

हेल्थ चेकअप



ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल

11/2, ओल्ड पलासिया, इन्दौर-452 018 (म.प्र.)

Ph.: 0731-6633333, 2444400

Website : www.gkh.co.in, E-mail : data@gkh.co.in

स्वास्थ्य की नियमित जाँच

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिये नियमित जाँच बेहद जरूरी है। सही समय पर स्वास्थ्य की उचित देखभाल से भविष्य में होने वाली कई समस्याओं को रोका जा सकता है। बीमारी के लिए बहुत देर होने से पहले समस्या का पता चलना अच्छा होता है। इसलिए सही समय से जाँच करा लें।

जाँच का मुख्य उद्देश्य प्रारंभिक चरण में बीमारी का पता लगाना या शुरुआती तौर पर ही बीमारी को रोकना होता है। कुछ ऐसी जाँचे हैं जिन्हें करवाकर कई बीमारियों से बचा जा सकता है। अतः इन पर किया गया खर्च सार्थक है। 40 साल तक के वयस्कों को हर दो साल में एक बार जाँच कराना चाहिये। इससे अधिक उम्र वालों को हर साल या स्वास्थ्य के अनुसार जाँच करा लेना चाहिए।

स्वास्थ्य की जाँच कराने वाले लोगों के लिए दिशानिर्देश

- स्वास्थ्य की ज्यादातर जाँचों के लिए 12 घंटे तक भोजन न करना आवश्यक होता है। सुबह परीक्षण से पहले कृपया चाय, दूध या कॉफी का सेवन न करें। आप केवल पानी पी सकते हैं।
- स्वास्थ्य जाँच कार्यक्रम के तहत अस्पताल में आपको नाश्ता उपलब्ध कराया जाएगा।
- तनाव परीक्षण के लिए पुरुषों के सीने के बाल शेव होने चाहिये।
- आपको अपने मल के नमूने को साथ ले जाना चाहिए। इसके लिये कंटेनर आप पैथोलॉजी विभाग से ले सकते हैं।
- मरीजों को नेत्र परामर्श के दौरान आँखों को धुलाने की जरूरत पड़ती है, लिहाजा आप परीक्षण के बाद 24 घंटे तक पढ़ाई या ड्रायविंग नहीं कर सकेंगे।
- सभी स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए पूर्व सूचना आवश्यक है।
- स्वास्थ्य जाँच कार्यक्रमों के लिए रिपोर्टिंग समय सुबह 8 से 9 बजे तक है।
- पैकेज के पूरा होने का अनुमानित समय लगभग शाम 6 बजे है।
- जाँच कराने से 12 घंटे पहले से शराब का सेवन नहीं करना चाहिये।
- अगर आप कॉन्टेक्स लेंस का इस्तेमाल करते हैं तो कृपया जाँच के दिन उसे न पहनें।
- ढीले कपड़े और आसानी से निकल जाने वाले जूते पहने, आभूषण (हार, चेन) न पहनें।
- नाश्ते से पहले या बाद में ली जाने वाली इन्सुलिन/एंटी डायबीटिक गोलियाँ कृपया अस्पताल में साथ लेकर जायें। अन्य नियमित दवाओं को डॉक्टर के निर्देशानुसार लिया जा सकता है। कृपया अपनी नियमित दवाओं को साथ लेकर चलें।
- जाँच के लिए आते वक्त कृपया अपने पहले के मेडिकल रिकार्ड एवं हियरिंग एड और चश्मे जैसे सभी चिकित्सा उपकरणों को साथ लेकर आयें।
- अगर आपको किसी भी अतिरिक्त जाँच या विमर्श की जरूरत हो तो इसके बारे में पहले ही स्वास्थ्य जाँच विभाग को सूचित कर दें जिससे हमें सहूलियत होगी।
- हम आपके अनुरोध या जरूरत पड़ने पर अतिरिक्त परीक्षण/जाँच/प्रक्रिया/परामर्श प्रदान कर सकते हैं लेकिन रियायती दरों पर पैकेज के भुगतान के अलावा इसके लिये अलग से बिलिंग की जाएगी। कृपया ध्यान रखें कि अगर आप गर्भवती है तो आपके एक्स-रे और सीटी-स्कैन जैसे कुछ परीक्षण नहीं किये जा सकते।
- मासिक धर्म के दौरान महिलाओं का पैप स्मीयर परीक्षण नहीं किया जा सकता।

आपके बेहतर स्वास्थ्य के लिए सुझाव ।

अपने आहार को संतुलित करें : फल, सलाद, सब्जियों और साबुत अनाज का सेवन करें जिसमें कैलोरी बेहद कम होती है । फुल क्रीम के स्थान पर स्किम्ड दूध का प्रयोग करें और असंत्रप्त वनस्पति तेल में खाना बनाये ।

हृदय के लिये व्यायाम करें : टहलना, जॉगिंग करना, दौड़ना या तैराकी जैसे नियमित एरोबिक व्यायाम सप्ताह में 40 मिनट के कम से कम तीन सत्र ।

कोलेस्ट्रॉल कम करें : कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स जैसे लिपिड्स को संतुप्त वसा वाले सख्त आहार विहार के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है । लाल मांस, फैटी मांस और अंडे की जर्दी जैसे पदार्थों में ये बेहद कम होता है । मक्खन और पनीर से बचें ।

धूम्रपान न करें : धूम्रपान से दिल का दौरा पड़ने की संभावना तीन गुना बढ़ जाती है । अतः धूम्रपान न करें ।

रक्तचाप नियंत्रित रखें : उच्च रक्तचाप शरीर में रक्त ले जाने के हृदय के काम को कठिन बना देता है । अगर थकान के वक्त आपकी सांस फूलती हो तो नजरअंदाज ना करें । अपने चिकित्सक से परामर्श लें । उचित आहार, व्यायाम और दवाओं के माध्यम से उच्च रक्तचाप पर काबू करें ।

मधुमेह नियंत्रण : मधुमेह की जाँच करायें खासकर यदि आपके परिवार में कोई डायबीटिक रहा हो । अगर आप पहले से मधुमेह से पीड़ित हैं तो जाँच के दायरे में रखें । मधुमेह की वजह से दिल का दौरा, स्ट्रोक, गुर्दे की बीमारी और नेत्र रोग होने का खतरा और बढ़ जाता है ।

तनाव दूर भगाएँ : लगातार तनाव की वजह से हृदय रोग की संभावना काफी बढ़ जाती है । खुद के साथ वक्त बितायें और काम से अलग शौक या रुचि को विकसित करें । आज के समय में पेशेवरों के लिये असीमित कार्य सीमा और निर्धारित लक्ष्यों का पीछा करने का दबाव होता है । लेकिन इस बीच अपने परिवार और प्रियजनों के लिये वक्त निकालना चाहिये । इसके अलावा कम से कम साल में दो बार वीकेण्ड (हॉलिडे) लेना ना भूलें ।



जी.के.क्लिनिक

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल

11/ए, ओल्ड पलासिया, इन्दौर-18

अपॉइन्टमेन्ट हेतु :- फोन 2494175, मोबा. 9977220606