



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Wednesday 20190821

हृदय रोग

दिल को रखना बीमारियों से मुक्त तो गांठ बांध लें ये चार बातें (Amar Ujala: 20190821)

<https://www.amarujala.com/lifestyle/fitness/four-things-to-keep-in-mind-and-practice-daily-for-healthy-heart>

तनाव, हर वक्त थकान और अनिद्रा अस्वस्थ होने के कई ऐसे कारण हैं जो आपको स्वस्थ जीवन जीने से रोकते हैं। जिसका सीधा असर आपके दिल पर पड़ता है और हृदय रोग की संभावनाएं दोगुनी हो जाती हैं। ये मामले सिर्फ बुजुर्गों में ही नहीं बल्कि हर वर्ग के लोगों में भी पाए गए हैं। आपकी जीवनशैली में अच्छे बदलाव बेहद आवश्यक हैं। आगे की स्लाइड में उन उपाय के बारे में जानें जो हृदय रोग की संभावना को कम करते हैं और स्वस्थ जीवन की ओर बढ़ाते हैं।

रोजाना करें योग

स्वस्थ संबंधी समस्या कोई भी हो समाधान में शारीरिक गतिविधि की सलाह जरूर दी जाती है। इसके लिए किसी महंगे जिम जाने की जरूरत नहीं है। घर पर योग कर सकते हैं और सुबह शाम टहलने से भी आप कई रोगों को खुद से दूर रख सकते हैं। अमेरिकी हार्ट एसोसिएशन के अनुसार, दिल को हेल्दी रखने के लिए हर हफ्ते कम से कम 150 मिनट व्यायाम करना चाहिए।

धूम्रपान जानलेवा

धूम्रपान के विषय में जानकारी होने के बावजूद लोग इसका प्रयोग करते हैं, जिसका मतलब है आप खुद अपने स्वास्थ्य से खेल रहे हैं। न्यू इंग्लैंड जर्नल मेडिसिन में पब्लिश एक अध्ययन के अनुसार, अगर आप धूम्रपान करने वालों के साथ रहते हैं तो हृदय रोग होने की संभावना 25 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।

फैमिली ट्री को समझें

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के अनुसार अगर पुरुष संबंधी (पिता या भाई) में से किसी को 55 साल की उम्र से पहले हार्ट अटैक आया है या फिर महिला संबंधी (मां या बहन) में से किसी को 65 साल की उम्र से पहले हार्ट अटैक आया है, तो आपको हृदय रोग होने का खतरा बहुत अधिक होता है। अपने परिवार के स्वास्थ्य इतिहास के विषय में जानकारी रखना जरूरी है ताकि आप सावधान रहें।

तनाव लेना हानिकारक

जीवन में तनाव आपका सबसे बड़ा दुश्मन है। वो अलग बात है कि जिंदगी में कुछ न कुछ ऐसा होता है जिसके विषय में हम अधिक चिंता करने लगते हैं और सोचते हैं लेकिन सामान्य जीवन जीने की कोशिश करें। तनाव सीधे तौर पर हार्ट अटैक का कारण नहीं बनता है लेकिन अचानक अत्यधिक तनाव कभी-कभी कार्डियोमियोपैथी (ब्रोकेन हार्ट सिंड्रोम) का कारण बन सकता है, जो हार्ट अटैक के बहुत करीब होता है।

लिवर रोग

लंबे समय तक रखना है लिवर को तंदरूस्त तो मान लें ये अहम बातें (Amar Ujala:20190821)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/these-care-tips-improve-health-of-your-liver>

अच्छे और खुशहाल जीवन के लिए जरूरी है कि आपका शरीर स्वस्थ हो। लेकिन उल्टा सीधा खाना और दिनचर्या की गलत आदतों की वजह से हम अक्सर बीमार पड़ जाते हैं। बहुत बार गलत खानपान

की वजह से ही हमारा लीवर भी खराब हो जाता है और इसके ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ जाती है। अगर आपको भी अपने लीवर को तंदरूस्त रखना है तो इन आदतों का पालन जरूर करें।

एल्कोहल का सेवन है खतरनाक

हमको लगता है कि शराब की थोड़ी सी मात्रा हमें नुकसान नहीं करेगी लेकिन क्या आप जानते हैं, लीवर को सबसे ज्यादा नुकसान एल्कोहल की वजह से होता है। क्योंकि धूम्रपान या एल्कोहल के सेवन से पहले तो लीवर फैलता है और उसके बाद सिकुड़ने लगता है।

डायटिंग न करें

बहुत से लोग मोटापा या वजन कम करने के चक्कर में डायटिंग करने लगते हैं, ये आदत बिल्कुल भी ठीक नहीं है। अगर आपको वजन कम करना ही है तो योगा करें, प्राणायाम करें या फिर पैदल चलें। क्योंकि वजन घटाने के लिए खाना कम करने से लीवर पर दबाव पड़ता है और उसके खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

ब्लड शुगर पर नियंत्रण रखें

लीवर को दुरुस्त रखना है तो शरीर में ब्लड शुगर को नियंत्रित रखें क्योंकि लंबे समय तक डायबिटीज की वजह से लीवर के खराब हो जाता है। इसके साथ ही ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखें।

लीवर को ऐसे रखें सलामत

लीवर को सही सलामत रखना है तो जरूरी है कि खाने में उन चीजों को शामिल करें जो इसे मजबूत बनाए। फाइबर युक्त आहार जैसे हरी सब्जियां, ताजे फल, साबुत अनाज, चोकर युक्त आटा को शामिल करें। इसके अलावा वो भोजन जिनसे डायबिटीज का खतरा हो जैसे चीनीयुक्त पदार्थ, तला-भुना या गरिष्ठ भोजन न ग्रहण करें।

दवाओं का सेवन जरूरत से ज्यादा नहीं

कभी भी बिना डाक्टर की सलाह के कोई दवाई का सेवन न करें। क्योंकि स्टेरॉइड वाली दवाइयां लीवर पर बुरा असर डालती हैं। साथ ही भरपूर नींद लें।

टॉक्सिक लिंक संस्था ने किया अध्ययन, दिल्ली में सात जगहों पर हो रहा यह काम, जानलेवा हो सकती है लापरवाही

चिंताजनक : बैटरी गलाने से जहरीली हो रही मिट्टी और हवा

नई दिल्ली | संजय कुशवाहा

बैटरी गलाने के कारण दिल्ली की हवा और मिट्टी जहरीली हो रही है। यह काम दिल्ली में सात जगहों पर किया जा रहा है। इसके कारण आसपास की हवा और मिट्टी में खतरनाक लेड धातु का प्रदूषण फैल रहा है। प्रदूषण पर काम करने वाली संस्था टॉक्सिक लिंक ने अपने अध्ययन रिपोर्ट में इसका खुलासा किया है।

सेहत के लिए जानलेवा :

अलग-अलग वाहनों, इवर्टर और ई-रिक्शा में प्रयोग की जाने वाली बैटरी का अगर सही तरीके से निस्तारण

नहीं किया जाए तो यह लापरवाही सेहत के लिए जानलेवा हो सकती है। बैटरी को गलाने से होने वाले खतरों पर टॉक्सिक लिंक संस्था की रिपोर्ट कहती है कि दिल्ली में सात जगहों पर यह काम किया जा रहा है।

यहां हो रहा यह काम: रिपोर्ट के अनुसार, दिल्ली में सीलमपुर, मुस्तफाबाद, मदनगीर, तुर्कमान गेट, दक्षिणीपुरी, पहाड़गंज और तीसहजारी में पुरानी बैटरी गलाकर उसमें से लेड निकालने का काम होता है। वहीं गाजियाबाद में लालकुआं, डासना-मसूरी, मुरादनगर और मोदीनगर में भी बड़े पैमाने पर यह काम हो रहा है।



इन राज्यों में भी पहुंची टीम :
संस्था की टीम ने दिल्ली के अलावा

यह है नुकसान

बैटरी गलाने से मिट्टी और हवा में खतरनाक भारी धातु (हैवी मेटल) लेड के कण घुल-मिल जा रहे हैं। इसका घुआं मानव मस्तिष्क, किडनी, फेफड़े आदि के लिए बेहद खतरनाक है। इसका दुष्परिणाम इस काम में लगे लोगों के अलावा आस-पास रहने वालों को भी झेलना पड़ता है।

6 बैटरी बनाने वाले ब्रांड को नियमित : पुरानी बैटरी को वापस लेना चाहिए। पुरानी बैटरी कबाड़ीवालों या अन्य माध्यमों से अनौपचारिक क्षेत्र में पहुंच जाता है। जहां असुरक्षित तरीके से इसे गलाकर लेड निकाला जाता है, जिससे हवा और मिट्टी प्रदूषित हो रही है। **प्रीती महेश**, मुख्य कार्यक्रम समन्वयक, टॉक्सिक लिंक

राजस्थान, आंध्र प्रदेश, राजस्थान और झारखंड में भी पुरानी बैटरी

गलाने की प्रक्रिया का गहराई से अध्ययन किया है।

कस्तूरबा गांधी अस्पताल में सर्वाइकल कैंसर केंद्र शुरू

नई दिल्ली | वरिष्ठ संवाददाता

उत्तरी दिल्ली निगम के कस्तूरबा गांधी अस्पताल में मंगलवार को सर्वाइकल कैंसर जांच केंद्र की शुरुआत की गई। सर्वाइकल कैंसर जांच केंद्र

खबरें

ओपीडी ब्लॉक में चलाया जाएगा। केन्द्र सप्ताह में तीन दिन (सोमवार, बुधवार एवं शुक्रवार) को खुलेगा। यहां कैंसर की जांच ही नहीं, बल्कि रोगी का उपचार भी सेवाओं के अनुरूप किया जाएगा।

इस मौके पर निगम की स्थायी समिति अध्यक्ष जयप्रकाश ने कहा कि कैंसर की

शीघ्र जांच ही नहीं बल्कि उसकी रोकथाम और बेहतर इलाज भी महत्वपूर्ण है। उत्तरी दिल्ली नगर निगम द्वारा कस्तूरबा अस्पताल में सर्वाइकल कैंसर की जांच करने की महत्वपूर्ण सुविधा की शुरुआत की गई है, ताकि इस रोग का समय पर पता लगाकर जल्द ही रोगी का उपचार शुरू किया जा सके।

उन्होंने बताया कि उत्तरी दिल्ली नगर निगम ने दो दिन पहले ही हिंदूराव अस्पताल में एक और कैंसर डिटेक्शन सेंटर की शुरुआत की है, इसी कड़ी में अब निगम द्वारा कस्तूरबा अस्पताल में सर्वाइकल कैंसर डिटेक्शन केंद्र शुरू करना एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

सहजन के साग से दूर होगा बच्चों का कुपोषण



गोड्डा | प्रतिनिधि

झारखंड के सरकारी स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों का कुपोषण सहजन की साग से दूर किया जाएगा। प्रारंभिक तौर पर गोड्डा जिले के सरकारी स्कूलों के मध्याह्न भोजन (एमडीएम) में सहजन का साग परोसा जाएगा। सोमवार को जिले के मध्य विद्यालय परसा से इसकी शुरुआत की गई। मंगलवार से सभी सरकारी स्कूलों में

इसे शुरू कर दिया गया। सप्ताह में दो दिन सहजन की फली, पत्ते, फूल का साग बनेगा।

विशेषज्ञों का कहना है कि सहजन खाने से कुपोषण दूर करने के साथ ही लड़कियों की एनीमिया जैसी बीमारियां भी दूर भागेंगी। इसी कारण सरकारी स्कूलों के साथ ही इसे जिले के सभी कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालयों में भी लागू किया गया है। जिला शिक्षा विभाग की ओर से इसकी मॉनीटरिंग की जा रही है। गोड्डा जिले में 1466 सरकारी स्कूल व आठ कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालय संचालित हैं। इन सभी में दो लाख बच्चे पढ़ते हैं।



क्या कहते हैं डाक्टर

फिजिशियन डॉ. ए.के. सिंह कहते हैं कि सहजन की पत्ती में प्रोटीन, विटामिन-बी सिक्स, विटामिन-सी, विटामिन-ए, विटामिन-ई, आयरन, मैग्नीशियम, पोटेशियम, जिंक जैसे तत्व पाए जाते हैं। पत्ती में कैल्शियम प्रचुर

मात्रा में होता है। साथ ही एंटी ऑक्सिडेंट, बायो एक्टिव प्लांट शामिल होते हैं। इसे खाकर कुपोषण और अंधापन जैसी समस्याओं से बचा जा सकता है। इसमें बीटा-कैरोटीन होता है, जो आंखों के लिए बहुत लाभदायक है।

स्वस्थता का खजाना

अच्छी स्वस्थता के लिए जरूरी नहीं कि दवाओं पर निर्भर रहा जाए या महंगे-महंगे सप्लीमेंट्स लिए जाएं। हमारे आसपास दिखने वाले पेड़-पौधों में ही स्वस्थता का खजाना छिपा है।

सहजन

- सौ ग्राम पत्तियों में पांच गिलास दूध के बराबर कैल्शियम होता है
- सहजन के सेवन से हड्डियां मजबूत रहती हैं। महिलाएं-बच्चे इसका जरूर सेवन करें
- सहजन की पत्तियां उबालकर उसके पानी को ठंडा करके पीने से कफ ठीक होता है।

ये भी बड़े काम के

अकवण (अर्क)

इस फूल के दूध में नमक मिलाकर दांतों पर लगाने से दर्द में राहत मिलती है।

वासक

झारखंड में पाए जाने वाले इस पौधे की पत्तियों का रस कब्ज में लाभकारी है। पत्तियों से पानी को भी शुद्ध रखा जा सकता है।

कटहल

इसके फूल के प्रयोग से मधुमेह नियंत्रित की जा सकती है और पाचन शक्ति बढ़ती है।

प्याज

भारत में बड़ी आसानी और प्रचुर मात्रा में उपलब्ध इसके बीजों की चाय पीने से अनिद्रा दूर होती है। लू लगने पर सफेद प्याज का रस निकालकर मलने से राहत मिलेगी।

कैल्शियम की कमी

शरीर में दिखाई दे ये 5 संकेत तो समझ लीजिए हो गई है कैल्शियम की कमी, जानें कैसे पूरी होगी कमी
(Dainik Jagran: 20190821)

<https://www.onlymyhealth.com/calcium-deficiency-signs-in-body-how-to-know-in-hindi-1566361491>

कैल्शियम न केवल हमारे शरीर में हड्डियों की मजबूती प्रदान करता है बल्कि शारीरिक विकास और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है। कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक बेहद ही महत्वपूर्ण पोषक तत्व है, जो हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में भी मदद

वैसे तो हमारे शरीर के लिए सभी प्रकार के मिनरल बहुत ही जरूरी होते हैं लेकिन कुछ पोषक तत्वों के बिना जिंदगी की कल्पना नहीं की जा सकती, जिसमें से एक ऐसा ही बेहद जरूरी मिनरल है कैल्शियम। कैल्शियम न केवल हमारे शरीर में हड्डियों की मजबूती प्रदान करता है बल्कि शारीरिक विकास और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में भी मदद करता है। कैल्शियम हमारे शरीर के लिए एक बेहद ही महत्वपूर्ण पोषक तत्व है, जो हमारे स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में भी मदद करता है। इतना ही नहीं कैल्शियम हमारी डाइट में एक अहम भूमिका निभाता है, जिसके कारण हम कई रोगों से दूर रहते हैं। इसलिए इस बात का ध्यान रखना बेहद जरूरी है कि अगर हमारे शरीर में कैल्शियम की कमी हो जाए तो हमें कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना भी करना पड़ सकता है। अगर आप भी कैल्शियम की कमी होने पर लक्षणों के बारे में नहीं जानते हैं तो हम आपको बताने जा रहे हैं कि कैल्शियम की कमी होने पर शरीर कैसे आपको संकेत देता है।

कैल्शियम की कमी होने पर शरीर देता है ये 5 बड़े संकेत

हड्डियों का कमजोर होना

सभी जानते हैं कि कैल्शियम हमारी हड्डियों के लिए कितना जरूरी है और यह उन्हें मजबूत बनाने के लिए कितना जरूरी है। हड्डी टूटने पर उन्हें जोड़ने के लिए भी कैल्शियम का प्रयोग किया जाता है। कैल्शियम की कमी हमारी हड्डियों की मजबूती को सबसे ज्यादा प्रभावित करती है। शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर हड्डियां जरा सी चोट लगने पर भी आसानी से टूट सकती हैं इसलिए जब

कभी भी आपको ऐसी किसी समस्या का सामना करना पड़े तो समझ लीजिए शरीर में कैल्शियम की कमी हो गई है।

बालों का झड़ना

अक्सर लड़कियों को अपने बालों के लेकर काफी गंभीर देखा जाता है जबकि ऐसा पुरुषों के साथ भी है। लड़कियों को अपने लंबे और सुंदर बालों से बेहद प्यार होता है वहीं पुरुष भी अपने बालों को लेकर ज्यादा गंभीर होने लगे हैं। आपको इस बात का ध्यान रखने की बेहद जरूरत है कि हमारे बालों के विकास और सही पोषण के लिए कैल्शियम बहुत जरूरी है। शरीर में कैल्शियम की कमी का असर हमारे बालों पर पड़ता है और बाल झड़ने लगते हैं। इसलिए जब भी आपके बाल जरूरत से ज्यादा टूट रहे हों तो कैल्शियम खाने शुरू कर दें।

दांतों का कमजोर होना

कैल्शियम न केवल हमारी हड्डियों के लिए बल्कि दांतों के लिए भी बेहद जरूरी होता है और इसकी कमी का असर हमारे दांतों पर भी साफ दिखाई देने लगता है। कैल्शियम की कमी होने पर दांत जल्दी सड़ने लगते हैं। वहीं बचपन में बच्चों के भीतर कैल्शियम की कमी होने पर दांत आने में थोड़ा ज्यादा समय लग जाता है। यही वजह कि डॉक्टर कैल्शियम की कमी होने पर बच्चों को बाजार में बिकने वाली कैल्शियम की गोलियां खिलाने को कहता है।

मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द

शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर मांसपेशियों में ऐंठन और जोड़ों में दर्द होने लगता है। ऐसी स्थिति अधिकतर ज्यादा उम्र होने पर सामने आती है। आपने देखा होगा कि अक्सर बुजुर्गों को यह स्थिति परेशान करती है। इसके अलावा शरीर में कैल्शियम की कमी होने पर आपके पूरे बदन में दर्द भी होता है।

नाखून का कमजोर होना

शरीर में कैल्शियम की कमी हमारे नाखूनों को भी प्रभावित करती है। मजबूत और सुंदर नाखूनों के लिए कैल्शियम काफी जरूरी है। अगर आपके नाखून बार-बार टूटते हैं तो ये कैल्शियम की भारी कमी का एक संकेत है।

कैसे करें कैल्शियम की कमी पूरी

कैल्शियम युक्त आहार का अधिक से अधिक सेवन करें।

दूध पीएं।

बादाम खाएं।

लीची, अखरोट, अंकुरित अनाज जैसे कैल्शियम युक्त आहार का सेवन बढ़ा दें।

शिशु स्वास्थ्य

शिशुओं के बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है योग का अभ्यास (Dainik Jagran: 20190821)

<https://www.onlymyhealth.com/how-yoga-can-benefit-baby-in-hindi-1566295762>

शिशुओं के बेहतर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है योग का अभ्यास

योग शरीर को तंदरुस्त रखता है जिसे हर उम्र के लोग कर सकते हैं। बच्चों से लेकर बूढ़े तक इसका अभ्यास कर सकते हैं क्योंकि यह हर किसी के लिए फायदेमंद होता है। बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए योग करना बहुत आवश्यक होता है।

नवजात शिशु और छोटे बच्चे अपने शरीर को ठीक ढंग से हिला नहीं सकते हैं, तो बच्चे की मां या घर के बड़े लोग जिन्हें बच्चों से ज्यादा लगाव होता है वो उनको योग करने में मदद कर सकते हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि बच्चों के शरीर के अंगों को धीरे से स्ट्रेच करने से उन्हें मानसिक और शारीरिक रूप से बहुत लाभ मिलते हैं। योग बच्चों के शारीरिक विकास और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है और साथ ही योग करने से उनका शरीर स्वस्थ और तनावमुक्त रहता है और इससे उनका आत्मविश्वास भी बढ़ता है। योग अभ्यास से शिशुओं का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है जो उन्हें कई बीमारियों से भी बचाता है। इसलिए कम उम्र में ही बच्चों को योग की शिक्षा देने से आने वाले समय में उन्हें कई तरह के रोग और स्वास्थ्य समस्याओं से दूर रखा जा सकता है। आइए जानते हैं योग का अभ्यास आपके शिशु के लिए किस तरह फायदेमंद हो सकता है।

मानसिक लाभ

बच्चों को योग से कई प्रकार के भावनात्मक और मानसिक लाभ मिलते हैं।

यह स्पर्श के माध्यम से पैरेंट्स और बच्चे के बीच एक गहरा संबंध बनाने में मदद करता है।

बेबी योग, माता-पिता और बच्चे को सक्रिय तरीकों से एक-दूसरे को जानने के लिए मदद करता है।

एक-दूसरे के बीच अच्छी समझ, बातचीत और अच्छा व्यवहार रिश्ते को मजबूत करती है और उनकी बॉन्डिंग भी बढ़ती है।

इससे बच्चे खुद को अधिक सुरक्षित मानते हैं क्योंकि उनकी जरूरतों का ध्यान अच्छे से रखा जाता है और उनके साथ अच्छा वर्तव किया जाता है। इसके अलावा निकटता की भावना भी बनी रहती है।

योग से व्यवहार बेहतर हो जाता है और बच्चे खुद को सहज महसूस करते हैं।

इसे भी पढ़ें: क्या आपको पता है? पहली बार अपने बच्चे को डेंटिस्ट के पास कब और क्यों ले जाएं

शारीरिक लाभ

बच्चों को मानसिक लाभ के साथ-साथ योग करने से कई शारीरिक लाभ भी मिलते हैं।

योग बच्चों के रीढ़ की हड्डी, गर्दन और जोड़ों को मजबूत बनाता है। इसके अलावा शरीर की मांसपेशियों को टोन करता है।

यह रक्त-संचार में सुधार करता है, जिससे खून में ऑक्सीजन का स्तर बढ़ता है जो बच्चे को सांस लेने में मदद करता है।

दर्द एक ऐसी चीज है जो बच्चे के लगातार रोने के साथ माता-पिता को भी परेशान कर सकती है। योग बच्चे को दर्द और कब्ज से राहत दिलाने में मददगार होता है।

हाई ब्लड प्रेशर और हृदय रोग

दिन में 120 ml चाय पीकर आसानी से कम करें हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक का खतरा होगा कम (Dainik Jagran: 20190821)

<https://www.onlymyhealth.com/high-blood-pressure-drinking-oolong-tea-could-lower-your-reading-in-hindi-1566359498>

कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित रूप से ओलॉंग चाय पीने वालों में कम ब्लड प्रेशर के साथ-साथ कम कोलेस्ट्रॉल लेवल और हृदय रोगों का खतरा भी कम पाया गया है।

हाई ब्लड प्रेशर एक ऐसी आम स्थिति है, जो गंभीर समस्याएं पैदा कर सकती है और अगर इसका उपचार सही समय पर न किया जाए तो ये जीवन के लिए घातक स्वास्थ्य समस्याएं पैदा कर सकती है। लेकिन एक तरीका है, जिससे इस स्थिति से बचा सकता है और अपने ब्लड प्रेशर को सामान्य रखा जा सकता है और वह एक पारंपरिक चाईनीज चाय पीकर।

भारत में लगभग तीन में से एक व्यस्क हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से परेशान है लेकिन अधिकतर लोगों को इस बारे में पता ही नहीं होता कि वह इस स्थिति से गुजर रहे हैं क्योंकि इसके लक्षण बहुत ही कम दिखाई देते हैं। अगर आप देखना चाहते हैं कि आप स्थिति से परेशान हैं या नहीं तो आप नियमित रूप से अपना बीपी चेक कराते रहें। इसके लिए आप अपने नजदीकी दवाई की दुकान पर जाकर अपना बीपी चेक करा सकते हैं या फिर घर पर एक मॉनिटर के जरिए ऐसा खुद कर सकते हैं।

अगर हाई ब्लड प्रेशर का उपचार न कराया जाए तो आपकी धमनियां मोटी और सख्त हो जाती है, जिसके कारण हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी घातक स्थितियों का खतरा बढ़ जाता है। हाई ब्लड प्रेशर को हालांकि जीवनशैली में कुछ बदलाव कर रोका जा सकता है, जिसमें स्वस्थ खानपान भी शामिल है। आम स्थिति में डॉक्टर लोगों से खाने में नमक की मात्रा कम करने और अधिक मात्रा में फल और सब्जियां खाने को कहते हैं।

लेकिन कुछ विशेष फूड ओर पेय पदार्थों में प्राकृतिक रूप से ब्लड प्रेशर को कम करने के गुण पाए जाते हैं, जिसमें ओलॉंग चाय (Oolong Tea) शामिल है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि नियमित रूप से चाय पीने वालों में कम ब्लड प्रेशर के साथ-साथ कम कोलेस्ट्रॉल लेवल और हृदय रोगों का खतरा भी कम पाया गया है।

एक अध्ययन में कहा गया है कि नियमित रूप से दिन में 120 मिलीलीटर ओलॉग चाय पीने से हाई ब्लड प्रेशर का खतरा 46 फीसदी तक कम हो सकता है। हाई ब्लड प्रेशर हृदय रोग जैसी दिल संबंधी बीमारियों का एक बेहद ही महत्वपूर्ण कारक है। लेकिन नियमित रूप से ओलोग चाय पीना आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है।

76,000 जापानी नागरिकों पर किए गए एक और अध्ययन में पाया गया कि वे लोग, जिन्होंने दिन में 240 मिलीलीटर से ज्यादा ओलॉग चाय पी उनमें हृदय रोगों का खतरा 61 फीसदी तक कम हो गया। हालांकि एक बात को याद रखना बेहद जरूरी है कि ओलॉग चाय में कैफीन होता है, जो ब्लड प्रेशर बढ़ा सकता है।

लेकिन ओलॉग चाय में पाया जाने वाला कैफीन कॉफी के मुकाबले एक चौथाई होता है, इसलिए यह ब्लड प्रेशर पर बहुत कम प्रभाव डालता है। इसलिए इस बात का ध्यान भी बेहद जरूरी है कि दिन में चार कप से ज्यादा कॉफी आपके ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकती है।

मोटापा

बढ़ते मोटापे और हाई बीपी के पीछे हो सकती है ये एक बड़ी वजह, जानें कैसे करें इन्हें कंट्रोल (Dainik Jagran: 20190821)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-reasons-behind-obesity-high-blood-pressure-and-cholesterol-how-to-avoid-them-19505622.html>

बिज़ी लाइफस्टाइल की वजह से युवा पीढ़ी ऐसी बीमारियों की गिरफ्त में आ रही है जो पहले बुढ़ापे में नज़र आती थीं। क्या है इनका कारण और कैसे करें इनसे बचाव जानेंगे इसके बारे में।

रोज़ाना ट्रैफिक जाम और प्रदूषण झेलते हुए सुबह सही समय पर ऑफिस पहुंचने का तनाव, बच्चों की पढ़ाई और करियर से जुड़ी चिंता, बहुत ही व्यस्त लाइफस्टाइल, अनियमित दिनचर्या और खानपान की गलत आदतों के कारण आज की युवा पीढ़ी कई गंभीर बीमारियों की चपेट में आ रही है। क्यों होती

हैं ऐसी समस्याएं और क्या है इसका समाधान, जरूरत है इसके बारे में थोड़ा और जानने की और इसे दूर करने की।

मोटापा

यह आजकल एक ऐसी समस्या बन चुकी है, जिससे ज्यादातर लोग परेशान हैं। गौर करने वाली बात यह है कि वे इसे सिर्फ मामूली मोटापा समझते हैं और इसकी गंभीरता को नहीं समझ पाते। जबकि हाई ब्लडप्रेसर, डायबिटीज़ और हृदय रोग जैसी प्रॉब्लम्स की खास वजह ही यही है।

क्या है वजह: आरामदायक लाइफस्टाइल, फिजिकल एक्टिविटीज और एक्सरसाइज़ की कमी, जंक फूड, घी-तेल और चीनी, सॉफ्ट ड्रिंक्स और एल्कोहॉल का ज्यादा मात्रा में सेवन, अनियमित दिनचर्या आदि। कुल मिला कर लोग जिस मात्रा में कैलरी लेते हैं, उस अनुपात में खर्च नहीं करते। इसी वजह से शरीर में फैट का संग्रह होने लगता है और लोगों का वज़न बढ़ जाता है।

मोटापा कम करने के लिए ऑनलाइन कुछ बैल्ट्स भी उपलब्ध हैं। इन्हें खरीदने के लिए क्लिक करें यहां

कैसे करें बचाव:

1. मैदा, घी-तेल, जंक फूड, मिठाइयों, चॉकलेट, केक-पेस्ट्री, सॉफ्ट ड्रिंक्स और एल्कोहॉल से दूर रहें।
2. रोज़ाना के खानपान में भी चीनी का सीमित मात्रा में इस्तेमाल करें। लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों का इस्तेमाल करें, छोटी दूरी के लिए पैदल जाना ज्यादा अच्छा ऑप्शन है।
3. सुबह-शाम वॉक और एक्सरसाइज़ के लिए समय जरूर निकालें। आजकल कई ऐसे ऐप और रिस्ट बैंड भी अवेलेबल हैं, जो लगातार आपकी फिजिकल एक्टिविटीज की डिटेल्स रखते हैं। तो इनका इस्तेमाल भी वज़न घटाने में मददगार हो सकता है।

कोलेस्ट्रॉल बढ़ना

कोलेस्ट्रॉल ब्लड वेसेल्स की अंदर दीवारों में मौजूद एक चिपचिपा पदार्थ होता है। आमतौर पर यह दो तरह का होता है-एचडीएल (हाई डेंसिटी लिपिड प्रोफाइल कोलेस्ट्रॉल) यानी गुड और एलडीएल (लो डेंसिटी लिपिड प्रोफाइल कोलेस्ट्रॉल) यानी बैड कोलेस्ट्रॉल। गुड कोलेस्ट्रॉल प्रोटीन से भरपूर होता है, जो दिल की सेहत के लिए फायदेमंद होता है, जबकि बैड कोलेस्ट्रॉल में प्रोटीन के बजाय फैट की मात्रा

अधिक होती है। यही फैट ब्लड वेसेल्स में जमा होने लगता है। इससे हार्ट अटैक और ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है।

क्या है वजह: भोजन में ट्रांस और सैचुरेटेड फैट से युक्त चीज़ों जैसे घी, तेल, मक्खन, एल्कोहॉल और रेड मीट का अधिक मात्रा में सेवन।

ऐसे करें बचाव:

1. अपने भोजन में दालों, स्प्राउट्स, बींस और दलिया जैसी फाइबर युक्त चीज़ों को प्रमुखता से शामिल करें।
2. अंडे की ज़र्दी में अधिक मात्रा में बैड कोलेस्ट्रॉल पाया जाता है, इसलिए केवल उसके सफेद हिस्से का सेवन करें।
3. बादाम, अखरोट और मछली खाना भी फायदेमंद होता है।

हाई ब्लडप्रेसर

जब हार्ट की ब्लड वेसेल्स सख्त हो जाती हैं तो ब्लड की पंपिंग करने के लिए उसे बहुत ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। इससे दिल पर रक्त का दबाव बढ़ जाता है। इसे हाई ब्लडप्रेसर कहा जाता है।

क्या है वजह: तनाव, एक्सरसाइज़ और शारीरिक गतिविधियों की कमी, जंक फूड का अधिक मात्रा में सेवन आदि।

अगर आप घर पर ही अपना ब्लड प्रेशर चेक करना चाहते हैं तो ये मशीन आपके बेहद काम आएगी

ऐसे करें बचाव एवं उपचार:

1. जंक और स्ट्रीट फूड से दूर रहें, नमक का सीमित मात्रा में इस्तेमाल करें।
2. क्रोध से बचें, नियमित एक्सरसाइज़ और मॉर्निंग वॉक करें।
3. योग और मेडिटेशन को भी दिनचर्या में शामिल करें।
4. नियमित रूप से बीपी की जांच करवाएं। किसी स्वस्थ व्यक्ति का बीपी 130/85 से अधिक नहीं होना चाहिए। इस निर्धारित सीमा से अधिक ब्लडप्रेसर होने पर डॉक्टर की सलाह पर नियमित रूप से दवाएं लें।

Air Pollution

Delhiites breathe easy as AQI remains 'satisfactory' (The Hindu: 20190821)

<https://www.thehindu.com/news/cities/Delhi/delhiites-breathe-easy-as-aqi-remains-satisfactory/article29189105.ece>

The air quality has been oscillating between 'good' and 'satisfactory' due to rain last week.

Air quality may slip to 'moderate' category over the next two days, says SAFAR

The Delhiites breathed easy on Tuesday with the city recording its air quality in the "satisfactory" category. The air quality has been oscillating between "good" and "satisfactory" categories, mainly due to widespread rains last week.

On Tuesday, the city recorded an air quality index of 97 as against 81 on Monday.

The Central Pollution Control Board (CPCB) had on both Saturday and Sunday recorded Delhi's AQI at 49, which falls in the "good" category.

An AQI between 0 and 50 is considered "good", 51 and 100 "satisfactory", 101 and 200 "moderate", 201 and 300 "poor", 301 and 400 "very poor", and 401 and 500 "severe".

The System of Air Quality and Weather Forecasting (SAFAR), a forecasting body under the Ministry of Earth Sciences, said Delhi's overall air quality was recorded in the "satisfactory" category.

The lead pollutant was PM10, mainly due to westerly winds and hence "dominant contribution coming from the western part which is relatively dry and dusty".

SAFAR said the air quality may slowly slip to the "moderate" category over the next two days.

'Slow deterioration'

"Delhi and surrounding area are in low wind regime. Widespread rainfall is unlikely for the next three days that can lead to slow deterioration of air quality," it said.

Eye Surgery

In 2011 too, 18 cataract surgery patients of Indore hospital lost their sight (The Hindu: 20190821)

<https://www.thehindu.com/news/national/other-states/indore-hospital-had-blamed-patients-for-loss-of-vision-in-2011/article29184705.ece>

Victim of Indore botched eye surgery camp, Shanta Bai in pain at Choithram Netralaya in Indore.

Authorities let OTs reopen after initial query on ‘destroying evidence’

The Indore Eye Hospital, which lost its licence earlier this month after 11 patients who underwent cataract surgery contracted infection and suffered impairment of vision, had wriggled out of a similar situation in 2011 by blaming 18 patients who had lost sight for not following doctors’ orders.

Painful phase: Victims of botched eye surgeries waiting for a check up at the Choithram Netralaya in Indore, Madhya Pradesh on August, 18, 2019.

We believed the doctors blindly, say Indore cataract surgery victims

In 2011, Madhya Pradesh’s Directorate of Health Services had initially raised doubts whether the hospital had attempted to destroy evidence after the surgeries. The hospital termed the allegations false and blamed the infections on the patients, correspondence obtained by RTI activists and seen by The Hindu show.

Authorities ended up granting permission to the private eye hospital to reopen its operation theatres (OTs) less than three months after 18 of its cataract surgery patients lost vision due to infection.

On Monday, trading barbs with the BJP, the ruling Congress had hit back, saying the hospital had been let off ‘too easily’ in 2011 (when the BJP was in power in the State) and had been granted permission to resume cataract surgeries, thereby leading to the present situation.

A letter dated March 30, 2011, reveals that the then Indore Chief Medical and Health Officer (CMHO) Sharad Pandit permitted the hospital to reopen its three OTs, closed since early January, after an inspection team found the results of a culture swab report ‘negative’. And in September, the hospital was permitted to resume organising camps as well.

Earlier, accusing the hospital of negligence in organising camps, the Joint Director of Health Services had written to the hospital claiming that during a tour there, “No objects were found in OTs. Eye OTs were empty. They were being white-washed. And you didn’t even convey this to us before shifting the objects from the OT.”

Stressing that as per protocol after the first case of infection becomes known, swab samples from walls and instruments should have been sent for testing by the CMHO, the official wrote: “Yet, by shifting the objects and whitewashing the OT, did you try to destroy the evidence?”

Replying to the letter, Sudhir Mahashabde, Medical Director of the hospital, asserted that the patients had contracted infection as they hadn't followed doctors' instructions post-surgery. “There was no infection in the eyes of patients at the point of being discharged. Each patient was given in writing precautions they had to take,” he wrote.

Claiming that there were no rules making it mandatory to shut an OT in case of an infection or for samples to be taken from there, Dr. Mahashabde had contended that neither was it mandatory to inform the CMHO in case of modifications to the operation theatre.

Mr. Pandit, now retired, told The Hindu, “The permission was granted based on three samples collected from the OTs over three months which turned negative. The Directorate was also informed about the results. Secondly, as a CMHO, I was the appropriate authority to make a decision based on the pathology report.”

Student suicides

Preventive mental health care is critical (Hindustan Times: 20190821)

<http://paper.hindustantimes.com/epaper/viewer.aspx>

Student suicides have spiked. Policies must be geared to decrease stress

More than 400 students (under 18 years) committed suicide in Delhi between 2014 and 2018, a petition filed in the Supreme Court has revealed. A public interest litigation (PIL), filed by Gaurav Kumar Bansal, requested the SC to direct all Indian states to plan, design, formulate and implement health programmes to prevent and reduce suicides. For a long time, mental health challenges were considered a taboo subject in India. But, in the last few years, there has been, at least in urban India, growing public awareness around the issue. Parliament has also passed the Mental Healthcare Act, 2017, which ensures that every person shall have the right to access mental health care and treatment from mental health services, run or funded by the government.

Despite this, the situation in campuses is worrying. According to a 2017 study published in the Asian Journal of Psychiatry,

37.7%, 13.1%, and 2.4% of the students were suffering from moderate, severe, and extremely severe depression in universities. Experts say that college and university students are susceptible because this is a critical transitory period when they go from adolescence to adulthood. This is also the time when students are also trying to fit in new campuses, ensure good grades, and plan for the future. Unfortunately, only a few top universities help students negotiate these challenges.

Universities usually take the counselling approach to tackle mental health issues. But this is inadequate, since it tends to put the onus on students to tackle the problem. Instead the strategy should be to invest in a preventive system that decreases stress. Addressing the root cause is critical because India doesn't have adequate funds (only 0.06% of the health budget is devoted to mental health) and trained personnel to tackle the burgeoning number of mental health cases.

Vector-borne diseases

State may see surge in vector-borne diseases: Experts (The Tribune:20190821)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/state-may-see-surge-in-vector-borne-diseases-experts/820202.html>

117 dengue, 500 malaria cases reported in hospitals so far

With the state prone to vector-borne diseases, this year, it seems, is likely to be a bad one again as there may be a sudden increase in the cases after the floods.

According to the latest report prepared by the Health Department, the cases of vector-borne diseases have already started coming to the hospitals. So far, a total of 117 confirmed cases of dengue and around 500 malaria cases have already been reported. Besides, several chikungunya cases have also surfaced.

However, health experts feel that since the state has already been badly hit by the floods, so it provides conducive conditions for mosquito breeding.

Dr Rakesh Sehgal, head, Department of Parasitology, PGIMER, Chandigarh, said floods often leave behind a lot of water, which becomes a fertile ground for mosquito breeding.

Even the World Health Organisation says that floods can potentially increase the transmission of the vector-borne diseases such as malaria, dengue and dengue haemorrhagic fever, yellow fever, and West Nile fever.

Even under normal circumstances, Punjab is one of the worst-affected states in the country. Also, 2018 proved as one of the worst years when it comes to dengue as more than 15,000 cases were reported.

Also, in the last meeting of the Task Force held in June this year, Health Minister Balbir Sidhu had emphasised that special attention should be paid towards the areas affected during the previous years, besides going in for fogging in a fixed time-frame after formulating micro-plans through the coordination of various teams of the Health and Local Bodies and Rural Development Departments.

In the past years, the Health Department has always lambasted the Local Bodies and Rural Development Departments for not cooperating in dengue-control efforts.

Sarbat Sehat Bima Yojana

Govt rolls out health plan (The Tribune: 20190821)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/govt-rolls-out-health-plan/820251.html>

Sarbat Sehat Bima Yojana covers 76% of state's population

To benefit nearly 46 lakh families across the state, Punjab Chief Minister Capt Amarinder Singh launched the Sarbat Sehat Bima Yojana at a function here today.

While launching the scheme, the CM said it was a tribute to late former Prime Minister Rajiv Gandhi on his 75th birth anniversary. He handed over e-cards to first 11 beneficiaries.

“Under the scheme, nearly 46 lakh families would avail the benefit of annual cashless treatment up to Rs 5 lakh per family per year. It is being aimed at ensuring the best possible free treatment to the beneficiaries in good hospitals,” said Amarinder, adding that the scheme would cover 76 per cent of the state's population.

With the scheme, the state has become the first state in the country to offer medical cover to the maximum number of its population. Other states offer cover up to only 30 per cent of their population under similar schemes, he claimed.

Giving details, Amarinder said the scheme would cover a total of 20.43 lakh smart ration card-holder families, 14.86 lakh families enrolled as per the socio-economic caste census, 2.8 lakh small farmers, 2.38 lakh construction workers and 46,000 small traders. The scheme has also been extended to around 4,500 journalists accredited to the state or holding the yellow cards.

Notably, the Punjab Government had recently decided to extend the Centre's Prime Minister Jan Arogya Yojana of cashless health insurance cover of Rs 5 lakh per family per year to more than 31 lakh families.

The CM added that equipped with specially-designed 1,396 treatment packages, the scheme would be implemented through more than 450 empaneled hospitals, including 200 government hospitals.

Tuberculosis

What makes XDR TB deadly, how many have contracted it (The Indian Express: 20190821)

<https://indianexpress.com/article/explained/xdr-tb-what-makes-it-deadly-how-many-have-contracted-it-5921791/>

Worldwide, TB has surpassed HIV-AIDS as the leading cause of death due to infectious diseases. In 2017, over 13 lakh people died of the disease.

A trial in the US, which enrolled 109 patients with the XDR strain, was able to cure 90 per cent of them.

In a groundbreaking development recently, the United States Food and Drug Administration approved a three-drug regimen against the most lethal form of multi-drug-resistant tuberculosis, known as the XDR (extensively drug-resistant) strain.

Essentially, this strain of TB is resistant to some of the most potent anti-TB drugs, making it difficult for patients suffering from this strain to be cured. A trial in the US, which enrolled 109 patients with the XDR strain, was able to cure 90 per cent of them.

Cases of XDR TB are much fewer than those of the other drug-resistant strain, MDR/RR TB, and have been reported from 117 countries until 2017, a World Health Organization (WHO)

report said. Out of 10,800 cases worldwide, India accounted for 2,650 cases, or almost one-fourth.

As per WHO, two-thirds of cases of the XDR-strain are in China, India and Russia. These countries also share 47 per cent of the burden for MDR/RR TB. The average success rates for drugs to treat the XDR strain has been 34 percent globally.

WHO explains that XDR can be contracted in two ways. It may develop in a patient who is already receiving treatment for TB and misuses the anti-TB drugs, or it can be contracted from a person who already has the disease.

The risk of transmission for XDR remains the same as the risk of transmission of other strains of TB. Often, XDR TB may go undiagnosed since lower-middle-income countries lack the infrastructure to detect it.

Worldwide, TB has surpassed HIV-AIDS as the leading cause of death due to infectious diseases. In 2017, over 13 lakh people died of the disease.

Pollution Free Hydrogen (The Asian Age: 20190821)

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=13616334>

Pollution-free hydrogen can be extracted from oil: Study

Paris: Scientists said Tuesday they have developed a way of extracting hydrogen from oil without releasing greenhouse gases — a breakthrough they hailed as a “silver bullet” for cleaner energy and the climate.

Unlike petrol and diesel, hydrogen produces no pollution when burned. It is already used by some car manufacturers to power vehicles and may also be burned to generate electricity.

But until now the wide-scale roll-out of hydrogen technology has been prohibited by the high cost of separating it from hydrocarbons. Currently the vast majority of hydrogen used for vehicles is

derived from natural gas, the extraction process of which produces planet-warming methane.

Now a group of Canadian engineers say they have come up with a method of getting hydrogen directly from oil sands and oil fields, while leaving carbon dioxide and methane in the ground.

The team behind the research, which was unveiled at the Goldschmidt Geochemistry Conference in Barcelona, said the technology had the potential to supply Canada’s entire electricity requirement for the next 330 years — all without releasing any greenhouse gases.

“Low-cost hydrogen from oil fields with no emis-

▶ Unlike petrol & diesel, hydrogen produces no pollution when burned. It is already used by some car manufacturers

▶ The technology can supply Canada’s entire electricity requirement for the next 330 years



sions can power the whole world using mostly existing infrastructure,” Grant Stem, CEO of Proton Technologies, which is commercialising the extraction method, told AFP.

“This is the silver bullet for clean energy and clean climate.” With global energy demand rising in lock-

step with emissions, the United Nations Intergovernmental Panel on Climate change says the world needs to work rapidly to curb greenhouse gases or risk dangerous temperature increases.

Strem said the method could produce hydrogen at between \$0.10-0.50 per kilo,

compared with the current production cost of around \$2 per kilo.

Even abandoned oil fields still contain significant amounts of oil. Strem and the team found injecting oxygen into the fields raised their underlying temperature, freeing hydrogen that can be filtered from other gases.

“The only product in this process is hydrogen,

meaning that the technology is effectively pollution- and emission-free,” said Strem. Experts greeted the possible breakthrough with guarded optimism.

“Making hydrogen from hydrocarbons using oxygen is nothing new — the trick is not releasing the CO₂ to the atmosphere,”

said Jeremy Tomkinson, Company Director and CEO at NNFCC The Bioeconomy Consultants. “It would be really exciting if they had found a way of... Ensuring the carbonaceous gases remain locked underground — letting them go to atmosphere would result in no difference to burning the oil above ground at far less energy burden.”

Professor Brian Horsfield, from the GFZ German Research Centre for Geosciences, Potsdam, said that extensive field testing would be needed to see how the system works on an industrial scale.

He nevertheless called the project “highly innovative and exciting.” — AFP

Cancer

Cancer more common in females with severe sleep apnea (Medical News Today: 20190821)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326116.php>

Some studies have identified links between sleep apnea and cancer. Now, new research reveals that rates of cancer are higher among females with pronounced symptoms of apnea.

New research finds that women with a severe form of sleep apnea are more likely to receive a cancer diagnosis.

The recent study, which features in the European Respiratory Journal, analyzed data on 20,000 adults with sleep apnea.

About 2% of the participants also had a diagnosis of cancer in their medical history.

The data came from the European Sleep Apnea Database (ESADA), which has medical and visit records on adults registered at 33 centers across Europe.

The international research team points out that while the findings do not prove that sleep apnea causes cancer, there appears to be a clear link in females.

"It's reasonable to assume that sleep apnea is a risk factor for cancer or that both conditions have common risk factors, such as [being] overweight," says Ludger Grote, an adjunct professor and chief physician in sleep medicine at Gothenburg University in Sweden.

"On the other hand," he adds, "it is less likely that cancer leads to sleep apnea."

Obstructive sleep apnea

Obstructive sleep apnea (OSA), or sleep apnea, is a condition in which a person experiences short and repeated interruptions of breathing while asleep. The condition results from the inability of the throat muscles to keep the airway open.

There is another form of apnea called central sleep apnea, which occurs due to a failure in brain signaling. Of the two types of apnea, OSA is by far the most common.

What is the link between sleep apnea and depression?

Researchers propose that screening for and treating obstructive sleep apnea could help reduce symptoms of depression.

OSA can cause disturbed, fragmented sleep and lead to an insufficiency of oxygen.

The combination of low oxygen and sleep disruption can give rise to high blood pressure, heart disease, memory problems, and mood disturbance.

According to the National Sleep Foundation (NSF), OSA affects 5–20% of adults in the United States.

The estimate comes from studies that used formal tests and assessments. The NSF suggest that the actual percentage of people in the U.S. with sleep apnea is likely to be greater.

"The condition of sleep apnea is well-known to the general public and associated with snoring, daytime fatigue, and elevated risk of cardiovascular disease, especially in men," Dr. Grote explains.

He and his colleagues note that while there is growing evidence for a link between OSA and cancer, it remains under debate. The main reason appears to be the small numbers of study participants and "poor characterization" of types of OSA and cancer.

Theories about cancer and sleep apnea

Scientists have proposed several theories for a link between OSA and cancer. One theory emphasizes that the two conditions share common risk factors, such as age and obesity.

Another theory is that intermittent hypoxia — a condition in which the body does not get enough oxygen — and sleep fragmentation, both of which occur in OSA, may also explain the link to cancer.

This type of link could involve changes in the development of blood vessels, immune function, and the tissue environment of tumors.

However, until the recent research, very few studies had examined whether biological sex made a difference to the link between OSA and cancer.

In their results, Dr. Grote and his colleagues found, as expected, that there was an association between older age and a higher risk of cancer.

However, when they adjusted the results of the analysis to take out the potential influence of age, sex, body mass index (BMI), alcohol intake, and smoking, they found a possible association between intermittent nocturnal hypoxia and higher rates of cancer.

Stronger link in females

In addition, the analysis revealed that the link between nocturnal hypoxia and higher rates of cancer was stronger in females and weaker in males.

The results suggest that the risk of cancer is two to three times higher in females with severe symptoms of sleep apnea.

Dr. Grote says that previous research has tended to focus on the link between OSA and malignant melanoma. In the light of his team's findings, "Cancer of the breast or womb may now become a new area," he suggests.

Perhaps a combination of female sex hormones and stress arising from nocturnal hypoxia in OSA triggers the start of cancer or reduces the body's immune defenses, he muses.

"It's impossible to say for sure what causes underlie the association between sleep apnea and cancer, but the indication means we need to study it in more depth."

Dr. Ludger Grote

Diabetes

Type 1 diabetes: Genetic risk reflected in gut microbiome (Medical News Today: 20190821)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326105.php>

New research finds differences in the gut microbiome of children who are at high genetic risk of developing type 1 diabetes. The findings suggest that certain species of bacteria may have a protective effect in autoimmune conditions.

New research examines the gut flora of children and their genetic risk of diabetes.

Type 1 diabetes is an autoimmune condition that can develop at any age.

However, it tends to occur in early adulthood, childhood, or adolescence.

According to recent estimates, there are 1.3 million adults in the United States living with diabetes.

Although the causes of type 1 diabetes are not yet known, there are many risk factors for this metabolic condition. For example, researchers have linked a handful of genes to this condition.

These genes help create proteins with a key role in the immune system, and they account for 40% of the genetic risk of type 1 diabetes.

However, only a small percentage of people with these genetic variants go on to develop the condition. In fact, only 5% of people with variations in so-called HLA genes develop type 1 diabetes. This is because environmental factors also play a key role.

The composition of the gut microbiota is one such factor, and multiple studies have examined its role in autoimmune conditions. Creating a healthful balance of bacteria in the gut is vital for maintaining a healthy immune system.

New research set out to examine the link between HLA genes and the microbiome of babies genetically prone to developing type 1 diabetes.

Johnny Ludvigsson, a senior professor in the Department of Clinical and Experimental Medicine at Linköping University in Sweden, is the last author of the paper. He and his colleagues published their findings in the journal Nature Communications.

Studying genes and microbiome diversity

Prof. Ludvigsson and team examined data available from the All Babies in Southeast Sweden (ABIS) study. Linköping University researchers conducted the ABIS study with the aim of understanding why children develop conditions that primarily involve the immune system.

The ABIS study contains data from questionnaires and biological samples on over 17,000 children born in 1997–1999. As part of the study, scientists collected biological samples "at birth, 1 year, 2–3 years, and 5–6 years of age." The samples included "blood, urine, stool, and hair."

The ABIS study also contains HLA genotype data on some of the children (but not all of them). So, for the new study, Prof. Ludvigsson and colleagues analyzed the links between genetic predisposition and the gut microbiome in a subset of 403 children.

What are the gut microbiota and human microbiome?

We explain the differences between several terms that many people use interchangeably.

The researchers explain that previous studies that have focused on the role of the gut flora in type 1 diabetes only looked at children who had a high genetic risk of diabetes. However, the new study looked at children with varying degrees of risk.

"The ABIS cohort is uniquely valuable, as it allows certain types of study on the importance of environmental factors for the development of type 1 diabetes," explains Prof. Ludvigsson.

"ABIS is the only big prospective cohort in the world where a general population has been followed from birth, which allows [these] type of studies on how genetic and environmental factors work together."

Some bacteria may protect against diabetes

The researchers found that children with a high genetic risk had a different composition in their gut microbiota and different gut microbiomes than children with a low risk.

"[W]e report that genetic risk for developing type 1 diabetes autoimmunity is associated with distinct changes in the gut microbiome," write the study authors.

"Both the core microbiome and beta diversity differ with HLA risk group and genotype," they add. "Beta diversity" refers to the microbiotic differences between the samples of individual children.

They add that "protective HLA haplotypes are associated with bacterial genera *Intestinibacter* and *Romboutsia*." The HLA "haplotype" describes the individual combination of HLA gene variants that a person has.

"Certain bacterial species were not found at all in children with high genetic risk, but were found in those with low or no risk," adds prof. Ludvigsson.

"This is very interesting, as this could mean that certain species have protective effects and may be useful in future treatment to prevent autoimmune diseases. It may be that certain species cannot survive in individuals with high genetic risk."

Prof. Johnny Ludvigsson

HIV

What chronic illnesses are people with HIV more likely to experience? (Medical News Today: 20190821)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326103.php>

New research looks into the chronic illnesses that people living with HIV are at most risk of developing.

New research examines what other illnesses HIV may lead to.

In the United States, over 1 million people are currently living with an HIV infection. Worldwide, 1.8 million people have HIV.

Overall, the incidence of HIV infections has declined over the past few decades. The mortality rate from an acquired immunodeficiency syndrome (AIDS)-related illness fell by nearly 80% since the year 2002, according to some estimates.

Despite these trends, HIV remains a global health priority. Worldwide, the leading cause of death among people with HIV is tuberculosis.

However, in countries such as the U.S. where tuberculosis is uncommon, people with HIV die from other conditions that are not related to the immunodeficiency virus. Conditions include diabetes, kidney disease, liver disease, and cardiovascular conditions.

New research set out to examine more closely the specific conditions that people with HIV are at risk of developing.

Lee Smith, a reader in Physical Activity and Public Health at Anglia Ruskin University in London, United Kingdom, is the senior author of the new review.

The findings appear in the journal *Clinical Infectious Diseases*.

HIV raises risk of COPD, heart disease

Smith and colleagues carried out a so-called umbrella review "of meta-analyses of observational studies."

The authors looked at 3,413 studies and included 20 in their assessment.

Smith and team rated the evidence available as "convincing, highly suggestive, suggestive, weak, or nonsignificant." The 20 studies they assessed included 55 health conditions that people with HIV are living with.

The research found that people with HIV are at significant risk of coughing and breathlessness, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), as well as "ischemic heart disease, pregnancy-related mortality, maternal sepsis, and bone fractures."

The authors write: "These results indicate that even with the high availability of [antiretroviral therapy], [people living with HIV] experience disproportionately more chronic respiratory illness in comparison to seronegative populations."

World first: Researchers completely remove HIV from mice

New research in mice brings us closer to an HIV cure than ever before.

Furthermore, the risk of ischemic heart disease among people living with HIV, write the authors, might be due to the higher prevalence of smoking and drug use within this population.

However, they add that this "may also be related to underlying, chronic inflammation and immune activation, combined with coagulation abnormalities and atherosclerosis."

The study's senior author comments on the findings, saying, "There has been a major shift in how we view HIV. It is no longer a death sentence but rather a manageable chronic illness."

"By pooling data from different studies," Smith continues, "we've been able to show for the first time that even with the rise in life expectancy among people living with HIV, this population now seems to be disproportionately affected by chronic illnesses often attributable to lifestyle issues, such as smoking, drug, and alcohol use, or more commonly associated with an older population."

However, the authors emphasize that they cannot be sure that lifestyle factors cause these conditions.

"We're unable to say for certain which are caused or exacerbated by HIV and its treatment, and which are related to lifestyle."

Lee Smith

"However, the elevated risk levels highlighted in our study should hopefully lead to further research to improve both the prevention and early detection of these comorbidities in people living with HIV. Public health bodies worldwide should reflect on these findings," the authors conclude.

Anxiety

Brain study probes molecular origins of anxiety (Medical News Today: 20190821)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326097.php>

Scientists have found that increasing the levels of a molecule in a particular part of the brain can reduce anxious temperament in young monkeys.

New research identifies brain molecules that play a key role in anxiety.

The finding sheds light on the origins of anxiety disorders and how it might be possible to devise early treatments for those at risk.

Although there are some effective treatments for anxiety disorders, they do not work for everybody. Also, in some cases, they do not treat all of the symptoms.

Researchers from the University of California (UC), Davis, the University of Wisconsin-Madison, and the State University of New York in Brooklyn worked on the new study.

The team describes the findings in a recent Biological Psychiatry paper.

An anxious temperament is a risk factor for anxiety disorders and depression. Children who are extremely shy and nervous are more likely both to develop these conditions later in life and to abuse alcohol and drugs.

In earlier work with young rhesus macaques, the researchers had identified that the amygdala forms a central part of the brain circuitry of anxious temperament.

The amygdala is a brain region that has a key role in a person's emotions.

Neurotrophin-3 and anxious temperament

In the new study, the team used genetic, imaging, and behavioral methods to probe the molecular components of the anxious temperament brain circuit.

The search led them to a handful of molecules from which they selected a single one, neurotrophin-3, to investigate further.

How a diabetes drug may reduce anxiety symptoms

New research in mice suggests that the diabetes drug metformin can alleviate symptoms of anxiety and depression.

Neurotrophin-3 is a growth factor that promotes the production of new nerve cells and their connections.

The researchers found that increasing the levels of neurotrophin-3 in the brains of young monkeys reduced the animals' tendency to view situations as threatening.

"There are millions of people worldwide who suffer from debilitating anxiety and depressive disorders," says first study author Andrew S. Fox, Ph.D., an assistant professor in psychology at UC, Davis.

"These disorders are also some of the leading causes of disability and days lost to disability," adds Fox, who also works as a researcher at the California National Primate Research Center.

Anxiety disorders and symptoms

Feelings of anxiety are part of day-to-day life. They can arise when making important decisions, facing difficulties at work, or anticipating events such as tests and exams.

For people with anxiety disorders, however, the feelings do not subside, and they can even get worse over time. For these individuals, persistent symptoms can disrupt relationships and work or school life.

The symptoms of anxiety vary, depending on the specific disorder.

People with generalized anxiety disorder find themselves continually on edge, restless, irritable, tired, worried, tense, and unable to concentrate. They may also experience sleep difficulties.

For people with panic disorder, it is not only the attacks themselves but also the anticipation and worry about the next one that can disrupt daily life.

Panic attacks can be sudden and bring on intense fear, causing heart palpitations, trembling, sweating, and shaking. Sensations of choking and smothering, as well as a feeling of losing control, can also accompany these symptoms.

People with phobia-related anxiety have an intense aversion or fear of specific objects or situations that is out of proportion to the danger that they pose. The worry and the steps that people take to avoid their phobia triggers can seriously interfere with their everyday activities.

A World Health Organization (WHO) estimate from 2015 suggests that the number of people worldwide living with anxiety disorders totals 264 million.

In the United States, anxiety disorders affect about 40 million adults, according to the Anxiety and Depression Association of America.

There could be 'thousands more' molecules

Using a modified virus, Fox and colleagues increased levels of neurotrophin-3 in the dorsal amygdala of preadolescent rhesus macaques.

Raising neurotrophin-3 in this brain region led to a reduction in anxiety-related behaviors, including those relating to inhibition, which is a known early risk factor for anxiety disorders.

Brain scans revealed that increasing neurotrophin-3 in the dorsal amygdala altered activity in all of the brain regions that play a role in anxiety.

The researchers have also listed other molecules that they consider worthy of further study in relation to anxiety and associated conditions.

Fox believes that the recent study has identified what could be the first of many molecules with a causal role in the development of anxiety in nonhuman primates.

"We're only just beginning. [...] There could be hundreds or even thousands more."

Andrew S. Fox, Ph.D.