



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Friday 20220121

## टीकाकरण

टीकाकरण से तीसरी लहर में मौतें कम:केंद्र (Hindustan: 20220121)

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

दिल्ली में कोरोना का पीक आकर चला गया:सत्येंद्र जैन

दिल्ली के स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन के मुताबिक राजधानी में कोरोना का पीक आकर खत्म हो चुका है। अब इसमें जो गिरावट का सिलसिला शुरू हुआ था, वह लगातार जारी है। कोरोना की जो संक्रमण दर 30 फीसदी से ऊपर थी, अब वह भी 22 फीसदी तक पहुंच गई है। ब्योरा

केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने गुरुवार को दावा किया कि कोविड 19 टीकाकरण के कारण देश में तीसरी लहर में मौतें एवं अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों की संख्या में भारी गिरावट दर्ज की गई है।

स्वास्थ्य सचिव राजेश भूषण ने एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में प्रेजेंटेशन दिया जिसमें टीकाकरण और अस्पताल में मरीजों की पिछली लहर से तुलना की गई। उन्होंने कहा, पिछले साल 30 अप्रैल को 3.86 लाख कोरोना केस आए थे और 3059 मौतें हुई थी, लेकिन तब दो फीसदी का टीकाकरण हुआ था। तीसरी लहर में 20 जनवरी को 3.17 लाख केस आए व 380 मौतें हुईं। मौतें इसलिए कम हैं क्योंकि 72 को टीके की दोनों खुराक लग चुकी हैं। तीसरी लहर में गुरुवार को पहली बार केस तीन लाख के पार पहुंचे।

कम भर्ती हो रहे मरीज

## कोरोना

**राजधानी में चौबीस घंटे में कोविड से 43 की जान गई, इससे पहले इस वर्ष 12 जनवरी को सर्वाधिक 40 मौत हुई थी (Hindustan: 20220121)**

तीसरी लहर में एक दिन में सबसे ज्यादा मौतें

दिल्ली में कोरोना का पीक आकर चला गया : जैन

स्वास्थ्य मंत्री सत्येंद्र जैन ने गुरुवार को कहा कि दिल्ली में कोरोना का पीक आकर खत्म हो चुका है। अब इसमें जो गिरावट का सिलसिला शुरू हुआ था, वह जारी है। कोरोना की जो संक्रमण दर 30 फीसदी से ऊपर चली गई थी अब 22 फीसदी तक पहुंच गई है। दिल्ली में गुरुवार को 11 से 12 हजार केस आने की संभावना है। मगर इसका मतलब यह नहीं कि हम लापरवाह हो जाएं। अभी सभी को सतर्क रहने की जरूरत है।

अस्पतालों में 85 फीसदी बेड खाली : राजधानी में कोरोना के ताजा हालात पर मीडिया से बातचीत में सत्येंद्र जैन ने कहा कि दिल्ली में जब एक दिन में 28 हजार से अधिक मामले आए थे वही लहर का पीक था। उसके बाद से मामले लगातार कम हो रहे हैं। कोविड के 30 हजार से 28 हजार फिर 24 हजार फिर 20 हजार और अब 11 से 13 हजार के बीच मामले आ रहे हैं। वहीं, अस्पतालों में आने वालों की संख्या में कोई बढ़ोतरी नहीं हुई है। दिल्ली में 85 फीसदी से ज्यादा कोविड बेड खाली पड़े हैं। भर्ती होने वालों की संख्या में कोई इजाफा नहीं हुआ है।

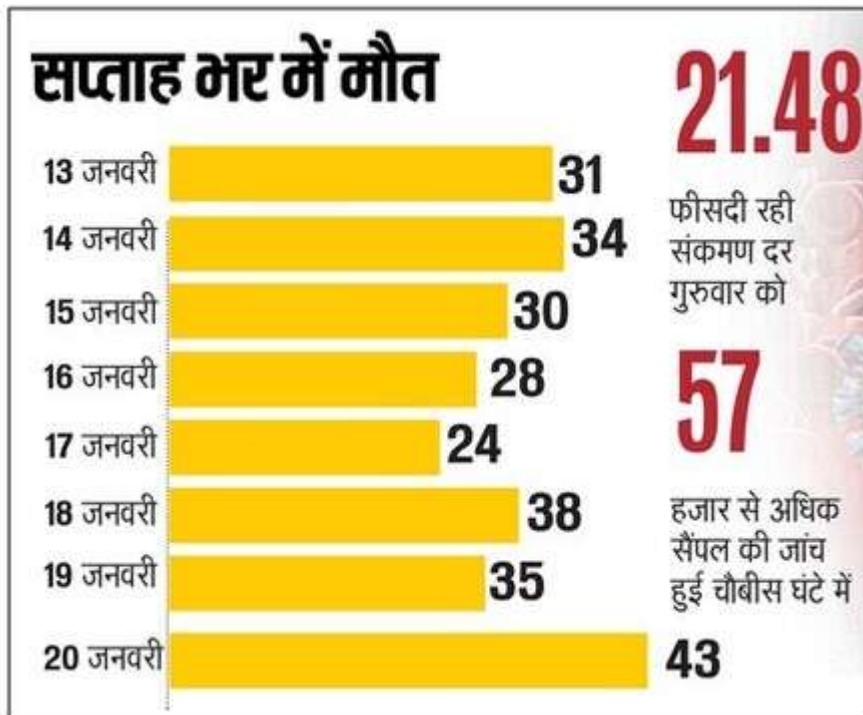
पाबंदियों से राहत के लिए इंतजार करना होगा : कोरोना का पीक चले जाने के बाद भी क्या पाबंदियों से राहत मिलेगी, इसपर जैन ने कहा कि अभी थोड़े दिन और इंतजार करना होगा। दिल्ली में पीक खत्म हो गया है पर कोरोना खत्म नहीं हुआ है। अगर हम देखें तो एक समय दिल्ली में 50 केस रोजाना आ रहे थे, अब भी दिल्ली में 11 हजार केस आ रहे हैं, इसलिए कोरोना खत्म नहीं हुआ है। दिल्ली सरकार ने कोरोना के बढ़ते मामले को देखते हुए सबसे पहले सबसे ज्यादा पाबंदी लगाई थी। उसी का नतीजा है कि दिल्ली में कोरोना अब नियंत्रण में है। इसलिए पाबंदियों से छूट के लिए अभी हमें इंतजार करना होगा।

दूसरे राज्यों की तुलना में तीन गुना ज्यादा जांच

स्वास्थ्य मंत्री जैन ने कहा कि आबादी के लिहाज से हम दिल्ली में अब भी दूसरे राज्यों की तुलना में तीन गुना जांच कर रहे हैं। जिन-जिन राज्यों में भाजपा या कांग्रेस की सरकार है, वहां आबादी के हिसाब से जांच देख लें। दिल्ली से उसकी तुलना कर लीजिए। पाएंगे की दिल्ली में आज भी दूसरे राज्यों की तुलना में ज्यादा जांच हो रही है। डिस्पेंसरी, अस्पताल में जो भी जांच के लिए जा रहा है उसकी केंद्र सरकार के दिशा-निर्देशों के हिसाब से कोविड जांच की जा रही है। कोविड जांच के लिए किसी को मना नहीं किया जा रहा है।

99 हजार से अधिक का टीकाकरण हुआ

दिल्ली के अंदर बीते 24 घंटे में 99 हजार से अधिक लोगों का टीकाकरण किया गया। इनमें से 56 हजार 272 को पहली डोज और 30 हजार 819 को दूसरी डोज दी गई। जबकि, 12 हजार 669 को बूस्टर डोज दी गई। अगर 15 से 17 वर्ष के आयु वर्ग की बात की जाए तो 32 हजार 96 को टीका लगाया है।



## बुरांश के फूल से भागेगा कोरोना! IIT मंडी की रिसर्च में किया गया दावा (Hindustan: 20220221)

<https://www.livehindustan.com/national/story-buransh-flower-could-cure-coronavirus-infection-says-iit-mandi-research-5627213.html>

हिमालयी क्षेत्रों में पाया जाने वाला बुरांश का फूल कोरोना वायरस के संक्रमण का इलाज हो सकता है। हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले में स्थित आईआईटी के शोध में यह बात कही गई है। बुरांश का वैज्ञानिक नाम रोडोडेंड्रॉन अर्बोरियम (Rhododendron arboreum) है। इसके फूल के अर्क का इस्तेमाल पहाड़ पर रहने वाले लोग पीने के लिए करते हैं। इसे जूस के तौर पर इस्तेमाल किया जाता रहा है और खासतौर पर गर्मियों के सीजन में इसे लोग काफी पसंद करते हैं। अब इसको लेकर वैज्ञानिकों ने एक नया शोध किया है जिसमें पाया गया है बुरांश की पंखुड़ियों के अर्क ने कोविड-19 वायरस को बनने से रोका है।

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) मंडी और इंटरनेशनल सेंटर फॉर जेनेटिक इंजीनियरिंग एंड बायोटेक्नोलॉजी (आईसीजीईबी) के शोधकर्ताओं ने इस हिमालयी फूल की पंखुड़ियों में फाइटोकेमिकल्स की पहचान की है, जो संभवतः कोविड-19 संक्रमण के इलाज के लिए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। अब शोध टीम बुरांश की पंखुड़ियों से हासिल विशिष्ट फाइटोकेमिकल्स से कोविड-19 का रेप्लिकेशन रोकने की सटीक प्रक्रिया समझने की कोशिश कर रही है। आईआईटी मंडी और आईसीजीईबी के शोधकर्ताओं ने बुरांश की पंखुड़ियों में फाइटोकेमिकल्स की पहचान की है। इसमें कोविड-19 के संक्रमण के इलाज की संभावना सामने आई है। शोध टीम के निष्कर्ष हाल ही में बायोमॉलिक्युलर स्ट्रक्चर एंड डायनेमिक्स पत्रिका में प्रकाशित हुए हैं।

आईआईटी मंडी स्कूल ऑफ बेसिक साइंस में एसोसिएट प्रोफेसर श्याम कुमार मसाकापल्ली के मुताबिक उपचार के विभिन्न एजेंटों का अध्ययन किया जा रहा है। उनमें पौधे से प्राप्त रसायन फाइटोकेमिकल्स से विशेष उम्मीद है क्योंकि उनके बीच गतिविधि में सिनर्जी है और प्राकृतिक होने के चलते विषाक्त करने की कम समस्याएं पैदा होती हैं। हम बहु-विषयी दृष्टिकोण से हिमालयी वनस्पतियों से संभावित अणुओं की तलाश कर रहे हैं।'

आईआईटी मंडी और आईसीजीईबी के वैज्ञानिकों ने वायरस रोकने के मद्देनजर शोध में विभिन्न फाइटोकेमिकल्स युक्त अर्क का वैज्ञानिक परीक्षण किया। उन्होंने बुरांश की पंखुड़ियों से फाइटोकेमिकल्स निकाले और इसके वायरस रोधी गुणों को समझने के लिए जैव रासायनिक परीक्षण और कंप्यूटेशनल सिमुलेशन का अध्ययन किया। आईसीजीईबी के रंजन नंदा ने बताया,

हमने हिमालय की वनस्पतियों से प्राप्त रोडोडेंड्रॉन अर्बोरियम की पंखुड़ियों के फाइटोकेमिकल का प्रोफाइल तैयार किया और परीक्षण किया. इनमें कोविड वायरस से लड़ने की उम्मीद दिखी है।

**यूरोप नई कोविड रणनीति अपनाने पर कर रहा विचार, कोरोना के साथ जीने की राह चुन सकते हैं कई देश (Dainik Jagran: 20220121)**

<https://www.jagran.com/world/other-europe-considering-adopting-new-covid-strategy-many-countries-can-choose-way-to-live-with-coronavirus-22399596.html>

यूरोप नई कोविड रणनीति अपनाने पर विचार कर रहा है।

स्पेन के अधिकारियों का कहना है कि इन कठोर उपायों से ही स्वास्थ्य तंत्र को चरमराने से बचाया जा सका और लोगों की जिंदगी बची। अब करीब दो साल बाद स्पेन कोरोना के प्रति भिन्न दृष्टिकोण अपनाने की तैयारी कर रहा है।

मैड्रिड, एपी। जब पहली बार कोरोना महामारी की घोषणा की गई थी तब स्पेनवासियों को तीन महीनों से अधिक समय तक घरों में रहने का आदेश दिया गया था। कई सप्ताह तक उन्हें व्यायाम के लिए बाहर नहीं निकलने दिया गया। बच्चों के खेल के मैदानों में जाने पर रोक थी और अर्थव्यवस्था एक तरह से थम सी गई थी। अधिकारियों का कहना है कि इन कठोर उपायों से ही स्वास्थ्य तंत्र को चरमराने से बचाया जा सका और लोगों की जिंदगी बची।

अब करीब दो साल बाद स्पेन कोरोना के प्रति भिन्न दृष्टिकोण अपनाने की तैयारी कर रहा है। इस महामारी के चलते स्पेन की अर्थव्यवस्था तबाह हो गई लेकिन अब वह यूरोप में सर्वाधिक टीकाकरण दरों वाले देशों में एक है। ऐसे में सरकार संक्रमण की अगली लहर को आपात स्थिति की भांति नहीं बल्कि बनी रहने वाली एक बीमारी के रूप में निपटने की तैयारी में जुटी है। ऐसे ही कदमों पर पड़ोसी देशों पुर्तगाल एवं ब्रिटेन में भी विचार किया जा रहा है।

अब इन देशों में संकट से नियंत्रण के तौर-तरीकों की ओर बढ़ने का विचार सामने आया है, अब वे इस वायरस को उसी रूप में लेने के बारे में सोच रहे हैं जिस रूप में देश फ्लू या खसरे को लेते हैं। इसका

तात्पर्य है कि वे अब मानने लगे हैं कि संक्रमण रहेगा लेकिन अधिक जोखिम वाले लोगों पर विशेष ध्यान दिया जाए।

स्पेन के प्रधानमंत्री पेद्रो सांचेज चाहते हैं कि यूरोपीय संघ भी ऐसे ही बदलावों पर गौर करे कि ओमिक्रोन स्वरूप की लहर से पता चल गया है कि यह बीमारी अब कम घातक होने लगी है। उन्होंने कहा कि दरअसल हम कह रहे हैं कि अगले कुछ महीनों और सालों में, हमें बिना किसी संकोच के और विज्ञान जो कहता है, उसके हिसाब से, विचार करना होगा कि कैसे इस महामारी का अलग मानपंड से प्रबंधन करना है।

उन्होंने कहा कि ओमिक्रोन लहर के बीत जाने से पहले ऐसे बदलाव नहीं होने चाहिए लेकिन अधिकारियों को अब महामारी के बाद की दुनिया को आकार प्रदान करने की दिशा में काम करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि परिदृश्य का अनुमान लगाकर हम अपना होमवर्क कर रहे हैं।

**Weekend curfew in Delhi to be lifted; India reports over 3.47 lakh new Covid cases (The Indian Express: 20220121)**

<https://indianexpress.com/article/india/coronavirus-live-updates-omicron-guidelines-vaccinations-7732748/>

Omicron Covid-19 India Latest Update: Medics attend to patients at the Covid care centre in New Delhi on Thursday.

Coronavirus Omicron India LIVE News: After the positivity rate in the National Capital dropped significantly over the last week, the Delhi government has approved a proposal to lift the weekend curfew and several other Covid restrictions imposed to prevent the spread of the third wave. Private offices will be permitted to call 50 per cent of their staff to office and the odd and even strategy in markets and malls will also be revoked. The proposals have been approved by Delhi Chief Minister Arvind Kejriwal and have been sent to Lieutenant Governor Anil Baijal.

India reported more than 3.47 lakh new coronavirus cases (3,47,254) in the last 24 hours ending at 9 am on Friday. With 2.51 lakh new (2,51,777) recoveries, the country's active caseload is now at 20,18,825. The total tally of Omicron cases in the country has risen to 9,692, marking a 4.36 per cent increase since yesterday.

Here are the top Covid updates: Foreign travellers who test positive for Covid-19 after arriving in India shall be treated/isolated as per the laid down standard protocol and will not mandatorily be managed at an isolation facility, authorities have said. Meanwhile, after reporting its highest ever single day spike in cases on Thursday (46,387), the Kerala government has decided to impose lockdown-like restrictions on the next two Sundays.

## प्रदूषण

**दमघोटू हो गई 14 इलाकों की हवा (Hindustan: 20220121)**

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

इन स्थानों पर अधिक प्रदूषण रहा (एक्यूआई के आंकड़े)

1. जहांगीरपुरी 445
2. आनंद विहार 439
3. पंजाबीबाग 439
4. वजीरपुर 430
5. चांदनी चौक 427
6. रोहिणी 426
7. नरेला 417
8. पटपड़गंज 415
9. विवेक विहार 414
10. आरके पुरम 409
11. एनएसआईटी द्वारका 407

12. बवाना 406

13. ओखला-2 403

14. द्वारका-8 402

नई दिल्ली | प्रमुख संवाददाता

हवा की सुस्त रफ्तार की वजह से दिल्ली की हवा में प्रदूषण का जहर और बढ़ गया है। दिल्ली के 14 इलाकों का वायु गुणवत्ता सूचकांक गुरुवार को 400 अंक से ऊपर यानी गंभीर श्रेणी में पहुंच गया।

सफर का अनुमान है कि शनिवार को भी वायु गुणवत्ता इसके आसपास ही बनी रहेगी। राजधानी दिल्ली में गुरुवार के दिन प्रदूषण के स्तर में और इजाफा दर्ज किया गया है। सीपीसीबी के मुताबिक गुरुवार को दिल्ली का औसत वायु गुणवत्ता सूचकांक 387 अंक पर रहा। इस स्तर की हवा को बेहद खराब श्रेणी में रखा जाता है। बुधवार को सूचकांक 322 अंक पर था, यानी चौबीस घंटे के भीतर इसमें 65 अंकों की बढ़ोतरी हुई है। चिंता की बात यह है कि दिल्ली के 14 निगरानी केंद्रों का वायु गुणवत्ता सूचकांक 400 अंक से ऊपर यानी गंभीर श्रेणी में बना हुआ है। सफर का अनुमान है कि शनिवार को भी दिल्ली के लोगों को इसी प्रकार के प्रदूषण का सामना करना पड़ेगा।

## टिनीटिस

**कानों में रह-रहकर आती है सीटी बजने की आवाज, तो हो जाएं सतर्क, हो सकती है ये बीमारी (Navbharat Times: 20220121)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/tinnitus-ringing-in-the-ears-and-causes-how-to-stop/articleshow/89030662.cms>

टिनीटिस होने पर कानों में घंटी, शोर या सीटी बजने की आवाजे आती हैं। समय रहते इसके लक्षणों को पहचानकर इलाज कराना बेहद जरूरी है। इससे बचने के लिए आप कुछ जरूरी उपाय कर सकते हैं।

कानों में रह-रहकर आती है सीटी बजने की आवाज, तो हो जाएं सतर्क, हो सकती है ये बीमारी



क्या आपने कभी अपने कानों में असामान्य सी घंटी या सीटी बजने का अनुभव किया है। अचानक से बैठे-बैठे कानों में तेज सीटी सी बजने लगती है और थोड़ी देर बाद सबकुछ नॉर्मल हो जाता है। कई बार कानों में इस तरह की आवाज सुनाई देना आम है, लेकिन अगर ऐसा बार-बार हो रहा है, तो यह स्थिति खतरनाक भी हो सकती है। जब किसी मरीज के कान में गुंजन या किसी अजीब सी आवाज का अनुभव हो, तो उसे टिनिटस कहते हैं।

इसमें व्यक्ति को अपने आस पास कोई आवाज न होने के बावजूद भी तरह-तरह की आवाजें सुनाई देती हैं, जो आपके कान के भीतर से ही आती हैं। ऐसा ईयर सेल्स के डैमेज होने के कारण होता है। इसके अलावा विभिन्न जोखिम कारक जैसे उम्र, लिंग, जीवनशैली, आवाज के संपर्क में आने से टिनिटस हो जाता है। यदि समय पर इसका इलाज न कराया जाए, तो व्यक्ति डिप्रेशन में तक जा सकता है।

कई बार गंभीर टिनिटस वाले लोगों को सुनने, काम करने या सोने में समस्या का समाना करना पड़ सकता है। वैसे तो इस स्थिति से निपटने के लिए डॉक्टर अपने स्तर पर दवाएं लिखते हैं, लेकिन यहां हम आपको कुछ ऐसे आसान से तरीके बता रहे हैं, जिनसे आप टिनिटस की परेशानी वाली स्थिति को रोक सकते हैं।

### टिनिटस के लक्षण

अगर आपके कान बज रहे हैं, तो इसका मतलब है कि आप टिनिटस के शिकार हो गए हैं। बेहतर है कि तुरंत इसके लक्षणों को पहचानकर इलाज कराएं, वरना कानों के सुनने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। इसके सामान्य लक्षणों में कानों में भनभनाहट, फुफकारना भी शामिल है।

### स्वस्थ वजन बनाए रखें

क्या आप जानते हैं कि आपका वजन आपके सुनने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है। जी हां, स्वस्थ हृदय, संचार, शरीर की अन्य प्रणालियों को विनियमित करने के लिए एक स्वस्थ वजन होना बेहद जरूरी है। अधिक वजन या मोटा होना ब्लड के सर्कुलेशन में रूकावट पैदा कर सकता है।

### टिनिटस से बचाव के उपाय

#### कम वॉल्यूम सुनें

इससे पहले की आपके सुनने की क्षमता कम हो जाए, हाई वॉल्यूम पर गाना सुनना या टीवी देखना कम कर दें। विशेषज्ञ कहते हैं कि लंबे समय तक तेज म्यूजिक या आवाज सुनने से टिनिटस हो सकता

है। इसलिए जब भी आप ईयरफोन या हेडफोन लगाकर काम करें , तो वॉल्यूम को एक नंबर पर सेट कर लें।

कानों की सुरक्षा करें

यदि आप ऐसे व्यक्ति हैं, जिन्हें न चाहते हुए भी तेज आवाज के आसपास रहना पड़ता है, तो अपने कानों को सुरक्षा करना बेहद जरूरी है।

अपनी जीवनशैली को विनियमित करें

टिनिटिस से बचने और समग्र स्वास्थ्य को सक्षम बनने के लिए अपनी जीवनशैली को विनियमित करें। बुरी आदतों को दूर रखें, स्वास्थ्य जटिलताओं से बचने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें , शराब के सेवन से बचें और धूम्रपान से दूरी बनाए रखें।

टिनिटिस कोई बीमारी नहीं बल्कि एक लक्षण है, जिसका कोई सरल इलाज नहीं है। यह एक संकेत है कि आपने सुनने के तंत्र में कुछ गड़बड़ है। विशेषज्ञों के अनुसार, अक्सर लोग अपने कान और नाक से जुड़ी समस्या को मामूली समझकर अनदेखा कर देते हैं। लेकिन, यह आदत बेहद खतरनाक हो सकती है। जीवन की गुणवत्ता में सुधार करके इससे बचा जा सकता है। फिर भी लक्षण महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

## Flu

**Effective home remedies to treat cold, flu (and things you must avoid) (The Indian Express: 20220121)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/effective-home-remedies-cold-winter-7711917/>

"Having certain foods can aggravate the situation and worsen the symptoms of flu," said Anam Golandaz, clinical dietician

A huge reason soup is considered good for colds is that most are rich in vitamins, nutrient-rich veggies, and make for a light meal. "A bowl of hot soup is the best thing to soothe your

soul and make you feel better instantly. It also helps to ease your symptoms faster. Our appetite might be lacking when we're suffering from a sore throat, but it's important to stay nourished. Soup is often the go-to food because it can be nourishing, restorative, easy to digest, and interestingly 'light' in both consistency and colour so as not to tax the system excessively," said Anam Golandaz, Clinical Dietician, Masina Hospital, Mumbai.

This winter, stay warm with a hot bowl of soup. (Photo: Pexels)

Another item which helps fight cold and cough is garlic, which is an effective antimicrobial and expectorant. The University of Maryland Medical Center cites a study that suggested that garlic may help prevent colds and lessen their symptoms. People who took a garlic supplement for 12 weeks caught 63 per cent fewer colds than people who took a placebo.

Similarly, black pepper also helps combat symptoms of a seasonal flu. It is a common household spice and is one of the best Indian spices to include in your soups and hot beverages during winter, especially if one is suffering from chest congestion and common cold.

Garlic is an easy and tasty addition to your daily meals. (Photo: Pexels)

"Indians love their chai particularly during winters, as caffeine indulgence energises the body and warms it from the inside. However, if one is suffering from a cold, one may add freshly crushed black pepper or black pepper powder, along with sea salt instead of sugar to their cups of chai," suggested Golandaz.

Turmeric is also an essential ingredient which has strong antioxidant properties, and helps in treating many health problems. Turmeric mixed in warm milk is a popular and effective way to fight against cold and cough. Drinking a glass of warm turmeric milk before sleeping helps in faster recovery, too.

Other key ingredients in a soup can include onions, garlic and additional vegetables that can add flavour and provide a healthy dose of phytonutrients – vital for a well-functioning immune system. They can also help to reduce inflammation in the body, which in turn may ease the symptoms of a pesky cold.

Few measures to note:

Having certain foods, on the other hand, can aggravate the situation and worsen the symptoms.

\*Avoid dairy products

\*Do not eat spicy, processed and fried foods

\*Inhale steam

\*Increase fluid intake

\*Take rest

## **Omicron**

### **Omicron positive with mild symptoms? Mental health tips during home isolation (Hindustan Times: 20220121)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/omicron-positive-with-mild-symptoms-mental-health-tips-during-home-isolation-101642487000170.html>

Experts advise that one should stay active and develop a routine during home isolation.

The government's home isolation guidelines recommend a quarantine period of 7 days instead of 10 days for mild and asymptomatic cases.(Pixabay)

The government's home isolation guidelines recommend a quarantine period of 7 days instead of 10 days for mild and asymptomatic cases.(Pixabay)

Parmita Uniyal

Omicron cases in India have been rising rapidly and it's now becoming common to see people around us testing Covid positive and showing flu-like symptoms like cold, cough, headache, fever and sore throat.

Considering the mild nature of this new strain, the government's home isolation guidelines recommend a quarantine period of 7 days instead of 10 days for mild and asymptomatic cases.

While people are recovering fast from this new strain, staying confined to a room for a week doing nothing can be a challenge and affect mental health. Experts advise that one should stay active and develop a routine during home isolation.

Develop a routine

"It is important to follow a routine that includes exercise, nutrition, healthy eating habits, good sleep, frequent breaks and limited screen time," Dr Chandni Tugnait, MD (A.M) Psychotherapist, Life Alchemist, Coach & Healer, Founder & Director, Gateway of Healing said on maintaining sound mental health during pandemic.

To stay active and happy, try to involve a physical activity in your day like some jogging, light exercise or dancing gently to your favourite music. This releases endorphins which are the "happy hormones" making us feel better, says Arushi Malik, Counselling Psychologist at Kaleidoscope- A unit of Dr. Bakshi's Healthcare.

When you cannot step out of your room and not interact with the world, it's easy to get sucked into negativity. When you are alone with your thoughts, make sure you focus on the

right ones; mindfulness practices and meditation can help you deal with negativity when you do not have enough distractions.

Breathing exercises can help fight emotional distress. Along with making mindfulness a habit can go a long way in your routine. Make time to meditate, practice gratitude and maintain a journal.

### Self care

Self care assumed even a greater importance when you are confined in a room and that includes connecting with your loved ones over messages, calls or video interactions.

"Identify the things and activities which give you emotional peace be it talking to a friend, re-watching a loved movie, reading a book or painting," says Malik.

### Guidelines for home isolation

Here are some health guidelines you must follow during home isolation, by Dr Pritam Moon, consultant physician, Wockhardt Hospital Mira Road.

- Do not self-medicate, go for blood investigation or radiological imaging like chest X ray or chest CT scan without consulting the doctor.
- The patient should avoid sharing utensils, dishes, bedding, towels, and other personal items with other family members. The patient should follow good hand hygiene.
- Disinfect surfaces like remote controls, countertops, tabletops, doorknobs, bathroom handles, toilets.
- Do not allow any visitors at home, if you are under home quarantine.

**Tips to protect your newborn from Omicron; symptoms to watch out for (Hindustan Times: 20220121)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/tips-to-protect-your-newborn-from-omicron-symptoms-to-watch-out-for-101641635293679.html>

Follow these tips to protect your newborn from Omicron. Consult a doctor immediately in case of symptoms.

While parents must make sure to get fully vaccinated, the babies should get their flu shots.(Pixabay)

Parmita Uniyal

Babies under age 1 may be at higher risk of getting severe illness with Covid-19 than older children because of their immature immune system. While Omicron so far is causing mild illness in people, one cannot take chance with their little one's health.

First and foremost, as primary caregivers, parents must wear mask all the time while handling the babies and wash their hands frequently. While they should make sure to get fully vaccinated, the babies should get their flu shots.

"Parents must maintain a safe distance from their newborn if they have symptoms such as cough, scratchy throat, body pain, fever, and tiredness," says Dr Jagdish Kathwate, Consultant Neonatologist & Paediatrician, Motherhood Hospital Kharadi Pune.

Proper ventilation is of paramount importance when it comes to protecting your newborn from a Covid infection. "Keep the baby in a room that is properly ventilated. Avoid venturing out with the baby to a relative's place or in the neighbourhood. Remember that Omicron is highly transmissible. So, you will have to be careful," says the paediatrician.

The expert says that any sign of cough, vomiting and fever in your little one should not be ignored at all and a doctor must be consulted on an urgent basis.

"Self-medication is not recommended at all as it can be risky for the child," says the doctor.

There is no evidence available about the transmission of active Covid-19 infection through breast milk and breastfeeding. So, Covid positive mothers should consult the doctor before breastfeeding the baby, according to expert.

Here are other tips parents should keep in mind while caring for their newborn:

- \* Wear masks around the baby
- \* Wash hands frequently
- \* Get vaccinated for Covid. Ensure your baby get flu shot
- \* Do not take your baby to crowded places or any social gathering.
- \* Avoid being around sick people with your baby.
- \* Don't allow visitors at home

## **Bone Health**

### **Study finds metal pins no better than plaster cast for broken wrists (Hindustan Times: 20220121)**

<https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/study-finds-metal-pins-no-better-than-plaster-cast-for-broken-wrists-101642744852345.html>

A new study has found that using metal K-wires, commonly known as "pins", to hold broken wrist bones in place while they heal is no better than a traditional moulded plaster cast.

A new study has found that using metal K-wires, commonly known as "pins", to hold broken wrist bones in place while they heal is no better than a traditional moulded plaster cast.

The study has been published in the 'BMJ Journal'.

Wrist fractures are common, especially in older women. If the bone fragments have displaced (moved out of their normal alignment), they often require "manipulation" followed either by surgery to insert metal wires or plates, or a moulded cast as a non-surgical alternative, to hold the bones in position while they heal.

Surgery is expensive and carries risk for the patient, whereas a moulded plaster cast is cheaper but may not provide the same functional outcome.

To find out which of these treatments is superior, researchers tracked the progress of 500 adults with a displaced wrist fracture at 36 NHS hospitals between January 2017 and March 2019.

Patients were randomly allocated to receive a cast (255) or surgical fixation with K-wires (245) after manipulation of their fracture. Their average age was 60 years and 417 (81 per cent) were women.

The main (primary) outcome measure was the Patient Rated Wrist Evaluation (PRWE) score at 12 months, which included questions about pain, function, and disability, and gave an overall score from 0 (best) to 100 (worst).

Other (secondary) outcomes were PRWE score at three and six months, quality of life, and complications, including the need for later surgery.

A total of 395 (79 per cent) patients completed the follow-up. While both groups showed improvement over the 12-month period, no statistically significant difference was seen in the PRWE score at three, six, or 12 months (average score 21.2 in the cast group compared with 20.7 in the K-wire group).

Health-related quality of life also showed a similar pattern of recovery in both groups over time, and again the difference was not significant.

However, one in eight patients treated with a moulded cast needed later surgery for loss of fracture position in the first six weeks after their injury compared with just one patient in the K-wire group.

Other complications were rare, with no evidence of a difference between the two groups (28 in the cast group compared with 22 in the K-wire group).

The researchers acknowledged some limitations, including the fact that neither the treating clinicians nor the participants could be blind to the interventions.

Nevertheless, they say this was a large trial involving adults of all ages and the results are based on validated patient-reported outcomes, reflecting the care provided across a healthcare system.

As such, they concluded, "Surgical fixation with K-wires did not provide better wrist function at 12 months compared with a moulded cast, indicating that a cast is an acceptable first-line treatment following manipulation of a dorsally displaced fracture of the distal radius."

They added, "Cast treatment avoids the expense and risks of surgical fixation for seven out of eight patients. However, careful follow-up is needed as one in eight patients treated with a cast required subsequent surgical intervention as the fracture reduction could not be maintained."

## **Parkinson's disease**

**Parkinson's disease: Move regularly with intensity to delay symptoms (Medical News Today: 20220121)**

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/parkinsons-disease-move-regularly-with-intensity-to-delay-symptoms>

New research showcases the benefits of regular physical activity for improving Parkinson's disease outcomes. Westend61/Getty Images

Regular moderate-to-vigorous physical activity improves the clinical progression of early-stage Parkinson's disease.

Different types of activities have different effects on the progression of the condition.



Regular physical activity may improve the long-term clinical outcome of Parkinson's disease.

Parkinson's disease (PD) is one of the most common neurodegenerative diseases, second only to Alzheimer's disease. The condition affects people of all races and cultures. Globally it affects around 10 million individuals who are generally over 60 years of age, but it can occur in younger people — 1 in 10 are under 50.

It is a progressive disease with symptoms that begin gradually.

Symptoms include:

trembling of the face, legs, arms, or hands

rigidity or stiffness in the limbs and trunk

slow movement with balance and coordination issues

cognitive decline in the later stages of the disease

The exact cause of the disease is unknown, but experts believe it develops due to genetic and environmental factors. Research has found that symptoms arise because of the death of dopamine-generating cells in the substantia nigra, the part of the brain responsible for movement, reward, and addiction.

Currently, levodopa, a drug that the brain converts into dopamine, helps manage PD symptoms. However, individuals can experience side effects, and the drug does not delay the progression of the disease.

However, new research from Kyoto University in Japan has shown that exercise twice a week can slow the progression of PD in people in the early stages of the condition.

Exercise as a treatment

Health experts have long suggested exercise as a way to alter the progression of PD. Studies have shown that high-intensity exercise can improve motor function<sup>Trusted Source</sup> while dance training improves balance<sup>Trusted Source</sup> and walking stability.

Now, a recent study in Neurology has shown that the effect of exercise extends beyond the duration of the physical activity itself. It also suggests regular exercise can change the progression of PD over the longer term.

The study involved 237 patients with early-stage PD and 158 healthy volunteers. Researchers gave them annual questionnaires to record exercise intensity, frequency, and duration. They also administered cognitive tests to assess their memory and verbal skills.

At the start of the study, the researchers found that the patients with PD had worse motor, cognitive and autonomic functions than the healthy group. However, there was no difference in regular physical activity and intensity levels between the groups.

PD clinical progression and exercise

The study led by Dr. Kazuto Tsukita found that overall regular physical activity had a significant effect on the balance and stability of the participants. Patients with early-stage PD who took 4 hours of moderate-to-vigorous exercise each week had a slower decline in balancing and walking compared to those who took less exercise.

Speaking to Medical News Today, Dr. Tsukita explained: “One very important message from our research is that the domains that are most improved by exercise are those that cannot be improved by drugs (i.e., postural and gait stability, processing speed, etc.).”

He went on to say, “I believe that exercise should be used in conjunction with, not in place of, drug therapy.”

Dr. Rebecca Gilbert, Chief Scientific Officer of the American Parkinson Disease Association (APDA), who was not involved in the study, echoed these comments. Dr. Gilbert told MNT:

“The vast majority of people with PD, even those who exercise the most rigorously, eventually need medication for PD. The goal of exercise should not be to replace drug therapy, but rather to work with drug therapy to maximize quality of life.”

#### Symptoms and activity

Dr. Gilbert went on to say that in her opinion, “one of the strengths of the study is that it investigated not just the effects of exercise, but of physical activity, defined as daily life activities performed in the course of work, leisure, or household related pursuits, that require exertion.”

Interestingly, the researchers found that different types of activity had different clinical effects.

“Increased physical activity was correlated with slower deterioration of a number of PD symptoms, implying that energy expenditure of all kinds, and not just formal exercise, is crucial in managing PD symptoms,” commented Dr. Gilbert.

Specifically, the study showed that moderate-to-vigorous exercise increased the balance and stability of individuals over time when compared to household, work, and overall leisure activities. In the same way, work-related activity levels showed a stronger reduction in the decline of processing speed.

The researchers gave participants 90 seconds to match numbers with figures to measure mental processing speed. With a maximum score of 110, those who did less exercise dropped from a score of 44 to 40 over 6 years. People who did more exercise dropped only one point from 44 to 43.

The study showed the progression of the disease was better altered in those who had maintained their physical activity over time, showing an association between maintaining a regular exercise regime and delaying the effects of the disease.

“This suggests that people with PD who may not have been particularly active at the beginning of their illness have much to gain in increasing their activity levels once the disease is underway,” said Dr. Gilbert.

#### Study limitations and future research

The study authors recognize that self-reporting may reduce the accuracy of the figures and that the “observational nature of our study [...] makes it impossible to draw a conclusion regarding causality.” They accept that these are limitations of the study.

Speaking about future research, Dr. Tsukita told MNT: “The next step is certainly a [randomly controlled trial (RCT)] with a long-term intervention of exercise. There is a tendency to emphasize high-intensity exercise in the field of PD exercise, but our study strongly indicates that exercise may modify the long-term course of PD even in small amounts if sustained. Therefore, future RCTs should focus on sustained exercise as well, for example, by using motivational apps.”

APDA offers free booklets, presentations, and videos to guide those with PD through specifically designed exercises that people can perform safely at home.