



DAILY NEWS BULLETIN

LEADING HEALTH, POPULATION AND FAMILY WELFARE STORIES OF THE DAY
Tuesday 20220510

ब्लडप्रेसर

ब्लड प्रेशर कंट्रोल ही नहीं एनीमिया से भी बचाव करता है फालसे का जूस, जानें फायदे और बनाने का सही तरीका (Hindustan: 20220510)

<https://www.livehindustan.com/lifestyle/health/story-from-blood-pressure-to-cure-anemia-know-falsa-juice-health-benefits-recipe-in-hindi-6467266.html>

यूं तो फालसे खाने के अनेक फायदे हैं लेकिन ब्लडप्रेसर कंट्रोल करने से लेकर शरीर में खून की कमी रोकने तक के लिए फालसे का खास उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं फालसे का जूस पीने से शरीर को मिलते हैं कौन

गर्मियां शुरू होते ही बाजार में काले-काले फालसे हर जगह दिखाई देने लगते हैं। आपने भी बचपन में इसका स्वाद जरूर चखा होगा। फालसे में मैग्नीशियम, पोटेशियम, सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। गर्मियों में फालसा खाने से पेट में ठंडक बने रहने के साथ जलन शांत होती है। इसका जूस पीने से शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स की कमी नहीं होती और व्यक्ति को तुरंत एनर्जी मिलती है।

यूं तो फालसे खाने के अनेक फायदे हैं लेकिन ब्लडप्रेसर कंट्रोल करने से लेकर शरीर में खून की कमी रोकने तक के लिए फालसे का खास उपयोग किया जाता है। आइए जानते हैं फालसे का जूस पीने से शरीर को मिलते हैं कौन से फायदे और क्या है फालसे का जूस बनाने का सही तरीका।

फालसा जूस पीने के फायदे-

एंटीऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर-

फालसा में एंटीऑक्सीडेंट तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं जो शरीर को इन्फेक्शन से बचाते हैं। इसमें मौजूद मैग्नीशियम, पोटैशियम, सोडियम, फास्फोरस, कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन ए और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व हमारे शरीर में पोषक तत्वों की कमी को पूरा करते हैं।

कैल्शियम-

कैल्शियम के गुणों से भरपूर फालसे का जूस पीने से आपकी हड्डियों को मजबूत बनने में मदद मिलती है। इससे बोन डेंसिटी भी बढ़ती है। फालसा के जूस का नियमित सेवन जोड़ों के दर्द और सूजन से भी छुटकारा दिलाने के साथ गठिया से भी बचाव करता है।

एनीमिया से बचाव-

अगर आपको खून की कमी के कारण एनीमिया रोग हो गया है तो इसे खाने से शरीर में हीमोग्लोबिन बढ़ता है और एनीमिया से बचाव होता है। यह लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करके शरीर में हीमोग्लोबिन के स्तर को बनाए रखता है।

विटामिन सी-

विटामिन सी से भरपूर फालसे का खट्टा-मीठा रस खांसी-जुकाम को रोकने और गले में होने वाली समस्याओं से निजात पाने के लिए काफी प्रभावशाली है। इसके जूस को पीने से आपके शरीर में विटामिन सी की कमी नहीं होती और व्यक्ति जल्दी-जल्दी बीमार नहीं पड़ता।

फाइबर से भरपूर-

फालसे का जूस पीने से पेट से जुड़े रोगों से बचाव होता है। इसमें प्रचुर मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो आपकी पाचन क्रिया को दुरुस्त बनाता है। इसे पीने से पेटदर्द, सूजन, कब्ज और दस्त आदि से राहत मिलती है।

पेट की गर्मी को करें दूर-

फालसे के जूस का सेवन करने से पेट की गर्मी शांत होने में मदद मिलती है। साथ ही यह आपकी भूख को खोलने में भी मदद करता है।

ब्लड प्रेशर कंट्रोल-

विटामिन सी और खनिज तत्वों से भरपूर फालसा के सेवन से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल का लेवल कंट्रोल में रहता है। फालसे के जूस का सेवन ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए जाना जाता है जबकि लिवर और गॉलब्लेडर की समस्याओं को भी शांत में फालसा मदद करता है।

फालसे का जूस बनाने के लिए सामग्री-

-250 ग्राम फालसा

-2 बड़े चम्मच ब्राउन शुगर (वैकल्पिक)

-आधा छोटा चम्मच काला नमक

-एक कप आइस क्यूब्स

फालसे का जूस बनाने की विधि-

फालसे का जूस बनाने के लिए सबसे पहले फालसे अच्छी तरह धोकर छलनी में डालकर उनका सारा पानी सुखा लें। अब फालसे को मिक्सी में आधा कप पानी डालकर उनका अच्छा पेस्ट बना लें। 2 से 3 बार मिक्सी चलाने के बाद इसमें काला नमक और चीनी डालकर मिक्स करके फिर से ग्राइंड करें। अब इस पेस्ट को छलनी की मदद से एक जग में छान लें।

छलनी में बचे हुए मिश्रण को एक बार फिर मिक्सी में पानी डालकर चला लें। इस प्रक्रिया को तब तक दोहराएं जब तक फालसे का सारा गूदा छन न जाए। अब कुछ बर्फ के टुकड़े गिलास में डालकर इसमें फालसे का जूस डालें। फालसे के जूस को पुदीना की पत्ती से गार्निश करके सर्व करें।

पोस्ट कोविड प्रभाव

कोरोना: दूसरी लहर के बाद गंभीर हुआ पोस्ट कोविड प्रभाव, दिल्ली में 1300 से भी ज्यादा लोगों पर डॉक्टरों की टीम करेगी अध्ययन (Amar Ujala: 20220510)

<https://www.amarujala.com/india-news/corona-pandemic-after-second-wave-post-covid19-effects-became-serious-team-of-doctors-will-study-more-than-1300-people-in-delhi?src=foryou>

नई दिल्ली स्थित मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज के इस अध्ययन को क्लीनिकल ट्रायल रजिस्ट्री ऑफ इंडिया (सीटीआरआई) पर पंजीयन भी मिला है। डॉक्टरों का कहना है कि साल 2020 में जब पहली बार कोरोना महामारी सामने आई तो उस दौरान एम्स सहित कुछ संस्थानों ने पोस्ट कोविड मामलों को लेकर चिकित्सीय अध्ययन किया था।

बीते वर्ष कोरोना महामारी की दूसरी लहर आने के बाद पोस्ट कोविड से जुड़े मामले गंभीर होने की आशंका है। वैज्ञानिक तौर पर इसे साबित करने के लिए राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली के विशेषज्ञों ने एक चिकित्सीय अध्ययन भी शुरू किया है। इसके तहत 1300 से भी अधिक लोगों को अध्ययन में शामिल किया जाएगा।

नई दिल्ली स्थित मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज के इस अध्ययन को क्लीनिकल ट्रायल रजिस्ट्री ऑफ इंडिया (सीटीआरआई) पर पंजीयन भी मिला है। डॉक्टरों का कहना है कि साल 2020 में जब पहली बार कोरोना महामारी सामने आई तो उस दौरान एम्स सहित कुछ संस्थानों ने पोस्ट कोविड मामलों को लेकर चिकित्सीय अध्ययन किया था। जबकि पहली से ज्यादा घातक लहर दूसरी बार आई जब डेल्टा वेरिएंट की वजह से अस्पतालों में भर्ती दर और मृत्युदर कई गुना बढ़ी।

इस दौरान जो लोग कोरोना से ठीक हुए उनमें से कई लंबे समय तक वायरस का प्रभाव झेल रहे हैं। एमएएमसी के वरिष्ठ डॉ. एमएम सिंह ने बताया, इन्हीं लोगों के बारे में जानने और डेल्टा वेरिएंट का पोस्ट कोविड से जुड़ाव पता करने के लिए यह अध्ययन किया जा रहा है। पंजीयन के लिए भेजे आवेदन में बताया गया है कि अभी तक दूसरी लहर के बाद पोस्ट कोविड को लेकर देश में किसी भी चिकित्सीय अध्ययन के सामने आने की जानकारी नहीं है।

डॉक्टरों ने कहा, संक्रमण की दूसरी लहर में डेल्टा वेरिएंट का असर था सबसे अधिक

इसलिए पोस्ट कोविड प्रभाव भी गंभीर मिलने की आशंका

अभी तक वैज्ञानिक साक्ष्य बेहद कम

डॉक्टरों ने बताया कि पोस्ट कोविड को लेकर चिकित्सा के पास साक्ष्य बेहद कम हैं। कई लोग संक्रमण से ठीक होने के बाद सिर में दर्द, छाती में भारीपन, कमजोरी, थकान, नींद न आना जैसी शिकायतें कर रहे हैं। वहीं कई लोग पैरों में दर्द, हथेली में खिचाव, टीबी, मलेरिया, गले में लंबे समय तक दर्द रहने इत्यादि लक्षणों का सामना कर रहे हैं।

एक्सपायरी में 60 फीसदी से कम वक्त वाली दवाओं का जारी रहेगा आयात

कोरोना महामारी के चलते सरकार ने एक्सपायरी में 60 फीसदी से कम वक्त वाली दवाओं का आयात आगे भी जारी रखने का फैसला लिया है। केंद्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन ने आदेश जारी किया है कि यह नियम आगामी 31 अक्टूबर तक या फिर अग्रिम आदेश तक लागू रहेगा। आदेश पत्र में भारत के औषधि महानियंत्रक डॉ. वीजी सोमानी ने कहा कि बीते वर्ष 13 सितंबर को उन दवाओं की सशर्त आयात की अनुमति दी थी।

ओमिक्रॉन

Covid-19: ओमिक्रॉन संक्रमित रह चुके लोगों में लॉन्ग कोविड का कितना खतरा? अध्ययन में बड़ा खुलासा (Amar Ujala: 20220510)

<https://www.amarujala.com/photo-gallery/lifestyle/fitness/covid-19-omicron-infected-people-have-a-long-covid-symptoms-know-how-is-dangerous-office-for-national-statistics-data>

कोरोना वायरस ने पिछले दो सालों से अधिक समय में दुनियाभर के देशों को प्रभावित किया है। कोविड-19 के एक के बाद एक नए वैरिएंट्स सामने आ रहे हैं, जिसके कारण संक्रमण के मामले समय समय पर बढ़ जाते हैं। कई लोग कोरोना की दूसरी और दूसरी लहर में संक्रमण की चपेट में आ गए। लेकिन चिंता की बात यह है कि कोरोना से संक्रमित लोगों में स्वस्थ होने के बाद भी संक्रमण के लक्षण

लंबे समय तक पाए जा रहे हैं। एक रिपोर्ट में पता चला है कि शुरुआती संक्रमण से जो लोग ठीक हो चुके थे, उनमें महीनों तक कोविड के लक्षण पाए गए, जिसे लॉन्ग कोविड या पोस्ट कोविड सिंड्रोम नाम दिया गया है। विशेषज्ञों के मुताबिक डेल्टा वेरिएंट की तुलना में पहली बार कोरोना वायरस के ओमीक्रान वेरिएंट से संक्रमित होने ठीक होने वाले पीड़ितों में चार हफ्ते बाद भी कोरोना वायरस के लक्षण पाए गए हैं। लॉन्ग कोविड के खतरे को जानने के लिए शोध कर रही वैज्ञानिकों की एक टीम के मुताबिक रिकवर कर चुके संक्रमितों में छह महीने से एक साल तक भी लॉन्ग कोविड के लक्षण मौजूद रह सकते हैं। यह रिपोर्ट नेशनल स्टैटिस्टिक्स से सामने आई है। रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि कई लोगों में लॉन्ग कोविड सिंड्रोम के गंभीर लक्षण भी हो सकते हैं। जानिए क्या है लॉन्ग कोविड या पोस्ट कोविड सिंड्रोम? संक्रमण से ठीक हो चुके लोगों के लिए लॉन्ग कोविड कितना खतरनाक है और क्या है लॉन्ग कोविड के लक्षण?

लॉन्ग कोविड क्या है?

लॉन्ग कोविड वह अवस्था है, जिसमें कोरोना संक्रमण से ठीक हो चुके रोगियों में संक्रमण के कुछ लक्षण बने रहते हैं जो कि हफ्तों से लेकर महीनों तक रह सकते हैं। यहां संक्रमण से ठीक होने वालों में संक्रमण के लक्षण का हफ्तों तक रहना पोस्ट कोविड सिंड्रोम है।

लॉन्ग कोविड के लक्षण

वैसे तो लॉन्ग कोविड के लक्षण लोगों में अलग-अलग हो सकते हैं। लेकिन पोस्ट कोविड के सबसे आम लक्षणों में सांस फूलना, खांसी-थकान, जोड़ों में दर्द, नींद की समस्या, ब्रेन फॉग और मांसपेशियों में दर्द रहना शामिल है। यूके के ऑफिस ऑफ नेशनल स्टैटिस्टिक्स के मुताबिक, लॉन्ग कोविड के रोगियों में 58 प्रतिशत को थकान, 42 फीसदी रोगियों को सांस फूलने, 32 फीसदी को मांसपेशियों में दर्द और 31 प्रतिशत रोगियों को ध्यान लगाने में परेशानी होने के लक्षण पाए गए हैं।

लॉन्ग कोविड का जोखिम किसे?

द लैंसेट रेस्पिरेटरी मेडिसिन जर्नल में प्रकाशित शोध रिपोर्ट के मुताबिक, कोरोना से ठीक हो चुके चार में से तीन लोग एक साल बाद भी किसी न किसी समस्या के शिकार हैं। मोटापे का शिकार, या कोविड के इलाज के दौरान जो लोग वेंटिलेटर पर रहे, उनमें लॉन्ग कोविड के लक्षण देखने को मिल रहे हैं। ब्रिटेन के लीसेस्टर यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए एक शोध में पाया गया है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं में पोस्ट कोविड समस्याओं का खतरा अधिक है।

लॉन्ग कोविड कितना खतरनाक

शोध के निष्कर्षों के आधार पर लॉन्ग कोविड को खतरनाक माना जा सकता है। शोध में 2,320 प्रतिभागियों के डेटा का अध्ययन किया गया, जिसमें 319 लोगों में गंभीर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं एक साल से ज्यादा समय से बनी हुई हैं। 179 लोगों में संज्ञानात्मक समस्याओं के मामले पाए गए और एक साल से अधिक समय तक 645 लोगों में हल्के मानसिक और शारीरिक लक्षण देखे गए।

लॉन्ग कोविड से निजात का तरीका

रिपोर्ट के मुताबिक, मोटापा, व्यायाम न करने संक्रमण के दौरान गंभीर लक्षण होने और इंफ्लामेटरी बायोमार्कर सी-रिएक्टिव प्रोटीन के स्तर में वृद्धि की वजह से लॉन्ग कोविड के लक्षणों को जन्म दे सकती है। इसे ठीक करने के लिए लाइफस्टाइल को सुधारने की जरूरत है। योग, व्यायाम, तैराकी आदि गतिविधियों से शरीर में लचीलापन आएगा और स्वस्थ रह सकेंगे। प्रभावी उपचार के बिना लॉन्ग कोविड के लक्षणों को कम नहीं किया जा सकता है। ऐसे में जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने की जरूरत है।

टीकाकरण

Vaccination: भ्रामक प्रचार और अंधविश्वास के बीच टीकाकरण की जीत (Amar Ujala: 20220510)

<https://www.amarujala.com/lifestyle/fitness/winning-over-vaccination-in-the-backdrop-of-misinformation-campaigns>

शहरी हो या ग्रामीण, सभी क्षेत्रों में गरीबों, वंचितों और अशिक्षित समूहों के बीच टीकाकरण के अंतर को कम करना एक प्राथमिकता होनी चाहिए। आखिरकार टीकाकरण न केवल बच्चों को बल्कि समूचे समुदाय को लाभ पहुंचाता है।

टीकाकरण की जीत

महामारियां अक्सर गलत व भ्रामक सूचनाओं, अंधविश्वास और साजिश की कहानियों को पनपने का भरपूर अवसर देती हैं। किसी भी सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट के बीच जनता तक सही सूचनाएं समय पर पहुंचाना सबसे अहम जिम्मेदारी होती है। ऐसी चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों के बीच सबसे दिल छू लेने वाला पहलू यह है कि आम आदमी भी जागरूकता फैलाने या मदद करने के लिए नए विचारों के साथ आगे आए। टीकाकरण समानता का एक मुख्य पैमाना है। यदि किसी स्थान पर टीकाकरण की सेवाएं नहीं हैं, तो यह भी काफी हद तक संभव है कि वहां पानी और स्वच्छता जैसी सुविधाएं भी नहीं होंगी। ऐसे इलाकों के बच्चे अक्सर निमोनिया, दस्त और खसरे जैसे रोगों के शिकार होते हैं। टीके इन बीमारियों से आसानी से बचाव करते हैं। इसलिए शहरी हो या ग्रामीण, सभी क्षेत्रों में गरीबों, वंचितों और अशिक्षित समूहों के बीच टीकाकरण के अंतर को कम करना एक प्राथमिकता होनी चाहिए। आखिरकार टीकाकरण न केवल बच्चों को बल्कि समूचे समुदाय को लाभ पहुंचाता है।

टीकाकरण ने सीरिंज के प्रति डर किया खत्म

राजस्थान के सिरोही जिले की गरासिया जनजाति के मामले को लेते हैं। वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार गरासिया जनजाति की जिले में आबादी लगभग 28 फीसदी होकर 1,036,346 है। यह जनजाति शादी को लेकर अपने अपरंपरागत दृष्टिकोण के लिए जानी जाती है। इस जनजाति के किसी भी व्यक्ति का शरीर वयस्क होने तक छेदना प्रतिबंधित है। इसी दृष्टिकोण के कारण उनमें सीरिंज के प्रति भी डर पैदा हुआ। यह संदेह, आस्था, इतिहास और रीति-रिवाजों के एक अजीब मिश्रण का नतीजा है। हर गरासिया गांव में परंपरागत रूप से एक 'भोपा' होता है, जो आस्था पर मरहम लगाने का काम करता है।

टीकाकरण जागरूकता अभियान से अफवाहें हुईं दूर

हकीकत यह है कि इस समुदाय के अधिकांश बुजुर्गों ने कभी टीका नहीं लगवाया। आज भी जब गर्भवती महिला टीका लगवाने आती है या नव प्रसूता बच्चे को टीके लगवाने आती है, तो उन्हें रोका जाता है। चूंकि टीका लगने के बाद बच्चे एक दो दिन बीमार हो जाते हैं तो उसे इस खुराक का दुष्प्रभाव बताया जाता है। समुदाय के बुजुर्ग सीरिंज को कोई बला मानते हैं। ऐसे में एनजीओ को ऐसी अफवाहों को दूर करने के लिए न केवल दोहरी कड़ी मेहनत करना पड़ती है, बल्कि मृतक के परिवार के सदस्यों को पकड़कर गवाही के तौर पर उनका वीडियो रिकॉर्ड करना पड़ता है कि संबंधित व्यक्ति ने कोई टीका नहीं लगवाया था।

जनजातियों में टीकाकरण को बढ़ावा

हम तीन दशक से जमीनी काम कर रहे हैं, ताकि एक समुदाय में बदलाव आ सके। पिछले करीब डेढ़ दशक में हमने देखा है कि टीकाकरण को लेकर ज्यादातर महिलाओं ने अपने संकोच को त्याग दिया है। वे मिशन इंद्रधनुष के बारे में जानती हैं और अपने बच्चों का टीकाकरण कराने आती हैं।

कोरोना टीकाकरण

अफवाहें दूर करने में एनजीओ की भूमिका

यूनिसेफ द्वारा समर्थित एक गैर सरकारी संगठन 'जन चेतना संस्थान' की ऋचा औदित्य ने बताया कि यह संस्थान गरासिया महिलाओं के लिए बड़े पैमाने पर काम करता है। हालांकि सदी की शुरुआत के बाद से इस दिशा में की गई सारी प्रगति महामारी के कारण धूल जाने के खतरे में थी। इसके अलावा टीके के कारण प्रजनन क्षमता व दीर्घायु पर असर होने की दुष्प्रचार युक्त साजिशें भी गरासिया समुदाय में पैठ बनाए हुए थीं। इसलिए इस समुदाय के लोगों का टीकाकरण सभी के लिए बड़ी चुनौती बना हुआ था। सिविल सोसायटी से लेकर लोक स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों के लिए भी जनजाति को टीकों की खुराक लेने के लिए तैयार करना और उन तक टीके पहुंचाना भी चुनौतीपूर्ण बना हुआ था।

सरकारी स्तर पर प्रयास

गरासिया बस्तियां आमतौर पर विस्तृत क्षेत्र में फैली हुई हैं, उनके मकान ज्यादातर पहाड़ी की चोटी पर स्थित हैं। इसलिए स्वास्थ्य अधिकारियों को दो तरह का दृष्टिकोण अपनाना पड़ा। एक स्थानीय कार्यकर्ताओं को शामिल करना और दूसरा राज्य सरकार से प्रोत्साहन दिलाना। सरकारी अधिकारियों को राशन की दुकानों पर तैनात किया गया, यहां आसानी से लोग मिल जाते हैं। यहां टीकाकरण रिकॉर्ड में लोगों के नाम की तस्दीक की गई। वहीं, नागरिकों में टीके के प्रति विश्वास कायम करने के लिए स्थानीय कार्यकर्ताओं, शिक्षकों, प्रभावशाली समुदाय के नेताओं, पुजारियों और परंपरागत चिकित्सकों तथा समुदाय की सम्मानित हस्तियों को पहले टीका लगाया गया। अबू रोड ब्लॉक में आज पहली खुराक पाने वालों की टीकाकरण दर 93 फीसदी और दोनों खुराक पाने वालों की दर 81 फीसदी है। नियमित टीकाकरण एक बार फिर तेज हो गया है और कोविड टीकाकरण की दिशा में लगातार प्रगति हुई है।

यूनिसेफ और भारत सरकार की साझेदारी

यूनिसेफ टीकाकरण में भारत सरकार के साथ साझेदारी कर रहा है। टीकाकरण और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं वंचित बच्चों और समुदायों तक भी पहुंचाना चाहिए। यह सुनिश्चित कराने के लिए योजना, उनके कार्यान्वयन और विभिन्न रणनीतियों की निगरानी के जरिए यूनिसेफ ऐसे वंचितों की पहचान

कर आवश्यक स्वास्थ्य और टीकाकरण सेवाओं को जारी रखने के उद्देश्य का समर्थन कर रहा है। यूनिसेफ और भारत सरकार की साझेदारी ने समुदायों के बीच बच्चों का टीकाकरण करने और नियमित टीकाकरण को मजबूत करने के लिए जागरूकता और विश्वास पैदा करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

सिर्फ जानकारी देने से ज्यादा जरूरी होता है लोगों के व्यवहार में बदलाव लाना। इसके लिए अंदरूनी नजरिया समझने की जरूरत होती है। हम जो करते हैं और जिस पर यकीन करते हैं, उसके बीच में करीबी संबंध होता है। लोग जो करते हैं, उन्हें उनकी आस्था या यकीन के नजरिए से देखना होता है। इसी को ध्यान में रखते हुए उनके व्यवहार में बदलाव लाया जा सकता है। यूनिसेफ लोगों के व्यवहार में सार्थक और गहन बदलाव लाने वाले वार्तालाप का समर्थक रहा है।

Mental Health

Impact of Covid- 19 on mental health of children and adolescents (Hindustan Times: 20220510)

<https://www.hindustantimes.com/ht-insight/public-health/impact-of-covid-19-on-mental-health-of-children-and-adolescents-101652089961921.html>

The article has been authored by Kritika Amin, Kanishka Sharma, therapist of Plexus Neuro and Stem Cell Research Centre. Parth Sharma, research fellow, Lancet Citizen's Commission on Reimagining India's Health System.

Covid-19 has brought about disproportionate changes in the lives of children and adolescents, pushing them far away from the 'normal' growing curve

Mental health is as important as physical health in achieving one's developmental milestones. Children with sound and stable mental health seem to function and excel at their homes, school and in their communities.

Covid-19 has brought about disproportionate changes in the lives of children and adolescents, pushing them far away from the 'normal' growing curve. Obesogenic behaviors in children such as weight gain, lack of routine during the day, increase screen time, disruptive sleep cycle, parents stocking up on calorie dense food stuffs and decrease in participation in

physical activities due to social distancing are observed as the core issues due to the pandemic. This complex array of challenges has led to grief, fear, anxiety, depression and parental fatigue, in turn, negatively affecting the mental health of children and adolescents.

Due to the pandemic, school closures for extended periods of time has led to changes in routine, loss of crucial supports such as mid-day meals for the lower economic group children, no interaction with peers, decrease in physical activity and inability to access digital learning. The lower income group cannot afford the technology associated with digital learning, showcasing poverty and deprivation. This inequality has surfaced in the minds of young children, having an adverse effect on their mental health. Also, an additional demand on the parents has been placed as all parents aren't equally qualified to participate in their children's educational needs due to lack of technological awareness and education. Work from home parents don't have sufficient time to involve themselves in their children's educational needs which has a direct impact on the child's academic performance. This can have a detrimental effect on the children leading to anxiety or depression. Along with this another impending health concern related to malnourishment among children can arise. In India, the Mid-Day Meal (MDM) scheme serves approximately 9.17 crore children across the country. Closure of schools has severely affected MDM scheme which can lead to deaths among children due to hunger.

Many families and children have suffered extended periods of separation from loved ones as well as deaths of parents/siblings due to the pandemic. Especially during times when parents contracting covid-19 has led to isolation from their children for long periods of time. Grave psychological impact in terms of uncertainty of parent's health condition, lack of information and understanding and loss of physical interaction is noted.

Social isolation has paved ways for increased time utilization in passive leisure activities such as watching television and online gaming. User engagement in online gaming has increased to an alarming amount especially during the lockdown period. Friendships and family support are the strong stabilizing forces in a child's life which have been completely disrupted due to the ongoing pandemic. Parental fatigue is another growing concern wherein adults are finding it difficult to strike a balance between personal care, work, household responsibilities and spending quality time with children. According to UNICEF, more than 330 million youngsters have stayed indoors for more than nine months causing debilitating effects on the mental health of children and adolescents worldwide. Disruption of the daily routines, social isolation and uncertainty about the future has led to severe stress among adolescents which has made them prone towards consuming addictive substances, thus leading to a rise in substance abuse.

Mental health related affairs in India are extremely overwhelming. The lack of awareness, associated social stigma, unavailability of appropriate mental health services with severe lack of mental health professionals is already a burden on the existing underdeveloped mental health services in India. On an average, over 70,000 calls concerned to mental health concerns were received by the state helplines set up especially during the pandemic.

In the face of this adversity, we need to adapt a proactive approach by employing certain strategies at various levels to curb the overgrowing mental health issues. At the parental and school level, awareness and education related to the mental health concerns of children and adolescents during Covid-19 is essential. Parents must be encouraged to provide adequate and appropriate Covid-19 related information to their children in order to reduce anxiety and increase better understanding about quarantine measures, lessen negativity associated with the pandemic. Regular family time can be adopted by the parents to reduce anxiety and help the children overcome their fears. Obesogenic behaviors can be managed by the parents by establishing a structured routine, including play time and exercise time, regularizing sleep patterns, monitoring screen time and having tele consultations for weight management.

Schools and colleges should aid in early identification of mental health issues; encourage meaningful participation in activities and promote occupational balance among children and adolescents. Recruitment of mental health occupational therapists/counsellors should be encouraged by school authorities.

Government authorities must focus on developing comprehensive school mental health systems (CSMHSs) in order to deliver adequate assistance to students. This will help in reducing the mental health burden on the existing pitiable system during the ongoing pandemic.

In these times of pandemic and social distancing, tele- medicine seems to be the best option. Internet can be of great help where an individual can contact professionals and make use of self-help platforms to address their mental health concerns. People can also reach out for mental health campaigns and follow mental health bloggers.

The total impact of Covid-19 pandemic is much more than the acute respiratory syndrome and is largely unknown. Protecting and maintaining the mental health of our future generations is our responsibility and it is a possibility only when the government in collaboration with local authorities, school system and parents, collaborate and work towards it.

National Family Health Survey-5

Total fertility rate dips in India; find out what it is and how it is calculated (The Indian Express: 20220510)

<https://indianexpress.com/article/lifestyle/health/total-fertility-rate-dips-india-national-family-health-survey-calculation-7907946/>

According to National Family Health Survey-5, the current fertility rate is slightly lower than the replacement level of fertility of 2.1 children per woman

The Total Fertility Rate (TFR) has declined from 2.2 children per woman in 2015-16 to 2.0 children per woman in 2019-21, the fifth National Family Health Survey, conducted by the Ministry of Health and Family Welfare, revealed.

“The TFR has declined noticeably in India over time. Between 1992-93 and 2019-21, the TFR declined from 3.4 children to 2.0 children (a decrease of 1.4 children). The TFR among women in rural areas has declined from 3.7 children in 1992-93 to 2.1 children in 2019-21. The corresponding decline among women in urban areas was from 2.7 children in 1992-93 to 1.6 children in 2019-21,” the survey stated.

According to NFHS-5, the current fertility rate is slightly lower than the replacement level of fertility of 2.1 children per woman.

What is fertility rate?

The Total Fertility Rate (TFR) in a specific year or set of years is defined as the average number of children a hypothetical cohort of women would have at the end of their reproductive period provided they were to live to the end of their child-bearing years and give birth to children with the prevailing age-specific fertility rates, World Health Organization (WHO) states.

Replacement level fertility, on the other hand, is the level of fertility at which a population exactly replaces itself from one generation to the next. In most countries, it can be taken as requiring an average of 2.1 children per woman.

How is TFR calculated?

It is determined by the sum of age-specific fertility rates (usually referring to women aged 15 to 49 years), or five times the sum if data are given in five-year age groups, according to WHO.

“An age- or age-group-specific fertility rate is calculated as the ratio of annual births to women at a given age or age-group to the population of women at the same age or age-group, in the same year, for a given country, territory, or geographic area.”

To estimate TFR, population data is taken from the most recent United Nations Population Division's 'World Population Prospects'. Unit of measure is — children per woman.

Dry Eye

Not getting enough sleep can disrupt stem cell repair in the cornea (Medical News Today: 20220510)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/not-getting-enough-sleep-can-disrupt-stem-cell-repair-in-the-cornea>

Sleep deprivation can cause dry and sore eyes, as well as more serious problems in the long term. Osaka Wayne

Scientists recently studied the impact poor sleep can have on the eyes in a trial using mice.

They learned that sleep deprivation can cause the cornea to lose its ability to repair itself properly, which may lead to issues such as having dry eyes.

The researchers also found that eye drops with antioxidants can help repair the damage caused by sleep deprivation.

While scientists know that sleep deprivation has a negative effect on the body, they are still researching how it affects different organs.

Researchers from China and the U.S. recently published a study in Stem Cell Reports Trusted Source on how poor sleep can affect the eyes. They found that sleep deprivation can affect both stem cells in the cornea and the tear film surface of the cornea.

Quick facts: Sleep health

Getting a good night's sleep on a regular basis is important, but according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), more than one-third Trusted Source of adults don't get enough sleep. Doctors recommend that adults get at least 7 hours of sleep per night.

The CDC Trusted Source reports that not getting enough sleep can cause a myriad of health issues, such as having a higher risk for obesity Trusted Source, developing diabetes Trusted Source, and high blood pressure Trusted Source.

Part of the issue contributing to so many people not getting enough rest is having a sleep disorder. The National Institutes of Health reports that around 40 million Trusted Source Americans have a sleep disorder.

Some sleep disorders include:

Sleep apnea

Restless leg syndrome

Insomnia

Narcolepsy

For those who are not affected by a sleep disorder, the best way to regularly get enough sleep is to practice good sleep hygiene. People can accomplish this by going to bed at the same time every night, avoiding screens 1-2 hours before bed, and not drinking alcohol before bed.

How the study was conducted

The researchers in this study used mice to learn more about how sleep deprivation affects the eyes.

According to the authors, “the cornea is the clear front surface of the eye.” They also write that the cornea has an “overlying tear film” that helps keep the eyes comfortable and offers protection against infection.

The researchers were interested to find out to what degree sleep deprivation may affect stem cells in the cornea.

As Dr. Neil Neimark, a board certified family physician in functional medicine who applies stem cell therapy in his practice, noted in a TEDx Talks podcast, stem cells have “healing power” and “all tissue repair in the body is initiated by stem cells.”

The researchers of the current study assessed gene expression in the mice after 2 days of sleep deprivation and then after 10 days of sleep deprivation.

At the 2-day point, the researchers found that 287 genes were significantly upregulated and 88 were downregulated in corneas. At the 10-day point, they saw 272 significantly upregulated genes and 150 downregulated genes.

Treating damage by lack of sleep

The authors tested the mice after 1 and 2 months of further sleep deprivation and found that the transparency of the cornea was reduced and the ocular surface was rough.

While stem cells were upregulated in the sleep-deprived mice early on, it eventually led to what the authors referred to as an “early manifestation of limbal stem cell deficiency.” After being upregulated for so long, the stem cells became depleted.

“Short-term consequences of insufficient sleep or delayed sleep cause ocular discomfort, including dryness, pain, pruritus, and hyperemia of the eye,” the authors note.

Despite these issues, the authors observed that treating the mice with damaged corneas with eye drops containing antioxidants helped restore the eye health of the mice.

Dr. Howard R. Krauss, a surgical neuro-ophthalmologist and director of Neuro-Ophthalmology for the Pacific Neuroscience Institute at Providence Saint John’s Health Center in Santa Monica, CA, who was not involved in the study, spoke to Medical News Today about the findings.

“The design of the study was to study chemical and cellular changes in the ocular surface of sleep-deprived mice, revealing indeed that there are damaging effects, which shed light on mechanisms which may be at play in human symptoms and disease,” Dr. Krauss said.

Some limitations

While Dr. Krauss thought the study was helpful at showing how sleep deprivation can potentially affect humans, he noted a limitation.

“A weakness of the study is the methodology by which sleep deprivation is induced in mice, who are in cages, perched on sticks to remain above a water-filled bottom – when the mouse falls asleep, it falls into the water, immediately wakes up, and climbs back up onto the stick,” Dr. Krauss explained.

Dr. Krauss said the method used to induce sleep deprivation raises the question of how much of the chemical and cellular change they observed was “purely secondary to sleep deprivation and how much may be a stress reaction to the means by which sleep deprivation has been engineered.”

“Nonetheless, the study refocuses our attention on sleep deprivation and leads us to think that the scope of damaging effects of sleep deprivation may be far [broader] than we realize,” he said.

“As such, the human need for sleep for maintenance of good health becomes more obvious every day.”

— Dr. Howard R. Krauss

Fertility

On-demand contraception: New pill candidate combines old with new (Medical News Today: 20220510)

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/on-demand-contraception-new-pill-candidate-combines-old-with-new>

An estimated 121 million pregnancies per year were unintended in 2015–2019.

Many people want to limit childbearing without using hormonal contraceptives, generating global interest in oral, on-demand contraceptive options.

Researchers in California have found that a new drug combo might be a more effective on-demand contraceptive than current medications alone.

Around 200 million women and girls worldwide have reported a desire to control their reproductive capability. Many of them would prefer a nonpermanent, pericoital birth control method designed for use at the time of having sex.

Current emergency contraceptive medications include ulipristal acetate Trusted Source (UA), levonorgestrel, and cyclo-oxygenase-2 (COX-2) inhibitors.

In a recent clinical trial at Stanford University in California, a new drug combination of UA and COX-2 inhibitor meloxicam showed promise as a safe, on-demand contraceptive.

These findings appear in the journal *BMJ Sexual & Reproductive Health*.

Prospective, open-label trial

The study's lead author was Dr. Erica Cahill, a clinical assistant professor of obstetrics and gynecology at Stanford. Dr. Cahill and her colleagues performed an exploratory trial to see how well UA plus meloxicam can suppress ovulation.

They aimed to determine if the drugs could delay the release of a lead follicle at the height of the luteal surge. During this phase of the menstrual cycle, the follicle is released, and the risk of conception is highest.

In this open-label study Trusted Source, the participants and investigators were aware of the treatment they were receiving.

The researchers studied nine healthy participants ages 18–35 with regular menses.

“Our participant number was a convenience sample based on our anticipated budget and the exploratory nature of the study, as well as the number of participants included in similar studies,” the researchers said.

Observing ovulation cycles

Dr. Cahill and her team observed each participant through a baseline cycle to identify typical ovulation patterns.

Next, the participants received a one-time dose of UA and meloxicam during the “fertile window” of a second treatment cycle.

The scientists ran ultrasounds and measured luteinizing hormone levels to pinpoint the luteal surge.

Disrupting ovulation successfully

Cahill and her team observed “ovulatory dysfunction” in eight participants and “ovulation disruption” in six participants.

They noted that adding meloxicam might make UA more effective when taken at peak fertility. This may be because COX-2 inhibitors can disrupt ovulation after the luteal surge starts, unlike the other emergency contraceptives.

The UA-meloxicam combination “disrupted ovulation at each phase of the fertile window more than any other medication previously studied,” the researchers noted.

An exciting development

Medical News Today asked Kelly Cleland, the executive director of the American Society for Emergency Contraception, what she believes this study represents. Cleland was not involved in the research.

Cleland replied that she saw the trial as “an exciting development” with hopes that future research will confirm these findings on a broader scale.

“It would be a big step forward to have a widely available option that can work at the most fertile time of the cycle. This is an important limitation of current emergency contraceptive products and puts people at risk for pregnancy if they have unprotected sex when ovulation is about to occur,” she said.

MNT also discussed the findings with Dr. G. Thomas Ruiz, an obstetrician and gynecologist at MemorialCare Medical Group in Fountain Valley, CA, who was also not involved in this study.

“For emergency contraceptive news, let’s just say it is a good place to start.”

— Dr. G. Thomas Ruiz

For emergencies only

Dr. Ruiz emphasized that a much larger study is needed because the current research was “basically studying the drug that works very well for delaying ovulation and for emergency contraceptive use, which is actually pretty well established.”

In his practice, Dr. Ruiz has found emergency contraception to be quite safe and effective with few adverse reactions.

However, he stressed: “It is not meant to be done month to month as your primary contraceptive method.”

What about male contraceptives?

Condoms and vasectomy remain the primary contraceptive options for males.

Efforts to develop on-demand male contraception have been in progress for decades, supported by the World Health Organization and the Male Contraception Initiative.

Dr. Ruiz speculated that hindrances may “have to do with suppressing testosterone levels [...] without creating a negative hormonal impact on the male system.”

A recent animal study showed promising results for a new male contraceptive pill.