



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Tuesday 20220913

Health Expenditure

Spending on health dips to 3.2% of GDP, latest data shows (Hindustan Times: 20220913)

<https://epaper.hindustantimes.com/Home/ShareArticle?OrgId=1399bd2addb&imageview=0>

India's total health expenditure dropped to 3.2% of Gross Domestic Product (GDP) in 2018-19 from 4% in 2013-14, according to the estimates of National Health Accounts 2018-19 that the government released on Monday, although out of pocket expenditure on health, which pushes millions of people below poverty line each year, declined from 64.2% to 48.2% in the same period. There was also increase in social security expenditure on health, including government-financed health insurance and reimbursement to employees, from 6 to 9.6% of expenditure.

The report shows there has been a continuous decline in health spending over the years even though government health expenditure as percentage of GDP went up marginally, to 1.28% in 2018-19 from 1.15% in 2013-14. But it is lower than 1.35% that was reported in 2017-18.

Total health expenditure per capita at constant prices was ₹3,314 in 2018-19, not very different from 2013-14, when it was ₹3,174. At current prices, expenditure per Capita amount in 2018-19 was ₹4,470 compared to 2013-14's ₹3,638. "The real challenge is to create absorptive capacity because it is commonly said that the Centre releases funds but the states are not able to spend. The government needs to spend usefully," said Dr K Srinath Reddy, senior public health expert, and founder, Public Health Foundation of India. P9

ICMR

Antibiotic resistance assuming pandemic proportions: ICMR (The Tribune:20220913)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/antibiotic-resistance-assuming-pandemic-proportions-icmr-430806>

Antibiotic resistance assuming pandemic proportions: ICMR

The Indian Council of Medical Research (ICMR) has found severe disease-causing bacteria to be resistant to top class antibiotics in 87.5 per cent of hospitalised patients tested for antimicrobial resistance (AMR).

Use these sparingly

The WHO has reported AMR as one of the top 10 global health threats. Sagacious use of antibiotics is urgently advised or we will be back to the pre-antibiotic era. Kamini Walia, Author of report

Resistance to carbapenems in superbug *Acinetobacter baumannii*, associated with nearly 20 per cent ICU infections, was recorded at 87.5 per cent in 2021, limiting the availability of treatment options for people, states ICMR's fifth AMR Report.

Carbapenems are a very effective class of antibiotic agents commonly used to treat severe bacterial infections. This class of antibiotics is reserved for known or suspected multidrug-resistant (MDR) bacterial infections. Resistance to it indicates exhaustion of further lines of treatment.

Kamini Walia, author of the report, said the trend of AMR, which the WHO has reported as one of the top 10 global health threats, is devastating. "AMR is assuming pandemic proportions in India. Sagacious use of antibiotics is urgently advised or we will be back to the pre-antibiotic era," she said, referring to the resistant superbug *Acinetobacter baumannii* which attaches to medical devices and causes devastating infections in the lungs, urinary tract, wounds and bloodstream. The report presents data from January 1, 2021 to December 31, 2021.

The report tracked resistance of six pathogens to a broad range of available antibiotics.

Tomato flu cases

Suspected tomato flu cases surface in Bathinda (The Tribune:20220913)

4 to 6 'symptomatic' kids visiting OPDs daily

After the hand, foot and mouth disease, now some suspected cases of tomato flu have started surfacing in Bathinda.

As per paediatricians at the local Women and Children Hospital, on an average, four to six children with suspected symptoms of the tomato flu are coming to the OPD daily. Besides, suspected flu cases have also surfaced in private hospitals in the city. Since, the severity of the flu is mild to moderate, therefore no admission has been done so far.

So far, no confirmed tomato flu case has been reported in the district. But, there are hand, foot and mouth disease cases, which has similar mild symptoms. Kids are recovering in five days without being admitted to hospitals. So, there is no need to panic as there is no public health emergency. —Dr Satish Jindal, SMO, Women and children hospital

A paediatrician in the city, requesting anonymity, said after an advisory was issued by the state Health Department to take preventive measures recently, the suspected cases of the flu had started surfacing in the district. Doctors at the local government hospital said so far, not even a single complicated case of the flu had surfaced in the city.

A paediatrician at the government hospital said, “Since there is no diagnostic mechanism in place to confirm the positivity of the flu, these cases can only be termed as suspected based on the symptoms. Meanwhile, the hand, foot and mouth disease cases, which were on the rise for the past over two months, have started declining now, but that of tomato flu are surfacing now. In tomato flu, which has similar symptoms that of the hand, foot and mouth disease, children develop red blisters (tomato-shaped) on their body parts with fever, swelling in joints, body ache and diarrhoea.”

“Since all suspected cases of the flu are of mild severity, none of the patients have been admitted to the hospital and most of them get recovered within six to eight days. Apart from medication, we recommend that the affected children be kept in isolation to prevent its further spread, have diet rich in fluids, proper nutrition (immunity boosters) as per doctor’s advice and hot sponging must be done with lukewarm water,” the paediatrician added.

When contacted, Dr Satish Jindal, Senior Medical Officer (SMO), Women and Children Hospital, said, “So far, no confirmed case of tomato flu has been reported in the district. Also, the Health Department has given no guideline to diagnose the disease... There is no need to panic as there is no public health emergency.”

Air pollution

Air pollution may trigger lung cancer in non-smokers: Scientists (The Tribune:20220913)

<https://www.tribuneindia.com/news/world/air-pollution-may-trigger-lung-cancer-in-non-smokers-scientists-430434>

'Particles which are typically found in vehicle exhaust and smoke from fossil fuels, are associated with non-small cell lung cancer risk, accounting for over 250,000 lung cancer deaths globally per year'

Scientists have discovered a new mechanism through which very small pollutant particles in the air may trigger lung cancer in people who have never smoked, Particles linked to climate change also promote cancerous changes in airway cells, they found, paving the way to new approaches for lung cancer prevention and treatment.

Scientists of the Francis Crick Institute and University College London, funded by Cancer Research UK, presented the data at the 'ESMO Congress 2022'.

According to them, the particles which are typically found in vehicle exhaust and smoke from fossil fuels, are associated with non-small cell lung cancer (NSCLC) risk, accounting for over 250,000 lung cancer deaths globally per year.

"The same particles in the air that derive from the combustion of fossil fuels, exacerbating climate change, are directly impacting human health via an important and previously overlooked cancer-causing mechanism in lung cells," they informed.

The risk of lung cancer from air pollution is lower than from smoking, "but we have no control over what we all breathe".

"Globally, more people are exposed to unsafe levels of air pollution than to toxic chemicals in cigarette smoke, and these new data link the importance of addressing climate health to improving human health," said Charles Swanton from the Francis Crick Institute.

The new findings are based on human and laboratory research on mutations in a gene called EGFR which are seen in about half of people with lung cancer who have never smoked.

In a study of nearly half a million people living in England, South Korea and Taiwan, exposure to increasing concentrations of airborne particulate matter (PM) 2.5 micrometres (1m) in diameter was linked to increased risk of NSCLC with EGFR mutations.

In the laboratory studies, scientists showed that the same pollutant particles (PM_{2.5}) promoted rapid changes in airway cells which had mutations in EGFR and in another gene linked to lung cancer called KRAS, driving them towards a cancer stem cell like state.

"We found that driver mutations in EGFR and KRAS genes, commonly found in lung cancers, are actually present in normal lung tissue and are a likely consequence of ageing," said Swanton.

However, when lung cells with these mutations were exposed to air pollutants, "we saw more cancers and these occurred more quickly than when lung cells with these mutations were not exposed to pollutants", suggesting that air pollution promotes the initiation of lung cancer in cells harbouring driver gene mutations.

"The next step is to discover why some lung cells with mutations become cancerous when exposed to pollutants while others don't," said Swanton.

Tony Mok from Chinese University of Hong Kong, who was not involved in the study, said that the research is intriguing and exciting.

"It means that we can ask whether, in the future, it will be possible to use lung scans to look for pre-cancerous lesions in the lungs and try to reverse them with medicines such as interleukin-1I inhibitors," said Mok.

"We don't yet know whether it will be possible to use highly sensitive EGFR profiling on blood or other samples to find non-smokers who are predisposed to lung cancer and may benefit from lung scanning, so discussions are still very speculative," he added. IANS

Mosquito magnets

Why are some people mosquito magnets and others unbothered? (The Tribune:20220913)

A medical entomologist points to metabolism, body odour and mindset

<https://www.tribuneindia.com/news/health/why-are-some-people-mosquito-magnets-and-others-unbothered-430642>

Why are some people mosquito magnets and others unbothered?

Photo for representation only.

It's rare to attend an outdoor party in warm weather without hearing people complain about mosquitoes. They swat away, sit in campfire smoke, cover up with blankets and eventually just give up and go indoors. On the other end of the spectrum, there are plenty of people who don't seem bothered by mosquitoes in the slightest.

Jonathan Day, Professor of Medical Entomology, University of Florida, as a medical entomologist who's worked with mosquitoes for more than 40 years, often gets asked why some people seem to be mosquito magnets while others are oblivious to these blood-feeding pests buzzing all around them.

Most mosquito species, along with a host of other arthropods – including ticks, fleas, bedbugs, blackflies, horseflies and biting midges – require the protein in blood to develop a batch of eggs. Only the female mosquito feeds on blood. Males feed on plant nectar, which they convert to energy for flight.

Blood-feeding is an incredibly important part of the mosquito's reproductive cycle. Because of this, a tremendous amount of evolutionary pressure has been placed on female mosquitoes to identify potential sources of blood, quickly and efficiently get a full blood meal, and then stealthily depart the unlucky victim. If you check some, or all, of the mosquito's search boxes, then you may find that you are a mosquito magnet.

Sensing carbon dioxide and scent signals

Depending on when during the day they are active, mosquitoes use sight, sound and olfactory cues to identify a potential source of blood. Most night-active species rely on olfactory or receptor cues. The most important chemical cue is the carbon dioxide that all vertebrates, including humans, release with each breath and through their skin.

Mosquitoes are very sensitive to CO₂ and can sense a CO₂ source that is many metres away. Receptor cells on the mosquito's antennae and legs bind CO₂ molecules and send an electrical signal to the brain. When more molecules hit their receptors, the higher the CO₂ concentration, the closer they are to the host.

However, there are many non-living carbon dioxide sources such as cars, boats, planes and trains. To separate living from non-living sources of CO₂, mosquitoes rely on the secondary olfactory cues that living animals produce.

Metabolic processes like breathing and moving generate these scent cues, including lactic acid, ammonia and fatty acids that act as additional olfactory clues that help female mosquitoes zero in on their next blood meal.

So, carbon dioxide production is the first mark of a mosquito magnet. Because the production of CO₂ and secondary attractants is linked to metabolic rate, the higher the metabolic rate, the more attractants are produced. Metabolic rate can be genetically determined, but it also increases as the result of physical activity.

The human mosquito magnets you spot at summer parties may have a genetically high metabolic rate or may be more physically active than other attendees. They may also be undertaking other activities that increase their metabolic rate, such as the consumption of alcohol.

Increased metabolic rate is why runners attract more mosquitoes during their cooldown stretching exercises. Pregnant women, perhaps due to their increased metabolic rate, attract a disproportionately large number of mosquitoes as well.

Natural body odours are also important cues used by mosquitoes to select a host. For example, some species of Anopheles mosquitoes are attracted to specific components of foot odour.

These mosquitoes transmit human malaria and feed indoors in the middle of the night. By feeding on a sleeping person's feet, the mosquitoes avoid the head, where most of the CO₂ is produced, and reduce the chance of waking the victim.

Visual cues

Mosquitoes active during the day and at dawn and dusk also use visual signals to identify a host. Mosquitoes usually fly close to the ground. From this vantage point they view their potential hosts against the horizon.

Dark colours stand out and light colours blend in, so the way a person is dressed will determine the number of mosquitoes they attract. Wearing lighter colours may not just help keep you cool, but will help you evade a mosquito's notice.

Mosquitoes can visually detect motion, again by contrasting a silhouette against the horizon.

Psychological factors

There is also a psychological component to mosquito activity. Some people simply do not notice the mosquitoes around them. A single mosquito flying around some people will elicit a strong response – you've probably seen someone go nuts trying to track down the droning sound of one mosquito in order to finish off the tiny bloodsucker.

Other individuals are not bothered and do not notice the mosquitoes that are attracted to them, even when the insects are feasting on their blood. Some mosquitoes specialise on feeding on parts of the body that are difficult to see and difficult to swat.

Amid dengue threat

Amid dengue threat, no platelet kits at Civil Hospital; patients troubled (The Tribune:20220913)

<https://www.tribuneindia.com/news/jalandhar/amid-dengue-threat-no-platelet-kits-at-civil-hospital-patients-troubled-429052>

Amid dengue threat, no platelet kits at Civil Hospital; patients troubled

A person donates platelets at Civil Hospital, Jalandhar. Sarabjit Singh

With the unavailability of single-donor platelet (SDP) kits at the Civil Hospital here, patients are forced to visit the Jan Aushadhi Kendra at Babrik Chowk, which is 3 km away and usually a 45-minute drive from the hospital on a busy stretch.

Can't keep them for few patients

SDP kits will be made available at Civil Hospitals if there is a wave. The cost of a kit is too high and isn't feasible to keep it at hospitals. Rs Dr Raman Sharma, civil surgeon

Waited for hours to get one

I needed an SDP kit on Friday night, but the Civil Hospital didn't have any. My daughter's platelet count was at 15,000. The kit was arranged at 1 pm next day, by then her platelete count further dropped to 10,000. She is currently stable. — Gurcharan, Patient's father

In most cases of emergencies, the process of donation of platelets gets inordinately delayed as patients get stuck in the crowded area of the city, especially during the night, to reach the centre. An amount of Rs 7,056 is being charged for a single kit at the centre. In addition, patients have to arrange their own donors. At private hospitals, patients are shelling Rs 15,000 to 17,000 for the procedure.

Authorities said considering the low-platelet cases in the dengue season, a request to make SDP kits available at the Civil Hospital had already been made. So far, 21 persons have donated platelets at the Civil Hospital and all of them had to get SDPs from the Jan Aushadhi Kendra.

Gurcharan Singh from Nurmahal, whose daughter Amandeep had reduced platelets, said he had to wait half a day for platelets to be administered to her. Till then, her platelet count further reduced.

Gurcharan said, "I needed the SDP kits on Friday night, but the Civil Hospital didn't have any. It was 10 pm and my daughter's platelet count was at 15,000. In the night, we couldn't visit the centre either. It was only early next day that we got them for Rs 7,056. By the time a donor was arranged and the kit procured, it was 1 pm and her cells were down to 10,000. She is currently stable. But with my daughter being still under observation, I was asked to get another kit. I am a poor labourer, I can't afford another Rs 7,000. Right now I have brought her to another hospital."

Vinit Puri, general Secretary, Hindustan Blood Donors Club, said, "All patients in late night emergencies are being made till dawn to get an SDP kit. These haven't been available at the hospital for a long time now.. For a single patient Rs 7,000 (for the kit) is being charged. Private hospitals charge Rs 15,000 to 17,000 per kit. We have filed a case in the High Court on the overpricing of kits at private hospitals, but the practice continues."

Dr. Gurpinder Kaur, Blood Transfusion Officer Jalandhar said, "We have already written to the MS and Civil Surgeon on the issue. With the Dengue season coming, SDPs would be needed at the hospital. The cost of one kit is Rs 6,750 but as long as it is not available at the hospital, patients will have to get them from the Jan Aushadhi Kendra. All patients coming to us are being promptly attended."

1st nasal Covid vaccine

India clears world's 1st nasal Covid vaccine (The Tribune:20220913)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/india-clears-worlds-1st-nasal-covid-vax-429215>

Bharat Biotech's iNCOVACC receives regulatory approvals for restricted emergency use in Indian adults

The world's first intranasal Covid vaccine, developed by Bharat Biotech, received regulatory approvals for restricted emergency use in Indian adults on Tuesday, boosting the national response to SARS-CoV-2 virus.

The vaccine is the world's first intranasal shot to receive approvals for a primary two-dose inoculation schedule. Union Health Minister Mansukh Mandaviya said the approval to the Chimpanzee adenovirus vectored shot would further strengthen the collective fight against the pandemic.

After the approval by the Drug Controller General of India, Hyderabad-based Bharat Biotech unveiled iNCOVACC, a recombinant replication deficient adenovirus vectored vaccine with a pre-fusion stabilised spike protein. The vaccine candidate was evaluated in phase I, II and III clinical trials with successful results and has been specifically formulated to allow intranasal delivery through nasal drops. The nasal delivery system has been designed and developed to be cost-effective in low and middle-income countries.

“iNCOVACC was developed in partnership with Washington University in St Louis. Product development related to preclinical safety evaluation, large-scale manufacturing scale-up, formulation and delivery device development, including human clinical trials, were conducted by Bharat Biotech and funded in part by the Department of Biotechnology's 'Covid Suraksha' programme,” Biotech said.

The trials were conducted in over 3,100 persons at 14 sites to evaluate iNCOVACC as a primary dose schedule and in over 875 subjects at nine sites to test the vaccine as a heterologous booster dose for subjects who have previously received two doses of the Covid vaccines in India.

Bharat Biotech Chairman Krishna Ella said the approval would be a global game-changer in intranasal vax technology.” — TNS

Active covid cases

Active covid cases in country decline to 46,34720 fresh fatalities reported (The Tribune:20220913)

<https://www.tribuneindia.com/news/nation/active-covid-cases-in-country-decline-to-46-347-431251>

India logged 4,369 new coronavirus infections taking the total tally of covid cases to 4,45,04,949, while the active cases dipped to 46,347, according to the Union Health Ministry data updated on Tuesday.

The death toll climbed to 5,28,185 with 20 fatalities, which includes seven deaths reconciled by Kerala, the data updated at 8 am stated.

The active cases comprise 0.1 per cent of the total infections, while the national covid recovery rate increased to 98.71 per cent, the ministry said.

A decline of 829 cases has been recorded in the active covid caseload in a span of 24 hours.

Mental Health

How not to compare yourself with others? How do I raise my self-esteem? (Indian Express:20220913)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/self-esteem-compare-yourself-8146799/>

This difference between what you portray, project and what you are in actuality becomes a constant struggle that may affect your social life, your mental health and your overall well-being. That is why rather than feeling the pressure of being liked by someone or doing things that others like, we need to focus on just one thing and remember we all are individuals with our own skill sets, says Dr Samir Parikh, Director, Fortis National Mental Health Programme

Never try to be someone else than who you are, says Dr Parikh. (Photo: Pixabay)

A 14-year-old, let's call him A, came to me with the concern that some of his friends had a far better social media presence with increasing likeability and a huge followership. So he was constantly feeling the pressure of not being liked by people due to the lack of those skills and abilities. In contrast, I came across B, a young working adult harbouring self-doubt as some of his peers at the workplace talk a lot better and are admired more by people. Even though B has the knowledge, he feels he is not good enough as compared to the others.

In another instance, I came across C, who felt inferior as hesitation in social situations would come in the way of being oneself, pushing C to imitate the behaviour, choices and mannerisms of the so-called likeable people. Then there was D, a very young student from grade VII or grade VIII, who constantly wished to be like seniors as being cool because of their popularity.

At some level, we will be able to identify ourselves with A, B, C, and D because at different moments and junctures in our lives, we all feel the pressure of trying to do what we perceive may be cool, trendy and likeable. You are who you are. The reality is whether we accept it or not, we are all individuals, we are all different, we are all unique, and no matter what skill set we have, we will always have our uniqueness. But we like to conform to what we perceive is the best way. It could be a trend on social media, something that may be outside our comfort zone. But we follow it only because we think others would like it.

The moment we start getting into this cycle when our behaviour, our thoughts and our actions are about whether these are liked by others or not, when we seek approval, it starts affecting our sense of self. This difference between what you portray, project and what you are in

actuality becomes a constant struggle that may affect your social life, your mental health and your overall well-being. That is why rather than feeling the pressure of being liked by someone or doing things that others like, we need to focus on just one thing and remember we all are individuals with our own skill sets. If you want to express yourself, do well in your life, feel confident about being who you are, please recognise your strengths and weaknesses.

1) Optimise your strengths and keep upgrading them. Look back at what you have accomplished rather than what you have not. Also map your self-improvement over time. At the same time, keep learning to reduce your limitations but never try to be someone else than who you are. So be yourself and express yourself.

2) Stay as far away from triggers. You cannot be reacting to externalities that make you sad, insecure and cynical. The golden rule of staying sane is to ignore braggers and keep away from people and situations that make you feel bad. Also do not engage in conversations that deal with comparisons of others.

3) Use social media to access popular information and to connect with people in your circle. Limit scroll time and do not pay heed to “body beautiful” issues there. Turn off apps instead of letting that notification alert make you anxious. Use the spare time outdoors.

4) Avoid getting swayed by what people do or say because they, too, are projecting. You won't know if they are having a really hard time themselves and hiding it under the covers.

Sleeping

Decoding the link between sleep deprivation and blurred vision, eye twitches (Indian Express:20220913)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/sleep-deprivation-eye-health-dry-eyes-sleeplessness-sleep-spasms-disorders-tips-8080648/>

"While it goes without saying that not getting enough sleep can result in dark circles beneath the eyes, it can also harm the health of your eyes," Dr Virender Sangwan said

eye health, sleepHere's how your sleep and eyes are related (Source: Getty Images/Thinkstock)

Droopy eyelids, under eye bags, and puffy eyes — sleeplessness can wreak havoc on one's daily life. As such, it needs no retelling that a good night's sleep is essential to your health and well-being and can have a significant impact on your concentration, mood, and metabolism, among other things. But, did you know that just like our body and mind replenish themselves during sleep, so do our eyes? According to optimax.co.uk, adults need a minimum of 5 hours of sleep a night to feel refreshed, but only 35 per cent of people get an average of fewer than five hours each night.

Buy Now | Our best subscription plan now has a special price

This lack of sleep can be dangerous for your eyes as they will fail to work to their full potential, leading to possible serious consequences such as dry eyes, eye strain, blurred vision, and, at worst, vision loss. “While it goes without saying that not getting enough sleep can result in dark circles beneath the eyes, it can also harm the health of your eyes,” Dr Virender Sangwan, Director of Innovation, Dr Shroff’s Charity Eye Hospital said, highlighting that we need at least five hours sleep each night for our eyes to effectively regenerate.

How sleep deprivation affects your eyes

Have you ever experienced one of those eye twitches that just won’t go away? “Your eyelids spasm involuntarily, causing those eye twitches. The term ‘myokymia’ refers to these uncontrollable spasms,” Dr Sangwan said.

Though these eye spasms don’t hurt or directly impair your vision, they can be highly upsetting and disturbing, he added. “One of the main reasons for ocular spasms is sleep deprivation.”

While eye spasms are one of the most common eye issues linked to lack of sleep, they are not the only ones. “Other dangerous eye disorders including Anterior Ischemic Optic Neuropathy have been linked to prolonged sleep deprivation (AION). When a person has a history of sleep apnea, this typically happens to them; especially when they are in their middle to late years. This illness, an inflammatory blood vessel disease, is more common as people age. Vision loss may eventually result from injury to the optic nerve over time due to insufficient blood flow to the eye,” the expert explained.

sleep, eye health Are you having trouble falling sleep? (Source: Getty Images/Thinkstock)

Several studies have also found a link between sleep deprivation and dry eyes. “Sleep disorders are highly prevalent among patients with Dry Eye Disorder (DED), and the incidence of sleep disturbances in DED patients has been reported to be as high as 40 per cent. Decreased sleep quality can aggravate dry eye symptoms by increasing tear osmolarity and decreasing tear production,” a recent study titled ‘The Association Between Dry Eye and Sleep Quality Among the Adult Population of Saudi Arabia’ said.

How to avoid?

ADVERTISEMENT

Prioritise your sleep, experts say. “If you have trouble sleeping at night, there are several methods you can try,” Dr Sangwan said, sharing the following common methods to sleep better.

*Drink chamomile tea before bed.

*Minimise the screen time.

*Practise meditation.

*Read before going to sleep.

According to Dr Rishi Bhardwaj, HOD-Ophthalmology, Paras Hospitals, Gurugram, it is crucial to make a sleep routine you can adhere to. “To establish a pattern that your body is accustomed to, try to go to bed and wake up at the same time each day,” he said.

Further, to induce sleep, he suggested using light-blocking drapes, a fan or a white noise machine to keep your room dark, cool and silent.

Does your eye health affect your sleep?

While many link sleeplessness only to exercise habits, caffeine consumption, sleep environment and other common factors, your eye health can also be one of the leading obstacles, Dr Bhardwaj said.

sleep, eye health Eye spasms are one of the most common issues caused by sleep deprivation (Source: Getty Images/Thinkstock)

Explaining the same, he added: “Eye health is often neglected when we are glued for hours on our favourite screens, not realising its adverse effects on the body. Maintaining your eye health is very important.”

Tips for eye health to get better sleep

Dr Bhardway listed ways you can improve your eye health and, in turn, your sleep.

*One shouldn't sleep with their contact lenses and cosmetics on as it can lead to dry eyes and various infections.

*Mascara and eyeliner can affect the eye glands. As such, remove any makeup before going to sleep in order to reduce irritation and have a sound sleep.

*Using phones for long periods of time affects eye health. Specifically, using phones in dim lights before sleeping can lead to trouble in sleeping.

*Maintain a healthy diet, exercise regularly, and wear eye protection when out in sun to protect them from harmful rays.

“All of this will help in better eye health and maintaining a proper sleep schedule,” he concluded.

Govt's FY19 health spending

Govt's FY19 health spending dropped from previous year(Indian Express:20220913)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/govts-fy19-health-spending-dropped-from-previous-year-8147358/>

In fact, total health expenditure — the total money spent on healthcare by the government, people, private entities and external funding — has fallen from 3.9% of the GDP to 3.2% in five years ending in 2018-19, according to the National Health Accounts Estimates 2018-19 released Monday.

Government spending on health schemes contributed 9.6 per cent of the total health expenditure, as against 9 per cent the previous year. (Representational/File)

The Union government's healthcare spend dropped to 1.28 per cent of the Gross Domestic Product (GDP) in 2018-19 from the previous year's figure of 1.35 per cent.

In fact, total health expenditure — the total money spent on healthcare by the government, people, private entities and external funding — has fallen from 3.9% of the GDP to 3.2% in five years ending in 2018-19, according to the National Health Accounts Estimates 2018-19 released Monday.

Also Read |Imagining India at 100: Where Health is recognised as being critical for human capital

The decline in proportion to GDP has happened despite an increase in the government's share of the country's total health expenditure — from 29 per cent in 2014-15 to 40.6 per cent in 2018-19.

“Even though the GDP or the size of the country's economy must have increased in the five years, we would expect the spending on healthcare to either go up or at the very least remain constant. This, however, has not happened. And, the chronic under-funding of the healthcare sector affects the poorest. Bad infrastructure in public facilities, long queues at hospitals such as AIIMS, or issues with accessing the facility leads to even the poorest spending out of pocket and going even to unlicensed practitioners,” said an expert on health financing, requesting anonymity.

Government spending on health schemes contributed 9.6 per cent of the total health expenditure, as against 9 per cent the previous year. Ayushman Bharat was rolled out in the September of the same year to which the report pertains. Hence, this proportion is likely to increase in the subsequent reports.

Also Read |K. Sujatha Rao writes: Healthcare in India is ailing. Here is how to fix it

Other than government spending and people spending out-of-pocket, private health insurance accounted for 6.6 per cent of the total health expenditure, against 5.8 per cent the previous year.

The expert quoted above said: “We need to look at whether the number of people covered has increased or just the amount they are paying as premiums. There have been huge increases in the premiums over the last few years. People paying for healthcare expenses out-of-pocket made up 48.2 per cent of the total health expenses in the year 2018-19, a small drop from 48.8 per cent the previous year. Out-of-pocket expenses have now decreased substantially from the seen 62.6 per cent during 2014-15.

1Greater Noida: Nine of 16 women staff who fainted after inhaling mosquito repellent fumes discharged from hospital

2Thirty risk reduction surgeries in 3 years at AIIMS to prevent cancer

3Delhi likely to get thundershowers in next six days

What worries experts is a 10-percentage point drop that was recorded in the 2017-18 report. “There is no on-ground explanation for the drastic drop in out of pocket expenditure, so we need to look at the methodology. This drop has been worrying many,” the expert said.

Ayurveda Day

All India Institute of Ayurveda launches 6-week programme for Ayurveda Day (The Hindu:20220913)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/medicine-and-research/all-india-institute-of-ayurveda-launches-6-week-programme-for-ayurveda-day/article65883506.ece>

Har Din Har Ghar Ayurveda announced as the theme for the year

All India Institute of Ayurveda (AIIA), under the Ministry of Ayush, on Monday launched the Ayurveda Day 2022 programme.

AIIA has been chosen as the nodal agency for driving the Ministry’s mandate for Ayurveda Day this year. The theme for the celebration is Har Din Har Ghar Ayurveda.

BDS curriculum

BDS curriculum to be revamped(The Hindu:20220913)

<https://www.thehindu.com/education/bds-curriculum-to-be-revamped/article65882470.ece>

Course duration to increase by 6 months; semester and credit system to be introduced

The Bachelor of Dental Surgery (BDS) course is all set for an overhaul for the first time in 74 years.

The decision by the Dental Council of India, which falls under the Health Ministry, is aimed at bringing the undergraduate course on a par with global standards, while making it more job-oriented and up to date

BDS curriculum to be revamped (The Hindu:20220913)

<https://www.thehindu.com/education/bds-curriculum-to-be-revamped/article65882470.ece>

Course duration to increase by 6 months; semester and credit system to be introduced

The Bachelor of Dental Surgery (BDS) course is all set for an overhaul for the first time in 74 years.

The decision by the Dental Council of India, which falls under the Health Ministry, is aimed at bringing the undergraduate course on a par with global standards, while making it more job-oriented and up to date.

Health workers

974 health workers died of COVID-19: Centre (The Hindu:20220913)

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/centre-contradicting-itself-on-death-of-doctors-due-to-covid-19/article65878890.ece>

Clear details are unavailable on health workers, including doctors, who died of the infection

The Union government seems to be contradicting itself on the number of health workers, including doctors, who died while fighting COVID-19 in the past two-and-a-half years.

In the reply to a query under the Right to Information (RTI) Act filed with New India Assurance Company Limited, the Union Ministry of Health and Family

Kidney Stones

Kidney Stones: किडनी की पथरी से छुटकारा पाने के लिए ये घरेलू तरीके हैं रामबाण, जल्दी मिलेगा आराम (Hindustan :20220913)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/story-you-can-follow-these-home-remedies-to-get-rid-of-kidney-stones-7070104.html>

Home Remedies for Kidney Stones: महिलाओं की तुलना में पुरुषों में किडनी की पथरी अधिक आम है। किडनी के स्टोन से छुटकारा पाने के लिए आप घरेलू तरीकों को अजमा सकते हैं। यहां देखें घरेलू उपचार-

Kidney Stone Treatment in Hindi: किडनी की पथरी अलग शेष और आकारों में पाई जाती है। कुछ रेत के दाने जितने छोटे हो सकते हैं, और दूसरे इतने बड़े हो सकते हैं कि आंखों से स्पष्ट रूप से देखे जा सकें। महिलाओं की तुलना में पुरुषों में किडनी की पथरी काफी कॉमन है। दस में से लगभग एक व्यक्ति के जीवन में किसी न किसी समय पर किडनी की पथरी हो सकती है। यहां कुछ घरेलू उपाय बताए गए हैं जो गुर्दे की पथरी से छुटकारा दिलाने में आपकी मदद कर सकते हैं।

ग्रीन टी- किडनी की पथरी के इलाज के लिए ग्रीन टी का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह किडनी में कैल्शियम के जमाव को कम करने में मदद कर सकता है। यह यूरिन में ऑक्सालेट के उत्सर्जन को भी कम कर सकता है। ज्यादा लिक्विड से यूरिन फॉर्मेशन में मदद कर सकता है।

अनार- अनार में फाइटोकेमिकल्स की भरपूर मात्रा होती है जो यूरिन में जलन को कम कर सकता है। फाइटोकेमिकल्स मांसपेशियों को आराम देने वाले गुण भी दिख सकते हैं, ऐसे में पथरी निकलने में मदद मिल सकती है। ताजा अनार का रस पीने से किडनी की पथरी को प्रबंधित करने में मदद मिल सकती है।

नारियल- नारियल पानी हमें फ्रेश और एनर्जेटिक महसूस करने में मदद कर सकता है, इसमें औषधीय गुण भी होते हैं। नारियल पानी पीने से मूत्रवर्धक गुण दिखाई दे सकते हैं और किडनी की पथरी को बाहर निकालने में आपकी मदद कर सकते हैं। नारियल के फूलों से बना पेस्ट दही के साथ लेने से किडनी की पथरी के लिए फायदेमंद हो सकता है।

तेज पत्ता- इस जड़ी बूटी को औषधीय गुणों के लिए भी जाना जाता है। किडनी की पथरी के लिए आप तेजपत्ते की चाय बना सकते हैं। चाय बनाने के लिए पानी में इलायची के साथ कुछ पत्तों को तब तक उबालें जब तक की ये एक तिहाई न रह जाए। फिर इसे छान लें।

यह भी पढ़ें - अगले तीन सालों में और ज्यादा बढ़ सकते हैं तंबाकू से होने वाले कैंसर के मामले, जानिए क्या कहते हैं शोध

रसभरी- रास्पबेरी किडनी की पथरी की रोकथाम और प्रबंधन में मदद कर सकता है। यह यूरिन में कैल्शियम और फास्फोरस के स्तर को कम कर सकता है और मूत्र पथ से पथरी को बाहर निकालने में मदद कर सकता है। यह किडनी की पथरी के विकास को भी कम कर सकता है। यह भी पढ़ें: बीयर पीने से क्या वाकई निकल जाती है किडनी की पथरी? जानिए क्या है सच्चाई

Pregnancy

प्रेग्नेंट होने के लिए कैसे की जाती है एग फ्रीजिंग? एक्सपर्ट्स से जानें क्या होता है अंडों को फ्रीज करना (Hindustan :20220913)

जिन महिलाओं को पारिवारिक इतिहास या जेनेटिक्स के कारण जल्दी मेनोपॉज होने की संभावना हो या फिर अंडों की फ्रीजिंग उन महिलाओं के लिए भी उत्तम विकल्प है, जो अपने व्यक्तिगत कारणों, करियर या पढ़ाई के लिए ग

प्रेग्नेंट होने के लिए कैसे की जाती है एग फ्रीजिंग? एक्सपर्ट्स से जानें क्या होता है अंडों को फ्रीज करना

Egg Freezing: बढ़ती प्रजनन समस्याओं (Fertility Problems) के कारण अधिकतर कपल्स को उम्र ज्यादा हो जाने पर गर्भधारण करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है। प्रजनन क्षमता में उम्र की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ऐसे में देर से गर्भधारण करने वाली महिलाओं को सेहत से जुड़ी अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हालांकि आज के समय में नई टेक्नॉलॉजी और इलाज के माध्यम से मां बनने की अनेक संभावनाएं उत्पन्न हो गई हैं। एग फ्रीजिंग नाम की टेक्नॉलॉजी ऐसी ही उन महिलाओं के लिए वरदान और एक उपयुक्त विकल्प बनकर सामने आई है, जो एक योजनाबद्ध तरीके से मां बनना चाहती हैं। यह प्रक्रिया तब सुर्खियों में आई, जब अनेक सेलिब्रिटीज, जैसे डायना हेडन, एकता कपूर, तनिशा मुखर्जी, और मोना सिंह आदि ने स्वस्थ बच्चे प्राप्त करने के लिए अंडे फ्रीज करवाने और योजनाबद्ध तरीके गर्भधारण करने का विकल्प चुना। बावजूद इसके किसी भी महिला को इस बारे में निर्णय लेने से पहले एग फ्रीजिंग से जुड़ी इन अहम बातों के बारे में जरूर पता कर लेना चाहिए। आइए जानते हैं डॉ. रचिता मुंजल, (कंसल्टेंट, बिरला फर्टिलिटी एवं आईवीएफ) से क्या है एग फ्रीजिंग और यह किस तरह की जाती है।

क्या है एग फ्रीजिंग?

एग फ्रीजिंग या अवसाईट्स क्रायोप्रीजर्वेशन एक ऐसी विधि है, जिसकी मदद से निकट भविष्य में महिला के गर्भधारण की क्षमता को संरक्षित किया जा सकता है। इस विधि में महिला की डिम्ब ग्रंथियों से अंडो को निकालकर उन्हें फ्रीज कर दिया जाता है, ताकि बाद में जब महिला को लगे कि वह गर्भधारण के लिए तैयार है, तब उन अंडों और शुक्राणु का निषेचन कराके महिला के गर्भ में स्थापित किया जा सके। पिछले कुछ समय में यह विधि उन महिलाओं के बीच काफी लोकप्रिय हुई है, जो चिकित्सा या सामाजिक कारणों से गर्भधारण को विलंबित करना चाहती हैं।

किस प्रकार की जाती है एग फ्रीजिंग?

एग फ्रीजिंग से पहले डिम्ब ग्रंथियों में अंडों के रिज़र्व और स्वास्थ्य समस्याओं की जांच के लिए महिलाओं का परीक्षण किया जाता है। परीक्षण पूरा हो जाने के बाद, यह प्रक्रिया शुरू की जाती है, और हर कदम पर महिला की सावधानी से निगरानी की जाती है। एग फ्रीजिंग में अनेक प्रक्रियाएं शामिल हैं, लेकिन इसे तीन मुख्य श्रेणियों में बांटा जा सकता है –

1. डिम्ब ग्रंथियों को उत्तेजित करना-

डिम्ब ग्रंथियों को उत्तेजित कर एक अंडे की जगह कई अंडों का उत्पादन करने के लिए महिला को हार्मोन दिए जाते हैं। अंडों को समय से पहले निकलने से रोकने के लिए अन्य दवाइयां दी जाती हैं। इसके अलावा, खून की जांच और वैजाइनल अल्ट्रासाउंड भी किए जाते हैं, ताकि प्रतिक्रिया और फॉलिकल्स (फ्लुड से भर सके, जहां अंडे परिपक्व होते हैं) की वृद्धि को देखा जा सके। डिम्ब ग्रंथियों में फॉलिकल्स के विकास में आमतौर से 9 से 14 दिनों का समय लगता है।

2. अंडे निकालना-

अंडे निकालने की इस प्रक्रिया में फॉलिकल्स की पहचान करने के लिए बेहोश करके योनि के अंदर एक अल्ट्रासाउंड प्रोब डाला जाता है। एक सुई से जुड़ी सक्शन डिवाइस द्वारा अनेक फॉलिकल्स को एस्पिरेट किया जाता है और परिपक्व अवसाईट (अंडों) की पहचान करने के लिए माईक्रोस्कोप द्वारा फॉलिकल फ्लुड की जांच की जाती है।

3-फ्रीजिंग-

अनिषेचित अंडों को निकाला जाता है और उन्हें शून्य डिग्री फारेनहाइट (माईनस 18 डिग्री सेल्सियस) से कम तापमान पर फ्रीज कर दिया जाता है, ताकि वो भविष्य में उपयोग के लिए संरक्षित रहें। अंडे के जमने की सबसे आम प्रक्रियाओं में से एक को विट्रीफिकेशन कहा जाता है।

जब महिला फ्रीज किए गए अंडों का उपयोग करना चाहती है, तब उन्हें पिघलाया जाता है, और इंद्रा साइटोप्लाज्मिक स्पर्म इंजेक्शन (आईसीएसआई) देकर निषेचित किया जाता है, और इस प्रकार विकसित भ्रूण को महिला के गर्भ में स्थापित कर दिया जाता है। इस विधि द्वारा गर्भधारण की क्या संभावना है, यह अंडों को फ्रीज किए जाने के वक्त महिला की उम्र पर निर्भर होता है, इसलिए अंडों को जितनी कम उम्र में फ्रीज कराया जाएगा, बाद में गर्भधारण की संभावना उतनी ही ज्यादा होगी।

एग फ्रीजिंग इन महिलाओं के लिए है बेस्ट ऑप्शन-

-एंडोमेट्रियोसिस, पीसीओडी, प्रीमैच्योर ओवेरियन इन्सफीसियंसी, या अन्य कोई स्थिति, जो डिम्ब ग्रंथियों(डिम्ब ग्रंथियां अंडे पैदा करने के साथ-साथ हार्मोन्स का भी उत्पादन करती हैं) का खराब स्वास्थ्य और अंडों की खराब गुणवत्ता प्रदर्शित करे।

-वो महिलाएं, जो पेल्विक सर्जरी या ऐसा मेडिकल इलाज करा रही हों, जिससे ओवेरियन टिशू या अंडों को नुकसान हो सकता है। इनमें साध्य बीमारियों, जैसे ओवेरियन सिस्ट, एंडोमेट्रियोसिस और कैंसर से पीड़ित महिलाएं शामिल हैं।

-जिन महिलाओं को पारिवारिक इतिहास या जेनेटिक्स के कारण जल्दी मेनोपॉज होने की संभावना हो।

-जिन महिलाओं को कैंसर है और उन्हें कीमोथेरेपी और रेडियो थेरेपी कराने का परामर्श दिया गया है। कीमोथेरेपी या रेडियोथेरेपी से पहले परामर्शित है कि भविष्य में प्रजनन क्षमता को बनाए रखने के लिए अंडों को फ्रीज करा लेना चाहिए।

-अंडों की फ्रीजिंग उन महिलाओं के लिए भी उत्तम विकल्प है, जो अपने व्यक्तिगत कारणों, करियर या पढ़ाई के लिए गर्भधारण या शादी में देरी चाहती हैं।

Diet tips for Uric Acid

Diet tips for Uric Acid: सबसे बेस्ट है इस आटे की रोटी, तुरंत कम होगा यूरिक एसिड, जोड़ों का दर्द भी भागेगा दूर (Navbharat Times :20220913)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/consultant-nutritionist-and-dietitian-suggest-jawari-ka-atta-or-sorghum-flour-to-reduce-uric-acid-naturally/articleshow/94165428.cms?story=7>

what to eat in uric acid: यूरिक एसिड कम करने के लिए यह जरूरी है कि एक संतुलित आहार लिया जाना चाहिए। इसमें ऐसे खाद्य पदार्थ नहीं खाए जा सकते हैं जिनमें काफी ज्यादा मात्रा में प्युरिन होता है। फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे साबुत गेहूं, ज्वार और सब्जियों का अधिक सेवन करें।

consultant nutritionist and dietitian suggest jawari ka atta or sorghum flour to reduce uric acid naturally

Diet tips for Uric Acid: सबसे बेस्ट है इस आटे की रोटी, तुरंत कम होगा यूरिक एसिड, जोड़ों का दर्द भी भागेगा दूर

यूरिक एसिड (Uric acid) खून में पाया जाने वाला शरीर का एक व्यर्थ पदार्थ है, जो तब बनता है जब शरीर प्यूरीन को तोड़ता है। अधिकांश यूरिक एसिड खून में घुल जाता है और किडनी के मार्ग से होते हुए मूत्र के साथ शरीर से बाहर निकल जाता है। जिन खाद्य पदार्थों में प्यूरीन ज्यादा होता है, वो शरीर में यूरिक एसिड बढ़ा देता है।

इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज पर बंपर छूट, महज 99 रुपये से शुरू |

यूरिक एसिड बढ़ने पर क्या होता है? जब शरीर से व्यर्थ पदार्थ बाहर नहीं निकल पाते हैं, तो शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, जिस से अर्थराइटिस जैसे गंभीर रोग का खतरा बढ़ जाता है। शरीर में गठिया बनाने लगता है, जिसमें जोड़ों में ठोस क्रिस्टल बन जाते हैं।

यूरिक एसिड को कैसे कम करें? पुणे स्थित मणिपाल हॉस्पिटल्स में कंसल्टेंट डायटिशियन और न्यूट्रिशनिस्ट सालिनी सोमासुंदर के अनुसार, यूरिक एसिड कम करने के लिए यह जरूरी है कि एक संतुलित आहार लिया जाए, जिसमें सभी आवश्यक पोषक तत्व, जैसे कार्ब, प्रोटीन, अच्छा और स्वस्थ फैटी एसिड, विटामिन, और मिनरल्स पर्याप्त मात्रा में हों। इस स्थिति में ज्वार का आटा भी बहुत उपयोगी है क्योंकि इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में होता है।

यूरिक एसिड में क्या नहीं खाना चाहिए

जिन लोगों के खून में यूरिक एसिड ज्यादा होता है, उनके लिए पोषणयुक्त भोजन तलाशना बहुत मुश्किल होता है। ऐसे में उन्हें आहार की कठोर दिनचर्या का पालन करना चाहिए और मांस, मछली, मसूर की दाल और पालक जैसी सामान्य चीजें भी खाने से बचना चाहिए। ये खाद्य पदार्थ नहीं खाए जा सकते हैं क्योंकि इनमें काफी ज्यादा मात्रा में प्युरिन होता है।

यूरिक एसिड में क्या खाना चाहिए

मरीजों को ऐसा आहार लेना चाहिए जिनमें प्युरिन की मात्रा कम हो। इसमें चावल, बाजरा और ज्वार शामिल हैं, क्योंकि ये हाईपरयूरिसेमा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। दैनिक आहार में इन चीजों को लेने से हृदयाघात, दिल के दौरों, टाइप 2 डायबिटीज, और मोटापे का जोखिम कम करने में भी मदद मिल सकती है। इससे शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं और शरीर में यूरिक एसिड की मात्रा नियंत्रित रहती है। गठिया से पीड़ित लोगों के लिए, भरा हुआ महसूस करने के लिए बहुत सारे मांस (प्रोटीन) खाने के बजाय उच्च फाइबर आहार खाने पर ध्यान देना चाहिए। कोशिश करें और अपने मांस (प्रोटीन) को फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों जैसे साबुत गेहूं, ज्वार और सब्जियों से बदलें।

शरीर की सूजन को कम करता है

ज्वार के आटे में काफी सारे फाईटोकैमिकल एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, इसलिए यह सूजन को कम करने वाला आहार है।

एसिडिटी को कम करता है

एसिडिटी एक प्रकार का अपच है जिसमें एसिड बनता है और पेट में जलन का कारण बनता है। इसके अलावा, पेट पाचन में सहायता के लिए एसिड छोड़ता है। जब हम प्यूरीन और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं तो पेट अधिक एसिड बनाता है। लेकिन ज्वार के आटे को प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से बदलना रोगियों के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि यह प्राकृतिक रूप से क्षारीय होता है और एसिड के प्रभाव को कम करता है।

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा

यूरिक एसिड के मरीजों को हड्डियों की समस्याएं होती हैं क्योंकि एसिड गठिया बनाने लगता है, जिसमें जोड़ों में ठोस क्रिस्टल बन जाते हैं। इसलिए गेहूं के आटे की जगह ज्वार का आटा लिया जाना चाहिए, क्योंकि ज्वार में फॉस्फोरस पाया जाता है, जो कैल्शियम के साथ काम करके हड्डियां बनाता है। इसके अलावा, जो लोग ग्लूटेन को बर्दाश्त नहीं कर पाते या जो ग्लूटेन मुक्त होना चाहते हैं उनके लिए ज्वार का आटा भी एक बढ़िया विकल्प है।

मेटाबोलिज्म को बनाता है बेहतर

ज्वार के आटे में विटामिन बी1 होता है, जो ग्लूकोज के मेटाबोलिज्म के लिए जरूरी है। यह व्यक्ति द्वारा लिए गए आहार से ऊर्जा बनाने में मदद करता है और उसे एटीपी (एडिनोसीन ट्राईफॉस्फेट) में बदलता है। यह मंद गति से निकलने वाला प्रतिरोधी स्टार्च है, जो खून में शुगर बढ़ाता नहीं है और पेट को भरा हुआ रखता है। यह आंत में बहुत धीरे-धीरे अवशोषित होता है।

आंत का स्वास्थ्य बढ़ाता है

भरपूर फाइबर होने के कारण ज्वार पाचन क्रिया के सुगम संचालन में मदद करता है। पाचन की क्रिया मजबूत करने के लिए यह दुनिया में सबसे अच्छे आहारों में से एक के रूप में मशहूर है। यह ग्लूटेन-फ्री खाद्य पदार्थ है, जो आंत के लिए भी अच्छा होता है, क्योंकि यह औसत व्यस्क की फाइबर की जरूरत को लगभग 48 प्रतिशत पूरा कर देता है। इसके अलावा, नियमित रूप से ज्वार को आहार में शामिल करने से पेट फूलने, कब्ज, डायरिया, अपच, ऐंठन एवं पाचन की अन्य समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है।

डिस्कलेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

आपके लिए

हेल्थ

बदन में बराबर रहने वाले दर्द के पीछे छिपे हैं ये 7 कारण, जानने के बाद खुद ही ढूंढ लेंगे इलाज

हेल्थ

क्या है Mind Diet, जो दिमाग को तेज बनाने के साथ जेनेटिक और बढ़ती उम्र की Brain disease को करता है कंट्रोल

हेल्थ

Drooling causes: इन 5 गंभीर कारणों से सोते वक्त मुंह से निकलती है लार, तुरंत डॉक्टर से करा लें जांच

हेल्थ

HPV Infection

HPV Infection: घातक है ये वायरस, मस्से से लेकर प्राइवेट पार्ट में बनाता है कैंसर, डॉक्टर से जाने बचाव का तरीका

रेसिपी

Tomato Soup Recipe: मिनटों में घर पर बनाएं हेल्दी टमाटर का सूप | Healthy Soup

Amazon पर अप्लायंसेज क्रिकस्टार्टर डील लाइव - सेल से पहले सबसे अच्छी डील पाएं |

अगला लेख

Fatty Liver Disease

Fatty Liver Disease: सोने की ये आदत बढ़ाती है फैटी लीवर का खतरा, तुरंत बदलें नहीं तो हो जाएगा Liver Fail(Navbharat Times :20220913)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/sleeping-habits-can-increase-the-risk-of-fatty-liver-disease/articleshow/94158121.cms?story=2>

How Sleep affect fatty liver: एक रात की नींद न लेने से लीवर की ग्लूकोज को बनाने और इंसुलिन को प्रोसेस करने की क्षमता प्रभावित हो सकती है। जिससे चयापचय (Metabolism) संबंधी बीमारियां जैसे कि यकृत स्टीटोसिस (फैटी लीवर) और टाइप 2 मधुमेह का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है इससे बचाव के लिए जरूरी उपायों को वक्त रहते करना शुरू कर दें।

sleeping habits can increase the risk of fatty liver disease

Fatty Liver Disease: सोने की ये आदत बढ़ाती है फैटी लीवर का खतरा, तुरंत बदलें नहीं तो हो जाएगा Liver Fail

फैटी लीवर रोग (Fatty Liver Disease) एक ऐसी स्थिति है जिसमें व्यक्ति के लीवर में अतिरिक्त चर्बी जमा हो जाती है। इसे हेपेटिक स्टीटोसिस भी कहा जाता है। आमतौर पर, जिन लोगों को यह बीमारी होती है, उनमें कोई लक्षण नहीं दिखाई देते हैं। जिससे निदान में देरी होती है और जब तक पता होता है ज्यादातर लीवर खराब हो जाता है।

इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज पर बंपर छूट, महज 99 रुपये से शुरू |

फैटी लीवर की बीमारी किसी को भी हो सकती है, जो शराब पीते हैं उन्हें भी और जो नहीं पीते हैं उन्हें भी। अल्कोहलिक फैटी लीवर (Alcoholic Fatty Liver) वह प्रकार है जो ज्यादा शराब पीने वाले लोगों में विकसित होता है। वहीं, जो लोग शराब नहीं पीते हैं उन्हें नॉन-अल्कोहलिक फैटी लीवर रोग (Non-Alcoholic Fatty Liver) हो सकता है। दोनों तरह के फैटी लीवर डिजीज जीवन के लिए खतरा साबित हो सकते हैं।

ऐसे में इस बीमारी के जोखिम कारकों को नियंत्रित करना जरूरी होता है। इन कारकों में मोटापा, हेल्थ कंडीशन, अनहेल्दी लाइफस्टाइल अस्वास्थ्यकर जीवनशैली शामिल है। हाल ही में एक शोध से पता चला है कि आपकी नींद की आदतें भी निर्धारित कर सकती हैं कि आप अधिक जोखिम में हैं या नहीं।

सोने का तरीका बढ़ाता है फैटी लीवर डिजीज का जोखिम

नींद जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जो स्वस्थ और ऊर्जा से भरपूर रखने में मदद करता है। एनसीबीआई में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार, आपकी नींद फैटी लीवर की बीमारी होने के खतरा को प्रभावित करती है। अध्ययन में शामिल लोगों ने पाया कि सोने की कुछ आदतें हमारे शरीर और कुछ अंगों के काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं।

स्टडी में क्या हुआ खुलासा

फैटी लीवर रोग लीवर में वसा का अधिक निर्माण से संबंधित है, जो खराब आहार विकल्पों और एक गतिहीन जीवन शैली का परिणाम होता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि रात में खराब नींद और लंबे समय तक दिन में झपकी लेने वाले लोगों में फैटी लीवर की बीमारी होने का खतरा सबसे अधिक होता है। नींद की गुणवत्ता में मामूली सुधार फैटी लीवर रोग के जोखिम में 29 प्रतिशत की कमी ला सकता है।

कैसे करें स्लीप क्वालिटी में सुधार

यहां कुछ प्रभावी सुझाव दिए गए हैं जो आपको बेहतर नींद में मदद कर सकते हैं और खराब नींद की गुणवत्ता के कारण होने वाले किसी भी स्वास्थ्य जोखिम से बचा सकते हैं।

सोने का एक रूटीन तैयार करें और इसे रोज फॉलो करें

खाली पेट न सोएं

निकोटिन, कैफीन और अल्कोहल से बचें

सोने से पहले शांत और सुकून भरा माहौल बनाएं

दिन में न सोएं

इन चीजों से भी बढ़ता है फैटी लीवर का खतरा

क्लीवलैंड क्लिनिक के अनुसार, अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त होने, टाइप 2 मधुमेह या मेटाबोलिक सिंड्रोम होने, या कुछ नुस्खे वाली दवाएं लेने से फैटी लीवर रोग की संभावना बढ़ सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार, जिनके रक्त में वसा का उच्च स्तर होता है, उच्च रक्तचाप होता है, हेपेटाइटिस सी जैसे संक्रमण होते हैं या कुछ विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आते हैं, उन्हें भी फैटी लीवर डिजीज का खतरा होता है।

क्या संभव है फैटी लीवर का इलाज?

फैटी लीवर रोग के इलाज के लिए कोई विशेष दवा नहीं है। हालांकि, डॉक्टर कुछ जीवनशैली में बदलाव करने की सलाह दे सकते हैं जो आपके समग्र स्वास्थ्य में सुधार करते हैं। आपको किस प्रकार के फैटी लीवर की बीमारी है, इसके आधार पर वे आपको शराब और धूम्रपान छोड़ने के लिए कह सकते हैं। इसके अलावा वजन कम करना, स्वस्थ भोजन करना और नियमित शारीरिक गतिविधि करना भी जरूरी होता है। यदि आप पहले से ही मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को नियंत्रित करने के लिए कुछ दवाओं पर हैं, तो डॉक्टर के निर्देशानुसार उन्हें ध्यानपूर्वक लें।

फैटी लीवर डिजीज से ऐसे करें बचाव

फैटी लीवर रोग के उपचार और रोकथाम के लिए आपका गाइड लगभग एक जैसा है। अपने जोखिम को कम करने का सबसे अच्छा तरीका वसा के अनुकूल खाद्य पदार्थों को चुनना है। जो शरीर में आपके कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को नियंत्रित रख सकें। स्वस्थ वजन बनाए रखें और नियमित रूप से व्यायाम करें। शराब का सेवन सीमित करें।

इस लेख को अंग्रेजी में पढ़ने के लिए यहां क्लिक करें।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

आपके लिए

हेल्थ

HPV Infection: घातक है ये वायरस, मस्से से लेकर प्राइवेट पार्ट में बनाता है कैंसर, डॉक्टर से जाने बचाव का तरीका

हेल्थ

Diet tips for Uric Acid: सबसे बेस्ट है इस आटे की रोटी, तुरंत कम होगा यूरिक एसिड, जोड़ों का दर्द भी भागेगा दूर

हेल्थ

Vitamin d deficiency: टेस्ट की नहीं जरूरत, मुंह में दिखाई देते हैं विटामिन डी की कमी के लक्षण, न करें इग्नोर

रेसिपी

Tomato Soup Recipe: मिनटों में घर पर बनाएं हेल्दी टमाटर का सूप | Healthy Soup

हेल्थ

बदन में बराबर रहने वाले दर्द के पीछे छिपे हैं ये 7 कारण, जानने के बाद खुद ही ढूंढ लेंगे इलाज

Amazon पर अप्लायंसेज किकस्टार्टर डील लाइव - सेल से पहले सबसे अच्छी डील पाएं |

अगला लेख

Vitamin d deficiency: टेस्ट की नहीं जरूरत, मुंह में दिखाई देते हैं विटामिन डी की कमी के लक्षण, न करें इग्नोर

Navbharat Times News App: देश-दुनिया की खबरें, आपके शहर का हाल, एजुकेशन और बिजनेस अपडेट्स, फिल्म और खेल की दुनिया की हलचल, वायरल न्यूज़ और धर्म-कर्म... पाएँ हिंदी की ताज़ा खबरें डाउनलोड करें NBT ऐप

लेटेस्ट न्यूज़ से अपडेट रहने के लिए NBT फेसबुकपेज लाइक करें

कॉमेंट लिखें

Vitamin d deficiency

Vitamin d deficiency: टेस्ट की नहीं जरूरत, मुंह में दिखाई देते हैं विटामिन डी की कमी के लक्षण, न करें इग्नोर(Navbharat Times :20220913)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/weird-symptom-of-vitamin-d-deficiency-you-can-see-in-your-mouth/articleshow/94151876.cms?story=5>

Vitamin d deficiency causes: विटामिन डी की कमी एक सामान्य विटामिन की कमी है जो आपकी हड्डियों और मांसपेशियों से संबंधित समस्याओं का कारण बनती है। यह आमतौर पर 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों और गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों को प्रभावित करता है। ऐसे में जरूरी है इसकी कमी को शुरूआती स्तर पर पहचान करके इसकी कमी को पूरा किया जाए।

weird symptom of vitamin d deficiency you can see in your mouth

Vitamin d deficiency: टेस्ट की नहीं जरूरत, मुंह में दिखाई देते हैं विटामिन डी की कमी के लक्षण, न करें इग्नोर

विटामिन डी (Vitamin D) आपके शरीर को स्वस्थ रहने के लिए कई आवश्यक पोषक तत्वों में से एक है। विटामिन डी हड्डियों, दांतों और मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह एक वसा में घुलनशील पोषक तत्व है जो सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर शरीर द्वारा निर्मित होता है। सूर्य की किरणें इस पोषक तत्व की पर्याप्त मात्रा प्राप्त करने का प्राथमिक स्रोत हैं। क्योंकि विटामिन डी भोजन में सीमित मात्रा में ही मौजूद होता है।

इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज पर बंपर छूट, महज 99 रुपये से शुरू |

विटामिन डी की कमी से शरीर में क्या परेशानी होती है? इस पोषक तत्व की कमी आपके हड्डियों के स्वास्थ्य के साथ-साथ आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी बिगाड़ सकती है। फिर भी, दुनिया भर में बड़ी संख्या में लोगों में इस विटामिन की कमी है। आमतौर पर, विटामिन डी की कमी का निदान ब्लड टेस्ट के माध्यम से किया जाता है। लेकिन अब शोधकर्ताओं ने विटामिन डी की कमी को ट्रैक करने का एक और आसान तरीका खोजा है, वह है अपनी जीभ का स्वयं जांच करना।

जीभ से पता करें विटामिन डी की कमी

मेयो क्लिनिक के अनुसार, लोगों में मुंह में जलन के लक्षण हैं, विटामिन और खनिजों की कमी के कारण भी हो सकती है। ऐसे में फास्टिंग ब्लड ग्लूकोज, विटामिन डी (डी2 और डी3), विटामिन बी6, जिंक, विटामिन बी1 और टीएसएच की जांच करानी चाहिए।

यह जलती हुई दर्द या गर्म सनसनी आमतौर पर होंठ या जीभ पर महसूस होती है, या मुंह में अधिक व्यापक होती है। इसके साथ ही, व्यक्ति को मुंह में सुन्नता, सूखापन और अप्रिय स्वाद का अनुभव हो सकता है। कुछ खाते समय दर्द बढ़ सकता है। स्थिति की गंभीरता एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न हो सकती है।

विटामिन डी की कमी से दिखते हैं ये बदलाव

थकान और थकान

बाल झड़ना

मोटापा

जलती हुई जीभ या मुंह

कमजोर प्रतिरक्षा

मांसपेशियों में दर्द

धीमी गति से घाव भरना

मूड में उतार-चढ़ाव

चिंता और अवसाद

हड्डी में दर्द

नींद की कमी

मधुमेह

हृदय रोग

ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर

विटामिन डी की कमी से होने वाले रोग

निम्न रक्त कैल्शियम का स्तर (हाइपोकैल्सीमिया)।

निम्न रक्त फॉस्फेट स्तर (हाइपोफॉस्फेटेमिया)।

रिकेट्स (बचपन में हड्डियों का नरम होना)।

ऑस्टियोमलेशिया (वयस्कों में हड्डियों का नरम होना)।

कितनी मात्रा में जरूरी है सूरज की रोशनी

Webmd के अनुसार, विटामिन डी की पूर्ति के लिए सूरज की रोशनी की मात्रा सबके लिए अलग-अलग है। यह आपकी त्वचा की टोन, उम्र, हेल्थ हिस्ट्री, आहार और आप कहां रहते हैं, इस पर निर्भर करता है। सामान्य तौर पर, वैज्ञानिकों का मानना है कि 5 से 15 मिनट सामान्य स्किन कलर वाले लोगों के लिए और ज्यादा डार्क स्किन वाले लोगों के लिए 30 मिनट तक सूरज की रोशनी में रहना काफी है। यदि आप सनस्क्रीन का उपयोग करते हैं तो आप अधिक समय तक बाहर रह सकते हैं। अधिक फायदे के लिए अपने डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए क्या सही है।

विटामिन डी की कमी के लिए क्या खाएं

सूरज की रोशनी वास्तव में विटामिन डी का सबसे अच्छा स्रोत है। लेकिन किन्हीं वजह से आप इससे विटामिन डी की पूर्ति नहीं कर पा रहें तो डायट में कुछ आहार को शामिल करना एक अच्छा विचार हो सकता है। इसमें पालक, गोभी, भिंडी, सोयाबीन, सफेद सेम, सार्डिन और सेलमन मछली, डेयरी प्रोडक्ट आदि।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

HPV Infection

HPV Infection: घातक है ये वायरस, मस्से से लेकर प्राइवेट पार्ट में बनाता है कैंसर, डॉक्टर से जाने बचाव का तरीका(Navbharat Times :20220913)

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/obstetrician-and-gynecologist-shared-how-to-prevent-hpv-in-women-and-the-risk-factor-for-cervical-cancer/articleshow/94144054.cms?story=8>

What causes a HPV infection: एचपीवी संक्रमण का कारण बनने वाला वायरस त्वचा से त्वचा के संपर्क के माध्यम से फैलता है। अधिकांश लोगों को सीधे यौन संपर्क के माध्यम से जननांग एचपीवी संक्रमण होता है। प्रसूति एवं स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ.मनीषा रंजन ने इससे संबंधित कुछ जानकारियां हमारे साथ शेयर की हैं जो आपको एचपीवी के गंभीर परिणामों से बचा सकता है।

obstetrician and gynecologist shared how to prevent hpv in women and the risk factor for cervical cancer

HPV Infection: घातक है ये वायरस, मस्से से लेकर प्राइवेट पार्ट में बनाता है कैंसर, डॉक्टर से जाने बचाव का तरीका

ह्यूमन पेपिलोमावायरस (HPV) एक वायरल इन्फेक्शन होता है, जो ज्यादातर यौन संबंध बनाने को दौरान फैलता है। यह वायरस त्वचा से त्वचा के संपर्क या संक्रमित व्यक्ति के व्यक्तिगत सामान के माध्यम से भी हो सकता है। इस वायरस वार्ट्स से लेकर कैंसर जैसी बीमारियों का कारण बनते हैं। हालांकि, कम जोखिम वाले एचपीवी संक्रमण अक्सर अपने आप ही ठीक हो जाते हैं। वहीं, उच्च जोखिम वाले एचपीवी संक्रमण के परिणामस्वरूप गर्भाशय ग्रीवा(सर्वाइकल), योनि(वैजाइनल), योनिमुख (वल्वर), ऑरोफैरिक्स और पेनाइल कैंसर हो सकते हैं।

इलेक्ट्रॉनिक्स और एक्सेसरीज पर बंपर छूट, महज 99 रुपये से शुरू |

नोएडा स्थित मदरहुड हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट और प्रसूति एवं स्त्रीरोग विशेषज्ञ डॉ.मनीषा रंजन ने महिलाओं में एचपीवी के फैलने से संबंधित कुछ महत्वपूर्ण जानकारियों को हमारे साथ शेयर किया है जिन्हें हर महिला को जरूर जानना चाहिए।

कैसे करें एचपीवी की पचान?

डॉक्टर बताती हैं कि आमतौर पर महिलाओं को इस बात की जानकारी नहीं होती है कि उन्हें एचपीवी हो सकता है। एचपीवी इन्फेक्शन के होने पर कई बार लक्षण नजर नहीं भी आते हैं। एचपीवी के वह प्रकार जो वार्ट्स का कारण बनते हैं, जेनिटल एरिया समेत हाथ पैर में भी नजर आ सकते हैं। ये वार्ट्स उभरे हुए, सपाट, गुलाबी, या त्वचा के रंग के हो सकते हैं। इसके अलावा वे फूलगोभी के आकार के भी होते हैं। ये एक या कई मस्से के समूह में भी नजर आ सकते हैं।

HPV के लक्षण कितने दिनों में नजर आते हैं

hpv-

डॉक्टर बताती हैं कि जननांग पर होने वाले वार्ट्स एचपीवी वायरस से संक्रमित व्यक्ति से यौन संबंध बनाने के हफ्ते, महीने या सालभर बाद भी नजर आ सकते हैं। हो सकता है उन्हें इस बात का पता ना हो कि वे संक्रमित हैं।

HPV से सबसे ज्यादा होता है सर्वाइकल कैंसर

hpv-

डॉक्टर बताती हैं कि विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, एचपीवी के कारण गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर से 95% से अधिक आबादी ग्रसित है। हालांकि, 90% से अधिक संक्रमित आबादी अंततः संक्रमण को दूर कर देती है। गर्भाशय ग्रीवा कैंसर एचपीवी से संबंधित सबसे आम बीमारी है। गर्भाशय ग्रीवा कैंसर के लगभग सभी मामलों में एचपीवी संक्रमण को जिम्मेदार ठहराया जा सकता है।

जांच और उपचार के विकल्प

एचपीवी से अधिकांश लोगों जीवन में कभी न कभी संक्रमित होते हैं। लेकिन, ज्यादातर मामलों में यह अपने आप ही दूर हो जाता है। पुरुषों के लिये कोई एचपीवी की जांच उपलब्ध नहीं है। लेकिन महिलाएं एचपीवी जांच करा सकती हैं। हालांकि, यह केवल 30 वर्ष से अधिक उम्र में करवाने की सलाह दी जाती है। लेकिन असामान्य कोशिका वृद्धि की जांच के लिये महिलाओं को रेग्यूलर चेकअप और सालाना पैप स्मीयर करवाना चाहिए, जिससे गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर का समय से पता लग सके।

कितना प्रभावी है पैप टेस्ट

पैप टेस्ट असामान्य कोशिका वृद्धि की तरफ इशारा करता है। यदि आपका पैप स्मीयर टेस्ट में कुछ गड़बड़ी नजर आती है तो इसके आधार पर डॉक्टर निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए कोल्पोस्कोपी कर सकते हैं। इसमें यदि एचपीवी की किसी भी प्रकार की पूर्ति होती है तो डॉक्टर आवश्यकता के अनुरूप उपचार के विकल्प दवा, इलेक्ट्रोकोटर या लेजर रिमूवल, लूप इलेक्ट्रोसर्जिकल का चुनाव कर सकते हैं।

टीका लगवाना क्यों जरूरी है?

डॉक्टर बताती हैं कि कई अध्ययन स्पष्ट रूप से साबित करते हैं कि 80% अशिक्षित आबादी अपने जीवन में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एचपीवी वायरस के संपर्क में आती है। इसलिए, एचपीवी के कैंसर वाले स्ट्रेन से बचाव के लिये टीके लगवाना महत्वपूर्ण होता है। वैसे तो यौन संबंध बनाने से पहले टीका लगवाना एचपीवी संक्रमण को रोकने का आदर्श तरीका है। हालांकि, लोग 45 वर्ष की आयु तक बाद में भी टीका लगवा सकते हैं।

HPV के वैक्सीनेशन के बाद भी जांच जरूरी

hpv-

डॉक्टर के माने तो एचपीवी का टीकाकरण करवाने वाले लोगों को संक्रमण के जोखिमों को नियंत्रित रखने के लिए कुछ एहतियात बरतना जरूरी होता है। ऐसे में महिलाओं को टीकाकरण के बाद हर 2-3 साल में गर्भाशय ग्रीवा कैंसर (Cervical Cancer) की जांच करवाते रहना चाहिए।

HPV से कैसे करें बचाव

hpv-

डॉक्टर सलाह देती हैं कि एचपीवी के संक्रमण से बचाव के लिये पार्टनर कंडोम का उपयोग करें। यदि किसी भी पार्टनर को जननांग (private part) पर चकते हैं, तो उन्हें तुरंत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए और समस्या के हल होने तक यौन संबंध बनाने से बचना चाहिए। इसके अलावा धूम्रपान और शराब छोड़ना या सीमित करना आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

डिस्क्लेमर: यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। यह किसी भी तरह से किसी दवा या इलाज का विकल्प नहीं हो सकता। ज्यादा जानकारी के लिए हमेशा अपने डॉक्टर से संपर्क करें।