



सेहत
की बात

50 की उम्र के बाद
पुरुष कैसे फिट रहें?

मेरे बच्चे का
वजन क्यों नहीं बढ़ रहा?

गर्भावस्था
के दौरान रात में
मॉर्निंग सिकनेस



विश्व हृदय
दिवस

29 सितंबर

मासिक सन्देश



विषय सूची

01

संपादक की कलम से

क्या सामान्य कोलेस्ट्रॉल के बावजूद हार्ट अटैक हो सकता है? डॉक्टर बताते हैं, रूटीन लिपिड टेस्ट में कौन-से जोखिम छिपे रह सकते हैं

03

50 के बाद पुरुष कैसे फिट रहें - और फिटनेस बनाए रखें

क्या गर्भावस्था में मॉर्निंग सिकनेस रात में भी हो सकती है?

05

किडनी की बीमारी में दिल को सुरक्षित रखने के लिए नेफ्रोलॉजिस्ट की सलाह

02

व्यायाम के बाद सीने में दर्द: क्या चिंता की बात है?

पीरियड्स में बदलाव? जानें मेनोपॉज़ के 3 चरण

04

मेरे बच्चे का वज़न क्यों नहीं बढ़ रहा? क्या पाचन भी इसकी एक वजह हो सकता है?

क्या बिना लक्षणों के भी कैंसर हो सकता है?

06

टालो मत पहचानो

संपादक की कलम से

डॉ. रवि शंकर सिंह

मेडिकल डायरेक्टर,
मेदांता, पटना



प्रिय पाठकों,

बदलता मौसम, बदलती सेहत की ज़रूरतें

मौसम में बदलाव सिर्फ तापमान को नहीं बदलता, बल्कि हमारी सेहत पर भी असर डाल सकता है। तापमान, नमी और हवा में बदलाव के साथ सर्दी-जुकाम, एलर्जी, सांस से जुड़ी परेशानी और संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है।

मौसम के साथ बदलें अपनी दिनचर्या:



हाइड्रेटेड रहें: पर्याप्त पानी पिएं और शरीर में पानी की कमी न होने दें।



खान-पान का ध्यान रखें: ताज़ा, पौष्टिक और संतुलित भोजन को प्राथमिकता दें।



स्वच्छता बनाए रखें: हाथों को नियमित रूप से धोएं और संक्रमण से बचाव के लिए सावधानी बरतें।



मौसम के अनुसार कपड़े पहनें: अचानक तापमान में बदलाव से बचने के लिए शरीर को उचित रूप से ढककर रखें।



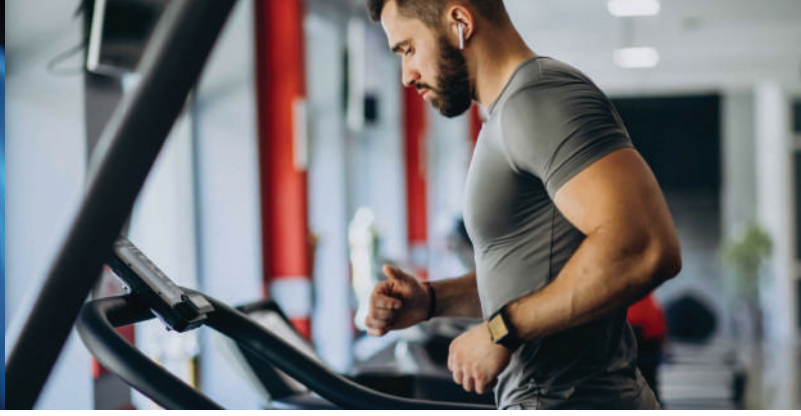
व्यायाम जारी रखें: अपनी दिनचर्या और मौसम के अनुसार शारीरिक गतिविधि करते रहें।



लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें: लगातार खांसी, सांस लेने में परेशानी, तेज़ बुखार या अन्य असामान्य लक्षण होने पर डॉक्टर से सलाह लें।

मौसम बदल रहा है, तो अपनी सेहत की देखभाल का तरीका भी थोड़ा बदलें।

हृदय स्वास्थ्य



डॉ. शाहीन अहमद

डायरेक्टर - कैथ लैब, इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. श्रद्धा रंजन

सीनियर कंसल्टेंट, क्लिनिकल और प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी
मेदांता, पटना



क्या सामान्य कोलेस्ट्रॉल के बावजूद हार्ट अटैक हो सकता है? डॉक्टर बताते हैं, रूटीन लिपिड टेस्ट में कौन-से जोखिम छिपे रह सकते हैं

सामान्य कोलेस्ट्रॉल रिपोर्ट आपके हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छी खबर है। लेकिन हृदय रोग का जोखिम केवल कोलेस्ट्रॉल से तय नहीं होता। कई अन्य कारक भी महत्वपूर्ण हैं।

और किन बातों का ध्यान रखें?



ब्लड प्रेशर: लगातार बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर रक्त वाहिकाओं और हृदय को प्रभावित कर सकता है।

ब्लड शुगर: डायबिटीज़ और बढ़ा हुआ ब्लड शुगर हृदय रोग का जोखिम बढ़ा सकते हैं।

धूम्रपान: तंबाकू रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचा सकता है।

पारिवारिक इतिहास: कुछ लोगों में हृदय रोग की आनुवंशिक प्रवृत्ति हो सकती है।

जीवनशैली: शारीरिक गतिविधि की कमी, अधिक वजन, असंतुलित आहार और तनाव भी जोखिम बढ़ा सकते हैं।

सिर्फ एक टेस्ट पर निर्भर न रहें।

रूटीन लिपिड प्रोफाइल महत्वपूर्ण जानकारी देता है, लेकिन डॉक्टर उम्र, मेडिकल हिस्ट्री, ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर और जीवनशैली जैसे कारकों को भी ध्यान में रखते हैं।

याद रखें

स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल अच्छा संकेत है, लेकिन संपूर्ण हृदय स्वास्थ्य के लिए नियमित जांच और सही जीवनशैली भी जरूरी है।

व्यायाम के बाद सीने में दर्द: क्या चिंता की बात है?

व्यायाम हृदय के लिए अच्छा है, लेकिन शारीरिक गतिविधि के बाद सीने में दर्द को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए। इसके कई कारण हो सकते हैं - कुछ मामूली, जबकि कुछ में तुरंत डॉक्टर से सलाह की ज़रूरत पड़ सकती है।

इसके पीछे क्या कारण हो सकता है?

- मांसपेशियों में खिंचाव या चोट
- एसिड रिफ्लक्स या अपच
- सांस लेने में कठिनाई
- हृदय तक रक्त प्रवाह में कमी



कब सावधान होना चाहिए?

खास तौर पर ध्यान दें अगर सीने में असहजता:

- शारीरिक गतिविधि के बाद बार-बार होती है
- समय के साथ बढ़ती जा रही है
- आराम करने पर ठीक होती है, लेकिन व्यायाम करने पर फिर लौट आती है
- असामान्य थकान या सांस फूलने के साथ होती है

चेतावनी संकेत पहचानें



यदि सीने में दर्द तेज़ हो या लगातार बना रहे, खासकर सांस फूलना, पसीना आना, चक्कर, मतली, बेहोशी या दर्द का हाथ, पीठ, गर्दन या जबड़े तक फैलना जैसे लक्षण साथ हों, तो तुरंत डॉक्टर से सहायता लें।

निष्कर्ष

बिना कारण होने वाले सीने के दर्द को सहकर व्यायाम जारी न रखें। व्यायाम रोकें और डॉक्टर से सलाह लें, खासकर यदि आपको हृदय रोग के जोखिम कारक हैं या यह लक्षण बार-बार होता है। अपने दिल की सुनें - समय पर जांच महत्वपूर्ण हो सकती है।

समग्र स्वास्थ्य एवं जीवनशैली



डॉ. सुमन प्रकाश

एसोसिएट कंसल्टेंट, क्लिनिकल और प्रिवेंटिव
कार्डियोलॉजी, मेदांता, पटना



डॉ. मीना सामंत

डायरेक्टर, ऑब्स्टेट्रिक्स एंड गायनेकोलॉजी
मेदांता, पटना



50 के बाद पुरुष कैसे फिट रहें - और फिटनेस बनाए रखें

50 की उम्र का मतलब धीमा पड़ना नहीं है। यह ताकत, गतिशीलता, हृदय स्वास्थ्य और संपूर्ण फिटनेस पर ध्यान देने का अच्छा समय है। शुरुआत धीरे करें और स्वस्थ आदतों को रोज़मर्रा की दिनचर्या का हिस्सा बनाएं।

50 के बाद फिट रहने के 5 तरीके

- 1. रोज़ाना सक्रिय रहने की आदत बनाएं**
तेज़ चाल से चलना, साइकिल चलाना, तैरना या अपनी पसंद की कोई भी गतिविधि नियमित रूप से करें। निरंतरता, बहुत अधिक तीव्रता से अधिक महत्वपूर्ण है।
- 2. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग न छोड़ें**
उम्र के साथ मांसपेशियों की मात्रा स्वाभाविक रूप से कम होती है। रेजिस्टेंस एक्सरसाइज़, शरीर के वजन पर आधारित व्यायाम और हल्के वज़न ताकत बनाए रखने और हड्डियों को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं।
- 3. ताकत के लिए सही भोजन करें**
अपने भोजन में पर्याप्त प्रोटीन, साबुत अनाज, सब्ज़ियां, फल और स्वस्थ वसा शामिल करें। संतुलित आहार मांसपेशियों के स्वास्थ्य, ऊर्जा और रिकवरी में मदद कर सकता है।
- 4. शरीर में पानी की कमी न होने दें**
प्यास लगने का इंतज़ार न करें। पर्याप्त पानी पीना ऊर्जा, शारीरिक प्रदर्शन और समग्र स्वास्थ्य के लिए मददगार है।
- 5. संतुलन और लचीलेपन पर ध्यान दें**
स्ट्रेचिंग, योग या सरल बैलेंस एक्सरसाइज़ शामिल करें। इससे गतिशीलता बनाए रखने और गिरने व चोट के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

याद रखें

50 के बाद फिटनेस का मतलब समय को पीछे ले जाना नहीं, बल्कि आने वाले वर्षों में मजबूत, सक्रिय और आत्मनिर्भर बने रहना है।

पीरियड्स में बदलाव? जानें मेनोपॉज़ के 3 चरण

पीरियड्स में बदलाव हमेशा अचानक नहीं होते। मेनोपॉज़ की ओर बढ़ते समय हार्मोनल बदलाव कई ऐसे संकेत ला सकते हैं, जिन्हें अक्सर सामान्य तनाव समझ लिया जाता है।

मेनोपॉज़ के 3 चरण

- 1. पेरीमेनोपॉज़**
यह बदलाव अंतिम पीरियड से कई साल पहले शुरू हो सकता है। पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और हॉट फ्लैशेज़, नींद में बदलाव या मूड स्विंग्स जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।
- 2. मेनोपॉज़**
जब लगातार 12 महीनों तक पीरियड न आए, तब मेनोपॉज़ माना जाता है। यह मासिक धर्म और प्राकृतिक प्रजनन क्षमता के अंत का संकेत है।
- 3. पोस्टमेनोपॉज़**
मेनोपॉज़ के बाद के वर्षों को पोस्टमेनोपॉज़ कहा जाता है। इस दौरान कुछ लक्षण बने रह सकते हैं, जबकि एस्ट्रोजन का कम स्तर हड्डियों और हृदय के स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।

डॉक्टर से कब सलाह लें?

अगर पीरियड्स बहुत अधिक या लंबे समय तक हों, बार-बार आएँ या मेनोपॉज़ के बाद कोई भी रक्तस्राव हो, तो डॉक्टर से सलाह लें।

मेनोपॉज़ एक प्राकृतिक बदलाव है, बीमारी नहीं - लेकिन इसके लिए सही जानकारी और देखभाल ज़रूरी है।

मातृ एवं बाल स्वास्थ्य



डॉ. प्रगति अग्रवाल
सीनियर कंसल्टेंट, गायनेकोलॉजी
मेदांता, पटना



क्या गर्भावस्था में मॉर्निंग सिकनेस रात में भी हो सकती है?

नाम भले ही 'मॉर्निंग सिकनेस' हो, लेकिन यह केवल सुबह तक सीमित नहीं होती। गर्भावस्था के दौरान मतली और उल्टी शाम या रात में भी हो सकती है। हार्मोनल बदलाव इसका एक प्रमुख कारण हैं, जबकि थकान, खाली पेट, कुछ खाद्य पदार्थ, तेज़ गंध या एसिडिटी दिन के बाद के समय में मतली को अधिक महसूस करा सकते हैं।

क्या मदद कर सकता है?

- **कम मात्रा में भोजन करें:** लंबे अंतराल के बजाय थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार खाएं।
- **हल्का स्नैक पास रखें:** अगर खाली पेट रहने से मतली बढ़ती है, तो हल्का और सादा स्नैक मदद कर सकता है।
- **हाइड्रेटेड रहें:** पूरे दिन नियमित रूप से पानी और उपयुक्त तरल पदार्थ थोड़ी-थोड़ी मात्रा में लेते रहें।
- **ट्रिगर पहचानें:** उन खाद्य पदार्थों या गंधों पर ध्यान दें और उनसे बचें जो मतली बढ़ाते हैं।
- **पर्याप्त आराम करें:** थकान कभी-कभी मतली को संभालना कठिन बना सकती है।

डॉक्टर से कब संपर्क करें?

- आप खाना या तरल पदार्थ अपने शरीर में नहीं रख पा रही हैं
- पेशाब बहुत कम हो रहा है या उसका रंग बहुत गहरा है
- बहुत कमजोरी, चक्कर या बेहोशी जैसा महसूस हो रहा है
- बार-बार उल्टी के कारण वजन कम हो रहा है

निष्कर्ष

गर्भावस्था के लक्षण हमेशा घड़ी के हिसाब से नहीं चलते। मतली सुबह हो या आधी रात, उसकी गंभीरता पर ध्यान दें और यह सुनिश्चित करें कि शरीर में पर्याप्त पानी और पोषण बना रहे।



डॉ. राजीव रंजन
एसोसिएट डायरेक्टर, पेडियाट्रिक्स
मेदांता, पटना



मेरे बच्चे का वज़न क्यों नहीं बढ़ रहा? क्या पाचन भी इसकी एक वजह हो सकता है?

हर बच्चे की वृद्धि की गति अलग होती है, लेकिन कभी-कभी कम या धीमी गति से वज़न बढ़ना इस बात का संकेत हो सकता है कि शरीर को पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल रहे या उनका सही तरह से अवशोषण नहीं हो रहा। पाचन से जुड़ी समस्याएं भी इसकी एक वजह हो सकती हैं।

इसके पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

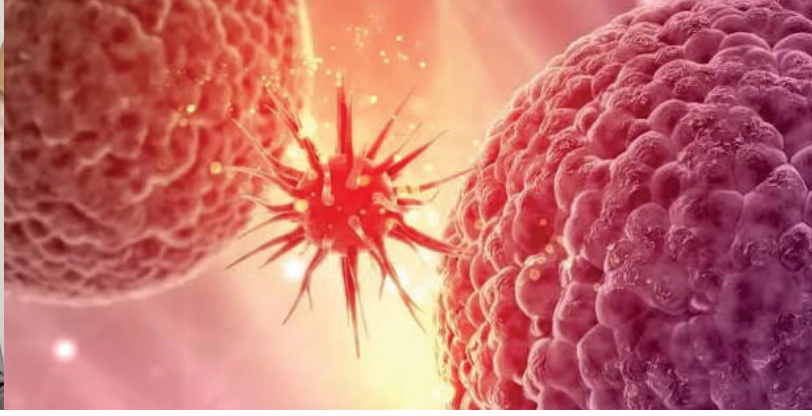
- **भूख कम लगना या सीमित खान-पान:** बहुत कम खाना या चुनिंदा चीज़ें खाना वज़न बढ़ने को प्रभावित कर सकता है।
- **पाचन संबंधी समस्याएं:** बार-बार दस्त, उल्टी, पेट फूलना या पेट में परेशानी पोषण को प्रभावित कर सकती है।
- **पोषक तत्वों का कम अवशोषण:** आंतों से जुड़ी कुछ समस्याएं शरीर में पोषक तत्वों के अवशोषण को प्रभावित कर सकती हैं।
- **खाने से एलर्जी या असहिष्णुता:** कुछ खाद्य पदार्थ पाचन संबंधी लक्षण पैदा कर सकते हैं।
- **अन्य स्वास्थ्य समस्याएं:** लंबे समय से चल रही कुछ बीमारियां भी भूख और वृद्धि को प्रभावित कर सकती हैं।

डॉक्टर से कब सलाह लें?

अगर बच्चे का वज़न अपेक्षा के अनुसार नहीं बढ़ रहा, वज़न कम हो रहा है या पाचन संबंधी लक्षण लगातार बने हुए हैं, तो बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।



किडनी एवं कैंसर जागरूकता



डॉ. अभिषेक प्रताप सिंह
एसोसिएट कंसल्टेंट, नेफ्रोलॉजी
मेदांता, पटना



डॉ. नवीन नयन
एसोसिएट कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी
मेदांता, पटना



किडनी की बीमारी में दिल को सुरक्षित रखने के लिए नेफ्रोलॉजिस्ट की सलाह

किडनी की बीमारी सिर्फ किडनी को ही प्रभावित नहीं करती। ऐसे लोगों में दिल की बीमारी का खतरा भी बढ़ सकता है। इसलिए किडनी के साथ दिल की सेहत का ध्यान रखना ज़रूरी है।

दिल को सुरक्षित रखने के आसान तरीके

- **नमक कम करें:** अधिक नमक वाले खाद्य पदार्थों से बचें। इससे ब्लड प्रेशर और शरीर में पानी जमा होने को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- **ब्लड प्रेशर और शुगर नियंत्रित रखें:** नियमित जांच करवाएं और डॉक्टर की सलाह का पालन करें।
- **कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करें:** संतुलित आहार लें और जरूरत पड़ने पर डॉक्टर की सलाह से दवाएं लें।
- **स्वस्थ वज़न बनाए रखें:** इससे ब्लड प्रेशर, शुगर और दिल की सेहत बेहतर रखने में मदद मिलती है।
- **धूम्रपान छोड़ें:** इससे रक्त वाहिकाओं और दिल की सुरक्षा में मदद मिलती है।

रोज़मर्रा की अच्छी आदतें

ताज़े फल-सब्ज़ियाँ खाएं, लेकिन किडनी की स्थिति के अनुसार पोटाशियम और अन्य पोषक तत्वों के सेवन के लिए डॉक्टर की सलाह लें। डॉक्टर की सलाह के अनुसार नियमित टहलें या एक्सरसाइज़ करें और किडनी फंक्शन, ब्लड प्रेशर, शुगर व कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाते रहें।

किडनी की देखभाल के साथ दिल का ख्याल रखना भी स्वस्थ जीवन का अहम हिस्सा है।

क्या बिना लक्षणों के भी कैंसर हो सकता है?

कैंसर हमेशा स्पष्ट लक्षण पैदा नहीं करता, खासकर शुरुआती चरणों में। व्यक्ति पूरी तरह स्वस्थ महसूस कर सकता है, जबकि शरीर में कैंसर कोशिकाएं विकसित हो रही हों। कुछ कैंसर तब तक दर्द, गांठ या अन्य स्पष्ट चेतावनी संकेत नहीं देते, जब तक वे बड़े न हो जाएं या आसपास के अंगों को प्रभावित न करने लगें। इसीलिए, स्वस्थ महसूस करने पर भी अनुशंसित कैंसर स्क्रीनिंग महत्वपूर्ण है - क्योंकि इससे कुछ कैंसर का पता लक्षण दिखाई देने से पहले लगाया जा सकता है।

स्क्रीनिंग के फायदे

- **कैंसर का जल्दी पता लगाने में मदद:** कुछ कैंसर स्पष्ट लक्षण आने से पहले ही पकड़े जा सकते हैं।
- **उपचार की सफलता बेहतर हो सकती है:** शुरुआती चरण में पाए गए कैंसर का इलाज अक्सर आसान होता है।
- **फैलने के जोखिम को कम करने में मदद:** जल्दी पता लगाने से कैंसर के शरीर के अन्य हिस्सों तक पहुंचने की संभावना को कम करने में मदद मिल सकती है।

लक्षण न होना हमेशा यह साबित नहीं करता कि कैंसर नहीं है। नियमित स्क्रीनिंग से कुछ कैंसर का शुरुआती चरण में पता लगाने में मदद मिल सकती है, जब उपचार अधिक सफल हो सकता है। हालांकि, स्क्रीनिंग हर कैंसर के लिए अलग होती है और सभी के लिए उपयुक्त नहीं होती। यदि कोई असामान्य बदलाव कई हफ्तों तक बना रहता है, तो उसे नज़रअंदाज़ करने के बजाय डॉक्टर से जांच करवाना बेहतर है।

आपके मुंह में दिखने वाला छोटा बदलाव भी एक संकेत हो सकता है

मुंह में होने वाला हर घाव या बदलाव कैंसर नहीं होता। लेकिन जो बदलाव बार-बार हो या ठीक न हो, उसे नज़रअंदाज़ भी नहीं करना चाहिए।

भारत में हर साल लगभग 60,000–70,000 नए माउथ कैंसर के मामले सामने आते हैं। चिंता की बात यह है कि शुरुआती बदलाव कई बार दर्दरहित होते हैं और ध्यान से बाहर रह जाते हैं।



इन संकेतों पर दें ध्यान:

- 2 हफ्ते से अधिक समय तक न भरने वाला छाला
- मुंह में सफेद, लाल या मिश्रित रंग का पैच
- मुंह में लगातार दर्द, जलन या सूजन
- चबाने, निगलने या जीभ हिलाने में परेशानी
- मुंह में गांठ, सूजन या असामान्य बढ़ाव

अपने मौखिक स्वास्थ्य की
S.M.I.L.E Check के साथ सुरक्षा करें

किन लोगों को अधिक सतर्क रहना चाहिए?



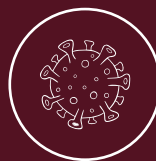
तंबाकू



गुटखा/सुपारी



शराब



HPV
संक्रमण



40 वर्ष से
अधिक उम्र



परिवार में कैंसर
का इतिहास

क्यों ज़रूरी है जल्दी पहचान?

शुरुआती पहचान से उपचार कम व्यापक हो सकता है और बोलने, निगलने तथा मुंह की कार्यक्षमता को बेहतर बनाए रखने में मदद मिल सकती है।

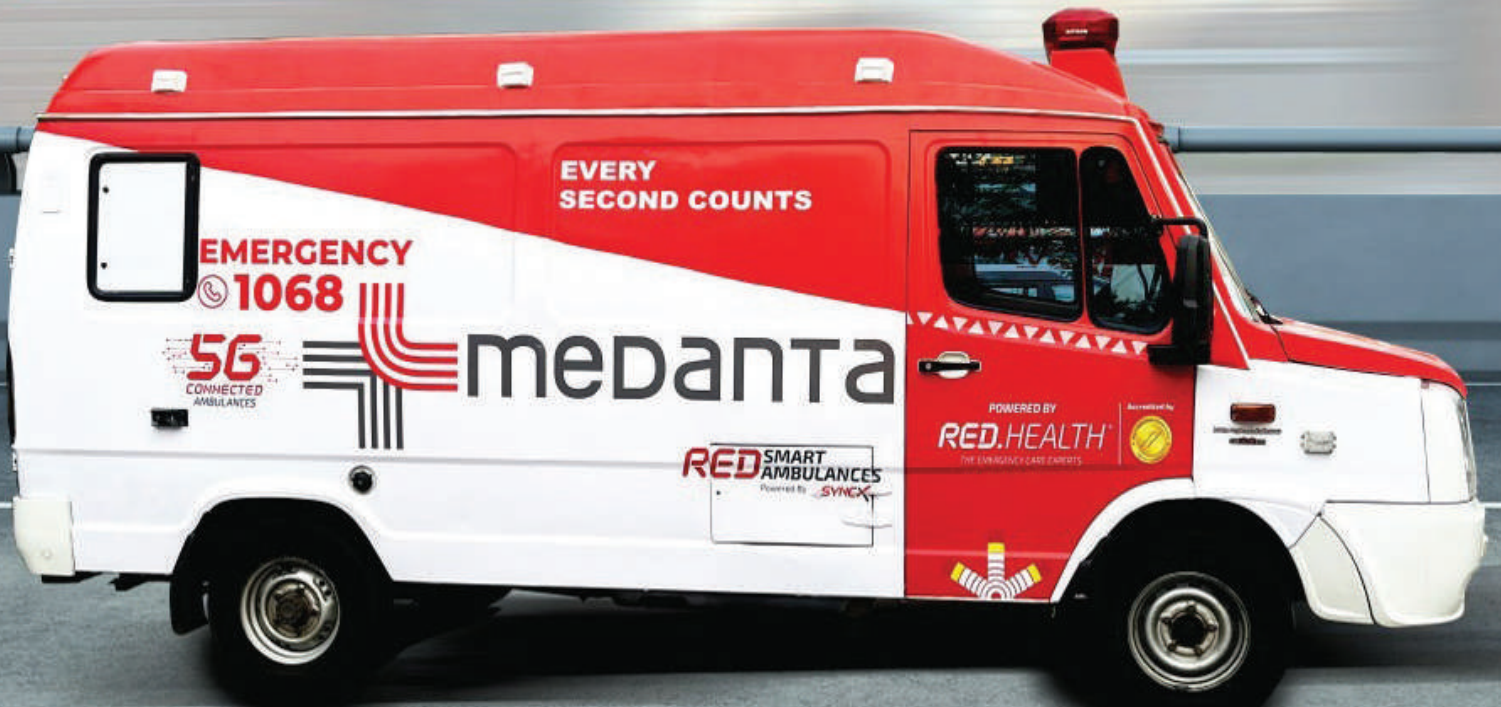
कोई बदलाव नज़र आए? इंतज़ार न करें। जाँच करवाएँ।

अगर आपके मुँह में कुछ अलग दिखाई दे या महसूस हो और यह बदलाव ठीक न हो, तो किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से इसकी जाँच करवाएँ।



बिहार की पहली 5G एम्बुलेंस मेदांता हॉस्पिटल पटना में

- » सक्रिय तालमेल द्वारा पहले से अलर्ट इमरजेंसी टीम
- » रियल टाइम डेटा ट्रांसमिशन
- » बिना देरी सही इलाज



मेदांता विशेषज्ञों के साथ अपॉइंटमेंट बुक करने के लिए,

विज़िट करें : www.medanta.org/doctor-listing/doctors-in-patna

कॉल करें- 0612 350 5050/ 8800001068

स्वीकृति : यह न्यूज़लेटर केवल जानकारी के उद्देश्य से है और यह किसी भी पेशेवर चिकित्सा सलाह, जांच या उपचार का विकल्प नहीं है। हमेशा अपने चिकित्सक या अन्य योग्य स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से सलाह लें।