

" बेरिएट्रिक सर्जरी मरीजों के लिए संदेश



प्रिय मित्रों,

जैसा कि आप जानते हैं **COVID 19** के कारण विश्व एक भयानक संकट से गुजर रहा है, इसलिए AIIMS सहित कई अस्पतालों ने ओपीडी और अन्य सेवाओं को बंद कर दिया है। मुझे आशा है कि आप अपना पर्याप्त देखभाल कर रहे होंगे और सामाजिक दूरी बनाये रखने की सलाह का पालन कर रहे होंगे। आपके लिए सभी सरकारी दिशानिर्देशों का कड़ाई से पालन करना अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दिखाया गया है कि मोटे व्यक्तियों के बीच COVID 19 अधिक गंभीर है। मैं आपको अच्छे स्वास्थ्य और अपने वजन कम करने के लिए निम्नलिखित महत्वपूर्ण बिंदुओं के बारे में याद दिलाने का अवसर लेता हूँ।

व्यायाम: - मुझे पता है कि मैं राष्ट्रीय लॉकडाउन के इस कठिन समय में, आपके लिए टहलने या दौड़ने के लिए बाहर जाना असंभव होगा। इससे आपका वजन बढ़ सकता है या आगे वजन घटाने में रुकावट हो सकता है। वजन घटाने और इसके रखरखाव के लिए एक घंटे का नियमित व्यायाम बेहद महत्वपूर्ण है। यह मांसपेशियों और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसलिए मैं आपको अपने घर पर योग, ट्रेडमिल (Treadmill) आदि व्यायाम करने की दृढ़ता से सलाह देता हूँ। विभिन्न तरह के मुफ्त ऑनलाइन प्लेटफॉर्म उपलब्ध हैं जो आपको अभ्यास करने में आपकी सहायता करते हैं। श्रीमती रचना, जो की हमारे बेरिएट्रिक समन्वयक (co-ordinator) हैं, आपको वो मार्गदर्शन करेंगी और मिस अनामिका से जुड़ने में मदद करेंगी, जो हमारे कार्यक्रम से जुड़ी एक प्रतिष्ठित शारीरिक प्रशिक्षक (physical trainer) हैं जो निःशुल्क स्वैच्छिक प्रशिक्षण सेवाएँ

प्रदान करती हैं। आपमें से कुछ लोग पहले से ही उनसे व्हाट्सएप (whats app) समूह से जुड़ी है ।

आहार:- आपको हमारे समर्पित आहार विशेषज्ञ मिस मोनिता द्वारा सलाह के अनुसार आहार योजना का पालन करना चाहिए। उनसे उनके मेल id monitagahlot@yahoo.com पर संपर्क किया जा सकता है । कृपया उनको विशेष रूप से लिखें यदि आपका 3 महीने/ 6 मासिक/ वार्षिक अनुवर्ती (**follow-up**) बचा हुआ है। स्नैक्स और उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थों से बचें। स्वस्थ भोजन पकाने और सलाद तैयार करने की कला को सीखने की कोशिश करें। पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

विटामिन और अन्य पूरक (Supplements):-

कृपया अपने मल्टी-विटामिन लेना जारी रखें। यदि निर्धारित मल्टीविटामिन आपके निकट उपलब्ध नहीं हैं, तो किसी भी निकटतम दवा दुकान में उपलब्ध नियमित मल्टी-विटामिन को रोजाना दो बार लें। विटामिन डी3 (**Vitamin D3**), कैल्शियम (**calcium**) और अन्य सप्लीमेंट (**other supplements**) लेते रहें ।

बेरिएट्रिक फॉलो-अप क्लिनिक:

हम एम्स में आपके निरंतर कल्याण के लिए प्रतिबद्ध हैं। आप लॉकडाउन के कारण क्लिनिक में उपस्थित नहीं हो सकते हैं लेकिन हम टेली – परामर्श (Tele-consulting) और ई मेल (e-MAIL) के माध्यम से उपलब्ध हैं ।

डॉ. आदित्य बक्षी और डॉ अमरदीप राज सहित मेरी टीम के सदस्य उन लोगों को स्वयं कॉल कर रहे हैं जिनका नियमित फॉलो-अप लंबित (due) पड़ा हुआ है। उनसे उनके ई मेल (e-MAIL) aditya.baksi@gmail.com और rajamar82@gmail.com पर संपर्क किया जा सकता है। वे आपको सामान्य उपायों के साथ-साथ आपकी दवाओं में किसी भी बदलाव के बारे में सलाह देंगे। मैं आपको मधुमेह(DIABETES), रक्तचाप (BLOOD-PRESSURE) आदि के प्रबंधन के लिए अपने नियमित चिकित्सक (**physician**) से परामर्श करने की सलाह दूंगा।

आपातकालीन परामर्श,

में और मेरी टीम के सदस्य किसी भी जरूरी / अर्ध-तत्काल परामर्श के लिए उपलब्ध हैं। प्राथमिक संपर्क हमारे डॉक्टर → 1. डॉ आदित्य बक्शी और 2.

डॉ अमरदीप राज हैं। यदि आप किसी कारण से कॉल के माध्यम से संपर्क नहीं कर सकते हैं, तो कृपया व्हाट्सएप करें। जब तक जरूरी न हो, विषम समय (odd hours) पर कॉल करने से बचें। एम्स में इमरजेंसी हर समय खुला रहता है और अगर बहुत जरूरी है तो आप वहां आ सकते हैं, लेकिन हम आपसे अनुरोध करेंगे कि अपने घर से चलने से पहले हमें कॉल करें एवं सूचित करें।

आपातकालीन संपर्क नंबर (24 X 7)

डॉ आदित्य बक्शी – 09830812905

डॉ अमरदीप राज --08920891044

नियमित पूछताछ :-

नियमित पूछताछ के लिए सुबह 10 से शाम 6 बजे के दौरान ऊपर के नंबर पर प्रयास करें। सामान्य पूछताछ के लिए आप श्रीमती रचना चौधरी को 9810834840 पर (कार्यदिवसों के दिन सुबह 10 बजे से 6 बजे तक) कॉल कर सकते हैं। ऊपर दिए गए ई मेल पते पर ई-मेल से संवाद (conversation) आदान प्रदान करना पसंद करेंगे। कृपया मुझे ई-मेल की प्रतिलिपि sandeep_aiims@yahoo.co.in और श्रीमती रचना पर rachna_primex@yahoo.co.in पर भी भेज दें।

में और मेरी टीम के सदस्य आपके अच्छे स्वास्थ्य और पर्याप्त वजन घटाने की कामना करते हैं। 'घर पर रहें, सुरक्षित रहें' और सार्वभौमिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के इस प्रयास में एकजुट रहें। हमें यकीन है कि हम इस संकट से काफी मजबूत होकर उभरेंगे।

ख्याल रखना

डॉ संदीप अग्रवाल।

प्रोफेसर, आल इंडिया इंस्टिट्यूट, नई दिल्ली।

