



ACTION TIMES



Celebrated World Diabatic Day

Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

www.actionhospital.com

www.actioneancerhospital.com

BIRTHDAYS in Febuary



3-Feb-Dr. Hemlata Wadhwani 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

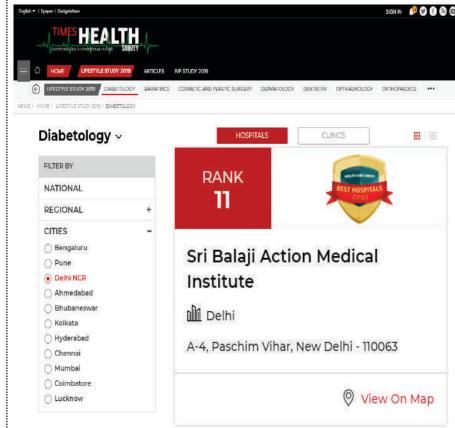
19-Feb-Dr. Vikrant Sharma

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



Celebrated World Thyroid Awareness Month-January 2020



On the occasion of Thyroid Awerness Month hospital has taken the initiative with Deptt. of Endocrine Sciences to raise awareness on thyroid disorders, and in continuion 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.



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



Manual Lymphatic Drainage- Department of Physiotherapy





In our continuos 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.





👘 actioncancerhospita

Dr GAURAV DIXIT

Clinical Hematologist

Lift Branding



Cancer needs Acti

Early Detection for Early Protection

f/sbami.delhi

g/sbamidelhi

9811182222

thyroid & endocrine

(hormonal) diseases

Department of Endocrine Sciences

99 B/action cancerhospita

© 9711322022

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 Awernesstalk 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.



Media Coverages

सफलता की राह फिजियोथेरेपी

फ़िजियोथेरेपी को करियर के रूप में अपनाने के इच्छुक छात्रों के मन में इसकी पढ़ाई और रोजगार की संभावनाओं के बारे में ढेर सारे सवाल होते हैं। छात्रों के सवालों के जवाब दे रहे हैं श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के फ़िजियोथेरेपी एंड



बीपीटी के बाद 6 महीने की इंटर्नशिप होती है.

ऑफ फिजियोथेरेपी एंड ऑक्यपेशनल थेरेपी

जो कम से कम 200 बेडस की बमता वाले जा कम स कम 200 बन्स का बनवा वाज वाले किसी मान्वतापाप्त अस्पताल में की जाती है। यह स्टूबेंट की ट्रेनिंग का हिस्सा होत

रिहेबिलिटेशन डिपार्टमेंट के हेड डॉ. विज् थॉमस।

जिम्मेदारियां होती हैं? किसी बीमारी या चोट के उलाज के बाद किता वानारा चा चाट के इंटाज़ा कर जांप रोजमर्रा की जिंदगी के लिए मरीज़ को फिर से तैयार करना फ़िज़िबोधेरेगी के अंतर्गत आता है। एक फ़िज़िबोधेरेफ्टर की मूल जिम्मेदारी होती है कि वह मरीज की मेडिकल ाजन्मदाग हता है कि व्यान मरीख को मोडकरा केस हिस्ट्री को ध्यान से देखकर उसके मुखाबिक थेरेप एतैन तैयार करे। मरीख में आने वाले सुभारों को ध्यान में रखे और उसी के अनुसार रिपोर्ट बनाए।

किसी फ्रिजियोधेरेपिस्ट में कौन-से गुण

होने चाहिए? एक फिजियोधेरेपिस्ट के लिए अपने काम में दक्ष होना बुरूरी है, क्योंकि सर्जन का काम वो क्षणा कुटल है, क्षणाक सक्रम को काम तो सर्जरों के बाद प्रक्षम हो जाता है, लेकिन उसके बाद मर्गेज़ के पहले को तरह चल-फिर सक्रने या उसे बेहतर स्थिति में लाने की जिम्मेदारी एक फिजिब्योध्रेपिस्ट की होती है। इसके अलावा, एक फ़िज़िबोबेर्रीफ्सर में संबाद क्रायम करने की बमता भी होनी चाहिए, क्योंकि उसके पास हर उम्र और तबके के मरीज़ आते हैं। गंभीर चोट की स्थिति में इलाव के दौरान अकसर कई मरीजों का हौसला टूटने लगता है। ऐसे में उन्हें ठीक होने के लिए लगातार प्रेरित करने का गुण भी फ़िज़ियोथेरेफिट में होना चाहिए।

इसकी पदाई कहां से की जा सकती है? फ़िज़ियोथेरेपी को करियर के रूप में अपनाने



के इच्छुक छत्रों को बोपीटी (बैचलर ऑफ फ़िज़ियोथेरेपी) की पढ़ाई करनी होती क्षेत्र का बहुत-सी मान्यता प्राप्त वृत्तिवर्सिटीज् यह कोर्स कराती हैं। इस कोर्स में जिन्होंने 12वीं में साइंस स्टीम के अंतर्गत फ़िविक्स, केमिसी, वायोलॉजी और इंग्लिश विषयों की पहाई की हो। दक्षिण के लिए सामान्य वर्ग के खत्रों के कुल 50 फ़ीसदी और एससी, एसटी, ओवीसी वर्ग के खत्रों के 45 फ़ीसदी अंक होने चाहिए। सीईंटी (कॉमन एट्टेंस टेस्ट) ऑस एआईएमईई (ऑल इंडिया मेडिकल एट्टेंस एगामिनेशन) के माध्यम से

Appearance in Jagran Shaki by Dr. Viju Thomas,

Sr. Consultant, Physiotherapy

इसको प्रवेश परीक्षा करवाई जाती है।

परीक्षा की तैयारी कैसे की जानी चाहिए? भी बाज़ार में उपलब्ध हैं।

किस तरह के रोजगार के मौके मिलते हैं? पान्यताप्राप यूनिवर्सिटी से बीपीटी की डिग्री हासिल करने के बाद आप वाहें तो खुद का कोई काम कर सकते हैं या किसी हॉस्पिटल से जुड़ सकते हैं। •

भाप ली जाती है। पर अधिक फ़ायदे के लिए त्यचा के अनुरूप भाप चून सकते हैं। किस तरह को त्यचा के लिए कौन-सी स्टीम सही है <mark>आइए जानते हैं...</mark>

कुछ सावधानियां बरतें...

रसन के बाद ही स्टीम नो भाग लोने की प्रक्रिया 5 से 10 मिनट हो। • भाग को बात बेतन और अपने चेहरे के बीच उचित हूरी बनाकर खड़ें। इसके लिए प्लास्टिक का बर्तन इतोमाल न करें! • स्टीम लोने वे पहले तथा को स्क्रब करें! • भाग लोने वकता आँखें बंद रही। चाँद आग कोंडरेक्ट लेंस लगाते हैं तो लेंस उताहकर ही स्टीम लें।

को बहारी रूप से साफ करने में मदद करते हैं। स्टीम लेने

और तैतिए से साफ़ करने के बाद मेडिकेटिंड क्रीम लगा सकते हैं। इस तरह की त्वचा के लिए पानी को पहले गर्म

करें। उबात आने पर दालचीनी और हल्दी डाल दें। बोड़ा उबात आने पर आंच बंद कर दें। बंदि त्वचा में क्यादा बलन महसूस हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

। सामात्य त्वचा के लिए

। शुष्क त्वचा के लिए

हुए तराज के लिए भाग बहुत प्रश्वेमद होगी है। यह त्या को मुनावम बनाती है। बेहतर परिणाम के लिए मुझी गुनाब को पत्ति हों, रोकमेरी और तेवेंबर को पत्तिकों मिल सकते हैं। बढ़े बति में भी माने माँ अहा उन्हाल आते हैं। उसमें दन तीनों पूलों को पत्तिकों बल दें। इसका-मा उबाल आने पर ओच बंद कर दें। इसके अलावन गाँच को में हुक बुझे बेतुन के तेन को भी मिलाई जा सकती हैं। स्टीम देने के बाद त्या को अच्छी तरह में मोहरू सहुब करना न मूले।

सुंदर और चमकदार त्वचा के लिए फेस पैक या

र्फेस मास्क ही काफ़ी नहीं है। समय-समय

। तैलीय त्वचा के लिए

त्वचा को साफ़ करने का सबसे अच्छा तरीका फेशिवल स्टीम है। यह त्वचा से अतिरिक्त तेल निकाल देता है। इसके लिए पानी उवाली। एक उबाल आते ही एक चम्मच होन टी और वे-तीन टुकड़े दालचीनी के मिलाई। छल्का उबाल आने पर आंच बंद कर दें। सिर पर रखें हुए हीलिए की आड़ से बर्तन को ढंककर चीर-चीर सांस लें। होन टी एंटी एजिंग गुण के लिए बानी जाती है। वहीं दालचीनी इंफेक्शन दर करने में मदद करती है।

। चेहरे पर मुंहासे व दाने हों तो

सामान्य त्वचा वालों को भी स्टीम को दिनचर्या में अपनान खवा पर धून-मट्टी जमने से रोम छिट बंद हो जाते हैं जिससे कील और मुंहसे होने लगते हैं। स्टीम की मदद से इनसे निजात पहें जा सकती है। इससे त्वचा के रोम छिट खुल जाते हैं जो बहुत हट तक मुंहसों काती त्वचा चाहिए। त्वचा को और ज्यादा तरेताचा बनाए रखने वे लिए उक्तते पनी में गुलाब की पतियां, चुटकीभर हल्द डाल सकते हैं। स्टीम लेने से न केवल ख्वा साफ़ होंग

Appearance in Bhaskar by Dr. Nipun Jain, Sr. Consultant, Dermatologist



व तक मैं सुरज की बुवी किरणों से बचाव के लिए 15 वा 30 🛮 के लिए जिम्मेदार है, जिसमें सोने और जागने की प्रक्रिया भी च तक न सूर्त्व का युवाकरणा सं बचाव का लग्द 15 वा 30 एसविएक बाला ही समस्त्रीन लेती की हूं, लेकिन मुझे उस दिन ज्यादा आक्टबर्य हुआ, जब दुकावदर ने मनस्कीन का एक नया विकल्प दिया। ब्लू लाइट जील्ड सनस्कीन। वह उत्पाद उस समद मेरे लिए नवा था। जब मेंने इसके बारे में जानने की कोशिश को तो पता चला कि ब्लू लाइट शील्ड वाले और भी कई तरह के कॉस्पेटिक्स बाजार में मौजूद हैं। ये प्रोडक्ट इलेक्ट्रोनिक डिवाइसेज बैसे मोबाइल, टेब और लेफ्टॉप आदि

इत्तरदागरा-शडबाइस्त न सम्बद्धाः, दब आ लक्ष्याप्रआदः में निकलने वाली नीती रोवती से त्या को होने वाले मावी नुकतान से बचाने का दवा करते हैं। एक शोध में बह बात समने आई है कि अधिकांश लोग देर हत तक लाइट बंद कसे के बाद में बाइस की रोधनी में अस्ना स्मार्टफोन देखते हुए या उसमें कुछ न कुछ पहते हुए सी जाते हैं। इन उपकरणों से निकलने वाली रोशनी खराब नींद के साध-साध मेलाटोनिन हार्मोन के असंतुलन के लिए भी जिम्मेदार है। यह हार्मोन शरीर के कई महत्वपूर्ण क्रियाकलामी

सुरज की यूवी किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचाती हैं, यह बात तो आप जानती होगी। इसके लिए संभवतः आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल भी करती होंगी। लेकिन उस नीली रोशनी का क्या. जिसके संपर्क में आप सबसे ज्यादा समय रहती हैं? इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसेज से निकलने वाली रोशनी त्वचा को कैसे नुकसान पहुंचाती है, बता रही हैं किरण मिश्र

त्वचा को कैसे पहुंचता है नुकसान

घर में, ऑफिस में, वाजार में... स्माटंफोन, कंप्वृटर, लैपटॉप आदि से आपका वास्ता पहता ही रहता है। इन सबके अवार सं अपके व्यक्ती पहला है। इस पर अ अलावा घर में दिन-रात जरूने वाली एतईडी और सीएफएल लाइट्स भी तो हैं, जिसने नौत्सी बेशनी निकलती है। हमारे लिए मौजूद समय में इन सब चीजों से बच पाना संभव नहीं है। एक शोध में ऋ वात सामने वह हैं कि इलेक्ट्रीनक हिलाइट्रीज में किलाने जाती डिवाइसेज से निकलने वाली रोशनी सरज से निकलने वाली

रोशनी त्वचा में झुरियां, हाइपर-पिन्मेंटेशन आदि का कारण बन रही है। त्वचा रोग विशेषज्ञों की माने तो अगर आपका समय कंप्यूटर के सामने चार से आठ घंटे बीतता है, तो इससे भी आपको उतनी हो कज़ी प्राप्त होती है, जितनी कि सुरज़ की रोशनी में 20 मिनट रहने से मिलती है। 2010 में जनेल ऑफ वशान में 20 मनद कन सामक्ताक 120 जिन जनता आक न्वनिक्शानिक इमेंद्रीजीजों में प्रकाशित एक शिपोट के मुताबिक, हमार्थ त्याच हमेशा सूरज़ की हार्तिकासक किराणों के संस्के में हो नहीं खती, बल्कि चार्थ ओर मीजूद इलेक्ट्रॉनिक डियाइसेज से निकत्ते चलू लाइट रेडिस्शान के संस्के में भी खती है। अचानक से त्वचा का रंग विगडना, सजन और असमय प्रजिन ये सब नीली रोशनी के संपर्क में ज्याद देर तक रहने के लक्षण हैं। लंबी अवधि तक रोजाना 6 से 10 घंटे तक इस नीली रोशनी के संपर्क में रहने से त्वाचा पर ये लक्षण नजर आने लगते हैं।

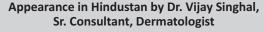
यह रोशनी त्वचा के लिए क्यों है खराब?

श्रीबालाजी एक्सन मेडिकल इंस्टीट्यूट के सॉनियर के सल्टेंट य डमेंटोलॉजिस्ट डॉ. विजय सिंघल कहते हैं, 'लाइट स्पेक्ट्रम में अल्ट्रावॉवलेट, इन्फ्रोरेड और विजिबल किरणे होती हैं। ब्लू लाइट इन विजिबल किरणों का हो एक हिस्सा है, जिसकी एनजी वेव लेंथ सबसे ज्वादा होता है, इसलिए इसका असर हरना बन तथ सबस ज्याद हता है, इसल्य इसके असर क्वा पर ज्वादा होता है। वैसे तो हमारे लिए मीली ग्रेजनी भी जरूरों है, क्वींकि बतीर बेरेंगी चिकित्सा के श्रेण में इसका इस्तेमाल भी ज्वादा होता है। लेकिन हमारा राजेंग्स्ट्रन को जेजनी से इसका कुछ हिस्सा इहण कर लेता है। एर आर्टिफियोक्स

इस्का कुल हस्त्य इरण करता है। एर आरारफाशन्य क्ष्म लाइट खतनाक है। उच्च कला स्पेबरून थानी ये हेशनी ज्यब को स्पेबरशीलना क्ष्मे बढ़ा डात है, जिससे ज्या परिपर्मेट्स होने लगत है। इस्तांक इसका इसमें क्ष्मे या पतुर्का करता रिखात है, स्मार वेस स्मय कक अगर अप इस तहर की सेरानी के संपर्क में हैं, तो त्या पर हसका इम्बय के मूर्व हैं हैं, सी त्या पर हसका इम्बय होता ही है। ऐसे में आपकी त्वचा के लिए सनस्कीन ही कवच का काम करते हैं।"

कैसे बचें इसके असर से

सनस्क्रोन हमें सूरज को हानिकारक किरणों से तो बचा सकते हैं, लेकिन इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से निकलने वाली नीली रोशनी से नहीं। बाजार में बलू लाइट शील्ड सनस्क्रोन्स भी आने लगे हैं, जिनका दावा है कि ये नारक प्रश्तिकारों में आने एक हैं, जिनको चिन्न है ते स्व क्टूलाइट रिड्यूसन में होने वाले अस्स को कम करते हैं। साथ ही त्वचा को हाइएर शिम्मेट्सन से भी बचान हैं। अर्थिनिक हार्बेस्ट के सीईओ और स्किन स्पेमालस्ट गहुल अग्रवाल कहते हैं, 'कभी स्मार्टफोन, तो कभी कृष्यूटर्, रोजाना 10 घटे से अधिक आपका समय स्क्रीन पर बीतता होगा। इसका मतलब है कि आप सूर्य से प्राप्त होने वाले प्रकाश की तुलना में नीली गेशनी के संपर्क में ज्याद हैं। ऐसे में ब्लू लाइट शोल्ड वाले सनस्क्रीन क संसंक ने क्याद है। एस में ब्यू लाइट शाल्ड वाल संस्कृति त्यां को कवा प्रदेश करते हैं। यह खास सनस्कृति त्यां को भून, मिट्टी, प्रदृषण एवं कोदाणु जो से पुस्का प्रदान करता है। एतोवर और मुल्तानी मिट्टी का त्यां यह नियमित इस्तेम एक करने से भी लाभ मिलोय। कुछ स्मार्टमेन में एक सेटिन होती है, जो नीली रेसूनी को निष्कृत कर देती है। वरि आपके फोन में यह सुविधा है, तो उसे ऑन कर दें। मोबाइल की ब्राइटनेस



DELHI'S AIR GETS DEADLIER

ONE OF the biggest talk points, this year in Delhi, was around air pollution. A recent World Bank report found that air pollution severely lowers the IQ of young children in India, while another report states that air pollution severely retards lung growth in children in Delhi.

"At the same time, prolonged exposure to polluted air causes cancers from a young age, affects the development of blood vessels and also affects the eyesight of children. It has led to rise in deaths due to pneumonia in children," says Dr Karnika Tiwari Consultant-Obstetrician & Gynecologist, Motherland Hospital, Noida. Doctors advice to keep the face covered while venturing out. "Special masks such as the N99 and N95 masks are effective," says Dr Rajinder



Kumar Singal, director- Internal Medicine, BLK Super Speciality Hospital.

According to Dr Arunesh Kumar, Chief of Chest Institute and Respiratory Medicine, Paras Hospital, Gurugram, outdoors should be avoided from 7-11am and 3-8pm. "Patients suffering from asthma and COPD, should carry inhaler and other medicines while in Delhi," says Dr Animesh Arya, sr consultant, respiratory medicine, Sri Balaji Action Medical Institute. Mail Today Bureau

Appearance in Mail Today by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory Medicine



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

Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

नर्ड दिल्ली। सर्दियों में अन्य बीमारियों के साथ ही परिणामस्वरूप स्ट्रोक एवं हृदयरोग का खतरा बढ 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 बढोतरी हो जाती है, लिहाजा इस मौसम में बच्चों और बुजुगीं 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 बढ जाता है। इन दिनों बच्चों और बुजुगीं के मामले में खास ख्याल रखना रूरी है। बच्चों को खांसी या सांस की थाडी भी तकलीफ होने पर डाक्टरी सलाह लें और अस्थमा या सीओपीड़ी से सम्बंधित बीमारियों से पीडित लोग अपने इन्हेलर तथा दवाइयां अपने साथ हमेशा रखें।

धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशेलिटी अस्पताल में सीनियर कंसल्टेंट, सीटीवीएस, डॉक्टर मितेश बी शर्मा का कहना है कि सर्दियों में खत की नसों में सिक्डन आने से हृदय की ओर जाने वाली रक्त वाहिकाओं में रक्त संचालन प्रभावित होता है।

जाता है। दिल से जड़ी 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 सचारू रूप से काम करतीं 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 बैलेंस 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 भरपुर मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि सर्द मौसम में भी शरीर में तरलता की आवश्यकता होती है, बस उसके बैलेंस 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 बढने की समस्या आम है लेकिन सर्दियों में खासतौर पर इससे सम्बंधित कठिनाइया बुजर्गों 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

बीमारियों के साथ ही हृदय रोग के कारण होने वाली मौतों का जोखिम 50 फीसदी बढ जाता है और डाक्टरों का कहना है कि इस दौरान सर्दी जुकाम और खांसी की शिकायतों के साथ ओपीड़ी में आने वाले बच्चों की तादाद में 20 फीसदी की बढोतरी 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 बढ जाता है। इन दिनों बच्चों और बुजुर्गों के मामले में 2393ीस ख्याल रखना जरूरी है। बच्चों को

नई दिल्ली, (भाषा)। सर्दियों में अन्य खांसी या सांस की थोड़ी भी तकलीफ होने पर डाक्टरी सलाह लें और अस्थमा या सीओपीडी से सम्बंधित बीमारियों से पीडित लोग अपने इन्हेलर तथा दवाइयां अपने साथ रखें।धर्मशिला सपरस्पेशेलिटी अस्पताल में सीनियर कंसल्टेंट, सीटीवीएस, डॉक्टर मितेश बी शर्मा का कहना है कि सर्दियों में रक्त की नसों में सिक्डन 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 श्री बालाजी एक्शन मेडिकल

इंस्टिट्यूट में चीफ एंड सीनियर कंसले युरोलॉजी, डॉक्टर अतुल गोस्वामी ने बताया कि सर्दियों में पसीना कम आता है और शरीर की तरलता बार बार पेशाब आने से बैलेंस 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 भरपर मात्रा में पानी पीना चाहिए क्योंकि सर्द मौसम में भी शरीर में तरलता की आवश्यकता होती है, बस उसके बैलेंस होने का तरीका बदल जाता है, इसलिए पानी कम पीना कोई विकल्प नहीं है। डा. गोस्वामी ने बताया कि 50 वर्ष की उम्र के बाद प्रोस्टेट बढ़ने की समस्या आम है लेकिन सर्दियों में खासतौर पर इससे सम्बंधित कठिनाइयाँ बजर्गों में बढ़ जाती है। ऐसे में उनका समय समय पर टेस्ट, उपचार और डॉक्टर से

माथ आगध्य म जान बात करन का इद में 20 प्रीचंद्र की वहोतरी हो जाती लिएज़ इंच मैंसम में वदवों और बुजुर्गे

है लिएक इस गीमा में वारों और युक्ती यो खात देवभार की उमरत है। याउंगति के जिहन मारविष अपूर्विका ने राजिस मारविष अपूर्विका ने राजिस मारविष अपूर्विका ने राजिस प्रकार के स्थित कीम में स्थान के प्रमानिक्य में नेता, बीगर करना मध्या का काना है कि न्यों के गीमा में हमा ने प्रकार करें का स्थान होने से अस्प्य और सीजीपित्री की काम्याजी का अस्पित प्रकार है। इस विस्त वार्य और जुड़ती के मार्गन में आसा अप्यत राजिस अस्प्यों की वार्यों के खानी साम की बीठी भी तकतीक होने पर कार्य



Appearance in Vinita Magzine 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

शोरावस्था में आते ही लडकी 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



डॉ. साधना सिंघल सीनियर गाइनाकोलॉजिस्ट, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

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 बहत बडी संख्या में महिलाएं खुद इसकी पहुंच से दूर हैं।

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 पहंच है। आज भी खासकर ग्रामीण क्षेत्र में महिलाएं सेनेटरी पैड के इस्तेमाल के प्रति अनभिज्ञ हैं। स्त्री रोगों से बचाव और सरक्षा के क्रम में सेनेटरी पैड का इस्तेमाल सबसे पहली कड़ी है। यह स्त्री को बीमारियों के जोखिम से बचाती हैं 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 वहीं 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 कपडे 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

- कपडे का इस्तेमाल बीमारियों की बडी 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
- 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 पैइस में भी वैरायटी आई हैं। महिलाओं के कामकाज और रोज की दिनचर्या को ध्यान में रखकर समय-समय पर शेप और कंफर्ट के हिसाब से इनमें भी बदलाव आए हैं, जो किसी और परंपरागत तरीके में संभव नहीं है।



जटिलताओं को समझें

थकान को न करें नजरअंदाज



लिक्ट सिरोसिस बेहट खतरनाक बीमारी है। समय रहते इलान नसि होने पर लिक्ट काम करना बंद कर देता है और रियति जानलेवा हो जाती है। इससे बचाव के बारे में विशेषज्ञ से बातवीत के आधार पर जानकारी दे रही हैं निधि गोयल

विश्व स्थास्य संबदन की रिपोर्ट के अनुसार, स्थानिस के 20 से 50 प्रतिशत तक मामले शर



उल्टियों के साथ सून आता है और वह बेहोश हो जाता है। इस बीबारी में दवाओं का फोई असर नहीं होता।



क्या है इलाज

लिवर सिरोसिस के कारण