



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Wednesday 20240221

## जेनाइटल हर्पीज

शरीर पर नजर आने वाले पानी भरे दाने हो सकते हैं जेनाइटल हर्पीज के संकेत, नजरअंदाज करने की गलती पड़ सकती है भारी (Dainik Jagran: 20240221)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-what-is-genital-herpes-infection-its-causes-symptoms-types-home-remedies-and-important-diet-tips-23657768.html>

जेनाइटल हर्पीस... हर्पीस सिम्प्लेक्स वायरस के चलते होने वाला एक इन्फेक्शन है। यह वायरस जननांगों के साथ शरीर के अन्य हिस्सों को प्रभावित करता है। इसमें त्वचा पर छोटी-छोटी फुंसियां हो जाती हैं या घाव बन जाते हैं। हर्पीस बीमारी में निकलने वाले ये फफोले या छाले महिलाओं में बच्चेदानी और पुरुषों के मूत्र-मार्ग को भी प्रभावित कर सकते हैं।

शरीर पर नजर आने वाले पानी भरे दाने हो सकते हैं जेनाइटल हर्पीज के संकेत, नजरअंदाज करने की गलती पड़ सकती है भारी  
क्या है जेनाइटल हर्पीस इन्फेक्शन, इसके कारण, लक्षण व उपचार

जेनाइटल हर्पीस, हर्पीस सिम्प्लेक्स वायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक रोग है। इस इन्फेक्शन में शरीर पर पानी भरे दाने निकल आते हैं और ये शरीर के अन्य हिस्सों में भी फैलने लगते हैं।

जेनाइटल हर्पीस इन्फेक्शन ठीक करने के जरूरी उपाय और डाइट।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। स्किन पर अगर छोटे-छोटे ऐसे दाने निकल रहे हैं, जिनमें मवाद नहीं बल्कि पानी भरा हो, तो इस समस्या को नजरअंदाज करने की गलती न करें, क्योंकि ये एक गंभीर इन्फेक्शन जेनाइटल हर्पीज के लक्षण हो सकते हैं। ये लंबे समय तक चलने वाली बीमारी है, जो एक बार ठीक होने पर वापस भी आ सकती है। आइए विस्तार से जानते हैं इस इन्फेक्शन के बारे में साथ ही कुछ जरूरी सावधानियां भी।

क्या है हर्पीज इन्फेक्शन?

हर्पीस स्किन से जुड़ी एक समस्या है, जो हर्पीस सिम्प्लेक्स वायरस(HSV) की वजह से होती है। यह वायरस जननांग, मुंह के साथ शरीर के अन्य हिस्सों को भी प्रभावित कर सकता है। इस इन्फेक्शन में त्वचा पर छोटी-छोटी फुंसियां होने लगती हैं, जिनमें मवाद नहीं बल्कि पानी भरा होता है। ये दाने बढ़ते समय के

साथ साइज में भी बढ़ने लगते हैं। समय रहते ध्यान न दिया तो समस्या गंभीर हो सकती है। हर्पीस इन्फेक्शन को ठीक होने में तकरीबन 10 से 12 दिन का समय लग जाता है और एक बार सही होने के बाद दोबारा भी हो सकता है।

हर्पीस इन्फेक्शन की वजहें

सबसे पहले तो जान लें कि हर्पीस इन्फेक्शन संक्रमित व्यक्ति को छूने से नहीं फैलता। इन वजहों से हो सकता है ये इन्फेक्शन..

- हर्पीज इन्फेक्शन से संक्रमित व्यक्ति को किस करने पर

- इन्फेक्टेड व्यक्ति के साथ इंटीमेट होने पर

- संक्रमित व्यक्ति का जूठा खाने पर

- इम्यून सिस्टम कमजोर होना

- एक से ज्यादा व्यक्ति के साथ संबंध बनाने पर

- असुरक्षित यौन संबंध बनाने पर

हर्पीस कितने प्रकार के होते हैं?

हर्पीस मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं:-

1. हर्पीस टाइप 1 (HSV 1)

इसे ओरल या मौखिक हर्पीस के नाम से भी जाना जाता है। जो खासतौर से मुंह और लिप्स के एरिया को प्रभावित करता है। यह संक्रमित व्यक्ति के जूठन, टूथब्रश आदि से फैलता है।

2. हर्पीस टाइप 2 (HSV 2)

इसे जननांग हर्पीस कहा जाता है। इसमें जननांगो या मलाशय के आसपास के क्षेत्र प्रभावित होते हैं।

हर्पीज बीमारी में क्या खाएं?

हर्पीस इन्फेक्शन में व्यक्ति कमजोर फील कर सकता है और तनाव में भी रहता है, तो इसे दूर करने के लिए डाइट और रूटीन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। अनहेल्दी डाइट से समस्या और बढ़ सकती है। किस तरह की डाइट लेना रहेगा फायदेमंद, जान लें इस बारे में।

- हर्पीस में प्रोटीन से भरपूर चीजों का सेवन एक तो आपको एनर्जेटिक बनाए रखते हैं और दूसरा समस्या से आराम भी दिलाते हैं। दूध, स्प्राउट्स, दही, अंडा, बीन्स, नट्स और दालों को अपनी डाइट का हिस्सा बनाएं।

- हर्पीस इन्फेक्शन होने पर खानपान में तरह-तरह के मसालों और हर्ब्स को भी शामिल करें। अदरक, लहसुन, सोंठ, काली मिर्च और हल्दी का सेवन फायदेमंद होता है। क्योंकि ये मसाले एंटी-इम्प्लेमेंटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होते हैं, जिससे हर्पीस के लक्षणों में आराम मिलता है।

- डाइट में विटामिन्स और मिनरल्स से भरपूर चीज़ें इम्यून सिस्टम को दुरुस्त बनाती हैं। इससे इस बीमारी के होने का खतरा कम हो जाता है। विटामिन ए और सी शरीर के लिए सबसे जरूरी हैं। इसके साथ आयरन, फॉलेट, सेलेनियम की भी कमी न होने दें।

हर्पीस इन्फेक्शन में क्या न खाएं?  
मीठी चीज़ों अवॉयड करें।

पैकेट बंद चीज़ों के सेवन से परहेज करें

फैट बढ़ाने वाली चीज़ों का सेवन न करें।

हर्पीस होने पर ध्यान रखें ये बातें

- बहुत टाइट कपड़े न पहनें और कॉटन के कपड़े पहनें।

- घाव को बार-बार हाथ से न छुएं और छूने से पहले और बाद में हाथों को साफ जरूर करें।

- छालों पर क्रीम या लोशन लगाते रहें। जिससे जलन और खुजली कम कर सकें।

- बहुत ज्यादा गर्म वातावरण में न रहें, इससे खुजली और जलन दोनों बढ़ सकते हैं।

- बर्फ को किसी कपड़े में डालकर हर्पीस वाली जगह पर लगाएं। इससे इन्फेक्शन जल्दी ठीक होता है। लेकिन डायरेक्ट स्किन पर न इस्तेमाल करें।

- नहाने वाले पानी में हल्का नमक मिलाकर नहाएं।

## कैंसर

**इन आदतों को अपनाकर टाल सकते हैं कैंसर जैसी गंभीर बीमारी का खतरा (Dainik Jagran: 20240221)**

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-healthy-habits-that-may-prevent-cancer-23657251.html>

मानव शरीर में जब कोशिकाओं के जीन में बदलाव होने लगता है तब कैंसर की शुरुआत होती है। बता दें कि दुनियाभर में हर साल कैंसर के चलते लाखों लोगों की मौत हो जाती है। कैंसर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता यानि इम्यून सिस्टम की कोशिकाओं को समाप्त कर देता है। कैंसर 200 से भी ज्यादा तरह का होता है। कुछ आदतों को अपनाकर इसके खतरे को टाल सकते हैं।

इन आदतों को अपनाकर टाल सकते हैं कैंसर का खतरा

कैंसर से हर साल दुनियाभर में लाखों लोगों की मौत हो जाती है।

स्तन, कोलन, प्रोस्टेस, सर्वाइकल और ब्लड ये सबसे आम और गंभीर कैंसर हैं।

आदतें जिन्हें अपनाकर टाल सकते हैं कैंसर का खतरा।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। कैंसर एक खतरनाक बीमारी है, जिससे हर साल दुनियाभर में लाखों लोगों की मौत हो जाती है। कैंसर कोशिकाएं शरीर में कहीं भी बन सकती हैं। जहां कुछ कैंसर तेजी से बढ़ते हैं, तो वहीं कुछ बहुत धीरे-धीरे। कुछ खास तरह के कैंसर को रोकना हमारे बस के बाहर होता है, लेकिन ऐसे कई सारे कैंसर हैं जिनके खतरे को हम हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करके कम कर सकते हैं। जान लें इनके बारे में।

### बैलेंस डाइट लें

बैलेंस डाइट आपको लंबे समय तक सेहतमंद बनाए रख सकता है। साथ ही इससे कैंसर का खतरा भी कम होता है। अपने भोजन में फल, सब्जियों, साबुत अनाज और प्रोटीन से भरपूर चीजों को शामिल करें। ये सारी चीजें कई जरूरी पोषक तत्वों, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर से भरपूर होती हैं, जो शरीर को कैंसर कोशिकाओं के खिलाफ सुरक्षित करने में मदद कर सकते हैं। प्रोसेस्ड फूड, शुगर ड्रिंक्स और रेड मीट का सीमित मात्रा में सेवन करें।

### नियमित फिजिकल एक्टिविटी

रोजाना थोड़ी देर की फिजिकल एक्टिविटी से न सिर्फ वजन को मेनटेन रखा जा सकता है, बल्कि इससे कैंसर के खतरे को भी टाला जा सकता है। हफ्ते में कम से कम चार से पांच दिन जरूर कोई न कोई व्यायाम करें। फिजिकल एक्टिविटीज हार्मोन लेवल को नियंत्रित करने, इम्यून सिस्टम को बढ़ावा देने और इन्फ्लेमेशन को कम करने में मदद करती है।

### धूप से बचाव

स्किन कैंसर से बचने के लिए धूप से बचाव जरूरी है। ऐसे में धूप में निकलते वक्त जरूरी सावधानियां बरतें। धूप का चश्मा पहनें, गर्म मौसम में जितना हो सके धूप से बच कर रहें। सनस्क्रीन जरूर लगाएं। हैट्स और लम्बी आस्तीनों जैसे सुरक्षात्मक कपड़े पहनें। इससे स्किन कैंसर के होने की संभावना से कम किया जा सकता है।

### शराब अवॉयड करें

बहुत ज्यादा शराब के सेवन से स्तन, लिवर और गले के कैंसर हो सकता है। इसके लिए शराब का कम से कम सेवन करें। हो सके तो छोड़ दें।

### धूम्रपान छोड़ें

तंबाकू का उपयोग कैंसर का एक प्रमुख कारण है, जो कई प्रकार के कैंसर, जैसे कि फेफड़ों, गला, और मुंह के कैंसर के लिए जिम्मेदार है। अपने कैंसर जोखिम को कम करने के लिए धूम्रपान छोड़ना एक सबसे प्रभावी तरीका है। धूम्रपान छोड़ने से सिर्फ कैंसर ही नहीं, बल्कि और भी कई बीमारियों का खतरा कम होता है।

डॉ. भावना बंसल, सीनियर कंसल्टेंट एंड एचओडी, हिस्टोपैथोलॉजी, ऑनकोस्ट लैबोरेटरीज का कहना है कि, हालांकि ऐसा कोई तरीका नहीं है जो एक कैंसर-मुक्त जीवन की पूर्ण गारंटी दे सकता है, लेकिन इन आदतों को अपनाने से आप अपने कैंसर के जोखिम को कम करने में सहायक बना सकते हैं। याद रखें कि जीवनशैली में छोटे बदलाव समय के साथ हमारे स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकते हैं। अपनी आदतों पर ध्यान देने, और अपने भले की प्राथमिकता देकर, आप कैंसर से सुरक्षित रहने और एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन की दिशा में प्रक्रियात्मक कदम उठा सकते हैं।

## प्रोटीन की ओवरडोज

**प्रोटीन की ओवरडोज से हो सकती है दिल की बीमारी! कहीं आप भी तो नहीं कर रहे अपनी डाइट में ये गलती? (Dainik Jagran: 20240221)**

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-eating-too-much-protein-a-day-may-clog-your-arteries-study-reveals-zyada-protein-lene-ke-nuksaan-23657350.html>

प्रोटीन हमारे शरीर के विकास के लिए कितना जरूरी होता है ये तो आप जानते ही होंगे लेकिन क्या आपको मालूम है कि इसकी ओवरडोज आपके लिए जानलेवा साबित हो सकती है? अगर आप भी अपनी डाइट में ये बड़ी गलती कर रहे हैं तो बता दें कि अमेरिकी शोधकर्ताओं का कहना है कि ज्यादा प्रोटीन लेने से आपकी धमनियों को नुकसान पहुंच सकता है। आइए जानें कैसे।

ज्यादा प्रोटीन लेना हो सकता है नुकसानदेह, जानिए कैसे

एक दिन में अधिक मात्रा में प्रोटीन लेने से धमनियों में प्लाक जमा हो सकता है। धमनियों को नुकसान पहुंचाने में ल्यूसीन नामक अमीनो एसिड का बड़ा रोल होता है। प्लांट बेस्ड और एनिमल बेस्ड प्रोटीन में ल्यूसीन की मात्रा अलग-अलग देखने को मिलती है। एजेंसी, न्यूयॉर्क | Protein Diet: शरीर को हेल्दी रखने के लिए कई पोषक तत्वों की जरूरत होती है। इन्हीं में से एक होता है प्रोटीन, जो आपकी मसल्स से लेकर हड्डियों तक को स्ट्रॉंग रखने का काम करता है। आपने सुना भी होगा कि इसकी कमी से शरीर कई बीमारियों की चपेट में आ सकता है, लेकिन क्या आपको मालूम है कि इसका जरूरत से ज्यादा सेवन करने से आपकी धमनियों में ब्लॉकेज पैदा हो सकती है। जी हां, अमेरिकी शोधकर्ताओं ने इस बात का खुलासा किया है। आइए जानते हैं कि एक दिन में कितना प्रोटीन लेना सही है और किस स्थिति में यह आपके लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

एक दिन में कितना प्रोटीन लेना सही?

अमेरिकी शोधकर्ताओं ने एक शोध के माध्यम से इस बात की जानकारी दी है कि एक दिन में ली जाने वाली कैलोरी की मात्रा में 22 प्रतिशत से ज्यादा प्रोटीन नहीं होना चाहिए। ऐसे में आपकी धमनियों (Arteries) में प्लाक जमा हो सकता है। शोध में पाया गया है कि धमनियों को नुकसान पहुंचाने में ल्यूसीन नामक अमीनो एसिड बड़ी भूमिका निभाता है, जो अंडा, मांस और दूध आदि में पाया जाता है। 2020 में की गई एक स्टडी की बात करें, तो प्रोटीन की अधिक मात्रा देने पर चूहों की धमनियों में रुकावट देखने को मिली थी।

धमनियों को पहुंचता है नुकसान

नई स्टडी में अमेरिकी शोधकर्ताओं की कोशिश यह जानने की थी, कि क्या इंसानों पर भी यह बात लागू होती है? स्टडी में पाया गया कि हेल्दी लोगों के ज्यादा प्रोटीन रिच फूड खाने से उनके शरीर में इम्युनिटी पॉवर ज्यादा एक्टिव हो गई। जहां इनका काम धमनियों की सफाई करना होता है, वहीं देखा ये गया कि ये ज्यादा एक्टिव होने पर खुद ही जमने लगीं और धमनियों को नुकसान पहुंचाने लगीं।

बैलेंस डाइट ही बेहतर

स्टडी में बताया गया है कि खासतौर से अस्पतालों में जिन मरीजों को ज्यादा प्रोटीन रिच फूड दिया जाता है, वह सही नहीं है। ऐसा करना उनकी मांसपेशियों को मजबूत बनाने की जगह हार्ट और धमनियों को नुकसान पहुंचाने लगता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि इसकी जगह एक बैलेंस डाइट का सहारा लेना

चाहिए। इसके अलावा स्टडी में ये भी बताया गया है कि प्लांट बेस्ड और एनिमल बेस्ड प्रोटीन में ल्यूसीन की मात्रा अलग-अलग देखने को मिलती है। ऐसे में इसके बारे में आगे अधिक शोध की जरूरत है।

## तनाव

### युवाओं में तनाव से उपजा हृदयाघात का बड़ा जोखिम (Dainik Tribune: 20240221)

<https://www.dainiktribuneonline.com/news/comment/greater-risk-of-heart-attack-due-to-stress-in-youth/>

पिछले कुछ समय से अपेक्षाकृत कम उम्र वालों में अचानक मौत या हृदयाघात के मामलों में उछाल देखने को मिला है, इनमें कुछ प्रसिद्ध हस्तियां भी शामिल हैं। इन प्रसंगों से संभावित कारणों और रोकथाम उपायों को लेकर विमर्श शुरू हुआ। एक नजरिया कहता है कि विश्वभर में इस किस्म के मामले संभवतः कोविड-19 महामारी के बाद अधिक घटित हो रहे हैं।

भारत में कुल हृदयाघात में लगभग 20 फीसदी मामले 40 साल से कम उम्र वालों के हैं जबकि पश्चिमी जगत में यह वर्ग 5 प्रतिशत है। अचानक मृत्यु का सबसे आम कारण है माइयोकार्डियल इन्फ्रक्शन/हार्ट अटैक। युवाओं में हृदयाघात के लिए धूम्रपान सबसे अधिक जोखिम पैदा करने वाला माना जाता है। खतरे के अन्य अवयवों में अत्यधिक शराब सेवन, मधुमेह-रक्तचाप-कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर, नशाखोरी और जंक फूड का ज्यादा उपयोग और महिलाओं के मामले में गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन है।

ऐसी चिंताएँ भी जताई गई हैं कि क्या इस उछाल के पीछे कोविड संक्रमण या इसकी वैक्सीन भी एक कारक है। कोविड वैक्सीन को दोषी ठहराने का कोई ठोस वैज्ञानिक आधार नहीं है। हाँ, कुछ प्रकाशित डाटा ने एमआरएनए वैक्सीन से जुड़ी माइयोकार्डिटीज़ कार्डियोवैस्कुलर कॉम्प्लिकेशंस की ओर इशारा जरूर किया है। लेकिन यह वैक्सीन भारत में इस्तेमाल नहीं हुई। हाल ही में, भारतीय आयुर्विज्ञान परिषद द्वारा प्रकाशित एक अध्ययन बताता है कि जिन लोगों को कोविड संबंधी लक्षण बिगड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती होने की नौबत बनी थी, उनमें अचानक मृत्यु या हृदयाघात का जोखिम अधिक रहा।

मुख्य अवयवों में तनाव का हिस्सा बहुत बड़ा है। न्यूयॉर्क टाइम्स का एक लेख बताता है कि दिल का सबसे बुरा दुश्मन तनाव है। इस बात की संभावना है कि कोविड महामारी के बाद उत्पन्न स्थिति जैसे कि नौकरी चले जाना और वित्तीय मुश्किलों से बना मनोवैज्ञानिक तनाव एक वजह है। देखा गया है कि जिन लोगों में अपनी नौकरी चले जाने का भय है, उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना लगभग 20 फीसदी बढ़ जाती है। कई मर्तबा, तनाव व्यक्ति को अस्वास्थ्यकर आदतों में धकेल देता है जैसे कि धूम्रपान और जंक फूड सेवन और नींद उड़ जाना।

अत्यधिक व्यस्तता भरी कार्यशैली, टारगेट पूरा करने के दबाव या नौकरी असुरक्षित होना तनाव पैदा करता है। यह तथ्य वैज्ञानिक तौर पर सिद्ध है कि तनाव दिल की सेहत के लिए बहुत खतरनाक है। तनाव से न्यूरोएंडोक्राइन की सक्रियता बढ़ जाती है, जिससे कैटकोलमिंस और कॉर्टिसोल के उत्पादन में बढ़ोतरी हो जाती है। इसके अलावा प्लाज्मा प्रोइंफ्लेमेट्री/ साइटोकाइन्स/ प्रोथ्रोम्बोटिक्स और इम्यून सिस्टम

एक्टिवेशन में इजाफा हो जाता है। इन सबके प्रभाव से हृदय की धड़कन और रक्तचाप में बदलाव होता है और माइयोकार्डियल ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ जाती है। इंप्लेमेंट्री प्रोसेस कोरोनरी धमनियों में एथेरोस्क्लेरोटिक प्लाक की टूटन शुरू कर सकता है, परिणामवश दिल का सख्त दौरा पड़ सकता है। मानसिक तनावों के नतीजे में कोरोनरी आर्टरी स्पाज्म और वैसोकॉन्स्ट्रिक्शन पैदा हो सकते हैं और इससे पहले से व्याधिग्रस्त धमनियों में रक्त प्रवाह में फर्क पड़ जाता है। अमिग्डला, दिमाग का वह हिस्सा जो तनाव उत्पन्न करने में भूमिका रखता है, परेशानी की हालत बनने पर उसकी सक्रियता बढ़ जाती है। संभवतः यह न्यूरोएंडोक्राइन सिस्टम को सक्रिय करता है, जिससे ऐसे रसायन बनते हैं कि व्यक्ति या तो तनाव का सामना करेगा या फिर मैदान छोड़कर भागने वाली सोच अपना लेगा, करवट किस ओर होगी, यह तनाव की किस्म और किसी की व्यक्तिगत सहनशीलता के स्तर पर निर्भर है।

उम्र बढ़ने के साथ जिंदगी में कुछ बढ़िया कर दिखाने या उपलब्धि की प्रक्रिया में तनाव एक हिस्सा है। कुछ मात्रा में इसका होना सकारात्मक भूमिका निभाता है क्योंकि यह व्यक्ति को और अधिक मेहनत करने को प्रेरित करता है जैसे कि इम्तिहानों में अच्छा कर दिखाने या पेशे में उन्नति अथवा प्राप्ति। लेकिन नौकरी चले जाना या वैवाहिक संबंध टूटने जैसे प्रसंग इंसान के मानसिक स्थायित्व को प्रभावित करते हैं और मजबूत पारिवारिक अथवा सामाजिक साथ की अनुपस्थिति में इस किस्म के हालातों का सामना करने की मानसिक दृढ़ता कमजोर पड़ जाती है। इसलिए जहां मेडिकल परामर्श में धूम्रपान से दूर रहना, स्वास्थ्यप्रद भोजन और नियमित व्यायाम करने जैसे रोकथाम उपायों की सलाह दी जाए, वहीं तनाव के स्तर और इससे निपटने के बारे में बात करना अहम है।

यह भी तथ्य है कि तनाव से निपटना आसान नहीं होता। कोई एक उपाय जो सबके लिए कारगर हो, ऐसा कुछ नहीं है। तनाव में कमी करना स्विच बंद कर देने जैसा नहीं होता। इसके लिए लगातार प्रयास और साथ देने वाले परिवार-मित्र-सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था की जरूरत है। चूंकि व्यायाम करना व्यक्ति की तनाव झेलने की शक्ति में इजाफा करता है इसलिए नियमित जारी रखने की सलाह दी जानी चाहिए। जब कोई व्यायाम करता है तो एक तरह से अपने तनाव को खपा रहा होता है। एरोबिक एक्सरसाइज, योग और ध्यान भी मानस को दृढ़ता देने में सहायक होते हैं। मित्रों-रिश्तेदारों से अपनी फिक्र और अंदरूनी भावना को साझा करने से सकारात्मक रुख बनाने में मदद मिलती है। जिन लोगों से आप प्यार करते हैं उनके साथ संपर्क बनाए रखना, प्रेरणात्मक किताबें पढ़ना, संगीत सुनना और किसी रुचिकर गतिविधि में व्यस्त होना तनाव झेलने की शक्ति में इजाफा करता है। दुर्भाग्यवश, निरंतर सिकुड़ते जा रहे परिवार से रिवायती पारिवारिक संबल क्षीण पड़ रहा है। इसकी अनुपस्थिति में, कुछ लोगों में तनाव गंभीर मेडिकल समस्याएं जैसे कि अवसाद और नींद न आना पैदा कर सकता है, जिससे उनमें दिल का दौरा और अचानक मौत होने का जोखिम बढ़ जाता है। अधिकांश विकसित देशों में सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था ऐसी है कि नौकरी न रहने पर व्यक्ति को जीने लायक बेरोजगारी भत्ता मिलता है।

यहां कॉर्पोरेट सेक्टर को ऐसा वातावरण बनाने की जरूरत है जिससे तनाव कम हो और सरकार को भी तनाव-काल में व्यक्ति की मदद करने वाली सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था बनानी चाहिए। हृदयरोग की रोकथाम के लिए स्वच्छता, प्रदूषण रहित वातावरण और सुरक्षित पेयजल की उपलब्धता पर काम करने की जरूरत है। स्कूलों में बच्चों और कॉलेज में युवाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने की महत्ता के बारे में पढ़ाया जाना चाहिए, जिसमें नियमित व्यायाम, जंक फूड और धूम्रपान से दूरी और शराब सेवन घटाना शामिल हो। हाइपरटेंशन, डायबिटीज़ मेलिट्स और उच्च कोलेस्ट्रॉल लेवल के मामलों में डॉक्टरी परामर्श जरूरी है।

कुछ युवाओं में एर्हडमिक या मायोकार्डियल बीमारी पुश्तैनी होती है, जिसके चलते अचानक मृत्यु हो सकती है। इसलिए जिनके परिवार में यह व्याधि पीढ़ी-दर-पीढ़ी है उन्हें समय-समय पर दिल की जांच

और एहतियाती उपचार करते रहना चाहिए। सच में तनाव दिल का बैरी है और अपने युवाओं को इसका सामना प्रभावशाली ढंग से करने के वास्ते जागरूक बनाने की आवश्यकता है।

**Heart attack considerably raises risk of other health issues: Research (Hindustan Times: 20240221)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/heart-attack-considerably-raises-risk-of-other-health-issues-research-101708420564403.html>

The study shows that heart attack can increase the risk of dangerous long-term health disorders, including mental disorders.

A heart attack dramatically increases the risk of having other dangerous long-term health disorders, according to a major new study.

Heart attack considerably raises risk of other health issues: Research

Researchers at the University of Leeds have analysed more than 145 million records covering every adult patient admitted to hospital over a nine-year period to establish the risk of long-term health outcomes following a heart attack - in the largest study of its kind.

Discover the thrill of cricket like never before, exclusively on HT. Explore now!

Whilst heart attacks are a serious and life-threatening condition, the British Heart Foundation estimates that nowadays more than seven in 10 people survive them, provided they receive quick and emergency treatment to get the blood flowing to the heart muscle again. Yet previous research has shown that heart attacks can have health implications for patients including further conditions which affect the heart and circulatory system, but also conditions affecting other parts of the body and mental health conditions.

The new research, part funded by The British Heart Foundation and Wellcome, shows that patients who had a heart attack went on to develop further conditions at a much higher rate than people of the same age and sex who had not had one.

Up to a third of patients went on to develop heart or kidney failure, 7% had further heart attacks and 38% died from any cause within the nine-year study period.

Heart failure, atrial fibrillation, stroke, peripheral arterial disease, severe bleeding, kidney failure, type 2 diabetes and depression all occurred more frequently for people who had a heart attack compared with those who did not; but the risk of cancer was lower overall, and the risk of dementia did not differ overall.

The study also identified that people from more socioeconomically deprived backgrounds were more likely to die or develop serious long-term health conditions following a heart attack. In



particular, those from more deprived backgrounds were more likely to develop heart and kidney failure, compared to people from less deprived backgrounds of a similar age.

Lead author Dr Marlous Hall, Associate Professor of Cardiovascular Epidemiology in Leeds' School of Medicine and Multimorbidity Research in the Leeds Institute for Data Analytics (LIDA), said: "There are around 1.4 million heart attack survivors in the UK who are at high risk of developing further serious health conditions. Our study provides accessible online information of the risk of these health outcomes for specific age, sex and socioeconomic deprivation groups so that individuals surviving a heart attack can be well informed about their future risks, in order to support informed healthcare decision making with their doctor.

"Effective communication of the likely course of disease and risk of adverse long-term outcomes between patients and healthcare professionals can promote positive lifestyle changes, encourage patients to stick to treatment, and improve patient understanding and quality of life."

"Our study highlights the need for individual care plans to be revised to take into account the higher demand for care caused by survivorship."

The researchers analysed the records of all individuals aged 18 years and over, who were admitted to one of 229 NHS Trusts in England between 1 January 2008 and 31 January, 2017. This amounted to 145,912,852 hospitalisations among 34,116,257 individuals. There were 433,361 reports of people who had a heart attack for the first time. The average age of heart attack patients was 67 years, and 66% of patients were male.

The study looked at 11 non-fatal health outcomes detailed below, plus death from any cause, and compared the results to a control group of 2,001,310 individuals.

#### Health outcomes

The research showed a significantly increased risk of developing some conditions following a heart attack, when compared to the control group of patients.

Most likely was heart failure, with 29.6% of the study group going on to develop the condition within nine years of their heart attack, compared with 9.8% of the control group over the same time frame.

Kidney failure developed in 27.2% of the patients in the study group, compared with 19.8% of the control group.

Some 22.3% of the study group went on to develop atrial fibrillation, compared with 16.8% of the control group.

And new hospitalisation for diabetes was seen in 17% of the study group, compared with 14.3% of the control group.

Other conditions were:

Severe bleeding - Study group: 19%; Control group: 18.4%

Cerebrovascular disease - Study group: 12.5%; Control group: 11.6%

Peripheral arterial disease - Study group: 6.5%; Control group: 4.06%

Death from any cause - Study group: 37.8%; Control group: 35.3%

Overall, hospitalisation records indicating depression occurred in 8.9% of people after a heart attack - which was 6% more likely following a heart attack than in the control group. Women were more likely to develop depression after a heart attack than men, especially those who had their heart attack at a younger age. 21.5% of women who were under the age of 40 at the time of their heart attack had hospitalisation records for depression compared with 11.5% of men in the same age category.

There was no overall difference in the risk of dementia following a heart attack compared with the control group. Whilst the risk of vascular dementia was more likely in the study group, the difference observed was small (study group 2.3%; control group 2.1%).

In contrast with other health outcomes the research showed that cancer was less pronounced in the study group than in the control group. Some 13.5% of the study group went on to develop cancer after their heart attack, but this compared with 21.5% of the control group. Researchers believe there are likely many factors affecting this finding but the specific reasons for fewer cancers after a heart attack remain unclear and require further investigation.

Morag Foreman, Head of Discovery Researchers at Wellcome, said: "This research provides valuable insight into the types of support and interventions that may be needed for patients following a heart attack, helping both doctors and patients make informed decisions during recovery and beyond."

"This research shows how cohort studies and analysis of large data sets can further our understanding of key health challenges and demonstrates the value to supporting discovery research in the field of population and public health. As survival rates following a heart attack improve, understanding the longer-term impacts on physical and mental health is crucial."

Professor Bryan Williams, Chief Scientific and Medical Officer at the British Heart Foundation, said: "While more people than ever are surviving heart attacks, there can be longer term consequences. Particularly after a major heart attack, people can be left with irreparable damage to their heart, putting them at increased risk of heart failure."

"This study sheds further light on how heart attacks are associated with increased risk of developing other serious health conditions, including heart failure and atrial fibrillation. It also found that those from more socioeconomically deprived backgrounds are at greater risk of further ill health after a heart attack, and at a younger age. The research suggests that these patients may benefit from additional support and monitoring to help reduce their risk of developing further health conditions."

"It is vital NHS has the resource, including staff, infrastructure and equipment, to deliver the care that patients need to help them stay in the best possible health for longer."

## Thyroid health

### Thyroid health: Functions, disorders and 5 tips to manage thyroid wellness (Hindustan Times: 20240221)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/thyroid-health-functions-disorders-and-5-tips-to-manage-thyroid-wellness-101708487365299.html>

Expert unlocks the mystery of thyroid health, understanding functions, disorders and suggests 5 tips to manage thyroid wellness

The thyroid is a little butterfly-shaped gland in the neck, vital to maintaining general health as the thyroid gland produces hormones that control a wide range of bodily processes and any imbalance in these hormones can lead to several health issues. The thyroid gland produces hormones, mainly thyroxine (T4) and triiodothyronine (T3) and hypothyroidism and hyperthyroidism are two ailments that result from the gland producing too much or too little of these hormones, which are known as thyroid disorders that affect energy levels, metabolism and organ function.

Thyroid health: Functions, disorders and 5 tips to manage thyroid wellness

In an interview with HT Lifestyle, Amol Naikawadi, Joint Managing Director and Preventive Healthcare Specialist at Indus Health Plus, shared, "In India, thyroid diseases are common and affect people of all ages and socioeconomic statuses. According to Indus Health Plus, 13% of females and 6% of males have elevated TSH levels. Approximately 10% of Indian families had at least one member with a thyroid condition, according to the National Family Health Survey-4."

Discover the thrill of cricket like never before, exclusively on HT. Explore now!

He added, "According to a study published by Lancet, Hypothyroidism is the most common form of thyroid that affects every 11% of the Indian population. Moreover, dietary practices, stress, and heredity all play a part in the increased prevalence of thyroid problems in India. This is especially true for women as they are more vulnerable to thyroid diseases and frequently associated with hormonal changes that occur during menopause and pregnancy."

According to him, there are various thyroid diseases, some of which include:

**Hypothyroidism, also known as underactive thyroid:** Underactive thyroid causes the thyroid gland to generate insufficient thyroid hormones, which slows down the body's metabolism. It may result in exhaustion, weight gain, and cold intolerance among other symptoms.

**Hyperthyroidism:** Hyperthyroidism is a disorder in which the thyroid gland secretes more thyroid hormone than is typical, which speeds up the body's metabolism. Symptoms include perspiration, rapid heartbeat, weight loss, anxiety, and irritability.

**Goitre:** A goitre is a swelling at the base of the neck indicative of an enlargement of the thyroid gland. Thyroid issues, iodine shortages, and other causes may be to blame.

**Thyroid nodules:** Growths within the thyroid gland are known as thyroid nodules. Though rare, most are benign; a tiny percentage can develop into malignancy. Large nodules may cause discomfort or difficulty swallowing; however, symptoms are rare.

**Thyroid cancer:** Thyroid cancer is usually diagnosed as a lump or nodule in the neck, and it starts in the thyroid gland. It's generally curable and not too prevalent, especially if caught

early. Surgery, radioactive iodine, thyroid hormone therapy, or a mix of these may be used as treatments.

**Graves' disease:** Graves' disease is an autoimmune condition that causes hyperthyroidism or an overactive thyroid gland. It happens when the thyroid produces excessive amounts of thyroid hormone because the immune system accidentally attacks it. This leads to symptoms such as heat intolerance, anxiety, restlessness, weight loss, fast heartbeat, and enlarged eyes (Graves' ophthalmopathy). Radioactive iodine therapy, antithyroid drugs, and occasionally surgery are possible treatment options. In most cases, reducing thyroid hormone production and treating symptoms are the main goals of managing Graves' illness.

#### Detection of Thyroid Disorders:

Amol Naikawadi revealed, “Adequate care and awareness about thyroid problems are needed to detect the condition early. To do so, regular blood tests that measure T4, T3, and thyroid-stimulating hormone (TSH) aid in diagnosing abnormalities. TSH levels that are elevated frequently signify hypothyroidism, while those that are lowered may indicate hyperthyroidism. In short, timely diagnosis depends on regular health check-ups and consultations with medical professionals.”

#### Promoting Thyroid Wellness:

Asserting that adopting a comprehensive approach to general well-being is necessary to maintain thyroid function, Amol Naikawadi highlighted the following lifestyle choices that may support thyroid health -

**Balanced Diet:** A well-balanced diet should contain plenty of zinc, selenium and iodine—critical to thyroid function. Incorporate whole grains, dairy, nuts and seafood into your diet. At the same time, restrict your consumption of processed meals and too much iodized salt.

**Frequent Exercise:** To increase metabolism and support general health, exercise regularly. Exercise can lower the risk of thyroid problems and assist in regulating thyroid function.

**Handling Stress:** Extended periods of stress might affect thyroid function. To support physical and emotional well-being, include stress-relieving practices, such as yoga, meditation and deep breathing exercises.

**Enough Sleep:** Get enough good sleep, as it's essential for thyroid hormone balance and other hormone balance.

**Regular Check-ups:** Make time for routine medical examinations, particularly if you suffer from symptoms like weariness, mood swings, or weight fluctuations or if thyroid issues run in your family.

He concluded, “The foundation of good health is a healthy thyroid; the first step in managing and preventing thyroid diseases is knowing their dynamics. To address thyroid diseases, which are becoming more common in India, awareness campaigns, routine testing, and lifestyle changes are essential. A proactive approach to thyroid health can help people live longer, better lives and improve the community's general well-being.”

## Liver failure

### Paracetamol overdose poses severe risk of acute liver failure: Study (Hindustan Times: 20240221)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/paracetamol-overdose-poses-severe-risk-of-acute-liver-failure-study-101708436459367.html>

The University of Edinburgh's recent study on Paracetamol highlighted its potential to cause liver damage, especially in cases of overdose.

According to a recent study by the University of Edinburgh, liver damage can be induced by Paracetamol, a common painkiller. New information on how the popular painkiller damages the liver is revealed by studies conducted on mice. The findings provide important information about overdosage toxicity, which is sometimes fatal and difficult to cure.

Study reveals how Paracetamol damages the liver, highlighting the need for caution in its use

#### Organ failure

The finding could help guide research into treatments to mitigate the negative effects of the drug, which is the leading cause of acute liver failure in the West. Researchers at the University of Edinburgh studied how paracetamol affected liver cells in both human and mouse tissue. Their findings showed that under certain circumstances, paracetamol can damage the liver by interfering with the structural junctions that are essential for the proper functioning of neighbouring cells in the liver.

Discover the thrill of cricket like never before, exclusively on HT. Explore now!

Tight junctions are connections between cells in the cell wall that, when broken, damage the structure of liver tissue, impairing cell function and possibly even causing cell death. Although this type of cell destruction has been linked to liver diseases such as cancer, cirrhosis and hepatitis, it has not previously been linked to paracetamol toxicity.

#### Further testing

The researchers now aim to develop a reliable method of using human liver cells as an alternative to animal testing. They will then look at how different doses and times of paracetamol affect toxicity in the liver and identify potential targets for new drugs. Scientific Reports has published the study, which involved researchers from the Scottish National Blood Transfusion Service and the Universities of Edinburgh and Oslo. It received partial funding from the Chief Scientist Office and the Biotechnology and Biological Sciences Research Council.

Paracetamol is the world's most popular pain reliever since it is affordable, safe and effective when used as directed. However, drug-induced liver damage remains a significant clinical problem and a barrier to the development of safer medicines. The findings highlight the need for caution in the use of paracetamol and may provide insight into ways to reduce the harm that can result from inappropriate use.

Dr. Leonard Nelson from the Hepatology Laboratory and Institute for Bioengineering stresses the significance of these findings in understanding and preventing Paracetamol-related harm. While research on Paracetamol toxicity has a long history, recent advancements in biosensor

technology offer new avenues for understanding its mechanisms, as noted by Pierre Bagnaninchi from the MRC Centre for Regenerative Medicine.

## **Atherosclerosis**

### **Consuming too much protein is risky for arteries, and this amino acid is to blame: Study (Hindustan Times: 20240221)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/consuming-too-much-protein-is-risky-for-arteries-and-this-amino-acid-is-to-blame-study-101708420527854.html>

The study shows that high-protein diets can raise the risk of atherosclerosis, or stiff, hardened arteries

Researchers at the University of Pittsburgh School of Medicine found a biological mechanism by which high-protein diets raise the risk of atherosclerosis. The results were published in Nature Metabolism.

Consuming too much protein is risky for arteries, and this amino acid is to blame: Study

The study, which combined small human trials with experiments in mice and cells in a Petri dish, showed that consuming over 22% of dietary calories from protein can lead to increased activation of immune cells that play a role in atherosclerotic plaque formation, driving the disease risk. Furthermore, the scientists showed that one amino acid - leucine - seems to have a disproportionate role in driving the pathological pathways linked to atherosclerosis, or stiff, hardened arteries.

"Our study shows that dialing up your protein intake in pursuit of better metabolic health is not a panacea. You could be doing real damage to your arteries," said senior and co-corresponding author Babak Razani, M.D., Ph.D., professor of cardiology at Pitt. "Our hope is that this research starts a conversation about ways of modifying diets in a precise manner that can influence body function at a molecular level and dampen disease risks."

According to a survey of an average American diet over the last decade, Americans generally consume a lot of protein, mostly from animal sources. Further, nearly a quarter of the population receives over 22% of all daily calories from protein alone.

That trend is likely driven by the popular idea that dietary protein is essential to healthy living, says Razani. But his and other groups have shown that overreliance on protein may not be such a good thing for long-term health.

Following their 2020 research, in which Razani's laboratory first showed that excess dietary protein increases atherosclerosis risk in mice, his next study in collaboration with Bettina Mittendorfer, Ph.D., a metabolism expert at the University of Missouri, Columbia, delved deeper into the potential mechanism and its relevance to the human body.

To arrive at the answer, Razani's laboratory, led by first-authors Xiangyu Zhang, Ph.D., and Divya Kapoor, M.D., teamed up with Mittendorfer's group to combine their expertise in cellular biology and metabolism and perform a series of experiments across various models - from cells to mice to humans.

"We have shown in our mechanistic studies that amino acids, which are really the building blocks of the protein, can trigger disease through specific signaling mechanisms and then also alter the metabolism of these cells," Mittendorfer said. "For instance, small immune cells in the vasculature called macrophages can trigger the development of atherosclerosis."

Based on initial experiments in healthy human subjects to determine the timeline of immune cell activation following ingestion of protein-enriched meals, the researchers simulated similar conditions in mice and in human macrophages, immune cells that are shown to be particularly sensitive to amino acids derived from protein.

Their work showed that consuming more than 22% of daily dietary calories through protein can negatively affect macrophages that are responsible for clearing out cellular debris, leading to the accumulation of a "graveyard" of those cells inside the vessel walls and worsening of atherosclerotic plaques overtime. Interestingly, the analysis of circulating amino acids showed that leucine - an amino acid enriched in animal-derived foods like beef, eggs and milk - is primarily responsible for abnormal macrophage activation and atherosclerosis risk, suggesting a potential avenue for further research on personalized diet modification, or "precision nutrition."

Razani is careful to note that many questions remain to be answered, mainly: What happens when a person consumes between 15% of daily calories from protein as recommended by the USDA and 22% of daily calories from protein, and if there is a 'sweet spot' for maximizing the benefits of protein - such as muscle gain - while avoiding kick-starting a molecular cascade of damaging events leading to cardiovascular disease.

The findings are particularly relevant in hospital settings, where nutritionists often recommend protein-rich foods for the sickest patients to preserve muscle mass and strength.

"Perhaps blindly increasing protein load is wrong," Razani said. "Instead, it's important to look at the diet as a whole and suggest balanced meals that won't inadvertently exacerbate cardiovascular conditions, especially in people at risk of heart disease and vessel disorders."

Razani also notes that these findings suggest differences in leucine levels between diets enriched in plant and animal protein might explain the differences in their effect on cardiovascular and metabolic health. "The potential for this type of mechanistic research to inform future dietary guidelines is quite exciting," he said.

## **Eating disorders**

### **New study decodes the deep connection between eating disorders and depression (The Indian Express:20240221)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/life-style/eating-disorders-depression-link-new-study-adolescents-9169280/>

A cross-sectional study conducted in Saudi Arabia among adolescents found that the more severe the depressive symptoms were, the higher the prevalence of eating disorders existed.

Eating disorders and depression, Link between eating disorders and depression Experts weigh on the surprising link between eating disorders and depression. (Source: Freepik)

Recent research published in Cureus: Journal of Medical Science found an intrinsic link between eating disorders and depression. A cross-sectional study conducted in Saudi Arabia among adolescents found that the more severe the depressive symptoms were, the higher the prevalence of eating disorders existed.

The study noted that patients diagnosed with eating disorders (EDs) demonstrated higher risks of eating psychopathology, including distorted body image, and general psychopathology, such as depression, anxiety, impulsivity, and low self-esteem, surpassing anticipated levels. “Moreover, our findings underscored the pivotal role of age in influencing the prevalence of these conditions, as younger adolescents emerged as a distinct risk group susceptible to both EDs and depression,” it said.

In fact, according to a study published in The American Journal of Clinical Nutrition in 2019, the global eating disorder prevalence increased from 3.4 per cent to 7.8 per cent between 2000 and 2018.

Concurring with the findings, Dr Jyoti Kapoor, founder-director and senior psychiatrist at Manasthali, told indianexpress.com that depression and eating disorders frequently co-occur. “Individuals with eating disorders often experience symptoms of depression, such as persistent sadness, feelings of worthlessness, and loss of interest in activities they once enjoyed. Conversely, people with depression may develop disordered eating patterns as a way to cope with their emotional distress.”

Eating disorders and depression, Link between eating disorders and depression Younger adolescents emerged as a distinct risk group susceptible to both EDs and depression.

Dr Priyanka Rohatgi, chief nutritionist at Indraprastha Apollo Hospital, added that a negative reinforcement cycle exists between depression and eating disorders. “Depression’s impact on motivation, energy levels, and self-care can make unhealthy eating habits spiral out of control more easily. Additionally, the starvation, binging, and purging behaviors associated with eating disorders can exacerbate mood disorders due to their effects on brain chemistry.”

However, it’s crucial to recognise that eating disorders are more prevalent than officially reported. “Factors like stigma, societal pressure, and a lack of awareness contribute to the underreporting of individuals struggling with disordered eating,” Dr Saras Prasad, consultant in psychiatry at Yatharth Super Speciality Hospital, Noida Extension, explained.



For effective treatment, it is essential to address both the eating disorder symptoms and underlying psychological factors. “A combination of therapy modalities including cognitive-behavioral therapy and dialectical behavioural therapy, along with medications, can help manage both conditions concurrently,” said Dr Rohatgi. “Understanding the psychology behind eating disorders leads to more empathetic, holistic care,” she added.

### **Cervical cancer**

**Keep it wholesome: On shaping a national cervical cancer control programme (The Hindu: 20240221)**

<https://www.thehindu.com/opinion/editorial/keep-it-wholesome-on-shaping-a-national-cervical-cancer-control-programme/article67867594.ece>

A national cervical cancer control programme should be made accessible to all. Health is seldom uni-dimensional, and it must not be seen as such. Government policy, particularly, must fathom the entirety of the issue, and assimilate multiple aspects in a field strategy, for optimum realisation of the intended goal. Union Finance Minister Nirmala Sitharaman’s announcement during the presentation of the interim Budget that the government plans to encourage vaccination against cervical cancer for girls aged nine to 14, is no doubt a step in the right direction. While the scheme will be fleshed out post elections, it is also time to question if any programme to handle cervical cancer would be wholesome if it did not assimilate a screening aspect. Cancer of the cervix (literally, the neck of the womb) is unique among cancers because almost all the cases (99%, according to the World Health Organization) are linked to infection with the human papillomavirus (HPV), a common virus transmitted through sexual contact. While most HPV infections resolve spontaneously and the women remain symptom-free, persistent infection can lead to cervical cancer. It is the second leading cause of cancer-related deaths among women in India (over 77,000 annually), and is estimated to be the second most frequent cancer among Indian women between 15 and 44 years. While the good news is couched in the availability of a vaccine, the sobering fact is that the average national prevalence of cervical cancer screening hovers at just under 2% and outcomes depend on the stage of detection.

Ironically, cervical cancer can be easily diagnosed in a public health setting with minimal tools — the human eye, a dilution of white vinegar, and a dab of Lugol’s iodine. These are known as VIA and VILI tests and help look for precancerous lesions and cancer, much before an advanced stage of the disease can be picked up with cytology. A simple, short procedure, cryotherapy, can then be done while the patient is awake, to destroy the abnormal growth. Given that it is easy to prevent, identify and treat cervical cancer, it is unacceptable that so many women are dying of the disease. As the government rolls out its vaccination programme, it must also mandate screening right at the primary health centre, and if abnormalities are identified, offer cryotherapy right then. It is unlikely that vaccination of young girls alone will have a far-reaching impact in the short and medium term. The only way to prevent deaths is to

deploy the entire assembly of tools as part of a national cervical cancer control programme, accessible to all women, irrespective of age, education, affordability or social status.

### **COVID-19 vaccination**

**Global study quantifies rise in blood clots, heart inflammation following COVID-19 vaccination (The Hindu: 20240221)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/global-study-quantifies-rise-in-blood-clots-heart-inflammation-following-covid-19-vaccination/article67867735.ece>

The data set spanning 99 million people did not include patients from India; a majority of Indians were administered the ChAdOX1 or Covishield vaccines during the pandemic

Boxes of the Oxford/AstraZeneca (ChadOX1) COVID-19 vaccine are pictured in a refrigerator at a vaccination centre in Hertfordshire, Britain on January 11, 2021.

One of the largest assessments of its kind, spanning 99 million people and investigating reports of adverse reactions following COVID-19 vaccination, found that instances of Guillain Barre Syndrome, myocarditis, pericarditis and cerebral venous sinus thrombosis (CVST) were at least 1.5 times more than expected following inoculation with mRNA and ChadOX1 vaccines. This is in line with previous observations by the World Health Organization and the European Medicines Agency, and was what led to these being classified as 'rare' side effects following the vaccination for COVID-19.

The data set did not include patients from India. However, a majority of Indians were administered the ChAdOX1 or Covishield vaccines during the pandemic. The need for rapid development and administration of vaccines saw a range of new approaches to vaccination, namely, the use of synthetic viral particles or protein constructs being administered following shortened testing programmes.