



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20221117

Novel immunotherapy

A novel immunotherapy could bolster cancer treatment: Study (The Tribune: 20221117)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/a-novel-immunotherapy-could-bolster-cancer-treatment-study-451544>

Findings have been published in The Journal of Clinical Investigation

A novel immunotherapy could bolster cancer treatment: Study

Scientists have found a novel immunotherapy that could bolster the effectiveness of cancer treatment, according to a study.

Rather than rally T cells against cancer, scientists have used different human immune cells called natural killer (NK) cells as a novel means to fight cancer, according to a study.

The team of scientists at Albert Einstein College of Medicine described findings that could boost the impact of immune-checkpoint therapy, the study said. Findings have been published in The Journal of Clinical Investigation.

Immune checkpoint inhibitors such as Keytruda and Opdivo work by unleashing the immune system's T cells to attack tumour cells. Their introduction a decade ago marked a major advance in cancer therapy, but only 10 per cent to 30 per cent of treated patients experience long-term improvement, the study said.

"We believe the novel immunotherapy we have developed has great potential to move into clinical trials involving various types of cancer," said study leader Xingxing Zang.

The surfaces of immune cells are studded with receptors known as 'checkpoint' proteins, which prevent immune cells from straying beyond their usual targets, which are pathogen-infected cells and cancer cells. When checkpoint receptors on immune cells bind with proteins expressed by the body's own normal cells, the interaction puts the brakes on a possible immune-cell attack, the study explained.

Diabolically, most types of cancer cells express proteins that bind with checkpoint proteins, tricking immune cells into standing down and not attacking the tumour, the study said.

Immune checkpoint inhibitors are monoclonal antibodies designed to short-circuit immune-cell/cancer-cell interactions by blocking either the tumour proteins or the immune-cell receptors that bind with tumour proteins. With no brakes to impede them, immune cells can attack and destroy cancer cells, the study said.

The limited effectiveness of checkpoint inhibitors prompted Zang and other scientists to look at checkpoint pathways involving NK cells, which, like T cells, play major roles in eliminating unwanted cells, the study said.

A cancer-cell protein called PVR soon captured their attention.

"We realised that PVR may be a very important protein that human cancers use to hobble the immune system's attack," said Zang.

PVR protein is usually absent or very scarce in normal tissues but is found in abundance in many types of tumours including colorectal, ovarian, lung, esophageal, head and neck, stomach, and pancreatic cancer as well as myeloid leukemia and melanoma, the study said.

Moreover, PVRs appeared to inhibit T cell and NK cell activity by binding to a checkpoint protein called TIGIT, prompting efforts to interrupt the TIGIT/PVR pathway by using monoclonal antibodies made against TIGIT.

Meanwhile, according to the study, the cancer-cell protein PVR was found to have another 'binding partner' on NK cells - KIR2DL5.

"We hypothesised that PVR suppresses NK cell activity not by binding with TIGIT but by binding with the recently recognised KIR2DL5," said Zang. To find out, he and his colleagues synthesised a monoclonal antibody targeting KIR2DL5 and carried out in vitro and in vivo experiments using the antibody, the study said.

Zang and colleagues demonstrated that KIR2DL5 is a commonly-occurring checkpoint receptor on the surface of human NK cells, which PVR cancer proteins use to suppress immune attack, the study said.

In studies involving humanised animal models of several types of human cancers, the researchers showed that their monoclonal antibody against KIR2DL5 - by blocking the KIR2DL5/PVR pathway - allowed NK cells to vigorously attack and shrink human tumours and prolong animal survival.

"These preclinical findings raise our hopes that targeting the KIR2DL5/PVR pathway was a good idea and that the monoclonal antibody we have developed may be an effective immunotherapy," said Zang.

The research team has filed a patent application for KIR2DL5/PVR immune checkpoint including antibody drugs and is interested in a partnership to further develop and commercialise the technology.

Diabetics

Sedentary lifestyle, westernised diet are reasons for India's increasing number of diabetics (The Tribune: 20221117)

<https://www.tribuneindia.com/news/lifestyle/time-to-focus-on-diabetes-451489>

Diabetes, a chronic disease due to elevated blood glucose level, affects millions of people worldwide. As per International Diabetes Federation, 537million adults worldwide and 77 million in India are living with diabetes. As per the Ministry of Health & Family Welfare's National Diabetes Survey, nearly 11.8 per cent adults have diabetes.

North India seems to have higher numbers with Chandigarh having 13.6 per cent as per the Indian Council of Medical Research—India Diabetes Study.

Diabetes is mainly of two types. Type 2 diabetes mellitus is associated with insulin resistance and obesity making up the majority.

Unhealthy lifestyle pattern and lack of physical activity increase the chances of development of type 2 diabetes. These alongside mental stress often trigger the onset of diabetes, especially in those who have a family history or obesity.

Double whammy

The combination of diabetes and obesity or “Diabetesity” is especially problematic. It is well-known that both diabetes and obesity increase the risk of stroke, kidney disease, heart disease along with various other complications. So, when a person has both, the risk gets magnified manifold. This is especially concerning considering that we are known to have a “Thin Fat Indian” type of body composition, which states that even at normal weight there is more metabolically unhealthy type of body fat, thus putting us at higher risk of these unwanted complications.

The root cause

So, what is fuelling this situation? Well, the answer is sedentary lifestyle, westernised diet and rapid urbanisation.

Even kids are seen more in front of mobile phone screens rather than in the playground. Despite availability of fitness trackers and facilities, the overall physical activity has actually gone down. This, alongside consumption of calorie dense but nutritionally deprived fast food, has led to more people developing obesity as well as diabetes at a younger age. This puts a lot of burden on the healthcare system .

What can we do?

Lifestyle choices do matter when it comes to managing diabetes. These include proper choices in our day-to-day eating, regular exercise, stress management and proper sleep. All these things done in a balanced and timely manner can go a long way to prevent any complications. Sharing with you few important modifications for a healthy lifestyle:

Eat plenty of fibre in your diet in the form of green vegetables, salads and seeds. It minimises sugar spikes, is good for our heart and cholesterol. Choose full fruit instead of juice.

No processed or packaged food as they tend to have higher quantities of salt, unhealthy trans fats besides preservatives.

No refined flour. Refined carbohydrates as found in white bread, pastas, cookies etc have their nutritious and fibrous part removed and cause an increase in blood sugar. Prefer whole grains, unrefined complex carbohydrates, which help manage diabetes.

No extreme diets, crash diets or midnight binge. People lose weight initially on crash diets or extreme diets, but it all goes haywire, the moment they go off track. Avoid any middle of the night refrigerator raids.

About 45 minutes of brisk walk at least five days in a week goes a long way to keep us healthy. Remember sitting is the new smoking. So walk.

Maternal healthcare

All rural blocks without gynaecologist in Patiala (The Tribune: 20221117)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/all-rural-blocks-without-gynaecologist-in-patiala-451328>

To the surprise of many, health centres in all eight rural blocks of the district — Shutrana, Badhshapur, Dudhan Sadhan, Patran, Bhadson, Kauli, Kallon Majra and Harpalpur — are functioning without a gynaecologist, a doctor who specialises in female reproductive health. In the absence of a specialist doctor, maternal healthcare has been severely impacted.

According to sources, the number of institutional deliveries has declined in these blocks. Pregnant women have to visit private clinics for their treatment and often they are referred to the district hospital, which is 30 to 60 km away from these blocks. In some cases, an auxiliary nurse midwife (ANM) has to conduct deliveries in these centres – risking the lives of women and the newborns.

As per government norms, a block should have at least one general physician, gynaecologist, paediatrician and general surgeon.

In the past few months, a number of doctors have reportedly managed to get deputed or transferred out of these blocks. No subsequent replacement for them is the reason for this sad state of affairs.

Patiala Civil Surgeon Dr Varinder Garg, said, “I have already apprised the higher officials, including the health minister, about the situation.”

Aam Aadmi Clinics

500 more Aam Aadmi Clinics soon in Punjab (The Tribune: 20221117)

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/500-more-aam-aadmi-clinics-soon-in-punjab-451316>

Health Dept prepares a list of PHCs, which can be upgraded | To be operational by Jan 26

The state government is going to upgrade around 500 more rural and urban Primary Health Centres (PHC) to Aam Aadmi Clinics in the next two months. According to sources, the Health Department has prepared a list of 521 PHCs, which can be upgraded to Aam Aadmi Clinics. As per the file sent to the government, these clinics will be operationalised by January 26.

As per the plan, the upcoming clinics will be opened in the already existing buildings of PHCs located in the villages and towns of the state. With new equipment and infrastructure, these buildings will be upgraded. Even the manpower in the majority of the clinics is to be managed through internal management of the Health Department. Around 85 new doctors will also be recruited from the existing pool of already selected doctors in August for the upcoming clinics.

Dr Ranjit Singh Ghotra, Director, Family Welfare, said during recent review meeting even the Union Government hailed the Aam Aadmi Clinics as well-maintained clinics, manned by an MBBS doctor and a team of paramedical staff. “Availability of various lab tests and medicines free of cost at the Aam Aadmi Clinics is contributing to the high patient OPD,” he said.

As per the proposal prepared by the Health Department, the maximum 44 such clinics are to be opened in Amritsar district followed by Ludhiana 47, Patiala 40, Jalandhar 37, Hoshiarpur and Gurdaspur 33 each, Bathinda 24; Sangrur 26, Fazilka 22, and Ferozepur, SAS Nagar and Muktsar 19 each.

Significantly, the Aam Aadmi Clinics opened in August this year had been a huge success. As per the government data, over 7,000 people are availing healthcare facilities every day in the 100 (65 in urban and 35 in rural) Aam Aadmi Clinics. At present these clinics offer 100 medicines and 41 basic lab testing facilities.

Infertility

Are falling sperm counts pointing to infertility among the young? What does it mean for our future? (Indian Express: 20221117)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/falling-sperm-counts-infertility-young-future-8272806/>

A recent study shows that sperm counts have declined by over 50 per cent in the last 46 years with the rate of decline particularly accelerating since 2000.

Exposures to environmental toxins in the womb could be one of the reasons for reduced sperm count, researchers say. (Photo: Getty/Thinkstock)

Arun and Nishi, both in their early 30s, have been trying to conceive naturally for the past year and are now doing rounds of fertility clinics. They are even considering assisted reproductive procedures to have a baby. Their angst is not unusual as many young couples are battling infertility with men's sperm counts going down over the years.

Menopause

'Want an easy menopause? Correct your lifestyle in your 20s' (Indian Express: 20221117)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/want-an-easy-menopause-correct-your-lifestyle-in-your-20s-8272491/>

Today's women have to deal with lifestyle and environmental stressors and a bit of advance prep could ease them through the troughs, say Mumbai gynaecologist Dr Nozer Sheriar and macrobiotic nutritionist Shonali Sabherwal

Women start their perimenopause phase at different ages. (Representational image)

Just when you hit mid-40s, you know you have to hit menopause at some stage till you reach mid-50s. But you are not sure how to navigate the confusion that happens in between simply because you do not understand your body as you get irregular periods, hot flashes, mood swings, sleep and bladder problems and palpitations. Your hormones swing and dance and you get thrown about in conditions you never had, like higher levels of cholesterol. This is what is called perimenopause, meaning "around menopause." It refers to the time during which your body makes the natural transition to menopause, marking the end of your reproductive years.

Jaggery

Why you should replace sugar with 10 gm jaggery to avoid diabetes (Indian Express: 20221117)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/why-you-should-replace-sugar-with-10-gm-jaggery-this-winter-to-avoid-diabetes-8271798/>

It is considered a superfood as it contains more vitamins and minerals and has low sucrose content when compared to white sugar. Ayurveda, too, uses it as a sweetener in many of its decoctions and kashayas, say experts

A form of unrefined sugar, jaggery is prepared by heating and boiling fresh sugarcane juice and reducing it to obtain a concentration of hard or a semi-solid form. (file)

If you're not a diabetic yet and are thinking of watching your calories by switching over to sugar substitutes, then consider adding jaggery (gud) to your morning tea as it is a natural sugar. It is considered a superfood as it contains more vitamins and minerals and has low sucrose content when compared to white sugar. A form of unrefined sugar, jaggery is prepared by heating and boiling fresh sugarcane juice and reducing it to obtain a concentration of hard or a semi-solid form. Ayurveda uses it as a sweetener in many of its decoctions and kashayas, as it considers it to have various health benefits over white, refined sugar. And since it is heat-producing, it is considered an ideal winter food.

STDs

6 symptoms of STDs commonly seen in women (The Times of India: 20221117)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/covid-19-or-lung-cancer-key-differences-to-note/photostory/95556452.cms?picid=95556511>

The likelihood of women getting a sexually transmitted disease (STD) is the more than men. It is because of the structural differences in the sex organs. A woman's anatomy puts her at higher risk of STDs.

The lining of the vagina is thinner and is a convenient breeding ground for bacteria and viruses. Moreover the vagina is a moist environment which makes it easier for the microorganisms to thrive.

Due to the anatomy, women should be more careful about STDs and know the symptoms.

There can be several reasons behind painful urination, but whatever maybe your guess do not ever rule out STDs, if you are a sexually active person.

In STDs context, painful urination can mean gonorrhea, chlamydia, or herpes.

03/7Vaginal discharge

Vaginal discharge is a healthy phenomenon, however it becomes a problem when the odor and color of the discharge is distinct from the normal discharge.

A greenish vaginal discharge can be due to gonorrhea or chlamydia.

Apart from this, excessive vaginal discharge can also be due to STDs.

04/7Vaginal itching

This is a very common sign seen in STD or sexually transmitted infections.

Do not ignore if the vaginal itching does not subside on its own. Take doctor's advice and get tested for herpes and other STDs.

Sometimes unhealthy practices lead to growth of pubic lice which might be a reason for itching.

05/7Painful sex

While painful sex can happen due to several reasons, STDs account for majority of such incidences.

If you have been having painful experiences during sex of late, then consult your doctor and get tested for STDs.

06/7Vaginal bleeding

Unexplained bleeding from vagina can be a potential indicator of STDs. If you see bleeding or blood discharge from the vagina apart from menstruation, do not delay and visit your doctor.

07/7Genital sores

Not just discharges, sometimes unexplained genital sores might indicate the progress of a STD in your body.

Do not try home remedies when you notice sores in these regions of the body. Take doctor's help and prescribed medicines.

Find out about the latest Lifestyle, Fashion & Beauty trends, Relationship tips & the buzz on Health & Food.

Subscribe

Several respiratory function-related infections and disease can produce similar symptoms, and people might mistake something too serious as a disease perhaps not-so-serious. Firstly, it is best to consult your doctor if you experience any symptoms pointing at a health issue. Even if you think it could be something temporary, it is advised to consult your doctor anyways, just to be sure.

One such case of confusing symptoms is between COVID-19 and lung cancer. Lisa Jaques, lead cancer nurse at Perci Health, UK, shared with Express UK some of the similar as well as differentiating symptoms between the two deadly health conditions.

02/6 What happens in lung cancer?

Lung cancer can happen when cells in your lungs begin to grow uncontrollably. People who smoke have the greatest risk of lung cancer. Still, this condition can also develop in those who have never smoked. Lung cancer is the leading cause of cancer deaths worldwide, accounting for almost 25% of all cancer deaths.

03/6 Similar symptoms

According to Jaques, similar symptoms between COVID and lung cancer include:

-Cough

-Breathlessness

-Fatigue

-Recurrent chest infections

Read more: [How to reverse prediabetes: Key points on diet, fitness and other lifestyle habits](#)

READMORE

04/6 Differences in COVID and lung cancer signs

In terms of the onset of symptoms, signs of the disease tend to start more suddenly if you are infected with Coronavirus. You may also experience fever, or a loss of sense of taste or smell, in case of COVID-19.

It may be easier to identify that you have COVID if you are experiencing multiple signs more common with the dominant Coronavirus variant. Some of these include:

-High temperature

-A loss or change in sense of smell or taste

-Shortness of breath

-Feeling exhausted

-Body aches

-Headache

-Sore throat

-Blocked or runny nose

-Loss of appetite

-Diarrhoea

-Feeling sick

READMORE

05/6All symptoms of lung cancer

All symptoms of lung cancer

In the initial stages of lung cancer, there are hardly any symptoms. These start showing when the disease is advanced. Some signs include:

-New cough that doesn't go away

-Coughing up blood, even if it is a small amount

-Shortness of breath

-Chest pain

-Hoarseness

-Unexplained weight loss

-Pain in bones

-Headache

The health ministry updated on Wednesday that India saw a single-day rise of 501 new Coronavirus infections. The active cases have declined from 7,918 to 7,561. Currently, the total Covid cases stand at 4,46,66,676. Further, the death toll has climbed to 5,30,535 – with two more fatalities -- one each from Rajasthan and Delhi.

Find out about the latest Lifestyle, Fashion & Beauty trends, Relationship tips & the buzz on Health & Food.

COVID-19 or lung cancer

COVID-19 or lung cancer: Key differences to note(The Times of India: 20221117)

<https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-news/why-do-men-feel-guilty-after-masturbating-but-should-you/photostory/95533639.cms?picid=95533659>

Several respiratory function-related infections and disease can produce similar symptoms, and people might mistake something too serious as a disease perhaps not-so-serious. Firstly, it is best to consult your doctor if you experience any symptoms pointing at a health issue. Even if you think it could be something temporary, it is advised to consult your doctor anyways, just to be sure.

One such case of confusing symptoms is between COVID-19 and lung cancer. Lisa Jaques, lead cancer nurse at Perci Health, UK, shared with Express UK some of the similar as well as differentiating symptoms between the two deadly health conditions.

Lung cancer can happen when cells in your lungs begin to grow uncontrollably. People who smoke have the greatest risk of lung cancer. Still, this condition can also develop in those who

have never smoked. Lung cancer is the leading cause of cancer deaths worldwide, accounting for almost 25% of all cancer deaths.

03/6 Similar symptoms

According to Jaques, similar symptoms between COVID and lung cancer include:

-Cough

-Breathlessness

-Fatigue

-Recurrent chest infections

Read more: [How to reverse prediabetes: Key points on diet, fitness and other lifestyle habits](#)

READMORE

04/6 Differences in COVID and lung cancer signs

In terms of the onset of symptoms, signs of the disease tend to start more suddenly if you are infected with Coronavirus. You may also experience fever, or a loss of sense of taste or smell, in case of COVID-19.

It may be easier to identify that you have COVID if you are experiencing multiple signs more common with the dominant Coronavirus variant. Some of these include:

-High temperature

-A loss or change in sense of smell or taste

-Shortness of breath

-Feeling exhausted

-Body aches

-Headache

-Sore throat

-Blocked or runny nose

-Loss of appetite

-Diarrhoea

-Feeling sick

READMORE

05/6All symptoms of lung cancer

In the initial stages of lung cancer, there are hardly any symptoms. These start showing when the disease is advanced. Some signs include:

-New cough that doesn't go away

-Coughing up blood, even if it is a small amount

-Shortness of breath

-Chest pain

-Hoarseness

-Unexplained weight loss

-Pain in bones

-Headache

Read more: Vitamin B12 deficiency: This deficiency sign in your mouth is called lingual paresthesia [READMORE](#)

06/6 COVID cases in India

The health ministry updated on Wednesday that India saw a single-day rise of 501 new Coronavirus infections. The active cases have declined from 7,918 to 7,561. Currently, the total Covid cases stand at 4,46,66,676. Further, the death toll has climbed to 5,30,535 – with two more fatalities -- one each from Rajasthan and Delhi.

Find out about the latest Lifestyle, Fashion & Beauty trends, Relationship tips & the buzz on Health & Food.

TB

No community voices yet in community engagement on TB (The Hindu: 20221117)

<https://www.thehindu.com/opinion/op-ed/no-community-voices-yet-in-community-engagement-on-tb/article66134972.ece>

A doctor examines a tuberculosis patient at a TB hospital on World Tuberculosis Day in Guwahati. File photo

A doctor examines a tuberculosis patient at a TB hospital on World Tuberculosis Day in Guwahati. File photo | Photo Credit: AP

With the World Health Organization (WHO) reporting that in 2021 tuberculosis (TB) cases globally had risen for the first time in decades, India's recent political focus on the disease that kills over 1200 Indians every day is welcome. Its focus on engaging communities in this effort, though a critical need, remains poor and directionless.

India's fervent drumroll to eliminate TB has been termed as a people's movement. Whether it pans out to be an ironic pipe dream or a determined effort remains to be seen. Yet, a key missing aspect of this people's movement are the people themselves, especially those who have survived TB.

Drinks for Thyroid Problems

Drinks for Thyroid Problems: थायराइड को रखना हैकंट्रोल तो डाइट मेंशामिल करेंये 5 तरह के ड्रिंक्स (Hindustan:20221117)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-drinks-for-thyroid-problems-know-about-most-effective-detox-drinks-to-boost-thyroid-functioning-in-hindi-7364974.html>

Drinks for Thyroid Problems: आजकल बिगड़ी जीवनशैली और खानपान पर ध्यान न देनेकी वजह सेज्यादातर लोग थायराइड की समस्या से

पेशान रहनेलगेहैं। ऐसेमेंअगर आप भी थायराइड पेशेंट हैं, तो आप अपनी डाइट मेंये

Manju Mamgain लाइव हिन्दुस्तान टीम,नई दिल्ली

ऐप मेंफ्री

ई- पेपर डाउनलोड ऐप शहर चुनें

होम राज्य क्रिकेट चुनाव फोटो वीडियो न्यूज़ ब्रीफ देश मनोरंजन विदेश बिजनेस करियर

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:53 AM drinks for thyroid problems: know about most effective detox drinks to boost thyroid functioning in hindi - Drinks for Thyroid Prob...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-drinks-for-thyroid-problems-know-about-most-effective-detox-drinks-to-boost-thyroid-functioning-in-...> 2/6

Thu, 17 Nov 2022 10:17 AM

हमेंफॉलो करें

इस खबर को सुनें

0:00 /

What to drink to boost thyroid functioning: थायराइड तितली के आकार की ग्रंथि होती हैजो गर्दन के अंदर और

कॉलरबोन के ठीक ऊपर स्थित होती है। यह एक प्रकार की एंडो एं क्राइन ग्रंथि है, जो टी 3 और टी 4 नामक हार्मोन बनाती है।

थायराइड हार्मोन का असर शरीर के लगभग हर भाग पर पड़ता है। यह ग्रंथि शरीर के तापमान का नियंत्रण करती हैऔर शरीर के

मेटाबॉलिज्म की एक प्रमुख नियंत्रक है। लेकिन आजकल बिगड़ी जीवनशैली और खानपान पर ध्यान न देनेकी वजह सेज्यादातर

लोग थायराइड की समस्या सेपेशान रहनेलगेहैं। ऐसेमेंअगर आप भी थायराइड पेशेंट हैं, तो आप अपनी डाइट मेंये 5 ड्रिंक्स

शामिल करके इसेकंट्रोल रख सकतेहैं।

विज्ञापन

धनिया पानी-

थायराइड रोगियों को धनिया पानी का सेवन करनेसेलाभ मिलता है। रोजाना धनिया पानी पीनेसेथायराइड हार्मोन को कंट्रोल किया जा सकता है। इसके लिए आप धनिया के बीज को एक गिलास पानी मेंकुछ करी पत्तों के साथ उबाल लें। इसके बाद इस पानी को छानकर पी लें। इस उपाय को करनेसेआपका वजन और थायराइड दोनों कंट्रोल मेंरहेगा।

नींबू-शहद का पानी-

नींबूपानी एक तरह का डिटॉक्स वॉटर है। जिसका रोजाना सेवन करनेसेफैट बर्नकरनेमेंमदद मिलती है। थायराइड रोगियों के लिए वजन को कंट्रोल मेंरखना बहुत जरूरी होता है। इसके लिए आप एक गिलास गुनगुना गु पानी लें। इसमेंनींबूकी कुछ बूंदें और शहद मिलाएं और पी लें।

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:53 AM drinks for thyroid problems: know about most effective detox drinks to boost thyroid functioning in hindi - Drinks for Thyroid Prob...

[https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-drinks-for-thyroid-problems-know-about-most-effective-detox-drinks-to-boost-thyroid-functioning-in-... 3/6](https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-drinks-for-thyroid-problems-know-about-most-effective-detox-drinks-to-boost-thyroid-functioning-in-...)

सब्जि यों का रसअगर आपको हाइपोथायराइडिज्म है, तो आप अपनी डाइट मेंसब्जि यों का जूस शामिल कर सकतेहैं। हाइपोथायराइडिज्म के रोगियों के लिए लौकी, करेला और सफेद कद्दू का जूस पीना फायदेमंद हो सकता है।

अदरक का पानी-

अगर आप थायराइड रोगी हैं, तो अदरक का पानी पीनेसेआपको लाभ मिल सकता है। अदरक का पानी व्यक्ति के डाइजेशन को बेहतर करनेके साथ वजन घटानेमेंभी मदद करता है। अदरक का पानी पीनेमेंटॉक्सिन भी अच्छी तरह सेकाम करता है, जिससेथायराइड कंट्रोल मेंरहता है। इसके लिए एक गिलास पानी मेंअदरक का छोटा सा टुकड़ा डालकर अच्छी तरह उबालकर छाननेके बाद पी लें।

गिलोय का जूसथायराइड रोगियों के लिए गिलोय के जूस का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए आप गिलोय को पानी मेंउबालकर इस पानी को छानकर पी लें। इस ड्रिंक को पीनेसेथायराइड लेवल को कंट्रोल किया जा सकता ह

Smoking

सिगरेट का धुआं दिमाग मेंपहुंचकर ऐसेबनाता हैलती, छोड़नेमेंमदद करेंगेयेतरीके(Hindustan:20221117)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-about-cigarettes-addiction-harm-and-how-to-quit-smoking-7360892.html>

How To Quit smoking: सिगरेट दिमाग मेंपहुंचकर ऐसा क्या करती हैकि इंसान को इसकी लत लग जाती है? जानेंकौन सेट्रिगर आपको

सिगरेट पीनेपर मजबूर करतेहैंऔर सीखेंइसेछोड़नेके लिए क्या करना चाहिए

होम राज्य क्रिकेट चुनाव फोटो वीडियो न्यूज़ ब्रीफ देश मनोरंजन विदेश बिजनेस करियर

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:54 AM know about cigarettes addiction harm and how to quit smoking - सिगरेट का धुआं दिमाग में पहुंचकर ऐसे बनाता है लती, छोड़ने में मदद करें...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-about-cigarettes-addiction-harm-and-how-to-quit-smoking-7360892.html> 2/7

Wed, 16 Nov 2022 04:16 PM

हमें फॉलो करें

इस खबर को सुनें

0:00 /

सिगरेट पीना अपनेसाथ-साथ आपके आसपास के लोगों के लिए भी नुकसानदायक है। कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी होनेका खतरा होनेके बाद भी लोग सिगरेट नहीं छोड़ पाते। इसकी वजह यह है कि आपके दिमाग को निकोटीन की लत लग जाती है। आप एक बार इसके आदी होनेके बाद निकोटीन के बिना रह नहीं पाते। कई बार लोग कोशिश सिगरेट छोड़नेकी कोशिश करतेहैं लेकिन असफल हो जातेहैं। अगर आप वाकई सिगरेट छोड़ना चाहतेहैं तो पहलमन बना लें। इसके बाद कुछ प्लानिंग करें। यहां बताए गए स्टेप्स आपकी मदद कर सकतेहैं।

विज्ञापन

कैसे आदी बनाती है सिगरेट

सिगरेट में निकोटीन होता है जो कि कश लगानेके कुछ ही सेकेंड्स में दिमाग तक पहुंच जाता है। यह दिमाग सेन्यूरोट्रांसमिटरर्स रिलीज करता है, जो कि आपका मूड और व्यवहार बदल देतेहैं। डोपामीन एक ऐसा ही ट्रांसमिटर होता है। यह दिमाग के रिवाइड सेंटर में पहुंचकर खुशी देता है और मूड अच्छा करता है। आप जब तक सिगरेट पीतेहो आपको अच्छा लगता है। इसके बाद दिमाग इसकी और मांग करता है। आप जितनी ज्यादा सिगरेट पीतेजातेहो, आपको उतनी ही लत लगती जाती है।

इन सिचुएशंस में होता है स्मोकिंग का मन

जब स्ट्रेस में होतेहैं।

फोन पर बात कर रहेहोतेहैं।

शराब पी रहेहोतेहैं।

फोन पर बात कर रहेहोतेहैं।

काम से ब्रेक लेतेहैं या कॉफी पीतेहैं।

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:54 AM know about cigarettes addiction harm and how to quit smoking - सिगरेट का धुआं दिमाग में पहुंचकर ऐसे बनाता है लती, छोड़ने में मदद करें...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-about-cigarettes-addiction-harm-and-how-to-quit-smoking-7360892.html> 3/7

कार चलातेवक्त।

दोस्तों से बात करते वक्त।

खोजें सिगरेट छोड़ने की वजह

सिगरेट छोड़ने की कई वजहें हैं, जो ज्यादातर लोगों को पता होती हैं। आप सिगरेट पीते हैं तो परिवार के लोग सेकेंड हैंड स्मोकर बन जाते हैं। उनके लिए यह धुआं ज्यादा नुकसानदायक होता है क्योंकि आपके अंदर सिगरेट के फिल्टर से धुआं जाता है और पैसिव स्मोकर तक धुआं सीधा पहुंचता है। सिगरेट से कई बीमारियां होती हैं। आप कोई भी वजह तलाशें जो आपको सिगरेट छोड़ने के लिए मोटिवेट करे।

करें तैयारी

सिगरेट एक लत है। इसको छोड़ने पर आपको कई दिक्कतों का सामना पड़ सकता है। आपको उलझन भी लगेगी लेकिन इसके लिए मानसिक रूप से तैयार रहना है। पहले से ही इससे निपटने की तैयारी कर लें। आप चाहें तो किसी डॉक्टर या एक्सपर्ट से बात कर लें कि क्या दिक्कतें आ सकती हैं।

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:54 AM know about cigarettes addiction harm and how to quit smoking - सिगरेट का धुआं दिमाग में पहुंचकर ऐसे बनाता है लती, छोड़ने में मदद करें...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-about-cigarettes-addiction-harm-and-how-to-quit-smoking-7360892.html> 4/7

निकोटिन रिप्लेसमेंट

आपने निकोटिन च्विंगगमस या पैच के बारे में सुना होगा। अचानक सिगरेट छोड़ने पर सिरदर्द या मूड ऑफ न हो इसके लिए आप निकोटिन रिप्लेसमेंट थेरेपी की मदद ले सकते हैं। आपको जो दूसरे लक्षण दिख रहे हों इनके लिए डॉक्टर की सलाह पर दवाएं ले सकते हैं।

निकालें मूड अच्छा करने के तरीके

निकोटिन आपका मूड अच्छा करती है। जब आप इसे छोड़ेंगे तो इसकी जगह मूड अच्छा करने वाली और चीजें तैयार रखें। आप दोस्तों से बात करें, घूमें-फिरें या जो अच्छा लगता हो करें। आप ऐसी सिचुएशंस सेबचें जिससे आपको स्ट्रेस फील हो। आपको उन सारे ट्रिगर्स से बचना होगा जो आपको सिगरेट की ओर ले जाते हैं। सिगरेट पीने का मन हो तो ध्यान बंटाएं, एं कुछ खा लें या च्विंगगम वगैरह चबाएं।

सामने से हटा दें निशान

आप सिगरेट नहीं पीएंगे एं तो हर वक्त उस पर ध्यान जाएगा। सामने से सिगरेट के पैकेट और उससे जुड़ी हर चीज हटा दें। जब भी सिगरेट पीने का मन हो और आप खुद पर कंट्रोल कर लें तो कुछ फेवरिट खाएं या ऐसा करें जो खुशी दे। खुद को रिवार्ड दें तो दिमाग को अच्छा फील होगा। भूखे रहें। सब्जी, फल और हेल्दी चीजें ज्यादा खाएं। स्टीम लें। कोशिश करते रहें क्योंकि कोई भी अडिक्शन आपके विल पावर से बड़ा नहीं।

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:54 AM know about cigarettes addiction harm and how to quit smoking - सिगरेट का धुआं दिमाग में पहुंचकर ऐसे बनाता है लत

Yoga and Physical Fitness

डायबिटीज है तो जरूर करें एक्सरसाइज, पर कब और कितनी, एक्सपर्ट से जानिए (Navbharat Times:20221117)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-how-much-exercise-should-diabetic-patients-do-regularly-7360619.html>

खराब लाइफस्टाइल के कारण डायबिटीज होता है। ऐसी स्थिति में यह जानना बेहद जरूरी है कि डायबिटीज के मरीज कितना व्यायाम नियमित रूप से करें। एक्सपर्ट से जानते हैं इसके बारे में विस्तार से।

ऐप में फ्री

ई-पेपर डाउनलोड ऐप शहर चुनें

होम राज्य क्रिकेट चुनाव फोटो वीडियो न्यूज़ ब्रीफ देश मनोरंजन विदेश बिजनेस करियर

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:55 AM know-how-much-exercise-should-diabetic-patients-do-regularly - डायबिटीज है तो जरूर करें एक्सरसाइज, पर कब और कितनी, एक्सपर्ट ...

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-know-how-much-exercise-should-diabetic-patients-do-regularly-7360619.html> 2/5

Yogita Yadav

Wed, 16 Nov 2022 01:24 PM

हमें फॉलो करें

इस खबर को सुनें

0:00 /

डायबिटीज शरीर को कमजोर कर देता है। यह बीमारी दुनिया भर के लाखों लोगों को प्रभावित करती है। यह बीमारी यदि एक बार हो जाती है, तो आजीवन बनी रहती है। यह शरीर के इंसुलिन के उपयोग करने के तरीके को बाधित करती है। टाइप 2 डायबिटीज जीवनशैली की बीमारी है। हमारे जीवन जीने के संबंध से जुड़ी हुई है यह बीमारी। साथ ही यदि आप गतिहीन जीवन जीती हैं, तो रोग विकसित होने की संभावना बढ़ जाती है। वास्तव में, शारीरिक गतिविधि की कमी, खराब खानपान और आहार, मोटापा आदि जैसे कुछ सामान्य कारक हैं, जो रोग की शुरुआत का कारण बनते हैं। यही कारण है कि यदि आपको मधुमेह है, तो फिट रहने के लिए व्यायाम करना जरूरी है। पर मधुमेह रोगियों के लिए व्यायाम कितना सुरक्षित है? अधिक जानने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें - डायबिटीज है तो जरूर करें एक्सरसाइज, पर कब और कितनी, एक्सपर्ट से जानिए

विज्ञापन

सेहत संबंधी अन्य जानकारियों के लिए लॉग इन करें - हेल्थ शॉट्स हिन्दी।

वेट लॉस के लिए ट्राई करें जापानी महिलाओं के ईटिंग टिप्स, जल्दी घटने लगेगी चर्बी

अगला लेख

ऐप पर पढ़ें

11/17/22, 10:55 AM know-how-much-exercise-should-diabetic-patients-do-regularly - डायबिटीज है तो जरूर

Cancer

Cancer News: डांस-चलने से लास्ट स्टेज में नहीं जाता कैंसर, स्टडी से करोड़ों लोगों को मिली उम्मीद, जानें करना क्या है? (Navbharat Times:20221117)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/study-observed-walking-dance-like-aerobic-exercise-lowers-risk-of-metastatic-cancer-aerobic-exercise-benefits/articleshow/95552552.cms?story=7>

Metastatic Cancer and Aerobic Exercise: जब कैंसर लास्ट स्टेज में पहुंचकर भयानक रूप ले लेता है, तो उसे मेटास्टेटिक कैंसर कहते हैं। लेकिन एक स्टडी ने दावा किया है कि चलने-डांस करने जैसी एरोबिक एक्सरसाइज करने से कैंसर की लास्ट स्टेज नहीं आती। एरोबिक एक्सरसाइज दिल को हेल्दी रखने और वेट लॉस करने में भी असरदार होती है।

study observed walking dance like aerobic exercise lowers risk of metastatic cancer aerobic exercise benefits

Cancer News: डांस-चलने से लास्ट स्टेज में नहीं जाता कैंसर, स्टडी से करोड़ों लोगों को मिली उम्मीद, जानें करना क्या है?

Aerobic Exercise and Metastatic Cancer Risk: साल 2020 में दुनियाभर में कैंसर के कारण 1 करोड़ लोगों की जान चली गई थी। डब्ल्यूएचओ के इस ड्रावने आंकड़े से अंदाजा लगाया जा सकता है कि कितने करोड़ लोग कैंसर के शिकार हैं। लेकिन एक नई स्टडी ने कैंसर के मरीजों के लिए नई उम्मीद जगा दी है। क्योंकि यह स्टडी दावा करती है कि एरोबिक एक्सरसाइज करने से कैंसर लास्ट स्टेज में पहुंच ही नहीं पाता।

Amazon से अभी-अभी लॉन्च किए गए हेडफोन और स्पीकर - सेल समाप्त होने से पहले इसे प्राप्त करें |

क्या कहती है स्टडी? स्टडी में रिसर्चर्स ने देखा कि एरोबिक एक्सरसाइज करने से मेटास्टेटिक कैंसर का खतरा 72 प्रतिशत तक कम हो जाता है। क्योंकि, इंटेंस एरोबिक एक्सरसाइज करने से शारीरिक अंग ज्यादा ग्लूकोज की खपत कर लेते हैं और ट्यूमर को फैलने के लिए एनर्जी नहीं मिल पाती। यह स्टडी स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ और डिपार्टमेंट ऑफ ह्यूमन जेनेटिक्स एंड बायोकेमिस्ट्री के दो वैज्ञानिकों ने मिलकर की है।

सबसे खतरनाक कैंसर है **Metastatic Cancer**

-metastatic-cancer

Cancer.gov के मुताबिक, जब कैंसर सबसे खतरनाक रूप ले लेता है और अपनी जगह से दूसरे अंगों तक फैलने लगता है, तो उसे मेटास्टेटिक कैंसर कहा जाता है। अधिकतर तरह के कैंसर में इसे कैंसर की लास्ट स्टेज कहा जाता है। लंग कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, किडनी कैंसर, स्किन कैंसर आदि कोई भी मेटास्टेटिक कैंसर बन सकता है।

कैंसर की लास्ट स्टेज के लक्षण

कैंसर की लास्ट स्टेज यानी मेटास्टेटिक कैंसर के लक्षण अलग-अलग हो सकते हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर फैलकर किस अंग तक पहुंच गया है। Cancer.gov इस कैंसर के कुछ लक्षणों के बारे में बताता है। जैसे-

हड्डियों तक कैंसर पहुंचने पर दर्द और फ्रैक्चर होना

दिमाग तक कैंसर पहुंचने पर सिरदर्द, दौरा पड़ना या चक्कर आना

फेफड़ों तक कैंसर पहुंचने पर सांस फूलना

लिवर तक कैंसर पहुंचने पर पीलिया व पेट में सूजन, आदि

एरोबिक एक्सरसाइज क्या है?

रिसर्च कहती है कि जो लोग इंटेंस एरोबिक एक्सरसाइज करते हैं, उनका कैंसर लास्ट स्टेज से पहले ही ठीक हो जाता है। यहां जानना जरूरी है कि एरोबिक एक्सरसाइज क्या है और इसे कैसे करते हैं। हेल्थलाइन के अनुसार, जिन एक्सरसाइज को करने पर आपकी धड़कन और सांस तेज हो जाएं, उसे एरोबिक एक्सरसाइज कहते हैं। एरोबिक एक्सरसाइज को करने में समय भी ज्यादा लगता है। इसे कार्डियो भी कहा जाता है।

कौन-सी एक्सरसाइज होती है एरोबिक?

एरोबिक एक्सरसाइज को घर, जिम या घर से बाहर किया जा सकता है। रस्सी कूदना, रनिंग करना, तेज-तेज चलना, स्विमिंग एक्सरसाइज, जुंबा या अन्य डांस करना, तेज साइकिल चलाना आदि व्यायाम एरोबिक एक्सरसाइज के बढ़िया उदाहरण हैं।

एरोबिक एक्सरसाइज से क्या फायदे मिलते हैं?

शरीर और दिमाग को फिट रखने के लिए एरोबिक एक्सरसाइज सबसे बढ़िया व्यायाम है। इसे करने से डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, नींद ना आने की दिक्कत, मोटापा, खराब मूड जैसी बीमारियां दूर हो जाती हैं। स्टेमिना और एंड्यूरेंस पावर बढ़ाने के लिए भी एरोबिक एक्सरसाइज करनी चाहिए।

हेल्दी हार्ट के लिए कितनी देर करें एरोबिक एक्सरसाइज

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन सलाह देता है कि हर दिन कम से कम 30 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। आप यह व्यायाम हफ्ते में 5-6 दिन कर सकते हैं। अगर आपको एक साथ 30 मिनट का समय नहीं मिलता है, तो आप दिन में तीन बार 10-10 मिनट भी एक्सरसाइज कर सकते हैं।

तेजी से बर्न हो जाता है फैट

एरोबिक एक्सरसाइज करने से फैट बहुत तेजी से बर्न होता है। क्योंकि, इन एक्सरसाइज में आप कई सारी मसल्स का एकसाथ इस्तेमाल करते हैं, जिससे मेटाबॉलिज्म तेज हो जाता है। यह मेटाबॉलिज्म एनर्जी सप्लाई करने के लिए कैलोरी और फैट को तेजी से जलाने लगता 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।

Prostate Cancer

खून में बढ़ी इस प्रोटीन की मात्रा तो हो जाएंगे Prostate Cancer के मरीज, न दिखे लक्षण फिर भी करा लें ये टेस्ट(Navbharat Times:20221117)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/high-psa-level-in-blood-causes-prostate-cancer-know-the-symptoms-and-prostate-specific-antigen-test/articleshow/95549392.cms?story=5>

Prostate Cancer Symptoms in Men: प्रोस्टेट कैंसर पुरुषों में होने वाली एक गंभीर बीमारी है। प्राइवेट एरिया में होने वाला यह कैंसर बॉडी में कई तरह के संकेत देता है। लेकिन यदि कोई व्यक्ति प्रोस्टेट कैंसर के लक्षणों को सही समय पर नहीं समझ पाए तो मुश्किल हो सकती है। ऐसे में बेहतर है एक उम्र के बाद प्रोस्टेट कैंसर के लिए ब्लड टेस्ट करवाना।

high psa level in blood causes prostate cancer know the symptoms and prostate-specific antigen test

खून में बढ़ी इस प्रोटीन की मात्रा तो हो जाएंगे Prostate Cancer के मरीज, न दिखे लक्षण फिर भी करा लें ये टेस्ट

Prostate Cancer Symptoms and Treatment: प्रोस्टेट पुरुष प्रजनन प्रणाली का एक हिस्सा है - जिसमें लिंग, प्रोस्टेट, सेमिनल वेसिकल्स और अंडकोष शामिल होते हैं। प्रोस्टेट कैंसर एक ऐसी बीमारी है जिसमें प्रोस्टेट में कोशिकाएं तेजी से बढ़ने लगती हैं। यह कैंसर ब्लड में PSA (एक तरह का प्रोटीन) का लेवल बढ़ने से होता है।

Amazon से अभी-अभी लॉन्च किए गए हेडफोन और स्पीकर - सेल समाप्त होने से पहले इसे प्राप्त करें |

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO)के अनुसार, 2020 में 10 मिलियन लोगों की मौत कैंसर के कारण हुई। वहीं, इसी साल दुनिया भर में, अनुमानित 1.41 मिलियन लोग प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित भी पाए गए। जिससे यह दुनिया में चौथा सबसे अधिक निदान किया जाने वाला कैंसर बन गया।

प्रोस्टेट कैंसर का 1st स्टेज में निदान करने के लिए हेल्थ टेस्ट और प्रोस्टेट कैंसर के शुरुआती लक्षणों की जानकारी आपके लिए बहुत फायदेमंद हो सकती है।

किन्हीं होता है प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम

प्रोस्टेट कैंसर जैसे तो 60 प्रतिशत मामलों में 65 से अधिक उम्र के लोगों में निदान किया जाता है। लेकिन यह कैंसर किसी को भी हो सकता है। प्रोस्टेट कैंसर के जोखिम को बढ़ाने वाले कारकों में फैमली हिस्ट्री, मोटापा भी शामिल हैं।

इस टेस्ट से चलता है प्रोस्टेट कैंसर का पता

CDC के अनुसार, प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (PSA) टेस्ट नाम के ब्लड टेस्ट से इस कैंसर का पता चलता है। यह खून में पीएसए के स्तर को मापता है। स्कोर 10 से ज्यादा होने पर प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम 50 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

क्या होता है PSA

-psa

PSA प्रोस्टेट ग्रंथि की सामान्य साथ ही घातक कोशिकाओं द्वारा उत्पादित प्रोटीन होता है। खून में इसकी मात्रा बढ़ने से प्रोस्टेट कैंसर का जोखिम बढ़ जाता है। जैसे तो पीएसए का कोई विशिष्ट सामान्य स्तर नहीं है लेकिन 4.0 एनजी/एमएल और उससे कम स्तर को सामान्य की कैटेगरी में रखा जाता है। हाई पीएसए हमेशा प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित नहीं होता है, यह प्रोस्टेट में अन्य गड़बड़ी का भी नतीजा हो सकता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लक्षण

पेशाब करने में कठिनाई

पेशाब की धार कम होना

रात में बार-बार पेशाब आना

मूत्राशय को पूरी तरह खाली करने में पेशानी

पेशाब के दौरान दर्द या जलन

पेशाब या वीर्य में खून आना

पीठ, कूल्हों या पेल्विस में दर्द

इजेकुलेशन के दौरान दर्द होना

पैरो में सूजन

कैसे करे प्रोस्टेट कैंसर से बचाव

50 के बाद इस बीमारी का जोखिम सबसे ज्यादा होता है। जिसकी शुरुआत कई साल पहले ही आपकी जीवनशैली के कारण हो जाती है। ऐसे में यदि आप प्रोस्टेट कैंसर को खुद से दूर रखना चाहते हैं तो फ्रूट्स, हरी सब्जियां, नियमित एक्सरसाइज, और स्वस्थ वजन के साथ रेगुलर हेल्थ चेकअप कराने से कभी मत चूकिए।

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।