

B.A.II Sem. – IV

Paper No. 6 Sociology of Health

आरोग्याचे समाजशास्त्र

Topic 2. Major Diseases in India

भारतातील प्रमुख आजार / व्याधी / रोग

➤ प्रस्तावना :

निरोगी शरीर ,आनंदी मन या स्थितीपासून कमी अधिक प्रमाणात बाजूला जाणे म्हणजे आजार होय. आजार किंवा रोग म्हणजे तसे पाहिले तर शारीरिक व्याधी पण व्यापक अर्थाने पाहिल्यास रोग म्हणजे शारीरिक,मानसिक,नैतिक वर्तनातील अविचार व विचलन असते.टॉलकॉट पार्सन यांच्या मते,'रोग होणे म्हणजे आरोग्य बिघडणे,दैनंदिन जीवनात बिघाड होणे .' आरोग्याचे समाजशास्त्र या दृष्टीने आरोग्याच्या विचलनात्मक वर्तनाचे हे शास्त्र आहे.

A. Diabetes : Causes and Remedies

मधुमेह : कारणे आणि उपाय

➤ प्रस्तावना :

मधुमेह हा देखील एक गंभीर असा रोग असून आधुनिक काळात मधुमेह रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे.International Diabetes Federation या संस्थेच्या मते २०१९ च्या अहवालानुसार जगात सुमारे ४६.३० कोटी प्रौढ व्यक्तींना मधुमेह आहे.भारतात सुमारे ७.२० कोटी लोक मधुमेहाने ग्रस्त आहेत.संपूर्ण जगात मधुमेह रुग्णांची सर्वात जास्त संख्या भारतात आहे.परिणामी हा एक प्रमुख रोग,आजार म्हणून मधुमेहाला ओळखले जात आहे.

➤ मधुमेह म्हणजे काय ?

मधुमेह या मराठी शब्दाची फोड मधु + मेह अशी आहे.मधु म्हणजे गोड व मेह म्हणजे मूत्र किंवा लघवी होय.शरीरात तयार होणारी साखर मूत्रपिंडातून मूत्रात किंवा लघवीत उतरते.असा या शब्दाचा अर्थ आहे.मधुमेह हा प्रकृतिजन्य किंवा संस्कृतीजन्य रोग आहे.

मधुमेह हा रोग प्राचीन काळापासून अस्तित्वात आहे.इ.स.पूर्व ६०० मध्ये 'चरक' व इ.स.पूर्व ४०० मध्ये 'सुश्रुत' या दोघांनी मधुमेहाच्या सर्वच लक्षणांचे अचूक वर्णन केलेले आहे.त्यांनी मधुमेहाला मधाचा वर्षाव असे म्हटले आहे.तसेच३५०० वर्षापूर्वी इजिप्त मधील लोकांनी या रोगाचे वर्णन केलेले आहे.

➤ मधुमेह कसा होतो ?

मधुमेह म्हणजे व्यक्तीच्या रक्तातील साखरेची पातळी विशिष्ट मर्यादितपेक्षा वाढत जाणे होय.साधारणपणे उपाशी पोटी १०० ते १२० मिली ग्रॅम टक्के आणि जेवणांनंतर २ तासांनी १२० ते १५० मिली ग्रॅम टक्के एवढे साखरेचे प्रमाण रक्तात असते.परंतु रक्तातील हेच साखरेचे प्रमाण वाढले कि व्यक्तीला मधुमेह झाला आहे असे म्हटले जाते.मधुमेह हा मांजराच्या पाउलांनी येणारा आजार आहे.तसाच तो बहुरूपी आजार आहे.

➤ मधुमेहाची कारणे :

मधुमेह हा आजार किंवा व्याधी होण्यासाठी जी कारणे जबाबदार आहेत,ती पुढीलप्रमाणे स्पष्ट करता येतील.

१. अनुवांशिकता :

मधुमेह हा अनुवांशिक आजार असल्याचे आज निश्चित झालेले आहे.माता-पिता किंवा इतर वंशज यांना जर मधुमेह असेल तर त्यांच्या मुलांना मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते.ज्या व्यक्तींना मधुमेहाची जनुके अनुवांशिकतेने मिळतात,त्यांची इन्शुलीन निर्मितीची क्षमता मर्यादित असते.त्यामुळे त्यांना मधुमेह होतो.अनुवांशिकता हे मधुमेहाचे कारण असले तरी तेच प्रभावी कारण आहे याबाबत संशोधकांच्या मतभिन्नता आहे.तरी देखील आई -वडील यापैकी कोणाला मधुमेह असेल तर त्यांच्या मुलांना तो होण्याची दाट शक्यता असते.

२. स्थूलता किंवा लठ्ठपणा :

मधुमेह होण्यासाठी दुसरे महत्वाचे कारण म्हणजे लठ्ठपणा होय.व्यक्तीचे वजन हे तिच्या वय व उंची नुसार शास्त्रीय दृष्टीकोनातून आदर्श असायला हवी.वजन अधिक असल्यास मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.याचा अर्थ सडपातळ व्यक्तींना मधुमेह होत नाही,असे नाही तर होण्याची शक्यता कमी असते.परिणामी स्थूलता किंवा लठ्ठपणा हे मधुमेहासाठी जबाबदार ठरते.

३. असंतुलित व अयोग्य आहार :

माणसाला अन्नच तारते व अन्नच मारते असे म्हटले जाते.आज अनेक व्यक्ती खाण्यापिण्याचे प्रकार व प्रमाण याबाबत सारासार विचार करत नाहीत.तळलेले,बेकरी पदार्थ व फास्टफूड खाण्याचे प्रमाण प्रचंड वाढलेले आहे.अशा पदार्थांमध्ये मैद्याचे प्रमाण जास्त असते त्यामुळे शरीरातील उर्जेचे प्रमाण अधिक वाढते.प्रथिनेयुक्त पदार्थांचे अधिक सेवन केल्याने ते पचन होण्यासाठी जड जाते.परिणामी असंतुलित व अयोग्य आहार यामुळे देखील मधुमेह होण्याची संख्या अधिक आहे.

४. शारीरिक श्रमाचा अभाव :

आजच्या आधुनिक युगात माणसाला फारसे शारीरिक कष्ट करावे लागत नाही.बिगर श्रमाची व बैठे कामाची संख्या वाढल्याने व्यक्तीचे श्रम कमी होत चालले आहे.रक्तातील अधिक साखर हि ज्यावेळी शारीरिक श्रम केले जाते त्यावेळी वापरली जाते.परंतु शारीरिक कष्टाचा अभाव असल्यामुळे वजन वाढते.लठ्ठपणा येतो व मधुमेहाचा धोका वाढतो.

५. मानसिक घटक :

अधिक मानसिक ताण तणाव ,आघात,भावनांचा उद्रेक यामुळे मधुमेह जागृत होऊ शकतो.व्यक्तीची अशी मानसिक परस्थिती अधिक असेल तर मधुमेहाची तीव्रता वाढत जाते.परिणामी मानसिक कारणे,घटक यामुळे देखील मधुमेह होऊ शकतो.

६. नियमित व्यायामाचा अभाव :

निरोगी शरीरासाठी नियमित व्यायाम असणे अत्यंत आवश्यक असते.परंतु आज धावपळीच्या युगात लोकांकडून नियमित व्यायाम केला जात नाही.परिणामी स्थूलता,लठ्ठपणा,वजन वाढत जाणे गेल्याने मधुमेहाची लागण होऊ शकते.

७. सतत धावपळ व दगदग करणे :

काही व्यक्ती आपल्या कामाच्या पूर्ततेसाठी सतत धावपळ व दगदग करत असतात.त्यामुळे त्यांचे शरीर,व्यायाम याकडे दुर्लक्ष होते.अशा प्रकारचे अधिक प्रमाणात दुर्लक्ष झाल्यास मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

८. औषधांचा दुष्परिणाम :

इतर आजार,किरकोळ आजार यावरती दिल्या जाणाऱ्या औषधांचे सतत व दीर्घकाळ सेवन केल्यास त्याचा शरीरावर वाईट परिणाम होत असतो.दमा,श्वसनाचे रोग,त्वचा रोग यावरती वापरले जाणारे

औषध अधिक प्रमाणत घेतल्यास त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम होतात.यामधून मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

९. अन्य आजारांचे परिणाम :

हृदयरोग,स्थूलता,शारीरिक सूज यासारख्या इतर आजारांमुळे हि व्यक्तीच्या शरीरातील सुप्त स्वरूपात असणारा मधुमेह जागा होतो.त्यामधूनच मधुमेहाची लागण होते.त्यामुळे इतर आजार देखील दीर्घकाळ असणे हे शरीरासाठी धोकादायक आहे.

१०. अति मद्यपान :

काही व्यक्ती मद्यपानाचे सेवन अधिक प्रमाणात करत असतात.मद्यपानाचे सेवन अधिक केल्याने स्वादुपिंडाला सूज येते त्यामुळे देखील मधुमेह होण्याची शक्यता अधिक असते.

११. आधुनिक जीवनशैली :

लोकांनी आज परंपरागत जीवनशैली सोडून आधुनिक जीवनशैलीचा वापर केलेला आहे.फास्टफूडचे अधिक सेवन,मसालेदार पदार्थांचे अधिक सेवन,अपूर्ण झोप,कामाची धावपळ,बेकरी पदार्थांचे अधिक सेवन अशा सर्व आधुनिक जीवनशैलीमुळे देखील मधुमेहाची लागण होण्याची शक्यता अधिक आहे.

वरीलप्रमाणे व्यक्तीला मधुमेह होण्यासाठी असंख्य कारणे जबाबदार आहेत.याशिवाय इतर काही घटक,कारणे जबाबदार आहेत का ?यावरती देखील वैद्यकीय संशोधन सुरु आहे.

➤ मधुमेहावरती उपाययोजना :

मधुमेह हा आजार शक्यतो पूर्णपणे बरा होऊ शकत नाही तो केवळ रक्तातील साखरेचे प्रमाण मर्यादितपेक्षा जास्त वाढणार नाही याची काळजी घेऊन नियंत्रण ठेवता येते.त्यामुळे मधुमेह हा कायमचा आजार असल्याने यामध्ये रुग्णाचे सहकार्य आवश्यक असते.मधुमेहावर उपायासंदर्भात औषधा बरोबरच इतर घटक देखील विचारात घ्यावे लागतात.मधुमेह नियंत्रणासाठी पुढील उपाययोजना स्वीकाराव्या लागतील.

१.आहार :

मधुमेह नियंत्रणासाठी तज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी झाल्यानंतर योग्य औषधांबरोबर योग्य कॅलरीजचा आहार घेणे,व्यक्तीचे वय व गरजेनुसार आवश्यक कॅलरीजचे बंधन पाळणे आवश्यक आहे.आहाराचे नियोजन करणे अत्यंत महत्वाचे असते.रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढवणारे पदार्थ टाळणे

अथवा कमी करणे आवश्यक असते.उदा.साखर,मध,उसाचा रस इ.आहारामध्ये जेवणाच्या वेळा नियमित ठेवणे आवश्यक असते.नियंत्रित व योग्य आहार डॉक्टरांच्या सूचनेनुसार घेतल्यास मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे शक्य होते.

2. नियमित व्यायाम :

मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक आहे.आहार,औषधे यासोबत नियमित व्यायाम करणे खूप महत्वाचे आहे.दररोज चालणे,क्षमतेनुसार धावणे,पोहणे,सायकल चालवणे,मैदानी खेळ खेळणे,योगासने,इ.व्यायाम तज्ञांच्या सहाय्याने करावेत.व्यायामामुळे वजन कमी होते,शरीरातील इन्सुलिनचे कार्य वाढते.रक्तदाबाचा त्रास कमी होतो.रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते.शारीरिक ,मानसिक,भावनिक ताण कमी होतो.या सर्वांसाठी नियमित व्यायाम करणे आवश्यक असते.

३.मानसिक स्वास्थ्य :

मानसिक ताण तणाव हे एक मधुमेह होण्याचे प्रमुख कारण आहे.त्यामुळे मधुमेह व्यक्तीने ताण तणाव निर्माण करणाऱ्या घटना व व्यक्ती यापासून दूर रहावे.सतत आनंदी असावे,सकारात्मक गोष्टीचा स्वीकार करावा.यामुळे मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राहिल व मधुमेहापासून अलिप्त व नियंत्रण ठेवता येईल.

४.औषधोपचार :

मधुमेहावरील औषधे हि दोन प्रकारची असतात.एक म्हणजे रक्तातील साखर कमी करणाऱ्या औषधांच्या स्वरूपात व दुसरे म्हणजे इन्शुलीन या इंजेक्शनचा उपयोग करून साखर योग्य प्रमाणात ठेवणे होय.मधुमेहाच्या प्रकारानुसार औषध देऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवता येते.एकदा ठरवून दिलेली औषधे नियमित तपासणीच्या आधारे कमी जास्त प्रमाणात चालू ठेवावी लागतात.

५.नियमित पथ्य :

मधुमेहाच्या रुग्णांना औषधोपचाराच्या जोडीला खाण्यापिण्याच्या बाबतीत तथ्य पाळावे लागतात.रक्तातील साखरेच्या प्रमाणानुसार आहार तज्ञाकडून योग्य आहार,खाण्यापिण्याचे वेळापत्रक तयार करून त्याचे काटेकोरपणे पालन केले पाहिजे.साधारणपणे मधुमेह असणाऱ्या रुग्णाने बेकरी पदार्थ,तळलेले पदार्थ,गोड फळे इत्यादीचे सेवन करू नये.अशा व्यक्तींनी गहू,बाजरी,रागी,राळे,हिरव्या पालेभाज्या,कडधान्ये,डाळ इ.सेवन करावे.थोडक्यात मधुमेही व्यक्तीने आहाराविषयक पथ्यपाणी नियमितपणे सांभाळल्यास मधुमेह नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

६. जखमा होतील असे काम टाळावे व जखम झाल्यास त्याची स्वच्छता करून त्वरित मलमपट्टी करावी.

७. लघवीची तपासणी नियमितपणे करावी व साखरेचे प्रमाण कमी कि जास्त ते तपासून पहावे.

➤ सारांश :

एखाद्या व्यक्तीची इच्छा असो किंवा नसो, त्या व्यक्तीला मधुमेह असल्यास तो त्याला आयुष्यभर सोडत नाही. मधुमेहावर उपचारा बरोबरच लक्ष देणे देखील महत्वाचे असते. मधुमेह या आजाराची भयानकता लक्षात घेवूनच समाजामध्ये जाणीव जनजगृती करून देण्यासाठी दरवर्षी १४ नोव्हेंबर हा 'जागतिक मधुमेह दिन' म्हणून साजरा केला जातो.

B. Heart Diseases : Causes and Remedies

हृदयरोग किंवा हृदयविकार :

➤ प्रस्तावना :

हृदयरोग किंवा हृदयविकार हा शब्दप्रयोग आपण नेहमीच ऐकत आलो आहोत. हृदयरोग हा असंसर्गजन्य असा गंभीर स्वरूपाचा जागतिक स्वरूपाचा आजार आहे. हृदयविकाराचा झटका म्हणजे हृदयाच्या स्नायूंना रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमधून रक्तप्रवाह कमी किंवा बंद होऊन संबंधित भागातल्या स्नायूंचे पेशीसमूह मरणे, हे अचानक होत असल्याने यास झटका हा ग्रामीण शब्दप्रयोग रूढ झालेला आहे. भारतात हृदयरोगाने मृत्यू होणाऱ्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. केरळ, पंजाब, तामिळनाडू, आंध्रप्रदेश या राज्यात हृदयरोगाने मृत्यू होणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे.

➤ हृदयरोगाचा अर्थ :

हृदयरोग हा देखील एकच रोग नसून तो अनेक रोगांचा एक समूह आहे. हृदय व रक्तवाहिन्या यासंबंधीच्या विकारांचा समावेश हृदयरोगात होतो. हृदय हे एक महत्वपूर्ण असे इंद्रिय असून ते छातीच्या मध्यभागी किंचित डाव्या बाजूस झुकलेले असते. संपूर्ण शरीरास रक्तपुरवठा करण्याचे कार्य हृदय करत असते. प्राणवायू हे हृदयाचे अन्न असून ते रक्तातून हृदयास पुरवले जाते. जोपर्यंत पर्याप्त मात्रेत रक्त हृदयाकडे जात असते. तोपर्यंत हृदयाचे काम चालू असते. हृदयास रक्तपुरवठा करणाऱ्या शुद्ध रक्तवाहिन्यांचे म्हणजेच हृदयाच्या धमन्यांचे कार्य जोपर्यंत सुरळीत चालू असते तोपर्यंत त्यातून

रक्ताचा पुरवठा होत राहतोव हृदयाचे कार्यही सुरळीतपणे चालू राहते.हृदयाचे कार्य बंद पडले कि मृत्यू होतो.

‘हृदयात त्याच्या विविध भागात व रक्तवाहिन्यात,हृदयाच्या कार्यात जे काही बिघाड होतात,त्या सर्व बिघाडांना उद्देशून एकत्रितपणे हृदयरोग असे म्हटले जाते.’

➤ हृदयरोगाची कारणे :

हृदयरोग किंवा हृदयविकार होण्यासाठी अनेक घटक,कारणे जबाबदार आहेत.त्यापैकी काही महत्वपूर्ण कारणे पुढीलप्रमाणे

१.अपुरा रक्तपुरवठा :

हृदयरोगाचे मुख्य कारण म्हणजे अचानक हृदयाच्या स्नायूंचा रक्तपुरवठा बंद पडणे,कोरणरी आर्टरी पूर्ण ब्लॉक होणे,रक्तवाहिन्यांमध्ये होणारे अडथळे किंवा गुठळ्या होणे व त्यामुळे हृदयास रक्तपुरवठा कमी होणे.रक्तवाहिन्यांमध्ये चरबी साठणे.त्यामुळे रक्तपुरवठा हळूहळू कमी होतो पण जेव्हा पूर्ण ब्लॉकेज होते तेव्हा रक्तपुरवठा एकदम बंद पडून हृदयाच्या स्नायूंना जखम होते व हृदयविकाराचा झटका येतो.

२.मानसिक ताणतणाव :

हृदयरोग हा फक्त शारीरिक रोग नसून तो मनो-शारीरिक आहे.त्यामुळे शारीरिक घटकांबरोबरच अनेक मानसिक घटक उदा.ताणतणाव,भावभावना,चिंता,काळजी,एकाकीपणा इ.हे घटक देखील हृदयविकारास जबाबदार आहेत.हृदयविकारास मानसिक ताणतणाव हे मोठ्या प्रमाणात जबाबदार आहे.माणसाच्या जीवनात जेव्हा मानसिक तणावाची परिस्थिती असते. त्या काळात हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण जास्त असते.गरिबी,दारिद्र्य ,अन्याय,नोकरीची असुरक्षितता,कामाचे व्याप यासारखे अनेक घटक ताणतणाव निर्माण करतात.ताणतणाव तीव्र झाल्यास हृदय अधिक वेगाने स्पंदन करू लागते.हृदयाच्या रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात.त्यामुळे हृदयविकाराच्या घटना अधिक घडतात.

३.अस्वस्थता :

अस्वस्थ अवस्था किंवा सतत कोणती तरी काळजी करणे हे देखील हृदयावर प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष घातक परिणाम करतात.वाढते कोलेस्टेरॉल,मधुमेह,उच्च रक्तदाब,लठ्ठपणा,धुम्रपान,मानसिक ताण,व्यायामाचा अभाव या घटकांमुळे अस्वस्थता वाढत जाते.परिणामी हृदयविकाराच्या घटनांमध्ये वाढ होत आहे.

४.तणावपूर्ण जीवनशैली :

तरुण पणातील तणावपूर्ण जीवनशैली यामुळे तरुण वयातील हृदयविकाराच्या वाढत्या घटना हे चिंतेची बाब आहे.त्याचबरोबर वृद्ध लोकांमधील वाढता एकाकीपणा हा घटक देखील हृदयविकारासाठी जबाबदार ठरत आहे.एकूणच निर्माण झालेली तणावपूर्ण जीवनशैली देखील हृदयविकारास कारणीभूत ठरत आहे.

५.तीव्र दुःख आणि संताप :

व्यक्तीच्या जीवनात अनेक वेळा काही बदल अचानक होत असतात.यातील बदलांमुळे व्यक्तीला दुखाला सामोरे जावे लागते.अशा घटना सहन न झाल्यास हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण अधिक आहे.त्याबरोबरच काही व्यक्ती शीघ्रकोपी असतात.त्यांचे रागावर नियंत्रण राहत नाही.अति संतापामुळे एकदम रक्तदाब वाढतो व त्यामुळे हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

६.मधुमेह :

मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाणही जास्त आढळते.मधुमेहाचा परिणाम शरीरातील अनेक अवयांवर होत असतो त्यामधूनच हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

७.लठ्ठपणा :

लठ्ठ किंवा जास्त वजन असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये उच्च रक्तदाब,मधुमेह आणि हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण जास्त असते.लठ्ठपणा म्हणजे एकाप्रकारचे ओझे व हे ओझे वाहून नेण्याचे काम हृदयाला करावे लागते.त्यामुळे हृदयावर ताण पडतो.परिणामी रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे निर्माण होतात व हृदयविकाराच्या घटना घडतात.

८.बैठे काम व व्यायामाचा अभाव :

ज्या लोकांचे कामाचे स्वरूप हे बैठे प्रकारचे असते व व्यायामाचा अभाव आहे,जे लोक बसून राहण्याचे प्रमाण अधिक असते अशा लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.कारण अशा लोकांमध्ये रक्तात चरबीचे प्रमाण अधिक असते.त्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळे येऊ शकतात.उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण जास्त असते.त्यामुळे बैठे स्वरूपाचे काम असणाऱ्या व व्यायामाचा अभाव असणाऱ्या लोकांमध्ये हृदयविकाराच्या घटना घडण्याचे प्रमाण अधिक असते.

९. आहाराचा अतिरेक /जास्त आहार :

मधुमेह,हृदयविकार,उच्च रक्तदाब यासारखे आजार हे जास्त खाण्यामुळे होतात.चरबीयुक्त पदार्थ,अधिक मीठ व साखर,अधिक उष्मांक देणारे पदार्थ,मांस अशा पदार्थांचे अधिक सेवन केल्याने हृदयविकाराच्या घटनांचे प्रमाण वाढत जाते.आहाराचा अतिरेक, सदोष आहार,प्रक्रियायुक्त खाद्यपदार्थ अधिक सेवन केल्याने एकप्रकारचे हृदयाविकारास आमंत्रण भेटते.

१०.मद्यपानाचे अधिक प्रमाण :

योग्य प्रमाणात जर मद्यपान केले तर ते हृदयास हानिकारक ठरत नाही.परंतु अधिक प्रमाणात मद्यपान केल्यास ते हृदयास हानिकारक ठरते.मद्यपान अति प्रमाणात केल्यास रक्तदाब वाढतो.हृदयाचे ठोके वाढतात व हृदयातील स्नायू अशक्त होतात त्यामुळे मद्यपानाचे अधिक सेवन केल्यास हृदयविकाराच्या घटना वाढण्याचे प्रमाण जास्त आहे.

वरीलप्रमाणे हृदयरोग होण्यासाठी जबाबदार असणारी कारणे,घटक स्पष्ट करण्यात आलेली आहेत.

➤ हृदयरोगावरील उपाययोजना :

हृदयरोग हा अनेक रोगांचा समूह असल्याने त्याच्यावरील उपचारही विविध प्रकारचे आहेत.हृदयरोग हा कोणालाही होऊ शकतो.हृदयरोग म्हणजेच हार्ट अ‍ॅटॅक वेळी हृदयामध्ये वेदना होतात त्याबरोबरच दम लागणे,घाम येणे,छातीत दुखते,छातीवर दाब आल्यासारखे वाटते अशा प्रकारची लक्षणे दिसतात. हृदयरोग म्हणजेच हार्ट अ‍ॅटॅक आल्यानंतर किंवा तो येऊन गेल्यानंतर त्यावरील उपचाराची दिशा ठरते , त्यामुळे हृदयरोगावरील उपाययोजना पुढीलप्रमाणे स्पष्ट करता येतात

१.औषधोपचार :

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार हृदयरोगावरील औषधे घेणे हा एक महत्वाचा उपचार आहे.हृदयरोगत रक्त पातळ करणारी,वेदना थांबवणारी,उच्च रक्तदाब व वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करणारी औषधे नियमितपणे योग्य मात्रेत दीर्घकाळ घ्यावी लागतात.उदा.अ‍ॅस्पिरिन,बीटा ब्लॉकर्स,वारफेरीन इ.डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य ती औषधे घेतल्यास हृदयरोगावर नियंत्रण मिळवणे सोपे जाते.

२.अ‍ॅंजिओग्राफी करणे :

अ‍ॅंजिओग्राफी म्हणजे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा पूर्ण नकाशा व त्यातील ब्लॉक्स दिसून येणे.ही एकमात्र टेस्ट असते कि ज्यात ब्लॉक्स नजरेने दिसतात व रक्तपुरवठा किती कमी आहे हे स्पष्ट दिसते.हि टेस्ट म्हणजे उपचार नाही तर निदानाचे साधन असते.हि टेस्ट केल्याशिवाय अ‍ॅंजिओप्लास्टी किंवा बायपास सर्जरी करता येत नाही.त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीच्या छातीत दुखत असेल व औषधाने कमी येत नसेल तर अशा व्यक्तींनी अ‍ॅंजिओग्राफी करणे आवश्यक आहे.या टेस्टणे डॉक्टरांना पुढील उपचाराला दिशा मिळते.

३. अ‍ॅंजिओप्लास्टी करणे :

अ‍ॅंजिओग्राफी हे निदानाचे साधन आहे.परंतु अ‍ॅंजिओप्लास्टी हि एक हृदयरोगावरील उपाययोजना आहे. अ‍ॅंजिओप्लास्टीने बलून कॅथेटर कोरोनरी आर्टरी मध्ये टाकून रक्तवाहिनीतील अडथळे नाहीसे करता येतात.हृदयातील कोरोनरी रक्तवाहिन्यातील ब्लॉक काढणे हा अ‍ॅंजिओप्लास्टीचा उद्देश असतो.अ‍ॅंजिओप्लास्टीमुळे रक्तवाहिनी तुटून रक्तस्त्राव होण्याचा धोका अधिक असतो त्यामुळे अ‍ॅंजिओप्लास्टी करणे बऱ्याच वेळा ते टाळले जाते.परंतु कमी वेळेत इतर अवयवांवरती दुष्परिणाम न होता हृदयरोगा पासून सुटका मिळवण्याचा हा एक मार्ग आहे.

४.बायपास शस्त्रक्रिया :

बायपास हि शस्त्रक्रिया म्हणजे हृदयरोगावरील एक महत्वपूर्ण उपाययोजना आहे.या शस्त्रक्रियेमुळे रुग्णाला होणाऱ्या त्रासामध्ये नक्कीच फरक पडतो व फायदा होतो.हृदयाच्या रक्तवाहिन्यामधील अडथळ्यावर मात करण्यासाठी बायपास शस्त्रक्रिया केली जाते.हृदयाच्या रक्तवाहिन्या मधील जे अडथळे असतात त्याच्या पुढील भागात रक्तपुरवठा होईल अशी व्यवस्था बायपास मध्ये केली जाते.पूर्वी अवघड समजली जाणारी हि शस्त्रक्रिया आता वैद्यकीय शास्त्रातील प्रगतीमुळे व आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे सोपी झालेली आहे.

५.उच्च रक्तदाब व मधुमेह यावरती नियंत्रण :

उच्च रक्तदाब व मधुमेह हे दोन आजार हृदयरोगास कारणीभूत ठरत असल्याने तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार घ्यावेत.मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवणे आवश्यक असते.मधुमेहाचा परिणाम डायरेक्ट हृदयावर होत असल्याने त्यावरती नियंत्रण ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे.उच्च रक्तदाब व मधुमेह असणाऱ्या लोकांनी रक्तातील साखरेचे पातळी मर्यादित वाढणार नाही याची खबरदारी घ्यावी लागेल,असे नियंत्रण केल्यास नक्कीच हृदयरोगावर नियंत्रण बसू शकते.

६.व्यसने टाळणे :

धूम्रपान,मद्यपान,मादक पदार्थांचे सेवन हि व्यसने हृदयरोगाची शक्यता वाढवतात.त्यामुळे लोकांनी अशा प्रकारचे कोणतेही व्यसन करू नये.शरीराची व सेवनाची योग्य प्रकारे काळजी घेतल्यास अनेक रोगांपासून दूर राहता येते.त्यामुळे हृदयरोगापासून दूर राहण्यासाठी व्यसनापासून दूर राहणे हा महत्वाचा उपाय आहे.

७.शारीरिक हालचाली व व्यायाम :

शारीरिक हालचाली व व्यायाम या दोन्हीचा अभाव हा हृदयरोगास जबाबदार ठरतो.त्यामुळे शारीरिक हालचाली वाढवणे आवश्यक आहे.डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमित व्यायाम,चालणे,पोहणे,धावणे असा व्यायाम केल्यास हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

८.मानसिक ताण व एकटेपणा कमी करणे :

मानसिक ताण व एकटेपणा कमी करणे हा उपाय हृदयरोग होऊ न देण्याच्या दृष्टीने व तो झाला असल्यास त्याचा धोका कमी करण्याच्या दृष्टीने अत्यावश्यक आहे.यासाठी प्रत्येकाने आपले काम आनंदाने करावे.सतत आनंदी रहावे,काळजी टाळावी,भावनांचा उद्रेक होऊ देऊ नये.नकारात्मक गोष्टी टाळून जीवनाकडे सकारात्मक पाहण्यास शिकावे.एकाकीपणा सोडून सर्वांशी प्रेमाने वागावे.लोकांमध्ये मिळून मिसळून रहावे.मनशांती मिळवण्यासाठी प्रयत्न करावेत.

९.योग्य आहार घेणे :

हृदयविकार धोका टाळण्यासाठी आहार आपला योग्य असणे अत्यंत आवश्यक आहे.अधिक मांसाहार करणे व चरबीयुक्त पदार्थ खाणे टाळावे यामुळे रक्तातील साखर व चरबी योग्य प्रमाणात

राहते.आहारावर नियंत्रण,मद्यपान टाळणे,योग्य व्यायाम या गोष्टी केल्यास हृदयविकार टाळता येऊ शकतो.

१०. आधुनिक जीवनशैलीत योग्य बदल करणे :

सारांश :

आज समाजात हृदयविकाराने मृत्यू होणाऱ्या संख्या वाढत चालली आहे.हृदयविकार होऊ नये यासाठी योग्य ती खबरदारी घेणे आज अत्यंत आवश्यक झालेले आहे.हृदयविकारासंबंधी समाजात जागृती व्हावी यासाठी दरवर्षी २९ सप्टेंबर हा जागतिक हृदय दिन म्हणून साजरा केला जातो.

C. Cancer : Causes and Remedies

कर्करोग : कारणे आणि उपाययोजना

➤ प्रस्तावना :

कर्करोग हा एक असंसर्गजन्य पण अतिगंभीर असा रोग आजार आहे.कर्करोगाच्या रुग्णांची सर्वाधिक संख्या अमेरिकेत आहे.त्या खालोखाल चीन व भारत या देशांमध्ये आहे.सध्या भारतात कर्करोगाच्या रुग्णांची संख्या २५ लाखाच्या आसपास असावी.भारतात सर्वाधिक रुग्ण गुजरात राज्यात आहेत.त्याखालोखाल कर्नाटक,महाराष्ट्र,तेलंगणा या राज्यांचा क्रम लागतो.

➤ कर्करोगाचा अर्थ :

कर्करोग हा अनेक रोगांचा एक समूह असून त्यामध्ये पेशींची अपसामान्य किंवा विकृत वाढ होते व या पेशींमध्ये शरीराच्या इतर भागात पसरण्याची क्षमता असते.कॅन्सर हा शब्द 'कार्सिनोमा'या लॅटीन शब्दावरून घेतला आहे.या शब्दाचा अर्थ 'खेकडा'असा आहे.खेकड्याला सर्व दिशांना अवयव असतात त्याचप्रमाणे कर्करोग शरीरात सर्व दिशांना पसरतो.शरीरातील सर्व अवयवांमध्ये कर्करोग पसरतो.

काही पेशी शरीरात अनियंत्रितपणे वाढतात व विभाजित होतात व त्यातून शरीरात विकृत व हानिकारक गाठी तयार होतात.एखादी गाठ वेगाने वाढून तिच्या कडेपासून तंतू निघून ते सर्व दिशांना असलेल्या पेशींत घुसतात.त्यामुळे त्या गाठीचा आकार खेकड्याच्या नांग्यासारखा दिसतो.म्हणून या रोगास कर्करोग म्हटले जात असावे.

व्यक्तीच्या शरीरातील पेशींमध्ये सतत वाढ व बदल होत असतात त्यामधून नवीन पेशी निर्माण होत असतात.या पेशींचे विभाजन होत असताना त्यामध्ये विकृत व हानिकारक गाठी निर्माण होतात.या गाठीनांच कर्करोगाच्या गाठी म्हणतात.या गाठी सुरवातीला शरीरात स्थिर असतात व नंतर त्या गाठींचा आकार वाढत जाऊन त्या फुटतात त्यामुळे त्या संपूर्ण शरीरात पसरतात. एका गाठीपासून शरीराच्या

विविध भागात अनेक गाठी तयार होतात व कर्करोग संपूर्ण शरीरात पसरतो.या गाठी रक्तप्रवाह व अन्न आपल्याकडे खेचून घेतात.त्यामुळे शरीर हळूहळू कमजोर व प्रतिकारहीन बनत जाते.

शरीरातील प्रत्येक गाठ हि कर्करोगाचीच असते असे नाही.एखाद्याला कर्करोग झाला कि भूक न लागणे,वजन कमी होत जाणे,सतत मळमळ व उलटी होणे,श्वास अडखळणे,खोकला येणे,जुलाब येणे,झोप ण लागणे,तोंड येणे,हळूहळू वेदना वाढत जातात अशा प्रकारची लक्षणे दिसतात.शरीरात असा एकही अवयव नाही कि ज्याला कर्करोगाची बाधा होत नाही.त्यामुळेच कर्करोगाचे अनेक प्रकार दिसून येतात.उदा.मूत्राशयाचा कर्करोग,हाडांचा कर्करोग,मेंदुंचा कर्करोग,स्तनांचा कर्करोग,स्वादुपिंडाचा कर्करोग,गर्भाशयाचा कर्करोग,इ.

➤ कर्करोगाची कारणे :

कर्करोगाची लक्षणे व प्रकार जशी विभिन्न स्वरुपाची आहेत तसेच त्याची कारणे देखील विभिन्न स्वरुपाची आहेत.शरीरातील पेशींमध्ये बदल होतात व अशा बदलांमधूनच कर्करोगाच्या गाठी तयार होतात हे जरी सत्य असले तरी शरीरात असे बदल का होतात हे समजून घेणे आवश्यक आहे.त्यालाच कर्करोगाची कारणे म्हणून ओळखले जाते.यापैकी कर्करोगाची काही महत्वाची कारणे पुढीलप्रमाणे....

१.रासायनिक पदार्थांशी अधिक संबंध :

रासायनिक पदार्थांशी ज्यांचा नियमित व जास्त प्रमाणात संपर्क येतो अशा लोकांना कर्करोग होण्याचा धोका अधिक असतो.उदा.रंगात वापरले जाणारे काही रासायनिक पदार्थ,सिगारेट,बिडी यामधील निकोटीन,पेट्रोलियम ज्वलनातून तयार झालेला वायू इ.याचा विपरीत परिणाम व्यक्तीच्या शरीरावर व आरोग्यावर होतो.त्यामुळे कर्करोग होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

२.किरणोत्सर्ग पदार्थ :

अणुभट्ट्या व अनु विभाजन प्रक्रिया करणाऱ्या अनेक कारखान्यामधील लोकांना व आजूबाजूच्या लोकांना विशिष्ट प्रकारचे कर्करोग होतात हे दिसून आलेले आहे.अणुभट्टी मधील राख हि किरणोत्सर्गी म्हणून कर्करोगाला कारणीभूत ठरते.रेडियमसारख्या किरणोत्सर्गी पदार्थांमुळे हाडांचा कर्करोग होतो.क्ष - किरण विभागात काम करणाऱ्या व्यक्तीना किरणोत्सर्गांमुळे त्वचेचा आणि रक्ताचा कर्करोग होतो.यावरून असे दिसून येते कि किरणोत्सर्गी पदार्थांचा जास्त संपर्क आल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता असते.

३. व्यसनाधीनता :

व्यक्ती व्यसनाच्या आहारी अधिक प्रमाणात गेली असल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता अधिक असते.दारू व तंबाखू यांचा तर कर्करोगाशी जवळचा संबंध आहे.अधिक दारू सेवन केल्याने यकृताचा कर्करोग होतो.धुम्रपानामुळे फुफ्फुस,श्वसनसंस्था,घसा,तोंड याचा कर्करोग होऊ शकतो.तंबाखू मुळे अधिक लोकांना तोंडाचा कर्करोग झालेला आहे.व्यक्ती व्यसनाधीन झाली असल्यास व सातत्याने त्याचे सेवन करत असल्यास कर्करोग होण्याची शक्यता अधिक असते.

४.अति प्रमाणात आहार :

जरुरीपेक्षा जास्त खाणे,तिखट व तेलकट पदार्थ खाण्याचे प्रमाण जास्त असणे,मांसाहार अधिक प्रमाणात करणे या सर्वांमुळे जठराचा कर्करोग होण्याची शक्यता असते.अधिक प्रमाणात आहार केल्याने रक्तवाहिन्यांमध्ये काठीण्य येते,त्यामुळे रक्ताभिसरणात अडथळा निर्माण होतो.पेशींना पुरेसा प्राणवायू मिळत नाही,परिणामी कर्करोगाच्या गाठी वाढत जातात.गरजेपेक्षा जास्त खाल्ल्याने अधिकच्या उश्मांकामुळे देखील कर्करोग होऊ शकतो.

५. प्रदूषण :

हवेचे वाढते प्रदूषण,कार्बनडाय ऑक्साईडचे वाढते प्रमाण,कार्बमोनाऑक्साईडचे वाढते प्रमाण,वाहनांचे वाढते प्रमाण,शेतातील कीटकनाशकांचा वाढता वापर यासर्व घटकांमुळे देखील कर्करोग होण्याचे प्रमाण वाढत चालले आहे.मोठमोठ्या महानगरांमध्ये वाढत्या प्रदूषणाचा परिणाम फुफुफ्फुसाचा कर्करोग होत आहे.

६.मानसिक ताण – तणाव :

डॉ.डनबार यांच्या मते काही ठराविक प्रकारचीच माणसेच कर्करोगाला बळी पडतात.आनंदी स्वभावाच्या माणसाना कर्करोग होण्याचे प्रमाण कमी असल्याचे संशोधकांनी सिद्ध करून दाखवले आहे.जे लोक सतत मानसिक ताण तणावाखाली असतात,ज्यांचे मानसिक संतुलन बिघडलेले असते,मनावर ताबा ठेवू शकत नाहीत अशा प्रकारचे लोक कार्काओगाला सहज बळी पडतात.

७.आघात :

शरीराच्या एखाद्या भागावर वारंवार आघात होत असेल तर तेथे कर्करोग होण्याचा अधिक संभव असतो.त्वचेवर ठराविक ठिकाणीच सतत आघात घर्षण होऊन त्या ठिकाणी जखमा होतात व कर्करोग होतो.शरीरावर ठराविक ठिकाणी दीर्घकाळ घर्षण आघात होत राहिल्याने देखील कर्करोग होतो.

८.सदोष आहार :

शिळेपाके अन्न,उघड्यावरील पदार्थ,फास्टफूड,जंक फूड,बेकरी उत्पादने,सडलेली भाजी,अधिक पिकलेली फळे,डबाबंद खाद्यपदार्थ,काही शितपिये यासारख्या घटकांचे अधिक सेवन केल्यास देखील कर्करोग होण्याची शक्यता असते.तसेच क्लोरीन युक्त पाणी अधिक पिल्याने देखील कर्करोग होऊ शकतो.यावरून असे दिसून येते कि आहार जर सदोष असेल तर कर्करोग होण्याची शक्यता आहे.

वरीलप्रमाणे कर्करोग होण्यासाठी जबाबदार असणारी कारणे,घटक स्पष्ट करता येतात.

➤ कर्करोगावरती उपाययोजना :