



ACTION NEWSLETTER



Drive Run Vaccine with Page No. 1

Media Coverage Page No. 3

Sri Balaji Action Medical Institute Drove the Largest Drive Thru Vaccination Programme at Pacific from 14th June till date



@ Pacific Mall More than 6000 Jabs Administrated

BIRTHDAYS
in SEPTEMBER



02-Sep- Dr. Reena Aggarwal

11-Sep- Dr. Aman Dua

16-Sep- Dr. Rajul Aggarwal

24-Sep- Dr. Animesh Arya

30-Sep- Dr. Chhaya Gupta

10-Sep- Dr. Nidhi Mittal

12-Sep- Dr. Jyoti Mutta

18-Sep- Dr. Neeraj Tyagi

24-Sep- Dr. Ankit Singhal

10-Sep- Dr. Shishir Aggarwal

14-Sep- Dr. Shruti Bhatia

20-Sep- Dr. Rajesh Aggarwal

24-Sep- Dr. Neeru Agarwal

10-Sep- Dr. Manish Bhushan Pandey

14-Sep- Dr. Manisha Jain

23-Sep- Dr. Saroj Singla

24-Sep- Dr. Gaurav Dixit

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday

www.actionhospital.com

www.actioncancerhospital.com

Wisdom Quotes: One Day or Day One... You Decide. (By Rohit Sharma)



Benefits of Breastfeeding for Both Mom and Baby

Breast milk provides ideal nutrition for babies

Most healthcare professionals recommend exclusive breastfeeding for at least 6 months or much longer.

Breast milk contains everything baby needs for the first 6 months of life, in all the right proportions. Its composition even changes according to the baby's changing needs, especially during the first month of life.

During the first days after birth, your breasts produce a thick and yellowish fluid called colostrum. It's high in protein, low in sugar, and loaded with beneficial compounds. It's truly a wonder food and not replaceable by formula.

Colostrum is the ideal first milk and helps the newborn's immature digestive tract develop. After the first few days, the breasts start producing larger amounts of milk as the baby's stomach grows.

About the only thing that may be lacking from your magical milk supply is vitamin D.

Unless you have a very high intake (and most of us don't), your breast milk won't provide enough. Vitamin D drops are usually recommended.

Breast milk contains important antibodies

Breast milk is loaded with antibodies that help your baby fight off viruses and bacteria, which is critical in those tender, early months.

This particularly applies to colostrum, the first milk. Colostrum provides high amounts of immunoglobulin A (IgA), as well as several other antibodies.

When you're exposed to viruses or bacteria, you start producing antibodies that then go into the milk. It's immunity, baby!

IgA protects the baby from getting sick by forming a protective layer in the baby's nose, throat, and digestive system [Trusted Source](#).

Formula doesn't provide antibody protection for babies. Numerous studies [Trusted Source](#) show that babies who are not breastfed are more vulnerable to health issues like pneumonia, diarrhea, and infection.

-Breastfeeding may reduce disease risk

Exclusive breastfeeding [Trusted Source](#), meaning that the infant receives only breast milk, is particularly beneficial.

It may reduce your baby's risk for many illnesses and diseases, including:

Middle ear infections. Breastfeeding, particularly exclusively and as long as possible, may protect against middle ear, throat, and sinus infections well beyond infancy [Trusted Source](#).

Respiratory tract infections. Breastfeeding can protect against multiple respiratory and gastrointestinal acute illnesses.

Colds and infections. Babies exclusively breastfed for 6 months may have a lower risk of getting serious colds and ear or throat infections.

Gut infections. Breastfeeding is linked with a reduction in gut infections.

Intestinal tissue damage. Feeding preterm babies breast milk is linked with a reduction in the incidence of necrotizing enterocolitis [Trusted Source](#).

Sudden infant death syndrome (SIDS). Breastfeeding is linked to a reduced risk of SIDS, especially when breastfeeding exclusively.

Allergic diseases. Breastfeeding is linked to a reduced risk [Trusted Source](#) of asthma, atopic dermatitis, and eczema.

Bowel diseases. Babies who are breastfed may be less likely [Trusted Source](#) to develop Crohn's disease and ulcerative colitis.

Diabetes. Breastfeeding is linked to a reduced risk [Trusted Source](#) of developing type 1 diabetes and non-insulin-dependent (type 2) diabetes.

Childhood leukemia. Breastfeeding is linked to a reduction in the risk for childhood leukemia [Trusted Source](#).

Breast milk promotes baby's healthy weight

Breastfeeding promotes healthy weight gain and helps prevent childhood obesity.

One study [Trusted Source](#) showed that breastfeeding for longer than 4 months had a significant reduction in the chances of a baby developing overweight and obesity.

This may be due to the development of different gut bacteria. Breastfed babies have higher amounts [Trusted Source](#) of beneficial gut bacteria, which may affect fat storage.

Babies fed breast milk also have more leptin in their systems than formula-fed babies. Leptin is a key hormone for regulating appetite and fat storage.

Breastfed babies also self-regulate their milk intake. They're better at eating only until they've satisfied their hunger, which helps them develop healthy eating patterns.

Breastfeeding may help you lose weight

You may have heard this one often. While some women seem to gain weight during breastfeeding, others seem to effortlessly lose weight.

Breastfeeding does burn more calories [Trusted Source](#), and after 3 months of lactation, you'll likely experience an increase in fat burning compared to non-lactating mothers. Though the difference isn't significant.

Mothers who breastfeed have a lower risk for depression

Postpartum depression (PPD) is a type of depression that can develop shortly after childbirth.

Women who breastfeed seem less likely to develop postpartum depression, compared to mothers who wean early or do not breastfeed, according to a 2012 study [Trusted Source](#).

However, those who experience postpartum depression early after delivery are also more likely to have trouble breastfeeding and do so for a shorter duration. If you have any symptoms of PPD, tell your doctor as soon as possible.

Breastfeeding may prevent menstruation

Continued breastfeeding also pauses ovulation and menstruation. The suspension of menstrual cycles may actually be nature's way of ensuring there's some time between pregnancies.

You may consider this change as an extra benefit. While you're enjoying precious time with your newborn, it's just one less thing to worry about.





Media Coverages

जल्द शांति की प्रार्थना

एक्शन ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल्स के चिकित्सकीय निदेशक डॉ. आनंद बंसल का कहना है कि अफगानिस्तान से आने वाले यात्रियों में 70 फीसदी मरीज हुआ करते थे, जबकि बाकी 30 फीसदी अन्य कारणों से यहां आते थे। फिलहाल राजनीतिक अव्यवस्था और अशांति के चलते यह अनुपात बहुत व्यापक रूप से प्रभावित हुआ है। पड़ोसी देश में जारी अशांति से मेडिकल टूरिज्म बहुत प्रभावित हुआ है। हम प्रार्थना करते हैं अफगानिस्तान जिस स्थिति से गुजर रहा है, वह उससे जल्द से जल्द निकल आए और शांति बहाल हो।

Appearance in Hindustan by Dr. Anand Bansal, Medical Director

• **निदान** • डॉ. मनीषा अरोड़ा, श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट कुछ लोगों को दिनभर ही थकान बनी रहती है। आप भी इस तरह की समस्या से परेशान हैं, तो जानिए इसके कारण और समाधान।

क्यों रहती है बिना वजह थकावट ?

हम में से कुछ लोग बिना काम किए या सुबह उठते ही अजीब तरह की थकान महसूस करते हैं। यह समस्या बहुत मामलों में कष्टदायी हो सकती है।

• **बीमारी हो सकती है वजह**

बिना वजह थकान रहने की समस्या किसी गंभीर बीमारी के कारण हो सकती है। पोषण की कमी व खराब दिनचर्या भी इसका कारण हो सकती है।

• **तनाव भी है कारण**

बीपी की समस्या में भी पैरों में दर्द, सर के पिछले हिस्से में दर्द व बेवजह थकान जैसी समस्या हो सकती है। डायबिटीज व थायरॉइड में भी ऐसे लक्षण दिख सकते हैं। इसलिए अपना बीपी, थायरॉइड व शुगर जरूर टेस्ट करवाएं।

• **विटामिन बी-12 या डी की कमी**

बेसिक टेस्ट थकान की वजह की ओर इशारा न कर पाएं तो विटामिन बी12 और विटामिन डी की कमी के बारे में जांच का परामर्श लेना चाहिए। विटामिन्स की कमी होने पर चिकित्सक के ही परामर्श पर दवा व सप्लीमेंट्स लें। सुबह 20 मिनट धूप लें।

• **निदान**

हमेशा पोषणयुक्त आहार लें और नियमित व्यायाम व ध्यान करें। लगातार समस्या बनी रहती है तो डॉक्टर से परामर्श लें और उचित जांच करवाएं।



विशेष रूप से सचेत रहें

- कैल्शियम की कमी, घर व बाहर के कामों की अतिरिक्त जिम्मेदारी, भरपूर नींद न लेना आदि कारणों से बहुत-सी स्त्रियों को कमजोरी व थकान का सामना करना पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि वे अपनी क्षमता से बाहर जाकर अपने आप को शारीरिक कष्ट न दें।
- नियमित चेकअप करवाएं, बोन डेंसिटी, विटामिन बी-12, डी व हीमोग्लोबिन की कमी के प्रति सचेत रहें। सम्पूर्ण आहार लें व समुचित आराम करें।
- शारीरिक के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी प्राथमिकता दें।

Appearance in Hindustan by Dr. Manisha Arora, Sr. Consult, Internal Medicine

Quit smoking for better mental health: Experts

THE HEALTH EXPERTS EMPHASIZED THAT PEOPLE THINK SMOKING HELPS IN RELIEVING STRESS AND ANXIETY. HOWEVER, WHAT THEY DO NOT KNOW IS THAT THE PRESENCE OF NICOTINE IN CIGARETTES CAN CAUSE ANXIETY SYMPTOMS OR MAKE THEM WORSE

New Delhi

New Delhi, AGENCIES: Smoking cigarettes is not merely just associated with different types of cancers or heart diseases but it can also affect your mental health, experts warned Wednesday.

The health experts emphasized that people think smoking helps in relieving stress and anxiety. However, what they do not know is that the presence of nicotine in cigarettes can cause anxiety symptoms or make them worse.

"Research has shown that smoking initially gives a sense of relaxation and seems to relieve anxiety which is due to nicotine, which creates an immediate sense of relaxation so people smoke in the belief

that it reduces stress and anxiety and one gets addicted to the immediate false good feeling," Sahil Kohli, Consultant, Neurology, Narayana Hospital, Gurugram, told IANS.

"However, over the long term nicotine dependence leads to mental illnesses including attention disorders, anxiety disorders and depression which becomes even worse when a dependent person tries to quit smoking," said Kohli.

A study, published in the journal Cochrane Library, showed that people who stopped smoking for at least 6 weeks experienced less depression, anxiety and stress than people who continued to smoke.

The researchers, including Gemma Taylor from the University of Bath, in the study that involved



Representative image

170,000 participants also found that people who quit smoking also experienced more positive feelings and better psychological wellbeing. "From our evidence we see that the link between smoking cessation and mood seem to be similar in a range of people and most crucially, there is no evidence that people with mental health conditions will experience a worsening of their health if they stop smoking," Taylor said. Smoking is the world's leading cause of preventable illness and death. However, some people believe that quitting might exacerbate mental health problems.

"Quitting smoking potentially saves one from stroke, associated heart health issues and anxiety, which tend to get severe with men-

tal health problems," said Rajul Aggarwal, Senior Consultant, Neurologist, Sri Balaji Action Medical Institute, New Delhi.

As per a World Health Organization (WHO) report released in October 2020, there are approximately 120 million smokers in India that account for 12 per cent of the world's total smoking population.

The report stated that each year, over 1 million people die in India due to the consumption of tobacco. Of the total Indian smoking population, 70 per cent of the adult males in India smoke while the number of adult female smokers is between 13 to 15 per cent.

Appearance in Hindustan by Dr. Rajul Aggarwal, Sr. Consult, Neurologist

All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity



डिलिवरी के तुरंत बाद इतने दिन मां का दूध बच्चे के लिए होता है अमृत समान, एक्सपर्ट से जानें कोरोना काल में स्तनपान से जुड़े सेफ टिप्स

डिलिवरी के इतने दिन मां का दूध अमृत



world breastfeeding week 2021 : मां के दूध में न केवल पोषक तत्व हैं बल्कि इसमें बीमारी से लड़ने वाले पदार्थ भी शामिल होते हैं जो बच्चे की रक्षा करते हैं।

world breastfeeding week 2021 : हम सभी जानते हैं कि मां का दूध केवल पोषण ही नहीं, जीवन की धारा है। मां और बच्चे का अटूट रिश्ता वहीं से बनना शुरू हो जाता है जब एक महिला बच्चे को जन्म देती है और फिर उसको अपनी गोद में लेकर पहली बार स्तनपान द्वारा अपनी नन्ही सी जान का पेट भरती है। बच्चे के लिए उसकी मां का दूध कितना महत्वपूर्ण है यह आमतौर पर सभी जानते हैं लेकिन मां के लिये स्तनपान कितना महत्वपूर्ण है यह शायद वह माताएं भी नहीं जानती जो स्तनपान करते हैं या स्तनपान करने से बचती हैं। श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट की सीनियर कंसल्टेंट गार्नेकॉलॉजिस्ट एंड ऑब्स्ट्रिक्शन डॉ. रेनु गुप्ता कहती हैं कि मां का दूध अपने बच्चे के लिए सबसे

शिशु को स्तनपान कराना कब शुरू करें?

स्तनपान सामान्य डिलीवरी के आधे घंटे के भीतर और **सीजेरियन सेक्शन** के चार घंटे के बाद शुरू किया जाना चाहिए। कम से कम छह महीने तक शिशु को स्तनपान कराना चाहिए और उसके बाद दो साल या उसके बाद तक भी स्तनपान कराया जा सकता है।

शिशु के लिए स्तनपान का महत्व

बच्चे का शारीरिक और मानसिक विकास का आधार मां का दूध ही होता है। शिशु को 6 माह की उम्र तक सिर्फ और सिर्फ एक्सक्लूसिव ब्रेस्ट फीडिंग (केवल मां का दूध कोई भोजन या पानी न दें) ही उसके लिए लाभदायक होता है।

स्तनपान बीमारियों की एक लंबी सूची से बच्चे की रक्षा करता है। जिन बच्चों को स्तनपान का लाभ मिलता है, उन्हें दस्त होने की संभावना 7 गुना एवं निमोनिया की संभावना 5 गुना तक कम हो जाती है।

मां के दूध से दूर रहने वाली बीमारियां

दुनिया भर के कई अध्ययनों से पता चला है कि पेट से जुड़े वायरस, **सांस की बीमारियों**, कान में संक्रमण, और दिमागी बुखार आदि बीमारियां स्तनपान के कारण शिशुओं में कम होती हैं और अगर हो जाएं तो वह कम गंभीर होती हैं।

स्तनपान से शिशु को मिलने वाले सेहतमंद लाभ

मां का दूध प्राकृतिक रूप से शिशु के विकास के लिए आवश्यक सभी घटकों से परिपूर्ण होता है।

Appearance in The Health Site by Dr. Dr Renu Gupta, Sr. Consult, Gynaecology

डॉक्टरों एडवाइस

एक बार फिर से पूरे देश में कोरोना संक्रमण तेजी से गति पकड़ रहा है। देश के कई इलाकों में लॉकडाउन या कोरोना कर्फ्यू लगा दिया गया है तो कई जगहों पर लॉकडाउन लगाने पर विचार किया जा रहा है। इस बार संक्रमण से निपटने की चुनौतियां पिछले साल से भी ज्यादा कठिन हैं। कई एक्सपर्ट्स और रिपोर्ट्स के मुताबिक जहां कोविड-19 का नया स्ट्रेन पहले वाले के मुकाबले तेजी से फैल रहा है, वहीं बहुत से मामलों में टेस्ट में भी इसकी रिपोर्ट सटीक नहीं मिल रही है। कहा यह भी जा रहा है कि नया वायरस गले या नाक के बजाय सीधा लॉन्ग में अटक कर रहा है। परिणामस्वरूप स्थिति बहुत जटिल और जोखिम भरी हो गई है। ऐसे में इनसे निपटना बहुत मुश्किल हो रहा है।

वायरस की टेस्टिंग

नए स्ट्रेन का टेस्ट में सटीक पता न लगाने के विषय में नारायणा अस्पताल, गुरुग्राम में एचओडी एंड डायरेक्टर-इंटरनल मेडिसिन डॉक्टर सतीश कौल बताते हैं, इसे व्यापकता से समझने की जरूरत है। कोविड संक्रमण का पता लगाने के लिए आरटीपीसीआर टेस्ट किया जाता है, लेकिन इस टेस्ट में नए स्ट्रेन का सटीक तरीके से पता न लग पाना, बहुत चिंताजनक है। यदि आपमें कोविड के लक्षण हैं और एक जिम्मेदार नागरिक की तरह टेस्ट के लिए जा रहे हैं तो इन बातों का ध्यान रखें-
आरटीपीसीआर टेस्ट के नियम: सुनिश्चित करें कि टेस्ट के दौरान नाक और गले से सैपल लेने के दौरान स्वेब ठीक तरह से डाली गई है। यह बहुत ध्यान से की जाने वाली प्रक्रिया है, लेकिन केवल मुंह और नाक के रास्ते कहीं से भी लिक्विड मैटैरियल, स्वेब पर लगना सैपल नहीं हो सकता है।
एचआरसीटी स्कैन: अगर आपको बुखार, खांसी, महक, स्वाद न आना, सिरदर्द आदि जैसे कोविड के

कोरोना वायरस का नया स्ट्रेन प्रॉपर टेस्टिंग-प्रिक्वॉशन है जरूरी

रिपोर्ट्स और एक्सपर्ट्स के मुताबिक कोरोना संक्रमण की दूसरी लहर की गति तेज होने की वजह उसका नया स्ट्रेन है। यह स्ट्रेन टेस्टिंग में भी आसानी से डिटेक्ट नहीं हो रहा है। ऐसे में क्या करना चाहिए, आपके लिए जरूरी सलाह।



लक्षण बरकरार हैं और आरटीपीसीआर टेस्ट में नेगेटिव रिपोर्ट आई है तो भी मानकर चलिए कि खतरा अभी टला नहीं है। आरटीपीसीआर के अलावा एचआरसीटी स्कैन भी करवाएं। इस टेस्ट के जरिए फेफड़ों की स्थिति का पता करके लक्षणों के आधार पर कोरोना संक्रमण के इलाज की दिशा तय की जा सकती है।

बरते पूरी सावधानी

महामारी के अभी तक के दौर में बेशक इससे लड़ने का हर स्तर पर प्रयास किया गया है लेकिन इस बात से भी

इनकार नहीं किया जा सकता है कि बहुत बड़े पैमाने पर लोगों द्वारा लापरवाही भी हुई है, जिसका नतीजा हमारे सामने है। लेकिन वक्त को देखते हुए समस्याओं का सामना करना और समाधान को दिशा में आगे बढ़ाना अब एकमात्र विकल्प है। इसलिए कोविड नियमों का अब पहले से कहीं ज्यादा सख्ती से पालन करना होगा। बच्चों और बुजुर्गों का इस संदर्भ में खास ख्याल रखें। इस बारे में डॉक्टर नवनीत सूर जो धर्माशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी अस्पताल, दिल्ली में फ्लोमरी कंसल्टेंट हैं, कहते हैं, चूंकि यह कहा नहीं जा

सकता है कि कोविड संक्रमण किन कारणों से नॉर्मल टेस्ट में नहीं पकड़ा जा रहा है, न ही इसकी बिना आधार के पुष्टि करना सही होगा इसलिए अभी के दौर में कोरोना टेस्टिंग के लिए हम सीटी स्कैन करवाने की भी सलाह देते हैं और यदि आरटीपीसीआर में टेस्ट नेगेटिव आए और सीटी स्कैन स्थिति नाजुक दर्शाए तो ऐसे मरीज को एक तरह से कोविड मरीज के समान ही ट्रीट करना जरूरी है। उसी स्तर को सावधानियां अपनाना भी आवश्यक है। सुरक्षा और सावधानी की दृष्टि से फिलहाल यह तरीका सबसे सटीक माना जा सकता है।

इन बातों का रखें ध्यान

कोविड संक्रमण की नई तेजी से बढ़ती लहर और लक्षणों के बावजूद टेस्ट नेगेटिव आने के संदर्भ में श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट, दिल्ली के सीनियर कंसल्टेंट-फ्लोमरीलॉजिस्ट डॉक्टर अनिमेश आर्या का कहना है, बेशक कोविड संक्रमण का यह वायरस म्यूटेट कर रहा है। इसके नए स्ट्रेन के फैलने की रफ्तार पिछले वाले से ज्यादा है। हो सकता है कि यह टेस्ट के दौरान पकड़ में न आ रहा हो, लेकिन इस पर निश्चित रूप से कुछ नहीं कहा जा सकता है। लेकिन फिलहाल अभी के दौर में चुनौतियों से निपटने का जहां तक सवाल है तो अब नियमों का सख्ती से पालन किया जाना चाहिए। हल्के-फुल्के शुरुआती लक्षण जैसे गले में खराश, खांसी आदि होने पर भी नजरअंदाज न करें और कोविड संक्रमण के बाद, रिपोर्ट नेगेटिव आने पर भी लक्षण पूरी तरह से ठीक होने तक खुद को आइसोलेट करके रखें और कोविड संबंधित सभी नियमों का पालन करें।
▶ बहुत जरूरी होने पर ही घर से बाहर निकलें और उस दौरान नाक और मुंह को अच्छी तरह मास्क से कवर करें। संभव हो तो दो मास्क लगाएं।
▶ सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करें।
▶ बार-बार अपने हाथ साबुन या सैनिटाइजर से साफ करते रहें। *

Appearance in Hindustan by Dr. Animesh Arya, Sr. Consult, Pulmonologist

हड्डियों को ऐसे रखें सुरक्षित

हड्डियों की मजबूती पूरी जिंदगी के लिए जरूरी है, लेकिन आजकल खाने-पीने और व्यायाम के प्रति बरती जा रही लापरवाही समय पूर्व ही हड्डियों का नुकसान कर दे रही है। आप अपनी हड्डियों को ताउम्र कैसे मजबूत बनाए रखें, बता रही हैं विनीता

अब वह जमाना गया, जब लोग बुढ़ापे में किसी बीमारी का शिकार हुआ करते थे। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हर 10 में से चार लोगों को हड्डियों से जुड़ी कोई न कोई समस्या जरूर होती है। हमारे शरीर की हड्डियां इतनी कमजोर होती हैं कि थोड़ी सी चोट से भी फ्रैक्चर हो जाता है। ऐसे में खानपान और दिनचर्या पर इस प्रकार ध्यान देने की जरूरत होती है कि शरीर के सभी अंगों को पोषण मिलता रहे और वे दुरुस्त रहें।

नियमित व्यायाम है जरूरी

व्यायाम करने से हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। हालांकि कई दुबले लोग, खासकर स्त्रियां सोचती हैं कि उन्हें व्यायाम की क्या जरूरत है? किंतु व्यायाम सबके लिए जरूरी होता है। सप्ताह में दो-चार बार वजन उठाने वाले व्यायामों को करने से मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और हड्डियां भी स्वस्थ रहती हैं। पैदल चलना, जॉगिंग करना, जिम जाना, सीढ़ियां चढ़ना, हल्के व्यायाम करना भी हड्डियों को मजबूत बनाता है।

कैल्शियम से भरपूर हो भोजन

कैल्शियमयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से भी हड्डियां मजबूत बनती हैं। चयस्क लोगों को दूध, मछली, हरी सब्जियां, दही, सोयाबीन, टोफू आदि का सेवन करना चाहिए। हर किसी के लिए रोजाना दूध पीना जरूरी होता है।



Appearance in Hindustan by Dr. Yogesh Gupta, Sr. Consult, Orthopaedic

विटामिन डी है जरूरी

दरअसल शरीर में कैल्शियम को खपाने के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है। रोजाना धूप में 20 मिनट रहने से शरीर को जरूरी विटामिन डी मिल जाता है। सामन्यतः सख्ती, अंडे व कुछ प्रकार के अनाजों से भी विटामिन डी प्राप्त किया जा सकता है। 51-70 वर्ष के लोगों को रोजाना 400-800 आईयू तक विटामिन डी का सेवन करने की सलाह दी जाती है, लेकिन 2000 आईयू से अधिक विटामिन डी गुर्दों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

शराब का सेवन न करें

शराब का सेवन न करें। धूम्रपान भी सेहत के लिए नुकसानदेह होता है। धूम्रपान करने से एस्ट्रोजन का स्तर कम हो जाता है और शराब का सेवन हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है।

हड्डियों के लिए कैल्शियम

कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह शरीर में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत करता है। आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी का सेवन करते हैं तो हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। हमारी हड्डियां, दांत और नाखून 99 प्रतिशत कैल्शियम से ही बने होते हैं। दिल की धड़कन, हार्मोनल सिस्टम, मांसपेशियों के संचालन, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के लिए भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। एंजाइम को सक्रिय बनाने में भी कैल्शियम अहम भूमिका निभाता है।

पानी की कमी न होने दें

पानी पीना जोड़ों की सेहत को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है। इससे आपके जोड़ों को प्रचुर मात्रा में श्लेश द्रव (सिनोवियल फ्लूइड) की आपूर्ति होती है। यह द्रव किसी जोड़ में हड्डियों के बीच की जगह में कुशन की तरह काम करता है।

(श्रीबालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टीट्यूट के ऑर्थोपेडिक विशेषज्ञ डॉ. योगेश से बातचीत पर आधारित)