

ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗಗಳು!

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು 52
ಲಕ್ಷ ಭಾರತೀಯರು,
ಸಾಯಬೇಕಾದ
ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ
ಮುಂಚೆಯೇ
ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ
ಕಾರಣ 'ಜೀವನಶೈಲಿಯ
ರೋಗ'ಗಳು!

30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮಲಿನಗೊಂಡ ಕುಡಿವ ನೀರು, ಒಳಚರಂಡಿಯ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ- ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ್ದವು. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜನರು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಈಗ ಈ ರೀತಿಯ ಅವಧಿಪೂರ್ವ ಸಾವಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಲಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಕೊರತೆ ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿರುವ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಇವತ್ತಿಗೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಅಂದಾಜು 52 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾಯಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗ'ಗಳು!

ಭಾರತೀಯರ ಜೀವನಶೈಲಿ ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೋಗಗಳ ಸ್ವರೂಪವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಜನರ ಬಳಿ ದುಡಿಮೆ ಇದೆ, ದುಡ್ಡಿದೆ. ಆದರೆ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಲು ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. 'ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಿ' ಎಂದರೂ, 'ಅಯ್ಯೋ.. ಟೈಮಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ! ನಿಂತ ಕಾಲಲ್ಲೇ ಗಬಗಬನೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ; ತಿನ್ನುವುದು ಕರಗುವುದರೊಳಗೆ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ತಿಂದದ್ದು ತನ್ನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ, ದುಡಿಮೆ ತಪ್ಪಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಅವಕಾಶಗಳಿರುವಾಗ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವನ ಇರುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟೂ ದುಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮನೆ, ದೊಡ್ಡ ಕಾರು, ದೊಡ್ಡ ಶಾಲೆ, ದೊಡ್ಡ ಪ್ರವಾಸ, ದೊಡ್ಡ ಮದುವೆ.. ಎಲ್ಲವೂ ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು. ದುಡಿದು ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ದೊಡ್ಡ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಸರದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ, ಹೊಸ ಕಾಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ. ಹೈ ಬೀಪಿ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಮದ್ಯವ್ಯಸನ! ಇದು ಒಂದು ವರ್ಗವಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ದುಡಿದರೂ ದುಡ್ಡು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರೂ ದಿನವಿಡೀ ದುಡಿಯಬೇಕು. ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಊಟವಿಲ್ಲ. ದುಡಿದದ್ದು ಮೂರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸಾಲದಾದಾಗ ಚಿಂತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಕುಡಿತ, ತಂಬಾಕು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ಸುಖದ ಸಂಭ್ರಮಕ್ಕೆ ಕುಡಿತ ಜತೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ದುಃಖದ ಶಮನಕ್ಕೆ ಕುಡಿತ.

'ಜೀವನಶೈಲಿಯ ರೋಗ'ಗಳಿಂದಾಗಿ ಭಾರತೀಯರು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಪಿಎಚ್‌ಎಫ್‌ಸಿ)ದ ವಕ್ತಾರರೊಬ್ಬರು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 52 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾಯುವ ವಯಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ದೂರವಿರುವಾಗಲೇ ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ.ಲಲಿತಾ ದಂಡೋನ, ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜ, ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಸೋಂಕುರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಯುವುದೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಸೋಡಿಯಂಭರಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಸೇವನೆ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿದೆ.

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಐದು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಸಾರಾಂಶ. ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ಈಗ 67.5 ವರ್ಷಗಳಾದರೆ, ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 69.5 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಏರಿತು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 68.5 ವರ್ಷಗಳಿದ್ದು, ಮಹಿಳೆಯರದ್ದು 73.5 ವರ್ಷಕ್ಕೇರಿದೆ. ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ 81 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟಿದೆ. ನಾವೇಕೆ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಸಾಯಬೇಕು? ದೀರ್ಘ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗುವುದು ಬೇಡವೆ?

■ ಬಿ.ಎಂ.ಹನೀಫ್

