Sri Balaji
Action Medical Institute
Multi Speciality Hospital

Action Cancer Hospital
World-class Care

ACTION NEWSLETTER

Monthly Newsletter - November 2021 - Pages 5

A Knowledge Sharing Initiative by Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

Action on Facebook -Page No. 1

Media Coverage -Page No. 4

DOCTOR LIVE WITH ACTION

We have all reasons to bring the valuable understanding of the health problems and awareness, so that it can be treated well in time or averted.

We, at 'Sri Balaji Action Medical Institute' & 'Action Cancer Hospital' organized a health series of Live interviews of our Super specialist on Hospital's Facebook Page spreading valuable understanding of health problems focusing towards preventive health.

In line to the same, this month we have organized a series of FB Live programs as stated below:

On the occasion of 'Lung Cancer Awareness Month', Dr. Samit Purohit, Hon. Consultant & Unit Head – Medical Oncology has shared his views on the topic: 'Lung Cancer - Myths and Facts' on November, 08, 2021.

Various important areas related to Cancer like: Most Common 5 cancers? Is Lung cancer a death sentence? Main types of Lung Cancer: non-small cell lung cancer and small cell lung cancer, Smoking causes most lung cancers, but even nonsmokers can also develop lung cancer, Lung cancer treatment, prevention, screening, diagnosis and treatment availability in India & at our institute were discussed in an elaborated manner.

On the occasion of World Diabetes Day, Dr. Saket Kant, Hon. Consultant – Endocrinology has shared his views on the topics: 'Basics of Diabetes' Various important areas related to Diabetes like: How to control Diabetes in young and adult? How to prevent Type 2 Diabetes?, Importance of improvement in Lifestyle to control Diabetes, Risk Factors related to Diabetic patients, Role of Diabetes in Cardiovascular & CAD diseases etc. were discussed on Nov, 13, 2021.

On the occasion of 'World Prostate Cancer Day', Dr. Atul Goswami, Hon. Senior Consultant & Chief – Urology & Uro Oncology has shared his views on the topic: 'Early Detection of Prostate Cancer' on Nov, 17, 2021. Various important areas related to Sign the Symptoms of Prostate Cancer, Importance of early detection of prostate cancer when it is confined to the prostate gland were discussed. In continuation to the same, Dr. Goswami shared that, Prostate cancer that's more advanced may cause signs and symptoms such as: Trouble urinating, Decreased force in the stream of urine, Blood in the urine & semen & can also cause Bone pain, Weight loss etc.

Dr. Shruti Bhatia, Hon. Senior Consultant & Unit Head Gynae- Oncology has shared her views on the topic: 'Cervix Cancer Awareness' on Nov, 27, 2021.

Dr. Bhatia explained that Cervix cancer is nearly 100 percent preventable and curable if it is detected early. Majority of the respondents had poor knowledge regarding cervical cancer risk factors, symptoms, HPV, and its vaccine. Hence, this indicates a wakeup call for all females.

All the aforementioned live telecasts were widely acclaimed and community at large joined the same. Through these initiatives, Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital has spread a preventive healthcare message to the society at large in the country & across the globe.

BIRTHDAYS in DECEMPBER

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

30-Dec-Dr. Anand Bansal Medical Director	3-Dec-Dr. Jayant Jaswal	07-Dec-Dr. Puneet Nagpal	7-Dec-Dr. Gurwant S. Lamba
7-Dec-Dr. Jasmeet Kaur Wadhwa	10-Dec-Dr. Shallu Verma	10-Dec-Dr. Ashok Solanki	15-Dec-Dr. Amar Singhal
16-Dec-Dr. Umesh Nautiyal	17-Dec-Dr. Subhash Aggarwal	19-Dec-Dr. Sadhna Singhal	25-Dec-Dr. Sunita Rai
25-Dec-Dr. Pradeep Kumar Sharma	26-Dec-Dr. Ajiv Kumar Mishra	29-Dec-Dr. Prashant Kumar Chaudhary	31-Dec-Dr. Sumit Ranjan

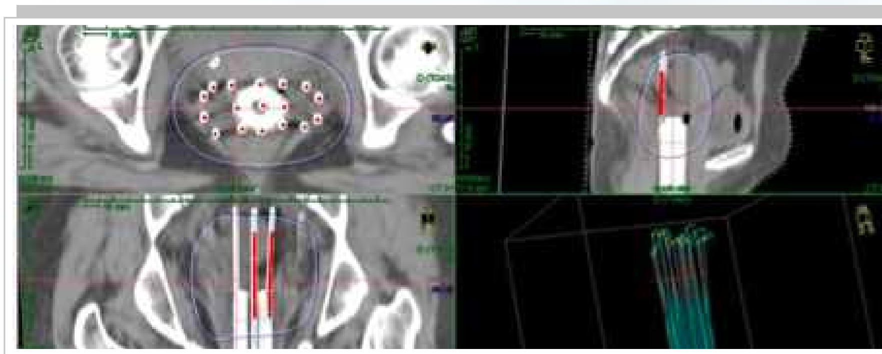
Wisdom Quotes: One Day or Day One... You Decide. (By Rohit Sharma)

Action Events

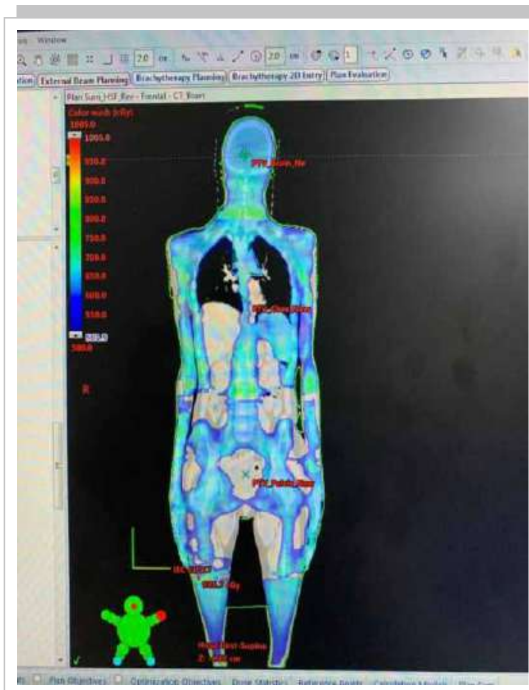
Breast Cancer Awareness Month: Virtual connect of Dr J B Sharma for the employees of ' Tata Power Delhi Distribution Ltd.' on the topic: Breast Cancer Awareness' was organized. The session was inaugurated by Dr Kunda Mendhekar, CMS - TPDDL. The session goes well with the active participation of 170 beneficiaries approx.

Promotional Cancer & General Screening Camp in association with Sunder Vihar Society, Paschim Vihar, New Delhi was organized. Camp was inaugurated by Mr Vinay Rawat, Nigam Parshad, Peeragarhi. The camp goes well with the active participation of 105 society members approx.

CME on the topic: 'Updates in the management of Lung Cancer' by Dr J B Sharma and Dr Naveen Aggarwal was organized and was attended by 25 doctors approx from various CGHS dispensaries (CMO), Community Medical faculty and the medical faculties from associated PSU's. The CME goes well with the active participation of the participants.



Dr Manish Bhushan Pandey carried out the first case of 'INTERSTITIAL BRACHYTHERAPY in carcinoma cervix' (with residual disease post EBRT) on 12th-13th October 2021. In Interstitial Brachytherapy, needles are placed in and around residual disease, using a transperineal/vaginal approach with applicator known as MUPIT (Martinez Universal Perineal Interstitial Template). This procedure can be done in patients of carcinoma cervix who have distal vaginal involvement, bulky tumors not accessible with ICRT, vaginal stenosis or local recurrence which do not permit intracavitary procedure (ICRT). The procedure was well tolerated by the patient.



Another milestone achieved, Dr. Manish Bhushan Pandey performed first case of IMRT based Total Marrow And Lymphoid Irradiation (TMLI). TMI is important for successful outcome of Bone Marrow Transplantation (BMT). With sincere efforts, Dr. Manish Bhushan Pandey overcome all the technical challenges he faced for doing this complex procedure. Dr. Gaurav Dixit also supported a lot in the successful execution of this procedure.

Participated in Mega Covid-19 vaccination camp organized by Government of NCT Delhi in which we have provided Free Cancer Screening & General Health Checkup services which was attended by 205 beneficiaries approx. We were able to showcase our brand in front of 5000+ population in this activity.

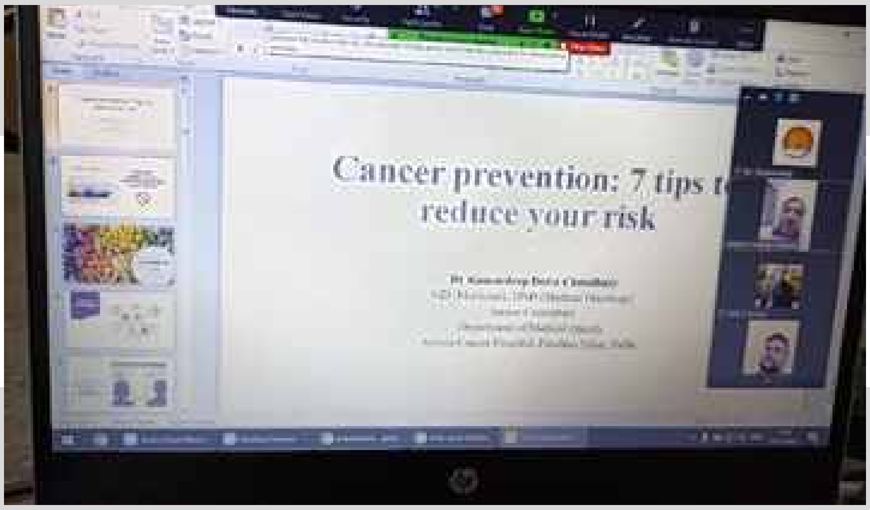
Action Events

Emergency back up to cover any unforseen medical exigency with a Cancer and Basic screening was provided at ITPO (Trade Fair) held between Nov 14, 2021 to Nov 27, 2021. In this two screening booths were placed at ITPO in different halls with an Ambulance placement. ITPO event was inaugurated by Sh Piyush Vedprakash Goyal (Indian Politician).

Organised a Cancer Screening camp at Bidar, Karnatka on Nov, 11, 2021. The camp was organised in association with Shri Bhagwant Khuba, Minister of State for Chemicals and Fertilizers - Govt of India. The camp was highly appreciated by all the Govt officials and participants and has been personally appreciated by Shri Bhagwant Khuba on his personal FB page.

Organised a Health Education Lecture of Dr Manish Bhushan Pandey - Radiation Oncology on Nov 20, 2021, in association with Ramakrishna Mission Sevashrama Kankhal Haridwar. Health Education lecture was organized for the medical community and for the community at large both on the topic: 'Cancer Management' and 'Role of patients and attendants in Cancer Management' respectively. The aforesaid health education lecture was actively attended by 100 participants approx.

November month coined as MOVEMBER which is dedicated to raise awareness of men's health issues, such as prostate cancer, testicular cancer, on this occasion of MOVEMEBER MONTH, Dr. Samir Khanna, Uro - Oncologist has shared his views on 92.7 BIF FM Delhi on Nov, 25, 2021.



Virtual connect was organized on Nov, 13, 2021, in association with 'Star Health Insurance' on the topic: Cancer Prevention by Dr. Kumardeep Dutta Choudhury, Medical Oncologist and was attended by 90 participants approx.

In our continuos endeavor to create a robust medico connect between the hospital medical faculty with the medical faculties based in the community, we had organized meeting of Dr. Manoj Sharma, Radiation Oncology with the CGHS CMO's.

Media Coverages

स्किन केयर भी है जरूरी

दीपावली के अवसर पर पटाखे जलाते समय अकसर स्किन जल जाती है। बहुत मुमकिन है कि कुछ ज्वलनशील पदार्थों से जली त्वचा पर केमिकल बर्न हो जाए, जिसकी सही जांच व इलाज केवल विशेषज्ञ डॉक्टर्स ही सुनिश्चित कर सकते हैं। साथ ही बदलते मौसम में स्किन ड्राय हो जाती है। ऐसे में स्किन केयर कैसे की जा सकती है, इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-डर्मेटोलॉजी डॉक्टर विजय सिंघल बताते हैं- केमिकल वाले पटाखों से दूरी बनाएं। अच्छा होगा कि इकोफ्रेंडली पटाखे ही जलाएं। यदि दुर्घटनावश त्वचा जल जाए तो जले हुए स्थान पर कुछ मिनट तक लगातार ठंडा पानी डालें और डॉक्टर से कंसल्ट करें। दुर्घटनावश गंभीर रूप से जलने पर खासतौर पर देरी न करें और व्यक्ति को तुरंत अस्पताल लेकर जाएं। कहने का मतलब है कि त्योहार पर खुशियां जरूर मनाइए लेकिन अपनी त्वचा का पूरा ध्यान रखें। इसके साथ ही सर्द मौसम शुरू हो चुका है, इसलिए अपनी त्वचा को तो साफ रखें ही लेकिन साथ-साथ लगातार मॉयश्चराइज भी करें, शुष्क न रहने दें। *

Appearance in Hari Bhoomi by Dr. Vijay Singhal, Sr. Consult, Dermatologist

---

त्योहार पर ऐसी होगी थाली तो ब्लड शुगर रहेगा संतुलित

आज के दौर में शुगर जैसी समस्या हर उम्र के लोगों को हो रही है। इससे बचने के लिए हम क्या कुछ नहीं करते। त्योहार में तो अनाप-शनाप खाने की वजह से शुगर का स्तर बढ़ने का खतरा बना रहता है। लेकिन डायबिटीज से बचने के लिए आपको भोजन का सही प्रकार से चयन करना बेहद जरूरी होता है।

डॉ साकेत कांत
सीनियर कंसल्टेंट, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली

यदि आप मधुमेह से पीड़ित हैं तो आपको इससे होने वाले जोखिमों से बचने के लिए अपने ब्लड शुगर लेवल को मैनेज करना होगा। सही भोजन से आपको लंबे वक्त तक डायबिटीज को मैनेज करने में मदद मिल सकती है। यहां कुछ आसान टिप्स हैं जिन्हें फॉलो कर आप अपने शुगर लेवल को सही तरीके से बनाए रख सकते हैं।

इस फूड को फॉलो मत करो

जैसे-जैसे मधुमेह के मामले बढ़ते जा रहे हैं, वैसे वैसे मार्केट में तमाम तरह के फूड ऑप्शन आ रहे हैं जिन्हें डायबिटीक फ्रेंडली बताया जाता है। लेकिन इस बात का कोई सबूत नहीं है कि इन खाद्य पदार्थों को खाने से ज्यादा स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ऐसा भी हो कि उनमें उतनी ही कैलोरी हो सकती हैं जितनी किसी अन्य पैकेज्ड फूड में पाई जाती हैं, जो आपके ब्लड शुगर लेवल को प्रभावित कर सकती हैं।

खुद से सप्लीमेंट न लें

आपको सप्लीमेंट को लेकर भी सतर्कता बरतनी होगी। इस बारे में धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशेलिटी अस्पताल, में कंसल्टेंट (इंटरनल मेडिसिन) डॉक्टर गौरव जैन बताते हैं, 'हालांकि बहुत ज्यादा सप्लीमेंट्स आदि की सलाह नहीं दी जाती है लेकिन मरीज अपने आप से कोई भी सप्लीमेंट लेने से परहेज करें। इस दौरान ली जाने वाली दवाओं जैसे मेटफॉर्मिन या कम डाइट के कारण विटामिन-बी12 की कमी हो सकती है, जिसे संबंधित डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट लेकर दूर किया जा सकता है।'

डायट में शामिल करें हेल्दी फैट

किसी भी अन्य पोषक तत्व की तरह वसा हमारे स्वस्थ रहने के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है। वसा हमें ऊर्जा देता है लेकिन विभिन्न प्रकार के वसा हमारे स्वास्थ्य को अलग-अलग तरीके से प्रभावित करते हैं। ऐसे फूड को चुनें जिनमें हेल्दी फैट हो, जैसे- अनसाल्टेड नट्स, बीज, एवोकाडो, जैतून का तेल, रेपसीड तेल और सूरजमुखी का तेल। सैचुरेटेड फैट ब्लड में अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ा सकता है। सैचुरेटेड फैट घी, मक्खन, केक, बिस्कुट और पेस्ट्री में पाया जाता है।

नमक कम खाएं

बहुत अधिक नमक खाने से आपके उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ सकता है, जिससे हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है। और जब आप मधुमेह से पीड़ित होते हैं, तो आपको इन सभी स्थितियों का खतरा और भी अधिक होता है। डायट में नमक कम करने के लिए आपको पैक किए गए स्नैक्स के सेवन से दूरियां बनानी होंगी, क्योंकि उनमें बहुत अधिक नमक होता है। साथ ही तैयार भोजन में कभी नमक न डालें।

फाइबर शामिल करें

आपके हर मील में कम से कम 8 ग्राम फाइबर होना जरूरी है, खासकर जब आप कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ का सेवन कर रहे हों। यह रक्त शर्करा के स्तर को मैनेज करने में मदद करने के साथ आपके दिल की सेहत का ख्याल रखेगा और लंबे समय तक पेट को भरा हुआ महसूस कराएगा। आपको अपने आहार में मटर, बीन्स, जई, जौ, सेब, नाशपाती, जामुन, शकरकंद, ब्रसेल्स स्प्राउट्स, ब्रोकोली, गाजर और चुकंदर जैसे खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए।

अधिक फल और सब्जियां खाएं

हम सभी जानते हैं कि फल और सब्जियां हमारे लिए अच्छी होती हैं। वास्तव में, फल एक बेहतरीन स्नैक विकल्प बनाते हैं। फलों को नाश्ते के रूप में चुनना आपको विटामिन, खनिज और फाइबर प्रदान करता है। फलों में नैचरल शुगर होती है, जो शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाती है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट में सीनियर कंसल्टेंट, (एंडोक्राइनोलॉजी) डॉक्टर साकेत कांत बताते हैं, 'डायबिटीज के रोगियों के लिए जूस की जगह साबुत फलों का चयन अधिक उचित है। इसमें सबसे पहला है कि फलों का जूस निकालने की प्रक्रिया में अक्सर फाइबर चला जाता है, जबकि फाइबर डायबिटीज के रोगियों के लिए बहुत उपयोगी है। खाना खाने बाद जूस लेने पर तुरंत शुगर बढ़ जाने की सम्भावना होती है लेकिन जूस की जगह लिए गए फल और उसमें मौजूद फाइबर इस सम्भावना को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।'

प्रोसेस्ड और रेड मीट को लेने से बचें

अगर आप रेड मीट और प्रोसेस्ड फूड का सेवन ज्यादा करते हैं तो इसे सीमित कर दें। रेड और प्रोसेस्ड मीट जैसे हैम, बेकन, सॉसेज, लैंब और बीफ आपके दिल की समस्याओं और कैंसर के खतरे को बढ़ा सकते हैं। मीट को दालों और अनसाल्टेड नट्स के साथ रिप्लेस करें क्योंकि ये विकल्प फाइबर से भी भरपूर होते हैं और आपके रक्त शर्करा के स्तर को बहुत अधिक प्रभावित नहीं करते हैं।

संपूर्ण भोजन करें

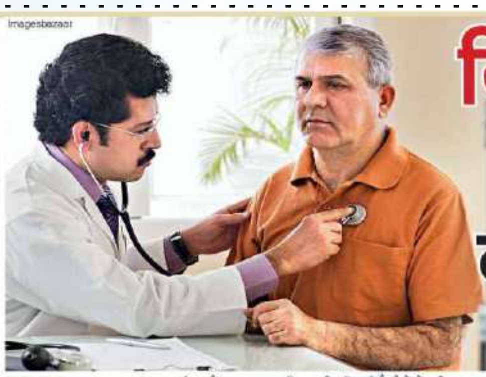
100 प्रतिशत साबुत गेहूं का आटा और ब्रेड खाने का विकल्प चुनें। सफेद की जगह ब्राउन राइस का इस्तेमाल करें। आप जई और जौ जैसे अनाज भी शामिल कर सकते हैं। ये विकल्प आपके पेट को अधिक समय तक भरा रखेंगे और रक्त शर्करा में तत्काल वृद्धि नहीं करेंगे। हालांकि यहां बताए टिप्स को फॉलो करने से पहले किसी डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

Appearance in Navbharat Times by Dr. Saket Kant, Sr. Consult, Endocrinology

---

दिवाली के प्रदूषण से डरें नहीं बस करें अपना बचाव

दिवाली का त्योहार आते ही हर किसी को प्रदूषण की चिंता सताने लगती है। वहीं कोरोना की दूसरी लहर ने लोगों की सेहत पर बुरा असर पड़ा है। ऐसे में प्रदूषण से स्वास्थ्य को होने वाले प्रभाव को लेकर अस्पतालों में भी मरीज बढ़ गए हैं। पेश है ये रिपोर्ट:



Gaurav.Khare@timesgroup.com

दिल्ली-एनसीआर का क्षेत्र लंबे समय से प्रदूषण का दंश झेल रहा है। सांस संबंधी बीमारियां तो दिल्ली में पहले से ही थीं, लेकिन कोरोना की दूसरी लहर के बाद लोगों की सेहत पर बड़ा असर देखने को मिला है। ऐसे में प्रदूषण का उनके शरीर पर क्या असर होगा और कैसे वह इस बच सकते हैं, ये जानने के लिए लोग अस्पताल का रुख कर रहे हैं। इसमें कोरोना का शिकार हो चुके वे मरीज भी हैं जिनको गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं हुईं और अब वे प्रदूषण की वजह से अपनी सेहत पर पड़ने वाले असर को लेकर चिंता में हैं।

30 प्रतिशत तक बढ़ गए हैं मरीज

एक तरफ जहां दिल्ली से सटे राज्यों में पराली जलाने की खबरें सामने आ रही हैं, वहीं लोगों को लग रहा है कि बेशक पटाखों पर बैन है, फिर भी लोग जुगाड़ करके पटाखे जलाएंगे ही। ऐसे में दिल्ली फिर से गैस चैंबर बन सकती है। इसी चिंता के बीच अस्पतालों में भी मरीजों की संख्या में बढ़ोतरी देखने को मिल रही है। इस बारे में पारस हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट एंड हेड (पल्मोनोलाजी) डॉ. अरुणेश कुमार बताते हैं, दिवाली के दौरान अस्पताल पहुंचने वाले सांस से संबंधी मरीजों की संख्या में लगभग 30 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। ऐसे में मरीज हमसे पूछ रहे हैं कि वायु प्रदूषण से कैसे सुरक्षित रहें? अस्थमा के हमलों के जोखिम को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है? क्या दिवाली के दौरान बाहर निकलना सुरक्षित है? त्योहार से पहले डाइट प्लान कैसे बनाएं?' वहीं इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटल्स में सीनियर कंसल्टेंट (पल्मोनोलॉजी) डॉ. राजेश चावला बताते हैं, 'दिवाली पर होने वाले प्रदूषण को लेकर लोगों को अपनी सेहत को लेकर चिंता तो है ही। इसलिए जिन लोगों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं वे लोग दिवाली के दौरान होने वाले प्रदूषण से बचाव के लिए हमारे यहां डॉक्टरों से संपर्क कर रहे हैं।'

कोरोना का शिकार हो चुके मरीज दें ध्यान

वैसे तो प्रदूषण हर किसी की सेहत को नुकसान पहुंचाता है लेकिन कोरोना के बाद लोगों में प्रदूषण से होने वाले असर को लेकर चिंता पहले से ज्यादा है। बकौल राजेश चावला, 'वे लोग जो कोविड-19 के गंभीर लक्षणों के बाद ठीक हुए हैं और जिनके फेफड़ों पर इसका असर हुआ, उन्हें खासतौर पर ध्यान देने की जरूरत है। ऐसे बहुत से मरीज आज भी सांस की समस्याओं और ब्रोंकियल हाइपरएक्टिविटी से परेशान हैं। ऐसे में इन लोगों के लिए प्रदूषण खतरनाक हो सकता है।' इस बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट में सीनियर कंसल्टेंट, (पल्मोनोलाजिस्ट) डॉ. अनिमेष आर्य बताते हैं, 'अस्थमा, साइनाइटिस या जुकाम, से संबंधित रोग आदि से जूझ रहे लोगों को तो ध्यान रखने की जरूरत तो है ही, इसके अलावा बच्चे और वे सभी लोग जिन्हें कोविड महामारी के कारण लंबे दौर तक संक्रमण से बचाव की दृष्टि से घरों में सुरक्षित रखा गया, वे अचानक प्रदूषण के संपर्क में आकर असहज हो सकते हैं, इसलिए इनका ध्यान रखने की जरूरत भी है। इसके अलावा पोस्ट कोविड सिंड्रोम से जूझ रहे लोग जिनकी रिकवरी में अभी समय लगेगा, उनको भी सावधानी बरतनी चाहिए।'

दिवाली के दौरान अस्पताल पहुंचने वाले सांस से संबंधित मरीजों की संख्या में लगभग 30 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। -डॉ. अरुणेश कुमार, सीनियर कंसल्टेंट (पल्मोनोलॉजिस्ट)

पोस्ट कोविड सिंड्रोम से जूझ रहे लोग, जिनकी रिकवरी में अभी समय है उन्हें प्रदूषण के प्रभाव से सावधान रहने की बहुत जरूरत है। -डॉ. अनिमेष आर्य, सीनियर कंसल्टेंट (पल्मोनोलॉजिस्ट)

ऐसे में किन बातों का रखें ध्यान

हर साल पटाखे न जलाने, प्रदूषण न करने की हिदायत दी जाती है। इसके अलावा त्योहारों पर होने वाले मेलजोल और खुशी के माहौल में व्यावहारिक रूप से ध्यान रखने की जरूरत है। जैसे बहुत जरूरी हो तभी बाजार जाएं, बच्चों का ध्यान रखें आदि। अपने दोस्तों और अन्य संबंधियों से मिलने के लिए समय से घर से निकलें ताकि आप ट्रैफिक से बच पाएं। जहां ट्रैफिक ज्यादा होगा वहां प्रदूषण का स्तर भी बढ़ा हुआ होता है। इसके अलावा पोस्ट कोविड सिंड्रोम में फेफड़ों की समस्याएं मूल रूप से नजर आती हैं। इसलिए संक्रमण मुक्त होने के बाद भी बहुत से लोग फेफड़ों से संबंधित समस्याओं से जूझ रहे हैं, जो वक्त और इलाज के साथ तभी ठीक होंगी, जब हम अपनी जिम्मेदारी निभाएंगे और प्रदूषण से खुद को बचाएंगे। इसके अलावा प्राणायाम करें। बच्चों और बड़ों को घर के अंदर ही रहने दें।

Appearance in Navbharat Times by Dr. Animesh Arya, Sr. Consult, Respiratory Medicine

---

फेफड़ों में पहुंचा घातक रसायन

पटाखों से खून में घुले छोटे कण, कई परिवारों को अस्पताल में गुजारनी पड़ी रात

यहां भी बढ़े मरीज

साकेत मैक्स और वसंत कुंज फोर्टिस अस्पताल के अलावा पारस, बीएलके, अपोलो अस्पताल में रोज 500 से ज्यादा मरीज ओपीडी में पहुंच रहे हैं। कालरा अस्पताल में पिछले तीन दिन में 100 से ज्यादा मरीजों की ओपीडी बढ़ चुकी है। यहां शुक्रवार को करीब 35 मरीज ऐसे पहुंचे, जिन्हें प्रदूषण की वजह से कफ और सांस लेने में गंभीर समस्या थी। वहीं बालाजी अस्पताल के डॉ. अरविंद अग्रवाल का कहना है कि दिल्ली में प्रदूषण बढ़ने से लोगों को सिर्फ सांस लेने में ही दिक्कत नहीं होती, बल्कि उनका पूरा शरीर इससे प्रभावित होता है। उनके यहां एक ही दिन में 12 से अधिक अस्थमा मरीज पहुंचे हैं। धर्मशिला नारायण अस्पताल के डॉ. नवनीत सूद ने बताया कि एक दिन में अचानक मरीजों की संख्या बढ़ी है। दिवाली की रात ही कई लोग इमरजेंसी में इलाज कराने पहुंचे।

Appearance in Amar Ujala by Dr. Arvind Aggarwal, Sr. Consult, Internal Medicine

---

डायबिटीज पेशेंट्स ऐसे करें अपनी केयर

डायबिटीज पेशेंट्स को अपनी डाइट और लाइफस्टाइल को लेकर पूरी तरह अलर्ट रहना चाहिए। इसके साथ ही कुछ और जरूरी बातों पर ध्यान देकर आप डायबिटिक होते हुए भी नॉर्मल लाइफ जी सकते हैं। कैसे, जानिए।

अधिकतर डायबिटीज पेशेंट्स मानते हैं कि वे नॉर्मल लाइफ नहीं जी सकते, इसलिए हमेशा चिंतित भी रहते हैं। जबकि डॉक्टर्स का कहना है कि कुछ बातों का ध्यान रखकर आप डायबिटीज रिलेटेड हेल्थ इश्यूज से बचे रह सकते हैं।

ऐसे करें एक्सरसाइज: धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशेलिटी अस्पताल, दिल्ली में सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन डॉ. गौरव जैन सलाह देते हैं, डायबिटीज पेशेंट्स के लिए वेट कंट्रोल में रखना पहली प्रियॉरिटी होनी चाहिए। इससे शुगर लेवल कंट्रोल में रखना ईजी हो जाएगा। इसके लिए एक्सरसाइज करना कारगर है। लेकिन याद रखें कि डायबिटिक पेशेंट्स द्वारा किए गए एक्सरसाइज में पहले 15 मिनट में ग्लायकोजन बर्न होती है, उसके बाद से शुगर लेवल घटना शुरू होता है। इसलिए, केवल 10 मिनट की सैर और लो एक्सरसाइज से ऐसा नहीं होगा। शुगर कंट्रोल के लिए दिन में कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें। लेकिन कुछ भी करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

ऐसा हो डाइट प्लान: डायबिटिक पेशेंट्स के डाइट प्लान के बारे में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, दिल्ली के सीनियर

कंसल्टेंट-एंडोक्राइनोलॉजी डॉ. साकेत कांत बताते हैं, डायबिटीज के मरीजों को जूस की जगह साबुत फलों का सेवन करना चाहिए, क्योंकि जूस में उतने फाइबर नहीं रह जाते, जितने साबुत फल से मिल सकते हैं। फाइबर्स, पाचन और वेट कंट्रोल करने में मदद करते हैं। साथ ही कोलेस्ट्रॉल की मात्रा नियंत्रित करने में भी हेल्पफुल होते हैं। इसके अलावा यथासंभव छिलके समेत फल खाएं। कुछ पेशेंट्स के लिए मील रिप्लेसमेंट थेरेपी बहुत कारगर हो सकती है। इसमें पेशेंट को भोजन करने से पहले सप्लिमेंट्स दिए जाते हैं, इससे खाए जाने वाले भोजन की मात्रा को कम किया जा सकता है। अपने डॉक्टर की सलाह से इस थेरेपी को अप्लाई कर सकते हैं। याद रखें, हर डायबिटिक पेशेंट को अलग-अलग तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स हो सकती हैं, इसलिए डॉक्टर से कंसल्ट करके ही अपना डाइट प्लान बनाएं।

इन बातों का भी रखें ध्यान: डाइट और एक्सरसाइज के अलावा डायबिटिक पेशेंट्स को कुछ और बातों का ध्यान रखना चाहिए। इस संदर्भ में नारायणा सुपरस्पेशेलिटी अस्पताल, गुरुग्राम में कंसल्टेंट एंड हेड ऑफ इमरजेंसी डिपार्टमेंट-डॉ. स्वदेश कुमार सलाह देते हैं- डायबिटीज के मरीज के लिए मामूली चोट भी बहुत बड़ा संकट खड़ा कर सकती है। इसलिए मामूली चोट को भी इग्नोर न करें और तुरंत क्लिनिक या अस्पताल की ओर रुख करें। अपने संबंधित डॉक्टर के साथ लगातार संपर्क में रहें और उनके परामर्श से इतर कुछ न करें। समय-समय पर ब्लड शुगर की जांच करवाएं। इस बात को याद रखें, पॉजिटिव थिंकिंग और हेल्दी लाइफस्टाइल के साथ डायबिटीज के मरीज भी अच्छा जीवन जी सकते हैं।

Appearance in Hari Bhoomi by Dr. Saket Kant, Sr. Consult, Endocrinology

एक्शन कैंसर अस्पताल ने उत्तराखंड में कैंसर के आंकड़ों पर जताई चिंता

हरिद्वार: कैंसर से रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है, और इसके अत्याधुनिक इलाज भी उपलब्ध हैं, लेकिन इसके बावजूद देश में कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक हैं। बीते कुछ वर्षों के एक अध्ययन में पाया गया था कि उत्तराखंड में कैंसर के केसेज राष्ट्रीय औसत से भी ज्यादा थे। इसके अलावा एक अन्य अध्ययन के अनुसार देश में साल 2025 तक कैंसर केसेज 12 फीसदी तक बढ़ जाने की आशंका है। जहां एक ओर देर से डायग्नोसिस करवाने की समस्या पहले से है वहीं जागरुकता की कमी, आर्थिक अक्षमता, कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएं भी चिंताजनक हैं। इन सभी विषयों को ध्यान में रखते हुए, जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से हाल ही में एक्शन कैंसर अस्पताल ने 20 नवम्बर, 2021 को हरिद्वार में एक इंटरैक्टिव साइंटिफिक सेशन का आयोजन किया। एक्शन एक्शन अस्पताल ने यह आयोजन रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम कनखल हरिद्वार के सहयोग से उनके परिसर में किया। कार्यक्रम में हरिद्वार व आस पास के क्षेत्रों से आने वाले डॉक्टरों के साथ डॉक्टर मनीष पाण्डेय ने ह्यकैंसर मैनेजमेंट में मरीज व अटेंडेंट्स की भूमिकाह्न के विषय पर विचार व अनुभव साझा किये। डॉक्टर मनीष पाण्डेय, सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, एक्शन कैंसर अस्पताल ने कहा,ह्यहालाँकि कैंसर के मामलों में अस्वस्थ जीवनशैली केसेज की गंभीरता को बढ़ा देतीं है।

सीएमओ ने किया सीएचसी का निरीक्षण

ज्वालापुर सीएचसी में एक माह से अनुपस्थित मिले एक डॉक्टर

संवाद न्यूज एजेंसी

हरिद्वार। सीएमओ डॉ. कुमार खगेंद्र सिंह के ज्वालापुर स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का निरीक्षण किया। इस दौरान एक डॉक्टर एक महीने से अनुपस्थित मिले। उन्हें नोटिस भेजने की तैयारी की जा रही है।

सोमवार को सीएमओ डॉ. कुमार खगेंद्र सिंह ज्वालापुर स्थित सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र का औचक निरीक्षण करने के लिए पहुंचे। सीएमओ के पहुंचने पर स्वास्थ्य कर्मियों में हड़कंप मच गया। सीएमओ ने निरीक्षण के दौरान चिकित्सकों को मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य सेवाएं देने के निर्देश दिए। कहा कि मरीजों के साथ लापरवाही किसी भी हालत में बरदाश्त नहीं की जाएगी। इस दौरान केंद्र से संविदा पर तैनात डॉ. विकास कुमार एक महीने से बिना बताए अनुपस्थित पाए गए। सीएमओ ने बताया कि केंद्र पर ड्यूटी नहीं करने आ रहे डॉक्टर को नोटिस भेजा जाएगा।

इसके अलावा दो अन्य स्वास्थ्य कर्मचारी भी अस्पताल में मौके पर नहीं मिले। पूछताछ करने पर पता चला कि उन्हें किसी अन्य कार्य में लगाया गया है।

कैंसर के इलाज के लिए जागरुकता जरुरी

हरिद्वार। कैंसर से रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है। इसके लिए अत्याधुनिक इलाज भी उपलब्ध है, लेकिन देश में कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक हैं। बीते कुछ वर्षों के अध्ययन में पाया गया था कि उत्तराखंड में कैंसर के मरीज लगातार बढ़ रहे हैं। यह बात एक्शन अस्पताल के सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी डॉ. मनीष पांडेय ने कही। अस्पताल की ओर से रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम कनखल के सहयोग से कैंसर मैनेजमेंट की भूमिका विषय पर इंटरेक्टिव साइंटिफिक सेशन आयोजित किया गया। इस दौरान डॉ. पांडेय ने कहा कि लोगों में जागरूकता की कमी और आर्थिक अक्षमता से मरीज बढ़ रहे हैं। कैंसर की पहचान और इलाज के लिए जागरूकता जरूरी है। डा. पांडेय ने कहा कि अस्वस्थ जीवनशैली कैंसर को बढ़ावा देती है। खासकर स्त्रियों को होने वाले कैंसर की बात करें तो एक अध्ययन के अनुसार देश में हर आठ मिनट में एक महिला ब्रेस्ट कैंसर से दम तोड़ देती है। संवाद

कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक: डॉ. पांडेय

भास्कर समाचार सेवा

हरिद्वार। कैंसर से रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है और इसके अत्याधुनिक इलाज भी उपलब्ध हैं, लेकिन इसके बावजूद देश में कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक हैं।

बीते कुछ वर्षों के एक अध्ययन में पाया गया था कि उत्तराखंड में कैंसर के केसेज राष्ट्रीय औसत से भी ज्यादा थे। इसके अलावा एक अन्य अध्ययन के अनुसार देश में साल 2025 तक कैंसर केसेज 12 फीसदी तक बढ़ जाने की आशंका है। जहां एक ओर देर से डायग्नोसिस करवाने की समस्या पहले से है वहीं जागरुकता की कमी, आर्थिक अक्षमता, कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएं भी चिंताजनक हैं। इन सभी विषयों को ध्यान में रखते हुए, जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से हाल ही में एक्शन कैंसर अस्पताल ने हरिद्वार में एक इंटरैक्टिव साइंटिफिक सेशन का आयोजन किया।

एक्शन अस्पताल ने यह आयोजन रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम कनखल हरिद्वार के सहयोग से उनके परिसर में किया। कार्यक्रम में हरिद्वार व आस पास के क्षेत्रों से आने वाले डॉक्टरों के साथ डॉक्टर मनीष पांडेय ने कैंसर मैनेजमेंट में मरीज व अटेंडेंट्स की भूमिका के विषय पर विचार व अनुभव साझा किये।

एक्शन कैंसर अस्पताल ने उत्तराखंड में कैंसर के आंकड़ों पर जताई चिंता, किया जागरुक

हरिद्वार में एक्शन कैंसर अस्पताल ने साझा किया आधुनिक इलाज व प्रोसीजर का महत्त्व

हरिद्वार। कैंसर से रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है, और इसके अत्याधुनिक इलाज भी उपलब्ध हैं, लेकिन इसके बावजूद देश में कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक हैं। बीते कुछ वर्षों के एक अध्ययन में पाया गया था कि उत्तराखंड में कैंसर के केसेज राष्ट्रीय औसत से भी ज्यादा थे।

इसके अलावा एक अन्य अध्ययन के अनुसार देश में साल 2025 तक कैंसर केसेज 12 फीसदी तक बढ़ जाने की आशंका है। जहां एक ओर देर से डायग्नोसिस करवाने की समस्या पहले से है वहीं जागरुकता की कमी, आर्थिक अक्षमता, कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएं भी चिंताजनक हैं। इन सभी विषयों को ध्यान में रखते हुए, जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से हाल ही में एक्शन कैंसर अस्पताल ने 20 नवम्बर, 2021 को हरिद्वार में एक इंटरैक्टिव साइंटिफिक सेशन का आयोजन किया। एक्शन एक्शन अस्पताल ने यह आयोजन रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम कनखल हरिद्वार के सहयोग से उनके परिसर में किया। कार्यक्रम में हरिद्वार व आस पास के क्षेत्रों से आने वाले डॉक्टरों के साथ डॉक्टर मनीष पाण्डेय ने कैंसर मैनेजमेंट में मरीज व अटेंडेंट्स की भूमिका÷ के विषय पर विचार व अनुभव साझा किये। डॉक्टर मनीष पाण्डेय, सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, एक्शन कैंसर अस्पताल ने कहा,÷हालाँकि कैंसर के मामलों में अस्वस्थ जीवनशैली केसेज की गंभीरता को बढ़ा देतीं है, लेकिन इसके साथ ही कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनायें स्थिति को बिगाड़ देतीं हैं।

खासकर स्त्रियों को होने वाले कैंसर की बात करें तो एक अध्ययन के अनुसार हमारे देश में हर 8 मिनट में एक महिला ब्रैस्ट कैंसर के कारण दम तोड़ देती है। हमें कैंसर से जुड़ी अनावश्यक शर्मिंदगी और सामाजिक वर्जनाओं को खत्म करना चाहिए और हरेक कैंसर के मरीज की ठीक होने में मदद करनी चाहिए। परिवार व अटेंडेंट्स मरीज के ठीक होने में बहुत अहम भूमिका अदा करते हैं। उन्हें मरीज के आस- पास सकारात्मक माहौल बनाकर डॉक्टर की भी मदद करनी चाहिए। इसके साथ ही मरीज की दृढ इच्छाशक्ति की भी अहम भूमिका होती हैं जो उसे ठीक होने में मदद करती है। जल्द डायग्नोसिस के महत्त्व को नजरअंदाज न करें। हमारे अस्पताल के कुशल डॉक्टर्स कैंसर के हरेक स्टेज पर जरूरी इलाज देने के लिए हमेशा तैयार हैं। डॉक्टर मनीष पाण्डेय ने ÷डॉक्टरों व नर्सिंग स्टाफ के लिए कैंसर मैनेजमेंट÷ के विषय पर भी अपने विचार साझा किये। उन्होंने मरीज के ठीक होने में डॉक्टरों, सहयोगी स्टाफ आदि की भूमिका पर भी प्रकाश डाला।

उत्तराखंड में कैंसर के आंकड़ों पर जताई चिंता

श्रीनगर। कैंसर से रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है, और इसके अत्याधुनिक इलाज भी उपलब्ध हैं, लेकिन इसके बावजूद देश में कैंसर के आंकड़े बेहद चिंताजनक हैं। बीते कुछ वर्षों के एक अध्ययन में पाया गया था कि उत्तराखंड में कैंसर के केसेज राष्ट्रीय औसत से भी ज्यादा थे। इसके अलावा एक अन्य अध्ययन के अनुसार देश में साल 2025 तक कैंसर केसेज 12 फीसदी तक बढ़ जाने की आशंका है। जहां एक ओर देर से डायग्नोसिस करवाने की समस्या पहले से है वहीं जागरुकता की कमी, आर्थिक अक्षमता, कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनाएं भी चिंताजनक हैं। इन सभी विषयों को ध्यान में रखते हुए, जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से हाल ही में एक्शन कैंसर अस्पताल ने 20 नवम्बर, 2021 को हरिद्वार में एक इंटरैक्टिव साइंटिफिक सेशन का आयोजन किया। एक्शन एक्शन अस्पताल ने यह आयोजन रामकृष्ण मिशन सेवाश्रम कनखल हरिद्वार के सहयोग से उनके परिसर में किया। कार्यक्रम में हरिद्वार व आस पास के क्षेत्रों से आने वाले डॉक्टरों के साथ डॉक्टर मनीष पाण्डेय ने "कैंसर मैनेजमेंट में मरीज व अटेंडेंट्स की भूमिका" के विषय पर विचार व अनुभव साझा किये। डॉक्टर मनीष पाण्डेय, सीनियर कंसल्टेंट, रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, एक्शन कैंसर अस्पताल ने कहा, "हालाँकि कैंसर के मामलों में अस्वस्थ जीवनशैली केसेज की गंभीरता को बढ़ा देतीं है, लेकिन इसके साथ ही कैंसर से जुड़ी सामाजिक वर्जनायें स्थिति को बिगाड़ देतीं हैं।खासकर स्त्रियों को होने वाले कैंसर की बात करें तो एक अध्ययन के अनुसार हमारे देश में हर 8 मिनट में एक महिला ब्रैस्ट कैंसर के कारण दम तोड़ देती है। हमें कैंसर से जुड़ी अनावश्यक शर्मिंदगी और सामाजिक वर्जनाओं को खत्म करना चाहिए और हरेक कैंसर के मरीज की ठीक होने में मदद करनी चाहिए। परिवार व अटेंडेंट्स मरीज के ठीक होने में बहुत अहम भूमिका अदा करते हैं।

GRAPHIC DESIGNER - ROHIT SHARMA

Appearance in Various Leading Newspaper Delhi NCR by Dr. Manish Pandey, Sr. Consult, Radiology

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

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