Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

Monthly Newspaper - June 2019 - Pages 4



Distinguished Moment Page No. 1

www.actionhospital.com

Media Coverage Page No. 3 www.acfloncancerhospital.com

BIRTHDAYS in JULY



01-Jul-Dr. Rohit Vishnoi 04-Jul-Dr. Alok Kumar Kalyani 07-Jul-Dr. J.B. Sharma 15-Jul-Dr. Subhash Chander Kakkar 15-Jul-Dr. Puneet Aggarwal 16-Jul-Dr. Puneet Aggarwal 20-Jul-Dr. Sandeep Bhalla 20-Jul-Dr. Bhanu Pratap 20-Jul-Dr. Bhanu Pratap 20-Jul-Dr. Chandra Shekhar 21-Jul-Dr. Ushma Singh 21-Jul-Dr. Ushma Singh 23-Jul-Dr. Rakesh Oberoi 24-Jul-Dr. Sandhya Koche 25-Jul-Dr. Ashwani Gupta 30-Jul-Dr. Mandeep Kaur

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



CTION TIMES



W ith the motive of spreading awareness about the advantages of yoga on multiple levels, be it physical or spiritual, Sri Balaji Action Medical Institute celebrated this International Yoga Day on June 21st, 2019, with full enthusiasm and great passion.Starting the day with meditation and Suryanamaskar, the yoga session maintained the zeal incredibly. The hour-long session was conducted very vigorously by Dr. Anjali Sharma, consultant naturopathy, where she taught various basic, important, as well as easy yoga asanas for a healthy lifestyle and the elemental peace of life.Around 63 people participated and contributed in this program, including 12 participants from the neighboring areas. The participants were quite cheered up and energetic since the very beginning of this well-conductedevent and took part in performing all the asanas that took place. The asanas mainly included were the sorts which affect the circulatory and the respiratory system, in accordance with this year's theme, along with the activities which are required to maintain an equilibrium or balance between the mind and the soul.The Hospital also distributed sprouts amongst all the patientsadmitted in the wards, excluding the critical care wards, as a token of awareness and good health. The event turned out to be successful as all the active participants left with a rejuvenated and fresh smile at the end of the event.

Alarming rise Breast Cancer among young women: Over 40 % of patients now below 50

life of the person.

2030.

Stay Alert Once You Turn 25.

and less disfiguring treatments:

shape of your breast area.

3 years after one turns 25

yearly after the age of 40 years.

size, or swelling or lump in the underarm area. Any notable

abnormality in the breast should be immediately reported to

Late stage detection and lack of screening programs are the

still abysmally low in India, with less than 10% diagnosed in

stage 1 and less than 20% diagnosed in stage 2. This means

that as many as 60% of the patients present at stage III or

stage IV when it is too late to treat the disease or prolong the

The good news is that breast cancer is curable if detected

timely, and only increased awareness and better screening

Another less talked about aspect of breast cancer is the

prevalence of the disease in men. Most of the treatment

available in India is adapted for women, but men may have

According to estimates of World Health Organization (WHO),

roughly 144,937 women in India were detected with breast

cancer in 2012 and 70,218 died of it, making it one death for

every two new diagnoses. With the incidence of the disease

rising by more than 20% since 2008, India is expected to have

a whopping 200,000 new cases of breast cancer per year by

Almost half of the breast cancer deaths in India can be

preventable if the disease is presented on time. Regular

screening not only saves lives by diagnosing the disease at an

early stage, but also allows doctors to undertake less toxic

Monthly self examination starting at 25 years of

age: Once in a month after completion of menstrual

bleeding, it is recommended that you conduct a self

examination to rule out any lump, or change in

Clinical breast examination is recommended every

Clinical Breast Examination with mammography

breast cancer too, though the disease is rarer in men.

practices can ensure improved survival rates.

a doctor and evaluated for further investigation.

Dr. Ajay Sharma Consultant, Medical Oncology

In what is being seen as an alarming medical trend by doctors, the incidence of breast cancer is rapidly increasing among younger women in India, with more than 40% of the patients now below 50 years of age.

"Till as early as 10 years back, breast cancer was largely

considered a disease of elderly women. In fact, age is still considered a major risk factor for breast cancer across the world. However, this medical belief is now on shaky ground with the changing features of the disease being manifested in patients today. Unlike a decade back when most women patients diagnosed with breast cancer were above 50, today more women under 50 years of age are being diagnosed with the disease"

Urban lifestyle factors are somehow responsible for the rise in incidence of breast cancer. Among the causes for the surge are increasing obesity, urban lifestyle, lack of exercise, delayed age of childbearing and reduced breastfeeding. The rampant night club culture in metropolitan cities which promotes unhealthy eating, excessive smoking and drinking indulgences are all contributory factors.

The epidemiology of Indian patients is emerging as different from those in the West where breast cancer is still more prevalent in older women.

"Not only are more younger women being diagnosed with the disease, it has also been observed that cancers in younger women are typically more aggressive which do not respond to common therapies and have more chances of relapsing. Women diagnosed at a younger age also are more likely to have a mutated BRCA1 or BRCA2 genes which present poor prognosis,"

Unfortunately, most young women do not care about regular screening and some even tend to ignore warning signs because they believe they are too young to suffer from breast cancer. In its very initial phase, breast cancer doesn't present any symptoms; the earliest symptoms that may manifest include a painless lump in the breast, unusual discharge from the nipple, a change in the breast shape or

Facebook Live Action Medical Institute 19 2019

actionhospital.in PEDIATRICS



Blood Donation Weel

Hospital has organized a week long volunteers blood donation week from 10 to 15 june many people has participated & been given motivational kits.



TIMES EVENTS

8 June: CME on "evaluation of chest pain" by Dr Nitin Aggarwal consultant cardiology with Rani Bagh Physician Furm at Pik Wik Restaurant Rani Bagh.



9 June : 172 People checked in the Free General ortho and dermatology Checkup Camp in association with Shayam Nagar Welfare Fourm at Shayam Nagar Gurudwara, New Delhi



9 June : 108 People checked in the Free cancer screening and General health Checkup Camp in association with Seva Dal Jhajjar at Punjabi Dharmshala Main Bazar Jhajjar, Haryana.



23 June : 112 People checked in the Free Multi Specialty Health Checkup Camp in association with Shakti Corporative Housing Society at Shubham Enclave, Paschim Vihar.



29 June : 32 People checked in the Free Memory Health Checkup Camp with Dr. Rajul aggarwal and Dr. Naina Dave at Conference Hall, SBAMI

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

विश्व तम्बाक

स्मोकिंगएरिया बन जाते हैं।

इजाजत न दें।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल

MAIL TODAY NEW DELHI JUNE 04, 2019 PG.NO.6

Monday, making sweat it out all day.

Amid scorching heat, doctors say

bsite El

from Sikar dis-

लोगों को बेहाल करना शुरू कर

रिकार्ड टूट गया। ऐसे में लोग

कर रहे हैं।

Media Coverages

अकसर सिनेमाघरों में कोई भी फिल्म शुरू होने से पहले तंबाक या धुम्रपान के विरोध में विज्ञापन दिखाए जाते हैं. जिनका उद्देश्य जनता में जागरुकता फैलाना होता है। तम्बाकु के सेवन से जड़े नुक्सान दिखा करइस लत से हमारी दुरी बनाना होता है परन्तु इस से जागरूक होने के बजाये लोग इसे अनदेखा करते है। नतीजा यह है कि स्थिति न केवल जटिल है बल्कि लोग इससे जुडी कई और बातों से अनभिज्ञ भी हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन यानी डब्ल्यूएचओ हमेशा से जागरुकता अभियान चलाने में अग्रणी रहा है। इस दिवस को दुनिया को तंबाकू से भी मुक्त कराने के लिए सात अप्रैल 1988 को पहली बार डब्ल्यूएचओ कीवर्शगांठ पर मनाया गया फिर बाद में 31 मई को इसे तंबाकू निशेध दिवस के रूप में मनाने की घोशणा की गई। इस वर्श तंबाकु निषेध दिवस की थीम 'तंबाक और लंग कैंसर' है। यदि कीसी बीमारी की बात न भी करें तो भी एक धुम्रपानकरने वाले व्यक्ति की जीवन प्रत्याश एक आम व्यक्ति से दस वर्ष कम होती है। एक सिगरेट में 7000 रसायन पाए जाते हैं, जिनमे से 70 सीधे तौर पर कैंसर को जन्म देते हैं। इस पूरी प्रक्रिया में थर्ड हैंड स्मोकिंग की अवधारण को भी समझना होगा।

डॉ अंशुमन कुमार, निदेशक, सर्जिकल ओकोलॉजी. धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल क्या है थड़ें हैंड स्मोकिंग-

तंबाक के सेवन के विषय में अकसर दो तरह के यूजर्स चर्चा में रहते हैं, एक्टिव स्मोकर, पैसिव स्मोकर और इसी कड़ी में तीसरी श्रेणी आती है, 'थर्ड हैंड स्मोकर्स' की। थर्ड हैंड स्मोकिंग दरअसल सिगरेट के अवषेशहैं, जैसे कि बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुंए के रसायन। बंद कारें, घर या

🔵 कही आप थर्ड हैंड

🖲 विश्व तंबाक निषेध

स्मोकर तो नहीं

दिवस पर विशेष

एजेंसी। नई दिल्ली

भी है आपके फेफडो के लिए घातक <u> थड हड</u> स्माकिंग है की हर साल तंबाक सेवन के कारण कितनी जाने खतरे

आवास के फर्नीचर, बैठक आदि नहीं चाहते हुए भी थई हैंड

यानी तंबाकू का सेवन करने वाला व्यक्ति अपनी ही नहीं

अपने आस पास के लोगों के स्वास्थ्य को भी बहुत गंभीर रूप

से प्रभावित कर रहा है। इस श्रेणी के अनुसार इसका शिकार

बच्चों और पालतू जानवरों के होनेकी सबसे अधिक आशंका

रहती है, क्योंकि अकसर देखा गया है कि धुम्रपान करने वाले

तंबाकु का सेवन करते समय एहतियात बरतते हुए अपने बच्चों

से उचित दरी बनाकर रखते हैं, लेकिन वे नहीं जानते कि फिरभी इसके खुतरों की चपेट में आने की पूरी पूरी आशंका

होती है। क्योंकि थई हैंड स्मोकिंग की प्रक्रिया में 250 से

अधिक रसायन पाए जाते हैं। कोशिश करें कि अपनी कार और

अपने आस पास के इलाके में किसीको धूम्रपान करने की

डाँ ज्ञानदीप मंगल, सीनिवर कंसलटेंट, रेस्पिरेटरी मेडिसिन,

इस्टिट्यूट बताते हैं अनुमानत- 90 प्रतिशत फेफड़े के

प्रतिशत बोंकाइटिस, इन्फिसिमा एवं 20 से 25 प्रतिशत

में जितनी तेजी से धुम्रपान के रूप में तंबाक का सेवन

कैंसर, 30 प्रतिशत अन्य प्रकार के कैंसर, 80

घातक हृदय रोगों का कारण धुम्रपान है। भारत

किया जा रहा है उससे अंदाजा लगाया जा सकता

निषेध दिवस

में हैं। तंबाक पीने का जितना नकसान है

- उससे कहीं ज़्यादा नुकसान इसे चबाने से होता है। तंबाकू में कार्बन मोनोऑक्साइड, और टार जैसे जहरीले पदार्थ पाये जाते हैं। और वह सभी पदार्थ स्वास्थ
- के लिए जानलेवा हैं।

लग्स कैंसर के आलावा धुम्रपान से होने वाली अन्य बीमारियों में शामिल -वेचेनी

हाई बीपी,

अस्थमा

अल्सर,

दिल की बीमारियां,

अनिदा गैस की समस्या

- आदि की समस्याएं हैं इनमें से कोई भी लक्षण यदि महसुस तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें व जांच करवाएं। बचाव और समाधान-

कल मिलाकर धम्रपान करने वाले आने वाली पीढियों को भी लेंग कैंसर की सौगात दे रहे हैं और कुछ नहीं। यह जानना इसलिए भी जुरुरी है क्योंकि धुम्रपान या नशे की लत को अकसर ऊंची शान से जोड़कर देखा जाता है, साथ ही फैशनेबल भी हो गया है, इसका सबसे बड़ा उदाहरण हैं हका बार, जहाँ देश के युवाओं की उपस्थिति देखी जा सकती है. तम्बाक के सेवन का असर गंभीर रूप से यवाओं से भी पहले किशोरों और बच्चों में देखने को मिलता है। यह न केवल दुखद है बल्कि भयानक है। क्योंकि किशोरावस्था में शारीरिक और मानसिक समस्याएं और भी जटिल होती हैं



Appearance in MT by Dr. Arvind Aggarwal, Internal Medicine



हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन और गर्मी जनित बीमारियों के मरीज बढ़े

इधर राजधानी के अस्पतालों में भी हीट स्टोक, डिहाइडेशन, गर्मी जनित और पेट में संक्रमण के रोगी सामान्य दिनों के

काबले अधिक पहुंच रहे नई दिल्ली, 31 मई (नवोदय टाइम्स): राजधानी में पारा अपने हैं। दिल्ली सरकार के लोकनायक अस्पताल सहित परवान पर है। गर्म हवा के थपेडों ने कर्ड अन्य अस्पतालों में तो स्थिति यहां तक पहुंच चुकी दिया है। वीरवार को तापमान 46.8 डिग्री तक जा पहुंचा था जिससे दिल्ली की गर्मी के पांच वर्षों का है कि एक ही बिस्तर पर दो मरीजों को रखना पड़ रहा है। वहीं एम्स, सफदरजंग और आरएमएल अस्पतालों की ओपीडी बेसब्री से बारिश होने का इंतजार और इमरजेंसी में भी काफी संख्या



में मरीज पहुंच रहे हैं। सफदरजंग अस्पताल के सामुदायिक मेडिसिन



अदाने पांची और आयोडीन की कमी से सुरक्षित रहने के लिए पानी में थोड़ा नमक और योगी जलकर पैना बेहतर होता है। इस दौरान ज्यादा तर्त-भूने और मसालेदार और भारी भोजन से बचें। अपनी रोजाना की आहार दिनचर्या में हल्का भोजन और ज्यादातर जूस जैसे तरल आहार लेने की कोशिष्ठ करें। बाहर निकल्मे के दौरान मुरज की सीधी रोष्ठनी और लू से बचाव के लिए अपने साथ -हमेशा छाता, पानी, ग्लूकोज, सनग्लासेज रखें। हल्के रंग के कपड़ों का चयन करे इस से धूप की तेज विरणों से कुछ राहत भिलती है।

विभाग के निदेशक और एचओडी प्रोफेसर जुगल किशोर के मुताबिक

पानी की कमी होना और जल जनित

तापमान बढ़ने के कारण शरीर में जाती है।

संक्रमण की संभावनाएं बेहद बढ़

एलोक्शि का सेवन करना वैसे तो किसी भी मौसम में स्वारथ्य के लिए लाभदायक है लेकिन गर्मी के मौसम में इसका विशेष लाभ मिलता है।

Appearance in Navyodya by Dr. Arvind Aggarwal, Internal Medicine

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

ज्यादा धातक रसायन होते हैं। के सीधे संपर्क में आने वाले लोगों को धूम्रपान दायरा बढ़ गया है। इसमें एक तीससें कड़ी जुड़ वह लोग वो सीधे धुम्रपान करते हैं और दूसरे गई है और यह तीससे श्रेमी है, थई हैंड धुएं के संपर्क में आने वाले, जिन्हें पैसिव स्मोकसं को। धई हैंड स्मोकिंग दरअसल

स्पोकर कहते हैं। तीसरी श्रेणी धई हैट स्मोकसं को है जो सिगरेट के अवषेशों जैसे संपर्क में आकर इसके शिकार बनते हैं।

में सोनियर कंसलटेंट, रेस्पिरेसी मेडिसिन, डॉ ज्ञानदीप मंगल बताते हैं कि एक मोटे अनुमान के अनुसार 90 प्रतिशत फेफड़े के कैंसर, 30 ब्रोंकाइटिस, इन्किसिमा एवं 20 से 25

अस्पताल में सर्विकल ओन्कोलॉजी तंबाक सेवन के कारण कितनी जनें खतरे में में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर आम तौर पर सिगरेट पीने वाले और धुएं निदेशक, डॉ अंशुमन कुमार धर्ड हैंड हैं। तंशक पीने का जितना नुकसान है उससे स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करने वाले स्मोकिंग के बारे में जानकारी देते हुए कहते कहीं ज्यादा नुकसान इसे चल्राने से होता है। विषयों के प्रति जागरकता अभियान चलाने में सभी पदार्थ जानलेवा है।

के दुग्रभाव का सामग करने वालों की क्रेणी है, तंबाकु के सेवन के विषय में अकसर दो तंबाकु में कार्वन मोनोआंक्साइड, और टार अग्रणी रहा है। दुनिया को तंबाकु से मुक्त में रखा जाता है, लेकिन अब नुकसन का यह तह के उपभोक्ता चर्चा में रहते हैं। एक तो 'वैसे वहरीले पदार्थ पाए ताते हैं और यह 'कले के संकल्प के साथ सात अप्रैल 1988 वह लोग जो सीधे धूम्रपान करते हैं और दूसरे 12 प्रतिशत भारत में हैं। देश में हर वर्ष एक

बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह तंवाक् सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुएं के रसायन के श्री बालावी एक्शन मेडिकल इंस्टिटयुट

सिगरेट की राख और बट में होते हैं 250 खतरनाक रसायन

को पहली बार डब्ल्यूएचओ को वर्षगांठ पर विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के विश्व तंबाकु निषेध दिवस मनाया गया। बाद अनसार दनिया भर में धप्रपान करने वालों का में 31 मई को विश्व तंबाक निषेध दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गई। इस वर्ष

करोड़ लोग तंबाकू के सेवन से होने वाली इसकी थीम तंबाकू और लंग कैंसर है। वेपी हास्पिटल, नोएडा में असिस्टेंट बीमारियों को चपेर में आकर अपनी जान गंवा देते हैं। किशोरों की बात करें तो 13 से डयरेक्टर सर्विकल आंकोलॉंची डा. आशीष 15 वर्ष के आयुवर्ग के 14.6 प्रतिशत लोग गोयल का कहना है कि तंबाकू का असर केवल लंग केंसर तक ही सीमित नहीं है। यह मंह के केंसर, खाने को नलीका प्रभावित होना और फेफडों के संक्रमण का कारण भी हो सकता है। इसके अलावा एक डराने वाला

> भी कैंसर को आशंका बनी रहती है। इसलिए यह वरूर्य हैं कि इसके दुष्प्रभावों से बचने या सिगरेट और तंबाकू के इस्तेमाल की बुरी लत



मौसमी फलों और सब्जियों

का सेवन लाभकारी

और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। विशेषतौर पर खाने में सलाद

प्राकृतिक उपचार विशेषज्ञ डॉ. रजनी के मुताबिक गर्मी के दौरान हीट स्टोक, डिहाइडेशन और संक्रमण से बचने के लिए मौसमी फलो

को जरूर श्रमिल करें। छाछ और दही से पेट

में होने वाली गर्मी से तो निजात मिलता ही है

साथ ही संक्रमण आदि से भी बचाव होता है।

वहीं पाचन क्रिया भी ठीक रहती है।

शारीरिक श्रम करने के तत्काल

कर सकता है। खाली पेट

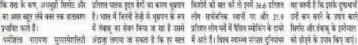
बाद पानी पीने से बचना चाहिए

वहीं बेहद ठंडा पानी पीना भी पाचनतंत्र के लिए परेशानी पैदा

तथ्य यह भी है कि तंबाक छोड़ देने के बाद

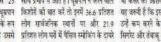


सिगरेंट के अवशेष हैं, जैसे बची राख, सिगरेंट बट, और जिस जगह तंवाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित खुंए के धूम्रपान न करने वाले लोग यह सोचकर रसायन। बंद कार, घर, आफिस का कमरा र्वतोप कर सकते हैं कि वह भारत में तंत्राक् और वहां मौजूद फर्नीचर, आदि धूम्रपान के का सेवन करने वाले करोडों लोगों में शामिल थई हैंड स्मोकिंग एरिया बन जाते हैं। सिगरेंट नहीं है, उन्हें यह बात भी तसल्ली दे सकती पीते हुए उसकी राख को एशटे में झाड़ना. हैं कि वह धूम्रपान करने वालों के आसपास





खत्म होने पर सिगरेट के बट को एशट्रे में कुचल देना या बच्चों के आसपास सिगरेट ना



धुएँ का असर बहुत सिंबे बर्कत तक वातावरण है। भारत में बितनी तेवी से धुप्रधान के रूप लोग सार्वजनिक स्वानों पर और 21.9 उन्हें कम करने के उपाँप करने को प्रवाध को प्रभावित करते हैं। मैं तंबाक् का सेवन किया वा रहा है उससे प्रतिशत लोग भरों में पैसिव स्मोकिंग के दायरे सिगरेट और तंबाक् के इन्तेमाल की बुगै लत





बायु, जल की तरह ही ध्वनि प्रदूषण की समस्या भी तेजी से बढ रही है। खासकर शहरों में यह समस्या बहुत विताजनक होती जा रही है। इस वजह से कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। इस बारे में हम दे रहे हैं कुछ उपयोगी जानकारियां।

ञ्चारीर—मन के लिए हानिकारक है ध्वनि से

उत्पन्न करते हैं।

मनोरंजन के साधनः लोग अपने मनोरंजन के लिए टीवी, रेडियो,

सिगरेट की राख और बट में होते हैं 250 खतरनाक रसायन



Appearance in Hindustan by Dr. Rohit Vishnoi, Sr. Consultant, ENT

म ही नहीं अब तो छोटे शहरों कस्बों में भी नॉइस पॉल्यूशन यानी ध्वनि प्रदूषण की समस्या बढ़ती जा रही है। इस वजह से सुनने की शक्ति खत्म होने का खतरा बढ़ जाता है और अनिद्रा, तनाव, उच्च रक्त दाब की समस्या भी हो सकती

अवेचरनेस

हानगरों और मेटो सिटीज में

ध्वनि प्रदूषण के कारण दिल्ली स्थित श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के सीनियर कंसल्टेंट ईएनटी डॉक्टर रोहित बिञ्चनोई के अनुसार ध्वनि प्रदूषण कई वजहों से उत्पन्न होता है।

धम्रपान न करने वाले लोग यह सोचकर संतोष कर सकते हैं कि वह भारत

में तंबाकू का सेवन करने वाले करोड़ों लोगों में शामिल नहीं हैं, उन्हें यह

बात भी तसल्ली दे सकती है कि वह धूम्रपान करने वालों के आसपास

नहीं बैठते इसलिए परोक्ष रूप से धुएं के संपर्क में आकर हर साल जान

गंवाने वाले लाखों पैसिव स्मोकर्स में भी शुमार नहीं हैं, लेकिन उन्हें यह

बात परेशान कर सकती है कि वह थई हैंड स्मोकिंग के खतरे में हो सकते

हैं क्योंकि सिगरेट पीने के घंटों बाद भी वातावरण और सिगरेट के अवशेषों

आम तौर पर सिगरेट पीने वाले और धुएं के सीधे संपर्क में आने वाले लोगों

को धुम्रपान के दुष्प्रभाव का सामना करने वालों की श्रेणी में रखा जाता है,

लेकिन अब नकसान का यह दायरा बढ गया है। इसमें एक तीसरी कडी

जुड़ गई है और यह तीसरी श्रेणी है, थर्ड हैंड स्मोकर्स की। थर्ड हैंड स्मोकिंग

दरअसल सिगरेट के अवशेष हैं, जैसे बची राख, सिगरेट बट, और जिस जगह

तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुंए के रसायन।

बंद कार, घर, आफिस का कमरा और वहां मौजूद फर्नीचर, आदि धूम्रपान

सिगरेट पीते हुए उसकी राख को एशट्रे में झाड़ना, खत्म होने पर सिगरेट के

बट को एशट्रे में कुचल देना या बच्चों के आसपास सिगरेट ना पीना दरसअल

सिगरेट के नुकसान को कुछ हद तक ही कम कर पाते है, पूरी तरह नहीं क्योंकि

राख के कण, अधबुझी सिगरेट और धुएं का असर बहुत लंबे वक्त तक

धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में सर्जिकल ओन्कोलॉजी

कहते हैं, तंबाकू के सेवन के विषय में अकसर दो तरह के उपभोक्ता चर्चा

में 250 से ज्यादा घातक रसायन होते हैं।

के धर्ड हैंड स्मोकिंग एरिया बन जाते है।

वातावरण को प्रभावित करते है।



उद्योगः शहरों और उसके आस-पास टेपरिकॉर्डर, म्यूजिक सिस्टम (डीजे) स्थापित किए गए औद्योगिक क्षेत्र जैसे साधनों का प्रयोग करता है। स्थापत किए गए आधागक क्षत्र ध्वनि प्रदूषण के प्रमुख कारण हैं। इन उद्योगों में प्रमुख रूप से लोहा, मशीनों के कलपुर्जे बनाने वाले कारखाने, लकड़ियों की कटाई करने लेकिन कई बार इनका वोल्यूम इतना ज्यादा होता है कि यह शोर का कारण बन जाती है। इसके अलावा विवाह, धार्मिक

वाले कारखाने आदि में अत्यधिक शोर उत्पन्न होता है। इसके साथ ही अयोजनों, मेलों, पार्टियों में लाउड स्पीकर और डीजे के चलन से भी धरमल पावर स्टेशन में लगे ब्वॉयलर, टरबाइन भी काफी शोर ध्वनि प्रदूषण होता है। निर्माण कार्य: देश को विकसित बनाने के लिए निर्माण कार्यों का होना परिवहन के साधनः देश में वाहनों बेहद आवश्यक है, लेकिन इससे की संख्या लगातार बढती जा रही है, ध्वनि प्रदूषण भी होता है। जो ध्वनि प्रदूषण का मुख्य कारण हैं। निर्माण कार्य में बड़ी-बड़ी सबसे ज्यादा शोर एयरोप्लेन मशीनों, क्रेन आदि का उपयोग किया रेलगाड़ी, बस, ट्रक, कार आदि से उत्पन्न होता है। जाता है, जिनसे बहुत तीखी आवाज निकलती है।

आतिशबाजीः हमारे देश त्योहारों वाला देश है, जिसमें लोग अपनी

खुशियों को व्यक्त करने के लिए पटाखे चलाते हैं। इनके अलावा शादियों पार्टियों सांस्कृतिक कार्यक्रम, मैच और चुनाव जीतने की खुशी पर भी लोग बड़ी मात्रा में अतिशबाजी करते हैं। आतिशबाजी के कारण ध्वनि प्रदूषण के साथ ही वायु प्रदूषण भी होता है। पटाखों के फटने से 123 डेसीबल तक आवाज पहुंच जाती है, जबकि 80 डेसिबल ज्यादा आवाज होने पर मनुष्य

बहरेपन का शिकार हो सकता है। स्वास्थ्य पर प्रभाव

दिल्ली स्थित नारायणा सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के कंसल्टेंट यूरोलॉजी डॉक्टर साहिल कोहली के अनुसार ध्वनि प्रदूषण मानव शरीर के लिए एक धीमे जहर के समान है। इससे चिडचिडापन, अनिदा, सिर दर्द, ब्लंड प्रेशर, कमजोरी, तनाव, हार्ट अटैक, कार्डियो वैस्कुलर डिजीज के अलावा अन्य शारीरिक या मानसिक समस्याएं हो सकती हैं। इसके साथ ही ध्वनि प्रदूषण के कारण मोटाबॉलिक प्रक्रियाएं भी प्रभावित होती हैं। सुनने की क्षमता कम होनाः

अधिक समय तक तेज शोरगुल में रहना मनुष्य के सुनने की शक्ति को 311 वि ਰ π कर देता है, जिसके कारण आजकल लोगों में बहरेपन की समस्या बढ़ती जा रही है। यह समस्या लाउड-स्पीकर, हेडफोन के

अधिक इस्तेमाल से भी होती सकती अ**निद्रा की समस्याः** अधिक शोरगुल से तनाव बढ़ता है और नींद और शरीर के हारमोन प्रभावित होते

हैं। 50 डेसीबल से अधिक शोर नींद पर असर डालती है। ब्लड प्रेशर: मनुष्य के लिए 85 डेसीबल से तेज ध्वनि दिल की घड़कनों और रक्त के प्रवाह को बढ़ा देता है। इससे ब्लड प्रेशर भी बढ

जाता है। तेज ध्वनि के संपर्क में लगातार रहने से हार्ट-अटैक का खतरा भी बढ जाता है।

Monthly Newspaper - June 2019 - www.actionhospital.com

देखभाल } { डॉ अरविन्द अग्रवाल,

खतरा भा बढ़ जाता हा मानसिक समस्या-ध्वनि प्रदूषण के साइकोलॉजिकल दुष्प्रभाव भी होते हैं, इससे मनुष्य के काम करने की क्षमता कम हो जाती है। इसके साथ ही लंबे समय तक तेज शोर के संपर्क में रहने से तनाव बढता है, जिसके कारण कभी-कभी व्यक्ति के व्यवहार में चिडचिडापन होने लगता ÷1

> सिर दर्द- लगातार शोरगल सिरदर्द को टिगर कर सकता है, इससे लोगों में स्ट्रेस, माइग्रेन की समस्या हो जाती

कैसे करें बचाव

ध्वनि प्रदूषण से होने वाली समस्याओं को इन उपायों की मदद से कम किया जा सकता है। ▶ अपने वाहनों में साइलेंसर का

प्रयोग करें। प्रयोग करें। > उद्योगों में ध्वनि अवशोधन यंत्रों का प्रयोग करें।

 उद्योगों का निर्माण शहरी आबादी से दूर करना चाहिए। फैक्ट्री के आस-पास ज्यादा से पेड-पौधे ज्यादा

लगाने चाहिए। परानी और खस्ताहाल गाडियों को प्रयोग नहीं करना चाहिए। यदि आप जनरेटर का प्रयोग कर

रहे हैं तो साइलेंसर जनरेटर का प्रयोग करें।

सड़क के किनारे और अपने आस-पास ज्यादा आस-पास ज्यादा स ज्यादा पेड़-पौधे लगाएं क्योंकि हरे पेड़-पौधे ध्वनि की तीव्रता को 10 से 15 डेसीबल तक कम करने में मदद करते है। तेज ध्वनि उत्पन्न करने वाले

संगीत उपकरणों की ध्वनि को कंटोल करके ध्वनि प्रदषण को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

ख्याल रखें, **स्वस्थ**

जनरल फिजिशियन, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

तपिश भरे मौसम में शरीर को लेकर एहतियात बरतना बहुत ज़रुरी है। ज़रा-सी लापरवाही बड़ी मुश्किल में डाल सकती है। हालांकि थोड़ा-सा ध्यान रखकर परेशॉनियों से बचा जा सकता है।

दैनिक भारकर 4/5



मिंयों में पसीना, डिहाइड्रेशन, फूड पॉइजनिंग की समस्या आम बात है। घर और ऑफिस की जिम्मेदारी संभालने वाली महिलाओं को गर्मी के मौसम में सेहत के प्रति अधिक सतर्क रहने की ज़रूरत होती है। इस गर्मी अपनी जीवनशैली को बदलकर स्वस्थ व सेहतमंद रहा जा सकता है।

। सही कपडों का चयन

गर्मी में बाहर निकलते समय इल्के रंग के और ढीले कपडे पहनें। इस मौसम में सती यानी कॉटन के कपड़े पहनें, क्योंकि सुती कपड़े पसीना सोखने में कारगर होते हैं। गर्मी के मौसम में सिल्क फ़ैब्रिक की पोशाक पहनने से परहेज करना चाहिए।

। युवी किरणों से बचें

गर्मी के मौसम में त्वचा का विशेष ख़्याल रखना चाहिए। घर से बाहर निकलते समय चेहरे पर कम-से-कम एसपीएफ-30 सनस्क्रीन का प्रयोग करें। यह सुरज की यूवी किरणों से त्वचा को बचाती है। धूप में जाते समय चेहरे को कपड़े, स्टोल या रुमाल से जरूर ढंकें।

। घुमते-फिरते रहें

जीवनशैली में कुछ छोटे-मोटे बदलाव कर ख़ुद को फिट रख सकते हैं। दफ़्तर या घर में लिफ्ट के बजाय सीढियों का प्रयोग करें। ऐसा करने से शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और स्फूर्ति बनी रहती है।। कोशिश करें कि दफ़्तर में एक ही अवस्था में न बैठें, अपने शरीर को स्ट्रेच करते रहें और मौक़ा मिलने पर टहलें।

। ठंडे पानी का प्रयोग

इन गर्मियों में शरीर को ठंडा रखने का सबसे . अच्छा तरीक़ा है ठंडे पानी से स्नान करना। ठंडे पानी से स्नान करने से शरीर तरोताजा हो जाता है। रात को सोने से पहले अपने पैरों और चेहरे को ठंडे पानी से धोएं। गर्दन पर आइस पैक का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह शरीर के तापमान को सामान्य रखने में मदद करता है।

खानपान का ध्यान

इस मौसम में ताजे और मौसमी फलों का ही सेवन करें। तैलीय पदार्थ, जंक फूड, बेक्ड फूड और मसालेदार भोजन से बचें। ऐसे खाद्य पदार्थ शरीर की पाचन शक्ति और रोग-प्रतिरोधक क्षमता को कमज़ोर कर देते हैं। सादा और संतुलित भोजन करें और शक्कर और नमक का प्रयोग कम करें।

। तापमान सामान्य होने दें

धूप से आने के तुरंत बाद एसी या कूलर की हवा के संपर्क में आने से बचें। यदि आप एसी या कुलर की हवा में बैठे हैं तो धूप में न जाएं। पहले शरीर का तापमान सामान्य होने दें, उसके बाद ही बाहर जाएं। धूप से आकर तुरंत ठंडे पेय लेने से बचें।

दिनभर एक ही पैड या टैम्पोन का

इस्तेमाल करने पर संक्रमण का जोखिम

बढ जाता है। इसके साथ ही अधिक मात्रा

। भरपूर नींद लें

में पानी पिएं।

गर्मी में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर नींद लेना बेहद जरूरी होता है। ज्यादातर कामकाजी लोग काम की व्यस्तता के चलते पुरी नींद नहीं ले पाते, जिसके कारण वे शारीरिक और मानसिक समस्याओं को शिकार हो सकते हैं। इसलिए 8 घंटे की भरपर नींद लें।

। आंखों का बचाव

आंखों का विशेष ध्यान रखें। धूप से आंखो को बचाने के लिए धप के चश्मे का इस्तेमाल करें। जो लोग कम्प्यटर पर अधिक देर तक कार्य करते हैं वे आंखों को थोड़ी-थोड़ी देर में धोते रहें। इसके साथ ही गाजर, शकरकंद, अंगूर, संतरा, नींबू, मूंगफली, बादाम, अखरोट को दैनिक आहार में शामिल करें।

। पेय पटार्थों का सेवत

इस मौसम में कच्चे आम का पना, शरबत, शिकंजी, छाछ, लस्मी, नींबू पानी, नारियल पानी जैसे पेय पर्दाथ शरीर को ठंडुक देते हैं। गर्मियों में पानी का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए, ताकि शरीर हाइड्रेट रहे। सॉफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शक्कर से बने जस का सेवन नहीं करना चाहिए। •

Appearance in Dainik Bhaskar by Dr. Arvind Aggarwal, Internal Medicine

थई हैंड स्मोकिंग एरिया बन जाते हैं। आम तौर पर सिगरेट पीने वाले और धुएं के सीधे संपर्क मे आने वाले लोगो क्ते धूमपान के दुष्प्रभाव क सामना करने वालो की श्रेणी मे रखा जाता है,

निदेशक, डॉ अंशुमन कुमार थर्ड हैंड स्मोकिंग के बारे में जानकारी देते हुए लेकिन अब में रहते हैं। एक तो वह लोग जो सीधे धूम्रपान करते हैं और दूसरे धुएं के नुकसान क यह संपर्क में आने वाले. जिन्हें पैसिव स्मोकर कहते हैं। तीसरी श्रेणी थई हैंड दायरा बढ गया स्मोकर्स की है जो सिगरेट के अवपेशों जैसे बची राख, सिगरेट बट, और जिस है।



ब्रोंकाइटिस, इन्फिसिमा एवं 20 से 25 प्रतिशत घातक हृदय रोगों का कारण धूम्रपान है। भारत में जितनी तेज़ी से धूम्रपान के रूप में तंबाकू का सेवन किया जा रहा है उससे अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि हर साल तंबाकू सेवन के कारण कितनी जानें खतरे में हैं। तंबाक पीने का जितना नकसान है उससे कहीं जुयादा नुकसान इसे चबाने से होता है। तंबाक में कार्बन मोनोऑक्साइड, और टार जैसे जहरीले पदार्थ पाए जाते हैं और यह सभी पदार्थ जानलेवा हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार दुनिया भर में धूम्रपान करने वालों का 12 प्रतिशत भारत में है। देश में हर वर्ष एक करोड़ लोग तंबाक के सेवन से होने वाली बीमारियों की चपेट में आकर अपनी जान गंवा देते

(विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर विशेष)

थर्ड हैंड स्मोकिंग दरअसल सिगरेट के अवशेष हैं, जैसे बची राख, सिगरेट बट, और

जिस जगह तंबाकू सेवन किया गया है, वहां के वातावरण में उपस्थित धुंए के

रसायन। बंद कर, घर, आफिस क कमरा और वहां मौजूद फर्नीचर, आदि धूम्रपान के

है। किशोरों की बात करें तो 13 से 15 वर्ष के आयुवर्ग के 14.6 प्रतिशत लोग किसी न किसी तरह के तंबाकू का इस्तेमाल करते हैं। 30.2 प्रतिशत लोग इंडोर कार्यस्थल पर पैसिव स्मोकिंग के प्रभाव में आते हैं, 7.4 प्रतिशत रेस्टोरेंट में और 13 प्रतिशत लोग सार्वजनिक परिवहन के साधनों में धुएं के सीधे प्रभाव में आते हैं। धूम्रपान न करने वाले किशोरों की बात करें तो इनमें 36.6 प्रतिशत लोग सार्वजनिक स्थानों पर और 21.9 प्रतिशत लोग घरों में पैसिव स्मोकिंग के दायरे में आते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन दुनियाभर में स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने और स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा करने वाले विषयों के प्रति जागरुकता अभियान चलाने में अग्रणी रहा है। दुनिया को तंबाकू से मुक्त करने के संकल्प के साथ सात अप्रैल 1988 को पहली बार डब्ल्यएचओ की वर्षगांठ पर विश्व

तंबाक निषेध दिवस मनाया गया। बाद में 31 मई को विश्व तंबाक निषेध दिवस के रूप में मनाने की घोषणा की गई। इस वर्ष इसकी थीम तंबाकू और लंग कैंसर है।

जेपी हास्पिटल, नोएडा में असिस्टेंट डायरेक्टर सर्जिकल आंकोलॉजी डा. आशीष गोयल का कहना है कि तंबाकू का असर केवल लंग कैंसर तक ही सीमित नहीं है। यह मंह के कैंसर, खाने की नलीका प्रभावित होना और फेफडों के संक्रमण का कारण भी हो सकता है। इसके अलावा एक डराने वाला यह भी है कि तंबाकू छोड़ देने के बाद भी कैंसर की आशंका बनी रहती है। इसलिए यह जरूरी है कि इसके दुष्प्रभावों से बचने या उन्हें कम करने के उपाय करने की बजाय सिगरेट और तंबाकू के इस्तेमाल की बुरी लत को छोडने के उपाय किए जाएं।

Appearance in Virat Vaibhav by Dr. Gyandeep Mangal, Sr. Consultant, Respiratory Medicine