

## स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की आवश्यकता: डॉ. शैलेश लोढ़ा



गत एक दशक के दौरान देश में आर्थिक गतिशीलता के साथ-साथ आम आदमी के जीवन स्तर में भी व्यापक बदलाव आया है। आज से दो दशक पूर्व मृत्यु का मूल कारण इन्फेक्शन होता था, वहीं अब यह बदलकर हृदयरोग, मधुमेह, मलेरिया, टीबी, लेप्रोसी जैसी बीमारियों में बदल गया है। डॉ. शैलेश लोढ़ा डायबिटीज के विशेषज्ञ हैं, ने नफा नुकसान को एक विशेष भेंट में बताया कि सम्पन्नता के साथ जीवन में अव्यवस्था भी बढ़ी है। सम्पन्नता के साथ मोटापा बढ़ गया है, इसके साथ-साथ खान-पान अव्यवस्थित हो गया है। प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का चलन बढ़ जाने के साथ शारीरिक गतिशीलता कम हो गई है जो रक्तचाप, मधुमेह का प्रमुख कारण बन गई है। आर्थिक गतिशीलता के साथ विदेशी नकल को बढ़ावा मिला है, अनेक बीमारियां कुपोषण, प्रदूषण के कारण भी फैल रही हैं।

फोर्टीज में एपडोक्रिनॉलॉजी एण्ड डायबिटीज विभाग में सीनियर कंसल्टेंट तथा इंचार्ज डॉ. शैलेश लोढ़ा ने कहा कि बच्चों में विशेष रूप से स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता को बढ़ावा दिये जाने की आवश्यकता है। शिक्षित एवं मध्यम वर्ग में स्वास्थ्य बीमा के प्रति जागरूकता बढ़नी चाहिए आज स्वास्थ्य बीमा बहुत कम लागत पर उपलब्ध हो रहा है। डॉ. शैलेश लोढ़ा ने कहा कि सरकारी व निजी संस्थानों के कर्मचारियों का अनिवार्य सामयिक स्वास्थ्य परीक्षण होना चाहिये तथा स्कूलों में बच्चों का भी स्वास्थ्य परीक्षण होने के साथ स्वास्थ्य के लिए शैक्षणिक अंक भी निर्धारित किये जाने चाहिये। डॉ. लोढ़ा ने कहा कि देश में जिस तरह पल्स पोलियो अभियान वर्ष में दो-तीन बार संचालित किया जाता है, उसी

तरह आम नागरिकों के स्वास्थ्य परीक्षण को एक सघन कार्यक्रम के रूप में अपनाया जाना चाहिये तथा सरकार से सहायता प्राप्त करने वाली स्वयंसेवी संस्थाओं को भी इस कार्य में अनिवार्य रूप से जोड़ना चाहिये।

डॉ. लोढ़ा ने कहा कि आज भी देश की 60-70 प्रतिशत ग्रामीण आबादी उचित स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित है, ग्रामीण क्षेत्र में स्वास्थ्य का बुनियादी ढांचा भी उपलब्ध नहीं है, इसे गतिशीलता बनाने के लिए सरकार को निजी-सार्वजनिक क्षेत्र की साझेदारी को बढ़ावा देना चाहिये। इस कार्य में सेवा शुल्क का निर्धारण सरकार करके सेवाओं का कार्य निजी क्षेत्र को आवंटित कर सकती है। उन्होंने कहा कि शिक्षा की ही तरह सरकार को स्वास्थ्य सेवाओं पर बजटीय आवंटन बढ़ाना चाहिये ताकि देश में स्वस्थ नागरिक संसाधन का निर्माण संभव हो सके जो देश की उत्पादकता वृद्धि के साथ विकास में भी सहायक होगा। डॉ. लोढ़ा ने कहा कि भारत विश्व में मधुमेह की राजधानी बन गया है। आज देश में 4 करोड़ लोग मधुमेह से पीड़ित हैं तथा मधुमेह हृदय रोग का भी प्रमुख कारण बन गया है।

डॉ. लोढ़ा ने कहा कि मधुमेह तथा हृदय रोग से बचाव संभव है लेकिन आम नागरिकों में इसके प्रति जागरूकता लाये जाने की आवश्यकता है। आज एचआईवी के बारे में बढ़ी मात्रा में धन खर्च किया जा रहा है लेकिन मधुमेह व हृदयरोग के निराकरण हेतु अधिक प्रचार नहीं किया जा रहा है जबकि सर्वाधिक मृत्यु अब इन रोगों के कारण होने लगी है। उन्होंने कहा कि 40 प्रतिशत हृदय रोग के रोगी मधुमेह के

कारण होते हैं। किसी बीमारी से अगर पांच काटना पड़ता है तो उसका कारण भी मधुमेह होता है। डॉ. शैलेश लोढ़ा ने कहा कि देश में बढ़ रहे शहरीकरण को रोका जाना चाहिये तथा ग्रामीण क्षेत्र में उचित बुनियादी ढांचे के विकास के साथ स्वास्थ्य व शैक्षणिक सुविधायें सुलभ करवायी जानी चाहिये। उन्होंने कहा कि बच्चों में स्कूल स्तर पर ही खेलकूद को प्रोत्साहित किया जाना चाहिये तथा ऐसी स्कूलों को मान्यता नहीं दी जानी चाहिये जहां बच्चों के लिए पर्याप्त खेलकूद की सुविधायें उपलब्ध नहीं हैं। शहरों में पार्कों का विकास तथा प्रदूषण निवारण पर भी विशेष ध्यान दिये जाने की आवश्यकता है। आम नागरिकों व युवा पीढ़ी में विशेष रूप से व्यायाम, प्रातःकालीन घूमने की आदत का विकास किया जाना चाहिये तथा शारीरिक श्रम के प्रति नागरिकों में जागरूकता लाई जानी चाहिये।

**मधुमेह की जानकारी हेतु रक्त ग्लूकोज के आंकलन की सारणी खाली पेट :** सामान्य 70-110, मधुमेह 126 से अधिक  
**आईएफजी :** 110 से 126 (सामान्य से अधिक लेकिन मधुमेह से कम)  
**भोजन के बाद :** सामान्य 140 से कम, मधुमेह 200 से अधिक,  
**आईजीटी 140 से 200 (सामान्य मधुमेह से कम)**