

Sctor ACTION NEWSLETTE

युवाओं के दिल <mark>पर</mark> मंडराता खतरा

Action In Zoom Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

ACTION ON ZOOM



Health - Prime concern of every individual and Society and in the current Pandemic it has been a challenge to the entire nation. In Spite of the adversity and tough times our Healthcare Fraternity have been withstood with determination to not only treat patients but educate them in a way, so they can at lest understand, in time of emergency how they have to handle and bring to hospital or speak to doctor.

We, Action Group of Hospitals had launched a series of live interviews on hospital's facebook through Zoom, where we featured the medical specialists and ask questions given by viewers. This month in our facebook live series named Doctor Live, on 5th, 12th and 19th September respectively. Dr Rajul Aggarwal HOD and Sr Consultant Neurology had given the understanding on Memory Loss. Many questions were asked on this topic. and till now around 5000 viewers had seen the

Our Another Webnair with Dr Samir Khanna, Sr Consultant Urology, had shared his views, on topics Know Prostate Cancer to say no to Prostate Cancer on 12th September, 12pm, to participants on the Occassion of World Prostate Cancer Awareness Month. Subsequently in our next fb live on 19th September at 12 pm, Dr Jasmeet Kaur Wadhwa had shared her opinion on a very crucial topic for parents about their children in this pandemic time on Cold, Cough and Fever.



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



World Heart Day is celebrated on 29th September globally and there is no better time to discuss, how our lifestyle and diet choices affect our health in a big way. Lifestyle choices, we all know is the only way to keep ourselves healthy. This year World heart day 2020 aims to encourage Healthy Lifestyle and Healthy Eating Habits besides raising awareness about the importance of engaging in physical activity to reduce the risk of heart disease. Sri Balaji Action Medical Institute has also endorse the theme of of World Heart Foundation and organised digital health meeting with one of the largest food organisation Mother Dairy and given the the tips on how to reduce the risk of heart related disease by Dr Nitin Agarwal Sr Consultanat- Cardiology, on 24th September 2020. He has not only given the talk. but addressed many questions from various offices of the Mother Mairy i.e Ranchi, Bangalore ,two offices of Delhi -Mangolpuri and Connaught place and been asked many questions on cholesterol, blood pressure, chest pain and role of BP medicine. This 1 hour programme has witnessed around 250 participants.







In Association with



World Heart Day Special Talk



Dr Nitin Aggarwal

MBBS, MD, DM (Cardiology)

Sr Consultant- interventional Cardiology

Topic:
Having Chest pain, Blood pressure, High cholesterol?
Know from Heart Specialist

24th September 2020 | Thursday | 12 PM











Action Medical Institute



Fill your

Heart with
compassion

Department of Cardiology



WORLD

/SBAMI.Delhi /sbamidelhi



Media Coverages

युवाओं के दिल पर मंडराता खतरा बीस से वालीस की उम्र वाले युगओ पर देश का विकास निर्मर करता है। पर बीते कुछ वर्षों में युगा दिल जल्दी थठने लगा है। दिल से जुड़ी बीमारियां और स्ट्रोक इस नई पीढ़ी को असमय खतरे में डाल रहे हैं। कम उम्र से ही दिल की सेहत को संभालना जरूरी है। बता रही हैं इं<mark>दिश रागौर</mark>। 400% med दतें जिनसे दिल रहे दुरुस्त

े के सार दिवस भी मेहता के सामा प्राथम प्राधान, मेहिता कर किए मान के मिल कर बीच के अपने कर के मिल कर बीच के अपने कर के मिल कर बीच के अपने कर के मिल कर बीच के मान के मिल कर बीच के मान क

लोगों की. जब कोई अपनी मेंटल हेल्थ के

लागा को, जब कोई अपना मटल हल्ल व बारे में बात करता है। डब्ल्यूएचओं के अनुसार, चार में से एक व्यक्ति अपने जीवन में कभी न कभी मानसिक समस्याओं से जूझता है। दुनिया में हर

40 सेकंड में एक व्यक्ति आत्महत्या

करता है। लेकिन मेंटल हेल्थ पर बात

इसके कई कारण हो सकते हैं। पारिवारिक-सामाजिक-क्षपं अर्थ कार्य कार्य हा भारता है। भारता क्षेत्र भारता स्थान का कोई आघात, सेक्सुअल अब्युज या नशा। फोर्टिस हॉस्पिटल में मंगेर लहेल्थ और बिहेविबरल साईसेज के डायरेक्टर डॉ. समीर पारिख कहते

हैं, 'हमारे समाज में मानसिक बीमारी को बीमारी ही नही

समझा जाता। इस बारे में जागरूकता का अभाव है।

डिप्रेशन भी किसी अन्य बीमारी की तरह है, हर उस. लिंग

ाडप्रशन भा किसा अन्य बानाय का तरह है, हर उम्र, हिल्म, आयु या आय वर्ग वाले को हो सकता है। लगभग सभी लोग कभी न कभी मूड स्वियस, उदासीनता, थकान, दुख या सुस्ती महसूस करते हैं, ये आम मानवीय मनोदशाएं हैं।

श्री बालाजी एक्सन मेडिकल इंस्टीट्यूट की ब्रिल्डिंग के स्थान के स्थान के स्थान के स्थान किलानिकल साइकोलींजर डॉ. फल्लो जोशी कहती हैं, 'कई बार डिप्रेशन आनुविशक भी होता है। इस स्थिति में भंभव हैं कि व्यक्ति विस्तर से न उठ सके, खाना भी न छा सके। स्ट्रेस और डिप्रेशन में फके होता है। उनाव वा दबाव

में भी लोगों की दैनिक क्रिवाएं वाधित होती हैं लेकिन वह

करना आज भी एक बड़ा टैबू है।

क्यों होता है डिपेशन

्या प्राथमी हैं निर्माण के प्रिकेश में स्थित हैं । प्राथम करने हैं निर्माण के प्रिकेश में स्थित हैं । प्राथम करने हैं निर्माण के प्राप्त के

40% सोगी में हाई कर सहाग मही कार्या देते. मेंगतुरू मही कार्या देते. मेंगतुरू

े विकास दिन के जिए समस्तावक च्याद प्रेमर को टीक रही च्याद शुगर या उपमिद्धीन से बच्चे रहें। स्रोत : अमेरिकन इस्टें एसोस्टिए 25% pagen th 52% th select

(हजीज) संबंधित मोर्ड भारत में 50 में कम उस करने में देखी गई हैं, एक नहीं के अनुसार (

हृदय रोग

मैं बैंक में काम करता हूं, उम्र 42 वर्ष है . कोई नशा नहीं करता . कुछ महीनों से चलने पर हांफने की शिकायत हुई . जांच में पता चला कि धमनियों में ब्लॉकेज है . सटीक उपचार की सलाह दें . - मनोरंजन शर्मा, चितरंजन



डॉ राकेश चुघ सीनियर कार्डियोथोरे सिक वास्क्यलर सर्जन श्री बालाजी एक्शन मेडिकल

इंस्टीट्यूट, दिल्ली

हृदय हमारे शरीर का महत्वपूर्ण अंग है, क्योंकि यह पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह कर उसे जीवित रखने का कार्य करता है, इसलिए यह बहुत जरूरी है कि हृदय को स्वस्थ रखा जाये. हमारी कई गलत आदतें हृदय को बीमार बना सकती हैं. लेकिन जैसा कि आपने बताया कि न तो आप शराब पीते हैं, न ही धुम्नपान करते हैं और नियमित एक्सरसाइज भी करते हैं, तो इसका कारण कुछ और भी हो सकता है, हो सकता है कि आप अपनी क्षमता से अधिक काम कर रहे हैं और पर्याप्त आराम नहीं लेते. इस कारण आपके शरीर में तनाव का स्तर बढ़ रहा है, जिसे आप अभी भले महसूस नहीं कर पा रहे हैं. लेकिन यही तनाव धीरे-धीरे धमनियों को नुकसान पहुंचाता है, जिससे हृदय की काम

करने की क्षमता प्रभावित होती है, आपको नजदीक के किसी कुशल कार्डियक स्पेशलिस्ट से मिल कर सलाह लेनी चाहिए. ब्लॉकेज के मामले में इस बात का पता चलना जरूरी है कि ब्लंकिज कितना पर्सेंट है, इस पर भी उपचार निर्भर करता है. स्थिति के अनुसार विशेषज्ञ दवा या एंजियोप्लास्टी की सलाह देते हैं. इसमें घबराने वाली बात नहीं. इस स्थिति को अपने ऊपर हावी न होने दें और इस बात का कोई अन्यथा तनाव न लें. अपने खान-पान पर ध्यान दें. हल्के और सुपाच्य भोजन का सेवन करें. नमक और कैफीन का सेवन कम करें, सदा प्रसन्न रहने की कोशिश करें. परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं. प्रतिदिन 15-20 मिनट ध्यान करें.

विश्व हृदय दिवस : कोरोनाकाल में हृदय रोगी रखें विशेष ख्याल

से २० प्रतिशत हृदय रोगी कोरोना संक्रमित

नई दिल्ली, 28 सितम्बर (अंक्र शक्ला/नवोदय टाइम्स) : कोरोना संक्रमण सामने आने से पहले भी हृदय रोग देश में सर्वाधिक मौत का कारण बनता रहा है

लेकिन संक्रमण काल में हृदय रोगियों के लिए जहां जोखिम बढ़ा है, वहीं खुद को संतुलित और स्वस्थ रखने की चुनौती भी काफी ज्यादा बढ गई है। विशेषज्ञों के मुताबिक जिन क्रॉनिक रोगों से पीड़ित मरीजों में कोरोना संक्रमण का उच्च जोखिम है, हृदय रोग उनमें से एक है।

🗷 अस्पताल आने वालों में 🛘 देश की कुल एक चौथाई मृत्युदर के लिए जिम्मेदार है हृदय रोग

साकेत रिश्रत मैक्स अस्पताल के कार्डियक साइंसेस वेयरमैन डॉ. बलबीर सिंह के मताबिक दिल की बीमारियों को भारत में सबसे घातक बीमारियों में गिना

जाता है। यह रोग देश की कुल एक-चौथाई मृत्युदर के लिए जिम्मेदार है। कोविड महामारी की शुरुआत के साथ हृदय रोगों के कारण हो रही मौतों को लगातार अर्देखा किया जा रहा है। हालांकि, हृदय रोगों को कई मामलों की रोकथाम संभव है। इसके बावजूद बीमारी के मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है। गतिहीन जीवनशैंली के साथ तनावग्रस्त जिंदगी न सिर्फ बुजुर्गों को प्रभावित करती है बल्कि युवाओं को भी कोरोनरी आर्टरी डिजीज का शिकार बना रही है।

संक्रमितों में हॉर्ट ब्लाक की समस्या आ रही है सामने

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल संस्थान के सीनियर कंसल्टेंट डॉ राकेश चग के मताबिक कोरोना संक्रमित कई मरीजों में हार्ट ब्लाक की समस्या सामने आ रही है। 60 वर्ष से अधिक उम्र के हृदय रोग से पीडित लोगों में कोविड संक्रमण के साथ रिपोर्ट करने वाले लगभग 20 प्रतिशत मामले देखने को मिल रहे हैं। कोविड संक्रमण से पीडित हो जाने के बाद हृदय की समस्याओं से जुझने वालों के मामले 3 से 5 प्रतिशत तक देखने को मिलते हैं।

Appearance in Various Newspaper by Dr. Rakesh Chugh, Sr. Consultant, CTVS

खोल दें मन के बंद दखाजे



जब उसके पास ऐसा कोई भी न हो, जिससे वह

डॉ. समीर पारिख कहते हैं, अगर दो हफ्ते

से ज्यादा समय तक ये लक्षण दिखें तो वह

• दैनिक गतिविधियों और दिनचर्या में

क्लिनिकल डिप्रेशन का संकेत है-

दोनक गातावाधया आर दिनचया म दिलचस्पी या खुशी खत्म हो जाना
 भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता, खुद को

कैसे होता है ट्रीटमेंट

सामान्य डिप्रेशन में दवाओं या थेरेपीज से अधिकतम तीन से

समाना । इध्यमन म दवाओं या बरपाज स आधारकान तान स बार वर्ष में मंत्रेज विक हो जाता है। हालांकि दोबारा रहेंस होने पर कई बार फिर से डिग्रेशन के लक्षण भी पन्प सकते हैं। रिकाजीक्रीनिया या साइक्रोसिस प्रॉब्टमन में साइकियाद्रिक ट्रीटमेंद्र ही चलता है। इनमें 50 प्रतिकृत मामलों में ताइकियाद्रिक द्वीटमेंद्र ही चलता है। इनमें 50 प्रतिकृत मामलों में ताइकियाद्रिक द्वीटमेंद्र ही चलता है। इनमें 50 प्रतिकृत मामलों में ताइकियाद्रिक

हुआ है तो दवाओं और थेरेपी से 5-6 महीने में भी व्यक्ति की

ु हालत बेहतर हो सकती है। ऐसे में माइल्ड रिलैक्सेंट, मसल्स रिलैक्सेशन थेरेपी, बायोफीडबैंक टेक्नीक्स प्रैक्टिस कराने के

अलावा कुछ अन्य थेरेपीज दी जाती हैं। कई बार 3-6 महीने की सिटिंग्स में ही लोग ठीक हो जाते हैं। इसलिए जरूरी है

कि मेंटल हेल्थ को लेकर टैबूज से बचें, इसे समस्या मानें और बिना देर किए डॉक्टर को दिखाएं।

मन की बात शेयर कर सके।'

कैसे पहचानें डिपेशन को

• सामाजिक गतिविधियों या लोगों से कट जाना

• लगातार थकान और फटींग महसस करना

गता या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई

डॉ. पल्लवी जोशी कहती हैं कि युवाओं में डिप्रेशन का

पुरु कारण यह भी है कि वे पुराना पारिवारिक हांचा ब्रेक कर रहे हैं। पहले 25-28 की उम्र तक लोग सेटल हो चुके होते थे, शादी कर लेते थे और परिवार की जिम्मेदारियां शुरू हो जाती थीं। इस परंपर की यही खासियत थी कि

भृख और नींद की प्रक्रिया बाधित होना

जीवन की लय बिगडना भी है कारण

फूड और मूड का नाता

हम जो खाते हैं, उससे न सिर्फ शरीर

बल्कि विचार भी प्रभावित होते हैं। अपनी

बल्क विद्यार भी प्रमावित होते हैं। अस्मी फूड हैंबिट्स को अस्मा नाने से मुड तो अस्मा रहता ही है, क्रमा करने की ऊर्जा भी सम्म्र पर छोटे-छोटे मील लेना महत्वपूर्ण हैं। घर में बना ताजा, कम नमक-वीनी व तेल वाला पीष्टिक भोजन करें। साबुत आनाज, योगर्ट,

हरी सिंजयों, मौसमी फलों के अलावा

को डाइट में जरूर शामिल करें।

अखरोट, बैरीज, बीन्स और ऑयली फिश

कहते हैं, 'अभी हर कोई बीमारी और करियर को कहत है, अमा हर काई बामारा आर कारवर को तंकर वितित है। ऐसे में खुद को यह समझाने की जरूरत है कि यह दौर अस्वायों है और हमेशा नहीं रहने वाला है। हम अकेले नहीं हैं, पूरी दुनिया इससे जूझ रही है। इसलिए चितित होने के बजाय अम्मी ऊर्जा के उन चीजों पर लगार, जो हमारे नियंत्रण में हैं। भविष्य की तैयारी करें, करियर के विकल्प

कहना है कि

तलाशें, नई स्किल्स सीखें ताकि खुद को अपग्रेड कर सकें। वर्तमान दौर को अपने लिए एक सबक कर रखे। वतमान दार का अपन लिए एक शबक की तरह तें। ज्यादा से ज्यादा परिवार के साथ वक्त बितार, अपने रिश्तों को मजबूत बनार, सकारात्मक रहते हुए जीवन का उद्देश्य तताशें। इसके अलावा परिवार के हर सदस्य को दूसरों की खुशीं का ब्यान रखना होगा। एक-दूसरे के साथ ऐसा रिश्ता कायम करना होगा कि अपनी हर अच्छी-बुरी बात दूसरे से करना होगा कि अपना हर अच्छा-बुरा बात दूसर र बांटी जा सके। बिना जजमंटल हुए अपनों की बात सुनें। मेंटल हेल्थ को लेकर पूरी जागरूकता और संवेदनशीलता के साथ बात करनी होगी।' डॉ. पल्लवी जोशी कहती हैं, 'इन दिनों हमारे

पास कई ऐसे फोन आ रहे हैं. जहां लोग बताते हैं कि उनके परिवार का कोई सदस्य डिप्रेशन में है या ाक उनक पारवार का कोई सदस्य (इध्यान न है या मस्ते—मारने जीसी बातें कर रहा है। हम उन्हें कहते हैं कि एसे व्यक्ति के कमरे, अलमारी आदि में सभी सामानों को चेक करें कि कहीं कोई नुकसान पहुंचान बातीं चीज उसके पास न हो। उसे अकेले रहने से बचाएं। इतिहास में पहले भी महामारियां आई हैं और बचार । इसहास न पहले ना नहानास्ता आइ है आर बहुत सी जानें भी गई हैं। जीवन में सबसे महत्वपूर्ण यह है कि अपने वातावरण के हिस्सब से खुद को एडजस्ट करें। सोवें कि नमक -वेटी भी खानी पड़े तो प्यार से खारंगे और जो पास में है, उससे काम ब्लाएंगे। पारिवारिक रिस्तो और सामाजिक परंपराओं को ध्यान में रखने से दबाव कम होता है।

निश्चित आयु में व्यक्ति के पास कोई भावनात्मक सपोर्ट रहें। आज 33-34 की उम्र तक लोग डेटिंग के जरिये एक-दूसरे को जानने की कोशिश कर रहे हैं। जीवन में अनिश्चितता अधिक है। करियर में उतार-चढ़ाव हैं। ये पीढ़ी जानार पति। जावक हा फारपर ने उतार चढ़ाव हो र पाड़ माता-पिता से भी बहुत खुल नहीं पाती। जीवन की एक स्वाभाविक लय बिगड़ती है या हम प्रकृति के विरुद्ध जाते हैं तो उसके दुष्परिणाम भी होते हैं। ट्रीटमेंट के दौरान भी मनोविश्लेषक यही देखते हैं कि जीवन के हर स्तर पर सब कुछ कितना संतुलित है। व्यक्ति फिट व हेल्दी है वा नहीं, फिटनेस रूटीन क्या है, आर्थिक स्तर कैसा है, पावनात्मक सपोर्ट है कि नहीं और परिवार-शादी और सामाजिक संबंधों में सब कुछ ठीक चल रहा है या नहीं।

दो घडी पास बैठें-प्यार से सुन लें

स्थक कर । ● योग, ब्यान, संतुतित खानपान के लिए प्रेरित करें । ■ उससे बात करें, फोन करें, मैसेज भेजें । साथ खाएं-इंसें ।

उसके साथ रहते हुए अपनी सेहत का खयाल भी रखें।

आत्महत्या की प्रवित दिखे तो उसके कमरे से हर ऐसी चीज

• मेंटल प्रॉब्लम्स से जूझ रहे व्यक्ति को एहसास दिलाएं कि आप उसे सुन रहे हैं। बिना जजमेंटल हुए

तुरंत काउंसलिंग सेंटर या साइको थेरेपिस्ट से संपर्क करें।

उसे स्वीकार करें।

और डिप्रेशन दबाव और डिप्रेशन के मामले बद रहे हैं। डॉ. पारिख समस्या को संजीदगी से नहीं लिया जाता या युं कहें कि इसे समस्या ही नहीं समझा जाता। यह डायबिटीज से लेकर हृदय रोग तक का कारण है। इसके प्रति सावधानी के बारे में जानकारी दे रही हैं **विनीता आ** हाल के दशकों में भारत में मोटापे की दर बहत तेजी

से बढ़ी है। एक अध्ययन के अनुसार देश में 13.5 करोड़ से भी अधिक मोटापे से ग्रसित लोगों की दौड़ाएं, तो भारत में हृदय रोग सबसे अधिक मृत्यु के आंकड़े देने वाली बीमारियों में से एक है। यानी हृदय रोग के बढ़ते आंकड़ों में मोटापे की अहम भूमिका है। यदि मोटापे की समस्या पर नियंत्रण पा लिया गया. तो हृदय रोग की भी संख्या में कमी आने की संभावना है। मोटापा दरअसल सीधे-सीधे हृदय के संचालन पर प्रभाव डालता है। मोटापे का विपरीत परिणाम बच्चों में भी देखा गया है, जो छोटी-सी उम्र में इट्य रोग समेत तमाम बीमारियों का शिकार होते हैं। ध्यान देना होगा कि मोटापे पर या बढ़ते वजन पर नियंत्रण एक ऐसी प्रकिया है, जो आसानी से व्यक्ति के हाथ में है। इसके द्वारा अनेक बीमारियों का जोखिम रोका जा सकता है।

मोटापे की बढ़ती दर को देखकर यही

लगता है कि हमारे देश में मोटापे की

नियमित करें व्यायाम

खानपान के सही चयन व नियम के साथ-साथ जरूरी है शारीरिक गतिविधियों में मन लगाना क्योंकि व्यायाम आदि से शरीर में रक्तचाप सामान्य बनाने में मदद मिलती है। इससे हृदय रोग का जोखिम कम होता है, वजन सामान्य रखने में मदद मिलती है, रक्त वाहिकाएं स्वस्थ रहती हैं, तनाव कम करने में मदद मिलती है। इसलिए व्यायाम को न केवल अपनाएं, बल्कि अपनी रोजमर्रा की जिंदगी

खानपान की आदत बदलें

मोटापे पर नियंत्रण करने के लिए खानपान की

के वजन के अनुसार डाइट चार्ट बनवाएं। अपने

खाने में सलाद. हरी सब्जियां, विटामिन सी युक्त

आदतों पर नियंत्रण करना सबसे पहला कदम है।

अपने डॉक्टर और पेशेवर की सलाह से अपने अभी

फल आदि जोड़ें। तली-भुनी चीजों से परहेज करें।

हृदय रोग का कारण

न बन जाए मोटापा



का हिस्सा बनाएं। इसके लिए अपने किसी मनपसंद खेल का चयन कर सकते हैं। योग आदि में भी कई तरह के व्यायाम हैं, जो आसानी से किये जा सकते हैं। यदि किसी बीमारी से जुझ रहे हैं और शरीर सामान्य स्थिति में नहीं है, जिससे शारीरिक श्रम करने में परेशानी हो रही है, तो डॉक्टर की सलाह लें।

लक्षण को न करें नजरअंदाज यदि पहले से मोटापे के शिकार हैं और अचानक

चलते-चलते. सीढियां चढते या कोई भी शारीरिक गतिविधियां करते समय सांस फुलने वा सांस लेने में तकलीफ होने, चक्कर आने जैसी स्थितियों का सामना कर रहे हैं, तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें, ताकि आने वाले जोखिम को रोका जा सके। वे हृदय रोग के लक्षण हो सकते हैं।

मोटापे के प्रति बदलें दृष्टिकोण

अकसर भारतीयों के एक तबके को मोटापे को लेकर वह बोलते सना जा सकता है. खाते-पीते घर के हैं। कई जगह तो मोटापे को ही स्वस्थ होने की निशानी माना जाता है और सामान्य से अधिक वजन के लोगों को हेल्दी भी कहा जाता है। कोई शक नहीं कि यही दृष्टिकोण तरह -तरह की बीमारियों की ओर ले जाता है। साथ ही इसके चलते बच्चों पर विपरीत असर पडता. जिनके खानपान की आदतों पर बचपन से ही कोई नियंत्रण नहीं रहता। यह दृष्टिकोण जितनी जल्दी बदल जाए, उतना ही अच्छा रहेगा, क्योंकि भारत में इतने अधिक लोगों में मोटापे की वजह मोटापे के प्रति हमारी लापरवाही ही है। जिस कारण इस दिशा में समय पर ध्यान नहीं दिया जाता और बाद में भी लापरवाही बरती जाती है। इस लापरवाही से बचना बेहद जरूरी है।

(श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के खेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट डॉ. नितन अग्रवाल व घर्मिशला नारायणा सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के सीटीबीएस के डायरेक्टर और वर कंसल्टेंट डॉ. मितेश बी. शर्मा से की गई

हृदय रोग का प्रमुख कारण

रक्त वाहिकाओं पर अधिक दबाव पड़ता है। ऐसे में रक्त वाहिकाओं को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है और यही प्रेशर सीधे-सीधे इदय गति को प्रभावित करता है। यह कई बार हार्ट फेल्योर का भी कारण बनता है।

सामान्य से अधिक वजन की स्थिति में शरीर की

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Pallvi Joshi, Sr. Consultant, Clinical Psychology

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Nitin Aggarwal, Consultant, Cardiology



'As country unlocks, people need to follow strict COVID-19 norms

NEW DELHI, Aug 16: While restrictions on movements and lock-downs in most parts of the country have been eased, health experts have stressed that the threat of coronavirus has increased and people need to take care of themselves more than ever before.

Now, greater responsibility lies with the people to maintain precautions and carry out any outdoor activities with the utmost vigilance and precautions, the experts said. It is possible that the combination of ease of travel restrictions and reopening of offices, public places like malls and cafes can contribute to the increased risk of COVID-19. According to Dr Jyoti Mutta, Senior Consultant, Microbiology at Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi, people need to understand that the 'Unlock' was ordered due to the



Mutta also said that now in Unlock, wearing masks, maintaining social distance, practising hand hygiene are crucial measures to control the spread of the infection.

Dr Navneet Sood, a Pulmonology Consultant at Dharamahila Nassuana Superspeciality Hospital

Di Navineta Soot, a Funinionoogy Consultant at Dharamshila
Narayana Superspeciality Hospital
in New Delhi, told IANS: "It is disappointing to see that a section of
society is not following norms. It
doesn't mean that the risk is over
and we can move in public places
freely. It is understood that being
in lockdown for such a long time
affected people in many senses, fimancially, mentally, emotionally,
but the risk is still out there, so we
need to control unnecessary movements and take every possible precautionary measure."

According to Dr Nikhil Modi,
Senior Consultant, Respiratory, Indraprastha Apollo Hospitals in New an avoidable circumstance, concluded. (IANS)

नई चिंता...ठीक हो चुके मरीजों को कहीं दोबारा कोरोना संक्रमण तो नहीं हो रहा मरीज के सैंपल एनआईवी भेजे

सी स्वित्त हैं के स्वति हैं कि सी के से की से

भास्कर इनसाइट जानिए वया है री-इंफेक्शन के मायने, क्या करेगा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी सीखः दूसरे देशों से सबक काम एक्ट्रिक और कामोजी में पान के के किम के केंक्र के केंक्रिया किया री



12-Sep-2020 અમદાવાદ Page 1

हिंद्य सिन्धिक से सीवी अध्या की सीवी अध्या की सीवी अध्या विश्वस्त वीव अध्या विश्वस्त विश्वस

નવી ચિંતા... સાજા થઈ ચૂકેલા દર્દી ક્યાંક કેન્દ્રએ પહેલીવાર આવા શંકાસદ દર્દીના સેમ્પલ એનઆઇવી મોકત્યા

ભાસ્કર ઈનસાઈક જાણો શું છે રિઈન્ફેક્શનનો અર્થ, એનઆઈવી શું કરશે?

ાં જાવમ અને કન્યા મેળક કારાના હાંકાદ તામ નવાર છું પણ મેળક તેટલ મુખ્ય મેળકાર હતું પણ મેળકાર હતું કરે છે કે દેશમાં કોરોલાની એક જ સ્ટેલ છે. તારામાં એક એમ્પા લાઈકાની હારદી હેવા પણ તો એ પણ ખાત્ર કે કમ્પામાં કોઈ પીજનને ખાતું લક્કે કેમને વાઈકાની હારદી હેવા પણ તો એ પણ ખાત્ર કે કમ્પામાં કોઈ પીજનને ખાતું લક્કે કેમને વાઈકાની હતાર હતું કે કેમને વાઈકાની હતા હતા કોઈ પીજનને ખાતું લક્કે કેમને વાઈકાની હતા હતા કોઈ પીજનને અને લક્કે કેમને વાઈકાની હતા હતા કોઈ પીજનને અને લક્કે કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કે કેમને કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કે કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કે કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કે કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કેમને કેમને વાઈકાનો એક લેવા હતું કેમને કેમને વાઈકાની એક લેવા હતું કેમને કેમને વાઈકાનો હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને કેમને વાઈકાનો હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને કેમને વાઈકાનો હતું કેમને કેમને વાઈકાનો હતું કેમને હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને વાઈકાનો હતું કેમને હતું ક

શિખ: બીજા દેશો પાસેથી પાઠ ભણી જલદી તૈયારી શરૂ કરી

दैतिक भारकर

12-Sep-2020 भोपाल Page -1



नई चिंता... ठीक हो चुके मरीजों को कहीं | केंद्र ने पहली बार ऐसे संदिग्ध दोबारा कोरोना संक्रमण तो नहीं हो रहा मरीज के सैंपल एनआईवी भेजे

भारकर इनसाइट जानिए, क्या हैं री-इंफेक्शन के मायने, क्या करेगा नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ वायरोलॉजी <mark>सीख</mark>ः दूसरे देशों से सुबक्

केतना इंटरेस्ट्रा और बारोजीय में मारे में दोने मेंभ्ये को नेरियर परिवर्गन में अपने सामाने के आजा जो जाया है जो किया है जो केत्र दूसर को स्थान महिल्ला के कीत्र कि कार्य के कार्य करने के कीत्र करने की कीत्र करने की कीत्र करने कीत्र करने कीत्र की कारण की कीत्र की कारण की कीत्र की कारण की कीत्र की कारण की कीत्र की कारण कीत्र की कीत्र की कारण कीत्र की कीत्र की कीत्र की कीत्र की कीत्र कीत्र की कीत्र कीत्र की कीत्र कीत्र की कीत्

लेकर जल्दी शुरू की तैयारी

डॉक्टर क्यों स्टेरॉयड्स को कहते हैं दोस्त भी दुश्मन भी, कोरोना के इलाज में कैसे आएंगे काम



ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी की ओर से भी जून में कई अस्पतालों में रिकक्री ट्रायल चलाया गया था. इस ट्रायल में सामने आया कि कोरोना से हर 8 में से एक गंभीर व्यक्ति की जान डेक्सामेथासोन नामक स्टेरॉयड से बचाई गई थी. श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीटयूट की सीनियर कंसल्टेंट इंटरनल मेडिसिन डॉ मनीषा अरोड़ा कहती हैं कि चिकित्सा विज्ञान में स्टेरॉयड्स इंसान के सबसे बड़े दोस्त भी हैं और दुश्मन भी.

डॉ मनीषा बताती हैं कि स्टेरॉयड एक प्रकार का रासायनिक पदार्थ होता है जो इंसान के शरीर में ही स्वतः बनता है. ये एक ऐसा एंटी इन्पलामेट्री केमिकल है जो तमाम बीमारियों के इलाज में मदद करता है. लेकिन इसका इस्तेमाल बिना डॉक्टरी सलाह के कभी नहीं करना चाहिए, वरना इसके दुष्प्रभाव भी बहुत

स्टेरॉयड के रूप में कोर्टिकोस्टेरॉयड्स और एनॉबॉलिक या एंड्रोजेनिक स्टेरायड्स प्रयोग में आते हैं. इनमें से पहले कॉर्टिको स्टेरॉयड्स सूजन को नियंत्रित करने में मदद करता है. फेंफड़ों के इन्फेक्शन, श्वांस नली में सूजन और म्यूकस उत्पादन इसके इस्तेमाल से कम होता है. तभी डॉक्टर इस स्टेरॉयड्स को कोरोना के इस्तेमाल में भी कारगर मान रहे हैं.

Appearance in Aajtak Newspaper by Dr. Manisha Arora, Sr. Consultant, Medicine

Delhi records Aug.'s highest single-day spike of 1,840 cases

Total +ve cases 1,71,366, 15 deaths in 24 hrs

AGE CORRESPONDENT

With 1,954 new cases total Covid patients count cross 1.7 lakh in the national capital. While the death toll from the disease rose to 4,404. in the last 24 hours, 15 deaths were recorded in the city. As cases continue to rise regularly for the last 10 days in the national capital, health experts advised that citizens must cooperate with the government's order and follow every possible precautionary measure while going out in public. They said now it should be the individual's responsibility to follow the rules and guidelines on their own.

According to the latest health bulletin released by the Delhi government, the total number of cases stood at 1,71,366, while the number of active cases stood at 14,040, of which 7,024 are in home isolation.

As many as 1,52,922 patients have either recovered, been discharged or have migrated out. The number of containment zones stands at 803. Positivity rate also dropped from earlier above 90 per cent to 89.23 per cent. 22,004 tests were conducted during the last 24 hours. Total 15,48,659 tests conducted AS CASES continue to rise regularly for the last 10 days in the national capital, health experts advised that citizens must cooperate with the government's order and follow every possible precautionary measure while going out in public

THE NUMBER of containment zones stands at 803. Positivity rate also dropped from earlier above 90%to 89.23

till date with 81,508 tests per million.

Senior consultant, microbiology, Sri Balaji consultant. Action Medical Institute Dr Jyoti Mutta explained that first of all people need to understand that the "unlock" was ordered due to economic reasons as a number of companies were facing a huge loss, jobs were affected and people's finances were deeply affected.

"Government took this step for our own good hence being citizens it was our duty from the very beginning to cooperate with the govern-ment's order and follow every possible precautionary measure while going out in public. Now it should be the individual's responsibility to follow the rules and guidelines on their own. But it is unfortunate to see people not wearing masks, not maintaining social distancing etc. Coming back to daily routine life is the need of the hour but the risk is still not

over," said Dr Mutta.

Health experts pointed out that some areas witnessed low rates by following precautionary measures with discipline, if people follow them again with discipline we will surely see positive change.

Pulmonary consultant, Dharamshila Narayana Superspeciality Hospital, Dr Navneet Sood said, "It is disappointing to see that a section of society is not practising social distancing and other safety measures in pub-lic. It is not that difficult to understand that this "unlock" is for the country's economic growth. It doesn't mean that risk is over and we can move in public places freely. We should not forget that asymptomatic infection can be far more danger-ous as the person may not face any pain but he or she is still a carrier of the virus and one cannot judge who may be infected or not."

They highlighted that fighting for Covid free country is not possible without precautionary

Appearance in Various Newspaper by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consultant, Laboratory Medicine