

नागपुरात पुरुषांपेक्षा २७ टक्के महिलांना हृदयरोग

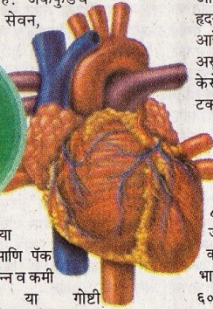
जंक फुडचे वाढते प्रमाण कारणीभूत

लोकशाही वार्ता / नागपूर
शहरात पुरुषांच्या तुलनेत २७ टक्के महिलांमध्ये अधिक प्रमाणात हृदयरोग आढळून आल्याचे एका संवेक्षणातून पुढे आले आहे.

शहरातील लोकांमध्ये लिपिड प्रोफाइलमधील वाढ हे हृदयरोगाला कारणीभूत ठरत आहे. जंकफुडचे वाढते सेवन आणि कमी व्यायाम या गोष्टी हृदयरोगामध्ये भर घालत आहेत. उच्च रक्तदाब, धुम्रपान, लठ्ठपणा, मधुमेह व कौटुंबिक इतिहास यामधील वाढ हे हृदयरोगाला कारणीभूत

ठरत आहे. जंकफुडचे वाढते सेवन,

आज
जागतिक
हृदयरोग
दिन



असल्याचे इंडस हेल्थ प्लस अॅवर्नॉर्मलिटी अहवालात पुढे आले आहे. या अहवालात १५ टक्के तरुण पिढीमध्ये हृदयरोग आढळून आला आहे. २७ टक्के महिला हृदयरोगापासून पीडित असण्याचा धोका आहे. २६ टक्के पुरुष हृदयरोगापासून पीडित असण्याचा धोका आहे. १२-१४ टक्के केसेस हृदयविकाराच्या होत्या. ३५-४५ टक्के लोकांना मधुमेह असल्यामुळे धमऱ्या कमकुवत करण्यामध्ये वाढ होत आहे. कामकरी लोकांमधील लठ्ठपणामुळे हृदयरोग होण्याचा धोका १५ टक्क्यांनी वाढलेला आहे. भारतात ८० टक्के मृत्यू हृदयाघातामुळे होतात. जगाच्या लोकसंख्येपैकी २० टक्क्यांपेक्षा कमी लोकसंख्या असताना देखील भारतात जगाच्या हृदयरोग त्रासापैकी अंदाजे ६० टक्के भाग आहे. ज्यापैकी ४० टक्के महिला आहे. ८० टक्के अकाली मृत्यू हे

सुदृढ आरोग्यासाठी १ तास द्या - डॉ. देशमुख

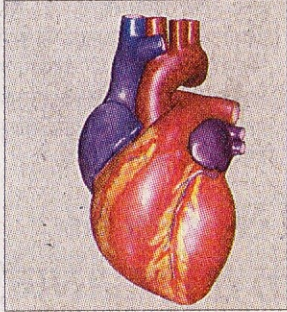
वयाच्या चाळीशीनंतर कोलेस्ट्रॉल किती आहे, याची माहितीच पडत नाही. वर्षातून एकदा डॉक्टरांकडे जाऊन तपासणी केली पाहिजे. हृदयरोगाला दूरच ठेवायचे असेल तर दिवसातून किमान १ तास द्यावा, असे आवाहन प्रसिद्ध हृदयरोगतज्ज्ञ डॉ. जय देशमुख यांनी आज पत्रकार परिषदेत केले. सर्वांचीच 'फ्रिजीकल अँक्टिव्हिटी' कमी झाल्याने हृदय आजारात वाढ होत चालली आहे. तणाव, मिठाचे जास्त सेवन, धुम्रपान, तंबाखूचे सेवन, मधुमेह आदी कारणेसुद्धा आहेत. दिवसातून १ तास स्वतःसाठी देऊन त्यात व्यायाम, योगा, फास्ट वॉक, पोहणे, घाम निघेपर्यंत धावल्यास हृदयरोग दूर ठेवण्यास मदत होईल, असेही डॉ. देशमुख यांनी सांगितले.



हृदयरोग व हृदयाघातामुळे होत आहेत. तंबाखू, हानीकारक आहार व शारीरिक आळस यावर नियंत्रण ठेवल्यास हृदयरोग टाळता येऊ शकतो, असे तज्ज्ञांचे म्हणणे आहे. वेळेवर हृदय आजाराचे निदान

होण्यासाठी लोकांनी केवळ त्यांची जीवनशैली न बदलता प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासणीसुद्धा करणे महत्त्वाचे असल्याचे प्रतिबंधात्मक आरोग्य विशेषज्ञ अमोल नाईकवाडी यांनी सांगितले.

नागपुर की महिलाओं को दिल का रोग अधिक



आज विश्व हृदय दिवस

मुख्य संवाददाता | नागपुर

विश्व में हृदय (सीवीडी) रोग और मृत्यु का प्रमुख कारण बन रहा है। एक रिपोर्ट अनुसार, भारत में औसत 25 प्रतिशत मृत्यु हृदय से संबंधी विकारों से होती है। 2023 तक भारत में इसके 50 प्रतिशत से अधिक रोगियों के होने की आशंका जताई जा रही है। 29 सितंबर को विश्व हृदय दिवस मनाया जाएगा। इस संबंध में इंडस हेल्थ प्लस नामक संस्था ने एक रिपोर्ट जारी की है। रिपोर्ट में नागपुर के लोगों पर एक रिसर्च किया गया है।

सर्वे में नागपुर के 9321 पुरुष और 8326 महिलाओं पर शोध किया

रिपोर्ट की खास बातें		
■ 15 प्रतिशत युवाओं में हृदयरोग के लक्षण		
■ 27 प्रतिशत महिलाओं को हृदयरोग की संभावना		
■ 26 प्रतिशत पुरुष प्रभावित		
■ 35 से 45 लोगों को मधुमेह होने से इसमें बढ़ोतरी		
सर्वे से निकले नतीजे		
	पुरुष	महिला
सर्वे में शामिल	9321	8326
उच्च रक्तदाब	36.14	34.26
हृदयविकार	25.12	26.26
मोटापा	39.25	33.25
हायपर लिपिडेमिया	24.33	25.31

गया। जनवरी 2013 से अगस्त 2014 तक शोध चला। रिपोर्ट में बताया गया कि नागपुर में पुरुषों की तुलना में महिलाओं में हृदय संबंधी विकार ज्यादा हैं। खासकर 15 प्रतिशत युवाओं में इसके लक्षण पाए गए हैं। नागपुरवासियों में लिपिड प्रोफाइल में बढ़ोतरी हृदयरोग के लिए घातक साबित हो रही है। जंक फूड का बढ़ता सेवन और कम व्यायाम हृदयरोग में वृद्धि कर रहे हैं। उच्च

रक्तदाब, धूम्रपान, मोटापा, मधुमेह व परिवारिक पृष्ठभूमि, हृदय रोग के लक्षण बता रहे हैं। रिपोर्ट में कहा गया कि भारत में ज्यादातर हृदयरोग बढ़ती उम्र में हो रहे हैं। तनाव व्यायाम करने की इच्छाशक्ति को विध्वंस कर सकता है। नींद और खाने की आदत पर भी पैरिणाम कर सकता है। इसलिए सिर्फ जीवनशैली न बदलते हुए प्रतिबंधात्मक उपाय योजना करने भी जरूरी है।