



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20190801

National Medical Commission Bill

Doctors threaten indefinite strike against National Medical Commission Bill (The Tribune: 20190801)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/doctors-threaten-indefinite-strike-against-national-medical-commission-bill/811218.html>

Health care services at several government hospitals, including AIIMS and RML here, were disrupted on Thursday as resident doctors went on a strike and withdrew all services, including that at the emergency department, to protest against a key legislation that seeks to regulate the medical education sector.

Resident doctors have threatened to continue the strike for an indefinite period if the National Medical Commission (NMC) Bill is tabled and passed in Rajya Sabha on Thursday.

Resident doctors will refrain from working in OPDs, emergency departments and ICUs as a mark of protest.

Amid widespread protests by the medical fraternity, Health Minister Harsh Vardhan in a tweet on Wednesday night said he would table the NMC bill for consideration and passage in the Rajya Sabha on Thursday.

He also assured countrymen that the “historic” bill, if passed, would bring “mega changes in the medical education sector”.

The bill, which seeks to replace the graft-tainted Medical Council of India (MCI), had got the nod of the Lok Sabha on July 29.

Dr Sumedh Sandanshiv, president, Federation of Resident Doctors’ Association (FORDA), charged that the bill was “anti-poor, anti-student and undemocratic”.

Resident Doctors’ Associations (RDAs) of the AIIMS, RML and some other hospitals in the city had given notices to the respective administrations regarding the strike on Wednesday.

Several Delhi government hospitals, too, have joined the stir on the call of FORDA.

“OPD services are closed and no new cards will be made for any patients. Services are expected to be hit in emergency department too, but we will try to manage,” LNJP MS Dr Kishore Singh told PTI.

LNJP is the largest facility under the Delhi government.

Resident doctors at AIIMS will hold a demonstration on Thursday and march towards Parliament in the afternoon. Following the strike notice, several hospital authorities have put in place contingency plans for the smooth functioning of health care services as a part of which emergency services will function with the help of sponsored residents/pool officers and faculty members.

“In addition, faculty members of other medical/surgical departments wherever applicable will also be deployed in the emergency. Further ICUs will also be managed with the help of sponsored residents/pool officers and faculty members.

“Inpatient (general and private) wards patient care services, labour room and maternity operation theatre (OT) and support services will function normally and will be supervised by the faculty of hospital administration concerned,” according to the contingency plan drawn by AIIMS. PTI

Cancer-affected breast tissues

Fluorescence imaging to identify cancer-affected breast tissues introduced in AIIMS (The Tribune: 20190801)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/fluorescence-imaging-to-identify-cancer-affected-breast-tissues-introduced-in-aiims/809249.html>

Fluorescence imaging to identify cancer-affected breast tissues introduced in AIIMS

During breast cancer surgery, surgeons inject a safe and affordable indocyanine green (ICG) dye in patients.

In a first, a state-of-the-art fluorescence imaging technology for easy identification of cancer-affected tissues in breast has recently been introduced at the AIIMS here.

According to Dr SVS Deo, Head of the Department of Surgical Oncology at AIIMS, the technology will be a "game changer" in breast cancer surgery space as it precisely helps identify relevant tissue intra-operatively.

During breast cancer surgery, surgeons inject a safe and affordable indocyanine green (ICG) dye in patients. Using Fluorescence Imaging technology, surgeons can view blood flow in vessels, micro-vessels, tissue perfusion and critical anatomical structures intra-operatively.

"The relevant tissues light up in fluorescent green colour. The reliability and multiple applications of the imaging are a significant differentiation compared to currently used technologies like blue dye," he said.

"Due to lack of this critical information, earlier all lymph nodes including healthy ones would be removed completely causing significant collateral damage to patient. With Fluorescence Imaging technology we can now save healthy tissue and improve patient safety and outcomes," Dr Deo said.

The technology uses near-infrared fluorescence imaging during cancer surgery that allows real time, clinically significant and actionable information to improve quality of care, outcomes and safety of patients.

Currently, the most common method to detect and remove lymph nodes during surgery is the use of blue dye and radiocolloid while using a gamma probe.

"Challenge with gamma probe is that it involves injecting radiation into the patient and is not widely available across healthcare institutes due to regulatory restrictions as well as high operating cost per surgery," Dr Deo said adding infrared FI technology with its accuracy and precision, not only helps improve patient outcomes, but also provides alternative options compared to current technologies like gamma probe.

Dr David Weintritt, a breast cancer expert from GW School of Medicine and Health Sciences, US, who joined one of the workshops held at AIIMS on the use of the technology recently, said during surgery, the technology provides critical information about patient's anatomy, when information is most important.

"Equipped with this information, several complications can be proactively avoided, thereby reducing healthcare burden," Dr Weintritt said.

This technology can also be used in breast oncoplasty and breast reconstruction post mastectomy. FI reveals areas that do not have adequate blood supply allowing the surgeon to remove tissue that would otherwise lead to problems in healing, infections and unnecessary additional surgeries which are costly, Dr Weintritt explained.

More than 250 peer-reviewed publications demonstrate that the use of this technology will improve clinical outcomes and help surgeons choose the next line of treatment. —PTI

New med regulator

Centre to call shots in new med regulator (The Tribune: 20190801)

Read more at:

http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/70474096.cms?utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst

Plastic Waste (The Asian Age: 20190801)

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=13493921>

'Indian firms 'slyly' imported plastic waste'

New Delhi, July 31: More than 25 nations dumped 1,21,000 metric tonne of plastic waste in India after recycling companies "slyly" imported it, according to a report which drew a sharp response from environment activists who said it may hamper the country's initiatives to reduce plastic pollution.

Terming the clandestine import practice as unfortunate, environmentalists said it was high time the government cracked its whip on those responsible for it. According to the

report by NGO Pandit Deendayal Upadhyay Smriti Manch, 55,000 metric tonne of plastic waste was imported in India from Pakistan and Bangladesh for recycling purposes.

"Over 55,000 MT plastic waste is imported from Pakistan and Bangladesh combined. The import is taking place from more than 25 countries which include the middle east, Europe and the US," the NGO, affiliated with the Ministry of Environment, said. Speaking on the issue, Indian Pollution

More than 25 countries dumped 1,21,000 metric tonne of plastic waste in India after recycling firms 'slyly' imported it, said a report

Control Association (IPCA) chairman Ashish Jain said it was unfortunate that on the one hand the government was banning plastic and on the other, private companies were "slyly" bringing

more plastic from outside.

He said the reason why such a practice was prevalent was that plastic imported by the companies from abroad was segregated and cheaper than the plastic waste produced in India.

"It is unfortunate. Though the ministry of environment banned plastic use but businessmen bring plastic waste to India. It is the collective responsibility of the government as well as industrialists to follow the rules," Mr Jain said. — PTI

Cancers

Most cancers can be cured if detected early: Minister (New Kerala: 20190801)

<https://www.newkerala.com/news/read/184721/most-cancers-can-be-cured-if-detected-early-minister.html>

Health and Family Welfare Minister Harsh Vardhan said on Wednesday that most cancers can be prevented and also cured if diagnosed early.

Responding to a short duration discussion in the Rajya Sabha, Vardhan stressed the need for change in lifestyle and food habits besides shunning tobacco, cigarette and alcohol.

Vardhan listed various central health schemes to help cancer patients get affordable treatment.

Taking part in the discussion, members suggested raising tax on tobacco items, ensuring affordable treatment and setting up early detection centres at districts to battle cancer which they said had emerged as a major killer in the country.

Most complained that cancer treatment was high and suggested lowering the cost of chemotherapy.

The discussion was initiated by Vishambhar Prasad Nishad who advocated banning tobacco products and providing an oncologist in every government district hospital.

Prasanna Acharya of BJD said early detection of cancer was crucial and urged the government to set up a cancer detection institute and preliminary treatment centre in every district where cancer was rampant.

K.K. Ragesh of CPI-M said that almost 1 lakh new cancer cases were reported every year and India now came third after the US and China in cancer patients.

"Worldwide, 9.6 million people are dying every year due to cancer," he said.

Leader of Opposition in the Upper House Ghulam Nabi Azad and Janata Dal (United) member Ram Nath Thakur shared their personal experiences about their family members being diagnosed with cancer.

Nominated member Narendra Jadhav said he was diagnosed with cancer in 2017 and stressed the need for diet, exercise and comprehensive medical check-up.

Noting that cancer was widespread in her home state Meghalaya, Congress member Wansuk Syiem suggested setting up full-fledged cancer hospitals in the northeast region as patients have to travel to Kolkata and Delhi for treatment.

Cardiovascular diseases

Adults who stop consuming statins, more prone to cardiovascular diseases (New Kerala: 20190801)

While statins are known to lower cholesterol levels and reduce the risk of further problems in patients who have already suffered heart problems, a new study has found that adults who stop consuming these drugs become more susceptible to cardiovascular diseases.

The findings of this study were published in the journal 'European Heart Journal'

Dr Philippe Giral, study lead said, "To patients, we would say that if you are regularly taking statins for high cholesterol, we would recommend you don't stop the treatment when you are 75."

While advising the doctors, Giral added, "We would recommend not stopping statin treatment given for primary prevention of cardiovascular diseases in your patients aged 75."

The study incorporated a total of 120,173 people, who were aged 75 between 2012 and 2014 and had been taking statins continuously for two years.

Researchers found that those who stopped taking their statins had a 33 per cent increased risk of being admitted to hospital with heart or blood vessel problems during an average follow-up period of 2.4 years.

The researchers followed these patients for a maximum of four years (an average of 2.4 years). During this time 14.3% (17,204 people) stopped taking statins for at least three consecutive months, and 4.5 per cent (5,396 people) were admitted to hospital for a cardiovascular problem.

They found that there was a 46 per cent increased risk of a coronary event, while the increased risk of a blood vessel problem, such as stroke, was 26 per cent.

Co-author of the study, Professor Joel Coste said, "While we wait for results from randomised controlled trials, carefully conducted observational studies such as this can provide useful information for doctors and patients, and can contribute to establishing more precise guidelines on the use of statins for primary prevention in the elderly."

The researchers found an unexpectedly low statin discontinuation rate (14.3 per cent) among the people they studied, but believe this is probably due to the fact that they included only people who had been taking statins continuously for the previous two years.

Researchers also highlighted some reasons such as other health problems, cancer, admission to hospital, or changes in daily care (such as admission to a nursing home, problems with feeding) behind quitting statins.

Type 2 diabetes

Early onset of menstruation increases risk of type 2 diabetes (New Kerala: 20190801)

<https://www.newkerala.com/news/read/184618/early-onset-of-menstruation-increases-risk-of-type-2-diabetes.html>

Diabetes might be associated with the diet and lifestyle of a person. A new study has found that women who start experiencing menstruation at an early age are at an elevated risk of type 2 diabetes. It also added that body mass index (BMI) might mediate this association.

The findings of the study were published in the journal 'Menopause'.

Type 2 diabetes has become one of the most common diseases worldwide as it affected nearly 8.8 per cent of people aged 20 to 79 globally in 2015.

This study incorporated around 15,000 postmenopausal women in China found that women who begin menstruating at an earlier age have a higher risk of developing type 2 diabetes.

Talking more precisely, each year of delay in menarche age is associated with a 6 per cent lower risk of type 2 diabetes.

As this study provides added evidence regarding the increased risk, it also adds that BMI can partially mediate the association and the proportion of that effect is 28 per cent.

"This study indicates that the average age of menarche delayed is linked with a lower risk of type 2 diabetes," said Dr Stephanie Faubion, North American Menopause Society medical director.

Faubion added, "Earlier onset of menstruation (14 y) was associated with diabetes in later life, likely driven by adult BMI."

"Other factors such as nutrition and BMI in childhood may also play a role in this association," Faubion opined.

Oybeans' compound

Oybeans' compound may prevent marijuana-induced blood vessel damage (New Kerala: 20190801)

<https://www.newkerala.com/news/read/184574/soybeans-compound-may-prevent-marijuana-induced-blood-vessel-damage.html>

While many believe marijuana is helpful in treating a variety of health problems, its exposure actually damages cells of the heart and vascular system. But a recent study found a compound in soybeans that blocked the damage and may have the potential of preventing cardiovascular side effects of marijuana use.

Marijuana is the most widely used illicit drug worldwide and is increasingly being made legal for recreational and medicinal purposes. However, there have been studies that link marijuana smoking to an increased risk of heart attack and stroke.

There can also be cardiovascular side effects, including changes in heart rate and blood pressure, when people take FDA-approved medications containing a synthetic version of delta-9-tetrahydrocannabinol (THC), the main compound in marijuana that gives the sensation of being high.

"These medications are prescribed to reduce nausea and vomiting induced by chemotherapy and to increase appetite in certain people with acquired immune deficiency syndrome. The goal of our studies is to investigate the mechanisms of marijuana-induced damage and discover new drugs to prevent those side effects," said Tzu-Tan "Thomas" Wei, the lead author of the study presented at the American Heart Association's Basic Cardiovascular Sciences 2019 Scientific Sessions.

The effects of THC occur after it binds to one of two cannabinoid receptors (CB1 and CB2) that are found throughout the brain and body and are also acted on by naturally occurring cannabinoids.

In the current study, the researchers used endothelial cells (like those that line blood vessels) derived from the stem cells of five healthy people. Exposing the cells to THC, they found that THC exposure-induced inflammation and oxidative stress, which are known to affect the inner linings of blood vessels and are associated with the development of heart disease.

Lab techniques that block access to the CB1 receptor by THC eliminated the effects of THC exposure on endothelial cells. Treatment with JW-1, an antioxidant compound found in soybeans, eliminated the effects of THC exposure.

In addition, the researchers used a laboratory technique called wire myography to examine the response of mouse arteries to THC, finding that JW-1 blocked THC's negative effects on the function of the inner lining.

An earlier attempt to gain health benefits from blocking the CB1 receptor proved problematic.

"Previously, a drug that blocked CB1 was approved in Europe for the treatment of obesity, but it had to be withdrawn because of severe psychiatric side effects. In contrast, as an antioxidant, JW-1 may have neuroprotective effects. Discovering a new way to protect blood vessels without psychiatric side effects would be clinically important with the rapid growth of cannabis use worldwide," Wei said.

The researchers are currently extending their research by testing cells derived from regular marijuana users and those who smoke both cigarettes and marijuana. In addition, they are looking at the impact of THC along with the other main component of marijuana, cannabidiol.

"Meanwhile, if you have heart disease, talk to your doctor before you use marijuana or one of the synthetic THC-containing medications. Marijuana may cause more severe effects on the cardiovascular system in those with pre-existing heart disease," Wei concluded.

Tuberculosis vaccines

Explained: What's at stake in India's biggest ever trial of tuberculosis vaccines (The Indian Express: 20190801)

<https://indianexpress.com/article/explained/explained-whats-at-stake-in-indias-biggest-ever-trial-of-tuberculosis-vaccines-5867729/>

Treating TB requires a multi-drug course of treatment lasting six months; longer still for treating drug-resistant TB. Treatment failure and recurrence can have devastating consequences.

India contributes to 27 per cent of the global TB burden; the highest share globally. (Source: File Photo)

On July 15, the Indian Council of Medical Research (ICMR) launched India's first large-scale trial for two new tuberculosis (TB) vaccines.

As per the 2018 annual report of the Central TB division of Ministry of Health and Family Welfare, the incidence of TB was nearly 2.8 million annually, and the incidence of multidrug-resistant TB was 1,47,000 per year. The total number of deaths because of TB (excluding HIV) was 4,23,000, and the incidence of HIV-TB was 87,000 per year. India contributes to 27 per

cent of the global TB burden; the highest share globally. That is why, in 2017, the central government had committed itself to eliminating TB by 2025.

The new vaccines that are being put through the trials offer a chance to contain the accelerating spread of multi-drug resistant TB. Treating TB requires a multi-drug course of treatment lasting six months; longer still for treating drug-resistant TB. Treatment failure and recurrence can have devastating consequences.

Why new vaccines

Scientists at the Indian Council of Medical Research have felt a critical need for new TB vaccines that are more effective than the Bacille Calmette-Guerin (BCG) vaccine. The BCG vaccine is used in the routine Expanded Programme of Immunisation (EPI) in countries across the world. It is generally given at birth or in the first year. The vaccine is over 100 years old and, while it has been partially effective in protecting infants and young children, particularly from the most severe forms of TB, it provides poor protection against pulmonary disease in adolescents and adults.

It is for these reasons a need was felt to develop more effective preventive TB vaccines, Dr Balram Bhargava, Director General of ICMR, said.

Which vaccines

There are two vaccines being tested in the latest trial: Immuvac (also known as mycobacterium indicus pranii or MIP), which is manufactured by Cadila Pharmaceuticals in Ahmedabad, and VPM1002 manufactured by Serum Institute of India in Pune. There are seven main centres with six subsites where the trial will be conducted.

What the latest trials entail

Typically, vaccine trials have three phases. During Phase 1, small groups of people receive the trial vaccine. In Phase 2, the clinical study is expanded and the vaccine is given to people who have characteristics (such as age and physical health) similar to those for whom the new vaccine is intended. In Phase 3 the vaccine is given to several thousands of people and tested for efficacy and safety.

Even so, India's trials stand out. Dr Manjula Singh, co-investigator and coordinator of the vaccine trial said that nowhere has a Phase 3 trial involved trying out two TB vaccines in one go. This is the first time that such a large preventive TB vaccine trial has been taken up.

The trials in India will involve enrolling 12,000 healthy household contacts of newly diagnosed pulmonary TB patients. The candidates will be enrolled from across six states — Delhi, Maharashtra, Telangana, Odisha, Karnataka and Tamil Nadu. Approximately 2,000 participants will be enrolled in each state over the next 7-8 months. The main aim of the trial is to evaluate the efficacy of both the vaccines by comparing the reduction in the incidence of TB over a three-year period. The candidates in this trial will be at high risk of contracting the disease, and will be vaccinated in a double-blind manner with either one of the vaccines, and compared with placebo for its efficacy.

What happens next

This is a Phase 3 vaccine trial where the safety and efficacy of the two TB vaccines are being studied in comparison to the placebo in a larger population.

Depending on the results, the recommendations would be sent to the Union Ministry of Health and Family Welfare. Both vaccines are being manufactured by Indian pharmaceutical companies. The price of the vaccines would be decided by the government.

Diabetic

हल्के में न लें डायबिटीज, स्टेम सेल का मोह छोड़ जीवनशैली में परिवर्तन से करें नियंत्रित (Dainik Jagran: 20190801)

<https://www.jagran.com/news/national-diabetes-can-be-saved-only-by-improving-lifestyle-and-getting-better-food-habits-jagran-special-19448920.html>

अस्वस्थ जीवनशैली के कारण डायबिटीज तेजी से लोगों को अपनी गिरफ्त में ले रहा है। कुछ लोग इस तरह के दावे कर रहे हैं कि स्टेम सेल के जरिए इसका इलाज संभव है। जानें- क्या है सच्चाई...

[रणविजय सिंह]। डायबिटीज को हल्के में लेने की गलती न करें। यह लिवर, हार्ट अटैक, किडनी फेल्योर, ब्रेन स्ट्रोक जैसी कई घातक बीमारियों का कारण बन सकती है। इन दिनों स्टेम सेल से इसके इलाज के दावे किए जा रहे हैं, जबकि मधुमेह के विशेषज्ञ डॉक्टर कहते हैं कि स्टेम सेल या ऐसे दावों पर मरीज विश्वास न करें।

जीवनशैली में सुधार व बेहतर खानपान अपनाकर ही इस बीमारी से काफी हद तक बचाव संभव है। दिक्कत यह है कि लोग अक्सर इसको गंभीरता से नहीं लेते। शुरुआत में ही जीवनशैली में सुधार कर लिया जाए तो व्यायाम, पौष्टिक भोजन व तनावमुक्त जीवन इसे नियंत्रित रख सकते हैं।

स्टेम सेल से इलाज का नहीं प्रमाण

अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं है, जिससे यह साबित हो कि स्टेम सेल से मधुमेह ठीक हो सकता है। स्टेम सेल से मधुमेह टाइप-1 के इलाज को लेकर अभी शोध चल रहा है। आमतौर पर मधुमेह टाइप-1 बच्चों में होता है। ज्यादातर लोग मधुमेह टाइप-2 बीमारी से पीड़ित हैं। स्टेम सेल से इसका इलाज दुनिया के किसी भी देश में अभी तक उपलब्ध नहीं है।

दो दशक से इस पर शोध कार्य जरूर जारी हैं। स्टेम सेल से मधुमेह के इलाज के नाम पर लाखों रुपये खर्च करने के बाद भी कोई लाभ नहीं होने वाला है। केंद्र सरकार ने स्टेम सेल को लेकर 2018 में कुछ दिशा निर्देश जारी किए हैं, जिसमें कहा गया है कि पहले इसका क्लिनिकल ट्रायल होना चाहिए।

इलाज के कई विकल्प हैं मौजूद

मधुमेह के इलाज में सबसे महत्वपूर्ण है स्वास्थ्यकर जीवनशैली। इसके अलावा, हर साल कोई न कोई नई दवा उपलब्ध होती है। पिछले 10 सालों में इसका इलाज बिल्कुल बदल गया है।

खानपान भी बन रहा वजह

लोगों की शारीरिक गतिविधियां कम हो रही हैं। लोगों का खानपान भी बदल गया है। अब फास्ट फूड्स व सॉफ्ट ड्रिंक्स का चलन बढ़ गया है। ये पौष्टिक नहीं हैं। विदेशी फास्ट फूड्स ही नहीं, स्वदेशी फास्ट फूड्स भी उतने ही नुकसानदेह हैं। ऐसा इसलिए, क्योंकि फास्ट फूड्स मैदा व रिफाइंड ऑयल के इस्तेमाल से बने होते हैं। इससे भी मधुमेह हो रहा है।

तब जरूरी है दवा

बच्चों में टाइप-1 मधुमेह का कारण अभी स्पष्ट नहीं है। इसका जीवनशैली से संबंध नहीं है। मधुमेह टाइप-2 अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली और मोटापे के कारण हो सकता है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसका लक्षण पता नहीं चलता। एचबीए1सी टेस्ट 6.5 से 7 तक हो तो ज्यादातर मरीजों को जीवनशैली में सुधार करने की सलाह दी जाती है। हालांकि यह मरीज पर निर्भर करता है। यदि मरीज अपनी जीवनशैली के प्रति लापरवाह हो और एचबीए1सी 6.6 भी आए तो दवा देने से मना नहीं करते। वैसे एचबीए1सी 7 के ऊपर हो तो दवा देना आवश्यक हो जाता है।

इंसुलिन का डर बेवजह

मधुमेह से पीड़ित मरीजों पर एक समय बाद ओरल दवाएं ज्यादा असर नहीं करतीं। ऐसी स्थिति में इंसुलिन देनी पड़ती है। खासतौर पर यदि एचबीए1सी 10 के ऊपर हो तो इंसुलिन देना जरूरी है। इसके अलावा, गर्भवती महिला को भी जरूरत पड़ने पर इंसुलिन देनी पड़ती है। यह गलत धारणा है कि एक बार इंसुलिन शुरू होने के बाद कभी यह बंद नहीं होती। हर मामले में ऐसा नहीं होता।

इंसुलिन पंप से बच्चों का इलाज

बाजार में नए तरह के इंसुलिन पंप उपलब्ध हो चुके हैं। इंसुलिन पंप का इस्तेमाल बच्चों (मधुमेह टाइप-1) के इलाज में काफी कारगर है। हालांकि अभी यह तकनीक बहुत महंगी है। इंसुलिन पंप एक छोटा डिवाइस है, जिसे बेल्ट में लगा दिया जाता है। उसमें एक तार होता है, जिससे इंसुलिन लगातार शरीर में पहुंचती रहती है।

40 साल की उम्र वाले 15 से 20 फीसदी लोग और 60 की उम्र वाले करीब एक तिहाई लोग मधुमेह से पीड़ित हैं दिल्ली में। एक देशव्यापी अध्ययन में भी देखा गया है कि जहां शहरीकरण तेजी से हुआ है, वहां तो मधुमेह की बीमारी तेजी से बढ़ी ही है, ग्रामीण क्षेत्रों में भी यह पांच पसार रही है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली की उपेक्षा इसका मुख्य कारक पाया गया।

Brest Milk

Liquid Gold है एंटीबडीज और तमाम पोषक तत्वों से भरपूर 'मां का दूध (Dainik Jagran: 20190801)

<https://www.jagran.com/news/national-breast-feeding-day-breast-milk-is-supernutritious-diet-for-newborn-jagran-special-19449264.html>

एंटीबडीज समेत तमाम पोषक तत्वों से भरपूर मां का दूध जन्म के बाद कम से कम छ माह तक नवजात को देने की सलाह दी जाती है।

नई दिल्ली [जागरण स्पेशल]। अक्सर चुनौतियों में कहा जाता है 'मां का दूध पीया है तो आ...' समझ जाइए कितनी ताकत है 'मां के दूध यानि ब्रेस्ट मिल्क में'। इसमें वो सभी ताकतें हैं जो किसी भी बीमारी को दुनिया में आए नवजात के आसपास फटकने नहीं देती। जन्म के समय से ही डॉक्टरों की यही सलाह होती है कि नवजात को अगले छः माह तक मां के दूध के अलावा कुछ और देने की जरूरत नहीं है। हम सब इस बात से अच्छी तरह अवगत हैं कि शिशु के लिए मां का दूध सर्वोत्तम आहार है। यहां तक कि फॉर्मूला मिल्क के पैकेट पर भी यह नोट अंकित होता है।

जन्म के बाद से कम-से-कम 6 माह तक तो शिशु के मुंह में केवल मां का दूध ही सबकुछ है। तभी तो हमारी सरकार ने भी मातृत्व अवकाश की सीमा बढ़ाकर छः माह कर दी है।

मां का दूध 'liquid gold'

ब्रेस्ट मिल्क को 'liquid gold' कहा जाता है। सोने से भी अधिक अनमोल होता है मां का दूध क्योंकि इसमें इम्यून को मजबूत करने वाले ढेर सारे तत्व मौजूद होते हैं। इससे नवजात की तमाम जरूरतें पूरी होती हैं। दुनिया में आने के बाद आपके नन्हे से बच्चे के लिए यह पहला आहार किसी जादू से कम नहीं। मजेदार और रोचक बात तो यह है कि ब्रेस्ट मिल्क के कंपोजिशन से लेकर रंग तक बदलता रहता है।

... और इसलिए जरूरी है ब्रेस्टफीडिंग

बच्चे के जन्म के बाद शुरुआत में मां का शरीर कोलोस्ट्रम युक्त दूध बनाता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल तमाम गुण मौजूद होते हैं जो बच्चे के शरीर के भीतर सुरक्षा कवच तैयार करता है। यही वह चीज है जो फॉर्मूला मिल्क में नहीं होता। कुछ महिलाओं के लिए यह कोलोस्ट्रम मोटा और पीले रंग का होता है वहीं कुछ महिलाओं में यह पतला पानी की तरह का होता है।

ब्रेस्टमिल्क का फॉर्मूला- सप्लाई और डिमांड

जी हां, ब्रेस्टमिल्क का सप्लाई इसके डिमांड के आधार पर होता है। नानी और दादी से भी सुना होगा- 'मां का दूध अथाह होता है' जबकि उनके समय में इतने रिसर्च कहां थे। लेकिन अब वैज्ञानिक तौर पर साबित हो चुका है कि ब्रेस्टमिल्क की सप्लाई पूरी तरह इसके डिमांड पर निर्भर करती है। जितना अधिक शिशु फीड करेगा उतना अधिक मां की ओर से उसे दूध दिया जाएगा। इसके अलावा मां को अपने आहार का भी पूरा ध्यान रखना होगा।

सलाइवा से बदलता है ब्रेस्ट मिल्क

शोधकर्ताओं का भी मानना है कि जब शिशु बीमार होता है तब वह अपने सलाइवा के जरिए मां को सिग्नल देता है कि उसे एंटीबडीज वाला दूध चाहिए। जादू सा है न सब... पर हकीकत है ये इसी तरह अगर मां बीमार हो जाती है तो उसके दूध में स्वतः ही एंटीबडीज आ जाते हैं ताकि बच्चा उसका दूध पीने के बाद भी उसकी बीमार न ले सके। बिल्कुल इसी तरह जैसे-जैसे शिशु बढ़ता है वैसे वैसे स्वतः ही ब्रेस्टमिल्क बदलता जाता है। बच्चा बीमार हो तब भी उसी अनुसार ब्रेस्टमिल्क में स्वतः ही बदलाव हो जाता है। दिन और रात के अनुसार भी इसमें बदलाव होता है। इसके साथ ही इसका रंग और स्वाद भी बदलता है। हां एक बात और फीडिंग के शुरुआत में दूध पतला होता है और अंतिम में यह गाढ़ा हो जाता है पर इसका मतलब यह नहीं कि शुरुआती दूध अच्छा नहीं होता।

मां की मजबूरी 'फार्मूला मिल्क'

मजबूर होकर ही कोई मां अपने शिशु को फॉर्मूला मिल्क देती है। वर्किंग हो या फिर किसी जरूरी काम से कहीं जाना पड़ा हो तभी शिशुओं के लिए विकल्प के तौर पर फार्मूला मिल्क का उपयोग किया जाता है। डॉक्टरों की ओर से भी यह माना गया है कि मां के दूध के बाद फार्मूला मिल्क ही शिशुओं के लिए स्वस्थ आहार है।

दिन और रात में ब्रेस्टमिल्क का अलग कंपोजिशन

दिन के शुरुआती घंटों में ब्रेस्टमिल्क अधिक मात्रा में आता है साथ ही इसका बहाव भी तेज होता है। ऐसा प्रोलैक्टिन हार्मोन की वजह से होता है जो उस वक्त दूध उत्पन्न करने में मदद करता है। इसी तरह शाम को मां के दूध में सीरोटोनिन व अन्य तत्व होते हैं जो बच्चों को सोने में मदद करते हैं।

Pregnancy (Hindustan: 20190801)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_166816_96987766_4_1_01-08-2019_i_16.pagezoomsinwindows.php

गर्भावस्था में घर शिफ्ट करने से बच्चे को खतरा

सेहत

लंदन | एजेसी

गर्भावस्था के दौरान काफी सावधानी बरतने की जरूरत होती है। एक हालिया शोध में पता चला है कि जो गर्भवती महिलाएं गर्भावस्था के पहले 3 महीनों में घर शिफ्ट करती हैं उनसे पैदा होने वाले बच्चों को कई तरह की परेशानियां हो सकती हैं।

शोधकर्ताओं के अनुसार ऐसी गर्भवती महिलाओं से पैदा होने वाले 37 फीसदी बच्चों का वजन सामान्य से कम होता है। वहीं, ऐसी गर्भवती महिलाओं में समय से पूर्व प्रसव होने का खतरा 42 फीसदी तक ज्यादा होता है। इन आंकड़ों को जुटाने के लिए शोधकर्ताओं ने ऐसी गर्भवती महिलाओं की तुलना उन गर्भवती महिलाओं से की है, जो गर्भावस्था के दौरान अपना घर शिफ्ट नहीं करती।

घर शिफ्ट करने में होता है तनाव: समय से पूर्व पैदा होने वाले और कम वजन वाले बच्चों को बाद में चलकर काफी स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का सामना करना पड़ता है। वार्शिंगटन यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर जूलिया बॉन्ड का कहना है कि घर शिफ्ट होने के दौरान होने वाला तनाव, शारीरिक मेहनत और स्वास्थ्य के प्रति लापरवाही



37 फीसदी बच्चों का वजन सामान्य से कम होता है, जन्म के समय अगर मां गर्भावस्था में घर शिफ्ट करती है तो

बच्चों पर पड़ने वाले बुरे असर का सबसे बड़ा कारण हो सकता है। उन्होंने कहा, हमारे शोध से पता चलता है कि गर्भावस्था के दौरान घर शिफ्ट करने से मां और बच्चे पर बुरा असर पड़ता है। डॉक्टरों को चाहिए कि गर्भवती महिलाओं को सलाह दें गर्भावस्था के दौरान घर शिफ्ट करने की ना सोचें क्योंकि इससे होने वाला तनाव और लापरवाही बच्चे के लिए बहुत घातक सिद्ध हो सकती है।

जर्नल ऑफ एपिडेमियोलॉजी एंड कम्युनिटी हेल्थ में प्रकाशित शोध में गर्भावस्था के दौरान घर शिफ्ट करने वाली महिलाओं से जन्मे 30000 बच्चों और घर न शिफ्ट करने

गर्भावस्था की शुरुआत में सतर्क रहना जरूरी

रॉयल कॉलेज ऑफ मिडवाइफ कि निदेशक ब्रिटे हारलेव लेम ने कहा, हमारे शोध से पता चलता है कि गर्भावस्था की शुरुआत के दौरान तनाव लेने से मां और बच्चे दोनों को नुकसान पहुंचता है। हम गर्भावस्था के दौरान घर शिफ्ट करने वाली महिलाओं को सुझाव देंगे कि भारी सामान न उठाएं, आराम करें और अपने डॉक्टर से सलाह लेती रहें।

वाली गर्भवती महिलाओं से पैदा हुए 1.2 लाख बच्चों पर अध्ययन किया गया।

गरीब थी महिलाएं: शोध में पाया गया कि गर्भावस्था के दौरान घर शिफ्ट करने वाली ज्यादातर महिलाएं युवा थीं, कम पढ़ी-लिखी थीं और गरीब थीं। इनमें से ज्यादातर महिलाएं शादीशुदा नहीं थीं और गर्भावस्था के दौरान सिगरेट भी पीती थीं।

शोधकर्ताओं की टीम ने इन सभी कारकों को ध्यान में रखकर अध्ययन किया तो पता चला कि ऐसी महिलाओं से जन्मे बच्चों का वजन कम होता है और साथ ही उनका प्रसव समय से पूर्व ही हो जाता है।

नए कंप्यूटर मॉडल से प्रदूषण स्तर पता चलेगा

नई दिल्ली | एजेसी

अमेरिकी और चीनी वैज्ञानिकों ने एक आधुनिक कंप्यूटर मॉडल विकसित किया है, जो उत्तर भारतीय राज्यों में 'स्मॉग के मौसम' के दौरान इस क्षेत्र में वायु प्रदूषण के स्तर की सटीक अनुमान लगाने में मदद कर सकता है।

जर्नल साइंस एडवांसेज के अनुसार सांख्यिकीय मॉडल, महासागर से संबंधित कुछ जलवायु पैटर्न का उपयोग करता है जो उत्तर भारत में सर्दियों के वायु प्रदूषण पर विशेष प्रभाव डालता है।

सांख्यिकीय भविष्यवाणी मॉडल का निर्माण किया : यूएस में हार्वर्ड विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ इंजीनियरिंग एंड एप्लाइड साइंसेज से

भारत दुनिया के सबसे प्रदूषित देशों में एक

भारत दुनिया के सबसे प्रदूषित देशों में से एक बनकर उभरा है, जिसमें पार्टिकुलेट मैटर स्तर 2.5 है, जो बीते साल दिल्ली और कई अन्य उत्तर भारतीय राज्यों में 500 माइक्रोग्राम प्रति क्यूबिक मीटर से अधिक था। साल की शुरुआत में प्रकाशित स्टेट ऑफ ग्लोबल एयर 2019 की रिपोर्ट के अनुसार, 2017 में वायु प्रदूषण के कारण भारत में 12 लाख से अधिक लोग मारे गए थे।

मेंग गाओ ने बताया कि हमने एक सांख्यिकीय भविष्यवाणी मॉडल का निर्माण किया है।

ऑटिज्म का पता लगाएगी तकनीक

न्यूयॉर्क। एक नए शोध से पता चला है कि आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) से रिट सिंड्रोम और ऑटिज्म जैसी परेशानियों का पता लगाया जा सकता है। पत्रिका प्रोसिडिंग्स ऑफ द नेशनल अकेडमी ऑफ साइंसेज जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन में मशीन-लर्निंग एल्गोरिद्म का खुलासा किया गया है।

अध्ययन के अनुसार, इस एल्गोरिद्म की मदद से आंख की पुतली के फैलाव में गड़बड़ियों को जांचकर ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) के बारे में पता लगाया जा सकता है। शोधकर्ताओं को उम्मीद है कि यह प्रणाली न सिर्फ रिट सिंड्रोम के लिए, बल्कि एएसडी के बारे में शुरुआती चेतावनी दे सकती है। अध्ययन में यह भी पता चला कि यह 6 से 18 महीने के बच्चे में ऑटिज्म के लक्षणों का पता लगा सकती हैं, जो कि शुरुआती दौर में पता लगाना काफी कठिन होता है।

Fitbits (Hindustan: 20190801)

http://epaper.livehindustan.com/imageview_166816_97629736_4_1_01-08-2019_i_16.pagezoomsinwindows.php

व्हाट्सएप रोकेगा वजन कम करने में नाकाम फिटबिट्स फेक न्यूज

सैन फ्रांसिस्को। इंस्टेंट मैसेजिंग एप व्हाट्सएप अपने प्लेटफॉर्म पर फेक न्यूज और गलत जानकारी को फैलाने से रोकने के लिए एक नया फीचर लेकर आया है। काफी दिनों से व्हाट्सएप के इस फीचर की चर्चा चल रही थी।

व्हाट्सएप का यह फीचर कुछ महीनों से बीटा वर्जन पर उपलब्ध था और अब कंपनी ने इसे रोलआउट करना शुरू कर दिया है। बता दें कि व्हाट्सएप का यह फीचर धीरे-धीरे रोलआउट किया जा रहा है। व्हाट्सएप के इस नए फीचर से यूजर्स जान पाएंगे कि उनको मिला मैसेज पहले कितनी बार फॉर्वार्ड किया जा चुका है।

लंदन | एजेसी

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो एप्पल वॉच या उसके जैसी अन्य फिटबिट्स पर पैसे बर्बाद करने की जरूरत नहीं है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है।

अपने कदमों को गिनना, रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल पर नजर रखना आपको प्रोत्साहित कर सकता है। यह आपको सामान्य स्वास्थ्य के प्रति सचेत रख सकता है, लेकिन यह वजन घटाने में आपकी मदद नहीं कर सकता।

एक अध्ययन के दौरान यूनिवर्सिटी ऑफ फ्लोरिडा के शोधकर्ताओं को पता चला है कि फिटबिट्स वजन कम करने में किसी भी तरह से मदद नहीं करते।

शोध

- फिटबिट्स लोगों की जीवनशैली में बदलाव करने में मदद नहीं करते
- रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी लाने में कोई भूमिका नहीं

1615 लोगों पर किए गए 6 शोधों की समीक्षा करने के बाद यह पता चला कि फिटबिट्स का उपयोग करने से न तो इन लोगों के कोलेस्ट्रॉल स्तर में कोई कमी आई और न ही रक्तचाप में कोई कमी देखने को मिली। साथ ही वजन भी कम नहीं हुआ।

स्कूल ऑफ हेल्थ रिसर्च सर्विसेज के प्रोफेसर डॉ. जॉनी ने कहा, वजन कम करने को लेकर परिणाम चौंकाने वाले

रहे। मुझे लगा था कि वीयेरेबल डिवाइस जैसे फिटबिट्स लोगों को चलने के लिए प्रोत्साहित करते हैं उससे वजन जरूर कम होगा लेकिन ऐसा बिल्कुल भी नहीं था। उन्होंने कहा, फिटबिट लोगों को सक्रिय होने में मदद जरूर करते हैं, लेकिन इतना सक्रिय नहीं कर पाते कि उनका वजन कम हो सके। फिटबिट्स लोगों की जीवनशैली को पूरी तरह से नहीं बदल पाते जिस वजह से लोगों को ज्यादा फायदा नहीं होता।

कुछ शोधों में बताया गया है कि स्वस्थ रहने के लिए हर दिन 10,000 कदम चलना जरूरी है। लेकिन, इस शोध में इस बात को मानक नहीं माना गया है।

Cancer

कैंसर की भयावहता पर चिंतित दिखी संसद (Dainik Tribune: 20190801)

<https://www.dainiktribuneonline.com/2019/08/%e0%a4%95%e0%a5%88%e0%a4%82%e0%a4%b8%e0%a4%b0-%e0%a4%95%e0%a5%80-%e0%a4%ad%e0%a4%af%e0%a4%be%e0%a4%b5%e0%a4%b9%e0%a4%a4%e0%a4%be-%e0%a4%aa%e0%a4%b0-%e0%a4%9a%e0%a4%bf%e0%a4%82%e0%a4%a4%e0%a4%bf/>

संसद भी कैंसर की भयावहता पर चिंतित दिखी। लंबे समय बाद बुधवार को आखिरकार राज्यसभा में कैंसर जैसे गंभीर रोग पर चर्चा हुई और लगभग सभी दलों के सांसदों ने प्रत्येक जिले में कैंसर का पता लगाने और उपचार केंद्र खोलनेव उपचार और दवाओं की लागत में कमी की मांग की।

इस अल्पकालिक चर्चा का जवाब देते हुए केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री हर्षवर्धन ने कहा कि कैंसर के उपचार के लिए 2022 तक देशभर में 1.5 लाख स्वास्थ्य और वेलनेस क्लीनिक स्थापित करने का लक्ष्य है। 20 हजार केंद्र पहले ही स्थापित हो चुके हैं। इससे पहले सांसद चौधरी सुखराम सिंह यादव, विशम्भर प्रसाद निषाद और चंद्रपाल सिंह यादव की 'कैंसर रोगियों के लिए बुनियादी सुविधाओं और सस्ती उपचार सुनिश्चित करने की

आवश्यकता' पर उठाई अल्पकालिक चर्चा में हिस्सा लिया। सरकार से यह मांग की गई कि कैंसर के इलाज के लिए पारंपरिक 'सिद्धा पद्धति' सहित आयुर्वेद का विकल्प भी मरीजों को मुहैया कराना चाहिए।

Drugs

कश्मीर में ड्रग्स खरीदना पिज्जा ऑर्डर करने जितना आसान, 5 साल में 10 गुना बढ़े नशे के मरीज (Dainik Bhaskar: 20190801)

https://www.bhaskar.com/national/news/drugs-second-biggest-challenge-after-terrorism-in-jammu-and-kashmir-01607663.html?ref=ht&utm_expid=.YYfY3_SZRPiFZGHcA1W9Bw.0&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.bhaskar.com%2F

जम्मू-कश्मीर में आतंकवाद के बाद ड्रग्स दूसरी बड़ी चुनौती

ड्रग्स लेने वालों में ज्यादातर 10 से 30 साल तक की उम्र वाले

नशा करने वालों में 12% महिलाएं, इसके लिए घर, परिवारों से अलग हो जाने जैसी कई वजहें जिम्मेदार

श्रीनगर (इश्फाक उल हसन). कश्मीर का नाम सुनते ही दिमाग में सबसे पहली चीज याद आती है, खूबसूरत वादियां और खुशनुमा मौसम। लेकिन यह धरती का जन्म कश्मीर अब ड्रग्स की चपेट में है।

श्री महाराजा हरि सिंह(एसएमएचएस) अस्पताल के ड्रग डी-एडिक्शन सेंटर के ओपीडी में डॉक्टर के सामने 10वीं कक्षा का छात्र अजाज अहमद (बदला हुआ नाम) बैठा है। अजाज चरस की पहली कश से लेकर हेरोइन के इंजेक्शन तक नशे से जुड़े सभी सवालों का जवाब डॉक्टर को दे रहा है। अनंतनाग का यह 15 साल लड़का आठवीं से ड्रग की लत में है। अजाज हेपेटाइटिस सी से भी पीड़ित है, क्योंकि वह दोस्तों द्वारा इस्तेमाल की हुई सिरिज से भी नशा करता था। अजाज ने बताया कि कुछ दोस्त मुझे हेरोइन खरीदने के लिए संगम ले गए थे। यहां हेरोइन 1800 रुपए प्रति ग्राम मिलती थी। मैं अक्सर आधा ग्राम ही खरीदता था। वहां कुछ ऐसे भी घर हैं जो खुलेआम ड्रग्स बेचते हैं।

एसएमएचएस के डॉक्टरों के मुताबिक, पंजाब की तरह कश्मीर भी उड़ता कश्मीर बन चुका है। एसएमएचएस अस्पताल के ड्रग डी-एडिक्शन सेंटर रजिस्ट्रार डॉ. सलीम यूसुफ कहते हैं कि राज्य में ड्रग्स इतनी आसानी से उपलब्ध है, जैसे पिज्जा ऑर्डर करना। यहां 10 साल का बच्चा भी ड्रग्स कि गिरफ्त में है। युवाओं को लत लगने का सबसे बड़ा कारण बेरोजगारी है।

नशा करने वालों में 12% महिलाएं

डॉ. सलीम कहते हैं कि रिपोर्ट्स में सामने आया है कि नशा करने वालों में 12% महिलाएं हैं। महिलाओं में ड्रग की लत का साइको- सोशल स्ट्रेस है, जो घर, परिवारों से अलग हो जाने जैसी कई वजहें जिम्मेदार हैं। श्रीनगर के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक डॉ. हसीब मुगल कहते हैं कि कश्मीर में नशा बड़ी चुनौती है। मैंने विभाग को एक लक्ष्य दिया है कि तय समय में नशे को कैसे खत्म करना है।

नशे में इजाफा: राज्य में 5 साल में 10 गुना बढ़े नशे के मरीज

सरकारी आंकड़ों के मुताबिक हाल के कुछ साल में कश्मीर में नशों के मामले काफी बढ़ गए हैं। राज्य में नशे से पीड़ित मरीजों की संख्या में 5 साल में 10 गुना से ज्यादा इजाफा हुआ है।

साल एसएमएचएस में इलाज

2016-17	489
2017-18	3622
2018-19	5113
2019-20	1095*

(*एक अप्रैल से जून तक)

आंकड़े एसएमएचएस के नशा मुक्ति केंद्र में इलाज कराने वाले लोगों के हैं।

एक महीने में सिर्फ श्रीनगर में 3 लोगों की ड्रग्स लेने से मौत

इलाज: पुलिस ने 4 नशामुक्ति केंद्र बनाए, 10 साल में श्रीनगर में 21871 लोगों का इलाज: पुलिस ने 4 नशामुक्ति केंद्र बनाए हैं। जिनमें से 2 श्रीनगर और 2 जम्मू में हैं, जहां सबसे ज्यादा प्रभावित लोग हैं। फरवरी 2008 से मई 2019 तक ड्रग डी-एडिक्शन एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर श्रीनगर में अकेले 21871 मरीजों का इलाज किया गया है।

कार्रवाई: 2018 में 835 किग्रा चूरा-पोस्त, 909 किग्रा पॉपी स्ट्रॉ बरामद किया गया: 2018 में पुलिस ने 72.176 किलो कैनबिस, 835.1 किलो चूरा पोस्त, 909.2 किलो पॉपी स्ट्रॉ, 18.94 किलो ब्राउन शुगर, 1.48 किलो हेरोइन, 0.024 किलो अफीम जब्त की। जम्मू से 169 किलो भांग, 10.64 किलो चूरा पोस्ता बरामद किया गया।

तस्करी: बॉर्डर पार पाकिस्तान से चल रहा ड्रग्स व्यापार, पर एजेंसियों की पकड़ से दूर: राज्य में हेरोइन की तस्करी बॉर्डर पार पाकिस्तान से हो रही है। पिछले साल पुलिस ने एक ड्रग गैंग का खुलासा किया था और जम्मू में 51 किलो अफगानी हेरोइन जब्त की थी, जिसकी अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमत 250 करोड़ रु. थी।

शर्म: परिवार वाले इज्जत के डर से अपने परिजनों की मौत का कारण ड्रग नहीं बताते: ड्रग डी-एडिक्शन एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर श्रीनगर के प्रमुख डॉ. मुजफ्फर द्राबू ने बताया कि पिछले एक महीने में ड्रग की लत से तीन-चार मौतें हुई हैं। वे उन मरीजों में से हैं, जो इलाज के लिए हमारे केंद्र में आए थे और बाद में यहां से चले गए।