Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

Monthly Newspaper - August 2019 - Pages 4

ACTION TIMES

हेपेटाइटिस को हल्के में ना लें

Distinguished Moment Page No. 1

Media Coverage Page No. 4

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

BIRTHDAYS in SEPTEMBER

02-Sep- Dr. Reena Aggarwal
10-Sep- Dr. Nidhi Mittal
10-Sep- Dr. Shishir Aggarwal
10-Sep- Dr. Manish Bhushan Pandey
11-Sep- Dr. Aman Dua
12-Sep- Dr. Ashok Kumar
12-Sep- Dr. Jyoti Mutta
14-Sep- Dr. Shruti Bhatia
14-Sep- Dr. Manisha Jain
16-Sep- Dr. Rajul Aggarwal
18-Sep- Dr. Neeraj Tyagi
20-Sep- Dr. Rajesh Aggarwal
23-Sep- Dr. Saroj Singla
24-Sep- Dr. Animesh Arya
24-Sep- Dr. Ankit Singhal
24-Sep- Dr. Neeru Agarwal
24-Sep- Dr. Gaurav Dixit
24-Sep- Dr. G.N.Goyal
27-Sep- Dr. H.K. Singh
30-Sep- Dr. Chhaya Gupta

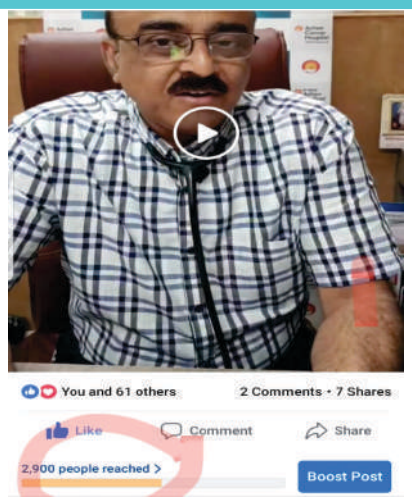
Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday

Celebration of World Breast Feeding Week

On the occasion of world breastfeeding week (1st Aug-7 Aug), Department of Paediatrics and Dr. Priyanka Dua(PT) had intiated the movement “Love and Mothers Milk-The Best Recipe” for a Healthy Baby. Department had organised many activities, spread over a week for the pregnants, new moms and nurses Dr. Priyanka Dua gave information about importance and management of breastfeeding during the week, which were followed by quiz where freebies were given to the winners..

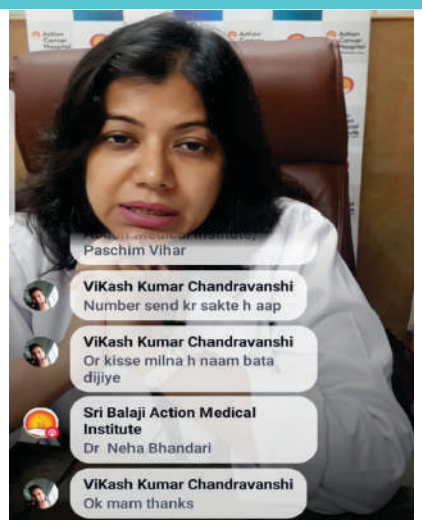
Word of wisdom *There is only one happiness in the life, to love and be loved...*

Facebook Live With Dr. Animesh Arya



facebook live on "sleeplessness and fatigue" talk by Dr. Animesh Arya sr. consultant.

Facebook Live With Dr. Neha Bhandari



facebook live on Nephrotic syndrome in children by Dr. Neha Bhandari sr. consultant.

Minimising Pre Analytical Errors

Dr Jyoti Mutta-Sr Consultant -Microbilogy,Dept of Lab Medicine- had organized a training session on Minimizing Pre Analytical Errors. It was well attended by lab technicians , Nursing staff of SBAMI and ACH. All participants were given the certificates .

TIMES EVENTS

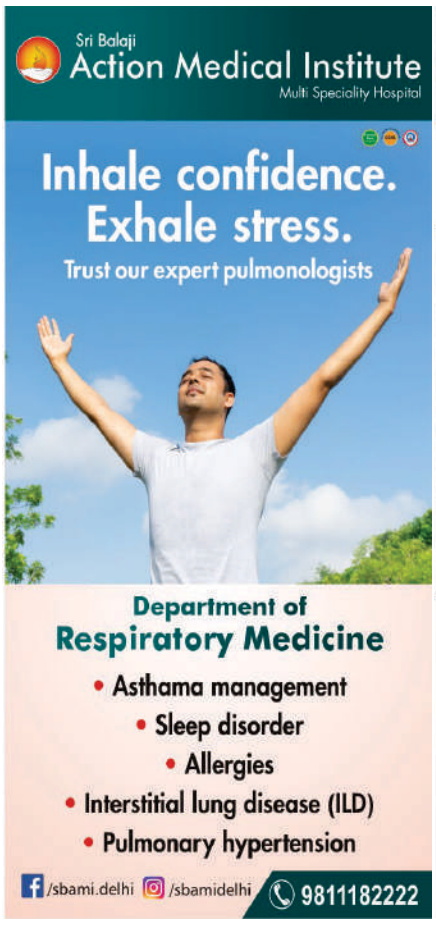
4 Aug : 128 People checked in the Free Cancer screening Camp cum multi speciality health check up camp in association with gurudwara shri guru singh shabha at a-1 block paschim vihar Delhi

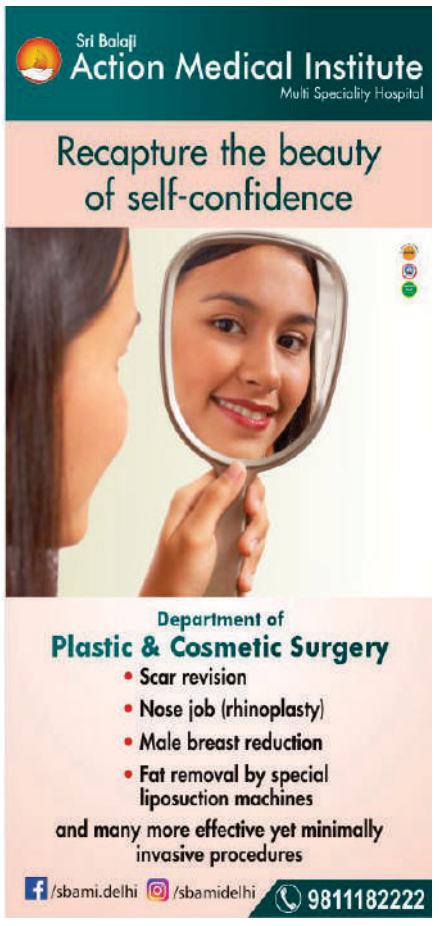
11 Aug : 169 People checked in the Free Cancer screening cum multi speciality health check up camp in association with J.P. at outer ring road, vikas puri, new delhi.

22 Aug: CME on "Managment Of Carcinoma Prostate" by Dr. Sameer Khanna sr. consultant given the talk with IMA Ayush Rohini and mangolpuri zone at hotel pikwik rani bagh.

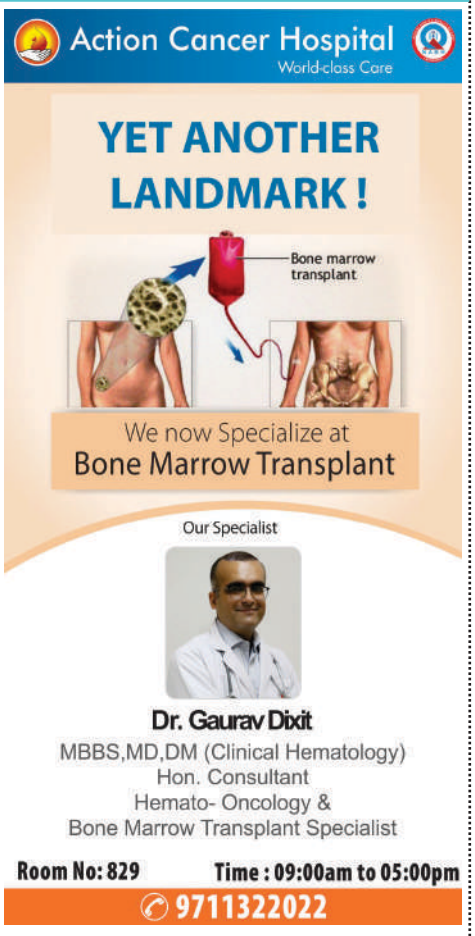
22 Aug: CME on "approach to chest pain by" by Dr. Nitin Gupta department of cardiology with west delhi family physician forum at sk premium park hotel hari nagar new delhi

Lift Branding





Bone Narrow Transplant



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

Media Coverages

व्यायाम, पौष्टिक भोजन से दूर हो सकता है कमर दर्द

महिलाओं में रहती है सबसे अधिक समस्या, लंबे समय तक हो रहा है दर्द तो डॉक्टर को दिखाएं

महिलाओं में कमर दर्द की शिकायत आम बात है। वहीं, कमर दर्द के कई कारण हो सकते हैं। इसे नजरअंदाज करने से समस्या गंभीर हो सकती है। लेकिन, पौष्टिक भोजन और नियमित व्यायाम को अपना लें तो कमर दर्द की शिकायत दूर की जा सकती है। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट की सीनियर गायनाकोलॉजिस्ट डॉ. साधना सिंघल ने बताया कि गर्भावस्था या उसके बाद महिलाओं को कमर दर्द की शिकायत हो सकती है।

डॉ. साधना सिंघल

सीनियर गायनोकोलॉजिस्ट श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

इसका सबसे बड़ा कारण गलत तरीके से बैठना और सोना है। वहीं, लंबे समय तक सही तरीके से न बैठकर बच्चे को दूध पिलाने से भी समस्या हो सकती है। साथ ही शारीरिक कमजोरी भी एक कारण हो सकता है। इसलिए महिलाओं को इस दौरान सही ढंग से बैठने का ध्यान रखना चाहिए। वहीं, आजकल बाहरी खानपान का चलन बढ़ गया है। इससे वजन बढ़ सकता है। वजन बढ़ने से शरीर का सारा भार रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है, जो मांसपेशियों पर अत्यधिक दबाव डालकर जोड़ों में खिंचाव पैदा करता है। परिणाम स्वरूप कमर दर्द की शिकायत होने लगती है। महिलाओं में पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज (पीआईडी) यानि प्रजनन अंगों का संक्रमण होने से भी कमर में दर्द हो सकता है।

रखें ध्यान

- *नियमित रूप से व्यायाम करें।*
- *खानपान पर ध्यान दें, खाने में हरी सब्जियां और दूध जरूर लें।*
- *गर्भावस्था के दौरान विशेष ध्यान दें।*
- *बैठने और सोने के तरीके पर ध्यान दें।*
- *पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज (पीआईडी) महिलाओं के प्रजनन अंगों का संक्रमण। इस दौरान डॉक्टर को जरूर दिखाएं।*

महिलाओं की आहार शैली अनियमित होने से उन्हें कमर दर्द होना आम बात है। उनके खाने में जरूरी पोषक तत्वों जैसे कैल्शियम, विटामिन डी, आयरन आदि की कमी से शरीर में कमजोरी आ जाती है। वहीं, अनियमित मासिक धर्म की वजह से भी कमर दर्द की शिकायत हो सकती है। कई बार अधिक खून बहने से कमर दर्द होती है। अगर लंबे समय तक ऐसा हो रहा है तो एक बार डॉक्टर को जरूर दिखा लें। विटामिन डी कमी से भी कमर दर्द की शिकायत हो सकती है।

रूपायन प्लस से संबंधित प्रविष्ट इस ई-मेल आईडी पर भेजें- nda-cityreporter @del.amarujala.com या इस नंबर पर व्हाट्सऐप करें 9811485181

Appearance in Various Newspaper by Dr. Sadhna Singhal, Sr. Consultant, Gynaecologist

बच्चे को स्तनपान कराने से रहेंगी बीमारियों से दूर

स्तनपान कराने वाली महिलाओं में 28 प्रतिशत ब्रेस्ट और 21 फीसदी ओवेरियन कैंसर होने का खतरा कम

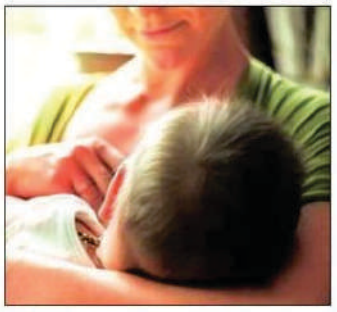
मां का दूध केवल पोषण ही नहीं, जीवन की धारा है। बच्चे के लिए मां का दूध कितना महत्वपूर्ण है, यह आमतौर पर सभी जानते हैं परंतु मां के लिए स्तनपान कितना जरूरी है यह शायद वह माताएं भी नहीं जानतीं जो स्तनपान कराती हैं या ऐसा करने से बचती हैं।

डॉ. रेनू गुप्ता

वरिष्ठ चिकित्सक श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट की महिला विभाग की सीनियर डॉक्टर रेनू गुप्ता ने बताया कि जो महिलाएं स्तनपान कराती हैं उनमें 28 प्रतिशत ब्रेस्ट कैंसर और 21 प्रतिशत ओवेरियन कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है। वहीं स्तनपान नहीं कराने वाली महिलाओं में ऑ स्ट यो पो रो सि स (हड्डियों का कमजोर होना) की संभावना 4 गुना तक बढ़ जाती है। स्तनपान माताओं को मोटापे से बचाता है और शरीर को सुडौल बनाता है। स्तनपान कराते समय महिला के शरीर में ऑक्सीटोसिन हार्मोन स्रावित होता है। यह हार्मोन तनाव मुक्ति और सुख प्रदान करता है। जो महिलाएं स्तनपान नहीं करातीं या जल्दी बंद कर देती हैं उनमें डिप्रेशन से ग्रस्त होने की संभावना होती है। डिलीवरी के बाद पहले 2 दिन जो गाढ़ा दूध आता है उसे कोलस्ट्रम कहा जाता है। यह बच्चे के लिए अमृत के समान है। उसे बरबाद न जाने दें। मां के दूध में न केवल पोषक तत्व हैं बल्कि इसमें बीमारी से लड़ने वाले पदार्थ भी शामिल होते हैं। बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास का आधार मां का दूध ही होता है। शिशु को 6 माह की उम्र तक सिर्फ मां का दूध पिलाएं। जिन बच्चों को स्तनपान का लाभ मिलता है, उन्हें दस्त होने की संभावना 7 गुना और निमोनिया की संभावना 5 गुना तक कम हो जाती है। दुनिया के कई अध्ययनों से पता चला है कि पेट से जुड़े वायरस, सांस की बीमारियों, कान में संक्रमण, और दिमागी बुखार आदि बीमारियां स्तनपान के कारण शिशुओं में कम होती हैं और अगर हो जाए तो वह कम गंभीर होती है।

इनका रखना चाहिए ख्याल



- *नवजात को स्तनपान कराने के लिए किसी रूटीन का पालन करने की जरूरत नहीं होती है। जब बच्चे को भूख लगे तभी उसे दूध पिलाएं। आमतौर पर नवजात की पाचन शक्ति कमजोर होती है, इसलिए कुछ समय के अंतराल में थोड़ा-थोड़ा दूध पिलाते रहना बेहतर होता है।*
- *कम से कम 8 बार तो दूध जरूर पिलाया जाना चाहिए। नवजात शिशु रात में 2-3 बार दूध के लिए नींद से जाग सकता है।*

शिशु को स्तनपान कराना कब शुरू करें : स्तनपान सामान्य डिलीवरी के आधे घंटे के भीतर और सीजेरियन सेक्शन के चार घंटे के बाद शुरू किया जाना चाहिए। कम से कम छह महीने तक शिशु को स्तनपान कराना चाहिए और उसके बाद दो साल या उसके बाद तक भी स्तनपान कराया जा सकता है।

Appearance in Various Newspaper by Dr. Renu Gupta, Sr. Consultant, Gynaecologist

वायरल बुखार से रखें अपना ख्याल

बुखार और सिरदर्द जैसे लक्षण मिले तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं

तपती गर्मी के बाद मिली राहत की बारिश यूं तो सभी को अच्छी लगती है, लेकिन यह मौसम अपने साथ कई शारीरिक बदलाव लेकर आता है। जो कई बार शरीर के लिए समस्याएं भी खड़ा कर सकता है।

डॉ. मनीषा अरोड़ा

सीनियर कंसलटेंट इंटरनल मेडिसिन श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

मानसून आते ही गंभीर बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। वायरल, टाइफाइड जैसी परेशानी अकसर देखने को मिलती हैं। अस्पतालों में इस दौरान आम दिनों की अपेक्षा बुखार के मरीज ज्यादा आते हैं। कई बार लोग इनके लक्षणों की अनदेखी करते हैं।

बुखार आने पर महिलाएं घर में कोई भी दवा खाकर काम में लग जाती हैं। लगातार समस्या बनी रहने पर ही डॉक्टर के पास बहुत देर से जाती हैं। कई महिलाएं घर परिवार या अन्य वजह से लापरवाही करती हैं, जिसमें जल्दबाजी में खानपान की आदतें बिगाड़ लेना, दूसरों का ख्याल रखते-रखते खुद की सेहत का ध्यान ही न देना शामिल है। बुखार और बेवजह सिरदर्द जैसा कोई भी लक्षण देखते ही तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। याद रखें लापरवाही बड़ी समस्या को जन्म दे सकती है। वायरल लंबे समय तक रहने पर शरीर कमजोर हो जाता है। वहीं टाइफाइड का यदि सही इलाज नहीं हो तो यह जीवनभर भी रह सकता है। यह बीमारियां आपके शरीर को धीरे-धीरे कमजोर करती जाती हैं और एक समय ऐसा आता है जब बिस्तर से उठना भी भारी लगने लगता है। यदि बीमारी को सही समय पर सही इलाज नहीं मिले तो यह कई तकलीफों को जन्म देती है। यह मौसम विभिन्न संक्रमणों की आशंका बढ़ा देता है। इसलिए इस मौसम में खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करते वक्त स्वच्छता को सुनिश्चित करें। लापरवाही आपकी सेहत के लिए बड़ा खतरा बन सकती है। दूषित पानी से भी कई बीमारियों का जन्म होता है। इसलिए इस ओर भी ध्यान दिया जाना बेहद आवश्यक है। कई बार कुछ बीमारियों के लक्षण एक जैसे दिखते हैं। ऐसे में लोग एक दूसरे की देखादेखी दवा ले लेते हैं। यह खतरनाक हो सकता है। कुछ बीमारियां लक्षणों में कुछ हद तक एक जैसी हो सकती हैं, लेकिन इनकी दवा और इनका असर अलग अलग होता है।

इनका ख्याल रखना आवश्यक

- *उबला या फिल्टर किया हुआ पानी पीएं।*
- *सड़क किनारे मिलने वाले भोजन से बचें।*
- *बाजार में मिलने वाली फ्रूट चाट से परहेज करें, क्योंकि अकसर यह फल बहुत पहले से काट लिए जाते हैं। इससे इंफेक्शन फैलते हैं।*
- *ताजा खाना खाएं, लंबे समय तक रखा हुआ खाने से बीमारियों की आशंका बढ़ती है।*
- *बीमारियों से बचने के लिए अपना और अपने बच्चों का टीकाकरण करवाएं।*
- *संक्रमण वाली जगहों यानी जहां कोई बीमारी ज्यादा लोगों में देखी जा रही हो पर जाने से बचें।*

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

मौसमी सलाह >>

मौसम है बारिश का, रहें सावधान

यूं तो बारिश का मौसम जाने वाला है, लेकिन यह मौसम जब तक है, कभी भी बीमारी की चपेट में ले सकता है। ऐसे में कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है। जानकारी दे रही हैं विनीता झा

मॉनसून आते ही गर्मी से निजात मिलने की खुशी चरम पर होती है। इस खुशी में कई तरह की लापरवाहियां की जाती हैं। इनमें अचानक तला-भुना खाना, बारिश में नहाना, कई बार साफ-सफाई का ध्यان न रखना जैसी लापरवाहियां प्रमुख हैं।

पेट की गड़बड़ियां

इस मौसम में जगह-जगह पटरियों पर मिलने वाली चाय भले ही आपको आनन्द दे, लेकिन यह आदत घातक हो सकती है। उनके चाय बनाने वाले बर्तनों पर भरोसा नहीं किया जा सकता। इस मौसम में जरूरत से ज्यादा चाय पीना भी पेट के साथ खिलवाड़ करने जैसा ही है। तला-भुना खाने के शौकीन लोग भी इन सावधानियों पर ध्यान नहीं देते, लेकिन इस मौसम में खाने की आदतों में की गयी गड़बड़ी पेट का संक्रमण पैदा कर सकती है।

इन बातों पर दें ध्यान

- तली-भुनी चीजें खाने से बचें और घर में बनी चीजें ही खाएं।
- पटरी पर चाय पीने की बजाय घर में या साफ जगह से चाय पिएं।
- सब्जियों को बनाने से पहले उन्हें अच्छी तरह से धोएं।
- अधपका या देर तक रखा हुआ भोजन न खाएं।

फूड पॉइजनिंग

बारिश के मौसम में फूड पॉइजनिंग का खतरा बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। बाजार में मिलने वाले चाय-पकोड़ों में बैक्टीरिया की आशंका बहुत ज्यादा होती है। ऐसे में फूड पॉइजनिंग होने का खतरा भी बढ़ जाता है। इसलिए बारिश के दौरान बाहर का खाना मना किया जाता है। इस एलर्जी का सबसे बड़ा लक्षण होता है खाने के एक से छह घंटे के बीच उल्टी होना।

अस्थमा

अस्थमा के मरीजों को इस मौसम में अपना खास ध्यान रखने की जरूरत है, क्योंकि पहले से ही गंभीर बीमारी होने की वजह से उनके लिए एलर्जी का खतरा और बढ़ जाता है। अकसर देखा भी गया है कि इस मौसम में अस्थमा के मरीजों को सिर दर्द की शिकायत लगातार रहती है। ऐसे व्यक्ति में वातावरण में नमी होने के कारण लगातार छींक आना, कफ बनना आम हो जाता है।

इन बातों पर दें ध्यान

- इनहेलर साथ रखें।
- भीगने से परहेज करें।
- अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें।

वायरल बुखार

बरसात के दिनों में कहर बरपाने वाला वायरल बुखार संक्रामक रोग है, जिसकी गिरफ्त में कोई भी व्यक्ति आ सकता है। बुखार, गला खराब होना, छींक आते रहना आदि इसके प्रमुख लक्षण होते हैं। इस सामान्य बुखार को नजरअंदाज न करें।

इन बातों पर दें ध्यान

वायरल बुखार के इलाज के तौर पर सबसे जरूरी है बुखार को कम रखना। इसके लिए ठंडे पानी की पट्टी का इस्तेमाल करना चाहिए तथा बुखार निवारक दवाएं लेनी चाहिए। इस बुखार में रोगी के शरीर में पानी की कमी हो जाती है, इसलिए रोगी को पानी, गर्म सूप, गर्म दूध, जूस आदि का अधिक सेवन करना चाहिए।

त्वचा की एलर्जी

वातावरण में नमी होने के कारण त्वचा को अधिक देखभाल की जरूरत होती है, क्योंकि इस दौरान त्वचा तुरंत एलर्जी की चपेट में आ जाती है। इन दिनों फंगल संक्रमण की समस्या आम हो जाती है। ऐसे में त्वचा की साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें।

इन बातों पर दें ध्यान

नहाने के बाद त्वचा को नम होने से बचाएं और अपनी त्वचा की जरूरत के हिसाब से क्रीम का इस्तेमाल करें।

यह भी ध्यान रखें

- बच्चों को चारदीवारी में बंद करके नहीं रखा जाना चाहिए। बच्चों को धूल-मिट्टी और धूप में खेलने दें। ऐसा करना बच्चों को बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। उन्हें बारिश या दूसरे पानी से भी खेलने दें। धूल-मिट्टी में खेलने के बाद उनके हाथ-पैर अच्छे से धुलवाएं।
- अगर किसी को धूल और धुएं से एलर्जी है, तो घर से बाहर निकलने से पहले नाक पर रूमाल रखें, क्योंकि बचाव एलर्जी का मुख्य इलाज है।
- जिन लोगों को ठंड से एलर्जी रहती है, वे ठंडी और खट्टी चीजों जैसे अचार, इमली, आइसक्रीम आदि न खाएं।
- गंदगी से एलर्जी वाले लोगों को समय-समय पर चादर, तकिए के कवर और पर्दे भी बदलते रहने चाहिए। ऐसे लोग कारपेट का इस्तेमाल न करें या उसे हर 6 महीने में साफ जरूर करवाएं।
- घर को हमेशा बंद न रखें। उसे खुला और हवादार बनाए रखें, ताकि घर में साफ हवा आ पाए।
- खिड़कियों में महीन जाली लगवाएं और उन्हें बंद रखें, क्योंकि खुली खिड़कियों से कीड़े और मच्छर आपके घर में घुस सकते हैं और बीमारी फैला सकते हैं।
- दीवारों पर फफूंद और जाले हो गए हों, तो उन्हें साफ करते रहें, क्योंकि फफूंद के कारण भी एलर्जी हो सकती है।
- बारिश के मौसम में फूल वाले प्लांट्स को घर के अंदर न रखें।

(धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल के गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट डॉ. महेश गुप्ता व श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के वरिष्ठ डर्मेटोलॉजिस्ट डॉ. विजय सिंघल से की गई बातचीत पर आधारित)

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

लिवर का दुश्मन...

हैपेटाइटिस कभी भी और किसी को भी हो सकता है। यदि समय रहते इसे पहचान लिया जाए तो इसका इलाज संभव है।

(हैपेटाइटिस एक तरह का संक्रामण रोग है यानी ये एक व्यक्ति से दूसरे में फैल सकती हैं। ये लिवर के कार्य में बाधा डालता है, जिससे सिरोसिस और कैंसर भी हो सकता है।

हैपेटाइटिस मुख्यतः वाइरस के संक्रामण के कारण होता है। लिवर में सूजन आ जाती है जो धीरे-धीरे बढ़कर लिवर ख़राब करने लगती है। ये पांच तरह के हो सकते हैं- ए,बी, सी, डी और ई। सबसे ज्यादा गंभीर बी और सी होते हैं। बी के लिए दवाइयां उपलब्ध हैं लेकिन ये लम्बे समय या कहें कि जीवन भर चलतीं हैं। सी के मामले में तीन महीने का कोर्स देकर मरीज ठीक हो जाते हैं। ये शराब, दवाइयों के साइड इफेक्ट और ऑटोइम्यून डिजीज के चलते हो सकता है। भारत 4 करोड़ लोग हैपेटाइटिस वाइरस से प्रभावित हैं, जिनमें 15-20 करोड़ आबादी हैपेटाइटिस-बी से संक्रमित है और 85 लाख-1.2 करोड़ लोग हैपेटाइटिस-सी वाइरस से संक्रमित हैं। हैपेटाइटिस किसी भी उम्र में हो सकता है। यदि इसकी पूरी जानकारी रखी जाए तो इससे बचा जा सकता है।

हैपेटाइटिस को पहचानें

1 हेपेटाइटिस-ए

बुखार, बदन दर्द, उलटी, पेट दर्द होने की शिकायत हो सकती है। यह समस्या बच्चों में अधिक देखने को मिलती है।

कारण- *ये संक्रमण बाहरी कारणों से हो सकते हैं ख़ासतौर पर दूषित या अधपका खाने-पीने या संक्रमित व्यक्ति का जूठा खाने से।*

• इस संक्रामण के लिए वैक्सीन उपलब्ध हैं।

2 हैपेटाइटिस-बी और सी

जब तक पीड़ित को पीलिया की शिकायत नहीं होती तब तक इस बीमारी को समझना मुश्किल होता है। इनकी पहचान रुटीन हेल्थ चेकअप के दौरान की जा सकती है। कुछ समय बाद यह समस्या सिरोसिस में तब्दील हो सकती है। इस स्थिति में पीड़ित के पैरों में सूजन, बेहोशी आने जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। सही उपचार न मिलने पर ये आगे चलकर लिवर कैंसर के रूप में तब्दील हो सकता है। भूख न लगना, वजन कम होना जैसे लक्षण हो सकते हैं। अल्फा फिटोप्रोटीन नाम के टेस्ट से इसका पता लगाया जा सकता है।

कारण- *• ये संक्रमण रक्त द्वारा संचारित होता है। ऐसे में किसी हैपेटाइटिस-बी या सी से संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित सम्बंध बनाने, संक्रमित ब्लेड, सीरिंज के इस्तेमाल से होता है। गर्भवती मां से बच्चे में भी फैल सकता है।*

• हैपेटाइटिस-सी के लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है। हैपेटाइटिस बी के लिए 2001 के बाद पैदा हुए बच्चों को वैश्विक रूप से वैक्सीन लगती है। वैक्सीन भी उपलब्ध है।

3 हैपेटाइटिस-डी

जो लोग हैपेटाइटिस-बी या सी से संक्रमित हो चुके हैं, वे हैपेटाइटिस-डी से भी संक्रमित हो सकते हैं। पेट या जोड़ों में दर्द, भूख न लगना, थकान आदि इसके लक्षण है।

कारण- *ये संक्रमित व्यक्ति के मूत्र, रक्त या अन्य द्रव्य पदार्थों के संपर्क में आने से फैलता है। संक्रमित रक्त, दूषित सुई एवं अन्य संक्रमित चिकित्सीय उत्पादों के प्रयोग से भी होता है।*

• इसके लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है।

4 हैपेटाइटिस-ई

इसके लक्षण हैपेटाइटिस-ए से मिलते हैं। जैसे दो-तीन दिन बुख़ार रहना, उलटी होना, जी मिचलाना, पेट में दर्द आदि। हैपेटाइटिस-ई की समस्या बड़ी उम्र के लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है।

कारण- *हैपेटाइटिस-ए की तरह ये संक्रमण भी बाहरी कारणों से होते हैं।*

• इसके लिए कोई वैक्सीन उपलब्ध नहीं है।

नोट- लिवर बायोप्सी, एलएफटी (लिवर फंक्शन टेस्ट), अल्ट्रासाउण्ड के माध्यम से हैपेटाइटिस के सभी प्रकारों की जांच की जाती है। टेस्ट रिपोर्ट पॉजिटीव आने पर डॉक्टर की सलाह पर तुरंत इलाज शुरू कराएं।

ये कारण हो सकते हैं ज़िम्मेदार

• टैटू या पियर्सिंग के दौरान इस्तेमाल होने वाली सुई के संक्रमण से हो सकता है।

• पार्लर या सैलून में उपयोग किए गए ब्लेड्स खून से संक्रमित हो सकते हैं इसलिए एहतियात बरतें और नई ब्लेड इस्तेमाल करने को कहें।

• ब्लड ट्रांसफ्यूजन के लिए सुरक्षित ख़ून केवल ब्लड बैंक से ही लें। थैलेसेमिया या डायलिसिस कराने वाले मरीज ब्लड ट्रांसफ्यूजन के समय एहतियात बरतें।

• गर्भवती महिलाओ को नियम से जांच करानी चाहिए ताकि ये जान सकें कि कहीं वायरस उनके गर्भ में पले शिशु को तो नहीं प्रभावित कर रहा है। इस अवस्था में मां को तीसरी तिमाही में दवा देकर शिशु का बचाव किया जा सकता है। जन्म के समय शिशु को हैपेटाइटिस का टीकाकरण भी आवश्यक है।

बदलाव से बचाव मुमकिन है

आस-पास साफ-सफ़ाई का विशेष ध्यान रखें। समय पर टीकाकरण कराएं ताकि इस बीमारी से बचा जा सके। अधिक तैलीय पदार्थों के सेवन से बचें। शराब व अन्य नशीले पदार्थों से दूर रहें। डॉक्टर की सलाह के बिना किसी दवा का सेवन नहीं करें। नवजात शिशु के जन्म के बाद ही समय-समय पर हैपेटाइटिस बी का टीका लगवाएं।)

डॉ. मोनिका जैन, वरिष्ठ सलाहकार, गैस्ट्रोएंटेरोलॉजी और हैपेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट

Appearance in Various Newspaper by Dr. Monika Jain, Sr. Consultant, Chief Gastroenterologsist

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

अधिकांश लोगों में आम धारणा है कि कुछ बीमारियों से बचाव के लिए टीकाकरण नवजात शिशुओं और बच्चों का ही होता है। सच यह है कि वैक्सीनेशन के द्वारा केवल बच्चे ही नहीं वयस्क भी कई गंभीर बीमारियों से अपना बचाव कर सकते हैं। विभिन्न प्रकार के वैक्सीनेशन के बारे में विस्तार से जानिए।

बच्चे हों या बड़े सबके लिए जरूरी है वैक्सीनेशन

अवेयरनेस

टीकाकरण हमारे शरीर में टीके (वैक्सीन) लगाने की प्रक्रिया है, जिससे शरीर में रोगों के प्रति प्रतिरोधक क्षमता उत्पन्न करने के लिए एंटीबॉडी का उत्पादन हो सके। वैक्सीन, ओरल ड्रॉप या इंजेक्शन द्वारा दी जा सकती है। वैक्सीनेशन, बच्चे ही नहीं हर उम्र के व्यक्तियों में रोग के प्रसार को कम करने में मदद करता है।

क्यों जरूरी है वैक्सीनेशन

नई दिल्ली स्थित धर्मशिला नारायणा सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल में इंटरनल मेडिसिन के कंसल्टेंट **डॉक्टर गौरव जैन** कहते हैं, 'वैक्सीनेशन, संक्रमण के खिलाफ व्यक्ति की रक्षा के लिए उसके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। बच्चे कुछ प्राकृतिक प्रतिरोधक क्षमता के साथ पैदा होते हैं, जो उन्हें स्तनपान के माध्यम से अपनी मां से प्राप्त होती है। यह प्रतिरोधक क्षमता धीरे-धीरे कम हो जाती है क्योंकि बच्चे की अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली विकसित होना शुरू हो जाती है। ऐसे में कई बीमारियों से बचाव में वैक्सीनेशन काफी इफेक्टिव साबित होता है।'

बच्चों के लिए जरूरी

श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली में पीआईसीयू के हेड **डॉक्टर प्रदीप शर्मा** बच्चों के लिए बेहद जरूरी कुछ महत्वपूर्ण वैक्सींस के बारे में बताते हैं।

बी.सी.जी. वैक्सीनः बी.सी.जी. के टीके के जरिए बच्चें को टी.बी. की बीमारी से बचाया जा सकता है। आमतौर पर बच्चों के जन्म लेने के तुरंत बाद उन्हें बैसिले कैल्मेट गुरिन (बीसीजी) का टीका लगाया जाता है। यह मेनिनजाइटिस से संक्रमित होने की संभावना को भी कम करता है।

हेपेटाइटिस एः यह एक विषाणुजनित रोग है, जो लीवर को प्रभावित करता है। यह रोग बच्चों में ज्यादा होता है। इससे बचाव के लिए हेपेटाइटिस ए वैक्सीन का पहला टीका बच्चे के जन्म के 1 साल बाद और दूसरा टीका पहली डोज के 6 महीने बाद लगाना आवश्यक है।

हेपेटाइटिस बीः हेपेटाइटिस बी रोग के कारण बच्चों के लीवर में जलन और सूजन होने लगती है। इसलिए बच्चे के जन्म के बाद पहली डोज, दूसरी डोज 4 हफ्ते बाद और 8 हफ्ते के बाद हेपेटाइटिस बी वैक्सीन की तीसरी डोज दी जाती है।

डीटीपीः बैक्टीरिया के कारण बच्चों को डिपथीरिया, टेटनस, काली खांसी जैसी गंभीर बीमारियां हो जाती हैं। इन बीमारियों से निजात के लिए बच्चों को जन्म के 6 हफ्ते बाद डीटीपी का पहला टीका और इस टीके के 4 हफ्ते बाद दूसरा, बाद में 4 हफ्ते के अंतराल पर तीसरा और चौथा टीका 18 महीने और पांचवां टीका 4 साल के बाद लगवाना चाहिए।

टायफॉइड वैक्सीनः टायफॉइड फीवर एक बैक्टीरियल इंफेक्शन है, जो दूषित भोजन, पानी और पेय पदार्थ के सेवन से होता है। इसके कारण डायरिया हो जाता है। बच्चों को टायफॉइड वैक्सीन का पहला टीका 9 महीने की उम्र में और दूसरा टीका इसके 15 महीने बाद लगवाना चाहिए।

पोलियो ड्रॉपः पोलियो का विषाणु दिमाग और मेरूदंड पर हमला करता है, जो लकवे का कारण बन सकता है। इससे निजात के लिए बच्चों को पोलियो ड्रॉप डॉक्टर के निर्देशानुसार पिलवाना चाहिए।

एमएमआर वैक्सीनः बच्चों को मीजल्स, खसरा, मंप्स, गलगंड रोग से बचाव के लिए जन्म के 9 महीने में एमएमआर का पहला टीका और इसके 15 महीने में दूसरा टीका लगाना जरूरी है।

इंफ्लूएंजा वैक्सीनः इंफ्लूएंजा का टीका 7 महीने की उम्र में बच्चे को लगाया जाता है।

बरतें सावधानी

गुरुग्राम स्थित नारायणा सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल के सीनियर कंसल्टेंट-इंटरनल मेडिसिन **डॉक्टर सतीश कौल** वैक्सीनेशन के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में बताते हैं।

- वैक्सीनेशन हमेशा अच्छे अस्पताल में ही करवाना चाहिए।
- टीकाकरण से पहले टीके की एक्सपायरी डेट जरूर देख लें, क्योंकि एक निश्चित समय के बाद टीका खराब हो जाता है। अगर एक्सपायर टीका बच्चे को लग जाए तो इससे उसकी सेहत को नुकसान हो सकता है।
- टीकाकरण के बाद बच्चों में बुखार, दर्द, सूजन इत्यादि लक्षण दिखना आम बात है, इससे घबराने की आवश्यकता नहीं है। लेकिन टीकाकरण के बाद अगर बच्चा लगातार रोए, बुखार तेज हो, दर्द और सूजन बहुत ज्यादा नजर आए तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और उपचार कराएं।
- इंजेक्शन लगने के बाद बच्चों में इंजेक्शन वाली जगह पर सूजन और लाली हो सकती है, उस जगह पर गांठ भी बन जाती है जो कुछ सप्ताह बाद अपने आप ठीक हो जाती है।

वयस्क भी कराएं वैक्सीनेशन

जयपुर गोल्डन अस्पताल, दिल्ली के मेडिसिन-कंसल्टेंट **डॉक्टर आलोक कल्याणी** वयस्कों को भी कुछ बीमारियों से बचाव के लिए वैक्सीनेशन कराने की सलाह देते हैं।

इंफ्लूएंजा वैक्सीनः कुछ वयस्कों को हर साल बदलते मौसम की शुरुआत में इंफ्लूएंजा फ्लू हो जाता है, उन्हें यह वैक्सीन लगवाना चाहिए। खासकर जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर हो, जैसे-60 साल से अधिक उम्र के व्यक्ति, एचआईवी के मरीज, प्रेग्नेंट महिलाएं।

हाई रिस्क हाइपर हेपेटाइटिस बीः हेपेटाइटिस बी का खतरा मूलतः संक्रमित व्यक्ति का ब्लड लेने से, असुरक्षित यौन संबंध, नशीले पदार्थों का सेवन करने, हेरीडिटरी या फैमिली हिस्ट्री, किडनी डायलिसिस, संक्रमित व्यक्ति की पर्सनल हाइजीन की चीजें इस्तेमाल करने वाले व्यक्ति को होता है। पीड़ित व्यक्ति को शुरुआती लक्षण दिखने पर ही अगर हेपेटाइटिस ए, बी का वैक्सीन और ओरल मेडिसिन दी जाए तो इससे मरीज का आसानी से बचाव हो जाता है। प्रेग्नेंट महिलाओं को हेपेटाइटिस बी इंफेक्शन से बचने के लिए 0-1-6 महीने में हेपेटाइटिस बी वैक्सीन दी जाती है।

रूबैला वैक्सीनः प्रेग्नेंसी के पहले 3 महीने में तो बच्चे में भी बर्थ प्रॉब्लम्स आ सकती हैं। रिप्रोडक्टिव उम्र की महिलाओं और प्रेग्नेंसी प्लान करने वाली महिलाओं को रूबैला चेक कराने पर अगर यह नॉन-इम्यून आए, तो उसे एमएमआर वैक्सीन दी जाती है। उन्हें 6 महीने तक प्रेग्नेंसी प्लान न करने की सलाह दी जाती है।

न्यूमोकोकलः लीवर, अस्थमा, किडनी जैसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे मरीजों को हर 5 साल में पीसीवी (न्यूमोकोकल कॉन्जगेट वैक्सीन) और पीपीएस (न्यूमोकोकल पॉलिसेचाराइड वैक्सीन) दी जाती है। खासकर 60 साल से अधिक उम्र के लोगों में ये लाइफ वैक्सीन न्यूमोकोकल बैक्टीरिया से बचाव करती है। लेकिन जो महिलाएं प्रेग्नेंसी प्लान कर रही हों या प्रेग्नेंट हों, उन्हें ये वैक्सीन नहीं देनी चाहिए।

- एच1एन1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू का इंजेक्शन लगवाया जा सकता है।
- जिन्हें बचपन में चिकनपॉक्स न हुआ हो उन्हें हर्पीस या जोस्टर वायरस से चिकनपॉक्स हो सकता है। इसके लिए उस वयस्क को चिकनपॉक्स की वैक्सीन 4 सप्ताह के अंतराल पर 2 डोज में दी जाती है।

प्रस्तुति- सृजन अरोड़ा

GRAPHIC DESIGNER - ROHIT SHARMA

Appearance in Various Newspaper by Pradeep Sharma, Sr. Consultant, PICU

हेल्दी फूड »

सेहत से भरपूर है गुणकारी एवोकाडो

एवोकाडो अनेक पोषक तत्वों से भरपूर है, जिस कारण डाइट चार्ट में इसका खास स्थान है। इसके फायदे, इस्तेमाल और सावधानी के बारे में जानकारी दे रही हैं विनीता झा

समय से पहले जन्मे बच्चों की 'लव लाइफ' हो सकती है प्रभावित

नई दिल्ली, 25 जुलाई (एजेंसियां)। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो बच्चे समय से पहले जन्म ले लेते हैं, उनमें रोमांटिक होने, यौन संबंध बनाने और पितृत्व सुख प्राप्ति की संभावना उचित समय पर जन्म लेने वाले बच्चों की तुलना में कम होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार, भारत समय से पहले जन्म लेने वाले बच्चों के मामले में अग्रणी देश है, जहां शिशु 37 सप्ताह के गर्भ से पहले पैदा होते हैं और यह संख्या बढ़ रही है।

जामा नेटवर्क ओपन पत्रिका में छपे शोधपत्र के अनुसार, 44 लाख प्रतिभागियों पर किए गए अध्ययन से पता चलता है कि जो लोग समय से पहले जन्मे, उनमें रोमांटिक संबंध बनाने की संभावना 28 प्रतिशत कम मिली। इसके अलावा ऐसे लोगों में अन्य साधारण लोगों की अपेक्षाकृत माता-पिता बनने की संभावना भी 22 प्रतिशत कम पाई गई। वारविक विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने कहा, 'समय से पहले जन्म लेना कुछ हद तक शर्मीले स्वभाव, समाज से दूरी के अलावा किशोरावस्था में जोखिम लेने की कम संभावना से जुड़ा हुआ है।' विशेषज्ञों ने कहा कि समय से पूर्व जन्मे बच्चों को उनके स्कूल से लेकर माता-पिता द्वारा कम उम्र में ही सामाजिक संबंधों के लिए प्रोत्साहित करने की जरूरत है, जिससे जब वह किशोरावस्था में कदम रख रहे होंगे तो उन्हें किसी से मिलने-जुलने और सामाजिक होने में मदद मिल सकेगी।

दिल्ली में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के कंसल्टेंट मनोचिकित्सक अमित गर्ग ने आईएएनएस को बताया, 'पर्याप्त समय से पहले जन्म लेना न केवल बच्चों की शारीरिक वृद्धि को प्रभावित करता है, बल्कि इससे मानसिक विकास पर भी नकारात्मक असर पड़ता है। यह कुछ मामलों में जीवन भर के लिए होता है। एक अध्ययन में कहा गया है कि ऐसे बच्चों के पोषण और अन्य संबंधित बीमारी के बारे में बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। उन्होंने कहा, समय से पहले पैदा हुए युवाओं को अपने जीवन में सामाजिक चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है, जो उनके रोमांटिक रिश्तों और बच्चे पैदा करने को प्रभावित कर सकता है।

Appearance in Various Newspaper by Dr. Amit Garg, Visiting Consultant, Psychiatry

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