Apex Health बुलेटिन

संपादकीय

डॉ. सचिन झवर
निदेशक, एपे स हॉस्पिटल

सकारात्मक रहे हौंसला रखे

फिर लौटेंगे पुराने दिन

आज पूरी मानव जाति कोरोना महामारी से मुकाबला कर रही है। पहले भी ऐसी कई महामारी आती रही है, जिन पर हौसले और सकारात्मकता के साथ विजय प्राप्त हुई, कोरोना पर भी विजय जरूर मिलेगी। सोचने की बात यह है कि आखिर ऐसा क्यों हो रहा है कि पषुओं की बीमारी मनुष्य में और मनुष्य की बीमारी पशुओं को हो रही है, नित नए वायरस पनप रहे हैं। कहीं ना कहीं ये स्थितियां पारिस्थितिकी तंत्र में असंतुलन की ओर ईशारा कर रही है। कोरोना वायरस भी तंत्र के साथ खिलवाड का ही नतीजा है। कंक्रीट के जंगल और दूषित होता संपूर्ण पारिस्थितिकी तंत्र नए-नए वायरस और बीमारियों को जन्म दे रहा है। ऐसे में क्यों ना हम एक सकारात्मक माहौल बनाने की पहल करे, प्रकति के संरक्षण की कोशिश करे। वायरस से लडाई में जुटे वॉरियर्स का हौसला अफजाई करे। हर व्यक्ति को ये जिम्मेदारी निभानी होगी। हरियाली बढानी होगी। अपनो का ध्यान रखकर उनमें सकारात्मकता पैदा करनी होगी। क्यों ना हम, बिना किसी ब्रेक के काम कर रहे किसी हेल्थ वर्कर को एक छोटा सा उपहार देकर उनके प्रति कृतज्ञता जताएं। मैं ऐसा कर रहा हूं, आप भी कीजिए। विश्वास मानिए फिर से पुराने दिन लौट आएंगे।

ब्लैक फंगल के साए में फंस रहे पोस्ट कोविड पेशेंट

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। कोरोना वायरस महामारी का कहर लगातार जारी है। पर चिंताजनक स्थति ये है कि इस बीमारी के बाद भी लगातार लोगों को कोई न कोई परेशानी हो रही है। इन दिनों कोरोना संक्रमित मरीज एक नई बीमारी का तेजी से शिकार हो रहे हैं, जिसे ब्लैक फंगल इंफेक्शन कहते हैं। हाल ही में दिल्ली के बाद गुजरात के सूरत शहर में इस बीमारी के बीते 15 दिनों में 40 से ज्यादा मामले सामने आए हैं और इस बीमारी से कई लोगों की मौत भी हुई है। अब जब ये बीमारी पैर पसार रही है, तो आईसीएमआर ने इसे लेकर विस्तार से गाइडलाइन्स जारी की हैं और इस बीमारी के खतरे, लक्षण और बचाव के उपायों को भी बताया है। तो, आइए विस्तार से जानते हैं क्या है ये बीमारी और इससे जुड़ी तमाम आईसीएमआर गाइडलाइन्स।

क्या हवा के जरिए भी फैल सकता है

आईसीएमआर की गाइडलाइन्स मानें, तो अगर हवा में फंगल इंफेक्शन के ये कण हैं तो, साइनस या फेफडों से जुड़ी परेशानी वाले लोग इससे आसानी से प्रभावित हो सकते हैं। इससे चलते आपको गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। ऐसा होने पर आपको इन लक्षणों या कहें कि संकेतों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। जैसे कि

- आंख और नाक के आस पास रेडनेस हो या दर्द हो।
- बुखार हो
- सिर दर्द और खांसी हो
- सांस लेने में दिक्कत हो
- उल्टी में खून आए
- मानसिक स्थिति में बदलाव आए।

क्या है ब्लैक फंगल इंफेक्शन

ब्लैक फंगल इंफेक्शन एक तरह का फंगल इंफेक्शन है, जो कि म्यूकर फफूंद के कारण होता है जो आमतौर पर मिट्टी, पौधों, खाद, सड़े हुए फल और सब्जियों में पनपता है। सांइस मानता है कि ये फफूंद हर जगह होता है और इंसानों में ये हमारे कफयानी कि बलगम और नाक में होता है। पर सवाल ये है कि कोरोना के बाद ये फंगस कैसे फैल रहा है और जानलेवा हो रहा है। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि जिन कोरोना मरीजों में संक्रमण के इलाज के लिए स्टेरॉइड्स दवाओं का इस्तेमाल किया जा रहा है, उनमें इस बीमारी के होने का खतरा सबसे ज्यादा है। यही कारण है कि डायबिटीज के कोरोना पीड़ित मरीजों को इस बीमारी का सबसे आसान शिकार माना जा रहा है।

किन लोगों को जल्दी हो सकता है ब्लैक फंगल इन्फेक्शन

1. अनियंत्रित डायबिटीज के मरीजों में
2. इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए स्टेरॉयड लेने वाले लोगों में
3. लंबे समय तक रहने वाले आईसीयू मरीजों में
4. जिनमें एक या दो से अधिक बीमारियां और स्थिति गंभीर हो
5. वोरिकोनाजोल थेरेपी लेने वालों में
6. पोस्ट ट्रांसप्लांट मैलिग्नेंसी वाले लोगों में

विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर पर एक्सपर्ट ने बताई पर्यावरण एवं पृथ्वी को सहेजने की आवश्यक्ता

पारिस्थितिकी तंत्र के साथ खिलवाड़ से आ रहे वायरस

एक्सपर्ट्स ने कहा कि कोरोना जैसे वायरस प्रकृति के साथ छेड़छाड़ का ही नतीजा है

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। पशुओं की बीमारी मनुष्य में और मनुष्य की बीमारी पशुओं में जाना पारिस्थितिकी तंत्र के बदलाव के साथ ही पर्यावरण और पृथ्वी दोनो के संरक्षण की आवश्यक्ता को इंगित कर रहा है। विश्व पृथ्वी दिवस के अवसर एपेक्स हॉस्पिटल समूह की ओर से आयोजित प्रदेशस्तरीय वेबीनार में एक्सपर्ट्स ने ये बात कही। एक्सपर्ट्स ने कोरोना वायरस को भी सामान्य वायरस एवं सिस्टम के साथ खिलवाड का ही नतीजा बताया।

उन्होंने पृथ्वी के संरक्षण, पर्यावरण प्रदूषण एवं वर्तमान में बढती बीमारियों से इनके संबंधो को लेकर एक्सपर्ट्स ने अपने विचार रखे। एक्सपर्ट पैनल में डॉ. सचिन झवर, पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ लोकेश मान, फिजीशियन डॉ अमित शर्मा, डॉ अनुराग शर्मा, डॉ प्रिया माथुर समेत अन्य वरिष्ठ चिकित्सको ने हिस्सा लिया।

तापमान में बदलाव

डॉ झवर ने बताया कि दुनिया में प्रारंभ में सभी स्थानों का अलग-अलग तापमान था। इस दौरान नॉर्थ पोल एवं अंटार्टिका में कई वायरस थे लेकिन में जनआबादी के क्षेत्र से दूर थे। पारिस्थतिकी के असंतुलन से आर्टिक क्षेत्र से समुद्र में एवं फिर यहां से मनुष्यों में वायरस के ट्रांसफर होने का सिलसिला शुरू हुआ।

प्रदूषण ने बिगाड़ी इम्यूनिटी

क्रिटीकल केयर स्पेशलिस्ट डॉ प्रिया माथुर ने बताया कि पर्यावरण प्रदूषण, औद्योगिकीकरण एवं हरियाली की कमी के चलते बिगडे इकोलॉजिकल सिस्टम ने आमजन की इम्यूनिटी को प्रभावित किया है। इससे वनस्पति एवं पशुओं पर भी गलत प्रभाव पडा है। वातावरण में प्रदूषित गैसों की मात्रा बढ गई है।

कोरोना के इस दौर में प्रेगनेंट हैं या होने वाली हैं, तो बरते विशेष सावधानी

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। मां बनना हर एक महिला की जिंदगी का सबसे खास अनुभव होता है। गर्भवती होते ही महिलाएं अपने बच्चे को लेकर कई सपने देखने लगती हैं। गर्भवास्था में वे अपनी हर एक छोटी से छोटी बातों का ध्यान रखती हैं, ताकि बच्चा स्वस्थ रह सके। पिछले 2 साल से कोरोना का कहर पूरी दुनिया में फैला हुआ है। गर्भवती महिलाओं के लिए काफी यह समय बहुत ही चौलेंजिंग है। क्योंकि कोरोनाकाल में न सिर्फ खुद को कोरोना से बचाना है, बल्कि पेट में पल रहे बच्चे को भी सुरक्षित रखना है। ऐसे दौर में गर्भवती महिलाओं को हर एक छोटी बातों का विशेष रूप से ख्याल रखना जरूरी हो चुका है। कोरोनाकाल में खानपान से लेकर एक्सरसाइज गर्भवती महिलाओं के लिए बहुत ही जरूरी हो चुका है। एक्सपर्ट डॉटर्स द्वारा दिए हर एक टिप्स को फॉलो करके आप कोरोना से खुद को और अपने बच्चे को सुरक्षित रख सकते हैं। एपेक्स हॉस्पिटल की गायनोकोलॉजिस्ट डॉ. ऋचा वैष्णव से जानते हैं कोरोनाकाल में मां और बच्चे को कैसे रख सकते हैं सुरक्षित?

डॉ. ऋचा वैष्णव
गायनोकोलॉजिस्ट

इम्यूनिटी को करें बूस्ट

कोरोनाकाल में हम सब अच्छी तरह से समझ चुके हैं कि किसी भी बीमारी से बचाव के लिए इम्यूनिटी सिस्टम का मजबूत होना बहुत ही जरूरी है। इस बुरे दौर में गर्भवती महिलाओं का भी इम्यून सिस्टम बूस्ट होना बहुत ही जरूरी है। कोरोनाकाल में खुद को फिट रखने के लिए अपनी इम्यूनिटी को मजबूत करें। डॉक्टर द्वारा दिए दिशा-निर्देशों को फॉलो करें। अपने आहार में विटामिन सी, विटामिन डी और विटामिन ई युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। साथ ही डॉक्टर की सलाह पर आयरन, प्रोटीन, कैल्शियम जैसे सप्लीमेंट का सेवन करें। ताकि आपकी इम्यूनिटी पावर मजबूत हो सके। वजन को भी संतुलित रखने की आवष्यक्ता है।

प्रेगनेंसी में ले सही डाइट

डॉक्टर मनीषा का कहना है कि गर्भवती महिलाओं को हमेशा हेल्दी डाइट लेने की सलाह दी जाती है। इस दौरान खानपान के प्रति किसी भी तरह की लापरवाही डिलीवरी के समय परेशानी ला सकती है। इसलिए अपने डाइट पर विशेष ध्यान दें। कोरोनाकाल में गर्भवती महिलाओं को कोरोना से बचाव करना भी जरूरी हो चुका है। ऐसे में इस दौरान संतुलित पोषण लें। ताकि खुद को और बच्चे को स्वस्थ रख सकें। प्रेगनेंसी में डॉक्टर आपको ताजे फल और सब्जियां अधिक से अधिक खाने की सलाह देते हैं। इस दौरान हाई फाइबर फूड, लो फैट मिल्क, साबुत अनाज जैसे आहार का अधिक से अधिक सेवन करें। अपने आहार में फोलेट युक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें। फोलेटयुक्त आहार डिलीवरी में होने वाली समस्याओं को दूर करने में आपकी मदद करता है।

हाइजीन का रखें विशेष ध्यान

कोरोनाकाल में हाइजीन का विशेष ध्यान रखें। खासतौर पर गर्भवास्था के दौरान पर्सनल हाइजीन को मैंटेन करके रखना चाहिए। अपने हाथों को बीच-बीच में धोते रहें। सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें। किसी भी चीज को पकड़ने से पहले और पकड़ने के बाद हाथों को अच्छी तरह से साफ करें। अपने घर की चीजों को सैनिटाइज करें, ताकि फैल रहे कोरोना वायरस से बचाव कर सकें। बाहर जाते समय मास्क पहनें। अपने ब्रश को 1 महीने के अंदर बदलें। इत्यादि तरीकों से पर्सनल हाइजीन को मैंटेन करें।

नियमित रूप से करें व्यायाम

कोरोनाकाल में लॉकडाउन की वजह से अधिकतर लोगों को घर में रहना पड़ रहा है। इस स्थिति में घर से बाहर जाकर एक्सरसाइज करना थोड़ा मुश्किल है। साथ ही ऐसा करना सुरक्षित भी नहीं माना जा रहा है। गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से फिजिकल एक्टिविटी करने की आवश्यकता होती है। फिजिकल एक्टिविटी करने से डिलीवरी के समय अधिक परेशानी नहीं होती है। इस समय आप घर के काम के साथ-साथ अन्य एक्सरसाइज जैसे-ब्रीथिंग, बटरफ्राई आसन, अनुलोम-विलोम जैसे योग घर के अंदर भी कर सकते हैं।

डायबिटीज के मरीज कोरोनाकाल में रखें विशेष ख्याल, नही तो साबित हो सकता है जानलेवा

डॉ अमित शर्मा
सीनीयर डायबिटोलॉजिस्ट
एपेक्स हॉस्पिटल

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। भारत में कोरोना का कहर लगातार जारी है। हर रोज यहां साढ़े तीन लाख से ज्यादा मामले सामने आ रहे हैं और मरने वालों की संख्या 4 हजार से ऊपर है। पर हाल ही में आया शोध कोरोना पीड़ित डायबिटीज मरीजों को लेकर बड़ा खुलासा करता है। इसमें डायबिटीक मरीजो के लिए देष ही नहीं पूरी दुनिया में कोविड 19 वायरस अधिक घातक साबित हो रहा है। ऐसे में डायबिटीज से प्रभावित कोरोना मरीजो के लिए विषेष एहतियात बरते जाने की आवष्यक्ता है।

डायबिटीज के मरीजों के लिए यह जरूरी

डायबिटीज के मरीजों कोरोना से बचाव के लिए पहले तो, सोशल डिस्टेंसिंग, साफ-सफाई और मास्क आदि का खास तौर पर ध्यान रखना चाहिए और उसके बाद इन चीजों का नियम से पालन करना चाहिए।

- डायबिटीज के मरीजों को रेगुलर समय से अपनी दवाइयों का सेवन करना चाहिए।
- हेल्दी डाइट लें और शुगर का सेवन बिलकुल न करें।
- रोज एक्सरसाइज करें।
- ब्लड शुगर को रोज चेक करते रहें और इसे संतुलित रखें।
- छोटे लगातार भोजन सहित पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लें।

बीपी करें रेगुलर मॉनिटर

इसके साथ ही मधुमेह के साथ दिल से जुड़ी बीमारी होने पर बीपी चेक करते रहें। अपनी दवाएं नियमित रूप से लें। कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने के लिए दवाएं जारी रखा जाना चाहिए। लेकिन कुछ दर्द निवारक दवाओं जैसे कि इबुप्रोफेन लेने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें क्योंकि ये लक्षणों को और खराब कर सकता है, जिसके चलते कोरोना से हॉर्ट फेल्योर का खतरा बढ़ता है।साथ ही किडनी फेल्योर के खतरे को भी बढ़ता है। पर सबसे ज्यादा जरूरी है कि डायबिटीज के मरीज किसी भी ऐसी जगहों पर जाने से बचें, जहां कोरोना होने का खतरा हो और घर पर भी मास्क लगा कर रखें और हर कुछ देर बार हाथ साफ करते रहें।

पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ लोकेश मान बताते हैं कि....

अस्थमा के मरीज रखें ध्यान, डॉक्टर्स से नियमित रहे संपर्क में

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। क्रोनिक श्वसन की स्थिति भारत में बड़े पैमाने पर स्वास्थ्य बोझ के कारण है। देश में लगभग 93 मिलियन लोग श्वसन तंत्र की बीमारी से जूझ रहे हैं, जिसमें लगभग 37 मिलियन लोग सिर्फ अस्थमा के मरीज हैं। दुनियाभर में 11.1 प्रतिशत अस्थमा के मरीज भारत में हैं। इसके साथ ही दुनियाभर में होने वाले अस्थमा मरीजों की मृत्यु में 42 प्रतिशत भारत के होते हैं। अभी कोरोना काल चल रहा है, ऐसे में अस्थमा रोगी अपना बचाव कैसे कर सकते हैं? कोरोना से बचने के लिए वे क्या करें? घर पर अपना ध्यान कैसे रखें? पल्मोनोलॉजी और क्रिटिकल केयर डॉक्टर लोकेश मान बता रहे हैं टिप्स।

लक्षण एक तरह के

डॉक्टर लोकेश मान कहते हैं कि अस्थमा, एलर्जी, फ्लू, सर्दी और कोरोना वायरस के कुछ लक्षण एक समान होते हैं। श्वसन संबंधी बीमारियां अस्थमा को खराब कर सकती हैं, इसलिए आपको अस्थमा को नियंत्रण में रखने वाली दवाईयों का सेवन करते रहना चाहिए। अगर आप अस्थमा के मरीज हैं और आपको

डॉ. लोकेश मान

बुखार या खांसी होती है, तो अपने डॉक्टर से जरूर संपर्क करें। जब कोई श्वसन संबंधी बीमारी यानी कोरोना वायरस या अन्य कोई सांस संबंधी बीमारी फैली हो, तो अस्थमा से पीड़ित लोगों को ज्यादा सावधानी बरतने की जरूरत होती है। अस्थमा से पीड़ित लोगों के लिए कोरोना वायरस बहुत बड़ा जोखिम नहीं है लेकिन फिर भी आपको अपने अस्थमा को नियंत्रण में रखना जरूरी है।

अस्थमा को नियंत्रण में ऐसे रखें

अस्थमा मरीजों के लिए सबसे बड़ा जोखिम यह है कि जरूरत पड़ने पर इन्हें हॉस्पिटल ले जाना बहुत जरूरी हो जाता है। इसके बढ़ते लक्षणों को घर पर ठीक नहीं किया जा सकता है। लेकिन इस समय कोरोना वायरस तेजी से फैल रहा है और देश अस्पतालों में बैड की भारी कमी से जूझ रहा है। ऐसे में आपको अपने अस्थमा को नियंत्रण में रखना जरूरी होता है। इसके लिए इन बातों का ध्यान रखें।

सही इनहेलर को तैयार रखें

स्थिति के आधार पर इनहेलर में उपयोग की जाने वाली दवाइयां अलग हो सकती है। आपको हमेशा इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि आपातकाल के मामले में कौन-से इनहेलर का उपयोग करना है। अगर आप बिल्कुल ठीक है और इनहेलर का लंबे समय से इस्तेमाल नहीं कर रहे हैं, तो भी कोरोना के समय आपको अपने पास इनहेलर रखना जरूरी है। इसके साथ ही यह भी देखते रहे कि इनहेलर की समय सीमा समाप्त तो नहीं हुई है।

इनहेलर का इस्तेमाल करें

अपनी स्थिति को नियंत्रण में रखने के लिए और जोखिम को कम करने के लिए महामारी के दौरान नियमित रूप से अपने इनहेलर्स का उपयोग जारी रखें। जरूरत पड़ने पर इनहेलर का इस्तेमाल करते रहें। आमतौर अस्थमा ट्रिगर्स हर व्यक्ति में अलग होते हैं। इसमें कुछ लोग ठंडी हवा से प्रभावित होते हैं, कुछ लोग प्रदूषण और धूल-मिट्टी से तो कुछ लोग विशेष खाद्य पदार्थों से ट्रिगर हो सकते हैं। ऐसे में आपको समझना चाहिए कि आपको किस चीज से परेशानी बढ़ रही है। समझने के बाद उन सब चीजों से दूरी बनाकर रखें, जिससे आपको परेशानी हो। अस्थमा के रोगियों को आर्टिफिशियल कलर के फूड और चाइनीस अजीनोमोटो युक्त खाने से बचना चाहिए। यह अस्थमा को बढ़ाने का सबसे सामान्य ट्रिगर माना जाता है।

कोरोना की दूसरी लहर में शहर में एक करोड़ से अधिक की मदद करने वाली एनएवी बैक ऑफिस के एमडी अनिल अग्रवाल बोलते हैं..

कोशिश करने वालो की कभी हार नहीं होती, डटे रहिए सफलता तय है

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। जयपुर शहर के चौगान स्टेडियम इलाके में एक साधारण से परिवार में जन्मे एक बच्चे के जन्म पर किसी ने यह नहीं सोचा होगा कि एक दिन जब शहर मुसीबत में होगा तो यह बच्चा उनके लिए उम्मीद की किरण बनकर सामने आएगा। आज कोरोनाकाल में जब शहर ऑक्सीजन, वेंटीलेटर जैसे उपकरण आदि की कमी से जूझ रहा है तब शहर के इस लाल अनिल अग्रवाल ने एक करोड से अधिक लागत के ये उपकरण दुनियाभर से खरीदकर अपने शहर के लोगो की जान बचाने के लिए अस्पतालो को दिए है। सिर्फ उपकरण ही नहीं भोजन एवं कोरोना वॉरियर्स के लिए अन्य व्यवस्थाओं के चलते भी वे इन दिनों शहर में चर्चाओं में बने हुए हैं। सीतापुरा स्थित एनएवी बैक ऑफिस के एमडी अनिल अग्रवाल ने साल 2000 में इस कंपनी की स्थापना की थी और अपने संघर्ष और मेहनत के बूते आज प्रदेषभर की आईटी इंडस्ट्री में इस कंपनी का कोई सानी नहीं है। सिर्फ 4 लोगो के साथ शुरू की गई इस कंपनी में आज 1200 से अधिक कर्मचारी है, जिनमे 300 तो सीए ही है। **प्रस्तुत है वरिष्ठ पत्रकार पुरूषोत्तम झा से उनकी बातचीत के मुख्य अंश...**

सवाल- कोरोना काल में आप क्या संदेश देना चाहते हैं हमारे रीडर्स को ?

जवाब- ये शहर हमारा एक परिवार है, परिस्थतियां भले ही कितनी भी विकट क्यों ना हो लेकिन यदि परिवार साथ रहता है तो बडी से बडी परेशानी से हम बाहर निकल सकते हैं। बस यही मेरा मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्तर पर अपने परिचित की या अनजान किसी की भी हर संभव मदद करने का प्रयास करना चाहिए। फिर देखिए कोरोना पर जीत तय है।

सवाल- कोरोना की दूसरी लहर में शहरवासियों की इतने बडे स्तर पर आप मदद कर रहे हैं, इसके पीछे क्या सोच है ?

जवाब- ऐसा नहीं है कि हम दूसरी लहर में ही आगे आए हैं, हमने कोरोना की पहली लहर में भी जन-जन तक हरसंभव मदद पहुंचाने की कोशिश की थी। हां, लेकिन दूसरी लहर के भयावहता एवं प्रचंड रूप को देखकर हमने इस बार बडे पैमाने पर मदद करने का संकल्प लिया है। जयपुर शहर हमारा है,यहां अपनापन है, हमारी जडे जुडी हुई हैं। हम जन-जन के साथ हर मुश्किल में खडे हैं।

सवाल- फ्रंटलाईन वर्कर्स के प्रोत्साहन के लिए भी कुछ कार्य कर रहे हैं, जिससे उन्हें प्रोत्साहन मिले?

जवाब- जयपुर में एनएवी बैक ऑफिस ही एकमात्र ऐसी कंपनी है जो फ्रंटलाईन हेल्थकेयर वर्कर्स का उत्साहवर्धन करने के लिए नकद प्रोत्साहन राषि उनके खाते में ट्रांसफर कर रही है। हमने कोरोना की जंग में लड रहे जयपुर के 400 से अधिक हेल्थकेयर वर्कर्स को 12 लाख की प्रोत्साहन राषि उनके खाते में ट्रांसफर करने का निर्णय लिया है। इनमें जयपुर के विभिन्न अस्पतालों एवं नर्सिंग होम्स के नर्स, रेजीडेंट डॉक्टर्स एवं जूनियर स्टॉफशामिल होंगे, जिनमें प्रत्येक के खाते में 3000 की राशि ट्रांसफर की जाएगी।

सवाल- यदि जयपुर शहर में स्थिति और भयावह होती है, तो आगे का कोई प्लान या एक्स्ट्रा बजट ?

जवाब- हमने ग्राउंड लेवल पर जयपुर शहर के अस्पतालो एवं नर्सिंग होम्स की स्टडी की है, इसके बाद हमने पूरा प्लान तैयार कर रखा है। कहां पर किस तरह की समस्या से मरीज रूबरू हो सकते है, उसकी स्टडी हमने कर रखी है। यदि स्थितियां आगे और भयावह होती है तो हम अपना बजट काफी आगे तक बढाएंगे और शहरवासियों एवं आमजन की हरसंभव मदद करेंगे। हम पूरी दूरदर्शिता के साथ काम कर रहे हैं।

सवाल- किस तरह की मदद कर रहे हैं आप शहरवासियों की? अब तक क्या-क्या मदद कर चुके है?

जवाब- अब तक शहर के कई हॉस्पिटल्स एवम एनजीओ मे कोविड मरीजों के लिए एक करोड़ से अधिक के चिकित्सा उपकरण उपलब्ध करवाए जा चुके हैं। इनमे ऑक्सीजन कंसंट्रेटर, बीआई पेप्स, ऑक्सीजन सिलेंडर, वेंटिलेटर, मास्क एवम सेनेटाइजर समेत अन्य वस्तुओं के साथ ही भोजन की भी व्यवस्था की जा रही है। हम महामारी से मुकाबले के लिए विभिन्न संस्थाओं की मदद कर रही है, जिससे कोवीड मरीजों को बेहतर स्वास्थ्य लाभ मिल सके। कंपनी की ओर से अक्षय पात्र फाउंडेशन में भी नियमित रूप से भोजन व्यवस्था में योगदान दिया जाता है, इसके अतिरिक्त थैलिसिमिया के ईलाज कार्यक्रम में भी योगदान किया जाता है।

सवाल- आज एनएवी बैक ऑफिस राजस्थान की चुनिंदा बडी आईटी कंपनियों में से एक है, एक सामान्य से घर से निकलकर इस मुकाम तक का सफर इतने कम समय में कैसे तय किया?

जवाब- ढ़ाई साल की उम्र में मेरे पिताजी का देहांत हो गया। चौगान स्टेडियम के नजदीक घर था, नजदीक के ही सामान्य स्कूल एवं कॉलेज से शिक्षा ग्रहण की और सीए किया। बडी बहन भी सीए थी, सो शुरू से उसी की किताबो से पढाई किया करता था। ये बात सन 2000 की है, जब बीपीओ का दौर चला था, तब हमने 4 लोगो के साथ मिलकर इस कंपनी की शुरूआत की थी। मेहनत और ईमानदारी के बूते काम करते गए, कई चुनौतियां भी सामने आई लेकिन आगे बढते गए। आज कंपनी में करीब 1200 कर्मचारी हैं, इनमें 300 सीए है, शायद ही प्रदेश की किसी कंपनी में इतने सीए होंगे।

सवाल- युवाओं के लिए क्या संदेश देना चाहेंगे?

जवाब- कोशिश करने वालो की कभी हार नहीं होती..... युवाओं से यही कहना है कि कभी हौंसला ना हारे, कडी मेहनत और ईमानदारी को जीवन में उतारे। सफलता मिलना तय है।

टीम एपेक्स हेल्थ बुलेटिन

- सचिन झवर
मैनेजिंग डायरेक्टर

-पुरुषोत्तम झा,
एडिटोरियल इंचार्ज
(मो. 8058258645)

फ्रंट वॉरियर्स का उत्साह बढाने की अपील

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। कोविड-19 की माहमारी के दौर में जयपुर शहर के विभिन्न अस्पतालों में लगे हुए फ्रंट वॉरियर्स का उत्साह वर्धन करने एवं मनोबल बनाए रखने के लिए एपेक्स हॉस्पिटल समूह की ओर से अभियान चलाया गया है। हॉस्पिटल के निदेषक डॉ सचिन झंवर ने बताया कि वर्तमान में जयपुर के 50 से अधिक अस्पतालों में फ्रंट वॉरियर्स अपनी ओर से सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर रहे हैं ताकि अधिक से

अधिक लोगो को कोविड-19 के प्रकोप से बचाया जा सके। ऐसे में विभिन्न संगठनों एवं आमजन को भी इनका उत्साह वर्धन करना चाहिए।

गंभीर मरीजों की प्राथमिकता का लिया संकल्प

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। कोविड-19 के नए मरीजों को उनकी समस्या की गंभीरता के आधार पर एपेक्स हॉस्पिटल बेड अलॉट करेगी। इसके लिए हॉस्पिटल ने एक परफॉर्मा तैयार किया है, जिसमे मरीज की बीमारी से संबंधित जानकारियां देनी होगी। मसलन सीटी स्कोर, डायबिटीज, उम्र, ऑक्सीजन लेवल बेड समेत अन्य जानकारियां इसमें देनी होगी। इसके आधार पर हॉस्पिटल की एडमिशन टीम एडमिशन दिए जाने वाले मरीजों की प्राथमिकता तय करेगी। अस्पताल के मेडिकल डायरेक्टर डॉ विपुल खंडेलवाल ने बताया कि अस्पताल की पूरी टीम मरीजों की सेवा मे पूरी शिद्दत से जुटी हुई है लेकिन रिसोर्सेस सीमित है, ऐसे में अधिक गंभीर मरीजों को प्राथमिकता देने के उद्देश्य से यह व्यवस्था शुरू की गई है।

वयस्कों की अपेक्षा बच्चों में जल्द ठीक होता है कैंसर

ज्यादा होती है क्योर रेट | कम साइड इफेक्ट्स में सहजता से हो जाता है इलाज

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। पीडियाट्रिक कैंसर बच्चों को होने वाले कैंसर को कहते हैं। सामान्य और बोल-चाल की भाषा में चाइल्डहुड कैंसर 'ओ' के नाम से प्रचलित यह बीमारी देशभर में सामने आने वाले कैंसर केसों में 4.6 प्रतिशत का भागीदार है। समय पर उचित इलाज मिलने पर पीड़ित बच्चे शीघ्र और हमेशा के लिए ठीक हो सकते हैं।

क्या है पीडियाट्रिक कैंसर

पीडियाट्रिक कैंसर, या 'बच्चों का कैंसर 'ओ', नवजात शिशुओं से लेकर 15 साल तक की आयु के बच्चों को होने वाले कैंसर को कहा जाता है। इस प्रकार का कैंसर फैलने, उपचार और उपचार के लिए प्रतिक्रिया देने के तरीके में वयस्कों को होने वाले कैंसर से काफी अलग होता है। आमतौर पर बच्चों की उपचार दर, यानी क्योर रेट, वयस्कों की तुलना में काफी ज्यादा होती है। इसके अलावा बच्चों में कीमोथेरेपी को सहन कर पाने की क्षमता भी काफी अधिक होती है। बच्चे वयस्क मरीजों के मुकाबले कीमोथेरेपी को ज्यादा सहजता से सहन कर जाते हैं और वयस्कों की तुलना में बच्चों में इस थेरेपी के काफी कम साइड-इफेक्ट्स देखने को मिलते हैं। दूसरे शब्दों में, पीडियाट्रिक कैंसर स्वस्थ कोशिकाओं के असीमित विकरण और फैलाव की स्तिथि को कहा जाता है।

डॉ. नवीन शर्मा

कैंसर के प्रकार और प्रभावित अंग

चाइल्डहुड कैंसर 'ओ' एक जनरल टर्म है जो बच्चों में मिलने वाले कैंसर के प्रकारों की ओर निर्देशित करता है। सामान्य तौर पर लिवर का कैंसर, किडनी का कैंसर, और ब्लड कैंसर पीडियाट्रिक कैंसर के प्रमुख प्रकार होते हैं। ब्लड कैंसर सबसे सामान्य तौर पर होने वाला और भली प्रकार सही होने वाला पीडियाट्रिक कैंसर है। चाइल्डहुड या पीडियाट्रिक कैंसर केसों में से करीब 50 प्रतिशत केस ब्लड कैंसर के ही होते हैं। दोनों ल्युकेमिआ और लिम्फोमा ब्लड कैंसर के छत्र के नीचे आते हैं और बीमारी का पता चलते ही सही इलाज मिलने पर इनका क्योर रेट भी काफी अच्छा हो जाता है। पीडियाट्रिक कैंसर का दूसरा प्रमुख प्रकार है लिवर का कैंसर, जिसे हेपैटोब्लास्टोमा या हेपैटोसेलुलर कार्सिनोमा भी कहा जाता है, लिवर से उत्पन्न होकर उसको बुरी तरह प्रभावित करता है। वहीं दूसरी ओर किडनी का कैंसर, जिसकी शुरुआत विल्म्स ट्यूमर के नाम से होती है, बच्चों की किडनियों पर असर डालता है। इनके अलावा न्यूरोब्लास्टोमा भी एक पीडियाट्रिक कैंसर का प्रकार है जिसकी शुरुआत पेट में गाँठें पडने से होती है। इसी बीमारी के कुछ अन्य प्रकारों में हड्डियों के कैंसर जैसे इविंग सार्कोमा व ऑस्टिओसारकोमा भी शामिल हैं। इन सभी बीमारियों का क्योर रेट बहुत अच्छा है और सही उपचार मिलने से मरीज हमेशा के लिए ठीक हो सकते हैं।

क्या हैं लक्षण

पीडियाट्रिक कैंसर के प्रमुख लक्षण सामान्य तौर पर पता चल जाने के योग्य होते हैं। वजन का निरंतर घटते रहना, सिरदर्द और ज्यादातर सुबह-सुबह उल्टियाँ होना, हड्डियों व जोड़ों में सूजन या लगातार दर्द की शिकायत होना, त्वचा पर खुजली होना और रगड़ के निशान पडना, यहां तक कि निरंतर बुखार आते रहना भी पीडियाट्रिक कैंसर के लक्षण हो सकते हैं।

कैसे करें उपचार

प्राकृतिक तौर पर बच्चों में उपचार दर यानी क्योर रेट वयस्कों के मुकाबले लगभग दोगुनी होती है। इसी कारण वश पीडियाट्रिक कैंसर का इलाज वयस्कों में होने वाले कैंसर के इलाज के मुकाबले ज्यादा सहजता से किया जा सकता है। पीडियाट्रिक कैंसर के उपचार में कीमोथेरेपी, सीटी स्कैन, रेडिएशन थेरेपी, और सर्जरी शामिल हैं।

उपचार की इन सभी विधियों का कुशलता पूर्वक इस्तेमाल डॉक्टरों द्वारा समय-समय पर मरीज की स्तिथि एवं इलाज के लिए उसकी सहनशक्ति, और कैंसर की घातकता को ध्यान में रखते हुए किया जाता है। बच्चों में क्योर रेट वयस्कों से ज्यादा होने और साइड-इफेक्ट्स कम होने के कारण इलाज भी सहजता से हो जाता है और इसी कारण से पीडियाट्रिक कैंसर से निजात पाने की संभावना भी बहुत बढ़ जाती है।

अत: यदि किसी बच्चे को कैंसर है तो उसका इलाज करवाना बहुत जरूरी है क्योंकि उसके सही होने की सम्भावना अधिक होती है और बच्चा बिना किसी जटिलता के एक अच्छी, नार्मल क्वालिटी लाइफ व्यतीत कर सकता है।

डॉ नवीन शर्मा,
सीनीयर कंसल्टेंट, सर्जिकल ऑन्कोलॉजी ,
एपेक्स ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स

कैंसर स्पेशलिस्ट कहते हैं कि...

कैंसर मरीजो के लिए भी वैक्सीनेशन जरूरी

एपेक्स बुलेटिन

जयपुर। कोविड वैक्सीनेशन के दौर में कोविड मरीजो के लिए वैक्सीनेशन की आवष्यक्ता को लेकर मरीज एवं उनके परिजनों में असमंजस बना हुआ है। वैक्सीन लगवानी है या नहीं, या फिर कब लगवानी है, इसको लेकर हमने एपेक्स हॉस्पिटल के कैंसर एक्सपर्ट्स से बात की तो उन्होंने इस जुडे विभिन्न सवालो के जवाब दिए।

सवाल: कैंसर होने पर वैक्सीन लगवा सकते हैं?

जवाब: कैंसर मरीजों को कोविड वैक्सीन लग सकती है, बल्कि कैंसर से पीड़ित मरीज गंभीर केस की श्रेणी में आते हैं इसलिए उन्हें सबसे पहले वैक्सीन लगवाने की जरूरत है। ऐसे मरीजों की इम्यूनिटी वीक होती है। हालांकि अगर कीमोथैरिपी या कोई और कैंसर ट्रीटमेंट चल रहा है तो टीकाकरण को कुछ समय तक टाला जाएगा। अगर कैंसर ट्रीटमेंट के चलते एक हाथ में गांठ है तो उसे दूसरे हाथ या जांघ में भी वैक्सीन लग सकती है, पर आपको वैक्सीन लगवाने से पहले डॉक्टर से बात करनी होगी।

सवाल: कैंसर ट्रीटमेंट पर कोरोना वैक्सीन का कोई असर है?

जवाब: अब तक ऐसा केस नहीं देखा गया है जिसमें कैंसर थैरेपी पर कोविड वैक्सीन का कोई दुष्प्रभाव हो। हालांकि अगर किसी मरीज की कीमोथैरेपी चल रही हो तो उसे वैक्सीन थैरेपी के कुछ हफ्तों बाद ही लगाई जाएगी। यानि मरीजों को वैक्सीन लग जाए वो भी मास्क लगाकर रखें, सोशल डस्टिंसगिं का पालन करें और सोशल गैदरगिं अवॉइड करें। वैक्सीन लगने के बाद भी कैंसर मरीजों का खास ख्याल रखने की जरूरत होगी, खासकर ऐसे मरीजों को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होगी जिनकी कीमोथैरेपी चल रही हो या जिन्हें कैंसर के साथ कोई और बीमारी हो।

सवाल: कैंसर का पता चला है पर ट्रीटमेंट नहीं शुरू किया तो वैक्सीन लगवा सकते हैं?

जवाब: आप डॉक्टर की सलाह पर वैक्सीन लगवा सकते हैं। हालांकि वो लोग जो स्टेम सैल ट्रांसप्लांट ले रहे हैं या इंडक्शन थैरेपी ले रहे हैं उन्हें थैरिपी चलने तक टीका नहीं लगवाना चाहिए। अगर कोई कैंसर का मरीज सर्जरी करवा रहा है तो उसे भी कुछ हफ्तों तक वैक्सीन के लिए रुकना होगा। ऐसा इसलिए किया जाता है ताकि ट्रीटमेंट पर वैक्सीन का कोई दुष्प्रभाव न हो। इसके अलावा अगर मरीज सीएआर टी-सैल थैरेपी ले रहा हो, कीमो सैशन चल रहे हों या ल्यूकेमिया के लिए थैरेपी चल रही हो तो वैक्सीनेशन टालना पड़ सकता है।

सवाल: कैंसर मरीजों को क्यों लगवानी चाहिए कोविड वैक्सीन?

जवाब: कोविड वैक्सीन लगाने के पीछे का पहला उद्देश्य इंफेक्शन से बचाव नहीं बल्कि इंफेक्शन से होने वाली समस्या को कम करना है। कैंसर के मरीजों को वैक्सीन लगने से कोरोना के गंभीर लक्षण होने की आशंका कम होगी। ये जरूरी नहीं है कि वैक्सीन लगने के बाद कैंसर मरीजों को कोरोना न हो लेकिन इससे खतरा कम होगा।

कैंसर एक्सपर्ट पैनल

डॉ नवीन शर्मा, सर्जिकल ऑन्कोलॉजिस्ट | डॉ प्रीती अग्रवाल, मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट | डॉ सोनू गोयल, रेडियो थैरेपिस्ट

APEX HOSPITALS
सर्वजन - साधारण सूचनार्थ

एपेक्स हॉस्पिटल्स, जयपुर
अब हरियाणा सरकार से अनुबंधित है।
हरियाणा सरकार के कर्मचारी व उन पर आश्रित, एपेक्स हॉस्पिटल की उच्च स्तरीय चिकित्सकीय सेवाओं का लाभ प्राप्त कर सकते हैं।
• कैंसर निदान व उपचार • कैंसर सर्जरी • कैंसर रेडियोथैरेपी
• क्रिटिकल केयर (ICU) • हृदय रोग (एंजियोप्लास्टी, पेसमेकर इत्यादि)
• हृदय शल्य चिकित्सा (बाईपास सर्जरी,वॉल्व सर्जरी इत्यादि)
• न्यूरोलॉजी • न्यूरोसर्जरी (मस्तिष्क व रीढ की सर्जरी)
• जनरल सर्जरी • गुर्दा प्रत्यारोपण • पेट व आंत रोग
• यूरोलॉजी • लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
• हड्डी रोग व जोड़-प्रत्यारोपण
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें : श्योकत अली
9983415766, 9829212808
एपेक्स हॉस्पिटल्स प्रा.लि.
एस.पी.6, मालवीय इंडस्ट्रीयल एरिया, मालवीय नगर, जयपुर