



# ACTION TIMES



Delhi Breast Oncology Group Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

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

## BIRTHDAYS IN May



4-May Dr. Ajay Sharma

4-May Dr. Rajat Gupta

7-May Dr. Mohit Luthra

15-May Dr. Meenakshi Bansal

15-May Dr. Gyandeep Mangal

14-May Dr. Amita Garg

28-May Dr. Priyanka Kharbanda

30-May Dr. Rahul Bhargava



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



## Action Cancer Hospital Organised a CME on Breast Cancer with DBOG

Action Cancer Hospital organized a seminar with Delhi Breast Oncology Group on 15<sup>th</sup> April 2018. More than 100 breast cancer specialists across Delhi participated in this seminar which was inaugurated by Dr. G K Rath, Director of National Cancer Institute of Jhajjar, Haryana and Chief of Oncology department at AIIMS, Delhi. The seminar was all about the advancements, new experiments and innovations on the treatment of breast cancer. Dr. Shyam Aggarwal from Sir Gangaram Hospital also shared his views on the measures we can opt for in cases of positive and negative results of H.E.R-2 neu. The seminar was chaired by Dr. Sunil Gupta, Dr. Subhash Aggarwal and Dr. Dinesh Katiyar.

Dr. Navin conducted the discussion on 'Treating breast cancer on basis of genetic reasons and its benefits' in which Prof. P.K Julka, Dr. Minakshi Bharadwaj, Dr. Piyush Vajpai, Dr. Indu Bansal, Dr. Amit Verma, & Dr. Abhinav Ahluwalia shared their views. Discussion was chaired by Dr. S.Hukku of BLK hospital and Dr. Kapil Suri of Safdarjung hospital. Prof. D.N Sharma, Radiation Oncology from AIIMS, explained that using new technologies in treatment of breast cancer could make the treatment quite expensive, so it is not correct to rely only on new technologies for treatment.

Dr. Randeep Singh from Artemis Hospital, Gurgaon explains treatment of breast cancer after testing for presence of HER 2 hormones with some facts and examples. Dr. Sameer Khatri, Dr. Devvrat Arya, Dr.

Vanita Goyal, Dr. Geeta, Dr. Sunny Jadyal, and Dr. J.S Sethi also participated in this discussion. The session was headed by Dr. JB Sharma, Dr. Dabas and Dr. Munish Gairola.

Dr. Anurita Shrivastava of Maulana Azad Medical College and Dr. Vedant Kabra of Manipal Hospital, Dwarka also shared their views on the question. "If chemotherapy is given during the treatment of breast cancer, will it reduce the operation procedure". And the answer for the same given by them was that to avoid the necessity of major surgery, high end research is required in the treatment of breast cancer. Doctors present there, seconded the statement. This debate was headed by Dr. K T Bhaumik, Dr. Kishore Singh and Dr. Ajay Sharma

Dr. Rajesh Jain, Dr. Shamit and Dr. Harpreet singh of Action Cancer Hospital, Dr. Mudit, Dr. Sumit and Dr. Swaroopa of Rajeev Gandhi Cancer Hospital, Dr. Aruna Goyal, Dr. Vikas and Dr. Dinesh Singh of Max Hospital, Dr. Atul, Dr. Harshvardhan and Dr. Rahul Mondal from Dharmshila Hospital shared their views on the treatment of breast cancer by sharing their experiences. In the end of the session Dr. Sushant and Dr. Ishan Mohan organized a quiz members in which all the competitors participated.

After words Dr. GK Rath comprised and said that today we not any need new researches and innovations on breast cancer but what we really need is to spread awareness among the masses regarding breast cancer and associated symptoms. He also mentioned that in developed countries 90% cases of breast cancer are diagnosed at early stage and treated, while in our country the situation is reverse, where 90% of the cases diagnosed at the last stage, when disease is incurable.





## National hands on workshop on Immunoematology



**April 13 to 14 :** Department of Immunoematology and Transfusion Medicine conducted a 2 days' hands-on workshop in Immunoematology "Minimizing Blocks in Immunoematology " in which 14 participants; Doctors and technicians across India attended and learned from National faculty the basics and advancements in pre transfusion testing and compatibility, problems and how to solve it. This two days workshop was also granted 12.5 DMC accreditation hrs.



## Free Pain Checkup Camp on the Occasion of World Health Day



**April 07 to 08 :** 214 patients attended the Free pain check up camp organised at Sri Balaji Action Medical Institute by Dr. Neeraj Jain.

And the live discussion on pain management was broadcast on Radio channel, 102.6 FM Rainbow from Sri Balaji Action Medical Institute by Dr Neeraj Jain.

## On the Occasion of World Asthma Day -Third Pediatrics Asthma & Allergy CME cum Workshop organised with Pediatric Pulmonology Div.



On the occasion of World Asthma day,our **Paediatric Pulmonology Division** has organised **III Paediatric Asthma and Allergy CME cum workshop** with **Dr Jasmeet Kaur Wadhwa- Sr. Consultant Pediatric Pulmonology and Co- Organiser, Dr Rohit Goyal** on 29th April 2018 at Conference Hall, SBAMI. In this conference, around 49 pediatricians across the city participated and heard the views of leading pediatricians like Dr Pradeep Agarwal, Dr Dogra ,Dr Singhal, Dr Sehgal, Dr Neetu Talwar and Dr Lalit Mohan Kaushik, from various renowned institutes. The program had a live workshop on use of spirometry ,IOS, inhaler devices and skin prick test which were highly appreciated by the participants. The programme was accredited for 5 DMC hrs.

**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**

## TIMES EVENTS



**April 01 :** 135 Patients attended the Free Cancer Screening and Joint Pain Checkup Camp in RWA at Arya Samaj Mandir, Malviya Nagar New Delhi. Around 17 mammographies were done too.



**April 08 :** Live Operative Workshop on Perineal Surgery in Perineocon 2018 by Dr. Samir Khanna at RML Hospital.



**April 8 :** 251 women attended the Free General Health Checkup Camp in association with Ladli Foundation and Delhi Police at Shiv Mandir, Rangpuri, Vasant Kunj.



**April 14 :** 30 Patients attended the Free Anti Obesity/weight Loss Checkup Camp at G.I. Surgery Dept., Sri Balaji Action Medical Institute.



**April 15 :** Sri Balaji Action Medical Institute participated in Annual Day of IMA Outer West at Cherish Banquet, Udyog Nagar.









मल्टीपल स्कलेरोसिस सेंट्रल नर्वस सिस्टम में होने वाला एक ऐसा रोग है, जो मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और ऑप्टिक नर्व को प्रभावित करता है। भारत में भी अब इस बीमारी से ग्रस्त लोगों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है। एक ऑटोइम्यून बीमारी के रूप में इसकी पहचान की जाती है, जिसमें यह व्यक्ति के मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और आंखों की नसों पर प्रभाव डालती है। आमतौर पर यह बीमारी छोटी उम्र या कभी-कभी वयस्क होने पर देखने को मिल जाती है।

इस रोग से पुरुष और महिला दोनों ही प्रभावित होते हैं। यह कहना मुश्किल है कि इससे महिलाएं अधिक प्रभावित होती हैं या पुरुष या फिर कम या अधिक उम्र के व्यक्ति।

### व्या हैं कारण

मल्टीपल स्कलेरोसिस यानी एमएस एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें यह मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी पर आक्रमण करती है। इसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच तालमेल बिगड़ जाता है।

आखिरकार इस रोग से तंत्रिकाएं खराब हो सकती हैं या स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।

### कैसे पहचानें लक्षण

इस रोग के लक्षण व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं और नर्व की क्षति पर निर्भर करते हैं। इस बीमारी से गंभीर रूप से पीड़ित लोग स्वतंत्र रूप से या पूरी तरह से चलने की क्षमता खो देते हैं, जबकि अन्य लोगों को बिना नए लक्षणों के लंबे समय तक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है।

## मल्टीपल स्कलेरोसिस से जुड़े मिथक व हकीकत

**मिथक:** मल्टीपल स्कलेरोसिस से पीड़ित महिलाएं स्तनपान नहीं करा सकती।  
**हकीकत:** ग्रेनेसी के दौरान मल्टीपल स्कलेरोसिस अकसर सुधार की स्थिति में चला जाता है, वहीं कई महिलाओं में यह डिलीवरी के बाद पूर्व स्थिति में आ जाता है। यदि ग्रेनेसी से पहले



बीमारी सक्रिय थी तो बाद में इसके लौटने के बहुत आसार बन जाते हैं। स्तनपान के दौरान एमएस के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाएं ना लें। बेहतर होगा कि आप इससे जुड़े रिस्क और दवाओं के बारे में डॉक्टर से बात करें। इस बीमारी से प्रभावित कुछ महिलाएं स्तनपान करा सकती हैं। इसलिए निराश न हों, क्योंकि एक ऐसी योजना विकसित करने में मदद की जा सकती है, जो बीमारी से पीड़ित ज्यादातर महिलाओं को स्तनपान कराने की अनुमति देती है।  
**मिथक:** एमएस की समस्या केवल बुजुर्ग लोगों को होती है।  
**हकीकत:** इस बीमारी का उम्र से कोई लेना-देना नहीं है। एमएस से प्रभावित अधिकांश लोग 20 और 50 वर्ष की उम्र के बीच पाए जाते हैं। युवा, किशोर और बुजुर्ग लोग भी इस रोग से ग्रस्त हो सकते हैं।

### अन्य लक्षण

**थकावट होना:** डॉक्टरों के अनुसार, मल्टीपल स्कलेरोसिस से प्रभावित 80 प्रतिशत लोगों को थकावट की समस्या होती है। इस रोग से संबंधित थकावट दिन बीतने के साथ-साथ और भी खराब हो जाती है। यह अकसर गर्मी और आर्द्रता के कारण बढ़ती है।

**सोचने में परेशानी होना:** समय के साथ एमएस से पीड़ित लगभग आधे लोगों में ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, सोचने की शक्ति धीमी पड़ने और याददाश्त में कमी आने जैसी कुछ समस्याएं हो सकती हैं।

**आंखों में विकार होना:** इस बीमारी से प्रभावित व्यक्ति की दृष्टि धुंधली पड़ सकती है।

**ऑप्टिक न्यूराइटिस:** इस स्थिति में आंखों को घुमाने पर दर्द होता है। दृष्टि धुंधली पड़ जाती है। लॉस ऑफ कलर विजन हो जाता है। बगल में देखने में परेशानी होती है। दृष्टि के केंद्र में छेद हो जाता है। कई बार अधेपन की समस्या भी हो जाती है।

**डिप्रेशन:** एमएस की वजह से अवसाद पैदा हो सकता है। यह बीमारी सुस्वात्मक तंत्रिकाओं के आसपास की उस कोर्टिंग को नष्ट कर सकती है, जो मूड को प्रभावित करने वाले सेलों को मस्तिष्क तक भेजने

### उपचार है संभव

मल्टीपल स्कलेरोसिस के लिए कोई इलाज नहीं है। इसका उपचार आमतौर पर रोग के फैलाव को धीमा करने और एमएस के लक्षणों को नियंत्रित करने पर केंद्रित है। कुछ लोगों के लक्षण इतने हल्के होते हैं कि उनके लिए किसी इलाज की आवश्यक ही नहीं होती। समय के साथ स्थिति में जल्दी ही सुधार हो जाता है।

### एमएस के हमलों के लिए उपचार

- तंत्रिका की सूजन कम करने के लिए मौखिक प्रेडनिसोन और इंट्रिबेनस मिथाइल प्रेडनिसोलोन जैसे कोर्टिकोस्टेरोइड की सलाह दी जाती है। इसके दुष्प्रभावों में अनिद्रा, बढ़ा हुआ रक्तचाप, मूड स्विंग आदि समस्याएं शामिल हो सकती हैं, जिन पर नजर रखी जाती है।
- प्लाज्मा एक्सचेंज (प्लास्मफेरेसिस) के तहत आपके खून (प्लाज्मा) के हिस्से का तरल भाग निकाल दिया जाता है और उसे आपकी रक्त कोशिकाओं से अलग कर दिया जाता है। तब रक्त कोशिकाओं को एक एल्ब्यूमिन के साथ मिला दिया जाता है और आपके शरीर में वापस डाल दिया जाता है। यदि आपके लक्षण नए और गंभीर हैं तथा स्टेरॉयड से कोई फर्क नहीं पड़ रहा है तो प्लाज्मा एक्सचेंज का उपयोग किया जा सकता है।

(श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. राजुल अग्रवाल से की गई बातचीत पर आधारित)

### हेल्दी फूड >>

## चिया सीड्स दिल को रखें दुरुस्त

चिया सीड्स तुलसी प्रजाति से संबंधित बीज हैं, जो आकार में बहुत छोटे होते हैं, परन्तु उनके पोषक लाभ बहुत बड़े होते हैं। इनसे सम्पूर्ण स्वास्थ्य को बढ़ाने तथा बनाए रखने में सहायता मिलती है। इनके फायदों के बारे में जानकारी दे रही हैं **विनीता झा**



चिया सीड्स के दो महत्वपूर्ण गुण हैं- इनमें उच्च गुणवत्ता वाले फाइबर भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। दूसरा यह शरीर में पानी की मात्रा बनाए रखने में सहायक होते हैं। इन गुणों के चलते ये बीज हमारी अंदरूनी ताकत को बनाए रखने और सुधारने में सहायक सिद्ध होते हैं। इनमें शरीर के लिए आवश्यक प्रोटीन, फाइबर तथा ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

### नोटापा घटाए

तुलसी प्रजाति के ये बीज वजन घटाने में बहुत मददगार होते हैं, क्योंकि ये व्यक्ति की भूख को दबाते हैं। भोजन में इनका इस्तेमाल करने से भोजन की खपत मात्रा में कमी होने लगती है। चिया बीज में पानी की बड़ी मात्रा को अवशोषित करने की क्षमता होती है। इससे कैलरी बहुत कम मात्रा में होती है।

### कोलेस्ट्रॉल पर रखे नियंत्रण

इल बीजों की ओमेगा-3 ऑइल के सबसे बड़े वनस्पति स्रोतों के रूप में पहचान की जाती है। यह ऑइल व्यक्ति को हृदय तथा कोलेस्ट्रॉल संबंधी समस्याओं से निजात दिलाता है। चिया सीड्स में सामान मछली के मुकाबले ओमेगा-3 ऑइल की मात्रा अधिक होती है।

### रहें सावधान

- इन बीजों का अधिक मात्रा में सेवन करने से प्लज्मा हो सकती है।
- फाइबर की उच्च मात्रा होने की वजह से इन बीजों का इस्तेमाल करते समय कुछ लोगों को पेट संबंधित समस्या हो सकती है।

(एक्शन कैसर हॉस्पिटल की डाइटीशियन प्रीति जैन से बातचीत पर आधारित)

Quote by Dr. Rajul Aggarwal, Sr. Consultant, Neurology

Quote by Dr. Preeti Jain, Dietician

By KARISHMA KUNZANG

**C**OME SPRING and everyone can be seen coughing and wheezing, popping pills and doing whatever possible to avoid an allergic reaction. But the increase in temperature and moisture conditions at the beginning of spring causes microbes to multiply and disperse through the air, causing allergies.

Dr. Anil Goyal, consultant ENT, Columbia Asia Hospital, Ghaziabad, explains, "Pollens from plants, dust and mold spores form a very concentrated dispersed phase, especially during mornings and late at night, because an air molecule remains closer to the ground and while the sun rises and heats the atmosphere, warm air rises and pollutants eventually 'blow out'."

An allergy is an immune reaction to an alien body. So, when the antibodies of the immune system reach, the body produces histamines which cause the symptoms associated with allergies.

Dr. Pooja Chaudhary, wellness consultant, Healthlink, says, "When our body has an immune reaction as it gets exposed to different types of allergens, it forms allergy-specific antibodies (immunoglobulins). These antibodies settle down on the cells present in our eyes, lungs, nose, and skin." Most people have also developed a genetic disposition towards allergies from their parents.

Dr. Anil Mittal, general physician, Laxmi, adds, "Since these air-polluted pollens are very light, they can remain airborne for a long time. You don't have to go near a flower to get a runny nose or an itchy eye, because pollens can travel five miles through air."

Symptoms of an allergic reaction include coughing and sneezing, a runny nose, watery eyes or irritation under the eyes and nose. Your eyes may also appear swollen and form dark circles under the eyelids.

Also, rain or any sudden change in temperature may make these symptoms worse as flora multiplies with the availability of water.

But not everyone is allergic to the same kind of pollen. There are around 30 different types of pollens, and their presence in the air will be dependent on the time of the year. People can be allergic to different kind of pollens depending on their geographical location. An allergy test can help in the diagnosis of the type of pollen one is allergic to.

As a result of allergic reactions in spring, inflammation and increased mucous production may block sinus drainage passages. Dr. Anil adds, "This increases the chances of infection due to accumulated fluids in the sinus cavities. Colds and nasal congestion are known to increase instances of sinusitis." An incidence of sinusitis lasts for about four to six weeks or even longer.

Dr. Pooja explains, "Spring brings frequent changes in the weather, which results in the fluctuations of the barometric pressure (the pressure that the atmosphere exerts on the earth's surface). These pressure changes affect the people suffering from sinusitis, by aggravating their symptoms. People suffering from sinusitis will have clogged or stuffy noses. Colds and sinusitis is a drop in the pressure, it results in the swelling of the lining of the nasal passage, leading to sinus headaches."

But there's a big difference between sinusitis and allergic rhinitis. Dr. Rohit Vishnoi, senior consultant, Sri Balaji Action Medical Institute, says, "Sinusitis is referred to as hot cold which precedes infection, irritation and can cause pain in nose, teeth, eyes, forehead etc. This can further lead to fever, body pain, and fatigue. These symptoms are not often seen in allergies."

Sinusitis can cause swelling facial pressure and pain around the nose, cheeks, jaws and ears, and sometimes or yellow discharge from

Doctors in the city spill the beans on how you can survive the annual allergy fest this spring, and how not to confuse it with sinusitis

# KEEP SPRING FEVER AT BAY

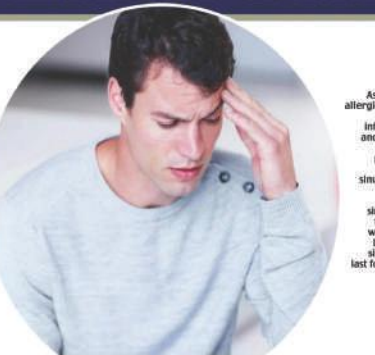
shot of a particular allergen can help identify what you are allergic to. Dr. Anil says, "If you develop a small red bump in the area of skin, then you are allergic to that substance. A rhinoscopy or mucosal clearance test can check for nasal abnormalities."

Advanced imaging techniques such as CT-Scan, X-rays and MRIs can be done to check for sinus infections, polyps, any structural damage to the nose or cancer.

Some precautions you can take to not fall into the yearly trap is to avoid exercising outside, wear a mask, especially while doing any work outdoors, and take a shower and change your clothes once you are home back home.

Deep cleaning of the house will minimize indoor allergens and using air conditioners can prevent pollen from entering the house.

Dr. Rohit says, "Use a nasal gel or nasal spray to help clear your cold and use a anti-allergic laundry detergent to wash clothes or dip clothes in antiseptic liquid after washing." Take over-the-counter



## FOODS TO EASE SYMPTOMS

**1** The body's immune system can be boosted by following a diet that is rich in antioxidants and phytonutrients. It can also decrease the inflammation in our body and can lessen the symptoms of allergy.



**2** Some kinds of food have the anti-allergic property that helps a person stay safe from allergies. So, eat lots of walnuts and flax seeds, cashew nuts and wheat bran.

**3** Natural anti-histamines can be found in onions, peppers, berries and garlic.

**4** Citrus fruits contain Vitamin C and can help alleviate the symptoms of allergic reactions. So, eat a lot of oranges, lemons, etc.

**5** Foods containing omega 3 fatty acids like fish can also provide relief from your allergic reaction. Make sure you have at least one meal containing omega 3 foods.

Symptoms of an allergic reaction include coughing and sneezing, a runny nose, watery eyes or irritation under the eyes and nose. Avoid exercising outside, wear a mask, especially while doing any work outdoors and take a shower and change your clothes once you are back home.



**6** Make sure you eat a lot of coloured fruits and vegetables like pomegranate, red berries, grapes, broccoli and cabbage, which are all good sources of antioxidants.

**7** Make sure to keep yourself well-hydrated. Also, using joggers instead of using sugar will also help ease your symptoms.

**8** Milk, eggs, peanuts, soy, wheat, shellfish and fish are the most common foods eliciting allergic reactions and you should check whether you are allergic to them.

**9** To help ease your sinusitis, avoid smoking or exposure to cigarette smoke, as this can aggravate your reaction. Fruits containing Vitamin C like lemon, lime, orange and grapefruit, also help if you are suffering from sinusitis. Consumption of stinging nettle and onions is also helpful in treating sinusitis.

**10** Turmeric, avocado, beans, green vegetables, red bell peppers, green tea, citrus fruits, tomatoes and pear can help boost your immune system and alleviate sinusitis.



## Quiz No. 95

Tick (✓) against the right answer



- Q1.** The small child does whatever his father was done.  
(A) has done  
(B) did  
(C) does  
(D) had done  
(D) No correction required
- Q2.** Scientists from these two countries have discovered "PETase" an enzyme that can digest some commonly polluting plastics.  
(A) Britain and United Kingdom  
(B) United States and United Kingdom  
(C) Britain and United States  
(D) Russia and Britain
- Q3.** As per reports, India received the Foreign Direct Investment (FDI) of what amount between April 2000 and September 2016?  
(A) 150 billion US dollar  
(B) 640 billion US dollar  
(C) 300 billion US dollar  
(D) 900 billion US dollar
- Q4.** This company plans to provide 'confidential mode' soon on its mailing service.  
(A) Google  
(B) MSN  
(C) Yahoo  
(D) LinkedIn
- Q5.** Which type of crops are to be examined by the Union Government?  
(A) Genetically ModifiedA  
(B) Horticulture  
(C) Vertical Farming  
(D) Plant propagation
- Last Month Ans: 1(A), 2(D), 3(C), 4(A), 5(B)

**Congratulations**  
Dr. Rajnish Bharti  
Winner of Last Month quiz

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by **15 May 2018**. Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.

Quote by Dr. Rohit Vishnoi Sr. Consultant, ENT