



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Wednesday 20220824

टाइफाइड बुखार

टाइफाइड बुखार को जल्दी तोड़ देंगे ये 5 घरेलू उपाय, दस्त-पेट दर्द से भी मिलेगी राहत (Navbharat Times: 20220824)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/5-effective-home-remedies-to-get-rid-typhoid-fever-without-medicine/articleshow/93742981.cms?story=5>

टाइफाइड बुखार एक आम समस्या है जो किसी को भी हो सकती है। इसमें मरीज को तेज बुखार के साथ-साथ दस्त और पेट से जुड़े कई गंभीर लक्षण परेशान कर सकते हैं। मेडिकल में इसके इलाज के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं लेकिन आप कुछ नैचुरल तरीकों से भी बुखार को तोड़ सकते हैं और अन्य लक्षणों से राहत पा सकते हैं।

टाइफाइड बुखार (Typhoid fever) एक बीमारी है, जिससे कोई भी प्रभावित हो सकता है। यह बीमारी साल्मोनेला टाइफी बैक्टीरिया (salmonella typhi bacteria) के कारण होती है। यह जीवाणु संक्रमण तेज बुखार और जठरांत्र संबंधी समस्याओं का कारण बनता है। आमतौर पर लोगों को टाइफाइड दूषित पानी या भोजन के सेवन से होता है।

ऐमजॉन पर बड़े ब्रैंड के बेस्ट सेलिंग टैबलैट, खरीदने का शानदार मौका |

अगर बात करें टाइफाइड फीवर के लक्षणों (typhoid fever symptoms) की तो इनमें शरीर में दर्द से लेकर भूख न लगना तक हो सकते हैं। कुछ लोगों को बुखार के साथ त्वचा पर लाल चकत्ते या गुलाबी

धब्बे भी हो सकते हैं। टाइफाइड फीवर के कारण कई हैं लेकिन साफ-सफाई का ध्यान नहीं रखना इसका सबसे प्रमुख कारण है।

इसमें मरीज का बुखार 104 डिग्री फारेनहाइट तक पहुंच सकता है और दवाओं से बुखार कम नहीं होने पर अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता हो सकती है। टाइफाइड का टीका किसी व्यक्ति को कुछ वर्षों के लिए बैक्टीरिया से संक्रमित होने से बचाने में मदद कर सकता है। इस बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए कई दवाएं उपलब्ध हैं लेकिन आप कुछ घरेलू उपचारों के जरिए भी इससे राहत पा सकते हैं।

टाइफाइड बुखार कैसे ठीक करें-तरल पदार्थों का सेवन करें

टाइफाइड जैसे रोग अक्सर डिहाइड्रेशन का कारण बनते हैं। यही वजह है कि रोगियों को हमेशा खूब सारे तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। आप पानी, ताजे फलों का रस, हर्बल चाय आदि ले सकते हैं। टाइफाइड से दस्त हो सकते हैं, इसलिए ताजे रस का सेवन शरीर से विषाक्त पदार्थों और अन्य अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करेगा।

टाइफाइड बुखार का घरेलू उपचार- लहसुन

रिसर्च गेट पर प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, लहसुन के स्वास्थ्य के लिए अनगिनत फायदे हैं। यह टाइफाइड बुखार को ठीक करने में बेहद मददगार हो सकता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं और खून को साफ करने का काम करता है। यह गुर्दे को शरीर में जमा गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है। आप इसका इस्तेमाल सब्जी के रूप में कच्चा भी कर सकते हैं। यह टाइफाइड बुखार से पीड़ित व्यक्ति की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।

टाइफाइड बुखार की दवा- तुलसी

साल 2021 में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, तुलसी एक ऐसी जड़ी-बूटी है जो सूजन और जोड़ों के दर्द को कम करती है। यह टाइफाइड बुखार के लिए सबसे बढ़िया घरेलू उपचार है। इसका कई आयुर्वेदिक दवाओं में इस्तेमाल किया जाता है। यह मलेरिया सहित कई बीमारियों को ठीक कर सकती है। टाइफाइड से पीड़ित व्यक्ति इसकी चाय या पानी में उबाल कर या शहद के साथ सेवन कर सकते हैं। जल्दी राहत के लिए इसे अदरक के रस या काली मिर्च के साथ भी डाला जा सकता है। तुलसी के जीवाणुरोधी गुण टाइफाइड पैदा करने वाले बैक्टीरिया को दूर करने में मदद करते हैं।

टाइफाइड बुखार का आयुर्वेदिक इलाज सेब का सिरका

सेब के सिरके में अम्लीय गुण होते हैं और यह टाइफाइड बुखार के लिए एक अच्छा घरेलू उपचार है। टाइफाइड से पीड़ित व्यक्ति के शरीर से गर्मी निकालने पर यह तेज बुखार को कम करता है। इसमें खनिज होते हैं जो बीमार व्यक्ति के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं और दस्त के कारण खोये हुए पोषक तत्वों की भरपाई करता है।

टाइफाइड बुखार का इलाज-कोल्ड कॉम्प्रेस

टाइफाइड से पीड़ित व्यक्ति को तेज बुखार होता है जो कई दिनों तक रहता है। यही वजह है कि शरीर के सामान्य तापमान को बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। इसके लिए आप कोल्ड कंप्रेस की मदद ले सकते हैं। आप एक कपड़े को ठंडे पानी में गीला करके इसे रोगी के माथे, बगल, पैर और हाथों पर लगा सकते हैं। हालांकि, इस प्रक्रिया में इस्तेमाल किया गया पानी ज्यादा ठंडा नहीं होना चाहिए और अच्छे परिणाम के लिए समय-समय पर कपड़े को बदलते रहना चाहिए।

चर्म रोग

चर्म रोग Eczema और Psoriasis का रामबाण इलाज हैं ये काले बीज, जानिए कैसे करें इस्तेमाल (Navbharat Times: 20220824)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/use-sabja-seeds-or-basil-seeds-as-natural-home-remedy-to-get-rid-psoriasis-and-eczema/articleshow/93738618.cms?story=5>

एक्जिमा (Eczema) और सोरायसिस (Psoriasis) गंभीर चर्म रोग हैं और इनका इलाज जरूरी है वरना यह फैलते रहते हैं। मेडिकल में इनके लिए कई दवाएं और इलाज मौजूद हैं लेकिन आप कुछ घरेलू उपायों के जरिए भी इससे राहत पा सकते हैं।

चर्म रोग Eczema और Psoriasis का रामबाण इलाज हैं ये काले बीज, जानिए कैसे करें इस्तेमाल

एक्जिमा (Eczema) एक त्वचा का ऐसा रोग है जिसके कारण त्वचा पर धब्बे, लाल निशान, सूजन और त्वचा खुरदरी हो जाती है। इसी तरह सोरायसिस (Psoriasis) भी एक चर्म रोग है, जो अति सक्रिय

प्रतिरक्षा प्रणाली (overactive immune system) की वजह से होती है। इस रोग में त्वचा का मोटा होना, सफेद और लाल धब्बे होना, त्वचा में सूजन होना जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

एमजॉन पर बड़े ब्रैंड के बेस्ट सेलिंग टैबलैट, खरीदने का शानदार मौका |

जबकि ये दोनों चर्म रोग एक-दूसरे से भिन्न हैं लेकिन दोनों का मूल कारण एक ही है और वो है आंतों का स्वास्थ्य खराब होना। इन दोनों रोगों में भयंकर दर्द और खुजली हो सकती है। चिंता की बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ इनके लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

एक्जिमा और सोरायसिस से निपटने के लिए कई मेडिकल इलाज और दवाएं उपलब्ध हैं लेकिन आप आप प्राकृतिक उपचारों के जरिए भी इनके लक्षणों को कम कर सकते हैं और इससे राहत पा सकते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर कपिल त्यागी आपको यह उपाय बता रहे हैं।

आपको क्या-क्या चीजें चाहिए

आपको 2 बड़े चम्मच सब्जा के बीज या तुलसी के बीज लेने होंगे और उन्हें कुचलकर पाउडर बनाना होगा। 4 बड़े चम्मच कच्चा या कोल्ड प्रेस्ड नारियल तेल लें, इसे पाउडर में डालें और धीमी आंच पर एक मिनट के लिए गर्म करें।

मिश्रण को ठंडा कर लें

हल्की आंच पर मिश्रण को गर्म करने के बाद उसे ठंडा करें और इसे सोरायसिस और एक्जिमा से प्रभावित त्वचा के क्षेत्रों पर रोजाना 15 मिनट के लिए लगाएं।

आलू का रस भी करें इस्तेमाल

इसे धोने के बाद कच्चे आलू के रस को उस जगह पर लगाएं और करीब आधे घंटे तक लगा रहने दें। यह एक पतली परत बन जाएगी, जिसके बाद आप इसे सादे पानी से धीरे से धो सकते हैं।

दो हफ्ते तक करें ट्राई

एक्जिमा और सोरायसिस के लिए एक प्रभावी उपाय के रूप में आप इस उपाय को कम से कम 2 सप्ताह तक आजमा सकते हैं। इसका उपयोग अन्य त्वचा स्थितियों के लिए भी किया जा सकता है जो खुजली और जलन का कारण बनते हैं।

सब्जा के बीज त्वचा रोग में कैसे सहायक?

तुलसी के बीज के फायदे एक्जिमा और सोरायसिस से निपटने में मदद कर सकते हैं। ये शरीर की गर्मी को कम करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से तुलसी के बीज खाने से कोलेजन को स्रावित करने में मदद मिलती है, जो कि एक यौगिक है जो नई त्वचा और कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक है। प्रोटीन, विटामिन के और आयरन से भरपूर तुलसी के बीज बालों की अच्छी गुणवत्ता बढ़ाने में भी मदद कर सकते हैं

कैंसर

कैंसर में मौत का खतरा बढ़ा देती हैं ये 3 गंदी आदतें, हर कोई कर रहा दूसरी गलती (Navbharat Times: 20220824)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/according-new-study-3-bad-habits-that-can-risk-of-death-in-cancer-patients/articleshow/93678346.cms?story=6>

कैंसर घातक और जानलेवा बीमारी है। कैंसर से बचाव के लिए लक्षणों पर ध्यान रखना और समय पर जांच करवाते रहना जरूरी है। एक नए अध्ययन में इस बात का पता चला है कि साल 2019 में कैंसर से मरने वाले अधिकतर लोग वो थे जिन्होंने कैंसर का जोखिम बढ़ाने वाली कारकों को गंभीरता से नहीं लिया।

कैंसर एक खतरनाक और जानलेवा बीमारी है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (WHO) के अनुसार, हृदय रोग के बाद कैंसर दुनिया भर में मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण है। यह बात सच है कि जब कैंसर बुरी तरह शरीर में फैल जाता है, लेकिन हाल ही में हुए एक अध्ययन में चौंकाने वाले नतीजे सामने आए हैं कि वैश्विक स्तर पर कैंसर से होने वाली लगभग आधी मौत, उन जोखिम कारकों से हई हैं, जिन्हें रोका जा सकता था।

एमजॉन पर बड़े ब्रैंड के बेस्ट सेलिंग टैबलैट, खरीदने का शानदार मौका |

यह चिंता और सोचने वाला अध्ययन है जिससे सबक मिलता है कि कैंसर की रोकथाम वाले कारकों पर बेहतर तरीके से काम करके इन गंभीर बीमारी से होने वाली मौतों से बचा जा सकता है और बीमारी का जोखिम भी कम किया जा सकता है।

शोध में पाया गया है कि 2019 में सभी कैंसर से होने वाली मौतों में से 44.4% रोकथाम योग्य जोखिम कारकों के कारण हुई। आंकड़ों से यह भी पता चला है कि जोखिम कारकों की वजह से कैंसर से होने वाली मौतों में वृद्धि हो रही है। साल 2010 से 2019 तक दुनिया भर में 20.4% की वृद्धि हुई है। यह निश्चित रूप से स्वस्थ जीवन शैली में बदलाव लाने के लिए चिंता का एक संकेत है।

स्मोकिंग

सिगरेट में मौजूद रसायन आपके डीएनए को नुकसान पहुंचाते हैं और आपकी कोशिकाओं के लिए किसी भी डीएनए डैमेज की मरम्मत करना कठिन बना देते हैं। इससे डीएनए के उन हिस्सों को भी नुकसान पहुंचता है जो वास्तव में कैंसर से बचाने में मदद करते हैं। समय के साथ एक ही कोशिका में डीएनए डैमेज होना कैंसर की ओर ले जाता है।

स्मोकिंग से होने वाले कैंसर

सिगरेट पीने से शरीर के लगभग किसी भी हिस्से में कैंसर हो सकता है। यह मुंह और गले, अन्नप्रणाली, पेट, बृहदान्त्र, मलाशय, यकृत, अग्न्याशय, स्वरयंत्र, श्वास नली, ब्रोनेक्स, गुर्दे और गुर्दे की श्रोणि, मूत्राशय और गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का कारण बन सकता है।

बहुत अधिक शराब पीना

नियमित और ज्यादा शराब का सेवन आपके लीवर को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे सूजन और लीवर कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। शराब के सेवन को कोलन और रेक्टम कैंसर के उच्च जोखिम से भी जोड़ा गया है। शराब का सेवन कम करने से कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है। जितना अधिक आप अपने उपभोग में कटौती कर सकते हैं, उतना ही आप अपने जोखिम को कम कर सकते हैं।

हाई बॉडी मास इंडेक्स यानी मोटापा

अगर आपका वजन ज्यादा है तो यह कुछ प्रकार के कैंसर के विकास के जोखिम को बढ़ा सकता है, साथ ही उपचार के बाद भी कैंसर के वापस आने की संभावना बढ़ सकती है। अतिरिक्त वजन आपके हार्मोन

इंसुलिन लेवल को बढ़ा सकता है और इससे कुछ तरह के कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है। फैट टिश्यू भी हार्मोन एस्ट्रोजन का अधिक उत्पादन करता है जो ब्रेस्ट कैंसर के विकास में मदद कर सकता है।

शोधकर्ताओं की राय

शोधकर्ताओं का मानना है कि लोगों के बीच कैंसर से जुड़े जोखिम कारकों को लेकर जागरूकता पैदा करना बहुत जरूरी है। ऐसा करके भविष्य में कैंसर से होने वाली मौतों का आंकड़ा कम किया जा सकता है। कैंसर के इलाज और निदान में जोखिम कारकों को लेकर भी बड़े स्तर पर चर्चा होनी चाहिए।

कहां प्रकाशित हुआ अध्ययन

द लैंसेट जर्नल में गुरुवार को प्रकाशित इस पेपर को बिल एंड मेलिंडा गेट्स फाउंडेशन द्वारा वित्त पोषित किया गया था। जोखिम कारकों और कैंसर के बीच संबंधों का विश्लेषण करने के लिए डेटा का उपयोग इंस्टीट्यूट फॉर हेल्थ मेट्रिक्स एंड इवैल्यूएशन के ग्लोबल बर्डन ऑफ डिजीज प्रोजेक्ट से किया गया था।

Juvenile Idiopathic Arthritis

Juvenile Idiopathic Arthritis In Children: Everything You Need To Know (The Indian Express: 20220824)

<https://indianexpress.com/article/parenting/sponsored-parenting/juvenile-idiopathic-arthritis-in-children-everything-you-need-to-know-8092855/>

If treated in time by a specialist in pediatric rheumatology, children with JIA can lead an active life and most of the long term consequences can be avoided.

Arthritis can affect children too

Arthritis can affect children too. It is not a condition exclusive to older people. Infact, 1 in 250 kids are affected by some form of arthritis. Juvenile idiopathic arthritis (JIA) is a form of chronic arthritis seen in children under the age of 16 years and can affect 1 in 1000 children. In JIA the immune system attacks the joints. Our bodies have an immune system which fights infections to keep us healthy. At times, the body's immune system mistakes a normal part of

the body as foreign (like a germ), and starts attacking the body itself. JIA is not passed on from parent to child. Genes do play a role, but are only one of a number of factors necessary to develop JIA. There are myths that JIA is caused by being too cold, by living in a cold climate or eating particular foods. None of these actually contribute to a child getting JIA.

JIA can vary in presentation and severity. Apart from joints, inflammation can also affect the eyes and gut. Symptoms usually last for 4 weeks or longer. Some of the symptoms and signs of an inflamed joint include joint swelling, pain, stiffness (especially in the morning), and warmth around the joint. Children may not have all of these in every joint that is inflamed. Less commonly they may also have other symptoms such as fever, rash, loss of appetite and loss of weight. The symptoms of JIA change over time, sometimes even day to day. Children often have times where they feel much better, and then times where they notice more symptoms and feel more tired, stiff or sore. This is called a 'flare' or 'flare-up'. Flare-ups can sometimes be triggered by infections, and sometimes they happen without any apparent reason.

JIA is often hard to diagnose because the symptoms can be different in different children and can appear like some other childhood illnesses. There is no single test that can confirm a diagnosis of JIA, and often other possibilities have to be ruled out first. This may take time and requires a thorough evaluation by a pediatric rheumatologist. Blood tests to measure the amount of inflammation, ultrasound scans or X rays to visualize the joints may be necessary. Since JIA can affect the eyes (called uveitis), regular eye screening is of paramount importance once a diagnosis of JIA is made. Moreover, chronic eye inflammation in children can be asymptomatic and may come to notice only when vision is completely lost if regular eye checks are not undertaken.

The main ways of treating arthritis include medications to control the inflammation, exercises to keep the joints moving well and the muscles strong, joint injections to reduce inflammation in particular joints and pain management strategies to reduce pain. If the inflammation is not treated, it can damage the joint including the cartilage and the surrounding bone. Muscles around the joint can become weak and the joint may lose some of its range of movement. The main goal of treatment is to get children back to their normal activities and to prevent arthritis from interfering with a full and active lifestyle. If treated in time by a specialist in pediatric rheumatology, children with JIA can lead an active life and most of the long term consequences can be avoided.

Non-communicable diseases

WHO shares nutrition tips ‘to reduce your risk of non-communicable diseases like diabetes, cancer’ (The Indian Express: 20220824)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/food-wine/cutting-back-salt-sugar-limiting-alcohol-intake-who-nutrition-tips-healthy-diet-8106641/>

The World Health Organization (WHO) recently came out with a food advisory and explained in a series of tweets the steps to take to ensure health

Around the world, there is currently a lot of push for healthy eating and consumption of foods that boost the immunity. Many people are now beginning to understand the concept of a clean diet, and as such, making some culinary tweaks.

But, there is also a bit of confusion as to what exactly must one eat and avoid. With many experts and editorial pieces suggesting different things, it is best to trust credible sources when it comes to health.

The World Health Organization (WHO) recently came out with a food advisory and explained in a series of tweets the steps to take to ensure health. From cutting back on salt and sugar, to being mindful of what you drink, find out what the international public health body had to say.

Nutrition tip 1: Cutting back on salt and limiting sugar intake

According to the WHO, cutting back on salt and sugar are simple ways to reduce your risk of non-communicable diseases like diabetes, heart disease and cancer. It explained in a tweet that one must limit their salt intake to 5 grams or 1 teaspoon per day, and instead experiment with fresh or dried herbs and spices.

But, this is not enough as the WHO also warned against using salty sauces and condiments like soy and fish sauce.

When it comes to sugar, consume no more than 50 grams or 12 teaspoons of sugar per day. Also keep in mind to not add salt and sugar to complementary foods given to children under 2 years of age.

Nutrition tip 2: Watch your fat intake

The WHO said one way to reduce the risk of developing non-communicable diseases such as hypertension, stroke and heart disease is to watch your intake of saturated fats and trans-fats. This can be done by selecting low-fat or reduced-fat milk and dairy products.

The health advisory suggested choosing white meats “like poultry and fish” and limiting the consumption of processed meats like bacon and sausages. It also warned against the consumption of processed, baked and fried foods.

Nutrition tip 3: Think about a balanced diet

The WHO suggested that you eat a variety of food every day, which includes wholegrains like brown rice and wheat, legumes like lentils and beans, plenty of fresh fruits and vegetables, and some foods from animal sources like meat, fish, eggs and milk.

When it comes to snacks, choose raw vegetables, fresh fruits and unsalted nuts.

Nutrition tip 4: Being mindful of what you drink

It is also important to know what you drink. The WHO explained in a tweet that one must reduce the consumption of sugary beverages like soft drinks, juice, flavoured water, and ready-to-drink coffee. It is also prudent to cut back on alcohol consumption and instead drink more water.

Heart Attack

Sonali Phogat dies at 42: Are Indians more prone to heart attacks? (The Indian Express: 20220824)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/sonali-phogat-death-heart-attack-indians-more-genetically-prone-causes-prevention-8106962/>

If you have risk factors, it is best to get yourself tested as soon as you get to know about them, say experts

BJP leader, TikTok star, and actor Sonali Phogat passed away last night at the age of 42 due to a heart attack in Goa.

Phogat was on a visit to Goa along with some of her staff members. After she complained of uneasiness, the former Bigg Boss contestant was rushed to St Anthony Hospital at Anjuna where she was declared brought dead. The BJP’s district president in Hisar, Capt Bhupender, stated, “We heard about an hour ago that she suffered a cardiac arrest and passed away in the wee hours. Certain formalities are being completed there at Goa, after which her body shall be brought to Haryana”.

Recently, comedian Raju Srivastava was admitted to the hospital after he suffered a heart attack while working out in a gym. He continues to remain critical on a ventilator at AIIMS Delhi. These incidents indicate that heart attacks are now becoming more common in the younger age group than it was earlier, say experts. “In the last two years or so, there has been rising incidence, so much that we have seen heart attacks in the age of 18 and 20 also,” Dr Subhendu Mohanty, head and senior consultant, cardiologist, Sharda Hospital, Greater Noida, told indianexpress.com.

As such, what makes Indians more prone to heart attacks as compared to their western counterparts? According to the Indian Heart Association, demographic data indicate that the heart disease rate among Indians/South Asians is double that of the national averages of the western world.

“Public health estimates indicate that India accounts for approximately 60 per cent of the world’s heart disease burden, despite having less than 20 per cent of the world’s population. When heart disease strikes Indians, it tends to do so at an earlier age (almost 33 per cent earlier) than other demographics, often without prior warning,” it noted.

Further, The Global Burden of Disease study stated that the cardiovascular disease (CVD) death rate in India is 272 per 1 lakh people, which is much higher than the global average of 235.

Alarming, Dr Sanjay Kumar, Director Cardiology, Fortis Escorts Hospital, Faridabad, said that Indians are more susceptible than any other ethnic group. “Incidence of CAD is 3.4 times more than Americans and 20 times more than Japanese. Indians get coronary artery disease 5-10 years earlier than other communities. The disease is also more severe. Indians have three times higher rate of second heart attack and two times higher mortality than whites,” he shared.

Elucidating, Dr Mohanty said: “Yes, Indians are more prone to getting a heart attack as compared to others. However, we don’t know the exact reason behind the same. It is determined data-wise that Indians are more likely to get a heart attack. The presumptive reason is that Indians have always had a low-calorie diet which was very different from the western diet. Of late, all of us are getting exposed to the same type of diet that the western countries consume.”

This diet consists of saturated fats, butter, cheese, processed foods, etc, he explained.

Agreeing, Dr Zeeshan Mansuri, Interventional Cardiologist, Shalby Hospitals, Ahmedabad said that the high prevalence of heart attacks in South Asians can be attributed to their overall lifestyle choices.

“The modern Indian lifestyle, characterised by increased consumption of junk food, as well as the fact that many traditional Indian recipes feature huge amounts of spices and oil, is not good for anyone’s health. They’re the ones struggling with conditions like diabetes and hypertension, both of which increase the risk of cardiovascular problems,” he added.

Dr Mohanty said that it is perhaps because of the adoption of western diets which our bodies are not genetically used to, that there's an increase in the incidence of heart attacks. "But, this is just a presumption and we don't have a scientific basis, as of now."

In Indians, heart disease occurs at least a decade earlier than in the western population, Dr Amit Bhushan Sharma, Associate Director and Unit Head- Cardiology, Paras Hospitals, Gurgaon highlighted. "One of the reasons is genetic predisposition. Due to this, there's an increased tendency to form lipoprotein (a) – the most dangerous form of cholesterol which sticks to the blood vessels and causes a tight blockage."

Another reason is that Indians have a higher heart rate, he said. "It is because Indians, by nature, are multi-taskers. We try to do too many things at the same time."

Among Indians, increased stress, sedentary lifestyle, pollution, smoking, lack of proper sleep and poor nutrition choices are some other reasons, Dr Sharma shared. "India is also the diabetic capital of the world. When you have diabetes, the pain-carrying nerves get blunted and you won't be able to determine a heart ailment and might confuse it for acidity, asthma etc."

Agreeing, Dr Ashish Agarwal, Director Cardiology – Unit 1, Aakash Healthcare said that the risk factors for coronary heart disease are relatively common among Indians. "In addition to genetic propensity, these include genetic susceptibility, smoking, obesity, diabetes, hypertension, and poor food and physical exercise habits."

Additionally, an ongoing study, titled Masala, for Mediators of Atherosclerosis in South Asians Living in America, has found that South Asians tend to develop high blood pressure, high triglycerides, abnormal cholesterol and Type 2 diabetes at lower body weights than other groups.

When should you start getting screenings done?

It depends on the risk factors, he said. "While we are more predisposed to heart ailments, it is not so alarming that all of us should start getting checked. The problem is that we don't recognise who needs screening and who doesn't."

If you have risk factors, it is best to get yourself tested as soon as you get to know about them (Source: Getty Images/Thinkstock)

Explaining that people with risk factors should get checked, he added: "By risk factors, we mean people who have a history of hypertension, diabetes, smoking and tobacco consumption. Those who lead a highly stressed life or have a family history of heart attack should also get themselves tested periodically. Scientifically, one should start screening at the age of 40."

However, if you have any of these risk factors, it is best to get yourself tested as soon as you get to know about them.

According to Dr Mansuri, “Once an individual reaches the age of 20, they are eligible to get screenings and should get tests done once every two to four years. It is recommended by medical professionals around the world that males over the age of 35 and women over the age of 40 undergo annual preventive health exams.”

Lifestyle measures to prevent heart attack

*Ensure some physical activity of at least 30-40 minutes, 5 days a week.

*Spend some quality time with your family and friends so that you are not continuously stressed.

*Maintain an adequate work-life balance.

*Avoid smoking altogether.

*Avoid processed foods as much as possible.

*Do not consume extra salt which is commonly found in fast foods.

*Consume at least 250 grams of fruits/vegetables every day.

“Cholesterol, blood pressure, diabetes, and excess weight are just a few of the risk factors that can be altered by changing what and how much you eat,” Dr Mansuri concluded.

Tomato flu

Tomato flu linked to Covid or monkeypox? What Centre’s advisory on viral disease says (Hindustan Times: 20220824)

<https://www.hindustantimes.com/india-news/tomato-flu-link-to-covid-or-monkeypox-what-centre-s-advisory-on-viral-disease-says-101661314413619.html>

Tomato flu symptoms include fatigue, nausea, vomiting, diarrhoea, fever, dehydration, swelling of joints, body aches, and common influenza-like symptoms.

With more than 82 cases of ‘tomato flu’ reported in children in the country, the Centre on Tuesday issued an advisory to states about the disease. The disease, which seems to be a variant of Hand, Foot and Mouth Disease (HFMD), occurs mainly in children under 10 years of age. Tomato Flu was first identified in the Kollam district of Kerala on May 6. Apart from Kerala, Tamil Nadu, Haryana and Odisha, no other region in India has reported the disease.

Here's what the Centre's advisory said:

- > Tomato flu or tomato fever is a self-limiting viral disease, as the signs and symptoms resolve after a few days.
- > Tomato flu is not all related to SARS-CoV-2 (Covid-19), monkeypox, dengue, and/or chikungunya.
- > It begins with mild fever, poor appetite, malaise, and often a sore throat. One or two days after the fever begins, small red spots appear which change to blisters and then to ulcers. The sores are usually located on the tongue, gums, inside of the cheeks, palms and soles.
- > The symptoms also include fatigue, nausea, vomiting, diarrhoea, fever, dehydration, swelling of joints, body aches, and common influenza-like symptoms.
- > There are no disease-specific medications available, the advisory said as per news agency PTI, adding that treatment is similar to other viral infections - isolation, rest, plenty of fluids and hot water sponge for relief of irritation and rashes.
- > The best solution for prevention is maintenance of proper hygiene and sanitization of the surrounding necessities as well as preventing the infected child from sharing toys, clothes, food, with other non-infected children.
- > HFMD occurs mainly in children under 10 years of age, but it can occur in adults too.

Sex Ratio

India's sex ratio at birth normalises slightly (The Hindu: 20220824)

<https://www.thehindu.com/news/national/indias-sex-ratio-at-birth-normalises-slightly/article65802744.ece>

Study says it fell from 111 boys per 100 girls in 2011 to 108 boys per 100 girls in 2019-21

The latest study by Pew Research Center has pointed out that “son bias” is on a decline in India and the average annual number of baby girls “missing” in India fell from about 480,000 (4.8 lakh) in 2010 to 410,000 (4.1 lakh) in 2019. The “missing” here refers to how many more female births would have occurred during this time if there were no female-selective abortions.

The problem began in the 1970s with the availability prenatal diagnostic technology allowing for sex selective abortions. Among the major religions, the biggest reduction in sex selection seems to be among the groups that previously had the greatest gender imbalances, particularly among Sikhs.

World over, boys modestly outnumber girls at birth, at a ratio of approximately 105 male babies for every 100 female babies. That was the ratio in India in the 1950s and 1960s, before prenatal sex tests became available across the country. India legalised abortion in 1971 but the trend of sex selection started picking up in the 1980s due to the introduction of ultrasound technology. In the 1970s, India's sex ratio was at par with the global average of 105-100, but this widened to 108 boys per 100 girls in the early 1980s, and reached 110 boys per 100 girls in the 1990s.

“From a large imbalance of about 111 boys per 100 girls in India's 2011 census, the sex ratio at birth appears to have normalised slightly over the last decade, narrowing to about 109 in the 2015-16 wave of the National Family Health Survey and to 108 boys in the latest wave of the NFHS, conducted from 2019-21,” the report states.

The Pew Research Center report points out that between 2000-2019, nine crore female births went “missing” because of female-selective abortions. The report has also analysed religion-wise sex selection, pointing out that the gap was the highest for Sikhs.

“In the 2001 census, Sikhs had a sex ratio at birth of 130 males per 100 females, far exceeding that year's national average of 110. By the 2011 census, the Sikh ratio had narrowed to 121 boys per 100 girls. It now hovers around 110, about the same as the ratio of males to females at birth among the country's Hindu majority (109), according to the latest NFHS,” the report states.

Both Christians (105 boys to 100 girls) and Muslims (106 boys to 100 girls) have sex ratios close to the natural norm, and this trend is holding.

The study points out that while the Sikhs make up less than 2% of the Indian population, they accounted for an estimated 5%, or approximately 440,000 (4.4 lakh), of the nine crore baby girls who went “missing” in India between 2000 and 2019.

The share of “missing” girls among Hindus is also above their respective population share. “Hindus make up 80% of India's population but accounted for an estimated 87%, or approximately eight crores of the females “missing” due to sex-selective abortions. The share of female births “missing” among Muslims and Christians during this period is lower than each group's share of the Indian population,” the study says.

Muslims, who make up about 14% of India's population, accounted for 7%, or approximately 5.9 lakh, of the country's “missing” girls. Christians, who make up 2.3% of the population, have had an estimated 0.6%, or about 53,000 (0.5 lakh), of the total number of sex-selective abortions.

Corona

Active COVID-19 cases in country decline to 96,442 (The Hindu: 20220824)

<https://www.thehindu.com/news/national/active-covid-19-cases-in-country-decline-to-96442/article65804268.ece?homepage=true>

A health worker administers a COVID-19 vaccine at a special mega vaccination camp in Chennai. File.

The death toll has climbed to 5,27,452 with 36 new fatalities

India logged 10,649 new coronavirus infections taking the total tally of COVID-19 cases to 4,43,68,195, while the active cases declined to 96,442, according to the Union Health Ministry data updated on Wednesday.

The death toll has climbed to 5,27,452 with 36 new fatalities, which includes four deaths reconciled by Kerala, the data updated at 8 a.m. stated.

The active cases comprise 0.22% of the total infections, while the national COVID-19 recovery rate was recorded at 98.59%, the ministry said.

A decline of 64 cases has been recorded in the active COVID-19 caseload in a span of 24 hours.

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

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