



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Thursday

20240314

## वर्ल्ड किडनी डे

**World Kidney Day 2024: खानपान की इन चीज़ों को तुरंत कर दें डाइट से बाहर वरना डैमेज हो सकती है किडनी (Dainik Jagran: 20240314)**

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-5-worst-foods-that-can-damage-your-kidneys-23674438.html>

मार्च के दूसरे गुरुवार को मनाए जाने वाले World Kidney Day का मकसद लोगों को किडनी की सेहत के प्रति जागरूक करना है। जिसमें समय-समय पर किडनी फंक्शन टेस्ट लाइफस्टाइल में जरूरी बदलाव और खानपान पर खासतौर से फोकस करना बताया जाता है। आज हम उन फूड आइटम्स के बारे में जानेंगे जिनका बहुत ज्यादा सेवन कर सकता है किडनी को डैमेज।

14 मार्च को मनाया जा रहा है World Kidney Day

किडनी की हेल्थ के प्रति लोगों में जागरूकता लाना है इस दिन को मनाने का उद्देश्य। खानपान की ऐसी चीज़ें जो कर सकती हैं किडनी को खराब।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। हमारे खानपान का सीधा असर हमारी सेहत पर पड़ता है। मोटापा, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल बढ़ने जैसी और कई समस्याओं के तार सीधा हमारे खानपान से जुड़े हुए हैं। अगर आपने डाइट को कंट्रोल कर लिया, तो यकीन मानिए आप लंबे समय तक सेहतमंद बने रह सकते हैं। आज यानी 14 मार्च को वर्ल्ड किडनी डे मनाया जा रहा है, जिसमें लोगों को किडनी को हेल्दी रखने और इससे जुड़ी बीमारियों के बारे में बताया जाता है, तो किस तरह के खानपान से बढ़ जाता है किडनी डैमेजिंग का खतरा, जानेंगे इस बारे में।

## फास्ट फूड

बिजी लाइफस्टाइल और खाना बनाने के आलसपन के आगे फास्ट फूड बेस्ट ऑप्शन लगता है। पिज्जा, बर्गर, मोमोज खाकर तो अलग ही आनंद का एहसास होता है। अगर आप भी बन चुके हैं फास्ट फूड खाने के आदि, तो बता दें कि इनके बहुत ज्यादा सेवन से मोटापा, डायबिटीज और ब्लड प्रेशर जैसी समस्याएं परेशान कर सकती हैं और तो और ये किडनी डैमेजिंग की भी वजह बन सकते हैं। क्योंकि इनमें सोडियम की मात्रा काफी ज्यादा होती है और यही चीज़ किडनी के लिए नुकसानदायक होती है। किडनी की समस्या

से बच रहने के लिए घर में कम तेल, नमक, मसाले में बना खाना खाएं और ऊपर से नमक डालकर खाना तो पूरी तरह से अवॉयड करें।

#### सोडा

बहुत ज्यादा सॉफ्ट ड्रिंक्स या सोडा पीना भी किडनी की सेहत के लिए सही नहीं है। क्योंकि इसमें फास्फोरस पाया जाता है, जो किडनी के लिए नुकसानदायक होता है। अगर आप पहले से ही किडनी की समस्याओं से जूझ रहे हैं, तो ऐसे में तो बिल्कुल भी सोडे का सेवन न करें।

#### टमाटर

दाल से लेकर सब्जी और यहां तक कि सलाद में भी टमाटर का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन आपको बता दें कि किडनी से जुड़ी समस्याओं में इसे बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। पहली चीज़ तो टमाटर में पोटैशियम की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो किडनी को कमजोर बनाती है और दूसरा टमाटर के बीज आसानी से डायजेस्ट नहीं होते। जिस वजह से किडनी अपना काम सही तरीके से नहीं कर पाती।

#### मैदे वाली ब्रेड

आलसपन के चक्कर में लोग ब्रेड का भी बहुत ज्यादा सेवन करते हैं। इससे कई तरह की डिशेज भी तैयार करते हैं, तो आपके लिए जान लेना जरूरी है कि इससे भी किडनी की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। दरअसल ब्रेड में फाइबर के साथ-साथ फॉस्फोरस और पोटैशियम अच्छी-खासी मात्रा में पाया जाता है, जिससे किडनी इन्फेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए मैदे वाली ब्रेड अवॉयड करें।

#### संतरा

संतरे विटामिन-सी का खजाना होता है, जो इम्युन सिस्टम को मजबूत बनाने के साथ ही स्किन के लिए भी अच्छा होता है, लेकिन इतने सारे फायदों से भरपूर होने के बाद भी ये फल किडनी के लिए अच्छा नहीं होता। क्योंकि संतरे का स्वाद खट्टा होता है, जिस वजह से किडनी के मरीजों को खांसी की प्रॉब्लम हो सकती है। संतरे की जगह अंगूर, सेब या क्रेनबेरी जैसे फलों को डाइट में शामिल करें।

**World Kidney Day 2024: Patients with obesity and renal dysfunction may now be eligible for kidney transplants (Hindustan Times: 20240314)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/world-kidney-day-2024-patients-with-obesity-and-renal-dysfunction-may-now-be-eligible-for-kidney-transplants-101710314921454.html>

The study shows that people with end-stage renal disease (ESRD) and obesity may also be eligible for kidney transplantation.

A collaborative research between a bariatric and transplant surgery team has provided fresh hope for individuals with end-stage renal disease (ESRD) and obesity. The study's authors investigated the results of metabolic and bariatric surgery in ESRD patients, as well as whether such surgery might enhance their eligibility for kidney transplantation. The findings are reported in the Journal of the American College of Surgeons.

With obesity being a major cause of transplant exclusion, this collaborative program represents a path forward for patients who previously would be ineligible

"Obesity is a worsening problem in the United States, significantly impacting transplant eligibility. We established the CORT initiative - a collaborative for obesity research in transplantation - recognizing the urgent need to address this issue, especially in underserved populations who suffer the most from obesity-related diseases," said corresponding study author Anil Paramesh, MD, MBA, FACS, professor of surgery, urology, and paediatrics and director of the kidney and pancreas transplant programs at Tulane University School of Medicine.

Patients with ESRD face many difficulties without a transplant; their only alternative is to prolong life through dialysis, a process that is not only costly and time-intensive but also significantly diminishes the quality of life, Dr Paramesh noted.

The study, conducted between January 2019 and June 2023, followed 183 ESRD patients referred for bariatric surgery, with 36 undergoing weight loss surgery and 10 subsequently receiving kidney transplants. Results showed a 27% reduction in average BMI at the time of transplant, alongside improvements in hypertension and diabetes management. This improvement in the management of comorbid conditions enhanced patients' overall health and transplant viability.

With obesity being a major cause of transplant exclusion, this collaborative program represents a path forward for patients who previously would be ineligible, Dr Paramesh said and may help pave the way for increased patient education and access.

"We've seen that bariatric surgery is not just about weight loss; it significantly improves other serious conditions like diabetes, high blood pressure, and sleep apnea. This approach not only helps in reducing the patients' weight to a level where they can safely receive a transplant but also addresses the broader issue of health care disparities, particularly affecting Black and lower-income individuals," said Dr Paramesh.

However, the study also faced challenges, including a high drop-off rate of patients unwilling or unable to undergo surgery, and unique postoperative complications such as hypotension.

"Our findings indicate a pressing need to enhance patient education and support, making sure that potential candidates understand the benefits of weight loss surgery and its role in improving their eligibility for transplant," said Dr Paramesh.

## **Uncontrolled hypertension silently damaging kidney health in India: Experts (The Tribune: 20240314)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/uncontrolled-hypertension-silently-damaging-kidney-health-in-india-experts-600152>

About 10 per cent of the Indian population reportedly suffers from chronic kidney disease (CKD), and it is the eighth leading cause of death in India.

Rising levels of hypertension or high blood pressure in the country are alarmingly threatening kidney health, according to health experts, ahead of World Kidney Day on March 14.

About 10 per cent of the Indian population reportedly suffers from chronic kidney disease (CKD), and it is the eighth leading cause of death in India.

As per health experts, hypertension, which affects a whopping 315 million people in India, is a major contributor to the disease.

High blood pressure earns its ominous nickname as the “silent assassin” due to its stealthy progression. Besides increasing the risk to the heart and brain, it can also damage the blood vessels in the kidneys, reducing their ability to function properly, a condition known as chronic kidney disease (CKD). CKD can eventually progress to end-stage renal disease, where the kidneys are no longer able to function at all.

“I have seen many patients dealing with high blood pressure. It is tough keeping up with medications and changing habits. But, we don’t talk enough about how uncontrolled hypertension harms the kidneys and overall health, no matter your age,” said Pankaj Bhardwaj, academic head of School of Public Health and Professor of Community and Family Medicine at AIIMS Jodhpur, in a statement.

“The longer the exposure, the greater the damage, hence making it critical for even youngsters to prioritise hypertension control. We need to focus on prevention, spotting early, and treatment,” he added.

The doctor explained that the relationship between hypertension and CKD is a complex one and intrinsically related. It also becomes difficult to determine which disease process precedes the other, as both hypertension and CKD share similar risk factors including age, obesity and comorbidities like diabetes or cardiovascular disease.

“Though genetic factors cannot be ruled out/modified, the major modifiable reasons for developing CKD included hypertension, diabetes, smoking and tobacco habits, poor hydration, lack of physical exercise, excessive stress and poor dietary habits,” said Vikas Jain, director & unit head, Department of Urology, Uro-oncology & Renal Transplantation, Fortis Hospital, Shalimar Bagh.

Awareness of early symptoms of kidney damage like easy fatigability, loss of appetite, sensation of nausea and vomiting, leg or facial swelling may help in early detection and treatment, he added.

## खान-पान

**सोडियम, पौटेशियम और प्रोटीन के मामले में असंतुलित है उत्तर भारतीय थाली, कई रोगों की वजह बन रहा अनियमित स्तर (Dainik Jagran: 20240314)**

<https://www.jagran.com/news/national-imbalance-of-sodium-potassium-and-protein-in-north-indian-diet-linked-to-several-health-issues-jprime-23674349.html>

अनुशंसित स्तर से अधिक नमक का सेवन अपर्याप्त पौटेशियम का सेवन और अनुशंसित आहार से कम प्रोटीन का सेवन उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और क्रोनिक किडनी रोग के विकास का जोखिम बढ़ता है। स्टडी रिपोर्ट के अनुसार पुरुषों में महिलाओं की तुलना में पोषण अधिक पाया गया। रिपोर्ट में कहा गया है कि पौष्टिक खान-पान और बेहतर लाइफस्टाइल कई बीमारियों के खतरे को कम कर सकता है।

नई दिल्ली, अनुराग मिश्र। उत्तर भारतीय थाली सोडियम, पौटेशियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन आदि के मामले में असंतुलित है। जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ इंडिया द्वारा किए गए अध्ययन के अनुसार सोडियम, पौटेशियम, फॉस्फोरस और प्रोटीन के असंतुलन के कारण गैर-संचारी रोग जैसे कि कार्डियोवास्कुलर बीमारी, हाइपरटेंशन और किडनी से संबंधित बीमारी के बढ़ने का जोखिम बढ़ता है। रिपोर्ट में कहा गया है कि पौष्टिक खान-पान और बेहतर लाइफस्टाइल कई बीमारियों के खतरे को कम कर सकता है।

अनुशंसित स्तर से अधिक नमक का सेवन, अपर्याप्त पौटेशियम का सेवन और अनुशंसित आहार से कम प्रोटीन का सेवन उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और क्रोनिक किडनी रोग के विकास का जोखिम बढ़ता है। स्टडी रिपोर्ट के अनुसार पुरुषों में महिलाओं की तुलना में पोषण अधिक पाया गया। द जॉर्ज इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ, भारत के कार्यकारी निदेशक और किडनी स्वास्थ्य विशेषज्ञ और प्रमुख अध्ययन लेखक प्रोफेसर विवेकानंद झा का कहना है कि खराब पौष्टिक आहार गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के लिए एक बड़ा जोखिम है। भारत में लोग अलग-अलग खाद्य पदार्थ खाते हैं, इसलिए यह जानना महत्वपूर्ण है कि इन बीमारियों को रोकने और प्रबंधित करने में मदद के लिए उन्हें कौन से पोषक तत्व मिल रहे हैं? उच्च नमक का सेवन और कम पौटेशियम का सेवन स्वास्थ्य के लिहाज से बेहतर नहीं है। अध्ययन के निष्कर्ष इस तथ्य को उजागर करते हैं कि अच्छे हृदय और गुर्दे के स्वास्थ्य के लिए आहार में कई पोषक तत्वों का सेवन आवश्यक है, लेकिन उनका सेवन स्तर के अनुकूल नहीं है। उन्होंने कहा कि यह अध्ययन दिखाता है कि उत्तर भारतीय समुदायों के लिए एक स्वस्थ भविष्य को बढ़ावा देने के लिए एनसीडी से लड़ने के लिए सक्रिय कदम कैसे उठाए जाएं।

इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन (द नेशनल एकेडमी ऑफ मेडिसिन) के अनुसार, स्वस्थ वयस्कों के लिए फास्फोरस और प्रोटीन के लिए अनुशंसित आहार (आरडीए) 700 मिलीग्राम/दिन और 0.80 ग्राम/किग्रा/दिन है।

भारत के अलग-अलग हिस्सों में खानपान में अंतर

मुख्य रूप से शाकाहारी भारतीयों में सामान्य प्रोटीन का सेवन 39-57 ग्राम/दिन संभावित तौर पर होता है। भारत के पूर्वी और दक्षिणी भागों में मीठा, नमकीन, मांस या मछली सबसे अधिक प्रचलित आहार थे जबकि उत्तर और पश्चिम में फल, सब्जियां, चावल और दालें लोकप्रिय थे। अध्ययन में सामने आया कि सामान्य बीएमआई वाले लोगों की तुलना में उच्च बीएमआई वाले लोगों में नमक, प्रोटीन, पौटेशियम और फास्फोरस का सेवन अधिक था। बीएमआई के मानकों के अनुसार, मोटापे से पीड़ित पुरुषों और

महिलाओं दोनों में इन सभी पोषक तत्वों का अधिक सेवन होता है। वहीं महिलाओं में इन सभी का स्तर कम था।

स्टडी में दिए गए सुझाव

डा. विवेकानंद झा का कहना है कि अध्ययन से पता चलता है कि आहार संबंधी दिशानिर्देश होना महत्वपूर्ण है। यह गाइडलाइंस स्थान विशेष के लिहाज से बनाई जानी चाहिए। हमें पोषक तत्वों में असंतुलन को ठीक करने और विविधता बढ़ाकर लोगों को अधिक स्वस्थ खाने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए कार्रवाई करने की आवश्यकता है। गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के खतरों को कम करने के लिए, शोधकर्ताओं ने तमाम स्तरों पर रणनीतियां बना उन्हें लागू करने का सुझाव दिया। इसके लिए खाद्य लेबल पर बेहतर जानकारी प्रदान करना शामिल है ताकि लोग स्वस्थ विकल्प चुन सकें। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में नमक कम करें और लोगों को अधिक फल और सब्जियां खाने के लिए प्रोत्साहित करें।

तीन दशकों में पौष्टिकता हुई कम

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन ने 2017 में एक रिपोर्ट जारी की थी। इससे पहले 1989 में खाद्य पदार्थों के पोषण पर एक रिपोर्ट जारी की गई थी। 2017 की रिपोर्ट में सूचीबद्ध सभी खाद्य पदार्थों और पोषक तत्वों का उल्लेख 1989 की रिपोर्ट में नहीं मिलता है। फिर भी, इन दोनों रिपोर्ट की तुलना करने पर पता चलता है कि अधिकतर खाद्य पदार्थों के पोषण में कमी आई है। इंडियन फूड कंपोजिशन टेबल 2017 रिपोर्ट के शोधकर्ताओं ने देश के 6 अलग-अलग स्थानों से लिए गए 528 खाद्य पदार्थों में 151 पोषक तत्वों को मापा था।

इसके अनुसार इन 28 वर्षों में गेहूं में कार्बोहाइड्रेट करीब 9 फीसदी घटा है। बाजरा का सेवन मुख्य रूप से कार्बोहाइड्रेट के लिए किया जाता है। पिछले तीन दशकों में बाजरा में कार्बोहाइड्रेट का स्तर 8.5 प्रतिशत कम हो गया है। इसी तरह, दालों में उनके प्रमुख पोषक तत्व प्रोटीन की कमी हो रही है, जो ऊतकों के निर्माण, मरम्मत और रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मसूर में प्रोटीन 10.4 फीसदी और मूंग में 6.12 फीसदी कम हुआ है।

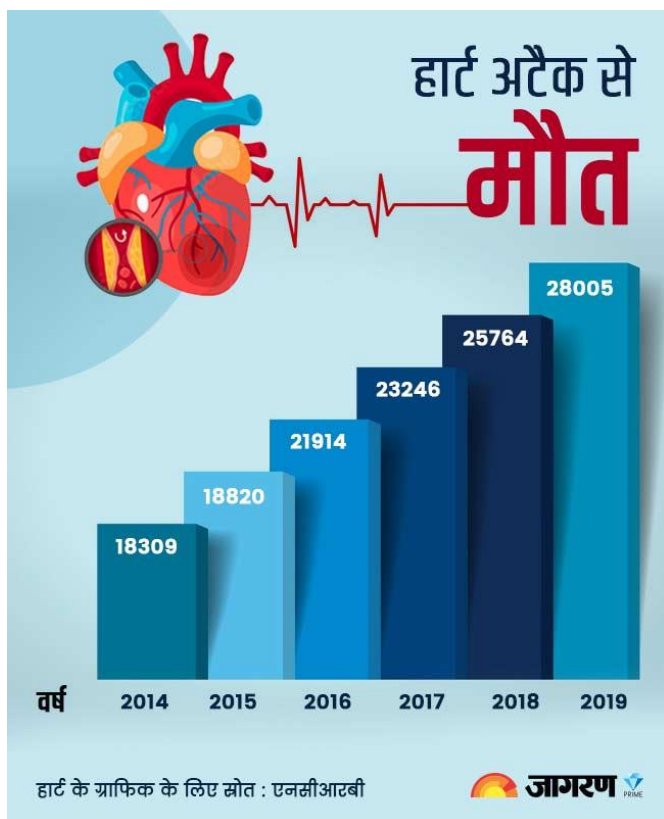
पुणे की हीराबाई कोवासजी जहांगीर मेडिकल रिसर्च की प्रोजेक्ट मैनेजर रुबीना मांडलिक कहती हैं कि 1989 और 2017 में मापे गए खाद्य पदार्थों में पोषक तत्वों की कमी की कई वजह हो सकती हैं। एक वजह उनकी वैराइटी और मिट्टी का फर्क हो सकता है। धान के मामले में तकनीक का अलग-अलग इस्तेमाल भी अंतर का कारण हो सकता है। इसके अलावा फल के पकने के अलग-अलग चरण, कृषि पद्धतियों में बदलाव भी इसकी वजह हो सकती है। आलू में आयरन बढ़ गया है लेकिन थायमिन (विटामिन बी1), मैग्नीशियम और जिंक कम हो गया है। गोभी में चार सूक्ष्म पोषक तत्वों में आश्चर्यजनक रूप से 41-56 प्रतिशत की कमी आई है। पके टमाटर में थायमिन, आयरन और जिंक 66-73 फीसदी तक कम हो गया है। हरे टमाटर में आयरन 76.6 फीसदी और सेब में 60 फीसदी तक कम हुआ है।

भारत में बढ़ रहे हृदय रोग और डायबिटीज के मामले

भारत में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग (सीवीडी) और क्रोनिक किडनी रोग (सीकेडी) जैसे गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) का बोझ बढ़ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, भारत में 2016 में दर्ज की गई कुल मौतों में से 63% एनसीडी के कारण थीं, जिनमें से 27% हृदय रोगों (सीवीडी) के कारण थीं। इसी तरह, भारत में सीकेडी (क्रोनिक किडनी डिजीज) से होने वाली मौतों की संख्या बढ़ रही है।

अस्वास्थ्यकर आहार, शारीरिक गतिविधि की कमी और शराब और तंबाकू का उपयोग एनसीडी के प्रमुख जोखिम कारक हैं।

यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी में प्रकाशित शोध के अनुसार हार्ट फेल के मामले 70 से 74 साल के पुरुषों में अधिक हैं। वहीं 75-79 साल की महिलाओं में हार्ट फेल के मामले ज्यादा हैं। प्रमुख बात यह है कि 70 साल से अधिक उम्र की महिलाओं में पुरुषों की तुलना में हार्ट फेल के मामले अधिक हैं। रिपोर्ट में बड़ी बात यह है कि हार्ट फेल के मामले 1990-2017 के दौरान चीन और भारत में सबसे अधिक बढ़े हैं। चीन में हार्ट फेल के मामले 29.9 फीसद बढ़े हैं वहीं भारत में 16 फीसद बढ़े हैं। यानी सीधे तौर पर कहें तो यह एशिया में तेजी से बढ़ रहा है।



दुनिया भर में सबसे अधिक मामले इस्केमिक हार्ट रोग के होते हैं। यह कुल मामलों का 26.5 फीसद होते हैं। जबकि हाइपरसेंसिटिव हार्ट रोग और क्रानिक ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज कुल मामलों का क्रमशः 26.2 और 23.4 प्रतिशत होते हैं। रिपोर्ट के अनुसार इस्केमिक हार्ट रोग, ऑब्स्ट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज और एल्कोहलिक कार्डियोपैथी पुरुषों में अधिक होती है जबकि हाइपरसेंसिटिव हार्ट रोग और र्यूमेटिक हार्ट रोग महिलाओं में अधिक होते हैं।

# इतने लोगों को नहीं डायबिटीज की जानकारी



Source: इंडियन डायबिटीज फेडरेशन (आंकड़े मिलियन में)



नमक को लेकर डब्ल्यूएचओ की चेतावनी

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की एक रिपोर्ट के मुताबिक अगर नमक का संतुलित तरीके से प्रयोग किया जाए तो 70 लाख लोगों की जान बचाई जा सकती है। वहीं डब्ल्यूएचओ समेत कई रिपोर्ट कहती है कि विकासशील देशों के लोग, जिसमें भारत भी शामिल है में अधिक नमक का इस्तेमाल कर रहे हैं। जबकि विकसित देशों में रोजाना नमक खाने की आदत में सुधार आया है और वे नमक खा रहे हैं, जिससे वे स्वस्थ भी हो रहे हैं।



नमक का सीमा से अधिक लंबे समय तक सेवन खतरनाक

शारदा अस्पताल के डिपार्टमेंट ऑफ जनरल मेडिसिन के डा. श्रेय श्रीवास्तव कहते हैं कि सोडियम एक आवश्यक पोषक तत्व है, लेकिन बहुत अधिक नमक खाने से यह आहार और पोषण संबंधी मौतों के लिए शीर्ष जोखिम कारक बन जाता है। सोडियम का मुख्य स्रोत टेबल सॉल्ट होता है। वह कहते हैं कि सोडियम के अधिक इस्तेमाल से आपको अधिक प्यास लगने, ब्लॉटिंग और रक्तचाप जैसी दिक्कतें होती हैं। लंबे समय तक नमक का अधिक सेवन दिल के रोग, किडनी रोग, किडनी स्टोन, स्ट्रोक, हाई ब्लड प्रेशर, हाइपरटेंशन जैसी समस्या होने की संभावना बढ़ जाती है। डा. श्रीवास्तव कहते हैं कि अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन और 2020-2025 डायटरी गाइडलाइंस के अनुसार 2300 मिग्रा नमक से अधिक का सेवन न करें। डब्ल्यूएचओ के डिपार्टमेंट ऑफ न्यूट्रिशियन फॉर हेल्थ एंड डेवलपमेंट के निदेशक डा. फ्रांसेको ब्रांका कहते हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन की सोडियम कम करने की सिफारिशों को अगर लागू किया जाए तो 2025 तक बीस लाख लोगों की जान बचाई जा सकती है और 2030 तक 70 लाख लोगों की जान बच सकती है। हम रोजाना अपने खाने में कम नमक का इस्तेमाल करने की आदत डालें।

## इतनी गतिविधि बेहद जरूरी



वयस्क और बुजुर्गों के लिए 150 से 300 मिनट प्रति हफ्ते



बच्चों के लिए 60 मिनट आवश्यक



वयस्कों के लिए हफ्ते में दो दिन की मांसपेशियों को मजबूत करने की गतिविधि



बुजुर्गों के लिए हफ्ते में तीन दिन बैलेंस और स्ट्रेंथ की एक्टिविटी

प्रति हफ्ते 300 मिनट की फिजिकल एक्टिविटी (जो कर सकने में सक्षम है)

स्रोत : डब्ल्यूएचओ



## मम्स

**खांसने, छींकने से फैल रही यह बीमारी, केरल में जनवरी से अब तक 11000 मरीज, जानें बच्चों के लिए मम्स कितना खतरनाक (Navbharat Times:20240314)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/state/kerala/thiruvananthapuram/kerala-mumps-outbreak-in-india-know-symptom-treatment-all-about-galsua-do-and-donts/articleshow/108480177.cms?story=5>

केरल में मम्स (GalSua) का प्रकोप फैला है। सबसे ज्यादा खतरे में बच्चे हैं। जनवरी से अब तक केरल में 11000 से ज्यादा मम्स के केस आए हैं। सबसे ज्यादा चिंता की बात यह है कि एक ही दिन में संक्रमण के 190 मामले मिले हैं, जिसके बाद पूरे केरल में हड़कंप मच गया है।

जनवरी 2024 में मम्स (गलसुआ) के 11,000 से अधिक मामले दर्ज किए गए थे। संक्रमण के अधिकांश मामले ज्यादातर मलप्पुरम जिले और उत्तरी केरल के अन्य हिस्सों से आए हैं। स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों ने प्रकोप की पुष्टि की है और राज्य में राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र को सूचित किया है। एक ही दिन में 190 से ज्यादा मामले मिले हैं। नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल ने बढ़ते मम्स इंफेक्शन को लेकर गाइडलाइंस जारी की हैं।

क्या होता है मम्स

मम्स एक प्रकार का वायरल इंफेक्शन है। यह पैरामिक्सोवायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक वायरल से फैलता है। यह बीमारी गालों के किनारे सलाइवा वाले पैरोटिड ग्लैंड को बुरी तरह से प्रभावित करता है। इसकी वजह से गालों में सूजन आ जाती है। चेहरा बुरी तरह से फूल जाता है और इसकी बनावट बिगड़ जाती है। मम्स इंफेक्शन होने के कारण गर्दन में तेज दर्द होता है। हालांकि यह किसी भी उम्र के लोगों को हो सकता है लेकिन इसकी चपेट में अधिकतर बच्चे आते हैं।

मम्स का क्या होता है असर?

मम्स वायरल होने पर यह मुख्य रूप से लार ग्रंथियों को प्रभावित करता है, जिससे सूजन और कोमलता होती है, आमतौर पर जबड़े के पास। दुर्लभ मामलों में, मम्स मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस या श्रवण हानि जैसी जटिलताओं का कारण बन सकती है। खसरा, गलगंड और रूबेला (एमएमआर) टीके के साथ टीकाकरण गलगंड और इसकी संभावित जटिलताओं को रोकने में अत्यधिक प्रभावी है।

मम्स के लक्षण क्या हैं?

मम्स आमतौर पर बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान और भूख न लगने जैसे लक्षणों के साथ दिखाई देती है। विशेष रूप से जबड़े की रेखा के पास स्थित पैरोटिड ग्रंथियां सूज जाती हैं। इस सूजन के कारण निगलने या चबाने में कठिनाई हो सकती है। कुछ व्यक्तियों को मुंह खोलते समय दर्द या अम्लीय या खट्टे खाद्य पदार्थ खाते समय असुविधा का अनुभव हो सकता है। कुछ मामलों में, मम्स मेनिन्जाइटिस, एन्सेफलाइटिस, ऑर्काइटिस (पुरुषों में अंडकोष की सूजन) या ओफोरिटिस जैसी जटिलताओं का कारण बन सकती है। इसके अलावा मुंहसूखना, जोड़ों में तेज दर्द होना, बुखार, भीषण सिर दर्द, मांसपेशियों में दर्द होना, भूख न लगना, थकान महसूस होना, चेहरे के किनारे गालों के पास वाले ग्लैंड में सूजन जैसे लक्षण नजर आते हैं। मम्स वायरस होने के 2-3 सप्ताह में शरीर पर इस बीमारी के लक्षण दिखाई देने लग जाते हैं।

मम्स कैसे फैलता है?

मस मुख्य रूप से श्वसन बूंदों के माध्यम से फैलती है जब कोई संक्रमित व्यक्ति खांसता है, छींकता है या बात करता है, जिससे वायरस पास के व्यक्तियों के मुंह, नाक या गले के माध्यम से शरीर में प्रवेश कर सकता है। वायरस एक संक्रमित व्यक्ति से श्वसन स्राव या लार के सीधे संपर्क के माध्यम से भी फैल सकता है, जैसे कि बर्तन या कप साझा करना। इसके अलावा, गालगुंड लक्षण प्रकट होने से पहले और सूजन की शुरुआत के बाद कई दिनों तक संक्रामक होता है। निकट संपर्क, भीड़भाड़ वाला वातावरण मस फैलाता है।

मस से कैसे बचें?

मस को रोकने में मुख्य रूप से टीकाकरण और अच्छी स्वच्छता का अभ्यास शामिल है। खसरा, गलगुंड और रूबेला (एमएमआर) टीका गलगुंड को रोकने में अत्यधिक प्रभावी है। यह आमतौर पर बचपन के दौरान दो खुराकों में दिया जाता है, जो लंबे समय तक चलने वाली प्रतिरक्षा प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, अच्छी स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करना, जैसे कि साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोना, संक्रमित व्यक्तियों के साथ बर्तन या पेय साझा करने से बचना, और खांसते या छींकते समय मुंह और नाक को ढकना, मस के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

### **Respiratory diseases**

**Another dangerous amoeba linked to neti pots and nasal rinsing. Here's all you need to know (Hindustan Times: 20240314)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/another-dangerous-amoeba-linked-to-neti-pots-and-nasal-rinsing-heres-all-you-need-to-know-101710385972986.html>

Neti pot use in the US has boomed in the last couple of decades, driven in part by the increasing prevalence of allergies and other respiratory diseases.

For years, scientists have known people who use neti pots can become infected with a brain-eating amoeba if they use the wrong kind of water. On Wednesday, researchers linked a second kind of deadly amoeba to nasal rinsing. The Centers for Disease Control and Prevention published a report that for the first time connects Acanthamoeba infections to neti pots and other nasal rinsing devices. Officials also renewed their warning that extremely rare, but potentially deadly, consequences can come from flushing nasal passages with common tap water.

The Centers for Disease Control and Prevention published a report that for the first time connects Acanthamoeba infections to use of Neti pots and other nasal rinsing devices. (AP)

The Centers for Disease Control and Prevention published a report that for the first time connects Acanthamoeba infections to use of Neti pots and other nasal rinsing devices. (AP)

“We published this study because we want people to be aware of this risk,” said the CDC's Dr Julia Haston.

What are neti pots?

Neti pots are one of the better known tools of nasal rinsing. They look like small teapots with long spouts, and usually are made of ceramic or plastic.

Users fill them with a saline solution, then pour the liquid in one nostril. It comes out the other, draining the nasal passage of allergens and other bothersome contaminants.

Neti pot use in the US has boomed in the last couple of decades, driven in part by the increasing prevalence of allergies and other respiratory diseases, market researchers say.

There also are other methods of rinsing nasal passages, including specially shaped cups and squeezable plastic bottles.

Why you shouldn't use untreated tap water in neti pots

Tap water in the US is treated to meet safe drinking standards, but low levels of microscopic organisms can still be found in it. It's usually not a problem when people drink or cook with the water, but it can pose more of a danger when tap water is used for other purposes — like in humidifiers or for nasal irrigation.

CDC officials, citing a 2021 survey, say about one-third of US adults incorrectly think tap water was free of bacteria and other microorganisms. Nearly two-thirds say tap water could be safely used for rinsing their sinuses.

The CDC recommends using boiled, sterile or distilled water.

If tap water is used, it must be boiled for a minimum of one minute — or three minutes at higher elevations — before it is cooled and used, officials say.

Rare illnesses and nasal rinsing

More than a decade ago, health officials linked US deaths from a brain-eating amoeba — named *Naegleria fowleri* — to nasal rinsing. More recently, they started to note nasal rinsing as a common theme in illnesses caused by another microscopic parasite, *Acanthamoeba*.

*Acanthamoeba* causes different kinds of illness but is still dangerous, with a 85% fatality rate in reported cases.

“These infections are very serious and even life threatening,” said Haston who was lead author of the report published in the journal *Emerging Infectious Diseases*.

The new study focused on 10 patients who fell ill between 1994 and 2022, three of whom died. Researchers say they can't be sure how the patients were infected, but they noted several commonalities: All had weakened immune systems and practiced nasal rinsing.

Seven patients reported nasal rinsing for relief of chronic sinus infections, and at least two of them used neti pots. Two other patients did nasal rinsing as part of a cleansing ritual that is part of Indian tradition.

What is *Acanthamoeba*?

This amoeba can be found naturally all over the environment — in lakes, rivers, seawater and soil.

It can cause diseases of the skin and sinuses, and can infect the brain, where it can cause a deadly form of inflammation. The microorganism also has been connected to non-fatal, but sight-threatening, eye infections, sometimes through contaminated contact lens solution.

US health officials have identified about 180 infections from the single-cell organism since the first one was diagnosed in 1956.

In the vast majority of cases, researcher don't know exactly how people became infected. But in reviewing cases in recent decades, CDC researchers increasingly received information that a number of the cases had done nasal rinsing, Haston said.

Research also has indicated it's common in tap water. A study done in Ohio in the 1990s found more than half of tap water samples studied contained the amoeba and similar microorganisms.

“It's very likely that we're all exposed to Acanthamoeba all the time,” she said.

### **Covid-19 pandemic**

**Life expectancy dropped by 1.6 years during pandemic, reversing past progress: Lancet study (The Hindu: 20240314)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/life-expectancy-dropped-by-16-years-during-pandemic-reversing-past-progress-lancet-study/article67942455.ece>

Life expectancy declined in 84% of countries and territories during the first two years of the Covid-19 pandemic, a new study has found

A study published in The Lancet found a marked increase in adult mortality rates globally in 2020 and 2021.

Global life expectancy dropped by 1.6 years between 2019 and 2021, a sharp reversal from past improvements, according to a research published in The Lancet journal.

One of the first to fully evaluate demographic trends in the context of the first two years of the Covid-19 (coronavirus) pandemic, the study has published findings which could have implications for health systems, economies and societies globally, researchers said.

The findings also included those of an ageing worldwide population.

The study found that life expectancy declined in 84% of countries and territories during this time. This demonstrated the "devastating potential impacts of novel pathogens", the researchers said.

Mexico City, Peru and Bolivia experienced some of the largest drops, the study found.

### Global adult mortality rates up, child mortality down

The researchers also found a marked increase in adult mortality rates globally during the Covid-19 pandemic in 2020 and 2021, reversing past decreasing trends. However, child mortality continued to drop, albeit more slowly than in earlier years, with half a million fewer deaths among children under five years in 2021 compared to 2019, they found.

The researchers said stark differences in child mortality persisted regionally, with one in every four children who died globally living in South Asia and two in every four children who died living in sub-Saharan Africa.

The estimates reported will enable key stakeholders to understand and address the profound changes that have occurred in the global health landscape following the first two years of the Covid-19 pandemic and longer-term trends in the future, they said.

### Pandemic-related excess deaths

The research, coordinated by the Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), University of Washington (UW), US, presented updated estimates from the Global Burden of Disease Study (GBD) 2021.

GBD 2021, the newly published most recent round of GBD results, is one of the first studies to fully evaluate demographic trends in the context of the first two years of the pandemic.

Measuring mortality, excess mortality from the Covid-19 pandemic, life expectancy and population, the researchers estimated that the global death rate jumped among people over 15 years — by 22% in men and 17% in women — from 2019 to 2021.

Roughly 131 million people died globally from all causes in 2020 and 2021 combined, of which the pandemic caused about 16 million, either directly by infecting or indirectly by bringing about social, economic or behavioural changes, they estimated.

The team identified high mortality during the pandemic in places previously less recognised or reported such as Jordan and Nicaragua. The high pandemic-related excess deaths in these countries were not apparent in previous all-age excess mortality estimates, they said.

Conversely, they found Barbados, New Zealand and Antigua and Barbuda to be among those places experiencing some of the lowest excess mortality from the pandemic.

The Covid-19 pandemic did not, however, completely erase historic progress made in enhancing life expectancy at birth, which rose by nearly 23 years between 1950 and 2021, they said.

Assessing population trends, the researchers found that in 2021, the global population almost touched 7.9 billion, with 56 of 204 countries and territories peaking and subsequently shrinking.

The decline in global population was observed to begin in 2017 following years of stagnation, which accelerated during the pandemic.

Many lower-income countries, however, continued to see rapid population growth, with the largest share coming from Sub-Saharan Africa (39.5%) and South Asia (26.3%), they said.

The researchers said that further, the global population is ageing with the number of people aged 65 years and older now increasing faster than the number of people younger than 15 years in 188 of 204 countries and territories.

## **Women Health**

**What we really need: A feminist health policy (The Hindu: 20240314)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/what-we-really-need-a-feminist-health-policy/article67942106.ece>

This week in health: bridging the gender gap in healthcare, the myth of miracle drugs and Karnataka's ban on harmful colouring agents.

The International Day for Women is not something we ignore at the health desk. No doubt, over the years, the rampant capitalism that surrounds the event, with freebies and offers and discounts galore, has queered the pitch enough for one to be cynical about March 8. But none of that takes away from the fact that it is a day that comes with the entire heft of the feminist movement behind it. It is also significant for us to push for more equitable systems in health care, for equal opportunities for men and women employed in the health sector and addressing women-related health issues in a more sustainable way. This past week, we had all of that, to commemorate Women's Day in a meaningful way for these columns, addressing several issues across the gender-health spectrum. In a specially curated Op-Ed page, Dr. Preetha Reddy writes a very important article on bridging the gender gap in health research. The head honcho of the Apollo group of hospitals, starts with the facts, mixed with an opinion formed from years of working within the health sector: With about four billion women in the world, accounting for approximately 49.75% of the population, it is unfortunate that our approach to health and well-being has been shadowed by a deep-seated gender bias. For far too long, women's health has been confined to gynaecological and reproductive issues.

## **Tuberculosis**

### **TB diagnosis must go beyond persistent cough: Lancet study (New Kerala: 20240314)**

<https://www.newkerala.com/news/2024/15314.htm>

While persistent cough has been a hallmark symptom of tuberculosis, there should be new ways identified to diagnose the world's most deadly infection as a new study on Wednesday showed a majority of the patients do not have the common symptom.

The study, published in the journal *Lancet Infectious Diseases*, analysed data on more than 600,000 individuals in Africa and Asia.

The results showed that 82.8 per cent people with tuberculosis had no persistent cough and 62.5 per cent had no cough at all.

The infection is predominantly transmitted by coughing, but probably also through simply breathing, said researchers from the Amsterdam University Medical Center (UMC) in the Netherlands.

"Our results indicate the probable reason why, despite huge efforts to diagnose and treat the disease, the tuberculosis burden across Africa and Asia is hardly declining. We already knew that there was a giant gap between the 10.6 million who got ill with tuberculosis and the 7.5 million cases that were registered by health authorities in 2022," said Frank Cobelens, Professor of Global Health at Amsterdam UMC.

"A persistent cough is often the entry point for a diagnosis, but if 80 per cent of those with TB do not have one, then it means that a diagnosis will happen later, possibly after the infection has already been transmitted to many others, or not at all," he added.

Further, the analysis of national monitoring schemes in 12 countries showed similar results.

While the majority lacked cough, more than a quarter of those with TB had no symptoms at all -- these were seen more in women than men.

Also a quarter of the patients without cough showed high loads of bacteria in their sputum and were probably highly infectious.

"When we take all of these factors into account, it becomes clear that we need to really rethink large aspects of how we identify people with TB. It is clear that current practice, especially in the most resource-poor settings will miss large numbers of patients with TB. We should instead focus on X-ray screening and the development of new inexpensive and easy-to-use tests" Cobelens said.