

MEDICO-TECHNICAL TIMES

मेडिको-टेक्नीकल टाइम्स

मेडिकल जगत को समर्पित

Vol- 24

Issue-07 July- 2024, Delhi

Monthly Health News Paper

Rs. 10/

Pages-12

Pradhan Mantri Sangrahalaya visit



24 May 2024: DPMI organized a memorable educational visit to the Pradhan Mantri Sangrahalaya on May 24, 2024. The students eagerly anticipated the trip, which offered a unique opportunity to delve into India's rich political history. The Pradhan Mantri Sangrahalaya showcases the lives and contributions of India's Prime ministers, highlighting their impact on the Nation's development.

Content P-7

World Hypertension Day



DPMI organized an enlightening seminar in observance of World Hypertension Day. The seminar focused on spreading awareness on the causes and prevention of hypertension, a critical health issue affecting millions globally.

Content P-3

Health department issues alert against Dengue Fever

The Health department has issued a public health alert to take extreme care as second episode of Dengue fever can potentially lead to complications.

A chunk of Dengue cases can be subclinical infections, which means that the symptoms would not be very evident. It is thus possible that a good number of people would have already contracted Dengue without themselves knowing or diagnosing it.

Dengue virus has four serotypes and infection with one serotype can lend lifelong immunity against that serotype. However, a second dengue infection with a different circulating serotype can lead to serious complications (the phenomenon is known as antibody-dependent enhancement.) Protecting oneself against



World Environment Day

'Land Restoration, Desertification and Drought Resilience.'



DPMI Kishanganj, Bihar On World Environment Day 2024, World Environment Day is celebrated each year on 5th June. This day helps raise awareness about environmental problems and how we can take steps to tackle them. Tree plantation is critical for the environment as trees provide oxygen and help to reduce air pollution. Trees play a vital role in maintaining environmental balance. DPMI students enthusiastically participated in the plantation drive in their respective areas.

Content P-8

First Aid Training Session

Held at Meghalaya House

DPMI with the core intention to enhance First Aid Training and promote holistic health practices, organised a Holistic Health and Medical Emergency Responder training session at Meghalaya House, New Delhi on 15 June 2024. This event, conducted in collaboration with Synergy Services Enterprise, aimed to equip participants with essential skills in medical emergency response and foster a

deeper understanding of holistic health principles. The training session commenced with insightful sessions led by experienced healthcare professionals and emergency responders. The participants comprising of healthcare workers, volunteers and staff members of Meghalaya House were provided knowledge regarding First Aid Skills.

Content P-9



Pernicious Anemia is a form of anemia that arises when the body

Cannot effectively absorb vitamin B12 from the gastrointestinal tract. Vitamin B12 is crucial



for the formation of red blood cells, which transport oxygen throughout the body. Inadequate B12 levels lead to insufficient production of healthy red blood cells, resulting in various symptoms.

Causes

The main cause of Pernicious Anemia is a deficiency of intrinsic factor, a protein produced by the stomach lining essential for vitamin B12 absorption. This deficiency often results from an autoimmune disorder where the immune system attacks the stomach cells that produce intrinsic factor.

Symptoms

Common symptoms of Pernicious Anemia include:

- Fatigue and weakness
- Pale or jaundiced skin
- Shortness of breath
- Heart palpitations
- Nerve issues
- Balance problems and difficulty walking
- Mental confusion or memory loss

Treatment

Vitamin B12 Supplementation: High-dose oral supplements or routine vitamin B12 injections are the main forms of treatment.

Dietary adjustments: include foods high in vitamin B12, which include dairy, meat, fish, and fortified cereals. However, for the majority of individuals with Pernicious Anemia, dietary adjustments are insufficient on their own.

Monitoring and Management: To guarantee efficient treatment and symptom management, regular assessment of B12 vitamin amounts and blood counts is required.

Unveiling Mycosis: The Hidden Threat of Fungal Infections

Understanding Mycosis:

A Fungal Menace

In the realm of infectious diseases, mycosis stands as a formidable adversary, often overlooked amidst more widely discussed illnesses. Defined as infections caused by fungi, mycoses can manifest in diverse forms, from superficial skin conditions to life-threatening systemic diseases. As a laboratory technician or paramedical professional, understanding these fungal infections is crucial for accurate diagnosis and effective treatment.

Types and Manifestations

Mycosis encompass a spectrum of diseases, categorized primarily into superficial, cutaneous, subcutaneous and systemic infections. Superficial mycosis affect the outermost layers of the skin, hair, and nails, presenting as conditions like athlete's foot (tinea pedis) or ringworm (tinea corporis). Cutaneous mycoses penetrate deeper into the skin, causing more persistent infections, while subcuta-

neous mycoses invade the subcutaneous tissues, often following traumatic inoculation. Systemic mycoses pose the greatest challenge, spreading through the bloodstream to affect internal organs and presenting severe health risks.

Challenges in Diagnosis Diagnosing mycoses requires astute clinical suspicion and accurate laboratory analysis. As a laboratory technician or paramedical professional, your role is pivotal in identifying fungal pathogens through techniques like microscopy, culture and molecular assays.

Differentiating fungal from bacterial infections is crucial since treatments and prognoses vary significantly. Treatment and Management strategies for mycoses depend on the type and severity of infection. Antifungal medications, both topical and systemic, are commonly prescribed. However, systemic mycosis often necessitate prolonged treatment courses and may

require combinations of anti-fungal agents. Surgical intervention may be necessary in cases of subcutaneous infections where the removal of infected tissues aids in recovery.

Prevention and Public Health Preventing mycosis involves basic hygiene practices, such as maintaining clean and dry skin, wearing breathable clothing and avoiding sharing personal items like towels and shoes. In healthcare settings, strict adherence to infection

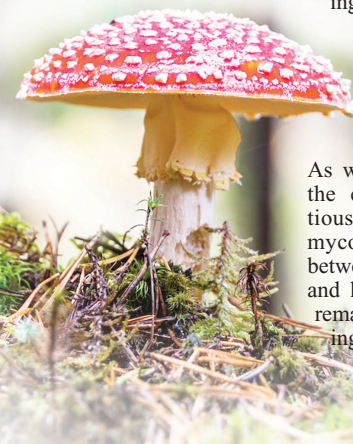
control protocols is essential to prevent nosocomial spread of fungal infections.

Conclusion

In conclusion, mycosis represent a diverse group of fungal infections with varying clinical presentations and management strategies. For healthcare professionals, particularly laboratory technicians and paramedical personnel, a thorough understanding of mycoses is indispensable. By enhancing awareness, improving diagnostic accuracy, and advocating for effective treatment

protocols, we can mitigate the impact of these often underestimated infections on public health.

As we continue to navigate the complexities of infectious diseases, including mycoses, collaboration between healthcare providers and laboratory professionals remains paramount in ensuring timely diagnosis and optimal patient outcomes.



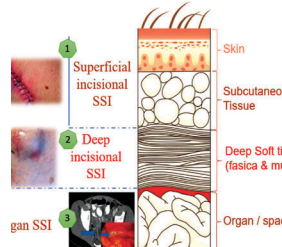
Surgical Site infections are predominantly caused by bacteria,

Surgical site infections (SSI) are the most significant and alarming matter of concern in the Medical field, impacting patient outcomes and healthcare costs. Surgical site infections occur when pathogens invade the surgical wound, leading to infection. They can manifest within 30 days post-surgery or up to a year if an implant is involved and are categorized into superfi-

cial incisional, deep incisional and may even transmit to vital organs.

Etiology and Risk Factors:

Surgical site infections are predominantly caused by bacteria, with *Staphylococcus aureus*, including methicillin-resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA), being the most common culprit. Other pathogens include *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa*, and *Enterococcus* species. The risk factors for Surgical site infections are multifaceted, involving patient-related factors such as age, diabetes,



obesity, and immunosuppression. Procedural factors like the type and duration of surgery, surgical technique, and the environment of the operating room also play crucial roles.

Prevention Strategies:

Preventing Surgical site infections requires a comprehensive approach before

during and after surgery. Preoperative measures include patient education, optimizing comorbid conditions and the use of prophylactic antibiotics. Preoperative skin antisepsis with agents like chlorhexidine-alcohol has proven more effective. Intraoperatively, maintaining a sterile environment is paramount. This involves proper hand hygiene, sterilization of instruments and the use of personal protective equipment. Controlling the operating room environment including temperature and airflow can further reduce infection risks.

Chancroid

Chancroid is a sexually transmitted infection (STI) caused by the bacterium *Haemophilus ducreyi*. It is characterized by painful ulcers on the genitalia and swelling of the lymph nodes in the groin area. The ulcers often start as small red bumps that evolve into open sores. Chancroid is also more common in developing countries and is associated with an increased risk of HIV transmission due to the open sores providing an entry point for the virus. Treatment typically involves antibiotics to eliminate the bacterial infection. Chancroid is a bacterial sexually transmitted infection (STI) caused by *Haemophilus ducreyi*. Here are the primary factors contributing to the occurrence and spread of chancroid that are as follows:

1. Sexual Transmission: The



primary mode of transmission is through sexual contact with an infected person. This includes vaginal, anal, and oral sex.

2. Skin-to-Skin Contact: The bacteria can enter through minor cuts or abrasions in the skin or mucous membranes during sexual activity.

Lack of Hygiene: Poor genital hygiene can increase the risk of infection, facilitating the spread of *Haemophilus ducreyi*.

3. Multiple Sexual Partners: Having multiple sexual partners increases the likelihood of encountering an infected individual.

4. Sex Trade: Engaging in or frequenting commercial sex work environments is associated with a higher risk of chancroid due to higher rates of sexually transmitted

infection in these populations.

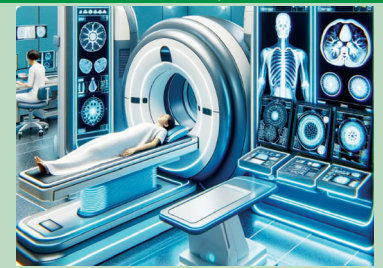
5. Uncircumcised Males: Some studies suggest that uncircumcised men may have a higher risk of contracting chancroid, possibly due to the accumulation of bacteria under the foreskin.

6. HIV Infection: Individuals with HIV are more susceptible to chancroid due to their compromised immune systems. Additionally, chancroid can facilitate the transmission and acquisition of HIV.

7. Low Socioeconomic Status: Limited access to healthcare and education about sexual health can contribute to the spread of chancroid in economically disadvantaged populations.

Preventative measures include the practicing safe sex (using condoms), maintaining good genital hygiene, reducing the number of sexual partners, and seeking prompt medical treatment for any symptoms of sexually transmitted infection.

Radio Diagnosis Technologists play a crucial role in healthcare systems worldwide



Radio Diagnosis Technologists play a crucial role in healthcare systems worldwide, employing advanced imaging techniques to aid in the diagnosis and treatment of various medical conditions.

Radio Diagnosis Technologists specialize in capturing high-quality images of the internal structures of the human body using techniques such as X-rays, CT scan & MRI. These images are invaluable to physicians in identifying diseases, injuries and abnormalities. Without skilled technologists, medical practitioners would struggle to interpret images accurately, potentially leading to misdiagnosis or delayed treatment.

Radio Diagnosis Technologists ensure patient safety during imaging procedures. They are knowledgeable about radiation safety protocols and take measures to minimize radiation exposure while producing clear images. Their expertise in positioning patients correctly and calibrating equipment properly is critical for obtaining accurate results without compromising patient safety.

Radio Diagnosis Technologists contribute to the advancement of medical knowledge and technology. They often collaborate with radiologists, physicians and researchers in conducting studies and clinical trials to improve imaging techniques and develop new diagnostic tools. Their insights and hands-on experience are instrumental in refining imaging protocols and enhancing the effectiveness of diagnostic imaging modalities.

Radio Diagnosis Technologists play a vital role in patient care and support. They interact closely with patients, explaining procedures, addressing concerns and ensuring their comfort throughout the imaging process. Their compassionate approach helps to alleviate anxiety and fosters trust between patients and healthcare providers in a more positive overall experience.

Radio Diagnosis Technologists are in high demand globally due to the increasing prevalence of medical conditions requiring diagnostic imaging. As healthcare systems expand and technology advances the need for skilled technologists continues to grow. They are employed in hospitals, clinics, imaging centers and research institutions, fulfilling critical roles in healthcare delivery and contributing to improved patient outcomes.

Radio Diagnosis Technologists must be able to adapt to new technologies and techniques quickly, staying abreast of advancements in the field. Continuous education and professional development are essential for radio diagnosis technologists to maintain competence and provide quality patient care.

World Hypertension Day-2024

Cont. page-1

The seminar was graced by the esteemed keynote speaker Dr. Dinker K.R. Sharma, Consultant Microbiologist with the National Health Mission. Dr. Sharma brought a wealth of knowledge and experience to the

discussion, captivating the audience with his insights into etiology of hypertension including genetic predisposition, lifestyle factors, and environmental influences. He emphasized the importance of early detection, regular monitoring, and adopting a

healthy lifestyle to mitigate the risks associated with high blood pressure. In an engaging interactive session, Dr. Sharma addressed numerous questions from students, providing clear and practical advice on managing and preventing hyper-

tension. His emphasis on a balanced diet, regular physical activity, and stress management resonated strongly with the attendees.

The seminar proved to be an invaluable educational experience, underscoring the significance of

awareness and proactive health management. DPMI's initiative in organizing such a pertinent event reflects its commitment to promoting public health education and fostering a healthier future.

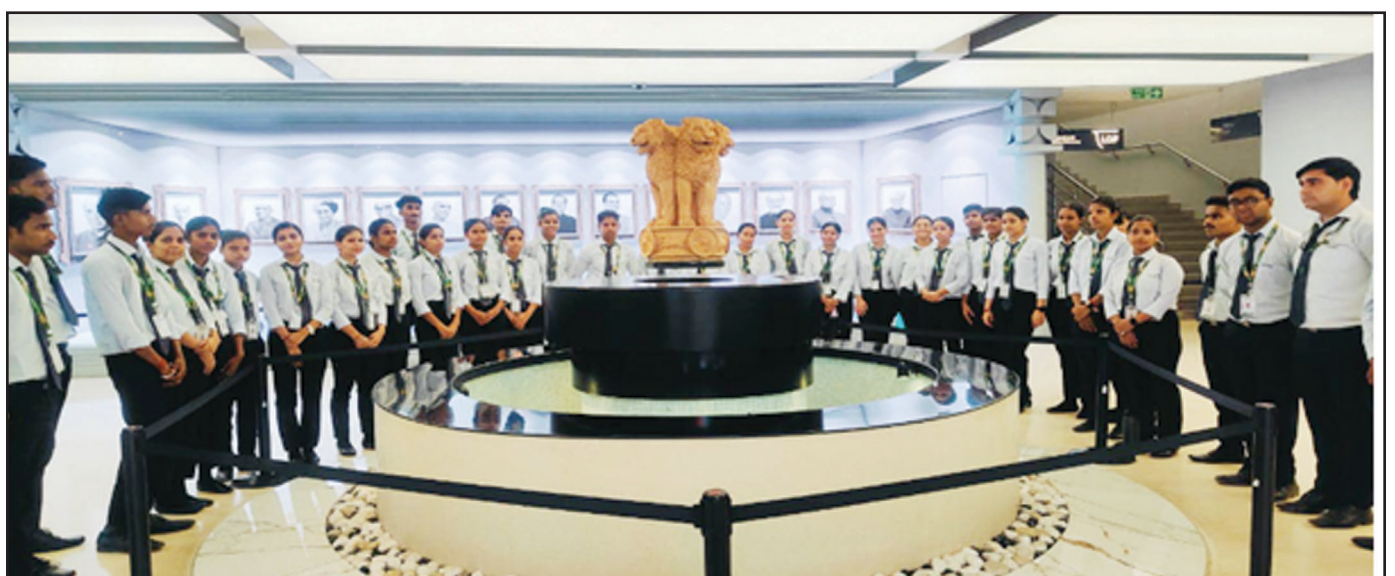


Pradhan Mantri Sangrahalaya Visit



The museum features interactive exhibits, rare photographs and personal artifacts that offer an immersive historical experience. Students explored galleries dedicated to each of our Prime Minister, learning about their policies, leadership styles, and significant national events during their tenures.

The state-of-the-art museum also uses multimedia presentations and augmented reality to bring history to life, providing an engaging educational experience. This excursion enriched the students' knowledge of India's political heritage. The remarkable stories of the country's leaders left the students inspired.



सुबह खाली पेट चाय कभी न पीयें



चाय हमारी जिंदगी का एक हिस्सा बन चुकी है। अधिकतर लोग सुबह खाली पेट ही चाय पीते हैं। लेकिन शायद आप नहीं जानते कि ऐसा करने से हमारे शरीर

को बहुत नुकसान पहुंचता है।

► चाय में एसिड होता है जो सीधे तौर पर हमारे पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। सुबह खाली पेट चाय पीने से मितली या उल्टी की समस्या हो सकती है।

► ज्यादा गर्म चाय पीने से खाने की नली यानी फूड पाइप या गले की कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।



► चाय में दूध मिलाने से उसके एंटीऑक्सीडेंट खत्म हो जाते हैं। सुबह दूध वाली चाय पीने से आपको थकान का सामना करना पड़ सकता है।

► खाली पेट स्ट्रॉन्ग टी पीने से अल्सर और एसिडिटी हो सकती है। ये सीधे आपके पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाता है।

► अगर आप दोपहर खाने के बाद तुरंत चाय पीते हैं तो चाय में मौजूद टैनिन आयरन से रिएक्ट करके आपके पेट को नुकसान पहुंचाता है।

हंसने से होते हैं कई स्वास्थ्य लाभ



आज की भाग-दौड़ भरी जिंदगी, ऊपर से काम का प्रेशर हम में से कई लोगों को तो याद भी न होगा कि पिछली बार कब खिलखिला कर हँसे थे। जबकी हँसना हम सभी के लिये अति महत्वपूर्ण है किन्तु हम उसे नजर अंदाज कर देते हैं। हँसने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जो इस प्रकार हैं।

1. हँसने से हृदय की एक्सरसाइज हो जाती है। रक्त का संचार अच्छी तरह होता है। हँसने पर शरीर से एंडोर्फिन रसायन निकलता है, ये द्रव्य हृदय को मजबूत

उपस्थिति में कैंसर कोशिका और कई प्रकार के हानिकारक बैक्टीरिया एवं वायरस नष्ट हो जाते हैं। ऑक्सीजन हमें हँसने से अधिक मात्रा में मिलती है और शरीर का प्रतिरक्षातंत्र भी मजबूत हो जाता है।

3. यदि सुबह के समय हास्य ध्यान योग किया जाए तो दिन भर प्रसन्नता रहती है। यदि रात में ये योग किया जाये तो नींद अच्छी आती है। हास्य योग से हमारे शरीर में कई प्रकार के हार्मोंस का स्राव होता है, जिससे मधुमेह, पीठ-दर्द एवं तनाव से



बनाता है। हँसने से हार्ट-अटैक की संभावना कम हो जाती है।

2. एक रिसर्च के अनुसार ऑक्सीजन की

पीछित व्यक्तियों को लाभ होता है। 4. हँसने से सकारात्मक ऊर्जा भी बढ़ती है। खुशहाल सुबह से ऑफिस का माहौल भी खुशनुमा होता है। तो दोस्तों, क्यों न हम सब दो चार चुटकुले पढ़कर या सुनकर अपने दिन की शुरुवात जोरदार हँसी के साथ करें।

5. रोज एक घंटा हँसने से 400 कैलोरी ऊर्जा की खपत होती है, जिससे मोटापा भी काबू में रहता है। आज कल कई हास्य क्लब भी तनाव भरी जिंदगी को हँसी के माध्यम से दूर करने का कार्य कर रहे हैं।



जवान दिखने के लिए आज से खाना शुरू करें 'मशरूम'



मशरूम में ऐसे एंटीऑक्सीडेंट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है जो बुढ़ापा आने की रफ्तार को कम करने के साथ ही स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। यह दावा एक अध्ययन में किया गया है। रिसर्च टीम ने पाया कि मशरूम में बड़ी मात्रा में एर्गोथियोनिन और ग्लूटोथियोनिन मौजूद होता है और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। इनकी संख्या मशरूम की प्रत्येक प्रजाति में अलग-अलग होती है। अमेरिकी की पेनसिल्वानिया स्टेट यूनिवर्सिटी के



प्राध्यापक रॉबर्ट बीलमैन ने बताया कि मशरूम इन दोनों एंटीऑक्सीडेंट का सबसे बेहतर स्रोत है और मशरूम के कुछ प्रकारों में दोनों ही एक-साथ मौजूद होते हैं उन्होंने बताया कि जब ऊर्जा बनाने के लिए शरीर भोजन का इस्तेमाल करता है तब इसके कारण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस भी बनता है। शरीर में एंटीऑक्सीडेंट की फिर से पूर्ति कर इस ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचा जा सकता है।

हड्डी टूटने पर उसका इलाज केवल विशेषज्ञ ही कर सकता है...

घर पर

केवल बच्चे को फर्स्ट एड ही दी जा सकती है। बच्चे जब भी गिरते

हैं तो उनकी बांहें बाहर की ओर निकल आती हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि गिरते समय बच्चा स्वाभाविक तौर पर हाथों से किसी चीज को पकड़ लेना चाहता है। यही वजह है कि उनकी बांहों, कोहनियों और कलाईयों में चोट आती है। पहचानिए लक्षण...

हड्डी टूटने के साथ ही बहुत तीव्र दर्द होता है। टूटने वाले अंग को चलाना असंभव हो जाता है। टूटे हुए स्थान पर तत्काल सूजन आने लगती है। बांहें टूटने पर क्या करें।

सबसे पहले आप बच्चे को शांत बैठ दें। बांह और सीने के बीच एक पैड बना दें। उन्हें दूसरे हाथ से टूटे हुए हाथ को सपोर्ट देने के लिए कहें। टूटी बांह



कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे दूध, दही, पनीर और हरी सब्जियाँ शामिल करें। विटामिन डी प्राप्त करने के लिए सुबह की धूप लें और मछली

को ख़ाद्य पदार्थ खाएं। नियमित व्यायाम, जैसे वॉकिंग, योग और वजन उठाना, हड्डियों को मजबूत बनाता है। धूम्रपान और शराब से दूरी बनाना भी महत्वपूर्ण है। तनाव कम करने के लिए ध्यान और प्राणायाम करें। ये उपाय आपकी हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मदद करेंगे। ऑस्टियोपोरोसिस

ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी बीमारी है जिसमें हड्डियाँ कमजोर और भंगुर हो जाती हैं, जिससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। यह आमतौर पर उम्र

ज्यादा डकार

से परेशान हैं तो अपनाएँ

ये घरेलू तरीके

एक गंभीर बात है और समस्या भी. लेकिन इससे भी छुटकारा पाया जा सकता है. बस कुछ ज़रूरी और घरेलू नुस्खों को अपनाकर बार-बार डकार आने की समस्या रोकी जा सकती है.

एक गिलास पानी में एक नींबू का रस मिलाएं और उसमें थोड़ा सा बेकिंग सोडा डाल लें. इसे पीने से आपकी डकार की समस्या कम हो जायेगी जीरा खाने के स्वाद को बढ़ाता है पर क्या आप जानते हैं इसके इस्तेमाल से डकार की समस्या भी दूर की जा सकती है।

बार-बार डकार आने पर जीरे को तवे पर भूनकर खाने से काफी राहत मिलती है। दही पेट की बीमारियों के लिए बहुत अच्छी होती है. पेट की गर्मी को दूर करता है. साथ ही

इसका सेवन ज्यादा डकार से भी निजात दिला देता है. जब भी आपको डकार आये तुरंत दही खाएं। अदरक में मौजूद तीखापन ज्यादा डकार आने पर काफी फायदेदा देता है. डकार आने पर अदरक के छोटे-छोटे टुकड़े

दांतों से चबाकर खाएं. आपको तुरंत आराम मिलेगा। अत्यधिक डकार को तुरंत रोकने के लिए आप पपीता भी खा सकते हैं. यह पाचन से जुड़ी हर समस्या का समाधान करता है। इसके अलावा आप हर्बल-टी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं.

यह वजन कम करने के साथ-साथ गैस की समस्या को भी दूर करती है और इससे आपको

डकार से भी राहत मिलती है।

लगातार ऑफिस में बैठकर काम करने की वजह से तोंद निकल आती है.

बढ़ती हुई तोंद न केवल युवाओं बल्कि ज्यादा उम्र के लोगों में भी एक आम समस्या बन गई है. ऐसे में आज हम आपको एक ऐसा घरेलू नुस्खा बताएंगे, जिसे अपनाकर आप काफी हद तक बढ़ी हुई तोंद से छुटकारा पा सकते हैं. जानकारी के मुताबिक, खीरा और नींबू तोंद कम करने में कारगर होते हैं. खीरे को खाने से

शरीर में चर्बी नहीं बढ़ती. इसमें 96 फीसदी पानी और फाइबर पाया जाता है. जिसकी वजह से ये वजन नहीं बढ़ाता. वहीं नींबू पेट की चर्बी कम करने में

ये जूस करेगा आपकी

तोंद को कम

सहायता करता है. ऐसे में रोजाना रात में सोने से पहले खीरे का जूस पीना बढ़ती तोंद में राहत दिला सकता है. बनाने की विधि सबसे पहले खीरे को छीलकर उसे जूसर में डालें. उसमें अदरक, पुदीना डालकर जूस निकाल लें. इस मिश्रण में चीनी, नींबू का रस, भुना हुआ जीरा पाउडर और काला व सफेद नमक स्वादानुसार डालें. खीरे का जूस तैयार है इसे आप चाहे तो फ्रिज में ठंडा करके भी पी सकते हैं.

आप सभी जानते हैं कि खाना खाने के बाद जब पच जाता है तब एक आवाज़ आती है जिसे आम भाषा में डकार कहते हैं।

जाना है. डकार आना एक सामान्य बात है और इसका आना ज़रूरी भी है. लेकिन किसी भी चीज़ की अति होना नुकसानदायक रहता है। अगर आपको डकार बार-बार आये तो यह



अगर रोज खाएंगे ये फल

कौन दुनिया में हमेशा जवान नहीं दिखना चाहता लेकिन उम्र बढ़ना एक तय प्रक्रिया है जिसे रोकना नहीं जा सकता. उम्र बढ़ने के साथ-साथ हमारे शरीर में भी कई बदलाव होते हैं इसलिए जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, उसके साथ हमें अपनी डाइट का खास ख्याल रखना चाहिए. बढ़ती उम्र में अगर त्वचा की सही तरीके से देखभाल न की जाए तो चेहरे पर झुर्रियाँ और कई समस्याएँ होने लगती हैं।

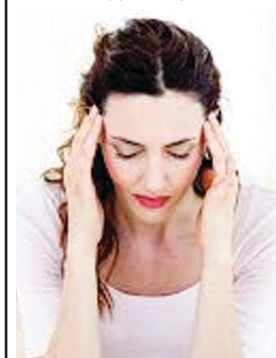
अक्सर हम चेहरे को सुंदर रखने और एजिंग के लक्षणों को कम करने के लिए बाजार के महंगे-महंगे प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं. लेकिन चेहरे पर ज्यादा प्रोडक्ट का इस्तेमाल करना स्किन को खराब कर सकता है. महंगे प्रोडक्ट त्वचा को बाहर से रंगत दे सकते हैं. लेकिन पोषण से भरपूर डाइट स्किन को अंदर से हेल्दी

बनाती है. तो चलिए जानते हैं एक ऐसे ही फल के बारे में जो आपकी स्किन के लिए किसी औषधी से कम नहीं है. त्वचा की समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए आप अपनी डाइट में पोषक तत्वों को शामिल करना चाहिए. यहां हम आपको एक ऐसे फल के बारे में बताएंगे जो आपकी स्किन के लिए बेहतरीन हो सकता है। इसका नाम है एवोकाडो. एवोकाडो में हाई फैटी एसिड, विटामिन ए, बी, ई, फाइबर, मिनरल्स और प्रोटीन भरपूर में मात्रा में पाए जाते हैं। जो शरीर को कई लाभ पहुंचाने में मददगार हैं. एवोकाडो को स्किन, हेयर और हेल्थ के लिए काफी अच्छा माना जाता है. एवोकाडो हमारी त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है. इतना ही नहीं ये उम्र से कम दिखाने में भी हमारी मदद कर सकता है.

माइग्रेन



माइग्रेन एक गंभीर सिरदर्द है जो अक्सर एक तरफ होता है और तीव्रता में बढ़ता है। इसके साथ उल्टी और प्रकाश या ध्वनि के प्रति संवेदनशीलता भी हो सकती है। तनाव, हार्मोनल बदलाव, और कुछ खाद्य पदार्थ इसके ट्रिगर होते हैं। माइग्रेन के उपचार में जीवनशैली में बदलाव और तनाव प्रबंधन शामिल हैं। नियमित नींद और सही आहार भी माइग्रेन के लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।



बालों का झड़ना कम करने के उपाय

बालों का झड़ना एक सामान्य समस्या है, लेकिन इसे नियंत्रित करने के लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं। सबसे पहले, एक संतुलित आहार लें, जिसमें हरी सब्जियाँ, फल, और प्रोटीन शामिल हों। नियमित रूप से पानी पीने से भी शरीर हाइड्रेटेड रहता है, जिससे बाल स्वस्थ रहते हैं। दूसरा, बालों की सही देखभाल करें। नियमित रूप से बाल धोएं और अच्छे शैम्पू और कंडीशनर का उपयोग करें। तेल मसाज भी फायदेमंद है। नारियल का तेल



या बादाम का तेल बालों को पोषण देता है। इसके अलावा, तनाव कम करने के लिए योग और

ध्यान करें। पर्याप्त नींद लेना भी आवश्यक है। यदि समस्या बढ़ती है, तो किसी विशेषज्ञ से सलाह लें। इन उपायों को अपनाकर आप अपने बालों का झड़ना कम कर सकते हैं।

From The Editor's Pen

Dengue burden in India:

Recent trends and importance of climatic parameters



Vinod Bachheti

For the past ten years, the number of dengue cases have gradually increased in India. Dengue is driven by complex interactions among host, vector and virus that are influenced by climatic factors. In the present study, we focused on the extrinsic incubation period (EIP) and its variability in different climatic zones of India. The EIP was calculated by using daily and monthly mean temperatures for the states of Punjab, Haryana, Gujarat, Rajasthan and Kerala. Among the studied states, a faster/low EIP in Kerala (8–15 days at 30.8 and 23.4°C) and a generally slower/high EIP in Punjab (5.6–96.5 days at 35 and 0°C) were simulated with daily temperatures. EIPs were calculated for different seasons, and Kerala showed the lowest EIP during the monsoon period. In addition, a significant association between dengue cases and precipitation was also observed. The results suggest that temperature is important in virus development in different climatic regions and may be useful in understanding spatio-temporal variations in dengue risk. Climate-based disease forecasting models in India should be refined and tailored for different climatic zones, instead of use of a standard model.

Angioplasty: A Lifesaving Procedure

Introduction

Angioplasty, also known as percutaneous coronary intervention (PCI), is a minimally invasive procedure used to open narrowed or blocked coronary arteries. This procedure is crucial for restoring blood flow to the heart muscle, thereby alleviating symptoms of coronary artery disease (CAD) such as chest pain (angina) and reducing the risk of heart attack.

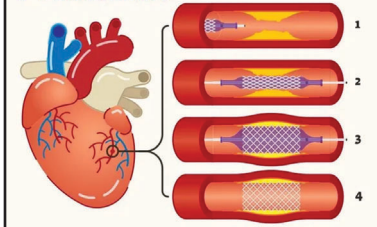
Procedure Overview

Angioplasty involves the insertion of a catheter equipped with a small balloon at its tip. The catheter is threaded through a blood vessel, typically starting at the groin or wrist, and guided to the affected artery in the heart. Once in place, the balloon is inflated to compress the plaque against the artery walls, thereby widening the artery and restoring blood flow. Often, a small wire mesh tube called a stent is placed at the site to keep the artery open and prevent future blockages.

Indications for Angioplasty

Patients with significant narrowing or blockage of the coronary arteries due to atherosclerosis are primary candidates for angioplasty. This condition is characterized by the buildup of fatty deposits (plaque) inside the arteries. Angioplasty is often recommended for

Angioplasty Procedure



individuals experiencing:

- Persistent chest pain not relieved by medication
- Heart attack, to quickly restore blood flow and minimize heart damage
- Significant reduction in blood flow to the heart that increases the risk of a future heart attack

Benefits and Risks

The main advantage of angioplasty is the immediate relief from symptoms and the significant improvement in blood flow to the heart muscle. It also has a shorter recovery time compared to coronary artery bypass surgery (CABG).

However, angioplasty carries certain risks such as:

- Re-narrowing of the artery (restenosis)

- Blood clots forming within the stent
- Damage

Recovery and Aftercare

Post-angioplasty, patients are usually monitored in the hospital for a day or two to ensure there are no immediate complications. Most people can resume normal activities within a week, but heavy lifting and strenuous activities should be avoided for a few weeks. Patients are typically prescribed medications such as antiplatelets (e.g., aspirin, clopidogrel) to prevent blood clots, and statins to manage cholesterol levels. Lifestyle changes, including a heart-healthy diet, regular exercise, quitting smoking and managing stress, are crucial for long-term success and prevention of further cardiac events.

Conclusion

Angioplasty is a critical procedure for individuals with coronary artery disease, offering a minimally invasive solution to restore blood flow and alleviate symptoms. While it carries certain risks, its benefits in terms of symptom relief and reduced heart attack risk make it a widely utilized and essential intervention in cardiology. Continuous advancements in angioplasty techniques and stent technology continue to improve patient outcomes and reduce the likelihood of complications.

The Role of Communication Skills for Paramedical Students

Communication skills are an essential part of everyone's personal and professional lives. No matter what profession we choose, effective communication skills can help us in career progression and development. Today effective communication is the key element in providing better healthcare services, and hence, for paramedical students such as lab technicians, operation theatre technicians, x-ray technicians and radio imaging technicians.

As a part of providing better healthcare services, paramedical students must understand the vital impact of clear and empathetic communication on various areas of healthcare, such as providing patient care, working efficiently in laboratories, collaborating within and outside



hospitals, coordinating with other laboratories or operation theatre technicians, and ultimately, enhancing one's professional growth.

When it comes to patient care, communication serves as the key bridge between laboratory technicians and patients. This is because laboratory and operation theatre technicians have to deal with various kinds of vulnerable situations while interacting with their patients going through an illness or an injury. By sharpening their communication skills, paramedical professionals can

- ▶ build a better environment filled with trust and understanding.
- ▶ help patients share their concerns and worries.
- ▶ instill confidence and comfort in patients.
- ▶ understand better about treatment options.
- ▶ proactively participate in patient treatment and care plans.

Communication skills for paramedical students are not just about laboratory technicians talking to patients; they also involve active listening and empathetic communication. Such skills can help enhance a patient's overall healthcare experience as they help to instill trust among patients.

Additionally, to provide comprehensive care to patients, paramedical professionals have to work with

various physicians, nurses specialists and other medical technicians. Hence, effective communication skills can help them improve their ability to express their observations accurately while sharing patient's critical information.

To conclude, communication skills are of great importance for paramedical students working as laboratory and medical technicians as they help them achieve lifelong success in their careers. With great technical skills, effective communication fosters good patient care, successful team collaboration, and great career progression. Therefore, to embark on their journey as paramedical professionals, students must engage actively in building their overall communication skills.

Health department issues alert against Dengue fever...

Page- 1 Cont.

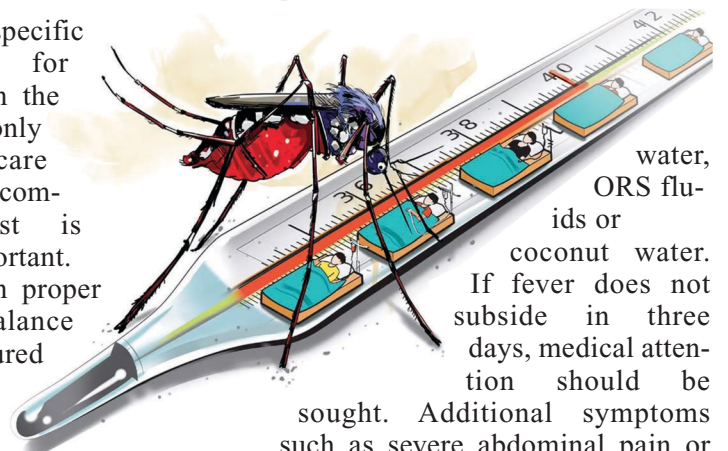
Dengue infection is thus extremely important and keeping one's house and premises free of vector breeding grounds can go a long way in preventing dengue.

The Aedes species, which is the dengue vector, thrives in areas close to the human population and the mosquito lays its eggs in water-filled containers inside the house and surrounding areas. These could be any containers, from refrigerator trays to houseplants or flower vases or even a stray bottle cap or eggshells as the mosquito needs

just about a teaspoon of water to lay its eggs.

Adult mosquitoes "usually" rest indoors in dark areas, under beds or behind curtains. It is a day-biting mosquito and hence personal protection—long-sleeved clothing, using mosquito repellent creams, especially for children — can be very efficient in preventing mosquito bites. People with chronic diseases such as diabetes, hypertension or renal issues, pregnant women, elderly and children should be protected from mosquito bites.

There is no specific treatment for Dengue and in the initial phase, only supportive care and rest is recommended. Rest is extremely important. Hydration with proper electrolyte balance should be ensured — rather than plain water, the patient should be given Salted kanji



sought. Additional symptoms such as severe abdominal pain or vomiting should be seen as warning signs of a severe disease.

World No Tobacco Day Observed Across the Country



DPMI Deoria (Uttar Pradesh)



DPMI Midnapore (West Bengal)



DPMI Kalyani (West Bengal)



DPMI Agra (Uttar Pradesh)



DPMI Howrah (West Bengal)



DPMI Darbhanga (Bihar)



World Asthma Day 2024



DPMI Deoria (Uttar Pradesh)



DPMI Behala (West Bengal)



DPMI Behala (West Bengal)



World Environment Day

June 5th 2024



DPMI Banda (Uttar Pradesh)



DPMI Andaman & Nicobar Islands



DPMI Kishanganj (Bihar)



DPMI Siliguri (West Bengal)

Protect the environment



How to Protect the Environment Protecting the environment is crucial for ensuring a sustainable future. Here are several effective ways to contribute to this vital cause.*1. Reduce, Reuse, Recycle:* Adopt the three R's to minimize waste. Reduce consumption by avoiding unnecessary products, reuse items whenever possible, and recycle materials like paper, plastic, and glass to reduce landfill waste.*2. Conserve Water:* Water is a precious resource. Simple actions like fixing leaks, taking shorter showers, and using water-efficient appliances can significantly conserve water.*3. Save Energy:* Switch to energy-efficient appliances and use LED lights. Unplug devices when not in use and consider using renewable energy sources like solar panels.*4. Plant Trees:* Trees play a crucial role in absorbing carbon dioxide and providing oxygen. Participate in tree-planting initiatives in your community.*5. Support Sustainable Practices:* Choose products from companies that prioritize sustainability. Support local businesses and opt for eco-friendly products.*6. Educate Others:* Raise awareness about environmental issues within your community. Share information on how everyone can make a difference. By adopting these practices, we can collectively protect our environment and ensure a healthier planet for future generations. Every small action counts!

Timely CPR Can Save Life of a Patient

Content:- page-1

like Cardiopulmonary Resuscitation and the effective management of various medical emergencies. Practical demonstrations and simulations provided hands-on experience required to deal with real-life emergency situations.

The event garnered positive feedback from Shri. Sampath Kumar, IAS Resident Commissioner, Meghalaya House and Ms. Florina Boro, MCS Joint Resident Commissioner, Meghalaya House, who appreciated the



comprehensive training and demonstrations performed in the session to tackle heart attack, heat stroke, burns, snake bite and shock Holistic Health & Medical Emergency

Responder Training proved to be a pivotal initiative in empowering individuals with the skills needed to respond effectively to medical emergencies.



Visit to Anaesthesia department of Aruna Asaf Ali Hospital



On June 18, 2024, students from the Operation Theatre Technology program at DPMI had the opportunity of visiting the Anaesthesia department of Aruna Asaf Ali Hospital in Delhi. This educational visit proved to be a pivotal experience for these budding healthcare professionals, offering them invaluable insights into the crucial role of anaesthesia in surgical procedures. The visit commenced with an informative session by senior anaesthesiologists who shared



their expertise on various anaesthetic techniques, equipments and patient safety protocols.



Students were introduced to the intricacies of administering anaesthesia safely, understanding its effects on the human body, and managing emergencies in the operation theatre.

Hands-on demonstrations allowed students to get acquainted with state-of-the-art anaesthesia machines and monitoring devices. Students observed real-time procedures, witnessing how anaesthesiologists collaborate seamlessly with surgeons and operation theatre technologists to ensure best surgical outcomes.

The visit to Aruna Asaf Ali Hospital's Anaesthesia department was not only educational but also motivational, reinforcing the students' commitment in becoming proficient operation theatre technicians.

न्यूज खास

एसिडिटी

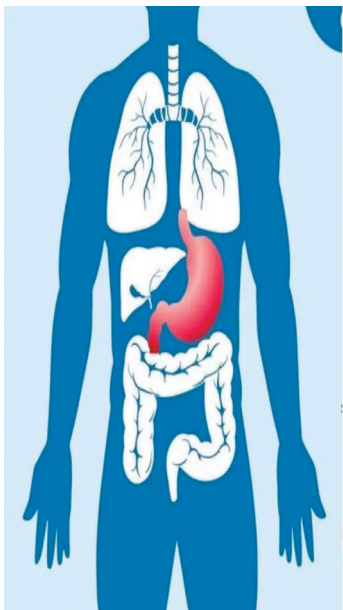
कम करने और

पाचन सुधारने के उपाय



एसिडिटी और पाचन समस्याएँ आजकल आम हैं, लेकिन कुछ सरल उपाय अपनाकर इन्हें नियंत्रित किया जा सकता है।

1. संतुलित आहार:- अपने आहार में फल, सब्जियाँ, और साबुत अनाज शामिल करें। तले-भुने और मसालेदार खाद्य पदार्थों से बचें।
2. छोटे भोजन:- दिन में छोटे-छोटे



भोजन करें। इससे पाचन तंत्र पर दबाव कम होता है और एसिडिटी नहीं होती।

3. पानी पीना:- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ, लेकिन भोजन के दौरान ज्यादा पानी न पिएँ। इससे पाचन क्रिया प्रभावित हो सकती है।
4. तनाव प्रबंधन:- तनाव पाचन समस्याओं को बढ़ा सकता है। योग और ध्यान से तनाव कम करें।
5. नियमित व्यायाम:- दैनिक व्यायाम से पाचन में सुधार होता है और शरीर के मेटाबॉलिज्म में वृद्धि होती है।
6. नींद का ध्यान:- पर्याप्त नींद लें। नींद की कमी पाचन संबंधी समस्याओं को बढ़ा सकती है।
7. अदरक और दही:- अदरक, पुदीना, और दही का सेवन पाचन में सहायक होता है।

इन उपायों को अपनाकर आप एसिडिटी को कम कर सकते हैं और अपने पाचन को बेहतर बना सकते हैं। स्वस्थ जीवन जीने के लिए नियमित रूप से इन आदतों को अपनाना महत्वपूर्ण है।



खर्राटों से तुरंत पाना है छुटकारा

खर्राटों की समस्या अमूमन हर घर में किसी न किसी सदस्य को होती है। सोते वक्त खर्राट आने का मुख्य कारण नशा, कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाना, स्ट्रेस, या फिर हार्मोनल में बदलाव के वजह से होता है। इतना ही नहीं बल्कि यदि मौसम में बदलाव के कारण जुकाम, खांसी या बुखार होने वाला हो तो खर्राट इसका संकेत भी देते हैं। खर्राटों से आने वाली आवाज से न सिर्फ उन्हें ही समस्या होती है, साथ ही आस-पास सोने वाले लोग भी परेशान हो जाते हैं। ऐसे में हम आप को खर्राटों से निजात पाने के लिए कुछ टिप्स बता रहे हैं।

1. एक गिलास पानी में पुदीने के तेल की 4-5 बूँदें डालकर इससे गरारा करें। खर्राटों में तुरंत आराम मिलेगा।
2. 2-4 लहसुन की कली को सरसों के तेल में डालकर गर्म करें और इस तेल से सीने की मालिश करें। इससे सांस की रूकावट दूर होगी।
3. नमक मिले गुनगुने पानी से गरारा करें। ऐसा करने पर गले की नसों में होने वाली सूजन ठीक होती है और खर्राटों से राहत मिलती है।
4. घी को गर्म करें। इसके बाद गुनगुना होने के बाद 2 या 3 बूँदें नाक में डालें। रोज रात को सोने से पहले ऐसा करने पर खर्राटों में राहत मिलेगी।
5. सोने से पहले एक चम्मच

तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे

शहद पीएं। इससे गले की नशों में आराम मिलेगा और खर्राटों की समस्या भी खत्म होगी।

6. रात को सोने से पहले एक चम्मच ऑलिव ऑयल गुनगुना करके पीएं ऐसा करने पर खर्राटों की समस्या दूसरी होगी।
7. रोज रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुना पानी पीएं। ऐसा करने पर सांस की नली खुलेगी और खर्राटों से राहत मिलती है।
8. बोंडी में पानी की कमी से नाक और गले में

कफ बढ़ जाता है, जिससे सांस में रूकावट आती है। ऐसे में दिन में 3 से 4 लीटर गुनगुना पानी पीएं।

9. एक कप पानी में एक अदरक का छोटा टुकड़ा उबालकर 5 मिनट बाद में एक चम्मच शहद मिलाकर पीएं। ऐसा दिन में 2-3 बार करें। खर्राटों की समस्या खत्म होगी।
10. एक कप पानी में आधा-आधा चम्मच चायपत्ती, अदरक पाउडर, दो लौंग और नींबू के रस को उबालें इस काढ़े को रात में सोने से पहले पीएं।

रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करने के उपाय



तनाव रक्त में ग्लूकोज स्तर को बढ़ा सकता है। ध्यान, योग या गहरी सांस लेने की तकनीकों का अभ्यास करें।

6. पर्याप्त नींद:- रात में अच्छी नींद लेना भी

महत्वपूर्ण है। इन उपायों को अपनाकर रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित कर सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।



रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित करना स्वास्थ्य के लिए बेहद आवश्यक है, विशेषकर डायबिटीज के रोगियों के लिए। यहाँ कुछ प्रभावी उपाय दिए गए हैं:-

1. संतुलित आहार:- अपने आहार में अधिक फाइबर, फल, सब्जियाँ और साबुत अनाज शामिल करें। प्रोसेस्ड और शर्करा वाले खाद्य पदार्थों से बचें।
2. नियमित व्यायाम:- प्रतिदिन 30 मिनट का व्यायाम करें। वॉकिंग, जॉगिंग, या योग करने से रक्त में ग्लूकोज का स्तर नियंत्रित रहता है।
3. वजन प्रबंधन:- अधिक वजन को नियंत्रित करना भी महत्वपूर्ण है। वजन घटाने से इंसुलिन की संवेदनशीलता बढ़ती है।
4. नियमित निगरानी:- रक्त में ग्लूकोज स्तर की नियमित जांच करें। इससे आपको अपने स्वास्थ्य पर नज़र रखने में मदद मिलेगी।
- *5. तनाव प्रबंधन:-

हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय

हीट स्ट्रोक एक गंभीर स्थिति है जो अत्यधिक गर्मी

1. हाइड्रेशन:- गर्मी में पर्याप्त पानी पिएँ। नियमित अंतराल पर पानी या इलेक्ट्रोलाइट्स का सेवन करें।
2. हल्के कपड़े:- हल्के और ढीले कपड़े पहनें, ताकि शरीर का तापमान नियंत्रित रहे।
3. धूप से बचें:-

हीट-स्ट्रोक से ऐसे बचें



धूप में जाने से बचें,

खासकर दोपहर के समय।

यदि जाना आवश्यक हो, तो टोपी और धूप का चश्मा पहनें।

4. छांव का उपयोग:- बाहर रहते समय छायादार स्थानों का चयन करें।

5. नियमित ब्रेक:- काम करते समय नियमित ब्रेक लें और ठंडे स्थान पर जाएँ।

*6. संकेत पहचानें:- हीट स्ट्रोक के लक्षण जैसे चक्कर आना, उल्टी, या अत्यधिक थकान पर तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

इन उपायों को अपनाकर आप हीट स्ट्रोक से सुरक्षित रह सकते हैं।

के संपर्क

बच्चे का पढ़ाई में मन

न लगने का कारण कहीं उसका असंतुलित भोजन तो नहीं?



अगर आपके बच्चे का मन पढ़ाई में न लगे। वह जल्दी थक जाये। एक काम से अगर जल्दी बोर हो जाये तो समझ जायें कि कोई गड़बड़ है उसे जो भोजन दिया जा रहा है क्या वह संतुलित है? कहीं ऐसा तो नहीं कि उसके भोजन में उन पौष्टिक तत्वों की कमी है जो उसे उर्जावान बना सकें? हालांकि बच्चों के माता-पिता इस बात को भली-भाँति समझते हैं कि उनके बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिये उन्हें संतुलित आहार चाहिए। लेकिन तमाम माता-पिता ऐसे भी हैं जो इस बात को समझ नहीं पाते कि बच्चों में सीखने की क्षमता बढ़ाने और उन्हें ऊर्जावान बनाये रखने के लिये उनके भोजन में, किस उम्र में किन पौष्टिक तत्वों का होना जरूरी होता है? दरअसल आपका बच्चा जो कुछ भी खाता है उसका असर उसके सीखने की क्षमता और उसके व्यवहार पर भी पड़ता है। उसके समुचित शारीरिक और मानसिक विकास के लिये उसके भोजन का निर्धारण उसकी उम्र और वजन के अनुसार करना चाहिए। इसके लिये सबसे पहले तो माँ को बच्चे के जन्म के तुरंत बाद उसे अपना दूध पिलाना चाहिए। आपके बच्चे को ठोस आहार की शुरुवात करने के बाद के बाद भी यदि माँ का दूध मिलता रहता है तो इसका उसके शारीरिक और मानसिक विकास पर पॉजिटिव असर पड़ता है। विभिन्न अध्ययन भी इस बात का खुलासा करते हैं कि बच्चे के जन्म के पहले दो सालों में उसके मस्तिष्क का तेजी से विकास होता है, इसलिये जन्म के बाद के पहले 1000 दिन उसके मानसिक विकास के लिहाज से सबसे महत्वपूर्ण होते हैं।

इस उम्र में ही उसके भोजन में पौष्टिक तत्वों की कमी होने की सबसे ज्यादा आशंका होती है। किशोरावस्था में भी बच्चे का भोजन ऐसा होना चाहिए जिससे उसका शारीरिक और मानसिक विकास सही ढंग से हो सके। उसके भोजन में वह सभी पौष्टिक तत्व शामिल होने चाहिए जिनसे उसमें एकाग्रता, सोचने, सीखने की क्षमता के साथ आत्म-अनुशासन की भावना विकसित हो सके। बच्चे के भोजन में इन तत्वों की कमी से उनकी कार्य-क्षमता पर बुरा असर पड़ता है। आपको कब उसकी प्लेट में क्या रखना

है, आपको इसका पूरा ज्ञान होना चाहिये क्योंकि इसके अभाव से उसके सीखने की क्षमता पर नकारात्मक असर पड़ता है। बच्चे की डाइट यदि उसकी उम्र और वजन के अनुकूल न हो तो उसके मस्तिष्क का पूर्ण विकास नहीं हो पाता है। यदि वह पढ़ाई में कमजोर है, पढ़ाई पर फोकस नहीं कर पाता है तो आपको सोचना है कि आखिर आपको अपने बच्चे की प्लेट में कब क्या रखना है?

ऐसी हो बच्चों की डाइट-

दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ - प्रोटीन बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास के लिये जरूरी है। प्रोटीन बच्चे के मस्तिष्क के विकास के लिये उसे उर्जा देता है इसलिये उसके आहार में दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थ शामिल करें। हरी पत्तेदार सब्जियाँ - पालक, मेथी, सरसों का साग, धनिया, पोदीना जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों में अनेक पौष्टिक तत्व होते हैं। इनमें मौजूद खनिज तत्व, मस्तिष्क के विकास में सहायक होते हैं। हरी सब्जियों में मौजूद विटामिन सी एक ऐसा एंटी-ऑक्सिडेंट है जो हमारी कोशिकाओं के पुना। नर्माण में सहायक होता है। इनमें मौजूद आयरन उनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है तथा यादाश्त बढ़ाने में सहायक होता है। आयरन एनीमिया से पीड़ित बच्चों के लिये तो फायदेमंद होता ही है यह उनकी कमजोरी और आलस को भी दूर करने में सहायक होता है।

दालें और मोटे अनाज-इनमें प्रोटीन भरपूर मात्रा में होती है। प्रोटीन और जिंक जैसे खनिज तत्व की मौजूदगी यादाश्त बढ़ाने में सहायक होती है। सूखे मेवे-काजू, अखरोट, बादाम और दूसरे सूखे मेवे खाने में तो स्वादिष्ट होते ही हैं, इसके अलावा ये ऐसे सुपर फूड्स हैं जिनमें ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है जो बच्चे में एकाग्रता को बढ़ाने के साथ-साथ बच्चे की सीखने की क्षमता में भी इजाफा करते हैं। रसदार फल-रसदार फलों में मौजूद विटामिन सी एक पावरफुल एंटी ऑक्सिडेंट है जो शरीर से टोक्सिंस को निकाल बाहर करता है और मस्तिष्क की कोशिकाओं को मजबूती प्रदान करता है। भोजन को ज्यादा पकाने से इसमें मौजूद विटामिन सी नष्ट हो जाता है। इसलिये कच्ची सब्जियाँ और फल भी खाने चाहिये।

किडनी स्टोन: कारण

लक्षण और उपचार

किडनी स्टोन, जिसे गुर्दे की पथरी भी कहा जाता है, एक आम स्वास्थ्य समस्या है। यह तब होता है जब शरीर में सोडियम, कैल्शियम, ऑक्सालेट और फॉस्फेट जैसे तत्व एकत्रित होकर ठोस रूप में बदल जाते हैं। यह पथरी गुर्दे में, मूत्र मार्ग में या ब्लैडर में बन सकती है।

कारण-

किडनी स्टोन बनने के कई कारण हैं-

1. *अपर्याप्त जल सेवन*- पानी कम पीने से मूत्र में क्रिस्टल्स बनते हैं।
2. *अनियमित आहार*- अधिक प्रोटीन, सोडियम और ऑक्सालेट वाले खाद्य पदार्थ सेवन करना।
3. *जन्मजात समस्याएँ*- कुछ लोग स्वाभाविक रूप से किडनी स्टोन के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।

ससस *लक्षण*-

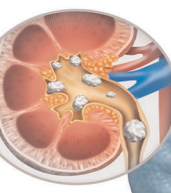
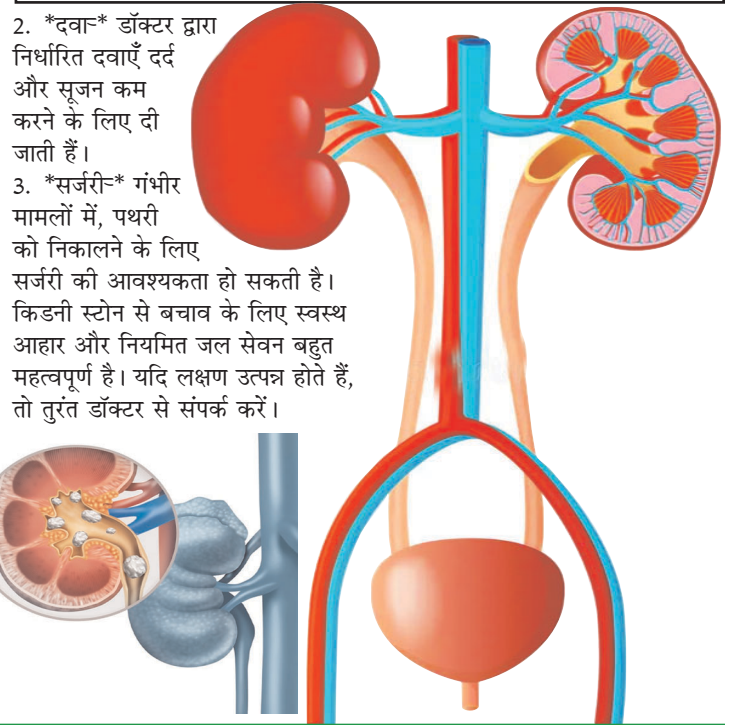
किडनी स्टोन के लक्षणों में शामिल हैं-

- तीव्र दर्द, विशेषकर पीठ और पेट के निचले हिस्से में।
- मूत्र में खून आना।
- बार-बार मूत्र त्यागने की इच्छा।
- उल्टी और मतली।

ससस *उपचार*-

किडनी स्टोन के उपचार में कई विकल्प होते हैं-

1. *जल सेवन*- अधिक पानी पीना पथरी को बाहर निकालने में मदद करता है।



शराब पीने के हानिकारक प्रभाव

शराब का सेवन स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है। यह सबसे पहले लिवर को नुकसान पहुँचाता है, जिससे फैटी लीवर, हेपेटाइटिस और सिरोसिस जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। शराब मानसिक

स्वास्थ्य पर भी बुरा असर डालती है, जिससे अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक विकार पैदा हो सकते हैं। शराब पीने से शारीरिक कमजोरी, हृदय रोग, और उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है। यह संज्ञानात्मक क्षमताओं को प्रभावित करता है, जिससे निर्णय लेने की क्षमता में कमी आती है।

अतिरिक्त शराब सेवन से पारिवारिक और सामाजिक रिश्ते भी बिगड़ सकते

हैं। इसलिए, शराब के हानिकारक प्रभावों को समझते हुए, इसे सीमित करना या पूरी तरह से छोड़ना महत्वपूर्ण है। स्वस्थ जीवन के लिए जागरूकता और सावधानी आवश्यक है।





DPMI[®]
VOCATIONAL INSTITUTE
"Come Reach the skies with us"



**Available
Degree
Program
(3Years)**

**Admission
Open**

PARAMEDICAL SCIENCES B.VOC DEGREE PROGRAMS

B.Voc in Medical Laboratory Technology
B. Voc in Radiology Imaging Technology
B. Voc in Operation Theatre Technology

PARAMEDICAL SCIENCES DIPLOMA PROGRAMS

Diploma in Medical Laboratory Technology (DMLT)
Diploma in Operation Theatre Technology (DOTT)
Diploma in Radiology Imaging Technology (DRIT)
Diploma in X-ray Technology (DXT)
Diploma in General Duty Assistant (DGDA)
Diploma in Medical Emergency Technology (DEMT)

PARAMEDICAL SCIENCES CERTIFICATE PROGRAMS

Certificate in Medical Laboratory Technology (CMLT)
Certificate in Operation Theatre Technology (COTT)
Certificate in Radio Imaging Technology (CRIT)
Certificate in General Duty/Nursing Assistant (GDA/CNA)
Certificate in Medical Emergency Technology (CEMT)
Certificate in Dental Assistant (CDA)

B.VOC DEGREE PROGRAM IN HOTEL MANAGEMENT

B.Voc in Hotel Management

HOTEL MANAGEMENT (DIPLOMA/CERTIFICATE) PROGRAMS

Diploma in Hotel Management (DHM)
Diploma in Front office operations (DFO)
Diploma in Food & Beverage(Production/Service) (DF&B)
Diploma in House Keeping (DHK)
Diploma in Bell Captain - Front office management (DBC)
Diploma in Captain - F&B Service (DC)
Diploma in Chef-de-partie (Food production) (DCDP)
Diploma in Commi 1 (Food production) (DC)
Diploma in Guest Relations Manager(Front office) DGRM
Diploma in Outlet management (F&B Service) DOM
Certificate in Hotel Management

Contact Us:

website: www.dpmiindia.com