



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Wednesday 20221012

## Cough syrups

### **Maiden pharma skipped key check in cough syrups: Notice (Hindustan Times:20221012)**

<https://epaper.hindustantimes.com/Home/ShareArticle?OrgId=12109f1d6913&imageview=0>

Maiden Pharmaceuticals Limited, a firm that is under scrutiny for four “substandard” and “contaminated” cough syrups potentially linked to the deaths of 66 children in The Gambia, did not perform quality testing of a raw material used in the manufacture of one of the medicines, according to a notice sent after an official inspection.

Propylene glycol, which is used to manufacture drugs, can contain contaminants diethylene glycol and ethylene glycol — the two toxic chemicals have been named by the World Health Organization (WHO) as possible causes for the deaths — and strict quality control needs to be ensured, according to experts.

According to an October 7 show-cause notice issued by the Haryana drug authorities to Maiden Pharmaceuticals after a joint inspection with the Central Drugs Standard Control Organisation (CDSCO), “The firm has not performed the quality testing of propylene glycol for diethylene glycol and ethylene glycol.” The pharma company has to reply to the notice by October 14, failing which action may be taken against it.P8

## Real cancer cases

### **Real cancer cases up to 3 times higher than reported in India (The Tribune: 20221012)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/real-cancer-cases-up-to-3-times-higher-than-reported-in-india-440312>

India is faced with a sizable cancer incidence burden, which continues to grow exponentially

Real cancer incidence level in India is estimated to be 1.5 to three times higher than reported incidence as 51 per cent patients take more than a week to conclude diagnosis while 46 per cent take second opinion due to lack of confidence in initial diagnosis and suggested treatment, a report showed on Tuesday.

The reported cancer incidence in India this year is estimated to be 19 to 20 lakh, whereas real incidence is 1.5 to 3 times higher than the reported cases, according to a study by FICCI and EY titled "Call for Action: Making quality cancer care more accessible and affordable in India".

India is faced with a sizable cancer incidence burden, which continues to grow exponentially.

The 2020 WHO ranking on cancer burden in terms of new yearly cases being reported had ranked India at the third position after China and the US, respectively.

"For cancer prevention, early diagnosis and widespread public awareness will be integral and will serve as a beacon of light to strengthen India's strategy for cancer care and other non-communicable diseases," said Ashok Kakkar, Chair, FICCI Task Force on Cancer Care.

"While some of the most cutting-edge cancer treatment methods and technology are available in our country, we still have a long way to go before we can ensure that cancer patients from every socioeconomic background receive the best possible care," added Kakkar, also Managing Director, Varian Medical Systems International India Pvt Ltd.

Cancer disease burden in India is characterized by poor detection with not more than 29 per cent, 15 per cent and 33 per cent of breast lung and cervical cancers being diagnosed in stages 1 and 2, respectively.

The cancer of the head and neck are found to be progressing at a CAGR of 23 per cent, prostate cancer at 19 per cent, ovarian cancer at 11 per cent and breast cancer at 8 per cent, which is faster than the overall growth rate of incidence.

Six states, which represent 18 per cent of India's population, have 23 per cent share of the country's reported incidence burden and have the highest crude incidence rates.

Kerala, Mizoram, Tamil Nadu, Karnataka, Punjab, and Assam report the highest overall crude incidence rates of cancers which is greater than 130 cases per lakh population, the report mentioned.

Estimates indicate that the total deaths owing to cancer were 8 to 9 lakh in 2020, causing the mortality to incidence ratio for different cancer types in India to be among the poorest compared to global counterparts.

"To address the dual challenge of rising incidence and sub-optimal mortality to incidence ratio, it is imperative to drive mass awareness campaigns, focus on effective prevention and enable improved screening coverage as a primary response," said Srimayee Chakraborty, Life Sciences Partner, EY India.

## **Mediterranean diet**

### **Mediterranean diet improves immunotherapy response rates, progression-free survival in melanoma patients (The Tribune: 20221012)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/mediterranean-diet-improves-immunotherapy-response-rates-progression-free-survival-in-melanoma-patients-440277>

Mediterranean diet improves immunotherapy response rates, progression-free survival in melanoma patients

A Mediterranean diet high in fibre, monounsaturated fatty acids, and polyphenols has been linked to improved immunotherapy response rates and progression-free survival in patients with advanced melanoma, according to a new study.

Experts anticipate that the diet will play an important role in the success of immunotherapy and trials are being expanded to investigate outcomes for different tumour types, including digestive cancers.

A Mediterranean diet, containing mono- and polyunsaturated fats from olive oil, nuts and fish, polyphenols and fibre from vegetables, fruit, and wholegrains, was significantly associated with an improved response to immunotherapy drugs called Immune Checkpoint Inhibitors (ICIs). ICIs, which have been highly successful in treating melanoma, work by blocking immune system checkpoints, which then force the body's own T-cells to attack cancers.<sup>2</sup> The new multi-centre study by researchers from the UK and the Netherlands, recorded the dietary intake of 91 patients with advanced melanoma, who were treated with ICI drugs and monitored their progress with regular radiographic response check-ups.

As well as having a significant association with overall response rate, a Mediterranean diet was significantly associated with progression-free survival at 12 months.

Laura Bolte, author of the study and PhD candidate under supervision of Prof. Rinse Weersma from the University Medical Center Groningen, Netherlands, commented, "ICI has helped to revolutionise the treatment of different types of advanced cancers. Our study underlines the importance of dietary assessment in cancer patients starting ICI treatment and supports a role for dietary strategies to improve patient outcomes and survival." The study also found that eating wholegrains and legumes reduced the likelihood of developing drug induced immune-related side effects, such as colitis. In contrast, red and processed meat was associated with a higher probability of immune-related side effects.

"The relationship of ICI response with diet and the gut microbiome opens a promising and exciting future to enhance treatment responses. Clinical trials investigating the effect of a high fibre diet, ketogenic diet and supplementation of omega-3 are underway. Since ICI therapy is being expanded to various tumour types, including digestive cancers, these studies could unlock treatment benefits for a large group of cancer patients in the future," added Laura Bolte.

## **Underlying health issues**

### **Underlying health issues linked to poor outcomes after fracture in older adults: Study (The Tribune: 20221012)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/underlying-health-issues-linked-to-poor-outcomes-after-fracture-in-older-adults-study-440276>

Underlying health issues linked to poor outcomes after fracture in older adults: Study

Having specific combinations of underlying health issues is a significant risk for poorer health outcomes in older adults who have had a fracture earlier, a recent study from the Garvan Institute of Medical Research has revealed.

The findings of the study were published in the journal JAMA Network Open.

The study was conducted on more than 300,000 Danish people aged 50 or older who had sustained a fracture. In patients with fractures closer to the centre of the body (for example, in the hip, spine, upper arm or leg), the researchers found a higher mortality rate than expected for the general population of the same age. If those people with fractures also had multiple or complex health conditions, the mortality risk was higher again.

The researchers found that certain clusters of conditions were associated with increased mortality rates, suggesting this information could be used by clinicians to highlight patients who may require more intensive medical care.

"This is an important study that could really change the way in which we provide medical treatment to older adults," said Professor Jacqueline Center, Head of the Clinical Studies and Epidemiology lab and lead author of the study. "It can potentially be a new way of thinking about how we view people with fractures, considering the site of fracture in light of their specific underlying health conditions." Typically, the management of health conditions like osteoporosis, heart disease or diabetes is considered in terms of the individual disease. However, these new findings suggest that looking at clusters of underlying conditions could indicate someone is at high risk of poorer outcomes, over and above the risk from the condition being treated.

The researchers found chronic health conditions at the time of fracture were naturally clustered into five specific groups for men and four for women: a relatively healthier group with generally only one or no health conditions, a cardiovascular group, a diabetic group, and a cancer group with an additional liver/inflammatory group for men.

Visiting scientist Robert Blank added, "It is not good enough to count other illnesses. Their severity and their combinations must also be taken into account. Many patients with a history of prior cancers, for example, were not in what we call the cancer cluster, but the cancer cluster included virtually all those who had evidence of advanced cancer. The same kind of sorting by severity was observed in the other clusters as well." Interestingly, a fracture located closer to the centre of the body, like hip, vertebrae or upper arm bones had a higher risk of mortality. By

contrast, those in the healthy group who had fractures further away in the body, such as hands and forearms, had virtually no increase in mortality rate.

The presence of specific clusters of health conditions in people compounded the chance of death following these fractures, much greater than either fractures or health conditions alone. For instance, the mortality rate following hip fracture amongst men in the cancer cluster was 41% higher than similarly aged men in the general community. And diabetes in otherwise healthy people was not associated with increased mortality risk, but diabetes in combination with heart, vascular or kidney disease was.

"This research highlights that there's an interaction between the fracture and a patient's cluster of health conditions - their underlying health - and that this could be a good way to identify at-risk people," said Dr Thach Tran from Garvan, first author of the study. "We can identify people who will likely fare poorly. Importantly, the findings from this research may be applicable to many disease settings in which sentinel events occur with pre-existing health disorders." It is not understood why the connection exists between multiple underlying conditions, the type of fracture and poor outcomes, but Professor Center thinks it could be the interaction with bone and the immune system. "Bone is not inert. When you break a bone, you get an increased bone turnover and associated inflammatory factors and I suspect that in underlying diseases, this process is not well controlled and a fracture may fuel underlying health issues," she said.

The next steps are to determine if these clusters are evident in other diseases - if they are universal - and if they can be used as a predictive tool for clinicians.

## **Psychiatric disorder cases**

### **20% rise in psychiatric disorder cases in Punjab (The Tribune: 20221012)**

<https://www.tribuneindia.com/news/punjab/20-rise-in-psychiatric-disorder-cases-in-punjab-440044>

20% rise in psychiatric disorder cases in Punjab

The World Mental Health Day observed on October 10 every year has gained more importance in the wake of Covid-19 pandemic.

The World Mental Health Day observed on October 10 every year has gained more importance in the wake of Covid-19 pandemic. Many people went through stress due to the lockdown and its aftermath can be witnessed to date.

Dr Ranjive Mahajan, Head, Department of Psychiatry, Dayanand Medical College & Hospital, said, "The pandemic took a toll on mental health of the masses. An increase of 20 to 25 per cent has been witnessed in mental illness cases during the pandemic in the state." He added that most psychiatric disorders start before the age of 25 years and early treatment often results in good outcome.

“The lockdown led to long-term effects on mental health of people from medical background, students, teachers or working professionals,” said Dr Mahajan, adding that another pattern observed, especially among students, was toothache related to anxiety.

Stress and toothache often go hand in hand and increases over the time, he said.

Dr Sharanbir Singh, a city-based dentist, said: “I regularly get patients complaining of stress related toothache. The number increases during examinations. All such patients are given a minimal treatment and are referred to a psychiatrist.”

Dr BP Mishra, Head, Department of Clinical Psychology, said such issues could be treated with diagnosis and professional assistance. “It is important to remove the stigma associated with mental disorders. All patients do not require medication. They can be treated through family therapy, psychotherapy, counselling and personality development,” said Dr Mishra.

## **Treating diabetic**

### **Cutting Edge: Now treating diabetic foot ulcer is easier with tech-aided tool (Indian Express: 20221012)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/cutting-edge-diabetic-foot-ulcer-treatment-tech-aided-tool-8202853/>

3D bioprinted scaffolds loaded with antibiotics are flexible and ensure continuous release of drugs, according to study by researchers from Queen’s University, Belfast

foot ulcer DFU affects nearly 25 per cent of diabetic patients and may lead to lower limb amputation in a majority of DFU cases. (Photo: Getty Images/Thinkstock)

Treatment for diabetic foot ulcer (DFU), a common manifestation of diabetes mellitus, will get easier with a simplified treatment involving 3D bioprinted scaffolds loaded with antibiotics. This is what a proof of concept study by researchers from Queen’s University, Belfast, suggests.

## **Exercise and Physical Fitness**

### **What is the best way for long-term weight loss: exercise, diet, or pills? This new study has the answers. (The Tribune: 20221012)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/what-is-the-best-way-for-long-term-weight-loss-exercise-diet-or-pills-this-new-study-has-the-answers-8202452/>

Dr Amrish Mithal, Chairman and Head of Diabetes and Endocrinology at Max Healthcare, recommends maintaining the ideal weight rather than trying to lose more weight. Meanwhile Dr Anoop Misra, Chairman of Fortis CDOC Center for Diabetes, says Indians should rework

Obesity is one of the biggest risk factors for developing Type-2 diabetes. (File)

Leaner individuals, who attempt weight loss by exercise, dieting, or commercial programmes and pills, ended up gaining weight in the long run, with their 24-year risk of Type-2 diabetes also going up. In contrast, intentional weight loss in obese persons was found to be overall beneficial, according to a recent study by the Harvard TH Chan School of Public Health.

## **Mental health**

**‘Worse than the condition itself’: Lancet panel calls for radical action to end stigma and discrimination around mental health (The Tribune: 20221012)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/lancet-panel-radical-action-end-stigma-discrimination-mental-health-8202059/>

Recent estimates suggest one in eight people, nearly one billion people globally, are living with a mental health condition.

The Covid pandemic helped to shine a light on the urgent mental health situation globally, and there was an estimated 25% rise in the prevalence of depression and anxiety in the first year of the pandemic. (Image: Pexels)

With radical action we can end stigma and discrimination against people with mental health conditions and their families globally, says The Lancet Commission on Ending Stigma and Discrimination in Mental Health, which sets out key recommendations to achieve this goal.

## **Anorexia and bulimia**

**Anorexia and bulimia: How these are rooted in mental disorders (The Tribune: 20221012)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/anorexia-and-bulimia-how-these-are-rooted-in-mental-disorders-8200778/>

What were clinical conditions associated with young girls can now be seen across the gender spectrum, says Dr Samir Parikh, Director, Fortis National Mental Health Programme

weight loss, weight, weight loss and morning routine, weight loss mistakes, health and fitness, lockdown, indian express, indian express newsThe treatment of eating disorders like anorexia and bulimia is multidisciplinary. (Getty/Thinkstock)

## Diabetics

### Study shows diabetics are more prone to UTIs. Here's what you should know (The Tribune: 20221012)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/diabetes-utis-prevent-infections-8200614/>

A study shows that glucose levels in diabetes reduce levels of the body's natural antibiotics, the anti-microbial peptide psoriasin, an important barrier against infection. 'Once the blood sugar is high, it spills into the urine. The urine sugar contains glucose and bacteria can grow rapidly in this medium. Hence chances of UTI are high,' says noted diabetologist Dr V Mohan.

diabetesDescribing the study as new, Dr Anoop Misra, Chairman, Fortis CDOC Center for Diabetes, says, "Recurrent urinary infections in uncontrolled diabetes are a real management problem, requiring powerful antibiotics. (File)

Did you know why diabetics are more prone to urinary tract infections (UTIs)? According to a new study, high blood glucose levels result in a relative lack of psoriasin, an important natural antibiotic that protects against urinary tract infections. The researchers also demonstrated that topically applied estrogen cream could help restore the levels of psoriasin in women.

## World Arthritis Day 2022:

### World Arthritis Day 2022: गठिया मैनेज करने के लिए फॉलो करें ये आयुर्वेदिक टिप्स, जल्दी मिलेगा आराम (Hindustan: 20221012)

Arthritis Ayurvedic Remedy: गठिया, एक तरह का जॉइंट डिसऑर्डर है, जिसमें 100 से ज्यादा प्रकार हैं, जो जोड़ों में सूजन, स्तिफनेस और गंभीर दर्द का कारण बनता है। इसे मैनेज करने के लिए इन टिप्स को अपनाएं।

गठिया एक बेहद दर्दनाक बीमारी है। जिसकी वजह से जोड़ों में बहुत ज्यादा दर्द होता है। कुछ लोगों में ये तकलीफ इतनी बढ़ जाती है कि उनके जॉइंट्स बेकार हो जाते हैं, और फिर सर्जरी की जरूरत होती है। हालांकि अगर इसे कंट्रोल किया जाओ तो कोई परेशानी नहीं होगी। अर्थराइटिस में जॉइंट पेन, सूजन के बाद जोड़ों में परमानेंट डैमेज तक हो सकता है इसके लिए लोग दवाओं से लेकर घरेलू उपचारों तक की मदद ले सकते हैं। यहां कुछ आयुर्वेदिक टिप्स बता रहे हैं जो गठिया के ट्रीटमेंट और इसे मैनेज करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

क्या है पारंपरिक इलाज?

गठिया के पारंपरिक इलाज में दर्द को कम करने के लिए पेन किलर दवाएं, दर्द और सूजन दोनों को कम करने के लिए नॉनस्टेरोइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी दवाएं और सूजन को कम करने और इम्यून सुस्टन को दबाने के लिए कॉर्टिकोस्टेरोइड शामिल हैं।

लंबे समय तक चलती है दवा



गठया रोगी को लंबे समय तक दवाओं के इस्तेमाल के कारण परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। फिजियोथेरेपी जोड़ों के आसपास की मांसपेशियों को मजबूत करने और गति की सीमा में सुधार करने के लिए निर्धारित है। कुछ मामलों में दर्द को कम करने और काम में सुधार करने के लिए जोड़ों को फिर से संरचित करने के लिए सर्जरी की सिफारिश की जाती है। हालांकि, इससे भी कुछ साइड इफेक्ट्स हैं।

क्या कहता है आयुर्वेद?

आयुर्वेद के अनुसार, इसके तीन प्रकार होते हैं। अमावत (संधिशोथ), संधिवात (ऑस्टियोआर्थराइटिस) और वातरक्ता (गाउटी गठिया)। प्राचीन विज्ञान का मानना है कि शरीर में घूमने वाले अतिरिक्त वात या अमा जोड़ों में जमा हो जाते हैं, जिससे सूजन पैदा होती है, जिसकी वजह से गठिया होता है।

क्या हौ अलग-अलग गठिया होने की वजह

- अमावत या रुमेटीइड गठिया अनुचित पाचन के कारण अमा नामक मेटाबॉलिज्म अपशिष्ट के गठन का परिणाम है
- ऑस्टियोआर्थराइटिस शरीर में वात की अधिकता के कारण होता है।
- मूवमेंट की कमी, भावनात्मक तनाव और अनुचित जीवन शैली कुछ अन्य कारण हैं।

जड़ी बूटियां कर सकती हैं मदद

इसमें आहार, मालिश और रिलेक्सिंग एक्टिविटी में संशोधन शामिल है। यह किसी भी प्रकार के गठिया के प्रबंधन के लिए जोड़ में पूर्ण गति और लचीलेपन के लिए योग पर जोर देता है। अश्वगंधा, बोसवेलिया, अदरक, गुग्गुलु, शतावरी, त्रिफला और हल्दी जैसी जड़ी-बूटियां निर्धारित हैं।

गठिया से छुटकारे के लिए

- रोजाना खाना खाएं
- एसिडिक खाने से बचें और अपनी '755% डाय' में अलकालाइन रखें।
- बिना पॉलिश किए लंबे दाने वाले चावल या लाल चावल, जौ औरबाजरा फायदेमंद होते हैं।
- हरा सब्जियां, लौकी, करेला और सहजन अच्छे ऑप्शन हैं। इसके अलावा भिंडी, फूलगोभी, रतालू, कटहल और टमाटर जैसी सब्जियों से परहेज करें।
- सेब, पपीता और अमरूद जैसे ताजे फल शामिल करें। वहीं सूखे अंगूर और अंजीर को रात भर भिगोकर रख दें और सुबह खा लें।

World Arthritis Day 2022: जानें कम उम्र में लोगों को क्यों परेशान कर रहा है घुटनों का दर्द, ये हैं उपाय(Hindustan: 20221012)

World Arthritis Day 2022: वरिष्ठ हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ.विनय गुप्ता ने बताया कि तीस साल से कम उम्र के युवा भी काफी तेजी के साथ घुटने, जोड़ों में दर्द की समस्या से पीड़ित हो रहे हैं। कई स्कूली

[https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-on-world-arthritis-day-2022-know-the-reasons-of-knee-pain-in-teens-and-what-helps-knee-pain-at-a-young-age-in-hindi-7207808.html?utm\\_source=ForYouPerpetual-Editorial](https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-on-world-arthritis-day-2022-know-the-reasons-of-knee-pain-in-teens-and-what-helps-knee-pain-at-a-young-age-in-hindi-7207808.html?utm_source=ForYouPerpetual-Editorial)

**World Arthritis Day 2022:** घुटने में बहुत दर्द है डॉक्टर साहब.. चलने में बहुत दिक्कत है...सीढ़ी तो चढ़ा ही नहीं जा रहा है....डॉक्टरों को इस तरह की दिक्कतें बताने वाले लोगों की संख्या बहुत तेजी से बढ़ रही है। चिकित्सक इसका कारण लोगों के चलने-फिरने यानि शारीरिक सक्रियता में कमी आना बता रहे हैं।

वरिष्ठ हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ डॉ. विनय गुप्ता ने बताया कि तीस साल से कम उम्र के युवा भी काफी तेजी के साथ घुटने, जोड़ों में दर्द की समस्या से पीड़ित हो रहे हैं। कई स्कूली बच्चों के भी घुटने की दर्द से पीड़ित होने के केस सामने आए हैं। जिला अस्पताल के ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. शेर सिंह कक्कड़ ने बताया कि वजन का बढ़ना और शारीरिक मेहनत नहीं के बराबर करना जोड़ों के लिए तकलीफदेह बन रहा है। सही मुद्रा में नहीं बैठना भी मुसीबत बढ़ा रहा है।

जोड़ों की तकलीफ से बचने के लिए 'आम' से बचें-

आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. बलराज सिंह ने बताया कि शरीर में अनपचा भोजन का ज्यादा मात्रा में इकट्ठा होना जोड़ों की दिक्कत का सबब बन रहा है। आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान में ऐसे भोजन को आम कहा जाता है। दिनभर में अनियमित तरीके से भोजन करना जिसकी वजह से सही पाचन नहीं होना आम का प्रमुख कारण है। एक बार खाया हुआ भोजन अच्छी तरह पच जाने के बाद ही दोबारा भोजन करें। यह आम वात प्रकोप के साथ रूमेटाइड आर्थराइटिस को जन्म देता है। एलोपैथी में इसे ऑटो इम्यून डिजीज कहा जाता है।

धूप से दूरी ने बढ़ा दी जोड़ों की पीड़ा-

ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. दीपक रस्तोगी ने बताया कि दिन भर इंडोर में रहने, थोड़ी सी भी देर धूप में रहने से बचने की प्रवृत्ति भी हड्डियों, जोड़ों की कमजोरी का सबब बन रही है। डॉ. एसएस कक्कड़ ने बताया कि कुछ देर धूप के संपर्क में रहने से शरीर को प्राकृतिक रूप से विटामिन डी प्राप्त होता है। सुबह आठ से नौ बजे के बीच वॉकिंग करना फायदेमंद है।

घुटनों की सेहत के लिए सड़क पर नहीं मैदान में दौड़ें-

ऑर्थोपेडिक सर्जन डॉ. अनुराग अग्रवाल ने बताया कि सेहत के लिए दौड़ना अच्छा व्यायाम है, लेकिन, सीमेंट की सड़क पर दौड़ लगाने से घुटनों के जोड़ों पर दबाव पड़ता है। मैदान पर दौड़ें। अच्छी क्वालिटी के शूज होना जरूरी है।

## Breastfeeding

**चिंताजनक: पहली बार मां के दूध में मिला प्लास्टिक का कण, विशेषज्ञों ने दी ये सलाह(Hindustan: 20221012)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-shocking-microplastics-found-in-human-breast-milk-for-first-time-know-what-expert-suggested-7207811.html>

माताओं के दूध में प्लास्टिक के कण मिलने से शोधकर्ताओं में चिंता बढ़ गई है, क्योंकि नवजात के लिए मां के दूध को सबसे अच्छा आहार माना जाता है। प्लास्टिक मिला दूध पीने से शिशुओं के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़

चिंताजनक: पहली बार मां के दूध में मिला प्लास्टिक का कण, विशेषज्ञों ने दी ये सलाह

मां के दूध तक प्लास्टिक का खतरा पहुंच गया है। शोधकर्ताओं ने पहली बार मां के दूध में प्लास्टिक के सूक्ष्म कण मिलने की जानकारी दी है। इटली में यूनिवर्सिटी ऑफ पॉलिटेनिका के वैज्ञानिकों ने प्रसव के एक हफ्ते बाद 34 माताओं के दूध के नमूनों पर अध्ययन किया। इनमें से तीन चौथाई नमूनों में प्लास्टिक के अति सूक्ष्म कण मिले हैं। माताओं के दूध में प्लास्टिक के कण मिलने से शोधकर्ताओं में चिंता बढ़ गई है, क्योंकि नवजात के लिए मां के दूध को सबसे अच्छा आहार माना जाता है। प्लास्टिक मिला दूध पीने से शिशुओं के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है।

पैकेजिंग में पाए जाने वाले प्लास्टिक के कण मिले

पॉलीमर्स पत्रिका में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार, दूध के नमूनों का विश्लेषण 'रमन माइक्रो स्पेक्ट्रोस्कोपी डिटेक्शन एंड कैरेक्टराइजेशन ऑफ माइक्रोप्लास्टिक्स इन ह्यूमन ब्रेस्ट मिल्क' द्वारा किया गया था। शोध में शामिल की गई 34 माताओं में से 26 के दूध में प्लास्टिक के कण पाए गए। कण का आकार दो माइक्रोन पाया गया। वहीं, पॉलिथिन, पीवीसी और पॉलीप्रोपिलीन से बने प्लास्टिक के सूक्ष्म कण मिले, ये सभी पैकेजिंग मटीरियल में पाए जाते हैं।

मां के दूध तक कैसे पहुंचा कण, नहीं मिला जवाब

प्लास्टिक के कण मां के दूध तक कैसे पहुंचे, यह समझने के लिए शोधकर्ताओं ने प्लास्टिक पैकेजिंग वाली खाने-पीने की वस्तुओं पर भी अध्ययन किया। हालांकि वे दोनों के बीच कोई लिंक नहीं ढूंढ पाए। इससे यह माना गया कि प्लास्टिक के सूक्ष्म कण पर्यावरण में हर जगह मौजूद हैं। प्लास्टिक के सूक्ष्म कण पहाड़ी और ध्रुवीय क्षेत्रों जैसे दूरस्थ स्थानों में भी पाए गए हैं। ये कण भोजन, पानी और हवा के जरिए मानव शरीर में प्रवेश करते हैं। ये कण कैंसर का कारण भी बन सकते हैं।

विशेषज्ञों की सलाह

यूनिवर्सिटी ऑफ पॉलिटेनिका डेले मार्च की डॉक्टर नोटरस्टीफनो का कहना है कि मां के दूध में प्लास्टिक के कण मिलने से शिशुओं के लिए चिंता बढ़ गई है। इस पर शोध करने की जरूरत है कि गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान प्लास्टिक के कणों से कैसे बचा जाए। साथ ही प्रदूषण कम करने की जरूरत है। उन्होंने कहा कि गर्भवती महिलाओं को प्लास्टिक पैकेजिंग वाली वस्तुएं खाने से बचना चाहिए। वहीं, नीदरलैंड में ब्रीजे यूनिवर्सिटी, एम्स्टर्डम के प्रोफेसर डिक वेथाक ने कहा कि प्लास्टिक के छोटे कण अधिक खतरनाक होते हैं। मां को अपनी देखरेख और अच्छे से करने की जरूरत है।

पानी और नमक भी हो सकते हैं प्लास्टिक से दूषित

'कंज्यूम रिपोर्ट्स' में अप्रैल 2020 में छपे एक आलेख के अनुसार, कुछ शोधकर्ताओं का मानना था कि औसत व्यक्ति प्रति सप्ताह लगभग 5 ग्राम प्लास्टिक की खपत करता है। आलेख के अनुसार, पीने का पानी और टेबल नमक भी प्लास्टिक से दूषित हो सकते हैं। स्तनपान कराने वाली मां भी अपने बच्चों को प्लास्टिक से दूषित कर रही हैं। वहीं, मार्च 2018 में 'हेल्थलाइन' में एक लेख में फ्रेडोनिया अध्ययन का हवाला दिया गया, जिसमें पाया गया कि 93 प्रतिशत बोतलबंद पानी के माइक्रोप्लास्टिक के साथ दूषित होने के संकेत हैं। अध्ययन में नौ देशों के 19 स्थानों से खरीदे गए 11 ब्रांड के 27 लॉट से 259 पानी की बोतलों की जांच की गई थी।

परीक्षणों से चौंकाने वाले डाटा:

- अमेरिका में परीक्षण किए गए सभी बयस्कों में से 93% के मूत्र में कार्सिनोजेनिक रासायनिक बिस्फेनॉल ए मिलता था।

- सात देशों में जांचे गए नल के पानी के 83 फीसदी नमूनों में प्लास्टिक माइक्रोफाइबर पाए गए।

- मैनचेस्टर में टेम्स नदी का परीक्षण 2018 की शुरुआत में किया गया था। पाया गया कि प्रति घन मीटर तलछट में प्लास्टिक के 5,17,000 कण हैं।

प्लास्टिक कणों से बचने के 5 आसान तरीके-

1- नल का पानी पिएं। बोतलबंद पानी पर निर्भर नहीं रहें। फ्रंटियर्स इन केमिस्ट्री जर्नल में प्रकाशित 2018 के एक अध्ययन के अनुसार, बोतलबंद पानी में नल के पानी की तुलना में माइक्रोप्लास्टिक स्तर औसतन लगभग दोगुना होता है।

2- भोजन को चूल्हे पर या गिलास में माइक्रोवेव करके गर्म करें, प्लास्टिक में नहीं। कुछ तरह के प्लास्टिक गर्म होकर तुरंत रसायन छोड़ते हैं जो भोजन में मिल जाता है। इसके अलावा, डिशवॉशर में प्लास्टिक डालने से बचें।

- 3- खाने-पीने की वस्तुएं कांच, सिलिकॉन या फॉइल में पैक और स्टोर हों। अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार रीसाइक्लिंग कोड 3, 6 और 7 वाले प्लास्टिक से बने खाद्य कंटेनरों में संभावित रूप से हानिकारक रसायन हो सकते हैं।
- 4- जितना हो सके ताजा खाना खाएं। प्लास्टिक में लिपटे प्रोसेस्ड फूड पर निर्भर न रहें। जितना अधिक संसाधित या पैक किया गया भोजन होता है, उतना ही अधिक जोखिम होता है कि इसमें हानिकारक रसायन हो सकते हैं।
- 5- घर की नियमित रूप से सफाई करें, कहीं भी मिट्टी जमा न होने दें। आपके घर की धूल माइक्रोप्लास्टिक्स और प्लास्टिक में पाए जाने वाले रसायनों, जैसे कि फेथलेट्स से भरी हुई हो सकती है। धूल साफ करने से प्लास्टिक की मात्रा कम करने में मदद मिल सकती है।