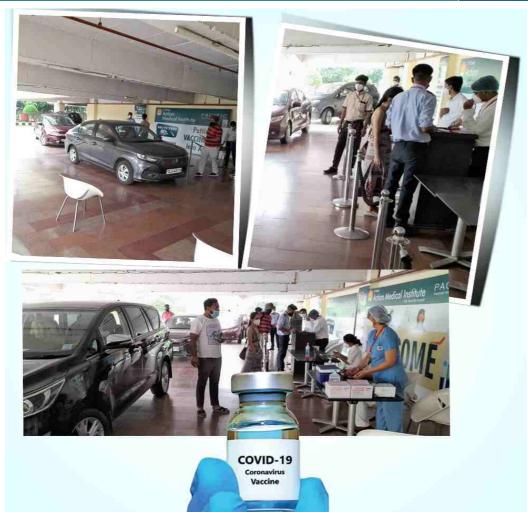
Monthly Newspaper - July 2021 - Pages 4

**ACTION NEWSLETTER** 

## Drive Run Vaccine with Page No. 1



# More than 5000 Jabs Administrated @ Pacific Mall

<u>Sri Balaji Action Medical Institute</u> <u>Drove the Largest</u> <u>Drive Thru</u> <u>Vaccination Programme</u> <u>at Pacific from</u> <u>14th June till date</u>

Media Coverage Page No. 3



Sri Balaji Action Medical Institute drive programme Putting Vaccination into Action at Pacific Mall has become one of the longest drive through programme in the town. We also organized a vaccination drive simultaneously with renowned corporate Flipkart, Britania Chowk, on 1st July 2021.

	Sh. Raj Kumar Gupta, President (15 August)		04-Aug-Dr. Shweta Wadhwa	06-Aug-Dr. Ajay Kumar
	10-Aug-Dr. Monika Jain	10-Aug-Dr. Yashodhara Sharma	11-Aug-Dr. Ashwin Garg	12-Aug-Dr. Atul Goswami
BIRTHDAYS in <b>AUGUST</b>	13-Aug-Dr. Rohit Goyal	18-Aug-Dr. Aditi Dusaj	21-Aug-Dr. Seema Patni	21-Aug-Dr. Arvind Ku. Agarwal
	22-Aug-Dr. Rajiv Kumar Bansal	22-Aug-Dr. Preeti. S. Ghai	23-Aug-Dr. Nishit Gupta	23-Aug-Dr. Smita Sharma
	24-Aug-Dr. Saurabh Rawall	25-Aug-Dr. Dinesh Kumar Yadav	28-Aug-Dr. Prachi	31-Aug-Dr. Balbir Singh Sodhi
	Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday			

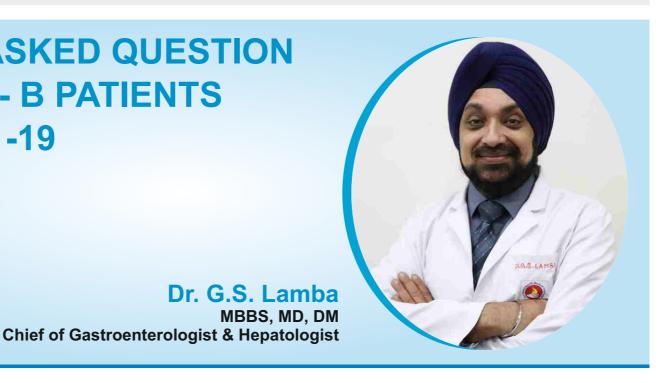
www.actioncancerhospital.com

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



# **ON THE OCCASION ON LIVER DAY**

# **FREQUENTLY ASKED QUESTION FOR HEPATITS - B PATIENTS DURING COVID -19**



## I have hep B, am I at higher risk of catching covid-19?

No. there is no evidence that people living with hep B are at higher risk of catching COVID -19 follow government advice on keeping safe and stopping the spread of covid-19



### I have hep B, am I at higher risk of severe illness from covid-19?

NO. there is not evidence that having hep B puts you at a higher risk of severe illness from covid-19 Hep B itself is not a listed health condition that mat contribute to more severe illness with covid-19



#### Should I keep taking my hep B medication during this time?

YES, Definitely keep taking your hep B treatment. Only taking your treatment if told by your doctor or specialist.

It is important to take your hep B medication as prescribed otherwise the virus could become resistant and might be harder to keep under control.



### I have hep B so are there extra precautions I need to take against COVID-19

TAKE THE SAME PRECAUTIONS as EVERYONE. We all need to take precautions to stop the spread of COVID-19, whether we have hep B or not, for our health and for our community as a whole.

You should take extra precautions to project yourself from COVID-19 if you:

- Have an additional health condition (heart disease, hypertension, diabetes, obesity, cancer, and choric respiratory diseases such as asthma, bronchitis etc) - are over 70:

- have a weakened immune system.



I am running out of hep B medication but I'm worried about going to the pharmacy. Can I take it less frequently or wait until this over?

NO. You should definitely keep taking your hep B medication, unless told not to by your doctor or specialist.

- It's really important to keep taking your hep B medication as normal, this keeps the virus under control and keeps you healthy.

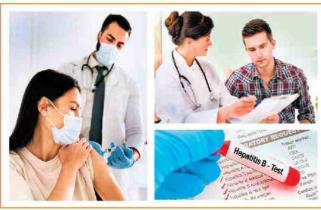
- Pharmacies are an essential service and will stay open. Call your pharmacy to see if they deliver or can help make your visit quick and safe. You may also call company helpline numbers for availability of respective medicine.



# **Media Coverages**

हालांकि बीते डेढ़ वर्ष से दुनिया में कोविड महामारी की ही चर्चा ज्यादा हो रही है। लेकिन इस वजह से हेपेटाइटिस जैसे गंभीर रोगों को इग्नोर करना रिस्की हो सकता है। कोविड संक्रमण के इस दौर में हेपेटाइटिस रोग की गंभीरता और इन दोनों का एक-दूसरे से संबंध के बारे में एक्सपर्ट डॉक्टर्स की राय जानिए।

कोरोना के दौर में हेपेटाइटिस बरतें सावधानियां-रहें सुरक्षित



वर्ल्ड हेपेटाइटिस-डे

२८ जुलाई स्पेशल

डॉक्टर्स एडवाइस

जरूरत है। एक कारण यह भी है कि पहले से किसी

लिवर सर्जरी, डॉक्टर संजय गोझा बताते हैं- लिवर शरीर का एक ऐसा अंग है, जिसका संचालन प्रभावित होने से अन्य अंगों पर भी प्रभाव पड़ता है। इससे संबंधित रोग हेपेटाइटिस का दायरा बहुत व्यापक है। दरअसल, यह लिवर में होने वाला रोग है, जिसमें मूल विड महामारी ने जिस तरह से विश्व भर के रूप से लिवर में सूजन आ जाती है। वायरल लोगों को प्रभावित किया है, हमें अन्य हेपेटाइटिस के 5 प्रकार होते हैं- हेपेटाइटिस-ए, बी, सी, लागा का प्रभावत कि लग र, स्त के के कि की कि जीत की सचत होने की बीमारियों के प्रति और भी सचत होने की डी और ई। इनमें हेपेटाइटिस ए और ई अशुद्ध भोजन

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में ब्लड ट्रांसफ्यूजन असुरक्षित यौन संबंध के जरिए फैलता है। जहां बी और सी कैंसर तक का कारण बन सकते हैं। वहीं हेपेटाइटिस ए कॉमन है और तुलनात्मक रूप से कम जोखिम भरा होता है। हेपेटाइटिंस ई गर्भवती महिलाओं के लिए गंभीर हो सकता है। हेपेटाइटिस ए और ई शराब का अत्यधिक सेवन करने वाले लोगों के लिए बहत घातक सिद्ध हो सकता है, और उनके लिए भी जिनको पहले से लिवर की कोई समस्या रही हो। हेपेटाइटिस के डलाज के तरीके इसके प्रकार और गंभीरता के अनसार अलग-अलग हो सकते हैं।

#### रखें ध्यान

- मौलिक साफ-सफाई बनाए रखें और शुद्ध जल का
- किंसी का पहले से इस्तेमाल किया गया ब्लेड नाक-कान छेदने और टैटू बनाने वाली सुई आदि का इस्तेमाल ना करें। सुरक्षित रक्तदान करें।

#### कोविड पेशेंट्स के लिए हेपेटाइटिस की गंभीरता

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली

में चीफ ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी और हैपेटोलॉजी और पानी के कारण होते हैं, जबकि बी, सी और डी डॉक्टर मोनिका जैन, कोविड पेशेंट्स के लिए

Appearance in Hari Bhoomi by Dr. Monika Jain, Sr. Consult, Chief of Gastroenterology & Hepatology

मत और शरीर को डत दिनों ऑक्सीजन खुशी के खजाने हैं हमारी किचन में ऐसी विटामिन सी, डी और न्युट्रिशंस के अलावा बहुत-सी चीजें मौजूद पॉजिटिविटी की भी भरपूर खुराक चाहिए। हैं, जो कुछ ही समय सुस्ती और थकान दूर करने और मन में उम्मीद जगाने में कुछ खास योगासन और में त्वचा की खुजली व्यायाम मददगार हो सकते हैं। इनके बारे में की समस्या से राहत बता रही हैं इंदिरा राठौर दिला सकती हैं। कौन-वसिक सेतत उत्तरी तो कलरी है, कितर्ज शारीण सेतत औरनिष्ठ-रेसा ऐसे दोनों कम सोरोन के आशायन वसी-कितरी सिंहा (स प्रायं को को पर पुरा है, मालांकक करेत राजे के लिए कुछ प्रायस सरते के स्वतरा है। करियान सारो ही के लिए कुछ प्रायस सरते के स्वतरा है। करियान सारो ही के लिए कुछ प्रायस सरते के स्वतरा है। करियान सारो ही के लिए कुछ प्रायस सरते के स्वतरा है। करियान सारो ही के लिए कुछ प्रायस सरते के स्वतरा है। करियान सारो ही के सारो के प्रायंक्त का सारो कुछ स्वतरा प्रायक्त है। असेरिकर का मिलाना ना प्रायस सरते के सिर्फ पुडा कानी में दिलातान ना प्रायसप्रायस के सारको है। साथ पिलाना प्रायस्य सरते के सिर्फ पुडा कानी में दिलातान ता प्रायस्य सारो के सिर्फ पुडा कानीम में दिलातान ता प्रायस्य सारो के सिर्फ पुडा कानीम में दिलातान ता प्रायस सारो के सिर्फ पुडा कानीम में दिलाता के प्राय स्वतिक सिर्फ पर क्रा स्वीत के सीर्फ से प्रायंक्त के सारक ही किंस्ती बार्फिय में प्रायक्त के सीर्फ स्वार्फ के सी सीर्फ सारका के सारक ही किंस्ती बार्फिय में सारक के सीर्फ से प्रायंक्त के सारक की सीर्फ से सारक ही किंसी के सारक के सीर्फ से के सीर सारकी स्वारक सारको के सारक कि सारक के सीर्फ से सारक की सीर्फ से सारक की सीर्फ से सारक की सीर्फ से सारकी ही सारक पिता के सारक कि सारक के सारक की सीरक सारको का सारक का सी के सारक कि सारक के सारक की सीरक सारक के सारक की सीरक सारको का सारक का सीरक का सारक का सी के सारक कि सारक सारक की सीरक सारक के सारक की सीरक सारक के सारक की सीरक सारक की सीरक सारक के सारक की सीरक सारक का सीरक की सीरक सारक के सारक की सीरक सारक का सीरक की सारक के सारक की सीरक सारक का सारक की सीरक सारक की सीरक सारक का सीरक की सारक का सारक की सीरक सारक की सीरक का सारक की सीरक सारक का सारक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक का सीरक की सारक का सीरक की सारक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक का सीरक की सीरक का सारक की सीरक सारक की सीरक का सीरक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक का सारक की सीरक सारक की सीरक सारक का सीरक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक का सीरक की सीरक सारक का सारक की सीरक का सीरक की सारक सीरक की सीरक सारक की सारक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक सारक की सीरक की सीरक की सारक की सारक सारक की सीरक सारक सारक की सीरक की सा घर के अंदर भी हैं कई विकल्प सी हैं वे चीज़ें, उन्हें Ъ भी बालती खाला सीक्षा स्टेट्यूट की इंटर्स संतिम्म की किंट सारकार ही मुस्के अठा काली है पर अंदर में वह तरत के कालाम किंग जा सराने हैं, बात के कीर्गम भी सुरस के बात आवेश राज बालती है की कीर्गम में सुरस क्या का काली सार के कीर्गम में दूसरे क्या के काली मान की सीर्ग में किंट की की आप एक जान राज की सीर्ग में किंट की की आप एक जान राज की सीर्ग में की कीर्ज का काल आप रही की तीमा मा कोई में कीर्जाट सुरक वाली पर की अपना के कुछ है ते आपने वीहर की समझ से ही काव्याम के?। कैसे इस्तेमाल करें, जानिए यहां। खुजली नहीं करेगी व्यायाम को बनाएं मजेदार धेफेंड पर तेज मति वाली रहेपिल एक्सरमाइनेज य दुखा कडें और साथ में फास्ट खुलिक सुरी (मासपट्ट आ आधी जिम वर्कआट भी नहीं किए जा सकते। ऐसे में पर में तिवनी भी जरह है, उसमें तेज-तेज सॉक करें में पर में तिवनी भी जरह है, उसमें तेज-तेज सॉक करें कई चक्कर काटें, कडें दोरोंट चुनें, उसे कुछ सेकंड्र धर्मशिला नारायणा सुघर स्पेशलिटी अस्पताल में अंग्रेपीपेडिवस, स्पाइन सर्जरी के डायरेक्टर और वरिष सलाहकार डॉक्टर राजेश वर्मा कहते हैं, एससरसाइज की मजेदार बनाएं थे उपाय ज्ञाना कर देखे -डांस भाग भाग, भाग पर दुं र अपूर्ण माध्य स्थान का स्थान तार्थ में दुवं का संकर्ष कर थीं हमरी मान का स्थान तार्थ में इटकर अपने किटनेस स्थान के सों में से पाने का कि का दिल्ला रिस्टा स्थान स्थान का कि का दिल्ला रिस्टा स्थान स्थान का कि का दिल्ला रिस्टा का मान स्थान के आधु मानने के कि के कोन से पोपासन पापी करें, जो शरीर के आधु ते मन पोरी मान स्थान पर रहेने-डांस शरीर की चुस्त तो खोगा ही, मन की भी फिट बनाए खोगा। मनपसद म्यूलिक लगाएं और जैसे भी मन करें -अधने हाथ-पेर बलाएं। ऐसे डांस करें कि कोई नहीं अग गर आप खुलती को समस्या से परेशान है को कह दिए वा छे परेन् तुस्छे अजगाकर देखिए : • खुकती होने पर वगवना-वगवर माठा में टमाटर का जुस और फ्रेंज कोकोन्ट मिलाकर यातिव करने से प्रात मिलती है। पैर रवाणः। एस तेल कर प्रक प्रक देख सह हैं। अगर आपके घर में छोटे करो हैं तो उनके रखा सिल्कर गये। और अगर हुजुर्ग हैं तो वे भी साव में अपने हाथ-पैर चला सामने हैं। इस तरक तास एक विभिन्न एक्टिवेटी बन जाएंगी और कुछ मिल्टी क यह सोगर शॉद और मन की जुस्त - दुरुव नाए रखेंगा। डॉस नहीं आसा ती युद्धुम को भी दिन भर खुश बना एरोबिक्स • खुजली वाली जगह पर चंदन का लेप विप्रशैत करणी यानी लेग अप ट वॉल प्रोज घर घर भी लो या हाई इटीसटी वातीं एसेविक एकसरसाइन कर सकते हैं। इमउझ माई-हहन साथ में रिकार्डेस, जॉफा जैवस, रक्वींट्स, माउटेन क्लाइमिंग कर साधने हैं। सीढियाँ घर तेज-तेज चढ्रना-उतरना भी मंजेवार धर्कआउट है। करने से भी फायदा मिलता है। • एक बाल्टी पानी में एक टीस्पुन बेकिंग बनाए रखेगा। डास नहीं आता तो युद्यूब द्युट्रेस्किल्स ले सकते हैं, मगर ध्यान रखे कि अति-उत्सह में अक्तर कोई नुकसान न कर बेटे। शरीर का भी ध्यान रखें। इसके लिए दीवार की दिशा में मैठ पर सीधे लेट जाएं धीर, धीर अपने पीनें को लेका से सराने हा। कपर जाल आपके ताएं, प्रांधनी के प्रांधना के पर के बात है आया, (पार्ट की प्रांधनी के प्रांधना के सहस से सहस सीधा कर तो इस रिधनी में मुलने दीकर से सहस सीधा कर तो इस रिधनी के प्रांधना के प्रांधने के साथ के प्रायं खुदा ही। इस और अस्पत सिधा के उसे राश्वे का प्रायं खुदा ही। इससे साथ और उस्पतान साथ का करने की ऊर्ज मिलती है। इससे कर पर की प्रारं से आत का मालती है। एक बाल्ट भवा में एक टॉस्ट्रन वेकर सेडा और एक टॉस्ट्रन नोंड का रस मिलाम कहारे से भी जुरूता है?
 आप कटोरी अडर की टाल को पीसका फेस्ट कहा लें। इसमें आपस माठा में देही मिलका और पर लगाएं। दो दिन में जुड़तानी दूर हो जाएंगे। यह 🏽 जानें नीम की पतियों का पेस्ट खुजली वाली जगह पर लागने से भी यहत मिलती है। सुक रूप्य, मौराम में बळताव, प्रतृष्टा और युग-निरही में कार्य, तेम गर्म वर्म्र में वर्णां पर लाणन स भा यहत (मलात) है। • सुवली होने पर तुलमों के क्यों के पेस में मारियल का तेल मिलाकर लगाने से भी में 3-4 सेंट कर सकते हैं, चार में अप्यस्त तोने के काद 7-8 सेंट कर सकते हैं। कर से रे की मर्वाकीमां के स्व कर साथ हो मन के लिए की चेतानी किस है। द्वार्ड्ड धोज या सालसिल होने पराई न महो पुगः मिट्ट से संवयः तथ गर चल स नवनः, वेमित्रतपुतः सैदेशं उत्पत्नं स ज्यादा इत्तेनातः, विश्वी दव्धं सा सहत व्येवादः, इन्यून सित्रदे में प्रत्यक्षि पूर्वं सी मैसदी, आसन की दन्तु तथी के पुन्ध भारत के मयदा पहुंचता है। 🔹 त्वता हे। • सखी फौचस डॉ.बिजय सिंघल, सीनियर बंसलॉट पूर का आएका। •अगर लगातार खुजली बनी रहे तो एक सीटर पानी में बोहा-सा जीस उबाल लें। इससे कुलों, जॉयें और एंकल या एड़ियों को स्ट्रेचिंग हैपी बेबी पोज रिक्लाइंड बाउंड एंगल पोज या सृप्त बद्ध कोणासन होती है। इसमें बच्चे भी तरा पुटने के बल बैठकर पीर-धीर आगे की ओर झुकता हुए अपने सिर की जमीन से टिका दें और दोनी हाथों की सिर की सीघ में आगे की ओर से जाकर टिकार) आगर सिर चुते तरा जमीन पर नहीं टिका माते दो सिर के नौचे केई टॉवेल या पत्ना राभारक आठ एकार आठ राम से पुरास गढ़ते हैं की मालत से लोग के कर्म (मालट कर में दूसरा गढ़ते है की मालत से में सेट वारण) पीर, की पुरत्नों के दूसरा सात्र सोई कि दिन के देनों पर आगा से पर्य प्रदानों के प्रारत का कि कि के देनों पर आगा से प्रत्य में के मालता हात होता है को सात्र सात्र हा प्रदेश पर के मालताल का सात्री सात्र सात्र का द्वार्थ से प्रायमित में दी मालता ने सात्री राक्ष मिल्ट का का सिमीने में दी मालता ने सात्री को दी हे कर आपका से पीर, में साल को सात्री को दी के हर में तरक आप का से की राम सात्र का सात्र को दी के हर मोलत करना एक सात्र के दी मा किस्त होटे बच्चे अपने पैरों के अंगूठे को हाथ से पकड़ कर मुंह तक ले आते हैं। बड़े होने के बाद शरीर का लचीलापन कम होता है, तो मौ हैंभी बेबों पोज करके देखें।इसके लिए पीठ के बल सीथे लेट जाएं और फिर ठंडा होने पर पानी छनकर जीस अलग कारती। कर लें और इस पानी से नागई। 3-4 दिन लगातार इस पानी से बहाने से प्रार्क नजर आने लगेगा। डिस्क्लेमर। धरेलू मुल्हे आजमाने व बाद भी अगर लगातार खुराली बनी स तो विकित्सक से संबर्ध करें। जिल्ही विच्चा पर नारियल का तेल लगाने ्नर शव के व अपने पुटनों को खाती तक श्रीरक्षोर ( प्रण्ये त्ताः २०२० भाग वा १९९४ क जाय कड़ टायेले यी पतेला तकिया रखालें। इस अवस्था में कुछ सेकंड्स तक खें। नाक से गारी व लंबी सांस भरें और छोड़ें। इस क्रिया को भी शुरू में 4-5 बार तक दीहरा सकते हैं। से द्वारनेस दूर होती है, खुजली परेशान को करती। जपरका आगल उत्ते। धीर-धीर हा • संतरे के जिलकों को मियसी में पोसक

आग राग्या अगर ड्राइनेस की यज्ञह से खुलरी हो गई। हो से मल्डर्युक्स दही से अरोर की मालित करें और 15 मिन्ट याद अच्छी तरह रगड़ कर नहाएं। साल मिलेगी।

Appearance in Jagran Sakhi by Dr. Vijay Singhal,

हेपेटाइटिस की गंभीरता के बारे में बताती हैं, 'सबसे पहले यह समझें कि कोविड संक्रमण केवल फेफड़े तक ही सीमित नहीं होता है। यह शरीर के अन्य अंगे को. रक्त वाहिकाओं को और शरीर की इम्यनिटी के भी प्रभावित करता है। ऐसे में बहुत मुमकिन है कि कोविड से जूझ रहे व्यक्ति में हेपेटाइटिस या किसी भी रोग का होना कोविड और उस रोग की गंभीरता के व्यापक रूप से बढ़ा सकता है। ऐसे में कुछ बाते समझने की जरूरत है।' हेपेटाइटिस-बी अकसर कुछ लोगों में सक्रिय नहीं

- होता है। लेकिन कोविड के मरीज को कुछ ऐसी दवाएं दी जातीं हैं, जिनसे बहुत मुमकिन है कि यह सक्रिय हो जाए। लेकिन सही दवाएं और हेपेटाइटिस की वैक्सीन देकर उसकी सक्रियता के रोका जा सकता है। ऐसे में संबंधित डॉक्टर को जांच करके उसे जरूरी दवाएं देनी चाहिए ताकि जोखिम को रोका जा सके।
- हेपेटाइटिस बी और सी के मरीज कोविड संक्रमण होने पर भी अपना इलाज ना रोकें क्योंकि कोविड से होने वाली हानि, ऐसे मरीजों के लिवर पर अतिरिक्त रूप से खतरनाक हो सकती है।
- हेपेटाइटिस के मरीज को कोविड वैक्सीन लगवान में कोई खतरा नहीं होता है। बल्कि रोग की गंभीरत से बचाव के लिए यह बेहद जरूरी कदम है। यदि किसी की हेपेटाइटिस बी और ए की वैक्सीन नहीं लगी है तो डॉक्टर की सलाह के अनुसार इसे अवश्य लगवाएं।
- यदि किसी को लिवर संबंधित समस्या है या शराब का बहुत सेवन करने के कारण लिवर की क्षमत पर असर पड़ा है तो ऐसे लोगों को कोविड और हेपेटाइटिस दोनों से आम लोगों के मकाबले अतिरिक्त रूप से सावधान होने की जरूरत है।

#### बचाव के उपाय

हेपेटाइटिस से बचाव के लिए शराब का सेवन न करना, धुम्रपान से परहेज बहुत लाभकारी है। संतुलित आहार लेना, नियमित व्यायाम करना और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से अनेक रोगों से बचाव के साथ हेपेटाइटिस समेत लिवर संबंधी अन्य रोगों से बचाव भी शामिल है। साथ ही महामारी के इस दौर में कोविड से जुड़े सभी नियमों का पालन भी करें। 🗱





# Fight the silent killer

Hepatitis is today's one of the major health concern. According to a study around 290 million people across the world are living with viral Hepatitis unaware. In some cases of Hepatitis symptoms don't occur even for years and in some cases it can even cause liver failure. Liver's proper functioning is necessary for the better health of even other organs in the body. Hepatitis B is a type of liver infection. If a person is exposed in adulthood, most are able to clear the virus from their bod-ies without treatment. For other people acute hepatitis B leads

In additiout, nost are able to clear the virus from their bod-ies without treatment. For other people, acute hepatitis B leads to life-long infection known as chronic hepatitis B which can result into liver failure, liver cancer if not treated on time. Basically, this infection spread from infected blood, unsafe sex-ual practices and from infected mother to child. Prevention is the key and early treatment is the best way to prevent its com-plications. Naver imore symptoms like: plications. Never ignore symptoms like:

- Fever

Fever
 Repeated episodes of vomiting
 Fatigue
 Loss of appetite and Jaundice
 Hepatitis can be asymptomatic even for decades and can
 convert into chronic liver failure.
 Hepatitis B and C: Both Hepatitis B and C are caused
 maingly by blood contact. In Hepatitis B around 90 per cent

Hepatitis B and C: Both Hepatitis B and C are caused majorly by blood contact. In Hepatitis B around 90 per cent cases come out normal while 10 per cent may go on to devel-op chronic infection. In some of these patients virus remains active causing progressive liver damage and finally resulting in liver cirrhosis, liver failure and liver cancer. While early detec-tion is the key, one major trait of Hepatitis C is that it doesn't chow any symptoms even for

While early detection is the key, one major trait of Hepatitis C is that it doesn't show that it doesn't show chronic liver disease Hepatitis A and E: Unlike any symptoms even for decades, and hen the symptoms appear the liver is adv damaged to a when the symptoms appetite and vomiting followed by jaundice. In mained already damaged to a

great extent. Around 80 per cent cases of **Hepatitis C convert** into chronic liver disease

appetite and vomiting followed by jaundice. In majority of peo-ple complete recovery would occur without any permanent damage to liver. Treatment is mainly symptomatic. **Prevention:** Following stens would help in preventing steps would help in preventing Hepatitis B & C : Safe blood transfusion.

Blood should be tested to rule out hepatitis B&C before trans

fusion. Apart from other life threatening infections intravenous drug abusers are at a very high risk of hepatitis virus infections. Avoid

 Tattoo lovers should be aware that reuse of same needle used lattoo lovers should be aware that reuse of same needle used on other persons can bring the infection. Ask for fresh needles.
 People taking salon services like manicure, pedicure, shav-ing etc should be aware that contamination by blood of these instruments carries the risk of hepatitis infection. Blades, nail cutters etc may accidentally cut the skin get solled with blood. It is not wise to use same tools on other people

Avoid unsafe sexual practices.

Avoid unsafe sexual practices.
 Do not use reusable syringes or needles. Always insist on disposable syringes and needles.
 Pregnant mothers with hepatitis B infection should seek proper medical advice to prevent transmission of infection to the newborn infant.

Appearance in The Pioneer by Dr. Dr. Gurwant S. Lamba, Sr. Consult, Chief of Gastroenterology & Hepatology

खियाय महसूस हो सहा है से जि दिरोतक पैसे बोग्ला



Appearance in Hindustan by Dr. Manisha Arora, Sr. Consult, Internal Medicine

ण प्रातः क स्टापताः का निषयो। म आजन पेस्ट बना लें। इसमें बोड्ड-सा गुलाव जल मिलाका शरीर पर मालिश करें। पुरानी से

Sr. Consult, Dermatology

पूरनी खुल्ली कर ही गायर हो जाएगे। बुक्ली होने पर करेले को पीलकर स्तोर पर लगने में लाभ म्लिता है। खुल्ली होने पर फ्रेंक सुलेकेंग पर को लाव पर लगने में सात मिलती है। ब खुल्ली होने पर सोड़ी सो नीम को चलिये को पनी में जबाल ले प्रान्ते देश होने पर प्रियोज वाद्यदर ज्यापा कर हैं आ लग पत्तियां द्यानकर अलग कर दें और मात दिन तक इसी तरह नीम वाले पानी से नक्षाएं।

उमेंटोलॉनो, भी बलाजी एक्सन मेडिकर

newborn infant.
Get yourself vaccinated against hepatitis B While Hepatitis A and E can be prevented by:Maintaining basic hygiene
Consumption of properly cooked food, and clean filtered water. Hepatitis B and C are now very much treatable. Early diagnosis and treatment can save the liver and prevent development of liver failure and liver cancer. इस्टिट्यूट नयी दिल्ली बाद में अमर लगातर खुलला क तो विकित्सक से संबर्ध करें। वि मंभीर बीमारी से बहित वे मुस्तो जन्मने से पहले निकिल्मक से साता सेना न भूलें।

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

पेट में लगातार होने वाले दर्द को इग्नोर ना करें।

सेवन करें। सरक्षित यौन संबंध बनाएं। **डी सुभाष अग्रवाल** १९३४ी जनसर १३ मिनियन जोज करी, वे बनाजे एवाम मीविक इंस्ट्रियू, दिल्ले

# वस्थ रहना है तो जॅक्टर की सुनें लिकर खद अपना ॉक्टर न बने

वास्तरम् एककारम् स्टब्स् अनुसरमा हिस्स्ट्रिय अनियान् स्टब्स्ट्रीय

देवाएं, रियां ठोक होने के बच जानते हैं इन आवतो जन्मच आवश्यक है,

## फ मेडिकेशन की गलती :

(1970) (विकिसोय मामलों में की जानेवाले गलतिवों में से सबसे, प्रमुख है सेलफ मोडिकेशन, आपनी प्रशीसे प्रमुख है किसी और के प्रिक्षिणन की नफरा करना वा इंटरनेट से खुट दराइवे खोज है, बई बार इक्टर की परेस बचाने वा किंगी और के प्राप्तक पान को नकता संकल संक्रियन हैं, दिकरोस यह दर्शना प्राप्त कोंग संकल संक्रियन है, यह प्राप्त के दिकर को प्राप्त को दि से दात्र किंगी एक व्यक्ति के लिए उप्रकृत है, ते का दुस्टो से दात्र किंगी एक प्राप्त के लिए उप्रकृत है, ते का दुस्टो सालय संपूर्ण करने के अनुसार, मिसो देश में 35 मीलन सालय संपर्ध के सिंह प्राप्त हुए समे जाने के बजाव हाला भव बंद कही है, बई का ट्रास्ट्रो कु बातने का जाता हाला अब्द कही है, बई का ट्रास्ट्रो कु बातने का जाता

बच्च करता है. कई खार इसमा नुकल्डन इतना हा छा दक्षायों को सित्व साथि-ममझे लेने से ठुगा जाता है, दच्च रसदवर से खेंदित लोगों के लिए, उधिवाधीटलम का त्ये स्तम रहुकि की आएंक को चार . एंटीबॉधीटलम का लंब स्तम राक बिना सीवे-सूथ-गों के प्रति रीजन्द्रेन बढ़ा देता है, जिससे उपलेब जमयथी हो जाता है.

#### क्राशन को फॉलो न करना :

। करने बीमारी पर इतिकर हाग लिखाँ। यदाँ दवाएं बीमारी वा स्मरुश को दूर करने के लिए तोती हैं, जिसकी एक तब अवधि होती है और उसी के अनुसार दवाएं लेना बेहद जरूरी है, लेकिन हरूर से मरोत अप लिए सत्ती दवाइयों का सेवन जितना जरूनी है उनका डोज निर्धारित मात्रा में लिया जाये.

हेल्य चेकअप न कराना

बरे देश में लोगों में स्वास्थ्य के प्रति जगरू लक्षण नजर आने पर भी चेकअप के लिए 0 n 0

## डायग्नोसिस के बाद उपचार में देरी

शरीर में कोई भी असामान्यता दिर तो तुरंत डावर-नेसिस और उपचार प्रथम धरण में अधिकतर रोग वा तरह टीक हो जाते हैं वा उन्हें नि लेकिन उपचा पोस्ट/ऑफ्टर केयर में लापरवाही

रहीनों में 20 प्रति



बीते दो माह में हम सबने कोरोना महामारी का तांडव देखा, जब कई परिवारों के अपनों को खो दिया. निःसंदेह इस कठिन दौर में डॉक्टर ही मानवता के सबसे बड़े रक्षक साबित हुए, जिनकी बदौलत कई लोग गंभीर स्थिति में जाने के बावजूद आज स्वस्थ है और हमारे बीच हैं , यह समय है उन डॉक्टर्स के प्रति सम्मान और आभार प्रकट करने का, जिन्होंने दिन–रात सेवा कर एक-एक जान

बचाने में खुद को समर्पित कर दिया . ऐसे डॉक्टर्स का प्रयास सदा सार्थक रहे, अतः हम उनकी बातीं की गंभीरता से लें, क्योंकि हर एक जान कीमती है .

> सक और पश्चिम देश के महान विकित्सक और पश्चिम यंगाल के दूसरे मुख्यमंत्री क्षें विधानचंद रॉय को समान देने के लिए भारत में उन्हां को क्षें विधानचंद रॉय का जन्मदिन 'मेपानस वॉक्टर्स के 'के रूप में मनाया जाता है. केंद्र सरकार ने सात 1991 में नहीं या जॉक्टर दिवस मानने की पुरुआत की थी. सास बात है कि उनका जन्मदिवस और पुरुखती की थी. वॉन्टी की नुरक्का की है. में मानना चाहिए कि वॉक्टर से इस दुनिया के रीयल होरोज है, जो हमारे जॉक्टन की रसा करते है. इस अवसर धर मा ज उन्हें समान दे और दिस से देश के महान चिकित हम उन्हें सम्मान दें और दिल से

उनके प्रति आभार प्रकट करें

कोरोना काल में डॉक्टर

G

ने हमें सिखाया और

GU

सोशल डिस्टेंसिंग का पालन

0

Appearance in Prabhat Khabar by Dr. Subhash Aggarwal, Sr. Consult, General Surgery

# कहीं आपका बेवजह का डर पैनिक डिसऑर्डर तो नहीं?

हम सभी कभी-न-कभी किसी डर में जी रहे होते हैं। बहुत से लोग हमेशा किसी डर या घबराहट को महसूस करते हैं। हर वक्त का डर और घबराहट कहीं आपको ऐसे डिसऑर्डर का शिकार ना बना दे, जिससे आप निकल ही ना पाएं। आज हम आपको ऐसी ही एक डिसऑर्डर के बारे में बता

वांगी न जब कार अला मा के सिंह एक छोटा-सा एक्सिडेंट उनके लिए हमेशा का डर वन गया, जिस वजह वांगी ने जब कार चलाना सीखा तो से शिवांगी कार चलाने से तो दूर, उसे हाथ लगाने से भी डरने लगीं। ऐसे ही परीक्षा में पास हो पाऊंगा या नहीं, रोड पर चलते हुए मुझे कोई टक्कर तो नहीं मार देगा, ऐसे वेवजह के डर के पीछे पैनिक डिसऑर्डर हो सकता है।

# पैनिक डिसऑर्डर क्या है?

पौनिक डिसऑर्डर एंजायटी डिसऑर्डर का ही एक हिस्सा है। इस वारे में <u>सीनियर कंसल्टेंट, साइकायट्रिस्ट,</u> (श्री वालाजी एक्शन अस्पताल) डॉ. प्रशांत गोयल वताते हैं, 'पैनिक डिसऑर्डर एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति हर वक्त एक डर के माहौल में जीना शुरू कर देता है, जिसमें उसको हर अगले पल कि चिंता रहती है कि उसको पैनिक अटैक न आ जाए। ऐसे में दैनिक जीवन बहुत प्रभावित हो जाता है और कठिनाइयां आने लगती हैं। साथ ही अपने आसपास वालों पर विना वजह शक करना, अकेला महसूस करना, मामूली वातों पर भी बेहद परेशान हो जाना, प्रतिक्रिया देने लगना और घवराने लगता है।

इन कारणों से होती है ये समस्या पैनिक डिसऑर्डर व्यक्ति के फैमिली हिस्टी से जड़ा रहे हैं। हो सकता है। सामान्य तौर पर जीवन का कोई दुःख

देने वाला हादसा, या वहुत वड़ा वदलाव, कोई भावनात्मक रूप से बेहद प्रभावित करने वाली घटनाओं की वजह से पैनिक डिसऑर्डर होने की शुरूआत हो सकती है। पैनिक डिसऑर्डर का होना और इसके अटैक का अंतराल व्यक्ति की आयु, जीवनशैली और भावनात्मक परिपक्वता पर भी निर्भर करता है।

#### बचाव और इलाज भी है जरूरी इस बारे में काउंसिलिंग साइकॉलोजिस्ट

(धर्मंशिला नारायणा अस्पताल ) डॉ. नेहा दत्ता बताती हैं, 'सबसे पहले मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। उसके बाद स्वस्थ जीवनशैली को अपनाएं और व्यायाम करें। नियमित व्यायाम करने से व्यक्ति के शरीर में हैप्पी हारमोन एक्टिव होते हैं, जो व्यक्ति को बेहतर मानसिक स्थिति में रखने में मदद कर सकते हैं। व्यक्ति का जीवन में होने वाले हादसों पर कंट्रोल नहीं होता लेकिन उन स्थितियों से बाहर निकलने के लिए खुद को पॉजिटिव रखते हुए मानसिक रूप से मजबूत तो बना ही सकते हैं। ऐसे में आप साइकायट्रिस्ट और साडकोलॉजिस्ट से सलाह ले सकते हैं। साडकायटिस्ट मेडिकेशन, लक्षण आदि के आधार पर क्या डलाज करना है, तय करता है, वहीं साइकॉलोजिस्ट यवहारिक तौर पर मरीज का इलाज करते हैं, जिसमें तरह-तरह की थेरेपी. मरीज के लिए उप वातावरण जैसी सलाह आदि शामिल होती हैं।

सकता है गंभीर पैनिक डिसऑर्डर के गंभीर परिणाम शारीरिक बीमारियों या परेशानियों के तौर पर दिख सकते हैं, इसलिए सही समय पर इलाज न मिलने के कारण बेशक पैनिक डिसऑर्डर गंभीर हो सकते हैं। इसमें लगातार तनाव की स्थिति में रहना, हृदय रोग, कोई मानसिक बीमारी बेहोश होना आदि भी

नहीं कराया

ट्रीटमेंट तो हो हादसा पहुंचाता है गहरी चोट पैनिक डिसऑर्डर किसी हादसे, जीवन का बहुत बड़ा बदलाव, कोई महसूस करता है।

इसके गंभीर होने के

भावनात्मक रूप से बेहद प्रभावित करने वाली घटनाओं की वजह से होता है। ऐसे में व्यक्ति बेवजह का डर और घबराहट

"

-डॉ. नेहा दत्त, काउंसिलिंग साडकॉलोजिस्ट (धर्मशिला

Appearance in Navbharat times by Dr. Prashant Goyal, Sr. Consultant, Psychiatrist

# एक्शन वालाजी अस्पताल में स्पुतनिक टीका उपलब्ध

जास, पश्चिमी दिल्ली : रूस की स्पुतनिक वैक्सीन अब पश्चिम विद्यार स्थित एक्शन बालाजी अस्पताल में भी उपलब्ध है।ज्ञात हो कि स्पुतनिक टीका अभी सीमित अस्पतालों में उपलब्ध है। विशेषज्ञों के मुताबिक यह टीका कोरोना संक्रमण पर 92 फीसद प्रभावी है । अस्पताल प्रशासन के मुताबिक १२०० लोगों को स्पुतनिक टीका लगाया जा सका है ।मगलवार को 200 लोग टीकाकरण के लिए आए। 1, 145 रुपये में स्पुतनिक टीके की दूसरी खेज 21 दिन के अंतराल पर लगाई जाती है। इच्छूक लोग कोविन एप पर अपना स्लाट बुक कर सकते हैं।

#### Appearance in Dainik Bhaskar

# ABLE OR NO One of the many solutions to pre-

vent this wastage one can probably think of is to bring down the age below 45 for vaccination. However, Dr Jyoti Mutta, Senior Consultant, Microbiology, Sri Balaji Action Medical Institute, tells you that this will not be a feasible option.

'The eligibility criteria for vaccination can be expanded when there are enough supplies to meet the increased demand and not at the moment. More vaccine candidates will be approved in the coming months based on safety and efficacy data. This will boost the immunisation programme," she says. Till the

time mass vaccination is feasible and even after getting the vaccination done, people need to continue following safety precautions like wearing masks covering nose and mouth, hand hygiene and social distancing, she adds.

Even Kumar's views resonate with Mutta and he says that at the moment we don't have enough vaccines to vaccinate everybody.

The idea at the moment is to vac-cinate the risk group. "As we build up our vaccine reserve, this can be rolled out to above 18 group. We need more private sector involvement and increased slots for vaccination making it a 24\*7 phenomena. For the time being, gradual extension to further young age group should be implemented," he insists.

Out of the several challenges that is being faced in the vaccination drive, one of the most prominent one is to increase accessibility given the huge amount of population we have.

> Appearance in The Pioneer by Dr. Jyoti Mutta, Sr. Consult, Laboratory Medicine

लक्षण हैं।

नियमित व्यायाम और योगासन

db

