5. भरपुर नींद ले, इससे आप अपने हार्मोन्स और हृदय की रक्षा करते है।

6. अनुवांशिक परीक्षण पर ध्यान दे -
अगर आपके परिवार में ब्रेस्ट या ओवेरियन कैंसर से पीड़ित महिला रिश्तेदार है तो आप अपने अनुवांशिक टेस्ट कराके इसके द्वारा ग्रसित होने के चांस के बारे में पता कर सकते है।

7. शराब एवं धूम्रपान न करें।

8. अपना वजन नियंत्रित रखें । **BMI - 22-24** के बीच।

9. समय समय पर नियमित जांच कराते रहें तथा डॉक्टर के विमर्श से सही स्क्रिनींग टेस्ट सही समय पर कराये।

उपलब्ध सुविधाएं

- 7 स्त्री रोग विशेषज्ञों की टीम
- आधुनिक मेडिकल एवं सर्जिकल सेंटर
- प्रजनन केन्द्र (Fertility Centre) & IUI, IVF, ICSI
- हाई रिस्क प्रेग्नेंसी (High Risk Pregnancy)
- आधुनिक दूरबीन पद्धति (Laparoscopy) द्वारा बच्चेदानी का ऑपरेशन
- बिना चीरा, बिना टांके के बच्चेदानी का ऑपरेशन (Vaginal Hysterectomy)
- गर्भाशय मुख की जाँच (Colposcopy)
- Malformation Scan (Sonography)
- विशेष गर्भ संस्कार मार्गदर्शन
- Hysteroscopy दूरबीन द्वारा बच्चेदानी की जाँच व ईलाज
- दर्द रहित प्रसव। (EPIDURAL)
- सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त गर्भपात एवं परिवार नियोजन केन्द्र।
- कम्प्यूटराईज मशीन द्वारा गर्भस्थ शिशु के धड़कन की जांच। (NST)
- स्तन कैंसर से बचाव व उपचार।
- मेनोपॉज क्लिनिक (रजोनिवृति)।
- पैथोलॉजी।
- फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
- न्यूट्रीशियनिस्ट उपलब्ध

WOMEN'S HEALTH

SBH® WOMEN HOSPITAL Pvt. Ltd.
ICSI एवं IVF (टेस्ट ट्यूब बेबी सेंटर)
सुपर स्पेशलिटी प्रसूति एवं स्त्रीरोग हॉस्पिटल
विजेता काम्पलेक्स के सामने, न्यू राजेन्द्र नगर, रायपुर (छ.ग.)
7440777771, 0771-4017979, 4047462
www.sbhhospital.com

सभी महिलाओं को अपने जीवन में अपने लिए कुछ वक्त निकालना चाहिए और अपनी सेहत के प्रति सजग रहना चाहिए। रुटीन में अपनी डॉक्टरी जांचे कराना उन अच्छी आदतों में से एक है जो आपको एक सुरक्षित भविष्य देता है।

PREVENTION IS BETTER THAN CU
ईलाज से बेहतर उपाय है

20 साल से कम उम्र की महिलाएं एवं बच्चियों को सारे मान्य टीके एवं अपनी माहवारी के **Cycle** के बारे में पता होना चाहिए।

माहवारी अगर 7-10 दिन से ज्यादा दिनों तक आए, हर महिने न आए, 3-4 पैड से ज्यादा अगर इस्तेमाल करना पड़े तो उसके लिए अपने गायनेकोलॉजिस्ट से मिलना चाहिए।

हर लड़की को 10 साल से 14 साल की उम्र के बीच में सर्विकल कैंसर (**Cervical Cancer**) से बचाव की वैक्सीन लग जानी चाहिए।

अगर आपके परिवार में ब्रेस्ट, सर्विकल या ओवेरियन कैंसर से ग्रसित कोई भी महिला है, तो आपको 20 साल की उम्र से रुटीन में अपने ब्रेस्ट चेकअप कराना चाहिए।

20-30 Years में रुटीन जाँचें -

1. 25 Years से -

हर तीन साल में **PAP SMEAR** करवाना चाहिए हर पांच साल में **HPV Test** करवाना चाहिए।

साल में एक बार अपनी संपूर्ण जांच जैसे हिमोग्लोबिन, शुगर थायरॉइड, पेल्विक सोनोग्राफी और स्तनों की जांच अपने ग्यानॉकोलॉजिस्ट से कराए।

इस उम्र में भी आप सर्वाईकल कैंसर वैक्सीन लगवाएं। आंखो एवं दांतों की नियमित जांच करवाए।

30-40 Years में -

- नियमित ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल एवं शुगर की जांच।
- साल में एक बार बच्चेदानी एवं स्तनों की जांच।
- कैल्शियम खाने में 1000 मिलीग्राम होना चाहिए।
- आंखों और दांतों की नियमित देखभाल और चेकअप।

40-60 Years में -

- **Pap Smear, Mammography** साल में एक बार **Routine Blood Test** एवं **Gynocological Checkup** जरूर कराएं।
- खाने में कैल्शियम कम से कम 1200 मि.ग्रा. लेना चाहिए।

सभी वर्गो में यह बांते ध्यान देने योग्य है-

1. रोजाना व्यायाम करना - अगर रोज 30 मिनिट आप व्यायाम करें तो आप अपने हृदय एवं डायबिटीज को नियंत्रित रख सकते है।
2. संतुलित भोजन लेना - जैसे वसा कम, प्रोटिन एवं फाइबर युक्त भोजन।
3. स्ट्रेस कम लेना - ध्यान लगाना, नये शौक (**Hobbies**) जगाना, समय पर भोजन करना, आपके रोजाना स्ट्रेस को कम करता है।
4. गर्भ निरोधक को अपनाना - यह उपाय न केवल आपको अनचाहे गर्भ से बचाता है बल्कि यह आपको सर्वाइकल और ओवेरियन कैंसर से भी बचाव प्रदान करता है। इसके बारे में और जानने के लिए आपको अपने गायनेकोलॉजिस्ट से परामर्श लेना चहिए।