



# DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY  
Wednesday 20221019

## Hair straightening chemicals

### Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk: Study (The Tribune: 20221019)

<https://www.tribuneindia.com/news/health/hair-straightening-chemicals-associated-with-higher-uterine-cancer-risk-study-442753>

The researchers found no associations with uterine cancer for other hair products

Hair straightening chemicals associated with higher uterine cancer risk: Study

Photo used for representational purpose only. Women who used chemical hair straightening products were at higher risk for uterine cancer compared to women who did not report using these products, according to a new study. The researchers found no associations with uterine cancer for other hair products that the women reported using, including hair dyes, bleach, highlights, or perms.

The study data includes 33,497 U.S. women ages 35-74 participating in the Sister Study, a study led by the National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS), part of NIH, that seeks to identify risk factors for breast cancer and other health conditions. The women were followed for almost 11 years and during that time 378 uterine cancer cases were diagnosed.

The researchers found that women who reported frequent use of hair straightening products, defined as more than four times in the previous year, were more than twice as likely to go on to develop uterine cancer compared to those who did not use the products.

"We estimated that 1.64% of women who never used hair straighteners would go on to develop uterine cancer by the age of 70; but for frequent users, that risk goes up to 4.05%," said Alexandra White, Ph.D., head of the NIEHS Environment and Cancer Epidemiology group and lead author on the new study. "This doubling rate is concerning. However, it is important to put this information into context -- uterine cancer is a relatively rare type of cancer."

Uterine cancer accounts for about 3% of all new cancer cases but is the most common cancer of the female reproductive system, with 65,950 estimated new cases in 2022. Studies show that

incidence rates of uterine cancer have been rising in the United States, particularly among Black women.

Approximately 60% of the participants who reported using straighteners in the previous year were self-identified Black women, according to the study published in the Journal of the National Cancer Institute. Although, the study did not find that the relationship between straightener use and uterine cancer incidence was different by race, the adverse health effects may be greater for Black women due to higher prevalence of use.

"Because Black women use hair straightening or relaxer products more frequently and tend to initiate use at earlier ages than other races and ethnicities, these findings may be even more relevant for them," said Che-Jung Chang, Ph.D., an author on the new study and a research fellow in the NIEHS Epidemiology Branch.

The findings are consistent with prior studies showing straighteners can increase the risk of hormone-related cancers in women.

The researchers did not collect information on brands or ingredients in the hair products the women used. However, in the paper they note that several chemicals that have been found in straighteners (such as parabens, bisphenol A, metals, and formaldehyde) could be contributing to the increased uterine cancer risk observed. Chemical exposure from hair product use, especially straighteners, could be more concerning than other personal care products due to increased absorption through the scalp which may be exacerbated by burns and lesions caused by straighteners.

"To our knowledge this is the first epidemiologic study that examined the relationship between straightener use and uterine cancer," said White. "More research is needed to confirm these findings in different populations, to determine if hair products contribute to health disparities in uterine cancer, and to identify the specific chemicals that may be increasing the risk of cancers in women." This team previously found that permanent hair dye and straighteners may increase breast and ovarian cancer risk.

## **Tobacco, alcohol**

### **Not just tobacco, alcohol too top driver of oral cancer: New research (The Tribune: 20221019)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/not-just-tobacco-alcohol-too-top-driver-of-oral-cancer-new-research-442528>

‘Cessation of tobacco smoking and alcohol consumption has a preventive effect on incidence of oral cancer and probably also decreases risk of oral potentially malignant disorders’

A group of international experts convened by the International Agency for Research on Cancer (IARC), in the first evaluation of oral cancer prevention strategies worldwide, has found that tobacco smoking and alcohol consumption were the main drivers of oral cancer in most

countries but the use of smokeless tobacco and chewing of areca nut products were the top causes of oral cancer in many countries, mainly in South and Southeast Asia.

A special report by experts, published today in the New England Journal of Medicine, calls for screening of high risk populations by clinical oral examination to reduce mortality from oral cancer.

In 2020, cancer of the lip and oral cavity was estimated to rank 16th in incidence and mortality worldwide and was the common cause of death in men across much of South and SouthEast Asia and the Western Pacific.

“Risk factors for oral cancer are dominated by tobacco, both smoked and smokeless, and alcohol consumption,” the paper says.

It says cessation of tobacco smoking and alcohol consumption has a preventive effect on the incidence of oral cancer and probably also decreases the risk of oral potentially malignant disorders.

Given that the combined effect of tobacco smoking and alcohol consumption is greater than multiplicative, smoking cessation reduces the risk of oral cancer in persons who continue drinking alcohol.

“Similarly, the benefits of cessation in the use of areca nut products with or without tobacco have been established,” the group said, asking nations to consider these prevention strategies.

Leading epidemiologist Ravi Mehrotra was part of the expert group.

Commenting on the work, Béatrice Lauby-Secretan, Deputy Head of the Evidence Synthesis and Classification Branch at IARC and a co-author of the report said, “This IARC Handbook provides a first-time evaluation of primary and secondary prevention of oral cancer. The Working Group evaluated: interventions for quitting use of smokeless tobacco and areca nut products; the benefits of quitting use of these products, quitting tobacco smoking, and quitting alcohol consumption; and the effectiveness of current oral cancer screening methods. The Working Group also reviewed the implementation of bans on sale and other policies to control the use of smokeless tobacco and areca nut products. This work thus contributes to IARC’s mission to serve low- and middle-income countries.”

## **Immunotherapy medicines**

### **Researchers reveal new strategy delivering immunotherapy medicines to treat cancer (The Tribune: 20221019)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/researchers-reveal-new-strategy-delivering-immunotherapy-medicines-to-treat-cancer-442487>

Approach involves tethering an immunotherapy agent called a STING agonist to an acid-seeking molecule, which targets the high acidity of cancerous tumors, delivering their immunotherapy cargo directly to cells in the tumor microenvironment

Researchers have revealed a potential new strategy of administering immunotherapy medicines to treat cancer.

The study was led by researchers from the University of Rhode Island and Yale University and the findings were published in the journal *Frontiers in Oncology*.

The approach involves tethering an immunotherapy agent called a STING agonist to an acid-seeking molecule called pHLIP(r) (pH-low insertion peptide). The pHLIP molecules target the high acidity of cancerous tumors, delivering their immunotherapy cargo directly to cells in the tumor microenvironment. Once delivered, the STING agonists engage the body's innate immune response to fight the tumor.

In a study published in *Frontiers of Oncology*, the team showed that just a single dose of the pHLIP-STING agonist combination eradicated colorectal tumors--even large, advanced tumors--in mice. The treated mice also developed lasting immunity, enabling their immune systems to recognize and fight cancer long after the initial tumors were gone. While the researchers caution that results in mice don't always translate to humans, the findings do lay the groundwork for a potential clinical trial testing the safety and effectiveness in cancer patients.

"STING agonists are an important class of immuno-modulators, but research has clearly shown that they often don't work on their own and need to be targeted in some way," said Yana Reshetnyak, a physics professor at URI and a senior author of the new research. "What we show here is that using pHLIP to target tumors through their acidity, we can successfully go after a variety of different cell types within the tumor microenvironment and achieve synergistic and quite dramatic therapeutic effects." Targeted immunotherapy

Immunotherapy is an emerging approach to fighting cancer. For cancer to survive and spread, tumors need to hide from the immune system. In some cases, they do this by expressing proteins that act as immune cloaking devices--tricking the immune system into thinking tumor cells are normal, native cells. Immunotherapy aims to disable these cloaking devices.

One way of uncloaking tumors is through use of immune checkpoint inhibitors, drugs that have proven effective in treating a variety of cancers. But these drugs don't work on all tumors. While they work well on immunologically "hot" tumors with lots of inflammation, they are much less effective in "cold," non-inflamed tumors. STING (STimulator of InterferoN Gene) agonists were developed as a means to turn cold tumors into hot ones--making them more susceptible to an immune response. They do that by causing cells to release interferon, a type of red-flag protein that alerts the immune system to foreign invaders.

The approach has shown promise in the lab, but administering STING agonist to patients has proven challenging, Reshetnyak says. The compounds can affect healthy cells, leading to significant side effects and only modest therapeutic effects.

If there were a way, however, to target STING agonists specifically to tumor cells--not just cancer cells but also dormant immune cells within a tumor--it may increase their effectiveness significantly. That's where pHLIP comes in.

PHLIP is a peptide (a chain of amino acids) derived from bacteriorhodopsin, a membrane protein that enables some single-celled organisms to convert light to energy. Research led by Donald Engelman at Yale showed that pHLIP has a special affinity for acidic environments.

"When pHLIP encounters a cell membrane with a neutral pH, it will sit on the surface briefly and then pull away," said Engelman, who is a co-author of this new study. "But if it's in an acidic environment, then the peptide folds into a helix, crosses the cell membrane and stays there." When Reshetnyak joined Engelman's lab as a postdoctoral researcher in 2003, she got the idea to try using this helix to seek out cancer cells. It's well known that malignant tumor cells tend to be highly acidic. Along with Engelman and fellow URI physicist Oleg Andreev, Reshetnyak has been working for two decades to develop pHLIP as a cancer-seeking delivery mechanism.

The team has shown that they can tether molecules to the part of the pHLIP peptide that enters the cell membrane. Those cargo molecules could be diagnostic agents that help doctors to see tumors more clearly, toxins that kill cancer cells, or immuno-modulators like the STING agonist. Because pHLIP only enters cells in highly acidic environments, they can target tumor cells while leaving healthy cells alone.

There are currently two ongoing clinical trials testing the safety of pHLIP compounds in cancer patients. And the team continues to look for new ways of using the peptide. In this new study, the researchers aimed to find out if pHLIP could successfully target immunotherapeutic molecules that cause the immune system to attack tumors.

#### Eradicated tumors

To test whether targeting via pHLIP would increase the effectiveness of STING agonist activity, the researchers gave 20 mice with small colorectal tumors (100 cubic millimeters) a single injection of the pHLIP-STING agonist. Within days, the tumors disappeared entirely in 18 mice. The team also treated 10 mice with larger tumors (400 to 700 cubic millimeters) with a single injection. Seven of those mice saw tumor eradication. For comparison, 10 mice received injections of untargeted STING agonist. Tumors remained in all mice, despite a modest slowing of growth for a short time.

The treatment also appears to have stimulated immune memory in the treated mice. When cancer cells were injected in mice that had been tumor-free for 60 days, new tumors failed to develop in those mice. That suggests that once the immune system is primed to attack tumor cells, it continues to do so without additional treatment.

The high rates of tumor eradication are encouraging, the researchers say, but what's also encouraging is the fact that the pHLIP-STING agonist appears to be targeting multiple types of tumor cells. Tumors contain more than just cancer cells. Many have a stroma, a kind of coating of non-cancerous cells that forms both a physical and chemical barrier that protects the tumor from the human immune system. In studying tumor structure in the hours following pHLIP-STING agonist injection, the researchers found a marked decrease in stromal cells.

"The stroma was essentially destroyed," Reshetnyak said. "The fact that we're modulating the behavior of the wide variety of cells in the tumor stroma as well as the cancer cells themselves means that we're inducing interferon signaling synergistically in multiple types of cells and treating the entire tumor. That's the advantage of using acidity as our target: We're able to go after the whole tumor rather than just certain cell types."

## **Covid conditions**

### **Potential new approach to treat long Covid conditions found (The Tribune: 20221019)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/potential-new-approach-to-treat-long-covid-conditions-found-442187>

Placing a peptide 'net' around the spike protein of virus reduces deaths from organ failure, says study

Potential new approach to treat long Covid conditions found

Photo for representational purpose only. iStock

Scientists have discovered a new approach for delivering treatments to patients suffering from serious, long-term COVID symptoms.

The team at University of Miami, US, conducted experimental studies on mice and found that placing a peptide 'net' around the spike protein of the virus reduced deaths from organ failure and also improved overall outcomes.

The SARS-CoV-2 virus uses the spike protein to enter and infect the cells.

"Despite the advances in vaccines, a significant percentage of infected patients develop long-term problems of the brain, lungs, heart, liver, or kidneys," said Michael J. Paidas, lead researcher of the study published in the journal *Molecular Neurobiology*.

"Our laboratory research has focused on preventing the SARS-CoV-2 virus from attaching to the cell and finding a potential therapy for infected individuals fighting the lasting effects of COVID," Paidas said.

Researchers said this is the first study to follow laboratory animals over a long period of time and identify pathological changes to the brain, heart and other organs in mice that would take many years to find in humans.

"We observed pathological changes in multiple organs and blood vessels 12 months after these mice were infected with a coronavirus model," said research assistant professor Arumugam R Jayakumar.

"However, treating the infected mice with a small-molecule synthetic peptide, patented as SPIKENET, prevented the binding of spike protein. That significantly reduced disease

progression and pathological changes to the brain, heart, lungs, and other organs,” Jayakumar said.

He added that the long-term COVID study results are consistent with the research team’s prior study on the acute phase of COVID infection.

While the underlying mechanisms of SARS-CoV-2-induced multi-organ failure and death are largely unknown, the inflammatory response of the immune system can lead to edema, a rapid build-up of fluid in cells damaging tissues and organs, said Paidas.

“Using our mouse model, we found that SPIKENET treatments improved the cellular inflammatory and oxidative stress response in the acute phase of the infection,” Paidas said.

“We discovered that SPIKENET also works through a novel mechanism, namely by altering aquaporins, which are critical water channels, present on cells throughout the body,” he said.

The researchers found that through these three key mechanisms, SPIKENET reduced edema and resulted in better outcomes.

## **Symptomatic covid infection**

### **Symptomatic covid infection linked with poor mental health: Lancet study (The Tribune: 20221019)**

<https://www.tribuneindia.com/news/coronavirus/symptomatic-covid-infection-linked-with-poor-mental-health-lancet-study-441241>

The effects were felt similarly in different groups of gender, ethnicity and socio-economic circumstances

Symptomatic covid infection linked with poor mental health: Lancet study

Photo for representation only. iStock

Having symptoms of covid infection is associated with poorer mental health and lower life satisfaction, according to a study published in The Lancet Psychiatry journal.

The team, led by researchers at King's College London and University College London in the UK, looked at the impact of covid infection on subsequent mental health and wellbeing.

Fullscreen

Data was taken from 11 longitudinal studies between April 2020 and April 2021, in which there were 54,442 participants with and without self-reported covid. Researchers found that rises in psychological distress, depression, anxiety, and lower life satisfaction were associated with prior self-reported covid.

The associations with poorer mental health did not lessen over time after infection, highlighting the potential enduring impacts of the disease and the need for a longer follow-up process from healthcare providers.

Self-reported covid was consistently associated with psychological distress, regardless of whether people tested positive for antibodies to the virus.

These effects of infection were felt similarly in different groups of gender, ethnicity and socio-economic circumstances.

The study suggests that the infection of covid might impact mental health the most in older people as people with self-reported infection aged 50 years and older showed a stronger association with poorer mental health.

This might reflect that older people are more likely to experience more severe covid symptoms, greater worry around infection, and increased risk of blood vessel (microvascular) or brain (neurological) changes after infection, the researchers said.

This contrasts to the effect of the pandemic overall on mental health, where previous studies have shown that women and adults aged 25-44 have had the greatest adverse impacts, they said.

"These findings suggest that there were prolonged mental health consequences of covid infection for some people at the beginning of this pandemic," said study joint first author Ellen Thompson from King's College London.

The study brings together many of the UK's longitudinal studies to provide a comprehensive overview of the impacts of covid infection on population mental health.

## **Fresh Covid vaccines**

### **Health Ministry not to procure fresh Covid vaccines; surrenders Rs 4,237 crore from vaccination budget (The Tribune: 20221019)**

<https://www.tribuneindia.com/news/health/health-ministry-not-to-procure-fresh-covid-vaccines-surrenders-rs-4-237-crore-from-vaccination-budget-441865>

Official sources say more than 1.8 crore doses are still available with governments at Centre and in states and stock is sufficient to continue vaccination drive for around six months

Health Ministry not to procure fresh Covid vaccines; surrenders Rs 4,237 crore from vaccination budget

The government's Covid vaccination programme is in its final leg with the Health Ministry deciding against procuring more vaccines as of now and surrendering Rs 4,237 crore, or nearly 85 per cent of the 2022-23 budget allocation for inoculation purposes, to the Finance Ministry.



Official sources told PTI that more than 1.8 crore doses are still available with the governments at the Centre and in states and the stock is sufficient to continue the vaccination drive for around six months, given the low uptake of vaccines among people due to declining Covid case burden.

Even if the government's stock gets exhausted, Covid vaccines will be available in the market.

“Any decision on whether to procure Covid vaccine doses through the government channel or get (fresh) budget allocations for the purpose after six months will depend on the coronavirus situation prevailing in the country at that time,” an official source told PTI.

As part of the nationwide vaccination drive which began on January 16 last year, the Government of India has been supporting states and Union territories by providing them COVID-19 vaccines free of cost.

Since the Covid cases have been low, a sense of complacency has grown among people and there has not been much demand of vaccines even though the government conducted a 75-day drive—‘Covid Vaccination Amrit Mahotsava’—to administer booster doses to all adults free of cost.

“Considering this and the vaccines in the stockpile nearing their expiry date, the decision has been taken not to procure any more vaccines for now. Also, the Union Health Ministry has surrendered to the Finance Ministry the balance of Rs 4,237.14 crore from its 2022-23 budget allocation of Rs 5,000 crore for inoculation purposes,” the source said.

The cumulative Covid vaccine doses administered in the country has crossed 219.32 crore, according to provisional reports till 7 am on Sunday.

Official sources said 98 per cent of India's adult population has received at least one dose of the COVID-19 vaccine while 92 per cent have been fully vaccinated.

Besides, 83.7 per cent of adolescents aged 15 to 18 years have been vaccinated with the first dose since the vaccination for this age group began on January 3, while 72 per cent have got both the first and second doses.

In the age-group of 12-14 years, 87.3 per cent have been administered the first dose while 68.1 per cent are fully vaccinated.

Of the total eligible target population of 18 years and above, a little over 27 per cent have been administered precaution doses so far.

The countrywide vaccination drive was rolled out on January 16 last year with healthcare workers getting inoculated in the first phase. Vaccination of frontline workers started from February 2 last year.

The next phase of COVID-19 vaccination commenced on March 1 last year for people over 60 years of age and those aged 45 and above with specified comorbid conditions.

Vaccination for all people aged more than 45 years began on April 1 last year. The government then decided to expand the ambit of the vaccination drive by allowing everyone above 18 years to be inoculated against Covid from May 1 last year.

Inoculation of adolescents in the age group of 15-18 years commenced on January 3.

India began administering precaution doses of vaccines to healthcare and frontline workers and those aged 60 and above with comorbidities from January 10.

The country began inoculating children aged 12-14 from March 16 and also removed the comorbidity clause making all people aged above 60 eligible for the precaution dose of Covid vaccine.

India on April 10 began administering precaution doses of COVID-19 vaccines to all aged above 18 years.

The cumulative vaccine doses administered in the country crossed the 100-crore mark on October 21 last year and 150 crore on January 7 this year. The total doses administered in the country surpassed the 200-crore mark on July 17.

## **DLPL technique to treat complex fistulas**

### **Cutting Edge | How to cure fistula permanently? (Indian Express: 20221019)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/cutting-edge-how-to-cure-fistula-permanently-8216303/>

Pune colo-rectal surgeon Dr Ashwin Porwal has developed the minimally invasive DLPL technique to treat complex fistulas

DLPL being performed under the guidance of 3D EndoAnal Imaging in real time.

For 12 long years, US-based Julie Rogers suffered from a Grade 5 super complex fistula. Her personal health challenges made her seek a series of treatments that unfortunately did not offer long-term relief. She had no idea what to expect though when she arrived in Pune in July where Dr Ashwin Porwal and his team's "healing hands" performed the Distal Laser Proximal Ligation (DSPL) procedure and freed her from pain.

## **PCOS**

### **Why drinking too much coffee can cause PCOS (Indian Express: 20221019)**

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health-specials/drinking-coffee-pcos-8215313/>

Caffeine impacts reproductive health by affecting endogenous hormone levels through change in ovarian function or alterations in hormone metabolism, says Dr Surabhi Siddhartha, Consultant Obstetrician and Gynaecologist, Motherhood Hospital, Kharghar

The caffeine content in coffee reduces insulin sensitivity and raises blood glucose level, which is bad for PCOS. (File)

Coffee has become one of the most common beverages worldwide. Although coffee contains disease-fighting antioxidants and anti-inflammatory substances and helps to elevate mood, its excessive intake can contribute to developing Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)—a hormonal disorder seen among women of child-bearing age. Dr Surabhi Siddhartha, Consultant Obstetrician and Gynaecologist, Motherhood Hospital, Kharghar, shares her view.

## **Diabetes**

### **Can diabetes increase the severity of dengue? Can the mosquito-borne illness impact your blood sugar levels? (Indian Express: 20221019)**

Dengue cases in Delhi have seen a spike with 635 new infections being reported in the first 12 days of October. The total tally now stands at 1,572 so far this year, a civic body report said

diabetes, dengueWith the rise in cases of this viral illness, spread to people through the bite of an infected Aedes species mosquito, it is crucial to follow certain safety precautions (Source: Getty Images/Thinkstock)

The number of dengue cases reported in Delhi has seen a spike with 635 new infections in the first 12 days of October. According to a civic body report, the yearly tally now stands at 1,572. It added that of the total cases, 693 were reported in September alone. With the rise in cases of this viral illness, spread to people through the bite of an infected Aedes species mosquito, it is crucial to follow certain safety precautions, especially if you are a diabetic.

## **Reviewing COVID-19 situation**

**Morning Digest | Home Ministry seeks another three-month extension to frame CAA rules; Reviewing COVID-19 situation, Mandaviya says mask mandate should continue, and more (The Hindu:20221019)**

<https://www.thehindu.com/news/morning-digest-october-19-2022/article66028286.ece>

A select list of stories to read before you start your day

Home Ministry seeks another three-month extension to frame Citizenship Amendment Act rules

The Ministry of Home Affairs (MHA) has sought an extension of another three months to frame the rules of the Citizenship (Amendment) Act (CAA), 2019, legislation that fast-tracks the citizenship of undocumented persons of six non-Muslim communities from Pakistan, Afghanistan and Bangladesh.

## **COVID-19 situation**

**Mandaviya reviews COVID-19 situation; mask mandate should continue (The Hindu:20221019)**

<https://www.thehindu.com/news/national/mandaviya-reviews-covid-19-situation-mask-mandate-should-continue/article66028298.ece>

The meeting concluded that wearing masks and following COVID-appropriate behaviour should continue

Union Health Minister Mansukh Mandaviya on October 18 reviewed the COVID-19 situation amid detection of cases of a new sub-variant of Omicron from parts of the country.

The meeting concluded that wearing masks and following COVID-appropriate behaviour should continue, a Health Ministry statement said.

## **Covid vaccines**

### **High hopes for nasal Covid vaccines despite ‘disappointing’ trial’(The Hindu:20221019)**

<https://www.thehindu.com/sci-tech/health/high-hopes-for-nasal-covid-vaccines-despite-disappointing-trial/article66025273.ece>

Nasal vaccines aim to build immunity in the mucous membrane that lines the nose and mouth.

Nasal vaccines could still be a powerful future weapon in the fight against Covid-19 despite "disappointing" recent trial results for an AstraZeneca spray, experts say.

By entering the body the same way as the virus, nasal vaccines aim to build immunity in the mucous membrane that lines the nose and mouth.

## **Stem Cell technology**

### **Stem Cell technology offers new hope for treating rare genetic disorders: Rakesh Mishra (The Hindu:20221019)**

<https://www.thehindu.com/news/national/tehran/stem-cell-technology-offers-new-hope-for-treating-rare-genetic-disorder-rakesh-mishra/article66021037.ece>

“The very nature of disease that the gene is defective makes it very difficult to identify, diagnose and the treatment is a challenge as well as extremely expensive,” said Dr. Mishra

Stem cell technology has witnessed advancement that open new hopes for the treatment of rare genetic disorders which otherwise are largely undetected and also untreated. Recent research has shown exciting possibilities of having a direct intervention method for effective treatment, said Tata Institute for Genetics and Society (TIGS) Director Rakesh Mishra.

“One of great success people have started witnessing is the stem cell technology being used for genetic disorders where these cells can be taken from a healthy individual and replacing the diseased stem cells from the identified patient but there are immunological challenges in this process,” he explained, in an interaction as part of the ‘Stem Cell Awareness Week’.

## Air Pollution

दिवाली के बाद जहरीली हवा न बन जाए जानलेवा, यहां जानें बचाव के तरीके (Hindustan :20221019)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-diwali-2022-pollution-prevention-tips-eat-these-antioxidant-foods-to-prevent-asthma-and-other-diseases-7240307.html>

**Air Pollution:** दिवाली पास आते ही वातावरण में प्रदूषण की मात्रा बढ़ने लगी है। यह जहरीली हवा कई तरह की बीमारियों की वजह बन सकती है। बेहतर होगा इससे मुकाबला करने के लिए पहले से ही तैयारी कर ली जाए।

दिवाली के बाद जहरीली हवा न बन जाए जानलेवा, यहां जानें बचाव के तरीके

प्रदूषण (Air Pollution) रोकना हमारे हाथ में नहीं, हालांकि हम अपने सिस्टम को मजबूत कर सकते हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) के मुताबिक, भारत में मौतों का पांचवां बड़ा कारण पल्यूशन है। वातावरण में कई तरह के पल्यूटेंट्स हमेशा मौजूद रहते हैं। दिवाली के वक्त खासतौर पर कई बड़े शहरों की हवा जहरीली हो जाती है। जिन लोगों को अस्थमा, सांस की दिक्कत, साइनस फेफड़ों की दिक्कत या एलर्जी की समस्या है, उन्हें खासतौर पर सतर्क रहना चाहिए। यहां कुछ टिप्स हैं जिनके जरिये आप प्रदूषण से मुकाबले के लिए अपने शरीर को तैयार कर सकते हैं।

प्रदूषण ऐसे पहुंचाता है नुकसान

जब सांस के जरिये प्रदूषित हवा हमारे फेफड़ों में जाती है तो लंग्स में मौजूद ऐंटीऑक्सीडेंट्स इनका मुकाबला करते हैं। जब प्रदूषण ऐंटीऑक्सीडेंट्स पर भारी पड़ता है तो यह इम्यून सिस्टम पर हमला करता है। इसके बाद शरीर की कोशिकाओं पर। इस वजह से फ्री रेडिकल्स बनते हैं और इनफ्लेमेशन बढ़ाते हैं। यह कई बड़ी बीमारियों की वजह होता है। अच्छी बात यह है कि ऐंटीऑक्सीडेंट्स इन फ्री रेडिकल्स को खत्म कर सकते हैं। ये ऐंटीऑक्सीडेंट्स आप अपनी डाइट और एक्सरसाइज से पा सकते हैं।

प्रदूषण से लड़ेंगी ब्रोकली

क्रूसिफर सब्जियों में पावरफुल ऐंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। ब्रोकली एयर पल्यूशन से लड़ने में काफी मददगार होती है। खासकर ब्रोकली स्प्राउट्स हेल्थ के लिए काफी अच्छे होते हैं। कई एक्सपर्ट्स मानते हैं इनमें ऐंटी-कैंसर प्रॉपर्टी होती है। ब्रोकली के अलावा आप फूल गोभी, सरसों, पत्ता गोभी भी डाइट में शामिल कर सकते हैं। अगर आप इन्हें कच्चा नहीं खा पा रहे हैं तो पकाने से 40 मिनट पहले काटकर रख दें। इसके बाद पकाएं तो पौष्टिक तत्व नष्ट नहीं होंगे। इसके अलावा हरी सब्जियां उबालकर या जूस के रूप में जरूर लें। ये भी पढ़ें: ये भी पढ़ें: कहीं आप तो नहीं काटते गलत तरह से फूलगोभी? जानें यह सब्जी काटने का कैंसर कनेक्शन

मोरिंगा

सहजन को 'ट्री ऑफ लाइफ' या चमत्कारी पेड़ भी कहा जाता है। माना जाता है कि इसकी पत्तियों से लेकर फली तक कई तरह की बीमारियों से बचाती हैं। मोरिंगा पाउडर स्मॉकिंग के साइड इफेक्ट को भी कम करता है। प्रदूषण से बचने के लिए सहजन की पत्ती, ड्रम स्टिक या फली को खाने-पीने की चीजों में डालें। आप पत्तियों के पाउडर या पत्ती की चाय भी बना सकते हैं।

विटामिन सी से कर लें दोस्ती

विटामिन सी आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है साथ ही शरीर को भी डिटॉक्स करता है। इसको लेने का सबसे आसान तरीका है आप रोजाना नींबू-पानी पीना शुरू करें। इसके अलावा आंवला जरूर खाएं। इसे आप चटनी, कैडी, मुरब्बे या अचार के रूप में ले सकते हैं।

काम के हर्ब्स और मसाले

कुछ हर्ब्स और मसालों में भरपूर ऐंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं। इनमें तुलसी, ग्रीन टी, दालचीनी और अदरक शामिल हैं। ये एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो कि वातावरण के प्रदूषण से मुकाबला करने में शरीर की मदद करते हैं। हल्दी भी अच्छा ऐंटी इनफ्लेमेट्री फूड है। इसमें थोड़ी सी काली मिर्च मिलाकर रोजाना लेने से इम्यूनिटी बेहतर रहती है।

ओमेगा 3 फैटी एसिड्स

इनके अलावा ओमेगा 3 फैटी एसिड्स शरीर के इनफ्लेमेशन को कम करते हैं। इनका सोर्स अलसी के बीज, अखरोट, मछली और हरी पत्तेदार सब्जियां होती हैं। एक रीसेंट शोध में सामने आ चुका है कि डेली डायट में ओमेगा 3 फैटी एसिड, विटामिन डी और एक्सरसाइज कैसर से भी बचाते हैं।

करें ब्रीदिंग एक्सरसाइज

## हाइब्रिड कोरोना वायरस, 80

**अमेरिकी वैज्ञानिकों ने लैब में बनाया हाइब्रिड कोरोना वायरस, 80 फीसदी संक्रमितों की हो जाती है मौत(Hindustan :20221019)**

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-american-scientists-made-hybrid-corona-virus-in-the-lab-80-percent-infected-person-can-die-7240071.html>

ये इतना खतरनाक है कि इससे संक्रमितों में मृत्यु दर 80 फीसदी है। कई लोगों को डर है कि इस तरह का प्रयोग खतरनाक तरीके से महामारी की फिर शुरुआत कर सकता है। ये म्यूटेड वेरिएंट ओमिक्रॉन और मूल कोविड-19 का

अमेरिकी वैज्ञानिकों ने लैब में बनाया हाइब्रिड कोरोना वायरस, 80 फीसदी संक्रमितों की हो जाती है मौत

अमेरिका के शोधकर्ताओं के एक प्रयोग ने दुनिया की चिंता बढ़ा दी है। शोधकर्ताओं ने प्रयोगशाला में कोविड-19 वायरस का एक खतरनाक वेरिएंट विकसित किया है। ये इतना खतरनाक है कि इससे संक्रमितों में मृत्यु दर 80 फीसदी है। कई लोगों को डर है कि इस तरह का प्रयोग खतरनाक तरीके से महामारी की फिर शुरुआत कर सकता है। ये म्यूटेड वेरिएंट ओमिक्रॉन और मूल कोविड-19 का एक हाइब्रिड है। बोस्टन विश्वविद्यालय में इससे संक्रमित 80 प्रतिशत चूहों की मौत हो गई है।

जब इन्हीं चूहों में से कुछ को ओमिक्रॉन के संपर्क में लाया गया, तो वे सभी बच गए और उन्होंने केवल हल्के लक्षणों का अनुभव किया। वैज्ञानिकों ने इंसानी कोशिका को हाइब्रिड वेरिएंट से संक्रमित किया और पाया कि ये ओमिक्रॉन की तुलना में पांच गुना अधिक संक्रामक था। माना जा रहा है कि मानव निर्मित वायरस अभी तक का सबसे खतरनाक वेरिएंट हो सकता है। इस तरह के अध्ययन से चिंता जताई जा रही है कि कोरोना के मामले खतरनाक तरीके से बढ़ सकते हैं।

80 फीसदी चूहों की मौत का बना कारण :

शोधकर्ताओं ने नए वायरस वेरिएंट को बनाने के बाद इस बात पर गौर किया कि चूहे हाइब्रिड स्ट्रेन पर कैसा प्रदर्शन करते हैं। इस रिसर्च को लेकर शोधकर्ताओं ने लिखा, 'चूहों में ओमिक्रॉन हल्के और गैर घातक संक्रमण का कारण बनता है, हाइब्रिड वायरस 80 फीसदी मृत्यु दर के साथ गंभीर बीमारी पैदा करता है।' उन्होंने कहा कि यह इस बात का संकेत है कि स्पाइक प्रोटीन संक्रामता के लिए जिम्मेदार है, वहीं इसकी संरचना के अन्य हिस्सों में परिवर्तन से ये घातक हो जाता है। नए शोध में बोस्टन और फ्लोरिडा के शोधकर्ताओं की टीम ने ओमिक्रॉन के स्पाइक प्रोटीन को निकाला और उसे मूल कोविड 19 के स्पाइक प्रोटीन के साथ जोड़ दिया।

वुहान लैब से फैला वायरस :

बताया जाता है कि सबसे पहले कोरोना वायरस चीन के वुहान शहर के एक मांस के बाजार से फैला था। ये बाजार हाई सिक्वोरिटी वाले वायरोलॉजी लैब से लगभग 12 किलोमीटर दूर था। कई थ्योरी के मुताबिक इस लैब से खतरनाक कोविड-19 वायरस लीक हो गया और मार्केट तक पहुंच गया। वायरस लैब से लीक हुआ है इसकी जांच अभी तक नहीं हो सकी है।

## Pollution

**दिल्ली में तेजी से बढ़ रहा 'Air Pollution', सावधान रहें वरना ये 5 गंभीर बीमारियां बिगाड़ देंगी दीपावली का मजा (Navbharat Times :20221019)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/aqi-shows-delhi-air-quality-is-unhealthy-beware-of-these-5-disease/articleshow/94957146.cms?story=6>

**What are the diseases caused by air pollution:** वायु प्रदूषण स्लो पॉइजन की तरह काम करता है। हर साल दुनियाभर में वायु प्रदूषण से 6.5 मिलियन लोग हर साल मरते हैं। स्टडी का मानना है कि यह संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। भारत में वायु प्रदूषण एक गंभीर समस्या है जो दीपावली में पटाखों की वजह से और भी भयानक रूप ले लेती है, जिसका असर दिल्ली जैसे शहरों में साफ देखने लिए मिल जाता है।

दिल्ली में तेजी से बढ़ रहा 'Air Pollution', सावधान रहें वरना ये 5 गंभीर बीमारियां बिगाड़ देंगी दीपावली का मजा

देश की राजधानी दिल्ली की हवा जहरीली होना शुरू हो चुकी है। एयर क्वालिटी इंडेक्स(AQI) में आज दिल्ली के कई इलाकों में हवा को अनहेल्दी बताया गया है। दिल्ली भारत के सबसे ज्यादा प्रदूषित राज्य में से एक है। ऐसे में यहां के लोगों के लिए जान का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

टीवी पर ऑफर हासिल करने का आखिरी मौका- 60% तक की छूट - अभी खरीदें और धनतेरस पर डिलीवरी पाएं |

24 अक्टूबर को देशभर में दीपों का सबसे बड़ा त्यौहार दीपावली (Diwali 2022) मनाया जाने वाला है। सभी लोग उत्साह के साथ एक बार फिर अपने दोस्तों और परिवार के साथ इस त्यौहार को धूमधाम से मनाने की तैयारी में जुटे हैं। लेकिन हेल्थ एक्सपर्ट इस त्यौहार को लेकर काफी चिंतित हैं। क्योंकि हर साल दीपावली पर पटाखों की वजह से प्रदूषण कई गुना बढ़ जाता है।

वायु प्रदूषण से कई जानलेवा बीमारी होती है, इसलिए जरूरी है इन बीमारियों के बारे में जानना और इनसे बचाव के लिए जरूर उपाय करना।

वायु प्रदूषण से होती है लाखों मौत

द लैंसेट की एक रिपोर्ट के अनुसार, हर साल दुनियाभर में वायु प्रदूषण से 6.5 मिलियन मौत होती है। इतना ही नहीं यह संख्या लगातार बढ़ रही है। वहीं, भारत में वायु प्रदूषण से होने वाली मौतों की संख्या 1.5 मिलियन है।

समय से पहले मौत

अमेरिकन लंग्स एसोसिएशन के अनुसार, कम या ज्यादा समय तक अनहेल्दी हवा के संपर्क में रहने से समय से पहले मौत का खतरा होता है। यह आपके श्वसन तंत्र को और इम्युनिटी को प्रभावित करते हैं, जिससे जानलेवा बीमारी आपके असमय मौत का कारण बनती है।

अस्थमा



प्रदूषित हवा में सांस लेने से अस्थमा के दौर पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। यह समस्या इतनी गंभीर होती है कि कुछ मामलों में व्यक्ति को अस्पताल में भर्ती होना पड़ जाता है।

### फेफड़े का कैंसर

प्रदूषित हवा में सांस लेने वाले लोगों में फेफड़ों के कैंसर का खतरा अन्य लोगों के मुकाबले ज्यादा होता है। सांस के माध्यम से ये जहरीली हवा आपके फेफड़ों में पहुंचकर इसे कमजोर बनाती है जिससे यह कैंसर के प्रति ज्यादा संवेदनशील हो जाती है।

### हृदय रोग

वायु प्रदूषण से दिल का दौरा और स्ट्रोक दोनों का खतरा कई गुना तक बढ़ जाता है। जो जानलेवा मेडिकल स्थिति है। ऐसे में जो लोग पहले से ही हार्ट डिजीज से ग्रसित हैं उन्हें ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती है।

### फेफड़े में सूजन और जलन

स्वस्थ फेफड़े वाले लोगों में वायु प्रदूषण के कारण जलन और सूजन की समस्या हो सकती है। इसके अलावा अस्थमा और सीओपीडी जैसी पुरानी फेफड़ों की बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए, ये प्रभाव विशेष रूप से हानिकारक हो सकते हैं।

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।

## **Milk and Khajoor benefits**

**Milk and Khajoor benefits: हर यौन समस्या का इलाज है दूध+खजूर, शरीर में बढ़ाएगा ताकत और खून, ये भी हैं 8 फायदे(Navbharat Times :20221019)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/nutritionists-explain-8-amazing-health-benefits-of-milk-and-dates-or-khajoor/articleshow/94955504.cms?story=7>

Health benefits of dates for sexual stamina: कैल्शियम, जस्ता, पोटेशियम, तांबा, सल्फर, कोबाल्ट और आयरन का भंडार है। इसी तरह दूध कैलोरी, प्रोटीन, हेल्दी फैट, कैल्शियम, विटामिन डी, राइबोफ्लेविन (बी2), विटामिन बी12, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे तत्वों का खजाना है।

nutritionists explain 8 amazing health benefits of milk and dates or kahjoor

Milk and Khajoor benefits: हर यौन समस्या का इलाज है दूध+खजूर, शरीर में बढ़ाएगा ताकत और खून, ये भी हैं 8 फायदे

क्या आप जानते हैं रात में दूध के साथ खजूर खाने से सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। खजूर में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में खजूर में कॉम्प्लेक्स कार्ब्स और फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यह प्रोटीन और अमीनो एसिड का बढ़िया स्रोत है। इसके अलावा इसमें ए, सी, और ई सहित विटामिन बी ग्रुप के विटामिन पाए जाते हैं।

टीवी पर ऑफर हासिल करने का आखिरी मौका- 60% तक की छूट - अभी खरीदें और धनतेरस पर डिलीवरी पाएं |

खजूर सेलेनियम, फास्फोरस, फ्लोरीन, कैल्शियम, जस्ता, पोटेशियम, तांबा, सल्फर, कोबाल्ट और आयरन का भंडार है। इसी तरह दूध कैलोरी, प्रोटीन, हेल्दी फैट, कैल्शियम, विटामिन डी, राइबोफ्लेविन (बी2), विटामिन बी12, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे तत्वों का खजाना है। फैट टू स्लिम की डायरेक्टर और न्यूट्रिशनलिस्ट एंड डाइटिशियन शिखा अग्रवाल शर्मा के अनुसार, जब दूध और खजूर का एक साथ सेवन किया जाता है, तो शरीर में ताकत आती है और कई बीमारियां दूर होती हैं।

मांसपेशियों में आती है ताकत

शरीर के लिए प्रोटीन जरूरी है और यह दोनों चीजें प्रोटीन का बढ़िया स्रोत हैं। खजूर और दूध दोनों में महत्वपूर्ण प्रोटीन सामग्री होती है, इसलिए दोनों को एक साथ खाने से हड्डियों का घनत्व बढ़ता है और मांसपेशियों का विकास होता है।

यौन स्वास्थ्य में होता है सुधार

बेहतर जीवन के लिए मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य की तरह यौन स्वास्थ्य का संतुलित होना भी जरूरी है। यौन क्षमता बढ़ाने के लिए आप रात में दूध में कुछ खजूर भिगो दें और फिर सुबह उस दूध को पी लें।

तेजी से बढ़ता है ऊर्जा का लेवल

खजूर सुबह खाने के लिए एक शानदार खाद्य पदार्थ है क्योंकि वे ग्लूकोज और फ्रुक्टोज जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। खजूर और दूध के सेवन से आपका पेट लंबे समय तक भरा रह सकता है। यह मिश्रण आपको पूरी ऊर्जा और ताकत देता है।

एनीमिया का बढ़िया इलाज

आयरन उन कई सामग्रियों में से एक है जो खजूर में पहले से मौजूद हैं। हम सभी जानते हैं, आयरन शरीर की रक्त आपूर्ति को तेज करने में सहायता करता है, जो एनीमिया से पीड़ित किसी भी व्यक्ति के लिए महत्वपूर्ण है। केवल 3 खजूर को एक गिलास गर्म दूध के साथ मिलाना फायदेमंद होगा।

पाचन का आसान तरीका

बुजुर्ग व्यक्ति जो पाचन संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं, उन्हें इस लाभ से अधिक लाभ होगा। खजूर का फाइबर लचीले पाचन और स्वस्थ मल त्याग में मदद करता है, जिससे पाचन अधिक आरामदायक होता है।

मेमोरी पावर बनती है मजबूत

दूध और खजूर का मिश्रण आपकी स्मृति सुधार में कर सकता है। इसका कारण यह है कि इसमें विटामिन बी6 होता है, जो आपके पूरे मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। अपने सिस्टम में भोजन के बिना इनका सेवन करना सबसे अच्छा है।

जोड़ों का दर्द होगा छुमंतर

हम सभी जानते हैं कि दूध में स्वस्थ मात्रा में कैल्शियम होता है, जब इसमें खजूर मिक्स कर दिया जाता है, तो इसके फायदे दो गुना बढ़ जाते हैं। हड्डियों के घनत्व को बढ़ाकर, यह पेय जोड़ों के दर्द को कम करने में मदद कर सकता है। इनके अलावा यह मिश्रण वजन बढ़ाने में भी सहायक है, अगर आप दुबले-पतले हैं, तो यह कॉम्बिनेशन आपके लिए जबरदस्त साबित हो सकता 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।

घर और किचन पर फेस्टिव ऑफर ₹49 से शुरू - घर और किचन पर सबसे बड़ी बचतन फेस्टिवल के दौरान खरीदारी करके ब्रांडों से 85% तक छूट प्राप्त करें।

93% हेयर केयर जूस उपयोगकर्ताओं का सिर्फ 2 महीनों में बाल झड़ना हुआ कम: डॉ. कृति सोनी आर एंड डी प्रमुख, कपिवा |

## Breast Self Exam

**Breast Self Exam: डॉ. ने बताए घर में ब्रेस्ट की जांच के तरीके, कैंसर से बचना है तो 5 लक्षणों पर रखें पैनी नजर Navbharat Times :20221019)**

<https://navbharattimes.indiatimes.com/lifestyle/health/during-breast-cancer-awareness-month-doctor-shared-step-by-step-tips-to-self-breast-examination-at-home/articleshow/94950219.cms?story=6>

Self breast examination at home: डॉक्टर का मानना है कि लगभग 90% ब्रेस्ट कैंसर की पहचान महिलाएं खुद से करती हैं। समय पर इसका पता चलने से न केवल ब्रेस्ट बच जाता है, बल्कि जिंदगी भी बच जाती है। इसलिए, ब्रेस्ट की स्वयं से जांच करने के महत्व को कम नहीं आंका जा सकता।

during breast cancer awareness month doctor shared step by step tips to self breast examination at home

**Breast Self Exam:** डॉ. ने बताए घर में ब्रेस्ट की जांच के तरीके, कैंसर से बचना है तो 5 लक्षणों पर रखें पैनी नजर

अक्टूबर का महीना ब्रेस्ट कैंसर (Breast cancer) के प्रति जागरूकता फैलाने के माह (breast cancer awareness month) के रूप में मनाया जाता है या इसे पिंकटूबर (Pinktober) कहा जाता है। हाल-फिलहाल में ब्रेस्ट कैंसर को लेकर काफी जागरूकता फैलाई गई है।

टीवी पर ऑफर हासिल करने का आखिरी मौका- 60% तक की छूट - अभी खरीदें और धनतेरस पर डिलीवरी पाएं |

लगभग 90% ब्रेस्ट कैंसर की पहचान महिलाएं खुद से करती हैं। समय पर इसका पता चलने से न केवल ब्रेस्ट बच जाता है, बल्कि जिंदगी भी बच जाती है। इसलिए, ब्रेस्ट की स्वयं से जांच करने के महत्व को कम नहीं आंका जा सकता।

के जे सोमैया मेडिकल कॉलेज एंड सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के जनरल सर्जरी विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. शलाका इंडप के अनुसार, 20 साल से अधिक उम्र की महिलाओं को मासिक रूप से खुद से ब्रेस्ट की जांच (बीएसई) शुरू कर देनी चाहिए। यह बेहद जरूरी है कि ब्रेस्ट से संबंधित किसी भी प्रकार के लक्षण को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

30-40 साल की महिलाओं के लिए साल में एक बार जांच जरूरी

30-40-

30-40 साल की उम्र की महिलाओं को क्लिनिकल ब्रेस्ट एग्जामिनेशन (सीएसई) करना चाहिए, मासिक रूप से बीएसई के साथ साल में एक बार हेल्थ प्रोफेशनल से जांच करवाना चाहिए। 40 साल से अधिक उम्र की सभी महिलाओं को साल में एक बार क्लिनिकल ब्रेस्ट एग्जामिनेशन, मोमोग्राम करवाना चाहिए और साथ ही मासिक बीएसई भी कराना जरूरी है। मेनोपॉज से गुजर रहीं महिलाएं हर महीने के एक तय दिन पर इसे कर सकती हैं।

कब की जा सकती है ब्रेस्ट की जांच

खुद से ब्रेस्ट की जांच माहवारी के 3-4 दिनों के बाद मासिक रूप से किया जाना, उचित होता है, जब ब्रेस्ट कोमल होते हैं और उनमें सूजन नहीं होती। बीएसई के दो हिस्से होते हैं- देखना और महसूस करना।

कैसे की जाती है ब्रेस्ट की जांच

महिला को आईने के सामने खड़े होकर अपने ब्रेस्ट को देखना चाहिए। क्या ब्रेस्ट का आकार और बनावट एक जैसी है या कोई बदलाव नहीं हुआ है। एक ब्रेस्ट से दूसरे ब्रेस्ट का आकार में बड़ा होना सामान्य बात है। मासिक जांच से एक महिला को यह जानने में मदद मिलती है कि उसके लिये सामान्य क्या है। उसे अपनी त्वचा का रंग और टेक्सचर भी नोट करना चाहिए।

इन लक्षणों को न करें नजरअंदाज

वह इसे सबसे पहले अपने बाजुओं को दोनों किनारे पर लाकर, उन्हें हवा में उठाकर और आखिरकार अपने हाथों को अपने हिप्स के नीचे तक लाते हुए और अपनी चेस्ट की मांसपेशियों को फुलाते हुए करती हैं। उन्हें यह देखना चाहिए कि दोनों ब्रेस्ट एक ही स्तर पर हैं, इसी तरह निप्पल को भी जांचें। निप्पल में बदलाव, पक रहा हो, अल्सर या फिर निप्पल डिस्चार्ज हो रहा हो। बगलों या गर्दन में किसी प्रकार की सूजन हो तो इस पर गौर करना चाहिए।

डिस्चार्ज का रखें ध्यान

फिर इसके बाद धीरे-धीरे अपनी उंगलियों के ऊपरी हिस्से को गोलाकार क्लॉकवाइज रूप से ब्रेस्ट को ऊपरी, निचले, बाहरी और अंदरूनी हिस्से में विभाजित करें और निप्पल एरोला कॉम्प्लेक्स और किसी प्रकार के असामान्य गांठ या दर्द को महसूस करें। इस बात पर ध्यान दें कि किसी प्रकार का डिस्चार्ज, खासकर किसी भी निप्पल से रक्त जैसा। अब अपनी जांच को बगलों की तरफ ले जाकर खत्म करें।

ब्रेस्ट कैंसर की चेतावनी वाले लक्षण

सख्त महसूस होने वाले ब्रेस्ट में गांठ

ब्रेस्ट की बनावट में बदलाव

ब्रेस्ट के ऊपर डिंपल बनना या पक जाना

निप्पल में सूजन या रक्त जैसा डिस्चार्ज आना

निप्पल का अंदर की ओर धंस जाना

जब कुछ गलत लगे तो महिलाओं को समय पर जांच और चिकित्सक के पास जाना याद रखना चाहिए।

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।