



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Friday 20221118

प्रदूषण

दिल्ली दुनिया की सबसे प्रदूषित राजधानी (Hindustan: 20221118)

<https://epaper.livehindustan.com/Home/ArticleView>

द वर्ल्ड ऑफ स्टैटिक्स संस्था ने दस सबसे प्रदूषित राजधानियों की सूची में ऊपर रखा
अस्पतालों में जल्द प्रदूषण क्लीनिक



■ बांग्लादेश की राजधानी ढाका को दूसरे स्थान पर रखा

दिल्ली में सबसे खराब स्थिति कहां (एक्यूआई)



■ एक दिन पहले बुधवार को दिल्ली में वायु गुणवत्ता का स्तर 264 अंक

मंडी हाउस इलाके में गुरुवार की सुबह हल्की धुंध छाई रही। इससे दृश्यता के स्तर पर भी प्रभाव पड़ा।

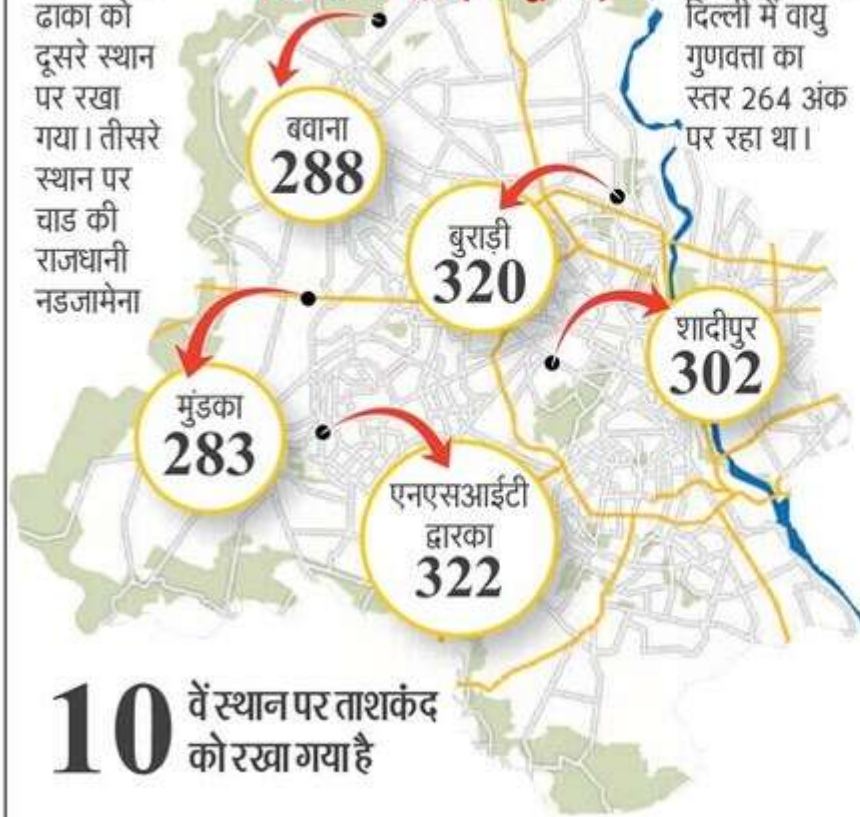
16 नवंबर, 2022

200 300

■ बांग्लादेश की राजधानी ढाका को दूसरे स्थान पर रखा गया। तीसरे स्थान पर चाड की राजधानी नडजामेना

दिल्ली में सबसे खराब स्थिति कहां (एक्यूआई)

■ एक दिन पहले बुधवार को दिल्ली में वायु गुणवत्ता का स्तर 264 अंक पर रहा था।



10 वें स्थान पर ताशकंद को रखा गया है

■ मंडी हाउस इलाके में गुरुवार की सुबह हल्की धुंध छाई रही। इससे दृश्यता के स्तर पर भी प्रभाव पड़ा।

16 नवंबर, 2022



17 नवंबर, 2022

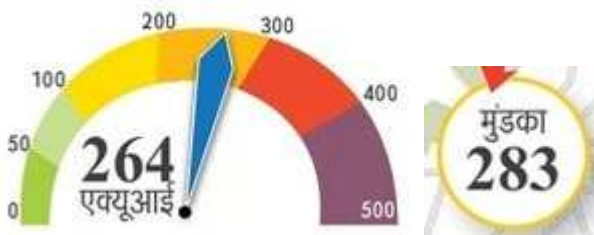


■ हवा की दिशा उत्तरी पश्चिमी होने के चलते प्रदूषण में पराली के धुएं की हिस्सेदारी बढ़कर सात फीसदी तक हो गई है।

17 नवंबर, 2022



16 नवंबर, 2022



नई दिल्ली, प्रमुख संवाददाता। दिल्ली पर लगा सबसे प्रदूषित राजधानी का टैग हटने का नाम नहीं ले रहा है। द वर्ल्ड ऑफ स्टैटिक्स संस्था ने दस सबसे प्रदूषित राजधानियों की सूची में दिल्ली को सबसे ऊपर रखा है, जबकि बांग्लादेश की राजधानी ढाका दूसरे नंबर पर है।

दिल्ली व आसपास के हिस्से में रहने वालों को लगभग पूरे साल ही मानकों से ज्यादा प्रदूषण झेलना पड़ता है। लेकिन, जाड़े के समय स्थिति सबसे खराब हो जाती है। इसके चलते पहले भी दिल्ली को दुनिया की सबसे ज्यादा प्रदूषित राजधानियों में शामिल किया जाता रहा है। अब वर्ल्ड ऑफ स्टैटिक्स संस्था ने वर्ष 2021 में सबसे ज्यादा प्रदूषित रहे राजधानी शहरों की सूची जारी की है। इसमें दिल्ली को पहले स्थान पर रखा है, जबकि ढाका दूसरे स्थान पर है।

तीसरे स्थान पर चाड की राजधानी नडजामेना, चौथे पर दुशांबे, पांचवें पर मस्कट, छठे स्थान पर काठमांडू, सातवें स्थान पर मनामा, आठवें स्थान पर बगदाद, नौवें स्थान पर बिष्केक और दसवें स्थान पर ताशकंद को रखा गया है।

नई दिल्ली, एजेंसी। दिल्ली की फिजा में बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए इससे संबंधित बीमारी के इलाज के लिए दिल्ली सरकार जल्द ही यहां के प्रमुख अस्पतालों में प्रदूषण क्लीनिक खोलेगी। यह जानकारी स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों ने बुधवार को दी।

अधिकारियों ने बताया कि केजरीवाल सरकार पायलट प्रोजेक्ट के तहत दिसंबर में अपने अधिकार क्षेत्र के सभी प्रमुख अस्पतालों में योजना शुरू करेगी। जिससे ठंड के दौरान राजधानी में खराब हवा की गुणवत्ता के कारण बीमार होने वाले लोगों का बेहतर ढंग से इलाज किया जा सके। वहीं, दिल्ली सरकार के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि सरकार प्रदूषण के स्तर को नियंत्रित करने के साथ-साथ इस योजना पर भी काम कर रही है।

दिल्ली में सबसे खराब स्थिति कहां (एक्यूआई)

मंडी हाउस इलाके में गुरुवार की सुबह हल्की धुंध छाई रही। इससे दृश्यता के स्तर पर भी प्रभाव पड़ा।

● एक दिन पहले बुधवार को दिल्ली में वायु गुणवत्ता का स्तर 264 अंक पर रहा था।

● बांग्लादेश की राजधानी ढाका को दूसरे स्थान पर रखा गया। तीसरे स्थान पर चाड की राजधानी नडजामेना

यहां संभावना

वहीं, स्वास्थ्य विभाग के एक दूसरे अधिकारी ने बताया कि लोक नायक अस्पताल और गुरु तेग बहादुर अस्पताल में अन्य सरकारी सुविधाओं के विस्तार से पहले प्रदूषण क्लीनिक खोले जाने की संभावना है। इसके लिए कर्मचारियों को विशेष तौर पर प्रशिक्षित किया जाएगा।

- हवा की दिशा उत्तरी पश्चिमी होने के चलते प्रदूषण में पराली के धुएं की हिस्सेदारी बढ़कर सात फीसदी तक हो गई है।

वें स्थान पर ताशकंद को रखा गया है

पुरुष स्वास्थ्य

पुरुषों में क्यों बढ़ जाता है रोगों का खतरा? (Hindustan: 20221118)

<https://epaper.livehindustan.com/Home/ArticleView>

माना जाता है कि पुरुष शारीरिक रूप से महिलाओं से अधिक मजबूत होते हैं। पर आंकड़े कुछ और ही कहते हैं। मृत्यु के प्रमुख पंद्रह कारणों में पुरुष महिलाओं से चौदह में आगे हैं। चालीस पार पुरुषों के लिए किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है, बता रही हैं शमीम खान

40 पार उठाएं ये कदम

अकेले न रहें कोपेनहेगन यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के अध्ययन के अनुसार, 'अकेलापन हमें कई तरह के रोगों की ओर ले सकता है। डिजिटल दुनिया से बाहर निकलें, लोगों से मिलें जुलें।

मानसिक तनाव से बचें स्वस्थ, प्रसन्न रहने और लंबी आयु के लिए मानसिक रूप से फिट होना जरूरी है। तनावमुक्त जीवनशैली अपनाएं। क्षमता से अधिक काम न करें। अति महत्वकांक्षाओं के लिए सेहत को नजरअंदाज न करें।

वजन न बढ़ने दें अपना वजन काबू में रखें। इसके लिए सही डाइट और नियमित वर्कआउट करें। नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट के अनुसार, कमर का घेरा बढ़ने से मोटापे से जुड़े रोगों जैसे टाइप 2 डायबिटीज, हार्ट डिजीज और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है, खासकर अगर कमर 40 इंच से

अधिक है। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी की रिसर्च कहती है, मोटे पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर से मृत्यु का खतरा सामान्य भार वालों से 35 फीसदी अधिक होता है।

उचित खान-पान हम क्या खाते हैं यह बहुत महत्वपूर्ण है। खाने के बेहतर विकल्पों को चुनें। घर का बना संतुलित, पोषक और सुपाच्य भोजन खाएं। फल, सब्जियां भरपूर खाएं।

जीवन में अनुशासन लाएं नियत समय पर खाएं-पिएं और सोएं। नियमित वर्कआउट करें। पूरी नींद लें। अपनी साफ-सफाई का विशेष ध्यान रखें। जहां तक संभव हो धूम्रपान, शराब या दूसरे नशीले पदार्थों के सेवन से बचें।

40 के बाद नियमित कराएं ये जांच

अगर परिवार में किसी गंभीर बीमारी का इतिहास है तो पुरुषों को खास सतर्क रहना चाहिए।

- कम्प्लीट ब्लड काउंट्स (सीबीसी) ● ब्लड शूगर
- किडनी फंक्शनिंग टेस्ट ● लिवर फंक्शनिंग टेस्ट
- केवल कोलेस्ट्रॉल नहीं कम्प्लीट लिपिड प्रोफाइल
- थायरॉइड फंक्शंस, पीएसए (प्रोस्टेट से जुड़ी आशंका दूर करने के लिए) ● छाती का एक्स-रे ● हृदय रोगों की पहचान के लिए ईसीजी/इको/टीएमटी

गंभीरता से लें इन संकेतों को

- खानपान की आदतों में बदलाव आने लगना।
- सामान्य से अधिक प्यास लगना।
- अत्यधिक थकान होना।
- थोड़ा सा भी पैदल चलने पर हांफने लगना।
- पेशाब या मल में खून आना।
- मल का रंग काला होना।
- अकारण वजन तेजी से बढ़ना या कम होना।

- अत्यधिक उदास और निराश महसूस करना।

स्रोत सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल (सीडीसी)

अंतर्राष्ट्रीय पुरुष दिवस (19 नवंबर)

ब्रिटेन में न्यूकासल यूनिवर्सिटी और किंग्स कॉलेज, लंदन के शोधकर्ताओं ने 28 देशों में एक व्यापक अध्ययन कर बताया है कि 50 साल या इससे अधिक उम्र के पुरुषों में मौत का खतरा हमउम्र महिलाओं से 60 प्रतिशत अधिक होता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, 2016 में महिलाओं की औसत उम्र 74 साल 2 महीने थी। वहीं, पुरुषों की औसत उम्र 69 साल 8 महीने थी।

प्रमुख स्वास्थ्य खतरों की बात करें तो जापान की टोकियो मेडिकल और डेंटल यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों के एक शोध के अनुसार, पुरुष गंभीर रोगों के आसान शिकार होते हैं। मौत के पहले 15 कारणों में अल्जाइमर्स ही ऐसा रोग है, जिससे मरने वाली महिलाओं की संख्या पुरुषों से अधिक है, वह भी इसलिए क्योंकि अधिकतर पुरुष उस उम्र तक पहुंच ही नहीं पाते, जिसमें अल्जाइमर्स की आशंका अधिक होती है। इस शोध में यह भी कहा गया कि टी-कोशिकाएं शरीर का संक्रमणों से संरक्षण करती हैं और बी-कोशिकाएं हैं जो एंटीबॉडीज पैदा करती हैं। अधिकतर पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ 'टी' और 'बी' कोशिकाओं में तेज गिरावट देखी जाती है, यह स्थिति पुरुषों के रोगों की चपेट में आने के खतरे को बढ़ा देती है।

प्रमुख स्वास्थ्य खतरे

कार्डियोवैस्कुलर डिजीजेज कार्डियोवैस्कुलर रोगों में हृदय रोग, स्ट्रोक, उच्च रक्तदाब प्रमुख हैं। इंडियन हार्ट असोसिएशन के अनुसार, हृदय रोगों के बारे में डॉक्टर से परामर्श लेने वालों में 60 प्रतिशत युवा पुरुष होते हैं। भारतीय पुरुषों में होने वाले कुल हार्ट अटैक के मामलों में से 50 प्रतिशत 50 से कम आयु के लोगों में देखे जाते हैं, जबकि 25 प्रतिशत 40 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों में होते हैं। इतना ही नहीं, पुरुषों में कार्डियोवैस्कुलर रोगों की चपेट में आने का खतरा महिलाओं से दुगना होता है।

कैंसर महिलाओं के स्तन व प्रजनन तंत्र से जुड़े कैंसर को छोड़ दिया जाए तो पुरुष कैंसर की चपेट में अधिक आते हैं। अमेरिकन कैंसर सोसाइटी द्वारा किए गए एक नए अध्ययन के अनुसार, 'कोलोरेक्टल कैंसर, ब्लैडर कैंसर, लंग कैंसर, किडनी कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर आदि के मामले पुरुषों में अधिक होते हैं। मुंह के कैंसर के मामले में हमारा देश विश्व में पहले स्थान पर है। यहां हर छह घंटे में एक पुरुष की जान ओरल कैंसर से हो जाती है। आईसीएमआर कैंसर सेंटर की स्टडी के अनुसार, पिछले 6 वर्षों में ओरल कैंसर के मामले 114 प्रतिशत तक बढ़े हैं।

अवसाद और आत्महत्या अवसाद केवल मूड खराब होना या दुखी होना नहीं है। यह एक भावनात्मक गड़बड़ी है। अवसाद के मामले महिलाओं में अधिक सामने आते हैं। पर, इसका कारण है कि पुरुष सबके सामने अपने आपको शक्तिशाली दिखाने का प्रयास करते हैं। उदास होने की जगह गुस्सा या आक्रामक व्यवहार करते हैं। नशीली चीजों का सेवन करने लगते हैं। आत्महत्या से मरने वाले पुरुषों की संख्या महिलाओं से लगभग 4 गुनी होती है। नेशनल क्राइम रेकॉर्ड ब्यूरो (एनसीआरबी) के अनुसार पिछले दस वर्षों में आत्महत्या के मामलों में 17.3 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

उच्च रक्तदाब विश्व में करीब 113 करोड़ लोगों को उच्च रक्तचाप है। प्रत्येक 4 में से 1 पुरुष और 5 में से 1 महिला को उच्च रक्तचाप है। हाईबीपी से हृदय पर दबाव पड़ता है, जिससे हार्ट अटैक, ब्रेन स्ट्रोक और किडनी फेल होने की आशंका बढ़ जाती है। अच्छी बात यह है कि स्टोक के 80 प्रतिशत मामलों से बचा जा सकता है, अगर रक्तदाब को सामान्य (120/80) से कम रखा जाए।

पार्किंसन्स डिजीज यह केंद्रीय तंत्रिका तंत्र से जुड़ा विकार है, जिससे शरीर का मूवमेंट प्रभावित होता है। जब मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाएं क्षतिग्रस्त हो जाती हैं तो डोपामिन का स्तर कम हो जाता है। इसके लक्षणों में कंपन, शरीर का संतुलन न बना पाना, कड़ापन और मूवमेंट धीमी होना प्रमुख हैं। पार्किंसन्स के मामले पुरुषों में महिलाओं से लगभग 50 प्रतिशत अधिक देखे जाते हैं। शोधों के अनुसार इसका पुरुष क्रोमोसोम वाय से जेनेटिक लिंक है, जो महिलाओं में नहीं पाया जाता है। क्यों होते हैं बीमारियों के आसान शिकार

जैविक कारण डब्ल्यूएचओ के अनुसार, रोगों का खतरा, और उपचार के परिणाम लिंग (एक्स और वाय क्रोमोसोम के फंक्शन), हार्मोन्स और शारीरिक संचरना से जुड़े होते हैं। पुरुषों का शरीर एप्पल-शेप होता है, जिससे उनकी कमर के आसपास वसा अधिक जमती है। यह विसरल फैट हृदय रोगों का खतरा बढ़ाता है। उनमें अच्छे कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम होता है। उनमें फीमेल हार्मोन प्रोजेस्ट्रॉन भी नहीं होता है जो हृदय को सुरक्षा देता है।

पारिवारिक जिम्मेदारियों का बोझ हमारे यहां परिवार की आर्थिक जरूरतें पूरी करने का जिम्मा पुरुषों पर होता है। प्रतिस्पर्धा के इस दौर में कई बार वे तन और मन पर क्षमता से अधिक बोझ डाल देते हैं। इससे कोशिकाओं और ऊतकों में टूट-फूट तेज हो जाती है। रोगों से लड़ने की उनकी क्षमता कम हो जाती है।

अपनी भावनाएं व्यक्त न करना अधिकतर पुरुष अपनी भावनाएं साझा करने से बचते हैं। किसी से मदद मांगने से कतराते हैं। ऐसे में दबी भावनाएं गुस्से, हताशा में बाहर निकलती हैं और तन-मन पर बुरा असर पड़ता है।

पूरी नींद न लेना कभी प्रोफेशनल जिम्मेदारियां तो कभी आदतवश पुरुष देर तक जागे रहते हैं व गैजेट्स पर काम करते हैं। शिफ्ट जॉब्स के कारण भी उनका स्लीप पैटर्न गड़बड़ाया रहता है। अनिद्रा की स्थिति लगातार रहने से डिप्रेशन, एंगजाइटी पोस्ट ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसॉर्डर, एडीएचडी आदि का खतरा बढ़ जाता है।

बीमार बनाने वाली आदतों का साथ धूम्रपान, शराब पीना, नशीले पदार्थों का सेवन, गैजेट्स का इस्तेमाल व बाहर का खाना अधिक खाना। रैश ड्राइविंग के कारण वे सड़क दुर्घटनाओं के शिकार भी अधिक होते हैं।

विशेषज्ञ डॉ. गौरव जैन, इंटरनल मेडिसिन, धर्मशिला नारायणा सुपरस्पेशियलिटी अस्पताल, दिल्ली।
डॉ. उमेश कोहली, सीनियर कार्डियोलॉजिस्ट, एकार्ड सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल, फरीदाबाद। डॉ. विकास गुप्ता, निदेशक, न्यूरो सर्जरी, कैलाश दीपक हॉस्पिटल, दिल्ली

आइएनएसएल 3 का स्तर

आइएनएसएल3 हार्मोन से पता लगेगा बुढ़ापे में कैसी रहेगी सेहत, शोध में हुआ खुलासा (Dainik Jagran: 20221118)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-insl3-hormone-will-know-how-will-be-health-in-old-age-jagran-special-23211726.html>

हार्मोन पहले बता सकता है बुढ़ापे का स्वास्थ्य

आइएनएसएल 3 का स्तर पुरुषों के ब्लड में आश्चर्यजनक ढंग से लंबी अवधि तक स्थिर बना रहता है। आइएनएसएल 3 के स्तरों में व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्नता 18 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों में देखी जा सकती है। आइएनएसएल 3 का स्तर एक व्यक्ति में जीवनभर समान रहता है।

नाटिंगम (ब्रिटेन) : बुढ़े तो सभी होते हैं, लेकिन सभी का बुढ़ापा एक जैसा नहीं होता है। बहुत से लोगों का बुढ़ापा डायबिटीज, दिल की बीमारी, कमजोर हड्डियां तथा विस्मृति के बढ़ते खतरे के साथ होता है। लेकिन यदि इन खतरों का पूर्वानुमान युवावस्था में लग तो बुढ़ापा को सेहतमंद बनाना या होने वाले

रोगों की रोकथाम के उपाय पहले से ही किया जा सकता है। इससे लोग बुढ़ापे में भी स्वस्थ रह सकेंगे और इसके साथ ही सार्वजनिक स्वास्थ्य तंत्र पर बोझ कम होगा।

नारटिंगहम यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने बताया है कि उनके ताजा अध्ययन बताता है कि बुढ़ापे में सेहत का पूर्वानुमान लगाना संभव है। उनके मुताबिक, ब्लड में पाया जाना वाला एक नया इंसुलिन जैसा हार्मोन, जिसे इंसुलिन-लाइक पेप्टाइड 3 (आइएनएलएस 3) के नाम से जाना जाता है, के जरिये हम दीर्घावधिक स्वास्थ्य का पूर्वानुमान लगा सकते हैं कि किसी व्यक्ति में उम्र संबंधी रोग होगा या नहीं।

अध्ययन के लिए शोधकर्ताओं ने यूरोपियन मेल एजिंग स्टडी के व्यापक डाटा का इस्तेमाल किया। इसमें ब्रिटेन समेत यूरोप के 40 से 79 वर्ष उम्र वर्ग के 3,369 पुरुषों को शामिल किया गया। उनका चार-पांच वर्षों तक फालोअप किया गया। अध्ययन को इस प्रकार से डिजाइन किया गया ताकि इसकी व्याख्या हो सके कि पुरुषों में उम्र से जुड़ी बीमारियों का संबंध टेस्टोस्टोरॉन जैसे एनाबोलिक हार्मोन्स की कमी से जुड़ी है। यह शरीर के विकास के लिए अहम हार्मोन्स हैं।

शोधकर्ताओं ने बताया कि यूरोपियन मेल एजिंग अध्ययन वाले डाटा के विश्लेषण में पाया गया कि अध्ययन की शुरुआत और अंत में लिए गए ब्लड सैंपल में आइएनएलएस 3 के स्तरों में विशिष्ट संबंध हैं। आइएनएलएस 3 का मापन एक नए तकनीक से किया गया और उसके बाद उसके परिणामों की तुलना टेस्टोस्टेरॉन जैसे हार्मोन्स से की गई। इसमें उम्र, धूमपान तथा क्लीनिकल मापदंडों का भी ध्यान रखा गया।

क्या निकला निष्कर्ष

शोधकर्ताओं ने बताया कि हम यह दर्शाने में सक्षम हुए कि आइएनएलएस3 का स्तर एक व्यक्ति से दूसरे में भिन्न होता है और उनका संबंध बढ़ती उम्र के साथ कार्डियोवस्कुलर डिजीज, डायबिटीज, यौन शक्ति में कमी तथा हड्डियों की कमजोरी से है। जिन पुरुषों में आइएनएलएस 3 का स्तर ज्यादा था, उनके बीमार होने का जोखिम कम था, जबकि जिनमें आइएनएलएस 3 का स्तर कम था, उनमें बुढ़ापे से जुड़ी बीमारियों का जोखिम अधिक था। यद्यपि आइएनएलएस3 का निर्माण सिर्फ पुरुषों में उन कोशिकाओं द्वारा होता है, जो टेस्टोस्टोरॉन बनाते हैं।

टेस्टोस्टेरॉन का स्तर घंटा दर घंटा से लेकर दैनिक आधार पर भी बदल सकता है। इसलिए बीमारियों वाले कारकों के साथ उसका संबंध जोड़ पाना मुश्किल हो जाता है। जबकि आइएनएलएस 3 का स्तर पुरुषों के ब्लड में आश्चर्यजनक ढंग से लंबी अवधि तक स्थिर बना रहता है। आइएनएलएस 3 के स्तरों में व्यक्ति-दर-व्यक्ति भिन्नता 18 वर्ष से कम उम्र के पुरुषों में देखी जा सकती है। ऐसा लगता है कि

आइएनएलएस 3 का स्तर एक व्यक्ति में जीवनभर समान रहता है। इसका मतलब युवावस्था में ही आइएनएलएस 3 के स्तरों को देखकर यह भविष्यवाणी की जा सकती है कि बुजुर्ग होने पर किस व्यक्ति में कुछ बीमारियां होने की कितनी आशंका है

क्लॉस्ट्रोफोबिया

क्या है क्लॉस्ट्रोफोबिया? इसके लक्षण और किन चीजों से ट्रिगर होता है ये फोबिया (Dainik Jagran: 20221118)

<https://www.jagran.com/lifestyle/health-mental-disorder-what-is-claustrophobia-its-symptoms-prevention-treatment-and-trigger-points-23209674.html>

क्लॉस्ट्रोफोबिया एक तरह का एंग्जाइटी डिसऑर्डर है जो किसी भी इंसान को हो सकता है। एक रिसर्च से पता चला है कि दुनिया की 10 फीसदी आबादी क्लॉस्ट्रोफोबिया की समस्या से पीड़ित है। तो आइए जानते हैं इसके बारे में और विस्तार से।

नई दिल्ली, लाइफस्टाइल डेस्क। Mental Disorder: हमारे बीच में ऐसे कई लोग होते हैं जिन्हें बंद कमरों में घुटन महसूस होती है। सिर्फ कमरे में ही नहीं लिफ्ट में चढ़ने से भी घबराहट होती है और कई बार तो फ्लाइट में सफर से पहले दवाइयां भी खानी पड़ती हैं। तंग और बंद जगहों में जाने में डर लगता है जैसे- लिफ्ट या एमआरआई मशीन आदि। अगर आपके साथ भी ऐसा है तो आप क्लॉस्ट्रोफोबिया के शिकार हो सकते हैं। तो आइए जानते हैं क्या है ये क्लॉस्ट्रोफोबिया और इसके लक्षण?

क्या है क्लॉस्ट्रोफोबिया?

क्लॉस्ट्रोफोबिया, एक तरह का एंग्जाइटी डिसऑर्डर है, जो भय से संबंधित समस्या है। इससे पीड़ित लोगों को तंग जगहों जैसे- लिफ्ट या छोटे अंधेरे कमरे में जाते हुए घबराहट होती है। कुछ लोगों को हवाई यात्रा के दौरान, पर्यटन स्थलों की गुफा या अंधेरी सुरंग में जाने पर भी बहुत घुटन महसूस होती है। ऐसे लोगों को भीड़ वाले स्थान में भी घबराहट महसूस होती है। वे यह सोचकर बहुत चिंतित हो जाते हैं कि मैं इस भीड़ से बाहर कैसे निकल पाऊंगा?

इन फूड आइटम्स से परहेज करें डिप्रेसन के मरीज

क्लॉस्ट्रोफोबिया के प्रमुख लक्षण

- पसीना आना
- कंपकपी
- बुखार
- धड़कन बढ़ना
- चक्कर आना
- बेहोशी
- सांस की गति तेज होना
- गला सूखना
- सिरदर्द
- बार-बार यूरिन का प्रेशर महसूस होना
- शरीर का कोई भी हिस्सा सुन्न पड़ जाना आदि।

क्लॉस्ट्रोफोबिया की क्या हैं वजहें?

क्लॉस्ट्रोफोबिक की समस्या अलग-अलग कारणों से पैदा होती है। क्लॉस्ट्रोफोबिया से पीड़ित ज्यादातर लोग अपने पुराने बुरे एक्सपीरियंस के बारे में बताते हैं, जिसमें से ज्यादातर घटनाएं उनके बचपन से जुड़े होते हैं। जिसमें शामिल हैं:-

मेंटल स्ट्रेस से जूझ रहे बच्चों के पैरेंट्स के लिए मददगार होंगे ये टिप्स

- कम उम्र में पैरेंट्स से अलग हो जाना
- बचपन में कभी भीड़ में खो जाना या किसी गड्ढे में फंस जाना
- गलती से किसी जगह/कमरे/लिफ्ट में बंद हो गए हों

ऐसी सिचुएशन से गुजरने के बाद मन में डर बैठ जाता है कि कहीं दोबारा उन्हें इससे न गुजरना पड़े। साथ ही अगर परिवार में किसी को इस तरह की परेशानी है और घर का बच्चा उनके संपर्क में रहता है, तो उसमें भी इस फोबिया के होने की आशंका बढ़ जाती है।

इन चीज़ों से ट्रिगर हो सकता है क्लॉस्ट्रोफोबिया

क्लॉस्ट्रोफोबिया किसी को भी कभी भी हो सकता है। हर एक इंसान से आपके इसके अलग-अलग अनुभव सुनने को मिलेंगे। लेकिन ये फोबिया कुछ चीज़ों की वजह से एकदम से ट्रिगर हो जाती है, जैसे-

- लिफ्ट में अकेले होना
- बिना खिड़की वाले छोटे कमरे
- मुंह ढककर सोना
- भीड़भाड़ वाली जगहें
- सुरंग
- एलिवेटर्स
- अंडरग्राउंड ट्रेन में सफर
- बेसमेंट
- हवाई जहाज
- सार्वजनिक शौचालय
- एमआरआई स्कैनर्स (MRI scanners)

क्लॉस्ट्रोफोबिया के बचाव एवं उपचार

- लंबी गहरी सांस लें और खुद को समझाने की कोशिश कि यह कुछ ही देर की बात है, जो अपने आप दूर हो जाएगी।
- योग और मेडिटेशन को अपने रूटीन में शामिल करें।

- इन सबके बावजूद अगर सिचुशन में सुधार न आए तो मनोवैज्ञानिक सलाहकार से संपर्क करने में हिचकिचाएं नहीं।

- उपचार के लिए मरीज को सुरक्षित तरीके से वैसे ही माहौल में रखा जाता है, जिसमें उसे डर लगता है। काउंसलिंग और कोग्नेटिव बिहेवियर थेरेपी से आमतौर पर यह समस्या दूर हो जाती है।

High cholesterol

High cholesterol: Common kitchen spices that can help control cholesterol (Hindustan Times: 20221118)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/high-cholesterol-common-kitchen-spices-that-can-help-control-cholesterol-101668694278891.html>

Too much bad cholesterol could play a havoc with your overall health and make you susceptible to multiple chronic diseases. Excess cholesterol gets accumulated as plaque on your artery walls putting you at risk of heart attack and many other chronic diseases like stroke, diabetes and high blood pressure. Once you find out that you have a high cholesterol through lipid profile, you should immediately introduce sustainable lifestyle changes that could aid in cutting cholesterol and help you in leading a healthy life. Cholesterol, however, isn't your enemy and HDL (high-density lipoprotein) is actually good for your health as it helps remove bad cholesterol or LDL (low-density lipoprotein) from your body. (Also read: 5 foods to boost good cholesterol levels)

Good thing is that you don't have to invest in fancy products to bring your cholesterol levels down and the good old Indian spices could help you to a large extent. Spices are the concentrated source of antioxidants that protect your body from damage and they are easily available in your kitchen. Apart from the health benefits, they also bring a distinct flavour to your food.

"The right food has the power to cure any sort of ailment. The Indian kitchen is blessed with some of the best herbs and spices which have multiple medical and health benefits. Giving your body the right nutrition and a balanced diet inclusive of the essential nutrients can help you battle chronic diseases like cholesterol. Cholesterol can lead to heart disease if not looked after from the beginning. Adding some essential spices that are commonly found in our kitchens can help control cholesterol to a large extent. Enriched with the goodness of

antioxidants, spices help in slowing down inflammation and tissue damage which are the outcomes of high blood sugar levels and circulating lipids," says Mehvish Khan, Nutritionist & Certified Diabetes Educator.

If you wish to control your cholesterol, check out these common kitchen spices suggested by Khan.

- Turmeric

Turmeric is an ancient Ayurvedic spice that has tons of health benefits. It contains an active compound known as curcumin. Turmeric's antioxidant and anti-inflammatory properties are effective in treating health disorders such as chronic inflammatory lung diseases, pancreatitis, gut issues, heart risks, etc. Curcumin aids in lowering cholesterol levels including LDL which is the bad cholesterol for the body.

- Cinnamon

Cinnamon is known as an excellent spice to cure heart ailments. Moreover, it allows good blood flow in the system and keeps the body clear from any internal blockage. Its antioxidant and anti-microbial properties support natural insulin production and aids in reducing blood cholesterol. Cinnamon can be used in a variety of dishes like tea.

- Black pepper

Black pepper is a household staple and can be sprinkled over any dish to give it a twist. However, besides being a tasty spice, it has health benefits as well. It aids in breaking down fat cells, thus keeping cholesterol levels in check. Also, its active ingredient piperine has significant antioxidant and antibacterial effects which help with digestion, lung infection, cough and cold, etc.

- Fenugreek

Fenugreek has excellent health benefits and is one of the key spices to control cholesterol. It contains certain compounds which are known to slow down the absorption of cholesterol in the intestine and in the liver. Methi seed or fenugreek can be used in most Indian dishes and can help with diabetes and controlling cholesterol.

- Ajwain

Majorly used for seasoning, Ajwain not only adds a good flavour to dishes but it has potential medical purposes. Ajwain seeds ensure the regulation of good cholesterol levels and aid in lowering bad cholesterol. The fatty acids and dietary fibres present in ajwain help in maintaining cholesterol levels. In Ayurvedic medicine, it is used as an antiseptic and its antioxidant properties enhance the body's resistance power to fight against infections and contribute to good cholesterol in the body.

Myopia

Early signs of myopia in your child you shouldn't ignore (Hindustan Times: 20221118)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/early-signs-of-myopia-in-your-child-you-shouldn-t-ignore-101668697682174.html>

Myopia is a common eye problem in which a person has trouble seeing distant objects properly. A recent AIIMS study has revealed that more than 13% of school-going children have developed myopia and the number has doubled in the last decade due to excessive use of electronic gadgets. Myopia may raise risk of a child getting cataract, detached retinas and glaucoma later in life and if left untreated this can lead to blindness. (Also read: Tsunami of myopia cases among children after schools reopen, say ophthalmologists)

"A majority of parents don't fully understand myopia or the options that are available to help slow the progression of Myopia in their young children," says Dr. Vardhaman Kankariya, Director Asian Eye Hospital, Pune.

It is possible to prevent the long-term eye damage in children due to myopia with early diagnosis.

"The first step to preventing long-term damage is knowing the early signs of myopia in children so that its progression can be stopped and effective measures can be taken," says Dr Kankariya.

Signs of myopia in children

While early myopia can appear in very young age, myopia typically progresses faster in teens. It will typically stabilise in the early 20s when the eye has stopped growing. However, young children may find it difficult to explain if they have a problem with their eyes, and may not even realise it in the first place. That's why parents must watch out for the signs that can help them determine whether their child may have myopia.

Dr Kankariya lists the warning signs of myopia that parents must notice.

1. Rubbing eyes

Rubbing the eyes is a common response to eye strain and fatigue. Eye rubbing can be early sign of myopia development. Rubbing of eyes may be also caused by eye allergy and may temporarily relieve itchy eyes, dryness or provide a brief moment of clearer vision. Regardless, parents must take notice if their child rubs their eyes frequently. Rubbing the eyes can also transfer infection to the eyes. It can also increase the risk of long-term damage to the eyes. Therefore, parents must let their children know that they should try to stop.

2. Squeezing eyes to read

If parents notice that their child is squeezing eyes to read far objects then they may be experiencing difficulty with their vision. This is another tactic that humans naturally use to try and overcome symptoms of blurred vision.

3. Squinting

If myopia is more in one eye compared to fellow eye, then squint can occur in weaker eye. This can be a sign of myopia development.

4. Excess Watering of the Eyes

As near-sightedness causes discomfort in the eyes, parents may notice that their child has watery eyes. This is another symptom that can be confused with irritation from allergies, but if it is consistent and excessive due to strain it may be a sign of myopia.

Can myopia be prevented?

If near-sightedness is not inherited by a child, it is possible to prevent it or slow down its progression significantly. There are steps parents can take to help their child.

"They must make sure that their child gets an eye exam early, especially if they have a family history of near-sightedness or other eye conditions. If they notice their children squinting or they have trouble with details on things more than a few feet away at school or while they watch TV from a standard distance, it may be time for an eye exam. Other than that, parents must also encourage their children to spend some time outdoors, provide them with a healthy diet and reduce screen time, especially before bedtime," says Dr Kankariya.

Prostate cancer

International Men's Day 2022: Tips for men to reduce prostate cancer risk (Hindustan Times: 20221118)

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/international-men-s-day-2022-easy-tips-for-men-to-reduce-prostate-cancer-risk-101668691204503.html>

Prostate cancer is the second most common cancer in men worldwide and unfortunately its incidence is increasing in India. Here are some lifestyle changes for men to reduce risk of prostate cancer.

Can one prevent the prostate cancer? There are certain risk factors like age, race and genetics that cannot be modified while lifestyle factors can be modified to an extent.(Pixabay)

Prostate cancer occurs when the cells in the prostate gland which is found only in males start to grow out of control. Prostate gland is located just below the bladder and in front of the rectum and makes some of the fluid that is part of semen. Prostate cancer is the second most common cancer in men worldwide and unfortunately its incidence is increasing in India as it has moved from being the eighth most common cancer in males in 1990s to the third rank by 2015. It is the fifth leading cause of cancer-related deaths among men worldwide. (Also read: Prostate Cancer: Causes, symptoms, risk factors and treatment)

Can one prevent the prostate cancer? There are certain risk factors like age, race and genetics that cannot be modified while lifestyle factors can be modified to an extent.

"There is no proven strategy to prevent prostate cancer. Prostate cancer is primarily a disease of aging. As you get older, your chances of developing prostate cancer increase. Race and genetics also play a significant role. If your father, brother or multiple blood relatives had prostate cancer, you are more likely to get it, too. Worldwide African Americans have increased risk of having prostate cancer. These risk factors of age, race and genetics are non-modifiable risk factors. Preventing prostate cancer might be difficult if you have these risk factors, but screening early and often can help ensure that if you do get cancer, it's diagnosed and treated as soon as possible," says Dr Shrikanth Atluri, Consultant Uro-Oncologist and Robotic Surgeon within the division of Surgical Oncology (Cancer Surgery) at Sir HN Reliance Foundation Hospital, Mumbai.

LIFESTYLE FACTORS THAT INCREASE RISK OF PROSTATE CANCER

A wide variety of environmental or dietary factors may be associated with the risk of developing prostate cancer.

"Poor eating habits and diets that heavily rely on fats and animal proteins can cause DNA damage and lead to cancer. Even men who are already at greater risk due to age, race or genetics can reduce their chances of developing prostate cancer by adopting healthy diets and lifestyles. Improve your diet by reducing fat, charred meat, eating more fruits and vegetables, maintain healthy weight, regular exercise, stop smoking and drinking are the lifestyle changes to be adopted to which may help in reducing the risk of having a prostate cancer," says Dr Atluri.

Dr. Preetam Kumar Jain - Senior Consultant Oncologist and Hematologist, Masina Hospital, says that although there is no definite method to reduce the risk of prostate cancer and certain risk factors are irreversible, there are studies that reversible risk factors when controlled can help in reducing the risk of prostate cancers. Dr Jain suggests some tips.

TIPS TO REDUCE RISK OF PROSTATE CANCER

- Healthy lifestyle: One should stay away from unhealthy food, eat nutritious food and sleep on time.

- Regular exercise: One should exercise 20 minutes a day and 5 days a week.
- Avoid Obesity: Staying physically active and eating healthy food can help. Weight problems should be addressed early.
- Maintain Body mass index
- Eating diets rich in antioxidants such as fruits and vegetables can help reduce risk of prostate cancer.
- Do not go overboard with dairy products and calcium content.
- Avoid diet containing red and processed meats.
- Some studies say that drugs that inhibit 5 alpha reductase inhibitors and aspirin may reduce the reduce the risk of prostate cancer and mortality. However, they are not FDA recommended as of now.

"It is also important to identify early symptoms of prostate related problem. Symptoms like frequent micturition, incomplete voiding of urine, nocturia, could be possible signs of prostate related problems. If you have a family history of prostate cancer, then the subsequent generation members are at a risk of prostate cancer, at least a decade earlier. Knowing this genetic susceptibility, you may have to remain alert as your age advances. New genetic studies are in the pipeline for better understanding of the prostate cancer. Mutation analysis like BRCA and HRR testing are now being recommended in patients with prostate cancer," says Dr Jain.

COVID-19

Covid patients at increased risk of psychiatric conditions after two years: Lancet (The Asian Age: 20221118)

<https://www.asianage.com/life/health/180822/covid-patients-at-increased-risk-of-psychiatric-conditions-after-two-years-lancet.html>

Increased risk of depression and anxiety in adults lasts less than two months, says study

The likelihood of most neurological and psychiatric diagnoses after COVID-19 was lower in children than in adults.

LONDON: Increased risk of neurological and psychiatric conditions such as dementia and seizures is still higher two years after COVID-19 compared to other respiratory infections, suggests an observational study of over 1.25 million patient health records published in The Lancet Psychiatry journal.

The increased risk of depression and anxiety in adults lasts less than two months before returning to rates comparable to those after other respiratory infections.

Since the COVID-19 pandemic began, there has been growing evidence that survivors might be at increased risk of neurological and psychiatric conditions.

A previous observational study by the same research group reported that COVID-19 survivors are at increased risk of several neurological and mental health conditions in the first six months after infection.

However, until now, there have been no large-scale data examining the risks of these diagnoses over a longer time period.

“In addition to confirming previous findings that COVID-19 can increase the risk for some neurological and psychiatric conditions in the first six months after infection, this study suggests that some of these increased risks can last for at least two years,” said Professor Paul Harrison, from the University of Oxford, UK.

“The results have important implications for patients and health services as it suggests new cases of neurological conditions linked to COVID-19 infection are likely to occur for a considerable time after the pandemic has subsided,” Harrison, lead author of the study, said.

The study also highlights the need for more research to understand why this happens after COVID-19, and what can be done to prevent or treat these conditions. The study analysed data on 14 neurological and psychiatric diagnoses gathered from electronic health records mostly from the US over a two-year period.

Of those with health records in the US-based TriNetX network, 1,284,437 people had a confirmed SARS-CoV-2 infection on or after January 20, 2020 and were included in the study: 185,748 children, 856,588 adults between 18 and 64 years old, and 242,101 adults over 65.

These individuals were matched to an equal number of patients with another respiratory infection to act as a control group.

Records from COVID-19 patients infected during different pandemic waves were also compared to investigate differences in the impact of the Alpha, Delta, and Omicron variants on the risk of neurological and psychiatric diagnoses.

People who had a first diagnosis of COVID-19 within the period when a particular variant was dominant were compared with a control group of the same number of individuals who had a first diagnosis of COVID-19 in the period just before the emergence of that variant.

The study found that, in adults, the risk of having a depression or anxiety diagnosis initially increased post SARS-CoV-2 infection but returned to the same as with other respiratory infections after a relatively short time.

After the initial increase, the risks for a depression or anxiety diagnosis dropped to below that of the control group, meaning that after two years, there was no difference in the overall incidence of depression and anxiety between the COVID-19 group and the other respiratory infections group.

However, the risk of diagnosis of some other neurological and mental health conditions was still higher after COVID-19 than for other respiratory infections at the end of the two-year follow-up.

Adults aged 18-64 who had COVID-19 up to two years previously had a higher risk of cognitive deficit, or 'brain fog', and muscle disease, compared to those who had other respiratory infections up to two years previously.

In adults aged 65 and over who had COVID-19 up to two years previously, there was a higher occurrence of 'brain fog', dementia and psychotic disorder compared to those who previously had a different respiratory infection.

The likelihood of most neurological and psychiatric diagnoses after COVID-19 was lower in children than in adults, and they were not at greater risk of anxiety or depression than children who had other respiratory infections.

However, like adults, children were more likely to be diagnosed with some conditions, including seizures and psychotic disorders over the two years following COVID-19.

Little change was observed in the risks of neurological and psychiatric diagnoses six months post COVID-19 just before and just after the emergence of the Alpha variant.

However, the emergence of the Delta variant was associated with significantly higher six-month risks of anxiety, cognitive deficit, epilepsy or seizures, and ischaemic strokes but a lower risk of dementia when compared to those diagnosed with COVID-19 just before the Delta wave.

The risks during the Omicron wave were similar to those when Delta was the dominant variant. "It is good news that the higher risk of depression and anxiety diagnoses after COVID-19 is relatively short-lived.

India logs 635 new Covid infections, active cases decline to 7,175 (The Times of India: 20221118)

<https://timesofindia.indiatimes.com/india/india-logs-635-new-covid-infections-active-cases-decline-to-7175/articleshow/95571945.cms>

NEW DELHI: India logged 635 new coronavirus infections taking the total tally of Covid cases to 4,46,67,311 in the last 24 hours, while the active cases declined to 7,175, according to the Union Health Ministry data updated on Thursday.

The death toll climbed to 5,30,546 with 11 fatalities which includes nine deaths reconciled by Kerala, the data updated at 8 am stated. Two deaths reported in the last 24 hours include one each from Delhi and Maharashtra.

The active cases comprise 0.02 per cent of the total infections, while the national COVID-19 recovery rate increased to 98.79 per cent, according to the ministry website.

A decrease of 386 cases has been recorded in the active COVID-19 caseload in a span of 24 hours.

The number of people who have recuperated from the disease surged to 4,41,29,590, while the case fatality rate was recorded at 1.19 per cent.

According to the ministry's website 219.83 crore doses of Covid vaccine have been administered in the country so far under the nationwide vaccination drive.

India's COVID-19 tally had crossed the 20-lakh mark on August 7, 2020, 30 lakh on August 23, 40 lakh on September 5 and 50 lakh on September 16. It went past 60 lakh on September 28, 70 lakh on October 11, crossed 80 lakh on October 29, 90 lakh on November 20 and surpassed the one-crore mark on December 19.

The country crossed the grim milestone of two crore on May 4 and three crore on June 23 last year. It crossed the four crore on January 25 this year.