

# **BRJ Ortho Centre & MAK Hospital**

(Surgical Multispecialty Hospital) Eru Company Stop, Mettupalayam Road, Coimbatore - 641 043. www.brjorthocentre.com / brjorthocentre@gmail.com





# WELL BEING NEWS LETTER



### VOLUME - 01 - ISSUE No 1 - FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY APRIL 2025



DR. B.R.J. SATISH KUMAR MS(ORTHO) DNB(ORTHO) MNAMS., F.PED.ORTHO(KOREA). CHIEF ORTHOPEDIC SURGEON



Dr.A. Mujeebur Rahman MD(PGIMER),DNB CONSULTANT ANESTHESIOLOGY, INTENSIVE CARE & PAIN MEDICINE



Dr. S Bhagavath Kumar MBBS, MS (General Surgery) Mch (Plastic Surgery) Fellow (Hand and Microsurgery) CHIEF PLASTIC SURGEON

#### **Dear Readers**,

Greetings from BRJ Ortho Centre & MAK Hospital Family, On behalf of the entire team, and under the steadfast leadership of Dr. BRJ Satish Kumar, we extend our warmest wishes for your continued health and well-being. Since 2014, BRJ Ortho Centre & MAK Hospital has been dedicated to providing personalized medical care, and we remain deeply committed to this mission. As we unveil our first newsletter, we aim to bring you even more insightful and valuable information, reflecting the advancements and dedication that define our institution. Our Hospitals vision has always been rooted in the pursuit of excellence and a deep sense of responsibility to our community. This vision drives our continuous investment in cutting-edge technology and innovative practices, ensuring that you receive the highest standard of care possible. We understand that healthcare is not just about treating ailments; it's about fostering a supportive and compassionate environment where patients feel heard and valued. Our commitment extends beyond our hospital walls. We believe in giving back to the community that has placed its trust in us. Our Hospitals unwavering dedication to community service supports those in need and to make a meaningful difference in the lives of others. This year, we have exciting plans to further strengthen our community outreach and enhance the healthcare services we provide. We are immensely grateful for your continued support and trust. Your feedback is invaluable to us, and we encourage you to reach out with any questions or comments. We are here to serve you and to ensure that your healthcare journey is as comfortable and seamless as possible. As we move forward, we remain dedicated to upholding the legacy of excellence and compassion that Dr. BRJ Satish Kumar has instilled in us. We invite you to explore our new newsletter, visit our website, or contact us directly to learn more about the services and initiatives we offer.

Thank you for being a vital part of the BRJ Ortho Centre & MAK Hospital family. We look forward to continuing to serve you with the highest quality healthcare, guided by BRJ MAK Teams unwavering commitment to your well-being.

Sincerely, Editor, BRJ Ortho Centre & MAK Hospital Newsletter

# Heat related illnesses & Hyperthermia



Dr Yoganandh.T, MBBS MD(General Medicine)

Human body has the ability to control its temperature in a tight range. But when the surrounding heat is high such as during summers and heat wave conditions etc, we are susceptible to different forms of heat related illnesses. These include

- 1. Heat rash which is a skin related condition and
- 2. Heat stress
- 3. Heat exhaustion
- 4. Heat cramps
- 5. Heat stroke

which are various degrees of hyperthermia (high body temperature)

#### Who are all are at risk?

Practically everyone of us are susceptible. But the especial risk group are the elderly, those who are chronically ill, people with mental health conditions, children, pregnant women and those who are exposed to high heat occupationally

#### What are the symptoms

- Heavy sweating
- Extreme tiredness after heat exposure
- Headache
- Nausea
- And when it becomes extreme, may cause dry and sweat-less skin which may be red and hot
- Muscle cramps
- Loss of consciousness

Please remember the progression from one to other may be very rapid and may not be recognised at all unless we are aware.

#### How are pregnant ladies affected

Due to the physiological changes in the body when pregnant, heat related illness is extreme temperatures is a risk. They can become tired with increased thirst, dry mouth, poor appetite and if not intervened can develop muscle cramps, headache, dizziness and low BP. This condition not only affects the mother but puts the foetus also into risk.

#### Elderly

Mortality is seen in those who are above 50 years of age and have chronic diseases like heart, lung, kidney diseases, those who are on diuretics (which cause increased urine output), tranquilizers, anti-psychotic drugs etc.

Sweating may be impaired due to old age skin changes or due to drugs which cause reduction in sweating. Alcohol consumption can increase the risk of heat related illness.



#### **Occupation exposure**

Those working in fields under sun and those who are exposed to heat in closed environment such has factories with machines producing excessive heat are at risk and the fatigue may be misjudged as physical exhaustion rather than a sign of heat related illness. Those who have comorbidities requiring drug intake should be careful

#### What precautions can be taken

- General measures like avoiding strenuous exercise, work during the hot phases of the day.
- Adequate hydration.
- Avoiding alcoholic beverages, caffeinated and sugary drinks.
- Wearing appropriate light clothing

#### At home and indoors

Using fans, keeping windows and doors open during morning and evening, using exhaust fans during hot phases to push out hot air, ice containers in front of fans, wearing light absorbent cloth, using wet sheets in front of windows all help in reducing the room temperature. An air conditioner is ideal when the temperature is extremely high

#### **Outdoors**

Avoid going out or working outdoors during hot weather. Children may be allowed to play in shallow tubs with cool water with proper adult supervision. Cooking can be shifted outdoors especially while using grills.

#### **Personal cooling**

Bathing in cool water, spraying with cold water when feeling very hot, taking adequate amount of water to prevent dehydration.

#### How to recognise danger signs?

When a person who is vulnerable to heat stroke complains of the following signs and symptoms, it may be indication of impending Hest stroke (extreme form of heat related illness) Headache, dizziness, confusion, hot, dry and red skin, extreme tiredness, vomiting, seizures or unconsciousness.

#### How to manage

Call for immediate medical help. Meanwhile, cooling can be initiated by shifting the patient to a cool place, removing heavy clothing, using ice packs or wet cloth over armpits, neck forehead, groin. If seizures occur, the the head should be slightly turned to side and to prevent tongue bite a firm gag (like a folded piece of cloth kept between teeth) may help. Aspirin or paracetamol should not be given in hyperthemia. The body temperature should be reduced to below 102°F by cooling methods

Pregnant women should avoid going into hot environment, take adequate water and carry water if going out, consult the doctor in case of any complaints. In outdoor settings, shift the victim to a cool and shaded area and intimate the supervisors/medical personal and initiate cooling measures

The elderly, chronically ill and those who are on drugs which have potential to cause hyperthermia should consult the doctor for advise. Should not stop any of the drugs without proper medical advise. By taking proper measures, people can prevent developing heat related illness which may be fatal if unrecognised or untreated.

#### Stay cool, stay safe



#### Medical Camp at Aravangadu, Nilgiris District on March 16,2025

A Medical camp was organized at Aravangadu, Nilgiris for public and their families in association with Aravangadu Badugar Nala Sangam. Nilgiri Seva Kendram, Nanga Badugar Peravai, Badugar youth Peravai. at Ayyappan Temple, Aravangadu.



#### Physiotherapy workshop on K Taping, Dry Needling and IASTM.

Shasti Institute of Medical Sciences Chennai conducted a Physiotherapy workshop on K Taping, Dry Needling and IASTM at BRJ Ortho Center & MAK Hospital Coimbatore from march 14 to 16, 2025. It was Inaugurated by Dr S Bhagavath Kumar, Director, in the presence of Dr Ragunath Founder & Chairman, Shasti Groups. Dr Mujeebur Rahman, Director visited the venue and was honored by Dr Ragunath Founder & Chairman, Shasti Groups.



#### **PRS Hospital Medical Camp on March 1st, 2025**

A Medical camp was organized at PRS Hospital in Avinashi road for police and their families. More than 50 Police personnel and their families were benefitted in this camp.



WOMENS DAY AT BRJMAK - Mega camp held on March 8th 2025

BRJ Orthocentre & MAK Hospital, organized a Free Mega Health Camp on March 8th, 2025, Saturday, to commemorate International Women's Day. This health camp aimed to provide essential healthcare services to women in our community, including basic health checks, specialist consultations, bone density scans, dental checkups, vision screenings, and more. Patients from diverse areas of Coimbatore expressed their gratitude for the accessible and comprehensive healthcare services provided . Many women highlighted the importance of such initiatives in promoting preventive care and addressing their specific health concerns. The success of the camp underscores BRJ Orthocentre & MAK Hospital's commitment to providing accessible and quality healthcare services to the community. The hospital's multidisciplinary team of specialists and state-of-the-art facilities ensured a seamless and beneficial experience for all participants.



#### Medical Camp at Paalamalai on March 9th, 2025

A Medical camp was organized at Paalamalai for public and their families in association with Sri Ramakrishna Mission Vidhyalam, Perianaickenpalayam



#### "Magalir Mattum" Event along with Dinamalar for womens day.

"Magalir Mattum" Event a Resounding Success with BRJ Orthocentre and MAK Hospital Partnership. the Women's Day event, organized by Dinamalar at the Hindustan College Auditorium on March 16th, 2025, concluded with overwhelming success, thanks in part to the invaluable Knowledge Partnership with BRJ Orthocentre and MAK Hospital.

The event, dedicated to celebrating and empowering women, saw a significant turnout, with attendees benefiting greatly from the healthcare initiatives provided by the hospital partners. Successful Medical Health Check-up Stall: BRJ Orthocentre and MAK Hospital's free medical health check-up stall was a major attraction, providing essential health assessments to numerous women and families. Attendees expressed gratitude for the accessible and professional medical services offered. Impactful "Health is Wealth" Talk: The health talk delivered by expert doctors on the theme "Health is Wealth" resonated deeply with the audience. The informative session raised awareness about preventive healthcare and healthy living, empowering women to prioritize their well-being.

The "Magalir Mattum" event, with its diverse program, celebrated the achievements and contributions of women. The partnership with BRJ Orthocentre and MAK Hospital added a crucial dimension, emphasizing the importance of health in women's empowerment. BRJ Orthocentre and MAK Hospital remain committed to serving the healthcare needs of the community and look forward to future opportunities to collaborate with Dinamalar.





நிறுவனர் : டி.வி. ராமசுப்பையர்

www.dinamalar.com 🔳 ww சென்னை. வேலுார், புதுச்சேரி, சேலம், ஈரோடு, கோயம்புத்தூர், திருச்சி, மதுரை, திருதெல்வேலி, நாகர்கோவில 28 B LONT 74 (



\*தினமலர்' மற்றும் லட்சுமி சொரமிக்ஸ் சார்பில், 'மகரிர் மட்டும்' நிகழ்ச்சி, கோவை இந்துஸ்தான் கலை அறிவியல் கல்லூரியில் நடந்தது. 'மலர் மங்கை விருது' பெற்றவர்களுடன், மாவட்ட வருவாய் அலுவலர் ஷர்மிளா (அமர்ந்து இருப்போரில் இடமிருந்து 5வது). விழா சிறப்பு அழைப்பாளர்கள் (நிற்போரில் இடமிருந்து வலம்) இன்னர் வீல் கிளப் முன்னாள் தலைவர் கவிதா, இந்துஸ்தான் கல்வி குழும் செயலாளர் பிரியா, பி.ஆர்.ஜே., மேக் மருத்துவமனை இயக்குனர்கள் முஜிபூர் ரகுமான், பகவத்துமார். இந்துஸ்தான் கல்வி குழும் நிர்வாக அறங்காவலர் சாஸ்வதி கண்ணையன், லட்சுமி செய்தி, மடங்கள் 5ம் பக்கல், நிர்வாக இயக்குனர் முத்துரமன், வால்ரஸ் இயக்குனர் டேனிட், ஒ பை தாமரா பொதுமேலாளர் உமாபதி அமிர்தம். (மேலும் செய்தி, படங்கள் 5ம் பக்கம்)

Gamming Banni (Brunan 117.0.2023

திங்கள் மார்ச் 17 2025

ஆடல், பாடலுடன் களைகட்டிய 'தினமலர்' மகளிர் மட்டும் விழா!



மலர் மங்கை

-MRT

ஸ். கமி, தீர தீருப்பூர் சு கோவை சப்ப ஆசியோர், ம சுப்பட்டனர்.

aru sar

மஹ்த்த கீழ்த்த ஆப்ர

ரையாட சைசாபத கங்கள் சாம்த்த

Syndia, ton & Gui

மட்டும் நிகழ்ச்சின

தினமலர்' நாளிதழ் நடக்கிய, மக

கோவை, மாக்க் 17-ம், காலம் இன்றி காக முடிக் புருக்கும், மலாரிர் நக்க சுற்று ஓய் நம் விதனாகவும், பு மானும்பு, கட வா மற்றில் மலிழந் பும், இனாகளுக்கு ககவும், திறள்களுக்கு மகோரம் அளிப்ப காகவும், தினாமலர் ரிதழ் மற்றும் சுமி சௌமக்ஸ் சார் , 'மசுவீர் மட்டும்' மட் நிலந்சதி, மேலை 'மகளிர் மட்டும்' நிகழ்ச்சி, நேற்று வையில் தடத்தப் d'a கோவை இக்துல் கோவை அறிவாயல் வூரரியரல், நடக்க இத் மூச்சியரல், கோவை வருவாய் ஷர்கினா, செராகிக்ஸ் Sunnar Hill இயக்குனா இத்தாஸ்தான் சேம் மங்களின் சாஸ்வதி கண் ட செயலா al de ணபன், செயலர் மோ, டீ.ஆர்.(ஜ., ரத்தோசென்டர் ஒருங் ணைப்பானர் லல்து அமேயார், குத்துவினக் குறி நிகழ்வுகளை வக்கி வைத்தனர்.

#### os worksi

றகாகம் கழக்கம் கன் இடைப்பட்டு கேப்பிய விணையாட்டு எட்டிகள் நடத்தப்பட்டு எ. வயாதை காத்தத கிடப்பிகேற்றனர். நைற்ற பெற்றவர்க கைன் வழங்கட்டட்ட ககன் வழன்கட்டாட்ட கதிட்டான வற்றும் கரு பாலா மற்றும் குழு ன் இசை நிகழ்வு,

#### சர்வதேச மகளிர் தினம் இலவச மருத்துவ முகாம்

annal (Pana) a have a L. WINE T-100 LE Gano Gartan மேலாண்ணம், தேய்வு செய்வப்பட்ட இலங்க நீத்த சோதல்வாகள் மற் நித் எக்கல்தே, வாட்டக் பாலிதீன் பைகள் மண்ணுக்கு எதிரி

## BRJ Orthocentre & MAK Hospital announce

free mega health camp for Women's Day

GOINBATORE, MAR 3: DEJ Orthocener & MAR 3: MAK Ball Orthocener & MAR 3: MAK Benzie & Stee near Manufacture & Size near Manufacture & Size near Manufacture & E-out IM at MAK

h callbare services to severe in the community promotion preventive care and heavy living. The Free Mega Health Care will offer a weak service on messaer, including angementer Tank individual indivi Camp will offer a wide muge of accuret, including Basic bealth checks, Societation consultations,

ஆகாராக பி.ஆர். இது. ஆர்த்தோ சென்டர் காம் கோர்த்தன. பிச்சனை

மல் மர்களும் குடிக்கு பற்றவர்கள்: இதுக்கு மக்கு பத்தியாக, பல்வேலு காறுகள் காக இருக்க மன்னிப்பத்தை உதுதானை காக இருக்க மன்னின் காது குட்கம், தருகர் வன்னி, தல்சாவகர் கல்தா, கட்கம், தருகர், வன்னி, தல்சாவகர் கல்தா, கோகை சந்திரம், பல்ரான சந்தியருக்கு தைலேயா, மலம்மன்னை மிரை சத்தியருக்கு கோர்த்தன. பர்களை பொன் மானி வெட்லிரைண் பிஸ், மொபில்ல், இயப்பர் தெம், எஸ். எஸ்.வி.எம், கல்விற்றவ எம்.வி.எம், கல்விற்று வ எம்.பினம் எது கோலிக கேள்விகளாக எருப்பி, டாக்டர்களிடம் பதினை பெற்றனர்

ர். பலக்கவிழர க லட்சுமி ஸ் நிர்வாக முத்துராமக தறுவான தறுவான பே.விட், சினப் மு லைகி Babras ar Quita பலைத்துமார், மூழிபுர் நது பை தாமரா செ 8

'உடல் நலனில் பெண்கள் அக்கறை செலுத்தணும்'

#### 'ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை அவசியம்'

 Barner, unde tra- 
 Barner, unde tra- distribution of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set of the set of the set of the set set of the set set of the set of கோலை, ம தானிதும் த கை விருது வ க, டாக்டர்கள் ர உடல் தலை

- பாம். பொன்ற எதேனும் தன்னை வேய்ப என்றை பற்பு என்னுக்கு தன்னை கோன்றும், பல தோம்களுக்கு கருக்குக்கொண் தாமாக உர்ளதுக்க தன்று வேளைக்கை கடி டால், கட்டாயம் கட்டுப்பட்டில் கைத்துக் கடல் தால்றும். கடல் தல்கும் கும் முக்கியத்துலம் வென்றுக் போன்றும். பால்து பிடித்த பொருக்கி பான்று தின்றும் பாற்றி வெய்யும்னர். மிறுக்கியாதை

த மறந்தோம்... ஆடி மகிழ்ந்தோம்!



தகவல் பொக்கிஷம் தகவல் பொக்கிஷம் மகளிம் மட்டும் விழாவில் வயதை மரந்து களித்தேன். எனக்கு நிறைப புதிய தன்பர் களும் கிடைத்தனா.

லமேலு, சிங்காதல்லுள்.

ஆடுன் (குராறுப்பி நடத்து ங்கள் எழுக சேலையரற்றும் கல்லையில் கல் எல்லத்து பரசாட்டுத்தில் என்று பிரையான விகள் பேச்சு, சத்திக்க எந்த பயினம்படன கான் த்தியது பிறையில்லை என்பதை கலைவில் இருந்தது மைக்கலளிக்கும் கலைவில் இருந்தது

– கமதி, வடவள்ளி

உற்சாகமாய் கொண்டாடினோம் релакцопці Балабать під Беліпір
са у ч. вобрабліко інгличні в сладате в підцій адбани колтіва "Деписат" в сладате підцій адбани колтіва "Деписат" в сладате патерати сладавати ца са Санкороди сладате падавати срава до са банкороди славати сладавати розвани с банкороди сравати сладавати розвани с банкороди сравати сладавати с са банкороди с одбани с сладати с са банкороди с одбани с сладати с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с са банкороди с са банкороди с одбани с са банкороди с பிரியா. ஒன்டிப்புதுள்

பொழுதுபோக்கிற்கு பஞ்சமில்லை படங்கிகள் கலந்தரையாடல் என மிக வும் பயனுள்ளதாக இருந்தது பறுபறும் இந்நின் காட்டிகள், பொடுதுபோகள்ற இந்நினைதகள் முதல் பொன வயகை மறு இந்நினைதகள் முதல் பொன வயகை கடிறே, இரைக்கு ஆடியது பரிகள் பலை கடிறே, இரைக்கு ஆடியது பரிகள் வாழ்வில் மறக்காத தருணமாக இருக்கு





community The hosp



# Be and the second of the second seco

# அமிர்தம் உள் பலர் பங்கேற்றனர்

# **BRJ Ortho Centre & MAK Hospital**

(Surgical Multispecialty Hospital)

**TIPS FOR STRONG BONES** 



Do Regular Exercises.



Healthy Mother - Healthy Child.



for Young.



Maintain Ideal Body Weight.



**Have Adequate Dietary** Intake of Calcium & Vitamin D.



Have Exposure to Sunlight.

## PATIENT TESTIMONIALS

# Take Balanced Diet, Milk, Cereals, Pulses, Greens, Vegetables, Etc. AVOID



Avoid Smoking, Alcohol, Caffeine, Certain Drugs like Steroids.

"

"

#### "

#### M Rajarajeshwari

strongly recommend BRJ Ortho Hospitals at any time coz they're the right people when it comes to treating people. The doctors, nursing staff, physio, administrative, front office, insurance, drivers, name any section they're very amicable and responsible. My father was treated there for Hip fracture and everyone involved (both directly and indirectly) with the procedures were so caring and we were informed on every step that was to be performed on him. Thorough professionals one can rely upon. My father had quickly recovered as intimated to us.

#### "

#### **Ayush Rai**

had an outstanding experience at BRJ Hospital. Coming from Nepal, I was initially nervous about undergoing surgery, but I am truly grateful for the exceptional care I received. The Doctor, who performed my operation, was incredibly professional, skilled, and caring throughout the entire process. His attention to detail and the way he communicated with me gave me complete confidence. The hospital sta ffwere all incredibly friendly and helpful, and the facilities were clean and wellmaintained. I felt well taken care of at every step. I highly recommend BRJ Hospital to anyone seeking top-quality medical care. Thank you to everyone at BRJ for making my recovery smooth and for your dedication to patient care

**EDITORAL BOARD** DR. B.R.J. SATISH KUMAR - DR.A. MUJEEBUR RAHMAN , DR. S BHAGAVATH KUMAR MR. V.K UMA MAHESHWARAN, MR. GURU, MR. ANANTH, MR. RAVINDRAN

OWNED AND PUBLISHED BY DR. B.R.J. SATISH KUMAR . PUBLISHED FROM BRJ ORTHO CENTRE AND MAK HOSPITAL METTUPALAYAM RD, NEAR FERTILIZER COMPANY BUS STOP KK PUDUR, COIMBATORE - 641043