SANJAY
STORE TEXTILES
Dara Market, Johari Bazar &
Tonk Road, Paanch Batti JAIPUR
2570847

जुलाई 18 , 2025

If undelivered,
Pl. return to
रमन अग्रवाल (संपादक)
हैल्थ व्यू : 170/3,
रामगली, राजापार्क
जयपुर-302004
मो. 98290-66272

राष्ट्रस्तरीय पाक्षिक पत्रिका

HEALTH VIEW
हैल्थ व्यू

चाय, नमकीन, सुपारी, मसाले, पाउडर इत्यादि की पैकिंग के लिए

ऑटोमेटिक पाउच पैकिंग मशीनें
सुरेंद्र कुमार एण्ड कंपनी
2368358, 2378231 मो. 9829013384
खंडेलवाल स्कूल बिल्डिंग, स्टेशन रोड, जयपुर

सरकारी विज्ञापनों के लिए
मान्यता प्राप्त

विशेष वार्षिक सदस्यता-500/-* 1100/-* सहयोग-2100*/- विशेष सहयोग 3100*/-

कैंसर एवं गंभीर बीमारियों की रोकथाम में प्रयासरत संस्थान

वर्ष 24 अंक 11 हिन्दी/अंग्रेजी पृष्ठ 4 प्रति-2 रु., जयपुर 18 जुलाई, 2025

एंजियोप्लास्टी या बाइपास सर्जरी
कब जरूरी है, क्या फर्क है कौन बेहतर?

- डॉ. सुनील जैन, प्रोफेसर एवं वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ, एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर

हृदय रोग आज की जीवनशैली से जुड़ी एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बन चुकी है। दिल की धमनियों में रुकावट होने पर इलाज के दो प्रमुख विकल्प सामने आते हैं- एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरी। दोनों प्रक्रियाएं जीवन रक्षक हो सकती हैं, लेकिन यह जानना बेहद जरूरी है कि किस मरीज के लिए कौन-सा इलाज उपयुक्त है।

क्या है एंजियोप्लास्टी?

एंजियोप्लास्टी एक मिनिमली इनवेसिव प्रक्रिया है जिसमें कार्डियोलॉजिस्ट मरीज की रुक चुकी या सिकुड़ चुकी धमनी को एक बैलून और स्टेंट की मदद से खोलते हैं। यह प्रक्रिया अधिकतर स्थानीय एनेस्थीसिया में होती है और रोगी आमतौर पर एक-दो दिन में घर लौट सकता है।

कब आवश्यक है एंजियोप्लास्टी?

जब 1 या 2 धमनियों में रुकावट हो। मरीज की हालत स्थिर हो और हार्ट अटैक के तुरंत बाद त्वरित राहत की जरूरत हो।, मरीज बुजुर्ग हो और बड़ी सर्जरी का जोखिम अधिक हो।

क्या है बाईपास सर्जरी? कब आवश्यक है बाईपास सर्जरी?

बाईपास सर्जरी (CABG–Coronary Artery Bypass Graft) एक ओपन हार्ट सर्जरी है, जिसमें शरीर की अन्य रक्त वाहिकाओं को लेकर हृदय की रुक चुकी धमनियों के स्थान पर एक वैकल्पिक रास्ता तैयार किया जाता है ताकि रक्त प्रवाह बना रहे। जब तीन या अधिक धमनियों में गंभीर अवरोध हो (Triple Vessel Disease)। डायबिटिक मरीजों में जब स्टेंट से फायदा सीमित हो। जब दिल की पम्पिंग क्षमता कम हो या Left Main Artery में रुकावट हो।

इलाज के बाद भी जरूरी है जीवनशैली में बदलाव

डॉ. सुनील जैन स्पष्ट करते हैं कि चाहे एंजियोप्लास्टी हो या बाईपास, मरीज को यह नहीं सोचना चाहिए कि वह अब पूरी तरह ठीक हो गया है और पहले की तरह गलत जीवनशैली अपनाई जा सकती है।

यह रोग दोबारा न हो, इसके लिए जरूरी है

समय पर दवाएं लेना, डॉक्टर से नियमित परामर्श, तनाव से बचाव, उचित व्यायाम और योग, वसायुक्त, मीठे, तले-भुने भोजन से परहेज

संपर्क : डॉ. सुनील जैन
एसएमएस मेडिकल कॉलेज, जयपुर
94140 63035

गोल्डन आवर : एक-एक मिनट अमूल्य जीवन मृत्यु के फैसले में : डॉ. जोशी

एक-एक मिनट अमूल्य है, यही जीवन-मृत्यु का फ़ैसला करता है जब दिल का दौरा पड़ता है, तो मौत और जिंदगी के बीच की दूरी महज़ 60 मिनट की होती है। इसे ही चिकित्सा विज्ञान में गोल्डन आवर कहा जाता है। यदि इस एक घंटे के भीतर रोगी को विशेषज्ञ इलाज मिल जाए, तो उसकी जान बचाई जा सकती है, दिल की मांसपेशियों को स्थायी क्षति से बचाया जा सकता है। हर मिनट की देरी हृदय को अपूरणीय नुकसान पहुंचाती है। इस समय डॉक्टर की सूझबूझ, अस्पताल की तत्परता और आधुनिक सुविधाएं मिलकर चमत्कारी परिणाम दे सकती हैं।इसी संवेदनशील पहलू को सिद्ध कर रहे हैं प्रसिद्ध हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. जी.एल. शर्मा के सुपुत्र डॉ. पीयूष जोशी, जो प्रियंका हॉस्पिटल, जयपुर में हृदय रोगियों के लिए 24×7 इमरजेंसी कार्डियक सेवाएं प्रदान कर रहे हैं। यह अस्पताल अत्याधुनिक तकनीक, प्रशिक्षित हृदय रोग विशेषज्ञों की टीम और जीवन रक्षा के प्रति समर्पण के लिए जाना जाता है।

दिल का दौरा कोई चेतावनी नहीं देता, पर हमारी तत्परता जरूर जीवन दे सकती है। इसलिए यदि सीने में अचानक दर्द, पसीना, सांस फूलना या बेहोशी जैसे लक्षण दिखें, तो एक पल भी न गवाएं–तुरन्त अस्पताल पहुंचे।

संदेश : एंजियोप्लास्टी और बाईपास–दोनों ही जीवन रक्षक और उपयोगी प्रक्रियाएं हैं। यह तय करना कि कौन-सी प्रक्रिया बेहतर है, मरीज की स्थिति, उम्र, धमनियों की संख्या, अन्य बीमारियों और विशेषज्ञ की राय पर निर्भर करता है। सही निर्णय और नियमित देखभाल से मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं और उन्हें दोबारा ऑपरेशन की आवश्यकता नहीं पड़ती।

संपर्क : डॉ. पीयूष जोशी
मो. 98290-25555

ब्लड कैंसर : हर उम्र के लिए एक चुनौती

वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ, भगवान महावीर कैंसर हॉस्पिटल, जयपुर के डॉ. अनिल गुप्ता, ने कहा कि ब्लड कैंसर, जिसे हेमेटोलॉजिकल कैंसर भी कहा जाता है, रक्त, बोन मैरो और लिम्फेटिक सिस्टम को प्रभावित करने वाला एक गंभीर रोग है। यह केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं है, बल्कि शिशुओं, किशोरों और युवाओं में भी देखने को मिल रहा है। किन्हें हो सकता है ब्लड कैंसर? का जवाब यह है कि यह ब्लड कैंसर किसी भी उम्र में हो सकता है। बच्चों में सबसे आम प्रकार एक्यूट लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया (ALL) है।

युवाओं और वयस्कों में क्रॉनिक मायलॉइड ल्यूकेमिया (CML), एक्यूट मायलॉइड ल्यूकेमिया (AML) या हॉजकिन/नॉन-हॉजकिन लिंफोमा पाए जाते हैं।

बुजुर्गों में मल्टीपल मायलोमा और क्रॉनिक लिम्फोब्लास्टिक ल्यूकेमिया (CLL) की संभावना अधिक होती है। ताज़ा आंकड़े ग्लोबोकैन 2024

के अनुसार, भारत में हर वर्ष लगभग 1.25 लाख से अधिक नए ब्लड कैंसर के मामले सामने आते हैं। इनमें से लगभग 40% ल्यूकेमिया, 40% लिंफोमा और 20% मायलोमा से जुड़े होते हैं। हाल के वर्षों में बच्चों में कैंसर के मामलों में 2-3% की वृद्धि देखी गई है, जिनमें ब्लड कैंसर प्रमुख है।

होने के कारण के बारे में डॉ गुप्ता कहते है कि ब्लड कैंसर के पीछे कई संभावित कारण माने जाते हैं-

1. जेनेटिक म्यूटेशन (DNA में गड़बड़ी)
2. रेडिएशन या कीमोथेरेपी का पूर्व एक्सपोजर
3. बेंजीन जैसे रसायनों का लंबे समय तक संपर्क
4. वायरल इन्फेक्शन, जैसे – एपस्टीन-बार वायरस (EBV) या एचटीएलवी वायरस
5. वंशानुगत कारण, कुछ मामलों में परिवार में इतिहास हालांकि, कई मामलों में स्पष्ट कारण पता नहीं चल पाता।

निदान में एडवांसमेंट के बारे में डॉ गुप्ता ने कहा कि पिछले कुछ वर्षों में ब्लड कैंसर के निदान में अभूतपूर्व प्रगति हुई है-

1. फ्लो साइटोमेट्री से कैंसर सेल्स की पहचान
2. साइटोजेनेटिक्स और जेनेटिक म्यूटेशन टेस्टिंग, जिससे इलाज को पर्सनलाइज़ किया जा सकता है
3. PET-CT स्कैन, जो कैंसर की स्टेज और फैलाव को दिखाता है

इलाज में कौन कौन सी नवीनतम उपलब्धियां है

1. **कीमोथेरेपी और टारगेटेड थेरेपी :** पहले से अधिक प्रभावी और साइड इफेक्ट्स कम।
2. **इम्यूनोथेरेपी :** शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने के लिए प्रशिक्षित करना।
3. **CAR-T सेल थेरेपी :** जीन-संशोधित टी-सेल्स द्वारा उपचार – यह भारत में अब कुछ केन्द्रों पर उपलब्ध है।
4. **बोन मैरो ट्रांसप्लांट :** गंभीर मामलों में जीवनदायिनी प्रक्रिया सिद्ध हो रही है।

संदेश :
ब्लड कैंसर अब लाइलाज नहीं है। समय पर पहचान, सही इलाज और पेशेंट-सेंट्रिक अप्रोच के ज़रिए आज कई मरीज़ पूरी तरह ठीक होकर सामान्य जीवन जी रहे हैं।

– डॉ. अनिल गुप्ता
वरिष्ठ कैंसर रोग विशेषज्ञ
जयपुर मो 9829052417

घुटने के दर्द से शीघ्र निजात
एडवांस आर्थोस्कोपी और नवीनतम मेडिकल साइंस अपडेट्स : डॉ. राजीव गुप्ता

घुटने का दर्द एक आम समस्या है जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकती है। डॉ. राजीव गुप्ता, आथ्रीस्कोपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के अस्थि जोड़ रोग विशेषज्ञ के अनुसार, मोटर बाइक के अत्यधिक उपयोग से घुटनों को क्षति पहुँच सकती है, जिसमें लिगामेंट (जैसे ACL) का टूटना और मेनिस्कस (जिसे वॉशर भी कहते हैं) का फटना प्रमुख है। ये चोटें भागने या तेजी से चलने पर घुटने में अस्थिरता और दर्द का कारण बनती हैं। अक्सर लोग दर्द के साथ जीवन गुजारते हैं या दर्द निवारक दवाओं का सहारा लेते हैं, जिससे एसिडिटी, पेट में गैस और अल्सर जैसी गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्याएँ हो सकती हैं। पहले इन जटिल चोटों के इलाज के लिए लंबे चीरे वाली सर्जरी की आवश्यकता होती थी, जिसमें रिकवरी का समय भी अधिक होता था। हालाँकि, एडवांस आर्थोस्कोपी तकनीक ने घुटने के इलाज के तरीके में क्रांति ला दी है, जिससे मरीजों को अब शीघ्र और प्रभावी राहत मिल रही है।

छोटे चीरे और कम निशान : पारंपरिक सर्जरी की तुलना में इसमें बहुत छोटे चीरे लगाए जाते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है और सर्जरी के बाद निशान भी मुश्किल से दिखते हैं।

...शेष पृष्ठ 3 पर

आर्थोस्कोपी क्या है?

आर्थोस्कोपी एक अत्याधुनिक और न्यूनतम आक्रामक (minimally invasive) सर्जिकल प्रक्रिया है जो फाइबर ऑप्टिक क्रांति की देन है। इस प्रक्रिया में, सर्जन घुटने के जोड़ में 4 मिमी का एक छोटा सा यंत्र (जिसे आथ्रीस्कोप कहते हैं) डालते हैं। इस आथ्रीस्कोप में एक छोटा कैमरा और प्रकाश स्रोत लगा होता है। कैमरा जोड़ के अंदर की उच्च-परिभाषा (high-definition) और आवर्धित (magnified) तस्वीरें एक कंप्यूटर स्क्रीन पर दिखाता है। यह तकनीक सर्जन को जोड़ के अंदर की बारीक से बारीक समस्याओं को भी स्पष्ट रूप से देखने और उनका सटीक इलाज करने में मदद करती है, बिना बड़े चीरे के। आथ्रीस्कोप का एक सिरा प्रकाश स्रोत से जुड़ा होता है जो जोड़ के अंदर रोशनी करता है। दूसरा सिरा सफाई के लिए होता है, और तीसरा कैमरा और कंप्यूटर स्क्रीन से जुड़ा होता है। यह स्क्रीन जोड़ के अंदर की तस्वीर को कई गुना बढ़ाकर दिखाती है, जिससे चिकित्सक बारीक से बारीक व्याधि को भी सटीकता से दुरुस्त कर सकते हैं।

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें
डॉ. राजीव गुप्ता मो. 94149-80697
आथ्रीस्कोपी एवं स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर के अस्थि जोड़ रोग विशेषज्ञ

डिमेंशिया (भूलने की बीमारी)
केवल दवा पर निर्भर रहना समाधान नहीं : डॉ. ताम्बी

WHO के हालिया आँकड़ों के अनुसार, 2021 में लगभग 57 मिलियन (5.7 करोड़) लोग डिमेंशिया से प्रभावित थे, और हर साल करीब 10 मिलियन (1 करोड़) नए मामले सामने आते हैं। इनमें से 60% से ज्यादा लोग निम्न और मध्यम आय वाले देशों में रहते हैं।

डॉ. अनिल ताम्बी
मो. 931-460-1439

डिमेंशिया के जोखिम-कारक और बचाव संबंधी शोध :
Lancet Commission की नवीनतम रिपोर्ट (2024-2025) में 14 मोडिफ़ाएबल जोखिम-कारकों को पहचाना गया है, जिनमें कम सुनना, धुंधला दृष्टि, उच्च रक्तचाप, धूम्रपान, उच्च LDL (खराब कोलेस्ट्रॉल) शामिल हैं। इन कारकों को नियंत्रित करके लगभग 40–45% डिमेंशिया के मामलों को रोका जा सकता है।

आँखों की धुंधली दृष्टि और डिमेंशिया का भी आपसी कनेक्शन है।

इलाज की नवीनतम स्थिति : Crenezumab, Lecanemab और अन्य

क्रेनेज़ुमाब : Colombia में हुए क्लिनिकल ट्रायल में यह दवा याददाश्त के गिरावट को रोकने में प्राकृतिक रूप से प्रभावशाली नहीं साबित हुई – परिणाम सांख्यिक घटक (statistical significance) तक नहीं पहुँचे थे।

लेकेनेमाब (Lecanemab) : यह अमेरिकी लाइसेंस प्राप्त करने वाली monoclonal antibody है। कुछ प्रारंभिक trials में cognitive decline को लगभग 27% तक धीमा करने का असर दिखा है।

यूरोपीय संघ ने शुरुआत में इसे अस्वीकार किया था पर बाद में अप्रैल 2025 में अनुमति दे दी गई है । हालांकि side-effects जैसे ARIA-E (edema) और कीमतें (cost) चिंता का विषय बनी हुई हैं।

डोनानेमाब (Donanemab) : यह भी amyloid-targeting monoclonal antibody है। trials में amyloid plaques में कमी और स्मृति गिरावट के धीमे होने के संकेत मिले हैं, लेकिन यह प्रभाव सीमित और विवादास्पद है ।

बचाव के उपाय : डॉ. अनिल ताम्बी ने कहा है कि डिमेंशिया के इलाज में दवा ही एकमात्र मार्ग नहीं है। हमें जोखिम-कारकों को दूर कर, prevention पर जोर देना चाहिए।

डिमेंशिया से बचने के लिए प्रभावी उपाय

1. **हृदय और रक्त-नली स्वास्थ्य का ध्यान रखें :** मध्यम अवस्था में ब्लड प्रेशर, उच्च LDL ग्लोबल स्तर, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज़ का नियंत्रण जरूरी है।

हार्ट डिज़ीज़ और सेक्सुअल लाइफ
कब और कैसे करें शुरुआत?

डॉ. अमित जोशी
मो. 9660013000

सेक्स जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है, और जब किसी को अचानक हार्ट अटैक आ जाए या एंजियोप्लास्टी की जाए, तो स्वाभाविक रूप से मन में यह सवाल उठता है कि अब सेक्सुअल लाइफ कब दोबारा शुरू की जा सकती है। कई बार युवा मरीज़ इस स्थिति में और अधिक चिंतित हो जाते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि इतनी कम उम्र में ही हार्ट डिज़ीज़ होना सामान्य नहीं है।

डॉ. अमित जोशी, सेक्सुअल हेल्थ कंसल्टेंट, ने चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि भारत में हार्ट डिज़ीज़ के मामले तेज़ी से बढ़ रहे है, आजकल 30-40 साल की उम्र के लोगों को भी एंजियोप्लास्टी और स्टंट की आवश्यकता पड़ रही है। कई बार तो 20-30 वर्ष की उम्र के युवा भी इस स्थिति से गुजरते हैं।

ऐसे में जब मरीज़ मुझसे मिलते हैं, तो उनका पहला सवाल यही होता है – क्या मैं दोबारा सामान्य यौन जीवन जी पाऊंगा? और कुछ अविवाहित लोग यह तक पूछते हैं कि क्या मुझे शादी करनी चाहिए या नहीं?

इसका उत्तर सरल है – यदि आप एंजियोप्लास्टी के बाद बिना सांस फूले सीढ़ियाँ चढ़कर मेरे क्लिनिक तक आ सकते हैं, तो आप सेक्सुअल एक्टिविटी के लिए भी फिट हैं। यदि आपकी एंजियोप्लास्टी इलेक्टिव यानी पूर्व नियोजित थी, और हार्ट मसल डैमेज नहीं हुआ था, तो आप लगभग 7-10 दिनों के भीतर अपनी यौन गतिविधि पुनः शुरू कर सकते हैं। परंतु यदि आपको एक्युअल हार्ट अटैक आया था और हृदय की कार्यक्षमता प्रभावित हुई है, तो कम से कम 2-3 सप्ताह का विश्राम आवश्यक है।

कई मरीज़ डरते हैं कि सेक्स करने से कहीं उनका स्टंट हिल न जाए – यह पूरी तरह मिथक है। स्टंट सेक्स से प्रभावित नहीं होता।

...शेष पृष्ठ 3 पर

NEURO CARE HOSPITAL
& Research Centre Pvt. Ltd

Dr. NEMI CHAND POONIA
DIRECTOR
(MBBS, MS, Mch Neuro surgery
Vision of Excelence Mission to save Lives
न्यूरो एवं स्पाइन की विश्व स्तरीय अत्याधुनिक चिकित्सा सुविधा
न्यूरो एंडोस्कोपी द्वारा मस्तिष्क एवं स्पाइन के ऑपरेशन की सुविधा
14 बेड का गहन चिकित्सा इकाई, विश्व स्तरीय मॉड्यूलर ऑपरेशन थिएटर
नसों के रास्ते दिमाग की जटिल बीमारियों का इलाज
राजस्थान में प्रथम न्यूरो नेविगेशन सिस्टम के द्वारा ऑपरेशन की सुविधा
1/611 Sector 1, Vidhyadhar Nagar Jaipur
PH: 0141-2236712, 9983300286

OPD/IPD. दवाएँ व सभी जाँचों की नि:शुल्क सुविधा
ECHS भूतपूर्व सैनिक
RGHS राजस्थान सरकार स्वास्थ्य योजना राज्य कर्मचारी
चिरंजीवी योजना जन-धन/जन आधार कार्ड
स्त्री रोग विशेषज्ञ
अस्थि एवं जोड़ रोग
फिजिशियन
जनरल सर्जन
जोड़ प्रत्यारोपण व स्पाईन सर्जरी
MRI CT SCAN
* लैब * डिजिटल एक्सरे * सोनोग्राफी
दूरबीन द्वारा फ्रैक्चर, रिलप डिस्क व जोड़ों की सर्जरी
टीबड़ा हॉस्पिटल
बसंत विहार, सीकर
मो. : 01572-243691, 7728890338

आधुनिक लेजर नेत्र चिकित्सा में राज्य का गौरव
स्माईल लेसिक
चश्मा हटाने
का राज्य में एकमात्र स्थान
SMILE LASIK
बिना फ्लेप, बिना ब्लेड लेजर द्वारा चश्मा हटाना, पतले कार्निया के लिए भी अधिक सुरक्षित
VisuMax Laser
राज्य/केन्द्र सरकार कर्मचारियों, पेन्शनर्स एवं मेडिकल के लिए अधिकृत नेत्र चिकित्सालय
डॉ.वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर
टोंक फाटक, फोर्ड शोरूम के पीछे,टोंक रोड़, गांधी नगर, जयपुर
9829017147, 9414043006 www.newsperfectvision.com

डॉ. सी.एम. चौपड़ा हॉस्पिटल
एण्ड हार्ट केयर सेंटर, चौमूं, जयपुर
हृदय रोग विशेषज्ञ की नियमित सेवाएं
आपके चौमूं शहर में
संपर्क : +918740076485

डॉ. रोहित चौपड़ा
डी.एम. (हृदय रोग विशेषज्ञ)
एम.डी. (जनरल मेडिसिन)

उपचार से बेहतर है रोकथाम, स्वस्थ शरीर के लिए व्यायाम

"विचार"

तीसरा स्तम्भ डॉक्टर

पंकज अंबा

पहले जमाने में एक नारा लगता था तो वो हमारी भावनाओं को बदल देता था जैसे ''तुम मुझे खून दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा'' शरीर में दिल में जोश भर देता था। पर आजकल हमारी भावनाओं ने ही एक नारा दे दिया है जो शायद हर आदमी दबी जुबान से लगाता नज़र आ रहा है कि तेरे पैसे मेरे कैसे हो जाये। इसकी अहमियत नहीं है कि पैसे माँ बाप, भाई के है या दोस्त के। हिन्दु समाज के तीन प्रमुख स्तम्भ है शिक्षक, डॉक्टर और महात्मा इन लोगों का सदा समाज में बड़ा योगदान रहा है। पर आजकल इन लोगों ने अपना क्या हाल बना रखा है वो काबिले तारीफ है। शिक्षक, विद्यालय का क्या हाल हो गया है। हमारे जमाने में 30-40 साल पहले अगर कोई बच्चा ट्यूशन पढ़ने जाता था तो वो छिप कर जाता था कहीं कोई देख ना ले क्योंकि उस स्कूल की बदनामी होती थी जिसमें वो पढ़ता था लोग डरते थे कि कहीं कोई पूछ ना ले कि आपका बच्चा तो अमुक स्कूल में पढ़ता है कमजोर है क्या पढ़ायी में। पर आजकल यह स्कूल वाले चौड़े होकर कहते है कि हम एक्सट्रा क्लास लगाते है हर विषय की अलग अलग ट्यूशन पढ़ानी पड़ती है।

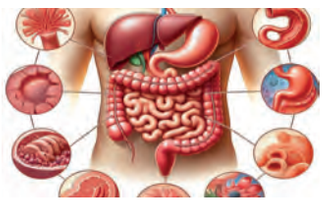
स्कूलों में ही अच्छी पढ़ायी होने लगे तो इन बेचारों की दुकाने बंद ना हो जाये। काफी किताबें, मौजे सब स्कूल में ही मिलते है होना यह चाहिये था कि होलसेल में काफी किताबे लेकर सस्ते दामों में बच्चों को मिले पर यहाँ तो बाजार कीमत से भी ज्यादा दामों पर कॉपियाँ स्कूल वाले देते है। वो दिन दूर नहीं जब जूते भी यह लोग स्कूल से अपनी पेर्टन के बनावा कर देगें दूर से जूते देखकर समझ जाओ कि बच्चा किस स्कूल का है। दूसरा स्तम्भ महात्माओं का है पहले इनके दर्शन करना मुश्किल होता था पर आजकल टी.वी. के हर चैनल में यह आपको दर्शन देते हुये भजन, कथा कहते हुये मिल जायेंगे। राजाओं का सिंहासन क्या होता होगा जो इनका सिंहासन होता है। यह कहते हुये उपदेश देते है सब इच्छाऐं छोड़ दो पर खुद बिना फीस लिये कोई काम नहीं करते। चाहे योग सिखाना हो या जीने की कला बिना दाम नहीं कोई काम यहाँ नहीं मिलते, फ्री में आम। तीसरा स्तम्भ डॉक्टर का है जिनको लोग भगवान कहते है। दूसरों का दिल खोलकर देख लेते है पर अगर एक दिन सच्चे मन से अपने दिल में झांके तो इनको समझ आयेगी कि यह कहाँ पहुँच गये है। सारी कसमे तो डॉक्टर बनते समय ली थी गायब हो गयी है। परमात्मा इस नये साल में इन तीनों को समझ दे ताकि आने वाली पीढ़ी इनको इज्जत दे सके।

संपर्क सूत्र- पंकज अंबा - 9829353757

मच्छर के काटने पर खुजली न करने और संबंधित सावधानियों के बारे में जानकारी डॉ. राजेंद्र धर, प्रोफेसर, निम्स मेडिकल

डॉ. राजेन्द्र धर

मच्छर के काटने पर खुजली क्यों नहीं करनी चाहिए? के बारे में निम्स मेडिकल कॉलेज के प्रोफेसर और प्रसिद्ध फिजिशियन डॉक्टर राजेंद्र धर ने बताया कि मच्छर के काटने पर खुजली करने से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। जब आप खुजली करते हैं, तो आपकी त्वचा पर छोटे घाव बन सकते हैं, जिनमें बैक्टीरिया प्रवेश कर सकते हैं। ये बैक्टीरिया त्वचा में संक्रमण फैला सकते हैं, और दुर्लभ मामलों में, यह संक्रमण सेप्टिक एम्बोली जैसी गंभीर स्थिति का कारण बन सकता है, जैसा कि बेल्जियम में ट्रेनी पायलट के मामले में देखा गया था।



मच्छर के काटने का प्राथमिक घरेलू उपचार क्या है? - मच्छर के काटने पर खुजली से बचने और राहत पाने के लिए कुछ प्राथमिक घरेलू उपचार अपनाए जा सकते हैं।

ठंडी सिकाई - कटे हुए स्थान पर ठंडा पैक, बर्फ का टुकड़ा (सीधे त्वचा पर नहीं, कपड़े में लपेटकर), या ठंडा गीला कपड़ा लगाएं. इससे सूजन और खुजली कम होती है।

एंटी-इच क्रीम/लोशन - कैलामाइन लोशन या हाइड्रोकॉर्टिसोन युक्त कोई भी ओवर-द-काउंटर एंटी-इच क्रीम लगाएं. ये खुजली और जलन से तुरंत राहत दिलाते हैं।

एलोवेरा - एलोवेरा जेल को सीधे काटे हुए स्थान पर लगाने से ठंडक मिलती है और खुजली कम होती है. इसमें सूजन-रोधी गुण होते हैं।

शहद - थोड़ी मात्रा में शहद लगाने से भी खुजली कम हो सकती है, क्योंकि इसमें जीवाणुरोधी गुण होते हैं।

ओटमील पेस्ट - ओटमील (दलिया) को पानी के साथ मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे प्रभावित जगह पर लगाएं. यह खुजली से राहत देने में मदद करता है।

सावधानी नहीं बरतने के क्या गंभीर परिणाम हो सकते हैं? -

मच्छर के काटने के बाद सावधानी न बरतने, खासकर खुजली करने और संक्रमण को नज़रअंदाज़ करने से कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

स्थानीय संक्रमण - सबसे आम परिणाम त्वचा का स्थानीय संक्रमण है, जिसमें लालिमा, सूजन, दर्द और मवाद हो सकता है।

लिम्फेंजाइटिस - संक्रमण लिम्फेटिक सिस्टम में फैल सकता है, जिससे लिम्फ वेसल्स में सूजन और लालिमा दिख सकती है।

सेप्टिक एम्बोली - यह एक दुर्लभ लेकिन जानलेवा स्थिति है। जब संक्रमण से बैक्टीरिया या रक्त के थक्के रक्त वाहिकाओं में बन जाते हैं और शरीर के अन्य हिस्सों में चले जाते हैं, तो उन्हें सेप्टिक एम्बोली कहा जाता है।

सेप्टिक एम्बोली के मुख्य लक्षण - थकान, बुखार, सिर चकराना, गले में खराश, लगातार खांसी, सूजन, सांस में कमी, पीठ में दर्द।

सेप्टिक एम्बोली का खतरा किन्हें होता है - बुजुर्ग लोग, कृत्रिम हृदय वाल्व या पेसमेकर वाले लोग, जिन्हें कैथेटर लगा हो, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग

सेप्टिक एम्बोली का पता कैसे चलता है - खून में संक्रमण की जांच, रक्त में जीवाणुओं की उपस्थिति की जांच, बैक्टीरिया की पहचान।

सेप्टिक एम्बोली का इलाज - मुख्य रूप से एंटीबायोटिक दवाएं, हालांकि कई मरीजों में एंटीबायोटिक का असर शरीर की जैविक स्थिति पर निर्भर करता है। संक्षेप में, मच्छर के काटने पर खुजली न करना और साफ-सफाई का ध्यान रखना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि काटने वाली जगह पर अत्यधिक लालिमा, सूजन, दर्द, मवाद, या बुखार जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए।

संपर्क सूत्र डॉ. राजेन्द्र धर
मो. 9414073962

दादी मां के नुस्खे

सहारा आयुर्वेद अस्पताल एवं रिसर्च सेंटर के डॉ. अशोक कुमार शर्मा का कहना है कि मानव शरीर के रोगोपचार में कई बार घरेलू नुस्खे बहुत कारगर होते हैं।

गैस्ट्रोएनटेराइटिस का घरेलू इलाज

हाइड्रेशन शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी, नारियल पानी, या इलेक्ट्रोलाइट समाधान पिएं।

आराम पेट को आराम देने के लिए भोजन के बीच में कुछ समय का अंतराल रखें और पर्याप्त नींद लें।

हल्का भोजन जब खाने की इच्छा हो तो हल्का और सुपाच्य भोजन खाएं, जैसे कि केले, चावल, सेब की चटनी, टोस्ट।

अदरक - अदरक की चाय या अदरक के टुकड़ों को चबाने से मतली और उल्टी में राहत मिल सकती है।

पुदीना - पुदीने की चाय पेट की सूजन और दर्द में राहत प्रदान कर सकती है।

दही - दही या प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थ पाचन में सुधार कर सकते हैं और अच्छे बैक्टीरिया को पुनस्थापित करने में मदद कर सकते हैं।

तुलसी - तुलसी की पत्तियों का सेवन करने से पेट की गड़बड़ी और सूजन में राहत मिल सकती है।

ध्यान और योग तनाव को कम करने और पाचन को सुधारने के लिए ध्यान और हल्के योग का अभ्यास करें।

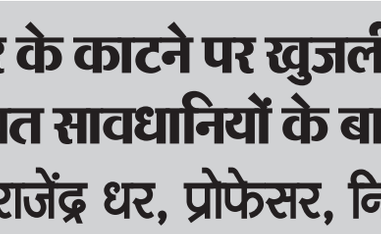
संपर्कः डॉ. अशोक शर्मा
मो. 9314512311

उपरोक्त नुस्खे चिकित्सक की सलाह से ही लें।

फिजिकल हेल्थ- कैसे जानें शरीर स्वस्थ है या नहीं

कम उम्र में अचानक मौत के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। अक्सर वीडियो वायरल होते हैं कि कोई क्रिकेट खेल रहा है, डांस कर रहा है और गिरकर अचानक मौत हो गई। सबसे चौंकाने वाली बात ये है कि इनमें से ज्यादातर लोग बेहद फिट थे। वे एकदम चुस्त-दुरुस्त दिखते थे। ऐसे में सवाल उठता है कि आखिर ये कैसे पता लगेगा कि कोई कितना स्वस्थ है। फिटनेस का पैमाना क्या होना चाहिए।

सेहतमंद रहने के लिए हमें अपने शरीर के कुछ जरूरी संकेतों पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। हम अक्सर सोचते हैं कि अगर वजन ठीक है, तो सबकुछ ठीक है। हालांकि, पूरी सेहत का अंदाजा ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर कोलेस्ट्रॉल और दिल की धड़कन जैसे कई मार्कर्स से लगाया जाता है।



ब्लड प्रेशर - आइडियल ब्लड प्रेशर 120/80 mm Hg से कम होना चाहिए। हाई ब्लड प्रेशर हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का खतरा बढ़ा सकता है। 80 साल से अधिक उम्र के लोगों के लिए, 140/90 द्धद्व ॥द्द तक सामान्य माना जा सकता है, क्योंकि उम्र के साथ धमनियां कठोर हो जाती हैं।

अगर लेवल सामान्य न हो तो? - अगर ब्लड प्रेशर हाई है तो भोजन में नमक कम करें, नियमित एक्सरसाइज करें, स्ट्रेस मैनेज करें और डॉक्टर की सलाह से दवाइयां लें। लो ब्लड प्रेशर यानी 90/60 द्धद्व ॥द्द से कम है तो पर्याप्त पानी पिएं, डॉक्टर की सलाह से नमक का सेवन बढ़ाएं और अगर चक्कर या कमजोरी हो तो डॉक्टर से कंसल्ट करें।

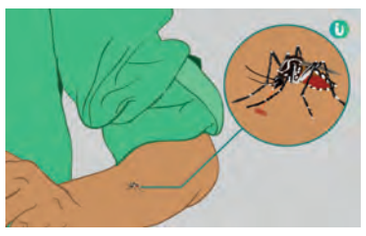
संतुलित डाइट लें, जिसमें फल, सब्जियां और साबुत अनाज शामिल हों। रोजाना 30 मिनट एक्सरसाइज करें। धूम्रपान और शराब से बचें। नियमित रूप से ब्लड प्रेशर मॉनिटर करें।

ब्लड शुगर - स्वस्थ व्यक्ति का 1ष्ट लेवल यानी HbAvc z.|% से कम होना चाहिए। हाई लेवल प्री-डायबिटीज या डायबिटीज का संकेत हो सकता है। अगर लेवल 5.7% से 6.4% है तो प्री-डायबिटीज और 6.5त्न या इससे अधिक होने पर डायबिटीज का संकेत है।

अगर लेवल सामान्य न हो तो?

हाई लेवल है तो चीनी और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट वाली डाइट बिल्कुल न लें, नियमित एक्सरसाइज करें और डॉक्टर की सलाह से दवाइयां लें। लो लेवल है तो नियमित भोजन करें और अगर डायबिटीज की दवाइयां ले रहे हैं तो डॉक्टर से कंसल्ट करते रहें। फाइबर से भरपूर चीजें खाएं- साबुत अनाज, फल और सब्जियां खाएं।

हीमोग्लोबिन - पुरुषों के लिए इसका आइडियल लेवल 14.0-17.5 द्द/स्र्रु महिलाओं के लिए 12.3-15.3 द्द/स्र्रुहोता है। इसका लो लेवल एनीमिया का संकेत हो सकता है। अगर लेवल सामान्य न हो तो? लो लेवल है तो आयरन, विटामिन Bvw या फोलिक एसिड से भरपूर डाइट लें। डॉक्टर सप्लिमेंट्स या अन्य ट्रीटमेंट सुझा सकते हैं। हाई लेवल है तो यह रेयर है, लेकिन धूम्रपान या बहुत ऊंचाई पर रहने से हो सकता है। डॉक्टर से कंसल्ट करें।



विटामिन D - स्वस्थ व्यक्ति में विटामिन ष्ठ का आइडियल लेवल 20 ठ्ठद्द/द्वरु से अधिक होना चाहिए और आइडियली 30-50 ng/mL होना चाहिए। इसकी कमी से हड्डियों में कमजोरी और इम्युनिटी संबंधी समस्याएं हो सकती हैं।

अगर लेवल सामान्य न हो तो? - लो लेवल है तो सन लाइट में समय बिताएं, मछली और अंडे जैसी चीजें खाएं और डॉक्टर की सलाह से सप्लीमेंट्स लें। हाई लेवल है तो अत्यधिक सप्लीमेंट्स से बचें और डॉक्टर से सलाह लें।

थायरॉइड-स्टिम्युलेटिंग हॉर्मोन (TSH) - इसका आइडियल लेवल 0.4-4.0 mIU/L होना चाहिए। असामान्य लेवल थायरॉइड से जुड़ी समस्याओं का संकेत हो सकता है। अगर लेवल सामान्य न हो तो? हाई लेवल यानी हाइपोथायरॉइडिज्म है तो थायरॉइड हॉर्मोन दवाइयां लेने की जरूरत हो सकती है।

शरीर के दर्द को कैसे चुटकियों में खत्म करती है डिस्प्रिन?

ये साधारण सी दिखने वाली गोली कैसे आपके शरीर में असर कर दर्द दूर भगाती है। इसके ज्यादा इस्तेमाल से होने वाले नकारात्मक असर और इसको लेकर फैली भ्रांतियों पर भी एक नजर डालेंगे। साधारण हो या तेज दर्द, आम जिंदगी में हम जाने कितनी ही बार डिस्प्रिन या एस्पिरिन गोली का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन सवाल है कि ये साधारण सी दिखने वाली गोली कैसे आपके शरीर में असर कर दर्द दूर भगाती है।

कब-कब करते हैं इस्तेमाल? - हल्के और तेज सिरदर्द, माइग्रेन, तंत्रिका दर्द, दांतों के दर्द, गले के दर्द आदि में। सर्दी, जुखाम और बुखार से जुड़े दर्द में मददगार। गठिया के दर्द, साइटिका, मांसपेशियों का दर्द, जोड़ों में सूजन आदि।

कैसे काम करती है डिस्प्रिन? - इस टैबलेट में सिटिसालिसिलिक एसिड मौजूद होता है। ये शरीर में पहुंचकर एंजाइम की क्रिया जिसे साइक्लो-ऑक्सीजिनेज कहा जाता है, उस अवरुद्ध कर देता है।

दरअसल साइक्लो-ऑक्सीजिनेज के चलते प्रोस्टाग्लैंडीन पैदा होता है, जो दर्द, सूजन, थ्राम्बाक्सेन आदि होने का कारण है। इसके कारण प्लेटलेट्स एक साथ जुड़कर ब्लड क्लॉट में बदल जाते हैं. डिस्प्रिन के जरिए पैदा होने वाले केमिकल को रोक देती है। 300 एमजी एस्पिरिन वाली ये गोली प्रोस्टाग्लैंडीन के उत्पादन को रोककर दर्द में आराम देती है. इससे बुखार कम करने में भी आराम मिलता है।

बार-बार सर्दी-जुकाम और पेट गड़बड़ कमजोर इम्युनिटी का संकेत

एस एम एस हॉस्पिटल के फिजिशियन डॉ. अरुण प्रधान का कहना है कि इम्यूनिटी हमें कई बीमारियों से बचाती है। अगर इम्यूनिटी कमजोर पड़ रही है, तो शरीर इसका भी संकेत देता है। इन संकेतों को समझकर शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाया जा सकता है। कोरोनाकाल में इम्यूनिटी को कमजोर होने से रोकना और भी ज्यादा जरूरी है।

डॉ. अरुण प्रधान

इसे कैसे स्ट्रॉन्ग बनाएं और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाएं... - लंबे समय तक तनाव-लंबे समय तक तनाव रहने के कारण इम्यून सिस्टम का रिस्पॉन्स काफी कमजोर हो जाता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन का कहना है, तनाव शरीर में लिम्फोसाइट यानी व्हाइट ब्लड सेल्स की मात्रा को कम करता है। यही सेल्स संक्रमण से लड़ने में मदद करती हैं।

इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए ये विटामिन और मिनिरल्स जरूरी - अक्सर सर्दी-जुकाम होना - सर्दी के मौसम में 2 से तीन बार सर्दी जुकाम होना सामान्य है। अधिकांश लोग 7 से 10 दिन में ठीक भी हो जाते हैं। रोगों से लड़ने वाले इम्यून सिस्टम को एंटीबॉडी बनाने में 3 से 4 दिन का समय लगता है। अगर अधिकांश समय आपको जुकाम रहता है तो यह कमजोर इम्यूनिटी का संकेत है।

अक्सर कान में संक्रमण होना अमेरिकन - विटामिन-ए, विटामिन-बी-6, विटामिन-बी-9, विटामिन-बी-12, विटामिन-सी, विटामिन-डी, विटामिन-ई, कॉपर, आयरन, मैग्नीशियम, जिंक, सेलिनियम।

एकेडमी ऑफ एलर्जी अस्थमा एंड इम्यूनोलॉजी के मुताबिक, एक साल में 4 बार से अधिक कान का संक्रमण होना, एक साल में दो बार निमोनिया होना कमजोर इम्यून सिस्टम के संकेत हो सकते हैं। ऐसे संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

पेट का सही ना रहना नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक, इम्यूनिटी 70% आपके पाचन तंत्र पर निर्भर होती है। यहां लाभकारी बैक्टीरिया और सूक्ष्मजीव आंत को संक्रमण से बचाते हैं।

यदि आपको अक्सर डायरिया की शिकायत होती है, कब्ज रहता है तो यह कमजोर इम्यूनिटी का संकेत है। शरीर के घावों को देरी से भरना शरीर पर कहीं भी कटने, जलने अथवा छिलने पर त्वचा तेजी से डैमेज कंट्रोल मोड में आ जाती है।

संपर्क सूत्र -
डॉ. अरुण प्रधान
मो. - 81077-85405

बारिश में बढ़ता आई इन्फेक्शन का रिस्क

मानसून में आंखों के इन्फेक्शन से कैसे बचा जा सकता है? इस मौसम में आंखों की देखभाल के लिए किन बातों का ध्यान रखें?

सवाल - मानसून के दौरान आंखों पर सबसे ज्यादा किस तरह का असर पड़ता है?

जवाब - इस दौरान वातावरण में लगातार बनी रहने वाली नमी, जगह-जगह जमा गंदगी और हवा में मौजूद बैक्टीरिया व वायरस आंखों के लिए परेशानी बढ़ा देते हैं। बारिश के पानी में कई तरह के सूक्ष्मजीव एक्टिव हो जाते हैं, जो आंखों के संपर्क में आने पर इन्फेक्शन फैला सकते हैं। साथ ही इस मौसम में लोग अक्सर गीले हाथों या गंदे रुमाल से आंखें पोंछ लेते हैं, जिससे इन्फेक्शन फैलने का खतरा और बढ़ जाता है।

सवाल- बरसात में आंखों में कौन-कौन से इन्फेक्शन का खतरा रहता है?

जवाब - इस मौसम में आंखों को बार-बार छूना, साफ-सफाई में लापरवाही और इन्फेक्टेड व्यक्ति के संपर्क में आना कई तरह के इन्फेक्शन को जन्म दे सकता है। इसमें कंजंक्टिवाइटिस, स्टाई, एलर्जिक कंजंक्टिवाइटिस और ड्राई आई इन्फेक्शन सबसे आम है। इनकी सही पहचान और समय पर देखभाल जरूरी है, जिससे यह समस्या गंभीर न बन सके।

सवाल - मानसून में आंखों को इन्फेक्शन के खतरे से कैसे बचा सकते हैं?

जवाब- मानसून के मौसम में आंखों को इन्फेक्शन से बचाने के लिए कुछ बेसिक हाइजीन आदतों को अपनाना जरूरी है। सबसे पहले बार-बार हाथ धोने की आदत डालें और आंखों को बिना वजह छूने से बचें। अगर आंखों में जलन या खुजली हो तो बिना डॉक्टर की सलाह के कोई दवा या आई ड्रॉप इस्तेमाल न करें। इसके अलावा कुछ अन्य उपाय नीचे दिए ग्राफिक से समझिए-

सवाल- क्या मानसून के दौरान कॉन्टैक्ट लेंस पहनना सुरक्षित होता है?

जवाब- जो लोग कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं, उन्हें इस मौसम में अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए।

गीले या गंदे हाथों से लेंस लगाना, लेंस सॉल्यूशन को दोबारा इस्तेमाल करना या बारिश में भीगने के बाद लेंस न हटाना आंखों में इन्फेक्शन, एलर्जी या कॉर्नियल अल्सर जैसी गंभीर समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए हमेशा साफ हाथों से लेंस लगाएं और इस्तेमाल के बाद लेंस को स्टेराइल सॉल्यूशन में ही स्टोर करें।

क्या असर पड़ता है हाइपरटेंशन से दिल पर?

हाइपरटेंशन दिल की बीमारियों को बढ़ाने वाले जोखिम कारकों में से एक है। यदि दिल की बीमारियों को बढ़ाने वाले जोखिम कारकों को देखा जाये तो ब्लड प्रेशर उसमे बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि ब्लड प्रेशर 150-170 हो जाये तो हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करके बेन स्ट्रोक और हार्ट अटैक के खतरे को कम किया जा सकता है। वर्तमान जनसंख्या में 40 प्रतिशत लोग हाइपरटेंशन से ग्रस्त हैं। स्वस्थ्य जीवनशैली, संतुलित आहार और उचित दवाओं के जरिए हाइपरटेंशन को नियंत्रित किया जा सकता है।

ASHOKA FURNISHINGS
31, Sarawgi Mansion,
M.I. Road, Jaipur,
Tel - 0141-2576526/2572505

Fixed Teeth only in 1 Hour
Dr. Preeti Mittal
ORAL DENTAL SURGEON
105, vrindavan vihar colony King s Road
Nirman Nagar Jaipur
Mo: 9829460460

H.N. NURSING HOME
चूरू क्षेत्र का एक विश्वसनीय केन्द्र
DR. MUMTAJ ALI
Churu- Rajsthan
Mob. 9414084525
Ph: 250763

सूचना
हैल्थ व्यू में प्रकाशित लेख लेखकों के अपने विचार हैं और केवल आपकी जानकारी के लिए है कोई भी लेख पर अमल करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य कर लें। हैल्थ व्यू के सम्पादक, प्रकाशक व मुद्रक का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।
THE EDITTORIAL BOARD DOES NOT ENDORSE ANY PRODUCTS ADVERTISED IN THIS NEWSPAPER.
किसी भी विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र केवल जयपुर होगा।

प्रत्येक अंतिम शनिवार को निःशुल्क
एक्युप्रेशर व रेकी चिकित्सा जिसमें शारीरिक, मानसिक व चर्म से संबंधी रोगों का उपचार होगा।
संपर्क सूत्र
आकृति क्लिनिक
डॉ. पमिला छाबड़ा
मो. : 9829735666
रेकी व एक्युप्रेशर प्रशिक्षण हेतु संपर्क करें

बरसात में सेहत का रखें ख्याल : डॉ. गोपाल खंडेलवाल

बारिश का मौसम भले ही खुशनुमा हो, लेकिन यह अपने साथ कई स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियां भी लाता है। श्री हॉस्पिटल के जाने-माने फिजिशियन डॉ. गोपाल खंडेलवाल बताते हैं कि इस दौरान पेट, त्वचा और सर्दी-जुकाम, बुखार जैसी समस्याएं आम हैं। थोड़ी सी सावधानी बरतकर इन समस्याओं से आसानी से बचा जा सकता है।

डॉ. गोपाल खंडेलवाल

पेट संबंधी समस्याएं और उनके कारण - डॉ. खंडेलवाल के अनुसार, बरसात में दूषित खाद्य पदार्थ और दूषित पानी के सेवन से बचना बेहद ज़रूरी है। दूषित पानी और भोजन में मौजूद बैक्टीरिया शरीर में पहुंचकर डायरिया का कारण बनते हैं। पानी में अमीबा और वर्म्स जैसे वायरस व बैक्टीरिया बढ़ने से शरीर तरल पदार्थों को ठीक से अवशोषित नहीं कर पाता, जिससे वॉटरी डायरिया की समस्या होती है।

कई बार प्रदूषण के कारण खाने की चीज़ों में जहरीले तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है, जो डायरिया का एक और कारण है।

लक्षण - बार-बार उल्टी-दस्त, पूरे शरीर में दर्द, कमजोरी और आलस्य, बुखार और सिर में दर्द।

बचाव और सावधानियां- डॉ. खंडेलवाल ने इन समस्याओं से बचने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सावधानियां बताई -

सफाई का पूरा ध्यान रखें। खाने से पहले और बाद में साबुन से हाथ ज़रूर धोएं। हैंडपंप का पानी न पिएं। पानी को उबालकर या फिल्टर करके ही पिएं। खाने की चीज़ों को अच्छी तरह से पकाएं। बाहर बिकने वाले कटे फल, दही भल्ले, गोल गप्पे, चटनी और सलाद जैसी चीज़ों के सेवन से बचें। बाहर का फ्रूट जूस तभी पिएं जब उसकी सफाई की गारंटी हो। डॉ. खंडेलवाल ने कुछ घरेलू नुस्खे भी साझा किए हैं, जो शुरुआती राहत दे सकते हैं।

बुखार में अदरक और तुलसी का रस - अदरक के रस में पिसे हुए तुलसी के हरे पत्ते मिलाकर पिएं। शुगर वाले मरीज़ों को इससे जल्दी आराम मिल सकता है। इसे दिन में तीन-चार बार पी सकते हैं।

दालचीनी, काली मिर्च और सौंठ पाउडर = एक-एक चुटकी दालचीनी, काली मिर्च और सौंठ पाउडर को शहद में मिलाकर दिन में तीन बार सेवन करें। शुगर वाले मरीज़ शहद की जगह तुलसी का रस इस्तेमाल कर सकते हैं।

इन नुस्खों के बारे में आप डॉ. खंडेलवाल से सलाह ले सकते हैं। यदि इन नुस्खों से आराम न मिले, तो डॉक्टर से परामर्श अवश्य करें।

डॉ. गोपाल खंडेलवाल
मो. 9414078887

हैल्थ हंगामा

मरीज - डॉक्टर साहब हॉस्पिटल में कब तक रुकना पड़ेगा?
डॉक्टर - ऑपरेशन ठीक हुआ तो एक सप्ताह...
नहीं तो आधा घण्टा.....

....

डॉक्टर - शराब पीते हो तो कसरत करनी भी जरूरी है।
रोगी - ठेके तक तो पैदल ही जाता हूं।

....

आँख का डॉक्टर।
(लेडी पेशेंट की आँखें चैक करते हुए)
डॉक्टर -मैडम, अपने हसबेंड को जैसे देखती हो वैसे देखो।
लेडी - लेकिन क्यों ?
डॉक्टर आँखों मे आई ड्राप डालना है!

....

संता, डॉक्टर से - जब मैं सोता हूँ तो सपने में बन्दर फुटबॉल खेलते हैं।
डॉक्टर - कोई दिक्कत नहीं, ये गोली रात को सोने से पहले खा लेना।
संता - कल से खाऊंगा, आज तो फाइनल हैं।

LIFE SAVER
A SHOP OF LIFE SAVING DRUGS
STOCKISTS FOR
Cancer & Cardiac Medicines, Disposable Surgery Items Nutrition Fluids
168, Nehru Bazar, JAIPUR
TelÑ 2313129, 2310483, 2313281, MobÑ 98290-14267
DELIVERY FACILITY AVAILABLE

MAHAVEER DIAGNOSTIC
Super Speciality Lab
Thyroid ❖ Harmones ❖Tumour Markers ❖ Infertility/ Pregnency Hormones❖ Torch ❖ Metabolic Hormones ❖ Druf Assays
Dr. Manoj Jain
Mob. 94144-60959
ECHO & COLOR DOPPLER CENTRE
Whole Body Color Doppler Study, 2 D Echo- Adult & Paediatric, Carotid Doppler, Peripheral & Renal Doppler, Small Parts - Penile Doppler, Fetal Doppler & Echo
Manav Ashram, Gopalpura Mod, Jaipur Ph: 2704787

दवा कंपनियां की बेलगाम मुनाफाखोरी

संपादकीय

ऐसे मामले अक्सर सामने आते रहते हैं, जिनमें कमजोर या गरीब तबकों के लोग सिर्फ इसलिए किसी गंभीर बीमारी का इलाज ठीक से नहीं करा पाते, क्योंकि उसके इलाज का खर्च वहन करना उनकी क्षमता से बाहर होता है। इलाज में सबसे अहम खर्च दवाओं पर होता है, जिनकी कीमतें कई बार सबकी पहुंच में नहीं होतीं। समूची स्वास्थ्य सेवा के संदर्भ में समय के साथ यह एक बड़ी समस्या बनती गई है। दवाओं की बेलगाम कीमतों को लेकर कई तरह के सवाल उठाए जाते हैं।

सरकार ने इस मुश्किल से पार पाने के लिए वैकल्पिक उपाय के तौर पर मरीजों के लिए जेनेरिक दवाओं की उपलब्धता बढ़ाने की कोशिशें की हैं, लेकिन अब भी इस दिशा में कोई ठोस प्रगति नहीं दिखती। दवाओं की कीमतों और कंपनियों की अनैतिक विपणन के चलन पर काबू पाने से जुड़े एक मामले की सुनवाई के दौरान गत शुक्रवार को सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि चिकित्सक अगर सिर्फ जेनेरिक दवाएं लिखें तो दवा कंपनियों और चिकित्सकों के बीच रिश्वतखोरी से उपजी इस समस्या को रोका जा सकता है।

काफी कम हो सकती है जेनेरिक दवाओं की कीमत – यह छिपा नहीं है कि दवा कंपनियों के दबाव में डाक्टर मरीजों को आमतौर पर महंगी दवाएं लिखते हैं। जबकि उन्हीं रासायनिक मिश्रण से बनी और समान असर वाली उपयोगी जेनेरिक दवाओं की कीमत काफी कम हो सकती है। दरअसल, मरीजों को जरूरत से ज्यादा दवाएं लिखने के एवज में दवा कंपनियां चिकित्सकों को कई तरह की सुविधाएं मुहैया कराती रही हैं, उन्हें प्रकारांतर से रिश्वत भी देती हैं। इस तरह डाक्टरों पर यह दबाव बनता है कि वे मरीजों को किसी खास ब्रांड या कंपनी की ही दवा लेने की सलाह दें। चिकित्सा क्षेत्र में पलते इस भ्रष्टाचार की रोकथाम के लिए सरकारें अक्सर कुछ कदम उठाने की घोषणा करती हैं, लेकिन व्यवहार में अब तक इसका कोई ठोस असर सामने नहीं आया है।

60 वर्षीय मरीज को नया जीवन मिला

एपेक्स हॉस्पिटल, जयपुर सवाई माधोपुर की रहने वाली 60 वर्षीय महिला ने 9 ग्राम से अधिक सेल्फोस खा ली थी, जो जानलेवा मात्रा मानी जाती है। समय रहते इलाज शुरू होने और विशेषज्ञ डॉक्टरों की तत्परता से उनकी जान बच सकी। एपेक्स हॉस्पिटल, जयपुर के सीनियर कंसल्टेंट पल्मोनोलॉजी डॉ. विजयंत सोलंकी के निर्देशन में क्रिटिकल केयर होप टीम ने उपचार किया। सवाई माधोपुर में डॉ. मोहित मंगल द्वारा शुरुआती 10 मिनट में दी गई चिकित्सा महत्वपूर्ण रही। जयपुर लाते समय ई-आईसीयू से लगातार निगरानी की गई। हॉस्पिटल पहुंचने पर मरीज का बीपी और हृदय की क्रियाशीलता बेहद कमजोर थी, शरीर में एसिड की मात्रा अत्यधिक थी। टीम ने वीए एकमो सपोर्ट पर रखा, 48 घंटे में हालत सुधरी। मरीज को वेंटिलेटर और अन्य सपोर्ट से हटाकर कुल 96 घंटे में डिस्चार्ज कर दिया गया।

सिक्का निगलने पर हुई आपात सर्जरी

आरयूएचएस खेलते समय सिक्का निगलने वाले 5 वर्षीय बालक की आरयूएचएस अस्पताल में आपातकालीन सर्जरी कर जान बचाई गई। अस्पताल अधीक्षक डॉ. महेश मंगल के अनुसार, सिक्का निगलने से बच्चे को गले में दर्द और उल्टी होने लगी। परिजन तुरंत आपात इकाई पहुंचे, जहां डॉक्टरों ने दूरबीन की सहायता से गले से सिक्का निकाला। समय पर की गई इस सर्जरी से मासूम की जान बच गई। महात्मा गांधी अस्पताल में पहली बार लिवर ऑटो-ट्रांसप्लांट, 42 वर्षीय मरीज को नया जीवन

पहली बार लिवर ऑटो-ट्रांसप्लांट

टीम सेंटर फॉर डाइजेस्टिव साइंसेज सेंटर फॉर डाइजेस्टिव साइंसेज की टीम ने 12 घंटे चले इस ऑपरेशन में मरीज के लिवर के पीछे बड़े ट्यूमर को हटाया। इसके बाद कृत्रिम नस (वेना ग्राफ्ट) की मदद से मुख्य नस का पुनर्निर्माण किया गया और लिवर को दोबारा प्रत्यारोपित किया गया। टीम का नेतृत्व डॉ. नैमिश एन. मेहता ने किया। सर्जरी में वरिष्ठ हार्ट सर्जन डॉ. मुर्तजा अहमद चिश्ती सहित डॉ. विनय महला, डॉ. देवेंद्र चौधरी, डॉ. ऋषिकेश, डॉ. गौतम, डॉ. गौरव गोयल और डॉ. कौशल बघेल शामिल रहे।

सर्वे भवंतु सुखिनः सर्वे संतु निरामया।

सोच बदलनी होगी यह कहावत शाश्वत सत्य है। सभी सुखी हों सभी रोग मुक्त रहें हम सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बने और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।

श्रंखला 76

सोच बदलनी होगी

डॉ मान सिंह भांवरिया

ॐ

शांति शांति शांति

इसका उच्चारण करके देखो कितनी शांति प्राप्त होगी। आज हम इस मुहावरे के अनुसार आपको जीवन जीने के तरीके के बारे में बताएंगे। हम जिस आपाधापी और भागदौड़ वाली जिंदगी में जीवन यापन कर रहे हैं सोच बदलनी होगी। कुछ बिंदुओं के द्वारा हमने जीवन को सही मार्ग पर लाने के लिए समझाने की कोशिश की है।

स्वस्थ भविष्य की ओर एक कदम

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में, हमें अपने जीने के तरीके पर गंभीरता से सोचने की ज़रूरत है। जैसा कि डॉ. मान सिंह भांवरिया कहते हैं, ÷सोच बदलनी होगी।÷ यह केवल एक नारा नहीं, बल्कि मानव समाज को यह जागृत करने का आह्वान है कि क्या सही है और क्या गलत, इसे अपने विवेक से पहचानें।

मिलावट का मीठा ज़हर

हमारे देश में मिलावट का खेल चरम पर है। क्या चंद लोग जो इस मिलावट से पैसा कमा रहे हैं, वह पैसा उनके किसी काम आ रहा है? क्या वे इसे अपने साथ ले जाएंगे? यह एक कड़वा सच है कि मुनाफाखोरी के चक्कर में हमारी भावी पीढ़ियों के स्वास्थ्य से खिलवाड़ किया जा रहा है।

डॉ. भांवरिया विशेष रूप से बच्चों के खान-पान पर चिंता व्यक्त करते हैं। आजकल बच्चों को आकर्षित करने वाले खाद्य पदार्थ, जैसे कि कुरकुरे, मोटा पतलू, टेढ़ा मेढ़ा, छोटू मोटू, डीजे वाले बाबू, करोड़पति, और प्लेन पॉलीथीन में आने वाले छोटे-बड़े पेप्सी, बिना किसी कंपनी के नाम, मैन्युफैक्चरिंग डेट या एक्सपायरी डेट के बेचे जा रहे हैं। निर्माता केवल अपना उल्लू सीधा करने के लिए छोटे विक्रेताओं के

माध्यम से बच्चों को आकर्षक पैकिंग में यह ÷मीठा ज़हर÷ परोस रहे हैं। ज्यादा मुनाफा कमाने के चक्कर में वे हमारे नन्हे-मुन्ने बच्चों के शरीर को बिगाड़ने पर तुले हैं।

जागो ग्राहक जागो!

इस मीठे ज़हर को बाज़ार में बिकने से रोकना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। राज्य सरकारों ने नकली और असली की जांच के लिए अलग से विभाग बनाए हुए हैं। हमें उन अधिकारियों की कुंभकर्णी नींद को तोड़ना होगा जो आंखें मूंदकर सो रहे हैं। इसकी शिकायत करें और इन खुलेआम बिकने वाले मीठे ज़हर को रोकें।

इसके अलावा, मिठाई की दुकानों पर भी नकली मावे और नकली घी से तैयार मिठाइयां बिक रही हैं। हमें इस तरह के मीठे ज़हर को बच्चों द्वारा सेवन करने से रोकना होगा। तभी हम एक स्वस्थ देश का निर्माण कर सकते हैं और अपनी भावी पीढ़ी को सुनहरा भविष्य दे सकते हैं।

वास्तविक मुनाफा – एक स्वस्थ भविष्य – हमें अपनी सोच बदलनी होगी। मुनाफा केवल पैसा कमाने में नहीं है, बल्कि हमारी भावी पीढ़ी के लिए एक सुनहरा भविष्य बनाने में है। क्या हम समाज को जागरूक कर रहे हैं? यह सवाल हमें खुद से पूछना होगा।

संपर्क सूत्र
डॉक्टर मानसिंह भाँवरिया
9672777737

सेहत के लिए वरदान हैं ये मेडिसिनल प्लांट्स, घर में उगाएं ये पौधे

आज के समय में जब हल्की-फुल्की बीमारियों के लिए भी लोग दवाइयों पर निर्भर हो जाते हैं, ऐसे में अगर आपकी बालकनी या किचन गार्डन में कुछ ऐसे औषधीय पौधे यानी मेडिसिनल प्लांट्स हों जो न सिर्फ खूबसूरती बढ़ाएं, बल्कि सेहत भी सुधारें, तो कैसा रहेगा ?

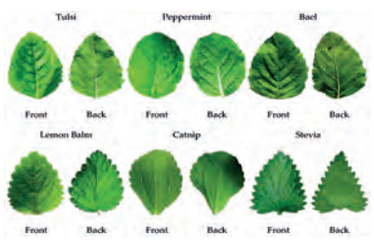
कैलेंडुला – स्किन की सुरक्षा के लिए शक्तिशाली फूल – यह खूबसूरत नारंगी फूल स्किन संबंधी समस्याओं जैसे दाने, जलन और घाव में लाभकारी है। इसकी पत्तियां और फूल स्किन को ठंडक देने और घाव भरने में मदद करते हैं। इसे कंटेनर या गमले में आसानी से उगाया जा सकता है।

कैमोमाइल – नींद और स्ट्रेस का समाधान – यह छोटे डेज़ी जैसे फूल वाला पौधा नींद लाने और तनाव कम करने में बहुत असरदार है। इसकी चाय पेट दर्द और सूजन को कम करती है। गर्मियों में इसे धूप में उगाना आसान होता है और इसका उपयोग कॉस्टिक्स में भी किया जाता है।

एकिनेशिया – रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाला फूल – इस सुंदर बैंगनी फूल वाले पौधे को अक्सर इम्यून बूस्टर के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। सर्दी-जुकाम, गले की खराश और सूजन में राहत देने वाला यह पौधा आपकी बालकनी को भी सजाएगा। इसे धूप वाली जगह और अच्छी जल निकासी वाली मिट्टी में लगाएं।

तुलसी – हर भारतीय घर का अमृत पौधा – तुलसी को आयुर्वेद में संजीवनी माना जाता है। यह सांस की समस्याओं, स्ट्रेस, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने और मानसिक शांति के लिए बेहद फायदेमंद है। इसे धूप और नियमित पानी की जरूरत होती है। इसके पत्तों की चाय बहुत असरदार होती है।

लेमन बाम – स्ट्रेस हटाए, मूड को इम्प्रूव करे – नींबू जैसी खुशबू वाला यह पौधा तनाव कम करता है और हल्के स्लीप डिसऑर्डर में मदद करता है। इसे कंटेनर में उगाना बेहतर होता है क्योंकि यह तेजी से फैलता है। इसकी पत्तियों की चाय बहुत ही सुकून देने वाली होती है।



ओरिगैनो – रोगाणुनाशक गुणों से भरपूर – खांसी, जुकाम और बैक्टीरियल इंफेक्शन में ओरिगैनो का इस्तेमाल लाभकारी होता है। यह इटैलियन पकवानों में भी खूब प्रयोग होता है। धूप और हल्की मिट्टी में आसानी से उगाया जा सकता है।

पुदीना – पाचन का पक्का साथी – पुदीना पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है और मितली या सिरदर्द में भी राहत देता है। हालांकि यह तेजी से फैलता है, इसलिए इसे गमले में लगाना बेहतर होता है। इसकी ताजा पत्तियां चाय, रायता या शरबत में स्वाद और सेहत दोनों देती हैं।

रोज़मेरी – याददाश्त बढ़ाने वाला हर्ब – यह सिर्फ एक स्वादिष्ट मसाला नहीं, बल्कि एक दिमागी टॉनिक भी है। यह सूजन घटाने और दर्द में राहत देने के लिए जाना जाता है। बालों की ग्रोथ में भी सहायक है। इसे बीज या कटिंग से उगाया जा सकता है।

थाइम – वर्सेटाइल मेडिसिन थाइम के पत्तों और तेलों में बैक्टीरिया मारने और सूजन कम करने वाले गुण होते हैं। यह बहुत ही कम पानी में भी पनप जाता है और पत्थर या ईंटों की दरारों में भी उग सकता है।

35 दवाओं पर फिर लगी पाबंदी

केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन यानी सीडीएससीओ की ओर से सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के औषधि नियंत्रकों को पैंतीस दवाओं पर पाबंदी लगाने का निर्देश आम जनता के स्वास्थ्य की सुरक्षा के मद्देनजर एक जरूरी कदम है। मगर इससे एक बार फिर यही साफ होता है कि दवा कंपनियां किस तरह आम लोगों की सेहत से खिलवाड़ कर रही हैं। गौरतलब है कि सीडीएससीओ ने पैंतीस 'फिक्स्ड-डोज काम्बिनेशन' यानी एफडीसी दवाओं के निर्माण, बिक्री और वितरण को रोकने का निर्देश दिया है, जिनमें दर्द निवारक, पोषण संबंधी पूरक आहार और मधुमेह रोधी दवाएं शामिल हैं।

इस प्रतिबंध का उद्देश्य इन दवाओं की वजह से जन स्वास्थ्य और सुरक्षा के सामने पैदा हो रहे खतरों को रोकना है। मगर सवाल है कि सरकार के संबंधित महकमों के तहत एक व्यापक तंत्र होने के बावजूद ये दवाएं खुले बाजार में कैसे पहुंचती हैं। किसी भी दवा के उत्पादन और उसके बाद बाजार में आकर एक जरूरतमंद उपभोक्ता तक पहुंचने की प्रक्रिया होती है। अगर कुछ दवाएं लंबे समय तक बाजार में बिकती रहती हैं तो उससे उपजे जोखिम के लिए आखिर कौन जिम्मेदार है?

पिछले साल भी 156 दवाओं पर लगी थी पाबंदी

पिछले वर्ष अगस्त में भी बुखार, सर्दी, एलर्जी और दर्द के लिए इस्तेमाल की जाने वाली एक सौ छप्पन एफडीसी दवाओं पर पाबंदी लगा दी गई थी। तब भी यह कहा गया था कि ये दवाएं इंसान के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित हो सकती हैं। ऐसे निर्देश अक्सर जारी किए जाते रहे हैं। मगर यह समझना मुश्किल है कि सख्ती के बावजूद फिर से कुछ ऐसी दवाएं खुले बाजार में कैसे पहुंच जाती हैं। दवा कंपनियों के लिए वे कैसे नियम-कायदे तय किए गए हैं, जिसके तहत वे ऐसी दवाओं का उत्पादन करती हैं और उन्हें उपभोक्ताओं तक पहुंचाया जाता है, जो इंसानों के स्वास्थ्य के लिए खतरा बन सकती हैं? अगर ऐसी दवाएं बनाने वाली कंपनियां राज्यों के प्राधिकरणों से इसके लिए लाइसेंस मिलने को ढाल बनाती हैं, तो क्या इन कंपनियों के साथ-साथ उन्हें इजाजत देने वाले संबंधित महकमों को भी कठघरे में खड़ा किया जाएगा?

सही है कि सीडीएससीओ ऐसी दवाओं को चिह्नित करती है और उसे प्रतिबंधित करने का फैसला करती है। मगर जितने दिनों तक लोगों की सेहत को खतरे में डालने वाली ऐसी दवाएं बिकती रहती हैं, जरूरतमंद लोग उन दवाओं का सेवन करते हैं, उसका क्या और कितना असर पड़ता होगा? पैंतीस या एक सौ छप्पन दवाओं पर पाबंदी लगाने की नौबत तभी आई, जब उसे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक पाया गया। अगर किसी बीमारी के इलाज के क्रम में दी जाने वाली दवा को खतरनाक पाया जाता है, तो यह सुनिश्चित कब होता है?

जोखिम के दायरे में पाए जाने पर दवाओं पर लगी पाबंदी– जिन दवाओं को जोखिम के दायरे में पाया जाता है, उनके परीक्षण और उसके नतीजों को लेकर पूरी तरह आश्वस्त हुए बिना आम लोगों के लिए उसके उत्पादन, बिक्री या वितरण की इजाजत किस आधार पर दी जाती है? सुरक्षा और प्रभावकारिता के मूल्यांकन के बिना वैसी दवाओं के उत्पादन, बिक्री और वितरण के लिए लाइसेंस कैसे जारी कर दिया गया और चिकित्सक उनके सेवन की सलाह किस आधार पर देते हैं, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य और सुरक्षा के लिए गंभीर खतरा बन सकता है?

सेहत पर कुछ दवाओं के दुष्प्रभाव पहले ही जटिल समस्या बने हुए हैं। ऐसे में जन स्वास्थ्य को खतरे में डालने वाली दवाओं के उत्पादन और बिक्री को लेकर बेहद सख्त नियम-कायदे लागू नहीं किए गए तो इसका गंभीर खमियाजा सबको उठाना पड़ सकता है।

पृष्ठ एक का शेष....

घुटने के दर्द से शीघ्र निजात...

तेजी से रिकवरी और कम दर्द : छोटे चीरों के कारण सर्जरी के बाद दर्द काफी कम होता है और मरीज तेजी से ठीक होकर अपनी सामान्य गतिविधियों पर लौट सकते हैं। अस्पताल में रहने की अवधि भी कम हो जाती है।

सटीक निदान और उपचार : हाई-डेफिनिशन तस्वीरों के कारण सर्जन जोड़ के अंदर की समस्याओं का सटीक निदान कर पाते हैं, जिससे उपचार की सटीकता और प्रभावशीलता बढ़ जाती है।

डबल बंडल तकनीक : लिगामेंट पुनर्निर्माण में, डॉ. गुप्ता ने डबल बंडल तकनीक को एक उन्नत आर्थोस्कोपिक विधि बताया है जिसमें लिगामेंट को प्राकृतिक लिगामेंट की तरह दो बंडलों में बनाया और घुटने के जोड़ की दोनों हड्डियों के बीच में रोपित किया जाता है। यह तकनीक घुटने को अधिक स्थिरता और प्राकृतिक गति प्रदान करती है, जिससे मरीजों को बेहतर कार्यात्मक परिणाम मिलते हैं।

एक साथ कई समस्याओं का समाधान : आर्थोस्कोपी के माध्यम से एक ही प्रक्रिया में क्रूसिएट लिगामेंट (जैसे ACL), मेनिस्कस (वॉशर) या कार्टिलेज की मरम्मत, जोड़ के अंदर की क्षतिग्रस्त लाइनिंग को ठीक करना, और यहाँ तक कि जोड़ के अंदर के संक्रमण का उपचार भी संभव है।

एडवांस आर्थोस्कोपी से

जोड़ के अंदर का संक्रमण : संक्रमण को साफ करने और एंटीबायोटिक दवाओं को सीधे पहुंचाने के लिए। भविष्य की संभावनाएँ और मेडिकल साइंस के अपडेट्स, चिकित्सा विज्ञान में निरंतर प्रगति हो रही है।

बायोलॉजिक थेरेपी : कार्टिलेज और मेनिस्कस की मरम्मत के लिए स्टेम सेल थेरेपी और प्लेटलेट-रिच प्लाज्मा (PRP) जैसी बायोलॉजिक थेरेपी का उपयोग बढ़ रहा है, जो शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को बढ़ावा देती हैं।

रोबोटिक-असिस्टेड सर्जरी : रोबोटिक सिस्टम सर्जन को और भी अधिक सटीकता और नियंत्रण प्रदान करते हैं, खासकर जटिल लिगामेंट पुनर्निर्माण प्रक्रियाओं में।

थ्री-डी प्रिंटिंग : व्यक्तिगत रूप से अनुकूलित इम्प्लांट्स और सर्जिकल गाइड बनाने के लिए 3ष्ठ प्रिंटिंग का उपयोग बढ़ रहा है, जिससे सर्जरी की सटीकता और परिणाम में सुधार हो रहा है। कुल मिलाकर, एडवांस आर्थोस्कोपी तकनीक ने घुटने के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों के लिए एक सुरक्षित, प्रभावी और तेजी से रिकवरी वाला विकल्प प्रदान किया है।

डिमेंशिया (भूलने की बीमारी) ...

2. **श्रवण और दृष्टि जांच :** कम सुनना और धुंधला दृष्टि दो महत्वपूर्ण जोखिम-कारक हैं — इनका समय पर इलाज (चश्मा, इलाज, hearing aids) डिमेंशिया जोखिम को कम कर सकता है।
3. **जीवनशैली सुधारें :** नियमित व्यायाम, संतुलित आहार (जैसे Mediterranean diet या पूरे अनाज, ताजे फल-सब्जियां), सामाजिक जुड़ाव, मानसिक संवेग (जैसे सीखना, cognitive games) से जोखिम घटता है।
4. **शिक्षा और मानसिक चुनौती :** उच्च शिक्षा, lifelong learning, cognitive stimulation भी लाभकारी हैं।
5. **मनोरोग देखभाल :** अवसाद, सामाजिक अलगाव, धूम्रपान, शराब सेवन जैसे कारकों को नियंत्रित करना ज़रूरी है ।

प्रिवेंशन पर ध्यान देना ज़रूरी – आंख-कान संबंध श्रवण एवं दृष्टि impairment जोखिम बढ़ाते हैं समय पर जांच और उपचार जीवनशैली उपाय व्यायाम, आहार, सामाजिक जुड़ाव, शिक्षाअपनाएं। डॉ. अनिल ताम्बी का prevention-based दृष्टिकोण वैज्ञानिक रूप से मजबूत है। कल्याणकारी नीतियाँ, जोखिम-कारकों को नियंत्रित करना, जीवनशैली सुधार जैसे उपाय डिमेंशिया के बोझ को काफी हद तक कम कर सकते हैं।

संपर्क सूत्र अनिल ताम्बी मो- 9314601439

हार्ट डिज़ीज़ और सेक्सुअल लाइफ....

यदि किसी महिला को कम उम्र में हार्ट डिज़ीज़ हुई है या एंजियोप्लास्टी हुई है, तो जब तक वह पूरी तरह से स्वस्थ न हो जाए, उसे गर्भधारण से बचना चाहिए। वहीं पुरुषों में यदि पहले से ही इरेक्टाइल डिस्फंक्शन था और वे दवाइयों जैसे वायग्रा (सिल्डेनालि) का प्रयोग करते थे, तो अब उन्हें यह दवा लेने से पहले अपने कार्डियोलॉजिस्ट से परामर्श अवश्य करना चाहिए — खासतौर से अगर वे नाइट्रेट्स ले रहे हैं।

नाइट्रेट्स और पीडीई-5 इनहिबिटर्स (जैसे वायग्रा) का एक साथ सेवन जानलेवा हो सकता है। कुछ मरीज़ों को एंजियोप्लास्टी या बायपास के बाद नए सेक्सुअल समस्याएं जैसे इरेक्टाइल डिस्फंक्शन का सामना करना पड़ सकता है। यह प्राय: मानसिक कारणों से होता है और अस्थायी होता है। घबराने की ज़रूरत नहीं है।

हल्की फिजिकल एक्टिविटी, तनावमुक्त रहना और हार्मोन की जाँच करवाना लाभकारी होता है। यदि फिर भी समस्या बनी रहती है, तो किसी अनुभवी सेक्सुअल हेल्थ एक्सपर्ट से सलाह अवश्य लें।

कहीं आपकी बीपी की दवाई नकली तो नहीं?

स्वास्थ्य मंत्रालय ने एक बयान में कहा, 'रुटीन रेगुलेटरी सर्विलांस एक्टिविटी के अनुसार Not of Standard Quality (NSQ) और नकली दवाओं की सूची मासिक आधार पर सीडीएससीओ पोर्टल पर पब्लिशि की जाती रही है। फरवरी-2025 के महीने के लिए, केंद्रीय औषधि प्रयोगशालाओं ने 47 दवाइयों के नमूनों की पहचान Not of Standard Quality (NSQ) के नहीं होने के तौर पर की है और राज्य औषधि परीक्षण प्रयोगशालाओं (State Drugs Testing Laboratories) ने 56 दवाइयों के नमूनों की Not of Standard Quality (NSQ) के नहीं के रूप में की है। NSQ के रूप में दवा के नमूनों की पहचान एक या अन्य स्पेसिफाइड क्वालिटी पैरामीटर्स में दवा के नमूने की विफलता के आधार पर की जाती है।' बाजार में उपलब्ध दवाओं पर चिंता की जरूरत नहीं

आपको बता दें कि टेस्ट में यह नाकामी, खासतौर पर सरकार द्वारा टेस्ट किए गए चुनिंदा बैच के ड्रग प्रोडक्ट्स के लिए है। मंत्रालय ने कहा कि प्रयोगशाला और बाजार में उपलब्ध अन्य दवा उत्पादों पर कोई चिंता की आवश्यकता नहीं है।

मंत्रालय ने बताया कि इसके अलावा, फरवरी-2024 में, पश्चिम बंगाल राज्य से एक दवा के नमूने की पहचान नकली दवाओं के रूप में की गई है, जो अनधिकृत निर्माता द्वारा अन्य कंपनी के स्वामित्व वाले ब्रांड नाम का इस्तेमाल करके बनाई गई है, मामले की जांच और कार्रवाई चल रही है।

शीर्ष ड्रग रेगुलेटर ने हाइपरटेंशन की पॉप्युलर दवाई Telma H को नकली के तौर पर मार्क किया है। CDSCO के अलर्ट में कहा गया, 'वास्तविक निर्माता (लेबल दावे के अनुसार) ने सूचित किया है कि उत्पाद का विवादित बैच उनके द्वारा निर्मित नहीं किया गया है और यह एक नकली दवा है।' आपको बता दें कि Telma H Tablet में दो दवाइयां शामिल रहती हैं, इन दोनों की मदद से हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। यह मुख्य रूप से हाई ब्लड प्रेशर (उच्च

रक्तचाप) के इलाज के लिए ली जाने वाली एंटी-हाइपरटेन्सिव दवाओं की कैटेगिरी से संबंधित है।

असली के नाम पर नकली दवाइयां – असली उत्पादक का नाम लेकर बेची जाने वाली ये दवाएं नकली होती हैं जो असली होने का झूठा दावा करती हैं, जिनमें अक्सर गलत, दूषित (contaminated) या कोई सक्रिय तत्व (active ingredients) नहीं होता है, जिससे वे असरकारी नहीं होती हैं और मरीजों के लिए संभावित रूप से हानिकारक हो जाती हैं। CDSCO ने आगे बताया है, एनएसक्यू, गलत ब्रांड वाली और नकली दवाओं की पहचान करने की यह कार्रवाई राज्य नियामकों के सहयोग से समय-समय पर की जाती है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि इन दवाओं की पहचान की जाए और उन्हें बाजार से हटा दिया जाए।

मंथली अलर्ट लिस्ट में डाइक्लोफेनाक और एसिक्लोफेनाक के साथ पेरासीटामोल के कॉम्बिनेशन वाले दर्द निवारक दवाओं के बैच और बुखार, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग, पेट के अल्सर और पुरानी बीमारियों जैसी स्थितियों के लिए फिक्स्ड ड्रग कॉम्बिनेशन (fi&ed drug combinations- FDCs) शामिल हैं।

ASHOKA FURNISHINGS
G.S Road, Guwahati-5,
Tel - 0361-2457801-02,
Babu Bazaar, Fancy Bazaar
Guwahati1
0361-2637326

SPACE AVAILABLE
LAB
ENT
DENTAL
SKIN
SPACE AVAILABLE
Aditi Gen - Eye Hospital 9/632 Chitrakoot, Jaipur
Mob -98290-59970

विज्ञापन के लिए संपर्क करें
रमन अग्रवाल
मो.
9829066272

JANGID HOSPITAL
Nawalgarh, Jhunjhunu Distt.
झुझंनु जिले के निवासियों की स्वास्थ्य रक्षा का प्रहरी
Dr. Manish Sharma
Consultant Anaesthesiologist & Intensivist
Mo: 9414402800, Ph: 1594-225500

DO YOU KNOW

ब्रेन स्ट्रोक से बचा सकता है संगीत

संगीत को हमेशा से दिमागी सुकून के लिए कारगर माना जाता रहा है। एक ताजा शोध में इससे जुडी एक और महत्वपूर्ण बात सामने आई है। शोध के अनुसार नर्वस सिस्टम से संबंधित बीमारियों से बचाव में संगीत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि ब्रेन स्ट्रोक से प्रभावित लोगों का दिमाग सामान्य लोगों की तुलना में संगीत के प्रति अलग तरह से प्रतिक्रिया देता है।

ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी

वेक्सनर मेडिकल सेंटर के शोधकर्ता क्रिस्टीन चेरिटॉन ने बताया कि ब्रेन स्ट्रोक के लगभग 80 प्रतिशत मामलों में दौरे दिमाग के टेंपरल लाब हिस्से से उत्पन्न होते हैं। संगीत भी दिमाग के इसी हिस्से पर प्रभाव डालता है। इसी कारण शोधकर्ता ऐसी समस्या से पीडित लोगों केदिमाग पर संगीत के प्रभाव का अध्ययन कर रहे हैं। 21 लोगों पर किए गए अध्ययन में यह तथ्य सामने आया है कि संगीत के प्रभाव से न्यूरोलॉजी संबंधी समस्याओं में तेजी से सुधार आता है।

22वीं मिड-टर्म पीडियाट्रिक इंफेक्शियस डिजीज कॉन्फ्रेंस जयपुर में संपन्न

विशेषज्ञों ने बच्चों के संक्रमण, इम्यूनाइजेशन और एंटीबायोटिक दुरुपयोग जैसे अहम मुद्दों पर रखे विचार

राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर, जयपुर में इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP) के इंफेक्शियस डिजीज चैप्टर - पीडियाट्रिक इंफेक्शियस डिजीज अकैडमी (PIDA) द्वारा आयोजित 22वीं मिड-टर्म कॉन्फ्रेंस का भव्य आयोजन 5-6 जुलाई को किया गया। IAP जयपुर द्वारा आयोजित इस महत्वपूर्ण सम्मेलन में देशभर से आए बालरोग विशेषज्ञ, फेलो, पोस्टग्रेजुएट्स और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया।

प्रमुख बिंदु और विचार-विमर्श *- सम्मेलन का उद्घाटन IAP नेशनल प्रेसिडेंट डॉ. वसंत खलातकर ने किया।*

न्होंने बताया कि देश में लगभग 90,000 शिशु रोग विशेषज्ञ कार्यरत हैं, जिनमें से 49% IAP से सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं। उन्होंने कहा कि IAP की 368 शाखाएं और 38 स्टेट चैप्टर पूरे भारत में कार्यरत हैं, साथ ही दुबई और ओमान में भी चैप्टर स्थापित किए गए हैं। इस कॉन्फ्रेंस में देश की वर्तमान स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा की ।

इम्यूनाइजेशन *- जागरूकता की कमी के चलते अभी भी 17% बच्चों को टीकाकरण नहीं मिल पा रहा।*

नवजात पुनर्जीवन (NRP) *-अब तक 2.22 लाख कर्मियों को प्रशिक्षित कर नवजात मृत्यु दर में 20% की कमी लाई गई है।*

टीबी की रोकथाम *- इसके लिए लक्षण पहचान, शीघ्र निदान और समय पर उपचार को लेकर प्रशिक्षण आवश्यक है।*

नॉन-कम्युनिकेटिव डिजीज *- बच्चों में मधुमेह, हाईपरटेंशन, कंजेनिटल हार्ट डिजीज जैसे रोगों में वृद्धि चिंता का विषय है। एंटीबायोटिक का दुरुपयोग और ड्रग एब्यूज = उन्होंने चेताया कि यदि बिना सोच-समझ के एंटीबायोटिक का प्रयोग जारी रहा तो गंभीर स्वास्थ्य संकट उत्पन्न होगा।*

आयोजन समिति के अध्यक्षों और सचिवों के प्रेरक संदेश

डॉ. भास्कर शेनॉय (चेयरपर्सन, PIDA) ने कहा, यह सम्मेलन बच्चों के संक्रमण से जुड़ी समकालीन समस्याओं पर विचार-विमर्श का सशक्त मंच है। हम चाहते हैं कि हर बालरोग विशेषज्ञ अपने ज्ञान को अपडेट करे और जमीनी स्तर पर सही इलाज दे पाए।

डॉ चेतन त्रिवेदी (मानद सचिव, PIDA) ने कहा, हमने इस सम्मेलन में शैक्षणिक गुणवत्ता को प्राथमिकता दी है। विशेष रूप से पोस्टग्रेजुएट विद्यार्थियों के लिए रिसर्च प्रेजेंटेशन और वर्कशॉप्स एक उत्कृष्ट अवसर रहे।

डॉ. अतुल शंकर (ऑर्गेनाइजिंग चेयरपर्सन) ने कहा, जयपुर जैसे ऐतिहासिक शहर में इस प्रकार का आयोजन चिकित्सा समुदाय को एकजुट करने और साझा लक्ष्यों की ओर प्रेरित करने का माध्यम बना है।

डॉ. धनंजय मंगल (को-ऑर्गेनाइजिंग चेयरपर्सन) ने कहा, सम्मेलन का उद्देश्य केवल शैक्षणिक नहीं, बल्कि राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य नीतियों को भी प्रभावित करना है। पीडियाट्रिक इंफेक्शियस डिजीज को लेकर जागरूकता ही भविष्य का मार्ग है।

डॉ. मोहित वोहरा (ऑर्गेनाइजिंग सेक्रेटरी) ने कहा, >

सम्मेलन में भाग लेने वाले हर प्रतिभागी के अनुभव को समृद्ध बनाना हमारी प्राथमिकता रही। वर्कशॉप्स और इंटरेक्टिव सेशन्स के ज़रिए हमने वास्तविक क्लिनिकल परिप्रेक्ष्य पर जोर दिया।

डॉ. नेहा अग्रवाल (कोषाध्यक्ष) ने कहा, बाल स्वास्थ्य से जुड़ी हर पहल में वित्तीय पारदर्शिता और सुचारू प्रबंधन अत्यंत आवश्यक है। हम गर्व से कह सकते हैं कि यह आयोजन पेशेवरता और समर्पण का प्रतीक रहा।

डॉ. एस.पी. सेठी और डॉ. अनुराग तोमर (सह-सचिव) ने भी यह कहा कि देशभर से आए विशेषज्ञों और विद्यार्थियों की सहभागिता ही इस सम्मेलन की आत्मा है। हमें उम्मीद है कि यह संवाद लंबे समय तक उपयोगी सिद्ध होगा।

विशिष्ट अतिथियों की उपस्थिति

सम्मेलन में डॉ. नीलम मोहन आप डॉ. बी. सी. राय, नेशनल अवॉर्ड से सम्मानित हैं, विशेष रूप से उपस्थित रहे। डॉ. नीलम मोहन ने IAP प्रेसिडेंट-इलेक्ट 2025 के रूप में अपनी बात रखते हुए कहा, बाल स्वास्थ्य के हर पहलू को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझना और जनता तक सही जानकारी पहुँचाना आज की महती आवश्यकता है। हम एविडेंस-बेस्ड मेडिसिन की ओर अग्रसर हैं।

संदेश *- यह सम्मेलन न केवल वैज्ञानिक ज्ञान का आदान-प्रदान था, बल्कि देशभर के बाल रोग विशेषज्ञों का एक साझा मंच भी बना जहाँ अनुभव, शोध और नवीन सोच का संगम हुआ।*

इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स का यह आयोजन भारत के बच्चों के उज्ज्वल और स्वस्थ भविष्य की दिशा में एक और सशक्त कदम कहा जा सकता है।

ब्रह्मोस के महानिदेशक डॉ. जयतीर्थ आर. जोशी द्वारा समाजसेवी संस्थान को 4 क्रिटिकल केयर एंबुलेंस प्रदान

ब्रह्मोस के महानिदेशक डॉ. जयतीर्थ आर. जोशी द्वारा समाजसेवी संस्थान को 4 क्रिटिकल केयर एंबुलेंस प्रदान की

मानसरोवर स्थित धनवंतरी हॉस्पिटल एंड रिसर्च सेंटर एवं ज्ञानाराम जामनलाल सैनी पॉली ट्रॉमा, आर्टिफिशियल लिंब फिटिंग एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर के सेवा कार्यों का निरीक्षण करने पहुंचे ब्रह्मोस के महानिदेशक डॉ. जयतीर्थ आर. जोशी अत्यंत प्रभावित हुए। उन्होंने संस्थान द्वारा गरीब एवं असहाय लोगों को कृत्रिम अंगों की सुविधा, ह्रष्ट व वेंटीलेटर सेवाएं, आर्थिक सहायता एवं निर्धन मेधावी विद्यार्थियों को छात्रवृत्ति प्रदान करने जैसे कार्यों की सराहना की। इस प्रेरणादायक सेवा भाव को प्रोत्साहन देने हेतु ब्रह्मोस ने संस्थान को चार अत्याधुनिक क्रिटिकल केयर एंबुलेंस सीएसआर (कॉर्पोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी) के तहत प्रदान कीं। यह एंबुलेंसें आपातकालीन सेवाओं की गुणवत्ता को नई ऊंचाई प्रदान करेंगी और दूर-दराज के क्षेत्रों में जरूरतमंदों को त्वरित चिकित्सा सहायता उपलब्ध कराएंगी।

डॉ आर पी सैनी

इस अवसर पर संस्थान के निदेशक डॉ. आर.पी. सैनी ने ब्रह्मोस और डॉ. जोशी का आभार व्यक्त करते हुए कहा, हम सदैव निर्धन और पीड़ित वर्ग के लिए समर्पित रहेंगे। हमारा उद्देश्य केवल चिकित्सा सुविधा देना नहीं, बल्कि मानवता के प्रति सेवा भाव को जीवंत रखना है।

डॉ. जोशी ने कहा कि ब्रह्मोस न केवल एक रक्षा क्षेत्र की अग्रणी संस्था है, बल्कि वह अपने ष्टस्क्र के माध्यम से समाज में स्थायी मूल्य निर्माण और सामाजिक जिम्मेदारी को भी बखूबी निभा रही है। उन्होंने संस्थान को एक मॉडल सेवा केंद्र की संज्ञा दी और विश्वास व्यक्त किया कि ऐसे प्रयासों से ही समाज में सकारात्मक बदलाव संभव है। यह सहयोग न केवल एक आर्थिक या चिकित्सा सहायता है, बल्कि एक संदेश है - सेवा ही सच्चा धर्म है।

संपर्क सूत्र डॉ आर पी सैनी
मो 9829055760

IAP के नेशनल प्रेसिडेंट डॉ. वसंत खलातकर के विचार

● हैल्थ व्यू

हमारे देश में आज लगभग 90,000 से अधिक शिशु रोग विशेषज्ञ कार्यरत हैं, जिनमें से करीब 49 प्रतिशत इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (IAP) के सक्रिय सदस्य हैं। IAP की 368 शाखाएं और 38 स्टेट चैप्टर न केवल भारत में कार्यरत हैं, बल्कि दुबई और ओमान जैसे देशों में भी अंतरराष्ट्रीय उपस्थिति दर्ज करवा रहे हैं – यह हमारे वैश्विक दृष्टिकोण और गुणवत्ता की मान्यता का प्रमाण है।

डॉ. वसंत खलातकर

इम्यूनाइजेशन - अभी भी अधूरा कवरेज

हालांकि राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के तहत देश में 83त्न तक की कवरेज प्राप्त की जा चुकी है, लेकिन अब भी लगभग 17% बच्चे पूर्ण टीकाकरण से वंचित हैं। लोगों में भ्रम और भ्रांतियां हैं कि टीकाकरण की ज़रूरत क्यों है, जिससे वैक्सीन हेज़िटेंसी की स्थिति बनती है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है क्योंकि वैक्सीन-प्रिवेंटेबल डिज़ीज़ेस आज भी बच्चों में मृत्यु और रुग्णता का बड़ा कारण हैं। हमारा प्रयास है कि मीडिया, स्कूल, समुदाय और स्वास्थ्यकर्मियों के सहयोग से इस शेष आबादी तक टीकाकरण पहुंचे और भारत पल्स पोलियो फ्री के साथ-साथ Measles-Rubella elimination की ओर भी अग्रसर हो।

नवजात पुनर्जीवन प्रशिक्षण (NRP) - जीवन की शुरुआत को सुरक्षित बनाना – हर साल जन्म के समय लगभग 1त्न शिशु रोने में असमर्थ होते हैं, जिनमें से कई की जान उचित रिससिटेशन तकनीकों की अनुपलब्धता के कारण जाती है। ढ्ढक्क द्वारा संचालित ह्रक्रक्क प्रोग्राम के अंतर्गत 2.22 लाख से अधिक हेल्थ वर्कर्स को प्रशिक्षित किया गया है, जिससे नवजात मृत्यु दर में 20त्न तक की कमी लाने में सफलता मिली है। आज आवश्यकता है कि इस कार्यक्रम को प्राइवेट और सरकारी दोनों स्तरों पर मजबूती से लागू किया जाए।

ट्यूबरक्लोसिस (TB) - बच्चों में एक छुपा खतरा - भारत में टीबी अभी भी एक बड़ी स्वास्थ्य चुनौती बनी हुई है। बच्चों में टीबी की पहचान करना मुश्किल होता है क्योंकि उनमें क्लासिक लक्षण हमेशा स्पष्ट नहीं होते। इसके लिए हमें anti-TB awareness, स्क्रीनिंग प्रोग्राम्स, और early diagnosis & treatment adherence को प्राथमिकता देनी होगी। ढ्ढक्क इस दिशा में प्रशिक्षकों और पेरेंट्स दोनों के लिए नियमित ट्रेनिंग आयोजित कर रही है।

नॉन-कम्युनिकेटिव डिजीज (NCDs) - बदलती जीवनशैली की नई चुनौती - बच्चों में अब डायबिटीज, हाइपरटेंशन और कंजेनिटल हार्ट डिजीज जैसे रोग पहले से अधिक देखे जा रहे हैं। ये रोग मुख्यतः बदलती जीवनशैली, शारीरिक निष्क्रियता, प्रोसेस्ड फूड और स्क्रीन टाइम में वृद्धि के कारण बढ़ रहे हैं। हमें स्कूलों, माता-पिता और सामुदायिक कार्यक्रमों के ज़रिए प्रिवेंशन आधारित अप्रोच को मजबूत करना होगा।

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस - भविष्य की चुपचाप बढ़ती महामारी - डॉ. खलातकर ने गहरी चिंता जताई कि भारत में एंटीबायोटिक का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग एक गंभीर खतरा बन चुका है। यदि हमने आज इसका समाधान नहीं निकाला तो आने वाला कल पोस्ट-एंटीबायोटिक एरा हो सकता है, जहां सामान्य संक्रमण भी जानलेवा बन जाएंगे।

विशेषज्ञों ने बच्चों के संक्रमण, इम्यूनाइजेशन और एंटीबायोटिक दुरुपयोग जैसे अहम मुद्दों पर रखे विचार

राजस्थान इंटरनेशनल सेंटर, जयपुर में इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के इंफेक्शियस डिजीज चैप्टर - पीडियाट्रिक इंफेक्शियस डिजीज अकैडमी द्वारा आयोजित 22वीं मिड-टर्म कॉन्फ्रेंस का भव्य आयोजन 5-6 जुलाई को किया गया। IAP जयपुर द्वारा आयोजित इस महत्वपूर्ण सम्मेलन में देशभर से आए बालरोग विशेषज्ञ, फेलो, पोस्टग्रेजुएट्स और रिसर्च स्कॉलर्स ने भाग लिया।

प्रमुख बिंदु और विचार-विमर्श - सम्मेलन का उद्घाटन IAP नेशनल प्रेसिडेंट डॉ. वसंत खलातकर ने किया। उन्होंने बताया कि देश में लगभग 90,000 शिशु रोग विशेषज्ञ कार्यरत हैं, जिनमें से 49% IAP से सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं। उन्होंने कहा कि IAP की 368 शाखाएं और 38 स्टेट चैप्टर पूरे भारत में कार्यरत हैं, साथ ही दुबई और ओमान में भी चैप्टर स्थापित किए गए हैं। इस कॉन्फ्रेंस में देश की वर्तमान स्वास्थ्य चुनौतियों पर चर्चा की।

इम्यूनाइजेशन - जागरूकता की कमी के चलते अभी भी 17त्न बच्चों को टीकाकरण नहीं मिल पा रहा।

नवजात पुनर्जीवन - अब तक 2.22 लाख कर्मियों को प्रशिक्षित कर नवजात मृत्यु दर में 20त्न की कमी लाई गई है।

टीबी की रोकथाम - इसके लिए लक्षण पहचान, शीघ्र निदान और समय पर उपचार को लेकर प्रशिक्षण आवश्यक है।

नॉन-कम्युनिकेटिव डिजीज - बच्चों में मधुमेह, हाईपरटेंशन, कंजेनिटल हार्ट डिजीज जैसे रोगों में वृद्धि चिंता का विषय है।

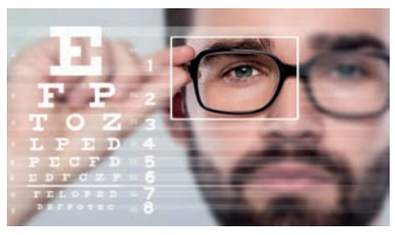
शादी दिलों का मेल है, उसे यादगार बनाइए
वैवाहिक परिधानों की सम्पूर्ण रेंज
Raja Sahab
His & Hers Store
Raja Park, Jaipur. Ph. : 2623001-002

यदि आपके चश्मे का नंबर बार-बार बदलता है, तो हो जाएं सावधान! - डॉ. मनोज काबरा

अगर आप बार-बार चश्मा बदलवा रहे हैं, लेकिन फिर भी धुंधली दृष्टि या रात में देखने में कठिनाई महसूस कर रहे हैं, तो यह सामान्य चश्मे का नंबर बदलना नहीं बल्कि गंभीर नेत्र रोग केराटोकोनस हो सकता है।

डॉ. मनोज काबरा

डॉ. मनोज काबरा का कहना है कि मौसम में बदलाव के कारण, विशेषकर गर्मियों और मानसून में, एलर्जिक कंजक्टिवाइटिस जैसी समस्याएं आम हो जाती हैं। इसकी वजह से लोग दिन में कई बार आंखें मलते हैं, जिससे आंखों के पारदर्शी हिस्से कॉर्निया पर असर पड़ता है। लगातार रगड़ने से कॉर्निया पतला होकर अपना सामान्य गोल आकार खो देता है और शंकु (कोन) जैसा हो जाता है - यही केराटोकोनस है।



केराटोकोनस के लक्षण - बार-बार चश्मे का नंबर बदलना, धुंधला और अस्थिर विजन, रात में देखने में परेशानी, आंखों में खुजली और जलन, लाइट के चारों ओर हैलो दिखना। यदि ये लक्षण नज़र आएं, तो तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करें, क्योंकि इलाज में देरी से रोशनी स्थायी रूप से भी जा सकती है।

उपचार में मेडिकल एडवांसमेंट

आज केराटोकोनस का इलाज पहले से कहीं अधिक प्रभावशाली और सुरक्षित है =

Corneal Collagen Cross-Linking (CXL) : यह प्रक्रिया कॉर्निया को मजबूत बनाकर उसकी विकृति को रोकती है। अधिकतर मरीजों में इससे बीमारी रुक जाती है और रोशनी स्थिर रहती है।

सख्त कॉन्टैक्ट लेंस (RGP Øæ Scleral lenses) - जो सामान्य चश्मे से ज्यादा प्रभावी होते हैं।

Intacs या Cornial Rings: - कॉर्निया को स्थिर रखने के लिए रिंग इम्प्लांट किए जाते हैं।

गंभीर मामलों में - कॉर्निया ट्रांसप्लांट - जब बाकी उपचार काम नहीं करते।

बचाव और घरेलू सावधानियां आंखों में बार-बार मलना या खुजलाना बंद करें।

डस्ट और एलर्जी से बचाव करें, घर से बाहर जाते समय चश्मा पहनें।

आंखों में खुजली हो तो ठंडे पानी के छींटे या डॉक्टर द्वारा सुझाई गई आई ड्रॉप का प्रयोग करें।

नियमित नेत्र परीक्षण कराएं, विशेषकर यदि परिवार में किसी को यह समस्या रही हो।

मोबाइल/स्क्रीन टाइम कम करें और पर्याप्त नींद लें।

केराटोकोनस धीरे-धीरे बढ़ने वाली लेकिन गंभीर बीमारी है। परंतु समय पर जांच और आधुनिक इलाज से इसे पूरी तरह नियंत्रित किया जा सकता है। चश्मे का नंबर बार-बार बदलना एक संकेत हो सकता है - इसे नजरअंदाज न करें। नेत्रों की रोशनी अनमोल है - इसे बचाने का पहला कदम है सजग रहना।

संपर्क सूत्र - डॉ. मनोज काबरा
वरिष्ठ नेत्र रोग विशेषज्ञ
काबरा आई हॉस्पिटल, जयपुर
मो. - 94143 06722

बारिश के दिनों में गैस्ट्रोएंटेराइटिस का उपचार : डॉ. चक्रवर्ती

बारिश का मौसम अपने साथ कई तरह की बीमारियाँ लेकर आता है, और इनमें से गैस्ट्रोएंटेराइटिस एक प्रमुख समस्या है। गैस्ट्रोएंटेराइटिस, जिसे आमतौर पर पेट के फ्लू के रूप में जाना जाता है, पेट और आंतों की सूजन की वजह से होता है। गैस्ट्रोएंट्रोलॉजिस्ट डॉ. एस. चक्रवर्ती बताते हैं कि यह बीमारी मुख्य रूप से खराब खान-पान की आदतों और दूषित पानी के सेवन से फैलती है।

डॉ. एस. चक्रवर्ती

गैस्ट्रोएंटेराइटिस - एक संक्रामक रोग डॉ. चक्रवर्ती के अनुसार, गैस्ट्रोएंटेराइटिस एक संक्रामक रोग है जो किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। हालांकि, बच्चों, वृद्धों और अस्वच्छ परिस्थितियों में रहने वाले लोगों को इसका खतरा अधिक होता है। इस बीमारी की पहचान आमतौर पर दस्त, बुखार और उल्टी के एक साथ होने से होती है।

बचाव के उपाय और सावधानियां

फल और सब्जियों की धुलाई - इस्तेमाल से पहले फलों और सब्जियों को अच्छी तरह धो लें।

भोजन का सही भंडारण - भोजन को पर्याप्त सावधानी बरतते हुए रेफ्रिजरेट करें ताकि वह दूषित न हो।

स्वच्छता बनाए रखें - खाना बनाते और परोसते समय नाखून छोटे और साफ रखें ताकि कीटाणु जमा न हों।

मेडिकल साइंस के अपडेट और संबंधित समस्याएं - डॉ. चक्रवर्ती ने यह भी बताया कि 50 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों में इस बीमारी के बार-बार होने का एक सामान्य प्रभाव बवासीर (पाइल्स) भी हो सकता है, जिससे कई लोग चुपचाप पीड़ित रहते हैं।

इसके अतिरिक्त, अपच और एसिडिटी जैसी समस्याएं हमारी दैनिक दिनचर्या को प्रभावित करती हैं और कई अन्य बीमारियों को भी न्योता देती हैं।

कब लें डॉक्टर से सलाह ? - यदि लक्षण गंभीर हों, जैसे कि तेज बुखार, लगातार उल्टी, उल्टी या मल में खून आना, या अत्यधिक निर्जलीकरण, तो बिना किसी देरी के तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें।

संपर्क सूत्र - डॉ. एस. चक्रवर्ती
मो. 9828088321

जयपुर में 3 साल की बच्ची में हाई ब्लड-प्रेशर

जयपुर के जेके लोन हॉस्पिटल में तीन साल की बच्ची का दुर्लभ बीमारी का इलाज किया गया है। इस बीमारी में बच्ची के शरीर में कैल्शियम चैनल ओवर एक्टिव हो गया था। इसे मेडिकल साइंस में CACNA1D कहा जाता है। इस कारण बच्ची का अचानक ब्लड प्रेशर बढ़ने लगा। परिजनों ने बच्ची को जेके लोन हॉस्पिटल की रेयर डिजीज क्लिनिक में दिखाया। वहां कुछ अनुवांशिक जांच करवाने के बाद मरीज का ट्रीटमेंट शुरू किया। इलाज के बाद अब मरीज को फायदा है। वह अब सामान्य बच्चों की तरफ जीवन व्यतीत कर रही है। जेके लोन हॉस्पिटल के बाल रोग विशेषज्ञ और प्रोफेसर डॉ. प्रियांशु माथुर ने बताया- करीब एक साल पहले बच्ची आई थी। तब उसकी उम्र 3 साल 4 माह थी। इस तरह के दुनिया में केवल 4 ही केस आए हैं। यह बच्ची पांचवें केस के रूप में डिटेक्ट हुई थी।

उन्होंने बताया- 3 साल तक बच्ची बिल्कुल सामान्य थी। लेकिन उसके बाद उसके बिहेवियर और आई कॉन्टैक्ट में बदलाव होने लगा। बच्ची का ब्लड प्रेशर अचानक बढ़ने लगा था। शरीर पर अत्यधिक बाल आने लगे। आंखों पर 4 नंबर तक का चश्मा लग गया।

Dr. Pushkar Gupta
MD (Med.), DM, DNB (Neuro)
Consultant
Neurologist
C.K. BIRLA Hospital
Resi : A-13, Jai Jawan-1, Tonk Road, Durgapura. Jaipur
Mo : 9828020015

RAMA HOSPITAL
डॉ. रमा दुबे
नेत्र रोग विशेषज्ञ
94140-58566
डॉ. दिलीप दुबे
जर्नल एंड लेप्रोस्कोपिक सर्जन
9829014904
रक्तदान महादान
18, उदय नगर-ए, नीयर मानसरोवर मेट्रो पिलर-3
गोपालपुरा बाईपास, जयपुर 0141-4869926

पाइल्स हॉस्पिटल
पाइल्स (बवासीर) व अन्य गुदारोगों का अस्पताल
A DAY CARE ANOREACTAL SURGERY CENTRE
डॉ. दिनेश शाह वरिष्ठ पाइल्स एवं गुदा रोग विशेषज्ञ M.S., FAIS, FIAGES, FACRSI
डॉ. अंशुल शाह मो. 8209632767
6/64, विद्याधर नगर, जयपुर
फोन - 0141-2334959

ISO 9001-2000 Certified Co.
omni ICE CREAM
Pure Milk Cream Ice Cream.
No Frozen Desert
Kaju Kismis
शादी व पार्टी में बुकिंग के लिये सम्पर्क करें
9414044050, 2324050, 2770211

स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक, मुद्रक रमन अग्रवाल द्वारा 170/ 3, रामगली राजापार्क के लिए जयपुर से प्रकाशित एवं मोहन शर्मा एंड कंपनी प्रा. लि., ए-10, सुदर्शनपुरा इंडस्ट्रियल एरिया, जयपुर से मुद्रित। सम्पादक : रमन अग्रवाल, सह सम्पादक - मीना अग्रवाल, 9829066272