



ACTION NEWSLETTE

घर में ऑक्सीजन लेते समय ध्यान रखें

Blood Donation Page No. 2

Media Coverage Page No. 4



Action Cancer Hospital



दिल्ली का सर्वोत्तम कैंसर हॉस्पिटल



प्रधानमन्त्री आयुष्मान योजना के अन्तर्गत भी ईलाज की सुविधा है।

ए-4, पश्चिम विहार, निकट पूर्व पश्चिम विहार मैट्रो स्टेशन, नई दिल्ली.



7 9958535620 www.actioncancerhospital.com



Falitation of Corona Warriors by Hospital







30-Dec-Dr. Anand Bansal **Medical Director**

15-Dec-Dr. Amar Singhal

25-Dec-Dr. Sunita Rai 31-Dec-Dr. Sumit Ranjan 3-Dec-Dr. Jayant Jaswal

7-Dec-Dr. Jasmeet Kaur Wadhwa

16-Dec-Dr. Umesh Nautiyal

07-Dec-Dr. Puneet Nagpal 10-Dec-Dr. Shallu Verma

26-Dec-Dr. Ajiv Kumar Mishra

7-Dec-Dr. Gurwant S. Lamba 10-Dec-Dr. Ashok Solanki 29-Dec-Dr. Prashant Kumar Chaudhary

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



Voluntary Blood Donation: Need of Hour



Dr Sadhana Mangwana Sr. Consultant & Head Transfusion Medicine & Immunohematology

India is the seventh largest country and second most populated country with over 1.2 billion people. According to World Health Organization (WHO), 1-3% of the world's population needs to be blood donors to maintain adequate supply. A country with its population of 1.2 billion people needs 12 million units of blood annually but collects only 9 million; thus there is 25% deficit. Blood donors save millions of lives every year through their blood donations but due to ignorance, illiteracy and few myths, people refrain from donating blood. Following are few facts and why one should donate blood voluntarily-

- > Humans are only source of blood for humans.
- Any healthy individual in the age group of 18-65 years can donate blood.
- > A healthy person has 5-6 liters of blood in the body. During blood donation only 350-450 ml blood is collected which is replenished by the body in 24 to 48 hours.
- ➤ Blood donation does not cause any harm/weakness to blood donors. A small percentage of first time donors may psychologically feel little dizzy but only for a few minutes. In fact, there are many people who have donated blood more than 100 times in their life time.
 - ➤ Blood can be donated once every 3 months.
 - > Your donation can help many patients.
- Few people have the myth of getting infection by blood donation which is impossible. Only sterile disposables are used to collect blood which is used only one time. This totally eliminates any remote chance of catching any disease from blood donation.

There is marked difference in the level of access to blood between low- and high- income countries. The median blood donation rate in high-income countries is 36.8 donations per 1000 population as compared to 11.7 donations in middle-income countries and 3.9 donations in low-income countries.

According to World Health Organization (WHO) report, blood is always in short supply in India. Out of the total demand in country, blood collected through voluntary blood donation varies from 30-40% through various blood drives organized by various corporate set ups and NGOs. The prevalence of Thalasaemia in India is high and in India alone 2 million units of blood are required for transfusion to these patients, increasing the deficit further. It is important that all individuals; both males & females should come forward to help the society to bridge this deficit.



Blood Donation will cost you nothing but it will save a life!

Donate Blood, Save Lives!

Donate Blood voluntarily and become someone's Hope!

Media Coverages

According to the list put out by IMA, at least 500 doctors have lost their lives in the fight againt COVID-19. The unfortunate event raises many questions as to who is to be blamed for the loss. MUSBA HASHMI speaks to doctors and experts who analyse the situation and tell you if these could have been saved



INDIAN MEDICAL ASSOCIATION

Protect the Couple and Single Doctor Setups

IMA dedicates the sacrifice of 515 Indian doctors in the fight against Covid 19 pandemic to the nation. We salute the martyrs. We salute all the nurses and the health care workers who sacrificed their lives as well.



Dr Anand Bansal, Medical Director, Action Group of Hospitals, tells you that instead of playing the blame game, it is high time that we should focus on that no more lives are lost in this fight.

It is unfortunate that we lost many of

our doctors in this fight against pandemic but instead of blaming, we surely need to introspect and work for a solution collec-tively. The need of the hour is to ensure safety and security of our doctors and also provide best treatment facilities to get rid of this infection as soon as possible. They should be provided PPE kits, good quality masks and a favourable working environment to treat patients. Also society should learn to treat patients. Also society should learn to respect doctors' instructions and Government guidelines and stop living in oblivion," he asserts.

Infrastructure, he says, is prime in healthcare, especially when it comes to pri-

vate sector apart from beds and proper medication there should be enough space

to cope with other needs of the hospital. Take for example if a doctor is serving in a private hospital and is not able to go back home, then there should be proper space and arrangements for them to take rest and stay overnight in hospital. Also there should be subsidies for life saving equipment used in hospitals like ventilators and testing kits. The Government should provide ventilators at very economical costs; plasma donation should be rewarded and encouraged widely across the society. "Remember, pandemic outbreaks never come with alarms, all we can do is take lessons from history, and work with a holis-tic approach," Bansal says.

Appearance in The Pioneer Newspaper by Dr. Anand Bansal, Medical Director

दिवाली में प्रेग्नेंट महिला और कोरोना काल नवजात की बेफिक्री ठी<u>क नहीं</u> पेटस इंड

अगर आप प्रेग्नेंट हैं या फिर आपके घर में नन्हा मेहमान है, तो त्योहार की चकाचौंध में अपनी और अपने बच्चे की सेहत को नजरअंदाज न करें। ऐसे में जानिए त्योहार पर प्रेग्नेंट महिलाएं कैसे रखें अपना ख्याल और नवजात बच्चे को लेकर क्या सावधानियां बरतनी हैं

नार्ल आते ही खुणियां भी घर में इस्तक दे देती हैं। घर में त्योहार भी तैयारियां चल रही होती हैं, तो प्रेम्ट्रेम महिलाई और नवजात नयों भी माताएँ विलक्त भी हात्यहाट नहीं। एसे में आपको और भी ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती हैं।

घर सफाई में ना बरतें लापरवाही दिवाली के त्योहार से पहले हम सभी साफ-सफाई में जुट जाते हैं। एस में गर्भवती महिला को अपना खास प्यान रखना होता हैं। सीनियर गाड़नाकोलाजन (श्री बालाजी एक्शन हॉस्मिटल), डी. साधना सियल कहती हैं, दिवाली में घर की साफ-सफाई के दौरान

करती हैं, दिवालें में पर को साल-सम्पन्न के दौरान प्रभित्ती महिलाओं को कुछ नातों का दासर ठावल रहाना चाहिए। सत्तमें महिलाओं कर तमकर रहा, कोई में भावी काम न करें। पूर पर की समझें एक ही दिन में करने क मजाय दिनों में हों लें तोक हैं सरी पति साज जात सम्माई होने के कारण पत-मिन्नी हों, प्रमेट महिला लां से हटकर किसों अन्य कमरें या काल पर थें। सम्बन्ध के कुछ तीकी होतमां, अव्योक्त इसिन् एका पारिता हो, पीर कामों को न करें। पहुल-मिन्नी से गमेवती महिला को साल के नकली को संबन्धी हैं, शिक्सका प्रतिकृतन प्रभाव गमेल शिक्ष की सहत पर पढ़ सकता हैं।

ग्रेग्नेंट महिलाओं के

लेए काम की बात

पिर काइ कमझ बन्द्र स्ति । सिर्फ पटार्से के पुर से ही नहीं बरिक ऐसे समय में आपको फूलों से भी परेशानी है कमकी है। इस्तिए गर्भकी महिलाएं पानी से अबबे नगर धनी हुई फुल

पदी भी पीती रहें।
पदाओं के शीर से बदने के लिए कानी में बाई उसन तो इससे आपको पदाओं का अक्रज सीरे रहुमाँ देखी।
अस्वमा पदाओं का अक्रज सीरे रहुमाँ देखी।
अस्वमा या बसेन की कोई भी फॉल्मा होने जाती प्रेमीट महिलाएं पदाओं के शुर से हुए रहें।।
पदाओं में मीठार कार्यू कार्यू कार्यू के लिए सार्या है। करा की सार्या है कार्यू के लिए सार्या है। करा में मीठार कार्या है। इससीर हुई से पदाओं के जार्यू सार्या है। कार्या में कार्यू कार्यू के लिए कार्यू के लिए कार्या है। इससीर हुई से पदाओं के जार्यू कार्यू के हिम्म अदाया मुंह पर कोई कार्यु कर तो।
सिम्म पदाओं के जुए से ही हो मीडे पटाखे जच्चा-बच्चा के लिए घातक

पटाखे जच्छा-बच्चा के लिए घातक हाला ही में सरकार ने पटायों पर वेन लगाय है लेकन ये कितन असन से आता है, यो आजे लावा समय ही काला। लेकिन एसे में पटायों प्रोच्छ महिलाओं के लिए खता पर सकते हैं। गर्भवते हिल्यों को आमवीर पर बहुत की शामिरक और कुछ हद कह मानसिक समस्याओं का सममा करना होता है। एसे में दिवालों के दौरान पटायों आदि के कारण होने बता ज्वेन प्रमुख्य हो। साथ ही बायु प्रमुख्य उनके आदि पर में मानसिक होने का सकता है। साथ ही बायु प्रमुख्य उनके आदि पर में मानसिक होने का त्या प्रमुख्य प्रापक हो सकता है, हस्तिल ये अपने आ को पटायों के हरीय साथ हो से उनके हस्तिल ये अपने आ को पटायों के हरीय सहस हमें सकता है। हस्तिल ये अपने हो। आपने हसे सुख के समा और दूर्व हों हा की साथ साथ है। आपने हसे सुख के समा और दूर्व हों हा की साथ हमा है। आपने हसे सुख के साथ आदि सुख हों हो। हो की साथ हमें हमें हमें हमा अपने अस्पताल) डी. मुद्द सी हास, नाती है, 'लोहारों के दीवन नोगा ह्यानाय और की केटन खुत हमादित करी है, 'हमें में प्रोचन मादिला और नकाका हिन्दा केट सम्मणे, निस्ते या अव्योधक स्वेट प्रवेशन न सी, इतिहर हो परमा के अनुसह ही गर्भवती महिलाई का आक्यकता है। बुद्ध तरा, महाला, 1943, या अस्याक्क स्वर क्यंजन न हो, डीक्टर के परामण के अनुसार हो गर्केवती महिलाई और हाल ही में मां वर्ता माताएं अपना इन दिनों खानपान रखें, क्योंकि इसका सीचा असर वच्चे पर पड़ सकता है।



नवजात का रखें ऐसे ख्याल एसे में ना सिर्फ प्रमेंट महिल का बॉक्ट म्वाम वर्ष ज्यान प्रकल्प भी अकरी है। इस गर्ने में असंदर्श, पीडियांट्रिस, (भागिता नापायणा अस्पतान) जी, प्रिपंका जैन बताती है, दिवार्त के आसपास नवजात तथ्ये को साम-स्पाई के दौरान अस जात से पूर दो एक अमर्प की साम-स्पाई के दौरान अस जात से पूर दो एक अमर्प की साम-स्पाई के दौरान अस्पता तरह से दूसरे कमर्प में पढ़ी, जाते का पूना मिट्टी के सार्प में न आए। नवजात नव्यो की भी पढ़ी साम-समार्थ के दौरान अपने, जातों के तथ्यों के पीड़ पाने के दौरान अपने, जातों के सामन आदि स्पाई की तमार्थ हुए करते में गरह, जातों के नामने के सिर वाल इस्ता आदि देश के स्पाई की महार्थी, सामें को नाम के सिर वाल इस्ता आदि देश करते की ग्रीह तथा है। जाने के प्रीत तथा आदि देश करते की ग्रीह तथा है। जाने के प्रति तथा उत्तक कोई समार्थ में गरह अखी तथा सामन से हम पीड़ी (इसके साम ही) एकस्पर्ट कताती हैं कि नवजात जाने का प्रदेश के और साम देश की प्रदेश की गर्ता है कि तथा जाने में में से तथा करका को से स्पाई के खीता गर्ता है कि नवजात जाने के प्रदेश की को स्थार के स्पाई से अस्पर्ध है। नवजात का रखें ऐसे ख्याल



नाहका का त्रातिक का त्रकता के सं सकती है, जिसका प्रतिकृत प्रभाव गर्भस्थ शिशु की सेहत पर पड़ सकता है। ऐसे में धूल से खुद को बचाकर रखें। -डॉ. साधना सिंघल, सीनिय गाउनाकोलॉजिस्ट



मसालेदार ऑयली खाने से करें तौबा त्योहारों के दौरान नवजात शिखु की मां को विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है। वे बहुत तेल, मसाले, मिर्च, या अत्यधिक मीठे व्यंजन का सेवन करने से बचें। इसका असर दूध पीने वाले बच्चे पर पड़ता है।

कोरोना वायरस की वजह से

लॉकडाउन में ज्यादातर इंडस्ट्रीज ने नुकसान उढाया है। लॉकडाउन खुलने के बाद रिकवरी रेट ज्यादा नहीं दिख रहा है। ऐसे में पेटस इंडस्टी का क्या है हाल, पेश है एक रिपोर्ट:

को रोना के प्रभाव से इन दिनों खस्ताहाल इंडस्ट्री उनरने की कोशिश में जुटी हुई हैं। ्रक्ता अवता वस काशशा म पुता हुई है। ऐसे में जहां ज्यादात इंडस्ट्री चीर-बीर तिकतर कर रही हैं, वहीं पेट्स इंडस्ट्री में नुम देखने को मिल का है। इंडस्ट्री में इस बढ़ोतरी की क्या वजह है हमने जानने की कोशिश की।

30 से 50 प्रतिशत बढ़ी मांग लिक डाउन खुलने के बाद से सभी उद्योग धीर-भीर अपनी स्थित को सुभारने में जुटे हुए हैं। ऐसे में अपनान ही पेट्स की डिमांड काफी बढ़ गई हैं। तताया जा रहा है कि ये मां। अम सिनों की तुरना से भी काफी ज्यादा है। इस तारे में तेगा कैनल के मालिक डॉ. हफ्टीप सिंह तेगा तताते हैं, 'लॉकडाउन के जिसे में उपनी

नकसान उदाया है। लेकिन नुकसान उठाया है। लेकिन लोकडाडन खुलने के बाद अधानक से प्रदूस ले मांग काफी बढ़ पहुँ है। आप एसे समझ सकते हैं कि लॉकडाडन से पहले हम

आप एस समझ सकत है। कर लाकडा उन से पहल हम जितने पेट्स सेल किया करते थे, उसके मूम्झवले 30 प्रतिगत मांग बंधी हैं। वहीं एस्ट्रों केनल की हेंड नैन्सी कककड़ बताती हैं, 'लॉकडाउन के दिनों काफी समस्या खड़ी हो गई श्री। हमारे कई पेट्स बड़े हो गए थे, तब हमने कई डॉग फ्री में ही लोगों को दे दिए थे। लेकिन लॉकडाउन खुलने के बाद अब सब धीरे-धीरे सामान्य हो रहा है। अभी कई लोग पेट पैरंट बनना चाहते हैं

और वे विदेशों ही नहीं इंडियन ब्रीड की भी मांगकर रहे हैं।' वहीं पेट सेलर दीपक बताते हैं, 'लॉकडाउन बाद जैसी ही लोगों को बहुर निकलने का मौका मिर तो हमारे काम में भी फर्क देखने को मिल रहा है। अभी 30 से 40 प्रतिशत की मांग वढ़ी है। अगर कोरोना की वजह से ज्यादा समय घर पर रहना पड़ा तो हो सकता

बच्चों के लिए बन रहे पेट पैरंट वेशक लॉकडाउन खुल गया हो, लेकिन अभी भी कोरोना वायरस की वजह

वच्चे हैं, उनकी हेल्थ को लेकर पैरंटस काफी फिक्रमंद त्याह, उनका हत्य का शकर परंदर का भाग शिकाम है। यह में शकर नयां पेड़िटन नहीं रह पा है हैं, एसे में पैरंद्रस अपने नय्यों को पेंब्रटन रखने के लिए पेट पैरंट ननना पसंद कर रहे हैं। इससे नय्या पपी डॉग या कैट के साथ खेलकर पेंब्रिटन भी रहता है और कोरोना वायरस को लेकर जो माहौल वना हुआ है, उसका तनाव भी उसे नहीं होता।' दीपक बताते हैं, 'कोरोना

काल में पैरंट्स अपने छोटे वच्चों के साथ घर के वड़े वृज्यों को लेकर भी टेशन में हैं। मेरे पास ऐसे कुछ क्लाइंट आए, जिन्होंने घर के वड़े-वृज्यों को ऐक्टिव रखने के लिए ऐसे पेट की मांग की जो काफी ऐक्टिव हो।' वकौल नैसी, 'हमारे पास जो ग्राहक आ रहे हैं, हा। वकारा नन्सा, हमार पाल जा आहरू आ रहा, वो बताते हैं कि उनके लच्चे पूरा दिन मोवाहरू, गम्स र लैपटॉप में रहते हैं, उनकी कोई फिजिकल एक्टिविटे नहीं रह गई है। इसलिए ज्यादातर लोग अपने घर में पेट लाकर वच्चों को इन आदतों से दूर रखना चाहते

वेशक पेट्स की डिमांड वढ़ी है, लेकिन कई पे सेंटर अपने यहां अभी दूसरी महंगी और ज्यादातर डिम्मॉडिंग ब्रीडस के डॉग को रखने से वच रहे हैं।

...लेकिन कई ब्रीड रखने किए बंद ाडमाडा ग्रांडस के डाग का रदान ते पर है। नकति हमेंबी? इसने लीकड़ात के दीमन कमी नुकसान उद्याय है। हमारे पास ऐसे कई ग्रीड के डांग थे, जिनको उस दीपान पूरी डाइट नहीं मिल पाई भी और वह नीमार पड़ गए थे। लीकन जब हालत सुभी हैं, तब भी कई चीजों की कमी है। ऐसे में हमने अलास्कन मेलामोट, वनिंश माउटैन डांग, अफगान हाउस की ग्रीड को रहना बेट कर दिया हैं। दीपक स्वामें हैं जा प्रदो रेग्स भी क्या के स्थाप रिकाल्य

कोरोना के दिनों में बच्चों को ऐक्टिव रखने के लिए अगर पैरंट्स पेट्स का सहारा ले रहे हैं, तो यह बच्चों के को सहारों ले रह ह, तो यह बच्चा के लिए बहुत ही अच्छी बात है। पेट्स के साथ खेलते हुए बच्चों का घ्यान मोबाइल, लैपटॉप हट जाता है और बच्चे ऐक्टिव रहते हैं। पेट्स का साथ बच्चों को तनाव मुक्त भी बनाता है और इसके साथ उनमें जिम्मेदारी भी बदती है। कुछ मामलों में जैसे किसी बच्चे को अस्थमा या किसी तरह की एलर्जी है, तो पैरंट्स को थोड़ा ध्यान

देने की जरूरत है। - डॉ. मनीपा अरोड़ा, (इंटरनल मेडिसिन) बालाजी एक्शन हॉस्पिटल

"

पेट्स के साथ बच्चे

रहेंगे डिप्रेशन फ्री

नहीं कर सकते हैं। इसलिए जिन डॉग्स को उनकी नहीं कर सकत है। इसलए जिन डास्स को उनका जरूरत मुताबिक खेजें हम नहीं दिल पा रहे हैं, उनको फिलहाल हमने रखना चंद कर दिया है। इससे हम आना और उस पट डॉग का नुकसान होने से बचा लेते हैं। हमारे यहां से लोग स्ट्रीट डॉग को भी अडॉप्ट कर यहे हैं।

Appearance in Navbharat Times Newspaper by Dr. Manisha Arora, Sr. Consultant, Internal Medicine

Appearance in Navbharat Times Newspaper by Dr. Sadhna Singhal, Sr. Consultant, OBS. & Gynae



Key tips to keep your home coronavirus free

New Delhi, IANS: As the deadly coronavirus (COVID-19) pandemic coronavirus (COV ID-19) pandemic spreading rapidly people are doing everything to keep themselves safe but what about your own abode? To make your home coronavirus free, health experts have shared some tips such as cleaning all kitchen surfaces every time you

kitchen surfaces every time you finish cooking and keeping separate pairs of footwear for outdoors and indoors to fight the virus.

According to Praveen Gupta, Director and Head Neurology, Fortis Memorial Research Institute in New Delhi, all surfaces should be cleaned routinely with soap and other disinfectants available to make your house coronavirus

proof.
"Apart from cleaning the surfaces, other objects like light switches, desk, keyboards, doorknobs, tollet, closets should also be cleaned. Please make sure that you do not touch any object while cleaning with bare hands; gloves are nec mg with pare hands; gloves are nec-essary and make sure to dispose of these gloves after the cleaning is done," Gupta told IANS. In case when you are buying veg-etables and fruits from outside,

please make sure that you clean the bag very carefully before entering the house.

If possible, it is advisable to keep the bags outside your home or in a



Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

corner for at least 24-48 hours

"Considering coronavirus spreads through droplets, please make sure to wash your vegeta-bles and fruits in potassium per-personavite solution or you can

manganate solution or you can also wash it with hot water as well for at least 5-10 minutes,"

well for at least 5-10 minutes,"
the doctor emphasised.
Stay home as much as possible
but there are times when we can't
avoid visits to grocery store or
pharmacy at some point.
"It is advisable to avoid unnecessary to and for to any market

essary to and fro to any market area and stay in house. Disinfect everything you touch thoroughly and make sure that you wash your

Supervise your pets in the backyard and keep them away from meeting or playing with other people

Keep separate pairs of footwear

When prevention is better than cure

n case when you are buying vegetables and fruits from out-side, make sure that you clean the bag very carefully before entering the house. It is advisable to keep the bags outside your home or in a corner for at least 24-48 hours.

Considering coronavirus spreads through droplets, please make sure to wash your vegetables and fruits in potassi-um permanganate solution or you can also wash it with hot water as well for at least 5-10 minutes

If someone is sick at your home, make sure that a distance is maintained from that person and his or her clothes should be washed separately

When you are giving your clothes for laundry, use dispos-able gloves and it is preferred to wash your clothes at home only and avoid any outside contact

hands frequently. Also, supervise
your pets in the backyard and keep
them away from meeting or playing with other people," said
Rajesh Chawla, Senior
Consultant, Respiratory
Medicine, Indraprastha
Apollo Hospitals, New
Delhi. Apart your the surfaces, other objects like light switches, desk, keyboards, doorknobs, toilet, closets should also be cleaned. Please make sure that you do not ouch any object while cleaning with are hands; gloves are necessary and nake sure to dispose of these gloves after the cleaning is done

Delhi.

"Make use of hypochlorite to clean every corner of your house or make use of bleaching powder to clean your house," Chawla added. If someone is sick at your home, please make sure that a distance is maintained from the transport.

tained from that person

and his or her clothes should be washed separately. "One needs to understand while

performing all the above activities, wearing gloves is necessary and when you are giving your clothes for laundry please use disposable gloves and it is preferred to wash your clothes at home only and avoid any outside contact," Chawla said.

Dr Sudhish Sehra, HOD, Internal Medicine, Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi said that in addition to frequently sanitizing your hands, keeping the house and your immediate surroundings clean is equally important.

"Start with basic dusting while covering your face with a mask/alternative clothing such as a handperforming all the above activities,

covering your face with a mask/al-ternative clothing such as a hand-kerchief, and disinfect the furni-ture surfaces and the floor. Clean all kitchen surfaces every time you finish cooking. Keep separate pairs of footwear for outdoors and in-doors," Sehra told IANS. India has been under a 21-day lockdown in a bid to prevent the

lockdown in a bid to prevent the

spread of coronavirus.

The tally of novel coronavirus cases in India reached 1966 on Thursday, according to the Ministry of Health and Family Welfare.

Of these, 150 people have recovered and discharged from the hospitals, one person migrated while

pitals, one person migrated while 50 deaths have been reported so far. (Bharat Upadhyay can be reached bharat.u@ians.in)

Appearance in The Tribune Newspaper by Dr. Sudhish Sehra, Sr. Consultant, Internal Medicine

वर्ल्ड डायबिटीज-डे, 14 नवंबर स्पेशल

डॉक्टर्स एडवाइस डॉक्टर साकेत कांत सीक्षित्रह कंसल्टेंट-एडोकाइगोलॉजी श्री बत्त्रजी एवराज मेडिकल इस्टिट्ट्ट, दिल्ली

डा यबिटीज एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के खाए गए भोजन से ऊर्जा बनाने की प्रक्रिय बाधित हो जाती है और खून में ग्लुकोज सामान्य से अधिक हो जाता है जिसके परिणाम शरीर में अलग-अलग प्रकार की बीमारियां देखने को मिल सकती हैं। मामूली जख्म भी जल्दी न भरना, अचानक वजन कम होने लगना चार-बार असामान्य रूप से भृख और प्यास लगना आंखों की रोशनी में फर्क आना बेवजह थकान महसूस होना और बार-बार पेशाब आना इसके लक्षण हैं।

डन पर करें अमल

डायबिटीज का दायरा केवल अत्यधिव मीठा खाने तक ही सीमित नहीं है.

का पालन करना बेहद जरूरी है। 🛊

अकसर त्योहारों के समय में खान पान के प्रति लोग लापरवाही करते हैं। ऐसे मे डायबिटीज के मरीजों के लिए जोखिम बढ़ सकता है। ऐसा न हो इसके लिए आपको इससे बचाव के सभी उपायों पर गौर करना चाहिए।

डायबिटीज पेशेंट्स रखें अपना पूरा ख्याल



अतिरिक्त तनाव मोटापा हाई बनड शर जैसी स्थितियां भी डायबिटीज की ओर ले जाती हैं। यदि किसी बीमारी से पहले से जूझ रहे हैं तो इन उपायों को

अपनाएं। अपनी दवाइयां समय पर लें, इसवे अलावा बहुत-सी दवाओं का डायबिटीज पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है या डायबिटीज होने का भी जोखिम होता है। ऐसे में अपने डॉक्टर से दवाओं उनके सेवन वे

लिए परहेज और डायबिटीज की स्थिति के संदर्भ में सतके रहें।

यदि रक्तचाप संबंधित कोई सम है तो अपना रक्तचाप नियंत्रण में रखने की कोशिश करें, डॉक्टर की सलाह का पालन करें।

बचाव के उपाय

- वजन को नियंत्रण में रखें, अपने बीएमआई के अनुसार अपना वजन रखने की कोशिश करें।
- नियमित व्यायाम करें इसके लिए अपने पसंदीदा खेल, योग आदि की मदद ले सकते हैं।



- अपने खान-पान में पोषण को अधिक तरजीह दें, प्रोटीन और फाइबर युक्त आहार लें, अत्यधिक मीता खाने से परहेज करें। अपना डाइट चार्ट बनाएं, उसे फॉलो करें।
- घर-दफ्तर में सामाजिक दबाव के चलते खान-पान और रहन-सहन की आदत न खराब करें। बेहतर है अपने काम और जीवनशैली को व्यवस्थित करें।
- धूम्रपान और तमाम नशे की लत से परहेज करें।
- तनाव को नियंत्रण में रखें, जीवन के प्रति सकारात्मक रूख अपनाएं अपने मानसिक स्वास्थ्य को भी तरजीह दें। 🛊

सेहत

नाख़ूनों से जानें

मतौर पर स्त्रियां नाख़न संवारने में आ मतौर पर स्थिया नाखून स्वयंक्त तो ख़ूब वक्त लगाती है लेकिन उनमें आ रहे बदलावों की ओर उनका ध्यान नहीं जाता, जबकि नाख़नों की रंगत और आकार में आ रहे बदलावों पर ध्यान देकर वे सेहत संबंधी कई समस्याएं पहचान सकती हैं। नाख़नों का बदलता रंग रूप हेल्थ से जुड़ी किन परेशानियों की ओर इशास करता है जानिए:

पीले नाखनः अगर आपके नाखनों का रंग पोला होता जा रहा है तो सचेत हो जाएं। वारा। ठावा जा रहा है वा सच्चा से आए। इलके पीले नाख़्न एनीमिया, हृदय रोग, कुपोषण व लिवर संबंधी गड़बड़ियों का संकेत हो सकते हैं। कई बार फंगल इस्केक्शन की भी नाखून सफ़ेद या पीला दिखाई

नीले नारवन : शरीर में ऑक्सीजन का सही नात काळून : रासर में आक्ताजन का सह हंग से संचार न होने पर नाख़ून नीले पड़ने लगते हैं। आमतौर पर यह समस्या सर्दियों में

इन पर भी ध्यान दें

स्वस्थ-सुंदर नाख़्नों के लिए डाइट में भरपूर मात्रा में मिल्क प्रोडक्ट्स और हरी प्रतेदार

खास मौकों पर ही नेल पेंट

रहने से नाखुनों की स्वाभाविक

नाख़्नों के क्यूटिकल्स की

सफ़ाई का विशेष ध्यान रखें।

क्यूटिकल्स नाख़ूनों को फंगस और बैक्टीरियल संक्रमण से

नियमित रूप से नाखनों के आसपास की

त्वचा को मॉयस्चराइज करें।

ानावा को कासपास की त्वचा को कटने

चमक फीकी पड़ जाती है।

. गएं। हर समय नेल पेंट लगा

सब्जियां शामिल करें।

नाख़ून सेहत का आईना हैं। इनकी बदलती रंगत और आकार कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत देती है।

दिखाई देती है। दरअसल, ठंड के दिनों में अंगुलियों की रक्तवाहिका नलिकाओं के अनुस्ति को स्कानाहरू नालकाओं के सिकुड़ने की वजह से नाख़्नों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता और वे नीले पड़ जाते हैं। इस या को रेनॉड्स फेनोमेना कहा जाता है। तानस्या का रचाक्त कमानचा कहा जाता है निर्मानिया, हृदय रोग या फेफड़े में इन्फेक्श को वजह से भी यह समस्या हो सकती है।

कटने से रोकने के लिए डाइट में पर्याप्त मात्रा

में विटमिन-सी लें। नींब, संतरा, अंगर और

अनन्नास जैसे खट्टे फल विटमिन-सी के

कहीं जल न जाए त्वचा...



सफ़ेद नाखन : अगर हलके गुलाबी नाखनी का रंग बदलकर पूरी तरह सफेद हो जाए, उस पर धब्बे नज़र आने लगें तो सचेत हो जाएं। यह लिवर, हदय, डायबिटीज़ या आंतों की

बीमारियों के लक्षण हो सकते हैं। लाल व जामुनी रंग : नाख़्नों का लाल रंग हाई ब्लड्पेशर और जामुनी रंग लो ब्लड्पेशर की ओर इशारा करता है।

मोटे और रूखे नाखून : रूखे और वदरंग नाखून रोग-प्रतिरोधक क्षमता में कमी का संकेत हैं। मोटे और खुरदरे नाखून सोरियेसिस और फंगल इन्फेक्शन का भी संकेत देते हैं। धारियां आना : नाख़नों पर एक से अधिक सफ़ेदधारियां किडनी रोग और शरीर में पोषक तत्वों की कभी का संकेत हो सकती हैं। आंचे सफ़ेद-आंचे गुलाबी नाखून : अगर नाख़्न आंचे सफ़ेद और आंचे गुलाबी रंग के दिखाई दें तो यह किड़नी डिजीज का संकेत हो सकता है। टूटना-धंसना : शरीर में विटमिन-सी की

कमी से नाख़्न टूटने लगते हैं। आयरन की कमी से उनकी चमक फीकी पड़ने लगती है। विटमिन बी-12 की कमी होने पर नाख़्न अंदर की ओर घंस जाते हैं। 🐽

सखी फीचम

इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेट, र्झ्पेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Saket Kant, Consultant, Endocrinology

घर में ऑक्सीजन लेते समय ध्यान रखें

कोविड और डायबिटीज

कोविड भले ही मल रूप से फेफड़ों की बीमारी है लेकिन इसका व्यक्ति के

शरीर पर व्यापक असर होता है, जिसके अंतर्गत किडनी संबंधित समस्याएं, न्युरोलॉजिकल समस्याएं, हृदय रोग, नसों पर दुष्प्रभाव आदि जैसे असर भी

शामिल हैं। डायबिटीज की यदि बात करें तो कोविड संक्रमण के कुछ मरीजों में

संक्रमण के बाद से डायबिटीज के लक्षण देखने को मिले हैं. साथ ही बहत से

केसेस में डायबिटीज के मरीजों को कोविड बहुत गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है। ऐसे में अभी के दौर में संक्रमण फैलने से रोकने को सभी सावधानियों

एक सामान्य व्यक्ति के शरीर में ऑक्सीजन सैचुरेशन का स्तर 94 से 99 प्रतिशत के बीच होता है। इससे कम होंने पर सांस लेने में परेशानी, गला सुखने, घबराहट या चवकर आदि की दिवकतें होने लगती हैं। कोविंड-१९ के कुछ मरीजों में भी ऑक्सीजन सपोर्ट की जरूरत पड रही है। जानकारी दे रही हैं स्वाति गौड



हिं मारे शरीर को सामान रूप से चलाने के लिए एक निश्चित मात्रा में ऑक्सीजन की आवश्कता पड़ती है, जो हमारे रक्त में मीजूद होती है। इसे ऑक्सीजन सेचूरमा कहत हैं। मुख्यतः फेफड़ी की गंभीरबीमरिगी, इदय

आक्षमान संयुक्त कहत है।
मुख्त फेर्जु को गोसे दोनारितें, हटव रोगें, विस्ती सर्जरी, हार्ट अर्टक या आजत आदि में मरीज को ऑक्सीजन सर्पोर को जरूरत पड़ती है। जब सांस की नली स्किड जाती है तो फेर्जुड़ों को ऑक्सीजन खोंचने में कठिनाई होती है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन सेचुरेशन कम होने लगता है। शरीर में लाल रक्त कफिकाओं की कमी सी आईस्सीजन कम स्वर घट रहता है। से भी ऑक्सीजन का स्तर घट जाता है। फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं में मरीजों को

स भा आवस्तानन का स्तर पढ जाता है। रफज़ से मुंज़ सिम्सराओं में मंगीजों को लंब समय तक घर में भी ऑक्सीजन सपोर्ट लंगे की सलाह दो जाती है। कोरोना अंक्रांमत लोगों को भी सांस्र लेने में परेशानों होने पर ऑक्सीजन दी जा रही है। शरीर में जब ऑक्सीजन की माजा समान्व से कम हो जाती है, तो उस स्थित को हाईपॉक्सियां कहते हैं। ऐसा होने पर रखना का रंग नीला पड़ने लाना है, दिल की बड़कन सामान्व से तेज हो जाती है, खांसी, पसीन, सांस लेने में कहलींग और दुविचा जैसे लाखण दिखाई देने लगते हैं। यदि मरीज किसी गंभीर रोग से ग्रस्त नहीं है, तो ऑक्सीजन सपोर्ट देने से उसकी है, तो ऑक्सीजन सपोर्ट देने से उसकी हैता की देने सांक होने लगता है। लेकिन पड़ले से मुंजार होने लगता है। लेकिन पड़ले से मुंजार होने लगता है। लेकिन पड़ले से मुंजार होने लगता है। लेकिन

जानलेवा हो सकता है ये कदम

ऑक्सीजन स्पोर्ट के बाद जब सैच्रेशन सामान्व स्तर (92 प्रतिशत से अधिक) पर आ जाए तो तुरंत हरकत में न आएं, चलना-फिरना शुरू न करें और न ही एकदम से ऑक्सीजन हटाएं। डॉक्टर के कहने के बाद ही ऑक्सीजन हटाएं। कहन के बाद है। आक्सायन हटाए। अचानक हटा देने पर कई बार ऑक्सीजन का स्तर तेजी से नीचे गिर सकता है, जो जानलेवा हो सकता है।

ऑक्सीजन सिलेंडर

अस्पतालों में जो मेडिकल ऑक्सीजन मरोजों को दी जाती है, वह गुणवत्ता और शुद्धता के लिहाज से काफी उच्च स्तरीय होती है, जिसे प्लांट में तैयार कर सिलेंडरों में भरा जाता है। घर पर ऑक्सीजन कॉन्सटेटर का इस्तेमाल किया जाता है। यह ।स के वातावरण में से ही ऑक्सीजन के पार्टिकल्स अलग करके मरीज को

उसकी पूर्ति करते हैं। लेकिन फिर भी ये उसका भुत करत है। लाकना भूतर में व काफी प्रभावी हैं। सिलंडड का बार-बार खाली हो जाना वा प्रेशर का घटना कई बार परेशानी का कारण भी बन जाता है। इस तुलना में ऑक्सीजन कॉन्स्ट्रेटर ज्याद किफायती, सरल और सुरक्षित हैं। लेकिन इसे डॉक्टर के कहने पर ही लेना चाहिए।

ऑक्सीजन कॉन्संट्रेटर आसपास के वातावरण से ही ऑक्सीजन जमा करता है, इसलिए इसे खुले और हवादार कमरे में इस्तेमाल रखें। धुप, गर्मी और आग से बचाकर रखें।

बंद कमरों में इस्तेमाल नहीं करें। यह इस्तेमाल के दौरान गर्म होता रहता है और थोड़ी गर्म हवा भी छोड़ता है।

कॉन्संट्रेटर में ह्यूमिडिफायर बॉटर हमेशा सही स्तर तक पानी भरा रखें कभी-कभी शुष्क ऑक्सीजन सेमरीज को सूखी खांसी, सिर दर्द या गला छिलने की शिकायत हो सकती है।

ह्यूमिडिफायर का पानी भी रोज बदलें लंबे समय तक ऑक्सीजन लेनी हो तो

मास्क के बजाय नेजल पाइप का उपयोग ज्यादा सुविधाजनक होता है। विशेषजः हों. अनिमेष आर्यः वरिष एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, नई दिल्लं

केवर

बचाते हैं।

दि वालों रोशनों और खुशियों का त्योद्यार है, लॉकिन सावधानी न बरतने पर अकसर पटाखें जलाते समय जलने की दुर्घटना घटित हो जाती हैं। ऐसे

तो क्या-क्या उपाय किए जा सकते हैं और क्या-क्या साराधानियां अपनाई जा सकती हैं इस बारे में श्री बालाजी पृथ्यन में डिकल हीस्ट्रपुट, नई हिल्लों के सोनियर कसल्टेंट डमेंटेलिजीं डॉक्टर जिज्य सिंधाल कुछ साराधानियां बरातने की सलाह दत्ते हैं।



सकता है, क्योंकि अल्कोहोल बेस्ड सैनीटाइजर्स आग पकड़ सकते हैं। इसलिए इस दौरान सैनिटाइजर के बजाब साबुन से हाथ साफ करें। जलने पर उस पर कोई कई वा कपड़ा बांधने के बजाब लगातार ठंडा पानी डाल, इससे त्यचा को आराम मिलता

अल, इसस त्यंचा का आराम मिलता है। यदि जलन हल्कों हो तो तुरंत उस हर बर्फ लगाएं और जले हुए स्थान

संपर्क करें। क्योंकि डॉक्टर ही इसका बेहतर समाधान कर सकते हैं। जले स्थान पर वदि छाला पड़ जाए तो उसे फोड़ें नहीं, यह समय के साध सुख जाता है। यदि छाला फूट भी जाए तो डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि ऐसे जख्म के पकने का जोखिम होता है।

Appearance in Various Newspaper by Dr. Vijay Singhal, Consultant, Dermatology Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory Medicine