

## ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ: ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಮಧು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಸರಳ ಸೂತ್ರ-ಮಂತ್ರ

ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದಲ್ಲ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಭಾರತದಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂದೋಲನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು. ಎಚ್ಚರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರಬೇಕು. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಇರಬೇಕು.



ಈಶ್ವರ್

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವಿಧಾನ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿದೆ. ಕೂತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿರುವಂತಹ ಕೆಲಸ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬಯಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಿರುವುದು, ವಾಹನಗಳ ಮೇಲೆ ಆತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆ, ನಡಿಗೆ ಅಪಥ್ಯ... ಹೀಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣವೇ ಆಗದಿರುವಂಥ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನೇ 'ಸುಖ' ಅಂತ ಅನೇಕರು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ, ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ಬಗೆಯ 'ಸುಖ' ಈಗ ಕಾಯಿಲೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಲ್ಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ತೊಂದರೆಗೆ ಇಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳದಂತಹ ಬಾಧೆಗಳು ಬೆನ್ನುಹತ್ತುವುದರ ಹಿಂದೆಯೂ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಇದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಬದಲಾದ ದಿನಮಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜೀವನವಿಧಾನವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ ಇದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಅಮರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳ ಕುರಿತು 'ದಿ ಲ್ಯಾನ್ಸೆಟ್' ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಂಡ್ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ' ಜರ್ನಲ್ ಈಚೆಗೆ ವರದಿಯೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಆ ವರದಿಯಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಎಂಥವರನ್ನೂ ದಿಗಿಲುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತದ ಶೇ. 10ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 35 ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಶೇ. 28 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದೆಯಾದರೂ ಈಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ವೇಗವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಶೇ. 11.4 ರಷ್ಟು ಜನ ಮಧುಮೇಹದ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣ ಮಧುಮೇಹದ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕುರಿತು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಕಳವಳಕಾರಿ.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವು ಮಧುಮೇಹದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂಡಬಲ್ಲದು. ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಮತ. ಅಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ಆದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುವ ಅಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಈಗ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಒತ್ತಡದ ಜೀವನಕ್ರಮ ಕೂಡ ಮಧುಮೇಹದ ನಂಟು ಅಂಟಿಸಬಲ್ಲದು. ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒತ್ತಡದ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಳಿಕೆಯ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವ ಒತ್ತಡ... ತಲೆ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡಗಳೇ ತುಂಬಿರುವಾಗ ಸುಖನಿದ್ದೆಗೆ ತಾವೆಲ್ಲಿ? ಇಂತಹ ಹತ್ತಾರು ಒತ್ತಡಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಏರುಪೇರಾಗಿಗುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಡಳಿತಗಾರರು, ತಜ್ಞರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ನಿವಾರಣೋಪಾಯ ಮತ್ತು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆ ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಸಲಹೆ-ಸಮಾಲೋಚನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಾಣಿಸಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಚಡಪಡಿಸುವುದಲ್ಲ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರವಾಗಬೇಕು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸ ಭಾರತದಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂದೋಲನದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು.

ಕೋವಿಡ್ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹುಳುಕುಗಳು ಬಹುಬಯಲಾದವು. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನುದಾನವು ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಹಣ ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಬಳಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು, ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಬಲ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯುವ ಕೈಗಳು ರೋಗಬಾಧೆಯಿಂದ ನಿಶ್ಚಕ್ರಗೊಂಡರೆ, ಕುಟುಂಬದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಲುಕದು. ಎಚ್ಚರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇರಬೇಕು. ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಇರಬೇಕು.

■ ಎನ್. ಉದಯಕುಮಾರ್