



ACTION TIMES


A Day to remember Page No. 1
www.actionhospital.com
Media Coverage Page No. 3
www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in AUGUST



Sh. Raj Kumar Gupta, President
(15 August)

- 03-Aug- Dr. Vipin Kumar
- 03-Aug- Dr. R.K. Jasuja
- 04-Aug- Dr. Shweta Wadhwa
- 06-Aug- Dr. Ajay Kumar
- 09-Aug- Dr. Amit Garg
- 10-Aug- Dr. Monika Jain
- 10-Aug- Dr. Yashodhara Sharma
- 11-Aug- Dr. Ashwin Garg
- 12-Aug- Dr. Atul Goswami
- 13-Aug- Dr. Rohit Goyal
- 14-Aug- Dr. Ruchi Srivastava
- 15-Aug- Dr. Rashmi Murab
- 18-Aug- Dr. Aditi Dusaj
- 21-Aug- Dr. Seema Patni
- 21-Aug- Dr. Arvind Ku. Agarwal
- 22-Aug- Dr. Rajiv Kumar Bansal
- 22-Aug- Dr. Preeti. S. Ghai
- 23-Aug- Dr. Smita Sharma
- 24-Aug- Dr. Saurabh Rawall
- 25-Aug- Dr. Dinesh Kumar Yadav
- 28-Aug- Dr. Prachi
- 31-Aug- Dr. Balbir Singh Sodhi

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday



A Day To Remember

Hundreds of people visit many hospitals daily but it was such a memorable and proud moment when one of the strongest pillar of Music Industry visited a hospital for recce. Yes, this happened on one fine day when the Music Director and singer Mr Anu Malik visited the premises of Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital. He took a round of the complete Hospital, visited every major department including well equipped ICUs, Labs, Emergency and few others. President of the Action Group of Hospitals Shri Raj Kumar Gupta ji and board member, Dr Deepika Singhal, facilitated him with bouquet and memento. Mr. Malik also praised the facilities, technologies and ambience of the Hospital and gave best wishes to the management and staff. Mr Anu Malik also met few patients present there and gave them positivity and wishes for speedy recovery. Patients also felt very obliged and full of enthusiasm after meeting him.

Head And Neck Cancer Day



On the occasion of Head and Neck Cancer Day, Action Cancer Hospital organized the Cancer Survivors meet at the hospital premises on 27th July 2018. All the survivors of Head and Neck Cancer were invited to the event and honoured. The aim of that meet was to celebrate the victory of survivors over the deadly disease and to share positivity among them. Undoubtedly Action Cancer Hospital walks with them when they are in the pain of disease and today as well, when they are disease free.. The survivors also shared their journey with the existing patients. Doctors also advised the survivors about the after-effects of cancer treatment and its solutions.

The program was inaugurated by survivors along with all consultants, Medical Director Dr. Anand Bansal and Medical Superintendent Dr. Asha Agarwal. The event was organized by the Department of Radiation Oncology. Dr. Manish Pandey, and Dr. Harpreet Singh. Dr. Manish gave important tips to the

attendees on how to stay safe and fit after the treatment, whereas Dr. Harpreet Singh responded to the patient's queries. Dr. Rajesh Jain told the patients to stay positive as positivity plays a vital role during the treatment of any disease. The program also had a session by Dr. Bhardwaj, who was formerly associated with Tata NGO. Dr. Bharadwaj explained the benefits of meditation during treatment. At the end of the event, Mr. NK Aggarwal, from the hospital's management also delivered a motivational speech and Dr. Anand Bansal shared his best wishes with all the survivors and patients there. The event wound up with gifts distribution and refreshments.



Govardhan Camp

गोवर्धन में श्रद्धालुओं की सेवा के लिए तत्पर श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट

वृंदावन: दिल्ली के श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट ने श्री .पुष्प भूमि गोवर्धन के परिक्रमा मार्ग पर पांच दिवसीय मुफ्त जांच शिविर का 23 जुलाई से 27 जुलाई तक आयोजन किया। यह शिविर परिक्रमा मार्ग पर आए लोगों के लिए 24 घण्टे मुफ्त जांच, दवाओं और जरूरी मेडिकल सेवाएं मुहैया कराने के लिए उपलब्ध रहेगा। इस शिविर में लोगों को जरूरत अनुसार मुफ्त दवा और मुफ्त चिकित्सक सहायता भी दी जा रही है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट प्रत्येक वर्ष सावन के महिने की पूर्णिमा के दौरान इसी प्रकार का शिविर का आयोजन करता है क्योंकि इस माह में गोवर्धन पर्वत की परिक्रमा के लिए आये श्रद्धालुओं का आकड़ा कई गुना बढ़ जाता है।

भक्तों को परिक्रमा के दौरान किसी भी प्रकार की परेशानी का



सामना ना करना पड़े इसी को ध्यान में रखते हुए हॉस्पिटल ने इस मुफ्त जांच शिविर का आयोजन किया। 21 कि० मी० कि परिक्रमा के दौरान किसी व्यक्ति को किसी भी प्रकार की मेडिकल सुविधा की आवश्यकता पड़ती है तो वह सुविधा इस शिविर द्वारा मुहैया कराई जा रही है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट के सीनियर

आभाव के कारण कई लोगों को परेशानियों का सामना करना पड़ता है, और यह शिविर उनकी समस्याएं कम करने का पूरा प्रयास कर रहा है। पहले ही दिन शिविर में तकरीबन 700 से 800 लोगों ने इस मुफ्त जांच शिविर का लाभ उठाया।

इस संबंध में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट के सीईओ, डॉ. आनंद बंसल ने कहा, "हम हर वर्ष वृंदावन में मुफ्त जांच शिविर का आयोजन करते हैं। अपने पिछले शिविरों की सफलता को देखते हुए ही हम लोगों ने ये फैसला किया कि हम हर साल ऐसे शिविर का आयोजन करेंगे। इस शिविर से लोगों को अपनी यात्रा को पूरा करने में मदद मिलती है और हमारी यही कोशिश रहती है कि श्रद्धालुओं की परिक्रमा के दौरान आई स्वास्थ्य समस्याओं को हम कम कर सकें।"



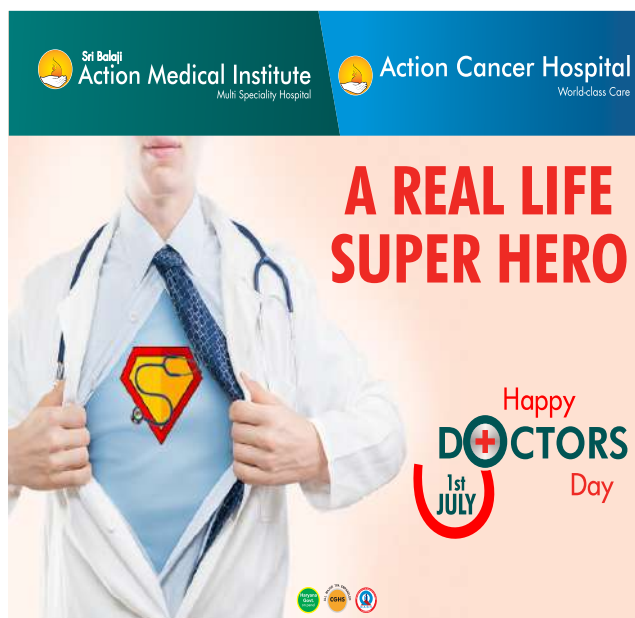
Action group of hospitals has organized consecutively 8th free health checkup camp and distribute the basic medicines at Prikrma Mark , Vrindavan on the auspicious occasion of Purnima before Sawan for 5 days. Everyday around 600-700 patients were seen by the medical team.

Critical Care CME



July 28 : CME by Critical care Department orchestrated by Dr. Rajat Gupta on Recent Advancements in Critical Care Management in which not only the eminent faculty but the audience had also come from various hospitals across the city. Around 73 doctors joined the symposium.

Celebrated Doctor Day



Joint Pain Health Talk



July 28 : Organized the 3rd consecutive Health Talk on knee and hip problems. The talk was given by our Joint Replacement team- Dr Aman Dua and Dharmesh Khatri. The programme was attended by around 34 people.

Live Facebook Updates



Broadcast by Dr. Vijay Singhal Facebook live... and less than 24hrs we got 2.6k views.

TIMES EVENTS



July 1 : CME with IMA Janakpuri branch on Neo Horizons in G.I. Surgery by Dr. Nikhil Gupta, Sr. Consultant G.I. Surgery, at IMA Hall, Janakpuri, New Delhi.



July 07 : 110 Patients Attended the Free Multi Specialty Health Check Up Camp in association with RWA, Meera Apartment, Meera Bagh



July 14 : Health Talk on Importance of hygiene in our health by Dr. Seema Patni Sr. consultant G. surgeon with Sadhu Sundar Singh Welfare Society at Dwarka.



July 15 : 191 Patients Attended the Free Cancer Check Up Camp with Cancer awareness talk in association with Srijan Society at Varshney Bhawan, Shalimar Bagh, New Delhi



July 15 : Health Talk on joint pain by Dr. Aman Dua and Dr. Dharmesh Khatri in association with Senior Citizen Welfare Association GH-13 at Community Centre, Paschim Vihar.

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity



प्रेग्नेंसी में फिट रहने के लिए शारीरिक रूप से सक्रिय रहना जरूरी है। रोजमर्रा के कार्य स्वयं करने के अलावा हल्की-फुलकी स्ट्रेचिंग और योग से गर्भावस्था में बड़ा लाभ होता है। दूसरे और तीसरे ट्राइमेस्टर के दौरान अपने पोस्चर का भी ध्यान रखना आवश्यक है। सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।

प्रेग्नेंसी में रहें ऐसे फिट...

गर्भावस्था जीवन की महान-स्वाभाविक अवस्था है, जो प्रेम, प्रेम, प्रेम और प्रेम के लिए जीवन, विविधता और कठिनाई को समर्थन देती है। गर्भावस्था में गर्भावस्था के दौरान अपने पोस्चर का भी ध्यान रखना आवश्यक है। सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।



मातृत्वपरिवेशफिटनेस

पहला ट्राइमेस्टर

यहां दिए जा रहे व्यायामों से प्रेग्नेंसी में होने वाले शारीरिक बदलावों के साथ सामंजस्य बिटाने में मदद मिलेगी। हिल्सलेसन टेकनीक, ब्रीदिंग एक्सरसाइज और पैलमल जलक्रीड़ाओं से लेबा पैर को सहन करने और प्रसव को सुविधा बनाने में मदद मिल सकती है।

डीप बीदिंग एक्सरसाइज

● उभरी हुई पीठ को धीरे-धीरे लंबा करने के लिए सांस लें।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

● गर्भ को सहन करने के लिए सांस लें।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

दूसरा ट्राइमेस्टर

दूसरे ट्राइमेस्टर में गर्भवती स्त्री को अपने पोस्चर का ध्यान रखना अधिक जरूरी है। वजन बढ़ने के कारण पैर को हल्की और घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, इसलिए उठने, बैठने, खाने और सोने के दौरान अपना पोस्चर खींचें। फर्स्ट ट्राइमेस्टर में की जाने वाली सभी एक्सरसाइज के अलावा कुछ अन्य व्यायाम भी इस दौरान किए जा सकते हैं।

सही पोस्चर

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

तीसरा ट्राइमेस्टर

तीसरे ट्राइमेस्टर में गर्भवती स्त्री को अपने पोस्चर का ध्यान रखना अधिक जरूरी है। वजन बढ़ने के कारण पैर को हल्की और घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, इसलिए उठने, बैठने, खाने और सोने के दौरान अपना पोस्चर खींचें। फर्स्ट ट्राइमेस्टर में की जाने वाली सभी एक्सरसाइज के अलावा कुछ अन्य व्यायाम भी इस दौरान किए जा सकते हैं।

सही पोस्चर

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

सखी टिप

● गर्भ को सहन करने के लिए सांस लें।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

एक्सरसाइज करें-एनर्जी बढ़ाएं

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।



तीसरा ट्राइमेस्टर

तीसरे ट्राइमेस्टर में गर्भवती स्त्री को अपने पोस्चर का ध्यान रखना अधिक जरूरी है। वजन बढ़ने के कारण पैर को हल्की और घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, इसलिए उठने, बैठने, खाने और सोने के दौरान अपना पोस्चर खींचें। फर्स्ट ट्राइमेस्टर में की जाने वाली सभी एक्सरसाइज के अलावा कुछ अन्य व्यायाम भी इस दौरान किए जा सकते हैं।

सही पोस्चर

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

तीसरा ट्राइमेस्टर

तीसरे ट्राइमेस्टर में गर्भवती स्त्री को अपने पोस्चर का ध्यान रखना अधिक जरूरी है। वजन बढ़ने के कारण पैर को हल्की और घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, इसलिए उठने, बैठने, खाने और सोने के दौरान अपना पोस्चर खींचें। फर्स्ट ट्राइमेस्टर में की जाने वाली सभी एक्सरसाइज के अलावा कुछ अन्य व्यायाम भी इस दौरान किए जा सकते हैं।

सही पोस्चर

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

तीसरा ट्राइमेस्टर

तीसरे ट्राइमेस्टर में गर्भवती स्त्री को अपने पोस्चर का ध्यान रखना अधिक जरूरी है। वजन बढ़ने के कारण पैर को हल्की और घुटनों पर दबाव पड़ने लगता है, इसलिए उठने, बैठने, खाने और सोने के दौरान अपना पोस्चर खींचें। फर्स्ट ट्राइमेस्टर में की जाने वाली सभी एक्सरसाइज के अलावा कुछ अन्य व्यायाम भी इस दौरान किए जा सकते हैं।

सही पोस्चर

● सखी से जाने, उन एक्सरसाइज और योग क्रियाओं के बारे में, जो प्रेग्नेंसी में सुरक्षित मानी जाती हैं।
● नाक से सांस छोड़ें और 3-5 सेकंड तक रुकें।
● इसे दोहराएं।

बोडी स्ट्रेचिंग

● पीठ की खड़ी हो जाएं और अपने कंधों को ऊपर की ओर ले जाकर खींचें।
● अगले हाथों को नीचे कंधों के पीछे-पीछे सांस खींचें।
● इस प्रक्रिया को 8-10 बार तक दोहराएं।

नेक स्ट्रेचिंग

● गर्दन को पीछे-पीछे खींचें और ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें और फिर वापस ले जाएं।
● अगले गर्दन को बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।
● इसी तरह गर्दन को दाएं और बाईं ओर ले जाकर, 5-7 सेकंड रुकें, फिर वापस सामान्य अवस्था में लौटें।

जागरूकता >>

कॉक्ससकि वायरस बेहद खतरनाक होता है इसका संक्रमण

गर्मी का मौसम खासकर बच्चों के लिए ज्यादा ही तकलीफदेह होता है। कई बार यह मौसम उनके लिए जानलेवा साबित होता है। इस मौसम में एक खतरनाक संक्रमण होता है कॉक्ससकि वायरस का, जिसके बारे में जानकारी दे रही है विनिता झा

कॉक्ससकि वायरस एंट्रोवायरस परिवार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसी परिवार में पोलियोवायरस और हेपेटाइटिस ए वायरस भी शामिल हैं। ये वायरस आमतौर पर गंदे हाथों और मल द्वारा प्रदूषित जगहों पर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाते हैं। ज्यादातर मामलों में ये संक्रमण घरेलू जैसे लक्षण पैदा करते हैं और इलाज के बिना दूर जाते हैं। लेकिन कुछ मामलों में इनकी वजह से अधिक गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। कॉक्ससकि वायरस बच्चों और बच्चों में होने वाले संक्रमण का एक आम कारण है।

यह है इसके लक्षण
कॉक्ससकि वायरस विभिन्न प्रकार के लक्षण पैदा कर सकता है। संक्रमण से प्रभावित सभी बच्चों में से आधे

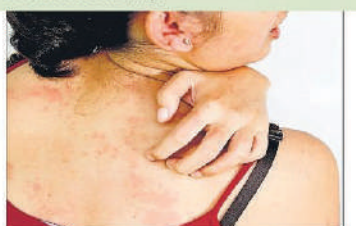
बच्चों में कोई लक्षण नहीं दिखाई देता, जबकि दूसरों को अचानक तेज बुखार, बिरुद, मांसपेशियों में दर्द, गले में खराश, पेट में बेचैनी या मतली आदि की समस्या होती है। इस संक्रमण से प्रभावित बच्चा गर्म-गर्म कर सकता है, लेकिन उसमें दूसरे लक्षण नहीं होते। ज्यादातर बच्चों में बुखार लगभग तीन दिन तक रहता है, फिर गायब हो जाता है। हल्कों बीमारियों में सामान्य सटी और चकले, हाथ, पैर और मुंह की बीमारी शामिल है। इस बीमारी में अचानक बुखार के साथ गले में खराश, डिस्फेजिया (गिगलने में कठिनाई), अल्युजिक लार, एनोफेक्सिया और बेचैनी जैसी समस्याएं होती हैं। 25 प्रतिशत रोगी उल्टी और पेट दर्द से ग्रस्त होते हैं। कॉक्ससकि वायरस सिंड्रोम के कारण गले, जीभ, मसूड़ों, तालु, गाल के अंदर, हथेलियों और तलवों में दर्दनाक लाल फफोले हो जाते हैं। गले के संक्रमण के कारण टॉन्सिल और मुलायम तालु पर लाल चक्राकार फफोले हो जाते हैं। यह एक संक्रमण है, जो आंखों के संक्रमण हिस्से को प्रभावित करता है। आम तौर पर आंखों के दर्द के रूप में शुरू होता है, बाद में आंखें धीरे-धीरे लाल हो जाती हैं। इनसे पानी बहने लगता है और सूजन आ जाती है। दृष्टि धुंधली होने लगती है। कभी-कभी कॉक्ससकि वायरस के कारण अधिक गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। ऐसे में संक्रमणों में शामिल हैं वायरल मेनिंगजाइटिस, मायोकार्डिटिस आदि।

Quote by Dr. Arvind Aggarwal, Unit Head Sr. Consultant, General Physician

बरासाती समस्या >>

खुजाने की आदत आपको कर सकती है शर्मिंदा

खुजाली की समस्या कई बार हमें बेचैन कर देती है, खासकर बरसात के मौसम में वह जाने काली इस समस्या से बचाव के बारे में जानकारी दे रही है विनिता झा



हमारी त्वचा को कई तरह के संक्रमणों का शिकार बन सकता है। कॉक्ससकि वायरस के कारण गले, जीभ, मसूड़ों, तालु, गाल के अंदर, हथेलियों और तलवों में दर्दनाक लाल फफोले हो जाते हैं। गले के संक्रमण के कारण टॉन्सिल और मुलायम तालु पर लाल चक्राकार फफोले हो जाते हैं। यह एक संक्रमण है, जो आंखों के संक्रमण हिस्से को प्रभावित करता है। आम तौर पर आंखों के दर्द के रूप में शुरू होता है, बाद में आंखें धीरे-धीरे लाल हो जाती हैं। इनसे पानी बहने लगता है और सूजन आ जाती है। दृष्टि धुंधली होने लगती है। कभी-कभी कॉक्ससकि वायरस के कारण अधिक गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। ऐसे में संक्रमणों में शामिल हैं वायरल मेनिंगजाइटिस, मायोकार्डिटिस आदि।

हमारी त्वचा को कई तरह के संक्रमणों का शिकार बन सकता है। कॉक्ससकि वायरस के कारण गले, जीभ, मसूड़ों, तालु, गाल के अंदर, हथेलियों और तलवों में दर्दनाक लाल फफोले हो जाते हैं। गले के संक्रमण के कारण टॉन्सिल और मुलायम तालु पर लाल चक्राकार फफोले हो जाते हैं। यह एक संक्रमण है, जो आंखों के संक्रमण हिस्से को प्रभावित करता है। आम तौर पर आंखों के दर्द के रूप में शुरू होता है, बाद में आंखें धीरे-धीरे लाल हो जाती हैं। इनसे पानी बहने लगता है और सूजन आ जाती है। दृष्टि धुंधली होने लगती है। कभी-कभी कॉक्ससकि वायरस के कारण अधिक गंभीर संक्रमण हो सकते हैं। ऐसे में संक्रमणों में शामिल हैं वायरल मेनिंगजाइटिस, मायोकार्डिटिस आदि।

Quote by Dr. Nipun Jain, Unit Head Sr. Consultant, Dermatology

46 | जागरूकता

Quote by Dr. Viju Thomas, Sr. Consultant, Physiotherapy



बेहद संक्रामक होता है कॉक्ससकि वायरस

कॉक्ससकि वायरस बहुत खतरनाक संक्रामक है। ये वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में गंदे हाथों और मल द्वारा प्रदूषित जगहों के माध्यम से फैल सकता है। जब कोई व्यक्ति छींकता या खासता है तो हवा में द्रव की बुंदों के छिड़कने से भी ये वायरस फैल सकता है। जब कोई बीमारी अचानक से किसी समुदाय को प्रभावित करती है तो इस दौरान नवजात शिशुओं और तीन दिनों तक रहता है। हाथ, पैर और मुंह की बीमारी आमतौर पर दो या तीन दिनों तक चलती है।

यह है इलाज
संक्रमण और लक्षणों के प्रकार के आधार पर डॉक्टर दवाएं लिख सकते हैं। एंटीबायोटिक्स केवल बैक्टीरिया के खिलाफ काम करती हैं, इसलिए उन्हें कॉक्ससकि वायरस संक्रमण से लड़ने के लिए उपयोग नहीं किया जा सकता। यदि बुखार 24 घंटों से अधिक समय तक रहता है तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। खुद कोई दवा न लें। कॉक्ससकि वायरस संक्रमण को रोकने के लिए

Quiz No. 96

Tick (✓) against the right answer

Q1. How many times does a heart beat during a person's lifetime?
(A) 2 billion times
(B) 2 and half billion times
(C) 3 billion times
(D) 3 and half billion times

Q2. Human heart is the size of
(A) A fist
(B) A lemon
(C) A cricket ball
(D) A Mobile phone

Q3. A thin sac that surrounds the sac is called
(A) Myocardium
(B) Pericardium
(C) Ectocardium
(D) Endocardium

Q4. Oxygenated blood is carried to the body organs by the
(A) Arteries
(B) Veins
(C) Nerves
(D) Arteries and Nerves

Q5. What is LDL (or Low Density Lipoprotein)?
(A) Good cholesterol
(B) Bad cholesterol
(C) Triglyceride
(D) Statin

Congratulations
Dr. Jatin Sharma
Winner of Last Month quiz

Last Month Ans: 1(B), 2(D), 3(B), 4(D), 5(B)
Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by 20 August 2018. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.