Monthly Newspaper - July 2020 - Pages 4

Page No. 2

Sctor ACTION NEWSLETTER (FOOT CARE)

Action In Zoom Page No. 1

and people join across the country on this show.



Health - Prime concern of every individual and Society and in the current Pandemic it has been a challenge to the entire nation. In Spite of the adversity and tough times our Healthcare Fraternity have been withstood with determination to not only treat patients but educate them in a way , so they can at lest understand , in time of emergency how they have to handle and bring to hospital or speak to doctor. We, Action Group of Hospitals had launched a series of live interviews on hospital's facebook through Zoom, where we featured the medical specialists and ask questions given by viewers. This month in our facebook live series named **Doctor Live ,** which was special this time, since 2 major days ,World Brain day & World Hepatitis Day, were came on 22nd july & 28th July respectively. Dr Rajul Aggarwal HOD and Sr Consultant Neurology has given the nderstanding on **Parkinson's Diseases** on the Worls Brain Day on 22nd July through facebook live. On World Hepatitis Day Dr Monika Jain and Dr G S Lamba, who are Chief of Gastroenterology and Hepatology , had shared their views on topics **Is Hepatities Curable..? Know from Expert** on 24th July 12 pm followed by Dr G S Lamba's fb live on the topic : **Know Your Liver: An Expert Overview** on 8 pm ,25th July 2020. These was widely acclaimed shows



BIRTHDAYS in AUGUST	Sh. Raj Kumar Gupta, President (15 August)	02-Aug-Dr. Manoj Kumar	03-Aug-Dr. R.K. Jasuja	04-Aug-Dr. Shweta Wadhwa
	06-Aug-Dr. Ajay Kumar	07-Aug-Dr. Pradeep Kumar Jain	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
	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. Nishit Gupta	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 SodhiCol	
	Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday			
www.actionhospital.com		www.actioncancerhospital.com		

Word of Wisdom: One Day or Day one... You Decide. (By Rohit Sharma)

Monthly Newspaper - July 2020 - www.actionhospital.com





Dr. Govind Singh Bisht Sr. Podiatrist MBBS, Clinical Program in Podiatry

here are more than 60,000 Diabetic Foot Amputations every year in India:

INTRODUCTION

Podiatry is a branch of medicine which deals with medical conditions of foot and ankle. It is well recognised branch of medicine in USA, Europe and in developed countries. Like any other branch of medicine every good hospital in developed has a designated podiatry Department. Unfortunately there is not much awareness about this speciality in Indian population and among policy makers. A Podiatrist is a doctor who has done a degree, diploma or a special training in foot care. He diagnose and treats different foot and ankle related medical conditions.

Why Podiatry is important in India?

- 1. In India there are more than 6 crore people who have diabetes and there are more than 60,000 amputations every year in India still we do not have any comprehensive policy for foot care in our country.
- 2. We have a significant population who is in bare foot walking more so not by choice but because of financial reasons.'
- 3. Poor level of foot care education and awareness also leads to problems of feet
- 4. Poor quality of footwear puts feet at a risk of trauma and painful feet.
- 5. People with high intensity jobs where the risk of trauma to lower limb is high always need specialised podiatry care.
- 6. Children and sports people are always more prone for lower limb and foot injuries so comprehensive foot care for this group is very important.

General foot care tips:

Few tips one should keep in mind for healthy foot care:

- $1. \ \ Never walk bare foot even at home, always wear extra width, extra depth well cushioned footwear.$
- 2. Practice daily foot care. Wash your feet with warm water and a mild soap. Thoroughly dry feet especially between the toes. Use a moisturizing cream or lotion to prevent dryness and cracking. Avoid moisturizing the areas between the toes because the moisture content is already high in
- web space, excessive moisture will invite fungal infection.
- 3. Do not wear same shoes daily. Try to give sun exposure to shoes on holidays so that the moisture and dampness inside it is taken care of, always buy footwear of natural material avoid footwear of synthetic material, never buy foot wears in the morning. Better to buy our footwear in the evening, when your feet are at their largest size. Because up to 5% of people have tendency of swelling in the feet at the end of the day, wear new shoes initially for few hours to allow the wearing in, never go to places where you have to walk a lot with brand new shoes, the chances are high that you will have shoe bites and sore feet.



- 4. Always wear activity and sports specific shoes, like racquet specific sports shoes are made to support side steps and stop and go movements, basketball shoes gives you side support and flexibility. Walking, running and marathon running shoes are different.
- 5. Children feet grow faster so check children for foot size once in every three to four month see that the existing shoes are not tight fit. After age of 6 years foot size growth is little slower.
- 6. Change socks every day that are clean and which draw the moisture away from your feet. Cotton socks with acrylic blend during summer and rainy season and woollen socks during winter are best. Change socks daily or even more frequently if they become damp because of excessive sweaty feet.
- 7. Trim toenails often. Always cut toenails straight across leaving them a little longer at the corners. Use nail clippers to make neat cuts. Do not cut too deep or tear away a nail with your fingers or dull scissors. Finish the edge with a nail file.
- 8. Do not try any kind of bathroom surgery for corn, callous and infected ingrown to enail like conditions by your own go to a Podiatrist for any underlying condition.
- 9. People with diabetes who have compromised blood supply of feet and loss of sensation because of neuropathy should always take extra care of their feet, it is said people with diabetes should take care of their feet as they take care of their face.
- 10. Avoid extreme temperature exposures like in hot weather burns can be there because of bare feet walking in hot surface. In winters chilblains are very common in extreme cold. Especially during winters avoid exposure to cold by wearing woollen socks and double socks when the temperature drops to unbearably low levels. Keeping feet warm during winter is the first protection from chilblains.
- 11. Your feet need plenty of exercise to maintain good circulation, they also need proper rest.

Neuro Surgery No Age Bar



Mr Kattar Singh, 95years old male, resident of pitampura Delhi, presented with left side weakness and altered sensorium on 28th February 2020in Sri Balaji Action medical Hospital In the hospital he was seen by **Dr Prakash Khatri** and was advised for immediate CT Scan head, which revealed right sided acute on chronic subdural hematoma. So patient was operated and right frontal and parietal hole

craniotomy with evacuation of hematoma by Dr Prakash Khatri and Dr Prashanth Chaudhary. Patient was also suffering from CAD, COPD, IBS and mild hearing loss.Postoperatively patient recovered well and is doing his daily routine activities normally till date. This patient underwent same surgery on opposite side (left side) 6 years back also when he was 89 years old, at Kukreja Hospital by Dr Prakash Khatri. That time also he recovered fully and lived a normal life.Take home message:There is no age bar for brain surgery and can lead completely normal life, if you reach to a good surgeon at right place and right time.



anaemia

Media Coverages

BE HEALTHY

ग्लूकोमाः नजर पर बढता खतरा

ग्लूकोमा यानी काला मोतिया, दृष्टिहीनता का दूसरा सबसे प्रमुख कारण है । यह एक लाइलाज रोग है, जो धीरे-धीरे बढ़ता है । समय पर उपचार कराना ही इसे बढ़ने से रोक सकता है। ग्लूकोमा जागरूकता सप्ताह के इस मौके पर इस बारे में जानकारी दे रही हैं शमीम खान

अनुमे ही कि प्रतिपाद रहाक के अंतर तक अशिमें से मुद्दों मिथिन्स सारावाओं के मामले नगभा 33 जरिसा तक बजु करी। प्रमुखेम के उसने के सामले अनुसार 2020 के आते सह एक करीड़ साम राख्य तीप च्यूकीम के पानते अपनी आंकी की रोहानी मांच सारते हैं। अधिकार पामलों में राख्ये की का कोई तथार दिखाई नहीं दिना, इसीतिए हा के आई तथार दिखाई नहीं कि जीवा का जाता की अगर साथ पर उत्पत्न होती की है। सुराजा के बांधी की देशनी धीर-धीर कम होने साराती के और आविस्ताकर दिखाई में तिरक्ष

काला मोतिया

टगला मोतिया ज्वाहोम, विसं काला मोतियाविद में कहा जाता है, अर्थ्या में जुड़ी स्मारण है, जो अर्थ्यों को गरेतपाल से पोड़ने वाली तेडिवल 'आदिद्क सर्थ 'को नुकास, आंधी में सामन से ऑकिस दरक पहुंचेर, आंधी में सामन से आंधिक दरक पहुंचेर है, जा है , उस दियति को आंखुदान राष्ट्रपंठम कुरोती है। तेकिल प्रकार मास्ता इंट्राऑक्युलर देहर के कारल भी हो सकती है। खुदाकी है (व्याद प्रदर्भ में अधिदान कर्य के प्रकु जाता है। व्याद प्रदर्भ में अधिदान कर कारण्य प्रज कर दोने पानी है, तासमें का स्तीराफ्र हो जाता है। इंट्रांस ब्लुटोम द्वीप्टल को कारण प्रज प्रकारा है।

किनको ज्यादा जोखिम

प्लूकीमा का रही कारण अभी पता नहीं है। कुछ कारक जरूर हैं, जो इसके खतरेकी बढ़ाते हैं-कारण जलर हैं, जो इसके कार्टनां के बहाते है-अंद्री स' अप्रार्थक आंतरिक दशार पहुल, जो 20 पर में अर्डारक के लोगों में ज्यादा दहीता है आयुराविक लागा इंग्रांसियांत, दुरह थे ग, जब्द काराय और संकल से ला एजीसगा नेर्स्स स्थिति में जायांचा ाणते हूं में अंद्री के बहा स्थान पानेत हूं में अंद्री के बहा स्थान पानेत हूं में अंद्री के बहा स्थान कार्य से स्थार कर अंद्र द्वीर का स्वीसाल अर्वावी संसार कर अंद्र द्वीर का स्वीसाल अर्वावी स्थान कर अंद्र द्वीर का स्वीसाल

बेहद गंभीर समस्या

48C (Joint EdelCa) लाहमांभा दिविरिक्त (हरसा सभी मुम्झ काशा है। इसका कोई उत्पवार आहे है। इस्तोगर अर्थवा को जो बढी गांध जुके है, उसे द्वारां अर्था सार्थने से ते जे वर्ष नहीं कि का का सकता हि। अर्थका मिर्द्य से के प्रकार का स्वात कि का का स्वार कि से के स्वार जुक्कों मा के साम का स्वार कि से का स्वार का का कोई स्वारा का से दिखा जे सी दा। का बोर्च स्वारा का कोई स्वारा स्वारां की स्वारा का स्वार्ग में का सा का कोई स्वारा को से स्वारा को में स्वारा की स्वारा अर्थकाल साम को से स्वारा की स्वारा की स्वारा का कोई स्वारा को से स्वारा की स्वारा का स्वारा की स्वारा का स्वारा की को तो तब पता चलता है जब आंखों की रोशनी. काफी कमजोरडो जाती है।

ग्लत मानिक कुट्टाठोगा माने कुट्टाठोगा माने मुद्देयों के बाहर निकासने वाली नहिल्ला प्रथम की नही है, जिसके आंखी से एकर प्रथमें जनित सात्र में साहर तो किस्ते में प्रथम जाने तरिवास सात्र साहर प्रथम के प्रथम जाने तरिवास सात्र साहर प्रथम के प्रथम जाने तरिवास सात्र साहर प्रथम के प्रथम के प्रथम कार्य से प्रथम का सार्ट प्रथम के प्रथम इस्तरित्त पर्य नहीं होगा, लेकिन अस्टों की बेतनी हानगात कम होगी जाती है। एक अन्म प्रथम साजयोग के 2 एक्ट्रूट एक्ट्रेम में उत्त्वाकोमा में अस्मी में रतन पढ़जी को निकारने अवानक पूरी तक देश की आजे हैं, जिससे आखों में द्वाव तेजी से बहुता है। जब ाजरारा आखा म दसाव तरुता स वहुत है। तथ प्रवार प्रदेवन में देशे गाला है के यह अधिक माजा में इकट्ठा हो जाता है, जिरमरे दसाव बाधके बहु जाता है। ऐसे में तेज वर्द के सफता है। अपर समय रहते उपचार न करवा जाए तो आर्थ्व की सेवनती बाधी कर में बार करता है। इस कार्टवर प्रेशन ग्लूकोमा या बेरे एंस्ल ख्यूबोमा भी कहते हैं। रोजनी लगातार कम होती जा। एंगल ब्लूफोमा भी कहते हैं।

3 सेकंडरी और डेवलपमेंटल म्लूकोमा

जब किसी और चिकित्सीय स्थिति के कारण अबंधों पर रभाव पहुत है ते हरे से संवेतती स्वृत्रोम करते हैं। दसाव के लगतार वहने के कारफ ऑप्टिफ नर्व को धारे पहुंच स्कर्ती है, जो करण भीचित्र का जरुरण बन जाती है। वह भी चार प्रकार का लेहण है।



4 कोनजेनाइटल म्लूकोमा

इन लक्षणों से पहचानें कैसे होती है जांच

कैसे सोती है जांच - देनमंत्री समेजय जलते हैं। किर तीनॉलंट उथक भारे कांत्र आती के पुन्त किराज के प्रायत जाता है। आंत्र आती के आतीय जाता है। का रतीनॉलंट उथक भारे आंत्र आती के आतीय जाता है। आता आती के आता देखा हुआ आती की पुत्ती की फिलने के लिए जा देखे डा काली आती है, तीक ऑफिएन ने के आताम और रंग नहीं देक आवाम से जाता से जाता स्वर्फन के सिंहा दे प्रेड का कितन जुलमार खुदा है। भीतियां लोगों की कितन जुलमार खुदा है। भीतियां लोगों की कितन जुलमार खुदा है। भीतियां है के आतीनी और स्वर अश्वी और निर में तेंज दर्द होना औ मिचलाना और उल्टी होना अश्वे साल होना या दृष्टि महचढ़ा जाना लेपानी के आसपास स्मीन छल्ले दिखाई देना ४० के बाद नियमित जांच कराएं भूप के पार (भारतिमां भारत के का मुखामा होने की अजराय कर जाती है। इस उसके पाइट हर दि साल में एक बार उपनी आईब की जात जरूर कराएं। दर्शकार दाने आईब की जात जरूर के साझ जनर यह कमजोर होने एक स्वायने के साझ जनर यह कमजोर होने एक स्वायने की की करते रहने के स्वीत के नहीं सोने। संक्रीयन हो उसके हि क जार की कमजोरी स्वूजरामा ही कडाह से हो।

Appearance in Hindustan by Dr. Aditi Dosaj, Sr. Consultant, Opthalmology



NEW DELHI, (IANS) : As facilities across the country, they fight deadly coronavi- including New Delhi. When rus pandemic 24/7, frontline asked about his credentials, healthcare workers are fac- the seller disconnected the ing a severe crunch of perphone, saying "low bat-

sonal protection equipment tery". (PPE) suits or hazmat suits. The question arises: Suddenly, several retail How safe these suits are? shops have cropped up across the country, offering such specialised medical suits at cheap prices. are not anti-virus in nature Shops in Tirupur - also and the zip is not properly

called the knitwear city of covered. Hence, these are India - in Tamil Nadu are open to all kind of expooffering such suits for as low sures. "These are not ideal PPE as Rs 198 and Rs 225, take minimum order for 50 suits suits; these are just clothing the person gets into the suit, to protect you from the drop-

with courier charges extra. IANS spoke to one such let infections. They don't seller over a phone number really protect you against which has gone viral on so- the virus. These designer cial media, who informed suits don't serve any pur-



in Gurugram, told IANS.

a 360-degree cover and once that person has to zip it and person is fully protected. These suits should be worn from hospitals and medical specialist at Paras Hospital worn when a person has to sive care patients or COV- in making PPE suits.



The original suits have patient if the person is workexperts. put another layer of cover hwa, Senior Consultant Pae-

should be WHO and ISO approved". "There are cheap and expensive suits between around Rs 400 to Rs 2,000. but the authenticity totally depend upon the parameters and certification by the concerned authorities. Any suit collect the sample, visit a available in the market

must meet safety standards,' ing in ICU," said the health Wadhwa informed Before buying hazmat Dr Jasmeet Kaur Wad- suits, especially for the healthcare workers, certain

for the zip also so that the diatric Pulmonology and basic things should be kept TB division, Sri Balaji Ac- in mind. The preferred PPE tion Medical Institute in suits should be 70 GSM that orders for his so-called pose. They are only for earn-anti-virus suits (one suit ing money," Dr P Venkata es. It is not for use for every-costs Rs 198) are coming Krishnan, internal medicine one. "Ideally, it should be

Appearance in Statesman by Dr. Jasmeet Kaur Wadwa, Sr. Consultant, Paediatric Pulmonology



उपाचार

उपराष्ट प्रकृति में दूर पुरुष्ठा को ठीक नगी किया का पाकल, तिनिज इसे और बज़ ने से रोका ना सकल की पाकल, तिनिज इसे और बज़ ने से रोका ना सकल की पाकल ही पर्यंत नव विश्वति के आधा पर तीकटराज्यात का किया ने तरा रही में दिना का स्वार्थ को किया का किया ने पाल रे राजे रिये का स्वार्थ का स्वार्थ को का किया ने पाल रे राजे रिये का स्वार्थ का स्वार्थ के किया ने सार्थ के सिर्ध का स्वार्थ का स्वार्थ के किया ने सार्थ के सिर्ध का स्वार्थ का स्वार्थ के किया ने सार्थ के सिर्ध किया ना का किया ने सार्थ के स्वार्थ के स्वार्थ के सिर्ध का के कियान से मार्थ के सिर्ध का मार्थ में स्वार के कियाने में मार्टर मिला है अर्क ना सार्थ का स्वार के कियाने में मार्टर मिला है अर्क ना सार्थ का स्वार के कियाने में मार्टर मिला है के स्वार्थ का सार्थ में स्वार्थ का स्वार के स्वार्थ का कि क्वार योजन वाली है राज सात स्वार्थ का स्वार्थ का कि क्वार योजन सार्थ कि स्वार का स्वार्थ का सार्थ के सिर्ध आई डॉफ का सार्थ स्वार के स्वार सार्थ का कि का स्वार्थ के सिर्ध का डॉफ्स सार्थ है गढ़ा तम के सार्थ का कि कि स्वार्थ का क्वार की का स्वार का सार्थ का सार्थ के स्वार्थ का का क्वार की स्वार का स्वार के सार्थ का सार्थ के सिर्ध का सार्थ कि स्वार का सार्थ के सिर्ध में सार्थ का सार्थ कि स्वार्ध को काता की राज्य का सार्थ के कि सार्थ के सिर्ध का क्वार के सारा का सिर्ध के सुद्वा का सार्थ के सिर्ध का स्वीरकार काता की स्वार क्वार के सार्य का स्वार के सिर्ध का स्वार्ध के सिर्ध का काता की सार्य के सिर्ध के सार्य का सार्थ के सिर्ध का सार्थ कि सिर्ध का काता के सार्य का सार्थ के सिर्ध का सार्थ के सिर्ध का सार्य के सिर्ध का काता की स्वार स्वार की सिर्ध का सार्य के सिर्ध का सार्य के सिर्ध का सार्य कि स्वार को सिर्ध का का सार्य के स्वार के सिर्ध का सार्य के सिर्ध का कि स्वार को सार्य कर कि स्वार का सार्य के स्वार कि सिर्ध का सार्य के सार्य का स्वार के सिर्ध का का सार्य क्वार के सिर्ध का सार्य के सार्य का स्वार के सार्य का सार्य के सार्य की सार्य की सार्य के सार्य के सार्य के सार्य का सार्य के सार्य की सार्य के सार्य का सार्य के सार्य का के सार्य के सार्य का सार्य के सार्य का सार्य के सार्य का सार्य के सार्य के सार्य के सार्य के सार्य के सार्य के सार्य क

रोकशाम

स्टेकिटाला बातनां मंत्रिया धारे रेकन्ग बांधव नहीं है. लेकिन कुछ उस्पर्ड हो (तमसे स्वकंग खलरे था) कम कर स्वराते हैं । अग्रती की निवर्गमित आय करते खें। ते जेवान बेकेव्यक स्टों लोकि प्रदान की खुर्वा खुर्वा से स्टा को निवर्गक गिराज जा सफे। अग्रती की सुरक्षा किया का कारज बन नक्ती है, जानर परिवर में से प्रमुक्तील का कारज बन नक्ती है, जानर परिवर में सुरक्षील का कारज बन नक्ती है, जानर परिवर में सुरक्तील का कारज बन नक्ती है, समस्या है तो जीवटर से इस करे में यहाँ वर्ग। को क्रेटर सी बगाई आई दुवेर जिसमित जाते।

हमारे विशेषद्धः डॉ. दिनीव सहगत, ने१ तंग विशेषद्ध, श नाहर संदर, गई दिली, डॉ. अदिवि दुनाज, ने१ ते। जिनेव्या, श्रीवालाजी प्रवर्शने विद्यतन इंस्ट्रोट्यूट, स्टल्से

ID-19 patients should be

non-woven, impervious or

not allowing less than 0.5-

micron pathogens or virus particle to cross the fabric. It

performed so that same can be provided to PR Agency for publicity

It is important to seek immediate

medical attention once there's a drop in haemoglobin, because it may indicate some serious underlying disease

GAURAV DIXIY Reduction or lack of sufficient amount of haemoglobin (oxy-gencarrying molecule in blood) is a very common problem in India. According to an estimate more

daily routine. Common symptoms

simple test (CBC) which is available in all labs and hospitals. It is important not to take any drop in haemoglobin lightly, because it may indicate some serious underlying disease like kidney disorders, cancers, se nal blood loss etc. Especially following conditions need to be watched for. than 50 per cent of women in our coun-try suffer from this blood disorder. As Anaemia developing in a short symptoms are usually slow to progress, patients are unaware of it for a long time, till it is difficult for them to carry out their

Anaemia developing in a short span of time
Bleeding from any part of the body
Iymphnodes or swelling in any part of the body
Sudden loss of weight or appetite
Long standing fever
Pregnant women should intake iron supplement and be aware of these
symptoms, because low haemoglobin may affect the health of both mother and baby. Children born to anaemic moth-ers can have developmental abnor-malities or can be malnourished. Due to its harsh effects on children and females of reproductive age group, government of India launched Anaemia Mukt Bharat programme for its pre-

government of India autoneu oracina Mukt Bharat programme for its pre-vention. It has a target to reduce the inciciency, especially iron is the most com-mon cause of anaemia in India. As long term anaemia can damage dences of anaemia in children and heart, brain or other organs, it is impor-tant to meet a specialist doctor as soon females by 20 per cent in six years. A detailed action plan is in place to ensure as you witness any of the above sympcoordination between various govern

toms and undergo treatment. In most cases, anaemia can be diagnosed by a



Along with such programmes, it is tremely important for us to know aw to prevent this problem. We must how to prevent this problem. We must know that daily iron requirement in adult is about 18 mg, which can go up to 27 mg during pregnancy and lactation. Some iron rich food items like spinach,

चाय को नहीं बनाएं लत, हो जाएंगे बीमार

ज्यादा चाय पीने वाले लोगों में रहती है एसिडिटी की शिकायत, रखें ध्यान

भा बल्कि यह रिश्ते निभाने का जरिया है। एक अध्ययन के मताबिक, वर्ष 2019 के

6 डॉ. शिखा कौशिश सीनियर डाइटीशियन

निजी चयन पर निर्भर करता है। मिल्क इन्टोलारेंस सामाजिक व्यवहार को बेशक खूबसूरत बनाती है, लेकिन चिकित्मकीय नजरिए से भी इसके फायदे देने वाले पेय कहीं किसी शारीरिक समस्य

नक्कडों पर बिकने वाली चाय भी हमारे शहर ही नहीं देश में खासा लोकप्रिय है, लेकिन ऐसे स्थानों पर अकसर साफ-सफाई का अभाव देखने को

कब धुले होंगे, इस बात को कोई सही नहीं बता होना सही नहीं है।

रिफ़ेशिंग पेय होने के बजाय एक लत है। काम से फर्सत होने पर और नींद भगाने तमाम समस्याओं के ु अलावा उनके लिए हर मर्ज की दवा केवल चाय ही होती है। जो कि लंबे समय उपयोग किए जाने पर

Appearance in Amar Ujala by Dr. Shikha Kaushik, Sr. Consultant, Dietician

globin levels by 2 grams in a month just by increasing daily intake of iron to 60-120mg of elemental iron. broccoli, beetroot, potato, watermelon, apple, pomegranate, chicken, eggs, The writer is senior consultant, matologist, Action Cancer Hospital

इन बातों का ख्याल रखना जरूरी

- 🔳 दिन में 2 कप से ज्यादा चाय किसी भी सुरत में सही नहीं है। देर तक रखी चाय को बार-बार गर्म करके ना पीएँ,
- ना ही बहुत देर तक पकाकर चाय पीएं। नुक्कड़ या सड़क के किनारे विकने वाली चाय पीते वक्त साफ सफाई का खास ख्याल रखें।

वहत सी बीमारियों का कारण बन सकती है। कभी-कँभी चाय पीने में कोई हर्ज नहीं है लेकिन इसकी लत किसी भी नजरिये से सही नहीं है। आम जिंदगी में देखा भी जा सकता है जो लोग बहुत अधिक चाय पीते हैं वो अक्सर एसिडिटी की भी शिकायत करते रहते हैं। साथ ही इससे उनके भोजन की सारणी में भी दिक्कतें आती हैं। चाय को बहुत तेज आंच पर नहीं पकाएं। अक्सर देखा गया है कि कुछ लोग जल्दी पकाने के लालच में बहुत तेज आंच पर चाय पकाते हैं, जबकि चाय बनाने का सही तरीका धीमी आंच पर होता है। साथ ही बहत ज्यादा गाढा (देर तक प्रकान) कर बनाने के तरीके से भी परहेज करना चाहिए।

अगर आपके पास जायकेदार रेसिपी या महिला साज-सज्जा और स्वास्थ्य से जडी जानकारी है तो संबंधित प्रविष्टि इस ई-मेल आईडी पर भेजेंnda- cityreporter @del.amarujala.com या इस नंबर पर व्हाट्सऐप करें 9811485181

सकता है कि देश में चाय प्रेमियों की संख्या कितनी अधिक है। हालांकि चाय पीना या नहीं पीना व्यक्ति के



All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries

3

brown rice, oats, nuts etc can reduce the chances of anaemia. Women with severe iron deficiency can increase their haemo

ment agencies to achieve the target laid down in this programme. Appearance in Statesman by Dr. Gaurav Dixit, Consultant, Hemato Onoclogy

हल्थ कॉर्नर रतीय परिवेश में चाय केवल पेय नहीं

वित्तीय वर्ष में देश में तकरीबन एक अरब किलो चाय की खपत हुई। साथ ही आंकडा यह भी कहता है कि हमारे शहर ही

नहीं पूरे देश में बीते समय चाय की खपत बढ़ी है। इसी सै

एक्शन कैंसर अस्पताल से जूझ रहे लोगों के लिए भी इसमें बहुत सारे विकल्प मौजूद हैं। चाय की मौजूदगी हमारे नुकसान जानना बेहद आवश्यक है। साथ ही

मिलता है। इस संबंध में बहुत से शिक्षित लोग भी लापरवाही करते हैं। अक्सर देखा गया है कि ऐसे बहुत से चाय बेचने वालों के बर्तन आखिरी बार

सकता। साथ ही उसमें इस्तेमाल होने वाले सामान की भी साफ-सफाई शक के दायरे में होती है। जो रिफ़ेश करने के बजाय सीधे-सीधे संक्रमण और एसिडिटी को आमंत्रित करता है। चाय तरोताजा रहने के लिए उपयोग होने वाले पेय के तौर पर तो अच्छा विकल्प बन सकती है, लेकिन इसकी लत





का कारण न बने।

अफसोस है कि कुछ लोगों के लिए चाय मात्र



वर्ल्ड हेपेटाइटिस-डे, 28 जुलाई स्पेशल

डॉक्टर्स एडवाइस

पेटाइटिस एक ऐसा रोग है, जो गंभीर रूप ह में लिवर फाइब्रोसिस और लिवर कैंसर तक भी पहुंच सकता है। डब्ल्यूएचओ की एक रिपोर्ट के अनुसार तकरीबन 52 मिलियन लोग भारत में हेपेटाइटिस बी और सी के साथ जी रहे हैं। यह निश्चित रूप से चिंताजनक आंकडा है। ऐसे में जरूरी है कि सबसे पहले हेपेटाइटिस के सभी प्रकारों औ जोखिमों के बारे में जाना जाए। इस वर्ष हेपेटाइटिस-डे की थीम 'मिसिंग द मिलियंस' रखी गई है, जिसके तहत उन मिलियंस लोगों तक पहुंच सुनिश्चित करने की कोशिश की गई है, जो हेपेटाइटिस से प्रसित है लेकिन इसके बारे में अनभिज्ञ हैं।

हेपेटाइटिस बी

विश्व में हेपेटाइटिस बी संक्रमण द्वारा होने वाला सबसे आम लिवर का रोग है। इसके बारे में नारायणा अस्पताल दिल्ली के कंसल्टेंट-गैस्टोएंटोलॉजी डॉक्टर नवीन कमार बताते हैं, हेपेटाइटिस बी एक ऐसा लिवर का संक्रमण है, जिसके परिणामस्वरूप लिवर फेलियर, अंगों का खराब होना आदि हो सकते हैं। इसके फैलने के कारण हो सकते हैं संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध

- मां से बच्चे में संक्रमण
- संक्रमित सई का प्रयोग

इसके लक्षणों के बारे में जानने से पहले यह भी समझ लें कि यह भी मुमकिन है कि शुरुआत के एक से 6 महीने तक कोई लक्षण ही न नजर आएं। बखार, उल्टियां, बेवजह थकान, पेट के निचले हिस्से में दर्द इसके सामान्य लक्षण हैं।

बचाव और उपचार

- डॉक्टर की सलाह के अनुसार वैक्सीन लगवाएं असुरक्षित यौन संबंध न बनाएं
- किसी के इस्तेमाल किए गए ब्लेड, रेजर आदि
- डस्तेमाल न करें शराब आदि किसी भी नशीले पदार्थ का सेवन
- न करें मौलिक साफ-सफाई का ध्यान दें

हेपेटाइटिस एक गंभीर बीमारी है, जिसका कोई निष्टिपत इलाज नहीं है। ऐसे में इससे बचाव का केवल एक ही तरीका है कि इसके बारे में सही और अधिक से अधिक जानकारी हो। हेपेटाइटिस के 5 मुख्य प्रकारों के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में जानिए।

कैसे बढ़ता है हेपेटाइटिस का रिस्क



हेपेटाइटिस ई और सी

जीवन शैली | योग | खान-पान | स्टाइल | कार्यशैली

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्युट, दिल्ली में चीफ ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी-हेपेटोलॉजी डॉक्टर <u>मोनिका जैन</u> हेपेटाइटिस ई और सी के बारे में बताती हैं। शरीर की इम्यूनिटी भी लिवर पर निर्भर करती है। इसलिए इसका विशेष ध्यान रखना बहुत जरूरी है। हेपेटाइटिस ई, दूषित खाने और दूषित पानी पीने से होता है। इसकी शुरुआत में बुखार फिर धीरे-धीरे चक्कर फिर डल्टियां आना. उसके बाद पीलिया जैसे लक्षण

दिखाई देते हैं।

बचाव और उपचारः हेपेटाइटिस ई तकरीबन 99 फीसदी मरीजों में पूरी तरह ठीक हो जाता है, इसकी अवधि तकरीबन 4 से 6 हफ्ते की होती है।

हेपेटाइटिस सी का मूल रास्ता रक्त के जरिए माना जा सकता है, ऐसे में यह आनुवांशिक हो सकता है और एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित व्यक्ति द्वरा इस्तेमाल किए गएँ ब्लेड, सुई करने से भी फैल सकता है। हेपेटाइटिस सी संक्रमण के बाद सिरोसिस में

फिटनेस | सलाह | मनोचिकित्स

Appearance in Haribhoomi by Dr. Monika Jain, Chief of Gastroenterology & Hepatology, Action Institute of Liver & Digestive Diseases



समझें दिमाग के इशारों को

बुखार या शरीर में दर्द होने पर तो लोग डॉक्टर के पास जाते हैं, लेकिन गंभीर सिरदर्द, न्यूरोलॉजिकल समस्याओं या ब्रेन संबंधी कई तकलीफों को लेकर जागरूकता की कमी है। इन्हें लेकर कई तरह की धारणाएं भी समाज में फैली हुई हैं। दिमाग की सेहत का ध्यान रखना क्यों जरूरी है और खासतौर पर कोविड-19 के दौर में क्यों इस बारे में सतर्क रहें, ब्रेन डे (22 जुलाई) के मौके पर जानें एक्सपर्ट पैनल से।



ब्रेन के लिए खतरनाक बीमारियां का कारण हरता राजा का कारणाहर के अप्रत्यक्ष तौर पर दिसाम की प्रमावित करती हैं, संक्रिन कुछ ऐसी बीमारियां भी है, निकका सीधा अस्पर दिमार्ग्र पर वड़ता है। धर्मा इंग्ला नारायणा

सु पर स्पे नारायणा सु पर स्पे शलिटी इस्पियटल न्यरोलॉजो के घरिष्ठ सलाहकार डॉ. अमि स्तब कारते हैं अगर हाइपरटेंशन, ताई बीपी, डाइबिटी न जैसी बीमारियों से जूझ रहे हैं, तो सचेत हो जाएं। ्या भ मर्स इर असल उपरोक्त की सप्तेत हो जाएं। दर असल उपरोक्त कीमारियों में रक्तवाप में मुख्य भूमिका होती है और बही रक्त नसों से होते हुए इमारे मस्तिष्ठ



श्रीमारियों को नजरअंदाज करते रहते हैं, जो समस्या को गंभी-में देर करना इलाज को जटिल और जोखिम भरा बना देता है।

ऐसे में बहि मरितम्ब उक जाने वाला स्वत मामान्य से कम गा देव मरितम्ब उक्त जाने वाला स्वत मामान्य से कम गा देव मरितम्ब प्रयाशित होता है, ग्रें इससे मस्तिक को कार्वप्रणाली प्रमाशित होता है। ऐसे में गंभे रस्ट्रोन्स् वो को से मोन ब तेवा जाउ म संवता ते तरात है। इसलि प्र वोम्प्रतियों के साथ दियाग जो सात कम भे ध्यान रखना जावस्थ के इसके लिए सती सपन र रह वाजी मा उत्तर है। इसके लिए सती सपन र रह वाजी मा उत्तर है। इसके लिए सहा सपन र रह वाजी मा उत्तर के द्वारा कर की ध्यान रखना न करी है। इसके लिए सती सपन र रह वाजी मा उत्तर के स्वात के प्रक्रिया शुरू करवाना जरूरी मंधी र ती सफते हैं। पडचानते हुए इलाज की प्रक्रिया शुरू करवाना जरूरी. होता है। अल्जाइमर्स

जेरिवम बाली बीमारियां पाकिसंस

मह नवंस सिरटन का ऐसा डिसॉर्डर है, जिसके ल्हाण चीरे-धीरे सुरू रोते हैं और फिर एकाएक बढ़ जाते हैं। इसके कुछ लक्ष्म है-

बदलता है और सिरोसिस के बाद कुछ मरीजों में लिवर कैंसर में तब्दील हो सकता है।ऐसे में यह जितनी जल्दी पकड में आ जाए उतना अच्छा होता है। इसके लक्षणों में शामिल हैं



▶ आंखों का पीला पड़ना भैरों में सुजन आना

- वेवजह थेकान रहना
- मांसपेशियों में असहनीय दर्द
- गाढा पेशाब आना बचाव और उपचार: पहले इसे लाइलाज रोग माना

जाता था लेकिन अब हेपेटाइटिस सी की दवाइयां आसानी से उपलब्ध हैं। इससे बचने के लिए कुछ बातों

- का परी तरह ध्यान रखें-असरक्षित यौन संबंध न बनाएं
- नोडल या सई फ्रेश ही इस्तेमाल करें

हेपेटाइटिस डी और ए

धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशिएलिटी अस्पताल के कंसल्टेंट-गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट डॉक्टर महेश गुप्ता हेपेटाइटिस डी के बारे में बताते हैं. इस रोग की खासियत है कि यह हेपेटाइटिस बी से जुडा है, यानी जिसको पहले से हेपेटाइटिस बी है, वह इससे संक्रमित हो सकता है। इसलिए इसमें हेपेटाइटिस बी के ही निर्देश फॉलो किए जाते हैं। वायरस के कारण होने वाला रोग है हेपेटाइटिस ए, जो अकसर मौलिक साफ-सफाई न रखने के कारण, दषित पानी और भोजन के सेवन के कारण हो सकता है। दस्त, बुखार, पोलिया, उल्टी, बेवजह थकान, पेट दर्द आदि हेपेटाइटिस ए के प्रमुख लक्षण है।

बचाव और उपचार: इसका कोई सटीक उपचार नहीं है। संक्रमण को धीरे-धीरे शरीर से खत्म करते हैं। इसके लिए लंबा टीटमेंट करवाना होता है। इसलिए मौलिक साफ-सफाईं, खासतौर पर खान-पान आदि की आदतों में अपनाएं। इसका सबसे उपयुक्त बचाव वैक्सीन ही है। 🇯

कैसे रखें दिमाग को सेहतमंद डों, अमिल श्रीवास्तव कहते हैं, दिमाम को भरपूर ओवसीजन के साथ ही सही खुराक भी चाहिए। इसके लिए अपने खानपान और जीवनशैली को संतुलित रखना जरूरी है। ब्रेन फूड

जर्खाक अब इसके इलाज के ऐसे अयुधनिक तरीके मौजूद हैं, जिनसे न फेक्सर हरे ठीक किया जा मकता है, बरिक कई मामलों में ती अब सजरी तक भी बात नहीं पहुंचती, केवल दयाओं और वैकल्पिक चिकला पढातियां से यह ठीक ही सकल है। कोविड के दौर में मस्तिष्क रोग

www.livehindustan.com

भारायण हॉस्पिटल में न्यूरोलानी के सोनियर कंसल्टेंट नारायण हॉस्पिटल में न्यूरोलानी के सोनियर कंसल्टेंट डॉ. साइल जोडल के लोग को हिए जाते हैं, जो उनके लक्षणों में न्यूरोलानी संबंधी लक्षण प्रमुख रूप से देखे नारारे हैं। वजनेया आधे मरोजें में आवेत्व के लघाणों से पहले न्यूरोलानी की ये परेशानियां देखने को मिल

राते हैं-देख-स्मेर विश्वविंश एनास्थिय (गंध का पता न चलाना), आग्नेला (रखर का पता न चलाना) और डिस्ट्रिय (पत्री की कारेटर अल्टर योजाना सकुछ), माठे, रूपोले, नीवि के रखर को कम मबस्स रूप पते की क्रमता) जे से कि को कारेटर अल्टर योज कम सकस्स प्रक्रिय (पत्रिकों के स्प्रेय रखना नकर जा रहे कि की कार्य), जे से क्रम्बा विड के ना कही कि कविंड-19 के संडच्या में ये प्रमुख रखण नकर जा रहे हि सिस्टर्ट, संसप्ट पी गद्दी संघंची बीजारियों में आमा है, जे के कोंडल को स्ट्रांस प्रकार में प्राप्त को स्वाय की है। कींडेय संबंधी त राज्य, एरंजापटी, पाँमें में त्वातार बंद रजन, व्यत्याम न करना आदि सिस्टर्ट के प्रमुख रखर है, लिंडर कोंडिक ने सुरक्षता लेखर्था ने इस भी प्रमुख स्प्र से देखा जा रहा है। स्ट्रेस्टर (स्वाय न लोग्रेज) के समेरों के खुन नाडा हो जाता है, जिससे बेन स्ट्रोल की ओरांका हो सकती है। वरिवयों देशों में बुखा पहिनों में नेपीर एट्रोक के सामले देवे जाए हैं। अगर किसी की कट्रीक राइ होन इस होत हाम्पिटल लोगता चाहिए, नकींक स्ट्रेल पड़ी का से सुरह हाम्पिटल लोगता चाहिए, कसीकि रहीक की सामले देवे जाए हो का स्थान है के बैरान उध्य के इस्ट्रोक की सामलों के अगरे हो का के स्वान हो हम स्ट्रोले क्या हो स्ट्राल्ड हो का स्थान हो के बेरान हो का की स्ट्रोल के की सामले के अगरे हो का की के स्वार ने इस्ट्रोल का हो सामले के अगरे हो के बेरान हो का स्ट्रील के की ता स्ट्रोल के सामले के का स्ट्राल की के स्वान हो के बेरान हो का की स्ट्रील का स्ट्राल हो के बेरान हो के बेरा के स्ट्रोल की की स्ट्रोल का संही ही प्राव्य का की के स्वार के स्ट्रोल की का स्ट्रोल की की संही के अपने होल्टर से ओलाहान संपर्क रे रहे। फा छ-**टेस्ट-स्मैल डिसॉर्डरः** एनॉस्मिया (गंध का पता न

न्यूरोलॉनी, धर्मेशिला नारायणा सुपरस्प्रेंभिश्वलिटी हॉस्पिटल डॉ. साहिल बजेहली, सीनिगर केसल्टेंट, न्यूरोलॉनी

THIS WEEK INDIA

long infection known as chronic hepatitis B which can result into liver failure, liver cancer if not treated on time. Basically, this infection spread from infected blood, unsafe sexual practices and from infected mother to child. Prevention is the key and early treatment is the best way to prevent its complications. Never ignore symptoms like: -

Fever

Repeated episodes of Vomiting

Fatigue

Loss of appetite and Jaundice

Hepatitis can be asymptomatic even for decades and can convert into chronic liver failure. According to Dr. G.S. Lamba, Chief of Gastroenterology & Hepatology, Sri Balaji Action

Medical, Institute:-

Hepatitis B and C: - both Hepatitis B and C are caused majorly by blood contact. In Hepatitis B around 90% cases come out normal while 10 % may go on to develop chronic infection. In some of these patients virus remains active causing progressive liver damage and finally resulting in liver cirrhosis, liver failure and liver cancer. While early detection is the key, one major trait of

Appearance in This Week India by Dr. G.S. Lamba, Chief Of Gastroenterology & Hepatology, Action Institute Of Liver & Digestive Diseases



एक ऑकड़े के मुताबिक, बीते समय भारत में स्ट्रीक से जुझने वाले मरीजों की संख्या 100 फीसदी से भी अधिक हो गई थी। कोविड- 19 महामारी के इस दौर में मस्तिष्क संबंधी बीमारियों से जूझ रहे मरीजों की स्थितियों और इलाज को प्रक्रिया पर बहुत प्रभाषपड़ा है, लॉकडाउनके दौरान लनाव के मामलों में भी बहुतइजाफा हुआ है, इनपर

ध्यान देना बेहद जरूरी है। धर्मशिला नारावणा मुपरस्पेशेलिटी अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट डॉ अमित श्रीवास्तव ने वताया कि ब्रोन को स्वस्थरखें। मस्तिष्क के सन्दर्भ में यदि आहार की बात हो तो अक्सर सिर्फ ड्राईफ्रूट खाने की सलाह दी जाती है लेकिन मस्तिष्क के विकासके मामले में अन्य भीऐसे पदार्थ हैं जिनसे इसको पोषण मिलता है। सबसे पहले बाद रखे एंटी ऑक्सीडेंट वुक्त खाद्यपदार्थ लें, इनमें अंगुर, व्लू वेरीज, शकरकंद हरी पत्तेदार सब्जियाँ,

मछली आदि शामिल हैं। अपने मस्तिष्क के स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्यमे अलगजसमझे, इसका ख्वाल रखें। साथ हो भरपुर व्यायाम करें, शरीर का रक्तजाप सामान्य रखनेका प्रयासकरें और खुशनुमा माहौल बनाकर रखें। आ बालाजी एक्सन मेडिकल **GRAPHIC DESIGNER - ROHIT SHARMA**

डॉ राजल अग्रवाल ने बताया कि गौर करने वाली वात है कि मस्तिष्कः स्वास्थ्य संबंधी सीमित जानकारी और इलाज प्रक्रियाओं का अधिकतर प्रसार ही जटिल और जोखिम भरी प्रक्रिया के रूप में हुआ है। लेकिन तथ्य यह भी है कि इसके इलाज के तरीकों में इतनी आधुनिकताएँ आई हैं जिन्हेनिहलाज सुगम और आसान वनाया है। वीते समय भारत और जापान के वैज्ञानिकों ने मिलकर एक ऐसे मर्शान दूल को खोजा



खुशनुमा माहौल भी आवश्यक है ।

परिणाम होते हैं। इसलिए इसके असामान्य ल देखें, तो तुरव डॉक्टर की सलाह लें।

Appearance in Various Newspaper by Dr. Rajul Aggarwal, Sr. Consultant, Neurology



राक्षण होते है-असामान्य रूप से होने चला सिरएदं। सिरदर्द के साथ उत्तिरयों। अराद दन्ये से एक वा अधिक लक्षण नजर आएं, तो दुरंत डॉक्टर की सलाल ही। बेन ट्यूपर की बात करें, तो अधिफतर लोज इसके नाम से ही घवरा जाते हैं,

इंस्टिट्युट के सीनियर केसलटेट

जिसके जरिवे ग्लायोमा क्रेन ट्यूसर से जूझ रहे मरीजी के इलाज की सही दिशा निर्धारित करने में मदद विलेगी।

Published & Printed by Ms. Shalu Agarwal on behalf of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital, Corporate Office, A-4, Paschim Vihar, New Delhi-110063



प्रिल जाता है

व्यायाम भी है जरूरी दिमाग शरीर से अलग नहीं है : जो खाद्य प्रदार्थ या व्यायाम शरीर के लि

या यावाम शरीर के Ine अच्छे सते हैं, वहीं बेन को भी स्वस्थ स्खते हैं। धरीर का रक्तवाप सामान्य रखने के लिए नियमित नेपाल्क्य और व्यायाम योगाभ्यास और व्यायाम जसरी है। इसके अलावा

ब्रेन ट्यूमर विकसित होना है। आफार बढ़ने के साथ-साथ ये दिमाग पर दबाव बनाने लगती हैं। इसके कुछ सामान्य

যেথা চামিতনে, বাঁ, বনুল অৱযানে, মীনিয়া জনস্টে ন্যুটেনার্গা, প্র মাননারী ফোল মঁটিকল ইবটেবে, ভাঁ, প্রচল মানা, র্ডমান্টের, ন্যুটা মার্নিয়, চিরান মান্তা নামারেন বাল মানে, বাঁ, প্রথুৰ ভাঁয়া, টার, ন্যুটানার্গা নিমার্টেনে,

