



'स्वास्थ्य, समाचार और भी बहुत कुछ...''

www.medicaranchi.in

संस्करण 2 अंक 5 जुलाई 2019

■ दिलचस्प खबरें

700 साल पुराना ग्लेशियर खत्म

आइसलैंड का 700 साल पुराना ग्लेशियर पूरी तरह पिघल गया। दावा है कि क्लाइमेट चेंज की वजह से खत्म होने वाला यह दुनिया का पहला ग्लेशियर है।



अनोखा अस्पताल

खुटे के पुआट, सिंगापुर का एक ऐसा अस्पताल है, जिसकी अनोखी डिज़ाइन और हरियाली फैलाने के लिए आस-पास लगे 1000 से भी अधिक पौधे होने के कारण भर्ती मरीज़ों का उच्च तनाव एवं बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर तेज़ी से सामान्य हो जाता है।



पीरियड्स पेन कम करने के 5 टिप्प

1 पानी ज्यादा पीयें

हरी सब्जियां व फल खाएं 2

3 कैल्सियम युक्त खाना खाएं

खाने में अदरक डालें 4 जिससे गैस कम हो

5 डार्क चॉकलेट का सेवन दर्द कम और मिज़ाज़ खुश रखता है

पैसों का नहीं था इंतज़ाम, पर शांति को मिला जीवनदान



रांची के भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी अस्पताल में, स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग की विशेषज्ञ सर्जन द्वारा आनन-फानन में की गई एक जटिल सर्जरी की वजह से हजारीबाग निवासी 21 साल की शांतिदेवी को नई ज़िन्होंनी मिल गई। फैलोपियन ट्यूब फट जाने के कारण शांति के पेट में काफी खुन जमा हो गया था। बीपी बेहद कम था। और तो और, हीमोग्लोबिन भी 4 हो गया था, यानी शरीर में खुन की भारी कमी थी। अस्पताल से छुट्टी लेने के बाद तेज़ी से स्वास्थ्य लाभ कर रही शांति का जीवन फिर से पटरी पर लौट आया है।

हजारीबाग के एक कोयला खदान में ठेका मजदूरी करने वाले विक्की कुमार, जब पत्नी शांति को लेकर मेडिका अस्पताल पहुंचे थे, तो उनके चेहरे पर हवाइयां उड़ रही थीं। दर्द से कराह रही शांति को पिछले पांच दिनों से लगातार ब्लीडिंग हो रही थी। अल्ट्रासाउंड कराने पर पता लगा कि शांति का फैलोपियन ट्यूब क्षतिग्रस्त हो गया है। इमरजेंसी के डॉक्टरों ने बताया कि यदि तकाल सर्जरी नहीं की गई तो मरीज़ की जान जा सकती है। लेकिन सर्जरी के लिए मरीज़ को अस्पताल में भर्ती करना ज़रूरी था। पत्नी की नाशुक हालत देख विक्की को इलाज की चिंता तो थी, लेकिन उनकी सबसे बड़ी परेशानी थी, पैसे न होना। मेडिका अस्पताल प्रबंधन से यह आश्वासन मिलने के बाद कि पैसों

पांच दिनों से जारी थी ब्लीडिंग, हीमोग्लोबिन था चार आनन-फानन में सर्जरी, दो दिन बाद मिल गई छुट्टी

की वजह से मरीज़ का इलाज नहीं रुकेगा, वह, सर्जरी के लिए पत्नी को अस्पताल में भर्ती कराने के लिए तैयार हो गए। इसके बाद बिना देरी किए एक तरफ कन्सलटेंट गाइनेकोलोजिस्ट सर्जन डॉ. सिंधिया चटर्जी को सूचना दी गई। दूसरी तरफ सर्जरी की तैयारी के लिए औटी टीम को आगाह कर दिया गया। डॉ. सिंधिया बताती हैं, जब मैंने मरीज़ को देखा तो उस समय उसकी हालत बेहद नाशुक थी। लगातार रक्तसाक की वजह से मरीज़ के शरीर में खुन की कमी होती जा रही थी। ऐसे में तकाल लैप्रोटोमी करने के अलावा कोई अन्य विकल्प नहीं था। क्योंकि अगर उन्होंने इलाज के लिए पैसों की वित्ती न करने का भरोसा न दिलाया होता तो शायद मैं पत्नी का इलाज कराने की हिम्मत नहीं जुटा पाता।

मेडिका अस्पताल के महाप्रबंधक अनिल कुमार कहते हैं कि जब मुझे पता लगा कि पैसों की कमी

की वजह से कोई मरीज़ इलाज कराये बिना ही धर लौट रहा है, जबकि उसे यह पता है कि इलाज के अभाव में जान जा सकती है, तब मुझे लगा कि इसकी हर संभव मदद की जानी चाहिए। यदि पैसों की कमी की वजह से 21 साल की युवती की जान चली जाती तो यह काफी दुखद होता। इसलिए मैंने फैसला लिया कि यदि परिजनों के पास पैसे नहीं हैं तो भी जान बचाना जरूरी है। हमने निःशुल्क इलाज कराने का फैसला लिया। मेरी कोशिश रहती है कि मेडिका अस्पताल में किसी भी गरीब का इलाज पैसों के अभाव में न रुके।

मेडिका अस्पताल समूह के चेयरमैन डॉ. आलोक रौय कहते हैं, मेडिका अस्पताल में हमारी कोशिश रहती है कि पैसा, इलाज में बाधक न बने। हमें इस बात की बेहद खुशी है कि गरीब परिवार से संबंध रखने वाली शांति का निःशुल्क इलाज कर हम उसकी जान बचा सके।

हमसे पूछें

1 हीमोग्लोबिन क्या है ?

हड्डियों के अंदरूनी भाग में पाया जाने वाला गुदा या अस्थिमज्जा, रक्त कणों की जननी है। यानी अस्थिमज्जा में ही हर तरह के रक्त कण बनते हैं, जिनमें लाल रक्त कणों की भरमार होती है। इन लाल रक्त कणों के अंदर हीमोग्लोबिन भरा होता है। लाल रक्त कणों की प्रत्येक तश्तरी के अंदर 30-35 प्रतिशत भाग हीमोग्लोबिन का होता है। हीमोग्लोबिन रक्त का मुख्य प्रोटीन तत्व है।

2 क्या है पुरुष व महिला में हीमोग्लोबिन की सही मात्रा?

हीमोग्लोबिन की समुचित मात्रा पुरुष व महिला में क्रमशः 15 ग्राम और 13.6 ग्राम प्रति एक सौ ग्राम मिलोलीटर रक्त में होती है।

3 क्या है फैलोपियन ट्यूब?

फैलोपियन ट्यूब को गर्भाशय ट्यूब भी कहा जाता है जो गर्भाशय के दोनों तरफ होती है। जो अंडाशय से परिपक्व निकले अंडे को गर्भाशय में उस समय मौजूद सक्रिय शुक्राणु से मिलाती है।

4 फैलोपियन ट्यूब में रुकावट के लक्षण क्या हैं?

ज्यादातर महिलाओं को यह भी नहीं पता होता कि उनकी ट्यूब में किसी भी तरह की समस्या हो सकती है, जब तक कि वह गर्भवती होने की कोशिश नहीं करती। हालांकि, कुछ महिलाओं को इस अवधि के दौरान पैशेब में दर्द, पीरियडस के समय दर्द और यौन क्रिया के दौरान दर्द हो सकता है। यदि ऐसा महसूस होता है तो डॉक्टर से परामर्श करना उचित है।

5 महिलाएं कैसे रखें खुद को स्वस्थ?

स्वस्थ रहने के लिए खाने में फल और सब्जियों को शामिल करें तथा रोजाना एक्सरसाइज़ ज़रूर करें। शराब और स्पॉकिंग का आपके शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है, इसलिए हो सके तो इन्हें परी तरह बंद कर दें तथा हर 6 महीने में डॉक्टर से अपनी बाड़ी का फुल चेक-अप करवाएं।

"महिलाओं का स्वास्थ्य है महत्वपूर्ण"



डॉक्टर की जुबानी



डॉ. सिंधिया चटर्जी
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

"फैलोपियन ट्यूब फट जाने के बाद होने वाली ब्लीडिंग से पेट में खुन जमा होने लगता है। यदि समय से इलाज न शुरू हो तो कई बार यह मरीज़ के लिए जानलेवा साबित होता है। शांति की जान बचाकर हमें बहुत कुछ हो रहा है।"

परिजन की जुबानी

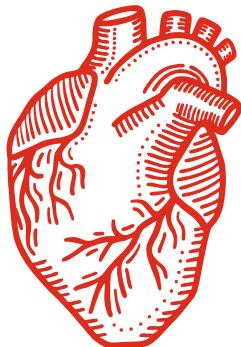
विक्की कुमार

शांति देवी का पति

हजारीबाग

"मेडिका अस्पताल के डॉक्टरों एवं प्रबंधन ने सहयोग नहीं किया होता तो मेरी पत्नी की जान बचाना मुश्किल था। मेरे पास पैसे नहीं थे और पत्नी की जान बचाने के लिए तकाल सर्जरी बेहद ज़रूरी थी। अस्तपाल ने मेरी पत्नी का निःशुल्क इलाज किया।"

हर मनुष्य अपने स्वास्थ्य का खुद ही लेखक होता है। - गौतम बुद्ध



संदेश, दिल से... उनके लिए...

महिलाओं में हृदय की धड़कन रुक जाने से अचानक मौत (सड़ेन कार्डियक डेथ - एससीडी)

भारत की ज्यादातर महिलाएं 50 की उम्र तक हार्ट डिज़ीज़ से खुद को सुरक्षित मानती हैं। लेकिन एक रिसर्च के अनुसार, "भारत में पांच में से तीन महिलाओं में 35 साल की उम्र तक हार्ट डिज़ीज़ का खतरा विकसित हो जाता है।" इन्हाँ ही नहीं महिलाओं को यह भी लगता है कि महिलाओं की अपेक्षा हार्ट डिज़ीज़ से पुरुष ज्यादा प्रभावित होते हैं। लेकिन आजकल की खराब लाइफस्टाइल, काम के बढ़ते बोझ और अनहेल्दी डाइट के कारण यह समस्या किसी को भी हो सकती है। यह होममेकर्स और वर्किंग वूमेन दोनों को बराबर रूप से प्रभावित करती है। मेनोपॉज़ से पूर्व महिलाएं एस्ट्रोजेन हार्मोन के कारण दिल की बीमारियों से सुरक्षित होती हैं, पचास वर्ष की उम्र को पार करने के बाद एस्ट्रोजेन के स्तर में आई कमी महिलाओं में दिल के रोगों का एक बड़ा कारण होती है। एस्ट्रोजेन में वाहिकाओं की सुरक्षा का गुण है, अर्थात् यह धमनियों में पट्टिका के संचय को रोककर हृदय तक जाने वाली रक्त वाहिकाओं को बचाता है। यह कोलेस्ट्रोल के स्तर को कम करता है और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को ठीक बनाए रखता है। यह ब्लाकेज को रोकने में मदद करता है और महिलाओं में हृदय रोग की संभावना को भी कम देता है।

फैमिंघम हार्ट स्टडी ने, 38 साल शोध के दौरान, हृदय की धड़कन रुक जाने से पुरुषों एवं महिलाओं की मौत का तुलनात्मक अध्ययन किया। अध्ययन के नतीजे इस तरह हैं।

- सभी उम्र के पुरुषों की तुलना में, महिलाओं में हृदय गति रुक जाने से अचानक मौत की दर कम थी।
- महिलाओं में कोरोनरी हृदय रोग से अचानक मौत का खतरा, पुरुषों की तुलना में आधा होता है।
- महिलाओं में हृदय गति रुक जाने से अचानक मौत के ज्यादातर मामलों में पहले से कोई संकेत नहीं मिलता है (महिलाओं में 63 प्रतिशत, जबकि पुरुषों में 44 प्रतिशत)
- हालांकि, महिलाओं में हार्ट फेल होने का खतरा, पुरुषों की तुलना में एक तिहाई होता है।
- महिलाओं में हृदय की धड़कन रुक जाने से अचानक मौत के खतरे का डर ज्यादा रहता है। खतरों में मधुमेह (डायबिटीज़), हाइपरटेंशन और हाई कोलेस्ट्रॉल जैसे लक्षण शामिल हैं।

हृदयाधात (हार्ट अटैक) - महिला बनाम पुरुष

- महिलाओं में हृदय रोग की पहचान करना ज्यादा मुश्किल है।
- महिलाओं में अमतौर पर हृदय रोग के लक्षण, पुरुषों की तुलना में करीब 10 साल बाद नज़र आते हैं।
- महिलाओं को हृदय रोग का खतरा ज्यादा रहता है।
- महिलाओं में, हृदय में विशिष्ट या कुछ अलग तरह का दर्द (टिपिकल एंजाइना) होने की संभावना, पुरुषों की तुलना में कम होती है।
- सीने में दर्द की शिकायत लेकर इमरजेंसी रूम में

आने वाली महिलाओं का निदान, पुरुषों की तुलना में कम आक्रामकता के साथ किया जाता है।

- सीने में दर्द की शिकायत लेकर इमरजेंसी में आने वाली महिलाओं में हार्ट अटैक की तुलना में टिपिकल एंजाइना की संभावना ज्यादा रहती है। लेकिन हार्ट अटैक के मामले में वह ज्यादा घातक होता है।
- महिलाओं में आमतौर पर हार्ट अटैक का पता नहीं लग पाता है, खासतौर पर युवावस्था में या मधुमेह रोगियों में।
- ट्रेडमिल एक्सरसाइज टेस्ट में, महिलाओं के मामले में आमतौर पर पॉज़िटिव रिपोर्ट आने की संभावना ज्यादा होती है।
- एंजियोग्राफी में, गंभीर हृदय रोग पाये जाने की संभावना, पुरुषों की तुलना में महिलाओं में कम होती है।
- महिलाओं में, सीने में दर्द की शिकायत और कोरोनरी एंजियोग्राफी में ब्लॉकेज का सबूत न मिलने का मतलब है कार्डियक सिंड्रोम एक्स या माइक्रोवस्कुलर डिज़ीज़। कभी-कभी यह टेकोसुबो कार्डियोमायोपैथी या कोरोनरी डिसेक्शन भी हो सकता है।

हृदय रोग के लक्षण

- छह मिनट का वॉक टेस्ट- यदि आप छह मिनट में 500 मीटर से अधिक टहल सकते हैं, तो इसका अर्थ है कि आपकी हृदय वाहिकाओं में ब्लॉकेज को लेकर कोई गंभीर समस्या नहीं है, या यदि आप दो किलोमीटर टहल सकते हैं या दूसरे तल पर सीटिंगों से चढ़ सकते हैं, तो इसका भी अर्थ यही है कि आपकी हृदय वाहिकाओं में ब्लॉकेज को लेकर फिलहाल कोई गंभीर समस्या नहीं है।
- 40 वर्ष की उम्र के बाद बिना वजह होने वाली कमज़ोरी, थकान, सीने में जलन या सांस लेने में तकलीफ की अनदेखी न करें।
- यदि आपके परिवार का कोई सदस्य हृदय रोग से पीड़ित था (55 वर्ष से कम उम्र का पुरुष या 65 वर्ष से कम उम्र की महिला) तो इसका मतलब है कि आपको भी हृदय रोग होने की बहुत अधिक संभावना है।

अचानक हार्ट अटैक या हृदय गति रुक जाने से अचानक मौत के बारे में सच्चाई

- अचानक हार्ट अटैक और हृदय गति रुक जाने से अचानक मौत का अर्थ है, हृदय की धड़कन का अचानक रुक जाना। अचानक हार्ट अटैक होने पर तक्ताल सीपीआर, डिफिब्रिलेशन, कार्डियोवर्जन, या एंटी अरिदमिक ड्रग लेने से, रक्त संचार शुरू हो सकता है और जान बच सकती है।
- हृदय की धड़कन रुक जाने का सही-सही कारण पता लगाना

आमतौर पर असंभव होता है, अचानक मर जाने वाले मरीजों में ज्यादातर की हृदय गति पर उस समय ध्यान नहीं दिया जाता है, जिस समय उनकी मौत होती है।

3. हालांकि बहुत कम मामलों में ऐसा संभव होता है कि हार्ट अटैक के समय हृदय की धड़कन रिकार्ड की जाए, लेकिन ज्यादातर मामलों में सिर्फ हृदय की तेज़ धड़कन ही रिकार्ड होती है यानी-वेंट्रिकुलर टैकीकार्डिया या वेंट्रिकुलर फिब्रिलेशन। बाकी सभी मामलों में मौत का कारण हृदय की धड़कन बंद हो जाना ही होता है।

4. हृदय की धड़कन रुकने से होने वाली मौत के लिए हृदय रोग या अन्य बहुत से कारण भी ज़िम्मेदार होती हैं। ऐसी मौतों के लिए आमतौर पर हृदय रोग ही ज़िम्मेदार होता है, क्योंकि अन्य कारणों से महज 15 से 25 प्रतिशत ही मौतें होती हैं।

यदि अनाचाक हार्ट अटैक या दिल का दौरा पड़े तो क्या करें?

महिलाएं अक्सर हार्ट अटैक की व्याख्या कड़ेपन, भारीपन दबाव के द्वारा करती हैं। यह दर्द गंभीर या अचानक नहीं होता; यह कई सप्ताह तक आता जाता रहता है; अतः गलती से इसे अपचन या जलन समझ लिया जाता है। यदि यह दर्द खाने के तुरंत बाद नहीं होता, यदि आपको कभी अपचन की समस्या नहीं होती या यदि आप जी मचलने जैसी समस्या का सामना कर रहे हैं तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

हार्ट अटैक होने पर सीपीआर करना तब तक जारी रखें, जब तक कि एक्सटर्नल इलेक्ट्रिक शॉक मशीन के साथ मेडिकल हेल्प न मिल जाए।



समाचार खंड

Air Pollution के कारण समय से पहले हो सकती है मौत: रिसर्च



ज़हरीले वायु प्रदूषकों के संपर्क में आने से हृदय और सांस की बीमारियों से होने वाली मौतों का जोखिम बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने यह बात कही है। न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित हुए अध्ययन को पूरा होने में 30 साल लगे। इसमें 24 देशों और क्षेत्रों के 652 शहरों में वायु प्रदूषण और मृत्यु दर के अंकड़ों का विश्लेषण किया गया है। शोधकर्ताओं ने पाया कि कुल मौतों में वृद्धि इनहेल करने योग्य कणों (पीएम2.5) और फ़ाइन कणों (पीएम2.5) के संपर्क से जुड़ी हुई होती है, जो आग से उत्पर्जित या वायुमंडलीय रासायनिक परिवर्तन के माध्यम से बनती हैं।

ऑस्ट्रेलिया में मोनाश विश्वविद्यालय में प्रोफेसर युमिंग गुओ के अनुसार, "पार्टिकुलेट मैटर (पीएम) और मृत्युदर के बीच संबंध के लिए कोई सीमा नहीं है, इसलिए वायु प्रदूषण के निम्न स्तर से मौत का खतरा बढ़ सकता है।"

गुओ के मुताबिक, "जितने छोटे कण होते हैं, उतनी ही आसानी से वे फेफड़ों में गहराई तक प्रवेश कर सकते हैं और अधिक टॉक्सिक कॉमोडोनेट ग्रहण करने के चलते मौत की संभावना बढ़ जाती है।"

यह अध्ययन न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है और होने वाली मौतों पर वायु प्रदूषण के अल्पकालिक प्रभावों का पता लगाने के लिये किया गया अब तक का सबसे बड़ा अध्ययन है। यह अध्ययन 30 वर्ष से ज्यादा समय में किया गया है।

<https://hindi.indiatvnews.com/lifestyle/health-research-reveals-that-risk-of-premature-death-from-air-pollution-656271>

महिलाओं के लिए खतरनाक है 'रेड मीट', बढ़ रहा है ब्रेस्ट कैंसर का खतरा



रेड मीट की वजह से महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। हाल ही में आई एक रिपोर्ट में इसका खुलासा हुआ है। लाल मांस (रेड मीट) अपने स्वाद के कारण बेशक लोगों के लिए आकर्षक हो सकता है, लेकिन कोई भी इससे जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों को नजरअंदाज़ नहीं कर सकता। शोधकर्ताओं ने पाया है कि लाल मांस खाने से स्तन कैंसर का खतरा बढ़ सकता है, जबकि मुर्गों का मांस सुरक्षात्मक सवित हो सकता है। अमेरिका में नेशनल इस्टीट्यूट ऑफ एन्वायरनमेंटल हेल्प साइंस से डेल पी. सैंडलर ने कहा, "लाल मांस की पहचान एक संभावित कार्सिनोजेन के रूप में की गई है। हमारे अध्ययन में और अधिक सबूत मिले हैं कि लाल मांस स्तन कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हो सकता है, जबकि पोल्ट्री कम जोखिम के साथ जुड़ी हुई मिली।" शोध का निष्कर्ष इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कैंसर में प्रकाशित हुआ है। अध्ययन के लिए

सर्वे में आई बात सामने, 'रात को अच्छी नींद लेने में भारतीय सबसे आगे'



दुनिया में रात को अच्छी नींद लेने के मामले में भारतीय सबसे आगे हैं। इसके बाद सऊदी अरब और चीन का स्थान है। फिलिप्प की ओर से ग्लोबल मार्केट रिसर्च फर्म केजेटी ग्रुप ने 12 देशों के 18 वर्ष और उससे ऊपर के 11,006 लोगों पर सर्वे किया। मेटे तौर पर सर्वे में पाया गया कि दुनिया भर के 62 प्रतिशत वयस्कों का मानना है कि रात को जब वे सोने जाते हैं तो उन्हें अच्छी नींद नहीं आती है।

अनिद्रा की आदत को लेकर सबसे बुरी हालत दक्षिण कोरिया की ओर उसके बाद जापान की है।

विश्व के वयस्क हफ्ते में रात के दौरान औसतन 6.8 घंटे की नींद लेते हैं। वहीं वे छहटी के दिन रात को 7.8 घंटे की नींद लेते हैं। सर्वे में पता चला है कि प्रत्येक दिन आठ घंटे की नींद पूरी करने के लिए 10 में से छह वयस्क (63 प्रतिशत) सप्ताहांत में अधिक सोते हैं।

हलांकि, 26 प्रतिशत लोगों का कहना था कि उनकी नींद अच्छी हुई है, जबकि 31 प्रतिशत ने कहा है कि उनकी नींद लेने की आदतों में कोई बदलाव नहीं आया। फिलिप्प ग्लोबल स्लीप सर्वे 2019 के अनुसार, कनाडा (63 प्रतिशत) और सिंगापुर (61 प्रतिशत) में लोगों को सबसे ज्यादा नींद से जुड़ी समस्याएं हैं।

नींद को प्रभावित करने में जीवनशैली का भी बहुत बड़ा हाथ है। दुनिया में नींद को प्रभावित करने के पांच मुख्य कारण हैं: चिंता/तनाव (54 प्रतिशत), पर्यावरण (40 प्रतिशत), कार्य व स्कूल का शोडूल (37 प्रतिशत), मनोरेजन (36 प्रतिशत) और स्वास्थ्य कारण (32 प्रतिशत)।

<https://hindi.indiatvnews.com/lifestyle/health-international-market-survey-showed-that-indian-leads-in-getting-good-sleep-at-night-655437>

शोधकर्ताओं ने 42,012 महिलाओं के विभिन्न प्रकार के मांस खाने व इन्हें पकाने की प्रक्रिया पर जानकारी का विश्लेषण किया। यह विश्लेषण औसतन 7.6 वर्षों तक किया गया। इस दौरान 1,536 आक्रामक स्तन कैंसर की पहचान की गई। यह पाया गया कि लाल मांस की बढ़ती खपत इनवेसिव ब्रेस्ट कैंसर के बढ़ते जोखिम से जुड़ी थी।

शोध के अनुसार, जिन महिलाओं ने मांस का सबसे अधिक सेवन किया, उनमें उन महिलाओं की तुलना में 23 फीसदी अधिक जोखिम था, जिन्होंने इस मीट का सबसे कम सेवन किया था।

इसके विपरीत, पोल्ट्री की बढ़ती खपत स्तन कैंसर के कम जोखिम से जुड़ी मिली। इसमें सबसे अधिक मात्रा में इसका प्रयोग करने वाली महिलाओं में कम प्रयोग करने वालों की तुलना में 15 फीसदी कम जोखिम देखा गया।

लाल मांस के स्थान पर मुर्गा (चिकन) का सेवन करने वाली महिलाओं के लिए स्तन कैंसर की संभावना और भी कम पाई गई।

<https://hindi.indiatvnews.com/lifestyle/health-red-meat-cause-breast-cancer-latest-study-653776>

देवियों, यह कहने का समय है # मैं भी स्वस्थ हूं!

मेरा दिल भी

विशाखा को एक बार रात में खाना खाने के बाद जब बैचेनी, सीने में भारीपन और गर्दन में दर्द महसूस हुआ तो उसे लगा कि शायद खाना ठीक से पचा नहीं है। ऐसा हार्ट एटैक की वजह से भी हो सकता है, ऐसा उस 42 साल की इंजीनियर ने सपने में भी नहीं सोचा था। उसने घर में और दफ्तर में भी यही सुन रखा था कि पुरुषों की जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, उनमें हार्ट एटैक का खतरा उतना ही बढ़ता जाता है। वह हमेशा पति के काम के तनाव को लेकर चिंतित रहती और शायद इसीलिए वह उनके खाने पर हमेशा नज़र रखती था।



थी। उसे हमेशा लगता कि पति को लेकर हर वक्त सावधानी बरतने की ज़रूरत है। विशाखा के पति समझदार थे, इसलिए उन्होंने उसे किसी अस्पताल की इमरजेंसी में ले जाना बेहतर समझा। और उनके इसी फ़ैसले ने विशाखा की जान बचा दी। विशाखा को दिल का दौरा पड़ा था, और देरी उसकी जान ले सकती थी। गर्दन और पीठ में दर्द, थकान, सीने में जलन और मिचली महिलाओं के लिए दिल के दौरे के लक्षण हो सकते हैं, लेकिन आमतौर पर वे इसे अत्यधिक तनाव, दबाव, अपच या पल मानने की गलती कर बैठती हैं। नियमित चेक-अप से आपको स्पष्ट संकेत मिल सकता है और आप हृदय संबंधी किसी भी तरह की इमरजेंसी से बच सकती हैं।

मेरा स्वास्थ भी

सुदीपा की बेटी का जन्म सीज़ेरियन डिलीवरी से हुआ था। हालांकि और कोई परेशानी नहीं थी, लेकिन डॉक्टर ने उन्हें चेताया था कि हर्निया हो सकता है। उन्हें कुछ सावधानी बरतने के बारे में भी सलाह दी थी, जैसे भारी वजन नहीं उठाना है, आगे की तरफ नहीं झुकना है आदि-आदि। शुरू में सुदीपा ने डॉक्टर की सलाह का इमानदारी से पालन किया। उसकी हालत देखकर घरवालों ने भी हरसंभव मदद की। लेकिन जैसे-जैसे साल बीतते गए, चेतावनियां भुला दी गईं और



सुदीपा ने सावधानी भी छोड़ दी। नौ साल बाद एक दिन अचानक पेट में भयानक दर्द हुआ तो उसे चेतावनी याद आई। डॉक्टर ने भी उसके उस डर की पुष्टि की। उसे हर्निया था, और इलाज के लिए तत्काल सर्जरी ज़रूरी थी। सर्जरी के बाद दो हप्ते आराम कर, सुदीपा घर और दफ्तर के काम में मशगूल हो गई है। लेकिन अब उसकी अंखें खुल गई हैं और उसने डॉक्टर के निर्देश का पालन करने की कसम खा ली है।

मेरा समय भी

जब 35 साल की नेहा को बताया गया कि उसे हाई शुगर है, तो वह हैरान रह गई। वह तो यही सोचती थी कि डायबिटीज वंशानुगत है और पुरुषों में इसका खतरा तूलनात्मक रूप से ज्यादा रहता है। हालांकि कंपनी स्क्रेटरी की नौकरी ही ऐसी थी कि उसे पूरे दिन घर से दूर रहना पड़ता, लेकिन शाम वह घर में



बिताती थी। परिवार के प्रति अपनी ज़िम्मेदारियों को लेकर बहुत संजीदा थी और उनकी सभी ज़रूरतों और इच्छाओं को पूरा करने की भरसक कोशिश भी करती थी। लेकिन इसकी वजह से उसे अपने लिए बहुत कम समय मिल पाता। डॉक्टर ने उसे बताया कि असमय और अनुपयुक्त भोजन, व्यायाम न करने और घर और दफ्तर के काम में बेहतर तालमेल बैठने के तनाव का ही नतीजा है डायबिटीज। उसे दवा दी गई और साथ में यह चेतावनी भी कि यदि उसने अपनी जीवनशैली में

उल्लेखनीय बदलाव नहीं किया तो तो वह हृदय रोग, न्यूरो संबंधी समस्या, रेटिनोपैथी और किडनी खराब होने जैसी परेशानी में पड़ सकती हैं। नेहा ने सबक ज़रूर लिया, लेकिन उसे इसकी कीमत चुकानी पड़ी। स्वस्थ रहने के लिए अब उसने जौ कुछ भी ज़रूरी हो, करने की कसम खा ली है।

मेरा जीवन भी

रोहिणी को पिछले कई महीनों से लग रहा था कि वह बीमार है। दोस्तों के साथ हर हफ्ते घूमने या घर से बाहर जाने की इच्छा नहीं रह गई थी। किंतु बोंबा, फिल्मों और संगीत में भी कोई रुचि नहीं बची थी। उसके दिमाग में हमेशा बुरे ख्याल आते, और रात में अचानक घबराहट के बाद उसकी नींद खुल जाती। दफ्तर की दिक्कतों और करियर की अनिश्चितता की वजह से पति अशोक ने उसमें ही रहे इस बदलाव पर ध्यान नहीं दिया। जब अशोक ने महसूस किया कि रोहिणी पहले की तुलना में ज्यादा खामोश रहने लगी है तो उसे लगा कि शायद पती को अपने लिए कुछ वक्त चाहिए और फिर जल्दी ही यह दौर गुजर जाएगा। हालांकि, जब रोहिणी ने कंपनी से दूरी बनाए रखी और उदासी में



लिपटी रही तो पति को चिंता हुई और उसने डॉक्टर से परामर्श लिया। उसे बताया गया कि रोहिणी डिप्रेशन की शिकार है और उसे इलाज की ज़रूरत है। शुरू में तो रोहिणी इस डर से हिचक रही थी कि दोस्त और परिवार वाले क्या कहेंगे, लेकिन अंततः वह साइकियाट्रिस्ट को दिखाने के लिए तैयार हो गई। काफ़ी देर तक बात करने के बाद डॉक्टर ने उसे बताया कि गंभीर डिप्रेशन होने की वजह से उसे दवा लेनी होगी। डॉक्टर ने यह भी कहा कि इसमें कुछ भी असामान्य नहीं और शामने जैसी भी कोई बात नहीं है। मनोचिकित्सक के साथ कई बार परामर्श सत्र में भाग लेने के बाद रोहिणी धीरे-धीरे डिप्रेशन यानी अवसाद से बाहर आ रही है और अब उसे एक खुशहाल कल की तलाश है।

पैप स्मीयर

अनुशंसित समय सीमा

- 21 साल की उम्र से हर तीन साल पर
- 30 साल से अधिक उम्र की महिलाओं के लिए, यदि पैप स्मीयर टेस्ट सामान्य रहा हो तो, हर 3 से 5 साल में एक बार
- 65 साल से अधिक उम्र की महिलाओं के लिए, यदि पैप स्मीयर टेस्ट सामान्य रहा हो तो, हर पांच साल में एक बार

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलिटी हॉस्पिटल उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत रांची

पी.एच.ई.डी. के सामने, बूटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखंड

+91 6516 606000, +91 7033 093330 | contactus.ranchi@medicahospitals.in

 www.medicaranchi.in  www.facebook.com/BMMSH.Ranchi

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651- 6606060