



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Thursday 20221028

## Blood clots

### **AstraZeneca shot linked to 30 pc higher risk of rare blood clots compared to Pfizer: Global study (The Tribune: 20221028)**

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/astrazeneca-shot-linked-to-30-pc-higher-risk-of-rare-blood-clots-compared-to-pfizer-global-study-444964>

Research says although rare, observed risks after adenovirus-based vaccines should be considered when planning further immunisation campaigns and future vaccine development

AstraZeneca shot linked to 30 pc higher risk of rare blood clots compared to Pfizer: Global study

A comparative multinational study on rarest blood clotting condition after the receipt of Covid 19 vaccines has revealed a 30 per cent increased risk of thrombocytopenia (a potentially risky condition that produces rare blood clots with low platelet levels) after a first dose of the Oxford-AstraZeneca vaccine as compared with the Pfizer-BioNTech shot.

The research titled “Comparative risk of thrombosis with thrombocytopenia syndrome or thromboembolic events associated with different covid-19 vaccines: international network cohort study from five European countries and the US” published in the British Medical Journal on Thursday concluded that although rare, the observed risks after adenovirus-based vaccines (AstraZeneca and Johnson and Johnson’s Janssen) should be considered when planning further immunisation campaigns and future vaccine development

The study aimed to quantify the comparative risk of thrombosis (when blood clots block veins) with thrombocytopenia syndrome or thromboembolic events associated with use of adenovirus based covid-19 vaccines (AstraZeneca and Janssen) versus mRNA based covid-19 vaccines (Pfizer and Moderna).

Overall, 13,32,719 of 38,29,822 first dose AstraZeneca shot recipients were matched to 21,24,339 of 21,49,679 Pfizer shot recipients from Germany and the UK.

Additionally, 7,62,517 of 7,72,678 people receiving Janssen vaccine were matched to 28,51,976 of 76,06,693 receiving Pfizer in Germany, Spain, and the US.

“All 6,28,164 AstraZeneca recipients from the US were matched to 22,30,157 of 39,23,371 Moderna shot recipients.

“A total of 862 thrombocytopenia events were observed in the matched first dose AstraZeneca recipients from Germany and the UK, and 520 events after a first dose of Pfizer shot. Comparing AstraZeneca with a first dose of Pfizer revealed an increased risk of thrombocytopenia. Additionally, higher incidence rate of venous thrombosis with thrombocytopenia syndrome was seen with Janssen adenovirus vaccine compared with Pfizer, which is a messenger RNA shot.

Thrombocytopenia is a condition in which people have a low blood platelet count.

These are extremely rare events, and are more likely to occur with adenovirus vector than mRNA vaccine, researchers said.

Adults from France, Germany, the Netherlands, Spain, the UK, and the US who received at least one dose of a covid-19 vaccine (ChAdOx1-S (Oxford-AstraZeneca), BNT162b2 (Pfizer-BioNTech), mRNA-1273 (Moderna), or Ad26.COV2.S (Janssen/Johnson & Johnson)), from December 2020 to mid-2021 were covered by the study.

India’s Serum Institute of India mass produced the AstraZeneca shots which were marketed as Covishield in India.

Fewer concerns over safety of mRNA vaccines

By May 2021, the above mentioned four vaccines had been granted conditional marketing authorisation by the European Medicines Agency. After millions of vaccine doses were given in large scale immunisation campaigns, rare cases of thrombosis with thrombocytopenia syndrome were reported, often after the first dose of adenovirus vaccines. Although fewer concerns have been raised about the safety of mRNA vaccines, instances of immune thrombocytopenia have also been observed in recipients of Pfizer shots.

## **Omicron BA.2**

### **Omicron BA.2 less severe than its original and Delta variants, says US study (The Tribune: 20221028)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/omicron-ba-2-less-severe-than-its-original-and-delta-variants-says-us-study-444955>

Patients with Delta and original Omicron variants more likely to need hospitalisation, invasive ventilation and intensive care admissions, according to study

Omicron BA.2 less severe than its original and Delta variants, says US study

Photo for representational purpose only. Reuters file

The Omicron BA.2 subvariant is less severe than the Delta variant and to an even greater extent than the original Omicron variant, according to a research team led by investigators at the US-based Massachusetts General Hospital.

Of 1,02,315 confirmed COVID-19 cases in the US from March 3, 2020, to June 20 this year, there were 20,770 labelled as Delta variants, 52,605 labelled as Omicron B.1.1.529 variants, the original Omicron variant, and 28,940 labelled as Omicron BA.2 subvariants, researchers found.

Mortality rates were 0.7 per cent for Delta, 0.4 per cent for the original Omicron variant and 0.3 per cent for Omicron BA.2.

The researchers said after adjustments, the odds of death were more than two times higher for the Delta and the original Omicron variant compared with Omicron BA.2.

Patients with Delta and original Omicron variants were also more likely to need hospitalisation, invasive ventilation and intensive care admissions, according to the study, which has been published in the Journal of the American Medical Association (JAMA) Network Open.

These findings suggest that the severity of SARS-Cov-2 may be diminishing, according to the study.

To provide an accurate assessment of the severity of SARS-Cov-2 variants above and beyond previous studies, the researchers used a method called entropy balancing to account for potential confounding factors such as prior infections, vaccinations, treatments and comorbidities.

The team applied this method to data leveraged from the Mass General Brigham's electronic health record system that is linked to a COVID-19 vaccine registry, the researchers said.

“While the SARS-CoV-2 virus always has the potential to mutate to a more deadly form, when you look at the recent trajectory of Delta, Omicron BA.1, to Omicron BA.2, the virus seems to

be getting intrinsically less severe. Hopefully this trend will continue,” the study’s lead author, Zachary Strasser, said.

“We can continue to use our analytics system and method to assess many other questions such as which vaccinations have the most impact on preventing long Covid, or whether certain treatments reduce the likelihood of long Covid,” Strasser said.

The Omicron variant of concern was the dominant one earlier in the year, circulating globally and accounting for nearly all sequences reported to GISAID, an initiative which promotes rapid sharing of data from all influenza viruses and the coronavirus causing COVID-19.

Omicron is made up of several sublineages, the most common ones reported at that time being BA.1, BA.1.1 and BA.2.

## **Dementia**

### **Researchers reveal how traffic pollution is linked to risk of dementia (The Tribune: 20221028)**

<https://www.tribuneindia.com/news/science-technology/researchers-reveal-how-traffic-pollution-is-linked-to-risk-of-dementia-444953>

The risk of dementia increases by 3 per cent for every one microgram per cubic meter (ug/m<sup>3</sup>) increase of fine particulate matter exposure

Researchers reveal how traffic pollution is linked to risk of dementia

Researchers suggested that greater exposure to particulate matter, a specific kind of air pollution linked to traffic, may be associated with an increased risk of dementia.

Researchers focused their attention on PM<sub>2.5</sub>, or fine particulate matter, which is made up of airborne pollutants with a diameter of less than 2.5 millimetres. The risk of dementia was examined in the meta-analysis using all relevant studies.

"As people continue to live longer, conditions like dementia are becoming more common, so detecting and understanding preventable risk factors is key to reducing the increase of this disease," said study author Ehsan Abolhasani, MD, MSc, of Western University in London, Canada. "Since a report by the World Health Organization showed that more than 90 per cent of the world population is living in areas with higher than recommended levels of air pollution, our results provide more evidence for enforcing regulations for air quality and accelerating the transition from fossil fuels to sustainable energies." For the meta-analysis, researchers reviewed 17 studies. Participants were over age 40. Across all the studies there were more than 91 million people. Of those, 5.5 million people, or 6 percent, developed dementia.

The studies adjusted for several factors that affect a person's risk of dementia including age, sex, smoking, and education.

Researchers compared rates of air pollution exposure for people both with and without dementia and found that people who did not develop dementia had a lower average daily exposure to fine particulate matter air pollutants than people who did have dementia. The US Environmental Protection Agency (EPA) considers average yearly exposures up to 12 ug/m<sup>3</sup> to be safe.

Researchers found that the risk of dementia increased by 3 per cent for every one microgram per cubic meter (ug/m<sup>3</sup>) increase of fine particulate matter exposure.

"While our meta-analysis does not prove that air pollution causes dementia, it only shows an association, our hope is these findings empower people to take an active role in reducing their exposure to pollution," Abolhasani said. "By understanding the risk of dementia through exposure to air pollution, people can take steps to reduce their exposure such as using sustainable energy, choosing to live in areas with lower levels of pollution and advocating for reduced traffic pollution in residential areas." They also looked at nitrogen oxides, which form smog, nitrogen dioxide, and ozone exposure, but did not find significantly increased risk when these other classes of pollutants were considered alone.

## **Covid jab**

### **Evidence updated on blood clotting side effect of covid jab: Study (The Tribune: 20221028)**

The study shows an increased risk of thrombosis with thrombocytopenia syndrome, after 1st-dose of the Oxford-Astrazeneca vaccine

Scientists have uncovered more knowledge about the risk of developing a very rare blood clotting condition following vaccination against covid, according to a study.

Based on health data from five European countries and the US, the study shows an increased risk of the condition, called thrombosis with thrombocytopenia syndrome (TTS), after first-dose of the Oxford-Astrazeneca vaccine (same as Covishield in formulation).

The study, published in The British Medical Journal (BMJ), also shows a trend towards an increased risk after the Janssen/Johnson & Johnson vaccine, compared with the Pfizer-BioNTech vaccine.

The researchers stressed that the syndrome is very rare, but said the observed risks "should be considered when planning further immunisation campaigns and future vaccine development."

TTS occurs when a person has blood clots (thrombosis) as well as low blood platelet counts (thrombocytopenia). According to the study, it is very rare and different from general clotting conditions like deep vein thrombosis (DVT) or lung clots (pulmonary embolism).

TTS is currently being investigated as a rare side effect of adenovirus-based covid vaccines, which use a weakened virus to trigger an immune response against coronavirus, but no clear evidence exists on the comparative safety of different types of vaccines, according to the study.

To address this knowledge gap, an international team of researchers set out to compare the risk of TTS or thromboembolic events associated with the use of adenovirus-based covid vaccines with mRNA-based covid vaccines.

Their findings were based on routinely collected health data for more than 10 million adults in France, Germany, the Netherlands, Spain, the UK, and the US who received at least one dose of a covid vaccine (Oxford-AstraZeneca, Pfizer-BioNTech, Moderna or Janssen/Johnson & Johnson) from December 2020 to mid-2021.

Further, to minimise possible error, participants were matched by the researchers by age and sex and a range of other potentially influential factors such as pre-existing conditions and medication use were taken into account.

The researchers then compared rates of thrombosis and of thrombosis with thrombocytopenia between the adenovirus vaccines (Oxford-AstraZeneca or Janssen/Johnson & Johnson) and the mRNA vaccines (Pfizer-BioNTech or Moderna) within 28 days after vaccination.

Overall, 1.3 million first dose Oxford-AstraZeneca recipients were matched to 2.1 million Pfizer-BioNTech recipients from Germany and the UK. An additional 7,62,517 people receiving Janssen/Johnson & Johnson were matched to 2.8 million receiving Pfizer-BioNTech in Germany, Spain, and the US, and all 6,28,164 Janssen/Johnson & Johnson recipients from the US were matched to 2.2 million Moderna recipients.

A total of 862 thrombocytopenia events were found in the matched first dose Oxford-AstraZeneca recipients from Germany and the UK, and 520 events after a first dose of Pfizer-BioNTech.

When the data were pooled together, analysis showed a 30 per cent increased risk of thrombocytopenia after first dose of Oxford-AstraZeneca compared with Pfizer-BioNTech - an absolute risk difference of 8.21 per one lakh recipients, the study found.

No differential risk of thrombocytopenia was seen after a second dose of Oxford-AstraZeneca compared with a second dose of Pfizer-BioNTech.

Similarly, no increased risk of thrombocytopenia was noted after Janssen/Johnson & Johnson compared with first dose of Pfizer-BioNTech.

This is an observational study, and the researchers acknowledge that the rarity of the condition and incomplete vaccine records may have affected the results.

Additionally, the scientists cannot rule out the possibility that some of the observed risks may have been due to other unmeasured and confounding factors.

However, the study claims to be well-designed and that it allowed comparison of available vaccines with each other, rather than with no vaccination, and that the results were consistent after additional analyses, suggesting that they withstand scrutiny.

To our knowledge, this is the first multinational analysis of the comparative safety of adenovirus based compared with mRNA based covid-19 vaccines," said the authors.

"Although these events are very rare, absolute numbers of affected patients could become substantial owing to the large numbers of vaccine doses administered worldwide," they warned.

## **Heart attacks**

### **Why winter mornings raise the risk of heart attacks (Indian Express: 20221028)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/winter-mornings-raise-heart-attacks-8233699/>

'Blood vessels contract in winter because of increased sympathetic tone. The sympathetic nervous system is the body's control mechanism which maintains heart rate and blood pressure. The surge in blood pressure may cause plaques to rupture, resulting in winter morning heart attacks,' says Dr Manish Bansal, Director, Clinical and Preventive Cardiology, Heart Institute,

health specials, heart attack, indian express During winter, the blood pressure increases, making the heart work harder to pump the same amount of blood. (Photo source: Pexels)

As temperatures start dipping, most hypertensive people report thickening and clotting of blood and elevated blood pressure, all of which raise the risk of heart attacks. Worldwide, several studies have shown that the risk of having a heart attack during the winter months is twice as high as that of summers.

## **Thyroid gland**

### **Gangaram doctors extract coconut-sized tumour from 72-year-old, save his thyroid gland (Indian Express: 20221028)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/gangaram-doctors-extract-coconut-sized-tumour-save-thyroid-gland-8233412/>

As the tumour was overgrown with multiple blood vessels, there were very high chances of blood loss. Doctors managed to avoid puncturing them. Since the trachea (windpipe) was compressed, a special technique for anaesthesia had to be applied

The 72-year-old patient with a family member. (Special Arrangement)

Can a growth overcome its host gland or tissue completely? Unbelievable but true. Doctors at Gangaram Hospital have taken out a 20-centimetre coconut-sized tumour from the thyroid glands of a 72-year-old patient.

## Vegetables

### **Why that cabbage soup and cucumber salad can keep your sugar levels in check (Indian Express: 20221028)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/cabbage-soup-cucumber-salad-sugar-levels-8232530/>

Researchers at the Cardiometabolic Health Congress said that reducing overall carbohydrate intake and eating more non-starchy vegetables and whole foods can help improve health outcomes for people with diabetes

Researchers are finding out that reducing overall carbohydrate intake and eating more non-starchy vegetables and whole foods can help improve health outcomes for people with diabetes.

## Stress

### **Stuck in a ‘trigger-stress-eating-temporary-relief’ cycle? Here’s how you can break the chain (Indian Express: 20221028)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/stress-eating-health-impact-effective-tips-health-8232758/>

"This is usually a distraction or a temporary solution that can cause an impulsive assumption that we are fine once we eat, but it just causes avoidance of the concern," said Dr Sumithra Sridhar

Understanding the difference between physical hunger and emotional hunger is the key to control emotional binge eating. (Photo: Pexels)

Do you binge on a pizza, a burger, French fries, or any comfort food when you feel sad or stressed? If you are nodding yes to that, then you might be 'emotionally binge eating'. As the word suggests, emotional eating or stress eating is never about filling your stomach but about using food as a reward to regulate your emotions. With stress and anxiety affecting a large population globally, the distinction between physical hunger and emotional eating has become bleaker. A study titled 'Psychological Determinants of Emotional Eating in Adolescence', published in the National Library of Medicine cites relationship struggles, financial worries, work stress, and mental health issues like anxiety and depression as some of the reasons which are at the root of emotional binge eating.



## **Tuberculosis cases**

### **Tuberculosis cases rise for the first time in years, says WHO (The Hindu: 20221028)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/tuberculosis-cases-rise-for-the-first-time-in-years-says-who/article66062347.ece>

The World Health Organization says the number of people infected with tuberculosis, including the kind resistant to drugs, rose globally for the first time in years in 2021

The number of people infected with tuberculosis, including the kind resistant to drugs, rose globally for the first time in years, according to a report issued Thursday by the World Health Organization.

The U.N. health agency said more than 10 million people worldwide were sickened by tuberculosis in 2021, a 4.5% rise from the year before. About 1.6 million people died, it said.

## **AstraZeneca COVID-19 jab's**

### **Study confirms AstraZeneca COVID-19 jab's higher risk of very rare clot (The Hindu: 20221028)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/study-confirms-astrazeneca-jabs-higher-risk-of-very-rare-clot/article66059768.ece>

Thrombocytopenia produces potentially life-threatening blood clots with low levels of blood platelets.

AstraZeneca's Covid vaccine has been linked to a 30% higher risk of getting a very rare blood clotting condition compared to the Pfizer jab, a large international study said Thursday.

Several countries have already altered their advice after previous research indicated that -- in a tiny number of cases -- thrombosis with

## **Dengue**

### **Climate change a leading reason for rise in number of dengue cases: study (The Hindu: 20221028)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/climate-change-a-leading-reason-for-rise-in-number-of-dengue-cases-study/article66056745.ece>

Around half the population of the world now lives in areas where dengue is present, the Lancet report says.

Climate change has caused a spike in the number of recorded vector-borne diseases like dengue and malaria, a new study has revealed.

The 2022 report of the Lancet Countdown on health and climate change: health at the mercy of fossil fuels outlines the impact of climate change on worsening health hazards and extreme weather events, as well as its economic fallout and possible actions for mitigation.

## **Drugs**

### **Are drugs manufactured in India safe? | In Focus podcast (The Hindu: 20221028)**

<https://www.thehindu.com/podcast/are-drugs-manufactured-in-india-safe-in-focus-podcast/article66052908.ece>

Nakul Pasricha speaks to us on the manufacture and supply of drugs in India, and the recent global warning about the cough syrups manufactured in the country that were declared unsafe by the WHO.

Earlier this month, the World Health Organisation issued a global warning about four cough syrups that it said were substandard products and were unsafe, and their use, especially in children, could “result in serious injury or death.” These four cough syrups Promethazine Oral Solution, Kofexmalin Baby Cough Syrup, Makoff Baby Cough Syrup and Magrip N Cold Syrup, were manufactured by Maiden Pharmaceuticals Ltd, based in Haryana. The medicines have been “potentially linked” with the deaths of over 60 children in The Gambia, a West African nation. The drugs, the WHO said, contained “unacceptable amounts” of two “contaminants”—diethylene glycol and ethylene glycol, which are toxic.

Diethylene glycol, which is generally used in industrial products, is believed to be used in medicines as an adulterant in order to cut costs. This is not the first

## Heart attack

### **Heart attack: 95% of women survivors report experiencing THESE symptoms a month prior to the event (The Times of India: 20221028)**

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/heart-attack-95-of-women-survivors-report-experiencing-these-symptoms-a-month-prior-to-the-event/photostory/95123191.cms?picid=95123221>

A heart attack can often happen suddenly and unexpectedly. However, in many cases, heart attack symptoms develop much more gradually and in advance, even a month before the event of heart attack.

In such cases, being aware that these signs could actually be signaling a major heart problem, may help you take the right and timely measures to prevent the attack from happening.

Harvard Health cites a survey of more than 500 women who survived heart attacks. The report busts a popular myth about the sudden nature of heart attacks.

In the survey, 95 percent of women said they noticed that something wasn't right in the month or so before their heart attacks. Going into detail, two most common signs which indicated the impending heart attack were fatigue and disturbed sleep.

Shortness of breath, weakness, a clammy sweat, dizziness, and nausea are some of the top signs experienced during a heart attack, according to the survey.

The classic symptom of chest pain is a common early warning sign of heart trouble for men. However, it was further down the list for these women. Those who did experience it, felt "pressure", "aching", or "tightness in the chest", instead of pain. Only about one-third of the women in this study experienced chest pain during the heart attack.

Commenting on the findings of the survey, Harvard Health says, "One take-home message is that some women may get an early warning of an impending heart attack in the form of excessive tiredness, disturbed sleep, or shortness of breath."

"Paying attention to these symptoms and getting prompt diagnosis and treatment just might stave off a full-blown heart attack," the health body continues.

Harvard Health advises that "women and their doctors need to think beyond chest pain when it comes to what women experience as a heart attack blossoms," adding, "instead of writing off shortness of breath, fatigue, cold sweat, dizziness, and nausea as signs of something that will pass, everyone needs to give these symptoms a second."

As per NHS UK, one should immediately call for an ambulance to seek medical assistance in the event of a heart attack. "While waiting for an ambulance, it may help to chew and then swallow a tablet of aspirin (ideally 300mg), as long as the person having a heart attack is not allergic to aspirin." Aspirin improves blood flow to the heart by helping to thin the blood.

05/6Treatment options

In the hospital, treatment for a heart attack depends on how serious the attack and its impact is, explains the NHS UK. The two main treatments are:

- Using medicines to dissolve blood clots
- Doing surgery to help restore blood to the heart

## **Metabolically healthy obesity**

### **What is metabolically healthy obesity and why is it considered dangerous? (The Times of India: 20221028)**

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/what-is-healthy-obesity-and-why-is-it-considered-dangerous/articleshow/95117260.cms>

What is metabolically healthy obesity and why is it considered dangerous?

Obesity or being overweight can give light to several health complications such as heart disease, diabetes, high blood pressure and certain cancers, which are collectively known as metabolic syndrome. But did you know that some people can be obese, but not have these health problems at all? This type of obesity is called 'metabolically healthy obesity' (MHO).

According to Dr. Anurag Aggarwal, Sr. Consultant, internal medicine, Marengo QRG Hospital, obesity is a condition in which the body has excessive fat and is technically defined as Body Mass Index of more than 30, whereas metabolically healthy obesity is when an obese individual lacks the deranged metabolic parameters usually associated with metabolic syndrome.

"Such Individuals have lower visceral fat, higher subcutaneous leg fat, greater cardiorespiratory reserves and capacity to do physical exercise along with normal insulin sensitivity, lower levels of inflammatory markers associated with obesity and normal adipose tissue function compared to patients with metabolic syndrome," he explains.

Man who set record of 264 'sleepless' hours suffers from consequences decades later

While the doctor states that there is no specific clinical criteria to define MHO, he lays down parameters that have been proposed when a person is obese.

(BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>); HDL cholesterol serum concentrations  $>1.0$  ( $>40$  mg/dl) (in men) or  $>1.3$  mmol/l ( $>50$  mg/dl) (in women); fasted serum triglycerides  $\leq 1.7$  mmol/l ( $\leq 150$  mg/dl), systolic blood pressure (SBP)  $\leq 130$  mmHg; diastolic blood pressure  $\leq 85$  mmHg; fasting blood glucose  $\leq 100$  mg/dl; not on medications to treat dyslipidemias, diabetes, or hypertension, no cardiovascular diseases like coronary artery disease or stroke.

'Healthy obesity is a misnomer as obesity is not healthy'

Dr. Vikas Singhal, Senior Consultant, GI Surgery, GI Oncology and Bariatric Surgery, Institute of Digestive and Hepatobiliary Sciences, Medanta Hospital, Gurugram, is of the

opinion that being obese without any metabolic problems should not imply that this type of obesity is healthy.

"The word 'healthy' here should not be misunderstood as the patients are still at an increased risk of having heart problems, stroke etc.," he says. According to him, although as compared to someone with obesity and metabolic syndrome, they're at a lower risk of cardiovascular ailments, they carry an increased risk of heart attack, stroke, fatty liver, sleep apnea, back & joint pains, infertility, several cancers, mental health problems etc.

Sharing the same viewpoint, Dr Aggarwal says, "'Healthy obesity' is a misleading term as obesity continues to be associated with risk of development of hypertension, diabetes, cardiac issues and neurological issues. MHO is more of a transient state wherein the person just has obesity and no biochemical parameter to suggest any development of cardiovascular diseases associated with development of obesity."

Furthermore, the fact that obesity is associated with a lot many complications, not just limited to cardiovascular issues, but also with involvement of lungs, it can cause obstructive sleep apneas, weakening of bones and early joint diseases like osteoarthritis.

In addition, the doctor shares that obesity has also been linked with development of certain kinds of malignancies and studies have shown obesity to be associated with reduced overall survival.

Strategies to follow

Dr. Aggarwal recommends reducing the calorie intake, lowering the consumption of refined carbohydrates, increasing fibre in diet and regular exercise, all of which also help improve cardiovascular fitness.

"Regular exercise based on one's physical capability is a must at least 30 minutes 5 days a week. Other options to help with weight reduction include medication, and Bariatric surgery which is highly effective. It is important to get proper evaluation and treat obesity as a chronic disease!" says Dr Singhal.

## **Corona Infection**

**कोरोना से संक्रमित हो चुके लोगों को हृदय रोगों का खतरा,अध्ययन में दावा(Hindustan: 20221028)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-people-infected-with-corona-are-at-risk-of-heart-diseases-study-claims-7275171.html>

इस अध्ययन के आधार पर करोड़ों लोग खतरे के दायरे में आते हैं। हालांकि ज्यादातर लोगों को वैक्सिनेशन के चलते सुरक्षा प्राप्त हो चुकी है। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में बताया कि जो लोग कोरोना की चपेट में आ चुके ह

कोरोना से संक्रमित हो चुके लोगों को हृदय रोगों का खतरा,अध्ययन में दावा

कोरोना की चपेट में आ चुके लोगों को सावधान रहने की जरूरत है। एक नए अध्ययन में दावा किया है कि कोरोना से संक्रमित हो चुके लोगों में कई जानलेवा बीमारियों का खतरा तुलनात्मक रूप से अधिक है। इस अध्ययन के आधार पर करोड़ों लोग खतरे के दायरे में आते हैं। हालांकि ज्यादातर लोगों को वैक्सिनेशन के चलते सुरक्षा प्राप्त हो चुकी है।

शोधकर्ताओं ने अध्ययन में बताया कि जो लोग कोरोना की चपेट में आ चुके हैं, भले ही उनमें हल्के लक्षण देखे गए हों, उनमें दिल की बीमारियों और मौत का खतरा ज्यादा है।

‘हर्ट’ जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में कहा गया है कि कोरोना के चलते अस्पताल में भर्ती हुए लोगों में, असंक्रमित लोगों की तुलना में, वीनस थ्रोम्बोम्बोलिज्म (वीटीई) विकसित होने की संभावना 27 गुना अधिक है। जिन लोगों को इलाज के लिए अस्पताल नहीं जाना पड़ा, उनमें वीटीई विकसित होने की संभावना असंक्रमितों की तुलना में तीन गुना ज्यादा है। वीटीई एक ऐसी स्थिति होती है, जिसमें नसों में खून का थक्का बन जाता है।

दिल पर पड़ सकता है बुरा असर :

शोधकर्ताओं ने बताया कि अगर यह थक्का बड़ा हो जाए या इसका इलाज न किया जाए तो यह मौत का कारण भी बन सकता है। लंदन की ‘क्वीन मैरी यूनिवर्सिटी’ के शोधकर्ताओं ने कहा कि जिन लोगों को कोविड संक्रमण के चलते अस्पताल में भर्ती कराया जाता है, उनमें दिल की धड़कनें रुकने की संभावना 21 गुना और स्ट्रोक आने की संभावना 17 गुना ज्यादा होती है। उनमें एट्रियल फाइब्रिलेशन (अनियमित हृदय) और पेरीकार्डिटिस (हृदय की सूजन) और हार्ट अटैक की भी संभावना अधिक होती है। निष्कर्ष बताते हैं कि हृदय रोग और मौत का सबसे बड़ा जोखिम संक्रमण के पहले 30 दिनों के भीतर होता है, लेकिन बाद में भी कुछ समय के लिए इसका खतरा रहता है।

यह शोध 50 हजार से ज्यादा लोगों पर किया गया :

कोविड से संक्रमित हो चुके लोगों में मौत की संभावना भी अधिक पाई गई। संक्रमण के साथ अस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों में इलाज के लिए अस्पताल न जाने वालों की तुलना में, जान गंवाने का खतरा 118 गुना ज्यादा था। इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होने वालों में असंक्रमितों की तुलना में मरने की संभावना 10 गुना ज्यादा थी। अध्ययन में इस्तेमाल किए डेटा में यूके बायोबैंक के 50,000 से अधिक लोग शामिल थे, जिनमें से 17,871 कोविड-19 से संक्रमित हो चुके थे।

## Lamengrass

**लेमनग्रास क्या होता है और कैसे करें इसका इस्तेमाल(Hindustan: 20221028)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-what-is-lemongrass-exactly-and-best-ways-of-using-it-7271044.html>

**What is Lemongrass in Hindi :** बालों के लिए भी लेमनग्रास ऑयल बहुत अच्छा माना जाता है। लेमनग्रास का नाम सुनते ही कई लोगों के मन में सवाल उठता है कि आखिर लेमनग्रास क्या होता है? आइए, जानते हैं।

लेमनग्रास क्या होता है और कैसे करें इसका इस्तेमाल

आपने कई बार सुना होगा कि लेमन ग्रास को स्किन केयर रूटीन में शामिल करने से स्किन की क्वालिटी अच्छी होती है। इतना ही नहीं, बालों के लिए भी लेमनग्रास ऑयल बहुत अच्छा माना जाता है। लेमनग्रास का नाम सुनते ही कई लोगों के मन में सवाल उठता है कि आखिर लेमनग्रास क्या होता है? आइए, जानते हैं इसके बारे में खास बातें।

क्या है लेमनग्रास

देखने में यह पौधा घास जैसा ही दिखता है। यह औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इसकी महक नींबू जैसी होती है। कई लोगों का मानना होता है कि लेमनग्रास नींबू से निकली ही एक प्रजाति होती है। इसे हेल्थ के अलावा स्किन और हेयर केयर के लिए बहुत ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है।

वेट लॉस और इम्यूनिटी बढ़ाने में कारगर

आपकी इम्यूनिटी अगर कमजोर है, तो आपको लेमनग्रास वॉटर को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। इससे आपकी इम्यूनिटी बढ़ती है। लेमनग्रास में नींबू जैसे ही गुण होते हैं। ऐसे में यह बॉडी डिटॉक्स करने में भी बहुत कारगर है। आप लेमनग्रास का पानी खाली पेट पी सकते हैं, इससे आसानी से बॉडी डिटॉक्स होती है। वेट लॉस करने के लिए भी लेमनग्रास टी पी सकते हैं।

कैसे करें इसका इस्तेमाल

-आप सर्दियों में टोमैटो सूप पीते हैं, तो इसमें लेमनग्रास भी डाल सकते हैं, इससे सूप की पौष्टिकता और स्वाद दोनों बढ़ जाता है।

-आप लेमनग्रास की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए चाय बनाते समय लेमनग्रास को काटकर इसमें डाल सकते हैं।

-खाना बनाने में भी 7-8 पत्तियां लेमन ग्रास डाल सकते हैं, इससे खाने का स्वाद भी बढ़ जाता है लेकिन इसका इस्तेमाल कम मात्रा में ही करें।

-आप अगर आइस टी पसंद करते हैं, तो उसमें भी लेमनग्रास डाल सकते हैं।

आलू का दूध क्या होता है और कैसे बनता है? जानें कितना है पौष्टिक

## Fatty Liver Disease

**Fatty Liver Disease: लीवर में फैट जमा होने पर क्या करें? खाएं ये 5 डिश गंदगी समेत पेट की चर्बी भी हो जाएगी साफ (Navbharat Times : 20221028)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/fatty-liver-diet-try-these-5-liver-friendly-recipes-for-detox-and-reduce-fat/articleshow/95136274.cms?story=5>

Food for fatty liver: लीवर शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है। साथ ही प्रोटीन बनाता है जो फैटी एसिड को पचाने के लिए तोड़ने का काम करता है। फैटी लीवर की बीमारी लीवर को नुकसान पहुंचाती है और उसे ठीक से काम करने से रोकती है। NAFLD लीवर की बीमारियों का सबसे सामान्य कारण है। लेकिन वेट लॉस, कैलोरी में कमी, व्यायाम और स्वस्थ भोजन के साथ संतुलित जीवनशैली के माध्यम से इसे ठीक किया जा सकता है।

fatty liver diet try these 5 liver-friendly recipes for detox and reduce fat

Fatty Liver Disease: लीवर में फैट जमा होने पर क्या करें? खाएं ये 5 डिश गंदगी समेत पेट की चर्बी भी हो जाएगी साफ

फैटी लीवर डिजीज (Fatty Liver) एक जानलेवा बीमारी है, जो किसी को भी प्रभावित कर सकती है। हालांकि, कुछ लोगों में इस बीमारी के होने का खतरा दूसरों की तुलना में अधिक हो सकता है। यह आपके खान-पान, शरीरिक गतिविधि और मेडिकल हिस्ट्री पर काफी हद तक निर्भर होता है।

boAt, Lenovo, Samsung, HP, और कई अन्य जैसे शीर्ष ब्रांडों से नए लॉन्चिंग इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज पर शानदार बचत।

फैटी लीवर डिजीज दो प्रकार का होता है- नॉन अल्कोहोलिक फैटी लीवर (NAFLD) और अल्कोहोलिक फैटी लीवर (AFLD)। शराब से प्रेरित फैटी लीवर रोग वह प्रकार है जिसमें लोग ज्यादा शराब पीने के कारण इस स्थिति के चपेट में आ जाते हैं। वहीं, जो लोग शराब कम या बिल्कुल शराब नहीं पीते हैं उन्हें नॉन-अल्कोहोलिक फैटी लीवर डिजीज का खतरा होता है। दोनों स्थितियां जानलेवा होती हैं इसलिए समय रहते सही उपचार बहुत जरूरी होता है

उचित खान-पान से आप फैटी लीवर की बीमारियों के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं। ऐसे में आज हम आपको उन आहार विकल्प के बारे में बता रहे हैं जो लीवर फ्रेंडली (Food for liver) माने जाते हैं।

जौ की खिचड़ी

एनसीबीआई के अनुसार, जौ फैटी लीवर के लक्षणों को कम करने में मददगार होता है। दरअसल, जौ में डायट्री फाइबर मौजूद होता है, जो पाचन शक्ति को बढ़ाने के साथ ही कब्ज से राहत दिलाने का काम करता है।

इसे बनाने के लिए आपको चाहिए

जौ, दाल, घी, हींग, जीरा, हरी मिर्च, प्याज।

ऐसे बनाएं

सबसे पहले दाल और जौ को धोकर पानी में भिगो दें। एक प्रेशर कुकर में घी गरम करें। हींग और जीरा डालें और उन्हें 4-5 सेकंड के लिए चटकने दें। इसके बाद हरी मिर्च और प्याज डालें और इसे हल्का ब्राउन होने तक भून्ते रहें। अब प्रेशर कुकर में जौ और दाल के साथ 3 कप पानी, नमक और हल्दी पाउडर डालें। और तेज आंच पर 1 सीटी आने के बाद धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकने दें। प्रेशर निकलने दें, ढक्कन खोलें और हरे धनिये से सजाएं और गर्म - गर्म परोसें।

फ्लेक्स सीड ओटमिल

अलसी में लीवर और पाचन के लिए सेहतमंद होता है। इसमें ओमेगा-3 और फाइबर होता है जो पेट की चर्बी कम करने का काम करता है।

इसे बनाने के लिए आपको चाहिए

ओट्स, अलसी, दूध

ऐसे बनाएं

एक सॉस पैन में ओट्स, अलसी और कुछ दूध डालें। इसे 7 से 8 मिनट तक पकने दें। अगर आपको लगता है कि यह बहुत सूखा है तो और दूध डालें। अब यह खाने के लिए तैयार है।

एवोकाडो चिकन सलाद

एवोकाडो में फाइबर पाया जाता है, जो आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देने का काम करता है। साथ ही पाचन क्रिया को भी सरल बनाता है।

इसे बनाने के लिए आपको चाहिए

बारीक कटा चिकन, छिले हुए एवोकाडो, प्याज, कर्न, ब्रोकली

ऐसे बनाएं

थोड़ा सा चिकन काट कर मिक्सिंग बाउल में डालें। एवोकाडो को छीलकर गड्ढे में काट लें और स्लाइस में काट लें। इसे चिकन के ऊपर डालें। इसके बाद कटी हुई हरी प्याज, उबले हुए कॉर्न और ब्रोकली को बाउल में डालें। इसके ऊपर ड्रेसिंग सॉस डालें और टॉस करें। परोसें और आनंद लें।

काबुली चना शोरबा



छोले आंत के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं और फैटी लीवर की बीमारी के जोखिम को भी कम करते हैं।

इसे बनाने के लिए आपको चाहिए

छोले, तेल, प्याज, लाल मिर्च, गाजर, फूलगोभी, लहसून, अदरक, जीरा, हल्दी, टमाटर, धनिया पत्ते

ऐसे बनाएं

छोले को धोकर रातभर भिगो दें। अगले दिन अच्छी तरह से इसे धो लें। एक बड़े बर्तन में तेल गरम करें, उसमें प्याज और लाल मिर्च डालें और मध्यम तेज आँच पर पकाएँ। गाजर, फूलगोभी, लहसून और अदरक डालें और 2-3 मिनट के लिए और पकाएँ। जीरा, हल्दी और टमाटर का पेस्ट डालें और मिलाएँ। अब छोले और सब्जी शोरबा में डालें और उबाल आने दें। धीमी आंच पर लगभग 10-15 मिनट तक पकाएँ। हो जाने के बाद धनिया पत्ती से सजाकर गरमागरम परोसें।

क्विनोआ पुलाव

क्विनोआ के सेवन से प्लाज्मा और लीवर कोलेस्ट्रॉल को कम होता है। साथ ही यह मोटापे से संबंधित सूजन को कम करता है, और मोटापे में हेपेटिक स्टेटोसिस को रोकने में मदद करता है। इसलिए इसे लीवर फ्रेंडली फूड माना जाता है।

इसे बनाने के लिए आपको चाहिए

क्विनोआ, तेल या घी, प्याज, हरी मिर्च, अदरक, लहसून, पुदीना, कटी हुई सब्जियां, गरम मसाला

ऐसे बनाएं

क्विनोआ को पानी में धो लें। पेन में तेल या घी डालकर इसमें सभी मसाले डालें। प्याज, हरी मिर्च, अदरक-लहसून का पेस्ट डालकर 2-3 मिनट तक हल्का ब्राउन होने तक भूनें। सभी कटी हुई मिली-जुली सब्जियां, पुदीना डालें और एक मिनट के लिए पकाएँ। इसके बाद, धुला हुआ क्विनोआ, हल्दी पाउडर, गरम मसाला पाउडर, नमक और पानी डालें और मिलाएँ। 2 मिनट के लिए उच्च पर प्रेशर कुक करें। प्रेशर को स्वाभाविक रूप से निकलने दें। कुछ धनिया पत्ती से गार्निश करें।

इस लेख को अंग्रेजी में पढ़ने के लिए यहां क्लिक करें।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

## Diabetes and sleep

**Diabetes and sleep: नींद की कमी बढ़ाती है Blood Sugar, डायबिटीज के मरीज हैं तो रोज इतने घंटे सोने की डाल लें आदत(Navbharat Times : 2021028)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/study-suggests-7-hours-sleep-is-crucial-for-diabetes-patient-here-are-the-sleeping-tips/articleshow/95125784.cms?story=6>

How many hours should a diabetic sleep: डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर बढ़ने से जान का खतरा होता है। इसलिए उन्हें अच्छा खान-पान, नियमित एक्सरसाइज के साथ ही पर्याप्त नींद की भी आवश्यकता होती है। डायबिटीज होने पर कम या ज्यादा नींद की समस्या भी जानलेवा हो सकती है। ऐसे में जरूरी है बेहतर नींद के उपायों का जान लें।

study suggests 7 hours sleep is crucial for diabetes patient here are the sleeping tips

Diabetes and sleep: नींद की कमी बढ़ाती है Blood Sugar, डायबिटीज के मरीज हैं तो रोज इतने घंटे सोने की डाल लें आदत

नींद की जरूरत सभी व्यक्ति को होती है। लेकिन यदि आप डायबिटीज टाइप 2 (Type 2 Diabetes) से ग्रसित हैं, तो नींद की अहमियत और भी बढ़ जाती है। एक्सपर्ट बताते हैं कि अपर्याप्त मात्रा में नींद लेने से ब्लड शुगर के स्तर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। नींद आपके सेहत के लिए उतना ही जरूरी है जितना कि भोजन और व्यायाम।

boAt, Lenovo, Samsung, HP, और कई अन्य जैसे शीर्ष ब्रांडों से नए लॉन्चिंग इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज़ पर शानदार बचत।

बहुत कम नींद आपके शरीर पर तनाव डालती है। जिससे कोर्टिसोल हार्मोन बनने लगता है, और इंसुलिन प्रतिरोध को बढ़ाकर ब्लड शुगर के लेवल को बढ़ाने का काम करता है।

2020 में डायबेटोलोजिया में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मधुमेह वाले व्यक्ति जो सात घंटे से अधिक (या कम) सोते थे, उनमें पूरे सात घंटे नींद लेना वालों की तुलना में जल्दी मरने का जोखिम अधिक था। ऐसे में हम आज आपको उन टिप्स के बारे में बता रहे हैं जिससे आप पर्याप्त मात्रा में नींद ले सकते हैं।

स्लीप एपनिया की जांच कराए

अमेरिकन एकेडमी ऑफ स्लीप मेडिसिन के अनुसार, टाइप 2 डायबिटीज के 10 में से 7 मरीज ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया से ग्रसित होते हैं। ऐसा गर्दन में अतिरिक्त चर्बी बढ़ने से होता है। जिसके कारण नींद में रुक-रुककर सांस आती है। नींद के दौरान असामान्य श्वास शरीर की ऑक्सीजन की आपूर्ति को प्रभावित करती है और कम गुणवत्ता वाली नींद की ओर ले जाती है। स्लीप एपनिया के लक्षणों में जोर से खरटि लेना, दिन में अत्यधिक नींद आना, चिड़चिड़ापन और सुबह का सिरदर्द भी शामिल हैं।

ब्लड शुगर को कंट्रोल रखें

जब आपका ब्लड शुगर बहुत अधिक या बहुत कम होता है, तो रात में नींद न आने की समस्या हो सकती है। टाइप 2 डायबिटीज में बेहतर नींद के लिए सबसे अच्छी चीजों में से एक यह है कि आप अपने ब्लड शुगर के स्तर को कंट्रोल रखें ताकि आप पर्याप्त मात्रा में नींद ले सकें।

दिन में न सोएं

नींद की समस्या किसी भी व्यक्ति को हो सकती है लेकिन डायबिटीज से ग्रसित व्यक्तियों में अनिद्रा या ज्यादा नींद आने की समस्या अधिक होती है। ऐसे में रात में पर्याप्त नींद के लिए यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि दिन में आप न सोएं।

सोने का टाइम टेबल बनाए

टाइप 2 डायबिटीज में गुणवत्ता वाली नींद के लिए बिस्तर पर जाने के समय और जागने के समय के लिए नियमित दिनचर्या होना जरूरी होता है। इसे सप्ताह के सातों दिनों फॉलो करने की आवश्यकता होती है। सोने का निश्चित टाइम टेबल आपके शरीर की आंतरिक घड़ी (सर्कैडियन रिदम) को बेहतर तरह से काम करने में मदद करता है।

रात में शराब का सेवन न करें

रात में शराब का सेवन करने से नींद की गुणवत्ता में गिरावट आती है। ज्यादातर लोगों को ऐसा लगता है कि शराब पीने के बाद गहरी नींद आती है। लेकिन ऐसा नहीं होता अल्कोहॉल आपके दिमाग को बैचन करता है। साथ ही ब्लड शुगर के लेवल को बढ़ाने का काम करता है।

दिन में एक्सरसाइज करें

यदि आप दिन में कुछ शारीरिक गतिविधि करते हैं, तो रात में बेहतर नींद आती है। कम से कम 10 मिनट के एरोबिक एक्सरसाइज से यह लाभ प्राप्त हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि व्यायाम आपके शरीर के आंतरिक तापमान को बढ़ाता है, और जब यह दिन ढलने के साथ कम होता जाता है तो नींद को ट्रिगर करता है।

इसके अलावा व्यायाम आपको कैलोरी बर्न करने और स्वस्थ वजन बनाए रखने में भी मदद कर सकता है। यदि आप मोटापे से ग्रसित हैं तो वजन घटाने की थोड़ी सी मात्रा भी आपको टाइप 2 मधुमेह को बेहतर ढंग से नियंत्रित करने में मदद कर सकती है।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

आपके लिए

पर्सनल केयर

इन 100% Pure Shilajit के सेवन से स्पेशल नाइट पर देर तक मेंटेन रह सकता है Stamina

हेल्थ

ठंड शुरू होते ही खांसी ने कर दी हालत खराब? ये 5 आयुर्वेदिक जड़ी बूटी देंगी तुरंत आराम

पर्सनल केयर

शरीर को मजबूत और गठीला बना सकते हैं ये Protein Powder, इनसे मसल्स बनती हैं सुडौल

हेल्थ

कटहल को बिल्कुल ना खाएं ये लोग, सांस आनी हो जाएगी बंद

फैमिली

प्रेग्नेंसी में इस चीज को खाने से मिलता है 'जीरो न्यूट्रिशियन, फिर भी चटकारे लेकर खाती हैं प्रेगनेंट महिलाएं

Amazon Fashion और ब्यूटी पर डीलस