



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Friday 20211029

कोरोना वायरस

24 घंटे में 14000 नए केस और 13 हजार रिकवरी, देश में मौत के आंकड़ों ने चौंकाया, फिर कातिल हो रहा कोरोना? (Hindustan: 20211029)

<https://www.livehindustan.com/national/story-coronavirus-news-india-reports-14348-new-covid19-cases-13198-recoveries-and-805-deaths-in-last-24-hours-4949373.html>

भारत में कोरोना वायरस के मामलों में उतार-चढ़ाव जारी है। गुरुवार की तुलना में आज कोरोना वायरस के मामलों में 11 फीसदी की कमी देखी गई है। स्वास्थ्य मंत्रालय के आंकड़ों की मानें तो भारत में बीते 24 घंटे में कोरोना वायरस के 14348 नए केस सामने आए हैं, मगर मौत की संख्या में बड़ा इजाफा देखने को मिला है। देश में शुक्रवार को 805 मौतें हुई हैं, जिसमें केरल का योगदान सबसे अधिक है। हालांकि, मौत के मामलों में अप्रत्याशित वृद्धि की वजह है कि केरल के पुराने डेटा को नए कोरोना फिगर में शामिल किया गया है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक, देश में शुक्रवार को कोरोना वायरस से ठीक होने वालों की संख्या 19198 रही, जो नए मामलों से कम ही है। इस तरह से देश में कोरोना वायरस से अब तक 3,36,27,632 लोग उबर चुके हैं, वहीं कुल मामलों की संख्या 3,42,46,15 पार कर चुकी है। फिलहाल देश में एक्टिव केसों की संख्या 1,61,334 है और अब तक 4,57,191 लोग जान गंवा चुके हैं।

आंकड़ों के मुताबिक, उपचाराधीन मरीजों की संख्या संक्रमण के कुल मामलों का 0.47 प्रतिशत है जो मार्च 2020 के बाद से सबसे कम है जबकि कोविड-19 से स्वस्थ होने वाले लोगों की दर 98.19 प्रतिशत

है। बीते 24 घंटों में कोविड-19 का इलाज करा रहे मरीजों की संख्या में 345 मामलों की वृद्धि दर्ज की गयी है।

देश में कब कितने मामले

देश में पिछले साल सात अगस्त को संक्रमितों की संख्या 20 लाख, 23 अगस्त को 30 लाख और पांच सितंबर को 40 लाख से अधिक हो गई थी। वहीं, संक्रमण के कुल मामले 16 सितंबर को 50 लाख, 28 सितंबर को 60 लाख, 11 अक्टूबर को 70 लाख, 29 अक्टूबर को 80 लाख और 20 नवंबर को 90 लाख के पार चले गए थे। देश में 19 दिसंबर को ये मामले एक करोड़ के पार, इस साल चार मई को दो करोड़ के पार और 23 जून को तीन करोड़ के पार चले गए थे।

कोरोना वैक्सीनेशन

कोरोना के खिलाफ सुरक्षा चक्र अधूरा, दूसरा टीका न लेने वालों की संख्या यूपी में सबसे ज्यादा (Hindustan: 20211029)

<https://www.livehindustan.com/national/story-uttar-pradesh-on-top-of-list-of-those-states-who-missed-2nd-dose-4949513.html>

उत्तर प्रदेश भले ही कोरोना वैक्सीनेशन के मामले में देश में सबसे आगे है, लेकिन यहीं पर दूसरी डोज अब तक न ले पाने वाले लोगों की भी संख्या सबसे ज्यादा है। उत्तर प्रदेश के अलावा मध्य प्रदेश और राजस्थान का नंबर आता है, जहां कोरोना वैक्सीन की दूसरी डोज न ले पाने वाले लोगों की संख्या काफी अधिक है। हाल ही में स्वास्थ्य मंत्रालय की मीटिंग में जो आंकड़ा पेश किया गया है, उसके मुताबिक यूपी में अब भी 1.5 करोड़ से ज्यादा ऐसे लोग हैं, जिन्होंने वैक्सीन की पहली डोज तो ली है। लेकिन अब भी दूसरी डोज के लिए इंतजार कर रहे हैं।

इसके अलावा मध्य प्रदेश में यह आंकड़ा 1 करोड़ 10 लाख से ज्यादा का है। राजस्थान में 86 लाख लोगों को अब भी कोरोना वैक्सीन की दूसरी डोज नहीं लगी है। देश में टीका लगवाने वाले कुल 35 फीसदी ऐसे लोग इन तीन राज्यों में ही हैं, जिन्होंने दूसरी डोज नहीं ली है। देश के कुल 17 राज्यों में

करीब 10 करोड़ ऐसे लोग हैं, जिन्हें अब तक वैक्सीन की दूसरी डोज नहीं लगी है। हेल्थ मिनिस्टर मनसुख मांडविया ने मीटिंग के दौरान इसे लेकर चिंता जाहिर की है। इससे पहले स्वास्थ्य सचिव की ओर से इन राज्यों को चिट्ठी लिखकर याद दिलाया गया था कि वे दूसरी डोज में तेजी लाएं।

दरअसल इन 10 करोड़ से ज्यादा लोगों में से बड़ी संख्या ऐसे लोगों की है, जिन्हें टीका लगे हुए 6 सप्ताह से ज्यादा का वक्त बीत गया है। आंकड़ों के मुताबिक इनमें से करीब 40 फीसदी से ज्यादा लोग ऐसे हैं, जिन्हें पहला टीका लगे हुए 6 सप्ताह का वक्त बीत गया है। इसके अलावा 32 फीसदी लोगों को 2 सप्ताह से ज्यादा समय हो गया है। हेल्थ मिनिस्ट्री की ओर से वैक्सीनेशन में तेजी लाने का सुझाव दिया गया है और घर-घर जाकर भी टीके लगाने को भी कहा गया है। बता दें कि केंद्र सरकार ने इस साल के अंत तक देश के सभी वयस्कों को टीका लगाने का ऐलान किया है।

वायु प्रदूषण

यूपी, दिल्ली समेत इन राज्यों में बढ़ने लगा है वायु प्रदूषण का स्तर, कई जगह बेहद खराब स्थिति प्रदूषण का स्तर कई जगहों पर बेहद खराब है (Dainik Jagran: 20211029)

https://www.jagran.com/news/national-air-pollution-level-is-very-poor-in-delhi-and-ncr-areas-according-to-pollution-control-board-live-data-22160266.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

दिल्ली और इससे सटे इलाकों में वायु प्रदूषण का स्तर खराब होता जा रहा है। इसकी वजह पराली का जलाना भी बताया जा रहा है। दिल्ली और एनसीआर के कुछ इलाके तो ऐसे भी हैं जहां पर एक्यूआई लेवल बेहद खराब स्थिति में है।

नई दिल्ली (जेएनएन)। उत्तर भारत के कुछ राज्यों में प्रदूषण लगातार बढ़ रहा है। कई जगहों पर पराली के जलाने की वजह से भी वायु प्रदूषण का स्तर तेजी से खराब हो रहा है। राजधानी दिल्ली में भी इसका असर साफतौर पर दिखाई देने लगा है। दिल्ली के आईटीओ पर सुबह 8 बजे एक्यूआई का स्तर खराब स्तर पर रहा। आनंद विहार पर वायु प्रदूषण का स्तर बेहद खराब स्तर पर था। इसका

स्तर सुबह 8 बजे 333 पर रहा है। बता दें कि सर्दी के मौसम में हवा में नमी और हवा में मौजूद बेहद बारीक कण शरीर के लिए बेहद नुकसानदेह साबित होते हैं।

प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के ताजा आंकड़ों के मुताबिक इसका स्तर सुबह 212 था। वायु प्रदूषण का यही स्तर पूसा में 257, रोहिणी में 283, था। दिल्ली से सटे हरियाणा के गुरुग्राम में वायु प्रदूषण का यही स्तर 284 था। उत्तर प्रदेश के लोनी जिले में शुक्रवार सुबह 8 बजे एक्यूआई लेवल बेहद खराब स्तर पर थी। इसका लेवल सुबह 333 था। इसी तरह से एनसीआर के इलाके इंद्रापुरम ये 286 था, जो एक वायु प्रदूषण का खराब स्तर है। नोयडा सेक्टर 16 में इसका स्तर 284 था। हापुड़ में एक्यूआई का स्तर खराब स्तर पर था जो 271 पर रिकार्ड किया गया। राजधानी लखनऊ में ये माइ्रेट स्तर पर 178 था।

हरियाणा के जिंद में एक्यूआई लेवल 292 पर खराब रिकार्ड किया गया है। हालांकि सिरसा में ये माइ्रेट 140 पर था और पंचकुला में ये संतोषजनक स्तर पर था जिसका स्तर 61 था। इसी तरह से चंडीगढ़ में भी ये संतोषजनक था जिसका स्तर पर 61 था। अंबाला में माइ्रेट 114 था। यमुनानगर में एक्यूआई लेवल खराब स्तर पर था जो 282 था। पंजाब के अमृतसर में आज सुबह एक्यूआई लेवल संतोषजनक स्तर पर 84 रिकार्ड किया गया है। जालंधर में इसका स्तर माइ्रेट 108 था इसी तरह से बिहार के हाजीपुर में इसका स्तर माइ्रेट 172, गया में 158 और राजधानी पटना में 170 रिकार्ड किया गया।

ब्रेन स्ट्रोक

कम उम्र में भी बढ़ रहा ब्रेन स्ट्रोक का खतरा, जानिये कारण और कैसे बचें कम उम्र में भी स्ट्रोक का खतरा बढ़ा (Dainik Jagran: 20211029)

<https://www.jagran.com/haryana/panipat-risk-of-brain-stroke-increasing-even-at-young-age-know-symptoms-causes-and-treatment-jagran-special-22160332.html>

अब कम उम्र में भी ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बढ़ रहा है। मोटापा रक्तचाप और आयु बढ़ने के साथ स्ट्रोक का खतरा ज्यादा है। समय-समय पर जांच कराएं। खानपान-जीवनशैली में सुधार करें। जानिए क्या कहते हैं पानीपत के चिकित्सक।

पानीपत, जागरण संवाददाता। खराब जीवनशैली, मोटापा, उच्च रक्तचाप व तनाव के कारण ब्रेन स्ट्रोक यानि लकवा के मरीज साल-दर-साल बढ़ रहे हैं। कालांतर में ब्रेन स्ट्रोक का खतरा 50 वर्ष की आयु के बाद रहता था। अब 35 वर्ष की आयु में भी ब्रेन स्ट्रोक हो सकता है। समय पर इलाज न मिले तो मरीज की जान भी जा सकती है! सर्दियों के मौसम में स्ट्रोक का खतरा अधिक रहता है। इसके लक्षण समझ में आते ही तुरंत डाक्टर से संपर्क करना चाहिए। जरा सी लापरवाही से जान भी जा सकती है।

सिविल अस्पताल के ओपीडी ब्लॉक में स्थित नान कम्यूनिकेबल डिजीज (एनसीडी) क्लीनिक की नोडल अधिकारी एवं डिप्टी सिविल सर्जन डा. शशि गर्ग ने बताया कि क्लीनिक में नेशनल प्रोग्राम फार प्रिवेंशन एंड कंट्रोल आफ कैंसर, डायबिटीज, कार्डियो वैसकुलर डिजीज एवं स्ट्रोक (एनपीसीडीसीएस) के तहत स्ट्रोक के मरीजों को प्राथमिक इलाज और परामर्श दिया जाता है। हालांकि, एक साल में इस क्लीनिक में स्ट्रोक का एक भी मरीज नहीं पहुंचा। विभिन्न अस्पतालों में इलाज उपरांत पोस्ट स्ट्रोक कुछ लोग अस्पताल की फिजियोथैरेपी यूनिट में पहुंचते हैं।

उन्होंने विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के हवाले से बताया कि विश्व स्तर पर प्रति 40 सेकेंड में एक व्यक्ति को ब्रेन स्ट्रोक आता है। प्रति 4 मिनट में एक व्यक्ति स्ट्रोक से मरता है। बात हरियाणा की करें तो लगभग 10 प्रतिशत जनसंख्या को जीवन में कभी न कभी एक बार जरूर स्ट्रोक आता है।

यह है स्ट्रोक

ब्रेन स्ट्रोक से शरीर के दोनों हाथ और पैर भी शिथिल (लकवा मारना) हो सकते हैं। यह तब होता है जब दिमाग तक ब्लड पहुंचने में रुकावट आ जाती है। उन्हें आक्सीजन व पोषण नहीं मिलता। दिमागी

कोशिकाएं सिकुड़ने लगती हैं। कमजोर होकर फटने लगती हैं। शरीर का कोई हिस्सा काम करना बंद कर देता है।

पहले छह घंटे गोल्डन पीरियड

स्ट्रोक आने के बाद पहले छह घंटे मरीज के लिए गोल्डन पीरियड होते हैं। मरीज को किसी ऐसे अस्पताल में पहुंचाएं जहां न्यूरो फिजिशियन-सर्जन, सीटी स्कैन की सुविधा हो। सबसे पहले मरीज को खून पतला करने का इंजेक्शन दिया जाता है।

ये हैं स्ट्रोक के कारण

-शुगर और कोलेस्ट्रॉल बढ़ना।

-उच्च रक्तचाप, मोटापा

-तनावग्रस्त रहना

-धूम्रपान और शराब का सेवन।

कर सकते हैं बचाव

डा. शशि के मुताबिक यूं तो स्ट्रोक अचानक आता है। इसके पूर्व लक्षण नहीं हैं। खानपान में सुधार व नियमित व्यायाम-ध्यान करें तो ब्रेन स्ट्रोक, यानि लकवा से बचा जा सकता है।

संकेतों को जानें, अंग्रेजी के शब्द बी-एफ-ए-एस-टी (बी-फास्ट) पर काम करें

बैलेंस-अगर व्यक्ति शरीर से बैलेंस खो देता है।

आई-व्यक्ति को एक या दोनों आंखों से दिखना बंद हो जाए।

फेस-क्या मरीज का उनका चेहरा शिथिल हो गया है।

आर्म-क्या मरीज अपनी दोनों बाजू उठा सकते हैं।

स्पीच-क्या मरीज अस्पष्ट तरीके से बोल रहा है।

टाइम-911 पर काल कर एंबुलेंस बुलाएं।

अस्पताल में लगेगा शिविर

सिविल अस्पताल की फिजियोथैरेपिस्ट नेहा बंसल ने बताया कि 29 अक्टूबर को ओपीडी ब्लाक में जागरूकता कार्यक्रम होगा। मरीजों-तीमारदारों को स्ट्रोक के विषय में जानकारी दी जाएगी। बैनर-पोस्टर भी चस्पा किए गए हैं

World Stroke Day: 5 everyday habits that could increase risk of stroke (Hindustan Times: 20211029)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/world-stroke-day-5-everyday-habits-that-could-increase-risk-of-stroke-101635479208269.html>

World Stroke Day: Our lifestyle choices and habits may impact our risk of stroke. While healthy habits can reduce it significantly, unhealthy ones can make us more prone.

World Stroke Day 2021: One in four people are at risk of stroke in their lifetime. It is the second leading cause of death and the third leading cause of disability, according to WHO. When the blood supply to a certain part of the brain is interrupted or reduced, a stroke occurs. It prevents brain tissue from receiving vital nutrients and oxygen causing the cells to die. It is important to act fast when somebody is having a stroke as every second is crucial.

World Stroke Day (October 29, 2001), celebrated annually focusses on spreading awareness of stroke symptoms with a campaign that aims to highlight what can be saved if we all know the signs of stroke and call for an ambulance immediately.

As per the Indian Stroke Association, 17 million people suffer a stroke each year of which six million die and five million remain permanently disabled.

"Several factors can increase a person's chance of stroke including being overweight or obese, physically inactivity, heavy drinking, use of drugs, cigarette smoking, high blood pressure, high cholesterol, diabetes, obstructive sleep apnoea, cardiovascular diseases such as abnormal heart rhythm, heart failure and family history of stroke. Other factors like age, race, gender, and hormones also become causes of stroke at times," Dr P K Hazra, Senior Consultant Interventional Cardiologist, AMRI, Kolkata.

Our lifestyle choices and habits may impact our risk of stroke. While healthy habits can reduce it significantly, unhealthy ones can make us more prone.

Here are everyday lifestyle habits that could put you at risk of stroke.

High-salt diet

People who consume high-salt diet or diets rich in saturated fats, trans fat, and cholesterol are at high risk of stroke and heart disease. "Eating a lot of packaged and canned stuff can also increase stroke risk due to high salt and nitrate preservatives. A high salt diet elevates blood pressure and is a prominent risk factor. Managing the diet can reduce stroke risk by 30 per cent," says Dr. Praveen Gupta, Principal Director & Head, Department of Neurology, Fortis Memorial Research Institute, Gurugram.

Inactive lifestyle

Couch potatoes or those who do not regularly exercise may be at increased risk of stroke. "A sedentary lifestyle and obesity are prominent stroke risk factors. As they cause an increase in other health conditions including obesity, high blood pressure, high cholesterol, and diabetes which further increase the risk of stroke. Regular physical activity can lower your chances of stroke. A simple exercise like walking for 150 minutes a week can reduce stroke risk substantially," says Dr Gupta.

Drinking alcohol

If you feel you go overboard with alcohol, now is the time to limit your intake, if you want to ward off risk of stroke. Drinking too much alcohol can raise blood pressure levels and the risk for stroke. It also increases levels of triglycerides, a form of fat in your blood that can harden your arteries, as per Centers for Disease Control and Prevention. "By making the arterial wall weak excessive alcohol use also increases the risk of hemorrhagic stroke," says Dr Gupta.

Smoking and tobacco use

Smoking and tobacco use are the main lifestyle risk factor for stroke. Cigarette smoking can damage the heart and blood vessels, increasing your risk for stroke.

"The nicotine in cigarettes raises blood pressure, and the carbon monoxide from cigarette smoke reduces the amount of oxygen that your blood can carry. Even if you don't smoke, breathing in other people's secondhand smoke can make you more likely to have a stroke. After cessation of smoking in 5 years your risk may come down close to normal population," according to CDC (Centers for Disease Control and Prevention)

Insomnia or lack of sleep

Lack of proper sleep is coming across as a major risk factor for stroke. Lack of sleep causes an increase in sympathetic hormones like catecholamines that elevate blood pressure and sugar leading to increased oxidative stress and vessel wall injury. A restful sleep restores good health.

फ्रैक्चर का खतरा

कमजोर होती हड्डियों को मजबूत बनाएंगे ये आइटम, फ्रैक्चर का खतरा भी होगा कम; बुजुर्गों पर किया गया अध्ययन (Dainik Jagran: 20211029)

<https://www.jagran.com/world/america-consumption-of-milk-products-prevents-fracture-claims-new-research-22160509.html>

पूरक आहार से ज्यादा लाभकारी होता है भोजन का पोषक तत्व

आमतौर पर वृद्धाश्रम में रहने वाले लोगों को कैल्शियम और प्रोटीन जैसे तत्वों का कम पोषण मिलता है जिससे उनकी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनके गिरने और उस कारण हड्डियों के टूटने (फ्रैक्चर) का खतरा बढ़ जाता है।

वाशिंगटन, एएनआइ। दूध में इतने सारे पोषक तत्व हैं कि उसे एक पूर्ण आहार कहा जाता है। समय-समय पर इसके सेवन के फायदे भी बताए जाते रहे हैं। इसी क्रम में विज्ञानियों की एक अंतरराष्ट्रीय टीम ने अपने नए शोध अध्ययन के आधार पर बताया है कि कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर दूध, दही और पनीर जैसे दुग्ध उत्पादों के सेवन से बुजुर्गों में फ्रैक्चर (हड्डियां टूटने) का जोखिम कम होता है। वृद्धाश्रम में रहने वाले लोगों पर किया गया यह अध्ययन द बीएमजे (ब्रिटिश मेडिकल जर्नल) में प्रकाशित हुआ है।

यह कुछेक उन अध्ययनों में शामिल है, जिसमें इस बात की पड़ताल की गई है कि क्या पूरक आहार के बजाय भोजन के जरिये इन पोषक तत्वों को लिया जाना असरकारक व सुरक्षित है। शोधकर्ताओं ने कहा है कि इसके आधार पर जन स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से फ्रैक्चर की रोकथाम में मदद मिल सकती है। आमतौर पर वृद्धाश्रम में रहने वाले लोगों को कैल्शियम और प्रोटीन जैसे तत्वों का कम पोषण मिलता है, जिससे उनकी हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और उनके गिरने और उस कारण हड्डियों के टूटने (फ्रैक्चर) का खतरा बढ़ जाता है।

इसे ध्यान में रखते हुए इस बात की पड़ताल की गई कि क्या कैल्शियम और प्रोटीन से भरपूर दूध, दही तथा पनीर जैसे डेयरी उत्पाद की मात्रा रोजाना भोजन में बढ़ाना फायदेमंद और सुरक्षित है और क्या इससे बुजुर्गों में फ्रैक्चर के खतरे को कम किया जा सकता है। इस संबंध में आस्ट्रेलिया, नीदरलैंड्स और अमेरिका के विज्ञानियों ने यह जानने की कोशिश की कि भोजन में अनुशंसित कैल्शियम और

प्रोटीन की मात्रा देकर बुजुर्गों में फ्रैक्चर की घटना को कम किया जा सकता है। रोजाना के भोजन में कैल्शियम की अनुशंसित मात्रा 1,300 मिलीग्राम है। जबकि शरीर के वजन के हिसाब से प्रति किलो एक ग्राम प्रोटीन दिया जाना चाहिए।

अध्ययन का स्वरूप : दो साल के ट्रायल के दौरान शोधकर्ताओं ने आस्ट्रेलिया के 60 वृद्धाश्रमों का अध्ययन किया। इनमें रहने वाले 7,195 बुजुर्गों में से 72 प्रतिशत महिलाएं थीं। इन सभी की औसत उम्र 86 वर्ष थी। इस दौरान पाया गया कि उनमें विटामिन डी की तो कमी नहीं थी, लेकिन कैल्शियम और प्रोटीन का सेवन अनुशंसित मात्रा से कम था। इसके बाद, इन वृद्धाश्रमों में से 30 में रहने वाले लोगों को अतिरिक्त मात्रा में दूध, दही तथा पनीर समेत अन्य डेयरी उत्पाद दिए गए ताकि उन्हें रोजाना कम से कम रोजाना 1,142 मिलीग्राम कैल्शियम और प्रति किलो वजन के हिसाब से 1.1 ग्राम प्रोटीन मिल सके। जबकि शेष 30 वृद्धाश्रमों में सामान्य मेन्यू के हिसाब से खाना दिया गया, जिसमें प्रतिदिन 700 मिलीग्राम कैल्शियम तथा 0.9 ग्राम प्रोटीन प्रति किलो वजन के हिसाब से था।

विश्लेषण से क्या निकला निष्कर्ष

पोषण की अतिरिक्त मात्रा दिए गए 30 वृद्धाश्रमों से 27 तथा 29 कंट्रोल (सामान्य) वृद्धाश्रमों के डाटा का विश्लेषण किया गया। इनमें कुल 324 फ्रैक्चर की शिकायत मिली, जिनमें 135 कूल्हे के फ्रैक्चर थे। जबकि 4,303 बुजुर्ग गिरे थे और 1,974 की मौत हो गई। पाया गया कि जिन वृद्धाश्रमों में अतिरिक्त दुग्ध उत्पाद दिए गए, उनके रहवासियों में सभी प्रकार के फ्रैक्चरों की संख्या में 33 प्रतिशत की गिरावट (203 के मुकाबले 121) आई, जबकि कूल्हे के फ्रैक्चर के मामलों में 46 प्रतिशत (93 के मुकाबले 42) की कमी थी। इसी प्रकार गिरने वालों की संख्या में 11 प्रतिशत (2,423 के मुकाबले 1,879) की कमी थी। उल्लेखनीय यह कि ओस्टियोपोरोसिस के इलाज के लिए दी जाने वाली दवाओं से दुग्ध उत्पादों के रोजाना सेवन का असर सुरक्षित और ज्यादा फायदेमंद रहा।

सोरायसिस

World Psoriasis Day: इन वजहों से होती है सोरायसिस की समस्या, जानें इसके लक्षण एवं उपचार (Dainik Jagran: 20211029)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-world-psoriasis-day-what-is-this-problem-causes-symptoms-prevention-and-treatment-22157755.html>

World Psoriasis Day 29 अक्टूबर को वर्ल्ड सोरायसिस डे मनाया जाता है जिसका मकसद इस बीमारी के बारे में लोगों को बताना और इसे रोकने के प्रति जागरूक करना है क्योंकि यह एक लाइलाज बीमारी है। जानें इसके बारे में अन्य बातें।

सोरायसिस एक ऑटोइम्युन समस्या है। जो छूने से बिल्कुल भी नहीं फैलती। सर्दियों में ये समस्या कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। इसमें स्किन पर एक मोटी परत जमने लगती है जो लाल या भूरे रंग की होती है और खुरदरी होती है। जिसकी वजह से हर वक्त खुजली होती रहती है। हाथ-पैर, तलवों, कोहनी, घुटनों पर इसका असर सबसे पहले और ज्यादा देखने को मिलता है। इस समस्या को कोई स्थायी इलाज नहीं।

सोरायसिस के लक्षण

खाली पेट पानी में वीटग्रास उबाल कर पीएंगे तो बॉडी को एनर्जी मिलेगी।

स्किन में खुजली और जलन होना।

शरीर में लाल-लाल धब्बे और चकत्ते हो जाते हैं।

ड्राई, फटी हुई स्किन

सोरायसिस की वजहें

- इस समस्या की सबसे बड़ी वजह है रोग प्रतिरोधक क्षमता का कमजोर होना। इसके अलावा शरीर में न्यूट्रिशन की कमी भी।

- इसके अलावा बॉडी में मॉश्चराइजर की कमी होना भी है। बॉडी में नमी बरकरार रखने के लिए पानी पीने के साथ ही बाहर से भी मॉइश्चराइज़ रखना जरूरी है अगर आप ऐसा नहीं करते तो सोरायसिस की समस्या हो सकती है।

कभी सोचा है गुनगुना दूध पीने के बाद आखिर क्यों आ जाती है नींद?

- बहुत ज्यादा वक्त तक धूप में रहना भी इस समस्या की एक बड़ी वजह हो सकती है।

सोराइसिस से ऐसे करें बचाव

- बॉडी को मॉइश्चराइज़ रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

- पानी में लंबे समय तक न रहें।

- जितना हो सके ढीले कपड़े पहनें। जिससे कि रैशेज और खुजली की समस्या न हो।

- नहाने के बाद ही नहीं बल्कि बीच-बीच में भी मॉश्चराइजर का इस्तेमाल करते रहें। खासतौर से सर्दियों के मौसम में।

ऐसे बनानी चाहिए अदरक की चाय और जानें इसके बेमिसाल फायदे!

- दवाओं का कम से कम इस्तेमाल करें।

- ह्यूडीफायर का इस्तेमाल करें। जिससे घर में मॉश्चराइजर बना रहे।

- एल्कोहॉल के सेवन से बचें ये भी एक कारक है सोरायसिस के बढ़ने का।

- सुबह की धूप फायदेमंद होती है लेकिन बहुत तेज धूप में न रहें।

- बहुत ज्यादा तनाव न लें।

- योग मेडिटेशन और भी दूसरी तरह की एक्सरसाइज़ेस से खुद को हेल्दी रखें।

- बहुत ज्यादा गर्म पानी से न नहाएं।

World Psoriasis Day: How Vitamin D can benefit people with psoriasis? (Hindustan Times: 20211029)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/world-psoriasis-day-how-vitamin-d-can-benefit-people-with-psoriasis-101635483338027.html>

World Psoriasis Day: Vitamin D has become an important therapeutic option in the treatment of psoriasis.

World Psoriasis Day 2021: Psoriasis a common skin disease that causes red, itchy scaly patches, most commonly on the knees, elbows, trunk and scalp. The skin condition can make everyday life very difficult for patients which could lead to social isolation and even increase their risk of depression.

The disease is considered incurable and inflammation is its main cause. Inflammation is a natural reaction of the body to an external attack - bacteria, virus, fungi - and serves to fight infection.

"As per industry sources, Psoriasis affects over 2.6 crore people in India and often leads to social discrimination due to its physical manifestations," says Dr Renu Mathani, DM, FNMN, (USA) Founder of Autoimmunity Treatment.

World Psoriasis Day is celebrated annually on October 29 and aims to increase awareness about the disease and improve access to treatment. This time the global theme is you are #NotAlone.

In recent studies, significant associations between low vitamin D status and psoriasis have been observed. Due to its role in proliferation and maturation of keratinocytes, vitamin D has become an important local therapeutic option in the treatment of psoriasis.

"On this World Psoriasis Day let us look at root cause correction therapies. Megadose vitamin D therapy is need of the hour which works as defence against autoimmunity." '

The administration of doses higher than 100,000 IU of vitamin D is considered a megadose.

"From time immemorial, vitamin D has played a vital role in commanding our whole body into a state of wellbeing. The role of vitamin D goes beyond the regulation of calcium and bone health. Low levels of vitamin D can drastically impact a person's physical and mental well being. Vitamin D deficiency has been linked to various health problems, including cognitive decline, depression, osteoporosis, cardiovascular disease, hypertension, diabetes, autoimmune diseases and cancer," says Dr Mathani.

"Vitamin D in its active form is actually a master hormone that controls at least 200 genes in our cells. Following the discovery of vitamin D receptors throughout the body, its role in the

prevention and treatment of chronic diseases is gaining momentum. It is being positioned as the critical aspect in immune system functioning and gut homeostasis too. Vitamin D empowers the immune system against viruses, bacteria, and other microorganisms. Vitamin D is not an optional supplement. It is a non-negotiable cellular necessity," concludes Dr Mathani.

World Psoriasis Day: Not just skin, psoriasis can affect your heart, liver and other organs too (Hindustan Times: 20211029)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/world-psoriasis-day-not-just-skin-psoriasis-can-affect-your-heart-liver-and-o-101635413340080.html>

World Psoriasis Day: Dr. Murlidhar Rajagopalan, Dermatologist, Apollo Hospital, Chennai and India's international expert on psoriasis tells us how psoriasis can play a havoc with our immune system and cause many health problems from diabetes, cardiac problems to blood pressure.

World Psoriasis Day 2021: Psoriasis is a skin disease that causes red, itchy scaly patches, most commonly on the knees, elbows, trunk and scalp, but its impact is not limited to just skin but can extend to other organs of the body as well. Psoriasis can worsen diabetes, cause heart disease, liver problems and high blood pressure. Due to the stigma attached to the disease and the disability that may come with it, many people are at risk of developing depression while battling the disease.

"Psoriasis affects 2-3 % of the world and while the exact incidence in India is not known, we expect it shouldn't be any different from the rest of the world. Maybe around 2% of the Indians are also affected by Psoriasis," says Dr. Murlidhar Rajagopalan, Dermatologist, Apollo hospital, Chennai in a telephonic interaction with HT Digital.

Cause of Psoriasis

Psoriasis is an autoimmune disease which means the body for some unknown reason, presumably genetic reason, works against its own skin. The skin reacts by producing thickened patches.

"In this disease, the immune system is the one that affects the skin. When you look at how psoriasis presents, there can be one patch or patches all over the body. Psoriasis can also produce very severe forms in which the patient may come from head to toe with a red skin," says Dr Rajagopalan.

There are different kinds of psoriasis on the basis of organs it affects and the degree of severity of the disease.

"The other thing that is fortunately not very common is pustular psoriasis. The whole skin will be filled with lakes of pus. Actually, this pus is not an infection, it is the body's own immune cells which have got collected as lakes under the skin. It is just a severity of the inflammation that produces pustular psoriasis," says Dr Rajagopalan.

Myths about Psoriasis busted by Dr Rajagopalan

Myth 1: Psoriasis is limited to skin

Fact: Psoriasis is not something which is limited to the skin. The same immune system that is causing all the damage to the skin is affecting other organs of the body also.

"Very often when we work on patients with psoriasis we find that they have an abnormal liver or they have diabetes or they have high blood pressure or they are prone for cardiac attacks which we call major adverse cardiac events or even stroke.

Most people think that this disease is just on the outer surface of the skin. When I say most people, it includes dermatologists and doctors also. If people are not well-informed they will think that this is just something on the skin and the treatment will be suboptimal or the patient won't get maximum possible treatment that he/she requires," says Dr Rajagopalan.

Myth 2: Psoriasis can infect others or can be passed on to children

Fact: "Marriages have got dissolved due to psoriasis. Women sometimes can't find a boy who would like to marry them because of these myths and misconceptions about psoriasis.

The most common misconception of psoriasis is that it can't be controlled or it is going to infect somebody else. The big misconception is that if a girl with psoriasis marries, her kids too will have the disease. It is not necessarily true. The percentage of women whose kids have psoriasis is only 2% which is almost equal to the prevalence in the normal population," says the expert.

Myth 3: Treating psoriasis is expensive

Fact: People sometimes think that treating psoriasis is expensive because it's a long-term treatment and there is no promised cure for psoriasis. The effect on the quality of life is more expensive than having the disease. This is why doctors should explain cost benefit ratio to patients.

"Now in this, a tool called econometrics can be used —we are looking at the ability of a person to work. If psoriasis affects hands and soles, we cannot practically work, if it affects the joints which we call psoriatic arthropathy - where the joints usually the small joints are affected - people cannot do fine work. The percentage of psoriatic arthritis is almost 30% in patients with psoriasis which is a large number. So that can limit the livelihood of a patient and then it can affect the spine too . When psoriasis affects spine, it is very painful as patient

may get bed ridden. The magnitude of what psoriasis can actually do is somehow being missed out. So, leaving psoriasis untreated is more expensive," says Dr Rajagopalan.

Can Psoriasis be treated?

While psoriasis cannot be cured, there are targeted treatments that show good promise. These treatments target the particular pathway in the immune system which is worsening the disease.

"While in earlier days, we could clear only about 20% of the skin, now we are getting 100% clearance rate which directly translates into suppression of immune imbalance. Immune system is also being restored to normal and it is becoming possible to prevent comorbidities like cardiac problems," says Dr Rajagopalan

"So it's not like old days when one either had to apply cream or get covered with tar from head to toe, taking off all clothes and stand in sunlight," adds the doctor.

Can a cure to psoriasis be found in future?

"Now we are looking at what are the biomarkers. These are the mediators in the blood or skin or tests that we can do to find out which pathway is more prominent and target it in a particular patient. You can predict response to a particular drug, safety, toxicity etc. That's the way research is going on. Four years down the line, they will also go into genetics that what is stimulating the immune system to misbehave and probably modify that so that you get a permanent cure. We are slowly going towards a cure for psoriasis," concludes Dr Rajagopalan.

Women Health

What to do if you experience postmenopausal bleeding? (The Indian Express: 20211029)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/postmenopausal-bleeding-cancer-uterus-health-spotting-treatment-endometrial-7588441/>

Cancerous cells are detected in 1 in 10 women with post menopausal bleeding or spotting

Post menopausal bleeding is defined as any bleeding or spotting that occurs after a year of cessation of menstrual cycles (periods). The normal age of menopause can vary from 40-55 years of age in the Indian population, and is largely dependent on one's genetic makeup.

According to Dr Geeth Monnappa, consultant obstetrician and gynaecologist, Fortis La Femme Hospital, Richmond Road, Bengaluru, spotting or bleeding is a big cause for concern after menopause. "Any amount of bleeding after menopause needs a complete evaluation by a gynecologist," she says.

So, does it mean that every woman with post menopausal spotting/bleeding has cancer?

"No. Cancerous cells are detected in 1 in 10 women with post menopausal bleeding or spotting. Most often, post menopausal bleeding occurs due to thinning of the inner lining of the uterus due to a lack of female hormones post menopause (atrophic endometrium), or due to a thin vagina (atrophic vagina) that bleeds post intercourse," says Dr Monnappa.

Other causes of postmenopausal bleeding include:

1. Endometrial/cervical polyps: Growth of non-cancerous or cancerous tissue within the uterus that needs to be removed for further evaluation.
2. Hormone replacement therapy.
3. Thickened endometrium.
4. Cancer of the pelvic organs.
5. Blood thinners. Patients on blood thinners for various medical conditions may have episodes of post menopausal spotting or bleeding.

What are the factors that increase the likelihood of a woman with post-menopausal bleeding having cancer?

* Overweight and obesity: These women are more likely to have a thick endometrium and cancer.

- * Hormone replacement therapy.
- * Oral estrogen therapy.
- * Family history of uterine, ovarian and breast cancers.

“As cancers do occur in women despite the absence of risk factors, it is important that every woman with post menopausal bleeding meets with her gynecologist for further evaluation,” the doctor advises.

What can one expect at a gynecologist’s consultation?

The patient may be asked to share a detailed history regarding the symptoms and medications, followed by a clinical examination.

– Pap smear: This is a test, where a doctor inserts an instrument in your vagina in order to visualise the cervix, and takes a swab that is further sent for microscopic evaluation for the detection of cancerous cells.

– Transvaginal ultrasound: A probe is inserted into the vagina for better visualisation of the uterus and the ovaries. The endometrial thickness is noted, which is expected to be less than 4mm post menopause.

If the ultrasound shows a thickened endometrium, further evaluation with an endometrial sampling in the outpatient clinic or a hysteroscopic evaluation in the outpatient clinic or under anaesthesia with an endometrial sampling will be suggested by your gynecologist, says the doctor.

Climate Change

Climate change to displace tens of millions of East Africans by 2050: World Bank (The Indian Express: 20211029)

<https://indianexpress.com/article/world/climate-change/climate-change-displace-east-africans-2050-world-bank-7595591/>

East Africa's five nations - Kenya, Rwanda, Tanzania, Uganda and Burundi - have increasingly experienced extreme weather events in recent years.

Climate change will force tens of millions of East Africans to abandon their homes within the next three decades, even if schemes to reduce its impact on the region are rolled out, the World Bank said on Wednesday.

People affected will include drought-stricken farmers seeking new arable land or different work in urban areas, and others driven out by the need to find clean water, the Bank said in a report issued four days before the U.N. COP26 climate summit begins in Glasgow.

East Africa's five nations – Kenya, Rwanda, Tanzania, Uganda and Burundi – have increasingly experienced extreme weather events in recent years. Apart from a worsening drought in a region heavily reliant on agriculture, there was extensive flooding in 2020, while a locust infestation of historic proportions that began in 2019 continues to wreak havoc.

“Without broad, urgent action... as many as 38.5 million people could be internally displaced as a consequence of climate change by 2050,” said Hafez Ghanem, World Bank vice president for the region.

Concrete steps to reduce greenhouse gas emissions and fund climate change and adaptation schemes could cut the projected number of displacements, but only by 30 per cent, the bank's report said. The bank has committed to ensuring 35 per cent of its financing over the next five years will go to projects that will help address the threat of climate change, Ghanem said.

Kenya has demonstrated leadership in the region in establishing a policy framework to manage climate risk, “though climate action is still under-funded,” said Keith Hansen, World Bank's country director for Kenya.

Rich nations promised in 2009 to deliver \$100 billion a year for five years from 2020 to poorer countries to help them tackle the impact of global warming. But that funding programme is set to be delayed by three years, COP26 president Alok Sharma admitted on Monday.

Alzheimer's disease

A water pill may stave off Alzheimer's by targeting genes responsible for the condition (Medical News Today: 20211029)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/a-water-pill-may-stave-off-alzheimers-by-targeting-genes-responsible-for-the-disease#Study-limitations-and-conclusions>

A water pill, or diuretic drug, may offer a new treatment option for Alzheimer's disease.

Research suggests that Alzheimer's disease results from a combination of genetic, lifestyle, and environmental factors.

Using mice models and human cell lines, scientists recently investigated potential therapeutic treatments for individuals with a genetic risk of developing Alzheimer's disease.

Their results indicate that bumetanide, which is a commonly available oral diuretic drug, has a significant therapeutic response in treating the neurodegenerative condition.

The scientists conclude that bumetanide may one day become a potential treatment and prevention option for Alzheimer's disease.

There is currently no known cure Trusted Source for Alzheimer's disease.

Studies suggest Trusted Source that this is because the neurodegenerative condition results from complex interactions between several genetic, lifestyle, and environmental factors. Consequently, this has led to challenges in developing a single drug to treat every case of Alzheimer's disease.

One study Trusted Source suggests that the precision medicine approach may be a useful way to scale the drug discovery hurdle.

In precision medicine, disease treatment and prevention account for individual variations in genes, environment, and lifestyle and accommodate personalization based on the factors that may affect response to treatment.

Recently, scientists in the United States employed the precision medicine approach in targeting specific genes that increase the risk of developing Alzheimer's disease. The aim was to investigate potential therapeutic options for the treatment of the neurodegenerative condition.

The results from their study appear in the journal Nature Aging Trusted Source.

Testing an APOE4 hypothesis

Corresponding study author Dr. Marina Sirota, Ph.D. — an associate professor at the Bakar Computational Health Sciences Institute (BCHSI) of the University of California, San Francisco (UCSF) — explained to Medical News Today the rationale behind their study.

Dr. Sirota said, “[W]e agnostically queried [Alzheimer’s] disease gene expression (whether certain genes are turned on or turned off) against a database of FDA-approved drugs to see which compounds might reverse the disease effects back to the normal state.”

“Here specifically, we take a precision medicine approach by focusing on individuals who have the APOE4/4 genotype as a starting point,” she explained.

“Bumetanide was one of our top hits using this computational approach, which led us to investigate this drug further,” Dr. Sirota concluded.

In this study, the researchers hypothesized that drugs that reverse the expression of differentially expressed genes in disease states toward normal levels may be beneficial against the condition.

First, the scientists chose the APOE genotype. This is the gene with the greatest risk factor for developing late-onset Alzheimer’s disease.

Next, they analyzed brain tissue samples from people with Alzheimer’s disease to identify the APOE gene expression signatures — that is, the extent to which genes are turned on or off because of the APOE genotype carriers.

Using a drug repurposing software, the team compared these signatures against a database of more than 1,300 FDA-approved drugs.

Here, bumetanide emerged as a suitable candidate for reversing APOE4-related expressions back to normal levels in individuals with Alzheimer’s disease.

The researchers then employed human cell lines, mice models, and electronic health records (EHRs) for real-world validation of these data. They genetically modified the brains of the rodents to produce APOE4-like symptoms, and they then treated the animals with bumetanide.

Over time, the scientists subjected the genetically modified animals to learning and behavioral tests for cognitive functions, and they noted the corresponding results.

In addition to the cognitive tests, the researchers harvested brain slices from the animals to explore the mechanism of action of bumetanide.

To extend the study to human tissues, the team genetically derived APOE4 neurons from the skin cells of an individual with the APOE4 genotype. The genetically “reprogrammed” cells are known as induced pluripotent stem cells (iPSCs Trusted Source), and the ability of cells to do this is called pluripotency Trusted Source.

The scientists treated the iPSC-derived human neurons with bumetanide, and they also noted these corresponding results.

Also, the researchers measured all test results against a control group.

Exciting results

The researchers discovered that in the brains of the genetically modified animals, bumetanide significantly reversed the APOE4 signature genes.

They also observed that in the brains of these animals, bumetanide improved memory formation and restored the ability of neurons to respond to stimuli by reorganizing their function and connections. These processes are known as neuronal excitability and plasticity, respectively.

During the behavioral tests, the researchers noted that study mice with learning deficits showed great improvements.

Furthermore, in the iPSC-derived human neurons, the scientists noticed a reversal in APOE4 signature genes similar to those of the bumetanide-treated, genetically modified animals.

Further studies revealed that human and rodent brain cells share three similar signature pathways for expressing the APOE4 gene. This suggests an explanation for how bumetanide elicits its effects.

Using EHRs from the UCSF and the Mount Sinai Health System, the scientists further tested the real-world efficacy of bumetanide.

They confirmed that those with exposure to bumetanide treatment had a significantly lower prevalence of Alzheimer's disease than people without exposure to bumetanide treatment.

All these findings led the scientists to conclude that bumetanide may be effective in preventing Alzheimer's disease.

To understand the implication of these results, MNT reached out to experts.

Dr. Jean Yuan, Ph.D. Trusted Source, program director for the Translational Bioinformatics Program at the National Institute on Aging, had a hopeful take on the study results.

“[While] there are not yet clinical implications, further validation [of] this research may potentially lead to human trials to test bumetanide in [people] who may respond better to the treatment, such as [those] who are carriers of the APOE Alzheimer's disease risk genotypes.”

– Dr. Jean Yuan, Ph.D.

Study limitations and conclusions

The study has several limitations. Firstly, because of the limited database for the APOE4 genotype, the sample size the researchers used was restricted to only one dataset containing 213 samples.

Secondly, the efficacy of bumetanide was validated only among the top predicted drugs in animal models and human EHR databases.

Lastly, the two EHR databases the scientists used in this study did not contain APOE genotype information, which means that further studies are now necessary.

Nevertheless, the study results spell exciting possibilities for the potential future treatment of Alzheimer's disease