

मधुमेहाचा विळखा वाढतोय

राज्यातील २४ टक्के नागरिक आजाराच्या उंबरठ्यावर

सकाळ वृत्तसेवा

मुंबई, ता. १९ : महाराष्ट्राच्या ग्रामीण व शहरी भागांमध्ये २४ टक्के नागरिक हे मधुमेह होण्याच्या उंबरठ्यावर आहेत. तर, मुंबई व पुणेकरांना मधुमेहाचा सर्वाधिक धोका असल्याचे इंडस हेल्थ प्लस कंपनीने केलेल्या आरोग्य चाचण्यांमधून समोर आले आहे.

राज्यातील २४ टक्के नागरिक सध्या पूर्वमधुमेह म्हणजेच प्री-डायबिटीज (पीडीएम) या स्थितीत आहेत. या स्थितीमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण हे धोकादायक पातळीच्या जवळ पोहोचलेले असते. अशा व्यक्तींनी वेळीच

प्रमुख कारणीभूत घटक

तणाव, लठ्ठपणा, एरेटेड पेय, मद्यपान, जंकफूडचे सेवन, शारीरिक व्यायामाचा अभाव आणि उच्च प्रमाणात साखरेचे सेवन.

याची दखल न घेतल्यास त्यांना पुढील काही वर्षांत मधुमेह होण्याची शक्यता असते.

विशेष म्हणजे, शहरी भागापेक्षा ग्रामीण भागातील नागरिकांमध्ये प्री-डायबिटीजचे प्रमाण मोठे आहे. जून २०१९ ते ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत इंडस हेल्थ प्लसतर्फे या चाचण्या करण्यात आल्या. त्यानुसार महिलांच्या तुलनेत पुरुषांमध्ये याचे प्रमाण १.३ पट अधिक आहे. त्यामुळे

जीवनशैलीमध्ये बदल, नियमित व्यायाम, आरोग्यदायी आहाराचे सेवन आणि धूम्रपान टाळणे आवश्यक असल्याचे इंडस हेल्थ प्लसचे जेएमडी व प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा विशेषतज्ज्ञ डॉ. अमोल नायकवडी यांनी सांगितले. सध्याच्या कोरोनाकाळात हा आजार अधिक बळावू नये, यासाठी लवकर तपासणी आणि कालांतराने प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणी करणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे या आजाराचे

प्री-डायबिटीजचे प्रमाण (टक्क्यांत)

मुंबई	२५	२०
पुणे	२८	२१
निमशहरी	२७	२१
शहरी	२६	२०

प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल, असेही त्यांनी सांगितले.

राज्यातील मुंबई, पुणे, नवी मुंबई, ठाणे, नगर, रत्नागिरी व नाशिक या शहरांत या तपासण्या करण्यात आल्या. यात १८ वर्षांवरील ९,२९४ व्यक्तींची

तपासणी करण्यात आली. यात ६१ टक्के पुरुष, तर ३९ टक्के महिला होत्या. तपासणीनंतर प्री-डायबिटीज असलेल्या पुरुषांचे प्रमाण २८ टक्के, तर महिलांचे प्रमाण २० टक्के होते.

मधुमेह चाचणीत एक चतुर्थांश 'काटा'वर पास!

महाराष्ट्रात 'पीडीएम'चे प्रमाण २४ टक्के

म. टा. प्रतिनिधी, पुणे

पुणे-मुंबई शहरात जून २०१९ ते ऑक्टोबर २०२० या दरम्यान तपासणी केलेल्या एकूण व्यक्तींपैकी २४ टक्के व्यक्ती या मधुमेहाच्या काठावर उभ्या आहेत. या स्थितीला 'प्री डायबेटिस मेलिटस' (पीडीएम) असे म्हटले जात असून, त्यात मुंबईपेक्षा पुण्यातील 'प्री डायबेटिस मेलिटस' असलेल्या व्यक्तींचे प्रमाण अधिक आहे.

पुण्यात २८ टक्के पुरुष, तर २१ टक्के महिला मधुमेहाच्या काठावर असल्याचा निष्कर्ष काढण्यात आला आहे. मुंबईत मधुमेहाच्या काठावर असणाऱ्या पुरुषांचे प्रमाण २५ टक्के, तर स्त्रियांचे प्रमाण २० टक्के आहे. या लक्षणांकडे दुर्लक्ष केल्यास आजाराचा धोका वाढण्याची शक्यता आहे.

इंडस हेल्थ प्लस संस्थेने पुणे,

'प्री डायबेटिस मेलिटस' म्हणजे काय ?

प्री डायबेटिस मेलिटस म्हणजे काठावरील मधुमेह होय. यात संबंधित व्यक्तीच्या रक्तातील शर्करेची सामान्य पातळी उच्च असते. ही पातळी टाइप २ मधुमेहाइतकी उच्च नसते. मात्र, जीवनशैलीत बदल न केल्यास 'प्री डायबेटिस मेलिटस'मुळे टाइप २ मधुमेह होण्याची शक्यता असते.



संशोधनातील निष्कर्ष

- पुणे, मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, नगर, रत्नागिरी व नाशिकमध्ये तपासण्या.
- एकूण ९,२९४ जणांची तपासणी
- पुण्यातील १,४३६, तर मुंबईतील २,९४१ जणांचा समावेश.
- तपासण्यांमध्ये ६१ टक्के पुरुष, ३९ टक्के महिला.
- तपासणी केलेल्या व्यक्तींचे सरासरी वय ४५ वर्षे.

मुंबईतील व्यक्तींच्या 'प्री डायबेटिस मेलिटस'ची तपासणी केली असता त्यातून हे निष्कर्ष समोर आले आहेत. जून २०१९ ते ऑक्टोबर २०२० काळात महाराष्ट्रातील ग्रामीण आणि शहरी भागांत 'पीडीएम'चा प्रभाव आहे. प्रामुख्याने शहरी भागांपेक्षा ग्रामीण भागांत 'पीडीएम'चे प्रमाण काही थोडे

अधिक आहे. राज्यात मधुमेह काठावर असणाऱ्यांचे प्रमाण २४ टक्के आहे. महाराष्ट्रात 'प्री डायबेटिस मेलिटस'चे एकूण प्रमाण २४ टक्के आहे. त्यात पुरुषांचे २८ टक्के तर महिलांचे प्रमाण २० टक्के आहे. पुण्यात पुरुषांचे २८ टक्के, तर महिलांचे २१ टक्के प्रमाण आहे. त्या तुलनेत मुंबईतील हे

“ मधुमेहाच्या काठावर असलेल्या रुग्णांचे प्रमाण वाढत आहे. फास्ट फूड किंवा बाहेरचे खाण्यामध्ये दिल्लीनंतर पुणे, मुंबईचा क्रमांक लागतो. तरुण मुले-मुली मोठ्या प्रमाणात बाहेरचे पदार्थ खातात. बाहेरील खाण्यामध्ये उच्च प्रतीच्या कॅलरी, प्रोटीन मिळत असले तरी फायबर मिळत नाही. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढत आहे. लॉकडाउनच्या काळात व्यायामाच्या अभावामुळे आणि तरुणाईच्या खाण्याच्या चुकीच्या सवयींमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढले आहे. 'प्री डायबेटिस'चे आयएफजी आणि आयजीटी हे दोन प्रकार आहेत. त्या दोन्ही प्रकारांत मोडणाऱ्या व्यक्ती 'प्री डायबेटिस'चे रुग्ण म्हणून संबोधले जातात.

- डॉ. संजय गांधी, मधुमेहतज्ज्ञ

प्रमाण कमी आहे. मुंबईतील २५ टक्के पुरुषांमध्ये 'प्री डायबेटिस मेलिटस'चे प्रमाण आहे. ताणतणाव, लठ्ठपणा, मद्यपान, जंकफूड, व्यायामाचा अभाव यामुळे मधुमेह होण्याच्या सीमारेषेवर असणाऱ्या व्यक्तींचे प्रमाण वाढत आहे, असे निरीक्षण तज्ज्ञांनी नोंदविले.