



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Thursday 20220616

कोरोना

सावधान! भारत में चौथी लहर की आइट, 24 घंटे में सामने आए 12 हजार से अधिक नए केस (Hindustan: 20220616)

<https://www.livehindustan.com/national/story-attention-fourth-wave-in-india-more-than-12-thousand-new-cases-surfaced-in-24-hours-6647027.html>

भारत में कोरोना की चौथी लहर ने लगभग दस्तक दे दी है। लगातार नए मामले बढ़ रहे हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक, बीते 24 घंटे में 12 हजार से अधिक मामले सामने आए हैं

भारत में कोरोना की चौथी लहर ने लगभग दस्तक दे दी है। लगातार नए मामले बढ़ रहे हैं। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी आंकड़ों के मुताबिक, बीते 24 घंटे में 12 हजार से अधिक मामले सामने आए हैं। आपको बता दें कि फरवरी के बाद पहली बार 10 हजार का आंकड़ा पार किया है।

भारत में बीते 24 घंटे में 12,213 नए मामले सामने आए हैं। इसके साथ ही 58,215 एक्टिव केस हो गए हैं, जो कि कुल मामलों का करीब 0.13 प्रतिशत है। रिकवरी रेट राहत देने वाली है। देश में फिलहाल 98.65 प्रतिशत की दर से लोग स्वस्थ हो रहे हैं। हालांकि, इसमें भी हाल के दिनों में कमी देखी गई है। बीते 24 घंटे की बात करें तो देश में कुल 7624 लोगों ने इस महामारी को मात दी है।

महाराष्ट्र में 4000 से अधिक मामले

अकेले महाराष्ट्र में पिछले 24 घंटे में कोरोना वायरस संक्रमण के 4,024 नये मामले दर्ज किये गये हैं और इस दौरान दो की मौत हुई है। स्वास्थ्य बुलेटिन में गुरुवार को इसकी जानकारी दी गई थी। इन्हीं नये मामलों के साथ राज्य में कुल संक्रमितों की संख्या बढ़कर 79,19,412 तक पहुंच गई है और मृतकों का आंकड़ा 1,47,877 है। इस बीच, 3,028 मरीजों ने कोरोना को मात दी है और इसी के साथ अब तक महामारी से उबर चुके कुल मरीजों की संख्या 77,52,304 हो गई है।

महाराष्ट्र के रिकवरी रेट में भी उल्लेखनीय रूप से गिरावट दर्ज की गई है, जो 97.89 प्रतिशत है, जबकि मृत्यु दर 1.86 प्रतिशत है। राज्य भर से अब तक 8,14,28,228 नमूनों की जांच की जा चुकी है, जिनमें से 79,19,412 पॉजिटिव पाये गये हैं यानी कि 9.73 प्रतिशत।

दिल्ली में 1,375 नए मामले, संक्रमण दर 7.01 प्रतिशत

दिल्ली में बुधवार को कोरोना वायरस संक्रमण के 1,375 नए मामले सामने आए और संक्रमण दर 7.01 प्रतिशत रही। स्वास्थ्य विभाग द्वारा यहां जारी आंकड़ों में यह जानकारी दी गई है। हालांकि संक्रमण से मौत का कोई मामला सामने नहीं आया। विभाग ने अपने नए बुलेटिन में कहा है कि बुधवार को नए मामले सामने आने के बाद संक्रमितों की कुल संख्या बढ़कर 19,15,905 हो गई। मृतकों की कुल तादाद 26,223 है।

दिल्ली में फिर फूटा कोरोना बम, क्या यह चौथी लहर का संकेत है? जानिये सरकार की क्या है तैयारी (Dainik Jagran: 20220616)

https://www.jagran.com/delhi/new-delhi-city-covid-fourth-wave-started-in-national-capital-delhi-22808391.html?itm_source=website&itm_medium=homepage&itm_campaign=p1_component

बढ़ते मामले क्या कोरोना की चौथी लहर के संकेत हैं? तैयारी के तहत दिल्ली में उठाए गए कई कदम सतर्कता बरतते हुए राष्ट्रीय राजधानी में कोरोना संक्रमण के मामलों में मौजूदा तेजी से निपटने के लिए जिला अधिकारियों ने होम आइसोलेशन के मामलों की निगरानी के लिए अधिक लोगों को नियुक्त करना शुरू कर किया है।

दिल्ली में एक महीने के बाद फिर कोरोना बम फूटा है। दिल्ली में बुधवार को 1375 नए मामले सामने आए और सक्रिय मरीजों की संख्या बढ़कर 3643 हो गई। सुखद यह है कि किसी की मौत नहीं हुई। कोरोना के बढ़ते मामले दिल्ली के साथ एनसीआर के लोगों के लिए भी अच्छे संकेत नहीं हैं।

वहीं, जिस तरह से ओमिक्रोन वैरिएंट के मामलों में इजाफा हो रहा है, उससे आम आदमी पार्टी सतर्क हो गई है। बुधवार को 24 घंटे के दौरान 1300 से अधिक मामले सामने आए हैं जो डराने वाले हैं। आइआइटी कानपुर के वैज्ञानिक प्रोफेसर डाक्टर मणींद्र अग्रवाल पहले ही जून-जुलाई के बीच चौथी लहर के आने का अनुमान जाहिर कर चुके हैं।

कोरोना की संभावित चौथी लहर के मद्देनजर दवाओं का स्टॉक किया जा रहा है और प्रभावित क्षेत्रों की पहचान करने के लिए सक्रियता बढ़ाई जा रही है। सभी डीएम अपने अपने स्तर पर इस बारे में कदम उठा रहे हैं।

मध्य जिला के एक अधिकारी ने कहा कि उन्होंने अस्पताल के बिस्तरों की स्थिति की भी समीक्षा की है, जिसमें आक्सीजन और वेंटिलेटर की सुविधा भी शामिल है। उन्होंने कहा कि यह अभी की बात इसलिए नहीं है कि मामलों में संक्रमण दर बढ़ने के बावजूद अस्पताल में भर्ती होने वाले मरीजों की दर कम है।

उन्होंने कहा कि जहां संक्रमण की अधिक संख्या बताई जा रही है, हम उन क्षेत्रों में परीक्षण कर रहे हैं। दक्षिण पूर्व जिले के एक प्रशासनिक अधिकारी ने कहा कि वे अलर्ट मोड पर हैं और स्थिति पर करीब से नजर रख रहे हैं। अधिकारी ने कहा कि सोमवार को डीडीएमए की बैठक के दौरान दिए गए निर्देशों का पालन किया जाएगा। हमारी निगरानी जारी है। हम परीक्षण और संपर्क ट्रेसिंग पर अधिक ध्यान केंद्रित कर रहे हैं।

वहीं पश्चिमी जिले में तैनात एक सरकारी डाक्टर ने कहा कि उन्होंने जिले के सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्रों को होम आइसोलेशन मामलों की निगरानी के लिए तैनात टीमों की संख्या बढ़ाने का निर्देश दिया है। हमने टीमों की संख्या बढ़ाने के लिए एक आदेश जारी किया है और उनसे इस पर एक रिपोर्ट मांगी है। हमने उनसे कोविड -19 दवाओं के उपलब्ध स्टॉक के बारे में भी जानकारी मांगी है और यह भी कि क्या किसी दवा का स्टॉक खत्म हो रहा है। अगर किसी दवा की कमी है तो हम डीजीएचएस से अनुरोध करेंगे।

अधिकारी ने कहा कि रोगियों के साथ बातचीत करने वाली स्वास्थ्य टीमों को यात्रा इतिहास, कार्यालयों के स्थान और उन सभी क्षेत्रों के बारे में विवरण लेने के लिए कहा गया है जहां रोगी सकारात्मक परीक्षण से तीन से चार दिन पहले आया था।

जलवायु परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन के खतरे जानकर उड़ जाएंगे आपके होश, यूँ ही रहा तो रहने लायक नहीं रहेगी धरती (Dainik Jagran: 20220616)

<https://www.jagran.com/news/national-knowing-the-serious-consequences-of-climate-change-when-the-earth-will-not-be-able-to-live-jagran-special-22808589.html>

इस कड़ी में यह जानने की काशिश करेंगे कि यदि समय के साथ हम नहीं चेते तो यह पृथ्वी हमारे रहने लायक नहीं रहेगी। आज इस कड़ी में यह बताएंगे कि जलवायु परिवर्तन के प्रमुख कारण हैं। इस जलवायु परिवर्तन का प्रकृति और मानव पर क्या पड़ रहा है।

नई दिल्ली, जेएनएन। World Environment Day 2022: यह पृथ्वी जलवायु परिवर्तन, जैव विविधता के क्षरण तथा प्राकृतिक संसाधनों के अत्यधिक दोहन जैसी प्रमुख समस्याओं से जूझ रही है। जलवायु परिवर्तन के कारण पृथ्वी का अस्तित्व ही खतरे में पड़ गया है। अगर समय रहते हम नहीं चेते तो यह धरती रहने लायक नहीं रहेगी। आज इस कड़ी में यह जानने की काशिश करेंगे कि जलवायु परिवर्तन के प्रमुख कारण क्या हैं। इस जलवायु परिवर्तन का प्रकृति और मानव पर क्या असर पड़ रहा है। जलवायु परिवर्तन का कृषि और मानव स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ रहा है। इस सब मामले में विशेषज्ञों की क्या राय है।

1- ग्रीनमैन पर्यावरणविद विजयपाल बघेल का कहना है कि 19वीं सदी में औद्योगिक क्रांति के बाद शहरों का आकार दिन-प्रतिदिन बढ़ने लगा। गांव सँमिटने लगे। रोजगार पाने के लिए गांवों की आबादी शहरों की तरफ पलायन कर रही है। आज हालात यह हैं कि देश में बड़े और प्रमुख महानगरों में उनकी क्षमता से अधिक आबादी निवास कर रही है। इसके चलते शहरों के संसाधनों का असीमित दोहन हो रहा है। उन्होंने कहा कि जैसे जैसे शहरों का विस्तार हो रहा है, वहां उपलब्ध भू-भाग दिन

प्रतिदिन ऊंची-ऊंची इमारतों से ढंकता जा रहा है। शहरों की जल संवर्धन क्षमता कम हो गई है। बारिश के पानी से प्राप्त शीतलता में भी कमी आई है। इसका पर्यावरण तथा जलवायु पर प्रभाव पड़ रहा है।

2- पर्यावरणविद बघेल का कहना है कि जलवायु परिवर्तन में औद्योगिकीकरण की बड़ी भूमिका है। विभिन्न प्रकार के उद्योगों से वातावरण में सल्फर डाइआक्साइड, नाइट्रोजन डाइआक्साइड, कार्बन डाइआक्साइड तथा अन्य जहरीली गैसों और धूलकण हवा में फैल रहे हैं। यह वायुमंडल में काफी वर्षों तक विद्यमान रहते हैं। इसका असर ग्रीन हाउस गैसों पर पड़ रहा है। इसके चलते ओजोन परत का क्षरण हो रहा है। इससे भूमंडलीय तापमान में वृद्धि हो रही है। उन्होंने जोर देकर कहा कि वायु, जल एवं भूमि प्रदूषण भी औद्योगिकीकरण की ही देन हैं।

3- उन्होंने कहा कि वनों की कटाई निरंतर जारी है। आबादी की जरूरतों को पूरा करने के लिए वृक्षों की कटाई जारी है। आवास, खेती, लकड़ी की मांग के चलते वनों की अंधाधुंध कटाई जारी है। इससे धरती का हरति क्षेत्र तेजी से कम हो रहा है। इसका सीधा असर जलवायु परिवर्तन पर पड़ रहा है। उन्होंने कहा कि रासायनिक कीटनाशकों एवं उर्वरकों के अधिक इस्तेमाल से पिछले कुछ दशकों में रासायनिक उर्वरकों की मांग तेजी से बढ़ी है। उन्होंने कहा कि लोग यह जानकर हतप्रभ हो सकते हैं कि आज दुनिया में एक हजार से अधिक प्रकार के कीटनाशी उपलब्ध हैं। अधिक उपज के खातिर इसका इस्तेमाल तेजी से बढ़ रहा है। इससे वायु, जल तथा भूमि में इनकी मात्रा भी बढ़ती जा रही है।

जलवायु परिवर्तन के क्या हैं खतरनाक प्रभाव

1- पर्यावरणविद बघेल का कहना है कि जलवायु परिवर्तन के चलते दुनिया में मानसून का संतुलन बिगड़ गया है। इसके चलते मानसूनी क्षेत्रों में वर्षा में वृद्धि होगी। उन्होंने कहा कि इसके चलते भूमि अपरद जैसी समस्याएं पैदा हो रही हैं। पर्यावरणविद बघेल का कहना है कि इसके कारण पीने योग्य पानी की गुणवत्ता में कमी आ रही है। उन्होंने कहा जलवायु परिवर्तन का असर भारत पर भी दिखने लगा है। इसके कारण मध्य और उत्तरी भारत में कम वर्षा होगी। उन्होंने कहा कि पूर्वोत्तर तथा दक्षिण पश्चिमी राज्यों में अधिक वर्षा होगी। इसके चलते मध्य तथा उत्तरी भारत में सूखे जैसे हालात उत्पन्न होंगे, जबकि पूर्वोत्तर तथा दक्षिण पश्चिमी राज्यों में अधिक वर्षा के कारण बाढ़ जैसी समस्याएं उत्पन्न होंगी।

2- उन्होंने कहा कि इसका असर कृषि पैदावार पर भी पड़ेगा। अमेरिका में फसलों की उत्पादकता में भारी कमी देखने को मिल रही है। दूसरी तरफ उत्तरी तथा पूर्वी अफ्रीका, मध्य पूर्व देशों, भारत, पश्चिमी आस्ट्रेलिया तथा मैक्सिको में गर्मी तथा नमी के कारण फसलों की उत्पादकता में बढ़ोत्तरी होगी। वर्षा जल की उपलब्धता के आधार पर धान के क्षेत्रफल में वृद्धि होगी। भारत में जलवायु

परिवर्तन के परिणामस्वरूप गन्ना, मक्का, ज्वार, बाजरा तथा रागी जैसी फसलों की उत्पादकता दर में वृद्धि होगी, जबकि इसके विपरीत मुख्य फसलों जैसे गेहूं, धान तथा जौ की उपज में गिरावट दर्ज होगी।

3- पर्यावरणविद बघेल का कहना है कि जलवायु परिवर्तन के कारण दुनिया के ग्लेशियर तेजी से पिघल रहे हैं। यह अनुमान है कि ग्लेशियरों के पिघलने से औसत समुद्री जल स्तर 21वीं शताब्दी के अंत तक नौ सेंटीमीटर तक बढ़ने की संभावना है। इसका असर समुद्रतटीय देशों पर पड़ेगा। इसके चलते भारत के उड़ीसा, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, केरल कर्नाटक, महाराष्ट्र, गोवा, गुजरात और पश्चिम बंगाल राज्यों के तटीय क्षेत्र जलमग्नता के शिकार होंगे। परिणामस्वरूप आसपास के गावों व शहरों में दस करोड़ से भी अधिक लोग विस्थापित होंगे। समुद्र में जल स्तर की वृद्धि से भारत के लक्षद्वीप तथा अंडमान निकोबार द्वीपों का अस्तित्व समाप्त हो जाएगा। समुद्र का जल स्तर बढ़ने से मीठे जल के स्रोत दूषित होंगे परिणामस्वरूप पीने के पानी की समस्या होगी।

4- उन्होंने कहा कि पर्यावरण प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन का सीधा असर है। इसका प्रभाव जैव विविधता पर भी पड़ रहा है। वातावरण में अचानक परिवर्तन से अनुकूलन के प्रभाव में कमी आई है, इससे कई प्रजातियां समाप्त हो रही हैं। जलवायु परिवर्तन का सर्वाधिक प्रभाव समुद्र की तटीय क्षेत्रों में पाई जाने वाली दलदली क्षेत्र की वनस्पतियों पर पड़ेगा। यह समुद्री तटों को स्थिरता प्रदान करने के साथ-साथ समुद्री जीवों के प्रजनन का आदर्श स्थल भी होती हैं। जैव-विविधता क्षरण के परिणामस्वरूप पारिस्थितिक असंतुलन का खतरा बढ़ेगा।

5- उन्होंने कहा कि इसका असर मानव स्वास्थ्य पर पड़ेगा। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के मुताबिक जलवायु में उष्णता के कारण श्वास तथा हृदय संबंधी बीमारियों में वृद्धि होगी। जलवायु परिवर्तन के चलते न सिर्फ रोगों में वृद्धि होगी, बल्कि इनकी नई प्रजातियों की भी उत्पत्ति होगी। इसके चलते फसलों की उत्पादकता पर विपरीत प्रभाव पड़ेगा। मानव स्वास्थ्य पर जलवायु परिवर्तन के प्रभाव के चलते एक बड़ी आबादी विस्थापित होगी जो पर्यावरणीय शरणार्थी कहलाएगी। इससे स्वास्थ्य संबंधी और भी समस्याएं पैदा होंगी।

त्वचा का कैंसर

क्या आप भी ज्यादा खाते हैं बिना तली मछली, हो सकता है त्वचा का कैंसर (Dainik Jagran: 20220616)

<https://www.jagran.com/world/america-excessive-consumption-of-fish-can-cause-skin-cancer-22808497.html>

टूना और बिना तली मछली खाने वाले लोगों में मेलेनोमा और स्टेज-0 का जोखिम काफी ज्यादा होता है

मेरिका की ब्राउन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग प्रतिदिन 42.8 ग्राम मछली का सेवन करते हैं उनके अंदर उन व्यक्तियों की तुलना में मेलेनोमा का जोखिम 22 प्रतिशत अधिक होता है जो प्रतिदिन 3.2 ग्राम मछली का सेवन करते हैं।

वाशिंगटन, एएनआइ। मछली कई लोगों की पसंदीदा डिश होती है, लेकिन यदि आप काफी ज्यादा मात्रा में लगातार मछली खाने के शौकीन हैं, तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। इससे आप मेलेनोमा कैंसर (एक प्रकार का त्वचा का कैंसर) के शिकार हो सकते हैं। अमेरिका के बच्चों पर किए गए एक बड़े स्तर के शोध में यह बात सामना आई है कि जो लोग बड़ी संख्या में मछली का सेवन करते हैं, (जिसमें टूना और बिना तली हुई मछली भी शामिल है), उनके घातक मेलेनोमा कैंसर का शिकार होने की आशंका काफी अधिक रहती है।

इस शोध से संबंधित लेखक यूनयांग चो के मुताबिक, अमेरिका में मेलेनोमा पांचवां सबसे अधिक होने वाला कैंसर है। यही नहीं, हर 38 में से एक श्वेत इंसान जीवनभर मेलेनोमा से पीड़ित रहता है। वहीं, 1,000 अश्वेत लोगों में से एक को जबकि 167 हिस्पैनिक लोगों में से एक इस बीमारी का शिकार बनता है। दरअसल, हाल के दशक में अमेरिका और यूरोप में मछली खाने का चलन काफी तेजी से बढ़ा है। वहीं, पिछले कई शोधों में मछली खाने वाले लोगों और मेलेनोमा जोखिम के संबंधों के बीच परिणाम असंगत रहे हैं। शोधकर्ताओं के मुताबिक, इस शोध के निष्कर्षों ने इन दोनों के बीच संबंधों की पहचान की है लेकिन अभी इसमें आगे और भी जांच करने की आवश्यकता है।

इस तरह किया अध्ययन: मछली के सेवन और मेलेनोमा के बीच संबंधों की जांच करने के लिए शोधकर्ताओं ने 491,367 ऐसे वयस्क लोगों के नमूनों का विश्लेषण किया, जिन्हें 1995 से 1996 के बीच

अमेरिका से एनआइएच-एआरपी आहार और स्वास्थ्य अध्ययन में भर्ती किया गया था। इन प्रतिभागियों की औसत आयु 60 साल थी। इन प्रतिभागियों ने बताया कि पिछले वर्ष के दौरान उन्होंने कितनी बार तली हुई मछली, बिना तली हुई मछली और टूना खाई और उनका कौन सा हिस्सा कितनी मात्रा में खाया। इसके बाद शोधकर्ताओं ने कैंसर रजिस्ट्रियों से प्राप्त आकड़ों का उपयोग करके 15 वर्ष की औसत अवधि में विकसित हुए नए मेलेनोमा की घटनाओं की गणना की।

यह है ज्यादा घातक

शोधकर्ताओं ने पाया कि टूना और बिना तली मछली खाने वाले लोगों में मेलेनोमा और स्टेज-0 का जोखिम काफी ज्यादा होता है। जो लोग रोजाना 14.2 ग्राम टूना मछली खाते हैं, उनमें मेलेनोमा के 20 प्रतिशत और स्टेज-0 का खतरा 17 प्रतिशत ज्यादा पाया गया, उन लोगों के मुकाबले जो प्रतिदिन 0.3 ग्राम खाते हैं। वहीं, प्रतिदिन 17.8 ग्राम बिना तली हुई मछली खाने से मेलेनोमा का खतरा 18 प्रतिशत और स्टेज-0 मेलेनोमा का खतरा 25 प्रतिशत था, उन लोगों के मुकाबले, जो प्रतिदिन 0.3 ग्राम बिना तली मछली का सेवन करते हैं।

इतनी मात्रा में बढ़ जाता है खतरा

अमेरिका की ब्राउन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो लोग प्रतिदिन 42.8 ग्राम मछली का सेवन करते हैं, उनके अंदर उन व्यक्तियों की तुलना में मेलेनोमा का जोखिम 22 प्रतिशत अधिक होता है जो प्रतिदिन 3.2 ग्राम मछली का सेवन करते हैं। वहीं, 42.8 ग्राम मछली प्रतिदिन खाने वाले लोगों की त्वचा की बाहरी परत में असामान्य कोशिकाओं के विकास का जोखिम भी 28 प्रतिशत अधिक था। इसे स्टेज-0 मेलेनोमा या सीटू मेलेनोमा के रूप में जाना जाता है।

अमेरिकी फेडरल रिजर्व ने बुधवार को ब्याज दरों में 0.75 प्रतिशत की बढ़ोतरी कर दी है। (फाइल फोटो)

इनकी जांच की गई

शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों के बीएमआई, धूमपान इतिहास, शराब का दैनिक सेवन, कैफीन और कैलोरी के अलावा उनके परिवार में कैंसर के इतिहास का अध्ययन किया। इसमें अध्ययन अवधि के दौरान 5,034 (1.0%) लोगों में मेलेनोमा के, जबकि 3,284 (0.7 प्रतिशत) लोगों में स्टेज-0 मेलेनोमा के लक्षण पाए गए।

यह हो सकती है वजह

यूनयांग चो के मुताबिक, हमारा अनुमान है कि हमारे निष्कर्षों को मछली में दूषित पदार्थों के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है। पिछले शोध में पाया गया था कि मछली का अधिक सेवन शरीर के भीतर दूषित पदार्थों के उच्च स्तर से जुड़ा है।

कैल्शियम और विटामिन-डी

सिर्फ कैल्शियम और विटामिन-डी लेना ही जरूरी नहीं है, जोखिम से बचने के लिए ये पोषक तत्व जरूरी (Dainik Jagran: 20220616)

<https://www.jagran.com/world/america-it-is-not-only-necessary-to-take-calcium-and-vitamin-d-these-nutrients-are-essential-22808563.html>

हड्डियों के बाहरी आवरण का ध्यान रखना जरूरी होता है

निष्कर्ष बताते हैं कि पुरुष धावकों को भोजन में न्यूट्रिशन और कैलोरी का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस शोध के लिए विज्ञानियों ने 15 पुरुष धावक और 16 सामान्य पुरुषों को शामिल किया। इनकी उम्र 16 से 30 वर्ष के बीच थी।

वाशिंगटन, एएनआइ। कहते हैं कि लंबी दौड़ के लिए शारीरिक दमखम जरूरी है। यह विज्ञानी भी मानते हैं। एक अध्ययन में विज्ञानियों ने बताया है कि अगर खानपान से सही ऊर्जा नहीं मिले तो पुरुष धावकों में फ्रैक्चर का जोखिम अधिक होता है। अटलांटा, जीए में आयोजित वार्षिक बैठक में इस अध्ययन को पेश किया गया है।

शोधकर्ताओं ने बताया कि निष्कर्ष बताते हैं कि पुरुष धावकों को भोजन में न्यूट्रिशन और कैलोरी का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस शोध के लिए विज्ञानियों ने 15 पुरुष धावक और 16 सामान्य पुरुषों को शामिल किया। इनकी उम्र 16 से 30 वर्ष के बीच थी। इनके अस्थि घनत्व, शारीरिक संरचना और हार्मोन के स्तर की जांच की गई। इसमें पाया गया कि एथलीट के पैर के निचले हिस्से की हड्डियों का घनत्व कम था। इससे पुरुष धावकों में स्ट्रेस फ्रैक्चर का खतरा अधिक बढ़ जाता है। हड्डियों के बाहरी आवरण का ध्यान रखना जरूरी होता है।

विज्ञानियों ने आशंका जताई कि पुरुष धावकों का एक समूह अपने शरीर की जरूरतों के अनुसार पर्याप्त पोषण और कैलोरी नहीं दे रहा है, जिससे हार्मोन व हड्डी पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। सिर्फ पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी लेना ही जरूरी नहीं है बल्कि भोजन में सभी जरूरी पोषक तत्व होने चाहिए। हड्डियों की मजबूती के लिए हार्मोन के सही स्तर पर होना जरूरी है। यदि हार्मोन का स्तर बिगड़ा तो हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है और फ्रैक्चर का जोखिम बढ़ जाता है। विज्ञानियों ने पुरुष धावकों को शारीरिक फिटनेस बनाए रखने के लिए पर्याप्त पोषण पर फोकस करने का मंत्र दिया।

मंकीपाक्स

ब्रिटेन में मंकीपाक्स के मामले 500 के पार, विश्व स्वास्थ्य संगठन वायरस को जल्द कर सकता है 'वैश्विक स्वास्थ्य आपातकाल' घोषित (Dainik Jagran: 20220616)

<https://www.jagran.com/world/other-monkeypox-monkeypox-cases-in-britain-cross-500-world-health-organization-may-declare-virus-global-health-emergency-soon-22808574.html>

यूके स्वास्थ्य सुरक्षा एजेंसी (यूकेएचएसए) ने कहा कि उसने इंग्लैंड में 52 अतिरिक्त मंकीपाक्स मामलों का पता लगाया एक स्कॉटलैंड में और एक वेल्स में ब्रिटेन में मंगलवार तक मामलों की कुल पुष्टि की संख्या 524 हो गई।

लंदन, एएनआइ। मंकीपाक्स के बढ़ते मामले पूरी दुनिया को डरा रहे हैं, जिसे लेकर वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन (WHO) सहित दुनियाभर के बड़े स्वास्थ्य संगठनों ने चिंता जताई है। कई देशों में मंकीपाक्स का प्रसार जारी है। अमेरिका, कनाडा, मेक्सिको, भारत, आस्ट्रेलिया, यूरोप, यूके और ब्राजील जैसे 39 देशों तक मंकीपाक्स फैल चुका है। नवीनतम आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, ब्रिटेन में बुधवार को मंकीपाक्स के मामलों की संख्या 500 से अधिक हो गई।

आस्ट्रेलिया में गहरा सकता है बिजली संकट।

यूके स्वास्थ्य सुरक्षा एजेंसी (यूकेएचएसए) ने कहा कि उसने इंग्लैंड में 52 अतिरिक्त मंकीपॉक्स मामलों का पता लगाया, एक स्कॉटलैंड में और एक वेल्स में, ब्रिटेन में मंगलवार तक मामलों की कुल पुष्टि की संख्या 524 हो गई।

यूकेएचएसए (UKHSA) ने कहा कि इंग्लैंड में 504, स्कॉटलैंड में 13, उत्तरी आयरलैंड में दो और वेल्स में पांच पुष्ट मामले हैं। यूकेएचएसए ने कहा, 'किसी को भी मंकीपॉक्स हो सकता है, खासकर यदि आपने लक्षणों वाले व्यक्ति के साथ यौन संपर्क सहित निकट संपर्क किया है। वर्तमान में, ज्यादातर मामले समलैंगिक, उभयलिंगी या पुरुषों के साथ यौन संबंध रखने वाले पुरुषों में हैं।'

पहले से संक्रमित व्यक्ति को प्रभावित कर रही है मंकीपॉक्स

लंदन स्कूल ऑफ हाइजीन एंड ट्रॉपिकल मेडिसिन में संक्रामक रोग महामारी विज्ञान के प्रोफेसर डेविड हेमैन ने कहा: 'यह महत्वपूर्ण है कि निष्कर्ष पर न जाएं या कुछ समूहों या व्यक्तियों को कलंकित न करें।' हेमैन ने कहा, 'हालांकि समग्र जोखिम छोटा प्रतीत होता है, सभी को सतर्क रहना चाहिए क्योंकि सार्वजनिक स्वास्थ्य एजेंसियां इस प्रकोप को रोकने के लिए काम करती हैं क्योंकि मंकीपॉक्स में किसी ऐसे व्यक्ति को प्रभावित करने की क्षमता होती है, जिसे संक्रमण है।'

ईयू ने मंकीपॉक्स पर अंकुश लगाने के लिए खरीदी वैक्सीन

यूरोपीय संघ (ईयू) ने मंकीपॉक्स के प्रसार को रोकने के लिए टीके की 109,090 खुराक की खरीद के लिए डेनिश निर्माता बवेरियन नॉर्डिक के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए हैं। यूरोपीय स्वास्थ्य आयुक्त स्टेला क्यारीकाइड्स ने कहा कि टीके दान किए जाएंगे।

WHO मंकीपॉक्स वायरस के नाम बदलने पर कर रहा है विचार

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) कलंक और नस्लवाद से निपटने के लिए मंकीपॉक्स वायरस का नाम बदलने पर विचार कर रहा है। डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक टेड्रोस एडनॉम गेब्रेयिसस ने मंगलवार को कहा कि संगठन 'मंकीपॉक्स वायरस का नाम बदलने पर दुनिया भर के भागीदारों और विशेषज्ञों के साथ काम कर रहा है।' उन्होंने कहा कि डब्ल्यूएचओ जल्द से जल्द नए नामों के बारे में घोषणा करेगा।

WHO calls monkeypox outbreak ‘unusual, concerning’; know what qualifies as a public health emergency (The Indian Express: 20220616)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/who-emergency-meeting-monkeypox-global-outbreak-unusual-and-concerning-emergency-renaming-disease-7970666/>

"I have decided to convene the Emergency Committee under the International Health Regulations on Thursday next week, to assess whether this outbreak represents a public health emergency of international concern," said WHO chief Tedros Adhanom Ghebreyesus in a tweet on June 14

WHO notes that this is the first time that many monkeypox cases and clusters have been reported "concurrently in non-endemic and endemic countries in widely disparate geographical areas" (Source: WHO.int)

Amid the rise in cases of monkeypox in more than 39 countries with 1,600 confirmed, 1,500 suspected cases and 72 deaths, World Health Organization (WHO) has decided to convene the Emergency Committee to assess whether the global outbreak represents a “public health emergency of international concern”.

“The global outbreak of monkeypox is clearly unusual and concerning. I have decided to convene the Emergency Committee under the International Health Regulations on Thursday next week, to assess whether this outbreak represents a public health emergency of international concern,” said WHO chief Tedros Adhanom Ghebreyesus in a tweet on June 14.

The United Nations agency notes that this is the first time that many monkeypox cases and clusters have been reported “concurrently in non-endemic and endemic countries in widely disparate geographical areas”.

Previously, WHO graded the monkeypox crisis “as a grade 3 emergency, the highest level in our internal system”. “A grade 3 emergency means that we are coordinating the response across all three levels of the organization – country offices, regional offices and headquarters”, it said in a tweet.

What is monkeypox?

A zoonosis disease, which is transmitted from animals to humans, monkeypox is an orthopoxvirus that causes a disease with symptoms similar, but less severe, to smallpox.

Also in Premium |Monkeypox is largely a self-limiting disease, but high-risk groups can have severe consequences

“Monkeypox virus belongs to the Orthopoxvirus genus in the family Poxviridae. It was discovered in 1958 when two outbreaks of a pox-like disease occurred in lab monkeys that

were kept for research, from which the name has originated,” said Dr Vikrant Shah, consulting physician, intensivist, and infection disease specialist, Zen Multispeciality Hospital Chembur.

According to WHO, it is transmitted through contact with bodily fluids, lesions on the skin or on internal mucosal surfaces, such as in the mouth or throat, respiratory droplets and contaminated objects.

According to Centers for Disease Control and Prevention (CDC), monkeypox begins with fever, headache, muscle aches, and exhaustion. The incubation period (time from infection to symptoms) for monkeypox is usually 7-14 days but can range from 5-21 days.

Within 1 to 3 days (sometimes longer) after the appearance of fever, the patient develops a rash, often beginning on the face then spreading to other parts of the body.

What qualifies as a public health emergency of international concern?

Under the International Health Regulations (IHR), a public health emergency of international concern is defined as “an extraordinary event which is determined, as provided in these Regulations: to constitute a public health risk to other States through the international spread of disease; and to potentially require a coordinated international response”.

The responsibility of declaring an event as an emergency lies with the Director-General of the WHO and requires the convening of a committee of members.

Other diseases in the past that have been declared emergency health concerns have been Swine flu, polio, Ebola, Zika and Covid-19.

What is WHO’s current stance?

WHO is collaborating with health authorities to prevent further spread of the disease. “We are issuing guidance to help countries on surveillance, laboratory work, clinical care, infection prevention and control, as well as risk communication and community engagement to inform communities at risk and the broader general public about monkeypox and how to keep safe. We are also working closely with countries in Africa, regional institutions, and technical and financial partners, to support efforts to bolster laboratory diagnosis, disease surveillance, readiness and response actions to prevent further infections,” the agency noted on its website.

Control measures

According to WHO, Control of monkeypox outbreaks primarily relies on public health measures including surveillance, contact-tracing, isolation, and care of patients.

“While smallpox vaccines are expected to provide some protection against monkeypox, clinical data are limited,” it noted in a tweet.

Also, following concerns of stigma and racism from scientists, WHO has decided to rename the viral disease that occurs mostly in central and western Africa.

बच्चों के मानसिक विकास

अगर पैरेंट्स रखें इस बात का ध्यान, बच्चों में मानसिक रोगों का खतरा होगा कम (Dainik Jagran: 20220616)

<https://www.jagran.com/world/america-playing-with-friends-in-childhood-reduces-the-risk-of-mental-diseases-22808573.html>

बच्चों के मानसिक विकास के लिए खेलकूद, व्यायाम और समान उम्र के बच्चों संग तालमेल बेहतर स्वास्थ्य की नींव

विज्ञानियों ने अध्ययन के आधार पर कहा सुखद बचपन ही स्वस्थ जीवन का आधार है चाइल्ड साइकियाट्री एंड ह्यूमन डेवलपमेंट जर्नल में प्रकाशित किए गए हैं अध्ययन के परिणाम। विज्ञानियों ने ऐसे बच्चों के उपसमूहों पर ध्यान केंद्रित किया जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम में थे।

केंब्रिज, एएनआइ। बचपन की शुरुआत अगर खेलकूद और मौज-मस्ती के साथ हो, तो बच्चे स्वस्थ और जिंदादिल होते हैं। विज्ञानियों ने भी माना है कि सुखद बचपन ही स्वस्थ जीवन का आधार है। एक नए अध्ययन में पाया गया है कि प्ले स्कूल में दोस्तों संग खेलकूद बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में काफी सहायक होता है। इससे बच्चों में मानसिक रोगों का खतरा भी बेहद कम हो जाता है। इस निष्कर्ष को चाइल्ड साइकियाट्री एंड ह्यूमन डेवलपमेंट जर्नल में प्रकाशित किया गया है। इसमें स्पष्ट किया गया है कि हमउम्र बच्चों संग खेलने से जहां टीम भावना विकसित होती है, वहीं मानसिक स्वास्थ्य पर भी दीर्घकालीन सकारात्मक असर पड़ता है।

1700 बच्चों के डाटा का विश्लेषण

इस अध्ययन के लिए केंब्रिज विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने 1700 बच्चों के डाटा का विश्लेषण किया जब वे तीन और सात साल के थे। तीन साल की उम्र में हमउम्र संग खेलने वाले बच्चों में चार

साल बाद कम मानसिक समस्याओं के लक्षण दिखे। अभिभावकों और शिक्षकों ने भी बताया कि ऐसे बच्चे अन्य बच्चों के साथ तालमेल बिठाते दिखे व उनके बीच लड़ाई या असहमति की आशंका कम हो गई।

अभिभावक दें ध्यान

विज्ञानियों ने ऐसे बच्चों के उपसमूहों पर ध्यान केंद्रित किया जो मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम में थे। इन मामलों में गरीबी का स्तर, गर्भावस्था के दौरान या मां बनने के तुरंत बाद किसी प्रकार की चिंता या गंभीर मनोवैज्ञानिक संकट पर भी विचार किया गया। विज्ञानियों ने बताया कि बच्चों के मानसिक विकास के लिए खेलकूद, व्यायाम और समान उम्र के बच्चों संग तालमेल बेहतर स्वास्थ्य की नींव के समान है। अभिभावकों को इसके लिए बेहद संवेदनशील होने की जरूरत है। माता-पिता को इसकी पहल करनी चाहिए कि उनके बच्चे नियमित रूप से प्री स्कूल के दौरान खेलकूद में हिस्सा लें।

सीखते हैं दोस्ती करना

कैंब्रिज विश्वविद्यालय के शिक्षा संकाय में प्ले इन एजुकेशन, डेवलपमेंट एंड लर्निंग के डा. जेनी गिब्सन बताते हैं कि साथ खेलने से बच्चे अपने साथियों से बेहतर तालमेल बिठाते हैं और मजबूत दोस्ती का कौशल हासिल करते हैं। जब वे बड़े होते हैं तब अपने नेटवर्क से वे मानसिक संबल प्राप्त करते हैं। पीएचडी छात्र और अध्ययन के प्रथम लेखक विकी येरान झाओ के मुताबिक, खिलाड़ियों संग खेलने से सहयोग की भावना विकसित होती है। विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने से मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक असर पड़ता है।

बढ़ती है सहयोग की भावना

शोधकर्ताओं ने आस्ट्रेलिया में 1,676 बच्चों के डाटा का अध्ययन किया। ये बच्चे आस्ट्रेलिया में ही मार्च 2003 और फरवरी 2004 के बीच पैदा हुए। यह देखा गया कि अभिभावकों ने तीन वर्ष की उम्र में बच्चों को किस परिस्थिति में खेलने का अवसर दिया। ऐसे खेल में लुकाछिपी, कल्पनाशील नाटक, लक्ष्य निर्धारित गतिविधियां और ब्लाक बनाना आदि शामिल हैं। विज्ञानियों ने बच्चों की क्षमता की भी जांच की और उन्हें प्रोत्साहन देने के लिए अभिभावकों को प्रेरित किया। बच्चों के समूहों की उत्पादकता को समझने के लिए कई स्तर पर जांच की गई। शोधकर्ताओं ने कई स्तरों पर जांच के बाद निष्कर्ष निकाला कि साथ-साथ खेलना और सहयोग की भावना का सकारात्मक असर पड़ता है। लेकिन आमतौर पर अभिभावक बच्चों के खेलने से ज्यादा पढ़ाई पर ध्यान देते हैं। ऐसे में नए शोध के

मुताबिक, अगर अभिभावक बच्चों को पढ़ाई के साथ खेलने-कूदने का भी पूरा मौका दें, तो उनमें मानसिक रोगों को खतरा कम हो जाएगा।

Kidney Cancer

World Kidney Cancer Day 2022: All you need to know about the disease (The Indian Express: 20220616)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/world-kidney-cancer-day-2022-all-you-need-to-know-about-the-disease7971867/>

This year, June 16th is being observed as World Kidney Cancer Day. The theme of this year's World Kidney Cancer Day is 'We need to talk about different treatment options.'

This year, June 16th is being observed as World Kidney Cancer Day. The theme of this year's World Kidney Cancer Day is 'We need to talk about different treatment options.' Kidney cancer, also known as renal cancer, is one of the rising cancers around the world.

It is the 13th most prevalent form of cancer and is turning out to be a large health challenge. It is the cause of 1.8 lakh deaths every year. In India alone, 1 in 442 men and 1 in 600 women are at high risk of contracting Kidney cancer. Statistics also show that the disease is more prevalent among men over women.

While a number of causes have been directly found to increase the chances of contracting kidney cancer, medical practitioners are yet to comprehensively narrow down on the exact factors that cause the disease.

Smoking, hereditary transmission, obesity, and alcohol intake are some of the factors that increase the risk of Kidney cancer. Age is another factor as people aged above 40 years are more likely to develop the infection.

Symptoms

Considered as a 'silent disease', the incidence of Kidney cancer does not immediately result in any major physiological or bodily changes. It is only after the disease has progressed substantially that its symptoms begin coming to light. Common symptoms of Kidney Cancer are –

Blood discharge during urination (most common)

Lump in the abdomen or on the side portions

Appetite loss

Sustained and long fatigue

Loss of body weight

Recurring fever without any normal cause

Shortness of breath

Coughing up blood

Acute pain in bones

Diagnosis

Early diagnosis and subsequent treatment are the most crucial aspects when it comes to tackling Kidney cancer. Immediate check-up and consultation with doctors in the event of probable symptoms is extremely important to nip the rising infection in the bud.

Urine tests and CT scans are some of the common diagnostic tests to ascertain the presence of cancerous cells in and around the kidney.

Treatment options

It is very important for a patient to be prescribed the right treatment that suits the stage of the disease and other variable factors such as age and location of the disease. Some of the most common treatment options for kidney cancer are surgery, chemotherapy, targeted therapy and immunotherapy among others.

As per, NCRP 2021 report, surgery is the most used treatment in case of kidney cancer. The tumour is surgically removed from the kidney. If the tumour has spread to the whole kidney, then the entire kidney is removed along with the tumour. In other cases, only the tumour and area around its vicinity is surgically excised to cure the patient.

However, surgery will not be the choice of treatment when the cancer has spread to other body organs apart from the kidney. Instead, targeted therapy and immunotherapy would be the more viable alternatives. The treatment has very few side-effects as compared to conventional chemotherapy while it fights the cancerous cells. Apart from tackling the immediate site of cancer, the targeted therapy or immunotherapy either alone or in combination leads to complete responses even in the advanced cases of the disease. The treatment also has the potential to build strong immunity to guard against future tumours.

On this World Kidney Cancer Day, one should commit to a healthy lifestyle which involves regular exercise, zero consumption of alcohol and tobacco, along with being on a constant vigil against symptoms of cancer. Timely diagnosis along with the right prescription of treatment are essential to beat kidney cancer.

Dementia

Dementia and sleep: What do we know about this link? (Medical News Today: 20220616)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/dementia-and-sleep-what-do-we-know-about-this-link>

Dementia affects at least 55 million people worldwide and the number is increasing by about 10 million every year. In part, this is because we are living longer, but dementia is not an inevitable part of aging. So, are there ways to decrease our risk of developing dementia? Much research is currently focusing on the potential role of sleep.

What is the link between dementia and certain sleep patterns? Image credit: Oleksii Syrotkin/Stocksy.

According to the World Health Organization Trusted Source (WHO), “dementia is currently the seventh leading cause of death among all diseases and one of the major causes of disability and dependency among older people globally.”

The WHO states that around 55 million people have dementia, and by 2050 the number is likely to be almost 140 million. Between 60% and 70% of people with dementia have Alzheimer’s disease.

Dementia is primarily a disease of old age, although young-onset dementia Trusted Source — where symptoms begin before the age of 65 — accounts for about 9% Trusted Source of cases. However, dementia is not an inevitable consequence of aging.

There is a genetic component to dementia — if you have a close relative with dementia, this might increase your risk. However, several studies have shown that even those with a hereditary risk can reduce it by adopting a healthy diet, exercising regularly, and avoiding smoking and too much alcohol.

One part of a healthy lifestyle is getting enough of the right sort of sleep. And many researchers are now seeing connections between sleep and dementia, as Dr. David Merrill, geriatric psychiatrist and director of the Pacific Brain Health Center at the Pacific Neuroscience Institute at Providence Saint John’s Health Center in Santa Monica, CA, told Medical News Today.

“Sleep,” he noted, “is a factor that can either be protective or risky for cognitive health. The effects of sleep on cognitive health depend on the attributes of an individual’s sleep, including the quality, quantity, frequency, and even the regularity of sleep.”

How long should we sleep for?

“It’s recommended — not only for brain health, but for overall health — that people get 7 to 9 hours of quality sleep per night.”

– Dr. Percy Griffin, Alzheimer’s Association director of scientific engagement

So, the optimum quantity for most people is somewhere between 7 and 9 hours, but is lack of sleep a risk factor?

Dr. Anton Porsteinsson, professor and director of the Alzheimer’s Disease Care, Research and Education Program (AD-CARE) at the University of Rochester Medical Center told MNT this might be the case.

According to him, “[i]nadequate sleep duration may increase risk of dementia. This pattern holds even when you look at sleep patterns years or decades before AD becomes clinically apparent.”

So perhaps we should get more sleep? Not according to a large-cohort study from Boston University. This study found that those who regularly slept for more than 9 hours a night had double the dementia risk of those who slept between 6 and 9 hours. They also had lower brain volumes.

However, it may be that excessive sleep was a symptom of early neuronal changes rather than the cause. The researchers of this study suggest that long sleep time could be a predictor of dementia risk.

Sleep quality

The National Sleep Foundation lists four key features of quality sleep for optimum health benefits:

falling asleep within 30 minutes of going to bed

waking no more than once in the night

no more than 20 minutes awake during the night

spending at least 85% of your time in bed asleep.

“The disrupted, poor-quality sleep seen in sleep disorders leads to both acute and chronically worsening changes in the brain. Normally, a good night’s sleep literally allows for repair and restoration of brain function to the levels seen at the beginning of the prior day.”

– Dr. David Merrill

Quality sleepTrusted Source includes periods of non-rapid eye movement sleep (NREM) and REM sleep. These cycle throughout the night, with the deepest sleep occurring during one of the stages of NREM sleep.

According to one study, low-frequency brain waves during the deep NREM sleep clear the brain of the Alzheimer's-related toxins beta-amyloid and tau. These low-frequency brain waves give a pulse of cerebrospinal fluid, which carries the toxins away.

If sleep is disturbed, brain waste, such as beta-amyloid and tau, may start to build up, eventually forming the plaques and tangles characteristic of Alzheimer's. Accumulation of beta-amyloid and tau may begin 10-20 years before dementia symptoms become noticeable.

Dr. Porsteinsson explained: "When you sleep, the brain 'shrinks,' which appears to open up [the] flow of cerebrospinal fluid that flushes out toxic byproducts such as [beta-amyloid] 42 and p-tau. The brain also resets its balance (homeostasis Trusted Source) during sleep. The quality of sleep and how much time you spend in deep-sleep matters here as well."

Sleep apnea and dementia

Sleep apnea affects almost 1 billion Trusted Source people worldwide, the most common form being obstructive sleep apnea (OSA). The condition interrupts breathing during sleep and often wakes a person up.

People with sleep apnea are at increased risk of several health conditions Trusted Source, such as asthma, cardiovascular problems, atrial fibrillation, and cancer. Recent studies have also suggested links between sleep apnea and dementia.

"Sleep apnea is one health condition increasingly known to be a risk factor for dementia. A person with sleep apnea stops breathing during sleep. [...] This leads to potentially dangerous drops in the nocturnal oxygenation of the brain."

– Dr. David Merrill

This hypoxia Trusted Source is thought to cause brain changes. One study found that the temporal lobes — which are vital for memory — were reduced in thickness in those with sleep apnea, a change that is also seen in people with dementia.

Another study found that the hippocampus was reduced in volume in people with sleep apnea — hippocampal atrophy is a feature of Alzheimer's disease Trusted Source.

This study also showed that two toxins — tau and beta-amyloid, which are thought to be responsible for many of the symptoms of dementia — build up in the brains of people with sleep apnea, probably because of a lack of oxygen in the blood.

Two more studies added to these findings. One Trusted Source detected raised tau levels in those with sleep apnea; the other Trusted Source found them to have amyloid plaques.

However, no study has yet proved a causative effect. And there are effective treatments for sleep apnea, as Dr. Merrill explained: "Luckily, we now have non-invasive peripheral oxygenation monitors used in-home sleep apnea tests that can detect these changes, and allow for effective treatments of OSA to restore nocturnal oxygenation."

“The gold-standard treatment of OSA is [the] use of a continuous positive airway pressure (CPAP) device. Research studies have shown that even 4 hours per night using a CPAP device results in significantly less worsening of cognitive decline over time,” he added.

How does dementia affect sleep?

“Dementia disrupts sleep in a number of ways. Dementia is a neurodegenerative disorder, meaning that brain cells [experience] dysfunction and progressively die over time. As a person loses brain cells, the sleep centers of the brain start to [experience] dysfunction — we lose the ability to send signals to stay asleep. Oftentimes, sleep becomes fragmented or even inverted such that patients are awake all through the night, then sleep during most of the day.”

– Dr. David Merrill

A small study found that the daytime sleepiness characteristic of Alzheimer’s disease is linked to the death of key brain cells. The researchers suggested this is due to a build-up of tau protein and loss of neurons in areas of the brain that promote wakefulness.

A more recent study has also found that sleep disturbance in Alzheimer’s disease may increase the severity of symptoms. In this study, carried out in mouse cells, the researchers found that when phagocytosis of beta-amyloid plaques was interrupted, the plaques built up.

They identified a molecule — heparan — that inhibited this phagocytosis at high concentrations. Levels of heparan change throughout the day, so disturbances to circadian rhythms Trusted Source affect these levels and may account for the build-up of plaques in Alzheimer’s disease.

Cause or symptom?

The same study suggested that improving sleep might be a way of alleviating dementia symptoms, but is it possible that treating sleep disorders might help prevent dementia?

A 2019 review of studies into sleep disorders and cognitive decline tried to answer this question. It found that sleep disorders, including sleep apnea, insomnia, inadequate or overlong sleep, and sleep disturbance were linked to cognitive decline and dementia.

There was also a link between sleep disorders and beta-amyloid and tau deposition. The review concluded that sleep management might be a promising target for dementia prevention.

However, no study has yet proved a causative link — or which way the relationship acted. Did sleep problems predispose to dementia, or were sleep problems a sign of the early stages of dementia?

The relationship is still not clear, as Dr. Porsteinsson explained: “Soluble [beta-amyloid] 42 may have [a] negative impact on sleep, and sleep quality and neurodegeneration associated with dementia damages the centers that control sleep and the sleep-wake cycles. Interestingly,

increased sleep need and excessive sleep in late life may also predict impending Alzheimer's disease.”

Dr. Merrill also commented: “Dementia continues to be a disorder without a cure, and the available drug therapies are marginally effective at treating symptoms of dementia. So, it's crucial to use all available strategies to treat sleep symptoms to alleviate dementia symptoms.”

“Unfortunately, as dementia progresses it can become increasingly challenging to have good sleep hygiene, especially in individuals who lose self-awareness about their deficits. In these cases, it's important to have dedicated night-time caregivers, so patients can be looked after, kept safe, and allow daytime caregivers the chance to rest,” he added.

Maintaining a healthy lifestyle and ensuring you get enough quality sleep may reduce the risk of both dementia and many other health problems. But the hunt for cause and effect continues.

“More research is needed to fully understand the different characteristics of sleep and the brain, as well as the mechanisms for how sleep impacts the biology of the brain over time. We also need studies that look at sleep as an intervention for cognitive health.”

– Dr. Percy Griffin