



ഡോ. മനോജ് കുമാർ തേരയിൽ

ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഫോർ മൈൻഡ്
ആൻഡ് ബ്രെയിൻ
ത്യൂട്ടർ

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് മരുന്ന് മാത്രം മതിയോ

ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് സൗജന്യമരുന്ന് എന്ന കേരള ബജറ്റിലെ പ്രഖ്യാപനം പലതുകൊണ്ടും വേറിട്ടു നിൽക്കുന്നതാണ്. എന്നാൽ സാമൂഹിക ആരോഗ്യരംഗത്തെ മുൻഗണന കണക്കാക്കുന്നതിൽ വീഴ്ച പറ്റിയോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു

സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ ആവശ്യങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒന്നായിരുന്നു ഈ വർഷത്തെ സംസ്ഥാന ബജറ്റ്. ജല സംരക്ഷണം, പാവപ്പെട്ടവർക്ക് ഇന്റർനെറ്റ്, കൂടുതൽ ഡോക്ടർമാർ, പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ മേഖലയിൽ കൂടുതൽ നിക്ഷേപം, പുതിയ ശിശു ക്ഷേമ പദ്ധതികൾ തുടങ്ങിയവ പൊതുജന ആരോഗ്യത്തിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ജീവിതശൈലി- മാറാറോഗങ്ങൾക്ക് സൗജന്യ മരുന്ന് എന്ന പ്രഖ്യാപനം പക്ഷേ പലതുകൊണ്ടും വേറിട്ട് നിൽക്കുന്നു. സാമൂഹിക ആരോഗ്യരംഗത്തെ മുൻഗണന കണക്കാക്കുന്നതിൽ വീഴ്ച പറ്റിയോ എന്ന് സംശയിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

കൂട്ടുന്ന രോഗങ്ങൾ

കേരളത്തിൽ 38 ശതമാനം പേരും അമിതവണ്ണം ഉള്ളവരാണ്. 52 ശതമാനം

പേർക്കും ഉയർന്ന കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ട്. 28 ശതമാനം പേർ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവരാണ്. പുരുഷന്മാരിൽ 28 ശതമാനം പുകവലിക്കുന്നു. 15 ശതമാനം പേർ പ്രമേഹരോഗികൾ ആണ്. ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ 12 ശതമാനം ആളുകളിൽ കണ്ടേക്കാം. പാശ്ചാത്യ വികസിത രാജ്യങ്ങളുടെതിനു സമാനമാണ് ഇത്.

പ്രയാസമേറിയ ശരീരക്ഷമതാപരീക്ഷണങ്ങൾ വിജയകരമായി പൂർത്തിയാക്കിയാണ് പോലീസിലേക്കുള്ള ഓഫീസർമാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത്. കേരള പോലീസ് ഓഫീസർമാരിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനം പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ അർഹിക്കുന്നു. 66 ശതമാനം പേരും അമിതവണ്ണം ഉള്ളവരുമാണ്. 38 ശതമാനവും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവരാണ്. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ വ്യക്തികൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഉണ്ടാക്കുന്ന കനത്ത നഷ്ടം നാം ഇനിയും കണക്കാക്കിയിട്ടില്ല.

സമൂഹത്തിൽ പകുതിയിൽ ഏറെ പേർക്കും ഒന്നോ അതിൽ അധികമോ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ട്.

ആരാണ് ഉത്തരവാദി

ഓരോരുത്തരുടെയും സ്വഭാവങ്ങളും രീതികളുമാണ് ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് മുഖ്യകാരണം എന്നും അതുകൊണ്ട് വ്യക്തികൾ 'ശരിയായി' ജീവിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചാൽ ഇവ ഒരു പ്രശ്നമാവില്ലെന്നും ചിന്തിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഈ വക രോഗങ്ങളെ ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന് പറയുമ്പോൾ അവയുടെ പിന്നിലുള്ള സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായ കാരണങ്ങളെ തിരസ്കരിക്കുകയും വ്യക്തികളെടുക്കുന്ന തീരുമാനങ്ങളിലെ പാകപ്പിഴകൾ മാത്രമായി ചുരുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ മുന്നിലുള്ള സാധ്യതകളിൽ നിന്നും ബോധപൂർവ്വമോശമായ ഒന്ന് ഇവർ തിരഞ്ഞെടുത്തതാണോ?

അനാരോഗ്യകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവരിൽ ഇത്തരം അസുഖങ്ങൾ കൂടുതൽ കാണുന്നു. സ്വന്തമായി നിയന്ത്രണം ഇല്ലാത്ത തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവരിലും, അധികാര ശ്രേണികൾ കടുത്തതായ സ്ഥലങ്ങളിലും ഇത് കൂടുതലാണ്.

എല്ലാ വികസിത രാജ്യങ്ങളിലും സാമ്പത്തികമായി താഴെക്കിടയിലുള്ളവർ കൂടുതൽ പുകവലിക്കുന്നു, കൂടുതൽ അനാരോഗ്യകരമായി ആഹാരം കഴിക്കുന്നു. ഇവരൊക്കെ ഇത് തിരഞ്ഞെടുത്തതെന്നു പറയുന്നത് ശരിയല്ല. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളുടെ തടവുകാരാണ് ഇവരിൽ നല്ലൊരു പങ്കും. സാമൂഹ്യമായ അന്യവൽക്കരണവും താരതമ്യചിന്തകൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന അസന്തുഷ്ടിയുമൊക്കെ ഈ ശാരീരിക അവസ്ഥകൾക്ക് കാരണങ്ങളാണെന്ന് വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. ഈ രോഗാവസ്ഥകളുടെ രാഷ്ട്രീയത്തെ മറച്ചു വെക്കാനും വ്യക്തിയെ കുറ്റപ്പെടുത്താനും ജീവിതശൈലി രോഗം എന്ന പ്രയോഗം തന്നെ ഇന്ന് കാരണമാവുന്നുണ്ട്. ജീവിതം നിലനിൽപ്പിനുള്ള നിത്യയുദ്ധമാകുന്നവരുടെ 'ലിസ്റ്റ് ടു ഡ്യു'

വിൽ ഭാവിക്ക് വേണ്ടിയുള്ള കരുതലുകളും നിയന്ത്രണങ്ങളും സ്ഥാനം പിടിക്കില്ല.

പാശ്ചാത്യ വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ കാണുന്ന അതേ രീതിയിൽ തന്നെയാണ് ഈ രോഗങ്ങൾ കേരളത്തിലും കാണുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിലും ശാരീരികമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലും ഉയർന്ന വിദ്യാഭ്യാസ സമൃദ്ധ മധ്യവർഗ്ഗം കാണിക്കുന്ന അതീവ ജാഗ്രത ഇവിടെ വലിയ തോതിൽ വന്നിട്ടില്ല എന്ന് മാത്രം.

തൊഴിലിലും സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിലും ആത്മ വിശ്വാസത്തോടെയും, സ്വയംനിർണ്ണയ

ബോധത്തോടെയും അർഥവത്തായി ഇടപെടാൻ കഴിയാതെ വരുന്നത് ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ ബാധിക്കുന്നു എന്നും, ഇത് ക്രമേണ വിവിധ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ ആയി പരിണമിക്കാം എന്നും പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ പിറകിൽ സാമൂഹ്യ അവസ്ഥകൾ തന്നെയാണ് ഒരു പ്രധാന ശക്തി എന്ന് കാണാം. ഒരാൾ തിരഞ്ഞെടുത്ത ശൈലിയാണ് ഇതിനു കാരണം, അതിനാൽ ശൈലി മാറ്റിയാൽ ഇവയിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാം എന്ന് പറയുന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ കാര്യത്തിൽ ശരിയാ

കേരളസമൂഹത്തിൽ പകുതിയിൽ ഏറെ പേർക്കും ഒന്നോ അതിലധികമോ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുണ്ട്





രോഗികൾക്ക് സൗജന്യമരുന്ന് നൽകുന്നതോടൊപ്പം രോഗങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കണം

കാമെങ്കിലും, സാമൂഹിക സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താതെ ഒരു സമൂഹം എന്ന നിലയിൽ നമുക്ക് രക്ഷപ്പെടാനാവില്ല.

സൗജന്യമരുന്ന് പ്രഖ്യാപനം

മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങൾക്ക് വളരെ വില കുറഞ്ഞ ജനറിക് മരുന്നുകൾ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമാണ്. സർക്കാർ മരുന്ന് ഫാക്ടറികൾ ഇവ വളരെ ചെറിയ വിലയ്ക്ക് ലഭ്യമാക്കുന്നുണ്ട്. ജനറിക് മരുന്നുകൾ മാത്രമേ എഴുതാവൂ എന്ന് ഇന്ത്യൻ മെഡിക്കൽ കൗൺസിൽ നിർബന്ധവുമുണ്ട്. അവശ്യ മരുന്നുകളുടെ പട്ടികയിൽ

പ്പെടുന്നവയാണ് ഈ മരുന്നുകൾ എല്ലാം തന്നെ. അത്തരം അവശ്യമരുന്നുകൾ സർക്കാർ ആസ്പത്രികളിൽ സ്വാഭാവികമായും ഉണ്ടാവേണ്ടതാണ്. ഇന്ന് സർക്കാർ സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒരു ന്യൂനപക്ഷം മാത്രമാണ്. എല്ലാവർക്കും ഈ മരുന്നുകൾ നൽകുമെന്നാണ് ബജറ്റ് പ്രഖ്യാപനം. സർക്കാർ സംവിധാനം ഉപയോഗിക്കാത്ത ഭൂരിപക്ഷം വരുന്ന ആളുകൾക്ക് ഈ സൗജന്യം എങ്ങനെ ലഭ്യമാക്കും എന്ന് ബജറ്റിൽ പറയുന്നില്ല. ഒരു സാമൂഹിക പ്രശ്നം എന്ന നിലയിൽ ഇതിനെ കണ്ടിരുന്നെങ്കിൽ ബജറ്റിൽ തുക വകയിരുത്തേണ്ടിയിരുന്നത് ഈ വക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന

അവസ്ഥകളെ മാറ്റാനായിരുന്നു. രോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവർക്ക് സൗജന്യമായി മരുന്ന് നൽകുന്നത് നല്ലത് തന്നെ, പക്ഷേ രോഗികളെ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങളെ മറന്നുള്ള ഇടപെടൽ വേണ്ട ഗുണം ചെയ്യുകയില്ല.

സാമൂഹികാവസ്ഥ

ശാരീരിക വ്യായാമമുള്ള പ്രവൃത്തികൾ പൊതുവെ കുറഞ്ഞു വരുകയാണ്. സ്പോർട്സ് കാണാൻ മാത്രം ഉള്ള ഒന്നാകുന്നു. സ്കൂൾ ഗ്രൗണ്ടുകൾ ഇല്ലാതാകുന്നു. പഠനം പരീക്ഷയെ കൂടുതലായി കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. പൊതുവെ സ്പോർട്സും ശാരീരിക വ്യായാമവും ജീവിതത്തിൽ ഇല്ലാതായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നടക്കാനും സൈക്കിൾ ഓടിക്കാനും പറ്റാത്തവിധം നമ്മുടെ കൊച്ചു ടൗണുകൾ പോലും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നടക്കാനും ഓടാനും ഉള്ള സ്ഥലങ്ങളും പാർക്കുകളും അപൂർവ്വം. ഈ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇടപെടാതെ എങ്ങനെയാണ് പകുതി ജനങ്ങളും അനുഭവിക്കുന്ന അമിതവണ്ണത്തെയും അമിത കൊളസ്ട്രോളിലിനെയും പ്രതിരോധിക്കുക?

പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ ജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ ആകണമെങ്കിൽ ജനകീയമായ ഒരു ആരോഗ്യ പ്രസ്ഥാനം ഉണ്ടാവണം. ഒഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ഒട്ടേറെ സ്ഥലം പല ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾക്കും ഉണ്ട്. അവയും സ്കൂളുകൾ, രാത്രി വെറുതെ കിടക്കുന്ന കല്യാണ മണ്ഡപങ്ങൾ, സർക്കാർ സ്ഥാപനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ചേർന്ന് പ്രാദേശികമായി സ്പോർട്സ്, വ്യായാമങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കണം. അമിത ബി.പി, പ്രമേഹം, ശരീരഭാരം നോക്കൽ, ഭക്ഷണ ഉപദേശം എന്നിവയൊക്കെ ഇതിന്റെ ഭാഗമായി നടപ്പാക്കാം. അമിതവണ്ണം ഉള്ളവർക്ക് ഡോക്ടർമാർ വ്യായാമം മരുന്നായി നിർദ്ദേശിക്കട്ടെ. അത് നൽകാൻ സർക്കാർ സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കും എന്നായിരുന്നു ബജറ്റിൽ പ്രഖ്യാപിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ ആരോഗ്യരംഗത്ത് ഒരു പുതിയ കുതിച്ചു ചാട്ടത്തിനു കളമൊരുങ്ങിയേനെ.

