SWASTH PARIVAR
स्वस्थ परिवार

अंक
02

बुख़ार दवा से उतरा? पक्का?

इस अंक में चार बातें — जो सचमुच काम आएँगी।

01 · 10 · 2026

हिन्दी

Your Fever Went. Was It The Antibiotic?

इस अंक में

01 TV की आवाज़ फिर बढ़ाई? दिमाग़ ने नोट कर लिया है।

02 बच्चे का चश्मा रोकना है? दरवाज़ा खोलिए।

03 stroke का ख़तरा आपकी खाने की मेज़ पर?

04 "बुख़ार है, एक antibiotic ले लूँ?"

इस अंक का शोध

TV की आवाज़ फिर बढ़ाई? दिमाग़ ने नोट कर लिया है।

You Turned The TV Up Again. Your Brain Noticed.

- 2,777 older adults with hearing loss · mean age 75 · 7 years
- Dementia: 5.0% of hearing-aid users vs 7.5% of non-users
- Not a randomised trial — a strong signal, not proof
- After 60, test your ears the way you test your eyes

कम सुनाई देना हम उम्र का हिस्सा मानकर छोड़ देते हैं।

Neurology जर्नल में 2026 में आया अध्ययन (Monash University) — कम सुनने वाले 2,777 लोग, औसत उम्र 75। सात साल में dementia होने का अनुपात: hearing aid इस्तेमाल करने वालों में 5.0 प्रतिशत, न करने वालों में 7.5 प्रतिशत।

पर memory और सोचने-समझने के score दोनों समूहों में लगभग बराबर ही रहे।

ईमानदार बात: यह randomised trial नहीं, निरीक्षण का data है। संकेत मज़बूत है, गारंटी नहीं — लेखक ख़ुद कहते हैं कि अब trial होनी चाहिए।

करने लायक: 60 के बाद आँखों की तरह कानों का भी एक बार hearing test कराएँ। घर के बुज़ुर्ग बार-बार "क्या?" कहते हों तो उसे उम्र कहकर टालें नहीं।

Source — Neurology 2026;106(3):e214572, School of Public Health and Preventive Medicine, Monash University, Melbourne

रोका जा सकने वाला

बच्चे का चश्मा रोकना है? दरवाज़ा खोलिए।

Forty Minutes Outside. Nine Fewer Children In Glasses.

- 1,903 children · 12 schools · Guangzhou · 3 years
- One extra 40-minute outdoor class every school day
- New myopia: 30.4% outdoor group vs 39.5% control
- What was tested was time outdoors — not a screen ban

छोटी उम्र में ही चश्मा लग जाता है। माँ-बाप दोष mobile को देते हैं। पर सबसे मज़बूत सबूत दूसरी बात कहता है — बच्चा दिन के उजाले में कितनी देर बाहर रहता है।

JAMA नाम के journal में 2015 में आया अध्ययन (Sun Yat-sen University, Guangzhou) — चीन के बारह स्कूलों के 1,903 बच्चे, उम्र छह साल। आधे स्कूलों में रोज़ चालीस मिनट का एक outdoor class जोड़ा गया। तीन साल बाद myopia (पास की नज़र) वाले बच्चे — बाहर वाले समूह में 30.4%, दूसरे में 39.5%।

ईमानदार बात: जिनका चश्मा पहले से लगा है, उनका number इससे कम नहीं होता। यह नया चश्मा रोकने की बात है।

घर में करने लायक: स्कूल के बाद रोज़ चालीस मिनट बाहर — खेल, चहलक़दमी, कुछ भी। उजाला चाहिए, पसीना नहीं।

Source — JAMA 2015;314(11):1142-1148, Zhongshan Ophthalmic Center, Sun Yat-sen University, Guangzhou

रोज़ की सेहत

stroke का ख़तरा आपकी खाने की मेज़ पर?

The Stroke Risk Sitting On Your Dining Table

- 20,995 adults · 600 villages · about 5 years
- Lower-sodium salt: fewer strokes (29.1 vs 33.7 per 1,000 person-years)
- Potassium salt is not for everyone — kidney trouble or some BP medicines: ask first
- Most salt hides in pickle, papad, farsan and ready-made masala

"नमक कम करो" सुनते-सुनते थक गए? एक बार आँकड़ा देख लीजिए।

New England Journal of Medicine में 2021 में छपी trial (George Institute, Sydney) — 600 गाँव, 20,995 लोग, सबको blood pressure ज़्यादा या पहले stroke हो चुका था। आधे गाँवों में आम नमक की जगह कम sodium वाला नमक इस्तेमाल हुआ। लगभग पाँच साल में stroke कम हुए — प्रति 1,000 व्यक्ति-वर्ष 29.1 बनाम 33.7। दिल की घटनाएँ और मौतें भी कम।

सावधानी: potassium वाला नमक सबके लिए नहीं है। किडनी की तकलीफ़ हो या BP की कुछ दवाएँ चल रही हों तो पहले doctor से पूछें।

करने लायक: मेज़ से नमकदानी हटा दीजिए। अचार, पापड़, फरसाण, ready-made masala — सबसे ज़्यादा नमक यहीं छिपा है।

Source — N Engl J Med 2021;385(12):1067-1077, The George Institute for Global Health, University of New South Wales, Sydney

मिथक और सच

"बुख़ार है, एक antibiotic ले लूँ?"

Your Fever Went. The Antibiotic Had Nothing To Do With It.

- MYTH — Every fever needs an antibiotic
- FACT — Most fevers are viral. Antibiotics do nothing to a virus
- FACT — ICMR 2024: only about 35 of 100 Klebsiella samples still respond to meropenem
- FACT — Who decides is the doctor, not the medical store

मिथक — हर बुख़ार में antibiotic चाहिए।

सच — ज़्यादातर बुख़ार virus से आते हैं, और antibiotic virus पर कुछ नहीं करती।

दो दिन बुख़ार, दुकान से एक antibiotic, तीसरे दिन बुख़ार उतर गया — और घर में तय हो जाता है कि दवा ने काम किया।

ज़्यादातर बुख़ार virus से आते हैं। Antibiotic सिर्फ़ bacteria पर काम करती है; virus पर कुछ नहीं। बुख़ार शरीर की अपनी रोगप्रतिरोधक शक्ति से उतरा।

तो नुक़सान क्या? हर ग़ैरज़रूरी course शरीर के bacteria को बच निकलना सिखाता है। ICMR की 2024 की रिपोर्ट में देश भर के hospital के 99,027 नमूने जाँचे गए — Klebsiella नाम के गंभीर infection में सबसे मज़बूत मानी जाने वाली meropenem अब सौ में से सिर्फ़ क़रीब 35 नमूनों पर काम करती है। 2017 में यह 48 थे।

सीधी बात: बुख़ार हो तो doctor को दिखाइए। ख़ुद antibiotic शुरू मत कीजिए, और doctor ने दी हो तो बीच में बंद मत कीजिए।

Source — ICMR Antimicrobial Resistance Research & Surveillance Network Annual Report 2024 (8th edn), 2025, p.4, Indian Council of Medical Research, New Delhi

इस अंक का वाक्य

धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूलमुत्तमम्

धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष — चारों की जड़ आरोग्य है।

— चरक संहिता, सूत्रस्थान 1.15

हल्के-फुल्के

मरीज़: डॉक्टर साहब, ज़ुकाम के लिए antibiotic दे दीजिए।
डॉक्टर: ज़ुकाम सात दिन में ठीक हो जाएगा।
मरीज़: और antibiotic लूँ तो?
डॉक्टर: तो एक हफ़्ते में।

नमक कम, मैदान ज़्यादा, कान खुले रखिए;
सीधी-सादी आदतों का स्वाद उम्र भर चखिए।

अपना सवाल पूछिए

सेहत को लेकर कोई सवाल मन में है? जिस नंबर से यह अंक आया है, उसी पर WhatsApp कर दीजिए। हर अंक में हम एक सवाल का जवाब देंगे — बिना नाम के।

आगे भेजिए
किसी के काम आए तो आगे भेज दीजिए।

इस अंक की जानकारी सामान्य स्वास्थ्य-जागरूकता के लिए है। यह आपके doctor की सलाह का विकल्प नहीं है। कोई भी दवा, test या इलाज शुरू करने से पहले अपने doctor से मिलें।