



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Monday 20190617

दिमागी बुखार

बिहार में दिमागी बुखार से 93 बच्चों की मौत (Dainik Tribune:20190617)

<https://www.dainiktribuneonline.com/2019/06/%E0%A4%AC%E0%A4%BF%E0%A4%B9%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AE%E0%A5%87%E0%A4%82-%E0%A4%A6%E0%A4%BF%E0%A4%AE%E0%A4%BE%E0%A4%97%E0%A5%80-%E0%A4%AC%E0%A5%81%E0%A4%96%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%B8%E0%A5%87-93/>

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन रविवार को स्वास्थ्य राज्य मंत्री अश्विनी चौबे के साथ मुजफ्फरपुर के अस्पताल में जायजा लेते हुए। -प्रेट्र

बिहार में दिमागी बुखार सहित अन्य अज्ञात बीमारी से अब तक 93 बच्चों की मौत हो चुकी है। इस दौरान हालात का जायजा लेने मुजफ्फरपुर श्रीकृष्ण सिंह मेडिकल कालेज अस्पताल पहुंचे केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने इस समस्या को जड़ से समाप्त करने के लिए केंद्र सरकार की ओर से राज्य को सभी संभव तकनीक और आर्थिक मदद का आश्वासन दिया।

हर्षवर्धन ने मेडिकल कालेज का जायजा लेने के बाद पत्रकारों से कहा, 'मैं इस क्षेत्र के लोगों, विशेष रूप से प्रभावित परिवारों को विश्वास दिलाता हूं कि समस्या को जड़ से समाप्त करने के लिए केंद्र सरकार राज्य सरकार को सभी संभव आर्थिक और तकनीकी सहयोग देगी।'

मुजफ्फरपुर के सिविल सर्जन डॉ. शैलेश प्रसाद ने बताया कि मस्तिष्क ज्वर सहित अन्य अज्ञात बीमारी से मरने वाले बच्चों की संख्या बढ़कर 93 हो गयी है, जबकि जनवरी से अब तक कुल 375 बच्चे

आक्रांत हुए हैं। श्रीकृष्ण सिंह मेडिकल कालेज अस्पताल के अधीक्षक डॉ. सुनील शाही ने बताया कि उनके अस्पताल में आज 8 बच्चों की मौत हो गयी, जबकि 31 और बीमार बच्चे भर्ती कराए गए हैं। अधिकारियों का कहना है कि ज्यादातर बच्चे हाइपोग्लाइसेमिया से पीड़ित थे। इसमें रक्त शर्करा का स्तर बहुत कम हो जाता है और साथ इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन भी होता है। जान गंवाने वाले ज्यादातर बच्चों की उम्र दस साल से कम थी।

बिहार में चमकी बुखार से मरने वालों बच्चों की संख्या 100 पार, प्रशासन नाकाम (Navbharat Times:20190617)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/state/bihar/other-cities/death-tolls-rises-up-to-93-due-to-acute-encephalitis-syndrome/articleshow/69818916.cms>

बिहार में चमकी बुखार कहे जाने वाले अक्यूट इंसेफलाइटिस सिंड्रोम (एईएस) का प्रकोप जारी है। पिछले 24 घंटों में यहां 20 और बच्चों की मौत हो गई। रविवार को केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने अस्पतालों का दौरा कर स्थिति का जायजा लिया।

बिहार के मुजफ्फरपुर में अक्यूट इंसेफलाइटिस सिंड्रोम (एईएस) का प्रकोप जारी है। पिछले 24 घंटों में 20 बच्चों की मौत से बिहार में 100 से अधिक मांओं की गोद सूनी हो चुकी है। अकेले मुजफ्फरपुर में ही इंसेफलाइटिस के चलते 100 बच्चे काल के गाल में समा चुके हैं। एस्केएमकेएच के सुपरिंटेंडेंट सुनील कुमार शाही ने बताया कि इंसेफलाइटिस के चलते मुजफ्फरपुर में अब तक 100 बच्चों की मौत हो चुकी है।

रविवार को ही केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने मुजफ्फरपुर में श्री कृष्णा मेडिकल कॉलेज व अस्पताल (एस्केएमसीएच) का दौरा किया था और बीमारी के प्रकोप पर चिंता जाहिर की थी। हर्षवर्धन के साथ केंद्रीय राज्यमंत्री अश्विनी चौबे और बिहार के स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडेय भी मौजूद थे।

हर्षवर्धन ने स्वास्थ्य और जिला अधिकारियों के साथ-साथ एस्केएमसीएच के डॉक्टरों के साथ हाई लेवल मीटिंग की। निरीक्षण के दौरान जब हर्षवर्धन एक सिसक-सिसककर रोती हुई मां से मिले तब उन्हें त्रासदी का आभास हुआ। उस मां ने उसी वक्त अपना पांच साल का बेटा खोया था। सूत्रों के

मुताबिक, हर्षवर्धन के चार घंटे के दौरे के दौरान ही 3 बच्चों की मौत हो गई। इससे मंत्री और स्वास्थ्य अधिकारी हैरान रह गए।

115 बच्चों का चल रहा इलाज

हर्षवर्धन ने बीमार बच्चों के परिजनों से कहा, 'बीमारी पर काबू पाने के लिए सरकार अपनी ओर से कोई कसर नहीं छोड़ेगी। सभी मुमकिन कदम उठाए जाएंगे।' हर्षवर्धन ने नई दिल्ली जाने से पहले एक और समीक्षा बैठक की थी। मुजफ्फरपुर सिविल सर्जन एसपी सिंह ने बताया कि इस साल जनवरी से एईएस के चलते सबसे ज्यादा 76 बच्चों की मौतें एसकेएमसीएच में हुईं। 17 बच्चों की मौत केजरीवाल मैत्रिसदन में हुईं।

एसपी सिंह ने बताया कि फिलहाल दोनों अस्पतालों में 115 मरीजों का इलाज चल रहा है। इस दौरान बिहार के स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडेय ने बताया कि डॉक्टरों की एक टीम और पर्याप्त नंबर में पैरामेडिकल स्टाफ को पटना से मुजफ्फरपुर भेजा गया है।

100 करोड़ खर्च, टीका लगाया नहीं

बिहार के मुजफ्फरपुर में साल दर साल एक ही बीमारी से बच्चे मरते रहे हैं। रोकथाम के नाम पर अमेरिका से जापान तक का दौरा होता रहा लेकिन कुछ नहीं हुआ। इस बार भी जब बच्चों की मौतें जारी हैं, तो स्वास्थ्य विभाग इलाज के बजाय ऊपर वाले के रहम पर भरोसा कर रहा है। विभाग चाहता है कि जल्द बारिश हो, जिससे महामारी का प्रकोप थमे। गर्मी बढ़ने के साथ मुजफ्फरपुर में हालात और खराब हो गए हैं। अगर सरकार ने बनी योजना पर अमल किया होता तो मुजफ्फरपुर में बच्चों की जान बचाई जा सकती थी। वहां अब तक इंसेफलाइटिस पर रोकथाम के लिए सरकार ने रिसर्च और इलाज का उपाय खोजने में 100 करोड़ से ऊपर खर्च किया है लेकिन फिर भी मौतें जारी हैं। रिपोर्ट के अनुसार जिन बच्चों की मौत छोटे अस्पतालों में या घर पर ही हो गई, उनके आंकड़े शामिल नहीं किए गए। गैर सरकारी आंकड़ा है कि दो हजार से ज्यादा बच्चे पीड़ित हैं।

गोरखपुर में ठीक, तो मुजफ्फरपुर में क्यों नहीं

यूपी के गोरखपुर में इस से बचाव के लिए टीकाकरण सफलतापूर्वक हुआ, जिससे बीमारी 60 फीसदी तक काबू में आ गई। सवाल यह उठ रहा है कि जब गोरखपुर में टीकाकरण हुआ, तो ऐसा मुजफ्फरपुर में क्यों नहीं हो सका। इंसेफलाइटिस के सबसे ज्यादा शिकार गोरखपुर और मुजफ्फरपुर रहे हैं।

अस्पताल नहीं थे तैयार, बेड कम पड़े

एहतियात बरतने के मामले में लापरवाही सामने आई है। मसलन महामारी हर साल आती है, फिर भी मेडिकल कॉलेज से लेकर प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में अलग से तैयारी नहीं की गई। मेडिकल कॉलेज में मरीजों के बेड तक कम पड़ गए। स्वास्थ्य विभाग अब बारिश के लिए दुआ कर रहा है।

अमेरिका गए, पर इलाज का तरीका नहीं खोजा

लापरवाही की सबसे बड़ी मिसाल यह भी है कि जानलेवा बीमारी के लिए इलाज का क्रम या तरीका (प्रोटोकॉल) तक तय नहीं हो पाया है। 2015 में स्वास्थ्य मंत्रालय के एक्सपर्ट की टीम इस बारे में रिसर्च और इलाज का तरीका तय करने अमेरिका के अटलांटा गई। लेकिन हुआ कुछ नहीं।

Vardhan reviews situation as encephalitis toll touches 83 (The Hindu:20190617)

<https://www.thehindu.com/todays-paper/vardhan-reviews-situation-as-encephalitis-toll-touches-83/article27960358.ece>

Union Minister announces steps to tackle the disease; intense heat wave in Bihar claims 56 lives

The death toll of children suffering from Acute Encephalitis Syndrome (AES) in Muzaffarpur rose to 83 on Sunday even as Union Health Minister Harsh Vardhan visited the State-run Sri Krishna Medical College and Hospital (SKMCH) in the district and announced several measures to tackle the disease.

Meanwhile, a severe heat wave in the south-western district of the State has claimed 56 lives.

Dr. Harsh Vardhan, his junior in the Cabinet Ashwani Kumar Choubey and State Health Minister Mangal Pandey visited the SKMCH and reviewed the situation. Even as Dr. Vardhan was visiting the hospital, two children succumbed to the disease.

The Minister, who spent over four hours in the hospital talking to doctors and relatives of the sick children, lauded the efforts taken by the doctors at the hospital to ensure efficient treatment.

“We are extremely shocked at the situation here. We’ve taken every effort to save the lives of the diagnosed children. It has now become necessary to set up well-equipped virology labs in five districts to ensure detection and prevention of the disease. One virology laboratory will

start functioning in Muzaffarpur within a year,” Dr. Vardhan said, while speaking to reporters. He added that there was “a need for starting research on AES”.

The Minister was met with black flag demonstrations in Patna and Muzaffarpur by supporters of the Jan Adhikar Party.

Chief Minister Nitish Kumar has announced an ex-gratia of Rs. 4 lakh to families of every person who died of encephalitis.

Record temperatures

Most parts of Bihar are reeling under a heat wave with 56 deaths from heat stroke reported as temperatures touched 45.8° Celsius on Saturday. Most of the deaths were reported from Aurangabad, Gaya and Nawada districts of southwest Bihar.

“The toll may go up as more such people are coming to the hospital,” said Aurangabad civil surgeon Surendra Prasad Singh.

The district officials of Nawada and Gaya too have confirmed death of 7 and 17 in their respective areas. “As many as 11 people died due to heat stroke in last 48-hours while six of them were brought dead to the hospital”, Anugrah Narayan Medical College and Hospital, Gaya, superintendent Vijay Krishna told journalists.

स्मार्टफोन

सावधान ! कहीं सेहत से दूर ना कर दे रिश्तों को करीब ला रहा SmartPhone (Dainik Jagran:20190617)

<https://www.jagran.com/world/america-smartphone-addiction-has-bad-effect-on-health-can-hamper-mental-development-19317975.html>

स्मार्टफोन ने आज हर उम्र के लोगों में अपनी उपस्थिति बना ली है। इससे यह चिंता पैदा हो गई है कि अगर परिवार के बड़े लोग इसके इस्तेमाल में इतने खो जाएंगे तो बच्चों को कौन संभालेगा।

द न्यूयॉर्क टाइम्स, वाशिंगटन। स्मार्टफोन ने उम्र की सीमा पार कर ली है। बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक हर कोई किसी ना किसी रूप में स्मार्टफोन से जुड़ा है। मैसेज और चैटिंग से लेकर वीडियो कॉलिंग तक

फोन के इस्तेमाल ने दूरियों को मिटाने में भी भूमिका निभाई है। आज सैकड़ों मील दूर बैठे दादा-दादी से भी पलक झपकते ही बात हो जाती है। दादा-दादी के बीच स्मार्टफोन की बढ़ती उपस्थिति ने सवाल भी खड़े किए हैं। विशेषज्ञों के बीच अब यह चर्चा भी जोर पकड़ रही है कि अगर परिवार के बड़े लोग ही स्मार्टफोन के इस्तेमाल में इतने खो जाएंगे, तो बच्चों को कौन संभालेगा? कहीं रिश्तों को पास लाने की कोशिश बच्चों को उनकी सेहत से दूर ना कर दे।

घर के बुजुर्ग भी हुए टेक्नोलॉजी के दीवाने

आज की तारीख में स्मार्टफोन की टेक्नोलॉजी ने घर के बुजुर्गों को भी अपना दीवाना बना लिया है। ऐसा होने की वजह भी है, क्योंकि इस टेक्नोलॉजी ने उन्हें अपनों के करीब आने में मदद की है। स्मार्टफोन पर अंगुलियां फेरकर पलक झपकते ही कहीं दूर देश बैठे पोते-पोतियों से आमने-सामने बैठकर बात करने का सुख मिल जाता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, अमेरिका में करीब 38 फीसद दादा-दादी कभी ना कभी वीडियो कॉलिंग पर पोते-पोतियों से बात कर चुके हैं। भारत में इस संबंध में भले ही कोई स्पष्ट आंकड़ा नहीं हो, लेकिन ऐसे लोगों की तादाद यहां भी लगातार बढ़ रही है।

करीबी का विकल्प बनता जा रहा फोन

दादा-दादी और पोते-पोतियों के बीच का संबंध पूरी दुनिया में सबसे करीबी रिश्तों में माना जाता है। आजकल पेशेवर मजबूरियों के कारण अक्सर परिवारों को दूर रहना पड़ता है। ऐसे में पोते-पोतियों को देखने और उनकी करीबी को महसूस करने में स्मार्टफोन विकल्प के रूप में सामने आए हैं। जब दो साल की पोती अपनी अंगुली में लगी चोट वीडियो कॉलिंग पर दादी को दिखाती है, तो वह पल अपने आप बहुमूल्य हो जाता है। स्मार्टफोन ऐसे कई बहुमूल्य पलों का गवाह बन रहा है।

खुशी में छिपी खतरे की आहट

चेहरे पर खुशी के पल ला रहे स्मार्टफोन अपने साथ कुछ खतरे भी लेकर चलते हैं। विशेषज्ञ अक्सर इस बात को लेकर चेताते रहे हैं कि बच्चों को फोन के ज्यादा इस्तेमाल से बचाना चाहिए। फोन पर ज्यादा वक्त बिताना उनकी शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की सेहत के लिए अच्छा नहीं है। ज्यादा स्क्रीन टाइम यानी स्मार्टफोन पर ज्यादा वक्त बिताने से उनकी आंखों को नुकसान पहुंचता है। इसके अलावा अगर फोन की लत लग जाए तो बच्चों की सेहत को और भी नुकसान पहुंच सकते हैं। यह लत उनके मानसिक विकास में भी बाधक हो सकती है।

विशेषज्ञों के मतों में भी भेद

वीडियो कॉलिंग को स्क्रीन टाइम माना जाए या नहीं, इस बात पर विशेषज्ञ एकमत नहीं हैं। कुछ जानकार मानते हैं कि वीडियो कॉलिंग के दौरान भी बच्चा स्मार्टफोन की ओर ही देखता है, इसलिए इसका भी दुष्प्रभाव उतना ही है, जितना फोन पर कोई वीडियोगेम खेलने का। वहीं, एक वर्ग का मानना है कि वीडियो कॉलिंग पर बात करना स्क्रीन टाइम नहीं माना जा सकता।

ऑटिस्टिक बीमारी

मस्तिष्क के विकास के दौरान होती है ऑटिस्टिक बीमारी, जानिए क्या है ऑटिस्टिक प्राइड डे (Dainik Jagran:20190617)

<https://www.jagran.com/world/america-during-the-development-of-the-brain-occurs-autistic-disease-jagran-special-19317617.html>

आज ऑटिस्टिक प्राइड डे है। इस दिन को पूरे विश्व में इसी नाम(ऑटिस्टिक प्राइड डे) से मनाया जाता है।

नई दिल्ली[जागरण स्पेशल]। आज ऑटिस्टिक प्राइड डे है। इस दिन को पूरे विश्व में इसी नाम(ऑटिस्टिक प्राइड डे) से मनाया जाता है। दरअसल ये एक तरह की बीमारी है जो बच्चों के पैदा होने के दौरान उनके दिमाग में हो जाती है। जब बच्चे का विकास हो रहा होता है तो उनके दिमाग में इस तरह की बीमारी का पता चल पाता है।

आज ऑटिस्टिक प्राइड डे ऑटिज्म समुदाय में अंतर का जश्न मनाने और लोगों की असीम संभावनाओं और संभावनाओं को महसूस करने के बारे में है। ऑटिज्म से पीड़ित लोगों को आशा, सपने, आकांक्षाएं और कामकाजी दुनिया में भाग लेने का अधिकार मिला है। दुर्भाग्य से, एएसडी वाले लोग रोजगार की बात करते समय हममें से बाकी लोगों के समान अवसर नहीं ले पाते हैं।

(ऑटिज्म) मस्तिष्क के विकास के दौरान होने वाला विकार है जो व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार और संपर्क को प्रभावित करता है। हिन्दी में इसे आत्मविमोह और स्वपरायणता भी कहते हैं। इससे

प्रभावित व्यक्ति, सीमित और दोहराव युक्त व्यवहार करता है जैसे एक ही काम को बार-बार दोहराना। यह सब बच्चे के तीन साल होने से पहले ही शुरू हो जाता है।

नियोक्ताओं की समझ में कमी और स्थायी कलंक इस विसंगति के लिए आंशिक रूप से दोषी हैं। पूर्व धारणाओं के कारण, कई नियोक्ता संदेह में रहते हैं जब यह आत्मकेंद्रित या अन्य विकासात्मक विकलांगता वाले लोगों को काम पर रखने के लिए आता है। उनका मानना है कि निदान अंततः काम करेगा, इस तरीके का मतलब है कि प्रतिभा का एक बड़ा पूल उपयोग नहीं किया जा रहा है।

अच्छी खबर यह है कि यह राष्ट्रीय मानसिकता बदलने लगी है। नियोक्ताओं को शिक्षित करने के लिए चल रहे प्रयास के लिए धन्यवाद, विकलांग लोगों को उनकी क्षमताओं और कौशल सेट से मेल खाने वाली भूमिकाओं के लिए टैप किया जा रहा है। वे यह भी महसूस कर रहे हैं कि यह न केवल मनोबल के लिए अच्छा है, बल्कि व्यवसाय के लिए भी अच्छा है। एक हालिया अध्ययन के अनुसार, ऐसे व्यवसाय जो सक्रिय रूप से विकलांग आउटपरफॉर्म व्यवसायों वाले लोगों को नियोजित करना चाहते हैं जो नहीं करते हैं।

क्या है ऑटिज्म

स्वलीनता (ऑटिज्म) मस्तिष्क के विकास के दौरान होने वाला विकार है जो व्यक्ति के सामाजिक व्यवहार और संपर्क को प्रभावित करता है। हिन्दी में इसे आत्मविमोह और स्वपरायणता भी कहते हैं। इससे प्रभावित व्यक्ति, सीमित और दोहराव युक्त व्यवहार करता है जैसे एक ही काम को बार-बार दोहराना। यह सब बच्चे के तीन साल होने से पहले ही शुरू हो जाता है।

इन लक्षणों का समुच्चय (सेट) आत्मविमोह को हल्के (कम प्रभावी) आत्मविमोह स्पेक्ट्रम विकार से अलग करता है, जैसे एस्पर्जर सिंड्रोम। ऑटिज्म एक मानसिक रोग है जिसके लक्षण जन्म से ही या बाल्यावस्था से नजर आने लगते हैं। जिन बच्चों में यह रोग होता है उनका विकास अन्य बच्चों की अपेक्षा असामान्य होता है।

ऑटिस्टिक प्राइड "यहां पुनर्निर्देशित करता है। इस दृष्टिकोण के लिए कि आत्मकेंद्रित सामान्य भिन्नता का एक हिस्सा है,

ऑटिस्टिक प्राइड डे, मूल रूप से स्वतंत्रता की पहल की आकांक्षा है, प्रत्येक वर्ष 18 जून को आयोजित

ऑटिस्टिक के लिए एक गौरव का उत्सव है। ऑटिस्टिक अभिमान ऑटिस्टिक के लिए गौरव के महत्व और व्यापक समाज में सकारात्मक बदलाव लाने में इसकी भूमिका को पहचानता है।

हर साल 18 जून को, दुनिया भर के संगठन ऑटिस्टिक प्राइड डे मनाते हैं, दुनिया भर की घटनाओं के साथ, एक दूसरे के साथ जुड़ने के लिए ऑटिस्टिक घटनाओं के माध्यम से और सहयोगी लोगों (उन ऑटिज्म स्पेक्ट्रम पर नहीं) को प्रदर्शित करते हैं कि ऑटिस्टिक लोग अद्वितीय व्यक्ति हैं जिन्हें उपचार के मामलों के रूप में नहीं देखा जा सकता है।

ऑटिस्टिक प्राइड डे पहली बार 2005 में एस्पिस फॉर फ्रीडम द्वारा मनाया गया था और यह जल्दी ही एक वैश्विक कार्यक्रम बन गया, जिसे ऑनलाइन और ऑफलाइन में मनाया जाता है। ऑटिज्म राइट्स ग्रुप हाइलैंड के सह-संस्थापक, काबी ब्रूक के अनुसार, "दिन के बारे में ध्यान देने वाली सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह एक ऑटिस्टिक सामुदायिक घटना है, यह अभी भी उत्पन्न हुई है और अभी भी ऑटिस्टिक लोगों के नेतृत्व में है, इंद्रधनुष इन्फिनिटी प्रतीक का उपयोग इस दिन के प्रतीक के रूप में किया जाता है

समलैंगिक अभिमान और अन्य घटनाओं के दौरान, एक इंद्रधनुषी ध्वज का उपयोग एक त्रिकोणीय रंग की पृष्ठभूमि पर एक सफेद अनंत प्रतीक या एक सफेद या काले रंग की पृष्ठभूमि के इंद्रधनुष इंद्रधनुष प्रतीक की विशेषता के लिए किया जाता है। कनाडा में, केवल इंद्रधनुष इन्फिनिटी का उपयोग किया जाता है, क्योंकि मेटिस ध्वज पर सफेद अनंत प्रतीक का उपयोग होता है।

ऑटिस्टिक अभिमान बताता है कि ऑटिस्टिक लोग हमेशा मानव संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। ऑटिस्टिक होना न्यूरोडायवर्सिटी का एक रूप है। सभी प्रकार की तंत्रिका विज्ञान के रूप में, ऑटिज्म के बारे में अन्य लोगों के दृष्टिकोण और समर्थन और आवास (सक्षमता) की कमी के बजाय ऑटिस्टिक लोगों के लिए सबसे अधिक चुनौतियां आत्मकेंद्रित स्थिति के लिए आवश्यक हैं। कई ऑटिज्म-संबंधी संगठन माता-पिता के लिए दया की भावनाओं को बढ़ावा देते हैं, बजाय समझ को बढ़ावा देने के।

सांस की बीमारी

दिल्ली के 20% ट्रैफिक पुलिसकर्मियों को है सांस की बीमारी (Navbharat Times:20190617)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/metro/delhi/other-news/20-of-traffic-policemen-have-respiratory-illness/articleshow/69815272.cms>

दिल्ली में 20 पर्सेंट ट्रैफिक पुलिसवाले सांस संबंधी बीमारी के शिकार पाए गए। बीएलके सुपर स्पेशैलिटी अस्पताल की ओर से 200 ट्रैफिक पुलिसकर्मियों के हेल्थ चेकअप में यह बात सामने आई है।

सड़कों पर आती-जाती गाड़ियों के बीच झूटी करने वाले पुलिसकर्मी सांस संबंधी बीमारी के शिकार हो रहे हैं। एक ताजा हेल्थ चेकअप के दौरान दिल्ली में 20 पर्सेंट ट्रैफिक पुलिसवाले सांस संबंधी बीमारी के शिकार पाए गए। बीएलके सुपर स्पेशैलिटी अस्पताल की ओर से 200 ट्रैफिक पुलिसकर्मियों के हेल्थ चेकअप में यह बात सामने आई है। जांच में इनमें हाई कॉलेस्ट्रॉल, हाई बीपी, हाई ब्लड शुगर के साथ-साथ जॉइंट की समस्या भी पाई गई। डॉक्टरों का कहना था कि स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की कमी और उनकी झूटी इस बीमारी की वजह है।

बीएलके अस्पताल की ओर से आयोजित एक हेल्थ कैंप में 200 ट्रैफिक पुलिसवालों की जांच की गई। इसमें से हर पांचवें पुलिसकर्मी को सांस संबंधी बीमारी की दिक्कत पाई गई। कैंप में जांच के लिए पहुंचे पुलिसवालों की कंप्लीट ब्लड काउंट, बीएमआई, ब्लड शुगर, हाइपरटेंशन, ईसीजी और पीक फ्लो मीटर जैसी नियमित जांच के बाद के रिपोर्ट के आधार पर डॉक्टरों ने सलाह दी। जांच के दौरान पता चला कि सांस के बाद उन्हें सबसे अधिक दिक्कत जॉइंट संबंधी थी।

बीएलके सेंटर फॉर चैस्ट एंड रेस्पिरेटरी डिजीज के डायरेक्टर डॉक्टर संदीप नायर ने बताया कि पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट से पता चला कि 200 में से लगभग 35-40 पुलिसवाले सांस लेने की समस्या से पीड़ित थे। लंग कंजेशन, अस्थमा और गले में जलन सामान्य समस्याएं थीं। मुख्य रूप से वे सांस की समस्याओं, हाई कॉलेस्ट्रॉल, हाई ब्लड प्रेशर, हाई ब्लड शुगर लेवल के शिकार थे, उनमें से कुछ को लंबे समय तक काम करने के कारण जोड़ों में दर्द का सामना करना पड़ रहा था और हड्डियों का घनत्व कम था। उन्हें दवाएं लेने और बेहतर इलाज और देखभाल के लिए कुछ दूसरे टेस्ट की सलाह दी गई है।

डॉक्टर संदीप ने कहा कि जांच का मकसद उन्हें हर स्वास्थ्य संबंधी किसी तरह की परेशानी हो रही है तो उसका समय पर पता लगाना है ताकि उनका इलाज हो सके और उनका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे। उन्होंने कहा कि दिल्ली ट्रैफिक पुलिसकर्मियों को सलाह दी गई है कि वे हेल्दी जीवनशैली अपनाएं और गाड़ियों का बढ़ती जहरीले हवा को देखते हुए अच्छी गुणवत्ता वाले मास्क पहनें। डॉक्टर ने कहा कि उनके पास जो मास्क थे वह उच्च क्वालिटी के नहीं थे।

डॉक्टर के मुताबिक, मौसम और प्रदूषण ने आम लोगों के साथ-साथ पुलिसवालों के लिए भी परेशानी खड़ी कर दी है। पीएम 2.5 का लेवल जिस प्रकार बढ़ता जा रहा है वह सबके लिए हानिकारक है। पुलिसवालों को ड्यूटी के दौरान बेहतर मास्क के अलावा उन्हें हेल्दी खानपान और लाइफस्टाइल की सलाह दी गई है।

सर्वाइकल

दो आदतें बदलें, नहीं होगा सर्वाइकल, योग भी देगा आराम (Navbharat Times:20190617)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/want-to-stay-safe-from-cervical-change-these-two-habits/articleshow/69818867.cms>

अगर आप भी सर्वाइकल की समस्या से परेशान हैं या फिर कमर और पीठ आपको दर्द दे रहे हैं तो आपको अपनी दो आदतों में बदलाव करना होगा और फिर देखिए ये समस्याएं कैसे आसानी से गायब हो जाएंगी।

नजरअंदाज न करें गर्दन का दर्द

एसी और कुर्सी लोगों के लिए बीमारियों की वजह बनते जा रहे हैं। अगर लोग सिर्फ अपनी दो आदतों को बदल लें तो कई तरह की बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। पहली आदत- ऑफिस या घर में जब भी कुर्सी पर बैठें तो पीठ सीधी करके बैठें। दूसरी आदत- पैरों को जमीन पर हमेशा सीधा रखें। ये भी योग के एक आसन की तरह ही है। इससे सर्वाइकल, कमर दर्द और घुटने का दर्द नहीं होगा।

इन आसनों से होगा बहुत फायदा

ताड़ासन से हड्डियों का ढांचा और कंकाल तंत्र व्यवस्थित रहता है। लंबाई बढ़ती है। इसी कड़ी में वृक्षासन करवाया गया जिससे एकाग्रता बढ़ती है। संपूर्णासन कर बताया कि इससे जोड़ों में ढीलापन आता है।

रोज 10 मिनट करें आसन दूर होगा मोटापा

योगाचार्य अवधेश शर्मा ने बताया कि मोटापा दूर करने के लिए हलासन, नौकासन, धनुरासन और कागासन सबसे बेहतर है। रोज 5 से 10 मिनट तक एक-एक आसन को करें मोटापा धीरे-धीरे कम हो जाएगा।

एसी में रहने वाले पिएं गर्म पानी

एसी में बैठने से सुस्ती आती है। अगर गर्म पानी पिया जाए तो यह शरीर का तापमान बनाकर रखेगा जिससे सुस्ती नहीं आएगी। इसके अलावा फोम की कुर्सी की जगह लकड़ी की कुर्सी का इस्तेमाल करना बेहतर होगा।

ब्रेन स्ट्रोक

नियर-इन्फ्रारेड की मदद से 'ब्रेन स्ट्रोक' के इलाज में मिलेगी बड़ी सफलता (Dainik Jagran:20190617)

<https://www.jagran.com/world/china-great-success-in-treating-brain-stroke-with-the-help-of-near-infrared-19306369.html>

यह डिवाइस उपलब्ध जांच के तरीकों की तुलना में ज्यादा जल्दी स्ट्रोक का पता लगाने में सक्षम है। सस्ता और छोटा होना भी इस डिवाइस की प्रमुख खूबी है।

बीजिंग, प्रेट्र। वैज्ञानिकों ने एक ऐसा डिवाइस तैयार किया है जो खून के बहाव को मापते हुए स्ट्रोक का समय रहते पता लगाने में सक्षम है। दिमाग तक खून की पर्याप्त आपूर्ति नहीं होने से स्ट्रोक होता है।

दुनियाभर में असमय मौत का यह बड़ा कारण है। स्ट्रोक का पता जितनी जल्दी चल जाए, इलाज उतना ही प्रभावी रहता है। चीन की आर्मी मेडिकल यूनिवर्सिटी और चाइना अकेडमी ऑफ इंजीनियरिंग फिजिक्स ने इसकी जांच के लिए खास उपकरण तैयार किया है।

शोधकर्ता लिगो झू ने कहा, 'हम नियर-इन्फ्रारेड तकनीक की मदद से खून की मात्रा, खून में ऑक्सीजन का स्तर और उसके बहाव को माप सकते हैं।'

यह डिवाइस अभी उपलब्ध जांच के तरीकों की तुलना में ज्यादा जल्दी स्ट्रोक का पता लगाने में सक्षम है। सस्ता और छोटा होना भी इस डिवाइस की खूबी है। इसे कोई भी आसानी से इस्तेमाल कर सकता है।

भारत में हर 1 मिनट में 3 व्यक्ति हो रहे हैं ब्रेन स्ट्रोक का शिकार (Navbharat Times:20190617)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/every-minute-three-indians-are-suffering-from-brain-stroke/articleshow/69819635.cms>

हार्ट अटैक की ही बड़ी संख्या में भारत के लोगों में ब्रेन स्ट्रोक का खतरा भी तेजी से बढ़ रहा है। बदलती लाइफस्टाइल की वजह से हर 20 सेकंड में 1 व्यक्ति ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हो रहा है और 90 फीसदी मरीज अस्पताल पहुंचने से पहले ही दम तोड़ देते हैं।

आपको जानकर हैरानी होगी कि हमारी बदलती लाइफस्टाइल, खानपान का गलत तरीका और सेहत के प्रति ध्यान न देना शरीर के साथ-साथ हमारे दिमाग के लिए भी कितना खतरनाक है। ताजा आंकड़े जो सामने आए हैं वो बताते हैं कि हर 1 मिनट में 3 भारतीय यानी हर 20 सेकंड में 1 भारतीय ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हो रहे हैं और यह आंकड़ा तेजी से बढ़ रहा है।

समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पाते 90% मरीज

इस दर से हर साल 15 लाख भारतीय ब्रेन स्ट्रोक का शिकार हो रहे हैं और इनमें से 90 फीसदी मरीज समय पर अस्पताल नहीं पहुंच पाते। 55 साल की उम्र के बाद हर 6 में से 1 पुरुष और हर 5 में से 1 महिला को ब्रेन स्ट्रोक होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। मुंबई के ब्रीच केंडी अस्पताल के सीनियर

कंस्लटेंट न्यूरोसर्जन डॉ अनिल पी कापुर्कर ने कहा, 'ब्रेन स्ट्रोक में या तो आपकी मौत हो सकती है, या फिर आप रिकवर होकर सामान्य जीवन जी सकते हैं या फिर जीवन भर के लिए दूसरों पर निर्भर हो सकते हैं।'

सीधे सिर पर पानी उड़ेलना खतरनाक

बॉडी फंक्शन्स में दिक्कत हो तो तुरंत कार्रवाई करें

डॉ कापुर्कर की मानें तो हार्ट अटैक के लक्षणों की तरह ब्रेन स्ट्रोक के लक्षण नहीं होते बल्कि यह आपके ब्रेन के किस हिस्से को प्रभावित कर रहा है लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं। डॉ कापुर्कर आगे कहते हैं, स्ट्रोक, शरीर के किसी बॉडी फंक्शन का अचानक काम करना बंद कर देने से जुड़ा है। ऐसे में सबसे आसान और जरूरी नियम यही है कि आप त्वरित कार्रवाई करें- बॉडी बैलेंस, आर्इज, फेज, हाथ, बोलने का तरीका इन सबको लेकर।

ब्रेन स्ट्रोक के इलाज के लिए सीटी, एमआरआई है जरूरी

अगर किसी व्यक्ति को खुद को बैलेंस करके खड़े होने में दिक्कत हो, बोलते-बोलते अचानक आवाज बंद हो जाए, आंखों से अचानक दिखना बंद हो जाए, अचानक सिर घूमने लगे या चक्कर आए, हाथ से चीजें अपने आप छूटने लगे तो ऐसे व्यक्ति को तुरंत अस्पताल में ऐडमिट करवाना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि ब्रेन स्ट्रोक का इलाज शुरू करने के लिए सीटी स्कैन या एमआरआई स्कैन करवाना बेहद जरूरी है।

एचआईवी

पाकिस्तान में एचआईवी (Hindustan:20190617)

<https://www.livehindustan.com/blog/videshiakbhar/story-videshi-media-hindustan-column-17-june-2578800.html>

सिंध में एचआईवी संक्रमण का प्रकोप विगत महीनों में राष्ट्रीय स्तर पर सुर्खियां बन गया था, और अब पंजाब में भी एचआईवी चिंता का विषय बन चुका है। वहां पांच जिलों में एचआईवी के नए मामले सामने आए हैं। एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार, पंजाब में एड्स नियंत्रण कार्यक्रम की मुफ्त दवा सुविधा के तहत 2800 मरीज पंजीकृत हैं। इनमें से ज्यादातर को अपनी बीमारी की जानकारी रक्तदान के दौरान, विदेशी यात्रा या किसी ऑपरेशन से पहले हुई। आश्चर्य की बात नहीं है, हाल में घातक बीमारी के प्रकोप के लिए अस्पतालों में बड़े पैमाने पर चिकित्सा कदाचार को जिम्मेदार ठहराया जाता है। असुरक्षित उपकरणों का बड़े पैमाने पर उपयोग, सीरिंज का पुनः उपयोग जिम्मेदार है, लेकिन यहां सरकार पूरे प्रांत में बिना लाइसेंस चल रहे क्लिनिक और झोलाछाप डॉक्टरों को समाप्त करने में सक्षम या इच्छुक नहीं है।

एचआईवी के कारण वर्ष 2018 में सरगोधा का एक गांव अचानक सुर्खियों में आ गया था। अभी हाल ही में फैसलाबाद और सरगोधा में जेल के कैदियों की रक्त जांच में 50 कैदी एचआईवी संक्रमित पाए गए। एड्स के फैलने के कारणों में असुरक्षित रक्त संक्रमण, दूषित रेजर ब्लेड का उपयोग और सुरक्षित यौन संबंध से जुड़ी जानकारी की कमी शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, बीमारी के कारण लगने वाला कथित कलंक भी एचआईवी/एड्स रोगियों के लिए चिकित्सा देखभाल और करुणा को बेहद कठिन बना देता है। पिछले साल सुप्रीम कोर्ट को सौंपी गई राष्ट्रीय स्वास्थ्य सेवा की रिपोर्ट के अनुसार, देश में लगभग 1,50,000 लोग एचआईवी/एड्स से पीड़ित हैं। हाल के महीनों में आंकड़ों में अचानक उच्च वृद्धि के बावजूद इस मुद्दे पर राष्ट्रीय दिशानिर्देश और नीति निर्धारण में ध्यान नहीं दिया गया है। दुर्भाग्य से, त्रासदी को केवल तभी स्वीकार किया जाता है, जब वह राजनीतिक लाभ के अवसर पेश करती है। यह सरकार के लिए राष्ट्रीय आपातकाल की घोषणा का समय है। समस्या को और बढ़ने का मौका नहीं देना चाहिए। मात्र नजरंदाज कर देने से गहरी बसी चुनौतियां गायब नहीं हुआ करतीं।

Drug News

Drugs of 18 pharma firms found substandard since 2018 (The Hindu:20190617)

<https://www.thehindu.com/todays-paper/tp-national/drugs-of-18-pharma-firms-found-substandard-since-2018/article27959730.ece>

Bureau bars firms from supplying to Janaushadhi scheme

The Bureau of Pharma PSUs of India (BPPI), which implements the Centre's flagship affordable medicine scheme PMBJP, has found 25 batches of drugs of 18 pharmaceutical companies to be of substandard quality since January 2018, according to an official document.

While 17 out of the 18 companies are private, one is a public sector unit (PSU), the Indian Drugs and Pharmaceuticals Limited (IDPL), according to the document.

Both the BPPI and the IDPL work under the Department of Pharmaceuticals of the Central government.

Janaushadhi Kendras

Once the affordable generic drugs are procured from the pharmaceutical companies by the BPPI, they are supplied to various Janaushadhi Kendras that are managed under the Pradhan Mantri Janaushadhi Pariyojana (PMBJP).

There are 4,677 Janaushadhi Kendras functional in the country, as on December 31, 2018.

Sachin Singh, Chief Executive Officer, BPPI, said, "Stringent action has been taken against the suppliers whose products were declared 'Not of Standard Quality'." He gave a list of companies debarred or blacklisted for selling "not of standard quality" products.

Seven companies — Overseas Health Care, Hanuchem Laboratories, Legen Healthcare, AMR Pharma India Private Limited, Jackson Laboratories, Mascot Health Series and Terrace Pharmaceuticals — have been blacklisted for two years.

Public Health

Hospitals can be dangerous places (The Tribune:20190617)

<https://www.tribuneindia.com/news/comment/hospitals-can-be-dangerous-places/788932.html>

All actors must, within their remit, take responsibility for the development of an improved safety culture. Above all, things can go wrong despite care. In a survey of patients in America, 41 per cent said they had experienced medical errors in their own care or in the care of a close relative. What could be the scenario in India where the accountability is lower?

Hospitals are monuments of disease and death, not resorts of health and happiness. Sick persons are wheeled in to hospitals to bring relief from pain and prevent deterioration. No doubt, many lucky ones recover from their injury or ailments or achieve childbirth during hospitalisation, but for many others, hospital admissions may mean pushing them in the jaws of death.

However, every process of patient care involves a certain degree of uncertainty and inherent risk. With over 50 lakh Indians dying due to medical errors, patient safety in the hospitals has assumed great concern.

Entering a hospital could expose many patients to adverse drug reactions and allergies, hospital acquired infections (HAIs), medical errors, procedure errors, lack of communication, bedsores, overdose or wrong route, dehydration, poor nutrition, stress and insomnia, fears from drugs or staff, horrors of medical technology, torture of frequent puncturing of blood vessels and pushing pipes into various orifices, avoidable scans and diagnostic testing, overuse of surgical procedures or wrong limbs, etc. Many have died due to falls, electrocution, septicemia, fires, terror attacks, let alone wrong treatment. A recent report of a German nurse killing 300 patients in the ICU is hair-raising.

Should one rush to hospitals for every sickness or make arrangements for domiciliary treatment as far as possible? How often the hospitals can save a patient who is in a state of dying? Is it a state of hope against hope or only demonstrative satisfaction to claim that all efforts were made?

Clear policies, organisational leadership capacity, data to drive safety improvements, skilled health care professionals and effective involvement of patients in their own care, are all needed to ensure sustainable and significant improvements in the safety of patients.

How hospitalisation can kill

Medical errors are inevitable. Wrong or missed or delayed diagnosis and HAIs are ubiquitous. Erroneous reports from laboratories or imaging centres often put doctors and

patients on the wrong path. Lack of communication among hospital workers as well as between the patient and doctor is frequent. Most of those who man the emergency and ICUs are junior doctors and not well-versed in identifying and managing unexpected adverse events, which can have an enormous impact on the outcome of a patient's condition. This needs to be corrected. All actors must, within their remit, take responsibility for the development of an improved safety culture. Above all, things can go wrong despite care.

A report published in April this year from the PGI, based on a study of 11 ICUs of leading hospitals across the country reveals increasing incidence of fungal infections in the critically ill patients admitted therein. The mortality rate was found to be 76.6 per cent in such patients due to HAIs and not due to the conditions for which the patients were admitted. The source of infection was considered to be ducts of ACs, sweeping of dusty areas in the hospitals and the ongoing construction work in the hospitals.

In a survey of patients in America, 41 per cent said they had experienced medical errors in their own care or in the care of a close relative. What could be the scenario in India where the accountability is lower? The harms resulting from these errors can have an impact on the patient's survival, physical health, emotional health, financial well-being, or family relationships.

Criminalisation of events

The last thing doctors would wish to do is to allow or cause harm to patients. Despite the medical community acting in good faith, criminalisation of unfavourable events is becoming common. In a recent judgment, the state consumer commission directed a Nagpur-based hospital to pay Rs 20 lakh compensation. The aggrieved patient had suffered brain injury due to a fall from a trolley, while being shifted for a CT scan. While the family's plea of negligence that no doctor or nurse was present while shifting the patient was accepted, the defendant's plea that cause of death was advanced cancer and that doctors were not employed for trolley-pulling was dismissed. This is not an isolated case.

Patient safety is everyone's business

Concerned with too many mishaps in hospitals, several organisations have held conferences, seminars, workshops, expert group meetings to discuss ways to minimise the problems. The Seventh World Patient Safety, Science and Technology Summit was organised by the Patient Safety Foundation in January 2019 in the USA. It saw a large gathering of hospital leaders, medical technology companies, patient advocacy community, public policy makers and government officials from around the world.

Patient Safety Awareness Week is observed from March 10-16 annually to encourage everyone to learn more about patient safety. World Patient Safety Day is celebrated every year on December 9 to raise awareness. The International Patient Safety Day is held on September 17 every year; it is a day of campaign for all stakeholders to improve patient safety. The focus of this year's International Day is 'safety culture at all levels'.

Can the objective of zero hospital deaths due to lack of patient safety efforts be achieved?

What patients should do for their own safety

Assist the hospital staff by ensuring that your history is adequate, accurate and detailed, including that of allergies.

Read prescription carefully; ask questions if you have doubt about the treatment plan, quantity, dosage regimen, mode of administration, side-effects, likely outcome.

Ask the doctor about the pros and cons of any medical procedure that is prescribed for you. Be a partner in management.

Follow some basic precautions: i) Doctors and patients need to wash hands frequently.

ii) Wear gloves while coming in contact with the patient.

iii) Wear surgical mask, eye wear or face shield: patient as well as doctor.

iv) Sterilise linen properly

v) Use disposal syringes and needles.

vi) Clean and disinfect reusable equipment

vii) Dispose of hospital waste properly.

viii) Cover the nose/mouth of the patient and doctor with tissue/ handkerchief while coughing/sneezing.

ix) Take special care of the old, frail and sick patients against falling from bed/stretchers or in the toilet.

Diabetes

Vitamin D supplements may not prevent type 2 diabetes (Medical News Today:20190617)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325464.php>

A large new study has examined the effects of vitamin D on a diverse group of adults and found no evidence that this supplement can prevent type 2 diabetes.

Vitamin D supplements don't do much to prevent type 2 diabetes.

Vitamin D is an essential vitamin; it builds and maintains healthy bones.

Our bodies produce vitamin D in response to sun exposure, and they can only absorb calcium, the main component of bones, when this vitamin is present.

We can also find vitamin D in certain foods, such as salmon, mackerel, sardines, and fortified milk and cereals. Supplements are also available.

In addition to ensuring the health of bones and teeth, vitamin D can offer other health benefits.

Vitamin D supports the brain and immune and nervous systems. It also helps regulate insulin levels, promotes cardiovascular health, and may help prevent cancer. Official guidelines recommend that adults take 600 International Units (IU), or 15 micrograms (mcg), of vitamin D daily.

It is important to keep in mind that high doses of vitamin D may have side effects. A 2010 study, for example, showed that too much vitamin D among older women may lead to falls and bone fractures. It may also raise the risk of kidney stones among women.

Vitamin D has no effect on type 2 diabetes

Now, a large-scale study called D2d — which the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) funded — has examined whether or not vitamin D supplementation can prevent type 2 diabetes. The study also shed light on the benefits and side effects of this vitamin.

A diverse group of more than 2,000 adults from 22 sites across the United States participated in the study. The results now appear in the *New England Journal of Medicine*, and the scientists presented them at the American Diabetes Association annual meeting in San Francisco, CA.

Why too much vitamin D can be a bad thing

Too much vitamin D may harm health, especially among older adults.

"Observational studies have reported an association between low levels of vitamin D and increased risk for type 2 diabetes [...]. However, whether vitamin D supplementation may help prevent or delay type 2 diabetes was not known," explains Dr. Myrlene Staten, a D2d project scientist at the NIDDK.

The researchers measured the participants' vitamin D levels at the beginning of the study and found that around 80% of them had sufficient levels of vitamin D based on the recommended intake. Then, the scientists divided them into groups that took either 4,000 IU of vitamin D or a placebo pill daily.

The scientists screened the participants every 3–6 months for an average of about 2 years. At the end of the analysis, they found that 293 out of 1,211 participants in the vitamin D group developed diabetes. Meanwhile, 323 out of 1,212 in the placebo group developed it.

The difference between the two groups was not statistically significant.

The D2d study and future research

D2d is the largest study to date to examine whether daily vitamin D can help prevent type 2 diabetes. In addition to its size, it also included a diverse group of adults in terms of race, sex, age, and body mass index (BMI). The size and diversity of the cohort ensure that the results are applicable on a large scale.

"When the study ended, we found no meaningful difference between the two groups regardless of age, sex, race, or ethnicity," reports lead study author Dr. Anastassios G. Pittas, of the Tufts Medical Center in Boston, MA.

The use of dietary supplements has been increasing in the U.S., and vitamin D is one of the most common supplements among adults. In light of these trends, the D2d study also evaluated the safety of taking 4,000 IU of vitamin D daily. This is higher than the recommended dose.

Although previous studies had revealed side effects and warned against high doses of vitamin D, the results of the D2d study showed no difference in the risk of high blood calcium levels and kidney stones between the vitamin D and placebo groups.

"While we continue to search for new ways to prevent the disease, we know that lifestyle change or the drug metformin remain effective methods to prevent type 2 diabetes," concludes Dr. Griffin P. Rodgers, director of the NIDDK.

"We encourage the 84 million U.S. adults at high risk for developing type 2 diabetes to explore options like the CDC's National [Diabetes Prevention Program], available to communities throughout the country."

Vitamin K

Low vitamin K may reduce mobility in older adults (Medical News Today:20190617)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325475.php>

Older adults with insufficient vitamin K are likely to be at higher risk for mobility disability, according to new research.

New research shows that low levels of vitamin K may restrict mobility in older adults.

Dietary sources of vitamin K include kale, spinach, broccoli, and other leafy greens. Some dairy foods also contain vitamin K.

The investigators who carried out the study say that their findings "suggest vitamin K may be involved in the disablement process in older age."

They describe their work in a paper that features in a recent issue of *The Journals of Gerontology: Series A*.

Previous studies have established links between vitamin K and long-term conditions that can raise the risk of mobility disability. These conditions include cardiovascular disease and osteoarthritis.

However, none of those earlier investigations had examined the relationship between vitamin K and mobility disability directly.

M. Kyla Shea is the new study's first and corresponding author. She researches Vitamin K at the Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging at Tufts University in Boston, MA.

Shea explains that: "Low vitamin K status has been associated with the onset of chronic diseases that lead to disability, but the work to understand this connection is in its infancy."

She and her colleagues believe that they are the first to evaluate the relationship between "vitamin K status and incident mobility disability" in older adults.

The new evidence builds on earlier studies that have associated low levels of circulating vitamin K with "slower gait speed and a higher risk of osteoarthritis," Shea explains.

Researchers typically define mobility as the "ability to move independently" from one place to another.

Physical independence is integral to healthy aging and older adults' quality of life. From being able to get out of bed to walking and climbing stairs, much of daily activity involves mobility.

Best 40 foods for vitamin K

A 2018 study that reviewed the available evidence suggested that around 30% of older adults have limited mobility.

The most common causes of mobility disability in older people are the onset of lung problems, arthritis, and other long-term conditions.

A common measure of mobility is the ability to walk and climb stairs.

Mobility and vitamin K status

Vitamin K is a group of fat-soluble compounds that have a similar chemical structure and are present in some foods. Phylloquinone is the main dietary form of vitamin K and is present mainly in leafy greens.

To assess vitamin K status, Shea and her colleagues measured two blood biomarkers: phylloquinone and uncarboxylated matrix Gla protein (ucMGP), a protein that requires vitamin K. They note that ucMGP in the blood "increases when vitamin K status is low."

The data that they analyzed came from 688 women and 635 men in the Health, Aging, and Body Composition (Health ABC) Study. Around 40% of the participants were black, and their ages ranged from 70 to 79 years.

The Health ABC study assessed mobility every 6 months for a period of between 6 and 10 years. The participants attended clinics and also completed interviews on the phone.

The researchers defined mobility limitation as two consecutive 6-monthly reports of experiencing "any amount of difficulty either with walking a quarter of a mile or climbing 10 steps without resting."

They defined mobility disability as two consecutive 6-monthly reports of experiencing "a lot of difficulty or inability" to complete the same walking and climbing challenge.

The analysis showed that the older people who were most likely to develop mobility limitation and disability were the ones with low blood levels of phylloquinone.

In particular, the researchers found that developing mobility limitation was almost 1.5 times more likely in those with low blood levels of phylloquinone compared with those who had sufficient levels.

In addition, the chance of developing mobility disability for those low in phylloquinone was almost double that of those with sufficient levels.

There was no clear relationship between either mobility limitation or disability with blood levels of ucMGP.

The results for men and women were largely similar.

The researchers call for further studies to confirm their findings and clarify the mechanisms that might link vitamin K to mobility.

"Because of our growing population of older people, it's important for us to understand the variety of risk factors for mobility disability."

M. Kyla Shea

Nutrition/ Diet

Low fruit and vegetable intake may account for millions of deaths (Medical News Today:20190617)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325459.php>

Findings from a new study suggest that inadequate consumption of fruits and vegetables may be a major factor in heart disease death.

Not eating enough fruits or vegetables may have dire consequences for cardiovascular health.

Fruits and vegetables are rich in vitamins, fiber, potassium, magnesium, and antioxidants.

A diet that includes fruits and vegetables can lower blood pressure, reduce the risk of heart disease and cancer, and improve digestive health.

Previous research — part of the Harvard-based Nurses' Health Study and Health Professionals Follow-up Study — confirmed that a diet containing lots of fruits and vegetables can even lower the risk of heart disease and stroke.

After analyzing these results and combining them with findings from other studies, researchers estimated that the risk of heart disease is 20% lower among individuals who eat more than five servings of fruits and vegetables per day, compared with those who eat fewer than three servings per day.

The United States Department of Agriculture recommend that adults eat at least 1.5 to 2 cups per day of fruit and 2–3 cups per day of vegetables. According to another study by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), only around 1 in 10 adults meet these guidelines.

The global impact of inadequate nutrition

Now, a new study — the results of which the researchers presented at Nutrition 2019, the American Society for Nutrition annual meeting in Baltimore, MD — suggests that a low fruit intake can cause 1 in 7 deaths from heart disease, and that a low vegetable intake can cause 1 in 12 deaths from heart disease.

Analyzing data from 2010, researchers found that low fruit consumption resulted in almost 2 million deaths from cardiovascular disease, while low vegetable intake resulted in 1 million deaths. The global impact was more significant in countries with a low average consumption of fruits and vegetables.

Is white meat really more healthful than red meat?

Fresh research challenges a popular belief.

The data suggest that low fruit consumption results in more than 1 million deaths from stroke and more than 500,000 deaths from heart disease worldwide every year, while low vegetable intake results in about 200,000 deaths from stroke and more than 800,000 deaths from heart disease per year.

"Our findings indicate the need for population-based efforts to increase fruit and vegetable consumption throughout the world," says study co-author Victoria Miller, a postdoctoral researcher at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University in Medford, MA.

Tracking death toll by region, age, and sex

The researchers tracked the death toll by region, age, and sex using diet surveys and food availability data of 113 countries. They combined these with data on causes of death in each country and data on the cardiovascular risk linked to low fruit and vegetable intake.

The findings showed that fruit intake was lower in South Asia, East Asia, and Sub-Saharan Africa, while vegetable consumption was lower in Central Asia and Oceania. Countries in these regions have low average fruit and vegetable intakes and high rates of deaths from heart disease and stroke.

When the researchers analyzed the impact of inadequate fruit and vegetable consumption by age and sex, they found that the biggest impact was among young adults and males. Miller adds that females tend to eat more fruits and vegetables.

"These findings indicate a need to expand the focus to increasing availability and consumption of protective foods like fruits, vegetables, and legumes — a positive message with tremendous potential for improving global health."

Obesity

Artificial light during sleep puts women at risk of obesity (Medical News Today:20190617)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325450.php>

There is a close link between lifestyle choices, such as diet and exercise, and a person's weight. Researchers now identify another factor as they report that sleeping with a light or television on puts women at higher risk of becoming overweight or obese.

Can sleeping with the lights on influence our weight?

How much a person weighs is down to a complex interplay of personal and societal factors. The rate of obesity has nearly tripled across the globe since the mid-1970s, and in the United States, an estimated 70% of the population are overweight or have obesity.

According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), having obesity increases a person's risk of a range of adverse health conditions, including high blood pressure, abnormal cholesterol levels, type 2 diabetes, heart disease, stroke, osteoarthritis, some cancers, mental health problems, and all cause mortality.

Diet and exercise are the most highly studied factors that contribute to the rising obesity epidemic. Others, such as genetics and sleep, are emerging as additional players.

A new study, which recently featured in JAMA Internal Medicine, points to another culprit: artificial light in our sleep environment.

'Light or TV on in the room' linked to weight

Dale P. Sandler, who is Chief of the Epidemiology Branch and a senior investigator at the National Institute of Environmental Health Sciences, part of the National Institutes of Health (NIH), NC, and Dr. Yong-Moon Mark Park, a fellow working with Sandler, led the research.

The study involved 43,722 women who took part in the Sister Study, which looked at environmental risk factors and the chances of developing breast cancer.

Each participant provided details about her exposure to artificial light at night (ALAN) at the start of the study, allowing Park and his colleagues to divide the volunteers into four categories: no light, small night-light in the room, light outside the room, and light or television on in the room.

Regular sleep schedule likely benefits metabolic health

A new study finds a link between going to bed at a different time and getting a different number of hours sleep each night and the likelihood of developing metabolic syndrome.

The research team had access to data that Sister Study professionals had collected at the start of the study, which included the women's weight, height, and hip and waist circumference. They also had the women's self-reported height and weight measurements at both the start and the follow-up, which occurred after an average of 5.7 years.

When the researchers analyzed the data, they identified a correlation between increasing levels of light exposure and health outcomes at the beginning of the study.

The more light a woman experienced in her sleeping environment, the higher her body mass index (BMI) and waist to hip ratio were, on average. On the flip side, sleep duration was shorter, and physical activity and healthful eating scores were markedly lower.

At the follow-up point, women who had a television or light on in the room had a 17% higher risk of gaining 5 kilograms (roughly 11 pounds) or more compared with women who reported no light while sleeping. They also had a 13% higher risk of a BMI increase of 10%. The risk of becoming overweight or obese was 22% and 33% higher respectively.

The associations held when Park took into consideration possible confounding factors, such as inadequate sleep, diet, and physical activity.

"The fact that the association between artificial light at night and weight gain remained after we controlled for sleep characteristics is important new information," Park commented to Medical News Today.

Yet, the authors point to the limitations of the study, which include the fact that light exposure was self-reported and that they did not take into consideration why women chose to sleep with lights on in the room or whether light exposure changed over time.

"While our study provides stronger evidence than other previous studies, it is still not conclusive. Even so, it seems reasonable to advise people not to sleep with lights on."

Yong-Moon Mark Park

"Sleeping with electronic devices, lights, or TV on may be a hard habit to break. Others may have family members who are up later with the lights on," Park explained. "Those who live in crowded housing or in cities may have a harder time controlling the amount of light that comes in from outside the room."

Meanwhile, the team is planning on looking at how environmental light exposure affects weight and whether there are links between artificial light and other conditions, such as high blood pressure and type 2 diabetes.

Ageing

Mouse study finds enzyme that prolongs life (Medical News Today:20190617)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325477.php>

New research in mice uncovers a previously unknown "pathway toward healthy aging." A circulating protein from the blood of young mice led to health improvements and visible signs of rejuvenation when researchers gave it to aging mice.

Scientists have found an enzyme that might have antiaging properties in humans as it does in mice.

As well as hair loss, wrinkles, and lessening mobility, less visible, underlying bodily changes also characterize the aging process.

One of these changes is the loss of a kind of "fuel" that keeps the body healthy — the so-called nicotinamide adenine dinucleotide (NAD).

NAD plays key roles in metabolism, DNA repair, and overall aging and longevity. With time, however, aging cells find it harder to produce energy, in general, and NAD, in particular.

But, in the energy-making process comes another critical player — an enzyme called eNAMPT. New research finds that taking eNAMPT from the blood of younger mice and giving it to older mice boosts NAD levels and staves off aging.

The findings appear in the journal *Cell Metabolism*. Dr. Shin-ichiro Imai, Ph.D., who is a professor of developmental biology at Washington University School of Medicine in St. Louis, is the senior author of the study.

The role of NAD and eNAMPT in aging

Dr. Imai and colleagues revealed the beneficial effects of eNAMPT in previous research in mice. They showed that raised blood levels of this circulating protein improved insulin resistance, sleep quality, mobility, and cognitive function in older mice.

"We think the body has so many redundant systems to maintain proper NAD levels because it is so important," says Dr. Imai.

Could this hormone rejuvenate memory?

A hormone coming from our bones may also help rejuvenate memory in older age.

"Our work and others' suggest it governs how long we live and how healthy we remain as we age. Since we know that NAD inevitably declines with age, whether in worms, fruit flies, mice, or people, many researchers are interested in finding antiaging interventions that might maintain NAD levels as we get older."

Zooming in on the NAD-creating process, the researchers also showed that the hypothalamus — a brain region responsible for regulating metabolic processes, temperature, thirst, hunger, and sleep-wake cycles — produces NAD using the eNAMPT enzyme.

The hypothalamus is also critical for the aging process.

eNAMPT lengthens lifespan by 16%

In their new research, Dr. Imai and team explain that eNAMPT travels through the bloodstream to the brain in small "carriers" called extracellular vesicles. This fact is true for both mice and humans.

They also reveal that blood levels of eNAMPT drop with aging, so less of it reaches the brain's hypothalamus. In turn, the hypothalamus stops working properly, shortening the life span.

In the Cell Metabolism paper, the scientists show that levels of eNAMPT were directly proportional to how long the mice lived.

The group of older mice that received eNAMPT lived at least 1,029 days, or 2.8 years, whereas the control group that they gave saline solution to survived only 881 days, or approximately 2.4 years.

Overall, administering eNAMPT to older mice led to a lifespan increase of 16%.

"We were surprised by the dramatic differences between the old mice that received the eNAMPT of young mice and old mice that received saline as a control," Dr. Imai comments.

"These are old mice with no special genetic modifications, and when supplemented with eNAMPT, their wheel-running behavior, sleep patterns and physical appearance — thicker, shinier fur, for example — resemble that of young mice."

Dr. Shin-ichiro Imai

Meaning for humans of 'remarkable' results?

"We have found a totally new pathway toward healthy aging," Dr. Imai adds.

"That we can take eNAMPT from the blood of young mice and give it to older mice and see that the older mice show marked improvements in health — including increased physical activity and better sleep — is remarkable."

The researchers say that future studies should examine if eNAMPT levels correlate with aging-related diseases or lifespan in humans.

"We could predict, with surprising accuracy, how long mice would live based on their levels of circulating eNAMPT," says Dr. Imai.

"We don't know yet if this association is present in people, but it does suggest that eNAMPT levels should be studied further to see if it could be used as a potential biomarker of aging."