



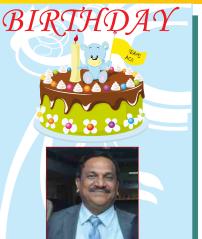
ACTION TIMES

Out Station Presences- Guwahati Page No. 2

Media coverage Page No. 3

www.actionhospital.com

www.actioneancerhospital.com



Sh. Raj Kumar Gupta, President (15 August)

01-Aug Dr. Prayas Sethi

03-Aug Dr. R.K. Jasuja

03-Aug Dr. Vipin Kumar

06-Aug Dr. Ajay Kumar

09-Aug Dr. Amit Garg

10-Aug Dr. Monika Jain

10-Aug Dr. Yashodhara Sharma

11-Aug Dr. Ashwin Garg

12-Aug Dr. Atul Goswami

13-Aug Dr. Rohit Goyal

14-Aug Dr. Ruchi Srivastava

18-Aug Dr. Aditi Dusaj

21-Aug Dr. Seema Patni

21-Aug Dr. Arvind Ku. Agarwal

22-Aug Dr. Preeti. S. Ghai

22-Aug Dr. Rajiv Kumar Bansal

23-Aug Dr. Smita Sharma

24-AugDr. Saurabh Rawall

25-Aug Dr. Dinesh Kumar Yadav

28-Aug Dr. Prachi

31-Aug Dr. Balbir Singh Sodhi

31-Aug Dr. Shilpa Sharma

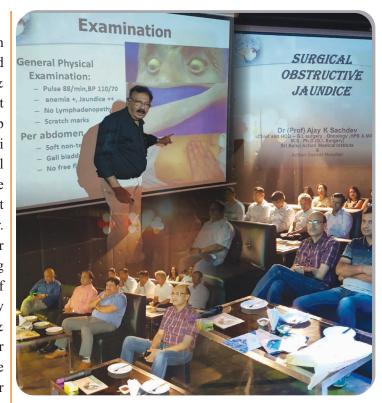
Spreading Wings With Action

CME in Katra J&K

In our continuous endeavor towards spreading our wings in neighborhood states i.e, Haryana, Himachal, Jammu and Kashmir & Punjab, Sri Balaji Action Medical institute & Action cancer hospital jointly organised a first multispecialty camp at Jammu on 9th July 2017. The Camp was held at most centralized location of the Jammu, Bakshi Nagar adjacent to Jammu Medical College. Hospital provided free consultation for on various specialties like Cardiology, General Surgery, Gynecology, Hip and Joint Replacement with Medical Oncology Department where Dr. Rajiv Bansal, Dr. Meenakshi, Dr. Ajay Sharma and Dr Virender have given their consultations. The over whelming response was not only acknowledged by many residents of Jammu ,but by media too which was widely covered by leading news papers like The Exclusion, Amar Ujala & Punjab Kesari .Many participants were asking about our next such camp & requesting for few more specialties like Gastro & Kidney problems doctor for next time. Our medical oncologist Dr. Ajay Sharma was widely known figure there in the field of oncology. Many people had brought their medical records to take the opinion of Dr. Ajay Sharma & were seen requesting that when he would be available next.







CME in Dehradun

To connect and rapprochement with our corporates making them meet our leading and unmatched medical talent, Action Group of Hospitals has conducted the CME with Dehradun ONGC hospital first time ever. The CME was focused on G.I. Surgery and Dr. Ajay K. Sachdev has given a roller coaster lecture on "Surgical Obstructive Jaundice". The CME was attended by 38 sr. consultants and doctors of the ONGC Dehradun hospital. Prior to the CME Dr. Pankaj Mathur-Medical Director of the ONGC hospital, Dehradun has given the welcome address. Dr. Sachdev's lecture was recognized and appreciated by all the consultants and he was asked many questions on the subject. Head of the medical affairs from corporate office of the Delhi has also joined the programme and spoken about our hospital services and faculty. The whole programme was applauded by everyone and asked for such CME frequently. We also look forward to being move prudent and looking for much stronger relationship with ONGC & many similar corporates.



MALE BREAST - GYNECOMASTIA

Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital



Dr. Seema Patni Sr. Breast & G. Surgeon

by 17-18 years of age. If not then surgical treatment is required.

Most of the people will find it astonishing that male breast also has disease and they do require treatment. The fact is male breast can have enlargement like female and can develop diseases like cancer too. Males do require attention on breast from the time of birth to old age.

Sometimes male newborn has swelling on breast which even excretes milk on compression. it is a panic situation for the family, some elderly family member advises to press hard the breast and evacuate the milk this invites the plethora of problems like abscess fever etc. ideally no treatment is required it is because of presence of maternal hormones in the new born which gradually disappear with time.

In young children both hormones of male and female are there but as they grow estrogen in female and testosterone in male takes over. Sometimes this presence of estrogen causes enlargement of breast in young boys this can be unilateral or bilateral. This male enlargement of breast is called GYNAECOMASTIA. In pubertal age group this can be painful also but generally no treatment is required as the child grows the enlargement disappear With the substantial increase in the incidence of obesity among children in elite class the possibility of enlargement the adolescent breast tissue is "pseudo-gynecomastia." Obesity can cause prominent breasts, and no investigation is warranted in such cases.in most of the cases gynecomastia disappears

In adults it is considered as pathologic condition. Certain medicines can cause breast enlargement. The mechanisms inducing gynecomastia are not always clear. In young adults frequent use of anabolic steroids, alcohol, marijuana, heroin, or amphetamines has increased the incidence. Treatment of drug-induced gynecomastia includes discontinuation of the offending drug. Very rarely is surgical intervention required.

Commonly used drugs for acidity, anxiety, depression, antibiotics, antifungal, medicines for pulmonary and cardiac diseases. Chemotherapeutics used for cancer, growth hormones, gonadotrophins like HCG, estradiol etc .Apart from this Herbal medicines and cosmetics like lavender oil, tea tree oil herbs containing phytoestrogens may cause breast enlargement.

Normally in pathologic lesions due to drug Induced condition enlargement is bilateral but unilateral presentation seen in 30-40% of cases. Swelling Is rubbery soft in consistency. Nodular firm to hard lump may turn out malignant, pain is not a compulsory complain, most of such lesions are unilateral.

Surgery with or without liposuction is the treatment. But before surgery each patient require evaluation. Young male who develop gynecomastia at puberty or due to weight loss are treated with these modalities.

Detailed drug history must be taken and responsible drug should be immediately withdrawn. On cessation of drug the breast revert back to its normal position or further increase in size does not occur. When drug is mandatory then patient must be clarified if he requests then surgery can be done for cosmetic purpose.

Unilateral nodular firm swelling with or without drug history require investigations like Ultrasound Mammography & FNAC .Male cancer breast is rare. It is 0.1% of breast cancers. Treatment is similar as female breast cancer. Surgery, Chemotherapy & Radiotherapy given as per requisite of patient.

Gynecomastia is not a serious disease .it requires attention due to drug toxicity or aesthetic reasons

TIMES EVENTS



July 2: 121 Patients attended the free Joint Pain check-up camp at RWA at GH-2, Ankur Apartment, paschim Vihar.



July 13: CME on updates on probiotics by our Sr. Consultant Dr. G.Lamba and Dr. Monika Jain at Hotel Hotel Radisson.



July 16: 51 Patients attended the Free Women General Wellness & Cancer Screening checkup camp at OPD Block, Sri Balaji Action Medical Institute.



July 30: Dr. Saket moderated the session on Critical Appraisal of CVD REAL DATA a Worldwide Experience at NDPF on 30th July at crown plaza in where many environment physicians participated

Out Station Presences- Guwahati









Kamakhya Mandir Road **Airport Road** Paltan Bazar **Fancy Bazar Ulubari Near Apsara**



सिरदर्द को न करें नजरअंदाज

अधिक समय तक सिर में दर्द रहने या दर्द बहुत बढ़ जाने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। सिरदर्द को नजरअंदाज करना किसी गंभीर बीमारी के आगमन का कारण बन सकता है। इसके बारे में जानकारी दे रही हैं **विनीता झा**

रदर्द होना एक आम परेशानी है। आजकल जिस तरह की जीवनशैली है, उससे इस समस्या का होना कोई आक्ष्यर्य की बात नहीं है। विगड़ी हुई दिनचर्या और जीवनशैली से जिस तरह तनाव, मोटापा और अन्य समस्याएं बढ़ रही हैं, उसी प्रकार आजकल सिरदर्द की समस्या भी



समस्या इतनी भी मामूली नहीं कि इसे नज्जंद्रवेदान कर दिया जाए। श्री बालाजी पृक्षन मेडिकल इंस्टीटगृट के इंटरतल मेडिकल विभाग की सीतियत संस्पर्ट टे की, मनीचा अतीड के अनुसार, अगर रोजाना आपके सिस में इसे होता है या यह दर्द अधिक सम्य तक रहता है तो इसे नज्जंद्रवान न करें। हो सकता है तह किसी बड़ी बीमारी का संकेत हो। आगतीर पर लोग सिस्टर के लिए कर पर ही दर्द निवारक गोलियां वा कोई अन्य दवा बिन डॉक्टर की सलाह के खा लेते हैं, जो कार्फ नुकसानदेह साबित हो सकती हैं।

युवाओं में बढ़ती सिरदर्द की समस्या

पुचाना ज कुषा नांदर पर ता राजप्त मा संस्पर्द की समस्मा वैसे तो हर उम्र के लोगों में होती है, परंतु अज के समय में युवाहस परेशानी से ज्यादा प्रस्त हो रहे हैं। इसका कारण ब्यिग्ही है लिनातर समर्टफोन, जीवंग, इन्टरनेट आदि का इस्तेगाला आजकर व्याव हर समय फोन का इस्तेगाल करते हैं, जिससे आखी पर ज्यादा प्रभाव पड़ता है। वाही कारण है कि

- ादि।।

 अग्रख के पीछे या आसपास दर्द होना।

 दिन में कई बार सिरदर्द का होना।

 महीनों या हफ्तों तक सिर में दर्द 'हना,
 जिसको वलस्टर पीरियड भी कहते हैं।

 हर साल मौसम बदतते ही एक ही समय
- पर सिर में दर्द होना।

उनके दिसाग को मासपेशियां तनाव में आ जाती है, जिससे उन्हें सिर में दर्द होने की परेशानी का सामना करना पड़ता है। उन्हें सर्वेश्वण के अनुसार, हमारा मिस्तष्क फोन से निकलने वाले रेडिएशन को काफी सोखता है। यह व्यक्ति के मिस्तष्क के लिए बेहद खतरानाक होता है। यही कारण है कि जब बुवालगातार फोन, इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं तो उनके सिर में दर्द पैदा होता है।

मिरदर्द के कारण

Merca O (Mer) अपातीः पर सिरवर्द नींद पूरी न होने, दांतों में दर्द होने, बकान होने, गलत दवा लेने, आंखें कमजोर होने पर हो सकता है। इक्के अलावा जीवन होनी, खानपान आदि सिपदर्द होने के अपा करण हैं। परंतु सिपदर्द होने के अपा करण हैं। परंतु सिपदर्द होने के का करण बदलता मीसम भी होता है। कई लोगों में मीसम के बदलने पर सिपदर्द होने को समस्या होने लगती है। यह सिस सम्य पर डॉक्टर की सलाह न ली जाए ती सिरदर्द

किसी बड़ी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। इस कारण निम्न समस्याएं हो सकती हैं। • ब्लड प्रेशर का सामान्य से अधिक होना, जिससे दिमाग की नसों के क्षतिग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है।

- ब्रन हमरज।
 खोपड़ी में तरल पदार्थ का बनना, जिससे मस्तिष्क में सूजन आ सकती है।
 कार्बन मोनोक्साइड पॉइ जिनंग।
 ब्रेन या ब्रेन के टिश्यू में संक्रमण हो जाना।
 दिमाग में रक्त पहुंचने वाली आर्टरी में सूजन
- आना।
 •िकसी प्रकार की चोट का लगना, जिससे
 दिमाग में रिसाव हो सकता है।

मौसम से होने वाला सिरदर्द



सामान्य सिरदर्द है, परंतु कई बार जिन लोगों को माइग्रेन की शिकायत होती है, उनके लिए, सिर का दर्द मौसम के बदलने पर काफी खतरनाक होता है।

तरह-तरह के सिरदर्द

सिरदर्द एक प्रकार का नहीं होता, इसके अनेक प्रकार हैं।

तनाव से सिरदर्द

सिरदर्द तनाव का मुख्य लक्षण है। जब भी व्यक्ति तनाव में होता है, तब उसको सिरदर्द होना कोई आश्चर्य की बात नहीं। चेहरे की मांसपेशियों में समस्या होने पर सिरदर्द होता है।

माइग्रेन

बहुत्स्यदं लोगों में ज्यादातर गर्मी के मौसम में बढ़ जाता है। इसकी शुरुआत सिर के एक हिस्से में दर्स होती है। बढ़ दर्स थीर-धीर गर्दन और सिर तक फैल जाता है। यह चार घंटे से अधिक समय के लिए रहता है। आहार की गड़बड़ी माइप्रेन का कारण हो सकती है।

साइनस से सिरदर्द

धाइनास संस्पर्द तब होता है, जब अपफे साइन्स में संक्रमण हो जाता है और उसमें जलन होने लगती है। साइन्स में सिस्दर्द तेज होता है और कई बार लगातार होता रहता है। कर दर्द ज्यादत मुक्त होता है। साइन्स के कारण होने वाले सिस्दर्द में आंखों में, गाल में और सिस के अगले हिस्से में दवाब और दहीता हो है, साथ ही हम में चे चुक्त ने पर दे बहुत तेज होता है। इसमें असी व्हंत में यद्दं, बुखार, उंड लगना, चेहरे पर सूजन आदि की समस्या भी आ

दर्द से बचने के उपाय

- अधिक समय तक अपने आप को मूखा न रखें।
 अतिकों पर अधिक व्यवा डालने वाले कार्य न करें, जैसे कि त्यालार पढ़ना, अधिक देश तक टीवी देखना, वीडियों गेम्स खेलना, कम्मुट्ट पर लगातार कम्मुट पर लगातार कार्य करना आदि।
 वाय, कॉफी का प्रयोग भी कम करें।
 वाय, कॉफी का प्रयोग भी कम करें।
 गीत्र भोजन में मिंद न-साले कम खाएं।
 गतिर भोजन और फास्ट फूड से बंबें।
 शासा, सिमरेट, पान मसाला आदि

- का सेवन बंद कर दें।
- का सेवन बंद कर दें।

 पौष्टिक भोजन तें। फल और हरी
 सिकायों का अधिक सेवन करें।

 तनाब से दूर रहने का प्रयास करें।

 सीधी वृध और अधिक ठंड से अपने
 आप को बचा कर रखें।

 मन को शात करेंसे के लिए व्यायाम

जाती है। कमजोर नजरें

चिर्वाल कोति वार्ति केमजोर हो रही हैं और कसी भी चीज को देखने के लिए उसकी आंखों पर जरूरत से ज्यादा जोर पड़ रहा है तो वह भी सिर में दर्द का कारण बन सकता है। इस अवस्था में नेत्र विशेषज्ञ की सलाह लेने में

Dos and don'ts

Ensure your

O bathe

consumption

of Vitamin C

बारिश के मौसम में मच्छरों के डंक से ऐसे करें बचाव

नम् दरस्क दे चुका है। केवक वारित की तेज पुरारों ने चिवलियाती गर्मी से निजात दिलाई हो लेकिन गर्मामा बीमारियों की आठका बढ़ा दें हो बारित के बहु दें प्रमान प्रेमी से निजात दिलाई हो लेकिन गर्मामा बीमारियों की आठका बढ़ा दें है। बारित के बहु दर्भ में परन्य ने का कारण करने तें हैं बीमारियों जैसे हैं हु, मलेरिया, विकल्पानया जैसी बीमारियों का कारण करने तें हैं बीमारियों के बारों से मंग्री के कारण कर जात कर कै बीनीरिया और मार्थ्य प्रमान में हिंग करात के में बीमारियों का समय पर पहलान ने हो तो ये जारलेख बन सकता है। जानते हैं मार्थ्य में होने बारानी बीमारियों के कारण कर बाता है। जानते हैं मार्थ्य में होने बारानी की कारण कर बाता है। जानते हैं मार्थ्य में होने बारानी बीमारियों के कारण कर बाता है। जानते हैं मार्थ्य मार्थ्य में होने बारानी बीमार्थ्य के बाराने के सी करण बाराम व्यवका....

मच्छा से होने वाली बीमारियां

ज्यादातर लोग समझते हैं कि इस मौसम में मच्छर के काटने से सिर्फ डेंगू या मलेरिया जैसी समस्याएं होती हैं जबकि कई और बीमारियां हैं जो मच्छर के काटने से होती हैं।

मलेरिया

यह रोग प्लाज्मीडियम परजीवी के कारण बता है। मादा एनफिरलीज के काटने पर संक्रमित व्यक्ति के खून में इसके रोगाणु फैल जाते हैं। मलेरिया का मच्छर ज्यादातर ठहरे हुए पानी में पनपता है। मलेरिया के लक्षण मच्छर के काटने के 10वें दित से शुरू होकर 4 सप्ताह तक बने रहते हैं

बुखार, कंपकंपी, खांसी-जुकाम, भूख व लगना, उल्टियां आना, पेट में दर्द होना, छाडपोधीर्मया और तेज सांस चलने जैसे लक्षण नजर आते हैं। बुखार आना मलेरिया का मुख्य लक्षण माना जाता है।

Steer clear of eye infections this monsoon, say doctors

Allergens such as pollen and dust mites, which are retained in the atmosphere because of moisture, can cause severe reactions

STAFF REPORTER

Reduced immunity during

the monsoon leaves you

susceptible to several

diseases like malaria.

dengue, chikungunya,

dengue, chikungunya, jaundice, and gastrointestinal infections like typhoid and cholera. Apart from these, viral infections like cold and

cough are also common

But what is worse is that

doctors are warning against

the rising number of cases of

eve infections in the Capital

Aditi Dusaj, ophthalmologist at Sri Balaji Action Medical Institute, said that

Institute, said that conjunctivitis (bacterial, viral and allergic), stye, chalazion (both inflamed

and non-inflamed) and

corneal ulcers are among

common eye diseases that

surface during the monsoon.

ना बाबा न

Corneal ulcers comn

Various indoor and outdoor

allergens such as pollen and

dust mites are retained in

the moisture, which can

cause severe allergic

the atmosphere because of

"Redness and swelling are

"Redness and swelling are the initial signs that one might have an allergy," said Dr. Dusaj, adding that it is important to wash your eyes and hands at least twice a

day. Lubricating eyes also

from entering the eyes.

helps to keep dust particles

Fungal infections rising

Minal Kaur of PSRI Hospital said that major eye problem that occur during the monsoon are viral and

monsoon are viral and allergic conjunctivitis. "Vector-borne diseases such

as dengue, chikungunya and

effect on the eyes. However,

in some cases, they might be

malaria have little or no

responsible for corneal

मलेरिया के लक्षण मच्छा के काटने के 10 वें दिन से शुरू होकर 4 सप्ताह तक बने रहते हैं।

तेज बुखार के साथ मांसपेशियों और जोड़ों में

सिरदर्द, उल्टी, दस्त, त्वचा पर लालरंग के दाने हो सकते हैं कई बार मरीज की रिथति गंभीर होने पर प्लेटलेट्स की संख्या तेजी से गिरती है ऐसे में नक, कान, मुंह से खून आने समस्या हो सकती है।

गनसून में होने वाली बीमारियों में डेंगू

इन लक्षणों के अलावा ब्लड प्रेष्ठर कम होना भी इसकी गंभीरता की ओर एक संकेत है।

चिक्रमणुदिया और डेंगू के लक्ष्मण एक समाज होते हैं। इसके अलावा इसमें जोड़ों में वर्द के साथ बुखार, रिस्वर्द, हरिड़यों में वर्द, जोड़ों में सूजन व विकृति, भूख कम लगना, इन लक्षणों के बिखते ही तुरंत डॉक्टर को बिखाएं। डेंगू की गंभीरता बढ़ने पर स्थित जानलेवा भी हो सकती हैं।

यलोफीवर (पित्तज्वर)

चिकनगुनिया का अर्थ है 'हड्डी टूटने जैसा दर्द'। यह एक वायरस बुखार है जो एडीज मच्छर के काटने के कारण होता

है। यह रोग काफी दर्द देने वाला

व्यक्तिश्रीक्ष को भीवल भोक्त था मिनक्स भी कहते हैं। वे रोग भी लिक्षण अवस्थित को तहर एक वायरल संक्रमण है। यह रोग दुख्यर उक्त स्टेगीमिया नोक तहर एक वायरल संक्रमण है। यह रोग दुख्यर उक्त स्टेगीमिया नामक मध्यर के कार्टन कारी में फितता है। इसका मध्यर व्हें होत के सम्प्र कारत है। अगानिस पर इसके लावण पीतिया के केरी त्यक्षा रही हो हो है इसकिए इसे भीवल बुखार भी कहा जाता है। इसमें त्या ता तरकात १ और आंखों में भीवलम दिखारी हैं तह है। इसमें त्याण दिखते ही संक्रमण देखते ही लोकित्सक से प्रथान लेना चाहिए। बोड़ी में भी लामवाही अवस्थि की दिख्य क

खुआर आना, सिस्बर्य होना, ठंड लगना, पीठ बर्य होना, भूख न लगना, उरिट्यां होना जैसे तब्बण यसोपीयर के हैं। ऐता महसूह होने पर तत्काल डॉक्टर से संपर्क करें। इसका संक्रमण आमतीर पर 3-4 बिन तक रहता है।

this can cause gastric

and marriages during

monsoon. Eat light and

disturbances. It is also better

to avoid community lunches

monsoon. Eat light and include barley, rice and wheat in your diet. Water should be boiled before use. Adding ginger and greens to daily diet is a good idea," said R. N. Tandon of the Indian Medical Association.

Indian Medical Association

Don't neglect your skin

Skincare is equally important in this season.

important in this season.
Also, dandruff is very
common during monsoon
while breakouts, acne, and
bacterial infections can be
aggravated because of wet
clothes. Fungal infections

clothes. Fungal infections

because of ringworms are

common in armpits, groin,

र्थे दक्षिण भारत के शहरी क्षेत्र में 13 से 18 वर्ष की उस के 21.4 पविशत लड़के व 18.5

بالأنز

नीजूदा समय में देश में करीब 14.4

मिलियन बच्चे

and between the toes.

(With inputs from

(IMA).

Quote by Dr. Arvind Agarwal, General Physician

infections," said Dr. Kaur.

say that they are seeing

several cases of diarrhoea

gastrointestinal infections

fungal infections that affect

and numerous cases of

Warning for diabetics

diabetes. According to

Also, a general warning has been issued to those with

doctors, they should ensure

feet and beware of infections

affecting the toes and nails.

Feet should always be kept dry and clean and one should avoid walking in dirty water. Those with asthma should take precautions to

prevent dampness and growth of fungus in and

"During the monsoon

vegetables. In the presence

🧱 अमेरिका

underground worms can

surface and contaminate

पेडियादिक ओबेसिटी

में प्रकाशित एक अध्ययन रिपोर्ट बताती

that they take care of their

the toes and nails.

Apart from this, doctors

स्टे हैल्दी...

मानसून में इन रोगों से करें बचाव

मानसून दस्तक दे चुका है। रुक-रुककर हो रही बारिश ने गर्मी से राहत दिलाई है लेकिन बीमारियों की आशंका भी बढ जाती है।



रिश के बाद उहरे पानी में पनपने वाले मच्छर हेंगू, मलेरिया, चिकनगुनिया जैसे रोगों का कारण बनते हैं। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के फिजिशियन **डॉ. अरविंद अग्रवाल** के अनुसार लक्षणों व

मलेरिया

इस रोग में प्लाज्मोडियम परजीवी के संक्रमित परजावा के सक्रामत मादा एनाफिलीज मच्छर के काटने से रोगाणु ट्यक्ति के खून में फैलते के 10वें दिन शुरू होकर 4 सप्ताह तक रहते हैं। लक्षणः बुखार आना मुख्य है। लक्षण है। पटब्ब, कंपकंपी, खांसी-जुकाम, उल्टी, हाइपोधर्मिया और तेज सांस चलना।

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया का अर्थ है 'हड्डी दूटने जैसा बर्द'। यह वायरल बुखार एडीज मच्छर के काटने से होता है। इस रोग में मरीज के जोड़ों मे असहनीय दर्द होता है। अंदारुपाय ६५ राता है। संक्रमित होने के एक हफ्ते में कमजोरी आने लगती है। **लक्षणः** चिकनगुनिया व डेंगू के लक्षण समान होते हैं। जोड़दर्द, सुजन व विकृति बुखार, सिरबर्द, हडिड्यों में बर्द, भूख न लगना, त्वचा का खुश्क होना लक्षण हैं।

मानसून में होने वाले रोगों में डेंगू सामान्य बीमारी है। संक्रमित मादा एडीज इजिप्टी मच्छर के दिन में काटने से होता है। **लक्षणः** तेज बुखार के साथ मांसपेशियों व जोड़ों में अधिक दर्द, सिखंद उत्हीं व क्सा, त्वचा पर ताल गंग के बाने हो सकते हैं। गंभीर स्थित में प्लेटलेट्स की संख्या तेजी से गिरने पर नक, कान, मुंह से खून आता है। बीपी भी कम होने लगता है।

यलो फीवर

कहते हैं। यह डेंगू व मलेरिया की तरह वायरल संक्रमण है जो स्टैगोमिया नामक मच्छर के काटने से फैलता है। यह है। आमतौर पर इसके लक्षण पीलिया जैसे होते हैं। इसमें त्वचा व आंखों में पीलापन 3-4 दिन तक रहता है।

दिखता है। लक्षण दिखते ही डॉक्टरी सलाह लें। थोड़ी सी भी लापरवाही घातक हो सकती है।

लक्षणः बुखार, सिरदर्द, सर्दी लगना, पीठदर्द, उल्टी आना, भूख न लगना जैसी समस्या होती है। संक्रमण आमतौर पर

विषेते तत्त्वों को बाहर निकालने, वात-पित्त को संतुलित विषयं तात्वा को बाहर मंत्राकराना, वाते-पात को संपुर्तना करने व बुझार को कम करने के लिए दवाएँ देते हैं। गुडुचि, धनवयास, सुरता, परपटक, खत, संदत (पंदन) व व्याच्याका वैसी व्यक्तियुंच्यां सभी लक्षाणों में बहुत लाकाकारी हैं। प्रित्त करने व ट्रत्त बहुने को रोकने के लिए ठंडक देने वाली ब्याएँ व स्तर बहुन को संग्रज के लिए ठडके बना बादा ब्रह्म देते हैं। जैसे खस, कामादुधा रस, चन्द्रकला रस बहुद लाभकारी हैं। रोगी को पीने के लिए गुनगुना पानी दें। नहलाने के बजाय गीले कपड़े से सरीर पीछें।

डॉ. प्रताप चौहान, आयुर्वेद विशेषज्ञ, नई दिल्ली

Quote by Dr. Arvind Agarwal, Physician



Quote by Dr. Manisha Arora, Sr. Consultant, Internal Medicine Department





to stagnate around Quote by Dr. Aditi Dusaj, Sr. Consultant, Ophthalmology बच्चों में बढ़ते मोटापे के लाइफ स्टाइल बच्चों में बढ़ा की खुड़ेंद ताना मल्लेम को जब अवस्था कलका में चकार अमें लाते हैं, तो साबी बच्चे समझ जान त्याव है, के जाना पान जाना जाने हैं कि उसका शुगर लेवल कम हो गया है। उसे तत्काल एसजी डाइट देते हैं। इसके बाद सबसे ज्यादा जिम्मेदार अंत तंकारों परंजा डांस्ट तह हा इंस्के वाद कर बूद में मूंसीन लेती हैं, तब जाकर वह ठीक से चार्जी हैं। वह अकेशी ताना की कहमी नहीं है। एक निजी लेकोरी हुए रहे के 17 हजार स्कूरों में किए गए सर्वे से पता बला है कि इस समझ लगाभ्य 66 प्रीहरत वच्चे वहं क्लाइ मुख्य से जुझ रहे हैं। इससे टाइप-2 इवांबदीज, हाइस्टीमन हार्ट एकेड, अस्था मुख्य में मार्था है हैं हमसे टाइप-इन्टों माना जा रहा है। पिज्जा व वर्गर जैसे फास्ट फूड ही पसंद हैं? अगर हां, तो फिर . जैसी बीमारियों के शिकार बच्चों की संख्या बढ़ रही है। दरअसल, बर्ग, पिन्जा, जक पृह के सचैत हो जाएं। मोटापे और दीकाने इन बच्चों को न पैटल चलने की आदत है और न बाहर खेलने का शौक। इस तरह वे खुद-ब-खुद मोटाएं को निमंत्रण दे रहे हैं। जंक फूडको कहें गा... द्वित्ती स्थित अर्थानी हस्पिटल के सीनियर पर निर्मर करता है। प्रयास करें। कंक्स्टेंट (पेडिवादिक्स) डॉ. अक्षय कपूर को मार्ने, तो आव बच्चों को वैसे आहार लेन । जानकारों के अनुसार, बच्चे करीब 35 से र 40 फीसदी अपने फैंट्स के शरीर के बॉडी मास इंडक्स से मोटाया बिरासत में पाते हैं।

दोस्तो, वया आपको भी वीमारियों से बचना है तो

की छूट दे दी गई है, जिनसे दुरी रखनी चाहिए। खाने पर कोई रोक-टोक नहीं है। इससे कई बार वे रदेस में आइसकीम, चौंकलेट का अधिक प्रेय करने एक है। एवं पे एंटिंट उन पे बार अपार कर रहिता है जात नहीं की प्रारं, में किया नहीं की प्रारं, में कर महावादि काई विस्तित कर दे बार अपार काई के अपार अपार कर कर वह कितन मुक्सन हो प्रकार है। के प्रकार कर वह कितन मुक्सन हो प्रकार है। के प्रकार कर के प्रकार कर के प्रकार कर के प्रकार है। के प्रकार के प्रकार है। किया नहीं किया कर के प्रकार है। किया है। किया कर की है। किया ना अपार के किया कर के प्रकार है। किया कर की प्रकार के प्रकार के प्रकार के प्रमाण कर की है। किया ना क्षार के प्रकार के

हाइटिशियन देखजनी बनर्जी की माने, त

स्वान्यान में वर्स अनुसासन है ते उसमें जान स्वान्य प्रस्त प्रेम है ते उसमें जान स्वान्य प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त है ते उसमें जान स्वान्य प्रस्त प्रस्त है ते उसमें जान स्वान्य प्रस्त प्रस्त है ते उसमें जान स्वान्य प्रस्त प्रस्त है ते उसमें प्रस्त प्रस्त प्रस्त प्रस्त है ते अपने प्रस्त प्रस्त प्रस्त है ते अपने स्वान्य प्रस्त है तो अपने स्वान्य स्वान्य है ते अपने स्वान्य प्रस्त है तो अपने स्वान्य स्वान्य है ती अपने स्वान्य स

होने के बायजूद गाँत भीजन से परहेज नहीं। पेट्स बच्चों में सही आदत नहीं डाल पा रहे। बच ब्हुम तम सेनाबेट करने चाहते हैं, तो उसकी खानपूर्ति खाने से करते हैं। खानचन में अनुसासन नहीं होने से सारी समस्याएँ पेट हो रही हैं। इसमें सुआर लाना होगा।

पहले किशारों-युवाओं को टीवी, इंटरनेट, स्मर्टफोन आदि का अधिक एक्सपोजर नहीं था। वे आउटडोर खेलों में हिस्सा ला वा चार, वर, व स्टूट कर कर का इंडिंग करते हैं, जबकि वह है। बच्चे अपनी मजी से जक फूड ऑर्डर करते हैं, जबकि वह वेरेट्स की जिम्मेदारी है कि बच्चों को नेतिक शिथा दे। उनकी परेट्स का जननदारा हाक क्या का नामकाराज्य राज्यका इड्ट के बारे में दीक से हताएं। समझाए कि रहेम का हल मोजन जहीं है। वे समय पर सोएंगे, खेलेंगे, खाना खाएंगे, तो अधिक रचरच रहेंगे। इसमें मां की मूनिक समसे अडम है।

भोजन नहीं है स्ट्रेस का हल



देवजनी बनर्जी

किशीरावस्था एक बेहद स्वेदनशील उन है, जिसमें हारमोनल बदलाव होते हैं। हड्डियों का विकास होता है। इसलिए बच्चों के बदलाब का 5 हारूय व्यावकार हात है। इसकार बच्चे कर आवरन में हरी सिनायं, इक्का, कार सेगीन करन, काइबर, आवरन को की किस्तार की मात्र सेनी करने हैं। जो कियोर-युवा मोटाचे के शिकर हैं, उन्हें खरास्वर कार्ज करने के प्रमु एक पानी का नियमित सेशन करना चाहिए। अस्यधिक नमक, पीनी है दूरी रखें। राजि में हरका मोजन हो। बचने के करने परे बाद ही सीने जाए। आठ परेंट की नीट होना अध्या रहेगा।

Quote by Dr. Pallavi Joshi, Sr. Consultant, Clinical Psychology

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



What Do You Want to **Know About Cervical Cancer?**

Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital

What is cervical cancer?

Cervical cancer is a type of cancer that occurs in the cervix. The cervix connects the lower part of a woman's uterus to her vagina.

What is the connection between cervical cancer and HPV?

Almost all cervical cancers are caused by the sexually transmitted human papillomavirus (HPV). There are a number of different strains of HPV. Only certain types are associated with cervical cancer. The two types that most commonly cause cancer are HPV-16 and HPV-18.

Infection with a cancer-causing strain of HPV doesn't mean you'll get cervical cancer. Your immune system eliminates the vast majority of HPV infections. Most people are rid of the virus within two years. However, HPV is extremely common. The Centers for Disease Control and Prevention estimates that most sexually active men and women will become infected by HPV during their lifetime.

HPV can also cause other cancers in women and

Complications Caused By Diabetes

If you have diabetes, complications can arise no matter how carefully you monitor your blood sugar.

Some complications require emergency care. If left untreated, they can lead to seizures, loss of consciousness, or even death.

Proper preventive care can help you control or avoid many or all of these diabetes complications.

There are two types of complications you may experience: acute and chronic. Acute complications require emergency care. Examples include hypoglycemia and ketoacidosis.

Low blood sugar (hypoglycemia)

People with diabetes can experience sudden drops in their blood sugar. Skipping a meal or taking too much insulin or other medications that increase insulin levels in the body are common causes. People who are on other diabetes medications that do not increase insulin levels are not at risk for hypoglycemia.

Ketoacidosis

This is a complication of diabetes that occurs when your body cannot use sugar, or glucose, as a fuel source because your body has no insulin or not enough insulin. If your cells are starved for energy, your body begins to break down fat.

What Do You Want to Know **About Sports Injuries** and Rehab?

Risk factors for sports injuries

Children are especially at risk for sports injuries because they often don't know their limits.

Sometimes, serious injuries start off as small ones. Many injuries that result from overuse, such as tendonitis and stress fractures, can be recognized early by a doctor.

Children or adults who plan to begin participating in sports should first have a physical examination by a doctor.

Types of sports injuries

Most sports injuries result in damage to your limbs, including:

*Broken Bones *Strains And Sprains *Dislocations *Torn Tendons *Muscle Swelling

How sports injuries are diagnosed

Many sports injuries cause immediate pain or discomfort. Others, such as overuse injuries and tendonitis, make themselves known only after long-term damage. These injuries are often diagnosed during routine physical examinations or checkups.

Treatment of sports injuries

*Rest *Compression *Elevation

Quiz No. 86 Tick ($\sqrt{\ }$) against the right answer

Q1. Which country is the 3rd largest terror target after Iraq and Afghanistan as per the US state department?

(A) India

(C) Nigeria

(D) Somalia

Q2. This country will host 5th Global Conference on Cyber Space (GCCS)-2017

(A) South Korea

(B) Russia (C) Chinna

(D) India

Q3. What is the position of India in the world's fastest growing economies?

(B) 5th (C) 4th

(D) 10th

Q4. Kaladan was the first major project taken up by

(A) Bangladesh

(B) China

(C) Myanmar

(D) Pakistan

Q5. What is the rank of India in terms of internet data speed?

(B) 65th

(C) 74th

(D) 70th

Congratulations Reshma S. Roy Winner of Last Month quiz

Please send your responses of Quiz along with your name, designation & mobile number on rohitsbami@gmail.com by **15 August 2017.** Winners would be decided on first come first basis and would be suitably awarded.

What Do You Want to Know About Healthy Sleep?

In today's fast-paced world, a good night's sleep has become somewhat of an indulgence. It has fallen down our list of priorities behind work, chores, social time, and entertainment. But sleep should not be a luxury.

Studying the need for sleep is a relatively new research field. Scientists are looking into what happens to the body during sleep and why the process of sleep is so essential. We do know that sleep is necessary to:

*Maintain Critical Body Functions

*Restore Energy

*Repair Muscle Tissue

*Allow The Brain To Process New Information

We also know what happens when the body doesn't get enough sleep. Sleep deprivation can cause a range of mental and physical problems, including impaired ability to:

*Think Clearly

men.

*Control Your Emotions

Types of sleep

There are two main types of sleep: rapid eye movement (REM) sleep and non-REM sleep. Non-REM sleep is divided into four stages that range from light sleep to deep sleep. All stages of sleep are important, but deep sleep and REM sleep are the most critical. It's during these stages that the important restorative functions of sleep take place.

Sleep problems

Despite the importance of sleep, the average American adult sleeps fewer than seven hours per night. An estimated 50 to 70 million U.S. adults have a sleep or wakefulness disorder, according to the Centers for Disease Control and Prevention. These disorders include:

*Restless Leg Syndrome (rls) *Sleep Apnea *Narcolepsy

Our sleep habits change as we age. The National Institutes of Health say the average adult needs approximately seven to eight hours of sleep per night. School-aged children need at least 10 hours per night, and teens need nine to 10 hours per night.