



# ACTION NEWSLETTER

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

### प्रधानमंत्री आयुष्मान योजना के अन्तर्गत भी ईलाज की सुविधा है।

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

 **9958535620** [www.actioncancerhospital.com](http://www.actioncancerhospital.com)



## Falitation of Corona Warriors by Hospital



### BIRTHDAYS in DECEMBER



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

25-Dec-Dr. Pradeep Kumar Sharma

07-Dec-Dr. Puneet Nagpal

10-Dec-Dr. Shallu Verma

17-Dec-Dr. Subhash Aggarwal

26-Dec-Dr. Ajiv Kumar Mishra

7-Dec-Dr. Gurwant S. Lamba

10-Dec-Dr. Ashok Solanki

19-Dec-Dr. Sadhna Singhal

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](http://www.actionhospital.com)

[www.actioncancerhospital.com](http://www.actioncancerhospital.com)

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



# 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!**

**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**









# Key tips to keep your home coronavirus free

BHARAT UPADHYAY

**New Delhi, IANS :** As the deadly coronavirus (COVID-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 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, door-knobs, toilet, closets should also be cleaned. Please make sure that you do not touch any object while cleaning with bare hands; gloves are necessary and make sure to dispose of these gloves after the cleaning is done," Gupta told IANS.

In case when you are buying vegetables 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



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

**K**eep separate pairs of footwear for outdoors and indoors

corner for at least 24-48 hours.

"Considering coronavirus spreads through droplets, please make sure to wash your vegetables and fruits in potassium permanganate solution or you can also wash it with hot water as 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 fro to any market area and stay in house. Disinfect everything you touch thoroughly and make sure that you wash your

## When prevention is better than cure

**I**n case when you are buying vegetables and fruits from outside, 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.

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

**I**f 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

**W**hen you are giving your clothes for laundry, use disposable gloves and it is preferred to wash your clothes at home only and avoid any outside contact

**Apart from cleaning the surfaces, other objects like light switches, desk, keyboards, doorknobs, toilet, closets should also be cleaned. Please make sure that you do not touch any object while cleaning with bare hands; gloves are necessary and make sure to dispose of these gloves after the cleaning is done**

PRAVEEN GUPTA | DIRECTOR AND HEAD NEUROLOGY, FORTIS MEMORIAL RESEARCH INSTITUTE

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.

"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 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 handkerchief, and disinfect the furniture surfaces and the floor. Clean all kitchen surfaces every time you finish cooking. Keep separate pairs of footwear for outdoors and indoors," Sehra told IANS.

India has been under a 21-day lockdown in a bid to prevent the spread of coronavirus.

The tally of novel coronavirus cases in India reached 1968 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 50 deaths have been reported so far.

(Bharat Upadhyay can be reached [bharat.u@ians.in](mailto:bharat.u@ians.in))

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

वर्ल्ड डायबिटीज-डे, 14 नवंबर स्पेशल

डॉक्टर एडवाइस

डायबिटीज को नियंत्रित रखें  
सही भोजन, व्यायाम और दवाओं का उपयोग करें।  
डॉ. सकेत कान्त, एंडोक्रिनोलॉजी, हिंदुस्तान मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली

अक्सर त्योहारों के समय में खान पान के प्रति लोग लापरवाही करते हैं। ऐसे में 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



डायबिटीज एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति के खान-पान, भोजन से ऊर्जा बनाने की प्रक्रिया बाधित हो जाती है और खून में ग्लूकोज सामान्य से अधिक हो जाता है जिसके परिणाम शरीर में अलग-अलग प्रकार की बीमारियाँ देखने को मिल सकती हैं। मामूली जखम भी जल्दी न भरना, अचानक वजन कम होना लगना, बार-बार अस्वस्थता से भूख और प्यास लगना, आँखों की रोशनी में फर्क आना, बेवकूफ़ थकान महसूस होना और बार-बार पेशाब आना इसका लक्षण है।

इन पर करें अमल

डायबिटीज का दावरा केवल अलार्मिक मीठा खाने तक ही सीमित नहीं है,

### कोविड और डायबिटीज

कोविड भले ही मूल रूप से फेफड़ों की बीमारी है लेकिन इसका व्यक्ति के शरीर पर व्यापक असर होता है, जिसके अंतर्गत किडनी संबंधित समस्याएँ, न्यूरोलॉजिकल समस्याएँ, हृदय रोग, नसों पर दुष्प्रभाव आदि जैसे असर भी शामिल हैं। डायबिटीज की बीमारी के कारण कोविड संक्रमण के कुछ मरीजों में संक्रमण के बाद से डायबिटीज के लक्षण देखने को मिले हैं, साथ ही बहुत से केस में डायबिटीज के मरीजों को कोविड बहुत गंभीर रूप से प्रभावित कर रहा है। ऐसे में अभी के दौर में संक्रमण फैलने से रोकने की सभी सावधानियों का पालन करना बेहद जरूरी है।

अतिरिक्त तनाव, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर जैसी स्थितियाँ भी डायबिटीज की ओर ले जाती हैं। यदि किसी बीमारी से पहले से जुड़ा रहे हैं तो इन उपायों को अपनाएं।

अपनी दवाइयाँ समय पर लें, इसके 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 के संयोजन के

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

यदि रक्तचाप संबंधित कोई समस्या 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 को मदद ले सकते हैं।

वजन को नियंत्रण में रखें, अपने बीएमआई के अनुसार अपना वजन रखने की कोशिश करें।

अपनी दवाइयाँ समय पर लें, इसके 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 के संयोजन के



अपने खान-पान में पोषण को अधिक तरजीह दें, प्रोटीन और फाइबर युक्त आहार लें, अलार्मिक मीठा खाने से परहेज करें। अपना डाइट चार्ट बनाएं, उसे फॉलो करें।

घर-दुकान में सामाजिक दूरी बनाए रखें।

वजन को नियंत्रण में रखें, अपने बीएमआई के अनुसार अपना वजन रखने की कोशिश करें।

अपनी दवाइयाँ समय पर लें, इसके 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 के संयोजन के

सेहत

## नाखूनों से जानें सेहत का हाल

आमतौर पर स्थितियाँ नाखून संवारने में तो झुबक जाती हैं लेकिन उनमें आ रहे बदलावों की ओर उनका ध्यान नहीं जाता, जबकि नाखूनों की रंग और आकार में आ रहे बदलावों पर ध्यान देकर वे सेहत संबंधी कई समस्याएँ पहचान सकती हैं। नाखूनों का बदलता रंग-रूप हेल्थ से जुड़े किन परेशानियों की ओर इशारा करता है जानिए।

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

पीले नाखून: अगर आपके नाखूनों का रंग पीला होता जा रहा है तो संकेत हो जाए।

हल्के पीले नाखून एनीमिया, हृदय रोग, कुपोषण या लिवर संबंधी गड़बड़ाइयों का संकेत हो सकते हैं। कई बार फंगल इन्फेक्शन की वजह से भी नाखून पीले पड़ जाते हैं।

नीले नाखून: शरीर में ऑक्सीजन का सही ढंग से संचार न होने पर नाखून नीले पड़ने लगते हैं। आमतौर पर यह समस्या सर्दियों में

दिखाई देती है। दरअसल, ठंड के दिनों में अंगुलियों की रक्तवाहिका नलिकाओं के संकुचन की वजह से नाखूनों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाता और वे नीले पड़ जाते हैं। इस समस्या को रेनॉइड फेनोमेनोना कहा जाता है।

निमोनिया, हृदय रोग या फेफड़ों में इन्फेक्शन की वजह से भी यह समस्या हो सकती है।

### इन पर भी ध्यान दें

- स्वास्थ्य-सुंदर नाखूनों के लिए डाइट में भरपूर मात्रा में मिल्क प्रोडक्ट्स और हरी पत्तेदार सब्जियाँ शामिल करें।
- खास मौसमों पर ही नेल पेंट लगाएं। हर समय नेल पेंट लगाए रहने से नाखूनों की स्वाभाविक चमक फीकी पड़ जाती है।
- नाखूनों के क्यूटिकल को फंगस और बैक्टीरिया संक्रमण से बचाते हैं।
- नियमित रूप से नाखूनों के आसपास की त्वचा को मॉफ्टरसाइज करें।
- नाखूनों के आसपास की त्वचा को कटने-



फटने से रोकने के लिए डाइट में पर्याप्त मात्रा में विटामिन-सी लें। नींबू, सतरा, अंगूर और अनन्नास जैसे खट्टे फल विटामिन-सी के अच्छे स्रोत हैं।

केबल

दिखाने वाली रोशनी और खुशियों का लोहा है, लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से अक्सर पड़ने वाले हैं। ऐसे में इस बार दिखाने वाला जलन से बचने के लिए लें।

कहीं जल न जाए त्वचा...

तो कब-कब उपाय किए जा सकते हैं और कब-कब सावधानी अपनाई जा सकती है इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली के सोनियर कर्मांडर-डर्मेटोलॉजी डॉक्टर विजय सिंघल कुछ सावधानियाँ बताते हैं।

कोविड संक्रमण के दौर में हाथों को बार-बार सैनिटाइज करने की आवश्यकता पड़ती है, ऐसे में उन्हीं

सफेद नाखून: अगर हल्के गुलाबी नाखूनों का रंग बदलकर पूरी तरह सफेद हो जाए, उस पर धब्बे नज़र आने लगें तो संकेत हो जाए। यह लिवर, हृदय, डायबिटीज या आंतों की बीमारियों के लक्षण हो सकते हैं।

लाल व जामुनी रंग: नाखूनों का लाल रंग हई ब्लडशोर और जामुनी रंग लो ब्लडशोर की ओर इशारा करता है।

मोटे और रूखे नाखून: रूखे और बदरे नाखून रोग-प्रतिक्रिया क्षमता में कमी का संकेत हैं। मोटे और खुरदरे नाखून सोरियासिस और फंगल इन्फेक्शन का भी संकेत देते हैं।

घारियाँ आना: नाखूनों पर एक से अधिक स्केलरधारियाँ किडनी रोग और शरीर में पोषक तत्वों की कमी का संकेत हो सकती हैं।

आधे सफेद-आधे गुलाबी नाखून: अगर नाखून आधे सफेद और आधे गुलाबी रंग के दिखाई दें तो यह किडनी डिजॉइन का संकेत हो सकता है।

दुट्टा-धंसना: शरीर में विटामिन-सी की कमी से नाखून टूटने लगते हैं। आयरन की कमी से उनकी चमक फीकी पड़ने लगती है। विटामिन बी-12 की कमी होने पर नाखून और की ओर धंस जाते हैं।

सखी फॉवस इनपुट्स: डॉ. विजय सिंघल, सोनियर कर्मांडर, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली

## घर में ऑक्सीजन लेते समय ध्यान रखें

एक सामान्य व्यक्ति के शरीर में ऑक्सीजन सैचुरेशन का स्तर 94 से 99 प्रतिशत के बीच होता है। इससे कम होने पर सांस लेने में परेशानी, गला सूखना, घबराहट या एक्काई आदि की दिक्कतें होने लगती हैं। कोविड-19 के कुछ मरीजों में भी ऑक्सीजन सैचुरेट की जरूरत पड़ रही है। जानकारी दे रही है स्वाति गोड



हमारे शरीर को सामान्य रूप से चलाने के लिए एक निश्चित मात्रा में ऑक्सीजन की आवश्यकता पड़ती है, जो हमारे रक्त में मौजूद होती है। इसे ऑक्सीजन सैचुरेशन कहते हैं।

मुश्किल फेफड़ों की गंभीर बीमारियों, हृदय रोगों, किसी सर्जरी, हाई अल्टीट्यूड आलाय आदि में मरीजों को ऑक्सीजन सैचुरेट की जरूरत पड़ती है। जब सांस की नली सिंकुड जाती है तो फेफड़ों को ऑक्सीजन खींचने में कठिनाई होती है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन सैचुरेशन कम होने लगता है।

शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की कमी से भी ऑक्सीजन का संचार घट जाता है।

फेफड़ों से जुड़ी समस्याओं में मरीजों को लंबे समय तक घर में भी ऑक्सीजन सैचुरेट लेने की सलाह दी जाती है।

कोरोना संक्रमित लोगों को भी सांस लेने में परेशानी होने पर ऑक्सीजन दी जा रही है। शरीर में जब ऑक्सीजन की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है, तो उस स्थिति को हाईफ्लोसम कहते हैं। ऐसा होने पर त्वचा का रंग नीला पड़ने लगता है, दिल की धड़कन सामान्य से तेज हो जाती है, छाती, पेट, नास, सांस लेने में तकलीफ और बुखार जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

पेशानी का कारण भी बन जाता है। इस तूलना में ऑक्सीजन कॉन्संट्रेंट ज्यादा किफायती, सरल और सुरक्षित है। लेकिन इसे डॉक्टर के कहने पर ही लेना चाहिए।

जानलेवा हो सकता है ये कदम ऑक्सीजन सैचुरेट के बाद जब सैचुरेशन सामान्य स्तर (92 प्रतिशत से अधिक) पर आ जाए तो तुरंत हरकत में न आए, बल्कि सांस शुरू न करें और न ही एकदम से ऑक्सीजन हटाएं। डॉक्टर के कहने के बाद ही ऑक्सीजन हटाएं।

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 सिलेंडर ऑक्सीजन मरीजों को दे जाते हैं, वह गुणवत्ता और शुद्धता के लिहाज से काफी उच्च स्तर की होती हैं, जिसे प्लॉट में तैयार कर सिलेंडरों में भरा जाता है। घर पर ऑक्सीजन कॉन्संट्रेंट का इस्तेमाल किया जाता है। वह आसपास के वातावरण में से ही ऑक्सीजन के पार्टिकलस अलग करके मरीज को

उसकी पूर्ति करते हैं। लेकिन फिर भी ये काफी प्रभावी हैं। सिलेंडर का बार-बार खाली हो जाना या प्रेशर का घटना कई बार पेशानी का कारण भी बन जाता है। इस तूलना में ऑक्सीजन कॉन्संट्रेंट ज्यादा किफायती, सरल और सुरक्षित है। लेकिन इसे डॉक्टर के कहने पर ही लेना चाहिए।

सावधानियाँ

- ऑक्सीजन कॉन्संट्रेंट आसपास के वातावरण से ही ऑक्सीजन जमा करता है, इसलिए इसे खुले और हवादार कमरे में इस्तेमाल करें।
- घुप, गर्मी और आग से बचाकर रखें।
- बंद कमरों में इस्तेमाल नहीं करें। यह इस्तेमाल के दौरान गर्म होता रहता है और थोड़ी गर्मी हवा भी छोड़ता है।
- कॉन्संट्रेंट में ह्यूमिडिफायर बॉटल में हमेशा सही स्तर तक पानी भरा रखें।
- कभी-कभी शुष्क ऑक्सीजन से मरीज को सूखी खांसी, सिर दर्द या गला खिलने की शिकायत हो सकती है।
- ह्यूमिडिफायर का पानी भी रोज बदलें।
- सबसे समय तक ऑक्सीजन लेनी हो तो मास्क के बजाय नेल प्लेस का उपयोग ज्यादा सुविधाजनक होता है।

डिस्ट्रिक्ट डॉ. अनिमेश आर्य, कॉन्सल्टंट सलाहकार-फ्योनेलोर्जिस्ट, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory Medicine

Appearance in Various Newspaper by Dr. Vijay Singhal, Consultant, Dermatology

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