

## ಹೃದಯದಲಿ ಇದೇನಿದು...?

ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾನತೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಈ ಅಂಶವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ!

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಭಾರತ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದೇಶದ ಒಟ್ಟು 22 ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ 40ರಿಂದ 44ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.72ರಷ್ಟಿದ್ದರೆ, 30ರಿಂದ 34ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.57ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ಇಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ರಂಗದ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಪುರುಷರಿಗಷ್ಟೆ ಎಂದೇ ನಂಬಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಸರಿಸಾಟಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಶಿಕ್ಷಿತ ಮಹಿಳೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸಮಾನತೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಪರ್ಯಾಸ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಇದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ವಿಮೋಚನೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಅವಳು ದುಡಿಯಬೇಕಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ, ಲೈಸಿಡಿಟಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆದ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ನಗರೀಕರಣದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತವೂ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಮಾಣ, ಈಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಚೆನ್ನೈಯಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ 17ಮಂದಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.16ರಷ್ಟಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು (ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಅನಿಮಿಯತ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ, ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಕ್ಕೆ 30ರಿಂದ 44ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ.59 ಮಹಿಳೆಯರು ಕೊಬ್ಬು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಳ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ.

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ನಗರ ವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.74ರ ಅಪಾಯದ ಗೆರೆ ತಲುಪಿದೆ. 1990ರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ಯೋಗದಿಂದ 11,75,000 ಮಂದಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ, 2020ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 25 ಲಕ್ಷ ದಾಟುವ ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಇದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಈಗ ಹುಸಿಯಾಗಿದ್ದು, 30ರಿಂದ 34ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮರಣದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು 70ಕ್ಕೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಲು ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಿಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವೇತನದ ನೌಕರಿ ದೊರಕಿದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರೋಸಿ ಹೋದವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಕುಡಿತ, ಸಿಗರೇಟ್, ಝಿಂಕ್‌ಫುಡ್, ಹೋರ್ಮೋನ್ಸ್‌ ದಾಸರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಚೇರಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಒತ್ತಡ.

ಯಾವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇಂತಹ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೋ, ಅದೇ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೋಂದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಗೃಹಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಪುರುಷನೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು, ನಕ್ಕು ನಲಿಯಬೇಕು. ಕಚೇರಿಯ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮನೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅತೀವ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮಗು ನೂರಕ್ಕೆ 98 ಅಂಕವನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು, ಡಾಕ್ಟರ್, ಎಂಜಿನಿಯರೇ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪಿಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿ, ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಬೇಕು, ನಾಟಕ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುವ, ನವ ಚೈತನ್ಯ ತರುವ ಶಕ್ತಿ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ, ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಇದೇ ಆಗಿದೆ.

■ ಗುಡಿಹಳ್ಳಿ ನಾಗರಾಜ

