



Doctor
Live

ACTION NEWSLETTER

विटामिन डी
सेहत को चाहिए थोड़ी सी धूप

Doctor Live Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

 <p>Doctor Live</p> <p>Topic: Non Surgical Management Of Neck & Back Pain; Know From Specialist.</p> <p>SATURDAY Dec 5th 2020 TIME : 12 NOON</p> <p>Dr Neeraj Jain Sr. Consultant - Spine & Pain Specialist</p> <p>Join Us Live On Facebook SBAMI.Delhi</p>	 <p>Sri Balaji Action Medical Institute Multi Speciality Hospital</p>	 <p>Doctor Live</p> <p>Topic: Low platelet count doesn't always mean DENGUE</p> <p>SATURDAY Dec 12 2020 TIME : 12 NOON</p> <p>Dr Arun Singh Danewa Consultant Hematology-Oncology and BMT Specialist</p> <p>Join Us Live On Facebook actioncancerhospital</p>	 <p>Action Cancer Hospital World-class Care</p>	 <p>Doctor Live</p> <p>Topic: Abdominal Wall Hernia During Pandemic Era</p> <p>TUESDAY Dec 29 2020 TIME : 5 PM - 6 PM</p> <p>Dr Subhash Aggarwal HOD General Surgery, laparoscopic Surgery and Breast Surgery</p> <p>Join Us Live On Facebook SBAMI.Delhi</p>	 <p>Sri Balaji Action Medical Institute Multi Speciality Hospital</p>
--	---	---	---	---	---

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 **05th, 12th and 29th December** respectively. Fb live in December Month was with Dr Neeraj Jain, Sr Consultant Spine & Pain specialist. He had given the understanding on Non Surgical Management of Neck and back Pain-Know from Specialists. Many questions were asked on this topic. Our Another Webinar was with Dr Arun Singh Danewa Consultant - Haematology -Oncology and BMT Specialist, had shared his views, on the topics **low platelet count doesn't always mean DENGUE** on 12th December, 12pm, Subsequently in our next fb live on 29th December at 5 to 6 pm, Dr Subhash Aggarwal, HOD- General Surgery, Laparoscopic Surgery and Breast Surgery, had shared his opinion on very common and crucial problem on, **Abdominal Wall Hernia During Pandemic Era**. Many queries received on this topic during interview and around 5000 viewers have seen the live till now.

BIRTHDAYS in JANUARY



23-Jan Lala Mange Ram Agarwal

10-Jan R.C. Chharia ji

4-Jan Umakant Kaushik

1-Jan-Dr. Ashish Sahani

1-Jan-Dr. Jnandip Baishya

7-Jan-Dr. Anuradha Garg

16-Jan-Dr. Neeraj Jain

18-Jan-Dr. S.S. Gupta

1-Jan-Dr. Virender Singh

2-Jan-Dr. Vivek Aggarwal

11-Jan-Dr. Sudhish Sehra

16-Jan-Dr. Himanshu Bhatheja

23-Jan-Dr. Saket Kant

1-Jan-Dr. Deepak Bajaj

3-Jan-Dr. Rishi Raj Vohra

11-Jan-Dr. Chandan Aneja

17-Jan-Dr. Mridul Agarwal

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)



Eradicating Cervical Cancer



Dr. Shruti Bhatia
Senior Consultant
Dept. of Gynae Oncology
MBBS, MD, DNB, MNAMS

Cervical cancer is the second most common type of cancer found in women worldwide. In developing countries including India, it is the most common cancer causing death in women. Every year 1,22,800 new cases of cervical cancer are diagnosed in India and almost half of them die from the disease. Human papilloma virus (HPV) is a well-established causative agent of cervical cancer. HPV are a group of more than 100 related viruses. Persistent infection with high risk strains such as 16, 18 are responsible for cervical cancer cases worldwide. HPV is also associated with genital warts, cancers of vulva, vagina, anus, penis, and oropharynx.

More than 80% of HPV related cervical cancers can be prevented with vaccinations if given before a girl or woman is exposed to the virus. Vaccination and routine screening are necessary to prevent and eradicate the disease. Three vaccines have been approved worldwide.

- **Cervarix:** This bivalent vaccine targets HPV types 16 and 18.
- **Gardasil:** It is a quadrivalent vaccine as it targets HPV types 16, 18 as well as 6 and 11, so not only providing prevention against cancers but also genital warts.
- **Gardasil 9:** This vaccine targets HPV types 6, 11, 16 and 18 along with 31, 33, 45, 52, 58-which are responsible for 90% cases of cervical cancer and most of the genital warts. Currently Gardasil 9 is not available in India.

In females, HPV vaccination is recommended at age 11 or 12, but it can be given as early as age 9. Catch up Vaccination is permitted up to the age of 45 years. In girls younger than 15, a 2 dose schedule is recommended. Three dose schedule is necessary in females between ages 15 and 45. There is no need of any booster dose as the benefit lasts for a long time. Currently vaccine is not recommended for pregnant woman, although a pregnancy test is not required before vaccination. If pregnancy occurs, it is recommended that reminder of the series is deferred until after delivery. Immunocompromised patients should follow a 3 dose schedule irrespective of age when vaccination was initiated. Females who have been vaccinated should still have their screening through cytology or HPV testing.

Vaccination rates are currently low as it touches issues related to adolescent sexuality, parental barriers due to lack of knowledge and perceived need for vaccination and cost. Successful global implementation of HPV vaccination and effective screening strategies offers us the hope for eventually eradicating cervical cancer. Hence, it's the need of the current hour to address myths related to the HPV vaccine and help everyone understand that vaccine is safe with no side effects.



Times Event



We had organised our first Post Covid CME with Deptt. of Critical care of Sri Balaji Action Medical Institute for our nurses on 28th Dec 2020 from 3:30 pm to 4:30 pm at Conference hall, SBAMIDr Rajat Gupta and Dr Himanshu had delivered their lectures respectively on Fluids Management in Critical care management and Total Intravenous Anaesthesia (TIVA) current concepts

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



Indian Experts Hail 'Promising' mRNA Vax For Covid Treatment

New Delhi: With the two mRNA vaccine candidates from pharma giants Pfizer-BioNTech and Moderna showing effectiveness in preventing Covid-19 in an interim analysis, health experts in India on Tuesday said that mRNA vaccine that works on previously unproven technology can be very promising in the fight against the pandemic despite the challenges.

To date, no mRNA vaccine has been licensed for infectious diseases and if an mRNA vaccine is approved for coronavirus, it would be the first of its type. mRNA (messenger RNA) vaccines trick the body into producing some of the viral proteins itself.

They work by using mRNA, which is the molecule that essentially puts DNA instructions into action. Inside a cell, mRNA is used as a template to build a protein.

Both Moderna and Pfizer-BioNTech use the mRNA technology which means the vaccine is not embedded with the virus itself and, therefore, no risk of catching Covid-19 from the shot itself.

The vaccine is infused with a piece of genetic code that trains our immune system to recognize the spike protein on the surface of the virus -- a lethal signature of the coronavirus.

According to Dr Monika Gupta, Senior Consultant, Microbiologist at Fortis Hospital in New Delhi, unlike a normal vaccine, RNA vaccines work by introducing an mRNA sequence (the molecule which tells cells

what to build) which is coded for a disease-specific antigen (like SARS-CoV-2, the coronavirus), once produced within the body, the antigen is recognised by the immune



system, preparing it to fight the real thing.

"RNA vaccines are faster and cheaper to produce than traditional vaccines and an RNA-based vaccine is also safer for the patient, as they are not produced using infectious elements," Gupta told IANS. Production of RNA vaccines is laboratory-based, and the process could be standardised and scaled, allowing quick responses to large outbreaks and epidemics.

"A major advantage of RNA vaccines is that RNA can be produced in the laboratory from a DNA template using readily available materials, less expensively and faster than conventional vaccine production," she explained.

Dr Gupta added that the vaccine based on mRNA, once injected into the body, will instruct the body's cells to create copies of the spike protein. In

turn, this is expected to prompt the immune cells to create antibodies to fight it. "These antibodies will remain in the blood and fight the real virus if and when it in-

in development, cheaper to produce, safer for the protein routes via needle or needle-free (nasal spray). "As far as the challenges, the mRNA vaccine is temperature sensitive, it needs to be stored at below 70 degrees Celsius which will be a challenging task for remote areas," she added.

Aggarwal told IANS: "For a country like India, the maintenance of ultra-cold chains and its role in the prevention of the spread of infection is yet to be established."

On Monday, the US pharma giant Moderna announced that its messenger RNA (mRNA) vaccine has shown 94.5 per cent efficacy against Covid-19 in preliminary data from the company's ongoing study.

The news comes exactly after US-based pharmaceutical major Pfizer and German biotech firm BioNTech said their respective Covid-19 vaccine candidate, also created using mRNA technology, was more than 90 per cent effective in its own 60,000-patient clinical trial. According to an article in the Science journal, both mRNA vaccines have yet to complete their efficacy trials, which aim to accrue about 150 to 165 cases of Covid-19 to provide greater statistical certainty of any efficacy result. "But they should hit those targets by December, when FDA plans to convene an advisory committee to review the data, as most trial sites are in the United States, where the epidemic is exploding". —IANS

According to Dr Gitali Bhagawati, Consultant and Head, Department of Microbiology and Infection Control, Dharamshila Narayana Superspecialty Hospital, advantages of the mRNA vaccine are that it is faster

in development, cheaper to produce, safer for the protein routes via needle or needle-free (nasal spray). "As far as the challenges, the mRNA vaccine is temperature sensitive, it needs to be stored at below 70 degrees Celsius which will be a challenging task for remote areas," she added.

Aggarwal told IANS: "For a country like India, the maintenance of ultra-cold chains and its role in the prevention of the spread of infection is yet to be established."

On Monday, the US pharma giant Moderna announced that its messenger RNA (mRNA) vaccine has shown 94.5 per cent efficacy against Covid-19 in preliminary data from the company's ongoing study.

The news comes exactly after US-based pharmaceutical major Pfizer and German biotech firm BioNTech said their respective Covid-19 vaccine candidate, also created using mRNA technology, was more than 90 per cent effective in its own 60,000-patient clinical trial. According to an article in the Science journal, both mRNA vaccines have yet to complete their efficacy trials, which aim to accrue about 150 to 165 cases of Covid-19 to provide greater statistical certainty of any efficacy result. "But they should hit those targets by December, when FDA plans to convene an advisory committee to review the data, as most trial sites are in the United States, where the epidemic is exploding". —IANS

According to Dr Gitali Bhagawati, Consultant and Head, Department of Microbiology and Infection Control, Dharamshila Narayana Superspecialty Hospital, advantages of the mRNA vaccine are that it is faster

in development, cheaper to produce, safer for the protein routes via needle or needle-free (nasal spray). "As far as the challenges, the mRNA vaccine is temperature sensitive, it needs to be stored at below 70 degrees Celsius which will be a challenging task for remote areas," she added.

स्किन फ्रेंडली फूड

ताजगी से भरपूर चमकती-दमकती त्वचा अच्छी सेहत की निशानी है। अपने खानपान में कुछ चीजें शामिल कर त्वचा की सेहत बरकरार रखी जा सकती है। कौन-सी हैं वे चीजें, जानिए यहां।

सिटर्स फूड्स : संतरा, स्ट्रॉबेरी, अंगूर, नींबू आदि सिटर्स फूड्स स्किन के लिए फ़ायदेमंद होते हैं। इन फलों को जितना अधिक खाएंगे, शरीर को उतनी मात्रा में विटमिन-सी मिलेगा। विटमिन-सी त्वचा की चमक बरकरार रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

एवॉकडो : एंटीऑक्सीडेंट का खजाना एवॉकडो स्किन को मॉश्चराइज्ड करता है। इसे नियमित खाने से बढ़ती उम्र के निशान जैसे झुर्रियां, दाग-धब्बे दिखाई नहीं देते।

चेहरे पर हमेशा ताजगी रहती है। **लांकी :** लोकी में पानी की मात्रा अधिक है और यह कम कैलरीयुक्त भी है। इसलिए ज्यादा से ज्यादा लोकी खाएं। सब्जी, रायता, खीर आदि तरह-तरह की चीजें बनाकर इसे खानपान में शामिल किया जा सकता है।

ग्रीन टी : सुबह एक कप ग्रीन टी पीने से त्वचा की रंगत अच्छी होती है। ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स में फी रेडिकल्स से लड़ने वाले डिस्कलेमर : सेहत संबंधी किसी भी गंभीर समस्या से पीड़ित होने पर ये चीजें खाने से पहले अपनी डाइटिशियन से संपर्क जरूर करें।



सभी तत्व मौजूद होते हैं। इससे विटमिन-सी, बी और के मिलता है। विटमिन-के को बायोटिन भी कहा जाता है। इसके अलावा इसमें आवश्यक मिनरल्स जैसे जिंक, कॉपर, मैग्नीशियम, कैल्शियम व आयरन भी पर्याप्त मात्रा में होते हैं। **खीरा :** खीरा शरीर और त्वचा को ठंडक प्रदान करता है। इसीलिए इसका इस्तेमाल फेसपैक के लिए किया जाता है। इसमें पानी खूब होता है, जिससे त्वचा हाइड्रेट रहती है।

टमाटर : स्किन सेल्स को बचाने के लिए टमाटर परफेक्ट है। इसमें काफी मात्रा में लाइकोपीन होता है, जो त्वचा को सुरज की तेज किरणों से होने वाले नुकसान से बचाता और झुर्रियों को रोकने में मदद करता है।

सी-फूड : सी-फूड त्वचा के लिए बेहद लाभदायक है। सामन फिश से मिलने वाला ओमेगा 3 फैटी एसिड त्वचा को मॉश्चराइज्ड रखने में मददगार है। प्रोटीन, विटमिन-ई और जिंक का भी यह अच्छा स्रोत है।

दही : कैल्शियम, प्रोटीन और विटमिन से भरपूर दही त्वचा को तरोताज़ा, रिकल फ्री और मुलायम बनाए रखता है। यह शरीर से टॉक्सिंस को भी बाहर निकालता है।

इसलिए रोज एक कटोरी दही जरूर खाएं। **चुकंदर :** पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर खाने से सेहत ही नहीं, सौंदर्य में भी निखार आता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। इसका रस पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है, चेहरे की झुर्रियां व दाग-धब्बे दूर होते हैं।

सखी फीचर्स इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली



इसलिए रोज एक कटोरी दही जरूर खाएं। **चुकंदर :** पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर खाने से सेहत ही नहीं, सौंदर्य में भी निखार आता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। इसका रस पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है, चेहरे की झुर्रियां व दाग-धब्बे दूर होते हैं।

सखी फीचर्स इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

इसलिए रोज एक कटोरी दही जरूर खाएं। **चुकंदर :** पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर खाने से सेहत ही नहीं, सौंदर्य में भी निखार आता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। इसका रस पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है, चेहरे की झुर्रियां व दाग-धब्बे दूर होते हैं।

सखी फीचर्स इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

इसलिए रोज एक कटोरी दही जरूर खाएं। **चुकंदर :** पोषक तत्वों से भरपूर चुकंदर खाने से सेहत ही नहीं, सौंदर्य में भी निखार आता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा के लिए एंटी-एजिंग एजेंट के रूप में काम करता है। इसका रस पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है, चेहरे की झुर्रियां व दाग-धब्बे दूर होते हैं।

सखी फीचर्स इनपुट्स : डॉ. विजय सिंघल, सीनियर कंसल्टेंट, डर्मेटोलॉजी, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली

Appearance in The Morning Standard Newspaper by Dr. Naveen Aggarwal, Sr. Consultant, Pathologist

Appearance in The Jagran Sakhi Newspaper by Dr. Vijay Singhal, Consultant, Dermatology

कोरोना की महामारी में कैंसर के मरीज बरतें सावधानी

कोरोना काल में उन लोगों की जीवनशैली पर बहुत असर पड़ा है जो लोग पहले से ही किसी न किस गंभीर बीमारी से पीड़ित थे। कैंसर जैसा गंभीर रोग इन्हीं में से एक है। जहां सावधानी कोरोना के संक्रमण से बचाव है वहीं कैंसर के आधुनिक इलाज उपलब्ध हैं, ऐसे में सबसे पहले पूरी सावधानी बरतें और अपने इलाज को पूरा करें स्थितियां बेहतर होंगी। इस पर और प्रकाश डाल रही हैं डॉक्टर इंदु बंसल, डायरेक्टर एंड सीनियर कंसल्टेंट- रेडिएशन ऑन्कोलॉजी, नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल, गुरुग्राम- अस्पताल कम से कम जाने की कोशिश - कैंसर के मरीज की इम्युनिटी बहुत कमजोर होती है, ऐसे में जब घरों में ही रहने की हिदायत है साथ ही कोरोना का संक्रमण से कमजोर इम्युनिटी वालों को तुलनात्मक रूप से अधिक खतरा है तो

कोशिश करें कि संबंधित डॉक्टर से फ़ोन पर सलाह लेकर कम से कम अस्पताल जाने की कोशिश करें। किसी भी लक्षण को नज़रअंदाज़ न करें।

यदि कीमोथेरेपी पर हैं तो- कैंसर के इलाज में कीमोथेरेपी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें साफ़ सफाई, हाइजीन आदि का बहुत बारीकी से ख्याल रखा जाता है, और अभी के कोरोना संक्रमण के दौर को देखते हुए कीमो करवा रहे मरीजों को अधिक सचेत हो जाना चाहिए। यदि किसी मरीज की कीमोथेरेपी चल रही है तो कच्चे फल सब्जी आदि खाने से परहेज़ करें, स्वच्छ वातावरण में उबला और पका हुआ भोजन खाएं।

रेडिएशन करवा रहे मरीज - रेडिएशन के मरीज के लिए वैसे भी भीड़भाड़ वाले माहौल में देर तक रहना सही नहीं है। इसके संबंध में अपने डॉक्टर से सलाह करें। साथ ही

रेडिएशन का ट्रीटमेंट करवा रहे मरीज डॉक्टर से सलाह करें कि इस दौरान अगर रेडिएशन की सिटिंग अगर कम हो सके जिससे घर पर रहने और सामाजिक दूरी के नियम का पालन करने में आसानी हो।

बुजुर्गों का रखें खास ख्याल - जैसा कि देखा गया है कोरोना से संक्रमण का सबसे अधिक जोखिम बुजुर्गों में देखा गया है जिसका कारण कमजोर इम्युनिटी भी है, ऐसे में बुजुर्गों का खास ख्याल रखें।

किन स्थितियों में अस्पताल जाना ही चाहिए और अन्य परिजनों को किन किन बातों का ख्याल रखना चाहिए बता रहे हैं डॉक्टर जे बी शर्मा, सीनियर कंसल्टेंट, मेडिकल ऑन्कोलॉजी, एक्शन कैंसर अस्पताल - जिन लोगों के कैंसर के इलाज पूरे हो चुके हैं और किसी तरह के लक्षण नहीं हैं, उन्हें अस्पताल जाने से परहेज़ करना चाहिए, घर

में स्वस्थ जीवनशैली जीते हुए सभी सावधानियों का पालन करना चाहिए। अस्पताल हमेशा अल्वाइजेंटमेंट फिक्स हो जाने के बाद ही जाएं ताकि वहां जाकर अन्य समस्या न हो। नियमित रक्त जांच और अन्य जांच का विशेष ध्यान रखें। कैंसर का ट्रीटमेंट करवा रहे मरीज इस बात का विशेष ध्यान रखें कि अस्पताल की विजिट में अपने सभी संबंधित डाक्यूमेंट्स लेकर आए ताकि डॉक्टर एक ही या कम से कम विजिट में परामर्श दे सके।

उपरोक्त के अलावा किन किन बातों का ख्याल रखना है बता रहे हैं डॉक्टर अमर भटनागर, डायरेक्टर सर्जिकल ऑन्कोलॉजी, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशलिटी अस्पताल-

इम्युनिटी मजबूत करें - कैंसर के मरीज की इम्युनिटी कम होती है, ऐसे में उसको

अन्य संक्रामक रोगों का जोखिम बढ़ जाता है। ऐसे में ज़रूरी है कि मरीज अपने इलाज के साथ साथ अतिरिक्त एहतियात बरतते हुए अपनी इम्युनिटी मजबूत करने पर ध्यान दें। साफ़ सफाई का विशेष ध्यान दें, स्वस्थ खान पान पर ध्यान दें और इसके लिए वह अपने संबंधित डॉक्टर से सलाह ले सकता है।

मानसिक संतुलन बनाए रखें - यह सबसे ज्यादा ध्यान देने वाला पहलू है। क्योंकि कैंसर का मरीज पहले से गंभीर रोग और इलाज प्रक्रिया में भावनात्मक रूप से प्रभावित होता है, और साथ में कोरोना की महामारी के चलते घरों में रहने, कहीं न जा सकने और दोस्तों परिजनों से मिलने पर पाबन्दी निश्चित तौर पर किसी का भी मानसिक संतुलन प्रभावित कर सकती है। ज़रूरी है कि रोगी 7 से 8 घंटे की नींद ले, उचित मात्रा में आराम करे।

Appearance in The Virat Vaibhav Newspaper by Dr. J.B Sharma, Sr. Consultant, Medical Oncology