IOP-DHIC

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

HEALTH BULLETIN

2nd Issue
JANUARY 2016

ONLINE PHARMACY

Shopping is no longer what it used to be. Nowadays, anyone can find just about anything being sold on the internet. An **online pharmacy, Internet pharmacy**, or **mail-order pharmacy** is a pharmacy that operates over the Internet and sends the orders to customers through the mail or shipping companies.

The most medicines bought online are those required for chronic diseases such as blood pressure, cancer and diabetes. Other than these, contraceptives are also popularly sought online because of the facility of delivery options.

Some advantages of Online Pharmacies

- Buying from an online pharmacy is an easy thing to do. Simply go the drug store website and accomplish the online order form.
- These online pharmacies are available all hours of the day, 7 days a week. You do not need to spend time during office hours ordering your medicines.
- **Privacy-**Online pharmacy can be useful for peoples who don't wish to reveal their diseases or disorder (Particularly important in peoples suffering from sexual disorders)
- Online pharmacies have started gaining popularity due to the discounts they offer

Disadvantages of Online Pharmacy

- Some websites sell prescription and over-the-counter drugs that may not be safe to use and could put people's health at risk.
- There are also many "rogue websites" that offer to sell potentially dangerous drugs that have not been checked for safety or effectiveness. These rogue sites often sell unapproved drugs, drugs that contain the wrong active ingredient, drugs that may contain too much or too little of the active ingredient, or drugs that contain dangerous ingredients.
- Counterfeit drugs which are fake or copycat products that can be difficult to identify. The deliberate and fraudulent practice of counterfeiting can apply to both brand name and generic products, where the identity of the source is often mislabeled in a way that suggests it is the authentic approved product.

Counterfeit drugs may • be contaminated • not help the condition or disease the medicine is intended to treat • lead to dangerous side effects • contain the wrong active ingredient • be made with the wrong amounts of ingredients • contain no active ingredients at all or contain too much of an active ingredient • be packaged in phony packaging that looks legitimate

There is still a great deal of uncertainty about the laws governing the operations of e-pharmacies. Maharashtra FDA commissioner, for instance, says that there aren't enough checks and balances to ensure that the drugs sold online are not spurious.

In the absence of clear guidelines and rules, online pharmacies are relying on various interpretations of the IT Act and Drugs and Cosmetics Act to conduct business.

Above text is adopted from articles published in daily Times of India

Further reading: http://timesofindia.indiatimes.com/india/The-pharmacist-goes-online/articleshow/47228104.cms

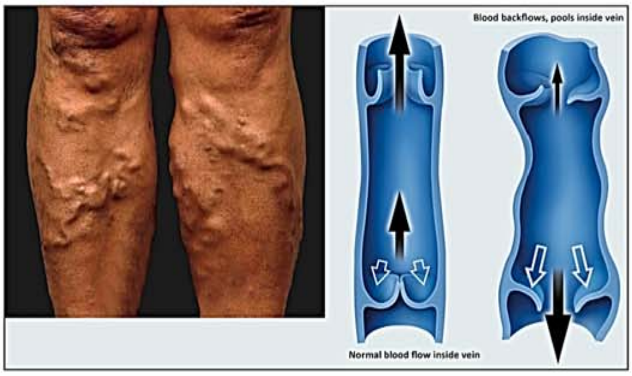
DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

MET Bhujbal Knowledge City
IOP-DHIC

Varicose Veins

Varicose veins are veins that become large, twisted, and swollen. They are common on the back of the calves, knees, and thighs.

Causes Varicose veins are caused by valves in the veins that do not work properly. This causes blood to collect and increase pressure in the veins of the legs. The increased pressure causes the veins to stretch, get larger, swell, and twist.



Risk Factors

- Pregnancy
- Family history of varicose veins
- Being overweight
- Age, especially 50 years or older
- Sitting or standing for long periods of time
- Wearing tight clothing
- Smoking

Signs and symptoms

- Blue, purple, or bulging veins in the legs
- Pain, swelling, or muscle cramps in the legs
- Feeling of heaviness in the legs

Symptoms may be worse after patient stands or sits for long periods of time.

Diagnosis

Examination of patient's leg

Doppler ultrasound or duplex scan

Treatment

Treatment of varicose veins aims to decrease symptoms, improve appearance, and prevent further problems. It will depend on which veins are affected and how severe condition the patients are, following options are available:

- Prescription pain medicine may be given.
- Procedures may be done to remove the varicose veins. Doctor may inject a solution or use a laser to close the varicose veins. Surgery to remove long veins may also be done.

What can be done to manage symptoms?

- Wear pressure stockings, they improve blood flow and help prevent clots.
- Elevate legs above the level of the heart for 15 to 30 minutes several times a day. This will help blood to flow back to the heart.
- Avoid sitting or standing for long periods of time, this can cause the blood to collect in the legs and make the symptoms worse. Walk around for a few minutes every hour to get blood moving in legs.
- Avoid wearing tight clothing and shoes. Avoid wearing high-heeled shoes. Do not wear clothes that are tight around the waist.
- Get plenty of exercise, exercise can decrease your blood pressure and improve health. Bend or rotate your ankles several times every hour, this will help blood to flow back to the heart.
- Maintain a healthy weight, being overweight can make varicose veins worse
- Avoid alcohol as it dilates blood vessels making varicose veins condition worse.
- Quit smoking as it doesn't keep your blood circulation healthy.

Complications

- Varicose eczema
- Bleeding
- Blood Clots
- Chronic venous insufficiency

Further reading: Micromedex's Care Notes System Online 2.0

INSTITUTE OF PHARMACY

THE MET LEAGUE OF COLLEGES
MET Bhujbal Knowledge City
AS SHARP AS YOU CAN GET

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

IOP-DHIC

जागतिक कुष्ठरोग दिन - ३१ जानेवारी २०१६

कुष्ठरोग

कुष्ठरोग हा अतिशय संसर्गजन्य आजार नाही आणि तो पूर्णपणे बरा होतो.
संसर्गज्यन स्तीतील रूग्ण औषधोपचार सुरू केल्यावर लवकरच असंसर्गजन्य स्थितीत येतात.

-: ओळख :-

* मायकोबॅक्टेरिअम लेपरी या जीवाणूमुळे संसर्ग होतो
* तो नेहमी हात, पाय, चेहरा आणि त्वचेवर दुष्परिणाम घडवतो.
* सर्वसाधारणपणे तीन वर्षांच्या कालावधीत याची वाढ होते.

-: उपचार :-

* MDT Multi Drug Treatment म्हणजे बहु औषधोपचार पद्धती औषधे – रिफॅम्पीसीन, क्लोफॅझिमीन/डॅप्सन
* MDT मुळे कुष्ठरोग पूर्णपणे बरा होतो, ही औषधे सर्व आरोग्य केंद्रात मोफत उपलब्ध आहेत.
* MDT सल्ल्यानुसार नियमितपणे व पूर्णपणे बरे होईपर्यंत घेणे आवश्यक आहे.

भारत सरकारने 'राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रम (NLEP)' भारतातून कुष्ठरोगाचे पूर्णपणे उच्चाटन करण्यासाठी हाती घेतला आहे.

अपंगत्व (संवेदना नाहिशा होणे आणि हात/पाय/डोळे यात पंगुत्व येणे) उशीरा झालेल्या निदान व औषधोपचाराने तसेच संवेदना हरवलेल्या अवयावांची काळजी कशी घ्यावी याची योग्य माहिती नसल्याने अपंगत्व येते.

हे करावे :

- एखादा संवेदनाहीन चट्टा शरिरावर आलेला नाही याची तपासणी नियमित करा, असा एखादा चटट्टा आढळल्यास त्वरित तपासणी करून घ्या.
- कुष्ठरोग असल्याचे आढळल्यास MDT सुरु करावी.
- औषधोपचार पूर्ण करावेत त्याने रोग पूर्णपणे बरा होतो आणि पुढे येणारे अपंगत्वही टाळता येते.

हे करू नये :

- त्वचेच्या आरोग्याची योग्य काळजी घेण्याचे टाळणे.
- शरिरावर आलेला चट्टा लपविणे.
- भीती, कुष्ठरोग MDT ने पूर्णपणे बरा होतो.
- MDT घेण्यासाठी अरोग्य केंद्रात नियमितपणे न येणे.
- MDT दररोज नियमितपणे न घेणे.

महत्त्वाचे मुद्दे :

- कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्ती सहसा संसर्ग वाढविणाऱ्या नसतात.
- विशेष प्रकारच्या प्रतिजैविकांच्या उपचाराने कुष्ठरोग बरा करता येतो.
- कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्ती कुटूंबात, समाजात सामन्य जीवन जगू शकतात तसेच कामकाजही करू शकतात.
- कुष्ठरोग झालेल्यांना वेगळे ठवण्याची गरज नाही.
- MDT मुळे कुष्ठरोग पूर्णपणे बरा होतो, संक्रमित होण्याचे थांबते आणि अपंगत्वही येत नाही.

लक्षणे :

- त्वचेवर पुसट लालसर चट्टा येणे
- चट्ट्याच्या ठिकाणी संवेदना नसणे
- शिरांना नुकसान झाल्याची लक्षणे –
  * हात/पाय यातील संवेदना नाहिशा होणे
  * हात, पाय व चेहऱ्याच्या स्नायूत अशक्तपणा जाणवणे
  * हात, पाय, चेहरा यांवर परिणाम होऊन कायमचे दोष निर्माण होणे

संदर्भ : http://nlep.nic.in/guide.html, http://www.who.int/lep/en/

महाराष्ट्र राज्य औषध व्यवसाय परिषदेच्या औषध माहिती केंद्राकडून प्रसिद्ध करण्यात आले.
dic.mspcindia.org

INSTITUTE OF PHARMACY
THE MET LEAGUE OF COLLEGES
MET Bhujbal Knowledge City
AS SHARP AS YOU CAN GET

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

IOP-DHIC

वैद्यकीय क्षेत्रात अनेमियाच्या अनेक व्याख्या आहेत. परंतु सोप्या भाषेत सांगायचे तर अनेमिया म्हणजे रक्तातील लोहतत्त्वाचे (हिमोग्लोबीन) प्रमाण कमी होणे. जगातील ३० टक्के लोकांमध्ये अनेमिया आढळून येतो. याचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये व लहान मुलांमध्ये अधिक आहे.

अनेमिया

अनेमियाचे प्रकार/कारणे:

१. पौष्टिक तत्त्वांच्या कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया (nutritional anemia)
   (अ) लोहतत्त्व कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया (iron deficiency anemia)
   (ब) जीवनसत्त्व ब व फोलिक ॲसिड कमतरतेमुळे होणारा अनेमिया (megaloblastic anemia)
२. हाडामधील मूळ रक्तपेशींच्या अभावामुळे होणारा अनेमिया (aplastic anemia)
३. रक्तपेशींच्या विघटनामुळे होणारा अनेमिया (hemolytic anemia)
४. जुनाट आजारांमुळे होणारा अनेमिया (secondary to chronic illness)

या सर्व प्रकारांमध्ये लोहतत्त्वाची कमतरता (iron deficiency) हे सर्वाधिक प्रमाणात आढळून येणारा प्रकार आहे.

लोहतत्त्व कमतरतेची कारणे

१. आहारामध्ये लोहयुक्त खाद्यपदार्थांची कमतरता, समाजातील सधन वर्गामध्ये बदलती जीवनशैली वाढते, क्षीपिझ्झ षेव प्रमाण, पौष्टिक व सात्त्विक आहाराचा अभाव, जेवणाच्या अनियमित वेळा इत्यादी कारणांमुळे याचे प्रमाण अधिक दिसून येते. गरीब वर्गामध्ये पौष्टिक आहाराचा अभाव, निरक्षरता इत्यादी कारणे आहेत.
२. चहा, कॉफी, शीतपेयांसारख्या उत्तेजक पेयांचे अधिक सेवन केल्यामुळे शरीरात लोह शोषण (iron absorption) कमी होते.
३. पोटामध्ये होणारे जंत (hookworm intestatinal giardiasis)
४. शरीरात कळत नकळत होणारा रक्तस्राव उदा. मूळव्याध, जठरामध्ये व्रण, स्त्रियांमध्ये मासिकपाळीत होणारा अतिरिक्त रक्तस्राव इत्यादी.
५. यकृत/मूत्रपिंड या अवयवांच्या दीर्घ आजाराने पीडित व्यक्तींमध्ये दिसणारा अनेमिया. (secondary to chronic illness)

अनेमियाची लक्षणे

भूक न लागणे, चिडचिडेपणा, शरीर फिके पडणे, लवकर येणारा थकवा, छातीत धडधड होणे, दम लागणे, हातापायांच्या नखांमध्ये होणारा विशिष्ट प्रकारचा बदल. ७०–८० टक्के लोकांमध्ये हे लक्षण दिसून येते. मुख्यत्वे लहान मुलांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसते. शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये डोके दुखणे, अभ्यासात लक्ष न लागणे, रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे, वारंवार आजारी पडणे, शारीरिक व बौद्धिक वाढ नीट न होणे.

आहार

(१) सात्त्विक, पौष्टिक,लोह व जीवनसत्त्वयुक्त पदार्थांचा नियमित आहारात समावेश असावा. उदा. हिरव्या पालेभाज्या, अंडी, मांस, गूळ, शेंगदाणा, खजूर इत्यादींचा आहारात समावेश. शक्य असल्यास जेवण लोखंडाच्या कढईत बनवणे.गर्भवती स्त्रिया व लहान मुलांच्या आहाराकडे विशेष लक्ष पुरवणे, आहाराच्या सुनियोजित वेळा पाळणे आदी गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत. (२) डॉक्टरांच्या सल्लयानुसार नियमितपणे लोह आणि जीवनसत्त्व (iron and multivitamins) औषधीचे योग्य प्रमाणात सेवन करणे. (३) घरातील प्रत्येक व्यक्तीने वर्षातून दोन वेळा म्हणजेच प्रत्येकी ६ महिन्यांनी जंताचे औषध घेणे. (४) अनेमियाला कारणीभूत असलेल्या व्याधींवर वेळीच उपचार करणे. (५) गर्भवती व स्तनपान करणार्याय स्त्रियांनी नियमित लोहाच्या व फोलिक ॲअसिडच्या गोळ्या घेणे. (६) पहिले सहा महिने बाळाला फक्त आईचेच दूध पाजणे. (exclusive breast feeding) (७) लहान मुलांना गरजेप्रमाणे लोह व जीवनसत्त्वाचे औषध देणे.

लक्षात ठेवण्याचे महत्त्वाचे मुद्दे

१. लोहतत्त्व कमतरतेमुळे होणारा पंडुरोग मोठ्या प्रमाणात आढळणारा आजार असून योग्य निदान व उपचाराने पूर्णपणे बरा केला जाऊ शकतो.
२. लोहतत्त्व कमतरतेमुळे लहान मुलांची शारीरिक व मानसिक वाढ खुंटते.
३. अपुरा लोहयुक्त आहार हे याचे महत्त्वाचे कारण होय.
४. नियमित लोह व जीवनसत्त्वाचे योग्य सेवन याने याचा उपचार केला जाऊ शकतो.

Above text is adopted from an article by Dr. Shraddha Chandak,
For further reading refer http://divyamarathi.bhaskar.com/news/MAG-dr-4518142-NOR.html

For further information contact us at

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

MET's Institute of Pharmacy

THE MET LEAGUE OF COLLEGES
MET Bhujbal Knowledge City
AS SHARP AS YOU CAN GET

Adgaon, Nashik-422003 | Contact : +91 9325173818 | Email : dhic_iop@bkc.met.edu

Acknowledgment: We are thankful to Chairman-Hon. Chhagan Bhujbal, Trustees-Pankaj Bhujbal, Sameer Bhujbal, Chief Administrator-Shefali Bhujbal and all officials of MET Bhujbal Knowledge City for supporting this initiative.

Dr. Sanjay J. Kshirsagar
Principal, MET's Institute of Pharmacy

Dr. Pavan B. Udavant
Coordinator, Drug and Health Information Center