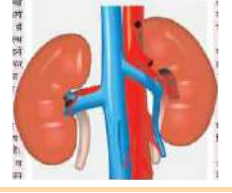




# ACTION NEWSLETTER



**Celebrated World Kidney Day Page No. 1**

**Media Coverage Page No. 3**

## Celebrated World Kidney Day



12 th March was the World Kidney Day. On this occasion ,Sri Balaji Action Medica Institute organised a Health Talk by Dr Rajesh Aggarwal and Dr Blessy Sehgal an Kidney Disease at Head Office of Mother Dairy, on 11th March 2020 from 2 to 3 pm. More than



250 employees attended this seminar and Dr Rajesh Aggarwal and Dr Bleary had resolved their many queries and myths about kidney problem and transplant, after the session . Hospital had also organized a interview of Dr Rajesh Aggarwal on national Radio Channel FM Rainbow, known as Akaswani too, on 12th March. This programme was broadcasted across the nation from 12 pm to 1 pm noon, in which many questions were asked on Kidney ailments, Dialyses and Kidney Transplant.



## Celebrated International Women's Day



On the occasions of International Women's Day-2020 , which hospital had celebrated on 7 th March ,a day prior. Sri Balaji Action Medical Institute had celebrated with the theme **Your Health Our Priority** , in which Hospital delivered various health talks , distributed health coupons with gifts. Hospital had organised a talk on Nutrition for women at Regional Head Office of HDFC Life , more then 70 women's were presented and hailed the information given by our Nutritionist The participation, in terms of queries by women's were very encouraging. We had also distributed Mammography coupons, Health Checkup coupons with gifts. In an other programme ,hospital had also organized Health Talks with women's of neighbourhood residential societies. Where by, tiny attendance of women joined the lecture given by Dr Aman Dua and Dr Dharmesh Khatri- Sr Consultant, Joint Replacement with Dr Aditi Dusaj- Sr Consultant, Ophthalmology on topics- Know your Joints & What is The Right Management and How to Take Care of Your Eyes in Diabetes, respectively. The programme has long questioner sessions with full of queries and followed by lunch.

### BIRTHDAYS in APRIL



01-Apr Dr. R.K.Saxena

02-Apr Dr. Santosh Kumar Jaiswal

04-Apr Dr. Vipin Kakar

04-Apr Dr. Chandan Kumar Deka

08-Apr Dr. Nipun Jain

10-Apr Dr. Sanjeev Aggarwal

11-Apr Dr. Ruby Sehra

24-Apr Dr. Suneel Kumar

18-Apr Dr. Anup Arora

12-Apr Dr. Samit Purohit

29-Apr Dr. Pranjal Kulshreshtha

30-Apr Dr. Parmod Kumar

Family members of Sri Balaji Action Medical Institute & Action Cancer Hospital wishes each one of you a very Happy Birthday

[www.actionhospital.com](http://www.actionhospital.com)

[www.actioncancerhospital.com](http://www.actioncancerhospital.com)

Word of wisdom: One Day or Day one... You Decide. (By Rohit Sharma)



# Chronic Kidney Disease - Problem And Management



Dr Rajesh Aggarwal  
Sr. Consultant  
Dept. of (Chief) Action Kidney Transplant &  
Dialysis Department, Nephrology  
MBBS, MD-Medicine, DNB-Nephrology

Chronic kidney disease is a major public health problem affecting 10% of the world population including India . Diabetes and hypertension account for majority (60%) of all the cases of CKD . It is defined a structural and /or functional abnormality of the kidney for more than three months with implications on the health of the patient . CKD has five stages depending on the Glomerular filtration rate (GFR) , when the GFR falls below 15% it is called End stage renal disease (ESRD) . It is at this stage that the patient requires one or the other form of renal replacement therapy in the form of dialysis or transplant to sustain life . In India about two lakh patients are added every year to the already existing pool of ESRD . Unfortunately only 10 % of these patients are able to get some form of renal replacement therapy . Only 2-3% of these patients are able to get kidney transplant which is considered the best form of treatment . Dialysis can also be

of two major forms - hemodialysis or peritoneal dialysis . About 90% of the patients are on hemodialysis and 10% are on peritoneal dialysis worldwide .

At Sri Balaji Action Medical Institute , we offer all forms of treatment for these patients . We are doing kidney transplant with excellent results comparable to the best centers in the world . All types of transplants are being done including Live Related kidney transplant , Cadaveric kidney transplant , ABO incompatible kidney transplant as well as Swapping transplant . We have 36 latest and best hemodialysis machines and provide 24\*7 high quality hemodialysis . About 2500 dialysis are done every month . We have state of art RO plant providing high quality water for dialysis and have patients who are on dialysis for the last 10 years with a few patients who have completed 15 years on dialysis . Both quality and quantity of life on dialysis has tremendously improved with the newer and better machines , patients are now leading an active and fruit-full life . But still more needs to be done and there is lot of scope for improvement . We as a nation have to increase the number of transplants by encouraging people to donate their organs so that more and more number of people can get transplanted . We also need the Renal replacement therapy to be made more affordable and available at the remote areas of the country .

## Hand Wash Technique

**Fight Germs By Washing Our Hands!**



Palms



Back of Hands



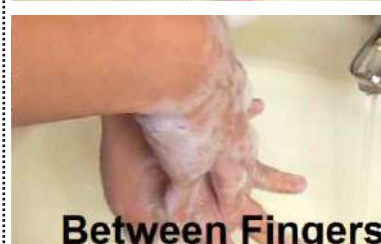
Thumbs



Each Finger



Knuckles



Between Fingers



Under Fingernails



Wrists (1" above)

## TIMES EVENTS



**Mar-03** 164 patient attended Free General Health Checkup Camp in association with Lions club at Japanese Park, Ronini.



**Mar-03 to 07** Action Group of Hospital is participating and providing first aid services in the Event - Aahar Expo at Pragati Maidan.



**Mar- 05** Organized a CME with the physicians of DDU Super Speciality Hospital Janak Puri and Uttam Nagar on "Recent Advances in Cardiac Surgery" by our Sr. Consultant- CTVS, Dr Rakesh Chugh at Hotel Radisson Blu.



**Mar-08** 136 patient attended Free General Health and Orthopaedic Checkup Camp in association with Gurudwara Singh Sabha, Vishnu Garden.



**Mar- 19** Dr. Animesh Arya Sr. Consultant & HOD Respiratory Medicine has given live interview on Fm Rainbow, national FM channel, on COVID-19 and shared Important Information on this diseases. Which was broadcasted across the country.



**Mar- 23** Dr. Jasmeet Kaur Wadhwa Consultant, Pediatric Respiratory Medicine has given live interview on Fm Rainbow, national FM channel, on COVID-19 and shared Important Information on this diseases. Which was broadcasted across the country.

**All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity**

## Media Coverages

←  World Kidney Day Special What...  
prabhatkhabar.com

पर असर पड़ता है. उन्होंने बताया कि डायबिटीज उन तमाम रोगों में से एक है जिसका सबसे ज्यादा असर किडनी के संचालन पर पड़ता है और यहां तक कि किडनी ट्रांसप्लांट के बहुत से मामलों में मूल बीमारी डायबिटीज ही होती है. शुगर का कम ज्यादा होना सीधे किडनी की रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है. एक किडनी के साथ पैदा होने वाले बच्चों के माता पिता को विशेष रूप से ध्यान रखना पड़ता है.

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट में चीफ एंड  
सीनियर कंसल्टेंट, यूरोलॉजी एंड केटीयू डॉक्टर अतुल  
गोस्वामी ने तीन किडनी के साथ पैदा होने वाले लोगों  
की स्थिति की जानकारी देते हुए बताया कि गर्भ में पल  
रहे भ्रूण के विकास के क्रम में किडनी बनते समय एक  
बड से एक तरफ दो किडनी विकसित हो जाती हैं, और  
इस तरह व्यक्ति में कुल तीन किडनी हो जाती हैं.



आपका शहर ▼

पहुँचाता है। एक किडनी के साथ पैदा होने वाले बच्चों के माता पिता को विशेष रूप से ध्यान रखना पड़ता है।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इंस्टिट्यूट में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट, यूरोलॉजी एंड केटीयू डॉक्टर अतुल गोस्वामी ने तीन किडनी के साथ पैदा होने वाले लोगों की स्थिति की जानकारी देते हुए बताया कि गर्भ में पल रहे भ्रूण के विकास के क्रम में किडनी बनते समय एक बड़ से एक तरफ दो किडनी विकसित हो जाती हैं, और इस तरह व्यक्ति में कुल तीन किडनी हो जाती हैं। उन्होंने बताया कि सामान्य शरीर में किडनी पसलियों के ढांचे की हड्डी से ढकी रहती हैं और बहुत सी दुर्घटनाओं में सुरक्षित रहती हैं, लेकिन यदि शरीर में तीसरी किडनी हो तो यह पसलियों की सुरक्षा से हटकर निचले हिस्से में होती है। ऐसे में यह किसी बड़ी चोट अथवा दुर्घटना की स्थिति में क्षतिग्रस्त हो सकती है। लोगों को किडनी और इससे जुड़े पहलुओं के संबंध में जागरूक करने के लिए हर वर्ष मार्च महीने के दूसरे गुरुवार को 'वर्ल्ड किडनी डे' मनाया जाता है।

डॉ. गोस्वामी ने कहा कि अगर किसी को पता है कि उसके शरीर में तीन किडनी हैं तो ऐसे व्यक्तियों को

## जीवनशैली में सुधार से होगी किडनी भी सुरक्षित

**जीवनशैली में सुधार करके इसके जोखिम से बचा जा सकता है**

एक अध्ययन के अनुसार सीखने वाला गीत फिन्डी रोना बहुत जल्द ही प्रसूत का प्रसन्न देखे खला भाव में आता समझने मुश्किल का हो सकता है। प्रारम्भिक शिक्षा के अनुसार किन्हीं गीतों भाव में बड़ी सम्मिश्रणों में से एक बनकर उभर रहा है, जिसके लिए फिन्डी गीत में संकीर्ण गीतों को वापस शुरू से समझना होता है, जिसके एक सकारात्मक प्रत्युत्तर नहीं है कि जीवन्तरीली में सुना करके न फलत इसके जोड़िये से बच्चा या सकता है बल्कि गीतों में ऐसे होतु भी प्रत्युत्तर असर को लिये किन्हा जा सकता है। इस वक्त क्विन्डी के बड़े भीषण 'विमोचन ट टिडिबकन' भी शायद ऐसे ही नजरिये को ध्यान में रखकर बनाए रखने वाले हैं। अमर तौत फा फिन्डी से संकीर्ण गीतों को बारि में प्रस्तुत बनाए रखने तक ही रूखा जाता है, लेकिन बच्चे

अधिकतर मामलों में किडनी फेल होने और इसके प्रत्यारोपण होने की नाबत कुछ रोगों की वजह से आती है जिसके बारे में बता रहे हैं डॉक्टर राजेश अग्रवाल, सीनियर कंसल्टंट एंड चीफ ऑफ एक्शन किडनी ट्रान्सप्लांट, एंड डायलिसिस डिपार्टमेंट, श्री बालाजी एक्शन मिडिल हस्पिटल।

जीवनीरत्न में सुधार से कैसे इन ग्रंथों गैंगों से बचा जा सकता है बता रहे हैं डॉक्टर विमला जैन, सीनियर कन्सल्टेंट एड डायग्नोस्टिक, सेंटर ऑफ़ फ़ैमिलीजाली, पुरेलीन। एड रिलेटेड मायग्राटेशन, धर्मरत्ना नाथगंगा सुपर स्पेशलिटी अस्पताल

प्रियंका डट्टा 'डिटोकरण' में सुधार है कुंजी : इस बात वास्तविकता के तथ्य थीम 'डिटोकरण' के तथ्य इस बात पर ख्यात जोर दिया है कि जीवनीरत्न में सुधार के माध्यम से जो रोकथाम को जाए और ओर समय बचाव में आए और निश्चित तथ्य तक हो। उद्देश्य बचपन की अवस्था को अलगाव से लेना कारण है कि जीवनीरत्न की समस्याओं को और सज्जनों है। लेकिन जीवनीरत्न में बहुत से ऐसे सुधार हैं निम्न प्रकार के जीवनीरत्न को रोकना जा सकता है

ऐसे ही अन्य जीवनशैली संबंधी सुधार पर प्रकाश डाल रहे हैं डॉक्टर अमित कुमार देवड़ा, डायरेक्टर, डिपार्टमेंट ऑफ यूरोलोजी एंड किडनी ट्रांसप्लांट, कोऑर्डिनेटर किडनी ट्रांसप्लांट प्रोग्राम जेपी अस्पताल नोएडा

शरीर में तरलता बनाये रखें : प्रचुर मात्रा में पानी पियें। शरीर में तरलता बनाये रखें।

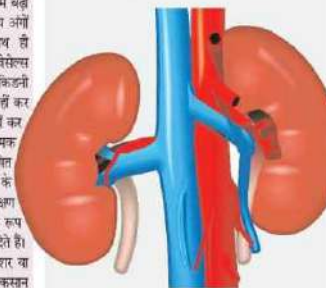
**पैरा में सूजन को न करें नजरदाज:**  
यह एक शुरुआती लक्षण है जिसे किडनी के संबंध में काफी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि समय पर इसका संज्ञान लेना बहुत बड़े ज़ेखिम को रोक देता है, क्योंकि ठीक समय पर रोग पकड़ में आ जाता है।

**धूम्रपान व नशे की लत से निजात**  
**पाएं:** हलांकि धूम्रपान सभी अंगों के लिए हानिकारक है, लेकिन किडनी के विषय में यह ब्रजड प्रेशर बढ़ा देता है, ब्रजड वेसल्स को नुकसान पहुंचता है जिससे किडनी का संचालन प्रभावित होता है।

**नियमित युग्मन व खून की जाँच कराएँ :** एल्टिपैरेंट के तौर पर डॉक्टर के निर्देशानुसार ब्लडबैंडयुग्मन की जाँच करावाएँ।  
तनाव व ड्रग्सबिटीज नियंत्रित रखें : मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य में बहुत बड़ा योगदान है। ऐसे में अपना स्ट्रेस मैनेजमेंट करें और ड्रग्सबिटीज और ब्लड प्रेशर संबंधित बीमारियों से दूर रहें।

नियमित व्यायाम करें:  
व्यायाम करना या फिजिकल एक्टिविटी करना स्ट्रोक रोकथाम को मामूली खतरों में

पद कहता है, जोकि किडनी के स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा है। उपर्युक्त के अलावा बिपहलसे से ही किसी किडनी संबंधित रोग से जुड़ा रहे तो निपामिमा दवायों का सेवन करें। डॉक्टर के सभी परामर्श का ज़हन करें, इससे बीमारी के दुष्परिणाम को हिले किंवा आ सकता है। याद रखें स्वस्थ जीवनशैली ही रोगों से दूर रखने का काग़ज़ उपाय है। किडनी के रोगों के व्यापक सारों को देखते हुए यह बात औरअच्छी तरह समझी जा सकती है।



यूरीन का असामान्य रंग व बदबू : यदि यूरीन का कोई असामान्य रंग दिखाई दे, या फिर गाढ़ पेशाब आने लगे, यूरीन में से बदबू आने लगे तो तुरंत संबंधित डॉक्टर को बतला दें और लवंगर में जाकर कारणों को

**पेन किलर्स सेकेंड पोजी:** भारतीय पब्लिशिंग में यह आम दृश्य है, अक्सर दो कॉपीराइट में खसकस फिराक में प्रकाशकों को पामनाया या दो से डूकुरते के लिए आसमान मात्र में अम्बर के किलर जताते हैं। दरअसल अक्सर पेन किलर्स किडनी तक रक्त का प्रवाह कम कर देते हैं जो विस्फोट किडनी को अक्सरम होने के जोखिम को बढ़ाते हैं।

**नमक व चीनी को भाज़ा करें** सीमित: स्वस्थ किडनी के लिए नमक व चीनी को सीमित भाज़ा लें। क्योंकि नमक में मौजूद **सोडियम** ब्रह्मण्ड का है और यह किडनी के संकेतन को बाधित करता है, और चीनी शरीर में शुगर को भाज़ा को प्रभावित करता है। जरूरी है अपने ख़ूद प्यान अनुसार दोनों की भाज़ा निर्धारित करें।

**Appearance in Various Newspaper by Dr. Rajesh Aggarwal, Sr. Consultant,  
Chief Of Action Kidney Transplant & Dialysis Department**

**Appearance in Various Newspaper by Dr. Atul Goswami, Sr. Consultant, Consultant & Chief, Urology**

**स्वास्थ्य** ● वर्ल्ड किडनी डे आज, विशेषज्ञों ने दिए सेहतमंद रहने के नुस्खे

## आखिर क्या करें जब हो एक या तीन किडनी?

नई दिल्ली। 11 मार्च। एजेंसी

हर इंसान के शरीर में दो गुर्दे अथवा किडनी होती हैं, यह भी सभी जानते हैं कि इंसान एक किडनी के सहारे भी सामान्य जीवन जी सकता है और यही वजह है कि लोग कई बार अपनी एक किडनी दान भी कर देते हैं, लेकिन जरा उन लोगों के बारे में सोचिए जो एक ही किडनी के साथ पैदा हुए हैं। इससे भी अधिक विचित्र बात है कि कुछ लोग तीन किडनी के साथ और कुछ बिना किडनी के भी पैदा होते हैं।

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल  
इंस्टिट्यूट में सीनियर कंसल्टेंट एंड  
चीफ ऑफ एक्शन किडनी



**ट्रांसप्लान्ट, एंड डायलिसिस डिपार्टमेंट डॉक्टर राजेश अग्रवाल ने बताया कि व्यक्ति का एक किडनी के साथ जन्म लेना असामान्य नहीं है और ऐसे लोग एक किडनी के साथ एकदम सामान्य और स्वस्थ जिंदगी गुजार सकते हैं. प्रति एक हजार बच्चों में किसी एक का जन्म एक**

### कैसे हो जाती हैं तीन किडनी?

श्री बालाजी एक्शन मेडिकल इन्स्टिट्यूट में चीफ एंड सीनियर कंसल्टेंट, यूरोलॉजी एंड केंटीय डॉक्टर अतुल गोस्वामी ने तीन किडनी के साथ पैदा होने वाले लोगों की स्थिति की जानकारी देते हुए बताया कि गर्भ में पल रहे भ्रूण के विक्रस के कम में किडनी बनते समय एक बड़ से एक तपफ दो किडनी विकसित हो जाती है, और इस तरह व्यक्ति में कुल तीन किडनी हो जाती हैं. जेपी अस्पताल नोएडा में डायरेक्टर, डिपार्टमेंट ऑफ यूरोलॉजी एंड किडनी ट्रांसप्लांट डॉ. अमित कुमार देवड़ा ने बताया कि दो किडनी वाले सामान्य लोगों को भी किडनी के स्वास्थ्य को लेकर सजग रहना चाहिए.

किडनी के साथ होता है। एक किडनी वालों को रैनेल एजेनेसिस कहते हैं, और तीन किडनी की स्थिति को सुपरन्युमरी किडनी कहते हैं। इन दोनों परिस्थितियों में जीवन अकसर इतना सामान्य होता है कि अममन

लोगों को पता ही नहीं चलता. किसी दुर्घटनाबश, बीमारी और महिलाओं के मामले में गंभीरस्था में जांच के दौरान उन्हें अपनी स्थिति के बारे में मालूम होता है. कई बार बच्चा किसी विकार के चलते बिना किडनी

## સાવધાની જરૂરી

डॉ. गोस्वामी ने कहा कि अगर किसी को पता है कि उसके शरीर में तीन किडनी हैं तो ऐसे व्यक्तियों को मार्शल आर्ट्स, कराटे या किसी भी जोखिम भरे खेल न खेलने या सावधान रहने की सलाह दी जाती है, क्योंकि बिना सुरक्षा अतिरिक्त किडनी क्षतिग्रस्त होकर दुर्घटना में तब्दील हो सकती है।

के भी पैदा होता है, लेकिन प्रति तीन हजार में ऐसे बच्चों की संख्या एक होती है और ऐसे बच्चे या तो मृत पैदा होते हैं और या फिर जन्म के कुछ ही घंटों तक जीवित रहते हैं.

**Appearance in Lokmat Samachar Newspaper by Dr. Rajesh Aggarwal, Sr. Consultant, Chief Of Action Kidney Transplant & Dialysis Department - Dr. Atul Goswami, Sr. Consultant, Consultant & Chief, Urology**

**All consultants are requested to kindly update Medical Director about the advanced and complicated surgeries performed so that same can be provided to PR Agency for publicity**



# Coping with exam anxiety

With exams round the corner we look at ways to deal with the ensuing stress

By SMITHA VERMA

**S**TRESS manifests itself in many ways. For a student, it is exam stress that is one of the most crucial issues that pops up during this time of the year. It is not easy being a student. With so much pressure put on performance and the way most people use marks as the indicator of a child's abilities, exam-induced stress has become a common phenomena. And there are ways to handle this stress.

"While much needs to be done to transform our education system so as to meet the needs of all types of students, it is equally important to teach our children the art of taking stress in their stride," says Dr Pankaj Poddar, mental health expert and director at Poddar Wellness.

## STRESS ALERT

There are several signs that show you are stressed. Experts believe that students who experience exam-induced anxiety may have excessive and uncontrollable worry about the exam despite being well-prepared. "They may tend to withdraw socially, not interacting with friends and family, and also notice changes in both sleep and appetite," says Dr Samir Parikh, director, Department of Mental Health and Behavioural Sciences, Fortis Healthcare. They may find it difficult to focus or concentrate due to

anxiety. "Physiological symptoms such as increased heart rate, difficulty in breathing, sweating and tremors are also associated with anxiety," adds Dr Parikh. Panic attacks during examination time aren't an uncommon occurrence. "Students experience panic attack when they feel there isn't enough time and there is too much to do. They feel overwhelmed and hopeless and create panic and an anxiety-ridden situation," says Ekta Soni, chief clinical psychologist,

Apollo Indraprastha Hospital. One of the most common signs of panic attack are when a child becomes hysterical or is continuously crying. The other common symptoms of panic attacks include palpitations, difficulties in breathing, sweating, chills, tremors, and feeling faint and lightheaded. "It's important that students experiencing such symptoms to talk about their fears and worries with parents, teachers or school counsellors. Avoid last minute studies, maintain a

healthy routine and remember that no one exam is enough to determine the future," says Dr Parikh.

## HELP AT HAND

Once you identify the signs of stress, then look at ways to minimise it. Some amount of anxiety during exams is common but if the problem is grave then you have to figure out solutions. "The first and foremost thing is that exam-induced stress should be dealt in

initial stage to reduce the upcoming risks. Guardians should be more cautious in this regard," advises Pallavi Joshi, clinical psychologist at Sri Balaji Action Medical Institute. She asks parents to keep an eye on their children's performance and keep inspiring them rather than forcing for better results.

Experts maintain that parents or teachers should reassure children that it is not the end of the world if they don't score well. "One has to hand hold the child

and make him feel comfortable that all is not lost and the situation is not hopeless," says Soni. Take stock of the situation, do a systematic analysis of the syllabus and provide practical solutions to the child. Focus has to be on revision and on selective studying than on completing the syllabus. "In extreme cases the child might need to see a professional for help," she adds.

## TIPS ON OFFER

Dr Parikh maintains that students should maintain a regular sleep-awake cycle during exams — one that matches the routine students will follow during exam days.

"Ensure six to nine hours of sleep every night even if there's an exam the next day. Also be cognizant that there are no significant changes in appetite, eat well and stay hydrated to improve energy as well as focus," he adds. Under stress body seeks vitamin C. "Take required quantity of Vitamin in form of lemon and fruits. Take lesser quantity of oil and spices," says Joshi.

Many students feel they are wasting their time if they spend an hour or so outside studies. However, this is actually good for you. "It is recommended that you must give yourself short breaks every now and then to indulge in activities that divert your mind from studies and allow it to unwind," says Dr Poddar.



## India's coronavirus deaths show elderly with underlying diseases most at risk



NEW DELHI: India has so far reported four deaths related to Covid-19, with all of these patients being over 64 years of age and at least three having underlying illnesses like high blood-pressure, diabetes or asthma, sending alarm bells ringing within the medical fraternity.

Doctors said elderly with co-morbidities are usually

vulnerable to all influenzas because of low immunity and they need to be more careful against catching the coronavirus.

A 76-year old man in Karnataka who was the first fatality in India was also suffering from hypertension and asthma, whereas the 68-year-old female from west Delhi who tested positive for Covid-19 and died also had co-morbidities (diabetes and hypertension).

"Elderly with co-morbidities are at risk for mortality due to any influenza and coronavirus is no different. Excellent control of co-morbid diseases, good nutrition and flu and pneumonia vaccinations will help decrease deaths," says Dr Anoop Misra, chairman, Fortis C-Doc.

Even before Covid-19 reached over 100 countries around the world, initial data from China — where the outbreak started — indicated that elderly are more at risk.

More recently, research from Italy — the second most affected country — corroborates it further by showing that older people and those with existing illnesses are more vulnerable.

A new paper "Covid-19 and Italy: what next?" published in the Lancet on Friday shows the mean age of those who died in Italy was 81 years and more than two-thirds of these patients had diabetes, cardiovascular diseases, or cancer, or were former smokers.

"It is therefore true that these patients had underlying health conditions, but it is also worth noting that they had acute respiratory distress syndrome (ARDS) caused by severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) pneumonia, needed respiratory support, and would not have died otherwise," the paper says.

Of the patients who died in Italy, 42.2% were aged 80–89 years, 32.4% were aged 70–79 years, 8.4% were aged 60–69 years, and 2.8% were aged 50–59 years (those aged >90 years made up 14.1%).

"Elderly have comparatively weaker immunity system hence generally they are more at the risk of getting infected. People also come up with a number of physical and health issues with ageing. Such people should be cautious while going out, always wear a clean mask and follow the precautions, seek regular health check ups," says Dr Animesh Arya, senior consultant in respiratory medicine, Sri Balaji Action Medical Institute.

A recent report in the Journal of the American Medical Association (JAMA) shows adults in the 30 to 79 age group represented a whopping 87% of the Covid-19 cases globally.

A WHO report on China's outbreak shows the case fatality rate in people who reported no chronic diseases was 1.4% but it rose in groups with these conditions— 13.2% for those with cardiovascular disease, 9.2% for diabetes, 8.4% for hypertension, 8% for chronic respiratory disease and 7.6% for cancer.

Appearance in Mail Today Newspaper by Dr. Pallavi Joshi, Sr. Consultant, Clinical Psychology



Appearance in Zee Television by Dr. Jasmeet Kaur Wadhwa, Sr. Consultant, Paediatric Pulmonology

Appearance in TOI Newspaper by Dr. Animesh Arya, Sr. Consultant, Respiratory