

गैरसंचारी रोग क्या हैं

- वर्तमान समय में अधिकांश किशोर-किशोरियां अस्वास्थ्यकर जीवनशैली की ओर अग्रसर हो रहे हैं। वे जंक फूड तथा वसायुक्त पदार्थों के सेवन के कारण आहार संबंधी विकारों से ग्रसित हो रहे हैं।
- घर के अंदर खेले जाने वाले खेलों तथा कम्प्यूटर पर अधिकांश समय बिताना तथा बाहर खेले जाने वाले खेलों को वरीयता न देना आदि कारणों से शारीरिक निष्क्रियता को बढ़ावा मिल रहा है।
- आहार तथा सुस्त जीवनशैली जैसे दो मुख्य कारकों को कई रोगों के लिए उत्प्रेरक माना जाता है। यह लगभग 50 प्रतिशत गैरसंचारी रोगों के मुख्य कारक हैं।
- शूगर वाला भोजन तथा नशीले द्रव्यों को अधिक मात्रा में ग्रहण करने से मोटापे की दर में भी वृद्धि हो रही है। आहार संबंधी आदतों में परिवर्तन के परिणामस्वरूप स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, गर्भाशय संबंधी तथा फेफड़े के कैंसर जैसी बीमारीयां बढ़नी शुरू हो गयी हैं।

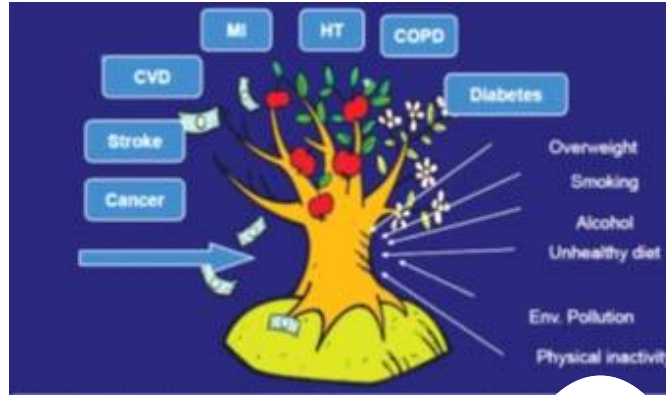
मुख्य मुद्दे

- गैरसंचारी रोग तथा उनके कारक युवाओं के स्वास्थ्य पर भी अत्यधिक प्रभाव डालते हैं।
- लाइफ कोर्स अप्रोच तकनीक गैरसंचारी रोगों की प्रभावी रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण कदम होगा। किशोरावस्था एक ऐसा समय है जब अधिकांश जोखिमपूर्ण व्यवहार तथा व्यसन अथवा बुरी आदतें शुरू होती हैं जो आगे चलकर गैरसंचारी रोगों का कारण बनती हैं।
- युवाओं में तंबाकू, शराब तथा ड्रग्स का सेवन तथा धूम्रपान करने के अधिक खतरे होते हैं। अधिकांश युवाओं का कम्प्यूटर खेलों के अधिक शौक तथा घर से बाहर अन्य खेलकूद की गतिविधियों में शामिल ना होना ऐसे युवाओं के भविष्य में कुछ विशेष रोगों से ग्रसित होने का खतरा बढ़ाता है।

प्रमुख गैरसंचारी रोग

- कैंसर, हृदय तथा रक्तवाहिनियों संबंधी रोगों के साथ ही अवसाद, श्वास संबंधी रोग तथा अस्थमा, मधुमेह, मोटापा, ग्रंथि शोथ या गठिया एवं अस्थियों के रोग

गैरसंचारी रोगों के जोखिम कारक



स्वस्थ जीवनशैली के मुख्य चरण

सुधारने योग्य जोखिम कारक

- किसी भी प्रकार के तंबाकू का सेवन
- शराब पीना
- शारीरिक निष्क्रियता या निष्क्रिय जीवन शैली
- अधिक वजन अथवा मोटापा
- उच्च रक्तचाप, तनाव
- रक्त में ग्लूकोज की अधिक मात्रा
- अस्वास्थ्यकर भोजन (फलों एवं सब्जियों का अभाव)

- खास संक्रमण जिनसे कि कैंसर हो सकता है
- पर्यावरण का प्रदूषण तथा अन्य जोखिम कारक

न सुधारे जाने योग्य जोखिम कारक

- उम्र, लिंग
- पारिवारिक इतिहास
- आनुवांशिक कारण
- टाइप ए (अवसाद) व्यक्तित्व

तंबाकू का सेवन

- पुरुषों में होने वाले कैंसर का लगभग आधा तथा महिलाओं में होने वाले कैंसर का लगभग एक चौथाई कैंसर तंबाकू के सेवन से होते हैं। तंबाकू के कारण लगभग 90 प्रतिशत कैंसर, तीन चौथाई श्वास संबंधी रोग तथा एक चौथाई हृदयाघात की घटनायें होती हैं।
- किशोरावस्था में धूम्रपान करने से कोरोनरी हृदय के रोग होने की संभावना 2-3 गुणा, हृदयाघात (हार्ट अटैक) 1.5 गुणा, सीओपीडी 1.4 गुणा तथा फेफड़ों के कैंसर 12 गुणा अधिक होती है।



मद्यपान अथवा शराब का सेवन

- किशोरावस्था में शराब के सेवन के कई तात्कालिक एवं दीर्घ प्रतिकूल परिणाम सामने आते हैं जैसे कि दुर्घटनायें, जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार, यौन संचारित संक्रमण, गर्भावस्था, यौन उत्पीड़न, हिंसा तथा अन्य मादक पदार्थों का सेवन करना।
- इसके कारण असुरक्षित यौन संबंध, एक से अधिक साथियों के साथ यौन संबंध बनाना, यौन संक्रामक रोग तथा गर्भावस्था जैसे खतरे बढ़ते हैं। अधिक मात्रा में लगातार शराब के सेवन से किशोरियों में गर्भपात का खतरा भी बढ़ जाता है। शराब के सेवन को किशोर-किशोरियों की मृत्यु तथा विकलांगता का प्रमुख कारण माना गया है।
- जहां तक गैरसंचारी रोगों का प्रश्न है शराब को कैंसर, हृदय तथा रक्त वाहिनियों संबंधी रोग तथा यकृत से संबंधित रोगों का कारण माना जाता है।



शारीरिक निष्क्रियता / सुस्ती

- इस बात के पर्याप्त साक्ष्य हैं कि शारीरिक निष्क्रियता के कारण कई विपरीत स्वास्थ्य परिस्थितियां बनने का खतरा बढ़ जाता है जैसे कि मुख्य गैरसंचारी रोग-अवसाद, हृदय एवं रक्तवाहिनियों के रोग, टाइप-2 मधुमेह, स्तन तथा मलाशय के कैंसर। इसके कारण आयु सीमा घटती है।
- किशोर-किशोरियों को शारीरिक व्यायामों/क्रियाकलापों जैसे कि पैदल चलना, बाहर खेले जाने वाले खेल खेलना तथा घरेलू कार्य आदि को अपनी दिनचर्या का एक आवश्यक अंग बनाने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- व्यायाम करने से व्यक्ति की आयु बढ़ती है, तथा कई अन्य बीमारियां होने की संभावना भी कम होती है।

भोजन की आदतें

- किशोर-किशोरियों में मुख्य खानपान संबंधी विकार डाइटिंग अर्थात भोजन न करना, उपवास करना तथा अपने शारीरिक संरचना के बारे में चिंता के कारण भोजन को अनदेखा करना आदि हैं।



भोजन की आदतें

❖ किशोर-किशोरियों में मुख्य खानपान संबंधी विकार डाइटिंग अर्थात् भोजन न करना, उपवास करना तथा अपने शारीरिक संरचना के बारे में चिंता के कारण भोजन को अनदेखा करना आदि हैं।



❖ खानपान संबंधी जोखिम कारकों में वसा या सांघ्रित वसा, शूगर, नमक, जानवरों से मिलने वाला भोज्य पदार्थ तथा शराब का सेवन आदि आते हैं।

○ ऐसा भोजन जिसमें कि ट्रांसफैट तथा वसा (प्रायः केक, समोसा, कचौड़ी तथा फास्ट फूड में प्रयोग होता है) से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक बढ़ती है। सांघ्रित वसा भी जानवरों के उत्पादों में अधिक पाया जाता है।

○ मछली, अखरोट, बीज तथा सब्जियों में पाया जाने वाला वसा हृदय के लिए लाभदायक होता है।

○ उच्च रक्तचाप हृदय तथा रक्त वाहिनियों के रोगों का एक मुख्य कारण है। सोडियम अथवा नमक अधिक ग्रहण करने से उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ता है।

○ विश्वभर में फल तथा सब्जियां कम खाने से लगभग 20 प्रतिशत हृदय तथा रक्तवाहिनियों की बीमारियां होती हैं।

○ भोजन, मुख्य रूप से नाश्ता न करना।

○ शराब का अधिक मात्रा में सेवन तथा वसायुक्त भोजन के साथ नमक तथा मसालेदार भोजन गैरसंचारी रोग होने में सहायक हैं।



जोखिम कारकों को छोड़ने से लाभ

❖ दिल का दौरा पड़ना, हृदयाघात तथा कैंसर होने का खतरा कम हो जाता है।

❖ सूंघने तथा स्वाद महसूस करने की क्षमता में सुधार होता है।

❖ रक्तचाप को सामान्य करता है।

❖ रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा को बढ़ाता है जिसके फलस्वरूप थकावट कम होती है तथा व्यक्ति अधिक तरोताजा महसूस करता है।

❖ आर्थिक लाभ भी होते हैं।

❖ इन कारकों को छोड़ने से अधिकांश गैरसंचारी रोगों को होने से रोका जा सकता है।

स्वास्थ्य संवर्धन/लोगों को बुरी आदतों पर नियंत्रण करने में सक्षम बनाना तथा उनके स्वास्थ्य में सुधार लाना

❖ स्वास्थ्य वह अवस्था है जब कि व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ हो। किसी व्यक्ति के केवल बीमारी से ग्रसित न होने के कारण उसे पूर्ण रूप से स्वस्थ नहीं कहा जा सकता है।

❖ इसमें किसी खास बीमारी पर ही ध्यान केन्द्रित नहीं किया जाता बल्कि व्यक्ति अथवा समुदाय को विभिन्न प्रकार के तरीकों तथा कार्यक्रमों द्वारा सक्षम तथा जागरूक बनाया जाता है। जैसे स्वास्थ्य शिक्षा, पर्यावरण में सुधार/परिवर्तन, पोषण में सुधार, जीवन शैली तथा व्यवहार में परिवर्तन आदि।

गैरसंचारी रोगों की रोकथाम

स्वस्थ जीवन शैली को अपनाना: शारीरिक कार्य-

शारीरिक गतिविधियां अधिक करने से गैरसंचारी रोग होने के खतरे कम होते हैं क्योंकि ऐसा करने से:

❖ रक्त में शर्करा तथा वसा की मात्रा कम होती है तथा रक्त चाप को सामान्य रखने में मदद मिलती है।

❖ शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।

❖ वजन कम करने में मदद मिलती है।

स्वस्थ खानपान/भोजन-

❖ नियमित रूप से भोजन करना चाहिए तथा इस बात का ध्यान रखें कि आपके भोजन के अव्यव क्या हैं। अधिक वसायुक्त भोजन की अपेक्षा कम वसायुक्त डेरी उत्पाद खाएँ। फल तथा सब्जियों को प्रचुर मात्रा में आहार में शामिल करें। अनाज को भोजन में नियमित रूप से लें। पर्याप्त मात्रा में पानी पियें तथा अधिक शर्करायुक्त जूस व सोडा के प्रयोग से बचें।

नियमित रूप से घूमना, बाहरी खेल खेलना तथा व्यायाम करना

व्यक्तिगत स्वच्छता की सलाह देना

पानी तथा ताजे जूस अधिक मात्रा में पीने पर जोर देना

वसा, शर्करा तथा नमक कम मात्रा में लेना

रेशदार भोजन, हरी सब्जियां, मौसमी फल, दालें तथा बीन अधिक मात्रा में लेना

धूम्रपान, मद्यपान तथा मादक पदार्थों के सेवन से बचना

सड़क पर चलते समय तथा साइकिल चलाते समय सुरक्षा का ध्यान रखें



गैरसंचारी रोगों से छुटकारा स्वस्थ रहे हर किशोर हमारा

