DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Wednesday **20260812**

.

Benchmark hospital room cost against 3-star hotel tariff: Panel

Says Cap Charges For Treatment, Procedures In Private Hospitals

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

New Delhi: A patient's hospital room in a private hospital could soon cost no more than a room in a nearby three-star hotel if a key recommendation of the parliamentary standing committee on health and family welfare is accepted. In an effort to rein in soaring medical bills, the panel has proposed linking room rents in private hospitals in major metropolitan cities to the average tariff charged by three-star hotels nearby.

The recommendation is part of the committee's report on the affordability and accessibility of healthcare facilities in public and private sector, which says the absence of a transparent mechanism for fixing room charges has led to wide variations in bills. It recommended benchmarking room rents to nearby three-star hotels, while allowing hospitals to levy separate charges for resident doctors, nursing care, consumables, meals and laundry.

Citing the 80th National Sample Survey (Jan-Dec 2025), the panel said average cost of hospitalisation was Rs 6,631 in govt hospitals compared with Rs 50,508 in private hospitals. For childbirth alone, the average out-of-pocket expenditure was Rs 37,630 in private hospitals against Rs 2,299 in govt facilities.

Hospital administrators, however, questioned the comparison. "Hotel room tariffs should not be the yardstick for hospital room rents because medical infra, staffing and support services are different," said Dr Vinoy Kumar Upadhyay, CMD of Hope Hospital in Greater Noida.

Noting the sharp difference in treatment costs, the panel said reducing out-of-pocket expenditure should be a key priority. It called for a legal mechanism to standardise and cap charges for essential treatments and routine procedures in private hospitals, mandatory disclosure of treatment costs before admission, and a fast-track grievance redressal mechanism for complaints related to billing.

Beyond room rents, the panel, headed by SP MP Ram Gopal Yadav, proposed standardised package rates for common medical and surgical procedures. It also recommended advance cost estimates for complex treatments, financial navigators to guide patients on treatment costs and insurance, and 'Continuum of Care' packages covering screening, treatment and palliative care under a single capped payment. It urged the Centre to raise public health spending to 2.5% of GDP, strengthen govt hospitals, expand affordable medicines, and ensure stricter implementation of the Clinical Establishments Act.

PRESCRIPTION FOR AFFORDABILITY

- Cap room rent in pvt hosps in major metropolitan cities at the average tariff of nearby three-star hotels
- Allow separate charges for docs, nursing, meals, laundry and consumables
- Create a mechanism to cap prices of essential treatments, diagnostics & routine procedures
- Introduce standard package rates for surgical procedures
- Make the advance cost estimates mandatory for complex treatments
- Deploy financial navigators to guide patients on treatment costs and insurance
- Introduce 'Continuum of Care' packages under a single capped payment
- Increase public health spending to 2.5% of GDP and strengthen govt hospitals

TOI

TOI HealthTech

New kidney implant can do dialysis without needle pricks

Device that can filter waste while allowing a patient to mostly lead a normal life set for human trials

Ajay.Tomar@timesofindia.com

India bears one of the world's largest kidney disease burdens, with more than 2 lakh new patients being diagnosed with end-stage kidney disease (ESKD) every year. But only 6-10% of them undergo dialysis and barely 1% gets new kidneys. For those on dialysis, repeated needle pricks and frequent hospital visits can be quite exhaustive.

A new implantable device promises to ease that ordeal by functioning as an artificial kidney. Named 'holly', it is designed by urologists Dr Nikhil Shah and Dr Hiep Nguyen, co-founders of medical device company Nephrodite in Atlanta, Georgia. "Holly is surgically placed inside the body, stays connected to blood vessels in the pelvis, and keeps filtering waste continuously like a normal kidney," says Dr Shah, unlike current dialysis sessions that filter waste and excess fluids from the blood only 2-3 times a week.

Dr K S Nayak, director of nephrology at Gleneagles Fortis Hospital, Hyderabad and lead medical advisor, Nephrodite India, says the technology could greatly improve quality of life, especially in India. "During the day, no one will even know the patient has a device implanted. They can work, travel and carry on with normal life, connecting to a bedside machine for water removal only when convenient, usually at night. It can serve as a bridge to kidney transplants or even become a destination therapy for many."

Holly was named a 'breakthrough device' by the US FDA in 2025 after encouraging animal studies (in living sheep) that showed it could safely replace kidney function over several days. FDA has also given the nod for human trials. The prototype has been perfected for over a decade, and is now in its pre-clinical phase. An animal study is expected in 2027 before human trials begin in India. The device is already being manufactured in Kochi, Bengaluru and Mumbai. Dr Nayak says it is currently the only medical device with a proven track record of providing a solution for ESKD.

Dr Sree Bhushan Raju, head of nephrology at Nizam's Institute of Medical Sciences, Hyderabad says that while earlier concepts involved bulky, wearable systems that were difficult to use, newer designs are smaller, lighter and more practical. "These implantable kidney systems have the potential to make dialysis simpler and more convenient, giving kidney failure patients more freedom. Manufacturing the device in India could reduce costs and improve access," he says.

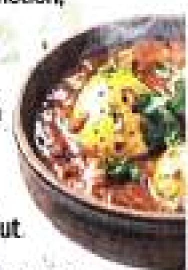
India was chosen for its engineering, manufacturing and clinical research capabilities. "Our goal is to develop a scalable artificial kidney that can reduce dependence on dialysis centres and improve access to kidney replacement therapy worldwide," says Dr Shah.

HOW IT WORKS

- Implanted surgically, connected to blood vessels in pelvis permanently
- Mimicks kidney by filtering waste, excess fluid from blood continuously
- External dialysate tube connects device to compact bedside unit for 8 odd hours every day (preferably overnight) to drain excess fluid
- Doesn't need repeated needle punctures, unlike conventional dialysis
- Once disconnected from bedside unit, it operates invisibly, letting patients work, travel, and go about daily life as usual

WHICH ONE IS HEALTHIER?

Soybean curry (30g dry soybeans)	1 bowl	Egg curry (2 eggs)
130-150	CALORIES	190-220
11-12g	PROTEIN	12-13g
5-6g	FAT	13-15g
9-10g	CARBS	2g
5-6g	FIBRE	Nil



A serving of soybean curry has almost the same amount of protein as a two-egg curry, while adding fibre and plant compounds that eggs do not provide. However, eggs are an excellent source of Vitamin B12 (nerve function, cellular health, producing blood) and choline, which is vital for brain health, memory, and liver function, particularly in the growing years. For those who avoid gluten, soybeans can also trigger inflammation. Both the curries support healthy ageing and gut health, and reduce inflammation. So, eating both on different days is likely more beneficial than replacing one with the other.

Source: Ishi Khosla, clinical nutritionist and author

Can high-impact exercise delay joint replacement?

Counterintuitive as it may seem, more movement may help manage arthritis better. But it's not for all — a patient's overall fitness status holds the keys

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com

When 65-year-old homemaker Meera (name changed) sought treatment for knee osteoarthritis, she was finding it increasingly difficult to stay active despite regularly taking long walks and doing household chores. Rather than advising her to avoid strenuous activity, her physiotherapist prescribed modified high-intensity interval training (HIIT) — short bursts of exercise followed by brief recovery periods. Three sessions a week for six weeks included a regime of careful exercise that her weak knee could take: countertop push-ups, sit-to-stands, active counter mountain climbers, stepping jacks and wall sits, followed by muscle-release exercises and cold packs. Meera's knee held up, and over time, its strength and functional ability improved. Pain reduced and fear of progress towards knee replacement receded.

The long-held belief that higher impact exercise worsens osteoarthritis is now being challenged, with newer research pointing to the opposite. A recent study published in British Journal of Sports Medicine analysed data from 18,000 people with hip or knee osteoarthritis who had enrolled in Denmark's Good Life with osteoArthritis (GLA:D) registry. Researchers found those engaging in high-impact physical activity had 36-48% lower odds of hip replacement over the following year, while their knee replacement risk was no higher than those doing lower-impact exercise.

Not licence to start running

Though the findings are encouraging, they are not strong enough to change existing guidelines, says Dr Uma Kumar, head of rheumatology at AIIMS Delhi. "This study is observational, follows patients for only 12 months, and cannot establish that high-impact exercise itself prevents joint replacement." For decades, people with osteoarthritis have routinely been advised to stick to low-impact activities such as walking, swimming and cycling owing to concerns that repetitive impact could hasten joint damage. The new findings suggest clinicians may recommend higher-impact activities for select patients with hip osteoarthritis, and support continued participation among those with knee osteoarthritis when symptoms, functional capacity and patient goals allow.

> The type and intensity of exercise should depend on the stage of arthritis, the patient's age and medical conditions. Low-impact exercise is not always the right choice, but it is equally incorrect to conclude that high-impact activity will benefit every patient or delay joint replacement
>
> **Dr Mandeep S Dhillon,** DIRECTOR, ORTHOPAEDICS AND SPORTS MEDICINE AT FORTIS MOHALI

So what worked for Meera may not for others. The study should not be interpreted as a licence for everyone with arthritis to start running or playing high-impact sport. "In the study, patients who were able to participate in higher-impact activities may already have had a milder version of the disease, stronger muscles or better overall fitness than those who remained inactive," Dr Kumar points out. According to her, the findings support shared decision-making and individualised exercise prescription. Patients with mild osteoarthritis, good muscle strength and balance, and well-controlled symptoms may gradually progress to higher-impact activities under professional supervision, she says.

The Danish findings build on earlier evidence from a large US study of 89,177 runners and walkers followed for up to seven years, which found that recreational running was not associated with a higher risk of osteoarthritis or hip replacement. In fact, runners had a lower risk of both, although part of the benefit appeared to be related to their lower body mass index. Unlike the new Danish study, the US cohort primarily involved healthy runners and walkers rather than people already diagnosed with osteoarthritis.

Who is ready for it?

It's not about whether an exercise is labelled "high impact" but about whether the patient's body is ready for that level of loading, says Dr Vandana Sethi, senior sports physiotherapist and founder of PHYWorld Clinic. "Rehabilitation should be based on pain levels, muscle strength, balance, movement quality and joint function. It should include progressive strength training, balance exercises, mobility work, functional retraining, and education about pain and activity pacing rather than simply strengthening the affected joint," she adds.

Dr Sethi explains that all the loading joints — hips, knees, ankles that take the body's weight, pelvis, and even the shoulders when we are doing push-ups — benefit from supervised loading. But Dr Mayank Daral, assistant professor at Sports Injury Centre, Safdarjung Hospital says patients should not decide to do high-impact exercise on their own. "Doctors assess several factors before recommending such activities, including severity of arthritis on X-rays or MRI, pain during and after exercise, muscle strength, balance, previous sporting activity, age and medical conditions such as diabetes and hypertension," he says, adding that for select patients, brisk uphill walking, light jogging, recreational badminton, stair climbing and supervised jumping exercises may be introduced gradually.

Muscle strength is key

Orthopaedic surgeon Dr Rajesh Malhotra from Indraprastha Apollo Hospitals stresses the importance of building muscle strength and good functional capacity before one is struck by osteoarthritis. "Cartilage is living tissue that responds positively to intermittent loading for nourishment and lubrication when surrounding muscles are strong enough to absorb stress. But constant loading (such as in obesity) or very high-impact activity can damage cartilage," he says, adding that those with advanced osteoarthritis, unstable joints or poor neuromuscular control cannot get into high impact activities.

Dr Mandeep S Dhillon, director, orthopaedics and sports medicine at Fortis Mohali, says there is no generalising the study's findings. "The type and intensity of exercise should depend on the stage of arthritis, the patient's age and medical conditions. Low-impact exercise is not always the right choice, but it is equally incorrect to conclude that high-impact activity will benefit every patient or delay joint replacement," he says.

Kota woman dies after C-section, second such death within 24 hours

Press Trust of India
KOTA

A 25-year-old woman died after undergoing cesarean delivery at Kota's J.K. Lone Hospital on Tuesday, the second maternal death in 24 hours. Seizures and respiratory complications led to the death, doctors said.

The woman was identified as Karina, wife of Amir Khan, a resident of Ladpura village in Kota district.

She went into labour in the afternoon, following which she had a C-section and delivered twins, a boy and a girl, doctors said.

However, shortly afterwards her condition suddenly deteriorated and she died, they added.

"Her blood pressure was normal in the earlier months of pregnancy, but upon arrival at our facility, her blood pressure was significantly elevated," Dr. Nirmala Sharma, Hospital Superintendent, said.

"Medical records indicated that Karina had been prescribed blood pressure medication since her seventh month of pregnancy, a detail the patient was unaware of," she claimed.

Karina's husband, however, alleged foul play. "Her condition started deteriorating after she was administered some fluid," he alleged.

Karina underwent regular monthly check-ups with a government doctor, who never mentioned any complication, he claimed.

The death comes a day after Gangotri, 34, died under similar circumstances at the hospital on Monday.

Regulator Flags Unauthorised Mfg & Sale of Male Infertility Drug

Teena Thacker

New Delhi: India's drug regulatory authority has flagged concerns over the unauthorised manufacture and marketing of Enclomiphene, a drug used primarily to treat male infertility, directing all state and union territory drug controllers to immediately identify and act against companies selling the product without the mandatory approval.

The Central Drugs Standard Control Organisation (CDSCO) has asked states to immediately identify manufacturers, marketers, distributors, and retailers dealing with drug products containing Enclomiphene and its combinations without the requisite approval of the Central Licensing Authority, initiate appropriate regulatory action under the Drugs and Cosmetics Act, 1940 including cancellation or suspension of manufacturing permissions wherever applicable, and ensure that such unapproved products aren't manufactured, sold, distributed, or marketed within their respective jurisdictions.

States have also been asked to furnish an action taken report to the regulator at the earliest, detailing manufacturers identified, regulatory action initiated, and the present status of compliance.

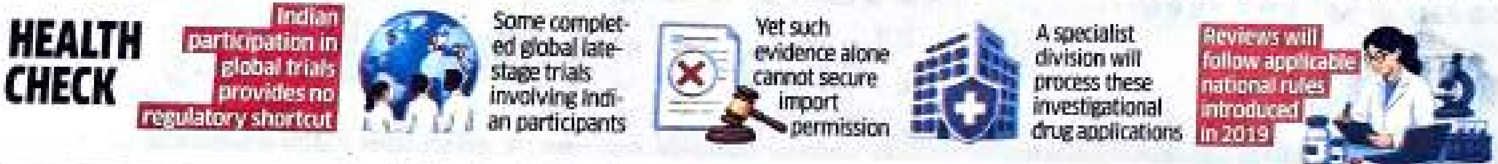
"Enclomiphene has seen growing interest in India in recent years, particularly as a treatment for secondary hypogonadism in men, a condition where the body does not produce enough testosterone," said an official.

CDSCO has found that certain manufacturers are making and marketing drug products containing Enclomiphene and its combinations without obtaining permission from the Central Licensing Authority, despite the drug falling under the definition of a "New Drug" under the New Drugs and Clinical Trials Rules, 2019.

"It has been brought to the notice of this Directorate that certain manufacturers are manufacturing and/or marketing drug products containing Enclomiphene and its combinations without obtaining the requisite permission from the Central Licensing Authority," the circular said.

Regulator Mandates Full Review of Globally Unapproved Drugs

Move follows a rise in applications seeking to import and market drugs still under review



Teena Thacker

New Delhi: Pharma companies cannot use the participation of Indian subjects in global clinical trials as a shortcut to get local marketing permission for new drugs that are not approved anywhere in the world.

TECHNICAL PANEL

India's central drug regulator said any new drug not yet approved anywhere in the world must undergo the full regulatory process here, regardless of whether Indian patients participated in the global trial. In a circular dated August 10, the Central Drugs Standard Control Organisation (CDSCO) observed a rise in applications from companies to import and market new drugs that are either still under review by foreign regulators or have completed phase III global clinical trials with Indian subjects participating.

The matter was examined by CDSCO's internal technical committee, and after detailed deliberations, it opined that such investigational new drug (IND) applications, which are under review by foreign regulatory authorities, are required to be processed by the IND division of the CDSCO, the regulator said.

"The drug will have to go through the full regulatory process, the same scrutiny applied to any new drug seeking entry into the Indian market. The clarification sets a clear boundary. Companies cannot use the participation of Indian subjects in a global trial as a shortcut to market approval in India," said an official. "These applications require a comprehensive evaluation of non-clinical and clinical data in accordance with the provisions of the NDCT Rules, 2019," the regulator said.

It said all such applications will be examined and processed by the IND division under the New Drugs and Clinical Trials Rules, 2019. This move means any new drug cleared through this route must be thoroughly evaluated for safety and efficacy before reaching Indian shores, rather than being approved based on trials conducted elsewhere, the same official said.

THOROUGH EVALUATION

> Any drug via this route must be evaluated for safety & efficacy before reaching India rather than being approved elsewhere

Regulator Flags

@ieExplained
#ExpressExplained
If there are questions of current or contemporary relevance that you would like explained, please write to explained@indianexpress.com

• SCIENCE

Milk pouches are difficult to recycle; how new tech turns them into furniture

Arnav Chandrasekhar
Bengaluru, August 11

SEALED POUCHES of milk are some of the most common grocery items in Indian households. But their ubiquity also means thousands of tonnes of plastic waste are generated across the country — one study from 2025 put usage at 100-120 million pouches every day.

A breakthrough at the Indian Institute of Science (IISc), however, could mean that these packets, usually made of polyethylene, could soon find new life as material in the creation of benches and similar goods. This discovery was made by a team from IISc's Department of Materials Engineering. A research paper on the topic was also published in March.

Why were milk packets chosen as a material?

According to IISc's Professor Suryasarathi Bose, part of the team, one of the reasons that milk packets were selected for the study is that they are a form of waste that often ends up in public bins or on roadsides for extended periods of time. Other waste items such as plastic bottles are picked up much faster, as they are more valuable to ragpickers and others. At the recycling stage as well, dark coloured plastics — often used in milk packets as part of an inner layer to block out ultraviolet and visible light to extend shelf life — are not desired by recycling companies.

Bose said: "They might be ending up in landfills eventually, but there is a longer gestation period on the roadside and in dustbins as they don't get picked up. Oil containers, etc. are picked up by ragpickers... but unless there is a drive, there is no incentive to pick up these packets."

How does the technology work?

During recycling, the polyethylene in these milk packets are combined with recycled components of another material, polypropylene, which is used to contain oil and shampoo, etc. However, as these are not similar at the molecular level, molecules known as "vitrimers" aid in using these two materials to form a new recycled material.

"We thought: why not blend these milk pouches that are weaker in terms of properties, and get a material that is structurally very strong and can be used outdoors. We were able to 3D-print podiums which are used in auditoriums... One such podium is now given to IISc to test it," said Bose, who is also a founder at VOILA, a startup specialising in 3D printing recycled waste material. Podiums are not the only thing that can be printed from the new material — other outdoor furniture such as benches can be made as well.

LESS DESIRABLE

- Unlike milk pouches, items such as plastic bottles are picked up much faster as they are more valuable to ragpickers.
- At the recycling stage as well, dark plastics — often used as an inner layer in milk packets to stop ultraviolet light and extend shelf life — are not desired by recycling companies.

Are there other similar applications?

Another material not easily recycled is multi-layer plastic, often used to package chips and snacks. Since they are made of multiple layers, recycling is impractical as it would require the layers to be peeled apart.

One Bengaluru-based company, Unified Intelligence, is using these plastics to create durable building materials — including interior walls at Bengaluru Airport's Terminal 1. These plastics are gathered en masse and cleaned before being shredded. They go through a process called thermofusion to make panels, which can be used to build walls by creating a honeycomb-like structure between them.

The company's managing director Paul Koshy said, "At four inches, it is slightly thinner than a brick wall, but it is multiple times stronger. Even if you hammer it, it will bend and then come back to its own shape."

He said while it was slightly more expensive to use these recycled materials to build a house per square foot, the advantage came in terms of building speed and less water consumption in construction.

One of the challenges companies in this field are facing is that basic standards are laid out for materials like concrete, brick and mortar. Unusual building materials will have to rely on direct lab test certificates demonstrating properties such as fire resistance and mechanical stress.

फीवर के साथ खांसी और सांस फूलना खतरनाक लक्षण

बच्चों में फैल रहा फ्लू, लेकिन पैनिक होने की ज़रूरत नहीं

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अगर बच्चे को फीवर आ रहा है और तीन दिन बाद भी अगर यह कंट्रोल न हो। फीवर 103-104 तक पहुंच जाए तो चौथे दिन हर हाल में डॉक्टरों को दिखाएं। अगर फीवर के साथ खांसी और सांस फूल रही हो तो यह खतरनाक हो सकता है। बच्चों में तेजी से फैल रहे इन्फ्लूएंजा-A संक्रमण के मद्देनजर बच्चों के स्पेशलिस्ट डॉक्टरों ने माता-पिता के लिए यह अलर्ट जारी किया है। क्योंकि 90% मामलों में बच्चों में फीवर हो रहा है। जिसकी एक बड़ी वजह इन्फ्लूएंजा-ए का संक्रमण पाया जा रहा है। हालांकि, डॉक्टरों का कहना है कि पैनिक होने की जरूरत नहीं है, क्योंकि 90% मामले अपने आप ठीक हो रहे हैं।

90% मामलों में बच्चों को है बुखार, लेकिन खुद से ठीक भी हो रहे हैं

कुछ बच्चों में निमोनिया हो रहा, जिन्हें एडमिट करने की जरूरत पड़ रही है

इन्फ्लूएंजा-A को लेकर डॉक्टरों ने माता-पिता के लिए यह अलर्ट जारी किया है

AI Image

हर दूसरे तीसरे बच्चे को चपेट में ले रहा फ्लू

गंगाराम अस्पताल के पीडियाट्रिक डॉक्टर धीरेन गुप्ता ने कहा कि अभी सबसे ज्यादा इन्फ्लूएंजा-A फैला है। हर दूसरे तीसरे बच्चे को यह अपनी चपेट में ले रहा है। बच्चों को 102 से 103 तक फीवर के साथ बॉडी पेन, जुकाम, खांसी हो रही है। हर 15 से 20 में से किसी एक को एडमिट करने की नौबत आ रही है। बहुत रेयर मामले में ही निमोनिया हो रहा है, जिसकी वजह से पेशंट को भर्ती करना पड़ रहा है।

5 से 7 दिनों में ठीक हो रहे हैं मरीज

फोर्टिस हॉस्पिटल के पीडियाट्रिक डॉ. अरुण गुप्ता ने बताया कि 90% मामले फ्लू के हैं। इसमें फीवर के साथ गले में दर्द, खांसी, जुकाम, थकान और सिर दर्द की शिकायत देखी जा रही है। 5 से 7 दिनों में मरीज ठीक हो रहे हैं। उन्हें केवल पेरासिटामोल की जरूरत हो रही है। अधिकतर मामलों में जांच की भी जरूरत नहीं हो रही है। जिन मरीजों में 3 से 4 दिनों के बाद नए और अन्य लक्षण दिखते हैं, उन्हें जांच और भर्ती करने की जरूरत होती है। डॉक्टर ने कहा कि एक ट्रेंड यह दिख रहा है कि ग्रुप में संक्रमण हो रहा है। संक्रमित बच्चे की हिस्ट्री लेने पर पता चलता है कि या तो उसके घर में कई लोग पीड़ित हैं या स्कूल में एक साथ कई बच्चे बीमार पड़े हैं।

स्कूल में एक से दूसरे में फैलने का खतरा ज्यादा

मेरिंगो एशिया हॉस्पिटल के पीडियाट्रिक विभाग के एचओडी डॉ. लोकेश महाजन ने बताया कि स्कूली बच्चों में फ्लू की वजह क्लास में बड़ी संख्या में बच्चों का लंबे समय तक एक साथ रहना है। एक सामान्य क्लास में करीब 35 से 50 बच्चे होते हैं, जो रोजाना 6 से 8 घंटे साथ बिताते हैं। इस दौरान वे डेस्क, किताबें, स्टेशनरी और खेल के सामान जैसी चीजें शेयर करते हैं। जब किसी एक बच्चे को संक्रमण होता है, तो इससे पूरी क्लास में संक्रमण फैल सकता है। इसलिए संक्रमण होने पर बच्चे को स्कूल न भेजें और अपने आप इलाज न करें। डॉक्टर की सलाह लें।

स्वतंत्रता दिवस - 2026

तो सऊदी अरब और तुर्किये उसे अपने ऊपर हुआ बीच सैन्य झड़पें हुईं। इसके बावजूद सऊदी अरब ने

(लेखक सामरिक और विदेश मामलों के जानकार हैं)

अंगदान की जानकारी एक जगह, बदलेगी सूरत?

केंद्र सरकार ने नैशनल ऑर्गन एंड टिश्यू ट्रांसप्लांट ऑर्गनाइजेशन (NOTTO) का रियल-टाइम ऑर्गन ट्रांसप्लांट पोर्टल

अभिषेक मिश्र

शुरू किया है। इससे देशभर की साझा वेटिंग लिस्ट, अंग मिलने की पारदर्शी व्यवस्था, आधार से सत्यापित अंगदान और मरीजों की निगरानी जैसी सुविधाएं मिलेंगी। इससे जरूरतमंदों को मदद मिलने की उम्मीद है। हालांकि, ट्रांसप्लांट बढ़ने के बावजूद देश में अंगों की मांग और उपलब्धता के बीच बड़ा अंतर बना हुआ है।

रेकॉर्ड संख्या, पर पीछे । देश में पिछले साल पहली बार ऑर्गन ट्रांसप्लांट की संख्या 20 हजार के पार पहुंची। 2025 में कुल 20,138 ट्रांसप्लांट हुए, जो 2024 के मुकाबले 6.5% अधिक है। ट्रांसप्लांट की संख्या के लिहाज से भारत अब अमेरिका और चीन के बाद दुनिया में तीसरे नंबर पर है। लेकिन, मृत डोनर से मिलने वाले अंगों की कमी भी हमारे यहां बड़ी चुनौती बनी है। स्वास्थ्य मंत्रालय ने 3 अगस्त को 16वें भारतीय अंगदान दिवस के मौके पर 'जुग जुग जियो अभियान' शुरू किया है। इसके साथ डोनर रजिस्ट्रेशन, प्रतीक्षा सूची और अंग आवंटन के लिए ई-प्रत्यारोपण और NOTTO मोबाइल ऐप जैसी सुविधाएं शुरू की गई हैं। 2023 में नैशनल डिजिटल प्लेज पोर्टल शुरू होने के बाद पांच लाख से ज्यादा लोगों ने अंगदान का संकल्प लिया था।

समान सुविधा नहीं । Lancet की एक स्टडी के मुताबिक, 2021 में भारत में करीब 3.9 लाख किडनी, लिवर, हार्ट और लंग ट्रांसप्लांट की जरूरत थी, जो 2040 तक बढ़कर 4.63 लाख सालाना हो सकती है। ट्रांसप्लांट की सुविधा भी देश में समान नहीं है। 80 से 95%

ट्रांसप्लांट सिर्फ महाराष्ट्र, तमिलनाडु, दिल्ली-एनसीआर, केरल और तेलंगाना जैसे पांच राज्यों में ही होते हैं, जबकि यहां देश की सिर्फ 29% आबादी रहती है। इस मामले में उत्तर और पूर्वोत्तर राज्यों की हालत खराब है।

लैंगिक असमानता । देश की ट्रांसप्लांट प्रणाली में भी लैंगिक असमानता दिखती है। डोनर्स में करीब दो-तिहाई महिलाएं (मां या पत्नी) हैं, लेकिन जब उन्हें ट्रांसप्लांट की जरूरत पड़ती है तो उनके लिए डोनर मिलना मुश्किल हो जाता है। सरकार ने कई AIIMS में ट्रांसप्लांट सेवाएं बढ़ाई हैं।

निगरानी का अभाव । इसके अलावा, एक और बड़ी चुनौती मानव तस्करी की भी है। अक्सर गरीबी और भारी कर्ज से जूझ रहे लोगों को तस्कर निशाना बनाते हैं और पैसों का लालच देकर उनके अंग निकाल लिए जाते हैं। किडनी की सबसे ज्यादा तस्करी की जाती है। इसे रोकने के लिए सख्त कानून है, लेकिन मुकम्मल निगरानी के अभाव में रैकेट चलाने वाले अक्सर रिश्तेदार होने का फर्जी प्रमाणपत्र बनवाकर निजी अस्पतालों को चकमा देते हैं। सरकार की नई प्रणाली निश्चित रूप से स्वागतयोग्य है, लेकिन असल चुनौती ऐसी व्यवस्था तैयार करने की है जहां मरीज की जरूरत का ख्याल रखा जाए और इसमें शहर, पैसा या जेंडर बाधा न बने।

को मिल सकता है।

विजन से जुड़े सवाल पूछे गए।

नमक या फैट है। FSSAI ने 10 अगस्त

कैंसर की पहचान और इलाज पर 19 राज्यों से SC ने कहा- इसे 'विशेष' लिस्ट में रखें

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को देश के बाकी 19 राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों से कैंसर को अधिसूचित बीमारी घोषित करने पर विचार करने को कहा। अदालत ने कहा कि इससे कैंसर के मामलों की समय पर पहचान और निगरानी में मदद मिलेगी। बेहतर इलाज भी मिल सकेगा।

बेंच ने केंद्र से पूछा कि सभी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों में एक जैसी व्यवस्था के लिए अनिवार्य दिशा-निर्देश क्यों नहीं जारी किए जा सकते?

सुनवाई के दौरान केंद्र की ओर से अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल अनिल कौशिक ने बताया कि स्वास्थ्य राज्य का विषय है। 36 में से 17 राज्य और केंद्रशासित प्रदेश पहले ही कैंसर को अधिसूचित बीमारी घोषित कर चुके हैं। इसके बाद कोर्ट ने बाकी राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों को संसदीय स्थायी समिति की सिफारिशों पर विचार करने का निर्देश दिया। याचिकाकर्ता डॉ. श्रीवास्तव ने कोविड के दौरान इस्तेमाल को-विन प्लैटफॉर्म की तर्ज पर रियल-टाइम डिजिटल राष्ट्रीय कैंसर रजिस्ट्री बनाने की मांग की है।

NBT आप पर असर

इस मामले में होने वाला फैसला आम लोगों के लिए बेहद महत्वपूर्ण होगा। कैंसर बीमारी की जल्द पहचान, समय पर जांच और इलाज संभव हो सकेगा। देशभर में एक समान व्यवस्था बनने से मरीजों को बेहतर सुविधाएं मिल सकती हैं, इलाज में देरी और खर्च घट सकता है, सरकार की कैंसर नीति अधिक प्रभावी हो सकेगी और लोग अवेयर हो सकेंगे।

FSSAI ने पान मसाला की पैकेजिंग के नियम सख्त किए, प्लास्टिक पर रोक

कागज-पेपरबोर्ड जैसी पैकिंग को बढ़ावा, टिन-कांच के डिब्बे भी चलेंगे

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली**

AI Image

भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (FSSAI) ने पान मसाला की पैकेजिंग को लेकर नियम सख्त कर दिए हैं। नए प्रावधानों के तहत पान मसाला की पैकिंग में प्लास्टिक और अन्य सिंथेटिक पॉलिमर के इस्तेमाल पर रोक लगाई गई है। कंपनियां अब ऐसी पैकिंग में पान मसाला नहीं बेच सकेंगी, जिसमें प्लास्टिक या सिंथेटिक सामग्री का इस्तेमाल हो।

नए नियमों के मुताबिक, पान मसाला की पैकिंग में कागज, पेपरबोर्ड, सेल्यूलोज और ऐसे ही प्राकृतिक पदार्थों को बढ़ावा दिया जाएगा। पैकिंग में पॉलीथीन, पॉलीप्रोपाइलीन, पॉलिएस्टर, पीवीसी या किसी अन्य सिंथेटिक पॉलिमर का इस्तेमाल नहीं किया जा सकेगा। एल्युमिनियम फॉयल और मेटलाइज्ड लेयर वाली पैकिंग पर भी रोक रहेगी। हालांकि, कंपनियों के पास कुछ विकल्प खुले रहेंगे। पान मसाला को टिन और कांच के डिब्बों में पैक किया जा सकेगा। सरकार का कहना है कि नए नियम सुरक्षित, टिकाऊ और पर्यावरण के अनुकूल पैकेजिंग को बढ़ावा देने के लिए लाए गए हैं। यह कदम प्लास्टिक वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, 2016 के अनुरूप भी है।

NBT 2 मिनट में पढ़ें

दवाओं पर कार्रवाई को लेकर FDA को फटकार

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** बॉम्बे हाई कोर्ट ने एक दवा कंपनी की दवाओं पर कार्रवाई को लेकर FDA (खाद्य और औषध प्रशासन) को कड़ी फटकार लगाई। कोर्ट ने कहा कि FDA सिर्फ अपनी ताकत दिखाने के लिए कार्रवाई नहीं कर सकता। कानून के क्षेत्र में 'पहले गोली चलाना और बाद में सवाल करना' वाला तरीका नहीं चल सकता। FDA को अपनी शक्तियों का इस्तेमाल न्यायसंगत और समझदारी से करना चाहिए। FDA ने कैडिला फार्मास्युटिकल्स की कुछ दवाओं की बिक्री और वितरण पर रोक लगाते हुए उनका स्टॉक जब्त कर लिया था। इसके खिलाफ कंपनी ने एडवोकेट बिरेन्द्र सराफ के जरिए हाई कोर्ट में याचिका दायर की थी।

स्कूलों में ज्यादा नमक और चीनी वाले फूड पर सख्ती की तैयारी

संसदीय समिति ने अस्पतालों की मनमानी पर लगाम की सिफारिशें दीं

'हेल्थ बीमा के दायरे में OPD को लाएं'

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

प्राइवेट अस्पतालों में इलाज के बढ़ते खर्च और मरीजों की जेब पर पड़ने वाले भारी बोझ को कम करने के लिए संसद की स्वास्थ्य और परिवार कल्याण संबंधी स्थायी समिति ने कई अहम सिफारिशें की हैं। इसके तहत समिति ने हेल्थ इंश्योरेंस (स्वास्थ्य बीमा) का दायरा अस्पताल में भर्ती होने तक सीमित रखने के बजाय OPD इलाज तक बढ़ाने की सिफारिश की है। समिति ने बीमा नियामक IRDAI को मानक स्वास्थ्य बीमा योजनाओं में OPD कवरेज जरूरी करने को कहा है। इसमें पुरानी बीमारियों के मरीजों के लिए नियमित जांच, दवाओं, एक्सपर्ट डॉक्टर के परामर्श का खर्च भी शामिल करने की सिफारिश है।

रिपोर्ट के मुताबिक, OPD में एक बार इलाज कराने पर मरीज को अपनी जेब से औसतन 861 रुपये खर्च करने पड़ते हैं। समिति ने कहा कि डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और दिल की बीमारी के मरीजों को बार-बार डॉक्टर को दिखाना और जांच-दवा कराने पड़ते है। इसलिए स्वास्थ्य बीमा में सिर्फ अस्पताल में भर्ती होने का खर्च नहीं, बल्कि ओपीडी का खर्च भी शामिल होना चाहिए।

महंगा कमरा लेने पर भी इलाज का शुल्क न बढ़े: समिति ने कमरे के किराये से जुड़ी अतिरिक्त बिलिंग व्यवस्था खत्म करने की सिफारिश की है। रिपोर्ट के मुताबिक, इलाज की मानक प्रक्रियाओं में मरीज के कमरे की श्रेणी के आधार पर इलाज का शुल्क बढ़ाने की व्यवस्था मरीज पर भारी आर्थिक बोझ डाल सकती है। इसलिए सभी निजी अस्पतालों में इस तरह के कमरे के किराये से जुड़ी शुल्क वृद्धि खत्म करने की सिफारिश की गई है।

AI Image

दवा-उपकरण की लागत पर भी नजर

समिति ने दवाओं और इलाज से जुड़े उपकरणों की लागत और MRP के बीच बड़े अंतर पर भी चिंता जताई है। रिपोर्ट में दिल के दौरे के इलाज में इस्तेमाल होने वाली टेनेक्टेप्लेस का उदाहरण दिया गया है। इसकी लागत 18,000 रु. और MRP 50,000 रु. बताई गई है।

समिति ने लागत और MRP के बीच अंतर 20% से अधिक नहीं रखने की सिफारिश की है। 2017 में हार्ट स्टेंट की कीमत 25,000 से 30,000 रुपये तक सीमित की गई थी।

कीमत में अंतर खत्म हो

समिति ने उपचार संबंधी दिशा-निर्देश और रेट में एकरूपता लाने और मनमाने मूल्य अंतर को खत्म करने की कानूनी व्यवस्था बनाने की सिफारिश की है। कहा, इलाज की बढ़ती लागत पर काबू पाया जाए।

पहले पूरा खर्च बताएं

कैंसर जैसी जटिल बीमारियों के इलाज में समिति ने इलाज शुरू होने से पहले कानूनी रूप से पूरे खर्च का अनुमान देने की सिफारिश की है। कहा- अस्पतालों को पूरी शुल्क सूची सार्वजनिक करनी चाहिए।

तय पैकेज दरें सार्वजनिक हों

समिति ने मानक चिकित्सा और सर्जरी प्रक्रियाओं के लिए तय और एक समान पैकेज रेट सार्वजनिक करने की सिफारिश की है। इन दरों में डॉक्टर की फीस, जांच, इलाज में इस्तेमाल होने वाली सामग्री और सामान्य सर्जरी के बाद की देखभाल को शामिल करने की बात कही गई है। इससे मरीज को इलाज से पहले संभावित खर्च का अंदाजा हो सकेगा।

■ 20% तक बेड रियायती इलाज के

समिति ने बड़े प्राइवेट अस्पतालों में साझा-सब्सिडी व्यवस्था अपनाने का सुझाव दिया है। ऐसे अस्पताल अपने कम से कम 20% बेड गरीबों के लिए रियायती या मुफ्त इलाज के लिए निर्धारित करें।

अस्पताल के बिल से 68% परेशान: सर्वे

निजी अस्पतालों में इलाज कराने वाले परिवारों के लिए बढ़ते खर्च और बिल की पारदर्शिता बड़ी चिंता बनकर सामने आई है। लोकल सर्कल्स के सर्वे में 68% ने इलाज की कीमत बहुत ज्यादा होने की बात कही। टेस्ट, दवाओं के दामों और ICU या कमरे के ज्यादा चार्ज की भी शिकायत की गई है।

बिल में क्या दिक्कत हुई?

68%	इलाज की कीमत बहुत
63%	टेस्ट की कीमत बहुत ज्यादा
56%	ICU/कमरे के ज्यादा चार्ज
51%	दवाओं की कीमत ज्यादा
43%	डॉक्टर की फीस बहुत ज्यादा
40%	अचानक लगाए गए चार्ज

तीन अस्पतालों में कैंसर डे-केयर सेंटर खुलेंगे

अच्छी खबर

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। तीन अस्पतालों में कैंसर मरीजों के इलाज के लिए डे-केयर सेंटर जल्द शुरू होगा। इसमें दक्षिणी दिल्ली के पं. मदन मोहन मालवीय अस्पताल, दक्षिणी पश्चिमी दिल्ली के द्वारका स्थित इंदिरा गांधी अस्पताल और बाहरी दिल्ली के पूठ खुर्द स्थित महर्षि वाल्मीकि अस्पताल शामिल है।

इस माह के अंत तक सेंटर शुरू करने की तैयारी है। इससे आसपास के इलाके में रहने वाले मरीजों को उनके घर के नजदीक ही कीमोथेरेपी मिल सकेगी। उन्हें कीमोथेरेपी के लिए लंबा सफर तय करके यमुना पार के दिलशाद गार्डन स्थित दिल्ली राज्य कैंसर संस्थान और लोकनायक अस्पताल में जरूरत नहीं पड़ेगी। कैंसर के इलाज की सुविधा सीमित है। इसके मद्देनजर जिलास्तरीय अस्पतालों में कैंसर का डे-केयर शुरू करने की केंद्र सरकार ने पहल की। इस योजना के अंतर्गत दिल्ली सरकार के अस्पतालों में डे-केयर सेंटर शुरू करने के लिए डॉक्टर और नर्सिंग कर्मचारी प्रशिक्षित किए गए। इसके बाद जून में हरि नगर स्थित डीडीयू अस्पताल में डे-केयर सेंटर शुरू किया गया था।

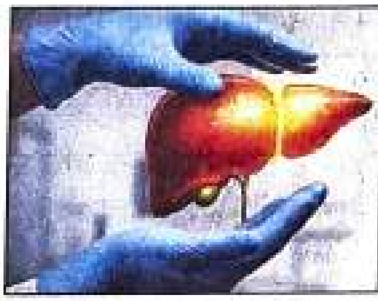
फैटी लिवर के आधे मरीजों की रात में अटक रही सांस

■ सुशील सिंह

लखनऊ। फैटी लिवर को हल्के में न लें। इसका असर सिर्फ लिवर तक सीमित नहीं हो सकता। बल्कि नींद की बीमारी स्लीप एपनिया हो सकता है। इनमें भी खर्राटे, नींद में सांस रुकना, बार-बार नींद खुलना जैसे लक्षण हो सकते हैं।

एक अध्ययन में फैटी लिवर और नींद में सांस रुकने के बीच मजबूत संबंध मिला है। यह शोध लोहिया संस्थान और एम्स दिल्ली के शोधकर्ताओं ने 102 फैटी लिवर मरीजों पर किया है। इसमें से 54 मरीजों में स्लीप एपनिया मिला। इनमें रात को नींद में बार-बार सांस रुकने की समस्या पायी गई। यानी हर दो में से करीब एक मरीज इस समस्या पीड़ित था। शोध अंतरराष्ट्रीय जर्नल स्लीप एंड विजिलेंस में प्रकाशित हुआ है। फैटी लिवर से पीड़ित लोगों को लक्षण न महसूस होने पर भी स्लीप एपनिया की जांच करानी चाहिए। यह शोध लोहिया आयुर्विज्ञान संस्थान के शोधकर्ता डॉ. सौरभ सिंह, एम्स जम्मू के डॉ. गौरव गुप्ता और एम्स दिल्ली के डॉ. नवल के विक्रम व डॉ. आरएम पाण्डेय ने किया है। शोधकर्ताओं ने 20 से 60 वर्ष के 102 फैटी लिवर के मरीजों की नींद के दौरान सांस रुकने या कम होने का आकलन किया। मरीजों को फैटी लिवर की अलग-अलग ग्रेड के आधार पर बांटकर स्लीप एपनिया की दर की तुलना की। इनकी उम्र, शरीर का वजन, लंबाई और चर्बी की मापऔर रात में नींद की जांच का विश्लेषण किया।

ज्यादा चर्बी वाले रोगियों में जोखिम अधिक मिला



शोधकर्ताओं के मुताबकि शोध में शामिल जिन मरीजों के लिवर में चर्बी की मात्रा ज्यादा थी। उनमें स्लीप एपनिया भी ज्यादा पाया गया। ग्रेड-1 फैटी लिवर में 34.4 फीसदी मरीजों में यह समस्या थी। ग्रेड-2 में यह आंकड़ा बढ़कर 81.3 फीसदी व ग्रेड-3 में 77.8 फीसदी रहा। डॉक्टर का कहना है कि जब रात में बार-बार सांस रुकती है, तो शरीर और अंगों तक ऑक्सीजन की सप्लाई बाधित होती है। इससे रक्त में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है। यह लिवर में सूजन और चर्बी बढ़ने (फैटी लिवर) की प्रक्रिया को और ज्यादा तेज कर देती है।

सर्दी जुकाम की न करें अनदेखी, स्वाइन फ्लू का हो सकता है संक्रमण

- सफदरजंग अस्पताल में अब तक 16 एच1एन1 के पुष्ट मामले सामने आए है
- फ्लू जैसे लक्षण वाले मरीजों के नमूने एनसीडीसी को जांच के लिए भेजे जा रहे

सरकार स्थिति पर लगातार नजर रख रही है और सभी अस्पतालों को निगरानी बढ़ाने के निर्देश दिए गए हैं। संदिग्ध मरीजों की जांच और गंभीर मरीजों की समय पर पहचान पर जोर दिया जा रहा है। एच1एन1 की पुष्टि के लिए नाक या गले से स्वैब लेकर जांच की जाती है। संदिग्ध मरीजों के नमूने एनसीडीसी समेत अधिकृत प्रयोगशालाओं में भेजे जाते हैं।

–पंकज सिंह, दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री

जागरण संवाददाता, नई दिल्ली: राष्ट्रीय राजधानी में अगर आप रह रहे हैं तो सर्दी जुकाम को अनदेखी न करें। ये एच1एन1 (स्वाइन फ्लू) का संक्रमण भी हो सकता है। आमतौर पर सर्दियों में सामने आने वाली इस बीमारी ने इस बार वर्षा में ही दस्तक दे दी है। अस्पतालों की ओपीडी और इमरजेंसी में बड़ी संख्या में ऐसे मरीज पहुंच रहे हैं।

अस्पतालों में पहुंच रहे अधिकांश मरीजों की स्थिति माइल्ड है और उपचार से उनमें सुधार हो रहा है। कुछ मरीजों में संक्रमण गंभीर होकर वायरल निमोनिया तक पहुंच रहा है। चिकित्सकों के अनुसार बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं और पहले से बीमारी से पीड़ित लोगों में संक्रमण गंभीर होने का खतरा अधिक रहता है।

अस्पतालों में विशेष निगरानी : दिल्ली स्वास्थ्य विभाग के अनुसार संक्रमण बढ़ने के बीच लोकनायक, सफदरजंग, आरएमएल, जीटीबी, एम्स और दीनदयाल उपाध्याय अस्पताल समेत प्रमुख अस्पतालों में निगरानी बढ़ाई गई है। एच1एन1 के गंभीर मरीजों के लिए अलग बेड और उपचार की व्यवस्था रखी गई है। विभाग से मिली जानकारी के अनुसार सफदरजंग अस्पताल में अब तक 16 एच1एन1 के पुष्ट मामले सामने आए हैं। पहले इनकी संख्या 11 बताई गई थी। जीटीबी अस्पताल में फिलहाल किसी एच1एन1 मामले की पुष्टि नहीं हुई है।

जीटीबी के उपचिकित्सा अधीक्षक डा. प्रवीण ने बताया कि फ्लू जैसे लक्षण वाले मरीजों के नमूने नेशनल सेंटर फार डिजीज कंट्रोल (एनसीडीसी) के निर्देश पर जांच के लिए उन्हें भेजे जा रहे हैं। लोकनायक अस्पताल के मेडिकल डायरेक्टर डा. बीएल चौधरी ने बताया कि एच1एन1 को लेकर अस्पताल में विशेष निगरानी व्यवस्था की गई है।

पीएसआरआइ में भी बढ़े मरीज : पीएसआरआइ में एच1एन1 के मरीजों में करीब चार गुना वृद्धि की जानकारी सामने आई है। कुछ मरीज वायरल निमोनिया की गंभीर स्थिति में पहुंचे हैं, जिन्हें उपचार दिया जा रहा है। पीएसआरआइ के इंस्टीट्यूट आफ पल्मोनरी, क्रिटिकल केयर एंड स्लीप मेडिसिन के चेयरमैन तथा एम्स पल्मोनरी विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. डा. जीसी खिलनानी ने बताया कि इस बार एच1एन1 का आउटब्रेक वर्षा में देखने को मिल रहा है, जबकि आमतौर पर इसके मामले सर्दियों में अधिक आते हैं। हालांकि वर्षा और एच1एन1 के बढ़ने के बीच कोई सीधा संबंध नहीं है।

को प्रभावित करता है। इसमें खुजली, त्वचा के छिलने, फटने जैसी समस्याएं देखने में आती हैं।

• बोलने या कभी करते समय अधिक बाल झड़ते हैं

उपयोगी डाले : हफ्ते में दो से तीन बार माइल्ड शैम्पू का

नींद लेने से तनाव कम होता है।

चिकित्सा शोध

गर्भावस्था में खून की कमी बढ़ा सकती है चिंता

द लांसेट में प्रकाशित एक नए अध्ययन के अनुसार, गर्भावस्था में एनीमिया (खून की कमी) होने पर जन्म के समय शिशु के मृत होने का खतरा तीन गुना तक बढ़ जाता है। क्या है खून की कमी का समाधान, जानें

गर्भावस्था में आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया ऐसी स्थिति है, जिसमें शरीर में स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं की कमी हो जाती है। शरीर हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आयरन का उपयोग करता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला एक प्रोटीन है जो अंगों तक ऑक्सीजन पहुंचाता है।

गर्भावस्था में शरीर में आयरन की मांग भी अधिक होती है। शिशु को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने हेतु अधिक रक्त बनाने के लिए शरीर आयरन का उपयोग करता है। शरीर में पर्याप्त आयरन नहीं है, तो इससे गर्भस्थ शिशु के लिए जानलेवा स्थिति पैदा हो सकती है।

बचपन से डालें आदत : किशोर उम्र की बच्चियां मासिक धर्म की चुनौतियों और पोषण की कमी आदि के कारण एनीमिया की शिकार हो जाती हैं। यह उनके शारीरिक विकास में भी बाधक है। यही है कि आगे उनके स्वास्थ्य मां बनने में बाधक बन सकता है।

डॉ. माला श्रीवास्तव
गाइनकोलॉजिस्ट, सर गंगाराम हॉस्पिटल, दिल्ली

गर्भावस्था में एनीमिया के लक्षण

• अत्यधिक थकान • कमजोरी
• चक्कर आना • त्वचा का रंग हल्का पड़ना या त्वचा और आंखों का पीला पड़ना • सांस लेने में कठिनाई
• दिल की धड़कन तेज होना • कम रक्तचाप • ध्यान केंद्रित करने में परेशानी आदि।

बचाव के लिए जरूरी उपाय

• आयरन युक्त विटामिन की गोली लेनी चाहिए।
• आयरन युक्त आहार लें। हरी पत्तेदार सब्जियां, सूखे बीन्स और मटर को भोजन में शामिल करें।
• विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ लें। जैसे संतरे का रस, टमाटर का रस या स्ट्रॉबेरी।
• आयरन सप्लीमेंट ले रहे हैं, तो कैल्शियम युक्त सप्लीमेंट लें।

बातचीत : सीमा झा

हेल्थओके मल्टीविटामिन के लिए ट्रस्ट कैंपेन

मैनकाइंड फार्मा के शाकाहारी मल्टीविटामिन हेल्थ ओके ने भारतीय क्रिकेटर भुवनेश्वर कुमार के साथ एक इनफ्लुएंसर कैंपेन शुरू किया है। 'दिखावा नहीं, करके दिखाओ' के सोच पर आधारित यह कैंपेन कहता है : भरोसा आपके काम से बनता है, न कि आपकी बातों से। भुवी का मानना है कि शाकाहारी डाइट लेने वालों को हमेशा भोजन के जरिए जरूरी विटामिन नहीं मिल पाते। इसलिए वे रोजाना के पोषण के साथ हेल्थओके का इस्तेमाल करते हैं। यह शाकाहारी न्यूट्रिशनल सप्लीमेंट है, जिसमें 19 जरूरी विटामिन और मिनरल के साथ-साथ टॉरिन और जिनसेंग भी शामिल हैं। मैनकाइंड कंज्यूमर प्रोडक्ट्स के वाइस प्रेसिडेंट और सेल्स एंड मार्केटिंग हेड, जाय चटर्जी की मानें तो कैंपेन इस सोच पर आधारित है कि असली भरोसा लगातार अच्छा काम करने से आता है। लेफ्टाउटराइट के को-फाउंडर और क्रिएटिव (टैलेंट) अनीश गौतम के अनुसार, सही ब्रांड एसोसिएशन मूल्यों और लंबे समय के विजन से बनते हैं।

त्वचा ऐसा सुरक्षा कवच है जो शरीर का तापमान नियंत्रित रखने के साथ बाहरी जोखिमों से भी बचाता है। ऐसे में मौसमी बदलावों को देखते हुए त्वचा को विशेष देखभाल की जरूरत होती है. खासकर बारिश के दिनों में इससे जुड़ी अनेक परेशानियां बढ़ जाती हैं। इनके कारणों और संक्रमण से बचाव के जरूरी उपायों की चर्चा कर रहे हैं ब्रह्मानंद मिश्र

बारिश में त्वचा संक्रमण
जानें बचाव का सही तरीका

● फोटो: गेटीइमेज

मानसून के दिन सुकून भरे तो होते हैं, पर यह सुकून त्वचा और बालों के लिए बिल्कुल नहीं होता। बारिश में भीगने, शरीर पर गीले कपड़े रहने, पसीना और नमी के चलते त्वचा संक्रमण, एलर्जी, खुजली, दाद, एक्जिमा जैसी समस्याएं इन दिनों अधिक देखने में आती हैं। त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा कमजोर हो जाती है, जिससे फंगस और एलर्जी जैसी समस्याएं बार बार होती हैं। ऐसे में यह समझना जरूरी है कि मानसून कैसे त्वचा को प्रभावित करता है और त्वचा संबंधी परेशानियों से बचने का तरीका क्या है।

माइक्रोब हैं मुश्किलों की असली जड़ : बारिश के दिनों में आर्द्रता बढ़ जाती है, जिससे त्वचा काफी बहुत अधिक तैलीय होती है, तो भी असामान्य रूप से रूखी। इससे त्वचा की प्राकृतिक सुरक्षा प्रणाली असंतुलित होती है और यही फंगल, बैक्टीरिया अन्य परेशानियों का कारण बनता है। उमस और नमी होने से अधिक पसीना आता है और सीबम (तैल) बनता है, वहीं लगातार नमी के संपर्क में रहने से बैक्टीरिया और फंगस के पनपने की आशंका बढ़ती है। त्वचा पर पसीना, गंदगी और तेल जमा होने से रोमछिद्र अवरुद्ध होते हैं, जिससे मुहांसे और इन्फेक्शन होने का जोखिम रहता है। इससे एलर्जी और जलन पैदा करने वाली चीजों के प्रति त्वचा अधिक संवेदनशील हो जाती है। इन दिनों दाद, एथलीट फुट और जाक इच जैसी समस्याएं भी देखने में आती हैं। दरअसल, फंगस अक्सर हमारी त्वचा पर पहले से ही मौजूद होते हैं और जैसे ही नमी बढ़ती है, वे तेजी से पनपने लगते हैं।

किस तरह का होता है संक्रमण

रिंगवर्म (दाद) : गोल आकार के खुजली वाले रैश के रूप में होता है।

जाक इच (जांघों के बीच का संक्रमण) : लालिमा, खुजली और बेचैनी होना इसका आम लक्षण है।

एथलीट फुट : पैरों की अंगुलियों के बीच के हिस्से को प्रभावित करता है। इसमें खुजली, त्वचा के छिलने, फटने जैसी समस्याएं देखने में आती हैं।

बढ़ाएं सतर्कता

कुछ सतर्कता से त्वचा से जुड़ी समस्याओं को कम कर सकते हैं।

त्वचा को सूखा रखें : त्वचा की नमी फंगस को पनपने में मदद करती है। नहाने या बारिश में भीगने के बाद अपने शरीर को अच्छी तरह सुखाएं।

पर्सनल हाइजीन : बारिश में भीगने के बाद नहाएं और साफ, सूखे कपड़े पहनें।

सूती कपड़े : ढीले-ढाले सूती कपड़े पहनना चाहिए, ताकि पसीना सूखता रहे और हवा का सर्कुलेशन सही रहे।

नंगे पैर चलने से बचें : मानसून के दिनों में पैरों की सुरक्षा का अधिक ध्यान देना होता है, क्योंकि नमी और गंदगी से फंगस हो सकता है।

हाइड्रेटेड रहें : पर्याप्त पानी पीने से त्वचा स्वस्थ रहती है और उसकी प्राकृतिक सुरक्षा बनी रहती है।

संतुलित आहार लें : फल, सब्जियां, लीन प्रोटीन और विटामिन से भरपूर चीजें खानी चाहिए।

निजी चीजें न शेयर करें : तौलिए, कंघी, रेजर या जूते-चप्पल साझा करने से बचना चाहिए, इससे फंगल संक्रमण का जोखिम रहता है।

सही कपड़े पहनना क्यों जरूरी

सिंथेटिक कपड़े पसीने को त्वचा के पास ही रोककर रखते हैं। एथलीट और कसरत करने वालों को इससे अधिक परेशानी होती है क्योंकि ये कपड़े जल्दी सूखते नहीं हैं। वहीं, सूती कपड़ों में हवा का आवागमन अच्छा रहता है इसलिए इन्हें बेहतर माना जाता है। इसी तरह, लगातार जूते पहने रहने से पसीना अंदर ही जमा हो जाता है, जिससे पैरों का फंगल इन्फेक्शन होता है। गर्म और नमी वाला माहौल फंगस को पनपने में मदद करता है। संभव हो तो जूते उतार देने चाहिए ताकि पैरों को हवा लग सके। इससे फंगल इन्फेक्शन का खतरा कम होगा और अन्य संक्रमण की भी आशंका कम रहेगी।

त्वचा की सफाई की बनाएं आदत

डा. राजीव सेखरी
डर्मेटोलॉजिस्ट, फोर्टिस अस्पताल, नोएडा

बारिश के दिनों में आर्द्रता बढ़ने के साथ फंगस की समस्या बहुत आम हो जाती है। आमतौर पर ग्रोइन और पीठ के हिस्सों में यह समस्या अधिक देखने में आती है। जो लोग लगातार जींस पहने रहते हैं या सही ढंग से स्नान नहीं करते या जिन लोगों की आदत में पर्याप्त साफ-सफाई नहीं होती, उन लोगों को त्वचा संबंधी समस्याएं होती हैं। उपाय यही है कि दिन में दो बार सुबह और शाम साबुन लगाकर स्नान करना चाहिए। साथ ही, सूती और हवादार कपड़े पहनना त्वचा के लिए सही रहता है। ध्यान रखें कि त्वचा के साथ कॉटन का कपड़ा ही टच होना चाहिए। इसी तरह, बालों में रूसी की समस्या इन दिनों अधिक होती है। रूसी के समाधान के लिए सामान्य शैंपू का प्रयोग कर सकते हैं। आमतौर पर बालों के तेजी से टूटने के पीछे आनुवंशिक कारण जिम्मेदार होते हैं, जिसे एंड्रोजेनेटिक एलोपेशिया कहते हैं। पर्याप्त सफाई नहीं होने जैसे कारणों से भी बाल झड़ते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याएं और बचाव का तरीका

1. फंगल संक्रमण : मानसून में सबसे आम संक्रमण है। पैरों, जांघों के बीच (ग्रोइन), बगल और गर्दन में नमी जमा होने से फंगस तेजी से फैलते हैं।

आम लक्षण : ● लगातार खुजली ● जलन ● लाल या गोल चकत्ते

बचाव के टिप्स : ● त्वचा को सूखा रखें। ● हवादार सूती कपड़े पहनें। ● गीले कपड़े तुरंत बदलें। ● भीगने पर पैरों को अच्छी तरह सुखाएं।

2. मुहांसे और तैलीय त्वचा : नमी के कारण सिबेसियस ग्लैंड्स अधिक तेल बनाते हैं। यह पसीने, गंदगी और डेड स्किन सेल्स के साथ मिलकर रोमछिद्रों (पोर्स) को बंद कर देता है, जिससे मुहांसे निकल आते हैं।

आम लक्षण : ● पिंपल्स ● ब्लैकहेड्स ● व्हाइटहेड्स

बचाव के टिप्स : ● हल्के क्लींजर से दो से तीन बार चेहरा धोएं। ● बार-बार चेहरे को छूने से बचें। ● विकनेसवार प्रोडक्ट्स के प्रयोग में सतर्कता रखें। ● अगर मुहांसों की समस्या बढ़ रही है तो डाक्टर से इसकी जांच करवानी चाहिए।

3. स्किन एलर्जी और चकते : दूषित पानी, पसीना और नमी के चलते स्किन एलर्जी हो सकती है।

लक्षण : ● खुजली ● लाल चकते ● गीले कपड़ों या डिटर्जेंट से कांटैक्ट डर्मेटाइटिस भी हो सकता है।

4. घमौरियां : त्वचा के नीचे फंसा पसीना ग्रंथियों को ब्लाक और घमौरियां पैदा कर सकता है।

लक्षण : ● छोटे लाल दाने ● खुजली-जलन महसूस होना

लेख विस्तार से पढ़ने के लिए स्कैन करें।

बालों का भी ध्यान रखना जरूरी

कुछ बाल झड़ना सामान्य है, पर अधिक झड़ना किसी बड़ी समस्या का संकेत हो सकता है। अधिक नमी बालों के शाफ्ट को कमजोर कर देती है, जिससे उनके टूटने का खतरा बढ़ जाता है। बारिश का पानी, प्रदूषण, फंगल इन्फेक्शन, स्कैल्प पर जमा गंदगी, पोषक तत्वों की कमी और तनाव के कारण भी बाल तेजी से गिरते हैं।

डाक्टर से मिलें, अगर

● तकिए या कपड़ों पर बाल जमा हो जाते हैं

● धोते या कंघी करते समय अधिक बाल झड़ते हैं

● सिर के किसी हिस्से से अधिक बाल गायब हो गए

● बाल पतले होते जा रहे हों

बचाव के टिप्स : माइल्ड शैंपू से सिर को धोएं। गीले बालों को बांधने से बचें। रक्त संचार को बेहतर बनाने के लिए स्कैल्प की हल्की मालिश करनी चाहिए।

डैंड्रफ और खुजली : नमी, अत्यधिक पसीना और तेल का जमाव होने से रूसी की समस्या बढ़ती है।

उपयोगी बातें : हफ्ते में दो से तीन बार माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करके बालों को साफ करना चाहिए।

● गीले बाल कमजोर होते हैं और आसानी से टूट सकते हैं। बालों को बांधने से पहले हमेशा उन्हें सुखा लेना चाहिए।

● हेयर ड्रायर और स्ट्रेटनर का बार-बार इस्तेमाल करने से बाल कमजोर होते हैं।

● तनाव की वजह से भी बाल झड़ सकते हैं। व्यायाम, मेडिटेशन और पूरी नींद लेने से तनाव कम होता है।

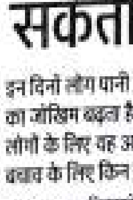
दैनिक जागरण
सप्तरंग
सेहत भरे जीवन का
बुधवार 12 अगस्त, 2026

सतर्कता

डिहाइड्रेशन से बढ़ सकती है मुसीबत

इन दिनों लोग पानी पीना कम कर देते हैं, जिससे डिहाइड्रेशन का जोखिम बढ़ता है। पहले से परेशानी का सामना कर रहे लोगों के लिए यह अधिक खतरनाक स्थिति है। डिहाइड्रेशन से बचाव के लिए किन बातों का रखें ध्यान, आइए जानें…

जब बात डिहाइड्रेशन की हो तो ज्यादातर लोग इसे केवल गर्मियों की समस्या मानते हैं। जबकि, यह मानसून के दिनों में भी उतना ही आम रहता है। डिहाइड्रेशन से न केवल पाचन तंत्र कमजोर होता है, बल्कि शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण भी सही ढंग से नहीं हो पाता। इसके कारण चक्कर, कमजोरी, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन के साथ लो-ब्लडप्रेशर जैसी समस्याएं हो सकती हैं।



डा. नवल विक्रम
प्रोफेसर, इंटरनल मेडिसिन, एम्स, दिल्ली

कैसे जोखिम बढ़ाता है डिहाइड्रेशन : तेज धूप वाली गर्मी की तुलना में उमस भरी गर्मी ज्यादा खतरनाक होती है। जहां धूप वाली गर्मी में पसीना जल्दी सूख जाता है तो वहीं उमस भरी गर्मी में पहले से ही हवा में नमी होने से पसीना आसानी से नहीं सूखता। इससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। प्यास नहीं लगने के कारण लोग पानी का सेवन व जरूरी इलेक्ट्रोलाइट की कमी का ध्यान नहीं रख पाते, जिससे परेशानी बढ़ सकती है।

इलेक्ट्रोलाइट संतुलन का रखें ध्यान : इस मौसम में वायरल संक्रमण की समस्या आम हो जाती है। डायरिया और फूड प्वाइजनिंग का भी खतरा रहता है। इससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है, इसलिए, पानी पीना ही पर्याप्त नहीं है, इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन भी जरूरी है। इससे मांसपेशियों की सक्रियता, नर्व सिग्नल और दिल की धड़कनों को नियंत्रित करने में भी मदद मिलती है। इनका संतुलन बनाए रखने के लिए आहार में दही, केला, नारियल पानी जैसी चीजों को शामिल करना चाहिए।

संकेतों को पहचानें

- बार-बार मुंह सूखना, गहरे रंग का यूरिन या कम यूरिन आना।
- सिरदर्द, थकान, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई महसूस होना।
- दिल की धड़कन तेज होना
- लो ब्लड प्रेशर और बेहोशी आदि।

बचाव के लिए जरूरी सलाह

- प्यास न लगने पर भी समय-समय पर पानी व इलेक्ट्रोलाइट्स की थोड़ी मात्रा लेते रहें।
- ओआरएस का घोल ले सकते हैं।
- यदि उल्टी, दस्त की समस्या है तो चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।
- घर पर नारियल पानी, ओआरएस, छाछ, नींबू पानी और ताजे फलों का सेवन करना चाहिए।

एम्स में बुजुर्गों की सेहत और लंबी उम्र पर मंथन, विशेषज्ञों ने बताए उपाय

अमर उजाला ब्यूरो

AU

नई दिल्ली। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) के बायोफिजिक्स विभाग और नेशनल सेंटर फॉर एजिंग ने तीन दिवसीय लॉन्गेविटी कॉन्क्लेव का आयोजन किया है। मंगलवार को कॉन्क्लेव के दूसरे दिन देश-विदेश के विशेषज्ञ जुटे। उन्होंने बुजुर्गों की बढ़ती आबादी, उनकी सेहत और मानसिक स्वास्थ्य पर चर्चा की।

विशेषज्ञों ने न्यूरोलॉजिकल बीमारियों, डिमेंशिया और कैंसर पर विचार साझा किए। गिरने से बचाव, खान-पान और सामाजिक सुरक्षा जैसे विषयों पर भी चर्चा हुई। बुजुर्गों की देखभाल के तरीकों पर भी बात की गई। एनआईएचएफडब्ल्यू के सोशल साइंसेज विभाग के पूर्व प्रोफेसर और हेड एएम खान ने एक महत्वपूर्ण बात कही। उन्होंने बताया कि बुजुर्गों की देखभाल सिर्फ बीमारी के इलाज तक सीमित नहीं होनी चाहिए।

उनके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखना जरूरी है। यह कॉन्क्लेव एसोसिएशन ऑफ जेरोन्टोलॉजी (इंडिया) के 22वें द्विवार्षिक सम्मेलन का हिस्सा है। इसका विषय साइंस एंड आर्ट ऑफ लॉन्गेविटी है।

स्वस्थ जीवन और सामाजिक भूमिका

कॉन्क्लेव में लंबी और स्वस्थ उम्र पर भी सत्र हुए। ममता शर्मा ने कहा कि सिर्फ लंबी उम्र पाना ही पर्याप्त नहीं है। व्यक्ति का स्वस्थ, सक्रिय और सम्मानजनक जीवन जीना भी जरूरी है। खान-पान, व्यायाम, नींद और सामाजिक जुड़ाव को स्वस्थ उम्र बढ़ाने के लिए अहम बताया गया। विशेषज्ञों ने बुजुर्गों की देखभाल में परिवार और समाज की भूमिका पर जोर दिया। उन्हें अकेलेपन से बचाना और समाज की मुख्यधारा से जोड़ना आवश्यक है।

डिमेंशिया और मानसिक स्वास्थ्य पर जोर: कार्यक्रम में डिमेंशिया और उम्र बढ़ने के साथ होने वाली दिमागी बीमारियों पर विशेष ध्यान दिया गया। एम्स के न्यूरोलॉजी विभाग की विभागाध्यक्ष मंजरी त्रिपाठी ने याददाश्त कमजोर होने के कारणों पर चर्चा की। उन्होंने भारत में डिमेंशिया से प्रभावित बुजुर्गों की पहचान और बेहतर देखभाल की जरूरत बताई। मंजरी त्रिपाठी ने कहा कि बुजुर्गों के इलाज में उनकी जरूरतों और पसंद को ध्यान में रखना होगा।

दिल्ली में स्वास्थ्य योजनाओं को मिलेगी रफ्तार, हेल्थ मैनेजर व फील्ड मॉनिटर चयनित

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। दिल्ली में स्वास्थ्य योजनाओं को जमीनी स्तर पर लागू करने के लिए पब्लिक हेल्थ मैनेजर से लेकर फील्ड मॉनिटर का चयन कर लिया गया है। इस संबंध में दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन ने भर्ती को लेकर परिणाम जारी कर दिया है।

मिशन की योजनाओं के प्रभावी संचालन, निगरानी और गुणवत्ता मूल्यांकन के लिए 33 फील्ड मॉनिटर, 20 पब्लिक हेल्थ मैनेजर के अलावा स्वास्थ्य केंद्रों के लिए तीन डायटीशियन, दो मेडिकल लेक्चरर, एक क्वालिटी एश्योरेंस कंसल्टेंट की नियुक्ति की गई है। जबकि डिस्ट्रिक्ट प्रोग्राम मैनेजर, बीसीसी कंसल्टेंट के पद के लिए कोई भी योग्य उम्मीदवार नहीं मिल सका।

जीटीबी अस्पताल में कंसल्टेंट की होगी नियुक्तिः गुरु तेग बहादुर (जीटीबी) अस्पताल में खाली पड़े पदों पर कामकाज प्रभावित न हो उसके लिए सेवानिवृत्त सरकारी कर्मचारियों को बतौर कंसल्टेंट नियुक्त किया जाएगा। अस्पताल प्रशासन ने स्टेनोग्राफर, जूनियर असिस्टेंट और सीनियर असिस्टेंट के रिक्त पदों को भरने के लिए सेवानिवृत्त/सुपरएनुएटेड कर्मचारियों से आवेदन मांगे हैं। नोटिस के मुताबिक इन तीनों श्रेणियों में कुल 17 पदों पर कंसल्टेंट नियुक्त किए जाएंगे।

यूरोपीय संघ की जलवायु निगरानी सेवा कॉपरनिकस के अनुसार, बीते जुलाई महीने में वैश्विक समुद्री सतह का असामान्य रूप से गर्म होना चिंताजनक है। यह बदलाव एकाएक नहीं, बल्कि दशकों से चली आ रही पर्यावरण की अनदेखी का ही परिणाम है, जिसे चेतावनी की तरह लिया जाना चाहिए।

जलवायु के मौन संकेत

धरती के तापमान में बढ़ोतरी अब केवल गर्म होते शहरों और पिघलते ग्लेशियरों के रूप में ही नहीं दिख रही, बल्कि इसका सबसे बड़ा प्रभाव उस विशाल जलराशि पर भी पड़ रहा है, जो पृथ्वी की करीब तीन-चौथाई सतह को ढके हुए है। यूरोपीय संघ की जलवायु निगरानी सेवा कॉपरनिकस के अनुसार, बीते जुलाई महीने में वैश्विक समुद्री सतह का तापमान उक्त महीने के लिए अब तक का सर्वाधिक था। उल्लेखनीय है कि अंतरराष्ट्रीय मौसम एजेंसियों के अनुसार, भूमध्यरेखीय प्रशांत महासागर में अल-नीनो की स्थिति तेजी से तीव्र हो रही है। स्थिति की गंभीरता इससे ही समझी जा सकती है कि 2026 के अल-नीनो को 1997-98 के सुपर अल-नीनो के चरम तापमान से भी अधिक गर्म बताया जा रहा है। गौरतलब है कि अल-नीनो का असर केवल प्रशांत महासागर तक सीमित नहीं रहता, बल्कि दुनिया के विभिन्न हिस्सों में बारिश, सूखा, गर्मी और तूफानों के स्वरूप को प्रभावित कर सकता है। इस बार चिंता इसलिए अधिक है कि समुद्र पहले से ही असामान्य रूप से गर्म है। दरअसल, समुद्र का गर्म होना अपने आप में कोई अचानक हुई घटना नहीं है। दशकों से ग्रीनहाउस गैसों के बढ़ते उत्सर्जन के कारण महासागर लगातार अतिरिक्त ऊष्मा को अपने भीतर समेटते रहे हैं। वैज्ञानिक आकलन के अनुसार, मानवीय गतिविधियों से पैदा हुई अतिरिक्त गर्मी का करीब 90 फीसदी हिस्सा महासागर ही अवशोषित कर रहे हैं। जाहिर है कि जुलाई का नया रिकॉर्ड उस दीर्घकालिक प्रवृत्ति का संकेत है, जिसमें समुद्र लगातार अधिक गर्म होते जा रहे हैं। यह स्थिति समुद्री जैव विविधता के लिहाज से तो खतरनाक है ही, इसका असर उन लाखों लोगों पर पड़ेगा, जिनकी आजीविका समुद्र पर निर्भर है। समुद्र पृथ्वी की जलवायु प्रणाली के नियामक भी हैं। गर्म समुद्र अधिक वाष्पीकरण को जन्म देते हैं और वायुमंडल में अधिक नमी पहुंचाते हैं। परिस्थितियां अनुकूल होने पर यही अतिरिक्त ऊर्जा और नमी शक्तिशाली उष्णकटिबंधीय तूफानों को प्रभावित कर सकती है। दूसरी ओर, अल-नीनो के कारण दुनिया के कुछ हिस्सों में कम वर्षा से सूखे की स्थिति गंभीर हो सकती है। यानी, एक ही जलवायु घटना कहीं बाढ़ और कहीं सूखे का खतरा बढ़ा सकती है। इन स्थितियों व आंकड़ों पर भारत को भी नजर रखनी होगी, क्योंकि वर्षा के स्वरूप में असामान्य बदलाव खाद्यान्न उत्पादन, जल उपलब्धता और ग्रामीण अर्थव्यवस्था पर भी दबाव बढ़ा सकते हैं। महासागर बहुत धीमी गति से गर्म होते हैं, लेकिन एक बार उनमें अतिरिक्त ऊष्मा जमा हो जाए, तो उसका असर लंबे समय तक रहता है। लिहाजा, जुलाई में महासागरों के रिकॉर्ड तापमान को पृथ्वी की धड़कन में आया बदलाव मानकर पूरी गंभीरता से लिए जाने की जरूरत है।

उड़ान भी रद्द कर दी गई। ब्यूरो

भी खोलने शुरू किए।

सबसे पहले काशी टोल प्लाजा

संचालन शुरू करा दिया गया।

बंद रही। संवाद

दिल्ली में एच1एन1 के मामले पिछले साल से करीब छह गुना, नोएडा, गुरुग्राम और फरीदाबाद में भी लक्षण दिखने पर रहें सतर्क

फ्लू का खतरा बढ़ा, हर बुखार को सामान्य वायरल न समझें

अमर उजाला नेटवर्क

नई दिल्ली। मानसून में दिल्ली-एनसीआर यानी दिल्ली, नोएडा, गुरुग्राम और फरीदाबाद में बुखार, खांसी और बदन दर्द को सामान्य वायरल मानकर टालना भारी पड़ सकता है। दिल्ली में इस वर्ष एच1एन1 इन्फ्लुएंजा के मामले पिछले साल की समान अवधि की तुलना में करीब छह गुना बढ़े हैं। इस वर्ष अब तक 1,344 मामले सामने आए हैं, जबकि पिछले वर्ष इसी अवधि में 229 मामले दर्ज किए गए थे। ऐसे माहौल में पूरे एनसीआर में फ्लू जैसे लक्षणों को लेकर सतर्क रहने की जरूरत है। कुछ मामलों में इन्फ्लुएंजा निमोनिया जैसी गंभीर जटिलताएं पैदा कर सकता है। सांस फूलना, सांस लेने में कठिनाई, सीने में परेशानी या तेजी से बिगड़ती तबीयत होने पर तत्काल चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए। बुजुर्गों तथा पहले से हृदय या सांस संबंधी बीमारी वाले लोगों में विशेष सावधानी जरूरी है।

राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केंद्र और केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय की मौसमी इन्फ्लुएंजा संबंधी जानकारी के मुताबिक फ्लू सामान्य सर्दी-जुकाम की तुलना में अक्सर अचानक और अधिक तीव्रता से शुरू हो सकता है। तेज बुखार, खांसी, सिरदर्द, गले में खराश, नाक बहना, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द तथा अत्यधिक कमजोरी इसके प्रमुख लक्षण हैं। केवल लक्षणों के आधार पर एच1एन1 की पुष्टि नहीं की जा सकती।

सूखी खांसी और शरीर दर्द को न करें नजरअंदाज

विशेषज्ञों के अनुसार फ्लू में सूखी खांसी और शरीर टूटने जैसी शिकायत प्रमुख हो सकती है। अत्यधिक थकान के कारण सामान्य काम करना भी मुश्किल लग सकता है। अचानक बुखार के साथ तेज बदन दर्द और कमजोरी हो तो इसे केवल मौसम बदलने का असर मानना उचित नहीं है।