

जीवनशैलीशी निगडीत आजार

डॉ.अरविंद दांडेकर

जीवनशैलीत योग्य ते बदल केल्यास आजाराची वारंवारता तसेच तीव्रता कमी होऊ शकते. मागील शतकामध्ये झालेल्या आधुनीकीकरणामुळे जीवनमान अधिक वेगवान झाले आहे. आपण बैलगाडी,घोडागाडी पासून सायकल, मोटार कार, रेल्वे विमानापासून आता जेट विमानापर्यंत झेप घेतली आहे.तसेच शिडाच्या बोटीपासून मोटार बोट, जेट बोट,पाण्याच्या तसेच औष्णिक उर्जेवर चालणाऱ्या बोटी अशी हळूहळू प्रगती केली आहे.अगदी रॉकेटद्वारे मानवाने अंतराळही पादाक्रान्त केलेले आहे. माणसाचे सरासरी आयुष्यमान ३० वर्षापासून ७० वर्षापर्यंत वाढलेले दिसून येते. वाढत्या आयुष्यमानाबरोबर वाढत्या वयात हाडांची ठिसूळता (Osteoporosis) आणि प्रोस्टेट (Prostate) या सारख्या आजारांचे प्रमाणही वाढले आहे.

जुन्या काळात लोक दररोज बरेच अंतर चालत असत, त्या काळात खुर्ची टेबलावर बसण्याऐवजी मांडी घालून किंवा पाय दुमडून बसण्याकडे लोकांचा कल अधिक होता, त्यामुळे संधीवात होण्याचे प्रमाणही कमी होते. परंतु आता चालण्याच्या अभावामुळे, खुर्ची टेबलावर बसल्यामुळे तसेच चुकीच्या पद्धतीची पादत्राणे वापरल्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीला संधीवाताचा त्रास सहन करावा लागतो. उंच टाचेची पादत्राणे वापरल्यामुळे गुढगेदुखीचे प्रमाण वाढलेले आढळून आले आहे. हल्ली संपूर्ण तळवा झाकला जाईल अशी पादत्राणे वापरली जातात त्यामुळे टाचेवर दाब पडून टाच दुखु लागते. हे टाळण्यासाठी मऊ व मध्यम उंचीची पादत्राणे वापरावीत.

हल्ली लोकांना कामाच्या निमित्ताने अनेक ठिकाणी सतत फिरावे लागत असल्यामुळे जेवणाच्या पद्धतीतही अनेक बदल झाले आहेत. बाहेरचे पदार्थ सेवनाचे प्रमाण खूप वाढलेले आहे. हे पदार्थ बहुतांशी तेलकट असून अतिरिक्त मेद असलेले असतात. त्या पदार्थांमध्ये जीवनसत्व व पौष्टीक द्रव्याचे प्रमाण खूपच कमी असते. प्रत्येक घास व्यवस्थित चावून खाल्ला पाहिजे या सल्ल्याचा विसर पडत चालला आहे. अस्वच्छ वातावरणात

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

© Arogyadarpan.com

बनविलेले पदार्थ खाल्ल्यामुळे अपचन, आम्लपित्त,जळजळ,रक्तक्षय,आमांश,हगवण इत्यादी आजार होण्याचे प्रमाणही वाढले आहे.

पूर्वी जेव्हा घरगुती पदार्थांचे सेवन करण्याचा लोकांचा कल जास्त होता, तेव्हा या आजारांचे प्रमाणही कमी होते. बाहेरील पदार्थांमध्ये भाज्यांचे व तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण कमी असल्यामुळे मुळव्याध होण्याचे प्रमाणही वाढले आहे.

मेदाचे प्रमाण जास्त असलेल्या पदार्थांच्या सेवनाने, व्यायाम न केल्याने तसेच वाढत्या तणावामुळे, जीवनशैलीमुळे मधुमेह व रक्तदाब यासारख्या समस्यांचे प्रमाण वाढल्यामुळे हृदयविकार तसेच मूत्रपिंड निकामी होण्याचे प्रमाणही आधीपेक्षा वाढले आहे.वेगवान वाहने चालवल्यामुळे तसेच वाढत्या वाहनांच्या संख्येमुळे छोट्या दुखापती व फ्रॅक्चर होण्याचे प्रमाणही वाढले आहे.

जीवनशैलीमधील बदलामुळे तिथे अनेक रोगांचे प्रमाण वाढले आहे त्याचबरोबर योग्य प्रतिबंधात्मक उपचारांच्या उपलब्धतेमुळे ब-याच रोगांचर नियंत्रण ठेवणे शक्य झाले आहे.पोलियो, घटसर्प या रोगांवर मिळवलेले नियंत्रण हे याचे उत्तम उदाहरण म्हणता येईल.

सध्याच्या काळात उपलब्ध असलेल्या औषधांमुळे पूर्वी अधिक प्रमाणात आढळणा-या पेप्टिक अल्सरपरफोरेशन (Peptic Ulser Perforation) आणि ॲमोबिक लिव्हर ॲबसेस(Amoebic Liver Abscesses) या रोगांचे प्रमाण कमी झालेले दिसून येते.

वाढत्या वाहनांमुळे व औद्योगिक गिरण्यांमुळे होणा-या वायुप्रदुषणामुळे फुफ्फुसाशी निगडित, ब्रोनकायटीस, दमा, क्षयरोग इत्यादीसारखे आजार होण्याचे प्रमाण वाढले आहे. या आजारांसाठी लागणारी उत्तमोत्तम औषधे व उपचार उपलब्ध असूनही धावपळीच्या जीवनात ही औषधे व उपचार वेळेवर व योग्य प्रमाणात न घेतल्याने या आजारांचे प्रमाण वाढलेले दिसून येते.वेगवेगळ्या जाहिरातींकडे आकर्षित होऊन जरुरीपेक्षा जास्त सेवन करणे, तसेच धकाधकीच्या जीवनात सतत वाढणारा मानसिक ताण यांमुळे औदासिन्य (depression) सिझोफ्रेनिया यांसारख्या मानसिक आजारांचे प्रमाणही वाढताना दिसत आहे. सध्याच्या काळातील विभक्त कुटुंबपद्धती देखील अशाप्रकारच्या मानसिक त्रासाला

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a Prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.

कारणीभूत ठरते.तणावग्रस्त परिस्थितीत गरजेचा असणारा मानसिक आधार घायला कुटुंबातील व्यक्तित्व उपलब्ध नसतात. विभक्त कुटुंबपद्धतीमध्ये व्यक्ती फक्त स्वतःचाच विचार करायला लागतो. विभक्त कुटुंबातील नवरा बायको दोघेही नोकरी करत असतील तर त्यांच्यात होणाऱ्या वादविवादांमध्ये दोघांपैकी एकही माघार घेण्यास तयार होत नाही.त्यामुळे घटस्फोटाचे प्रमाणही वाढत चालले आहे.तसेच या विभक्त कुटुंबातील लहान मुले बालगुन्हेगारी, अमली पदार्थांचे सेवन यांसारख्या विकृत गोष्टींकडे आकर्षिली जातात, कारण त्यांना समजावून सांगणारे किंवा त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवणारे पालक कामामध्ये व्यस्त असतात.या परिस्थितीमागचे एकच कारण आहे ः हल्लीचे पालक हे पैसे कमविणारे मशिन बनले आहेत. त्यांच्याकडे त्यांच्या पाल्याला घायला पुरेसा वेळ नसतो.हे पालक फारशी विचारपूस न करता, मुलांना पैसे पुरवितात.अशी ही दुर्लक्षित मुले वाईट संगतीला लागून विकृत गोष्टींकडे आकर्षिली जातात. (Jeans) जीन्स यासारखे कपडे परिधान केल्यामुळे त्वचासंसर्ग होण्याचा धोका संभवतो. सामाजिक नितीमुल्यांचा विचार न करता केल्याजाणाऱ्या लहान वयातील वाढत्या लैंगिक संबंधांमुळे एडस्, गुप्तरोग यांसारख्या लैंगिक रोगांचे प्रमाणही वाढत चालले आहे.

अनुभव नसणाऱ्या डॉक्टरांकडून केल्या जाणाऱ्या गर्भपातामुळे, गर्भनलीकेला अडथळा निर्माण होऊन परिणामतः गर्भधारणा न होण्याचे प्रमाण वाढले आहे.

अमली पदार्थांचे, तंबाखुचे सेवन केल्याने, तसेच दिर्घायुष्यामुळे कर्करोगाचे प्रमाणही वाढत आहे. सामाजिक प्रतिष्ठेसाठी केल्या जाणाऱ्या मद्यसेवनाचे प्रमाण वाढल्यामुळे फुफ्फुसाशी निगडित आजारांचे प्रमाण अगदी महिलांमध्येही वाढताना दिसत आहे.सतत धुम्रपान केल्यामुळे कर्करोग तसेच रक्तनलिकेला अडथळा निर्माण होऊन हृदयविकार, अर्धागवात,मूत्रपिंड निकामी होणे यांसारख्या समस्या उद्भवण्याचे प्रमाणही वाढले आहे.

Important Safety Information – Information provided here is NOT medical advice or a Prescription against any specific or general Symptom. Please consult your doctor before utilising the information.