



ACTION TIMES



Celebrated World Diabetic Day Page No. 1

www.actionhospital.com

Media Coverage Page No. 3

www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in February



3-Feb-Dr. Hemlata Wadhvani Bhatia

8-Feb-Dr. Anuj Sud

12-Feb-Dr. Neeraj Aggarwal

13-Feb-Dr. Ravi Mohan Bagga

16-Feb-Dr. Neeta Taneja

18-Feb-Dr. Renu Gupta

19-Feb-Dr. Vikrant Sharma



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

1st Winner - Swachh Surevekshan Award 2020



The beginning of a new Decade 2020..with new promises and miles...With same commitment Action Group of Hospitals have started the Decade and in the first week of this decade our Sri Balaji Action Medical Institute has been acknowledged and declared No.1 Cleanest Hospital in NW Delhi ,under Swachh Bharat Mission, by MCD. The award was received by Dr Anand Bansal- Medical Director, from Mayor and Commissioner- MCD in a ceremony at Civic Center, Minto Road

Won 11th Best Hospital -Nation Wide Ranking in Diabetology Care by Time Of India

The screenshot shows the 'TIMES HEALTH SURVEY' results for Diabetology. Sri Balaji Action Medical Institute is ranked 11th. The website also lists the hospital's address: A-4, Paschim Vihar, New Delhi - 110063.

Celebrated World Thyroid Awareness Month- January 2020



On the occasion of Thyroid Awareness Month hospital has taken the initiative with Deptt. of Endocrine Sciences to raise awareness on thyroid disorders, and in continuation of our this effort, hospital had hold a Health Talk, at Health Checkup Dept.- SBAMI.

The talk was delivered by Dr Saket Kant- Thyroid Specialist & Dr Vivek Aggarwal- Thyroid Surgeon, which was followed by a quiz and winner of the quiz had been given the price.

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



Manual Lymphatic Drainage- Department of Physiotherapy



In our continuous employees welfare initiatives, Sri Balaji Action Medical Institute and Action Cancer Hospital had acknowledge our nurses contribution towards organising the most memorable Christmas program and were arrange to sent the the participant from both the hospital to watch the movie on

5 health benefits of the sun in Winter

Vitamin D

The sunshine provides us with 90% of our vitamin D, which helps protect against disease and slows the ageing process. Just 10-15 minutes a day in the sun is enough, which is less than the time it takes you to burn.

Healthier weight

Researchers at Edinburgh and Southampton Universities recently found that exposure to UV rays helped release nitric oxide, a protein which slows the development of obesity and type 2 diabetes.

Better mood

Several studies have shown the antidepressant effect of vitamin D through sun exposure, leading to mood improvement. Zayed University's College of Sustainability Sciences and Humanities explained that, 'if you improve your vitamin D level, you will improve your mood.'

Improved sleep

According to a Health US News report, going out for 15 minutes every day, preferably in the morning, helps shut off the body's melatonin production, the hormone that makes you drowsy at night. This will help your body clock recognise that it's time to produce it again when it gets dark outside.

Lower blood pressure

If you suffer from high blood pressure, exposure to UV rays could help, according to a study by the University of Edinburgh. Results showed that blood pressure levels dropped significantly for one hour after being exposed to rays for two 20-minute sessions.

TIMES EVENTS



6 to 8 Jan : Action group of Hospitals had given the Medical Support to the 3 days long Confederation of all India traders (CAIT) Meeting at Ramleela Ground, Delhi



19 Jan : 315 People checked in the Free Cancer Screening & General Health Checkup Camp with Cancer Awareness talk by Dr Deep Shankar Pruthi in association with Rotary club at Kamal Model School, Mohan Garden, Dwarka Moad, New Delhi



19 Jan : CME on Management of CLL with Rajouri Garden Physicians Talk delivered by our Dr Gaurav Dixit, Sr. Consultant Hemato Oncology at Pinch of Spice, Rajouri Garden



25 Jan : 174 People checked in the Free General Health Checkup Camp in association with Lions Club at Inox Industries, Sec-53, Kundli.

Facebook live

Topic:
ANEMIA
How to manage this common problem

WEDNESDAY
JAN 22 2020

TIME: 12:30 PM

Dr GAURAV DIXIT
MBBS, MD, DM
Consultant-
Clinical Hematologist

actioncancerhospital

Lift Branding

Sri Balaji
Action Medical Institute
Multi Speciality Hospital

Jan 28 Thyroid Awareness Month

FOR EXCELLENT CARE OF YOUR HEALTH

A trusted medical and surgical team for diabetes, thyroid & endocrine (hormonal) diseases

Department of Endocrine Sciences

fb/sbami.delhi
ig/sbamidelhi

9811182222

Action Cancer Hospital
World-class Care

WORLD Cancer DAY 4TH FEBRUARY

Cancer needs Action
Early Detection for Early Protection

actioncancerhospital
actioncancerhospitaldelhi

9711322022

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



सर्द हवाओं का कहर, बच्चों और बुजुर्गों का रखें खास ख्याल

नई दिल्ली। सर्दियों में अन्य बीमारियों के साथ ही हृदय रोग के कारण होने वाली मौतों का जोखिम 50 फीसदी बढ़ जाता है और डाक्टरों का कहना है कि इस दौरान सर्दी, जुकाम और खांसी की शिकायतों के साथ ओपीडी में आने वाले बच्चों की तादाद में 20 फीसदी की बढ़ोतरी हो जाती है, लिहाजा इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों को खास देखभाल की जरूरत है। राजधानी के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान में डिपार्टमेंट पल्मोनोलॉजी, क्रिटिकल केयर एंड स्लीप मेडिसिन के एसोसिएट प्रोफेसर, डॉक्टर करन मदान का कहना है कि ठंड के मौसम में हवा में प्रदूषक तत्वों के जमा होने से अस्थमा और सीओपीडी की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। इन दिनों बच्चों और बुजुर्गों के मामले में खास ख्याल रखना सही है। बच्चों को खांसी या सांस की थोड़ी भी तकलीफ होने पर डाकटरी सलाह लें और अस्थमा या सीओपीडी से सम्बंधित बीमारियों से पीड़ित लोग अपने इन्हेलर तथा दवाइयां अपने साथ हमेशा रखें। धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में सीनियर कंसल्टेंट, सीटीवीएस, डॉक्टर मितेश बी शर्मा का कहना है कि सर्दियों में रक्त की नसों में सिकुड़न आने से हृदय की ओर जाने वाली रक्त वाहिकाओं में रक्त संचालन प्रभावित होता है।

परिणामस्वरूप स्ट्रोक एवं हृदयरोग का खतरा बढ़ जाता है। दिल से जुड़ी किसी भी तरह की परेशानी से पीड़ित लोगों को विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। बच्चों को खूब खेलने और बुजुर्गों को हल्के फुल्के व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करें ताकि शरीर में रक्तचाप सामान्य बना रहे और रक्त वाहिकाएं सुचारू रूप से काम करती रहें।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट, युरोलॉजी, डॉक्टर अतुल गोस्वामी ने बताया कि सर्दियों में पसीना कम आता है और शरीर की तरलता बार बार पेशाब आने से बलैलेंस होती है। कई बार देखा गया है कि पेशाब बार बार न जाना पड़े इसलिए लोग इस मौसम में पानी का सेवन कम देते हैं, लेकिन ऐसा करना ठीक नहीं है। सर्दियों में भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि सर्द मौसम में भी शरीर में तरलता की आवश्यकता होती है, बस उसके बलैलेंस होने का तरीका बदल जाता है, इसलिए पानी कम पीना कोई विकल्प नहीं है। डॉ. गोस्वामी ने बताया कि 50 वर्ष की उम्र के बाद प्रोस्टेट बढ़ने की समस्या आम है लेकिन सर्दियों में खासतौर पर इससे सम्बंधित कठिनाइयां बुजुर्गों में बढ़ जाती हैं। से में उनका समय समय पर टेस्ट, उपचार और डॉक्टर से परामर्श जारी रखें।

सर्द हवाओं का कहर, बच्चों और बुजुर्गों का रखें खास ख्याल

नई दिल्ली, (भाषा)। सर्दियों में अन्य बीमारियों के साथ ही हृदय रोग के कारण होने वाली मौतों का जोखिम 50 फीसदी बढ़ जाता है और डाक्टरों का कहना है कि इस दौरान सर्दी जुकाम और खांसी की शिकायतों के साथ ओपीडी में आने वाले बच्चों की तादाद में 20 फीसदी की बढ़ोतरी हो जाती है, लिहाजा इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों को खास देखभाल की जरूरत है।

राजधानी के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में डिपार्टमेंट ऑफ पल्मोनोलॉजी, क्रिटिकल केयर एंड स्लीप मेडिसिन के एसोसिएट प्रोफेसर, डॉक्टर करन मदान का कहना है कि सर्दी के मौसम में हवा में प्रदूषक तत्वों के जमा होने से अस्थमा और सीओपीडी की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। इन दिनों बच्चों और बुजुर्गों के मामले में 239303 खास ख्याल रखना जरूरी है। बच्चों को

खांसी या सांस की थोड़ी भी तकलीफ होने पर डाकटरी सलाह लें और अस्थमा या सीओपीडी से सम्बंधित बीमारियों से पीड़ित लोग अपने इन्हेलर तथा दवाइयां अपने साथ हमेशा रखें। धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में सीनियर कंसल्टेंट, सीटीवीएस, डॉक्टर मितेश बी शर्मा का कहना है कि सर्दियों में रक्त की नसों में सिकुड़न आने से हृदय की ओर जाने वाली रक्त वाहिकाओं में रक्त संचालन प्रभावित होता है। परिणामस्वरूप स्ट्रोक एवं हृदयरोग का खतरा बढ़ जाता है। दिल से जुड़ी किसी भी तरह की परेशानी से पीड़ित लोगों को विशेष ध्यान रखने की जरूरत है। बच्चों को खूब खेलने और बुजुर्गों को हल्के फुल्के व्यायाम के लिए प्रोत्साहित करें ताकि शरीर में रक्तचाप सामान्य बना रहे और रक्त वाहिकाएं सुचारू रूप से काम करती रहें। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल

इंस्टिट्यूट में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट, युरोलॉजी, डॉक्टर अतुल गोस्वामी ने बताया कि सर्दियों में पसीना कम आता है और शरीर की तरलता बार बार पेशाब आने से बलैलेंस होती है। कई बार देखा गया है कि पेशाब बार बार न जाना पड़े इसलिए लोग इस मौसम में पानी का सेवन कम देते हैं, लेकिन ऐसा करना ठीक नहीं है। सर्दियों में भी भरपूर मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि सर्द मौसम में भी शरीर में तरलता की आवश्यकता होती है, बस उसके बलैलेंस होने का तरीका बदल जाता है, इसलिए पानी कम पीना कोई विकल्प नहीं है। डॉ. गोस्वामी ने बताया कि 50 वर्ष की उम्र के बाद प्रोस्टेट बढ़ने की समस्या आम है लेकिन सर्दियों में खासतौर पर इससे सम्बंधित कठिनाइयां बुजुर्गों में बढ़ जाती हैं। ऐसे में उनका समय समय पर टेस्ट, उपचार और डॉक्टर से परामर्श जारी रखें।

नई दिल्ली (भाषा)। सर्दियों में अन्य बीमारियों के साथ ही हृदय रोग के कारण होने वाली मौतों का जोखिम 50 फीसदी बढ़ जाता है और डाक्टरों का कहना है कि इस दौरान सर्दी जुकाम और खांसी की शिकायतों के साथ ओपीडी में आने वाले बच्चों की तादाद में 20 फीसदी की बढ़ोतरी हो जाती है, लिहाजा इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों को खास देखभाल की जरूरत है।

राजधानी के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) में डिपार्टमेंट ऑफ पल्मोनोलॉजी, क्रिटिकल केयर एंड स्लीप मेडिसिन के एसोसिएट प्रोफेसर, डॉक्टर करन मदान का कहना है कि सर्दी के मौसम में हवा में प्रदूषक तत्वों के जमा होने से अस्थमा और सीओपीडी की समस्याओं का जोखिम बढ़ जाता है। इन दिनों बच्चों और बुजुर्गों के मामले में 239303 खास ख्याल रखना जरूरी है। बच्चों को

सर्दियों में बच्चों बुजुर्गों का रखें खास ख्याल

- हृदय रोग के कारण होने वाली मौतों का जोखिम 50 फीसदी तक बढ़ जाता है
- बच्चों को खांसी या सांस की थोड़ी भी तकलीफ होने पर डाकटरी सलाह लें
- अस्थमा या सीओपीडी से पीड़ित लोग इन्हेलर तथा दवाइयां अपने साथ हमेशा रखें

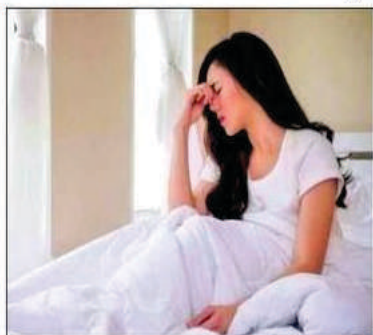
Appearance in Vinita Magazine by Dr. Atul Goswami, Chief & Sr. Consultant, Urology

संक्रमण से बचाता है सेनेटरी पैड, रखें सेहत का ख्याल

स्त्री रोगों से बचाव और सुरक्षा के क्रम में सबसे पहली कड़ी है सेनेटरी पैड का प्रयोग करना

कि शोरावस्था में आते ही लड़की के जीवन में शारीरिक और मानसिक बदलाव की दस्तक होती है। मासिक धर्म का शुरू होना और उसी क्रम में सेनेटरी पैड का इस्तेमाल करना ऐसी ही प्रमुख आवश्यकता है, जिसे उचित रूप में समझना आवश्यक है। लेकिन हम जिस तरह के समाज में रहते हैं वहां किशोरियों को इसके प्रति उस हद तक जागरूक नहीं किया गया है। यहां तक कि बहुत बड़ी संख्या में महिलाएं खुद इसकी पहुंच से दूर हैं।

कुछ समय पहले पैडमैन जैसी फिल्मों ने इस संबंध में जागरूकता लाने का प्रयास किया, लेकिन एक शोध के अनुसार देश में केवल 18 फीसदी महिलाओं तक ही सेनेटरी हाइजीन की पहुंच है। आज भी खासकर ग्रामीण क्षेत्र में महिलाएं सेनेटरी पैड के इस्तेमाल के प्रति अनभिज्ञ हैं। स्त्री रोगों से बचाव और सुरक्षा के क्रम में सेनेटरी पैड का इस्तेमाल सबसे पहली कड़ी है। यह स्त्री को बीमारियों के जोखिम से बचाती है जिनका हम अंदाजा भी नहीं लगा



सकते। अक्सर माहवारी के दौरान साफ-सफाई नहीं बरतने से महिलाओं को इंफेक्शन हो जाता है और कई बार जान तक चली जाती है।

संसाधनों के अभाव में या अन्य कारणों से महिलाएं कपड़े का इस्तेमाल करती हैं। इसके पीछे यह सोच होती है कि वही कपड़ा बार-बार धोकर इस्तेमाल किया जाएगा। इसके लिए महिलाएं अक्सर घर में ही पुराने कपड़ों का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन सच्चाई है कि हर महीने होने वाले रक्तस्राव को लेकर साफ सफाई नहीं बरतने से इंफेक्शन का खतरा होता है। एक ही कपड़े को बार-बार इस्तेमाल करने से (भले ही वह अच्छी तरह से धुला हुआ क्यों न हो) इंफेक्शन की आशंका बनी रहती है जो कि सेनेटरी पैड के साथ नहीं है। यह एक ही बार इस्तेमाल होता है। समय बदलने के साथ-

इनका ध्यान रखना जरूरी

- कपड़े का इस्तेमाल बीमारियों की बड़ी वजह बनता है, इसलिए सेनेटरी पैड का ही इस्तेमाल करें।
- हर चार घंटे में पैड बदलें या चेक जरूर करें, क्योंकि हरेक पैड के सोखने की अवधि सामान्य तौर पर इतनी होती है।
- हाइजीन का ख्याल रखें। पैड बदलने की प्रक्रिया साफ हाथों से दोहराएं। इस दौरान इंफेक्शन से जुड़ी परेशानियों का खतरा बहुत अधिक होता है।
- इस संबंध में बात करने से हिचकें नहीं, क्योंकि जानकारी के अभाव में महिलाएं सही से खरीदारी नहीं कर पाती और जरूरत के अनुसार विकल्प नहीं चुनती हैं।

साथ सेनेटरी पैड्स में भी वैरायटी आई है। महिलाओं के कामकाज और रोज की दिनचर्या को ध्यान में रखकर समय-समय पर शोप और कंफर्ट के हिसाब से इनमें भी बदलाव आए हैं, जो किसी और परंपरागत तरीके में संभव नहीं है।

आजका है जल्द

सबसे छोटा स्टैंड बनकर तैयार, 40 गुना छोटा है यह

लिवर सिरोसिस के लिए एकमात्र चिकित्सा उपचार है। लिवर सिरोसिस एक गंभीर बीमारी है जो लिवर को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती है। यह बीमारी केवल लिवर के नुकसान से ही नहीं बल्कि अन्य कारणों से भी हो सकती है। लिवर सिरोसिस के लिए एकमात्र चिकित्सा उपचार है।

जटिलताओं को समझें

लिवर सिरोसिस एक गंभीर बीमारी है जो लिवर को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती है। यह बीमारी केवल लिवर के नुकसान से ही नहीं बल्कि अन्य कारणों से भी हो सकती है। लिवर सिरोसिस के लिए एकमात्र चिकित्सा उपचार है।

क्या है इलाज

लिवर सिरोसिस एक गंभीर बीमारी है जो लिवर को धीरे-धीरे नुकसान पहुंचाती है। यह बीमारी केवल लिवर के नुकसान से ही नहीं बल्कि अन्य कारणों से भी हो सकती है। लिवर सिरोसिस के लिए एकमात्र चिकित्सा उपचार है।

Appearance in Amar Ujala by Dr. Sadhna Singhal, Sr. Consultant, Gynaecologist