



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Tuesday 20200915

कोरोना वैक्सीन

हैदराबाद और पुणे दुनिया को देंगे कोरोना वैक्सीन की खुराक (Dainik Jagran: 20200915)

<https://www.jagran.com/news/national-coronavirus-news-hyderabad-and-pune-will-give-corona-vaccine-supplements-to-the-world-jagran-special-20750673.html>

दुनियाभर में 60 फीसद से ज्यादा वैक्सीन की आपूर्ति करने वाले भारत के इन दोनों शहरों में स्थित कंपनियां कुल निर्यात में 75 प्रतिशत से अधिक का योगदान देने की क्षमता रखती हैं।

नई दिल्ली, जेएनएन। कभी निजामों के शहर के रूप में पहचाने जाने वाले हैदराबाद की पहचान बदल रही है। अब उसे दुनिया का वैक्सीन कैपिटल भी कहा जाने लगा है। महाराष्ट्र की सांस्कृतिक राजधानी के रूप में विख्यात पुणे में वैसे तो कई बड़ी औद्योगिक इकाइयां हैं, लेकिन कोरोना काल में वैक्सीन निर्माता सीरम इंस्टीट्यूट ने उसकी पहचान का विस्तार कर दिया है। दुनियाभर में 60 फीसद से ज्यादा वैक्सीन की आपूर्ति करने वाले भारत के इन दोनों शहरों में स्थित कंपनियां कुल निर्यात में 75 प्रतिशत से अधिक का योगदान देने की क्षमता रखती हैं।

विश्व के प्रमुख शोधकर्ता भारतीय कंपनियों के संपर्क में : दुनियाभर में 180 से ज्यादा कोरोना वैक्सीन के विकास का काम चल रहा है। इनमें से करीब 25 वैक्सीन परीक्षण के अंतिम दौर में हैं। यानी उनका मनुष्यों पर पड़ने वाले प्रभाव का आकलन किया जा रहा है। दुनिया को विभिन्न बीमारियों से जुड़ी 60 फीसद वैक्सीन की आपूर्ति करने वाली भारतीय कंपनियां इस मामले में दक्ष हैं। उनकी तकनीक व

मशीनें आधुनिक हैं। इसे देखते हुए कोरोना वैक्सीन के विकास में लगे शोधकर्ता व संस्थान उनके व्यावसायिक उत्पादन के लिए भारतीय व खासकर अहमदाबाद तथा पुणे की कंपनियों के संपर्क में हैं।

कोरोना वैक्सीन के उत्पादन के लिए अहमदाबाद व पुणे की कंपनियां कर रहीं तैयारी : कोरोना से मुक्ति पाने के लिए वैक्सीन के निर्माण में सफलता चाहे किसी भी देश को मिले, लेकिन यह तय है कि उसका व्यावसायिक उत्पादन भारत में ही होगा। इसके लिए हैदराबाद व पुणे की कंपनियां अपनी तकनीक व क्षमता को जरूरत के अनुरूप विकसित भी कर रही हैं। सैनोफी की वैक्सीन के अंतिम दौर का परीक्षण चल रहा है और वर्ष 2021 की पहली छमाही में उसके पूरा होने की उम्मीद है। उम्मीद की जा रही है कि वैक्सीन का व्यावसायिक उत्पादन हैदराबाद की शांता बायोटेक्निक्स में होगा। सैनोफी ने वर्ष 2009 में शांता बायोटेक्निक्स का अधिग्रहण किया था। हैदराबाद की ई लिमिटेड का टेक्सास के बायलोर कॉलेज ऑफ मेडिसिन के साथ वैक्सीन के विकास के लिए करार है, जबकि जॉनसन एंड जॉनसन की वैक्सीन के उत्पादन के लिए समझौता हुआ है। इंडिया इम्यूनोलॉजिकल लिमिटेड करीब दो करोड़ वैक्सीन निर्माण की क्षमता रखती है और वह ऑर्डर के आधार पर वैक्सीन निर्माण के लिए तैयार है। बताया जाता है कि कंपनी की रूसी वैक्सीन स्पूतनिक-5 के व्यावसायिक उत्पादन के लिए बातचीत भी चल रही है। अर्बुदो फार्मा नामक कंपनी भी कोरोना वैक्सीन के निर्माण में शामिल हो गई। उसने अनुसंधान से जुड़ी एक अमेरिकी कंपनी से करार किया है और मार्च 2021 तक वैक्सीन उत्पादन क्षमता से लैस होने का दावा करती है।

डेढ़ अरब से भी ज्यादा खुराक का उत्पादन कर सकती है पुणे की सीरम : पुणे की सीरम इंस्टीट्यूट दुनिया की सबसे बड़ी वैक्सीन निर्माता कंपनी है। यह पोलियो, डिफ्थीरिया, टिटनस, बीसीजी, हेपेटाइटिस- बी अदि बीमारियों की वैक्सीन का निर्माण करती है। कंपनी 1.5 अरब वैक्सीन का वार्षिक उत्पादन कर सकती है। इसका दुनिया की पांच कंपनियों के साथ कोरोना वैक्सीन के उत्पादन के लिए करार है। इनमें एस्ट्राजेनेका और नोवावैक्स भी शामिल हैं। सीरम इंस्टीट्यूट ने इन कंपनियों के साथ मिलकर एक अरब खुराक बनाने और 50 फीसद भारत में देने का वादा किया है। कंपनी रूसी वैक्सीन स्पूतनिक-5 के उत्पादन के लिए भी करार कर सकती है।

संयुक्त अरब अमीरात ने दी कोरोना वायरस वैक्सीन के इमरजेंसी इस्तेमाल की मंजूरी (Hindustan: 20200915)

<https://www.livehindustan.com/international/story-coronavirus-vaccine-news-uae-announces-emergency-approval-for-use-of-covid-19-vaccine-3491381.html>

पूरी दुनिया में कोरोना वायरस की वैक्सीन बनाने को लेकर कवायद जारी है। इस बीच संयुक्त अरब अमीरात ने सोमवार को कोरोना वायरस वैक्सीन के इमरजेंसी इस्तेमाल को मंजूरी दे दी है। यह फैसला कोरोना वैक्सीन के ट्यूमन ट्रायल के शुरू होने के 6 सप्ताह बाद किया गया है।

समाचार एजेंसी रॉयटर्स के मुताबिक, कोरोना वायरस की यह वैक्सीन तीसरे चरण के ट्रायल में है और इसे चीन सरकार की फार्मास्यूटिकल कंपनी सिनोफाम ने बनाया है। संयुक्त अरब अमीरात में इस वैक्सीन के तीसरे चरण का परीक्षण जुलाई में शुरू हुआ है और अभी यह प्रक्रिया में ही है।

नेशनल इमरजेंसी क्राइसिस एंड डिजास्टर मैनेजमेंट अथॉरिटी ने एक ट्वीट में कहा कि यह कोरोना वैक्सीन हमारे सबसे पहले उन रक्षा नायकों के लिए उपलब्ध होगी, जिन्हें वायरस के संपर्क में आने का सबसे अधिक खतरा है।

वैक्सीन के इमरजेंसी इस्तेमाल की यह घोषणा ऐसे वक्त में हुई है जब शनिवार को यहां कोरोना वायरस के 1007 नए मामले सामने आए। जब से महामारी की शुरुआत हुई, तब से यह अब तक का सबसे अधिक आंकड़ा है। सोमवार को 777 नए मामले आए।

कोरोना वैक्सीन के इमरजेंसी इस्तेमाल को एक निर्धारित मानदंड के बाद मंजूरी दी गई। जिसमें 31,000 वालंटियर्स पर इसका परीक्षण किया गया था। बता दें कि इसका अभी भी परीक्षण किया जा रहा है।

बताया जा रहा है कि इस वैक्सीन को हल्के साइड इफेक्ट्स हुए हैं, मगर कोई बड़ा और गंभीर साइड इफेक्ट देखने को नहीं मिला है। इस वैक्सीन के ट्रायल की प्रक्रिया में पुराने रोगों से पीड़ित एक हजार से अधिक लोगों को शामिल किया गया, जिनमें कोई बड़ी परेशानी देखने को नहीं मिली।

बता दें कि अगस्त में कोरोना वैक्सीन का ऐलान कर रूस दुनिया का पहला देश बना था, जिसने इसके इस्तेमाल की इजाजत दे दी है। हालांकि, स्पूतनिक- 5 के तीसरे चरण का ट्रायल अब भी जारी है।

https://epaper.livehindustan.com/imageview_314340_86172722_4_1_15-09-2020_4_i_1_sf.html

सुखद: कोरोना को हराने में सबसे आगे हिंदुस्तानी

नई दिल्ली | हिन्दुस्तान ब्यूरो

कोरोना महामारी को हराने में हिंदुस्तानी सबसे आगे निकल गए हैं। भारत सोमवार को दुनिया में कोरोना से स्वस्थ हो चुके लोगों के मामले में पहले पायदान पर पहुंच गया। जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी के आंकड़ों के अनुसार, भारत में 37.8 लाख से ज्यादा लोग महामारी से उबर चुके हैं।

दुनिया में 1.9 करोड़ स्वस्थ: इस मामले में भारत ने ब्राजील को पीछे छोड़ा है। दुनिया में कुल स्वस्थ मरीजों की तादाद 1.9 करोड़ के करीब है।

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार,

स्वस्थ मरीजों की दर (रिकवरी रेट) भी 78 फीसदी पर पहुंच गई है।

महाराष्ट्र में सर्वाधिक स्वस्थ, रिकवरी रेट में तमिलनाडु आगे: स्वस्थ मरीजों के मामले में पांच शीर्ष राज्यों में महाराष्ट्र में सर्वाधिक मामलों के साथ सबसे ज्यादा स्वस्थ भी हैं, लेकिन रिकवरी रेट में 69.79% के साथ वह सबसे पीछे है। यहां कुल 10,60,308 मरीज हैं, जिसमें 7.4 लाख स्वस्थ हो चुके हैं। तमिलनाडु का रिकवरी रेट सबसे बेहतर 88.98% है। दिल्ली में 84.91%, यूपी में 76.74% रिकवरी दर है।

➤ 2024 अंत तक वैक्सिन पेज 09

देश	कुल स्वस्थ (संख्या लाख में)	रिकवरी दर
भारत	37.8	78%
ब्राजील	37.2	86%
अमेरिका	24.5	38%
रूस	8.7	82%
कोलंबिया	5.9	83.6%

विश्व कुल स्वस्थ 1.9 करोड़ : रिकवरी 72%
 स्रोत-जॉन हॉपकिंस यूनिवर्सिटी

लॉकडाउन के कारण 37 से 78 हजार लोगों की जान बचाई जा सकी। छह माह पहले देश में पीपीई किट नहीं बनती थीं, लेकिन अब हम निर्यात कर रहे हैं।
 -डॉ. हर्षवर्धन, केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री लोकसभा में

कोरोना मीटर

दिल्ली में... 3229 नए संक्रमित मिले
 दिल्ली में सोमवार को 3,229 नए केस सामने आए। संक्रमितों की संख्या बढ़कर 2.21 लाख से अधिक जबकि मृतकों की संख्या बढ़कर 4,770 हो गई।

देश में... 48 लाख से ज्यादा हुए केस
 भारत में सोमवार को 92,701 मरीज मिलने के साथ कुल मामले 48 लाख के पार पहुंच गए। इनमें से सक्रिय मरीज 9.86 लाख हैं। एक दिन में 1136 ने जान गंवाई।

दुनिया में... एक दिन के रिकॉर्ड मामले
 पिछले 24 घंटे में रिकॉर्ड 3,07,930 मरीज मिले हैं, यह संख्या एक दिन में सबसे ज्यादा है। इसमें 60% केस अमेरिका, ब्राजील और भारत में मिले हैं।

भारत में पिछले 24 घंटों में दर्ज हुए 83,809 नए केस, सक्रिय मामलों की संख्या हुई 9,90,061 (Dainik Jagran: 20200915)

https://www.jagran.com/news/national-coronavirus-india-cases-83809-new-cases-registered-in-india-in-last-24-hours-number-of-active-cases-is-990061-20750763.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_componen

3859400 लोग ठीक/डिस्चार्ज/माइग्रेट हो गए हैं और देश में 80776 लोगों की अब तक मौत हो चुकी है।

नई दिल्ली, एएनआइ। भारत में कोरोना वायरस महामारी के कारण संकट का दौर चल रहा है। आए दिन कोरोना केस बढ़ते जा रहे हैं। सरकार द्वारा तमाम कदम इस महामारी से लोगों को बचाने के लिए उठाए गए, लेकिन अनलॉक के दौरान जनता में बेफिक्री के कारण कोरोना का प्रकाप बढ़ता चला गया। हालांकि, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा मंगलवार को जारी आंकड़ों के मुताबिक, पिछले

24 घंटों में कुछ कम मामले सामने आए हैं। भारत में पिछले 24 घंटों में COVID-19 के 83,809 नए मामले सामने आए और 1,054 मौतें हुई हैं।

इसके साथ ही देश में कुल पॉजिटिव मामलों की संख्या बढ़कर 49,30,237 हो गई है जिसमें 9,90,061 सक्रिय मामले हैं। इसके अलावा 38,59,400 लोग ठीक/डिस्चार्ज/माइग्रेट किए जा चुके हैं और देश में 80,776 लोगों की अब तक मौत हो चुकी है। मंत्रालय के आंकड़ों के अनुसार, रिकवरी रेट 78.28 फीसद है और मृत्यु दर 1.64 फीसद है।

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (ICMR) के अनुसार, COVID-19 के लिए 14 सितंबर तक 5,83,12,273 नमूनों का परीक्षण किया गया है, इनमें से 10,72,845 का कुल परीक्षण किया गया था।

महाराष्ट्र जो देश में महामारी से सबसे ज्यादा प्रभावित है, वहां COVID-19 के 2,91,630 सक्रिय मामले हैं। उसके बाद कर्नाटक में 98,482 सक्रिय मामले हैं, आंध्र प्रदेश में 93,204, तमिलनाडु में 46,912 और दिल्ली में 28,641 सक्रिय मामले हैं।

भारत में COVID-19 मामलों ने 7 अगस्त को 20 लाख का आंकड़ा पार कर लिया, 23 अगस्त को 30 लाख और यह 5 सितंबर को 40 लाख हो गया। जॉन्स हॉपकिन्स विश्वविद्यालय के अनुसार, ब्राजील और अमेरिका से भी ऊपर भारत रिकवर कोरोना वायरस मामलों की संख्या के मामले में पहले नंबर पर है। भारत, अमेरिका के बाद COVID-19 मामलों के मामले में दूसरा सबसे संक्रमित देश है, जबकि JHU के आंकड़ों के अनुसार, यह अमेरिका और ब्राजील के बाद वैश्विक स्तर पर मौतों के मामले में तीसरे स्थान पर है।

<http://onlinepaper.asianage.com/articledetailpage.aspx?id=15104763>

■ 3,229 Covid-19 cases take Delhi's tally to over 2.21 lakh 'Concern should be total deaths, not cases' count'

SHASHI BHUSHAN
NEW DELHI, SEPT. 14

Chief minister Arvind Kejriwal, on Monday, said that corona tests conducted in the national capital is the maximum in the world in terms of tests per day per million.

The national capital recorded 3,229 new Covid-19 cases, taking the tally to over 2.21 lakh while the death toll mounted to 4,770. Twenty-six fatalities were recorded in the last 24 hours. Speaking at the Delhi Assembly, Mr Kejriwal said, "The maximum number of tests across the world and all the nations are conducted in Delhi. Around 60,000 tests are conducted in Delhi on a daily basis, which means that 3,000 tests are conducted per day per million people." "On the per day testing front, which is 3,000 per day per million across the country, Delhi is at the top; Andhra Pradesh is second at 1,362; Gujarat is third at 1,000, which is one-third of

Sisodia & 3 AAP MLAs tested +ve for corona

AGE CORRESPONDENT
NEW DELHI, SEPT. 14

Deputy chief minister Manish Sisodia on Monday tested positive for Covid. Along with Mr Sisodia, three AAP MLAs and one journalist were found positive before the commencement of one day Delhi Assembly's special session which concluded on Monday.

Mr Sisodia, who did not attend the assembly session, tweeted that he is Covid positive and isolated

himself.

Earlier in the day, the Speaker Ram Niwas Goel said that that deputy chief minister developed a fever and can not participate in the session.

"In the absence of Mr Sisodia, the minister of health & PWD department Satyendar Jain will table the papers that the Mr Sisodia was scheduled to table in the House. Mr Jain will also table the 'Delhi Goods and Services Tax(Amendment) Bill, 2020,' Mr Goel added.

us; Karnataka is 983; Haryana is 990; Maharashtra is 802; and Uttar Pradesh is 670. The average of the whole nation is 819," he said.

"Just like 3,000 tests per day per million in Delhi, England is also testing at

3,000 per day per million; the USA is at 1,388 per day per million; Russia is at 2,300; and Peru is at 858 tests per day per million, which means that the tests in Delhi are the maximum.

"We have tested around 21,00,000 people in Delhi

until now, which is 11 per cent of the 2 crore population of Delhi. No other state or city in the world has tested 10 per cent of its total population," Mr Kejriwal added.

Mr Kejriwal said, "The concern should be number of deaths not of cases. Death rate in Delhi is perhaps the lowest in the world. The idea of home isolation was first introduced in Delhi. So far, 1,15,254 patients have recovered while in home isolation and only 30 patients in home isolation have lost their lives."

Leader of the Opposition in the Delhi Assembly, Ramvir Singh Bidhuri accused the Kejriwal government of failing to deal with the Covid, saying that when the ministers of this government created an atmosphere, under the guidance of Prime Minister Narendra Modi, home minister Amit Shah took the front and provided relief to the people from this pandemic.

वेंटिलेशन प्रणाली

कोरोना: वैज्ञानिक ने विकसित की सस्ती वेंटिलेशन प्रणाली (Hindustan: 20200915)

<https://www.livehindustan.com/health/story-corona-scientists-has-developed-inexpensive-ventilation-system-3488950.html>

पंजाब के मोहाली स्थित इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एजुकेशन एंड रिसर्च (आईएसएसईआर) के एक वैज्ञानिक ने एक सस्ती और पोर्टेबल वेंटिलेशन प्रणाली तैयार की है। यह प्रणाली उचित वेंटिलेशन के अभाव वाले इनडोर स्थानों में हवा में पनपने वाले वायरस और अन्य सूक्ष्मजीवों के वायरल लोड को कम करने में मदद करती है।

आईआईएसईआर, मोहाली में सहायक प्रोफेसर डॉ. सम्राट घोष ने बताया कि दुनियाभर के स्वास्थ्य विशेषज्ञ यह सुझाव दे रहे हैं कि यदि बंद या इनडोर स्थानों में वेंटिलेशन की अच्छी व्यवस्था है तो यह हवा से कोरोना वायरस और अन्य सूक्ष्मजीवों के वायरल लोड को कम करने में मदद कर सकती है। इसी को ध्यान में रखते हुए, मैंने एक सस्ती, पोर्टेबल, मोबाइल, ट्विन वेंटिलेशन सिस्टम डिजाइन किया है और इसे इंडोवेंट नाम दिया है।

यहां उपयोगी हो सकता है इंडोवेंट :

डॉ. घोष ने बताया कि उनके वेंटिलेशन सिस्टम में दो इकाइयां हैं और मशीनरी में इस्तेमाल होने वाले सभी उपकरण भारत में बने हैं। इंडोवेंट को ऐसे घरों, अस्पतालों, प्रयोगशालाओं और अन्य इनडोर स्थानों में, जहां कमरे में कोई एग्जास्ट पंखा नहीं है और केवल एक खिड़की होती है, वहां हवा को शुद्ध करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

महंगे फिल्टर की आवश्यकता नहीं:

डॉ. घोष ने कहा कि इसके लिए किसी महंगे फिल्टर की आवश्यकता नहीं होती है। साथ ही इसे एक से दूसरे कमरे में आसानी से लगाया जा सकता है। उन्होंने बताया कि प्रणाली की एक इकाई कमरे के अंदर हवा खींचती है और कुछ फीट दूर रखी दूसरी इकाई हवा को खिड़की या दरवाजे से बाहर फेंकती है।

तनाव

ये हैं वो 5 तनाव जो असल जीवन में आपके लिए हैं बेहद फायदेमंद, जानें क्या (Hindustan: 20200915)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-health-tips-know-how-some-stress-can-actually-be-good-for-your-health-3489183.html>

Healthy Stress: अक्सर आपने सुना होगा कि स्ट्रेस लेने से व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है, उसका किसी से बात करने का मन नहीं करता, यहां तक कि वो अपने परिवार और दोस्तों से भी ढंग से बात नहीं करना चाहता। बावजूद इसके अगर हम कहें कि लाइफ में थोड़ा स्ट्रेस बेहद जरूरी है तो? सुनकर आप भी सोच में पड़ गए होंगे कि भला ये क्या बात हुई, पर ये सच हैं। आइए जानते हैं कैसे कुछ चीजों के लिए स्ट्रेस लेने से लाइफ बन सकती है कूल।

सुबह जल्दी उठना-

आमतौर पर लोगों को सुबह जल्दी उठना बेहद तनावपूर्ण लगता है। अगर आप भी इस लिस्ट में शामिल हैं तो ये तनाव लेने की आदत डाल लें। जरा सोचिए, सुबह जल्दी उठने से आप अपने पूरे दिन को अच्छे से व्यवस्थित कर सकते हैं। ऐसा करने से आपके सभी जरूरी काम टाइम से पूरे होंगे और आप बिना बात का तनाव लेने से बच जाएंगे।

एक्सरसाइज करना न भूलें-

अगर आप सुबह जल्दी उठकर एक्सरसाइज या मेडिटेशन करते हैं तो आपका शरीरिक स्वास्थ्य तो ठीक रहता ही है बल्कि आप मानसिक रूप से भी अच्छा महसूस करते हैं। खुद को पॉजिटिव बनाए रखने के लिए रोजाना एक्सरसाइज करें।

सफाई करना-

खुद के साथ अपने आस-पास की जगह को भी साफ रखें। गंदा घर या अव्यवस्थित पड़ी चीजें व्यक्ति को डिप्रेशन में डाल सकती हैं। भले ही शुरुआत में आपको ये काम थोड़ा तनावपूर्ण लग सकता है लेकिन स्वच्छ वातावरण सकारात्मक सोच को जन्म देता है और आप तनाव से दूर रहते हैं।

पढ़ाई करना-

कहावत है कि किताबें आपकी सबसे अच्छी दोस्त होती हैं। खुद को तनाव से दूर रखने के लिए अच्छी किताबें पढ़ने के लिए थोड़ा समय निकालें। भले ही आपको यह काम थोड़ा तनावपूर्ण लगे लेकिन यकीन मानिए किताबें पढ़ने का शौक हर किसी के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इस स्ट्रेस को लेने से न सिर्फ आपकी विभिन्न विषयों के प्रति आपकी जानकारी बढ़ती है बल्कि आपकी सोच का दायरा भी व्यापक होता है।

खाना बनाना-

एक अच्छा पौष्टिक भोजन न सिर्फ आपके स्वास्थ्य का ध्यान रखता है बल्कि आपके स्ट्रेस को भी दूर रखने में मदद करता है। इसलिए खाना बनाने के इस स्ट्रेस को रोजमर्रा के जीवन में शामिल करके इसे अपनी हॉबी बनाएं और खुद को स्ट्रेस और बीमारियों से दूर रखें ।

दिल का दौरा

कोविड-19 से उबरने के बाद ऐसे रखें दिल का ख्याल! (Dainik Jagran: 20200915)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-post-covid-19-heart-care-is-also-highly-important-20747333.html>

फेफड़ों पर अत्याधिक दबाव के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है या फिर दिल में सूजन आ सकती है जिसे मयोकार्डिटिस कहते हैं।

नई दिल्ली, लाइफस्टाइल डेस्क। Post-Covid Heart Care: कोरोना वायरस दिल को कई तरह से प्रभावित कर सकता है। इससे दिल का वायरल संक्रमण हो सकता है। दो बीमारियां जो आमतौर पर कोरोना के मरीजों में देखी जा रही हैं, वे हैं दिल का दौरा और हार्ट अरिथ्मिया। फेफड़ों पर अत्याधिक दबाव के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है या फिर दिल में सूजन आ सकती है, जिसे मयोकार्डिटिस कहते हैं। बुजुर्ग मरीजों में पहले दिल की बीमारी के कारण दिल का दौरा पड़ सकता है। वहीं, नौजवानों में कोविड-19 के कारण मयोकार्डिटिस हो सकता है।

एंटीवायरल और एंटी-इंफ्लामेटरी जैसी प्रायोगिक दवाएं भी हैं कारण

एंटीवायरल और एंटी-इंफ्लामेटरी जैसी प्रायोगिक दवाएं जिनका उपयोग मरीज़ को स्वस्थ करने के लिए किया जा रहा है, वे भी दिल की बीमारी का जोखिम बढ़ा सकती हैं।

इन लक्षणों पर दें ध्यान

सांस से जुड़े लक्षणों को पहचानना आसान है, लेकिन डॉ. त्रेहन के मुताबिक दिल से जुड़े इन लक्षणों को हल्के में नहीं लेना चाहिए और इन पर भी ध्यान देना ज़रूर है।

- सांस लेने में तकलीफ
- सीने में लगातार दर्द या दबाव महसूस होना
- भ्रम या भटकाव महसूस होना
- होठों या चेहरे का नीला पड़ना
- शरीर में आक्सीजन की मात्रा कम हो जाना

इसके अलावा, बचाव के कुछ तरीके भी अपनाने चाहिए, जैसे डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव, ताकि शरीर फिट रहे और दिल की बीमारी का जोखिम कम हो। रोज़ाना वर्कआउट करें। धूम्रपान छोड़ें, जो कोरोना वायरस संक्रमण के जोखिम को बढ़ाता है। ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित बनाए रखना कुछ ऐसे कदम हैं, जो हम सभी को करने चाहिए, चाहे आप 20s में हैं, 30s या फिर 50s के दशक के अंत में हों। लक्षणों को अनदेखा करना स्थिति को और खराब कर सकता है।

कोविड-19 से उबरने के बाद दिल का ख्याल रखना है ज़रूरी

आजकल मेडिकल एक्सपर्ट्स, कोरोना वायरस से उबरने के बाद दिल की देखभाल करने की बात कर रहे हैं। कोरोना वायरस संक्रमण दिल को नुकसान क्यों पहुंचाता है, इस सवाल का जवाब आज भी वैज्ञानिक ढूंढ रहे हैं। लेकिन कोरोना वायरस से उबरने के बाद देखभाल और सावधानी बरतनी ज़रूरी है। जो लोग ठीक होने के बावजूद किसी न किसी तकलीफ के लिए अस्पतालों के चक्कर काट रहे हैं, उनके लिए रीहैब केयर का विकल्प भी है। कोरोना वायरस केयर के कई रीहैब सेंटर दिल्ली और मुंबई जैसे शहरों में खुल गए हैं।

कोरोना वायरस से रिकवरी समय ले सकती है और इस पर निर्भर करती है कि आप कितने सेहतमंद हैं। डॉक्टरों का मानना है कि कोरोना टेस्ट में नेगेटिव आने पर भी आपको बचाव के ज़रूरी स्टेप्स ज़रूर लेने चाहिए।

जो मरीज़ों कोरोना वायरस की वजह से मध्यम से गंभीर स्थिति में पहुंचे थे, उनके दिल और फेफड़ों को नुकसान पहुंचता है। खासकर आगे चलकर ये परेशानी गंभीर रूप ले सकती है। इस तरह के रोगियों में कई लक्षणों की शिकायत होती है, जो सामान्य रूप से सांस फूलना, थकान, जोड़ों में दर्द और सीने में दर्द, हफ्तों तक महसूस करते हैं।

ऐसे मरीज़ों के लिए, बाद में COVID पुनर्वास की आवश्यकता होती है, जिसमें फेफड़े और हृदय संबंधी बीमारी के लिए समय-समय पर उनका मूल्यांकन किया जाता है, ताकि फेफड़ों के फाइब्रोसिस, कम ऑक्सीजन की सांद्रता, पोस्टुरल ड्रॉप रक्तचाप और संबंधित हृदय संबंधी जटिलताओं जैसे लगातार नैदानिक समस्याओं का इलाज किया जा सके।

अगर आपको पहले से हृदय की समस्या है, या हाल ही में हुई है, तो सतर्क रहें और नियमित जांच और परीक्षण कराते रहें। हृदय रोगी जो वायरस से संक्रमित हो जाते हैं, उन्हें नियमित रूप से अपने डॉक्टरों के संपर्क में रहना चाहिए।

प्रेगनेंसी

प्रेगनेंसी में निमोनिया का रहता है ज्यादा खतरा, जानें इससे बचने के तरीके (Dainik Jagran: 20200915)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/family/pneumonia-in-pregnancy-treatment-in-hindi/articleshow/78118793.cms>

गर्भवती महिलाओं की निमोनिया के चपेट में आने का खतरा अधिक रहता है। प्रेगनेंसी में और फ्लू के मौसम में प्रेगनेंट महिलाओं को विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए।

कभी-कभी हल्की-सी खांसी या जुकाम भी तुरंत इलाज न करवाने पर किसी गंभीर बीमारी जैसे कि निमोनिया का रूप ले सकता है। कई कारणों से गर्भवती महिलाएं निमोनिया से ग्रस्त हो जाती हैं। यदि आप गर्भवती हैं तो पूरा आराम करें, एक्सरसाइज करें और जुकाम या खांसी से ग्रस्त व्यक्ति से दूर रहें।

जानते हैं कि प्रेगनेंसी में निमोनिया होने के लक्षण, कारण और इलाज क्या हैं?

निमोनिया क्या है

निमोनिया एक बैक्टीरियल, वायरल या फंगल इंफेक्शन होता है जो एक या दोनों फेफड़ों को प्रभावित करता है। फेफड़ों में सूजन आ जाती है और उनमें लचीलापन कम होता है जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है। फेफड़ों में हवा की थैली (एलविओली) पस या फ्लूइड से फूल जाते हैं।

गर्भावस्था में निमोनिया के लक्षण

अक्सर फ्लू या जुकाम से निमोनिया की शुरुआत होती है। आपको गले में खराश, बदन दर्द और सिरदर्द जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। प्रेगनेंसी में निमोनिया होने के निम्न लक्षण हैं :

सांस लेने में दिक्कत

ठंड लगना

सीने में दर्द

खांसी जो बढ़ती रहे

बहुत ज्यादा थकान होना

बुखार

भूख कम लगना

सांस तेज चलना

उल्टी

प्रेगनेंसी

बीमारियों से बचने के लिए इन नुस्खों से प्रेगनेंसी में बढ़ाएं इम्यूनिटी

आप खाद्य पदार्थों और सप्लीमेंट से प्रो-बायोटिक्स ले सकती हैं। ये मां के साथ साथ शिशु की इम्यूनैटी को भी बढ़ाने का काम करते हैं। इससे आगे चलकर बच्चे को अस्थमा और एलर्जी जैसी गंभीर परेशानियों से बचाव मिल सकता है। प्रेगनेंट महिलाओं को नियमित प्रोबायोटिक्स लेने चाहिए।

प्रेगनेंट महिला को दिनभर में लगभग ढाई लीटर पानी पीने की जरूरत होती है ताकि इस समय उनका शरीर हाइड्रेट रहता है। अगर शरीर हाइड्रेट रहेगा तो कोशिकाओं को अपना कार्य करने के लिए पर्याप्त ऑक्सीजन मिल जाएगा।

पानी शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल देता है और लिम्फ बनाने में मदद करता है जिससे पूरे शरीर में सफेद रक्त कोशिकाएं और पोषक तत्व संचारित होते हैं।

प्रेगनेंसी बढ़ने के साथ नींद आने में दिक्कत होने लगती हैं लेकिन आपको यह समझना चाहिए कि प्रेगनेंसी में थकान आसानी से हो जाती है इसलिए शरीर को आराम देने के लिए सोना बहुत जरूरी है। नींद की कमी का बुरा असर आपके इम्यून सिस्टम पर पड़ सकता है।

बेहतर नींद पाने के लिए करवट लेकर सो सकती हैं। सोने से पहले गर्म पानी से नहाने से भी रात को अच्छी नींद आती है।

हंसने से इम्यूनैटी बढ़ती है और इसका बच्चे पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है। कहते हैं कि प्रेगनेंट महिलाओं को खुश रहना चाहिए, क्योंकि इससे मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं। हंसने पर पल्स और ब्लड प्रेशर बढ़ता है और सांस तेज चलती है जिससे शरीर के ऊतकों को ज्यादा ऑक्सीजन मिल पाता है।

इस सबका असर इम्यून सिस्टम पर पड़ता है। विटामिन डी भी इम्यूनैटी को मजबूत करने में मदद करता है। इससे फर्टिलिटी पावर भी बढ़ती है। प्रेगनेंसी में गर्भवती महिलाओं को जिंक का सेवन भी करना चाहिए।

तनाव को दूर रखने और सकारात्मक रहने से इम्यून सिस्टम स्वस्थ रहता है। गर्भवती महिलाओं को तनाव से दूर रहना चाहिए, क्योंकि न केवल इससे इम्यूनैटी मजबूत होती है बल्कि शिशु के लिए भी यह फायदेमंद होता है। आप ध्यान, योग, संगीत और किताबें पढ़कर तनाव से दूर रह सकती हैं।

लहसुन में इम्यूनैटी को बढ़ाने और शरीर को निरोगी रखने के गुण होते हैं। लहसुन की एक कली में 100 से सल्फ्यूरिक एसिड होते हैं और कैल्शियम एवं पोटैशियम भी अधिक मात्रा में होते हैं।

ये शरीर से बैक्टीरिया को मार सकता है। अगर आप कच्चा लहसुन नहीं खा सकती हैं तो खाना पकाते समय इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। भोजन में भी लहसुन को शामिल कर इसका लाभ उठा सकती हैं।

प्रेगनेंसी में निमोनिया के कारण

गर्भवती महिलाओं पर निमोनिया होने का खतरा ज्यादा रहता है। प्रेगनेंसी में इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है क्योंकि शरीर को शिशु के लिए दोगुनी मेहनत करनी पड़ रही होती है। प्रेगनेंट महिला फ्लू की चपेट में आसानी से आ सकती है। फेफड़ों की क्षमता भी प्रभावित होती है। इससे महिला को निमोनिया जैसी बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है।

फ्लू वायरस या बैक्टीरियल इंफेक्शन फेफड़ों तक फैलता है जिससे निमोनिया होता है। निमोनिया का सबसे सामान्य कारण बैक्टीरियल इंफेक्शन है। यह हीमोफिलस इंफ्लूएंजा, माइकोप्लाज्मा निमोनी और स्ट्रेप्टोकोकस निमोनी की वजह से होता है।

फ्लू, रेस्पिरेट्री डिस्ट्रेस सिंड्रोम और चिकनपॉक्स जैसे वायरल इंफेक्शन की वजह से निमोनिया हो सकता है। अगर गर्भवती महिला एनीमिया, अस्थमा, किसी गंभीर बीमारी से ग्रस्त हो तो इस स्थिति में भी एनीमिया का खतरा बढ़ सकता है।

प्रेगनेंसी में निमोनिया का इलाज

जिस वायरस या बैक्टीरिया की वजह निमोनिया हुआ हो, उसी के आधार पर निमोनिया का इलाज निर्भर करता है। गर्भावस्था में वायरल निमोनिया का अधिकतर इलाज सुरक्षित होता है और अगर प्रेगनेंसी के शुरुआती स्टेज पर निमोनिया पकड़ ले तो एंटी वायरल दवाओं से बीमारी को ठीक किया जाता है। डॉक्टर रेस्पिरेट्री थेरेपी की सलाह भी दे सकते हैं।

यदि व्यक्ति को बैक्टीरियल निमोनिया हो तो डॉक्टर एंटीबायोटिक लिख सकते हैं। बुखार और दर्द को कम करने के लिए भी दवा ले सकते हैं। इसमें खूब आराम करके और हाइड्रेट रहकर जल्दी रिकवरी में मदद मिलती है।

प्रेगनेंसी में मां और बच्चे दोनों को सेहतमंद रखेगा परिवृत जानुशीर्षासन

गर्भावस्था में निमोनिया से बचाव

निमोनिया से बचने के कई तरीके हैं जैसे कि बार बार हाथ धोना, पर्याप्त आराम करना, पौष्टिक आहार लेना, नियमित व्यायाम करना, बीमारी व्यक्ति से दूर रहना और धूम्रपान नहीं करना।


इंफ्लूएंजा इंफेक्शन से बचने के लिए गर्भवती महिलाओं को फ्लू वैक्सीन लेने की भी सलाह दी जाती है। फ्लू का मौसम शुरू होने से पहले ही यह वैक्सीन लगवाने की सलाह दी जाती है। फ्लू वैक्सीन शिशु को जन्म के बाद भी फ्लू से बचाता है। यह सुरक्षा शिशु को छह महीने की उम्र तक मिलती है।

Morning sickness blues

Nausea goes with the pregnancy territory, and usually eases up after the first trimester. But some women have it real bad. Here's some useful information about the condition

SWATI SHARMA

THE ASIAN AGE

 Hyperemesis gravidarum, a severe form of morning sickness associated with pregnancy, manifests as extreme nausea and vomiting and could lead to complications such as dehydration. While mild cases of morning sickness can be treated with dietary changes and rest, some mothers-to-be end up at the hospital, having to receive fluid and nutrition through an IV drip. Celebrities like Amber Rose and England's Duchess of Cambridge Kate Middleton have been open about their experience of hyperemesis gravidarum and shed a little light on the subject. But what causes it, and how can it be managed?

"Pregnancy is known for nausea, specially in the first trimester. Hyperemesis gravidarum is an extreme form of this and results in severe vomiting, weight loss and electrolyte imbalance," explains Dr Vimee Bindra, Consultant Gynaecologist, Laparoscopic Surgeon, Apollo Health City.

The majority of pregnant women experience some type of morning sickness (approximately 70-80%). The symptoms usually start between 4 to 6 weeks of pregnancy and nausea keeps increasing till 13 weeks or till the end of the first trimester. Most women get relief between 14 and 20 weeks, as HCG levels plateau after 13 weeks. But almost 20% of women may experience these symptoms throughout the pregnancy. Also, there have been more than 60,000 cases of extreme morning sickness or hyperemesis gravidarum which have required hospitalisation. The

number of people suffering from the problem is likely to be much higher as many women take treatment at home or as outpatients.

WHAT CAUSES HYPEREMESIS GRAVIDARUM?

There is some evidence that hyperemesis gravidarum runs in families. And if a woman had HG in one pregnancy, she is more likely to have it in the next.

The condition is thought to be caused by rising levels of the hormones HCG (Human Chorionic Gonadotropin) and oestrogen. Extreme nausea and vomiting can also be seen in multiple pregnancies (more than one baby in the womb) or in cases of hydatidiform mole (a non-cancerous tumour which may or may not be accompanied by an embryo in the womb).

SYMPTOMS OF HYPEREMESIS GRAVIDARUM

A woman could be diagnosed as having hyperemesis gravidarum if she:

- Vomits more than three to four times a day
- Suffers significant weight loss
- Feels dizzy and lightheaded
- Becomes dehydrated and disoriented
- Reports decreased urination
- Suffers loss of skin elasticity

UPPING THE RISK

Factors that increase the risk of hyperemesis gravidarum are:

- Hyperemesis in previous pregnancy
- Being overweight
- Multiple pregnancy — carrying twins or triplets
- Molar pregnancy or trophoblastic disease

NOTE: Having a risk factor does not necessarily mean that the woman will develop the condition. It only means that she has increased chances of developing it.

DIAGNOSIS AND TREATMENT

The medical history and examination of the pregnant

woman, and certain lab tests help doctors to make a diagnosis. The treatment will depend on how ill the woman becomes.

FOLLOWING ARE THE BEST PRACTICES:

- **Intravenous fluids:** if woman is dehydrated and has continuous vomiting, she might require hospitalisation for intravenous administration of fluids.
- **Parenteral nutrition:** If the expectant mother is not able to eat anything, she might require complex balanced salt solutions of nutrients through IV route. This is called Total Parenteral Nutrition.
- **Medications:** There are medicines available for persistent nausea and vomiting. These include antiemetics, anti-reflux and antihistamine tablets. If the pregnant woman cannot take the medicines orally, they can be intravenously administered. But, "Do not take medications to solve this problem without consulting your doctor," Dr Vimee Bindra warns.

PREVENTIVE MEASURES

There are no definite ways to prevent the problem but the following measures may reduce the symptoms:

- Eating small frequent meals
- Eating bland foods
- Not starting iron supplements till the nausea is over
- Intake of Vitamin B6
- Acupressure and intake of herbs like ginger and peppermint

NOTE: The acupressure point to reduce nausea is located in the middle of the inner wrist, a three-finger-width away from the crease of the wrist, and between two tendons.

The Duchess of Cambridge, Kate Middleton, suffered hyperemesis gravidarum, a pregnancy complication causing severe nausea, vomiting and often weight loss and dehydration, while carrying all three of her children



“ Pregnancy is known for nausea, specially in the first trimester. Hyperemesis gravidarum is an extreme form of this and results in severe vomiting, weight loss and electrolyte imbalance — Dr Vimee Bindra, Consultant Gynaecologist, Apollo Health City

World Suicide Prevention Day

Suicide Prevention Day: How to save a life (The Hindu: 20200915)

<https://www.thehindu.com/life-and-style/how-to-save-someone-who-wishes-take-his-or-her-life/article32543670.ece?homepage=true>

September 10 is World Suicide Prevention Day. We have experts tell you what to do if you see disturbing messages on social media about someone wanting to take their life

(Trigger warning: If you are in distress or feeling suicidal, please avoid reading this article)

Whether you encounter a casual remark from a friend about the pointlessness of living or a message on social media on someone wanting to take theirs, it is always a good idea to take it seriously. It could be early warning signals or a last minute intervention to save someone's life.

In fact, 80% of those with suicide ideation are ambivalent and if counselled appropriately, a majority do not take the extreme step, says Dr Lakshmi Vijayakumar, Chennai-based psychiatrist and founder-trustee of Sneha, a suicide prevention and crisis hotline.

From his 30 years of practice as a psychiatrist, Dr C Ramasubramanian, who established the MS Chellamuthu Trust and Research Foundation in Madurai, says that 90% of callers do not die by suicide when they are heard and feel cared for.

Preventing suicide is everybody's business, not just the 'job' of close family and friends. "Each of us has a responsibility to allow others to see themselves as valuable and capable. It cannot be left in the hands of mental health professionals alone," says Nandini Murali, a suicide loss survivor in Madurai, who runs Project Speak to help those who are contemplating the extreme step.

What if it's your friend?

If your friend shows disinterest in life, appears restless, complains of low appetite and sleep, focusses on fears, and dwells a great deal on problems and how they are not possible to resolve, how do you react? Dr Vijayakumar says it is natural between friends to brush it off, but it is better to ask some straight questions. "It is a myth that when you ask directly, you reinforce suicidal thoughts," she says and adds, "It is better to show your empathy and concern instead." If timely intervention comes by, the vulnerable feeling of unworthiness and a death wish can be conquered with help. Offer to go with them to a psychiatrist or an RCI-registered counsellor.

While trained gatekeepers and volunteers at helpline centres and counselling clinics have the tools for both immediate interventions and long-term therapy, people like you and me have

the power to reach out to anyone who may put out messages that signal self-harm. Suicide is a serious public health issue caused by multiple factors that can be social, economic, environmental; it is not a disease. It is a symptom that can be addressed by offering hope and each of us can contribute responsibly.

Understand the urgency

Any message that signals death: “sleep forever”, “want to leave this space”, besides more obvious ones like “I do not want to live”, should all be prompts to reach out, for those of us reading them. But what if you do not know the person at all? Even if there is a mismatched emoji attached to telling messages, treat every word as an emergency.

Reach out immediately

Do not undermine the thought or attempt to make a diagnosis, so avoid writing back and asking the person if they are depressed, for instance. Instead, write back or find a contact number to speak directly. It is important to establish a physical or emotional contact without wasting time. Introduce yourself and express your concern, but in a calm voice. Offer to help in any which way you can, says Dr Ramasubramanian. If the person is willing to talk, it means they want to reach out, says Dr Sayantani Mukherjee, consultant psychiatrist with Columbia Asia Hospital, Pune. In most cases, people want to be heard, even in the midst of loneliness, helplessness, and hopelessness, she adds.

Check yourself

Guard against knee-jerk reactions and be gentle in your tone, kind in your words; not overbearing. Talk to calm them down and to gauge the situation they are in. But do not slight or sound judgemental. For instance, if someone seems wealthy and well-educated, avoid telling them they are being unreasonable and ungrateful. Do not trivialise their problem by citing a worse example from your life.

Engage in a conversation

Suicide Prevention Day: How to save a life

The objective should be to prevent them from carrying out the death wish. “Ask about friends, family, neighbours, place of residence and allow the person to talk as much and as long as they want. Do not shift the focus of conversation from them,” says Chennai-based psychiatrist and ex-director of SCARF, Dr Thara Srinivasan.

Create a safe supportive space

Tell the person you totally understand their feelings and believe it is a phase that shall pass. Assure them that there is help available and that you will stay on the phone with them for as long as they would like you to. The person may be rude, but adopt a non-confrontational approach. The point is to show concern, and if you do not know them it can be difficult for you to express love, but it is possible to offer words of comfort, says Dr Vijayakumar.

Understand the person is under psychological distress and an alternative-narrative makes them think and gives hope, says Dr Mukherjee. Help them to remember their hobbies that they could return to. Never advise, but resonate with the person's feelings, she says. For example, if the person says that life is very difficult to live without money, ask if they want to talk about earlier struggles and how they faced it. It will give them the confidence to look at options.

Make a commitment

Ask if you can make a plan (like meeting them for coffee the next morning). If you find out they are good at something — like writing poetry for instance — ask if you can call the next day so they can read you some. Remind them of the protective factors that kept them happy earlier. If they talk about supportive parents, caring spouse or children, build on that gently to make them feel less agitated. This is also an activation of a person's internal and external resources.

Connect and be in touch

Try to lead to a situation where the person is willing to reaching out for professional help — first a helpline, then therapy. Approaching the police is the last resort and is helpful in case of an emergency with little time on hand. Remain in touch with the person as long as you can. An occasional phone call or a letter could help them, as it does any one of us.

Antigen Test

Maharashtra: Now, antigen tests to be conducted on dead bodies (The Indian Express: 20200915)

<https://indianexpress.com/article/india/now-antigen-tests-to-be-conducted-on-dead-bodies-6596356/>

Due to the increasing spread of Covid-19 infection it has now been decided to conduct an antigen test to rule out or confirm Covid-19.

Maharashtra: Now, antigen tests to be conducted on dead bodies

Now, any dead body brought to a government hospital will be subjected to a rapid antigen test to rule out or confirm Covid-19. A new government circular issued recently has said tests

(used for detecting tuberculosis) like TrueNat/CBNAAT — also being used for Covid testing — can be used to facilitate quick handover of the bodies.

Maharashtra has reported over 10 lakh cases and more than 29,114 deaths till Monday. Mumbai, Pune and Thane have reported the highest number of deaths at 8,109, 4,754 and 4,134 respectively. Districts now reporting over 1,000 deaths include Jalgaon, Nashik and Nagpur.

Mortuaries are running full. For instance, at Sassoon general hospital, on an average of the daily 40-50 deaths reported, at least 15 are brought dead. At the government medical college and hospital at Nagpur, of the 30-35 daily deaths reported, at least five to 10 are brought dead.

Due to the increasing spread of Covid-19 infection it has now been decided to conduct an antigen test to rule out or confirm Covid-19. Since the results are given within an hour or so, it can help in quicker disposal of bodies, highly placed state health officials said.

The new circular issued on August 21 has raised concerns about false negatives that can be reported in these antigen tests that are likely to put forensic healthcare workers at risk for performing invasive autopsies to give cause of death. So far ICMR guidelines and state advisories based on that indicated waiving off of the forensic autopsy. According to these guidelines, invasive techniques should not be adopted for forensic autopsy in Covid-19 death cases as mortuary staff are exposed to potential health risks due to organ fluids and secretions.

Deaths in a hospital and under medical care for coronavirus infection does not require postmortem and the required certification for cause of death is done by the treating doctors.

The guidelines had also noted that bodies of suspected Covid-19 patients brought to the hospital may be labelled as medico legal cases by the doctor in emergency and sent to the mortuary and the police informed who may necessitate a medico legal autopsy for clarity in cause and manner of death (whether natural/unnatural). Here guidelines had indicated waiving off the forensic autopsy of these cases.

With the new circular now the government medical colleges and hospitals will have to reconsider every case that may test negative for Covid-19 via the antigen test and subsequently follow other tests to ensure cause of death. Health officials said there was a need to ensure dignity in death and specially when bodies are brought dead, there was a need to expedite the process by undertaking antigen tests. However, several officials at government medical colleges across the state have also called for specific guidelines as to the uniform medico legal postmortem protocols for government hospitals.

Nerve Damage

Why do Covid-19 patients on ventilator face nerve damage? (The Indian Express: 20200915)

<https://indianexpress.com/article/explained/why-do-covid-19-patients-on-ventilator-face-nerve-damage-6596490/>

Based on the number of Covid-19 patients worldwide, the researchers estimated thousands of patients have been impacted.

Severely ill Covid-19 patients on ventilators are made to lie face down because it's easier for them to breathe. But that position can also cause permanent nerve damage, according to a new study.

The study from Northwestern University, US, is currently on a preprint server; the university said it has been accepted by the British Journal of Anaesthesia.

Scientists believe that nerve damage is the result of reduced blood flow and inflammation in Covid-19 patients.

When non-Covid-19 patients on ventilators are placed in this position, they rarely experience any nerve damage.

Based on this study and other research, Northwestern said 12 per cent to 15 per cent of the most severely ill Covid-19 patients have permanent nerve damage.

Based on the number of Covid-19 patients worldwide, the researchers estimated thousands of patients have been impacted.

The injury has been missed because critically ill people are expected to wake up with some weakness because they have been bedridden.

But the pattern of weakness in Covid-19 patients caught the researchers' attention during rehabilitation when they found that, quite often, an important joint (wrist, ankle or shoulder) would be completely paralysed on one side of the body.

The most common nerve injuries are wrist drops, foot drops, loss of hand function and frozen shoulder. Some patients had as many as four distinct nerve injury sites. Some people need assistance with walking such as a wheelchair, brace or cane.

Non-communicable diseases and injuries

Forgotten diseases hit poorest billion (Hindustan Times: 20200915)

<https://www.hindustantimes.com/india-news/forgotten-diseases-hit-poorest-billion/story-KjfdklvLtgIhWXnhOktuTL.html>

These conditions account for over a third of the burden of disease among the poorest, including almost 800,000 deaths annually among those aged under 40 years, and killing more people than HIV, tuberculosis and maternal deaths combined.

A man wearing protective masks to help curb the spread of the coronavirus

Forgotten diseases have hit the poorest billion the hardest during the Covid-19 pandemic, according to a new Lancet Commission report. It says that for the first time, non-communicable diseases and injuries (NCDIs) caused more deaths and disability at every age among the world's poorest billion than in wealthy countries.

These conditions account for over a third of the burden of disease among the poorest, including almost 800,000 deaths annually among those aged under 40 years, and killing more people than HIV, tuberculosis and maternal deaths combined.

Among the poorest billion, people with a diverse set of severe NCDs – such as Type 1 diabetes, rheumatic and congenital heart disease, and paediatric cancers – live 20 fewer healthy years than in high-income countries. Yet less than \$100 million – or just 0.3% of development assistance for health – is allocated to NCDIs among countries that are home to the poorest.

Progressive implementation of affordable, cost-effective, and equitable NCDI interventions between 2020 and 2030 could save the lives of over 4.6 million of the world's poorest.

“No disease should be a death sentence in one country but treatable, preventable or curable in another. Universal health coverage is unobtainable unless the global health community broadens geographies and conditions covered by action on non-communicable diseases,” said Lancet NCDI Poverty Commission co-chair Ana Mocumbi, from Universidade Eduardo Mondlane and Instituto Nacional de Saúde in Mozambique.

“Even before the pandemic started, low-income countries did not have the resources to deliver a truly comprehensive set of public health services,” said Chelsea Clinton, commissioner, Clinton Foundation.

The commission has helped to establish National NCDI Poverty Commissions, groups, and consortia in 16 countries that are doing analyses and identifying pro-poor priorities based on

the best locally available data. India is one of the 16 countries that have organized these national commissions as of August 2020, according to the report.

It says India spends only 1.1% of its gross domestic product (GDP) on health, putting it at the low end of countries ranked by public investment in health care. Estimates based on local and central government budgets indicate that slightly more than one-fourth of total health expenditure targets NCDs, and about four-fifths of this expenditure takes place at the state level.

“Managing non-communicable diseases is on top of the government agenda... early detection and putting patients on treatment in time is crucial in reducing the overall economic burden in the long run,” said a health ministry official.

Public Health

Poverty linked to higher death rates from heart failure (Medical News Today: 20200915)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/poverty-linked-to-higher-death-rates-from-heart-failure#Persistent-inequality>

A study in the United States demonstrates that mortality rates from heart failure are higher in counties where people face more poverty and social deprivation.

Studies reveal that mortality rates from heart failure are linked with socioeconomic factors.

Heart failure, sometimes called congestive heart failure, is a chronic condition in which the heart is unable to pump enough blood around the body to meet its needs.

The condition is irreversible, although there are treatments that can help people live longer, more active lives.

About 5.7 million people in the U.S. have heart failure, according to the National Heart, Lung, and Blood Institute.

A new study suggests that the risk of dying from the condition is not spread evenly across the country, but that mortality rates are higher in poorer, more socially deprived areas.

Researchers at University Hospitals Cleveland Medical Center, OH, analyzed 1,254,991 deaths from heart failure across 3,048 counties between 1999 and 2018.

They used two standard indices of social deprivation: the Area Deprivation Index (ADI), which takes into account multiple local measures, including employment, poverty, and education, and the Social Deprivation Index (SDI), which is based on income and housing.

After adjusting for age, they found that the average death rate from heart failure per county was 25.5 deaths per 100,000 head of population.

However, counties with higher rates of socioeconomic deprivation had higher death rates from heart failure, and the association held up regardless of race or ethnicity, sex, and degree of urbanization.

The levels of deprivation that the ADI measures accounted for roughly 13% of the variability in heart failure mortality among counties. This scale of risk is similar to that of other recognized risk factors for heart failure, such as obesity and diabetes, say the scientists. Correlation with housing and income — the social factors that the SDI measures — accounted for 5% of this variability.

The study features in the latest issue of the *Journal of Cardiac Failure*.

Persistent inequality

The research revealed that the imbalance in survival rates between wealthy and deprived areas changed little between 1999 and 2018.

“Analysis of trends in heart failure mortality shows that these disparities have persisted throughout the last two decades,” says first author Dr. Graham Bevan, a resident physician at University Hospitals.

Bevan and his colleagues say that a range of factors may be responsible for the increased risk of dying from heart failure in poorer counties. These include reduced access to healthcare, substandard care, and poor health literacy.

They also note that the successful treatment of heart failure is dependent on patients adhering to a complex and often expensive drug regimen.

The authors write:

“Regardless of the contributing factors, the association between communities with high socioeconomic deprivation and [heart failure] mortality is strong and suggests that targeting social deprivation may be impactful in reducing [heart failure] mortality. Additionally, the yield of intensive [heart failure] preventive strategies may be higher in areas with high social deprivation.”

The American Heart Association (AHA) believe that aggressively tackling the major clinical risk factors for heart failure could significantly reduce the death toll. These clinical factors include hypertension, heart attacks, obesity, diabetes, and disorders of the heart valves.

“Living in a particular county should not mean you’re more likely to die from heart failure,” says co-author Dr. Sadeer G. Al-Kindi, a cardiologist at University Hospitals’ Harrington Heart and Vascular Institute.

“University Hospitals has a history of addressing healthcare disparities in underserved communities and, armed with the information from this study, we can thoughtfully create solutions to better serve these populations.”

One of the limitations of their study, the authors write, was that it relied on the information given on death certificates, which may not be accurate in every instance.

Also, the study was not designed to tease apart the effects of other recognized risk factors for heart failure mortality, some of which — such as lack of physical activity, obesity, diabetes, and high blood pressure — may also be associated with poverty. However, a recent study showed that these factors together failed to account for 57% of the geographical variation in deaths from heart failure among counties in the U.S.

This new study suggests that socioeconomic deprivation may help explain part of that variation.

Genetics

Ultra-processed foods may accelerate biological aging (Medical News Today: 20200915)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/ultra-processed-foods-may-accelerate-biological-aging>

A study links the consumption of ultra-processed foods with the shortening of the body’s telomeres.

The accelerated shortening of telomeres, a marker of cell aging, may be linked to the consumption of ultra-processed foods.

Telomeres are structures located at the ends of our chromosomes. Although they contain no genetic information themselves, they preserve the integrity of chromosomes by keeping their ends from fraying, much as shoelace tips protect the laces.

Telomeres become shorter and less effective over time as chromosomes replicate. Scientists view them as markers of an individual's biological age at a cellular level.

New research indicates that eating ultra-processed foods is linked to the accelerated shortening of telomeres and cell aging.

The researchers, from the University of Navarra in Pamplona, Spain, presented their findings at this year's European and International Congress on Obesity (ECOICO 2020) in September.

The findings also feature in a study paper in *The American Journal of Clinical Nutrition*.

Lucia Alonso-Pedrero, who is a doctoral researcher at this university, led the study.

The rise of ultra-processed foods

The consumption of ultra-processed foods, or UPFs, is on the rise worldwide. UPFs are manufactured food products comprising the building blocks of naturally occurring foods: protein isolates, sugars, fats, and oils.

However, while their components are often extracted from natural sources, UPFs ultimately contain no, or very little, in the way of whole foods.

The companies that produce UPFs often add flavorings and emulsifiers for taste, as well as colorings and other cosmetic additives to achieve the desired appearance. UPFs are nutritionally poor and often unbalanced.

UPFs are highly profitable for their producers due to their inexpensive ingredients, cost effective manufacturing processes, and long shelf life in stores. What makes them so attractive to consumers is their convenience and their relative imperishability.

Previous research has not conclusively established a link between UPFs in general and telomere length (TL). However, researchers have noted associations between TL and alcohol, sugar-sweetened beverages, processed meats, and foods high in saturated fat and sugar.

Other research indicates a UPF connection to several serious conditions, such as obesity, hypertension, depression, metabolic syndrome, some types of cancer, and type 2 diabetes. However, these conditions also tend to be age-related and thus difficult to associate definitively with the consumption of UPFs.

UPFs and telomere length

The NOVA system classifies foods according to the degree of processing that their production involves, as opposed to their nutritional content. The goal of Alonso-Pedrero and her colleagues was to investigate the effect of UPF consumption in older adults using NOVA as a means of categorizing the foods that they consumed.

The researchers began their analysis with data from the SUN project, which the University of Navarra is conducting with other Spanish universities. The ongoing study began recruiting in 2000 and includes volunteers over the age of 20 years. Participants are required to fill out and return questionnaires every 2 years.

In 2008, all SUN participants over the age of 55 years took part in a genetic study that forms the foundation of the new research. A total of 886 individuals — 645 men and 241 women — provided saliva samples for DNA analysis and self-reported their daily food consumption. Their average age was 67.7 years.

The team sorted the participants into four groups of equal size, or quartiles, according to the number of UPF servings that they consumed daily:

low: under 2 servings

medium-low: 2–2.5 servings

medium-high: 2.5–3 servings

high: more than 3 servings

In terms of telomeres, Alonso-Pedrero and her colleagues detected a clear correspondence between TL and the consumption of UPFs.

The likelihood of shortened telomeres increased dramatically with the number of UPF servings, starting with the medium-low group. That group was 29% more likely to exhibit reduced TL, while the medium-high group was 40% more likely to do so. Those in the high group were 82% more likely to have shortened telomeres.

The study's authors write:

“In this cross-sectional study of elderly Spanish subjects, we showed a robust strong association between UPF consumption and TL. Further research in larger longitudinal studies with baseline and repeated measures of TL is needed to confirm these observations.”

The researchers also made a number of general observations regarding those who consumed more than 3 servings of UPFs per day. People in this quartile:

were more likely to have diabetes, a family history of cardiovascular disease, and abnormal blood fats under their skin

were the participants most likely to snack between meals

consumed less protein, carbohydrate, fiber, fruit, vegetables, olive oil, and other micronutrients

Individuals who ate more UPFs were less likely to adhere to a healthful Mediterranean diet. In exchange, they consumed more fats, saturated fats, polyunsaturated fats, sodium, sugar-sweetened beverages, cholesterol, fast food, and processed meats.

The study authors also found that those who consumed higher amounts of UPFs were more likely to experience depression — especially when they were less active physically.

Finally, the findings linked the consumption of UPFs to excessive body weight, hypertension, and all-cause mortality.