

Preterm birth: an emerging threat to newborn survival

DR MD RAJIB HOSSAIN

14 out of 100 babies in Bangladesh are born prematurely — before 37 weeks of pregnancy and the rate is rising. Preterm birth complications are now the leading cause of death in newborns and accounts for 45% of all newborn deaths in Bangladesh which was 36% in 2000.

Preterm birth impinges huge challenge to improve newborn survival. Experts said that increasing quality care in pregnancy, strategic investment in innovation and research to prevent premature birth and mass implementation of cost-effective care are essential to save millions of newborn from early grave.

Preterm birth is associated with a number of risk factors and causes. Common causes include multiple pregnancies, infections, diabetes and high blood pressure. A prior history of preterm birth, underweight, obesity, smoking, maternal age (either under 17 or over 40), genetics, twin pregnancy and pregnancies spaced too closely together are also considerably associated. Although most preterm births happen spontane-



ously, some are due to early induction of labour or caesarean birth.

In addition to avoid or control the aforementioned causes, improving quality care before, between and during pregnancy, strengthening family planning services, increased empowerment of women can help to reduce premature birth rates.

However, studies showed that existing cost-effective interventions such as warmth, breastfeeding support, basic care for infections and breathing difficul-

ties could reduce these deaths by over three-quarters, even without the availability of costly neonatal intensive care.

Dr Sayed Rubayet, Project Manager of Saving Newborn Lives (SNL) and Helping Babies Breathe (HBB) of Save the Children pointed out that there is a dramatic survival gap between high- and low-income countries where half of the babies born at 24 weeks survive in high-income countries; but in low-income settings, half the babies born at 32 weeks continue to die due to lack of inexpen-

sive and affordable care.

He also mentioned that "Kangaroo Mother Care" (KMC) where the infant is held skin-to-skin on the mother's chest to keep warm can reduce the death by half in these babies specially those having low birth weight with almost no cost.

Antenatal steroid injections (which is damn cheap and affordable for poor countries like Bangladesh) to help develop immature fetal lungs and prevent respiratory problems, antiseptic cream to prevent birth cord infection and antibiotics to fight infection are some inexpensive solutions to prevent unnecessary deaths. He also underscored the importance of training front line health workers on dealing with premature babies and help them breathe if any difficulty and recognise timely to refer to specialised care.

Bangladesh is among the 10 countries with the greatest numbers (424100) of preterm births. Addressing the problem properly, strengthening prevention strategy and ensuing inexpensive solutions can give them a second chance to survive.

E-mail: rajib.hossain@thedailystar.net

HOME TEST

FDA approves first HIV test kit for home use

The OraQuick test uses a mouth swab and gives users results at home in 20-40 minutes



After decades of controversy, the Food and Drug Administration (FDA) approved a new HIV test very recently for the first time that makes it possible for people to learn in the privacy of their homes if they are infected.

The availability of an HIV test as easy to use like a home-pregnancy kit is yet another step in the normalisation of a disease that was once seen as a mark of shame and a death sentence.

About one person in 5,000 would get a false positive test, and about one person in 12 could get a false negative. Any positive test needs confirmation in a doctor's office, the FDA pointed out and people engaged in high-risk sex should test themselves regularly.

Getting an infected person onto antiretroviral (ARV) drugs lowers by as much as 96% the chance that s/he will transmit the virus to someone else, so testing and treatment have become crucial to prevention.

Source: The New York Times

HEALTH bulletin

Sleep apnea gets worse in the winter: study

Respiration problems in sleep apnea — which causes people to momentarily stop breathing multiple times throughout the night, for seconds to minutes at a time — appear to worsen during the colder months of the year, according to a study published in the journal Chest.

People having this disorder should take extreme caution against triggers like infections, the use of burning wood in the winter.



With CPR, two bystanders can be better than one

When someone suffers cardiac arrest in a public place, the odds of survival are better when more than one bystander comes to the rescue, a new study reported in the journal Resuscitation suggests. The American Heart Association (AHA) and other groups say that everyone should learn cardiopulmonary resuscitation or CPR.

DASH DIET

Dietary approach to control hypertension

DR NAOMI MIRZA

DASH stands for Dietary Approaches to Stop Hypertension. DASH diet action plan has now been proved to not only be effective for reducing high blood pressure or hypertension and cholesterol, it is the best way to lose weight and keep it off. Benefits of the DASH diet include a lower risk of stroke, different kinds of cancers, diabetes, osteoporosis and kidney stones. And this is a diet for the whole family. It is not just a diet; it is actually lifestyle that will reward you for years to come. It has been proven to effectively reduce blood pressure in 14 days.

The foods that one can consume on the DASH diet are:

Grains: Servings should be around 6-8 per day. 1 slice of bread (made of whole wheat flour), 1 oz of cereal, half cup of pasta or rice (low GI variety).

Fruits: Apples, oranges, watermelons, etc. These can be consumed as much as 4-5 servings a day. However, amounts must be limited if the fruit is dried or canned.

Vegetables: Any type can be taken up to 4-5 servings a day.



Green leafy vegetables are the best. Each serving is around a cup for green leafy vegetables and half cut for cooked vegetables.

Lean meat, poultry and fish: 6 servings or less per day. Each ounce of cooked meat and one egg is equal to one serving.

Fat free or low fat milk products: 2 to 3 servings a day. Each cup of milk or yoghurt is one serving. 1 ounce of cheese is one serving.

Nuts, seeds or legumes (dal): Should be restricted to just 4-5 servings a week. Each half cup of dal, beans or peas are equal to one serving.

Fats and oils: 2-3 servings a day. 1 teaspoon of oil or margarine is

one serving. One tablespoon of mayonnaise is one serving.

Sweets or added sugar: 5 servings a week or less. 1 tablespoon of sugar or jelly and a cup of lemonade or half a cup of jello are considered to be a single serving.

The reason the DASH diet works is because it comprises of a combination of different food groups in healthy portions. So, users do not feel hungry. And the best part is once you can understand what food items can be eaten, it becomes very easy to follow this diet plan, even in restaurants.

The writer is a graduate from Bangladesh Medical College. E-mail: naomi.mirza@gmail.com

NEWS IN FRAME



Dr. Adrian Ooi Seng Wae, Consultant, Cardio-Thoracic Surgery of Tan Tock Seng Hospital, Singapore spoke on 'Heart and lung diseases and ways to protect it' in a seminar in Dhaka organised by Medical Asia Group.



With a call for integrating nutrition in social protection and improved coordination in implementing social protection programmes, Save the Children launched a new report entitled "A Chance to Grow" highlighting the need for increased focus on nutrition programmes.

Facebook icon, Twitter icon, /StarHealthBD

ফাইবার লাইফ

ফাইবার ড্রিংক পাউডার

প্রতিদিনের ফাইবারের চাহিদা পূরণ করে

কোলেস্টেরল কমাতে সাহায্য করে

পরিপাকতন্ত্রের পরিপূর্ণ সুস্থতা নিশ্চিত করে

শরীর ও মনকে সজীব ও প্রাণবন্ত রাখে

কোষ্ঠকাঠিন্য প্রতিরোধ করে

স্বাচ্ছন্দ্যময় সকাল প্রাণবন্ত সারাদিন

তাই প্রচলিত পানীয়ের পরিবর্তে পান করুন বাংলাদেশের প্রথম ফাইবার ড্রিংক ফাইবার লাইফ

বিক্রয় কেন্দ্রের ফোন নম্বর : ঢাকা (নির্ধারিত): ০১৭১৪৪০০২০, ০১৭১৪৪০১৩০, ০২-৮৩০০২০১, ০২-৮৩০০২০২, ঢাকা (পেশা): ০১৭১৪৪০১৩৪, ০২-৮৩২০০৮০, ঢাকা (সোহাগপুর): ০১৭১৪৪০১৩৫, ০৪৪৭৪০০২২২, লারায়ণপুর: ০১৭১৪৪০২২১, ০২-৭৩৩০০০০, ময়মনসিংহ: ০১৭১৪৪০১৩০, ০১১-৬২১৩০, টাঙ্গাইল: ০১৭১৪৪০১৩৪, ০১৭১৪৪০১৩৫, ০১৭১৪৪০১৩৬, ০১৭১৪৪০১৩৭, ০১৭১৪৪০১৩৮, ০১৭১৪৪০১৩৯, ০১৭১৪৪০১৪০, ০১৭১৪৪০১৪১, ০১৭১৪৪০১৪২, ০১৭১৪৪০১৪৩, ০১৭১৪৪০১৪৪, ০১৭১৪৪০১৪৫, ০১৭১৪৪০১৪৬, ০১৭১৪৪০১৪৭, ০১৭১৪৪০১৪৮, ০১৭১৪৪০১৪৯, ০১৭১৪৪০১৫০, ০১৭১৪৪০১৫১, ০১৭১৪৪০১৫২, ০১৭১৪৪০১৫৩, ০১৭১৪৪০১৫৪, ০১৭১৪৪০১৫৫, ০১৭১৪৪০১৫৬, ০১৭১৪৪০১৫৭, ০১৭১৪৪০১৫৮, ০১৭১৪৪০১৫৯, ০১৭১৪৪০১৬০, ০১৭১৪৪০১৬১, ০১৭১৪৪০১৬২, ০১৭১৪৪০১৬৩, ০১৭১৪৪০১৬৪, ০১৭১৪৪০১৬৫, ০১৭১৪৪০১৬৬, ০১৭১৪৪০১৬৭, ০১৭১৪৪০১৬৮, ০১৭১৪৪০১৬৯, ০১৭১৪৪০১৭০, ০১৭১৪৪০১৭১, ০১৭১৪৪০১৭২, ০১৭১৪৪০১৭৩, ০১৭১৪৪০১৭৪, ০১৭১৪৪০১৭৫, ০১৭১৪৪০১৭৬, ০১৭১৪৪০১৭৭, ০১৭১৪৪০১৭৮, ০১৭১৪৪০১৭৯, ০১৭১৪৪০১৮০, ০১৭১৪৪০১৮১, ০১৭১৪৪০১৮২, ০১৭১৪৪০১৮৩, ০১৭১৪৪০১৮৪, ০১৭১৪৪০১৮৫, ০১৭১৪৪০১৮৬, ০১৭১৪৪০১৮৭, ০১৭১৪৪০১৮৮, ০১৭১৪৪০১৮৯, ০১৭১৪৪০১৯০, ০১৭১৪৪০১৯১, ০১৭১৪৪০১৯২, ০১৭১৪৪০১৯৩, ০১৭১৪৪০১৯৪, ০১৭১৪৪০১৯৫, ০১৭১৪৪০১৯৬, ০১৭১৪৪০১৯৭, ০১৭১৪৪০১৯৮, ০১৭১৪৪০১৯৯, ০১৭১৪৪০২০০, ০১৭১৪৪০২০১, ০১৭১৪৪০২০২, ০১৭১৪৪০২০৩, ০১৭১৪৪০২০৪, ০১৭১৪৪০২০৫, ০১৭১৪৪০২০৬, ০১৭১৪৪০২০৭, ০১৭১৪৪০২০৮, ০১৭১৪৪০২০৯, ০১৭১৪৪০২১০, ০১৭১৪৪০২১১, ০১৭১৪৪০২১২, ০১৭১৪৪০২১৩, ০১৭১৪৪০২১৪, ০১৭১৪৪০২১৫, ০১৭১৪৪০২১৬, ০১৭১৪৪০২১৭, ০১৭১৪৪০২১৮, ০১৭১৪৪০২১৯, ০১৭১৪৪০২২০, ০১৭১৪৪০২২১, ০১৭১৪৪০২২২, ০১৭১৪৪০২২৩, ০১৭১৪৪০২২৪, ০১৭১৪৪০২২৫, ০১৭১৪৪০২২৬, ০১৭১৪৪০২২৭, ০১৭১৪৪০২২৮, ০১৭১৪৪০২২৯, ০১৭১৪৪০২৩০, ০১৭১৪৪০২৩১, ০১৭১৪৪০২৩২, ০১৭১৪৪০২৩৩, ০১৭১৪৪০২৩৪, ০১৭১৪৪০২৩৫, ০১৭১৪৪০২৩৬, ০১৭১৪৪০২৩৭, ০১৭১৪৪০২৩৮, ০১৭১৪৪০২৩৯, ০১৭১৪৪০২৪০, ০১৭১৪৪০২৪১, ০১৭১৪৪০২৪২, ০১৭১৪৪০২৪৩, ০১৭১৪৪০২৪৪, ০১৭১৪৪০২৪৫, ০১৭১৪৪০২৪৬, ০১৭১৪৪০২৪৭, ০১৭১৪৪০২৪৮, ০১৭১৪৪০২৪৯, ০১৭১৪৪০২৫০, ০১৭১৪৪০২৫১, ০১৭১৪৪০২৫২, ০১৭১৪৪০২৫৩, ০১৭১৪৪০২৫৪, ০১৭১৪৪০২৫৫, ০১৭১৪৪০২৫৬, ০১৭১৪৪০২৫৭, ০১৭১৪৪০২৫৮, ০১৭১৪৪০২৫৯, ০১৭১৪৪০২৬০, ০১৭১৪৪০২৬১, ০১৭১৪৪০২৬২, ০১৭১৪৪০২৬৩, ০১৭১৪৪০২৬৪, ০১৭১৪৪০২৬৫, ০১৭১৪৪০২৬৬, ০১৭১৪৪০২৬৭, ০১৭১৪৪০২৬৮, ০১৭১৪৪০২৬৯, ০১৭১৪৪০২৭০, ০১৭১৪৪০২৭১, ০১৭১৪৪০২৭২, ০১৭১৪৪০২৭৩, ০১৭১৪৪০২৭৪, ০১৭১৪৪০২৭৫, ০১৭১৪৪০২৭৬, ০১৭১৪৪০২৭৭, ০১৭১৪৪০২৭৮, ০১৭১৪৪০২৭৯, ০১৭১৪৪০২৮০, ০১৭১৪৪০২৮১, ০১৭১৪৪০২৮২, ০১৭১৪৪০২৮৩, ০১৭১৪৪০২৮৪, ০১৭১৪৪০২৮৫, ০১৭১৪৪০২৮৬, ০১৭১৪৪০২৮৭, ০১৭১৪৪০২৮৮, ০১৭১৪৪০২৮৯, ০১৭১৪৪০২৯০, ০১৭১৪৪০২৯১, ০১৭১৪৪০২৯২, ০১৭১৪৪০২৯৩, ০১৭১৪৪০২৯৪, ০১৭১৪৪০২৯৫, ০১৭১৪৪০২৯৬, ০১৭১৪৪০২৯৭, ০১৭১৪৪০২৯৮, ০১৭১৪৪০২৯৯, ০১৭১৪৪০৩০০, ০১৭১৪৪০৩০১, ০১৭১৪৪০৩০২, ০১৭১৪৪০৩০৩, ০১৭১৪৪০৩০৪, ০১৭১৪৪০৩০৫, ০১৭১৪৪০৩০৬, ০১৭১৪৪০৩০৭, ০১৭১৪৪০৩০৮, ০১৭১৪৪০৩০৯, ০১৭১৪৪০৩১০, ০১৭১৪৪০৩১১, ০১৭১৪৪০৩১২, ০১৭১৪৪০৩১৩, ০১৭১৪৪০৩১৪, ০১৭১৪৪০৩১৫, ০১৭১৪৪০৩১৬, ০১৭১৪৪০৩১৭, ০১৭১৪৪০৩১৮, ০১৭১৪৪০৩১৯, ০১৭১৪৪০৩২০, ০১৭১৪৪০৩২১, ০১৭১৪৪০৩২২, ০১৭১৪৪০৩২৩, ০১৭১৪৪০৩২৪, ০১৭১৪৪০৩২৫, ০১৭১৪৪০৩২৬, ০১৭১৪৪০৩২৭, ০১৭১৪৪০৩২৮, ০১৭১৪৪০৩২৯, ০১৭১৪৪০৩৩০, ০১৭১৪৪০৩৩১, ০১৭১৪৪০৩৩২, ০১৭১৪৪০৩৩৩, ০১৭১৪৪০৩৩৪, ০১৭১৪৪০৩৩৫, ০১৭১৪৪০৩৩৬, ০১৭১৪৪০৩৩৭, ০১৭১৪৪০৩৩৮, ০১৭১৪৪০৩৩৯, ০১৭১৪৪০৩৪০, ০১৭১৪৪০৩৪১, ০১৭১৪৪০৩৪২, ০১৭১৪৪০৩৪৩, ০১৭১৪৪০৩৪৪, ০১৭১৪৪০৩৪৫, ০১৭১৪৪০৩৪৬, ০১৭১৪৪০৩৪৭, ০১৭১৪৪০৩৪৮, ০১৭১৪৪০৩৪৯, ০১৭১৪৪০৩৫০, ০১৭১৪৪০৩৫১, ০১৭১৪৪০৩৫২, ০১৭১৪৪০৩৫৩, ০১৭১৪৪০৩৫৪, ০১৭১৪৪০৩৫৫, ০১৭১৪৪০৩৫৬, ০১৭১৪৪০৩৫৭, ০১৭১৪৪০৩৫৮, ০১৭১৪৪০৩৫৯, ০১৭১৪৪০৩৬০, ০১৭১৪৪০৩৬১, ০১৭১৪৪০৩৬২, ০১৭১৪৪০৩৬৩, ০১৭১৪৪০৩৬৪, ০১৭১৪৪০৩৬৫, ০১৭১৪৪০৩৬৬, ০১৭১৪৪০৩৬৭, ০১৭১৪৪০৩৬৮, ০১৭১৪৪০৩৬৯, ০১৭১৪৪০৩৭০, ০১৭১৪৪০৩৭১, ০১৭১৪৪০৩৭২, ০১৭১৪৪০৩৭৩, ০১৭১৪৪০৩৭৪, ০১৭১৪৪০৩৭৫, ০১৭১৪৪০৩৭৬, ০১৭১৪৪০৩৭৭, ০১৭১৪৪০৩৭৮, ০১৭১৪৪০৩৭৯, ০১৭১৪৪০৩৮০, ০১৭১৪৪০৩৮১, ০১৭১৪৪০৩৮২, ০১৭১৪৪০৩৮৩, ০১৭১৪৪০৩৮৪, ০১৭১৪৪০৩৮৫, ০১৭১৪৪০৩৮৬, ০১৭১৪৪০৩৮৭, ০১৭১৪৪০৩৮৮, ০১৭১৪৪০৩৮৯, ০১৭১৪৪০৩৯০, ০১৭১৪৪০৩৯১, ০১৭১৪৪০৩৯২, ০১৭১৪৪০৩৯৩, ০১৭১৪৪০৩৯৪, ০১৭১৪৪০৩৯৫, ০১৭১৪৪০৩৯৬, ০১৭১৪৪০৩৯৭, ০১৭১৪৪০৩৯৮, ০১৭১৪৪০৩৯৯, ০১৭১৪৪০৪০০, ০১৭১৪৪০৪০১, ০১৭১৪৪০৪০২, ০১৭১৪৪০৪০৩, ০১৭১৪৪০৪০৪, ০১৭১৪৪০৪০৫, ০১৭১৪৪০৪০৬, ০১৭১৪৪০৪০৭, ০১৭১৪৪০৪০৮, ০১৭১৪৪০৪০৯, ০১৭১৪৪০৪১০, ০১৭১৪৪০৪১১, ০১৭১৪৪০৪১২, ০১৭১৪৪০৪১৩, ০১৭১৪৪০৪১৪, ০১৭১৪৪০৪১৫, ০১৭১৪৪০৪১৬, ০১৭১৪৪০৪১৭, ০১৭১৪৪০৪১৮, ০১৭১৪৪০৪১৯, ০১৭১৪৪০৪২০, ০১৭১৪৪০৪২১, ০১৭১৪৪০৪২২, ০১৭১৪৪০৪২৩, ০১৭১৪৪০৪২৪, ০১৭১৪৪০৪২৫, ০১৭১৪৪০৪২৬, ০১৭১৪৪০৪২৭, ০১৭১৪৪০৪২৮, ০১৭১৪৪০৪২৯, ০১৭১৪৪০৪৩০, ০১৭১৪৪০৪৩১, ০১৭১৪৪০৪৩২, ০১৭১৪৪০৪৩৩, ০১৭১৪৪০৪৩৪, ০১৭১৪৪০৪৩৫, ০১৭১৪৪০৪৩৬, ০১৭১৪৪০৪৩৭, ০১৭১৪৪০৪৩৮, ০১৭১৪৪০৪৩৯, ০১৭১৪৪০৪৪০, ০১৭১৪৪০৪৪১, ০১৭১৪৪০৪৪২, ০১৭১৪৪০৪৪৩, ০১৭১৪৪০৪৪৪, ০১৭১৪৪০৪৪৫, ০১৭১৪৪০৪৪৬, ০১৭১৪৪০৪৪৭, ০১৭১৪৪০৪৪৮, ০১৭১৪৪০৪৪৯, ০১৭১৪৪০৪৫০, ০১৭১৪৪০৪৫১, ০১৭১৪৪০৪৫২, ০১৭১৪৪০৪৫৩, ০১৭১৪৪০৪৫৪, ০১৭১৪৪০৪৫৫, ০১৭১৪৪০৪৫৬, ০১৭১৪৪০৪৫৭, ০১৭১৪৪০৪৫৮, ০১৭১৪৪০৪৫৯, ০১৭১৪৪০৪৬০, ০১৭১৪৪০৪৬১, ০১৭১৪৪০৪৬২, ০১৭১৪৪০৪৬৩, ০১৭১৪৪০৪৬৪, ০১৭১৪৪০৪৬৫, ০১৭১৪৪০৪৬৬, ০১৭১৪৪০৪৬৭, ০১৭১৪৪০৪৬৮, ০১৭১৪৪০৪৬৯, ০১৭১৪৪০৪৭০, ০১৭১৪৪০৪৭১, ০১৭১৪৪০৪৭২, ০১৭১৪৪০৪৭৩, ০১৭১৪৪০৪৭৪, ০১৭১৪৪০৪৭৫, ০১৭১৪৪০৪৭৬, ০১৭১৪৪০৪৭৭, ০১৭১৪৪০৪৭৮, ০১৭১৪৪০৪৭৯, ০১৭১৪৪০৪৮০, ০১৭১৪৪০৪৮১, ০১৭১৪৪০৪৮২, ০১৭১৪৪০৪৮৩, ০১৭১৪৪০৪৮৪, ০১৭১