



## DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Friday 20210625

### कोरोना

कोरोना के एक्टिव केस 83 दिनों के निचले स्तर पर, पीक से 80 फीसदी से कम हुए मामले  
(Hindustan: 20210625)

<https://www.livehindustan.com/national/story-coronavirus-active-cases-goes-below-in-83-days-recovery-rate-crossed-96-percent-4157511.html>

देश में कोरोना के एक्टिव मामलों की संख्या 83 दिनों के निचले स्तर पर पहुंच गई है। फिलहाल कुल सक्रिय मामले 6,12,868 रह गए हैं। इससे पहले 1 अप्रैल को 6,10,929 सक्रिय मामले थे। तब से आंकड़ों में लगातार इजाफा हुआ था और 9 मई को यह 37 लाख के पार पहुंच गए थे। हालांकि तभी से गिरावट का दौर जारी है और उस पीक से तुलना करें तो एक्टिव केसों की संख्या में 80 फीसदी तक की कमी आई है। बीते 24 घंटों में 51,667 नए केस मिले हैं, जबकि 64,527 लोग कोरोना से रिकवर हुए हैं। एक तरफ नए केसों में कमी, रिकवरी में तेजी और वैक्सीनेशन के गति पकड़ने के चलते यह स्थिति पैदा हुई है।

यह लगातार ऐसा 43वां दिन है, जब नए केसों के मुकाबले रिकवर होने वाले लोगों की संख्या अधिक है। गुरुवार को देश भर में 60.73 लाख लोगों को कोरोना के टीके लगाए गए। इसके साथ ही कोरोना वैक्सीनेशन का आंकड़ा 31 करोड़ के करीब पहुंच रहा है। देश में अब तक 2,91,28,267 लोग कोरोना से अपनी जंग जीत चुके हैं। इसके साथ ही देश में रिकवरी रेट तेजी से बढ़ते हुए 96.66% हो चुका है। इसके अलावा वीकली पॉजिटिविटी रेट भी तेजी से घटते हुए 3 फीसदी पर आ गया है। यही नहीं डेली पॉजिटिविटी रेट तो 3 फीसदी से भी कम होते हुए 2.98% पर आ गया है।

बता दें कि देश में कोरोना की दूसरी लहर तेजी से ढलान की ओर है। लेकिन अब डेल्टा प्लस वैरिएंट के चलते चिंताएं बढ़ गई हैं। महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश जैसे राज्यों में इसके मामले बढ़े हैं। ऐसे में एक बार फिर खतरा बढ़ गया है और इस नए वैरिएंट के चलते कोरोना की तीसरी लहर आने की आशंका जताई जा रही है। कई रिपोर्ट्स में तो यह भी दावा किया गया है कि यह वैरिएंट टीकों के बाद भी शिकार बना सकता है। ऐसे में अब भी कोरोना प्रोटोकॉल का पालन करना जरूरी हो गया है।

## स्तनपान

### मां के दूध के जरिए शिशु में पहुंचती है कोरोना की एंटीबॉडी (Hindustan: 20210625)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-parenting-tips-antibodies-of-corona-reach-the-baby-through-mothers-milk-4157508.html>

कोरोना से छोटे बच्चों की सुरक्षा को लेकर एक नए शोध ने उम्मीद की किरण जगाई है। अध्ययन में कहा गया है कि स्तनपान कराने वाली महिलाओं में वैक्सीन लेने के बाद शिशु में भी एंटीबॉडी मिली है। हालांकि शिशु में वैक्सीन का कोई अंश नहीं मिला।

शोध के प्रारंभिक परिणाम दुनियाभर की 10 करोड़ से अधिक स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए यह राहत भरी खबर है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया ने यह अध्ययन फाइजर और मॉडर्ना का टीका लगवा चुकी स्तनपान कराने वाली महिलाओं पर किया है।

सैन फ्रांसिस्को में कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के पेरिनेटोलॉजिस्ट स्टेफनी गॉ कहते हैं कि यह शोध काफी राहत पहुंचाने वाला है। उन्होंने कहा कि यह अध्ययन अभी काफी छोटे स्तर पर हुआ है और शुरुआती है लेकिन परिणाम बहुत सकारात्मक हैं। उन्होंने कहा कि अब हमारा उद्देश्य यह जानना है कि क्या ये एंटीबॉडी बच्चों को कोरोना के खिलाफ कम से कम आंशिक सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं। यह निष्कर्ष स्तनपान कराने वाली माताओं को टीकाकरण के लिए प्रोत्साहित कर सकता है।

गौरतलब है कि महामारी के दौरान गर्भवती और नई माताओं को कोरोनोवायरस के बारे में कई चिंताओं और सवालों का सामना करना पड़ा है। इस दौरान एक और बात सामने आई वह यह कि

सामान्य महिलाओं की अपेक्षा गर्भवती महिलाओं के संक्रमित होने के बाद अस्पताल में भर्ती होने की संभावना ज्यादा रहती है। ऐसा इसलिए हो सकता है क्योंकि शरीर पहले से ही कड़ी मेहनत कर रहा है- बढ़ता हुआ गर्भाशय ऊपर की ओर धकेलता है, फेफड़ों की क्षमता को कम करता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को दबा दिया जाता है ताकि बच्चे को नुकसान न पहुंचे।

## कोविड टीका

**कोविड से उबरे लोगों पर बूस्टर की तरह काम करता है टीका (Hindustan: 20210625)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-covid-19-vaccine-works-like-a-booster-on-people-who-have-recovered-from-coronavirus-4157503.html>

एक ताजा शोध रिपोर्ट के मुताबिक कोरोना संक्रमण से ठीक होने के बाद सालभर तक शरीर में वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी बनती रहती है। ऐसे लोग जब टीका लगवा लेते हैं, तो यह और बढ़ जाती है। टीका दरअसल बूस्टर की तरह काम करता है।

एंटीबॉडी होने पर भी टीका जरूरी :

अंतरराष्ट्रीय जर्नल नेचर में प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबिक यदि कोरोना संक्रमण से ठीक होने वाले लोग कोरोना रोधी टीका लगवा लेते हैं, तो उनके शरीर में वायरस के खिलाफ और मजबूत प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाती है। यानी एंटीबॉडी बनते रहने पर भी टीका लगवाना जरूरी है। ऐसा करने पर कोरोना संक्रमण दोबारा होने की संभावना काफी हद तक घट जाती है।

जीवनभर शरीर में रहती एंटीबॉडी:

वॉशिंगटन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं का कहना है कि एंटीबॉडी ताउम्र शरीर में रहती है। उनका कहना है कि कोरोना के हल्के संक्रमण वाले मरीजों के ठीक होने पर कई महीने बाद भी उनमें इम्यून कोशिकाएं मौजूद रहती हैं जो उनके शरीर में एंटीबॉडी का सृजन करती रहती हैं। नेचर में

प्रकाशित शोध रिपोर्ट में कहा गया कि समय के साथ कोरोना वायरस के खिलाफ एंटीबॉडी की मात्रा शरीर में घटती जरूर है, लेकिन एंटीबॉडी तैयार करने वाली बी-कोशिका की क्षमता में कमी नहीं आती।

संक्रमण बाद 1.3 और 6.2 महीने के अंतराल पर 87 लोगों का अध्ययन करने पर पाया गया कि एंटीबॉडी की संख्या घट गई, लेकिन छह महीने बाद भी इन्हें बनाने वाली बी-कोशिका की संख्या और गुणवत्ता में कोई कमी नहीं आई। बी-कोशिकाओं ने 6.2 महीने बाद प्रतिरूप तैयार कर एक मजबूत एंटीबॉडी का प्रदर्शन किया। बी-कोशिकाएं एंटीबॉडी की गुणवत्ता को बनाए रखती हैं।

एक दशक में कोरोना बेअसर होगा :

यूनिवर्सिटी ऑफ उताह की एक जर्नल में प्रकाशित शोध रिपोर्ट के मुताबिक अगले एक दशक में कोरोना वायरस मामूली सर्दी-जुकाम बनकर रह जाएगा। रिपोर्ट बताती है कि आने वाले समय में वायरस खुद में बदलाव नहीं करेगा, बल्कि हमारा इम्यून सिस्टम खुद को उसके हिसाब से ढाल लेगा।

**आईसीएमआर का पहला अध्ययन: वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के बाद भी 76 फीसदी मिले संक्रमित (Dainik Jagran: 20210625)**

<https://www.amarujala.com/india-news/icmr-first-study-76-percent-found-infected-after-taking-both-doses-of-corona-vaccine>

आईसीएमआर का टीकाकरण को लेकर पहला अध्ययन आया सामने

361 में से 274 में आरटी-पीसीआर जांच आई पॉजीटिव

कोविशील्ड की तुलना में कोवाक्सिन लेने वालों में 77 फीसदी ही मिलीं एंटीबॉडी

कोरोना टीकाकरण और संक्रमण को लेकर भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) ने देश का पहला अध्ययन जारी किया है जिसके अनुसार वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के बाद 76 फीसदी लोग कोरोना संक्रमित मिले हैं। संक्रमण की चपेट में आने के बाद इनमें से केवल 16 फीसदी लोग ही बिना लक्षण वाले मिले। जबकि करीब 10 फीसदी को अस्पतालों में भर्ती करना पड़ा।

अध्ययन के दौरान 361 लोगों की जांच में 274 की आरटी पीसीआर जांच पॉजीटिव पाई गई। वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के 14 दिन बाद यह लोग कोरोना वायरस की चपेट में आए। कोविशील्ड और कोवाक्सिन को लेकर चल रहे विवाद पर भी आईसीएमआर ने स्पष्ट किया है कि कोविशील्ड लेने वालों में अधिक एंटीबॉडी बन रही हैं जबकि कोवाक्सिन लेने वालों में एंटीबॉडी 77 फीसदी ही मिली हैं।

मेडिकल जर्नल रिसर्च स्कवायर में प्रकाशित इस अध्ययन के अनुसार भुवनेश्वर स्थित आईसीएमआर की क्षेत्रीय लैब में देश भर से वैक्सीन ले चुके 361 लोगों के सैंपल जांच के लिए भेजे गए थे। जांच में सभी सैंपल कोरोना संक्रमित मिले लेकिन 87 सैंपल को अध्ययन से बाहर करना पड़ा क्योंकि इन लोगों ने वैक्सीन की दोनों खुराक नहीं ली थीं। जांच में 274 लोगों में वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के बाद संक्रमण का पता चला। इनमें से 35 (12.8 फीसदी) लोगों ने कोवाक्सिन की दोनों खुराक लीं। जबकि 239 (87.2 फीसदी) ने कोविशील्ड की दोनों खुराक ली थीं।

इसी साल एक मार्च से 10 जून तक चले अध्ययन में पता चला कि कोवाक्सिन की दोनों खुराक लेने के बाद संक्रमित हुए 43 फीसदी स्वास्थ्य कर्मचारी थे जो दूसरी लहर के दौरान कोविड वार्ड इत्यादि जगहों पर कार्य कर रहे थे। वहीं कोविशील्ड लेने के बाद 10 फीसदी स्वास्थ्य कर्मचारी संक्रमित मिले। दो खुराक लेने के बाद संक्रमण की चपेट में आने के बीच औसतन अवधि 45 दिन देखी गई है। जबकि कोवाक्सिन लेने वालों में 33 दिन के दौरान ही संक्रमण हुआ है।

अध्ययन के दौरान एक मरीज की मौत

आईसीएमआर के वैज्ञानिकों ने अध्ययन के दौरान कोविशील्ड लेने वाले एक व्यक्ति की पोस्ट संक्रमण होने से मौत होने की पुष्टि की है। जबकि सरकार ने अब तक वैक्सीन लगाने के बाद एक ही मरीज की मौत होने की जानकारी दी है लेकिन वह मामला महाराष्ट्र से जुड़ा था। जबकि इस अध्ययन में उसकी जानकारी नहीं दी गई है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यह दोनों मामले अलग अलग हैं।

11 दिन तक रुकना पड़ा अस्पतालों में

वैक्सीन की दोनों खुराक लेने के बाद जो लोग कोरोना संक्रमित हुए हैं उनमें 9.9 फीसदी को भर्ती कराना पड़ा लेकिन इन मरीजों को अस्पतालों से डिस्चार्ज होने में कम से कम 11 दिन का वक्त लगा। एक मरीज तो अभी भी अस्पताल में भर्ती है।

डेल्टा वैरिएंट हो सकता है बड़ी वजह

वैज्ञानिकों का मानना है कि डेल्टा वैरिएंट की वजह से टीकाकरण के बाद भी संक्रमण हो सकता है क्योंकि यह वैरिएंट एंटीबॉडी को कम करता है। 16 जनवरी से देश में टीकाकरण कार्यक्रम चल रहा है लेकिन मार्च माह में दूसरी लहर के दौरान 80 फीसदी से अधिक मामले डेल्टा वैरिएंट से ही जुड़े थे जोकि काफी तेजी से बढ़ते चले गए। वैज्ञानिकों को आशंका है कि इसी वैरिएंट की वजह से वैक्सीन की दोनों खुराक लेने वाले भी कोरोना की चपेट में आए।

**Shots for 60+ group hit hesitancy hurdle (Hindustan Times: 20210625)**

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

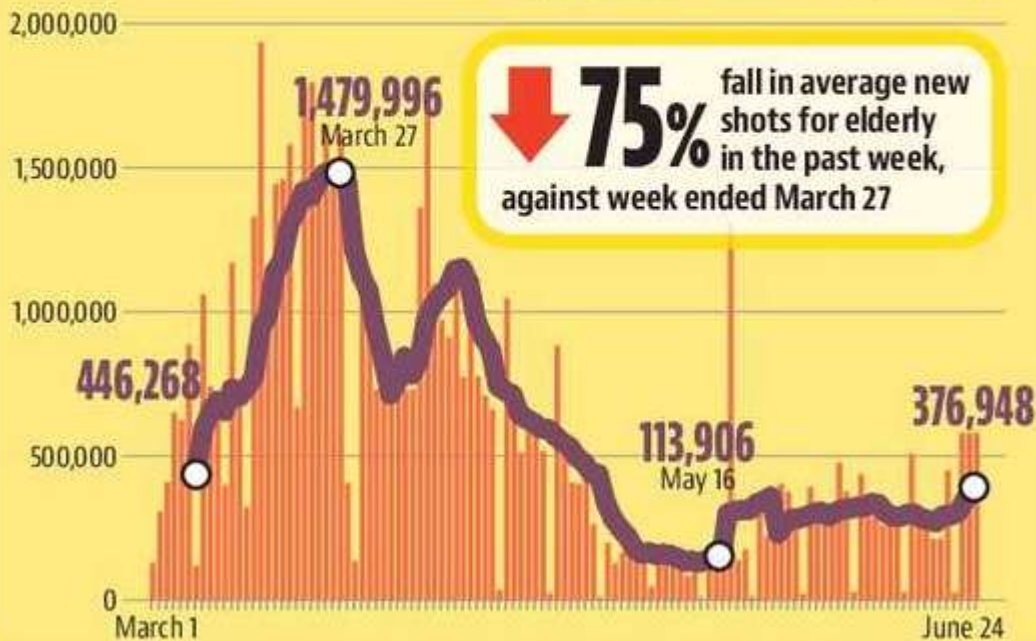
New Delhi : The pace of vaccination among people above the age of 60 has fallen 75% from peak levels despite more than half the population in this age group yet to be administered even a single shot – igniting fears of vaccine hesitancy hampering the coverage of the population group most vulnerable to Covid-19.

According to data shared by the Union ministry of health and family welfare on Thursday, a little over 66 million (66,161,004) of the population above 60 years of age has received their first dose so far. Based on projections of population by the Census of India for 2021, there are an estimated 138 million people above 60. This means that around 52% of the country's elderly are yet to receive a single shot – a massive proportion for an age group that has been eligible for shots for nearly four months now.

# Turnout among elderly drops

The pace of vaccination among the 60+ years age group has dropped considerably from peak levels witnessed around the end of March

■ Daily first doses administered to 60+ age group — Seven-day average



But the worrying aspect of this trend is the drop in the pace of vaccination in this age group.

The seven-day average of first dose administration among elderly peaked for the week ending March 27, when 1.48 million people got their shots every day on average. Through April and May, as the drive progressed, the number of new people above the age of 60 years getting shots started dwindling. By mid-May, this number dropped to 113,906 shots a day on average (for the week ending May 16), the lowest ever. And while it has inched up slowly since then (376,948 people above the age of 60 have got their first shots in the past week), it remains 75% below peak levels.

Experts said vaccine hesitancy appears to be the main reason for this drop, as those who wanted to get their shots did so as soon as they could, but the remaining people appear to be staying away from vaccination centres. A rework of vaccination strategy may be needed, they said.

“The rush definitely has gone down of the elderly and it is largely younger people that are coming to get vaccinated... If 50% or so are still left in this population group, then we really need to reassess our approach,” said Dr Anupam Sibal, group medical director, Apollo Hospitals. “Those among the elderly who have been left could either be those who cannot travel for some reason, or those who are hesitant to get jabbed. To manage this, requires a two-pronged strategy that includes providing vaccination at their doorstep for those who

cannot travel, and to change the communication strategy to allay their concerns about safety,” he added.

Vaccine hesitancy and patchy supplies are primary concerns that people involved in the vaccination process have had to deal with, and Union health ministry has been issuing advisories to look at ways through which hesitancy can be effectively dealt with. “Certain challenges are foreseen that needs to be countered well in time. These may include the challenge of ensuring over 1.3 billion people in India receive factual and timely information and updates on vaccine roll-out progress and benefits, public’s anxiety and queries ... apprehension about the vaccines ... and fear of adverse events, misconception about vaccine efficacy, rumours and negative narrative...,” said a health ministry guideline on vaccine hesitancy.

The Centre has asked states to have in place a comprehensive advocacy communication strategy in place, to include mechanisms by which four key areas around vaccination introduction, vaccine eagerness and hesitancy can be handled. “As part of the measures, information education communication material was asked to be distributed among target population to send out the right message, and allay their fears regarding vaccination. Volunteers were trained to go into community for conducting awareness generation campaigns among the target population, among other activities,” said a government official aware of the developments.

Experts, however, say that the Centre needs to draft an evidence-based communication strategy.

“Since it is clear that there is huge vaccine hesitancy among this group, we need to get to the actual reasons behind it and then look for ways to tackle it. The government should hire a professional agency that understands communication to generate data on reasons behind vaccine hesitancy among different age groups as the reason for being hesitant may not be the same in all age groups,” said Dr Chandrakant Lahiriya, senior public health and vaccine expert.

“Not just age-level, there should also be subgroups such as rural and urban as people in these groups may have different reasons for not coming out to get vaccinated. The data that is generated like this should be used to draft targeted, evidence-based communication strategy for their messaging to be more effective,” he added.



## डेल्टा वैरिएंट

तेजी से फैल रहे कोरोना के डेल्टा वैरिएंट ने बढ़ाई चिंता, अब तक 85 देशों में पाया गया, WHO ने दी जानकारी (Dainik Jagran: 20210625)

<https://www.jagran.com/world/america-coronavirus-delta-variant-now-reported-in-85-countries-globally-who-says-expected-to-become-dominant-lineage-21767630.html>

कोरोना वायरस का सबसे संक्रामक वैरिएंट डेल्टा अब तक 85 देशों में पाया जा चुका है।

कोरोना वायरस का सबसे संक्रामक वैरिएंट डेल्टा अब तक 85 देशों में पाया जा चुका है। इसे लेकर विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने काफी चिंताजनक बात कही है। संगठन के अनुसार अगर स्थिति ऐसी ही रही तो ये सबसे ज्यादा असर डालने वाला वैरिएंट बन सकता है।

संयुक्त राष्ट्र, प्रेट्र। डब्ल्यूएचओ ने कहा है कि कोरोना का डेल्टा वैरिएंट अब तक दुनिया 85 देशों में फैल चुका है। उसका लगातार विस्तार हो रहा है। जल्द ही यह कुछ और स्थानों पर पहुंच सकता है। इसके संक्रमण की रफ्तार यदि इसी तरह बनी रही तो जल्द ही ये कोरोना का सर्वाधिक फैलने वाला स्ट्रेन बन जाएगा।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा 22 जून को कोरोना महामारी के संदर्भ में जारी साप्ताहिक अपडेट में कहा गया कि वैश्विक स्तर पर अल्फा वैरिएंट 170 देशों, बीटा वैरिएंट 119 देशों, गामा वैरिएंट 71 देशों और डेल्टा वैरिएंट 85 में फैलने की सूचना दी गई है।

अपडेट में बताया गया कि डेल्टा वैरिएंट जो वैश्विक स्तर पर 85 देशों में पाया गया, अब डब्ल्यूएचओ के सभी क्षेत्रों में रिपोर्ट किया जा रहा है। पिछले दो हफ्तों में इस वैरिएंट का प्रकोप 11 देशों में फैला।

डब्ल्यूएचओ ने कहा कि कोरोना के चिंता बढ़ाने वाले चार मौजूदा वैरिएंट की बारीकी से निगरानी की जा रही है। अल्फा, बीटा, गामा और डेल्टा नामकरण वाले ये वैरिएंट व्यापक हैं और डब्ल्यूएचओ के सभी क्षेत्रों में पाए गए हैं। डेल्टा वैरिएंट अल्फा की तुलना में काफी अधिक तेजी से फैलने वाला और घातक है। यदि मौजूदा रुझान जारी रहा तो इसकी वंशबेल सबसे अहम हो जाएगी।

अपडेट में कहा गया कि भारत ने पिछले सप्ताह (14-20 जून, 2021), कोरोना के सबसे अधिक 4,41,976 नए मामले दर्ज किए हैं। भारत से सबसे अधिक नई मौतें दर्ज की गईं। इस दौरान 16,329 नई मौतें हुईं।

दक्षिण-पूर्व एशिया क्षेत्र में पिछले सप्ताह की तुलना में छह लाख से अधिक नए मामले और 19 हजार से अधिक नई मौतें हुईं। हालांकि पिछले से पिछले सप्ताह की तुलना में इसमें क्रमशः 21 फीसद व 26 फीसद की कमी देखी गई। अपडेट में कहा गया कि साप्ताहिक मामलों में घटती प्रवृत्ति और क्षेत्र में मौत की घटनाएं मुख्य रूप से भारत में कोरोना के मामलों में कमी के कारण देखी गईं।

## **ब्लैक फंगस**

**कोरोना संक्रमण के 10 से 15 दिनों के बाद दिखा ब्लैक फंगस का असर (Amar Ujala: 20210625)**

<https://www.amarujala.com/india-news/black-fungus-effect-shown-10-to-15-days-after-corona-infection>

स्टेरॉयड लेने वाले, मधुमेह के मरीजों को ज्यादा नुकसान

2826 मरीजों पर शोध कर वैज्ञानिकों का आंखों को नुकसान पहुंचा रहे म्यूकॉर पर खुलासा

विशेषज्ञों के अनुसार, कोरोना संक्रमण के 10 से 15 दिन के बीच अधिकतर मरीजों में आरओसीएम के लक्षण दिखने शुरू हो गए थे

ब्लैक फंगस के मरीज की जांच करते डॉक्टर - फोटो : पीटीआई

देश में कोरोना वायरस के साथ म्यूकॉरमायकोसिस (ब्लैक फंगस) लोगों की जान का दुश्मन बना हुआ है। म्यूकॉर से सबसे ज्यादा नुकसान आंखों को हुआ है जिसे विज्ञान की भाषा में राइनो ऑर्बिटल सेरीब्रल म्यूकॉरमायकोसिस (आरओसीएम) कहते हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, कोरोना संक्रमण के 10 से 15 दिन के बीच अधिकतर मरीजों में आरओसीएम के लक्षण दिखने शुरू हो गए थे। एक जनवरी से 2020 से 26 मई 2021 के बीच कुल 2826 मरीजों पर देश के अलग-अलग हिस्से में आरओसीएम के इलाज में जुटे विशेषज्ञों ने इसके खतरों, कारण समेत इससे अन्य बिंदुओं के बारे में पता लगाने की कोशिश की है।

शोध हाल ही इंडियन जर्नल ऑफ ऑपथैलमोलॉजी में प्रकाशित हुआ है। अध्ययन में इस बात की भी पुष्टि हुई है कि ब्लैक फंगस से वे लोग भी संक्रमित हुए जिन्हें मधुमेह की शिकायत नहीं थी। संक्रमण होने के बाद 43 फीसदी मरीजों ने ऑक्सीजन थैरेपी नहीं ली। साथ ही इनमें से 22 फीसदी मरीजों में मधुमेह भी नहीं मिला।

25 राज्यों के नेत्र रोग विशेषज्ञों ने किया अध्ययन

25 राज्यों के 98 मेडिकल कॉलेज के नेत्ररोग विशेषज्ञों ने मिलकर यह अध्ययन किया है। इस दौरान पता चला कि देश में ब्लैक फंगस के मामले सबसे ज्यादा 22 फीसदी गुजरात और 21 फीसदी महाराष्ट्र में हैं।

आशंका व्यक्त की गई है कि इन राज्यों में स्टेरॉयड युक्त दवाओं का गलत तरीके से इस्तेमाल हुआ है। नीति आयोग के सदस्य डॉ. वीके पॉल ने कहा था कि जिन लोगों में मधुमेह अनियंत्रित है, साथ ही जिन्होंने स्टेरॉयड युक्त दवाओं का बेहिसाब सेवन किया है उन मरीजों में फंगस काफी तेजी से देखने को मिल रहा है।

इसी दौरान यह भी तथ्य सामने आया कि औद्योगिक ऑक्सीजन के इस्तेमाल से भी ब्लैक फंगस के मामले बढ़े हैं लेकिन पहली बार चिकित्सीय अध्ययन के जरिये ब्लैक फंगस के कारणों का पता चल पाया है।

मस्तिष्क तक फंगस तो जान बचाना मुश्किल

म्यूकॉर अगर मस्तिष्क तक पहुंच गया तो मरीज की आंख तो दूर उसकी जान बचाना मुश्किल है। ऐसे मरीजों में मौत का खतरा 100 फीसदी है। मधुमेह से ग्रसित मरीजों के साथ जिन्हें स्टेरॉयड दी गई है उन्हें अधिक खतरा है। - प्रो. विजयनाथ मिश्रा, न्यूरोलॉजिस्ट, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी

समय पर इलाज बहुत जरूरी तभी आंख सुरक्षित

म्यूकॉर अगर मस्तिष्क तक चला गया तो आंख को बचाना मुश्किल होता है। लक्षण दिखने के तुरंत बाद समय पर रोगी अस्पताल पहुंचे और समय पर उसे दवा मिल जाए तो उसकी आंखों की रोशनी बचाई जा सकती है।

-डॉ. किशोर कुमार, नेत्र रोग विशेषज्ञ, सवाई मानसिंह अस्पताल, जयपुर

ओरओसीएम की चपेट में आने वाले

लिंग संख्या प्रतिशत

पुरुष 1993 71

महिला 833 29

आरओसीएम और मधुमेह

2194 (78) फीसदी को मधुमेह

631 (22) फीसदी को मधुमेह नहीं

गुजरात रहा सर्वाधिक प्रभावित

राज्य	कुल रोगी	भर्ती	प्रतिशत
गुजरात	2859	609	22
महाराष्ट्र	2770	603	21
कर्नाटक	481	368	13
मध्य प्रदेश	752	278	9.8
हरियाणा	436	252	8.9
उत्तर प्रदेश	701	130	4.6
तेलंगाना	744	118	4.2
राजस्थान	492	69	2.5

आरओसीएम का कहर और उपचार...

73 फीसदी मरीजों को इलाज के लिए एम्फोटेरिसिन बी-इंजेक्शन

56 फीसदी मरीजों की इंडोस्कोपिक साइनस और पैरानेजल सर्जरी

15 फीसदी मरीजों के आंख का ऑर्बिट निकालना पड़ा

17 फीसदी मरीजों की संक्रमण दोनों ही आंख निकालनी पड़ी

22 फीसदी मरीजों के आंख की ऑर्बिट में इंजेक्शन दिया गया

14 फीसदी मरीजों की मौत

कोरोना और आरओसीएम...

51.9 वर्ष रही आरओसीएम की चपेट में आने वाले मरीजों की औसत उम्र

71 फीसदी पुरुषों को आरओसीएम, 57 फीसदी को ऑक्सीजन की जरूरत

87 फीसदी मरीजों के इलाज में कॉर्टिकोस्टेरॉयड्स के इस्तेमाल की पुष्टि

21 फीसदी को दस दिन तक स्टेरॉयड, 78 फीसदी मधुमेह से ग्रसित

72 फीसदी की आंख के भीतरी हिस्से (ऑर्बिट) को स्टेज थ्री नुकसान

## **Diet/ Nutrition**

**Superfoods you must include in your diet after Covid recovery to avoid complications  
(The Indian Express: 20210625)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/post-covid-diet-superfoods-diet-ayurveda-7350749/>

Raw food, sweet, oily, spicy, cold, packaged foods, maida, leftovers should be avoided, said Dr Dixa Bhavsar

For many, Covid recovery is a long process. But even after that, it is necessary to maintain the body's immunity levels to keep other health issues away. One of the best ways to do that is through a good diet and nutrition plan.

As per Ayurveda, a diet rich in nutritious food and simple ingredients that is not oily, spicy, or extremely sweet can help.

Ayurvedic practitioner Dr Dixa Bhavsar agreed. "It is equally important to take care of your health (especially meals) post covid once you've tested negative in order to avoid/manage post-Covid complications," she mentioned.

What to keep in mind?

- \*Eat only home-cooked, fresh and warm foods.

- \*Don't eat raw foods as they're difficult to digest.

- \*Avoid sweet fruits. Favour sour over sweet and make sure you eat fruits before 4 pm so you can digest them well.

- \*Drink herbal teas between meals.

- \*Favour light (easy to digest food) and also nourishing foods like khichdi with spices.

- \*Stay hydrated.

- \*Start with slow walks, mild stretching and continue with breathwork. Pranayamas are best to practice during and post covid. It helps improve immunity and keeps your oxygen levels optimum.

- \*Be grateful. Count your blessings.

"Don't let the fear of post-covid complications get into your head," said Dr Bhavsar.

Superfoods post covid

Lentil soup: Moong and moong dal gruel

Sattu: Energy drink/chilla/roti/ladoo

Sour fruits: Amla, pineapple, lemon, kiwi, berries, etc

Flours: Besan, ragi, jowar, barley

Vegetable soup: Moringa, tomatoes, garlic, spinach, fenugreek leaves, bottlegourd, seasonal vegetables

Herbal teas: Lemongrass, cinnamon, CCF- Coriander, cumin, fennel tea, ginger-lemon, mint, carom seeds

Spices: Ginger, turmeric, black pepper, cardamom, cumin, coriander, cloves, etc

Best to avoid: Raw food, sweet, oily, spicy, cold, packaged foods, maida (breads, pizza, cookies), leftovers

## **Mental Health**

**Childhood depression can lead to a messed-up adulthood: Study (Hindustan Times: 20210625)**

<https://www.healthshots.com/health-news/childhood-depression-can-lead-to-a-messed-up-adulthood-study/>

According to a new study, depression in youth--between the ages of 10 and 24 years--is both a leading cause of stress and a possible risk factor for future diseases and impairment.

Childhood depression can lead to a messed-up adulthood: StudyYour kid's mental health also needs attention. Image courtesy: Shutterstock

Listen to this article

According to a new study, depression in youth, between the ages of 10 and 24 years, is both a leading cause of stress and a possible risk factor for future diseases and impairment.

The findings of the study appeared in the Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (JAACAP), published by Elsevier.

Here's what the study has to say

The study showed that depression in childhood or adolescence is associated with higher levels of adult anxiety and substance use disorders, worse health and social functioning, less financial and educational achievement, and increased criminality.

The findings are based on the Great Smoky Mountains Study, an ongoing longitudinal community-based project tracking the health of 1,420 participants from the rural US Southeast that has been ongoing since 1993.

Lead author William Copeland, PhD, and professor in the Department of Psychiatry at the University of Vermont, VA, USA said, "One in twelve children struggle with depression at

some point between the ages 9 and 16, with girls more likely to be affected than boys. This is a common childhood challenge, that, unfortunately, often goes unnoticed by the adults in children's lives, including parents, teachers, and pediatricians."

Learn how your child's mental health may be adversely affected by factors such as obesity and bullying. Image courtesy: Shutterstock  
Learn how your child's mental health may be adversely affected by factors such as obesity and bullying. Image courtesy: Shutterstock

"The literature is clear that we have effective treatments to help children who are dealing with depression. The problem is that in the real world the majority of children with depression never receive any treatment at all and have to cope with this challenge on their own. This study highlights the consequences of this unmet need," added Copeland.

Children in the study were assessed for depression symptoms through interviews with the children and one of their parents up to eight times between the ages of 9 to 16. These same participants were then followed up to four times in young adulthood, at ages 19, 21, 25, and 30 to evaluate their mental health and their real-world functioning in terms of health, wealth, crime, and social outcomes.

A diagnosis of depression in childhood was associated with a broad range of poorer well-being indicators in adulthood. These links between early depression and poor adult outcomes persisted after accounting for the participants' early exposure to adversities like low socioeconomic status, family problems, abuse and bullying.

The links were strongest for children who chronically displayed high levels of depressive symptoms across childhood rather than those that happened to report symptoms at a single timepoint. This finding is consistent with the idea that persistent depressed mood, in particular, is associated with the worst long-term adult outcomes.

Co-author Iman Alaie, MSc, and a PhD student in the Department of Neuroscience at Uppsala University, Sweden said, "The participants who became depressed as adolescents actually fared worse in the long term than those who had their first bout of depression already in childhood. From a developmental perspective, this was quite an unexpected finding given the current recognition that earlier onset of the disorder may portend poorer outcomes."

The study was not without some good news.

Take care of your kid's mental well-being

Children who received specialty mental health services to address their mental health challenges were less likely to have worsening mental health problems – particularly anxiety – as they entered adulthood.

Even here, however, children who received services continued to display problems in other important areas, including substance use, suggesting that childhood mental health services alone may not be a panacea against all future health problems.



“Our findings underscore the importance of timely and effective treatment, but we should also consider additional support needs during the transition to adulthood,” said Ulf Jonsson, an Associate Professor of Child and Adolescent Psychiatry in the Department of Neuroscience, Uppsala University.

Take care of your child’s mental well being right from the beginning. Image courtesy: Shutterstock  
Take care of your child’s mental well being right from the beginning. Image courtesy: Shutterstock

“When we consider the burden of depression on children, their families and school, and look at this from a public health perspective, it becomes clear that we need do a better job alleviating risk factors for childhood depression when possible, having better screening processes to detect childhood depression and to use evidence-based preventions and treatments when we see that a child is at risk for depression or has developed depression,” added Lilly Shanahan, PhD, professor in the Department of Psychology and at the Jacobs Center for Productive Youth Development at the University of Zurich, Switzerland.

Overall, the study affirmed the public health burden from childhood depression and depressive symptoms, especially when experienced over longer periods of time.

## **Pregnancy**

**More than ‘baby blues’: 5 signs of postpartum depression to look out for (Hindustan Times: 20210625)**

<https://www.healthshots.com/mind/mental-health/more-than-baby-blues-5-signs-of-postpartum-depression-to-look-out-for/>

Feeling anxious after childbirth is normal, but some women may also experience long and severe spells of depression, known as postpartum depression.

Grace Bains 101 Likes

More than ‘baby blues’: 5 signs of postpartum depression to look out for  
Feeling anxious after childbirth is normal, but some women may experience long spells of depression, known as postpartum depression. Image courtesy: Shutterstock

A baby's birth is an emotional event, full of fear, joy and anxiety. In some cases, this whirlwind of emotions is laced with a layer of depression, that new mom's face after giving birth. These 'baby blues' include mood shifts, strong urge to cry, anxiety, and sleep difficulties. The ongoing Coronavirus pandemic doesn't make anything easy for new mums, given the uncertain future.

While feeling anxious and overwhelmed after childbirth is normal, some women may also experience long and severe spells of depression, known as postpartum depression. The signs of this condition start to manifest within 2-3 days of childbirth and can last up to 2 weeks.

What is postpartum depression?

Postpartum depression is a condition that causes severe mood shifts, lethargy and an acute sense of hopelessness. These factors become a hindrance for new mothers to care for their baby or themselves.

A steep drop in hormones (estrogen and progesterone) after childbirth may be a contributory factor to this condition. New mothers could also experience a drop in hormones produced by the thyroid gland, leaving them feeling tired, and anxious. Other factors that could cause postpartum depression include sleep deprivation, self doubt regarding ability to care for the newborn, and body image issues.

Postpartum depression can have a long-lasting impact on your mental health. Image courtesy: Shutterstock  
Postpartum depression can have a long-lasting impact on your mental health. Image courtesy: Shutterstock

These are the signs of postpartum depression to look out for

At the very onset, we want to make it clear that postpartum depression is not a sign of weakness but merely a childbirth-related complication. In fact, timely diagnosis and treatment can help manage the symptoms and enable new moms to bond with their newborn baby.

These signs will tell you that you might have this condition:

#### 1. Long-lasting anxiety and disinterest

It is common to experience stress, urge to cry and anxiety in the first week after childbirth, however, if this feeling persists, then it could be a sign of postpartum depression. Associated symptoms also include hyperventilation and panic attacks. You may also experience a growing disinterest in things you used to like before childbirth, such as eating your favourite foods or watching a movie of your liking.

#### 2. Diminishing sense of control and lethargy

Some women may find it difficult to make decisions, such as what meals to have, utilities to buy or which doctor to visit. This indicates a diminished sense of control and is followed by a

general spell of lethargy which prohibits new mothers from getting out of bed, bathe, or changing their baby's diaper.

Postpartum depression may lead to feelings of being out of control. Image courtesy: Shutterstock  
Postpartum depression may lead to feelings of being out of control. Image courtesy: Shutterstock

### 3. Second guessing your abilities as a mother

A common sign of postpartum depression is new moms doubting their abilities to take care of their newborn baby. This is especially prevalent in cases where the baby is unwell or premature.

### 4. Altered sleep patterns

Sleep patterns do alter after childbirth, however, your sleep pattern should start improving in a few weeks post-delivery. In case you are not able to rest and catch some well-deserved sleep even when your child is resting, then it could be a sign of postpartum depression.

### 5. Advanced symptoms

There could also be cases where mothers develop suicidal thoughts or think about physically harming their baby. These are rare and advanced symptoms and need immediate medical attention.

So, ladies, it is perfectly fine to be feeling anxious and stressed after childbirth and you need not be embarrassed to consult a doctor for a diagnosis and treatment.