

Vit B12 deficiency cases go up in city

SHASHWAT GUPTA RAY
reporters@sakaaltimes.com

Pune: Vitamin B12 deficiency cases have increased in Pune city by around four per cent in men and six per cent in women this year over the last year, according to a health abnormality study.

The study brought out in the Indus Abnormality Report for 2012 - January 2013 to May 2014 covered 1,614 people in 2012 and 23,145 in 2013-14. The study found that 19.45 men and 16.86 women were deficient in Vitamin B12 in 2012, in comparison to 23.14 per cent and 21.31 per cent of men and women respectively in 2013-14.

Anaemia cases detected in 2012 among men were 16.23 per cent and in women 15.39 per cent, while in 2013-14, it was 21.71 per cent and 19.89 per cent among men and women respectively.

Vitamin B12 helps in the production of healthy red blood cells that carry oxygen around the body.

Not having enough Vitamin B12 can cause anaemia. Extreme tiredness or fatigue, lethargy, weakness, headache, ringing in the ears (tinnitus) and lack of appetite are some of the out-

KEY FINDINGS

- 21.31% women detected with Vitamin B12 deficiency
- Of these, 12-15% women faced pregnancy complications
- 5-8% of them were not aware of the vital role of the vitamin
- More common among the age group of 30-45 years
- Deficiency is common among vegetarians
- Vitamin B12 affects the foetus and brain development of the child
- Vitamin B12 intake is must during the first trimester of pregnancy

comes of the Vitamin B12 deficiency.

Pregnant women are at a very high health risk due to this deficiency. The growth of the foetus can be adversely affected, the new born could be weak and have perennial health conditions.

"Among women, Vitamin deficiency is increasing since they neglect their diet and therefore, their intake is improper. Many of them do not consume fresh food and settle for leftovers. The deficiency also increases the risk of heart disease and hypertension among men and women," Preventive Health Care Expert from Indus Health, Amol Naikwadi said.

A total of 21.3 per cent

women were detected with Vitamin B12 deficiency. From these, around 12 to 15 per cent women faced pregnancy complications due to the deficiency.

According to Dr Amitav Banerjee, Professor, Community Medicine and Clinical Epidemiologist, animal products and vegetables should be consumed to maintain the balance.

President of Indian Medical Association (IMA), Dr Dillip Sarda said that Vitamin B12 helps in preparing the neuro sheet inside the growing foetus. "Hence, it is critical for pregnant women to ensure proper diet for ensuring a physically and mentally healthy baby," Dr Sarda said.





तुमचं हृदय तुमच्या हाती !

अमोल नायकवाडी
feature@prahaar.co.in

आपल्यापैकी प्रत्येकाचा एकतरी कुटुंब सदस्य किंवा मित्र हृदयाशी संबंधित आजाराचे त्रस्त असतो. हा आजार अगदी रक्तदाबाप्रमाणे सामान्यही असू शकतो किंवा धमनी काठीण्याप्रमाणे जटीलदेखील असू शकतो. हृदयघाताची उदाहरणं ऐकल्यानंतर तुम्हालाही आश्चर्य वाटत असेल की हे सर्व कसं काय होऊ शकतं.

२०१० वर्षी भारतात २४ टक्के मृत्यू (संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोगांमुळे होणारे) हृदय संबंधित आजारांनी होत असल्याचे नोंदवण्यात आले आहेत. हृदय संबंधित आजार मुख्यत्वेकरून पुरुषांनाच होत असतात, हा समज अतिशय चुकीचा आहे. सध्याच्या आधुनिक काळामध्ये पुरुषांप्रमाणेच स्त्रियांनाही हृदय संबंधित आजार होत असल्याचं आढळून आलं आहे.

हे कशांमुळे घडून येतं ?

बदलत्या जीवनशैलीमुळे हार्मोन्समध्ये मोठे बदल घडून येत आहेत. परिणामी, ओएस्ट्रोजन हार्मोन्स कमी होतात. मासिक पाळी सुरू असल्याच्या काळापेक्षा रजोनिवृत्तीनंतर स्त्रियांमध्ये हृदयाघात होण्याचं प्रमाण जास्त असल्याचं आढळून आलं आहे. कारण, या काळात ओएस्ट्रोजन स्त्रवणं बंद होतं.

स्त्रियांमधील हृदय संबंधित आजारांची सामान्य लक्षणे पुढीलप्रमाणे-

- खूपच जास्त थकवा
- निद्रानाश
- श्वासोच्छ्वासाला त्रास
- अपचन

तज्ज्ञांना असं आढळून आलं आहे की, स्त्रियांमध्ये बऱ्याचदा हृदयवैद्यकीय लक्षणं दिसून येतात. तसंच त्या वर्षाचिंतच तज्ज्ञांचा सल्ला घेत असल्याने हृदयवैद्यकीय निदान आणि त्यावरील उपचार वेळेवर होऊ शकत नाही. भारतातील हृदय संबंधित आजारांचा वाढता धोका ध्यानात घेता प्रत्येक स्त्रीचं हे कर्तव्य आहे की त्यांनी नियमित प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करून घेतली पाहिजे. कुटुंबाचा कणा असलेल्या स्त्रीने नेहमीच तिच्या हृदयाची काळजी घेतली पाहिजे.

हृदयरोगाला प्रतिबंध करण्याकरिता तिने खालील काही साध्या गोष्टींचा अवलंब करावा :

हृदयविकार हा केवळ पुरुषांमध्ये आढळून येतो, हा समज अतिशय चुकीचा असून पुरुषांपेक्षा हे प्रमाण स्त्रियांमध्ये अधिक आढळल्याचं दिसून येतंय. २९ सप्टेंबर २०१४ ला असणाऱ्या 'जागतिक हृदय दिना' निमित्त स्त्रियांमध्ये आढळून येणाऱ्या हृदयाघाताची लक्षणं नेमकी काय आहेत आणि त्यासाठी काय उपाययोजना केल्या पाहिजेत हे जाणून घेण्याचा हा प्रयत्न.

- नियमित ३० मिनिटांचा व्यायाम : शारीरिक व्यायाम तुमचं वजन नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतो. तसेच यामुळे हृदयावर ताण येणारी स्थिती म्हणजेच, उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्टेरॉल व मधुमेह वाढण्याची शक्यता कमी होते.

- **ठरावीक कालावधीनंतर व नियमितपणे प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करणं :** तुमचा रक्तदाब व कोलेस्टेरॉलचा स्तर नियमितपणे तपासून घ्या. कारण त्यामुळे तुमचं हृदय व रक्तवाहिन्यांना हानी पोहोचू शकते. तथापी, यांचं प्रमाण सामान्य स्तरावर नसेल किंवा हृदयाशी संबंधित आजाराची इतर लक्षणं आढळून आली तर तुम्ही वारंवार त्यांची तपासणी करत राहिली पाहिजे.



खासकरून तुमच्या कौटुंबिक इतिहासामध्ये कुणाला मधुमेह असेल तर रक्तातील शर्करेचे प्रमाण योग्य आहे का याची तपासणी करून घेतली पाहिजे.

- **हृदय स्वस्थ ठेवणाऱ्या आहाराचे सेवन करा :** ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड्सने समृद्ध आहाराचं सेवन करा. कोलेस्टेरॉल, चरबीयुक्त पदार्थ व मिठाचं प्रमाण कमी असलेल्या आरोग्यपूर्ण समतोल आहाराचं सेवन करावं. लाल मांस व सॅच्युरेटेड फॅट्सचं सेवन टाळावं. अब्रुशी, बदाम, ओटमील, ब्राउन राइस, पालक, अक्रोड, टोमॅटो, मासे इत्यादींचा समावेश आपल्या आहारामध्ये करावा.
- **वयोमानानुसार आपले वजन नियंत्रित ठेवा :** स्त्रियांचं वय जसजसं वाढतं तसतसं त्यांचं वजनही वाढतं. योग्य आहार आणि बायकाम, घराची साफसफाई, नृत्य इत्यादी शारीरिक हालचालींद्वारे वजन आटोक्यात ठेवा.
- **आवश्यक ड्रॉप घ्या :** रात्री ७-८ तास ड्रॉप घ्या. तसेच ९ तासपेक्षा जास्त वेळ ड्रॉप नका.
- **धूम्रपान व तंबाखू सेवन टाळा :** धूम्रपान व तंबाखूसहित सर्व प्रकारच्या तंबाखू उत्पादनांपासून लांब राहा. तंबाखूमध्ये असलेली रसावनं हृदय व रक्तवाहिन्यांना हानी पोहोचवतात. यामुळे तुमच्या हृदयातील धमण्या अरुंद होऊ शकतात. सिगारेटमध्ये असलेले निकोटिन रक्तवाहिन्या अरुंद करते, ज्यामुळे तुमच्या हृदयावर ताण येऊ शकतो. सर्वांवर जीवनामध्ये व्यावसायिक व वैयक्तिक जबाबदाऱ्या असतात. पण, सर्वांत मुख्य जबाबदारी आपल्या स्वतःच्या शरीराची काळजी ही आहे. कारण, जीवनामध्ये छोट्यासा बदल मोठे परिवर्तन आणू शकतो. नियमित आरोग्य तपासणी, दररोज तीस मिनिटांचा व्यायाम, जंक फूड टाळणं आणि फळं व भाज्या यांचं जास्त सेवन केल्यास तुमच्या आरोग्यामध्ये सकारात्मक बदल घडून येऊ शकतो. आयुष्य हे अमूल्य आहे, तुमच्या हृदयाची काळजी घ्या आणि मग ते देखील तुमची काळजी घेईल.