

Publication: Kumar Kranti

Edition: Ratnagiri

Page No: 4

Date: 10.10.16

Headline: 8 % increase in heart disease risk amongst Ratnagiri youngsters

रत्नागिरीत लठ्ठपणामुळे हृदयविषयक आजारांचा धोका ८ टक्क्यांनी वाढला

रत्नागिरी : जागतिक हृदय दिनाचे आयोजन विविध देशांमध्ये दर वर्षाच्या २९ सप्टेंबर रोजी केले जाते. जागतिक हृदय फाऊंडेशनकडून आयोजित केला जाणारा हा एक जागतिक उपक्रम असून यावर्षी एका निरोगी हृदयाचे महत्त्व पटवून देऊन त्याला ताकदवान ठेवण्याचे महत्त्व समजून दिले जाण-

ार आहे. लोकांना हृदयविकारापासून दूर ठेवण्यासाठी जीवनशैलीत छोटे बदल करण्यासाठी जनतेला शिक्षित करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. या दृष्टीकोनातून इंडस हेल्थ प्लसने एका अॅजबनॉर्मलिटी रिपोर्टचे प्रकाशन केले असून त्यातून हृदय विकाराचे वाढते प्रमाण दर्शवले जात आहे. या

अभ्यासाचे नमुना आकारमान १४,००० लोक होते. त्यांनी जानेवारी २०१५-ऑगस्ट २०१६ दरम्यान प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करून घेतली. या अभ्यासातून हे सूचित केले गेले आहे की, ३५ ते ४५ टक्के युवा व्यक्ती हृदयविषयक आजारांपासून पीडित असल्याचे आढळून आले.

Publication: Krantisniha

Edition: Ratnagiri

Page No: 3

Date: 5.10.16

Headline: Heart disease risk amongst Ratnagiri youngsters

रत्नागिरीत लक्ष्मणामुळे हृदय विषयक आजाराच्या धोक्यात वाढ

रत्नागिरी (प्रतिनिधी):- २०१६ जागतिक हृदय दिनाचे आयोजन विविध देशांमध्ये दर वर्षाच्या २९ सप्टेंबर रोजी केले जाते. जागतिक हृदय फाऊंडेशनकडून आयोजित केला जाणारा हा एक जागतिक उपक्रम असून यावर्षी एका निरोगी हृदयाचे महत्त्व पटवून देऊन त्याला ताकदवान ठेवण्याचे महत्त्व समजून दिले जाणार आहे. लोकांना हृदय विकारापासून दूर ठेवण्यासाठी जीवनशैलीत छोटे बदल करण्यासाठी जनतेला शिक्षित करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. या दृष्टीकोनातून इंडस हेल्थ प्लसने एका अँबबनॉर्मलिटी रिपोर्टचे प्रकाशन केले असून त्यातून हृदय विकाराचे वाढते प्रमाण दर्शवले जात आहे. या अभ्यासाचे नमुनाआकारमान १४,००० लोक होते. त्यांनी जानेवारी २०१५-ऑगस्ट २०१६ दरम्यान प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करून घेतली.

या अभ्यासातून हे सूचित केले गेले आहे की, ३५ ते ४५ टक्के युवा व्यक्ती हृदयविषयक आजारांपासून पीडित असल्याचे आढळून आले, ज्यामध्ये २०

टक्के पुरुष व जवळपास १५ टक्के महिलांचा समावेश आहे. श्रम जीवी व्यक्तींमधील १५ ते १७ टक्के मध्यमवयोगटातील पुरुष व महिलांना हृदयविषयक आजारांचा धोका आहे. रत्नागिरीमधील २५ ते ३० टक्के व्यक्ती आरोग्यदायी जीवनशैलीचा अवलंब करत नाहीत आणि त्यांच्या मध्ये शारीरिक व्यायामाचा अभाव दिसून येतो, ज्यामुळे हृदय विषयक आजारांचा धोका वाढला आहे.

तंत्रज्ञानावरील अवलंबते मुळे लक्ष्मणाचा धोका ७ ते ८ टक्क्यांनी वाढला आहे आणि परिणामतः हृदयविषयक आजारांचा धोका वाढला आहे. २५ ते ३० वर्षे वयोगटातील युवा व्यक्तींना हृदयविषयक आजारांचा धोका आहे. रत्नागिरी मधील लोकांमध्ये उच्चस्त दाबाचे प्रमाण अधिक आढळून आले नसले, तरी हृदयाघाताचे प्रमाण अधिक आहे.

अमोल नायकवडी, प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा तज्ञ आणि जेएमडी इंडस हेल्थ प्लस म्हणाले की, अँबबनॉर्मलिटी रिपोर्टमधून ३५ ते ५० वर्षे वयोगटातील व्यक्तींमध्ये असलेल्या हृदय विषयक आजारांच्या प्रमाणाला निद

र्शनास आणले. या वयोगटातील ६७ टक्के व्यक्तींना मधुमेह असल्याचे आढळून आले. पुरुषांना मधुमेहामुळे हृदय विकाराचा झटका येण्याचा धोका आहे.

हा गंभीर काळजीचा विषय आहे आणि त्यामुळे या जागतिक हृदय दिनी आमचे ध्येय हे लोकांना नियमित व्यायाम, मैदानी खेळ खेळणे, संतुलित आहार करणे आणि योग्यवजन राखणे यांच्या माध्यमातून हृदय निरोगी ठेवण्याचे आहे. जीवनशैलीतील बदलांशिवाय, प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी आणि वेळोवेळी तपासणी हे आजारांचे आणि धोक्याच्या घटकांचे निदान यांच्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे, असे नाइकवडी म्हणाले.

असे निदर्शनास आले की हृदयविकारांसह निदान करणयात आलेले ६० टक्के लोक उच्च रक्तदाब व लक्ष्मणापासून पीडित आहेत, ज्यापैकी १९ टक्के पुरुष व १७ टक्के महिला ३८ ते ४८ वर्षे वयोगटातील आहेत. रत्ना गिरी हे तटीय शहर आहे, फळे व भाज्यांशिवाय आहाराच्या सेवनामुळे लोकांच्या पोटाच्या आरोग्यावर परिणाम झाला आहे आणि त्यांच्यामध्ये

च्यामध्ये आतड्या संबंधीच्या आजारांचा धोका वाढला आहे. प्रदूषण, धूम्रपान आणि उच्च तणाव, तसेच बैठी जीवन शैली, मद्यपान, अयोग्य आहार हे हृदयविकाराच्या घटनांमध्ये भर घालणारे घटक आहेत. ३० वर्षे वयाखालील लोकांना हृदयविकाराशी संबंधित लक्षणे माहीत नव्हती आणि त्यामुळे ताणामुळे छातीत दुखणे आणि अस्वस्थतायांच्याकडे दुर्लक्ष करत होते आणि त्यामुळे हृदयाच्या आजाराचा धोका वाढत होता.