



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Friday

20240223

प्रोटीन का सेवन

अक्सर रहती है कब्ज की दिक्कत, किडनी विकारों के भी हैं लक्षण? प्रोटीन का अधिक सेवन तो नहीं कर रहे आप (Amar Ujala: 20240223)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/too-much-protein-side-effects-in-hindi-know-adverse-effects-of-consuming-excess-protein-2024-02-22>

प्रोटीन शरीर के लिए सबसे आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है। ये मानव शरीर का निर्माण खंड माना जाता है जो मांसपेशियों के निर्माण के साथ आपको वजन कम करने, मेटाबॉलिज्म में सुधार करने, बालों-नाखूनों के विकास को बढ़ावा देने में मदद करता है। हमारे शरीर को रोजाना संयमित मात्रा में प्रोटीन की जरूरत होती है, पर क्या आप जानते हैं कि प्रोटीन की शरीर में अधिकता नुकसानदायक भी हो सकती है।

प्रोटीन आपको लंबे समय तक पेट भरा हुआ रखने में मदद करता है जिससे आप कम खाते हैं और वजन को कंट्रोल रखा जा सकता है। ये मांसपेशियों को मजबूत रखने के लिए भी जरूरी तत्व है, पर कहीं आप भी तो ज्यादा लाभ के लिए इसका अधिक सेवन नहीं कर रहे हैं?

प्रोटीन की अधिकता कई प्रकार की दिक्कतों को बढ़ाने वाली हो सकती है, जिसको लेकर अलर्ट रहना जरूरी है।

प्रोटीन का सेवन जरूरी

प्रोटीन का अधिक सेवन है नुकसानदायक

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, प्रोटीन वाली चीजें बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी के लिए आवश्यक है। आहार विशेषज्ञ कहते हैं, पुरुषों को 56 ग्राम और महिलाओं को कम से कम 46 ग्राम प्रोटीन का सेवन रोजाना करना चाहिए। इससे अधिक की मात्रा के कई प्रकार के साइड-इफेक्ट्स हो सकते हैं, जिसका शरीर की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव हो सकता है।

आइए जानते हैं कि किन लक्षणों की मदद से आप जान सकते हैं कि कहीं आप भी तो इस पोषक तत्व का अधिक सेवन नहीं कर रहे हैं?

पाचन तंत्र की समस्या
कब्ज की हो सकती है समस्या

उच्च-प्रोटीन वाले आहार आमतौर पर फाइबर और कार्ब्स के सेवन को प्रतिबंधित कर देते हैं। इन पोषक तत्वों की कमी से कब्ज हो सकती है। अगर आप भी आहार के माध्यम से अधिक मात्रा में प्रोटीन ले रहे हैं और इस स्तर पर हाइड्रेशन का ध्यान नहीं रखते हैं तो इससे आपको कब्ज होने की दिक्कत बढ़ सकती है।

किडनी की दिक्कत
किडनी से जुड़ी समस्याएं

अधिक प्रोटीन का सेवन आपकी किडनी को भी नुकसान पहुंचाने लगता है। जब आप अधिक मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं, तो किडनी को इसे संसाधित करने के लिए अधिक मेहनत करनी पड़ती है। किडनी पर बढ़े दबाव के कारण बार-बार पेशाब आने, थकान, भूख कम लगने और पैरों और टखनों में सूजन की समस्या हो सकती है। किडनी की समस्या के कारण तरल पदार्थों के जमाव का जोखिम भी हो सकता है जिससे आपको पैरों में अधिक सूजन महसूस होती रह सकती है।

वजन बढ़ने का खतरा
वजन बढ़ने की हो सकती है समस्या

वजन कम करने के लिए प्रोटीन का सेवन बढ़ाने की सलाह दी जाती है। हालांकि जब अधिक इसका अधिक मात्रा में सेवन करना शुरू कर देते हैं तो इससे तेजी से वजन बढ़ने का खतरा हो सकता है। अतिरिक्त प्रोटीन की मात्रा शरीर में वसा के रूप में जमा होने लग सकती है, जो कम समय में आपमें मोटापे के खतरे को बढ़ाने वाली समस्या हो सकती है। अगर आप वजन कम करने के लिए इस पोषक तत्व का सेवन कर रहे हैं तो इसकी मात्रा का ध्यान रखना जरूरी है।

प्रोस्टेट की बीमारी

पुरुषों में बहुत कॉमन है प्रोस्टेट की बीमारी, कहीं आपको भी तो नहीं होती है ऐसी कोई दिक्कत?

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/benign-prostate-enlargement-symptoms-and-complications-enlarged-prostate-prevention-tips-2024-02-22>

प्रोस्टेट बढ़ने की समस्या

प्रोस्टेट, पुरुषों में होने वाली बहुत कॉमन बीमारी है। 50 से अधिक आयु वाले पुरुषों में इस रोग का खतरा अधिक हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, 60 वर्ष की आयु तक आधे से अधिक पुरुषों में बढ़े हुए प्रोस्टेट की दिक्कत हो सकती है। इसे बिनाइन प्रोस्टेटिक हाइपरप्लासिया (बीपीएच) के नाम से भी जाना जाता है। 85 वर्ष की आयु तक ये अनुपात 90% तक पहुंच जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, बीपीएच के कारण प्रोस्टेट कैंसर या यौन समस्याएं होने का खतरा तो ज्यादा नहीं होता है, पर यह जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकती है।

हार्वर्ड विशेषज्ञों ने बताया, प्रोस्टेट की समस्या पर अगर समय पर ध्यान न दिया जाए तो इसके जानलेवा दुष्प्रभाव भी हो सकते हैं। इसलिए लक्षणों पर नजर बनाए रखना और खतरे को लेकर सावधानी बरतना सभी के लिए आवश्यक है।

बढ़े हुए प्रोस्टेट की दिक्कत

प्रोस्टेट की समस्या के बारे में जानिए

प्रोस्टेट पुरुषों में अखरोट के आकार का एक अंग है जो आपके मूत्राशय के नीचे स्थित होता है। इसका मुख्य कार्य आपके वीर्य में तरल पदार्थ बनाना और वीर्य को मूत्रमार्ग के माध्यम से बलपूर्वक रिलीज करना है। उम्र बढ़ने के साथ आपके प्रोस्टेट का आकार बढ़ने का खतरा अधिक हो जाता है। अगर ये दिक्कत लंबे समय तक बनी रहती है तो ये स्थिति गंभीर रोगकारक भी हो सकती है।

चूंकि प्रोस्टेट का बढ़ना धीरे-धीरे होता है और इसमें पेशाब की दिक्कत होती रहती है, इसलिए पुरुष अक्सर सोचते हैं कि बार-बार बाथरूम जाना उम्र बढ़ने का एक स्वाभाविक हिस्सा है लेकिन अगर ये दिक्कत बनी रहती है या बढ़ती जाती है तो प्रोस्टेट की जांच कराना जरूरी हो जाता है।

आइए जानते हैं कि समय पर इसके लक्षणों की पहचान कैसे की जा सकती है?

प्रोस्टेट बढ़ने के कारण होने वाली दिक्कतें

बढ़े हुए प्रोस्टेट के लक्षणों के बारे में जानिए

प्रोस्टेट बढ़ने की स्थिति में कई प्रकार की दिक्कतें होनी शुरू हो जाती हैं, जिनपर सभी लोगों को गंभीरता से ध्यान देते रहना चाहिए।

पेशाब करने में कठिनाई होना।

पेशाब करने के लिए अधिक जोर लगाना।

मूत्र का प्रवाह कम होना।

बार-बार पेशाब करने की आवश्यकता होना।

मूत्र का रिसाव होना (असंयमित मूत्र की समस्या)

प्रोस्टेट का खतरा पेशाब की समस्या

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, पेशाब पर कंट्रोल न रहना बढ़े हुए प्रोस्टेट की समस्या का संकेत हो सकता है। अचानक पेशाब महसूस होने पर पेशाब का रिसाव हो सकता है। कुछ लोगों को खांसने, छींकने या कोई भारी वस्तु उठाने पर भी इस तरह की दिक्कत हो सकती है। अगर आपको भी ये दिक्कत कुछ समय से महसूस हो रही है तो समय रहते किसी विशेषज्ञ की सलाह जरूर ले लें।

स्वस्थ और पौष्टिक आहार का करें सेवन
कैसे कर सकते हैं प्रोस्टेट की समस्या से बचाव?

स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, दिनचर्या और आहार को ठीक रखकर प्रोस्टेट की समस्याओं के जोखिम को कम किया जा सकता है। स्वस्थ आदतें जैसे नियमित व्यायाम, वजन कम करना, सब्जियों- फल का अधिक सेवन और आहार में वसा की मात्रा को कंट्रोल रखकर आप बीपीएच की समस्या से बचाव कर सकते हैं। इस तरह की स्वस्थ जीवनशैली की आदतें न सिर्फ आपको प्रोस्टेट से बचाती हैं साथ ही डायबिटीज-हृदय रोग जैसी क्रोनिक बीमारियों से भी सुरक्षित रख सकती हैं।

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस

इस बढ़ते खतरे को लेकर स्वास्थ्य मंत्रालय ने किया सावधान, सलाह- दवाओं को लेकर बिल्कुल न करें ये गलती (Amar Ujala: 20240223)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/antibiotics-resistance-risk-and-prevention-ministry-of-health-alert-for-antibiotic-resistance-in-india-2024-02-22>

दवाओं को दुरुपयोग को लेकर अलर्ट

वैश्विक स्तर पर जिन स्वास्थ्य जोखिमों को तेजी से बढ़ता हुआ देखा जा रहा है, एंटीबायोटिक प्रतिरोध यानी कि एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस उनमें से एक है। कई अध्ययनों में लगातार इस बात को लेकर अलर्ट किया जाता रहा है कि अगर समय रहते एंटीबायोटिक्स के उपयोग को लेकर सावधानी न बरती गई तो भविष्य में इसके कारण बीमारियों के गंभीर रूप लेने का खतरा काफी बढ़ सकता है।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय ने भी एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस की बढ़ती समस्या को लेकर लोगों को सावधानी बरतते रहने की सलाह दी है।

स्वास्थ्य मंत्रालय ने एक पोस्ट के माध्यम से कहा, एंटीबायोटिक दवाओं का उपयोग केवल डॉक्टर की सलाह पर ही करें, क्योंकि एंटीबायोटिक दवाओं के अनुचित सेवन से इसके प्रतिरोध को गति मिल सकती है। ये स्थिति भविष्य के लिए गंभीर समस्याकारक हो सकती है।

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का खतरा

पहले जानिए क्या होता है एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस?

एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस तब होता है जब बैक्टीरिया या कवक जैसे रोगाणुओं को मारने के लिए बनाई गई दवाओं के प्रति ये रोगाणु बचाव की क्षमता विकसित कर लेते हैं।

एंटीबायोटिक दवाएं मुख्यरूप से संक्रमण की स्थिति में रोगजनकों को खत्म करने के लिए दी जाती हैं, पर एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस की स्थिति में ये दवाएं काम करना ही बंद कर देती हैं। इस स्थिति में दवा लेने पर भी रोगाणु मरते नहीं बल्कि और बढ़ते रहते हैं। प्रतिरोधी संक्रमणों का इलाज करना कठिन और असंभव भी हो सकता है। वैश्विक स्तर पर पिछले कुछ वर्षों में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का खतरा तेजी से बढ़ता देखा गया है।

एंटीबायोटिक दवाओं का इस्तेमाल
एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस को लेकर मंत्रालय ने किया सावधान

स्वास्थ्य मंत्रालय ने कहा, एंटीबायोटिक प्रतिरोध खतरनाक हो सकता है, सभी लोगों को इसके कारण होने वाले जोखिमों से सावधानी बरतते रहना चाहिए।

एंटीबायोटिक प्रतिरोध जीवन के किसी भी चरण में किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है। एंटीबायोटिक प्रतिरोध पशु चिकित्सा, मत्स्य पालन और कृषि क्षेत्रों को भी प्रभावित करता देखा जा रहा है।

यदि प्रभावी तरीके से एंटीबायोटिक्स काम नहीं करेंगी तो कई प्रकार की गंभीर संक्रामक बीमारियों का उपचार करना कठिन हो सकता है।

बढ़ सकता है संक्रामक रोगों का खतरा
बढ़ रहा है एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस का जोखिम

सेंटर फार डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के विशेषज्ञ भी कहते हैं, वैश्विक स्तर पर एंटीमाइक्रोबियल्स के अत्यधिक और अनुचित उपयोग के कारण प्रतिरोध पैदा हो गया है। सीडीसी का अनुमान है कि क्लीनिकों और आपातकालीन विभागों में जितने लोगों को एंटीबायोटिक्स दिए जाते हैं उनमें से 28 फीसदी की इसकी आवश्यकता नहीं होती है। अनावश्यक तौर पर एंटीबायोटिक दवाओं के सेवन के कारण खतरा हो सकता है।

अगर किसी व्यक्ति में एंटीबायोटिक रेजिस्टेंस हो जाता है और उसे हल्के स्तर का भी संक्रमण होता है तो इसके गंभीर रूप लेने का जोखिम हो सकता है।

दवाओं के उचित इस्तेमाल की सलाह
क्या है विशेषज्ञों की सलाह?

अमर उजाला से बातचीत में स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, जिस गति से ये स्वास्थ्य जोखिम बढ़ता जा रहा है हमें इसपर गंभीरता से ध्यान देना जरूरी है। कुछ सामान्य सी बातों का पालन करके आप अपने जोखिमों को कम कर सकते हैं। हमेशा किसी विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह से ही दवा लें। बिना प्रिस्क्रिप्शन ओवर-द-काउंटर, इंटरनेट-यूट्यूब से देखकर न तो खुद डॉक्टर बनें, न ही खुद से दवा लेना शुरू करें। दवाएं जितने फायदे के लिए बनी हैं, दुरुपयोग की स्थिति में इससे कहीं ज्यादा नुकसानदायक भी हो सकती हैं।

एंटीबायोटिक नियमन से बढ़ेगी जीवाणु प्रतिरोधक क्षमता (Dainik Tribune: 20240223)

<https://www.dainiktribuneonline.com/news/comment/antibiotic-regulation-will-increase-bacterial-immunity/>

केंद्र सरकार ने हाल ही में मेडिकल कॉलजों को हिदायत दी है कि डॉक्टर रोगी-परामर्श पर्चे पर जो दवाएं लिखकर दें, उनमें यदि कोई एंटीबायोटिक्स है तो उसको विशेष रूप से चिह्नित करें। वहीं दवा विक्रेताओं और दवाघरों को सलाह दी है कि चिकित्सक के लिखे बगैर कोई एंटीबायोटिक दवा न दी जाए। यह निर्देश देश में एंटी माइक्रोबियल रेजिस्टेंस (एएमआर) बढ़ने के मद्देनज़र हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट में बताया गया कि भारत में एएमआर की रफ़्तार असामान्य है और अब यह विश्वभर में एएमआर का गढ़ बन चुका है।

नेशनल सेंटर फॉर डिजीज़ कंट्रोल (एनसीडीसी) द्वारा 20 अस्पतालों में नवम्बर, 2021 से अप्रैल, 2022 के बीच करवाए अध्ययन में चिंताजनक आंकड़े मिले हैं। कुल 9600 से अधिक रोगियों पर अध्ययन हुआ, इनमें 72 फीसदी एक न एक एंटीबायोटिक दवा का सेवन कर रहे थे, तो बाकी के दो या इससे अधिक का। महत्वपूर्ण यह कि 55 प्रतिशत मरीजों को एंटीबायोटिक दवा बीमारी का इलाज करने के लिए नहीं अपितु संक्रमण से बचाने के लिए दी गई। यह डाटा देशभर में इलाज के मौजूदा चलन का नमूना पेश करता है। खांसी, जुकाम, गला पकड़ना और दस्त जैसी बीमारी कुछ दिनों में अपने-आप ठीक हो जाती है और अधिकांशतः इसके पीछे कारण होता है वायरल इन्फेक्शन, इनके निदान को एंटीबायोटिक देने की जरूरत नहीं।

प्रयागराज (2013) और नासिक (2015) के कुम्भ के दौरान, मेला-क्लीनिक पहुंचने वाले 70000 से अधिक मरीजों पर हार्वर्ड यूनिवर्सिटी और यूनिसेफ ने अध्ययन किया था। प्राप्त डाटा में, इलाज करवाने आए लोगों में लगभग एक-तिहाई को एंटीबायोटिक दवाएं दी गईं। प्रयागराज में कुल मरीजों में 70 फीसदी को सांस संबंधी लक्षण थे, जिनका इलाज एंटीबायोटिक से किया गया।

एएमआर गंभीरतम् वैश्विक स्वास्थ्य खतरों में एक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि एएमआर-माइक्रोआर्गेनिज्म के तंतुओं में होने वाला वह क्रमिक विकासानुगत बदलाव, जिस पर परंपरागत एंटीबायोटिक बेअसर सिद्ध हो रहे हैं- एक वैश्विक जनस्वास्थ्य खतरा बन सकता है। रोग-जीवाणुओं में पैदा हुई इस किस्म की प्रतिरोधक क्षमता से वर्ष 2019 में भारत में कम से कम 3 लाख तो दुनियाभर में लगभग 12.7 लाख मौतें हुईं। वर्ष 2050 तक यह संख्या 5 करोड़ तक पहुंचने की आशंका है। आवाजाही के साधनों में आसानी की वजह से सारी दुनिया सिमटकर रह गई है, लेकिन लोगों के साथ, उनके अंदर मौजूद सूक्ष्म रोग जीवाणु, जिन पर दवाएं असर न कर पा रही, वे भी एक महाद्वीप से दूसरे तक तेजी से फैल रही हैं, जैसा कि कोविड-19 महामारी के मामले में देखा गया।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एंटीबायोटिक दवाओं को तीन श्रेणियों में बांट रखा है, एक्सेस, वॉच और रिज़र्व। इनमें बाद वाले दो वर्ग के एंटीबायोटिक विशिष्ट लक्षण बनने पर ही दिए जाते हैं। एक्सेस वर्ग के एंटीबायोटिक, किन्हीं जीवाणुओं को विशेष रूप से निशाना बनाने वाले सम्मिश्रण से बने हैं और इनके प्रयोग से एएमआर बनने की संभावना कम होती है, रोगोपचार में यह प्रथम पंक्ति के एंटीबायोटिक हैं। एनसीडीसी सर्वे बताता है कि भारत में डॉक्टरों द्वारा लिखी गई 60 फीसदी एंटीबायोटिक दवाएं वॉच या फिर रिज़र्व श्रेणी की होती हैं। एंटीबायोटिक अधिक देने से जीवाणुओं के अंदर प्रतिरोधक क्षमता पैदा होती है। इससे संक्रमण के अगले रूपांतरों पर दवाएं बेअसर हो जाएंगी।

ड्रग एंड कॉस्मैटिक रूल्स 1945 के मुताबिक एंटीबायोटिक शिड्यूल एच/एच 1 श्रेणी में आते हैं। अतएव इनकी बिक्री केवल पंजीकृत स्वास्थ्य चिकित्सक की रोग-परामर्श पर्ची के आधार पर हो सकती है। तथापि भारत में दवा विक्रेता अक्सर अपने तौर पर एंटीबायोटिक दवाएं दे देते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वर्ष 2015 में एक वैश्विक कार्य योजना बनाई थी और भारत ने 2017 में एंटीमाइक्रोबियल सर्विलांस प्रोग्राम के साथ इसका अनुसरण किया। विश्व स्वास्थ्य संगठन की हिदायतें हैं कि उच्चतर श्रेणी के एंटीबायोटिक का प्रयोग संक्रमण रोग विशेषज्ञों के विवेकानुसार होना चाहिए। लेकिन भारत में इस किस्म के प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवाकर्मी बहुत कम हैं।

एंटीबायोटिक के अंधाधुंध इस्तेमाल से एएमआर बनने का जोखिम केवल मनुष्यों तक सीमित नहीं है। विभिन्न कारणों से पशुओं-पक्षियों को भी एंटीबायोटिक अक्सर दिए जाते हैं। इसलिए कोई हैरानी नहीं कि दूध, अंडे और मछली के बैक्टीरियल कल्चर टेस्ट में दवा-प्रतिरोधक क्षमता पैदा कर चुके जीवाणु पाए जाते हैं। विभिन्न जल स्रोतों के सैम्पल में भी यही कुछ हो रहा है, वहां ऐसे जीवाणुओं की आमद दवा-उद्योग, अस्पताल से निकलने वाले पानी, सीवरेज और घरेलू अपशिष्ट से होती है। खुले में शौच एक अन्य कारक है, क्योंकि मल-मूत्र के जरिए शरीर से निकली एंटीबायोटिक दवा भूमि में समाकर भूजल में जा मिलती है। इस संदूषित जल को मनुष्य और पशु पुनः पीते हैं। और इस तरह एंटीबायोटिक से अप्रभावित रहने वाला जीवाणु जोखिम का एक सतत चक्र बना रहा है।

हालांकि जिन अस्पतालों में एंटीबायोटिक को लेकर अध्ययन हुआ, पाया गया कि एंटीबायोटिक के उपयोग में कमी आई है, किंतु छोटे और ग्रामीण इलाके में स्थिति बदतर है। प्रशिक्षित कर्मियों और गुणवत्तापूर्ण परीक्षणशालाओं की कमी है। झोला-छाप और अर्ध-प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी इस काम में सबसे आगे हैं। इतना ही नहीं गैर-एलोपैथिक चिकित्सक भी एंटीबायोटिक दवाएं लिख दे रहे हैं।

एएमआर का दुष्परिणाम दूरगामी हो सकता है— अधिक समय तक अस्पताल में भरती रहना, इलाज खर्च में इजाफा और अस्पताल जनित अन्य खतरनाक संक्रमण लगने का जोखिम। कुछ साल पहले, ड्रग रेजिस्टेंट बैक्टीरियम को 'दिल्ली सुपरबग' का नाम दिया गया था। यह क्रमिक विकास से पैदा हुआ वह जीवाणु है, जिस पर अधिकांश एंटीबायोटिक्स बेअसर हो चुके हैं। एंटीबायोटिक से शरीर में न केवल बीमारी पैदा करने वाले सूक्ष्म-जैविकी खत्म होते हैं बल्कि हमारी आंतों में पलने वाले और माइक्रोबायोम बनाने वाले मित्र-जीवाणु भी। माइक्रोबायोम में आया बदलाव आंतों की सुरक्षात्मक झिल्ली को क्षतिग्रस्त कर देता है और इससे अब ऑटो-इम्यून, इंफ्लैमेट्री बाउल डिजीजेस, न्यूरोलॉजिकल और डीजनरेटिव रोग में अनाप-शनाप इजाफा हो रहा है।

'वन-हेल्थ' परिकल्पना से- जिसके तहत मनुष्य, जीव और पर्यावरण पैमानों में अंतर-निर्भरता बनाना है- एएमआर को नियंत्रित किया जा सकता है। विभिन्न आबादियों में एएमआर के अलावा ड्रग रेजिस्टेंस के बदलते पैटर्न पर बारीक नज़र रखने की जरूरत है। जल-आपूर्ति स्रोत, अस्पताल और औद्योगिक अपशिष्ट की भी समय-समय पर जांच-परीक्षण करते रहना आवश्यक है।

मीडिया के जरिए जनसाधारण को जागरूक करने की जरूरत है। अधिक महत्वपूर्ण है, क्लिनिक और छोटे अस्पताल चलाने वाले डॉक्टरों को नई जानकारी से लैस करना। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद को ऐसी निर्देशावली बनानी चाहिए, जिसमें यह स्पष्ट हो कि किन लक्षणों के आधार पर कौन-सा एंटीबायोटिक देना है, और यह दस्तावेज देशभर में पहुंचाया जाए। एंटीबायोटिक उपयोग संहिता का प्रसार करने में भारतीय मेडिकल एसोसिएशन के बृहद नेटवर्क का इस्तेमाल हो सकता है। जन-जागरूकता अभियान, स्वास्थ्य सेवा कर्मी प्रशिक्षण, माइक्रोबियल सर्विलांस, नवीन दिशा-निर्देश और नियमों की सख्त पालना करवाने जैसे उपाय तुरंत लागू की जरूरत है।

कोविड-19

अध्ययन: कोविड-19 ने बढ़ा दिया इन गंभीर विकारों का जोखिम, हल्के लक्षण का शिकार रहे लोग भी सुरक्षित नहीं (Amar Ujala: 20240223)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/latest-study-says-risk-of-serious-digestive-conditions-after-covid-19-gastroesophageal-disease-risk-factors-2024-02-22>

कोविड-19 के कारण होने वाली समस्याएं

दुनियाभर में कोरोना की स्थिति फिलहाल काफी नियंत्रित दिख रही है। ओमिक्रॉन के JN.1 सब-वैरिएंट के कारण कई देशों में अचानक से बढ़े संक्रमण की रफ्तार पर काबू पा लिया गया है। कोरोना को लेकर हाल ही में हुए अध्ययनों में बताया गया है कि नए वैरिएंट्स के कारण संक्रमण की रफ्तार तो अधिक हो सकती है पर संक्रमितों में गंभीर रोगों का खतरा समय के साथ कम हो गया है। हालांकि कुछ अध्ययन लगातार कोरोना संक्रमण के कारण होने वाले लॉन्ग कोविड के खतरे को लेकर अलर्ट करते रहे हैं। पोस्ट कोविड या लॉन्ग कोविड की समस्या कुछ महीनों से लेकर सालभर तक बनी रह सकती है।

कोरोना और इसके कारण होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को लेकर हाल ही में किए गए एक अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बताया कि अब तक पोस्ट कोविड में हृदय रोग, ब्रेन की समस्याओं को लेकर चिंता जताई जा रही थी, हालांकि इसके जोखिम यहीं तक सीमित नहीं हैं। कोरोना के दीर्घकालिक दुष्प्रभावों के कारण बड़ी संख्या में लोगों में पाचन की दिक्कतें भी देखी जा रही हैं।

पाचन स्वास्थ्य की बढ़ती समस्या

कोविड-19 के कारण पाचन विकारों की समस्या

बीएमसी मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित इस अध्ययन में शोधकर्ताओं की टीम ने बताया कि सार्स-सीओवी-2 वायरस के संक्रमण के बाद बड़ी संख्या में लोगों में गंभीर पाचन की दिक्कतें बढ़ती देखी रही हैं। अध्ययन के निष्कर्षों में कोरोना संक्रमण के कारण गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसफंक्शन और गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज (जीईआरडी) का जोखिम बढ़ा हुआ देखा गया है। इन समस्याओं का अगर समय पर निदान या उपचार न किया जाए तो इसके कारण गंभीर विकारों का खतरा हो सकता है।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने कहा है कि जो लोग संक्रमण के शिकार रह चुके हैं उन्हें एहतियातन इन समस्याओं को लेकर इलाज करा लेना चाहिए।

गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल डिसफंक्शन की दिक्कतें

हल्के लक्षण वाले लोगों में भी दिक्कत

शोधकर्ताओं ने बताया, अधिकतर लोगों का मानना रहा है कि कोविड की गंभीर स्थिति ही लॉन्ग कोविड के दुष्प्रभावों को बढ़ाती है, पर हालिया शोध स्पष्ट करते हैं कि कोरोना के हल्के संक्रमण भी पाचन विकारों के उच्च जोखिम से जुड़े हो सकते हैं। अध्ययन से पता चला कि संक्रमण से ठीक होने के बाद 6 महीने तक लोगों में पेट्रिक अल्सर, लिवर रोग, पित्ताशय की बीमारी और अग्राशय से संबंधित समस्याओं का खतरा अधिक था। जीईआरडी और जीआई डिसफंक्शन का जोखिम कम से कम एक वर्ष तक देखा गया है।

जिन लोगों को एक से अधिक बार कोविड-19 हुआ था, उनमें अग्राशय रोग होने की आशंका उन लोगों की तुलना में दोगुनी से अधिक थी, जो कभी भी संक्रमण का शिकार नहीं रहे हैं।

कोविड-19 बढ़ा रहा है पाचन की दिक्कतें
अध्ययन में क्या पता चला?

इस अध्ययन में समझने की कोशिश की गई कि संक्रमित होने के एक महीने से अधिक समय के बाद तक कितनी बार लोगों में पाचन संबंधी विकारों का अनुभव किया।

शोधकर्ताओं ने कोविड-19 संक्रमण वाले 112,000 लोगों को अध्ययन में शामिल किया। महामारी की शुरुआत से अक्टूबर 2022 तक के संक्रमणों के लिए डेटा का विश्लेषण किया गया। टीम ने 350,000 से अधिक लोगों के बीच पोस्ट-कोविड पाचन समस्याओं की दर की तुलना की। इसमें पाया गया कि कोविड-19 के बाद 41 फीसदी लोगों में जीईआरडी, 38 फीसदी लोगों में जीआई डिसफंक्शन, 36 फीसदी लोगों में अग्राशय रोग और 35 फीसदी में लिवर से संबंधित समस्याओं का जोखिम देखा गया।

पाचन और लिवर की सेहत का रखें ध्यान
क्या है शोध का निष्कर्ष?

अध्ययन के निष्कर्ष में कहा गया है, यह पूरी तरह से स्पष्ट नहीं है कि कैसे कोविड-19 पाचन संबंधी बीमारियों को जन्म देता है, हालांकि जिस प्रकार से इसके पाचन से संबंधित दुष्प्रभाव देखे जा रहे हैं वह निश्चित ही चिंता बढ़ाने वाली हो सकती है। स्वास्थ्य विशेषज्ञ कहते हैं, कोविड-19 के भले ही हल्के लक्षणों के शिकार रहे हैं फिर भी पोस्ट कोविड के जोखिमों को लेकर सभी लोगों को अलर्ट रहना चाहिए। कोरोना संक्रमण हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क सहित शरीर के कई अन्य अंगों के लिए भी समस्या बढ़ाती हुई देखी गई है।

High blood pressure

6 worrying signs and symptoms of high blood pressure during sleep you shouldn't ignore (Hindustan Times: 20240223)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/6-worrying-signs-and-symptoms-of-high-blood-pressure-during-sleep-you-shouldnt-ignore-101708576431838.html>

From snoring to frequent urination, there are certain signs of high blood pressure in night that can warn you about the silent threat.

High blood pressure is a silent killer and can over the time damage arteries increasing risk of heart attack or stroke. Hypertension if not controlled can also affect kidney function, cause vision loss and memory loss. High blood pressure can catch you off guard as there are no symptoms even in cases when BP readings reach dangerously high levels. However, if you stay vigilant and follow your body cues, there are certain signs that can warn you about abnormalities in your blood pressure. From your snoring patterns to frequent urination at night, there are certain signs of high blood pressure in night that can warn you about the silent threat.

As per a new study published in the journal npj Digital Medicine, people who spend more time snoring at night are more likely to have uncontrolled hypertension. There are other signs and symptoms too that one must consider. (Also read: Is your diastolic blood pressure always high? Here's what it means; when to visit a doctor)

Dr Gorav Gupta, Psychiatrist says high blood pressure, or hypertension, can manifest in various ways during sleep, potentially leading to disruptive symptoms and complications

Dr Gorav Gupta, Psychiatrist and Co- Founder of Emoneeds says high blood pressure, or hypertension, can manifest in various ways during sleep, potentially leading to disruptive symptoms and complications.

SNORING

One common indicator of high blood pressure is snoring, especially if it's accompanied by pauses in breathing, known as sleep apnoea. Snoring occurs when the airway becomes partially blocked, causing vibrations in the throat tissues. However, in individuals with hypertension, snoring can signal more than just sleep apnoea; it may also indicate restricted blood flow due to narrowed blood vessels, a hallmark of high blood pressure.

INSOMNIA

While many factors can contribute to insomnia, such as stress, anxiety or poor sleep hygiene, hypertension can disrupt the body's natural sleep-wake cycle, making it difficult to fall asleep or stay asleep throughout the night.

RESTLESS SLEEP

Additionally, frequent awakenings or restless sleep may be indicative of hypertension-related issues, as elevated blood pressure levels can trigger the body's 'fight or flight' response, causing arousal from sleep.

EXCESSIVE URINATION

Furthermore, nocturia, or excessive urination during the night, can be a symptom of hypertension. Elevated blood pressure levels can put strain on the kidneys, leading to increased urine production and the need to wake up multiple times to urinate.

HEADACHE

Moreover, experiencing headaches upon waking or during the night can also be a sign of nocturnal hypertension. Headaches caused by high blood pressure tend to be most intense in the morning, as blood pressure naturally rises during sleep and peaks in the early morning hours.

Monitoring these signs and symptoms, especially when occurring together, can help individuals identify potential issues with nocturnal hypertension and seek appropriate medical attention to manage their blood pressure levels and mitigate associated risks.

BLOOD PRESSURE DOESN'T DIP DURING NIGHT

"It has been found that patients who have high blood pressure do not exhibit a nighttime dip in blood pressure readings, which is usually a normal phenomenon in patients without hypertension," says Dr Kamal Verma, Senior Consultant, Dept of Internal Medicine, Amrita Hospital, Faridabad.

Polycystic Ovary Syndrome

PCOS diet: List of optimal food choices for managing symptoms (Hindustan Times: 20240223)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/pcos-diet-list-of-optimal-food-choices-for-managing-symptoms-101708610913054.html>

PCOS symptoms are now seen in very young girls too. Health experts share diet tips with a list of optimal food choices for managing PCOS symptoms

Polycystic Ovary Syndrome or PCOS is a hormonal disorder affecting women, that leads to various symptoms like irregular periods, weight gain and infertility. Early diagnosis and treatment are crucial to prevent long-term complications, including Type 2 diabetes and endometrial cancer.

In an interview with HT Lifestyle, Dr Siddhant Bhargava, Fitness and Nutritional Scientist and Co-Founder of Food Darzee, shared, “Diet plays a key role in insulin regulation and managing other PCOS symptoms. A balanced diet comprised of whole grains, fruits, vegetables, nuts, and seeds is essential. Refined carbohydrates and sugary foods should be avoided as far as possible. An ideal PCOS diet includes complex carbohydrates with a low glycemic index.”

He revealed, “Whole wheat, millet, fresh fruits, and fiber-rich foods like nuts, salads, and vegetables should be consumed regularly. These food groups ensure slow sugar absorption, preventing sudden spikes in blood sugar and insulin levels. Proteins, in sources like low-fat milk, fish and eggs, keep the body satiated and lower the glycemic index of meals. Healthy fats like olive oil, avocados, and nuts, should be given priority over excessive butter and cream. Vitamins and minerals that the body absorbs from seasonal fruits, vegetables, nuts, and seeds are a catalyst for overall well-being.”

According to him, specific food groups beneficial for those suffering from PCOS symptoms include -

Whole grains - daily, jowar, bajra

Pulses - chana dal, moong dal

Lean proteins - chicken, fish

High-fiber vegetables - spinach, methi, broccoli

Fruits - apples, berries

Spices - clove, cinnamon

Nuts - almonds, flaxseeds

Dr Siddhant Bhargava cautioned, “Certain refined and processed foods such as fried foods, sweets, starchy vegetables, processed fruit juices and red meat must be avoided. These items can intensify insulin resistance, hinder weight management, and worsen hormonal imbalances. A healthy diet, rich in whole foods can assist in managing PCOS symptoms, leading to weight management and preventing associated complications. It is essential to strike a balance by also moderating portion sizes and making informed choices to navigate the challenges of PCOS.”

Bringing her expertise to the same, Dr Mridula Raghav, Consultant Obstetrician, Gynaecologist and Infertility Specialist, explained about the role food choices play in managing PCOS symptoms and said, “We all know that PCOS is found more commonly in obese or overweight women. This led to the thinking that diet or adipose tissue could be the leading

cause. As per the dogma theory - dysbiosis of gut microbiota, intake of poor diet can lead to the passage of undesirable molecules from bacteria into the blood which can cause inflammation in the body ultimately leading to insulin resistance. Insulin resistance causes the secretion of male hormones or the androgens which are responsible for symptoms of PCOS like irregular periods, acne, hair fall, etc. Maintaining a balanced diet can reduce the state of this chronic inflammation in the body which is now said to be one of the root causes of PCOS.”

Talking about the benefits of limiting processed foods, refined sugars and caffeine in the context of PCOS, she said, “Food having a high content of saturated fat and refined sugar can favour the growth of bad bacteria in the gut while reducing the good gut bacteria like the lactobacillus which can lead to this whole squeale of chronic inflammation in the body. A high saturated fat/ low fibre diet per se increases gut permeability causing the transfer of substances from bad bacteria triggering inflammation. The human gut is home to millions of bacteria. When a baby is born the gut is sterile, soon bacteria start colonizing the gut initially derived from the mother's birth canal followed by the external environment and food as we grow up. So, you must feed your growing kids also properly to avoid diseases like PCOS which are now seen even in very young girls too.”

Asserting that staying hydrated can help manage PCOS symptoms and overall health, Dr Mridula Raghav concluded, “The human body is mostly made of water. It is required in the literal functioning of everything in our body. Staying hydrated can help in better digestion of food that we consume. 4/5 food items are optimal for managing the symptoms of PCOS. High fibre diet - fruits and green leafy vegetables, olive oil instead of butter or vegetable oil, beans and other legumes instead of red meat, whole grains like wheat, and barley, whole fruit as dessert. Avoid any bakery product, namkeen, biscuit or maida because it’s refined flour or alcohol.”

Lynch syndrome

What is Lynch syndrome, the hereditary condition that raises bowel cancer risk before 50? (Hindustan Times: 20240223)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/what-is-lynch-syndrome-the-hereditary-condition-that-raises-bowel-cancer-risk-before-50-101708603143726.html>

Lynch syndrome is an inherited condition that may raise the risk of developing many kinds of cancer before the age of 50.

Lynch syndrome, a hereditary disorder can raise your risk of developing certain kinds of cancer before the age of 50. The syndrome is usually passed on from parents to children during foetal development and can lead to bowel cancer or colorectal cancer and endometrial or uterine cancer before the age of 50. While the condition doesn't directly cause cancer, but genetic mutations that run in the family can increase the likelihood of the disease. Prenatal screening tests can help detect this syndrome while genetic testing can help detect the disorder in children even after they are born. To tackle Lynch syndrome-related cancers, early detection is important. For that, regular colonoscopy, starting at a younger age are recommended.

"Lynch syndrome is an inherited condition that may raise the risk of developing many kinds of cancer, including bowel cancer and endometrial cancer before the age of 50. This syndrome occurs due to a genetic mutation in one of several types of genes involved in DNA mismatch repair. Genetic mutations are likely to transmit from parents to children during foetal development," says Dr Balkishan Gupta, Director, Minimal Invasive GI and Colorectal Surgeon, Marengo Asia Hospitals Faridabad.

"Lynch syndrome also known as HNPCC (Hereditary Non-Polyposis Colorectal Cancer) is an autosomal dominant condition that increases the risk of developing certain cancers, particularly bowel cancer. It results from mutations in genes that help to correct errors during DNA replication. Lynch syndrome patients have a higher incidence of bowel cancer in their lifetime and such other cancers as endometrial, ovarian, stomach and urinary tract cancers. These patients have an earlier presentation, i.e. younger age group. People with this condition face a much higher risk of developing colorectal cancer at ages below 50 years. This underscores the need for an early diagnosis through screening and surveillance in individuals having Lynch syndrome so that it can be detected rather earlier when it would be more easily treatable," says Dr Tanveer Abdul Majeed, Consultant, Surgical Oncology, Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital Navi Mumbai.

"To effectively tackle Lynch syndrome-related cancers, early detection is vital. Screening protocols typically involve genetic testing to identify individuals at risk and surveillance measures, such as regular colonoscopies, starting at a younger age. Genetic counselling plays a pivotal role in Lynch syndrome management, providing affected individuals and their families with personalized risk assessments, guidance on screening strategies, and support in making informed decisions regarding preventive measures, including prophylactic surgery," says Dr Kanuj Malik, Sr. Consultant-Surgical Oncology, Yatharth Hospitals.

Symptoms of Lynch syndrome

"Symptoms may vary from person to person. Most common symptoms of lynch syndrome that relates to colorectal cancer are bloody stool, constipation, abdominal pain or cramps, diarrhoea, fatigue, unexplained weight loss, bloating and Nausea or vomiting. On noticing these symptoms, you should consult a doctor immediately. Delay in treatment can result in worsening medical conditions turning fatal," says Dr Gupta.

Treatment

While there is no cure for Lynch syndrome itself, the most widely used treatments are followed to treat cancer occurred due to Lynch syndrome:

Chemotherapy: This uses medication to kill fast-growing cancer cells and prevent them from multiplying. Rather than targeting a specific area, these drugs travel through the bloodstream and destroy cancer cells throughout the body.

Radiation Therapy: This uses high-powered radiation (such as x-rays or gamma rays), particles, or radioactive seeds to damage or destroy cancer cells in a specific area.

Surgery: This involves physical removal of a cancerous tumour. The size of the surgery depends on the stage and location of the cancer. However, Lynch syndrome patients with colon or endometrial cancer may be needed to have their entire colon or uterus removed due to the increased likelihood of recurrence.

Testing for Lynch syndrome

Genetic testing can identify mutations linked to Lynch syndrome. This test can enable people to learn about their chances and take necessary actions to minimize it.

"People with this disorder may be advised to start undergoing regular colonoscopies at an earlier age so that any pre-cancerous growths (polyps) can be eliminated before they develop into full-blown cancer cases. Screening tests for women with Lynch syndrome should include surveillance for conditions such as endometrial cancer. Maintaining weight regulation, engaging in physical fitness regularly, and abstaining from smoking and alcohol are also recommended to manage the risk of cancer associated with Lynch syndrome. The screening test includes a transvaginal ultrasound (TVS), to diagnose increased endometrial thickening and in case of suspicion early hysteroscopy and curettage of endometrium help in improved survival of patients," says Dr Tanveer.

Guinea worm disease

Race to global eradication of Guinea worm disease nears finish line (The Hindu: 20240223)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/race-to-global-eradication-of-guinea-worm-disease-nears-finish-line/article67871054.ece>

Nations like South Sudan and Mali, where Guinea worm disease was once more common, have made commendable progress, although the fight continues in Chad and the Central African Republic.

File picture of children in the town of Terekeka, South Sudan, draw water from a stagnant pond that was once infected with Guinea Worm when the town was endemic.

The world is on the brink of a public health triumph as it closes in on eradicating Guinea worm disease. There were more than 3.5 million cases of this disease in the 1980s, but according to the World Health Organization's (WHO) weekly epidemiological report, they dwindled to 14 cases in 2021, 13 in 2022, and just six in 2023.

At a time when medical advancements often headline with breakthrough vaccines and cures, the battle against Guinea worm disease stands out for its reliance on basic public health principles rather than high-tech interventions. Unlike many of its viral counterparts, this parasitic adversary has offered no chance for immunity, defied prevention by vaccines, and resisted most cures – yet the possibility of its eradication is closer than ever thanks to the triumph of human resilience and ingenuity.

Kala Azar

In 2023, India hit target towards eliminating Kala Azar, first time (The Indian Express: 20240223)

<https://indianexpress.com/article/india/in-2023-india-hit-target-towards-eliminating-kala-azar-first-time-9176179/>

Data from the National Vector Borne Disease Control Programme showed that there were 595 cases and four deaths of Kala Azar reported nationwide last year compared to 891 cases and three deaths in 2022.

In 2023, India hit target towards eliminating Kala Azar, first time

India's initial target year for Kala Azar elimination was 2010, which was later extended to 2015, 2017, and then 2020.

In a significant step forward towards eliminating Kala Azar — the second deadliest parasitic disease after malaria in the country — India has achieved the target of reporting less than one case per 10,000 population across all blocks in 2023.

Data from the National Vector Borne Disease Control Programme showed that there were 595 cases and four deaths of Kala Azar reported nationwide last year compared to 891 cases and three deaths in 2022.

The Indian Express has learned that the Centre has apprised the World Health Organization (WHO) of this data. Although this marks just the first step – India will need to sustain this momentum over the next three years to receive WHO certification – it's an important milestone, considering that India has missed at least four deadlines for Kala Azar elimination.

India's initial target year for Kala Azar elimination was 2010, which was later extended to 2015, 2017, and then 2020.

Elimination for Kala Azar is defined as no block in the country reporting more than one case per 10,000 people. Kala Azar (or visceral leishmaniasis) is a parasitic infection transmitted by sandflies. It causes fever, weight loss, spleen and liver enlargement. Left untreated, it can be fatal in 95% of cases.

In October 2023, Bangladesh became the first country in the world to be officially validated by the WHO for eliminating Kala Azar as a public health problem.

Needed: 2 yrs of low case count

India has missed four deadlines so this is the first but significant step towards eradicating the parasitic disease. India has to keep case count below 1 per 10,000 population in all blocks for two more years. What has helped is spraying, sealing and using ASHA network to track treatment.

In India, there were 633 blocks, mainly in four states Bihar, Jharkhand, West Bengal and Uttar Pradesh, where the disease was endemic. And a few of these blocks were reporting more than one case per 10,000 over the last few years resulting in India missing the four deadlines.

“While we have reached the required numbers of less than one case per 10,000 population in all districts, we cannot say we have eliminated the disease. That is for WHO to verify and certify. A team of experts are doing that,” said a senior government official.

Another official added: “We have reached the numbers, now it has to be sustained for India to be declared Kala Azar free.”

For that to happen, WHO experts will verify the data, assess the mechanisms in place to sustain the success, and then, after three years, issue the certification.

Said Dr Neeraj Dhingra, former head of the NVBDCP who has also worked on the Kala Azar elimination programme: “The team of experts will look at all records, check if there is proper surveillance and other mechanisms in place to ensure that the numbers remain that low for three years. India can achieve it. India has a history of sustaining low levels of cases — West Bengal and Uttar Pradesh had reached the elimination levels years ago and have maintained the numbers.”

There were three key interventions that helped India achieve the elimination targets: one, a rigorous indoor residual spraying effort aimed at curtailing sandfly breeding sites; two, the

application of a special soil to seal crevices in mud walls, preventing sandflies from nesting; and three, the mobilisation of the ASHA (Accredited Social Health Activist) network to ensure completion of treatment for PKDL patients, who require a 12-week course of Miltefosine.

PKDL or Post Kala-azar dermal leishmaniasis, is a well-recognised complication which causes scaly skin patches and nodular lesions in people who have been apparently cured of Kala Azar up to two years of the initial infection.

“The problem with PKDL is that it can be a reservoir for the parasite and can lead to the spread of the infection again. The challenge is to track the Kala Azar patients and detect PKDL cases as many people might not go to health centres on their own for it,” said Dr Dhingra. There were 314 cases of PKDL in 2023, according to data.

Dr Dhingra explained that the availability of point-of-care quick diagnostic kits that can be used at the primary health centre or sub-centre level has helped in early diagnosis of cases in recent years.

“The treatment has also improved as compared to what it was a decade ago. Patients only need an IV drip of the medicine, which takes about two hours, for the infection to be cured. Earlier drugs had to be taken over a longer period and there were side effects.”

Attention deficit hyperactivity disorder

ADHD traits may have given our ancestors an evolutionary advantage: Study (The Indian Express: 20240223)

<https://indianexpress.com/article/technology/science/adhd-traits-evolution-advantage-foraging-9175266/>

ADHD may make it more difficult to do everyday tasks in the modern world but a new study suggests that it may have given our ancestors evolutionary advantages.

ADHD could have given hunter gatherers advantages when foraging for food.

Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) related traits may have given our ancestors, and evolutionary advantage for our ancestors who foraged for food, suggests a new study.

In today’s world, impulsivity, distractability and other traits associated with ADHD are known to make everyday tasks more challenging. But a new study published in the journal Proceedings of the Royal Society B suggests that it offers humans an advantage that will help them forage for food more effectively, according to Washington Post. Foraging was an important technique used by hunter-gatherers to get the food they need to survive.

“The increased foraging proficiency of participants with ADHD-like behaviour observed here suggests that the prevalence and persistence of ADHD in human populations may serve an adaptive function in some environment,” wrote the researchers in the study. They believe that

this could offer an explanation for why ADHD was more prevalent than expected from random genetic mutations alone.

“If [these traits] were truly negative, then you would think that over evolutionary time, they would be selected against. Our findings are an initial data point, suggestive of advantages in certain choice contexts,” said David Barack of the University of Pennsylvania, lead author of the research to *The Guardian*.

The study was conducted by analysing data from 457 adults who completed an online foraging game in which they had to collect as many berries as possible within eight minutes. Each time one of the participants foraged a bush by clicking on a patch of berries, it depleted the virtual bush. While they are playing the game, participants have two different options — they could either stay at the same bush or they could move on to the next one.

After the game, the researchers also conducted a questionnaire to screen for ADHD-like symptoms, and 206 of the 457 participants had positive results. Researchers found that participants with higher ADHD quiz scores were more likely to abandon their current patch and look for another one with more berries than others. More importantly, the researchers found that this group also scored more points than the others.

According to the researchers, this suggests that some of our nomadic ancestors may have benefitted from the genes associated with ADHD.

But the study has some limitations. For one, the ADHD questionnaire only provided a self-diagnosis. The researchers believe that this study needs to be repeated with actual diagnoses and foraging tasks in the real world to actually confirm the results.