



Doctor
Live

ACTION NEWSLETTER

स्मार्टफोन ने बदली जिंदगी
तो मिलीं नई-नई बीमारियां

Action In Zoom Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

ACTION ON ZOOM

Doctor
Live



Dr Nikhil Gupta
MBBS, MS, MCh (G.I. Surgery)
Senior Consultant & Chief G.I. Onco Surgery

Topic:

Treatment Of Stomach Cancer: An Expert Overview

Join us Live on Facebook

22nd August 2020 | 12 PM | Saturday



Action Cancer Hospital
World-class Care

actioncancerhospital

Action Cancer Hospital In Association
With Pensioners & Retired Persons Association

Organises



Dr Manish Pandey
MBBS, MD, DNB (Radiation Oncology)
Sr Consultant- Radiation Oncology.

Topic: Know prostate cancer to say No to prostate cancer

29th August | Saturday | 12 PM

<http://tiny.cc/ACH-Webinar> **zoom**
Meeting ID: 832 2260 0086 | Passcode: 916914

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 least 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 22nd August & 29th August respectively. Dr Nikhil Gupta HOD and Sr Consultant GI Onco Surgery has given the understanding on Stomach Cancer. Many questions were asked on this topic from various places of the country. and till now around 6000 viewers had seen the post.

Our Another Webnair with Dr Manish Pandey, Sr Consultant Radiation Oncology, had shared his views, on topics **Know Prostate Cancer to say no to Prostate Cancer** on 29th August, 12pm, to participants of one of the largest retired people forum of "Pensioner & Retired person Association". Around 74 sr cetizens had joined not only from delhi but from UP & Haryana too.



Action Cancer Hospital
World-class Care



Tribute to the legendary
Gynae Oncologist and Colposcopist of India

Late Dr. S.K. Das

(14 August 1937 to 10 June 2017)

Happy Independence Day.

On the occasion of Independence Day, let us promise ourselves to be more responsible citizens promoting healthy living and following the protocols for defeating this pandemic.



Sri Balaji Action Medical Institute
Multi Specialty Hospital

Action Cancer Hospital
World-class Care

BIRTHDAYS
in SEPTEMBER



02-Sep- Dr. Reena Aggarwal

11-Sep- Dr. Aman Dua

16-Sep- Dr. Rajul Aggarwal

24-Sep- Dr. Animesh Arya

24-Sep- Dr. G.N.Goyal

10-Sep- Dr. Nidhi Mittal

12-Sep- Dr. Jyoti Mutta

18-Sep- Dr. Neeraj Tyagi

24-Sep- Dr. Ankit Singhal

27-Sep- Dr. H.K. Singh

10-Sep- Dr. Shishir Aggarwal

14-Sep- Dr. Shruti Bhatia

20-Sep- Dr. Rajesh Aggarwal

24-Sep- Dr. Neeru Agarwal

30-Sep- Dr. Chhaya Gupta

10-Sep- Dr. Manish Bhushan Pandey

14-Sep- Dr. Manisha Jain

23-Sep- Dr. Saroj Singla

24-Sep- Dr. Gaurav Dixit

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

Word of Wisdom: One Day or Day one... You Decide. (By Rohit Sharma)



Frequently asked question for HEPATITIS-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



Dr. G.S. Lamba

Gastroenterologist & hepatologist, Delhi



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

NO. There is no 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 may 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 stop 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 protect yourself from COVID-19 if you:

- have an additional health condition (heart disease, hypertension, diabetes, obesity, cancer, and chronic respiratory diseases such as asthma, bronchitis etc)
- are over 70;
- have a weakened immune system.

Follow Government advice on keeping safe and stopping the spread of COVID-19



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 is 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

Cancer Survivor's Voice Ms. Neelmani Bhatia



Action Cancer Hospital
World-class Care

"I was busy living my life
You crawled in uninvited unbidden
Abusing the very body you invaded Like a terrorist
Thriving on my blood. But You forgot I am a woman
Frail I might be but weak I am not I cried I screamed
but now I smile For I found the enemy within
I will fight you along my oncologist till you breathe
your last I will be winner for there is no place in my life
For cowards who sneak in."

Neelmani Bhatia
(Cancer Survivor, Action Cancer Hospital)



**Sri Balaji
Action Medical Institute**
Multi Speciality Hospital

**In Association with Mylan
Organises**



Dr. G. S. Lamba

MBBS, MD (Medicine), DM (Gastroenterology)
Senior Consultant and Chief Gastroenterology
and Hepatology



Dr. Monika Jain

MBBS, MD (Medicine), DM (Gastroenterology)
Senior Consultant and Chief Gastroenterology
and Hepatology

Topic: Management of Viral Hepatitis related cirrhosis
(Compensated/Decompensated)

"A Family Physician's Perspective"

29th August | Saturday | 07:30 PM to 8:30 PM



<https://www.cmeworld.org/mylan-ManagementofViralHepatitis1-29-aug/>

This Digital CME was organised for the physician of Delhi in association with Mylan on 29th August on Management of Viral Hepatitis related Cirrhosis. Around 218 physician joined in the lecture of Dr G S Lamba and Dr Monika Jain.

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



स्मार्टफोन ने बदली जिंदगी तो मिलीं नई-नई बीमारियां

सेल्फाइडिस

क्या आप भी हर वक़्त अपनी सेल्फी पोस्ट करने की धुन सवार रहते हैं? तो इसका मतलब है कि आप सेल्फाइडिस नाम की बीमारी से ग्रसित हैं। नॉटिंगम ट्रेड यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ताओं ने इस कंडीशन को पहचाना है। अनुसंधानकर्ताओं को माने तो बड़े लोग जिनमें हर वक़्त अपनी सेल्फी पोस्ट करने की हडबडी मची रहती है उन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है। हर दिन अपने सेल्फी लेकर कम से कम 6 बार सेल्फी की सेल्फी पोस्ट करने वाले लोग सेल्फाइडिस से पीड़ित माने जाते हैं। एक रिपोर्ट की माने तो भारत में अक्टूबर 2011 से नवंबर 2017 के बीच सेल्फी लेते वक़्त हुए सेल्फाइडिस में करीब 260 लोगों की जान बली गई।

बचाव

सेल्फी लेने के कई कारण हो सकते हैं, कुछ लोग विशेष रूप से वक़्त में वक़्त में सेल्फी लेकर पोस्ट करते हैं तो कुछ लोग दया की भावना लेने के लिए ऐसा कर सकते हैं। यह पीड़ित की कंडीशन पर निर्भर करता है।



स्मार्टफोन थम्ब

एक सर्वे के नतीजे की माने तो स्मार्टफोन यूज करने वाले करीब 43 प्रतिशत युवाओं ने डिवाइस यूज करने पर अपने अंगूठे में दर्द की शिकायत मंजूर की। स्मार्टफोन यूज करते वक़्त हम अपनी उंगलियों और हाथ का जितना इस्तेमाल करते हैं उस वक़्त से उंगलियाँ, कलाई और कंधों तक में दर्द, सूजन और क्रीमिंग की दिक्कत हो सकती है।

बचाव

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट में सीनियर केसरेक्टर ऑर्थोपेडिक्स, डॉ. योगेश गुप्ता बताते हैं कि स्मार्टफोन का प्रयोग कम करें। इसके साथ ही व्यायाम को भी जीवनशैली का हिस्सा बनाना जरूरी है।

हर दिन बढ़ते स्मार्टफोन के यूज की वजह से हमारी लाइफस्टाइल बेहद खराब हो गई है और इस वजह से हर दिन नई-नई और अजीबोगरीब बीमारियों के बारे में सुनने को मिल रहा है। कौन-सी हैं ये बीमारियां और कैसे आप इनसे बच सकते हैं, आइए जानते हैं:

धी

रे-धीरे समय और इंसान के साथ-साथ बीमारियां भी मोड़ने लगी हैं। लघुमस्तिष्क से जुड़ी कई बीमारियां भी तेजी से बढ़ रही हैं, जिसकी वजह है स्मार्टफोन का गलत इस्तेमाल। यहां हम ऐसे ही बीमारियों के बारे में आपसे बताएंगे, जिनका शायद आपने नाम भी नहीं सुना हो।

गेमिंग डिस्ऑर्डर

विश्व स्वास्थ्य संगठन डब्ल्यूएचओ ने दुनियाभर में इस से ज़्यादा अनिवादन गेमिंग खेलने की भी एक मन-रोग बीमारी के रूप में स्वीकार किया है। गेमिंग डिस्ऑर्डर से पीड़ित ज्यादातर लोग अपने हर दिन के काम से ज़्यादा डिजिटल गेम को तरफ देते हैं। गेमिंग के लक्षणों की बात करें तो इसमें बीमार व्यक्ति को नींद नहीं आती और वह अपने सामाजिक जीवन को भी नजरअंदाज करने लगता है। गेम खेलने वाले करीब 10 प्रतिशत लोग गेमिंग डिस्ऑर्डर से पीड़ित होते हैं।

बचाव

गेमिंग डिस्ऑर्डर नशीबी तरह है और इसका इलाज भी कुछ नशीबी तरह है, जो कि इसकी जड़ पर ज़रूर किया जाता है। इस बारे में मनोचिकित्सक डॉ. अनुनीत सक्सेना बताते हैं कि ऐसे में पीड़ित को अलग सेक्टर में स्मार्टफोन से दूर रखा जाता है। उन्हें दवाइयां भी दी जाती हैं। इनमें पीड़ित को फायदा 6 से 12 महीने में नज़र आता है।

नोमोफोबिया

साल 2018 में नोमोफोबिया को वैश्विक डिक्शनरी के वर्ड ऑफ द ईयर के तौर पर स्वीकार किया गया था। यह एक ऐसी परिस्थिति जो लेने समय तक मोबाइल यूज न करने पर उत्पन्न होती है। यूजीव (YouGov) की तरफ से करवाया गए एक सर्वे के मुताबिक करीब 53 प्रतिशत लोग मोबाइल फोन यूज न करने पर बेचैन होने लगते हैं और एक्सट्रीम कंडीशन में उन्हें पैनिक अटैक भी आ सकता है।

बचाव

डॉ. अनुनीत सक्सेना बताते हैं कि किसी भी फोबिया के लिए एक बिहेवियर थेरेपी होती है, जिसमें आपको अंदर से डर को खत्म करने के लिए उस चीज के पास लाया जाता है। ऐसी ही बिहेवियर थेरेपी को नोमोफोबिया के लिए यूज किया जाता है। यह पीड़ित के अंदर के डर को खत्म करने का प्रोसेस है।

टेक्स्ट नेक

स्पष्टता से बताना की माने तो अपने स्मार्टफोन पर पोस्ट हो देखने और स्क्रीन करते वक़्त अपने सिर और गर्दन को झुककर रखने की वजह से गर्दन पर काफी प्रेशर पड़ता है। लंबे समय तक ऐसी ही स्थिति बने रहे तो गर्दन की मांसपेशियां में सूजन और बलन होने लगती है और इसी कंडीशन को टेक्स्ट नेक कहते हैं। इस बिहेवियर की वजह से स्कूल के बच्चों के पास झुका को एमएमटी ली भी बन रहा है।

बचाव

पीड़ित को आइसपैक पर फोन रख करना चाहिए। डॉ. योगेश गुप्ता बताते हैं कि पीड़ित व्यक्ति को अपनी जीवनशैली में बदलाव को जोड़ना चाहिए। यदि समाधान से ज़्यादा दर्द हो, तो बिना किसी देर के तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

Appearance in Navbharat Times Newspaper by Dr. Yogesh Gupta, Sr. Consultant, Orthopedic

Mobile phones may be 'Trojan horses' for COVID-19

Are you disinfecting your phone? If not, do it now. Mobile phones could be acting as 'Trojan horses' for coronavirus, warn researchers, urging billions of users worldwide to decontaminate their devices daily.

While all the studies pre-date the current pandemic, the authors said that the virus responsible for COVID-19 -- SARS-CoV-2 -- is probably present on mobile phones and other touch-screen devices of coronavirus sufferers.

The research, led by Associate Professor Lotti Tajouri of Bond University in Australia, reviewed 56 studies from 24 countries and found phones host a staggering cocktail of live germs.

"Our recommendation is that phones should be decontaminated daily and regularly with either 70 per cent isopropyl or by sanitising with (ultraviolet) devices like PhoneSoap," the study published in the journal

Doctors in India advised that in addition to regularly washing hands, one should also disinfect their smartphone every 90 minutes with alcohol-based hand sanitizer

Travel Medicine and Infectious Diseases, said.

The systematic review found golden staph and E. Coli microbes were among the most common bugs on phones.

According to the researchers, mobile devices were 'five-star hotels with premium heated spas, free buffet for microbes to thrive on'.

"They have temperature control, we keep them in our pockets, we are addicted to them, we talk into them and deposit droplets that can be full of viruses, bacteria -- you name it. 'We eat with them, so we give nutrients to micro-organisms,'" Tajouri said.

"And nobody -- absolutely nobody -- washes or decontaminates their

phone," Tajouri added.

He said people travelled with their phones "and no border officers check them. It surely causes a biosecurity concern."

"That's why mobile phones are Trojan horses. We don't know that we are carrying the enemy," he said.

Dr Tajouri said phone super-users touched their devices up to 5000 times a day and even the average user handled them an average of three hours a day.

According to the researchers, community transmission could occur when an infected person touched their phone and then a pole on a bus which was grasped by an elderly person.

"The extraordinarily fast contagion that has scien-

tists puzzled might reside within these mobile phones spreading COVID-19 everywhere at ultra-speed," Dr Tajouri said.

Let's take that hypothesis seriously. If we clean our phones daily and this makes a difference then we might with this little action curve down the COVID-19 epidemic and save lives, the researchers said.

In March, speaking to IANS, doctors in India advised that in addition to regularly washing hands, one should also disinfect their smartphone every 90 minutes with alcohol-based hand sanitizer.

"In the time of fear of coronavirus, smartphones should also be disinfected with alcohol-based sanitizer rub. Pour few drops of sanitizer on a tiny clean cotton pad and rub it safely on your entire phone," Jyoti Muttia, Senior Consultant, Microbiology, Sri Balaji Action Medical Institute in New Delhi, had said. (IANS)

Appearance in Statesman Newspaper by Dr. Jyoti Muttia, Sr. Consultant, Laboratory Medicine

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

हेल्थ सलाह

तंग जींस न बन जाए मुसीबत

बॉडी हगिंग यानी टाइट जींस आपकी सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकती है। इसे पहनने की वजह से किस तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है, जानिए यहां।



यूँ तो बाजार में तंग-तंग की जींस मौजूद रहती हैं, लेकिन अधिकतर गैंगस्टर्स को बॉडी हगिंग जींस ही ज्यादा लुभाती हैं। अगर आप भी इस जींस के मुरीद हैं तो धीरे-धीरे आपका शरीर बदलने लगेगा।

बॉडी हगिंग जींस का कोई और अवर्जित पहनने से नैटवर्क के मुकाम पर पहुँचने का कारण बन सकता है। इससे शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है। बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

सखी की सलाह

● हमेशा अपने कपड़े के एक साइड बंद जींस ही पहनें। अगर टाइट जींस पहने ही रहे हैं तो एक जगह पर ज्यादा दबाव न दें।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

● बॉडी हगिंग जींस पहनने की वजह से पेट दर्द, अपच जैसी समस्याओं को आमंत्रण दे सकता है।

दिक्कत आती है और मांसपेशियां भी कम हो जाती हैं। इनसे शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है। इससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमिग्रेशन का चलन की समस्या के साथ-साथ पचन क्रिया भी प्रभावित होती है।

● तंग जींस पहनने से शरीर में रक्तसंचार रुक जाता है, जिससे पैर में तेज दर्द, एमि



लॉकडाउन में फिजियोथेरेपी सेंटर बंद होने से उन लोगों को बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ा, जो हड्डियों, जोड़ों और नर्व्स के दर्द से परेशान थे। जोड़ों या मांसपेशियों के दर्द के लिए फिजियोथेरेपी कारगर मानी जाती है, लेकिन सोशल डिस्टेंसिंग के इस दौर में लोग बाहर निकलने से बच रहे हैं। ऐसे में घर में रहकर पेन मैनेजमेंट कैसे करें, विशेषज्ञों से बात कर बता रही हैं इंदिरा राठौर

पेन मैनेजमेंट ये जो हलका-हलका दर्द है



www.livehindustan.com

पोस्टर का रखें ध्यान

अभी कुछ और दिनों तक बाहर निकलने से बचें। हलके-फुलके दर्द में गर्म पानी की सिंकाई अच्छी होती है, लेकिन इसे लंबे समय तक नहीं करना चाहिए। कुछ लोगों को हॉट और कोल्ड, दोनों तरह की सिंकाई दी जा सकती है, अगर उन्हें जल्दी आराम न मिल रहा हो। दर्द की स्थिति में क्या करें, यह जानने के बजाय क्या न करें, यह जानना अधिक जरूरी है। अपना पोस्टर सुधारें। ऐसी कोई गतिविधि न करें, जिससे दर्द बढ़े, न ऐसा कोई व्यायाम करें, जिससे जोड़ों या मांसपेशियों पर दबाव बढ़ जाए।
डॉ. विजु थॉमस, फिजियोथेरेपिस्ट

अगर घर से कर रहे हैं काम

● स्क्रीनटाइम ऑप्टिमाइज रखें। टेबल-कुर्सी पर ही काम करें। बिस्तर पर बैठकर काम न करें। स्टडी टेबल नहीं है, तो सेंटर टेबल पर कुशन रख कर हाइट ठीक कर लें और उस पर लेपटॉप रख कर काम करें।
● ज्यादा देर तक सीट पर न बैठें रहें। उसी तरह काम करें, जिस तरह ऑफिस में करते हैं। देर तक बैठे रहने से शारीरिक दिक्कतें बढ़ेंगी।
● बिना काम के सिस्टम के आगे न बैठें रहें।
● बीच-बीच में सीट से खड़े होकर पानी पी लें, मूत्र-हाथ को लें या 5-10 मिनट का टी-कॉफी ब्रेक लें लें। लगातार 40 मिनट से ज्यादा न बैठें।
● ब्रेकफास्ट-लंच-डिनर वैसे ही मैनेज करें, जैसे ऑफिस जाते समय करते थे, इससे स्ट्रेस कम होगा, तो आपको थकान नहीं होगी।



Dr. Monika Jain,
Senior Consultant,
Gastroenterology and
Hepatology, Sri Balaji Action
Medical Institute

India is among the 11 countries carrying nearly 50% of the global burden of chronic hepatitis. In India, viral hepatitis remains a major public health challenge with intermediate to high endemicity for Hepatitis B. Hepatitis B virus infection is a very important cause of viral hepatitis, 3-5% of Indian population is carrier for hepatitis B infection. The most common route of transmission incriminated in India is from mother to child, other routes of transmission are unsafe blood products, immunological products, sexual route, unsafe needles and syringes. The most common symptoms of this disease includes skin or the whites of the eyes turn yellow, fever, fatigue that persists for weeks or months, loss of appetite, nausea, and vomiting. These symptoms should never be ignored. My advice to people is that they should not be ignorant about this deadly disease and should adopt protective measures for the same with an aim to ELIMINATE HEPATITIS.

• Hepatitis is a liver inflammation caused by viral infection or toxins like drugs or alcohol.
• Hepatitis A and B are vaccine-preventable infections, but no vaccine exists for hepatitis C.
• Protect yourself from hepatitis viral infections by avoiding sexual or blood contact with someone who may be infected.

Appearance in Modern Medi Health Newspaper by
Dr. Monika Jain, Sr. Consultant,
Chief of Gastroenterology & Hepatology,
Action Institute of Liver & Digestive Diseases

फिजिकल डिस्टेंसिंग अभी के समय का 'न्यू नॉर्मल' मंत्र बना गया है। पहले छोटी-छोटी समस्याओं में डॉक्टर के पास भागते थे मगर अब घर में रहकर धीरे-धीरे उपचारों के जरिये शरीर और मन को चुस्त-दुरुस्त रखने का कोशिशें हो रही हैं। डॉक्टर भी ऑनलाइन कंसल्टेंसी दे रहे हैं। खासतौर पर बुजुर्गों के लिए अभी बाहर निकलना उचित नहीं। ऐसे में उस दर्द को कैसे मैनेज किया जाए, जो रोजमर्रा की जीवनशैली से उपजते हैं? गर्दन, पीठ या घुटने का दर्द, स्लिप डिस्क या साइकोसोमैटिक पेन में फिजियोथेरेपी कारगर होती है, लेकिन अभी लोग फिजियोथेरेपी सेंटर जाने में घबरा रहे हैं। ऐसे में घर में रहकर क्या करें, जानें।

स्लिप डिस्क

स्लिप डिस्क के पेशेंट्स डॉक्टर की सलाह पर ही एक्सरसाइज करें। हर किसी की शारीरिक स्थिति अलग होती है। खासतौर पर तेज दर्द में व्यायाम न करें, सिर्फ 2-3 दिन आराम करें। लेट कर को जाने वाली एक्सरसाइज हमें फायदेमंद होती है।
● पीठ के बल सोते लेट कर दोनों पैर के घुंको को 20-30 बार तक ऊपर-नीचे करें।
● बिचिंग एक्सरसाइज करें। पीठ के बल लेटें, घुटनों को मोड़ें और कमर को इस तरह ऊपर उठाएं कि सिर और गर्दन ऊपर न उठें। इसे भी 20-30 बार दोहराएं।



● सुबह 30-35 मिनट सामान्य रफ्तार में चलें क्योंकि स्लिप डिस्क में बॉक करना सबसे सुरक्षित है।
● देर तक न बैठें। हर घंटे में कम से कम 5 मिनट शरीर को स्ट्रेच करें। दिन में कुछ-कुछ देर लेटें। वै-नैन बार 5-6 मिनट के लिए हॉट पैक इस्तेमाल कर सकते हैं। स्ट्रेचिंग के बाद कोल्ड पैक भी लगा सकते हैं। दर्द में गुनगुने पानी से स्नान करना भी फायदेमंद हो सकता है।
● लेटते समय घुटनों के नीचे तकिया रखें, इससे लोअर बैक पर दबाव कम होता है। करवट लेकर सोते हैं तो दोनों घुटनों के बीच तकिया रखें, इससे रीढ़ सीधी रहेगी।
● अलग-अलग साइज की तकिया रख कर चेक कर लें कि किस पोजिशन में आराम मिलता है।

● किचन में खाना बनाते या बर्तन धोते हुए नीचे न झुकें। खड़े होकर काम करते हुए पैरों को बारी-बारी स्टूल पर रखें, ताकि उन पर दबाव कम पड़े।
● झाड़ू-गोछा लगाने के लिए लंबे हैंडल वाले झाड़ू का इस्तेमाल करें। इससे पीठ पर दबाव कम पड़ेगा।
● डॉक्टर की सलाह से लंबर वेल्ड या वॉकिंग स्टिक का प्रयोग करें, ताकि पीठ पर दबाव कम हो।

गर्दन-पीठ का दर्द

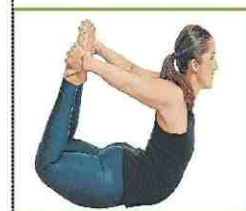
● सीधे खड़े होकर एक हाथ को कान पर रखें और विपरीत दिशा में हाथ से प्रेशर दें। इसे दोनों तरफ से करें। दिन में अगर आठ घंटे लगातार बैठ कर काम कर रहे हैं, तो कम से कम 2-3 बार वह क्रिया जरूर करें। ज्यादा दर्द हो तो स्पे-लोशन का प्रयोग करें, एक्सरसाइज न करें।
● बीच-बीच में गर्दन को दाहिने से बाएं और बाएं से दाहिने घुमाएं। इसी तरह सिर को भी ऊपर और नीचे की ओर करें। इस क्रिया को 5-6



बार तक दोहराएं।
● पोस्टर ठीक रखें। पीठ और गर्दन सीधी होनी चाहिए। डेस्कटॉप या लेपटॉप की स्क्रीन आंखों की सीध में हो, स्क्रीन देखने के लिए आंखें ऊपर-नीचे न करनी पड़ें।
● दोनों हाथों को सिर के पीछे लाएं और उंगलियों को क्रॉस करें। अब सिर पर हाथों और कोहनी को मदद से धीरे-धीरे इस तरह दबाव डालें कि आपका माथा धके

साइकोसोमैटिक पेन

शरीर या मन की कोई भी समस्या दबाव या एंजाइनीटी की स्थिति में बढ़ जाती है। ओसीडी, एंजाइनीटी या किसी भी मेटल हेल्थ से जुड़े रोगों की समस्याएं लॉकडाउन ने बढ़ा दी हैं।
● उन्हें फटींग, नाजिय, सिरदर्द, ब्रॉडिंग प्रॉब्लम्स, चेस्टपेन, बैकपेन या कम्प्युनन जैसी कई शिकायतें हो रही हैं। इसके लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं-
● फ्लोर एक्सरसाइज करें। वर्कआउट को दो हिस्सों में बांट लें। 15 मिनट सुबह और 15 मिनट शाम करें।
● डॉक्टर की सलाह से कोई भी स्ट्रेस-बस्टर तकनीक अपनाएं। परिवार के संग समय बिताएं और कुछ फन एक्टिविटीज करें। नकारात्मक खबरें या फिल्में न देखें।
● योग और विशेष रूप से वीरिंग एक्सरसाइज, जैसे प्राणायाम आदि जरूर करें। प्रतिदिन 20-25 मिनट ध्यान करने से दो तरह से लाभ होता है। शारीरिक दर्द दूर होता है और स्ट्रेस का स्तर भी घटता है।
● रात में 7-8 घंटे सोएं। दिन में कुछ देर पावर नेप लें।
(श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के फिजियोथेरेपी एंड रिहैबिलिटेशन डिपार्टमेंट के प्रमुख डॉ. विजु थॉमस और कॉन्सल्टेन्स वीरुबाई अंबानी हॉस्पिटल, मुंबई के पेन और पैरिफॉरेल न्यूरोलॉजिस्ट डॉ. मोहन मेनन से की गई बातचीत पर आधारित)



डेस्क जॉब वाले ये जरूर करें

10-15 मिनट पीठ के बल लेटें। छाती के नीचे तकिया रखें, ताकि कंधे उसके आगे रहें। दोनों हथेलियां टेडी के नीचे रखें। इससे आक्सा बेहरा और गर्दन थोड़ा उठा रहेगा। यह काफी हद तक धनुरासन की तरह है, लेकिन इसमें कोई मूवमेंट नहीं करना है, केवल लेट रहना है। सामान्य दंग से थोड़ा वीरिंग करें। खाना खाने के बाद इसे न करें। हार्ट प्रॉब्लम्स, कॉर्डिक समस्याओं, कोई सर्जरी हुई हो या हॉर्निया हो तो इसे न करें। अगर कोई खास शारीरिक स्थिति या बीमारी नहीं है, तो इसे सभी कर सकते हैं। इससे डेस्क जॉब वालों के जोड़ों को आराम मिलता है। कॉविड-19 के इस दौर में ऐसा करने से ऑफिसीज इंटेक भी बढ़ता है। इससे लोअर लैंग्स खुल जाते हैं।

जब हो घुटनों में दर्द

उम्र बढ़ने, घोट लगने या गलत पोस्टर के कारण घुटनों का दर्द एक आम समस्या है। नियमित घुटनों की एक्सरसाइज करने से उनका लचीलापन बना रहता है। अगर घुटनों में लिगामेंट, हलकी-फुलकी घोट के कारण दर्द हो तो डॉक्टर की सलाह लें। तेज दर्द में कोई व्यायाम न करें, दर्द कम होने के बाद ही डॉक्टर की सलाह से व्यायाम शुरू करें।
● पाल्श्री मारकर न बैठें, लेपटॉप को घुटनों

पर न रखें। जॉइंट पर कोई भी दबाव न बढ़ाएं।
● व्यायाम करने से पहले 10 मिनट वॉर्म अप कर लें, 5-10 मिनट वॉक करने के बाद ही व्यायाम शुरू करें।
● पीठ के बल सोते लेटकर अपने दाहिने पैर को 30-45 डिग्री तक ऊपर उठाएं, जितना उठा सकें, उतना ही करें, ज्यादा दबाव न डालें। एक बार में 10 बार तक इसे करें, फिर दूसरे पैर से भी ऐसा ही करें। इसमें शरीर के ऊपरी हिस्से को रिलेक्स मुद्रा में रखें और पीठ की मांसपेशियों को टाइट रखें। पैर को ज्यादा ऊपर तक न ले जाएं, न कमर को उठाने की



कोशिश करें, इससे घुटनों पर दबाव बढ़ेगा। इस क्रिया को खड़े होकर भी कर सकते हैं। इसमें दो कुर्सियों का सहारा लेकर एक-एक पैर को आगे की ओर थोड़ा ऊपर करें, 3-4

सेकंड होल्ड करें और फिर सामान्य अवस्था में लौटें।
● दर्द हो तो हॉट और कोल्ड पैक रखें, इससे सूजन कम होगी और दर्द में राहत मिलेगी। लेकिन याद रखें, लंबे समय तक हॉट पैक का प्रयोग करने से नुकसान भी हो सकता है।
● सबसे जरूरी बात, दर्द में शरीर की बात सुनें, उस पर दबाव न दें। शिथिल लोशन या रब से दर्द न ठीक हो तो डॉक्टर से ऑनलाइन कंसल्टेशन लें। आक्सी स्थिति के अनुसार वही सही सलाह दे सकते हैं।

Appearance in Hindustan Newspaper by Dr. Viju Thomas, Sr. Consultant, Physiotherapy and Rehabilitation Department

As country unlocks, people need to follow strict Covid-19 norms: Experts

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 country's economic reasons.

"Now it should be individuals' responsibility to follow the rules and guidelines on their own but it is unfortunate to see people not wearing masks and ignoring social distancing," Mutta told IANS.



"Coming back to daily routine life is the need of the hour but the risk is still not over. We have even witnessed a low rate of infections in some areas as well, and that is due to following precautionary measures with discipline," she added.

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.

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