



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY

Wednesday

20240812

Infertility (Hindustan Times :20240812)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/relationships/infertility-and-relationships-essential-strategies-for-couples-to-support-each-other-101723369491193.html>

Infertility and Relationships: Essential strategies for couples to support each other

Infertility, or the inability to conceive, is a common and significant issue that can profoundly impact a couple's [relationship](#) and overall [well-being](#). The journey through [infertility](#) treatment can be akin to a roller coaster ride, full of emotional and physical challenges that can test even the strongest of bonds.

In an interview with HT Lifestyle, Dr Manju Nair, Clinical Director - Fertility at Cloudnine Group of Hospitals in Bengaluru's Old Airport Road, asserted that it is essential to understand the immense role of support, communication and sharing in this treatment journey to navigate it successfully and strengthen the relationship. She highlighted -

Get Unlimited access to Hindustan Times E-paper and Archives at 1199/- per year

The Emotional and Physical Impact of Infertility

Infertility can be incredibly stressful for both partners, affecting their physical and mental health. The stress and disappointment of trying to conceive without success can lead to feelings of inadequacy, guilt, and frustration. These emotions can create tension and conflict within the relationship, making it crucial for couples to support each other during this challenging time.

Infertility treatments themselves can be physically and emotionally taxing. Hormonal medications, invasive procedures, and the uncertainty of the outcome can take a toll on the female partner's body and mind. The male partner, while not experiencing the physical effects directly, also faces

[Type here]

emotional strain as he supports his partner and grapples with his own feelings about the situation. Understanding and empathising with each other's experiences is vital for maintaining a strong partnership.

Open and Honest Communication

Open and honest communication between partners is fundamental when navigating infertility. This journey is full of complexities and uncertainties, and sharing and understanding the emotions involved can help build a bridge to move forward. Discussing infertility and treatment with friends or family members can be difficult, so partners must stand by each other and be each other's rock. Creating a safe space for expressing fears, hopes, and frustrations is essential. Regularly checking in with each other and discussing how you both feel about the process can prevent misunderstandings and resentment from building up. It is important to remember that both partners may process and express their emotions differently, and respecting these differences is key to effective communication.

Being Each Other's Support System

Being each other's support system during infertility treatment is crucial for emotional well-being. Accompanying each other to medical appointments, even if it means taking time off work, demonstrates solidarity and support. The female partner often has to endure the physical side effects of medication, but simply being there and spending time together can be incredibly healing. Small gestures, such as helping with household chores or preparing a comforting meal, can also make a significant difference.

The journey through infertility treatment can feel isolating, but knowing that your partner is there with you, sharing the burden and offering support, can make it more manageable. Building a strong support system within the relationship can also help couples better handle the challenges and uncertainties of the process.

[Type here]

Making Decisions Together

Taking decisions together is another crucial aspect that can affect the treatment cycle. Infertility treatment is not just one person's journey and pain; it is a collective experience with shared hopes and dreams. There may be differences of opinion, but understanding each other's concerns about the treatment and working towards a common goal is essential.

Engaging in joint decision-making fosters a sense of partnership and shared responsibility. It is important to discuss options openly, weigh the pros and cons together, and make informed decisions that align with both partners' values and desires. This collaborative approach can help reduce feelings of isolation and empower both partners to actively participate in the journey.

Promoting Health and Wellness Together

Quitting unhealthy habits and promoting health and wellness can make the infertility journey smoother and more positive. Lifestyle factors such as diet, exercise, smoking, and alcohol consumption can influence fertility. By embarking on this journey together, couples can support each other in making healthier choices.

Engaging in a fitness routine, preparing nutritious meals, and encouraging each other to quit smoking and reduce alcohol intake can be a wholesome and bonding experience. These positive lifestyle changes not only improve fertility prospects but also enhance overall well-being, creating a strong foundation for future parenthood.

Understanding the Menstrual Cycle

Understanding the female partner's menstrual cycle is an important aspect of supporting the infertility treatment process. Knowledge of the cycle can help in planning and being available during the most crucial days of the treatment. Missing important appointments or procedures due to unavailability can be disheartening and may impact the treatment's success.

By staying informed and involved, the male partner can better support the female partner during critical phases of the cycle. This involvement shows commitment and readiness to share the responsibility of the treatment journey.

[Type here]

Seeking Professional Help and Counseling

Recognising the need for professional help and counseling is crucial for emotional well-being during infertility treatment. Apart from being each other's constant support, joining support groups or seeking individual or couples counseling can provide additional support and coping strategies.

Professional counselors can help couples navigate the emotional complexities of infertility, offering tools and techniques to manage stress, anxiety, and depression. Support groups provide a platform to connect with others facing similar challenges, reducing feelings of isolation and fostering a sense of community.

Building Resilience Together

Building resilience together is essential for navigating the challenges of infertility. Celebrating small successes and nurturing hopes can strengthen the bond between partners. Maintaining a positive outlook and reinforcing the commitment to build a family together can provide the motivation needed to persevere through difficult times.

Couples can build resilience by focusing on their strengths, practicing gratitude, and finding joy in shared activities. This positive approach can help counterbalance the stress and disappointments of the treatment process, reinforcing the couple's connection and commitment.

The Broader Impact on Relationship and Treatment Success

The role of a couple supporting each other in the infertility journey goes beyond biological contribution. Emotional and psychological support significantly impacts the overall success of fertility treatments. A strong, supportive partnership can enhance treatment adherence, reduce stress, and improve the likelihood of a successful outcome.

Navigating infertility together can build a camaraderie that lasts a lifetime. The shared experience of overcoming challenges and supporting each other can deepen the relationship and prepare the couple for the journey of parenthood. The skills and strengths developed during this process can be invaluable in other aspects of life, fostering a resilient and supportive partnership.

Dr Manju Nair advised, "Infertility is a challenging and emotional journey that requires strong support, communication and collaboration between partners. By being each other's support system, making decisions together, promoting health and wellness, understanding the treatment process,

[Type here]

seeking professional help, and building resilience, couples can navigate this journey successfully. The role of support and partnership in fertility treatment is crucial for both emotional well-being and treatment success, ultimately strengthening the bond and preparing for a healthy and fulfilling parenthood journey.”

Peyronie's Disease (Hindustan Times): 20240812)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/peyronies-disease-in-men-causes-symptoms-diagnosis-treatment-coping-strategies-101723385384077.html>

Peyronie's Disease in Men: Causes, symptoms, diagnosis, treatment, coping strategies

While the exact cause remains unclear, Peyronie's disease can impact both physical and emotional well-being of men. Know its symptoms, treatment and coping tips

Peyronie's disease is a medical condition characterised by the development of fibrous scar tissue inside the penis, leading to curved and painful erections. While the exact cause remains unclear, it is believed that Peyronie's disease may result from trauma or injury to the penis, which causes localised bleeding and the subsequent formation of scar tissue.

Peyronie's disease in men: Causes, symptoms, diagnosis, treatment, coping strategies (File Photo)

Peyronie's disease in men: Causes, symptoms, diagnosis, treatment, coping strategies (File Photo)

In an interview with HT Lifestyle, Dr Chirag Bhandari, Founder of Institute of Andrology and Sexual Health (IASH), revealed that over time, this scar tissue can lead to significant penile curvature, erectile dysfunction and discomfort, impacting both physical and emotional well-being. He elaborated -

Trauma or Injury: A direct injury to the penis during sexual intercourse, sports, or an accident can lead to the formation of scar tissue.

Genetic Predisposition: There is evidence to suggest a hereditary component, with some men being more genetically susceptible to developing the condition.

Age: Peyronie's disease is more commonly observed in middle-aged and older men, possibly due to changes in tissue elasticity and healing capacity.

[Type here]

Connective Tissue Disorders: Men with certain connective tissue disorders, such as Dupuytren's contracture, are at higher risk of developing Peyronie's disease.

Symptoms

The symptoms of Peyronie's disease can vary widely among individuals, but common manifestations include:

Penile Curvature: The most noticeable symptom is a significant bend or curve in the penis during erection.

Pain: Men may experience pain during erections, which can range from mild discomfort to severe pain.

Erectile Dysfunction: Difficulty achieving or maintaining an erection can occur due to the physical and psychological impact of the disease.

Scar Tissue: The presence of palpable lumps or hard areas along the shaft of the penis.

Diagnosis

Diagnosing Peyronie's disease generally involves reviewing the patient's medical history, conducting a physical exam, and using imaging tests. During the physical exam, a healthcare provider may feel the hardened scar tissue within the penis. Ultrasound imaging can be used to assess the location and extent of the scar tissue, as well as to check for any abnormalities in blood flow.

Treatment Options

The treatment of Peyronie's disease aims to reduce pain, improve penile curvature, and restore sexual function. The choice of treatment depends on the severity of the condition and the degree of discomfort experienced by the patient. Here are some common treatment approaches:

1. **Medication:** Oral medications such as pentoxifylline and potassium para-aminobenzoate (Potaba) may help reduce the formation of scar tissue and alleviate symptoms. In some cases, intralesional injections with medications like collagenase clostridium histolyticum (Xiaflex) are used to break down the scar tissue.

2. Non-Surgical Therapies:

Traction Therapy: Penile traction devices can help stretch the penis and reduce curvature over time.

Shockwave Therapy: Low-intensity shockwave therapy has been explored as a non-invasive option to improve blood flow and break down scar tissue.

PRP (Platelet-Rich Plasma) Therapy: PRP involves injecting platelet-rich plasma derived from the patient's own blood into the affected area. This treatment leverages the growth factors in the plasma to stimulate healing, reduce penile curvature, and improve sexual function.

3. **Surgery:** For severe cases, surgical intervention may be necessary. Surgical options include:

[Type here]

Nesbit Procedure: Removal or pinching of tissue opposite the scar to straighten the penis.

Plaque Incision and Grafting: Cutting the plaque and placing a graft to straighten the penis.

Penile Implants: In cases of severe erectile dysfunction, penile implants can provide both rigidity and curvature correction.

Coping and Support

Living with Peyronie's disease can be challenging, both physically and emotionally. Open communication with a healthcare provider, as well as seeking support from partners and counseling, can significantly aid in managing the condition. Support groups and educational resources can also provide valuable information and emotional reassurance.

Peyronie's disease is a complex condition that can profoundly affect a man's quality of life but early diagnosis and a tailored treatment approach are essential in managing symptoms and improving outcomes. If you suspect you have Peyronie's disease, consult a healthcare provider for a comprehensive evaluation and personalized treatment plan.

Alzheimer's Risk (Indian Express: 20240812)

[HTTPS://INDIANEXPRESS.COM/ARTICLE/LIFESTYLE/HEALTH/HORMONE-THERAPY-BREAST-CANCER-ALZHEIMERS-ONCOLOGIST-9465061/](https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/hormone-therapy-breast-cancer-alzheimers-oncologist-9465061/)

Can Hormone Therapy Used in Cases of Breast Cancer Reduce Risk of Alzheimer's? Oncologist Explains the Link

Breast cancer cases have been increasing since the 1970s, but the mortality rate is decreasing. This means more patients are living longer and subsequently contracting associated diseases.

hormoneAccording to Kriti, estrogen has neuroprotective effects but also raises the risk of cancer recurrence (Photo: Getty Images/Thinkstock)

Hormone therapy has been a game changer for menopausal women, reducing cardiovascular issues, helping in diabetes management, and easing osteoporosis symptoms. However, its safety and effectiveness in breast cancer treatment are still under research.

A 2024 study published in JAMA Network Open found that hormone-modulating therapy (HMT) in breast cancer patients led to a “7 per cent lower relative risk of Alzheimer’s disease and related dementias (ADRD),” with variations across different races and ethnicities of the subjects partaking in the study.

[Type here]

Indianexpress.com spoke to Dr Karishma Kirti, consultant breast specialist and oncoplastic surgeon, to understand whether this beacon is a positive scope for breast cancer treatment in India as well. “More than 70 per cent of such cases occur in women over 50. Breast cancer cases have been increasing since the 1970s, but the mortality rate is decreasing. This means more patients are living longer and subsequently contracting associated diseases,” she said.

hormone Kirti cautioned that the said JAMA study lacks sufficient data on certain risk factors and doesn't adequately represent the Indian population (Representational Photo)

How are the two connected?

Kirti explained that breast cancer treatment often involves a combination of therapies, including chemotherapy, radiation, hormone therapy, and targeted therapy, and that over 70 per cent of women with breast cancer are hormone receptor-positive, meaning hormones in their bodies can promote cancer cell growth. To combat this, long-term anti-estrogen therapy is used, which improves survival rates.

However, this has been linked to decreased cognitive function over time, potentially increasing the risk of Alzheimer's and dementia.

According to Kirti, estrogen has neuroprotective effects but also raises the risk of cancer recurrence. “When hormone therapies are conducted, there are two kinds used: a tamoxifen, which is a selective estrogen receptor modulator which blocks estrogen receptors on the breast cancer cells and the other thing used on menopausal patients is aromatase inhibitors that reduces or prevents production of estrogen in the peripheral fat which is the main source of estrogen in such women because their ovaries aren't working anymore,” she said.

“These therapies could influence the risk of Alzheimer's by mimicking estrogen or the way they impact estrogen production or the changing estrogen levels of the body or they may affect the way we clear a protein called beta amyloid or the stability of TAR protein, which are very important factors in Alzheimer's treatment,” she said.

However, Kirti cautioned that the said JAMA study lacks sufficient data on certain risk factors and doesn't adequately represent the Indian population. While the findings open new avenues for research, they aren't conclusive enough to change current practices.

Depression Treatment (Tribune: 20240812)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/study-uses-music-to-trigger-responses-in-brains-of-patients-resistant-to-depression-treatment/>

Study Uses Music to Trigger Responses in Brains of Patients' Resistant to Depression Treatment

[Type here]

Western classical music can help activate brains of patients who do not respond to anti-depression treatment, according to a study.

The findings, published in the journal *Cell Reports*, could help develop personalised music therapy plans for patients with treatment-resistant depression, in which one's depressive symptoms persist despite taking multiple antidepressants.

According to previous studies, these patients have been observed to have brain processes biased to respond more easily to sad faces, compared to happy faces.

In this study, 13 patients with treatment-resistant depression listened to pieces written by Mozart and Beethoven among others and the researchers, including those from China's Shanghai Jiao Tong University, studied their brains to understand how music produced anti-depressant effects.

For the purpose of deep-brain stimulation in these patients, the team implanted electrodes and placed them in the 'extended amygdala' circuit.

The amygdala plays an important role in one's motivation and emotional behaviour. It is located in the forebrain, which is the brain's largest part and helps with higher thinking processes, such as those involved in reasoning and language.

The 'extended amygdala' circuit connects two areas in the forebrain—the bed nucleus of the stria terminalis (BNST), which plays a role in managing stress and the nucleus accumbens (NAc), which is involved in experiencing pleasure.

The researchers found that classical music worked as an antidepressant by harmonising activity between the three brain regions—the auditory cortex, involved in listening, the BNST (manages stress) and the NAc (helps experience pleasure).

“The BNST-NAc circuit, sometimes referred to as part of the 'extended amygdala,' underscores the close relationship between this circuit and the amygdala, a central structure in emotional information processing,” senior author Bomin Sun, director and professor of the Centre for Functional Neurosurgery at Shanghai Jiao Tong University, said.

“This study reveals that music induces triple-time locking of (brain waves) in the cortical-BNST-NAc circuit through auditory synchronisation,” Sun said.

[Type here]

The synchronisation and the “antidepressant effects” were found to be more significant in patients having a high appreciation of music, compared to those having a low appreciation of music.

Most of the patients were not familiar with the Western classical pieces used in the study, the authors said.

The results helped the researchers propose personalised music therapy plans that would improve treatment outcomes, they said.

“Our research integrates the fields of neuroscience, psychiatry, and neurosurgery, providing a foundation for any research targeting the interaction between music and emotion. Ultimately, we hope to translate our research findings into clinical practice, developing convenient and effective music therapy tools and applications,” Sun said.

Alzheimer's Disease (Medical News Today: 20240812)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/fish-oil-benefit-people-high-risk-genes-alzheimers-disease>

Could Fish Oil Benefit People at High Risk of Alzheimer's Disease?

- Over the years, many claims have been made for the health benefits of fish oils.
- Now, a study has found that taking fish oil supplements in later life could help reduce the risk of Alzheimer’s in some people.
- The small study showed that in older people with a gene that increases Alzheimer’s risk, fish oil supplements reduced the breakdown of nerve cells in the brain.
- Experts suggest that larger clinical trials should investigate the benefits of omega-3 supplements for those at high risk of Alzheimer’s.

Oily fish is part of a healthful diet as it is a good source of [omega-3 fatty acids](#) [Trusted Source](#) (omega-3 PUFAs). Those who do not include oily fish in their diet may take fish oil supplements which are often advocated as having a [number of health benefits](#), including:

- Heart and cardiovascular benefits
- Protecting eye health
- Healthy fetal development
- Memory and other mental health benefits.

[Type here]

However, some of the [health claims](#) Trusted Source for fish oils are disputed, and taking supplements may be associated with [health risks](#) in some people.

Now, a small study has found that fish oil supplements could be beneficial for older people with the [APOEε4 gene](#) Trusted Source that increases the risk of developing Alzheimer's disease.

The study, which is published in [JAMA Network Open](#) Trusted Source, found reduced nerve cell breakdown in those with the gene who were given fish oil, but no significant benefit for people without the gene.

“This study highlights the potential for personalized nutritional interventions based on genetic predisposition. The results are promising, but more extensive research is necessary to fully understand the implications and to establish definitive guidelines. It's also crucial to continue exploring other lifestyle and dietary factors that can contribute to brain health in older adults.”
— [Dr. Steve Allder](#), consultant neurologist at Re:Cognition Health, speaking to Medical News Today

The Alzheimer's risk gene

According to the [Alzheimer's Association](#), there are several factors that may increase a person's risk of developing Alzheimer's disease. These include:

- Age
- Smoking
- An unhealthy diet and/or overweight
- Lack of exercise
- Family history and genetics.

A number of genes have been identified that are linked to Alzheimer's, of which the best known is the APOE gene.

One version of this, APOEε4, increases the risk of developing Alzheimer's, particularly in those who inherit APOEε4 from both their parents.

[Type here]

3 soft gel fish oil capsules a day

The study enlisted 102 people aged 75 and over who had relatively low levels of omega-3 fatty acids. All the participants were generally healthy, with no dementia (measured by [mini-mental state examination](#)^{Trusted Source} and [MRI scans](#) at the start), but had some degree of [white matter lesions](#)^{Trusted Source} (common changes in the nerve cells of the brain in older people).

The researchers gave half the participants 1.65g of omega-3 in 3 soft gel capsules daily. They gave the control group 3 soft gels containing only soybean oil, which were identical in taste, appearance, smell and texture to the omega-3 capsules.

Neither the researchers nor the participants knew who was receiving which treatment.

At follow-up visits throughout the 3-year trial, the researchers measured the development of white matter lesions in all the participants by MRI scan, and assessed cognitive function.

Positive effects only in people with APOE ϵ 4 gene

All participants tolerated the treatment well, with no severe adverse effects caused by the treatment.

In the whole group, the researchers found no significant difference in outcome between those on the omega-3 treatment and those on placebo. However, for those with the APOE ϵ 4 gene, there was a significant difference in the progression of white matter lesions between the groups.

People with the APOE ϵ 4 allele in the omega-3 group had significantly less nerve cell breakdown than those with the allele in the placebo group.

Allder explained how the fish oils might have this effect:

“Carriers of the APOE ϵ 4 gene have a higher risk of developing Alzheimer’s disease and may have a different metabolic or inflammatory response to [Omega-3] PUFAs compared to non-carriers. This gene is associated with increased brain inflammation and oxidative stress, which [Omega-3] PUFAs are known to mitigate.”

[Type here]

“The specific genetic and biochemical environment in APOEε4 carriers might make them more responsive to the neuroprotective effects of [Omega-3] PUFAs, thus leading to the observed reduction in neuronal integrity breakdown.”
— Steve Allder, MD

Fish oil may be a potential preventive treatment for some

The authors of the study do not advise the use of fish oil supplements by all older people, but suggest they may help reduce Alzheimer’s risk in those who have the APOEε4 allele. However, they emphasize that this was a small study, and that further clinical trials are needed to verify their findings.

Senior co-author of the study, [Lynne Shinto, ND, MPH](#), professor of neurology, OHSU School of Medicine, commented in a news release:

“Our findings showed that over three years, there was not a statistically significant difference between placebo and the group that took fish oil.”

“I don’t think it would be harmful, but I wouldn’t say you need to take fish oil to prevent dementia,” she advised.

Both Allder and [Molly Rapozo, RDN](#), registered dietician nutritionist and senior nutrition and health educator at Pacific Neuroscience Institute in Santa Monica, CA, told *MNT* that fish oils are generally safe, but people should take them only under medical advice.

“Contraindications are always a concern and I recommend clients speak with their medical team before adding supplements. Though generally safe, there are age- and dose-dependent effects, especially for those with 2 copies of the APOE4 gene,” Rapozo told *MNT*.

She added that it is preferable to increase the omega 3 in your diet: “In the meantime, up your intake of small cold-water fish which are good sources of omega 3 fats,” she advised.

[Type here]

Larger studies needed

While recognizing that these are interesting findings, both Allder and Rapozo stressed the need for more studies:

Allder advised that: “Further research should include larger and more diverse sample sizes to confirm these findings and determine the generalizability of the results. Studies should also investigate the long-term effects of [Omega-3] PUFAs on cognitive function and brain health, as well as the optimal dosage and formulation of fish oil supplements.”

Rapozo echoed this advice, and suggested altering the dosages of omega 3 to further assess their effects:

“Large-scale and long-term randomized controlled trials would certainly be beneficial. I’d also like to see an increase in dosage from the 1.65 grams provided in this study. 2-4 grams of EPA and DHA is considered a therapeutic dose to optimize fatty acids and lower triglyceride levels.”

Life Expectancy (Medical News Today: 20240812)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/diabetes-related-health-complications-can-lower-life-expectancy>

Diabetes-related health complications can lower life expectancy

Recent research emphasizes the impact of co-occurring conditions in diabetes. Image credit: Anastasia Khandozhenko/Stocksy.

There are about 530 million adults worldwide living with diabetes.

People with diabetes are at an increased risk of developing numerous health complications.

If a person has more than one diabetes-related health complication, it is referred to as multiple long-term conditions (MLTCs).

Researchers from Imperial College London have found that not only does diabetes accelerate the onset of MLTCs by 15-20 years, these MLTCs result in significantly reduced life expectancy in people with diabetes.

Researchers estimate that about 529 million people Trusted Source around the world are living with diabetes, with 90% to 95% Trusted Source of them having type 2 diabetes.

[Type here]

People with diabetes have a higher risk of developing serious complications including heart disease^{Trusted Source}, nerve damage^{Trusted Source}, kidney disease^{Trusted Source}, gum disease^{Trusted Source}, dementia^{Trusted Source}, mood disorders^{Trusted Source}, and eye problems^{Trusted Source}.

If a person with diabetes has more than one of these complications, they are referred to as multiple long-term conditions (MLTCs).

Now, researchers from Imperial College London, in the United Kingdom report that not only does diabetes accelerate the onset of MLTCs by 15-20 years, these MLTCs result in significantly reduced life expectancy in people with diabetes.

The study was recently published in the journal *Nature Medicine*.^{Trusted Source}

Multiple long-term conditions by age 50 in diabetes

For this study, researchers analyzed medical data from more than 46 million U.K. adults 20 years and older using the National Bridges to Health Segmentation Dataset.

More than 3 million of the study participants had type 1, type 2, or other forms of diabetes.

Upon analysis, researchers found that by the age of 50, about one-third of study participants with diabetes had at least three MLTCs. Conversely, those without diabetes did not reach having three MLTCs until ages 65-70.

Scientists also found that the average onset age for at least two MLTCs was 66-67 years for participants with diabetes. Additionally, the younger a person was diagnosed with diabetes, the more severe their levels of MLTCs would be as they aged.

“Multiple long-term conditions has emerged as one of the most challenging population health threats worldwide,” Edward W. Gregg, PhD, professor in the School of Population Health at RCSI University of Medicine and Health Science in Ireland, professor in the Department of Epidemiology and Biostatistics at Imperial College London, and corresponding author of this study told *Medical News Today*.

“It’s been considered a problem largely of aging, and although greater lifespans are partly to blame, that does not tell the whole story. We confirmed that this is a major challenge that emerges even in young and middle adulthood,” he added.

Get our Diabetes newsletter

Twice a week you’ll get tips on eating wisely, news on breakthroughs, and more resources to help you stay on top of your diabetes.

When Gregg and his team examined specific MLTCs, across all ages and genders the most frequently seen MLTCs were:

hypertension

coronary heart disease (CHD)

[Type here]

osteoarthritis

depression

asthma.

“We were not surprised that diabetes was associated with MLTCs but we were surprised by the diversity, the severity — ie. the frequency of having 3,4, or 5+ conditions — and the relatively early age onset,” Gregg said.

“Hypertension [and] coronary heart disease were expected. However, the associations with asthma and osteoarthritis were not. The association with depression was expected, but the fact that it accompanied diabetes so frequently in young adulthood was surprising.”

– Edward W. Gregg, PhD

4 years of life lost for each co-occurring condition

The researchers also examined how many years of life did people with diabetes lose due to MLTCs.

Scientists found that participants with more MLTCs had fewer years living with them and died earlier than participants who did not have MLTCs.

For example, researchers found participants with diabetes and three MLTCs lived about 10 years with them, and 5 years less than the general population, while participants with diabetes who had at least five MLTCs lived 5 years with them, and died 6 years earlier than those who did not have MLTCs.

Gregg and his team also found that when young adults with diabetes experience MLTCs, the life years spent and lost was greater.

For example, a person with diabetes and MLTCs by age 40 lost about 4 years of life for each condition compared to those without MLTCs.

“It may be an indication that when these conditions occur in young adulthood they are particularly severe,” Gregg said. “But mostly, chronic conditions tend to do their damage on disability and life expectancy over time, so we need to find ways to stop people from getting an early start on such conditions.”

“Diabetes itself is highly preventable and preventing its onset can help reduce the accumulation of additional conditions,” he continued.

Moreover, the researcher added, “diabetes is also highly manageable and with good control can reduce the development of MLTCs. Next steps are identifying and developing and then testing the impact of interventions that can reduce the development or worsening of MLTCs.”

Why do so many conditions co-occur with diabetes?

[Type here]

After reviewing this study, Pouya Shafipour, MD, a board certified family and obesity medicine physician at Providence Saint John's Health Center in Santa Monica, CA, told MNT he was not surprised by its findings.

“This is something that we expect because diabetes and the state of insulin resistance in the body starts way before someone is diagnosed with diabetes,” Shafipour explained. “They're often in this state of fatty liver, insulin resistance, and that's when the damage really starts to the body, to all the organs.”

“People with diabetes are at an increased risk of atherosclerotic heart disease Trusted Source, cerebrovascular disease (CVA), stroke, retinopathy, neuropathy, kidney disease — several different conditions,” he added. “So it is really a condition that encompasses the entire body, so it's something that was not surprising at all.”

MNT also spoke with Yu-Ming Ni, MD, a board certified cardiologist and lipidologist at MemorialCare Heart and Vascular Institute at Orange Coast Medical Center in Fountain Valley, CA, who agreed with this assessment.

“There [are] many different conditions that diabetes affects,” Ni explained. “We're talking about a problem in the way the body metabolizes sugar. It's more than just affecting your sugar levels. It affects your body from top to bottom in terms of your physical functioning and the way the organs work.”

“From a heart standpoint, we often think about heart disease as it includes things like coronary artery disease, risk for heart attack and stroke, high blood pressure,” he continued.

“All of this goes along with diabetes, not only directly caused by the diabetes affecting blood vessel function and organ function, but also in conjunction with diabetes due to underlying metabolic problems, especially obesity. So the findings of the study are not surprising to me. It more just highlights how significant long-standing exposure to diabetes can affect your health in so many different ways.”

Slow Poison (Navbharat Times: 20240812)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/do-not-eat-these-3-foods-in-breakfast-that-can-cause-diabetes-obesity-and-cancer-like-disease/articleshow/112455062.cms?story=1>

स्लो पॉइजन हैं ये 3 चीजें, शरीर का कर देंगी सत्यानाश, कभी भी आ जाएगा अटैक, मजे से खा रहे इंडियन

Foods To Avoid In Breakfast: भारत में ज्यादातर लोग नाश्ते में इन चीजों का सेवन करते हैं, यह ऐसी चीजें हैं जो शरीर को धीरे-धीरे गर्त में धकेलती हैं, अगर आपको अपनी सेहत प्यारी है, तो तुरंत इन्हें खाना छोड़ दें।

[Type here]

दिन की शुरुआत अगर अच्छी हो तो इस बात की संभावना अधिक रहती है कि पूरा दिन बढ़िया जाए। इसके लिए जरूरी है कि हम अपने दिन की शुरुआत हेल्दी नाश्ते से करें। टेस्टी और हेल्दी ब्रेकफास्ट से हमें एनर्जी मिलती है और हम काफी पॉजिटिव भी रहते हैं। डॉक्टर्स भी सुबह का नाश्ता स्किप करने से बचने की सलाह देते हैं।

लेकिन क्या आप अपने नाश्ते में हेल्दी चीजें खा रहे हैं या फिर आप केवल अपना पेट ही भर रहे हैं। अपनी बॉडी को फिट रखने के लिए और एनर्जी लेवल बढ़ाने के लिए यह जरूरी है कि आप अपनी डाइट में पोषक तत्वों से भरपूर चीजों को शामिल करें।

आजकल बाजार में कुछ ऐसी चीजें उपलब्ध हैं जिन्हें खाने से शरीर को पोषण नहीं मिलता है और इनसे कई गंभीर बीमारियों का भी खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर रोबिन शर्मा आपको खाने पीने की उन चीजों के बारे में बता रहे हैं, जो आपके शरीर को कमजोर बना सकती हैं और अगर आप अपने ब्रेकफास्ट में इन्हें खा रहे हैं तो आपको तुरंत इनका सेवन बंद करना चाहिए।

ब्रेड

ज्यादतर लोग सुबह नाश्ते में ब्रेड खाना पसंद करते हैं। यहां तक की बच्चों को भी हम अक्सर ब्रेड या ब्रेड से बनी चीजें ब्रेकफास्ट में देते हैं। कुछ बच्चे ब्रेड अपने लंच बॉक्स में भी लेकर जाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ब्रेड पेट के लिए बहुत ही नुकसानदायक होता है। इससे पाचन से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं। हायली प्रोसेस्ड और बहुत ज्यादा रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट होने की वजह से इससे पेट संबंधित बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है। ब्रेड खाने से शरीर को ताकत नहीं मिलती और सुस्ती भी महसूस होती है। इसके अलावा इसे खाने के तुरंत बाद भूख भी लगने लगती है।

पैकड फूड

बाजार में कई ऐसे पैकड फूड मिलते हैं जो सेहत के लिए बहुत ही हानिकारक होते हैं। चूंकि यह फ्रेश नहीं होते हैं इसलिए इनमें पोषक तत्वों की कमी होती है। पैकड फूड में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा भी अधिक होती है। इसके अलावा इनमें शुगर और सोडियम भी अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। ज्यादा पैकड फूड खाने से हमेशा सुस्ती और थकान महसूस होती है। इसके अलावा भूख भी ज्यादा लगती है। ऐसे में मोटापा और डायबिटीज का रिस्क बढ़ जाता है।

चाय

बहुत कम ही लोग ऐसे होते हैं जिन्हें चाय पीना नापसंद होता है। कुछ लोगों की सुबह की शुरुआत चाय से ही होती है तो वहीं कुछ लोग इसे नाश्ते के साथ या नाश्ते के बाद पीना पसंद करते हैं। लेकिन चाय पीने के भी कई नुकसान हो सकते हैं। खासतौर पर अगर आप नाश्ते के साथ चाय पी रहे हैं तो जो भी आप खा रहे हैं उससे मिलने वाले न्यूट्रिशन को अब्सॉर्ब करने में चाय रुकावट पैदा करती है। अगर आप दूध वाली चाय पीते हैं और

[Type here]

उसके साथ नमक वाली चीजों का सेवन कर रहे हैं तो यह आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। नमक वाली चीजों के साथ चाय पीने से कई तरह की गंभीर बीमारियां हो सकती हैं।

Sleep (Navbharat Times: 20240812)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/how-to-get-full-sleep-in-less-time-and-other-sleeping-tips-by-expert/articleshow/112425467.cms>

सोने के लिए बचा है कम वक्त तो करें ये काम, कुछ ही घंटे में नींद हो जाएगी पूरी, नहीं आएगा आलस

दिन के 24 घंटों में से करीब 6 से 8 घंटे का दौर ऐसा होना ही चाहिए जब हम वर्तमान, भूत और भविष्य से बेफिक्र होकर अपनी नींद पूरी कर सकें। जब इसमें खलल पड़ता है और यह गहरी न होकर सतही रह जाती है तो परेशानी लाजमी है। नींद की सेहत में सुधार के लिए ऐलोपैथी में तो मेडिसिन है ही, आयुर्वेद, नेचरोपैथी और होम्योपैथी में भी इतने सरल उपाय हैं जिन्हें अपनाकर सामान्य नींद को भी गहरी नींद में बदला जा सकता है।

आयुर्वेद में इलाज शब्द की प्रकृति (वात, पित्त, कफ) को देखकर ही किया जाता है। आयुर्वेद कहता है कि इन तीनों का जब बैलेंस बिगड़ता है तभी कोई बीमार पड़ता है। इन तीनों प्रकृति के लोगों की कुछ पहचान होती है। हालांकि, कोई शब्द इससे अलग भी हो सकता है। वैसे आयुर्वेद में जीवनशैली ही सबसे अहम है।

सेहतमंद जीवन के लिए बताए गए हैं 3 स्तंभ

1. आहार यानी भोजन
2. निद्रा यानी नींद
3. ब्रह्मचर्य यानी इंद्रियों पर काबू

जिस तरह किसी बिल्डिंग को खड़ा करने के लिए पिलर्स की जरूरत होती है। इसी तरह हमारे सेहतमंद शरीर के लिए ये 3 ही सबसे अहम पिलर हैं।

हम यहां बात करेंगे आहार और निद्रा की। नींद को आहार के बाद सबसे अहम कारक माना गया है। अगर इसमें कमी हो तो परेशानियों की लड़ी बन जाती है। एक तरफ नींद की कमी से जहां तन बीमार होने लगता है, वहीं यह मन के लिए भी उतनी ही अहम है।

[Brain Health के लिए नींद क्यों महत्वपूर्ण है?, जानें एक्सपर्ट से](#)

यह भी सच है कि अगर हमारा भोजन सही नहीं होगा तो इसका असर भी हमारी नींद की क्वालिटी पर पड़ता है। उदाहरण के लिए अगर हमने ज्यादा तेल-मसाले वाली चीजें खाई हैं, गर्म तासीर वाली चीजें ली हैं, बाहर की

[Type here]

पैकड चीजें खाई हैं तो एसिडिटी होगी, एसिड रिफ्लक्स (जब पेट में पाचक एसिड गले की तरफ आने लगे और इस वजह से गले में जलन व खांसी होने लगे) होगा। ऐसे में नींद में खलल पड़ना लाजमी है। इस वजह से रात में भी हमारी नींद बार-बार खुलती है।

अच्छी और गहरी नींद क्यों है जरूरी

हर शख्स को हर दिन 6 से 8 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। यह नींद ही हमारे अगले दिन की क्षमता को काफी हद तक तय करती है। अगर किसी ने रात में अच्छी नींद ली है तो उसका चित्त शांत रहेगा। वह दूसरे दिन ज्यादा तार्किक रहेगा। वह शारीरिक रूप से ज्यादा फुर्तीला महसूस करेगा। इसलिए अच्छी नींद तो चाहिए ही।

अगर कोई काम टालना पड़े तो टाल देना चाहिए, लेकिन नींद जरूर पूरी करनी चाहिए। आयुर्वेद में नींद को बलवर्धक कहा गया है। गहरी नींद से इम्यूनिटी भी मजबूत होती है। हकीकत यह है कि नींद की कमी से इंसान का वजन कम होकर वह बीमार भी हो सकता है या फिर जगे रहने की वजह से ज्यादा खाकर मोटा भी हो सकता है। अच्छी नींद सेक्शुअली भी हेल्दी बनाती है।

सोने के लिए कौन-सा वक्त अच्छा

कोशिश तो यह होनी चाहिए कि हर रात 9 से 10 के बीच सो जाएं और सुबह 4 से 5 के बीच उठें। आयुर्वेद में सोने के इसी वक्त को सबसे अच्छा माना गया है। अगर किसी वजह से देर से सोए हों तो भी अपनी 6 से 8 घंटे की नींद पूरी करके ही उठें। कहने का मतलब है कि लगातार और गहरी नींद ही सबसे अच्छी मानी जाती है।

नींद में रुकावट डालने वाली वजहें

- स्ट्रेस या डिप्रेसन होना, दरअसल हम बीती बातों को याद कर डिप्रेस होते हैं और आने वाले वक्त की परेशानियों को सोचकर स्ट्रेस में चले जाते हैं।
- ओवरथिंकिंग करना
- खाने के फौरन बाद सोने के लिए चले जाना
- सूती या सॉफ्ट कपड़े पहनकर न सोना
- टाइट अंडरगारमेंट्स पहनकर सोना
- सोने वाले बिस्तर पर ज्यादा समय बिताना
- बेड या तो बहुत सॉफ्ट होना या फिर बहुत हार्ड
- स्क्रीन (मोबाइल, लैपटॉप आदि) से चिपके रहना
- बेडरूम में दीवार घड़ी की मौजूदगी होना

[Type here]

- ज्यादा मात्रा में कॉफी, चाय, कोल्ड ड्रिंक और अल्कोहल लेना, खासकर शाम को
- कमरे में ताजा हवा की कमी होना
- एक्सरसाइज या दौड़ने-भागने वाले खेल न खेलना
- सुबह तक याद रहने वाले सपने आना

किसी रात 2-3 घंटे ही सो पाए हों तो...

कई बार काम की वजह से, देर रात पार्टी आदि से लौटने पर, किसी लंबी यात्रा में जाने पर या फिर किसी दूसरी वजह से रात को नींद पूरी नहीं होती। हालांकि ऐसी परिस्थिति जितनी कम बने, उतना बढ़िया। अगर कोई शख्स किसी रात बमुश्किल 2 से 3 घंटे ही सो पाता है तो उसे चाहिए कि वह दूसरी सुबह नहाकर 2 घंटे की नींद ले ले या भूख लगी हो तो हल्का नाश्ता करके सो जाए। इससे नींद पूरी हो जाएगी और उठने के बाद फ्रेश महसूस होगा। यह ध्यान रहे कि दिन में भरपेट खाना खाकर सोने से कफ बढ़ता है और इससे दिनभर आलस्य रहता है।

हर सुबह उठने पर थकान महसूस हो तो...

ऐसी शिकायत काफी लोगों की होती है कि हर रात 8 क्या, 10 घंटे सोने के बाद भी उठने पर एनर्जी महसूस नहीं होती। सुबह नींद खुलने के बाद भी लगता है कि बेड पर ही लेटे रहें। दरअसल, इस तरह की परेशानी कई वजहों से हो सकती है: सपनों ने खलल डाला हो, रात के हैवी खानपान ने परेशान किया हो।

ऐसे में सुबह नींद खुलने पर फौरन ही उठकर न बैठ जाएं। लेटे हुए ही 5 से 7 मिनट तक बच्चों की तरह साइकिल चलाएं। 10 से 20 बार डीप ब्रीदिंग करें। इस दौरान गहरी सांस लें। सांस धीरे-धीरे लें। फिर इसे 4 से 5 सेकंड के लिए होल्ड करें। फिर धीरे-धीरे सांस को तब तक निकालें जब तक दोनों फेफड़े पूरी तरह खाली न हो जाएं। ऐसा करने से कुछ फर्क तो जरूर दिखता है।

बैठे-बैठे या खड़े-खड़े सोते हैं तो...

ऐसा अक्सर देखा जाता है कि कुछ लोग मेट्रो में, बसों में सीट पर बैठे-बैठे या फिर खड़े होकर ही नींद की झपकी मारने लगते या सो जाते हैं। अपनी इस आदत को वे कई बार बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं कि हमें तो सोने की कोई फिक्र नहीं, हम तो कहीं भी और कभी भी, किसी भी हाल में सो लेते हैं। पर इसे सही नहीं कहा जा सकता।

नींद रात में पूरी हो, 6 से 8 घंटे की लगातार हो। टुकड़ों की नींद सही नहीं है। इस वजह से दिनभर आलस्य बना रहता है। लंबे वक्त तक ऐसा हो तो इस वजह से शरीर में ताकत की कमी, इम्यूनिटी कमजोर होना आम बात है।

[Type here]

लाइफस्टाइल में बदलाव

- हल्का और सुपाच्य खाना सही है तन और मन के लिए। अगर खाना सही तरीके से पचेगा नहीं तो सिर भारी रहता है। इससे भी नींद भाग जाती है।
- मौसमी हरी सब्जियों पर हो ज्यादा जोर। भोजन में मौसमी फलों को भी जरूर शामिल करना चाहिए। ये शरीर के लिए बहुत उपयोगी हैं। अगर मौसमी भोजन से दूर रहेंगे तो गैस और एसिडिटी की समस्या बढ़ेगी। इस वजह से नींद में खलल पड़ेगा।
- खाने और सोने में कम से 2 से 3 घंटे का गैप होना चाहिए। ऐसा न करने से एसिडिटी की परेशानी हो सकती है। अगर मुमकिन हो तो रात में खाने के बाद कुछ कदम (50 से 100 कदम) चलें। इससे ज्यादा चलने की जरूरत नहीं।
- रात में सोते समय 1 गिलास भैंस का दूध पीने से फायदा होता है।
- हर दिन सुबह 30 मिनट वॉक करना चाहिए। ध्यान रहे, शरीर के साथ जबर्दस्ती नहीं करनी है।
- एक्सरसाइज़ भी जरूरी है। अगर मुमकिन हो तो 1 घंटा आउटडोर गेम्स खेल लें। जब शरीर थकता है तो नींद अच्छी आती है।
- 10 मिनट अनुलोम-विलोम करने से फायदा होगा। इनके अलावा जरूरी योगासन भी करने चाहिए। हर दिन 4 से 5 मिनट शशांक आसन और 5 से 6 मिनट सुप्त वज्रासन करने से नींद में काफी फायदा मिलता है। वैसे तो योगासन सुबह करना ही बेहतर है, पर 3 घंटे तक पेट खाली होने पर शाम में भी कर सकते हैं।
- डीप ब्रीदिंग भी काफी अहम है। 5 से 10 मिनट की डीप ब्रीदिंग को भी हर दिन रूटीन का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए।
- अगर कमरे में बहुत ज्यादा रोशनी हो तो सोने से आधा या 1 घंटा पहले रोशनी कम कर देनी चाहिए।
- सोने से कम से कम 1 से 2 घंटे पहले ही स्क्रीन (टीवी, मोबाइल, लैपटॉप आदि) से दूरी बना लेनी चाहिए। कई बार रात में जो प्रोग्राम हम सोने से पहले तक देखते हैं, वही प्रोग्राम हमारे दिमाग पर हावी हो जाते हैं। कई बार नींद में सपने के रूप में आकर भी डिस्टर्ब करते हैं।

सोने से पहले नहा लें

गर्मियों और बरसात में रात को सोने से पहले सामान्य पानी से नहाना ही चाहिए। इससे ताजगी महसूस होती है। अगर नहाना मुमकिन न हो तो ताजे पानी से सिर, बाजू, पैरों आदि को धो लें। वहीं सर्दियों में अगर नहाना

[Type here]

मुमकिन न हो तो गुनगुने पानी से चेहरे, पैरों आदि को धो लें। इससे पैरों की मांसपेशियों को आराम मिलता है। अच्छी नींद आती है।

शवासन

अगर नींद की परेशानी हो तो शवासन बहुत फायदा पहुंचा सकता है। अपने शरीर को पैरों से ढीला करते हुए एक-एक अंग करके सिर तक पहुंचना है। पूरे शरीर की मांसपेशियां आराम की मुद्रा में पहुंच जाती हैं। शरीर का तनाव कम होने लगता है। शुरुआती दिनों में शवासन की मुद्रा में 15 मिनट तक रहना चाहिए। धीरे-धीरे 5 मिनट में बदल जाता है।

मेडिटेशन

हर रात सोने से पहले 5 से 10 मिनट का मेडिटेशन कर सकते हैं। यह मन को शांत करने में अहम भूमिका निभाता है। हमारे अधूरे काम जो बेड पर लेटने के बाद ख्यालों के हेवी डोज के रूप में आकर नींद को भगा देते हैं, मेडिटेशन यानी ध्यान उसी नींद को वापस लाने में अहम भूमिका निभाता है। नींद की समस्या न हो तो भी इससे फायदा है।

कुछ अच्छा सुनें

अगर संगीत पसंद हो या फिर धार्मिक प्रवचन तो उसे भी सोने से पहले हल्की आवाज में सुन सकते हैं। हिंदू सोते समय गायत्री मंत्र या हनुमान चालीसा का जाप कर सकते हैं। वहीं दूसरे धर्म के लोग अपने धर्म के अनुसार मेडिटेशन या प्रवचन हल्की आवाज में सुन सकते हैं। अपनी पसंद का साहित्य भी पढ़ या फिर सुन सकते हैं।

मालिश भी कारगर

- हल्के हाथों से तलवों की तेल (सरसों, नारियल, तिल) से मालिश करें। जैसे बाजार में कई मेडिसिनल आयुर्वेदिक तेल भी मौजूद हैं। मसलन: महानारायण तेल, महामाष, विषगर्भ तेल, पिंड तेल आदि।
- अगर घर में देसी घी हो तो उसे हल्का गर्म कर 5 से 10 मिनट तक तलवों की मसाज करने से फायदा होता है।
- पोटली मसाज भी फायदेमंद है। आक और धतूरे के 2 से 3 पत्ते और निर्गुंडी के 3 से 4 पत्ते लेकर सूती के कपड़े में बांधकर पोटली बना लें। इस पोटली को मेडिकेटिड तेल में डुबोकर शरीर पर मसाज करने से नींद जल्दी आती है।

घरेलू नुस्खे

- गाय के दूध में एक चुटकी जायफल या खसखस मिलाकर लेने से नींद में फायदा होता है।

[Type here]

- सिर पर ब्राह्मी आंवला या नारियल तेल को रुई (पैर के तलवों के साइज) में डुबोकर सिर के ऊपरी हिस्से में स्कार्फ या मफलर की मदद से बांधकर रखने से मन रिलैक्स होता है।

सिर की मालिश

यह तन और मन के बीच ऊर्जा का संतुलन बनाता है। शरीर के तापमान पर काबू रखता है और शरीर में खून व दूसरे द्रवों के बहाव में सुधार करता है। इस तरह हर दिन मालिश करने से मानसिक शांति बनी रहती है। सिर की हल्की मसाज नहाने से पहले करने से न सिर्फ बाल सेहतमंद होते हैं, बल्कि यह आंखों की रोशनी बढ़ाने में भी बहुत मददगार होती है। इससे तनाव दूर होता है और रात में गहरी नींद आती है। मालिश हल्के हाथों से करनी चाहिए।

- अजवाइन की प्रकृति ही नींद लाने वाली है। अगर कोई शख्स पित्त प्रकृति का है तो वह 250 मिली ग्राम (आधा चुटकी), वात और कफ प्रकृति वाले 1 चुटकी अजवाइन पानी के साथ सोने से पहले निगल लें तो फायदा होता है।
- खाने में गाय का घी एक चम्मच लेने से भी नींद में फायदा पहुंचता है। गाय के घी को चित्त शांत करने वाला बताया गया है।
- नींद कम आने की शिकायत हो तो श्रीखंड (दही का बना होता है) या दही आधा कटोरी लेना चाहिए।

यहां कुछ अलग है नेचरोपैथी

कई चीजों पर नेचरोपैथी भी आयुर्वेद के साथ कदमताल करती है। कुछ पॉइंट्स हैं जहां दोनों की राहें थोड़ी जुदा हो जाती हैं। नेचरोपैथ दूध और दूध से बने उत्पाद खाने से मना करते हैं। इनका मानना है कि दूध पीने से सपने आते हैं। ये खाना पचने में परेशानी करता है। इंसान को छोड़कर कोई भी दूसरा प्राणी बड़े होने तक दूध नहीं पीता। जो जानवर दूध पीते भी हैं वे कुछ महीनों तक, जब तक वे घास चबाना या मांस खाना सीख नहीं जाते। इसलिए इंसानों को दूध नहीं पीना चाहिए।

ऐसे में सवाल उठता है कि किसकी बात माननी चाहिए? तो जवाब भी यही है। नेचरोपैथी की बात को हम काट नहीं रहे, लेकिन जिन लोगों को दूध में मौजूद लैक्टोज शुगर को पचाने में परेशानी हो, उन्हें जरूर दूध से दूरी बना लेनी चाहिए, लेकिन जिन्हें लैक्टोज को पचाने में परेशानी न हो, उनकी इच्छा हो तो वे दूध ले सकते हैं। मन की शांति के लिए उन लोगों से माफी मांग लेनी चाहिए जिनका दिल दिन में दुखाया हो क्योंकि वे बातें ही रात में सोते समय परेशान करती हैं। खाने में खट्टा और मीठा मिक्स न करें।

क्या इलाज बताता है आयुर्वेद

[Type here]

स्नेहन

स्नेह शब्द का मतलब शरीर को स्निग्ध यानी चिकना करने से है। स्नेहन में शरीर पर तेल आदि स्निग्ध पदार्थों का अभ्यंग (मालिश) करके किया जाता है। कुछ बीमारियों के इलाज में स्नेहन को प्रधान कर्म के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

स्वेदन

यह वह प्रक्रिया है जिससे स्वेद यानी पसीना पैदा किया जाता है। वाष्प स्वेदन में स्टीम बॉक्स में मरीज को लिटाकर या बिठाकर स्वेदन किया जाता है। रुक्ष यानी ड्राइ स्वेदन के लिए इंफ्रारेड लैंप लगे हुए बॉक्स का इस्तेमाल होता है। यह लैंप गर्मी पैदा करती है और इसी से पसीने आते हैं। स्वेदन को घर में खुद भी कर सकते हैं।

इसके लिए गर्म चाय या गर्म पानी पीने के बाद मोटे कंबल को ओढ़ लेते हैं या फिर गर्म पानी को किसी बर्तन में रखकर कंबल से पानी समेत खुद को ढक लेने पर पूरे शरीर से पसीना निकलता है। इससे शरीर से बहुत सारे प्रदूषण के कण बाहर निकल जाते हैं। स्वेदन कम से कम 15 से 20 मिनट तक करना चाहिए। स्वेदन पूरा करने के 1 घंटे बाद खाना या नहाना सही रहता है। इससे भी अच्छी नींद आती है।

शिरोधारा

माथे और सिर पर दूध, औषधियुक्त तेल आदि तरल पदार्थ डालना शिरोधारा कहलाता है। आयुर्वेद के अनुसार, वात और पित्त के असंतुलन से पीड़ित मरीजों के लिए शिरोधारा बहुत फायदेमंद है। जब वात असंतुलित होता है तो मरीज में डर, असुरक्षा की भावना, चिंता या पलायनवादी विचार जैसे लक्षण दिखाई देते हैं और जब पित्त असंतुलित होता है तो व्यक्ति में गुस्सा, चिड़चिड़ाहट, कुंठा और गलत फैसला लेना आदि लक्षण दिखाई देने लगते हैं। शिरोधारा में इस्तेमाल किए जाने वाले तेल आदि के गुण शरीर के दोषों को संतुलित करते हैं। शिरोधारा का द्रव दिमाग, नर्वस सिस्टम को आराम व पोषण देता है।

शिरोबस्ति

यह भी बहुत उपयोगी है। शिरोबस्ति क्रिया भी सिर पर की जाने वाली क्रिया है। इसमें सिर पर टोपीनुमा यंत्र लगाकर उसमें सुखोष्ण औषधीय तेल भर दिया जाता है। यह क्रिया नींद न आने, नर्वस सिस्टम की गड़बड़ी और बालों के झड़ने या जल्दी सफेद होने की हालत में की जाती है।

पंचकर्म को अपनाएं

यह बहुत ही खास है। नींद को लाने में यह बड़ा ही काम का है। पर पंचकर्म की क्रिया इसके केंद्रों पर होती है। फिर भी अगर मुमकिन हो तो पंचकर्म जरूर कराना चाहिए। पंचकर्म यानी 5 तरह की क्रियाएं: वमन, विरेचन, वस्ति, नस्य और रक्तमोक्षण। नस्य: नाक में तेल या घी डालने की प्रक्रिया को नस्य कहते हैं। नस्य को कुछ हद तक घर पर किया जा सकता है। अणु तेल को तर्जनी उंगली पर लगाकर नाक के दोनों छिद्रों में लगाने से जहां पलूशन का असर कम होता है, नींद को फायदा पहुंचाता है।

[Type here]

ये रसायन लाते हैं नींद

- अश्वगंधा, जटामांसी, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, ज्योतिषमति (मालकांगनी) आदि ऐसे नाम हैं जो अच्छी नींद के लिए आयुर्वेद में बेहतरीन रसायन माने गए हैं। इन्हें सही मात्रा में लेना चाहिए। इसके लिए जरूरी है कि किसी जानकार वैद्य से सलाह ली जाए। कई बार इनकी मात्रा व्यक्ति की प्रकृति (वात, पित्त, कफ) पर निर्भर करती है।
- शंखपुष्पी+ब्राह्मी+ज्योतिषमति को 1 ग्राम मिलाकर सुबह-शाम खाने के आधा घंटे बाद लेने से फायदा होता है। ये सभी टैब्लेट के रूप में भी मिलते हैं।
- शिलाजीत का सेवन भी नींद में लाभदायक है। एक दिन में 1 से 2 चुटकी शिलाजीत के सेवन से ही फायदा मिलता है। यह हाजमे के लिए भी अच्छा है।

सपने डालते हैं नींद में खलल?

यह सच है कि सपने नींद में खलल डालते हैं। अगर कोई शख्स ऐसे सपने देखता है जो उसे सुबह तक याद रहते हैं तो फिर वे सपने ही नींद पूरी नहीं होने देते। लेकिन जो सपने रात में देखे और सुबह उठने पर उनके बारे में कुछ भी याद नहीं तो ऐसे सपनों से नहीं घबराना चाहिए। ये सपने इसलिए सुबह तक याद नहीं रहते क्योंकि नींद उस सपने पर हावी हो गई।

सीधे कहें तो नींद ज्यादा गहरी थी, इसलिए सपना डिस्टर्ब नहीं कर पाया। अगर किसी शख्स ने उन सपनों के साथ लगातार 6 से 8 घंटे की नींद पूरी की हो जो उन्हें सुबह तक याद नहीं रहे तो उस शख्स की नींद ठीक ही कही जाएगी।

बच्चे हों नींद से परेशान तो...

- वैसे तो बच्चों को नींद न आने की परेशानी कम ही होती है। लेकिन कुछ बच्चों को हो सकती है।
- इन्हें भी ऊपर बताए हुए उपायों मसलन: स्क्रीन से दूरी, खानपान आदि का ध्यान रखना चाहिए।
- कई बार बच्चे अपना होमवर्क पूरा नहीं कर पाते या फिर उनके पैरेंट्स उन्हें गुस्से में कुछ बोल देते हैं तो उनकी नींद चली जाती है। अगर ऐसा हो तो ऐसे बच्चों के मन से खौफ भगाने की जिम्मेदारी भी उनके पैरेंट्स की ही है। उनसे बात करें। उनके मन को हल्का महसूस कराएं।
- रात में सोने से पहले उन्हें 1 कप या 1 गिलास भैंस का दूध पीने के लिए दे सकते हैं।

Diabetes (Dainik Jagran: 20240812)

[Type here]

अगर आप हैं Diabetes के मरीज, तो पैरों में लगातार होने वाले दर्द को इग्नोर करने की गलती बढ़ा सकती है परेशानी

क्या आपके भी पैरों में भी अकसर दर्द झुनझुनाहट के साथ सूजन की समस्या रहती है? जिसके चलते चलने-फिरने में समस्या होती है लेकिन थोड़ा आराम करने पर ठीक भी हो जाता है पर पूरी तरह से ठीक नहीं होता तो इसकी एक वजह पैरों में ब्लड का सही तरीके से सप्लाई न होना है। जो डायबिटीज बीमारी का एक संकेत हो सकता है।

पैरों में दर्द की वजहें (Pic credit- freepik)

पैरों में ब्लड फ्लो सही तरह से न होने से दर्द व सूजन की हो सकती है समस्या।

ब्लड फ्लो कम होने से चोट या घाव लगने पर उसे ठीक होने में बहुत वक्त लगता है।

पैरों में हर वक्त दर्द, सूजन और झुनझुनाहट गैंगरीन बीमारी का लक्षण हो सकता है।

लाइफस्टाइल डेस्क, नई दिल्ली। पैरों में लगातार या रूक-रूककर होने वाले दर्द को लंबे समय तक इग्नोर करने की गलती आपको भारी मुसीबत में डाल सकती है। दर्द के साथ अगर पैरों में सूजन और झुनझुनाहट की समस्या भी बनी रहती है, तो ये इशारा करता है कि पैरों में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से नहीं हो रहा और यह गंभीर बीमारी का संकेत है। शरीर में खून का प्रवाह बाधित होना मतलब कई सारी परेशानियां पैदा होना, क्योंकि ब्लड के साथ ऑक्सीजन का सर्कुलेशन भी बाधित होता है और ये गैंगरीन बीमारी की वजह बन सकता है।

डायबिटीज मरीज रहें सावधान

डायबिटीज के चलते जब शरीर में शुगर की मात्रा ज्यादा हो जाती है, तो इससे वेसेल्स में बहने वाले ब्लड में ग्लूकोज का लेवल बढ़ जाता है, जिससे ब्लड सर्कुलेशन में दिक्कत होने लगती है। टिशूज को बराबर मात्रा में ब्लड नहीं मिल पाता, जिससे ये धीरे- धीरे डेड होने लगते हैं। डायबिटीज बहुत ही खतरनाक बीमारी है, जो शरीर के कई अंगों की कार्यक्षमता को प्रभावित कर सकती है।

डायबिटीज मरीजों के पैरों की ब्लड वेसेल्स में फैट और कैल्शियम जमा होने की प्रोसेस चलता रहता है, जिससे पैरों में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से नहीं हो पाता। कभी-कभी तो पैरों की ब्लड वेसेल्स पूरी तरह से ब्लॉक हो जाती हैं, जिससे दर्द शुरू हो जाता है। ब्लड फ्लो कम होने से शरीर के उस हिस्से में चोट या घाव लगने पर वह जल्दी ठीक नहीं होता।

गैंगरीन के लक्षण

[Type here]

स्किन पपड़ी की तरह उतरना

पैरों में दर्द के साथ झुनझुनाहट बने रहना।

त्वचा का रंग लाल या काला होना

ठंडक महसूस होना

चीजें जो बढ़ा सकती हैं गैंगरीन का खतरा

धूम्रपान

जलने का घाव

शराब की लत

एचआईवी/एड्स

सिर पर चोट

गैंगरीन से बचाव

वजन को कंट्रोल में रखें।

धूम्रपान पूरी तरह से अवॉयड करें।

डायबिटीज है, तो उसे कंट्रोल में रखें, साथ ही नियमित तौर पर हाथ-पैरों की जांच करवाते रहें।

गैंगरीन का इलाज

गैंगरीन के कारण डेड हो चुके टिश्यूज को फिर से नॉर्मल या ठीक कर पाना पॉसिबल नहीं है, लेकिन हां हेल्दी टिश्यूज में गैंगरीन होने से रोकने में कुछ उपाय असरदार साबित हो सकते हैं। डॉक्टर गैंगरीन की गंभीरता के आधार पर ट्रीटमेंट सजेस्ट करते हैं।