DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE Day

Wednesday **20260902**

Alzheimer's blood test offers early clues, but it's not for all

Binayak Dasgupta
and Ridhima Gupta
letters@hindustantimes.com

NEW DELHI: Alzheimer's disease, for those genetically at risk, runs on a clock. The brain changes that cause it begin years, often more than a decade, before memory begins to falter. Two new drugs can slow the disease, but only if a doctor catches the pathology early enough to use them. A blood test cleared in the US last year, and now available in India, reads those biomarkers. But it may not be for everyone.

The disease unfolds in two stages. First, a protein called beta-amyloid misfolds and clumps into plaques between brain cells. The plaques are not themselves the damage — they are the earliest sign that something has gone wrong. Later, a structural protein called tau tangles inside the neurons themselves, and the neurons die. That is how the disease progresses: Amyloid comes first; tau follows, years behind.

Diagnosis has rested, until now, on clinical assessment — cognitive testing, an account of decline from a family member, and imaging to rule out other causes such as stroke or tumour.

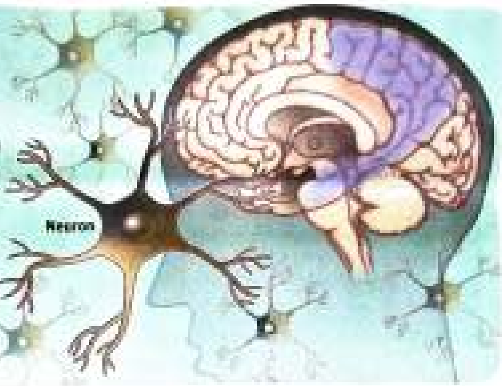
The disease is inferred from the pattern of symptoms and the exclusion of alternatives, not seen in scans. That inference by the nature of how it is determined arrives too late for clinical interventions that would slow the disease.

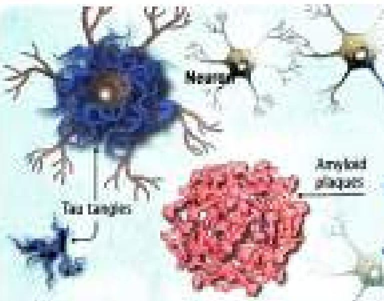
The Lumipulse G pTau 217/ ßAmyloid 1-42 Plasma Ratio, made by Japan's Fujirebio, reads both of these brain-level changes from a single blood draw. When amyloid is accumulating as plaques, a fragment called Aß1-42 falls in the blood. When tau is tangling, a fragment called pTau 217 rises. The ratio between them tracks the brain closely enough that the US Food and Drug Administration cleared the test last year.

Understanding detection and potential Alzheimer's therapies

Ground zero

Every memory, thought and speech is a pattern of firings across the brain's network of roughly 86bn neurons. A signal runs down the length of a neuron; at its far end, it crosses the gap to the next cell — the synapse — as a chemical neurotransmitter, which triggers the next signal in the chain. The patterns strengthen with use. That is what memory is. Alzheimer's disrupts this function over time.





The processes by which Alzheimer's affects brain

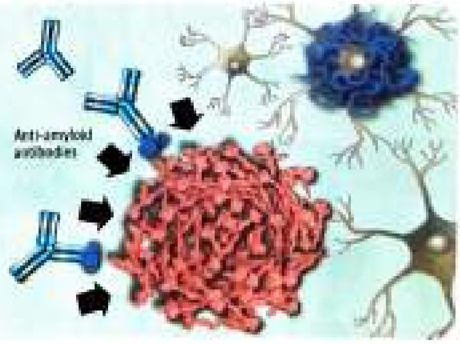
- **Amyloid plaques:** A protein called beta-amyloid misfolds and clumps into plaques between brain cells. The plaques are not themselves the damage — they are the early sign that something has gone wrong.
- **Tau tangles:** A structural protein called tau tangles inside the neurons. When tau tangles, the neuron dies. That is the damage.
- **Slow progress:** Amyloid begins accumulating years — often more than a decade — before memory falters. Tau follows, years behind.

What the blood test reads

- **Aß 1-42 — reduces:** As amyloid accumulates as plaques in the brain, this fragment of the protein drops in the blood.
- **pTau 217 — rises:** As tau begins tangling in neurons, this fragment of the protein rises in the blood.
- **The ratio:** The relationship between the two tracks what is happening in the brain closely enough. This is what Lumipulse tracks.

The potential intervention

- **Donanemab and lecanemab:** Anti-amyloid antibodies, delivered by intravenous infusion, that bind to amyloid plaques in the brain and prompt their clearance.
- **Who the drugs are for:** Adults with mild cognitive impairment or mild dementia due to early Alzheimer's, where amyloid pathology has been confirmed.
- **What they do:** Slow the progression of the disease. They do not reverse it, and they do not cure it.



Not a screening test

Crucially, though, its own label says it is "not intended as a screening or stand-alone diagnostic test," and restricts its use to adults over 50 presenting at specialised care with signs of cognitive decline.

In clinical trials, the test agreed 92% of the time with a positive amyloid PET scan or spinal-fluid result, and 97% with a negative one. But those results are of trials in people already referred to specialist memory clinics for symptoms of cognitive decline — a population in which amyloid pathology is far more likely to be present to begin with.

But a Mayo Clinic team reported what happens in a real-world scenario. In 252 patients in a memory clinic, it still caught most of those who had amyloid pathology. But, confoundingly, it also called positive nearly a quarter of those who did not. Why the test behaves one way in a trial and another in a clinic is still being worked out.

Dr Nitin Kumar Sethi, chairman of the PSRI Institute of Neurosciences in Delhi, put the concern plainly: "In the absence of symptoms, these test results may carry a higher risk of false positives." Dr Ritu Verma, director of nuclear medicine at Mahajan Imaging in Delhi, said those without symptoms have "higher chances of the test giving a false value."

For someone with symptoms, or living with someone who has them, the test matters because two anti-amyloid drugs — donanemab and lecanemab — have arrived in India this year, approved by the Central Drugs Standard Control Organisation (CDSCO) for mild cognitive impairment or mild dementia due to early Alzheimer's. Both require confirmed amyloid pathology before a doctor starts them.

For someone without symptoms, the evidence for Alzheimer's prevention still is where it has been for a decade: blood pressure monitoring, hearing tests, improved physical activity, social and cognitive engagement, adequate sleep. None of it involves a blood draw.

Where symptoms are present, the clinical process must follow a specialist assessment first — cognitive testing, family history, imaging to rule out other causes. This is where a biomarker test belongs – if done too early, it could lead to premature panic.

(Vital explains the science and conversations at the frontier of health and wellness. It isn't medical advice — what to do with it is a conversation for you and your doctor.)

Access HT Vital online for the full story and more

TIPS, TRENDS & TECH

KNOW YOUR VITAL STATS

Is first mRNA vax strongest shot against seasonal flu?

The US FDA has cleared the first influenza vaccine using mRNA technology, also used to make Covid-19 vaccines, for older adults. Though it's not approved for use in India yet, the new shot is seen to be more effective against rapidly changing strains

What's the new shot?

Called mFlusiva, it's been developed by US pharma company Moderna and approved for **50-64 year olds.** An mRNA vaccine (a tech used to develop some Covid shots, like Pfizer's) sends genetic instructions that prompt the body to replicate viral protein, which in turn creates the immune response

40,000+ adults aged 50+ participated in late-stage trial of new vaccine

27% fewer influenza cases were reported among mFlusiva recipients compared with those receiving a regular flu vaccine

What makes it better?

Regular flu vaccine	mRNA flu shot
Produced by growing flu viruses in eggs or cells	Uses gene commands instead of growing large quantities of virus
Take at least six months to make	Can be produced in six weeks, be redesigned
Flu strains must be selected months before season begins	Does not need egg- or cell-based spread of virus
Viruses may evolve during production period	May allow selection of strains closer to flu season
Mismatch can reduce vaccine effectiveness	Could be better match with circulating strains
Egg-based production may introduce changes in vaccine virus	Faster updating is a potential advantage

Side effects: Pain at jab site, fatigue · Headache · Muscle aches

> The mRNA vaccine platform takes forward the conversation around flexibility, speed. But influenza in India doesn't follow a single script. Activity peaks in the north during winter, and in several other regions during monsoon. Any new tech needs to be suitable to our seasonal patterns

Dr Vaishali Lokhande, INTERNAL MEDICINE SPECIALIST, APOLLO HOSPITALS, NAVI MUMBAI

Sources: FDA, CNN, AP, TIME, NBC

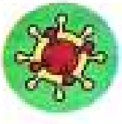
Email your feedback to **toihealth.plus@timesofindia.com** with

■ Pop or pass? The truth about your daily supplements
■ How yoga helps calm down overstimulated minds
Listen to these and many more podcasts at toi.in/healthplus

LATEST IN HEALTH RESEARCH

Baker's yeast can retrain immune cells, fight cancer

A yeast-based dietary supplement may help restore the immune system's cancer-fighting ability, researchers from Dublin have found, reports NewsMedical. Mice studies, published in Cell journal, showed that yeast beta-glucan reprogrammed early immune cells in the bone marrow, triggering stronger and longer lasting anti-tumour responses against colorectal, skin and breast cancer cells, especially in obese mice, where it appeared to reverse immune dysfunction that persisted even after weight loss.



WHICH ONE IS HEALTHIER?

Rajma	1 bowl	Matar paneer
170-210	CALORIES	250-320
10-12g	PROTEIN	11-14g
28-34g	CARBS	14-20g
8-10g	FIBRE	4-6g
1-3g	FAT	16-22g
60-80 mg	CALCIUM	220-300 mg

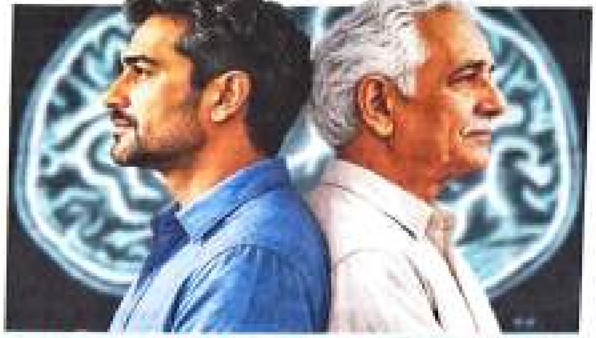
Rajma is a healthy plant protein, with good amounts of fibre and folate to aid gut health. It's lower in calories and fat than matar paneer, and provides better satiety and glycemic control. But matar paneer has an edge on calcium, vitamin B12, and is a higher-quality, complete protein meal with peas, provided the paneer quality is good. Both rajma and matar paneer have a low to moderate glycemic index, making them work for those struggling with weight issues. However, both can be disturbing for people prone to digestive disorders — rajma, owing to some sugars, and dairy owing to casein (milk protein) in those who are sensitive. Soaking & discarding the water before cooking can greatly cut fermentable sugars in rajma. However, those with gluten intolerance need medical advice before consuming.

Source: Ishi Khosla, clinical nutritionist and author, 4G Code to Good Health

Why you need to start at 40 to protect your memory at 70

Brain damage can build silently through midlife. Doctors say controlling cardiac & metabolic risks can be a shield against dementia

Anuja.Jaiswal@timesofindia.com



The best time to protect your memory may not be when you start forgetting things, but decades earlier. A 52-year-old executive with a family history of late-onset dementia had no cognitive complaints at all. A routine health check revealed borderline hypertension, high LDL cholesterol, and early insulin resistance. Markers of a deskbound lifestyle that aren't alarming. He was asked to go on daily brisk walks, switch to a fibre-rich diet with lean protein, and take BP and lipid-lowering therapies. Over the next three years, his parameters normalised. Dr Sudhir Kumar, who treated him, says, "We framed his midlife health as proactive brain protection, offering structured intervention."

The neurologist at Apollo Hyderabad said memory decline and unaddressed small vessel ischemic disease build up over decades when they aren't addressed at the point of onset or soon after it, leading to "structural neuronal damage", which directly impairs brain function. This is how dementia takes root decades earlier.

NO-BRAINERS FOR BETTER COGNITION

- Check BP, blood sugar, cholesterol regularly
- Do at least 150 mins of moderate physical activity every week
- Maintain healthy weight, avoid prolonged sitting
- Eat lots of veggies, fruit, whole grains, pulses, nuts and lean protein
- Avoid tobacco, limit alcohol
- Treat hearing, vision issues. Don't dismiss them as signs of ageing
- Seek help for depression, loneliness or social withdrawal
- Address insomnia, snoring and possible sleep apnea
- Learn new skills, read, solve problems
- Keep friendships alive, participate in community activities

14% higher incidence of all-cause dementia in those with midlife high cholesterol

45% of dementia cases could likely be prevented or delayed globally if modifiable risk factors are addressed, says 2024 Lancet Commission on dementia

Sources: Alzheimer's & Dementia, 2024 Lancet Commission on dementia

Window of opportunity

That's why midlife is the true window of opportunity where neuroinflammation and metabolic strain are actively developing, yet still modifiable or reversible. "Addressing systemic risk factors during one's 40s and 50s shields the brain's vascular network long before clinical symptoms manifest, proving that early, targeted action preserves cognitive reserve for the decades ahead. After all, dementia is a disease, not an inevitable consequence of ageing," says Dr Kumar.

The 2024 Lancet Commission identified 14 potentially modifiable dementia risk factors, including hypertension, high LDL cholesterol, diabetes, obesity, physical inactivity, smoking, excessive alcohol intake, hearing loss, untreated vision loss, depression, social isolation, air pollution, brain injury and lower educational attainment.

Alzheimer's disease, the most common cause of dementia, can begin years, even decades before symptoms appear. Two proteins, amyloid-beta and tau, accumulate in the brain, disrupting neuron connections and eventually causing brain cells to die, says Dr Kumar. The hippocampus, crucial for forming new memories, is among the areas affected first. So, short-term memory problems can be an early warning sign.

Cogs & wheels of brain health

Brain health is a life-course issue, not something to worry about after retirement, doctors say. "Good sleep is another important piece of the puzzle," adds Dr Manjari Tripathi, head of neurology at AIIMS Delhi, highlighting the need to address insomnia and obstructive sleep apnea. "During deep sleep, the brain's glymphatic system helps clear out toxic proteins and chemicals that build up during the day."

Heart health is also an investment in brain health as many of the risk factors overlap, stresses AIIMS cardiologist Dr Ambuj Roy. "The brain depends on a healthy blood supply. Over years, high BP can damage the brain's small blood vessels, causing tiny strokes that can gradually affect memory and thinking."

A 2026 study published in Alzheimer's & Dementia, involving nearly 3,000 older adults across five cohorts, found that hypertension was linked to changes across 47 of the 48 white matter pathways examined, with the strongest link seen in the fornix, a memory pathway. White matter forms the brain's communication network. "So, people should pay attention to heart health from early adulthood itself," says Dr Roy. Vision and hearing are among the main ways the brain receives information, so they matter just as much, believes Dr Tripathi. "If hearing or vision is impaired at the very first stage, the brain's ability to receive information can be affected."

India has a bigger challenge

But western trends cannot be applied to India, stresses Dr Lancelot Mark Pinto, a pulmonologist and epidemiologist from PD Hinduja Hospital, Mumbai. "As Indians tend to develop diabetes, hypertension and heart disease at younger ages, they may be exposed to these risk factors for a longer period," he says. India needs to focus on earlier screening for diabetes and hypertension. "Inactivity, obesity and air pollution are becoming increasingly important concerns," he says, calling for walkable streets, cleaner air, and stronger tobacco-control measures.

"Dementia prevention," Dr Pinto says, "cannot be left to hospitals alone." Underlining the need for better quality of life, not just at home but in access to public places and conveniences — something many Indian cities lack in — Dr Pinto adds, "City planning, public transport, opportunities for sport and physical activity, education and efforts to reduce social isolation among older people

> Studies have linked the shingles vaccine to lower dementia risk, possibly because keeping the virus dormant changes immune response and cuts brain inflammation. But there's no strong evidence to recommend it for dementia prevention
>
> **Dr Jatin Ahuja**, APOLLO HOSPITALS, DELHI

Private hospitals halt Ayushman services over unpaid dues

Ashok Kumar
GURUGRAM

Private hospitals empanelled under the Ayushman Bharat scheme in Haryana suspended services to beneficiaries for 24 hours on Tuesday, protesting pending payments running into several hundred crores. The Haryana chapter of the Indian Medical Association (IMA) has warned of a complete withdrawal of services from September 16 if the dues are not cleared.

Ajay Mahajan, chairman of the IMA-Hospital Board of India, said private hospitals normally submit around 2,500 claims a day, but none were filed on Tuesday as part of the protest. "Hospitals want to work and help needy patients, but the government cannot keep doing charity at the doctors' expense," he said.

IMA Haryana president Sunila Soni told *The Hindu* that around ₹1,200 crore owed to private hospitals had remained unpaid since January.

Ms. Soni said the government had repeatedly offered assurances and released part of the dues whenever hospitals threatened to withdraw services, but the issue had remained unresolved.

Meanwhile, a State Health Department official disputed the IMA's claim, saying Ayushman services continued to function normally. "IMA representatives have been invited for discussions with Manoj Kumar, Chief Executive Officer (CEO) of the State's Ayushman Health Protection Authority, on Wednesday," the official added.

■ META ACCEPTS IDs TO CHECK AGE, AND PROMISES TO DELETE THEM WITHIN 30 DAYS; BEYOND IDs, A GROWING NUMBER OF TECH COMPANIES ARE USING A.I. TO TRY TO DETERMINE USERS' AGE

To keep children safe online, Meta is trying to get better at guessing their age

Barbara Ortutay
September 3

OF THE child safety measures agreed to in Meta's landmark legal settlement, no category contains more detailed requirements than its commitments on age assurance — and for good reason. No matter how well the protections work, they are of little use if Meta can't tell which users are kids.

Determining which accounts belong to children is also the linchpin of child safety measures that other companies, including Google, TikTok, and Roblox, are ramping up as public and regulatory sentiment turns against them in the US and other countries.

The Meta settlement, with protections the company says could become industry standards, will give the social media giant a year to refine its approach. But the options are limited, and improving age verification technology presents steep challenges, including navigating privacy implications not just for children but for adults who could have to prove they are over 18.

The $50 billion settlement resolves claims from state attorneys general that it hurt children's mental health by deliberately designing its Instagram and Facebook platforms in ways hooked young people's attention. The agreement announced last week with Menlo Park, California, company involves 48 states plus District of Columbia and US territories.

In the offline world, people use government-issued IDs to prove they are over 18 or 21, whether they want to get into a club or buy cigarettes. While this technically works online too, many people are not comfortable giving a Big Tech company like Meta or Google access to their driver's license or passport.

Meta accepts IDs to check ages, and promises to delete them within 30 days. Beyond IDs, though, a growing number of tech companies are using artificial intelligence to try to determine users' ages. This is not true age verification. While AI can estimate a person's age, often accurately, it can't verify a person's birth date.

Meta logo on a sign at the company headquarters in California. ■

Last year, Google began using an age-assurance system for YouTube that relies on AI to differentiate between adults and minors based on their watch histories. Meta does the same.

AI age checks use clues to determine how old someone is.

On Instagram, this includes "contextual clues" such as posts about birthday celebrations or school, and things like which posts people like, comment or linger on, who their friends are, and the times of day they log in. For instance, someone who is offline during school hours would likely be school-aged.

In a blog post last year, Meta said its AI also looks at photos people post for visual cues, including "height or bone structure, to estimate someone's general age. It does not identify the specific person in the image."

"By combining these visual insights with our analysis of their social interactions, we can significantly increase the number of underage accounts we identify and remove," company added.

Under the settlement, Meta agreed to strengthen its age-checking technology using its own tools, as well as third-party ones, with regular outside audits on how well it is working.

The agreement also includes specific goals around false positive rates that is, minors who are identified as over 18. And if a user is identified as under 13 and kicked off one of its platforms, Meta will check the ages of their friends, too.

Identity verification companies like Yoti and Persona, which work with tech companies like Meta and Roblox, use video selfies people upload to estimate their ages.

The gaming site Roblox, which, unlike social media platforms, allows kids under 13 to sign up, requires players to take a video selfie to estimate their age. Roblox says the videos are deleted after the age check is processed. Users are not required to submit a face scan to use the platform, only if they want to chat with other users.

Some users have reported inaccuracies, and experts have expressed caution about reliability of facial age estimation tools, especially for women or certain racial or ethnic groups. ■

TOI

Maternity leave can't cost job or promotion on return, says HC

Abhinav.Garg@timesofindia.com

New Delhi: Noting that maternity leave can't cost a woman her job or promotion on return, Delhi High Court has held that statutory protection extends to her duties, functional status, reporting hierarchy, supervisory responsibilities and prospects of appraisal.

Granting over Rs 10 lakh as compensation to a chartered accountant who was subjected to professional disadvantage on disclosing her pregnancy and returning from maternity leave, the court stressed that protection to women in such cases can't be reduced to merely retaining their salary and designation.

Justice Sachin Datta said Monday that a woman returning from maternity leave is entitled to be restored to the post she held immediately before going on leave. "Motherhood cannot be permitted to become a basis for unequal treatment or professional disadvantage," it said. "Where a woman employee is placed at a disadvantage, deprived of professional growth, denied promotion, stripped of responsibilities, or otherwise subjected to adverse employment consequences solely on account of pregnancy or maternity leave, the resulting action is not merely contrary to the spirit of Maternity Benefit Act but is also manifestly arbitrary and offensive to the guarantee of equality under Article 14."

It stressed that permitting an employer to maintain an employee's salary and designation while stripping her of meaningful responsibilities, authority or career prospects would allow the employer to achieve indirectly what the law prohibits directly.

The petitioner said she had around 14 years of professional experience and was appointed as manager, accounting, when she proceeded on leave in Dec 2023. On her return in July 2024, she was told that her original position was no longer available and allotted substantially inferior work.

The employer claimed that her designation, level, salary and seniority remained unchanged and she was assigned investment accounting and currency revaluation functions at the same managerial level following organisational restructuring.

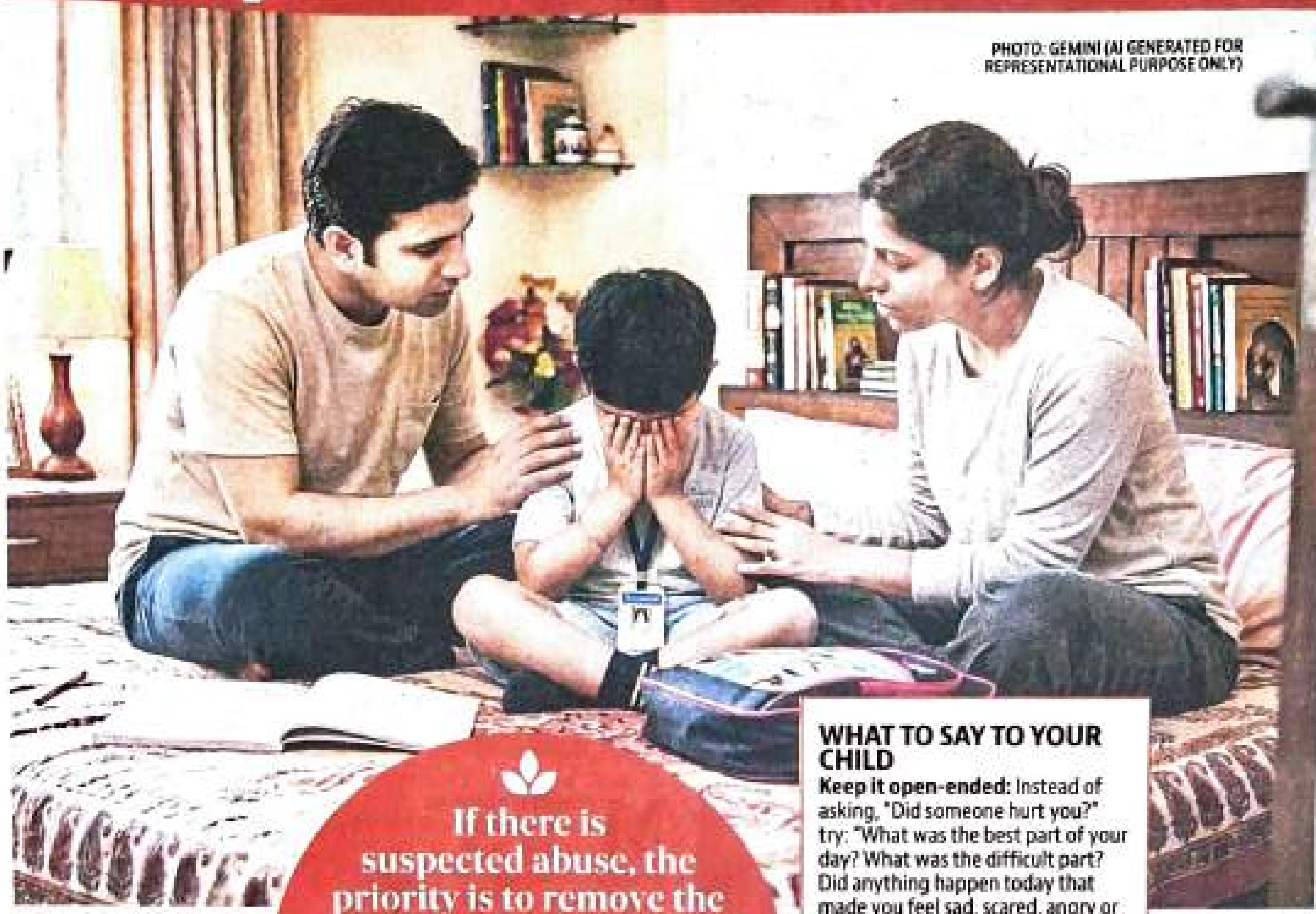
HC stressed that protections under Maternity Benefit Act and Code on Social Security, 2020, stem from constitutional guarantees even against a private employer. It also asked Centre to frame rules or schemes, or issue directions, for effective implementation of maternity protections.

10001/492/2627
OFFICE
01 Name of Work
02 Total No. of Works
03 Estimated Cost
04 Period of Completion
05 Class of Contractor

Is your child distressed at school?

Signs parents should watch out for

PHOTO: GEMINI (AI GENERATED FOR REPRESENTATIONAL PURPOSE ONLY)



Karan Sethi

karan.sethi@
hindustantimes.com

The two recent disturbing instances of children being assaulted in the Capital — a three-year-old by staffers at a daycare and a nursery student sexually assaulted on a school bus — have sent shockwaves across the city. Parents are on high alert, raising questions about how they can protect their child, who may be too young to have the vocabulary or confidence to explain distress, assault, or bullying faced in school, daycare, or elsewhere.

> **If there is suspected abuse, the priority is to remove the child from further risk and seek legal intervention. A child psychologist can assess the emotional impact and provide support.**
>
> NEHA CADABAM, Senior psychologist

WARNING SIGNS

Dr Rakhi Anand, senior consultant psychologist, points to possible indicators including:

- Sudden reluctance to go to school
- Frequent crying or irritability
- Changes in sleep or appetite
- *Nightmares*
- Regression in previously acquired skills
- Increased clinginess
- Unexplained physical complaints such as stomach aches or headaches
- Aggression

"These signs do not necessarily mean that the child has been harmed at school, but they warrant gentle exploration and attention," she explains.

WHAT NEXT?

Once the child expresses their concerns, the parents' response becomes very important, says child psychologist Dr Sarika Boora. "Most importantly, parents should show calmness and not show any panic or anxiety to their child after they have opened up or expressed,a concern. Neither should they show any disbelief or doubt, nor put any blame on the child. Reassurance is also important. Let the child know it's not their fault, as that will prompt them to open up more. Do not make any promises to the child, such as 'we will speak to the teacher', because they will fear going to school."

WHAT TO SAY TO YOUR CHILD

Keep it open-ended: Instead of asking, "Did someone hurt you?" try: "What was the best part of your day? What was the difficult part? Did anything happen today that made you feel sad, scared, angry or uncomfortable? Is there anyone at school you feel scared or uncomfortable around?"

Don't repeatedly question: Asking the same questions or suggesting answers can increase anxiety and make them withdraw further.

Allow them to express freely: Drawing, storytelling, using dolls, or pretend play can help them express experiences they may not be able to describe directly.

#culture

Women entitled to old positions in jobs after maternity leave: HC

Shruti Kakkar

letters@hindustantimes.com

NEW DELHI: A woman employee returning from maternity leave is entitled to be reinstated in the same position she held before proceeding on leave, the Delhi High Court has held, saying that motherhood cannot be allowed to become a source of ignominy at the work place.

"Under no circumstance, can maternity be allowed to become a source of ignominy at the workplace," a bench of justice Sachin Datta in his August 31 verdict, released on Tuesday said, adding that if a woman's pre-maternity position is no longer available, she must be offered an equivalent role in terms of pay, grade, status, responsibilities, authority and career prospects.

The ruling arose from a petition by a woman appointed as a Chartered Accountant with a private company in 2022. After informing the management of her pregnancy in May 2023, her responsibilities were altered and she was transferred to another team in September. Upon returning from maternity leave, she was told no position was available in her original team and was assigned to the Treasury Department. She claimed the new role was unrelated to her managerial accounting position.

THE COURT SAID MOTHERHOOD CANNOT BE ALLOWED TO BECOME A SOURCE OF IGNOMINY AT THE WORKPLACE

The bench also said that the employer must, before her return to work, inform her of the reasons for the post's non-availability and provide details of the proposed alternative position, including its grade, remuneration, reporting structure and duties. "A woman returning from maternity leave is ordinarily entitled to be restored to the post held by her immediately prior to proceeding on such leave. Where, for bona fide and demonstrable organisational reasons, the post is no longer available, she is entitled to be placed in a position as nearly equivalent to it as possible," the court said.

सितंबर में भी रहेगी। यानी इन दोनों श्रेणियों में | दिया कि 30 सितंबर तक वार्षिक वीजा सीमा | ईबी-2 व ईबी-5 अनारक्षित प्रमुख हैं। एजेंसी

एम्स के अध्ययन में भारत में 38.6% युवा और 35.4% बच्चे फैटी लिवर से पीड़ित

रोगों का बढ़ता बोझ : 10 में से 4 युवा को फैटी लिवर, बच्चों में भी बढ़ा खतरा

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली ब्यूरो। भारत में बदलती जीवनशैली के साथ पेट व पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। एम्स के अनुसार 38.6% वयस्क और 35.4% बच्चे फैटी लिवर से पीड़ित हैं। शुरुआती दौर में इसके लक्षण अक्सर दिखाई नहीं देते। विशेषज्ञों ने कहा कि फैटी लिवर के साथ युवाओं में कोलोरेक्टल यानी आंत के कैंसर के मामले बढ़ रहे हैं। ऐसे में शुरुआती जांच पर जोर देना जरूरी है।

एम्स के गैस्ट्रोएंटरोलॉजी और ह्यूमन न्यूट्रिशन विभाग के प्रमुख डॉ. प्रमोद गर्ग ने कहा कि अब जीवनशैली संबंधी पाचन बीमारियां बड़ी चुनौती बन रही हैं।

डायबिटीज के 4 मरीजों में 1 को लिवर फाइब्रोसिस

विशेषज्ञों के मुताबिक, फैटी लिवर का संबंध डायबिटीज, मोटापे, हाई ब्लड प्रेशर से है। एक अध्ययन में टाइप-2 डायबिटीज के हर चार मरीजों में से एक में गंभीर लिवर फाइब्रोसिस पाया गया है। भारत ने 2021 में नॉन-कम्युनिकेबल डिजीज कार्यक्रम में फैटी लिवर को शामिल कर प्राथमिक स्वास्थ्य स्तर पर इसकी जांच के लिए निर्देश जारी किए थे।

■ युवाओं में भी बढ़ रहा आंत का कैंसर

खासकर युवाओं में 2022 में भारत में पुरुषों में आंत के कैंसर के 40,430 और महिलाओं में 24,433 नए मामले सामने आए थे। विशेषज्ञों ने चेताया कि मल में खून आना, मल त्याग की आदत में लगातार बदलाव या बिना वजह वजन घटना जैसे लक्षणों को सामान्य पेट की समस्या मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

■ बच्चों में संक्रमण से एनीमिया-कुपोषण का खतरा

विशेषज्ञों के मुताबिक हेलिकोबैक्टर पाइलोरी संक्रमण व्यापक है। यह अल्सर व गैस्ट्रिक कैंसर से जुड़ा है। आंतों के कीड़े बच्चों में एनीमिया व कुपोषण का कारण बन रहे हैं। सीलिएक रोग और इंफ्लेमेटरी बाउल डिजीज के मामले भी बढ़ रहे हैं। एम्स के अध्ययन के अनुसार उत्तर भारत में 96 में से एक व्यक्ति सीलिएक रोग से पीड़ित है।

30 से होगी चर्चा

पाचन तंत्र की बीमारियों के बढ़ते बोझ पर चर्चा के लिए वर्ल्ड कांग्रेस ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी -2026 पहली बार भारत में होगी। 30 सितंबर से 3 अक्तूबर तक द्वारका के यशोभूमि में होने वाली कांग्रेस में दुनिया भर के विशेषज्ञ जांच, एंडोस्कोपी, इलाज, आंत के सूक्ष्मजीवों पर चर्चा करेंगे।

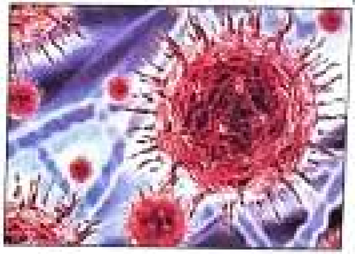
दो साल बाद दिल्ली में स्वाइन फ्लू के मामलों का टूटा रिकॉर्ड

अमर उजाला ब्यूरो

नई दिल्ली। दिल्ली में दो साल बाद स्वाइन फ्लू (एच1एन1) के मामलों का रिकॉर्ड टूट गया है। वर्ष 2024 के बाद स्वाइन फ्लू के मामलों में सबसे ज्यादा बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

स्वास्थ्य विभाग की रिपोर्ट के अनुसार इस वर्ष 31 अगस्त तक कुल 3,828 स्वाइन फ्लू के मामले सामने आ चुके है। इसमें दिल्ली के कुल 3,218 मामले और बाकी दिल्ली से बाहर के शामिल है।

सोमवार को दिल्ली में स्वाइन फ्लू के 164 नए मामले दर्ज किए गए। जबकि इंफ्लूएंजा ए और बी को मिलाकर 5,349 मामले सामने आ चुके है। इसमें दिल्ली के 4,372 मामले शामिल है। वर्ष 2024 में



वर्ष 2024 के बाद दिल्ली में 3,218 स्वाइन फ्लू के मामले हुए दर्ज

दिल्ली में स्वाइन फ्लू के 3151 मामले सामने आए थे। जबकि वर्ष 2025 में 30 सितंबर तक 229 मामले दर्ज किए गए थे।

स्वाइन फ्लू के बढ़ते मामलों को लेकर सफदरजंग अस्पताल के कम्युनिटी मेडिसिन विभाग में निदेशक प्रोफेसर डॉ. जुगल किशोर ने बताया कि स्वाइन फ्लू को लेकर घबराने की जरूरत नहीं है लेकिन ऐसे मरीज जिनके शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर, हार्मोनल दिक्कत, अंग ट्रांसप्लांट वाले, गर्भवती महिलाएं और दूसरी गंभीर बीमारियों से जूझने वाले है उनको सावधानी बरतने की जरूरत है। बच्चे और बुजुर्ग भी अपना ध्यान रखें।

उन्होंने बताया कि स्वाइन फ्लू का वायरस कोई नया नहीं है। वर्ष 2009 में सामने आया था। वायरस में समय-समय पर बदलाव होता है। लेकिन अभी वाला वायरस का वेरिएंट पुराना है। ऐसे में ज्यादा चिंता की जरूरत नहीं है। वायरस के उपचार के लिए एंटी वायरल ड्रग उपलब्ध है। साथ ही वायरस से एक बार संक्रमित होने के बाद शरीर में एंटीबॉडी बन जाती है।

दिल्ली में स्वाइन फ्लू के बीते वर्षों के मामलों की स्थिति

वर्ष	मामले	मौत
2019	3,627	31
2020	412	0
2021	92	0
2022	442	0
2023	209	0
2024	3,151	0
2025	229	0

इस वर्ष बीते दिनों में रोजाना स्वाइन फ्लू के मामलों की स्थिति

31 अगस्त को 164 मामले
30 अगस्त को 48 मामले
29 अगस्त को 199 मामले
28 अगस्त को 78 मामले

नियमों को आसान बनाने और सरकारी मंजूरियों में लगने वाले समय को कम करने के मामले में अंतिम ...

महिला और पुरुष वोटर का अंतर 11.76 लाख से 2.25 लाख रह गया

SIR: नई ड्राफ्ट लिस्ट में महिला और पुरुष वोटर्स का अंतर घटा

■ एनबीटी रिपोर्ट नई दिल्ली

दिल्ली मे स्पेशल इंटेसिव रिवीजन (SIR) के तहत प्रकाशित नई ड्राफ्ट वोटर लिस्ट ने राजधानी के चुनावी आंकड़ो को पूरी तरह बदल दिया है। 2025 के विधानसभा चुनाव की तुलना मे इस बार दिल्ली मे वोटरो की संख्या करीब 37.18 % कम हो गई है। 2025 के चुनावो मे जहां 1.55 करोड़ रजिस्टर्ड वोटर थे वही नए ड्राफ्ट मे यह संख्या 97.53 लाख रह गई है। यानी सूची मे कुल 57.71 लाख वोटर्स का अंतर आया है।

3 मिनट में पढ़ें

नए ड्राफ्ट मे 97.53 लाख रह गई वोटरो की संख्या

आंकड़ो की छानबीन से पता चलता है कि ड्राफ्ट लिस्ट से पुरुषो के नाम अधिक संख्या मे हटे है। साल 2025 मे जहां पुरुष वोटर 83.49 लाख थे वही अब घटकर 49.88 लाख रह गए है जिसमे 40.25% की कमी दर्ज की गई है। इसके मुकाबले महिला वोटर्स की संख्या 71.73 लाख से घटकर 47.64 लाख हुई है जो 33.59 % की गिरावट दिखाती है। पुरुषो की तुलना मे महिलाओ की कम गिरावट के चलते वोटर लिस्ट मे लिंग अनुपात मे सुधार हुआ है। अब कुल वोटर्स मे महिलाओ की हिस्सेदारी बढ़कर 48.85 प्रतिशत हो गई है जो 2025 मे 46.21 प्रतिशत थी। इसके साथ ही महिला और पुरुष वोटरो के बीच का अंतर 11.76 लाख से घटकर अब केवल 2.25 लाख रह गया है।

SIR के ड्राफ्ट रोल से जुड़ा कोई सवाल आपके मन मे है तो सवाल के साथ SIR लिखकर हमे 9220747220 पर वट्सऐप करे, हम उसका जवाब एक्सपर्ट से लेकर छापेंगे।

जिला	टोटल वोटर्स	कम हुए वोटर्स	कम हुए वोटर्स (% मे)
साउथ-ईस्ट	15 57 289	6 79 367	43.62
ओल्ड दिल्ली	5 96 699	1 97 387	33.08
नॉर्थ	9 73 957	3 48 614	35.79
नई दिल्ली	1 54 192	60 471	39.22
सेंट्रल	6 97 733	2 65 274	38.02
सेंट्रल-नॉर्थ	8 15 928	2 54 088	31.14
साउथ-वेस्ट	13 29 749	3 56 576	26.82
आउटर-नॉर्थ	8 32 510	2 02 452	24.32
नॉर्थ-वेस्ट	12 77 126	3 71 654	29.10
नॉर्थ-ईस्ट	18 70 748	5 43 270	29.04
ईस्ट	16 03 359	5 70 785	35.60
साउथ	13 45 001	5 19 869	38.65
वेस्ट	14 56 008	3 88 648	26.69

'ड्राफ्ट लिस्ट फाइनल वोटर लिस्ट नहीं'

अन्य श्रेणियो की बात करे तो पहली बार वोट देने वाले 18 से 19 वर्ष के युवाओ की संख्या 2025 के 2.08 लाख से घटकर 1.03 लाख रह गई है जो लगभग 50% की गिरावट दर्शाती है। वही 85 वर्ष से अधिक आयु के सीनियर सिटिजन की संख्या मे 62.82% की कमी आई है और यह 1.09 लाख से घटकर 40 871 रह गई है। इस ड्राफ्ट मे 100 वर्ष या उससे अधिक उम्र के 189 'सेंटेनियन' वोटर भी दर्ज किए गए है। इसके अलावा थर्ड जेंडर श्रेणी मे वोटर्स की संख्या 1 261 से घटकर 447 रह गई है। चुनाव आयोग ने स्पष्ट किया है कि इस पूरी गिरावट को केवल नाम काटे जाने के रूप मे नही देखा जा सकता। आयोग ने साफ किया है कि यह केवल एक ड्राफ्ट सूची है फाइनल वोटर लिस्ट नही। जिनके नाम छूट गए है या जो युवा। अक्टूबर 2026 तक 18 वर्ष के हो रहे है वे 30 सितंबर 2026 तक फॉर्म 6 भरकर अपना नाम दर्ज कराने का दावा कर सकते है।

नही मिले रहे ड्राफ्ट रोल मे नाम

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :

मंगलवार को अधिकांश पोलिंग बूथो पर बीएलओ के न बैठने से स्थानीय लोगो को भारी निराशा का सामना करना पड़ा। लोग घंटो बीएलओ का इंतजार करते रहे लेकिन अधिकारी मौके पर मौजूद नही मिले। हालांकि, मतदाता 30 सितंबर तक जरूरी डॉक्यूमेंट्स जमा कराकर अपना नाम वोटर लिस्ट मे वापस दर्ज करा सकते है लेकिन जमीनी स्तर पर समन्वय की कमी लोगो पर भारी पड़ रही है। ड्राफ्ट सूची के सामने आने के बाद स्थानीय स्तर पर नाराजगी बढ़ गई है।

कुछ अलग | एम्स के अनुसार-हर तीसरे व्यक्ति को गैस्ट्रो की परेशानी, खराब खानपान और जीवनशैली वजह

डिब्बाबंद भोजन आंत का कैंसर भी बढ़ा रहा

नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। डिब्बाबंद और प्रसंस्कृत भोजन का बढ़ता चलन अब सेहत के लिए बड़ी चिंता बनता जा रहा है। यह न केवल लिवर को नुकसान पहुंचा रहा है, बल्कि बड़ी आंत के कैंसर का खतरा भी बढ़ा रहा है। एम्स के डॉक्टरों के मुताबिक, फास्ट फूड, शराब, धूम्रपान और खराब जीवनशैली के कारण पाचन तंत्र से जुड़ी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं। देश में हर तीसरे व्यक्ति को गैस्ट्रो की समस्या है।

एम्स के गैस्ट्रोलॉजी प्रोफेसर डॉ. गोविंद मखारिया के अनुसार, पेट फूलना, डकार आना और डायरिया जैसी समस्याएं आम हो गई हैं। हालांकि उल्टी, शौच में खून आना और खाना निगलने में परेशानी जैसे लक्षण गंभीर बीमारी के संकेत हो सकते हैं। देश में करीब 65 हजार लोग बड़ी आंत के कैंसर से पीड़ित हैं। डॉक्टरों के अनुसार, आंत में बनने वाले पॉलिप भी आगे चलकर कुछ लोगों में कैंसर का कारण बन सकते हैं। समय रहते इनकी पहचान कर इन्हें निकालने से कैंसर से बचाव संभव है।

फैटी लिवर की समस्या से हर तीसरा व्यक्ति पीड़ित

एम्स के अध्ययन में देश के 38.6% वयस्क और 35.4% बच्चे फैटी लिवर से प्रभावित पाए गए हैं। मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और खराब खानपान इसके प्रमुख कारण हैं। अध्ययन में मधुमेह पीड़ित करीब एक चौथाई लोगों के लिवर में फाइब्रोसिस भी पाया गया।

पेट को स्वस्थ रखने के लिए ये उपाय अपनाएं

- डॉक्टरों के मुताबिक स्वच्छ भोजन और पानी का सेवन करें, जरूरत के मुताबिक ही खाएं और फाइबरयुक्त भोजन लें।
- रोज एक कटोरी दही खाएं। यह पेट के माइक्रोबायोम के लिए उपयोगी है।
- चीनी और प्रसंस्कृत भोजन कम करें तथा शराब और धूम्रपान से बचें। धीरे-धीरे खाने की आदत बनाएं, यह पाचन और वजन नियंत्रित रखने में मदद करता है।

न्यू यार्क टाइम्स से

घुटने के दर्द की समस्या

उम्र बढ़ने के साथ घुटने घिसने लगते हैं। जब आप स्पोर्ट्स खेलते हैं, सीढ़ियां चढ़ते हैं या भारी सामान उठाते हैं तो घुटनों पर दबाव बढ़ता है। वहीं पहले से चोट लगी हो तो दर्द के साथ साथ चलने-फिरने में भी परेशानी हो सकती है। दर्द का क्या है समाधान, आइए जानें...

पीठ के बाद, घुटने के दर्द की समस्या सबसे आम है। ज्यादातर लोगों को एक उम्र के बाद इसका सामना करना पड़ता है। हालांकि, कार्टिलेज और सॉफ्ट टिश्यू में चोट लगने की वजह से यह समस्या किसी भी उम्र में हो सकती है। डाक्टर बताते हैं कि लंबे समय तक रहने वाला दर्द शारीरिक, आर्थिक और भावनात्मक रूप से परेशानी पैदा कर देता है। हालांकि, परेशानी को कम करने, चलने-फिरने की क्षमता बनाए रखने और भविष्य में चोट से बचने के लिए कुछ आसान उपाय कर सकते हैं। जरूरी नहीं है कि 'मेरे घुटने में दर्द है' वाली स्थिति से सीधे सर्जरी की नौबत आ जाए। इससे पहले परेशानी के कारणों और उसके निदान के जरूरी उपायों को समझना जरूरी है।

घुटने के दर्द के आम कारण : खासकर 55-60 वर्ष की उम्र में घुटने के दर्द का सबसे आम कारण ऑस्टियोआर्थराइटिस होता है। इसमें जोड़ों का कार्टिलेज घिस जाता है और भार सहने की क्षमता कम होने लगती है। डाक्टरों की मानें तो इससे सूजन और कभी-कभी दर्द होता है, जिससे दैनिक क्रियाकलाप में परेशानी होती है। यह दर्द घुटने के अलग-अलग हिस्सों में, जैसे- किनारों पर या नी-कैप के नीचे भी हो सकता है। ऑस्टियोआर्थराइटिस में अक्सर सुबह अकड़न महसूस होती है और दिन में हिलना-डुलना थोड़ा आसान हो जाता है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहने वालों में घुटने के दर्द के पीछे आम कारण चोटें हैं। कमजोर क्वाड मसल्स, घुटने का गलत अलाइनमेंट और पहले लगी चोटों के कारण पैटेलोफेमोरल पेन सिंड्रोम हो सकता है, जिसे 'रनर्स नी' भी कहते हैं, इससे घुटने के नीचे दर्द होता है।

कैसे अचानक होती है समस्या : घुटने का दर्द अचानक भी हो सकता है, जैसे गिरने या दुर्घटना के बाद, खेल खेलते समय या झुकते समय। घुटने की सबसे आम चोटों में से एक है मेनिस्कस का फटना, यह कार्टिलेज का एक अर्धचंद्राकार टुकड़ा होता है जो झटके सहता है और घुटने को स्थिर रखने में मदद करता है। इसके फटने की समस्या अक्सर मुड़ने या ऐंठने के चलते होती है, जिससे तेज दर्द, सूजन और जोड़ के दर्द की परेशानी हो सकती है। लिगामेंट में मोच आना एक आम चोट है। यह तब होता है जब घुटने के चार मुख्य लिगामेंट्स में से कोई एक, जो कनेक्टिव टिश्यू की रस्सी जैसी पट्टियां होती हैं और स्थिरता देती हैं, अधिक खिंच जाता है या फट जाता है। एमसीएल और एसीएल दो ऐसे लिगामेंट्स हैं जिनमें अक्सर चोट लगती है।

आर्थराइटिस से होने वाले दर्द का इलाज : अगर आपका दर्द धीरे-धीरे शुरू हुआ है, तो फिजिकल थेरेपिस्ट से मिलना चाहिए। वे आपके चलने-फिरने के उन तरीकों की पहचान करने में मदद कर सकते हैं। वे बता सकते हैं कि आपको डाक्टर को दिखाना चाहिए या नहीं। अगर दर्द किसी नई चोट के बजाय लंबे समय से है, तो डाक्टर से मिलकर बेहतर ढंग से उपचार कराना चाहिए। एक्सरसाइज से ऑस्टियोआर्थराइटिस का दर्द भी कम हो सकता है और यह बिना डाक्टर की पर्ची के मिलने वाली दर्द निवारक दवाओं जितनी ही असरदार हो सकती है। कम असर वाली एरोबिक एक्सरसाइज जैसे कि- बाइकिंग, तैराकी या एलिप्टिकल मशीन का इस्तेमाल करना चाहिए। टेपिंग और मजबूत, सपोर्ट देने वाले जूते पहनने से भी घुटने का दर्द कम हो सकता है।

दवाओं के प्रयोग में सतर्कता : अगर जीवनशैली में बदलाव और ओरल मेडिसिन से लाभ नहीं हो रहा है, तो डाक्टर स्टेरायड इंजेक्शन दे सकते हैं। हालांकि, इनसे कुछ हफ्तों के लिए दर्द कम हो सकता है, लेकिन बार-बार इनका इस्तेमाल नहीं किया जा सकता है। अगर सभी तरह इलाज के बावजूद दर्द की समस्या बनी रहती है, तो डाक्टर घुटने के रिप्लेसमेंट सर्जरी का विकल्प चुन सकते हैं।

चोट का इलाज : अगर चोट लगने के कारण सामान्य कामकाज के दौरान दर्द हो रहा है, तो आराम ठीक रहेगा चाहिए। राहत के लिए जोड़ के चारों ओर बर्फ लगाना एक बेहतर उपाय हो सकता है। डाक्टर कुछ दवाओं का परामर्श दे सकते हैं। कुछ चोटों, जैसे एसीएल या मेनिस्कस फटने पर कुछ मरीजों को सर्जरी की जरूरत पड़ सकती है। अगर घुटने में अस्थिरता, अचानक तेज या चुभने वाला दर्द हो, सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में दिक्कत हो तो डाक्टर से मिलना चाहिए।

घुटनों को स्वस्थ कैसे रखें

- आप उम्र या जेनेटिक्स को नहीं बदल सकते, लेकिन वजन सही रखने से घुटनों पर बोझ कम करना आपके हाथ में है।
- जोड़ों की सक्रियता और स्वस्थ रखने के लिए एक्टिव रहना जरूरी है।
- एक गलतफहमी है कि कुछ व्यायाम घुटनों पर बुरा असर डालते हैं, ऐसे में यही बेहतर है कि कुछ व्यायाम करते रहें।
- ध्यान रखें एक्टिव नहीं रहने से कमजोर मांसपेशियां आगे चलकर ऑस्टियो आर्थराइटिस का खतरा बढ़ा सकती हैं।
- अगर आर्थराइटिस है तो भी जब तक फ्लेक्सिबल व मजबूत हैं, सक्रियता रखें।
- भले ही समस्या को पूरी तरह से रोक न पाएं, लेकिन इसे सही तरीके से मैनेज अवश्य किया जा सकता है।

दैनिक जागरण
सप्तरंग
सेहत भरे जीवन का
बुधवार 2 सितंबर, 2026

डाक्टर हेल्थ चेकअप, लिपिड प्रोफाइल टेस्ट कराते रहने की सलाह देते हैं ताकि हृदय रोग के खतरे की शुरुआत में ही पहचान की जा सके। बढ़े हुए कोलेस्ट्राल को कम करने के लिए दवाईयां तो मौजूद हैं, पर वे स्थायी समाधान नहीं हैं। इसके लिए रोजमर्रा की आदतों में कुछ जरूरी बदलाव करने होंगे, ताकि इससे होने वाली समस्याओं को टाला जा सके. सीमा झा की रिपोर्ट

कोलेस्ट्राल का खतरा		
कुल कोलेस्ट्राल 200 या अधिक	एचडीएल 40 से कम (पुरुष) 50 से कम (महिला)	एलडीएल 100 या अधिक
स्वस्थ स्तर		
कुल कोलेस्ट्राल 200 से कम	एचडीएल 40-60 (पुरुष) 50-60 (महिला)	एलडीएल कोलेस्ट्राल 100 से कम

कब खतरा बनता है कोलेस्ट्राल

32 लाख भारतीयों की मौतों के लिए जिम्मेदार है कार्डियोवैस्कुलर बीमारियां हर साल, इसका एक प्रमुख कारण एलडीएल कोलेस्ट्राल है।

40-69 वर्ष आयु वर्ग में होने वाली कुल मौतों में लगभग आधी के लिए कार्डियोवैस्कुलर बीमारियां हैं जिम्मेदार।

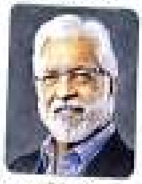
• फोटो : मेटाफिक

जीवनशैली

रक्त में मौजूद यह मोम जैसा पदार्थ कोशिकाओं, हार्मोन और विटामिन डी के निर्माण के लिए आवश्यक है। यह कोशिका की बाहरी परत को मजबूती देता है। यह नुकसानदेह हो जाता है जब रक्त में गुड कोलेस्ट्राल की मात्रा कम होने लगती है और बैड कोलेस्ट्राल (एलडीएल) की मात्रा बढ़ जाती है। इसके साथ भी लोग सामान्य जीवन जी रहे होते हैं, लेकिन खतरा तब पैदा होता है जब आर्टरीज पर इसका जमाव बढ़ने लगता है, इससे हार्ट अटैक या स्ट्रोक का जोखिम बढ़ता है। इंडियन काउंसिल आफ मेडिकल रिसर्च के एक हालिया अध्ययन की मानें तो देश के 87.3 प्रतिशत वयस्कों में लिपिड प्रोफाइल, जिसमें कोलेस्ट्राल का मापन किया जाता है, वह असंतुलित है। इसमें तकरीबन 35.5 करोड़ लोग ऐसे हैं, जिन्हें न डायबिटीज है, न ही उच्च रक्तचाप या मोटापे की समस्या। ऐसे में कोलेस्ट्राल के बढ़े हुए स्तर को लेकर हमें चिंता क्यों होनी चाहिए, क्या केवल कोलेस्ट्राल नियंत्रण से हृदय रोग या हार्ट अटैक रोक पाना संभव है, इसकी दवा कब शुरू करें? आइए, इन सभी पहलुओं के बारे में विस्तार से समझें।

सामान्य कोलेस्ट्राल में भी हो सकता है जोखिम : अगर आप भी सोचते हैं कि कोलेस्ट्राल सामान्य है तो हार्ट अटैक या स्ट्रोक का जोखिम कम हो जाता है तो यह पूरा सच नहीं है। ऐसे मरीजों की संख्या कम नहीं है, जिनका लिपिड प्रोफाइल सामान्य होने के बावजूद वे हार्टअटैक के शिकार हुए हैं। दरअसल, हार्टअटैक केवल एलडीएल या टोटल कोलेस्ट्राल बढ़ने से नहीं होता, बल्कि धमनियों में सूजन, आनुवंशिक कारण, लिपोप्रोटीन (ए), एपोलिपोप्रोटीन (बी), हाइ ब्लडप्रेशर, डायबिटीज, धूम्रपान, मोटापा और कोरोनरी आर्टरी में कैल्शियम जमा होने जैसे कारणों से भी यह संभव है। यही कारण है कि हार्ट से जुड़े खतरे का आकलन करते समय केवल एलडीएल या टोटल कोलेस्ट्राल ही नहीं, बल्कि अन्य जोखिम कारकों के बारे में भी जानना उतना ही महत्वपूर्ण है। परिवार में हार्ट से जुड़ी बीमारियों का इतिहास भी इसमें शामिल है। बेहतर यही है कि कोलेस्ट्राल के स्तर को नियंत्रित रखने के साथ डायबिटीज, हाइ बीपी और धूम्रपान की आदतों को लेकर भी सचेत होने की जरूरत है। चिकित्सक से परामर्श लेकर अपनी दिनचर्या और जीवनशैली में आवश्यक बदलाव करना चाहिए।

जीवनशैली स्वस्थ रखें और स्वास्थ्य जांच कराते रहें



डा. अशोक सेठ
चेयरमैन, फोर्टिस एस्कार्ट्स हार्ट इंस्टीट्यूट, दिल्ली

जब हम कोलेस्ट्राल कम करने की बात करते हैं तो इसका अर्थ तेल या वसा को बंद करना नहीं होता। आप वसा लें पर वह स्वस्थ हो। अच्छे फैट नुकसान नहीं करते, लेकिन इसकी मात्रा भी सीमित होनी चाहिए। भारतीयों में एलडीएल कोलेस्ट्राल का स्तर बढ़ रहा है। कुल कोलेस्ट्राल का स्तर भी उच्च रहता है, साथ में पेट का मोटापा अधिक देखने में आता है। यह ट्राइग्लिसराइड बढ़ाता है और इंसुलिन रेजिस्टेंस का खतरा भी। ऐसे में जरूरी है कि हम जो खा रहे हैं, उसे लेकर सजग रहें और शारीरिक निष्क्रियता कम से कम रहे। रोजाना व्यायाम फायदेमंद है। यह अच्छे कोलेस्ट्राल को बढ़ाता है और खराब को कम करता है। दवा उनके लिए है जिन्हें अधिक जोखिम है। कोलेस्ट्राल बढ़ने, एलपीए मार्कर के औसत स्तर अधिक होने पर सतर्कता बढ़ाने की जरूरत होती है। जिनका एलडीएल का स्तर 160–170 रहता है, तो उन्हें इसे कम करने की सलाह दी जाती है। हमारी सबसे पहली सलाह होती है जीवनशैली को ठीक करना। यदि नहीं कर पाए तो बाजार में दवाइयां मौजूद हैं। अपना रिस्क फैक्टर अवश्य जानें। ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्राल जांच कराते रहें। सावधानी ही सबसे अचूक उपाय है, यह हमेशा याद रखना चाहिए।

एलपीए है महत्वपूर्ण मार्कर

हार्ट की बीमारियों में लिपोप्रोटीन (ए) यानी एलपीए प्रमुख मार्कर है। ब्लड में मौजूद एलपीए हार्टअटैक, स्ट्रोक आदि बीमारियों की पहचान करने में मददगार है। स्वस्थ दिखने वाले व्यक्ति के हार्ट अटैक के पीछे एलपीए का बढ़ा हुआ स्तर भी जिम्मेदार हो सकता है। इसके कारण आर्टरीज सख्त और संकुचित होने लगती है। अगर परिवार में हार्ट की बीमारियों का इतिहास रहा है, तो एलपीए जांच भी करा लेनी चाहिए।

ये है आपका लिपिड प्रोफाइल

लिपिड प्रोफाइल से ही कोलेस्ट्राल के स्तर का पता चलता है। इसमें मुख्य घटक माने जाते हैं

कुल कोलेस्ट्राल : ब्लड में कुल कोलेस्ट्राल की मात्रा।

एचडीएल (गुड कोलेस्ट्राल) इससे हार्ट की बीमारी का जोखिम कम रहता है। यह आर्टरीज के बैड कोलेस्ट्राल को लिवर में भेजता है व शरीर से बाहर निकाल देता है।

एलडीएल (बैड कोलेस्ट्राल) यह आर्टरीज में जमा होता है जो हार्ट स्ट्रोक या अटैक का कारण बनता है।

ट्राइग्लिसराइड्स : रक्त में मौजूद जोखिमकारक फैट है।

ऐसे बढ़ जाएगा बैड कोलेस्ट्राल

• लगातार लंबे समय तक बैठे रहना। • आहार के प्रति अनुशासन व लापरवाही • नियमित कसरत से दूरी। • अच्छी नींद में कोताही या नींद से जुड़ी स्वच्छता का ध्यान न रखना। • तनाव प्रबंधन न कर पाना। • धूम्रपान व अल्कोहल का सेवन।

ये हैं हार्ट-फ्रेंडली अच्छी आदतें

• आहार में नियमित रूप से फल, सब्जियां, दालें व साबुत अनाज लें। • दवा कम करें • नमक की मात्रा भी कम रखें। • वजन नियंत्रण को प्राथमिकता में रखें • धूम्रपान कम करने या बंद करें करें। • प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट शारीरिक गतिविधि करें।

लेख विस्तार से पढ़ने के लिए स्कैन करें।

सही आहार नियंत्रण में रखेगा आपका कोलेस्ट्राल

डा स्वाति चतुर्वेदी
सीनियर डायटीशियन

बेकरी आइटम, केक, फ्रोजन पिज्जा, मट्ठी, रोल, फ्राइड फूड्स, डोनट्स और फ्राइड चिकन जैसे आहार का चलन तेजी से बढ़ा है। इन सभी में ट्रांसफैट की अधिकता होती है जो कि खराब कोलेस्ट्राल को बढ़ा देता है और अच्छे कोलेस्ट्राल को कम कर देता है। यह केवल हार्ट ही नहीं, बल्कि लिवर, मोटापा, किडनी की बीमारियां दे रहा है। आपके भोजन में रेड मीट, अंडे की जर्दी, फुल क्रीम दूध, घी, वनस्पति और सैचुरेटेड फैट की अधिकता है तो आप उच्च कोलेस्ट्राल के शिकार हो सकते हैं। इसी तरह रसोई में रेडी-टू-ईट फूड, डिब्बाबंद खानपान भी सही नहीं है। यदि कुल कोलेस्ट्राल दो मिलीग्राम से अधिक है तो यह आपके लिए एक बड़ी चेतावनी है। आपको तुरंत खानपान की पुरानी आदतों को बदल देना चाहिए। बैड कोलेस्ट्राल यानी एलडीएल के पीछे खराब खानपान ही मुख्य कारण है। गुड कोलेस्ट्राल यानी एचडीएल आपको अच्छे वसा, मुफा युक्त तेल जैसे सरसों, बादाम, कैनोला, राइस ब्रैन तेल से मिल सकता है। इसके अलावा कोलेस्ट्राल कम करने के लिए अपनी डाइट में फाइबर की मात्रा बढ़ानी चाहिए। इसके लिए साबुत अनाज, जैसे ओट्स, जौ, ब्राउन राइस, क्विनोआ के साथ राजमा, मूंग दाल व अन्य दालों का सेवन करना चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियां, सलाद आदि लें, जो फाइबर से भरपूर हैं। इसी तरह, रिफाइंड कार्ब्स जैसे, मैदा, सफेद ब्रेड, चीनी आदि को आहार से दूर करें जो कि अच्छे कोलेस्ट्राल के स्तर को कम कर देते हैं।

बच्चों में बढ़ता खतरा, किस उम्र में कराएं जांच

हमें समझने की जरूरत है कि 10–12 वर्ष की उम्र में मेटाबालिज्म तेजी से बदलता है। ऐसे में यदि बच्चों की आदतें स्वस्थ हैं, वे स्वस्थ खानपान और खेलकूद आदि करते हैं तो उनका स्वाभाविक विकास होता है, लेकिन जिस तरह से बच्चों के सामान्य आहार में जंक फूड, पैकेज्ड स्नैक्स, स्वीट ड्रिंक्स और अत्यधिक तेल-मसाले वाला खानपान शामिल हो रहा है, यह नए जोखिम पैदा कर रहा है। इससे बैड कोलेस्ट्राल उनके आर्टरीज में छोटी उम्र से ही जमा होने लगता है। घंटों मोबाइल/कंप्यूटर पर बैठे रहना, नींद पूरी न लेना, पढ़ाई व करियर का तनाव ऐसे कई कारक हैं जो बच्चों के हार्ट पर दबाव डाल रहे हैं। इनसे हार्ट की बीमारियों का जोखिम बढ़ रहा है। 10 वर्ष की उम्र में बच्चे का पहला लिपिड प्रोफाइल जांच अवश्य करा लें। इससे उनमें हाइपरकोलेस्ट्रोलेमिया का पता चल सकता है। परिवार में कोलेस्ट्राल का इतिहास रहा है, तो और भी जरूरी है। 20 की उम्र में दूसरा लिपिड प्रोफाइल चेक कराएं। फिर एक साल में और उसके बाद हर 4-5 साल में चेक कराते रहें।

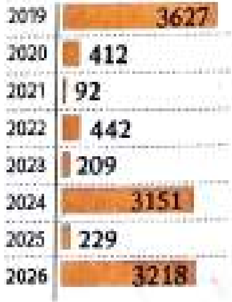
समय पर जांच-दवा नहीं लेने से बेअसर हो रहा इलाज

नई दिल्ली, प्र.सं.। स्वाइन फ्लू (एनाएन1) के वायरस में अभी कोई बड़ा बदलाव होने की बात सामने नहीं आई है। फिर भी मधुमेह, हृदय रोग, हाइपरटेंशन, अस्थमा जैसी पुरानी बीमारियों से पीड़ित लोगों में गंभीर संक्रमण देखा जा रहा है और कुछ लोग ऑक्सीजन सपोर्ट की भी जरूरत पड़ रही है।

एम्स के डॉक्टरों का कहना है कि पुरानी बीमारियों के कारण जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है उन लोगों में बुखार, खांसी, जुकाम, शरीर दर्द होने पर भी स्वाइन फ्लू की जांच जल्दी नहीं होने और समय पर एंटीवायरल दवा नहीं चलने से इलाज बेअसर हो रहा है। डॉक्टर बताते हैं कि पिछले दो-तीन वर्षों से दिल्ली में एच3एन2 का संक्रमण अधिक होता था। इससे सांस की नली में संक्रमण अधिक होता है। इस बार एच1एन1 का संक्रमण अधिक है। एच3एन2 की तुलना में एच1एन1 गंभीर संक्रमण करता है और फेफड़े को भी अधिक प्रभावित करता है। इसलिए जिन लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है उन्हें समय पर एंटीवायरल दवा देना जरूरी है। एम्स के मेडिसिन विभाग के प्रोफेसर डॉ. नवल विक्रम ने कहा कि मानसून के दौरान इन्फ्लुएंजा का संक्रमण फैलता है। क्योंकि इस मौसम में नमी अधिक रहती है।

सात वर्षों में इस बार सबसे अधिक मामले

दिल्ली में स्वाइन फ्लू 164 नए मामले सामने आए। इस वजह से दिल्ली में स्वाइन फ्लू के अब तक कुल मामले 3218 पहुंच गए हैं, जो सात वर्षों में सबसे ज्यादा हैं। दिल्ली में वर्ष 2024 में स्वाइन फ्लू के 3151 मामले आए थे। इससे पहले वर्ष 2019 में स्वाइन फ्लू के 3627 मामले आए थे। तब स्वाइन फ्लू से 31 मरीजों की मौत की पुष्टि हुई थी। इस बार स्वास्थ्य विभाग ने अब तक एक भी मरीज की मौत की पुष्टि नहीं की है।



दो वायरस का हमला

इस बार कई मरीजों में एचएन1 के साथ-साथ अन्य रेस्पिरेटरी वायरस (जैसे आरएसवी, एडिनोवायरस या राइनोवायरस) का दोहरा संक्रमण देखा जा रहा है। जब दो वायरस शरीर पर एक साथ हमला करते हैं, तो इम्युनिटी कमजोर हो जाती है और खांसी जैसे लक्षण लंबे समय तक टिके रहते हैं।

एसी का प्रयोग अधिक

उमस और गर्मी से बचने के लिए लोग दफ्तरों, मेट्रो और घरों में बंद खिड़कियों के साथ एसी का उपयोग करते हैं। वेंटिलेशन कम होने के कारण वायरस हवा में री-सर्कुलेट होता रहता है, जिससे एक व्यक्ति से दूसरे में यह तेजी से और ज्यादा लोड के साथ फैलता है।

घंटे बैंकिंग उपलब्ध कराने की दिशा में अहम कदम था।

थी। शुरुआत में इसका बीटा संस्करण 40 से अधि

18 वर्ष से कम उम्र की पत्नी से संबंध बनाना पोक्सो के तहत अपराध : कोर्ट

हाई कोर्ट का आरोपित के विरुद्ध कार्यवाही रद करने से इन्कार

कोच्चि, प्रेट्र: केरल हाई कोर्ट ने एक बेहद संवेदनशील मामले में दो टूक शब्दों में कहा कि 18 वर्ष से कम उम्र की किसी भी बालिका के साथ शारीरिक संबंध बनाना, भले ही वह उसकी पत्नी क्यों न हो, पोक्सो अधिनियम के तहत अपराध की श्रेणी में आता है। व्यक्तिगत कानून या धार्मिक रीति-रिवाजों की वैधता चाहे जो भी हो, वे पोक्सो एक्ट की कठोर धाराओं के सुरक्षा चक्र से किसी को नहीं बचा सकतीं।

कोर्ट ने स्पष्ट किया कि कानून और बच्चों की सुरक्षा से ऊपर कोई भी धार्मिक मान्यता या निजी प्रथा नहीं हो सकती। कोर्ट ने उस याचिका को सिरे से खारिज कर दिया, जिसमें एक व्यक्ति ने 17 वर्षीय नाबालिग के साथ बार-बार दुष्कर्म के मामले में आपराधिक कार्रवाई को रद करने की गुहार लगाई थी। आरोपित का तर्क था कि उन्होंने मुस्लिम रीति-रिवाजों के तहत निकाह किया था, इसलिए वह कानून की नजर में सुरक्षित है। लेकिन जस्टिस जोबिन सेबास्टियन ने मानवीय संवेदनाओं और न्याय के तकाजे को सर्वोपरि रखते हुए एक कड़ा और स्पष्ट संदेश दिया है।

केरल उच्च न्यायालय • फाइल फोटो

- कहा, भले ही शादी मुस्लिम रीति-रिवाजों से हुई हो, पर यह उसे पोक्सो एक्ट के तहत नहीं बचाएगी

इस पूरे मामले की पृष्ठभूमि अक्टूबर 2021 की है, जब आरोपित कथित तौर पर एक नाबालिग लड़की को बहला-फुसलाकर अपने घर ले गया और चार दिनों तक लगातार उसका यौन शोषण किया। विडंबना यह रही कि इस कृत्य में अन्य लोगों ने भी सहयोग किया और पीड़ित लड़की के माता-पिता ने भी सब कुछ जानते हुए चुप्पी साधे रखी। आरोपित के वकील ने भारतीय दंड संहिता की धारा 375 के अपवाद-2 का हवाला देते हुए यह दलील दी कि 15 से 18 वर्ष की आयु के बीच की अपनी 'कानूनी पत्नी' के साथ शारीरिक संबंध बनाना दुष्कर्म नहीं माना जा सकता।

पट्टांबी के फास्ट ट्रैक स्पेशल

कोर्ट ने इस मामले पर टिप्पणी करते हुए रेखांकित किया कि पोक्सो अधिनियम की धारा 42ए के तहत इस विशेष कानून को अन्य सभी कानूनों पर वरीयता प्राप्त है। इसका सीधा अर्थ यह है कि जब बात एक 'बच्चे' (18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति) के अधिकारों और उसकी अस्मिता की आती है, तो कोई भी समझौता या परंपरा कानून के हाथ नहीं बांध सकती।

यह फैसला न केवल उस पीड़िता के लिए न्याय की एक नई उम्मीद जगाता है, बल्कि समाज के लिए भी एक कठोर चेतावनी है कि नाबालिगों के साथ होने वाले अत्याचारों को अब धर्म या विवाह की आड़ में छिपाया नहीं जा सकता।