Publication: Swantatra Pragati
Edition: Kolhapur
Page No: 4
Date: 17.5.17
Headline: 21.4% urban population and 14.8% rural population have hypertension, reveals Indus Health Plus Abnormality Report

इंडस हेल्थ प्लस ॲबनॉर्मलिटी अहवालानुसार २१.४ टक्के शहरी, १४.८ टक्के ग्रामीण भागातील लोकांना उच्च रक्तदाब

कोल्हापूर, दि. १६ : १७ मे २०१७ रोजी साजऱ्या होणाऱ्या जागतिक उच्च रक्तदाब दिनाच्या औचित्यावर इंडस हेल्थ प्लस या आरोग्य विमा कंपनीतर्फे तयार करण्यात आलेल्या अहवालानुसार, २१.४ टक्के शहरी तर, १४.८ टक्के ग्रामीण भागातील लोकांना उच्च रक्तदाबाचा त्रास असल्याचे दिसून आले आहे. वाढते वय, कौटुंबिक वारसा, तंबाखू सेवन, मद्यपान, धुम्रपान दी सवयी व व्यायामाचा अभाव असलेल्या शहरी भागातील व्यक्तींना उच्च रक्तदाब असल्याचे दिसून आले आहे. तर, ग्रामीण भागातील लोकांमध्ये वाढते वय, शारीरिक हालचालींचा अभाव, लठ्ठपणा, तंबाखूसेवन, धुम्रपान आदी घटकांमुळे उच्च रक्तदाब अधिक प्रमाणात आढळतो. जानेवारी ते डिसेंबर २०१६ या कालावधीत १६,७७६ व्यक्तींनी प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासण्या करून घेतल्या. त्यांच्या निरीक्षणातून कंपनीने हा अहवाल तयार केला आहे.

या अहवालात नमूद केल्यानुसार, उच्च रक्तदाबाच्या छोट्या-मोठ्या लक्षणांपासून ९० टक्के लोक अनभिज्ञ आहेत. २५ ते ३० वर्षे वयोगटातील तरुणांमध्येही १० टक्के तरूणांना पूर्व-उच्च रक्तदाब असल्याचे दिसून येते. योग्य वेळी योग्य ते उपचार न घेतल्यास, उच्च रक्तदाबामुळे हृदयविकार किंवा स्ट्रोकसारखे आजार उद्भवू शकतात.

इंडस हेल्थ प्लसचे प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी तज्ज्ञ श्री. अमोल नाईकवाडी म्हणतात,''४० ते ५० वर्षे वयोगटातील ज्या पुरुषांमध्ये मधूमेह दिसून येतो, त्यांना उच्च रक्तदाबाचा अधिक धोका असल्याचे दिसून येते. मधूमेहाचा रक्तदाबाशी थेट संबंध असतो, व यावेळी २६ टक्के पुरुषांमध्ये मधुमेह आढळून आला. योग्य वेळी योग्य ते उपचार न घेतल्यास, उच्च रक्तदाबामुळे हृदयविकार, मूत्रपिंड विकार किंवा बहुअवयव विकार उद्भवू शकतात. वेळोवेळी तपासण्या केल्याने उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी करता येतो.''

अभ्यासातील महत्वाची निरीक्षणे

कोल्हापूरकरांच्या मुख्य अन्नात तीखट व खारट पदार्थांचे प्रमाण जास्त असते.त्यामुळे लठ्ठपणा व त्याबरोबरच उच्च रक्तदाबाचा धोकाही वाढतो. ३० ते ४० वर्षे वयोगटातील ५ टक्के महिलांमध्ये लठ्ठपणा व थायरॉईड कमतरतादिसून आली. तर, प्रजोत्पादनाच्या वयातील महिलांमध्ये सेकंडरी उच्च रक्तदाबाचीसमस्या दिसून आली. सेकंडरी उच्चरक्तदाबात, वाढलेला रक्तदाब इतर कोणत्याही गंभीर आजारांत परावर्तित होतो. ४० ते ६० वर्षे वयोगटातील ३४ टक्के पुरुष व ३२ टक्के महिलांना अथेरोस्क्लेरोसिसहा आजार असल्याचे निदर्शनास आले. अथेरोस्क्लेरोसिस हे उच्च रक्तदाबाचे मूळ कारणअसते. तणाव, बेशिस्त जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या चुकीच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव यामुळे अथेरोस्क्लेरोसिसचे रुपांतर उच्च रक्तदाबात होते. ४० ते ६० वर्षे वयोगटातील ३० टक्के स्त्री-पुरुषांमध्ये उच्च रक्तदाब दिसून येतो वत्यांना हृदयविकाराचा झटका किंवा स्ट्रोक येण्याच्या शक्यता अधिक असतात.

उच्च रक्तदाब म्हणजे सिस्टॉलिक रक्तदाब १४० एमएमएचजी पेक्षा अधिक असणे व डायस्टॉलिक रक्तदाब ९० एमएमएचजी पेक्षा अधिक असणे होय. तर, उच्च रक्तदाब होण्यापूर्वीची स्थिती सिस्टॉलिक रक्तदाब १२० ते १३९ एमएमएचजी असल्यास गणली जाते. अथेरोस्क्लेरोसिस या आजारात रुग्णांच्या धमन्यामध्ये गुठळ्या होतात. आपल्या हृदयाला तसेच, शरिराच्या इतर अवयवांना ऑक्सीजनयुक्त रक्त पुरवणाऱ्या धमन्या महत्वाच्या असतात. अथेरोस्क्लेरोसिस या आजारामुळे हृदयविकाराचा झटका, स्ट्रोक, उच्च रक्तदाब यांसारखे धोकादायक आजार संभवू शकतात. योगासने, मेडिटेशन आदी उपायांनी उच्च रक्तदाबाचा धोका टाळता येतो.