

## હૃદયરોગનું ઉદભવસ્થાન - અસ્વસ્થ જીવન શૈલી

આજકાલ જેમ જેમ કહેવાતો 'વિકાસ વધતો જાય છે તેમ તેમ અસ્વસ્થ જીવન શૈલી અને માનસિક-તાણને કારણે ઉદભવતા રોગોનું પ્રમાણ પણ વધતું જાય છે. "વિકાસ વધવાની સાથોસાથ માણસની જીવન શૈલી બગડતી જાય છે - અસ્વસ્થ (બિનઆરોગ્યપ્રદ) થતી જાય છે. પહેલાંના જમાનામાં માણસને એક યા બીજા કારણે ચાલવાની તથા રોજિંદા કામથી એટલી કસરત મળી જતી હતી કે એની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેતી હતી. કામ અને સમાજના સંબંધોમાં માનસિક તાણનું પ્રમાણ પણ ઓછું રહેતું હતું. માણસ કુદરતના સાનિધ્યમાં કુદરત સાથે તાલ મેળવીને જીવન જીવતો હતો. જેમ જેમ ઔદ્યોગિકરણ થતું ગયું તેમ તેમ માણસે કુદરતનું સાનિધ્ય ગુમાવવા માંડ્યું. મશીનો અને ઉપકરણોથી ઘેરાઈને, શ્રમ કરવાનું બંધ કરી દીધું; કુદરતી ખોરાકનો ત્યાગ કરી બિનકુદરતી આહાર વધુ ને વધુ લેવા માંડ્યો; પૈસા વધતાં ખોરાકમાં વધુ મોંઘા એવા તૈલી આહારનું પ્રમાણ પણ વધવા માંડ્યું - ખોરાક અસંતુલિત થઈ ગયો; શહેરી જીવનની ભાગદોડ અને ઘમાલ વધવા લાગ્યાં - માનસિક શાંતિ ઘટવા લાગી; માનસિક શાંતિ મેળવવા વધુને વધુ ભોગ ત્રાસા વ્યસનો તરફ માણસ ખેંચાતો ગયો; ઘંઘાની હરિફાઈમાં ટકી રહેવા અનેક ખોટા રસ્તાઓ અપનાવતો થઈ ગયો. ઝગડા, ઇર્ષ્યા, સ્વાર્થ અને તિરસ્કાર વધતા ગયા. આ બધાનું પરિણામ એ આવ્યું કે માણસમાં જાતજાતના રોગો પણ વધતા ગયા. માણસની જીવન શૈલી બિનઆરોગ્યપ્રદ થવાથી હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, હાઇબ્લડપ્રેશર અને મનોશારીરિક બીમારીઓનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું.

મુંબઈમાં રહેતા એક મધ્યમ વર્ગના માણસની જીવન શૈલી જુઓ તો આ વાત વધુ સારી રીતે સમજાશે. સવારે આઠ વાગ્યાની સબર્બન ટ્રેન પકડવા એણે મોડામાં મોડું સાત વાગ્યે ઉઠવું પડે પણ આગલે દિવસે ઉજગરો થયો હોવાથી સાતને બદલે સાડા સાતે ઊઠાયું. ઊઠતાંની સાથે તૈયાર થવાની ઘમાઘમ શરૂ થઈ ગઈ. ઉતાવળે ઉતાવળે શૌચક્રિયા પતાવી, શરીર પર પાણી રેડી, મોંમાં જેમ તેમ બે-ચાર પૂરી અને થોડોક ચેવડો ઠાંસીને ભાગમભાગ માણસ રેલેશને પહોંચ્યો. દુર્ભાગ્યે આટલી ઉતાવળ કરવા છતાં આઠની ટ્રેન ન પકડી શકાઈ અને પંદર-વીસ મિનિટ ગુરસા અને હતાશામાં વીતાવ્યા પછી બીજી ટ્રેન આવી જે રોજની જેમ જ ઠસોઠસ ભરાયેલી હતી. આ ટ્રેનમાં માંડમાંડ લટકીને જવા માટે પગ ટેકવવાની જગ્યા મળી. આ રીતે હેરાન થતાં થતાં માણસ ઓફિસ પહોંચ્યો ત્યારે એના બોસ ઘૂંઆ પૂંઆ થતા બેઠા હતા જેણે આ માણસને સખત શબ્દોમાં ખખડાવી નાંખ્યો અને વારંવાર મોડું થશે તો નોકરીમાંથી કાઢી મૂકવાની ધમકી આપી.

હજી તો આ દિવસની શરૂઆત હતી. ગુરસા અને હતાશાના કારણે માણસનું ધ્યાન પૂરું કામ પર ન લાગ્યું અને દિવસમાં બીજી એક-બે વાર ઠપકો સાંભળવાનો વારો આવ્યો. પરિણામે ટેન્શનમાં ને ટેન્શનમાં આજે થોડી વધુ સિગરેટ પીવાઈ ગઈ. બપોરે જમતી વખતે ટિફિનના ઠંડા પરાઠા અને શાક ખાધું. સાંજે ફરી પાછી ટ્રેનની ભાગદોડ-ભીડ વગેરેનો ભોગ બની રાત્રે થાક્યો પાક્યો માણસ ઘેર પહોંચ્યો ત્યાં એની પત્ની જુદાં જુદાં ખરીદીનાં અને સામાજિક કામો સાથે તૈયાર બેઠી હતી. - જે કામો ઘણા દિવસથી રહી જતાં હતાં. આ જોઈને માણસ મન પરનો કાબૂ ગુમાવી બેઠો અને

પત્ની સાથે મોટો ઝગડો થઇ ગયો. એનો છોકરો તો માણસ સવારે ઘરેથી નીકળ્યો ત્યારે ઊંઘતો હતો અને રાત્રે ઘરે પાછો ફર્યો ત્યારે પણ ઊંઘતો જ હતો! રાત્રે થેપલાં, શાક, દાળ, ભાત ખાઇને મૂડ વગર માણસ પથારીમાં પડ્યો અને કાલની ચિંતામાં - વિચારોમાં પાસા ઘસતો ઘસતો બારેક વાગે સૂઇ ગયો.

આવું ફટીન શહેરના ઘણા લોકોનું હોય છે. રોજે રોજ અને કલાકે કલાકે માનસિક તાણ, અનિયમિતતા, ઉજગરા, અસંતુલિત આહાર, વ્યસન, બેઠાડુ-બિનકસરતી જીવન અનેક લોકોના જીવનમાં ખેવા મળે છે, જેઓ આ જીવન શૈલી એમના આરોગ્ય માટે ખતરારૂપ છે એવું જાણતા કે માનતા જ નથી!

માણસના ખોરાકનો વિચાર કરીએ તો પહેલાંના યુગમાં માણસ માત્ર કુદરતી ફળ-શાક-ભાજી વગેરેનો વપરાશ ખાવામાં કરતો હતો. ધીમે ધીમે અનાજ કઠોળની ખેતી થતી ગઇ અને રાંધેલો ખોરાક લેવાનું શરૂ થયું. પરંતુ રાંધેલા ખોરાકની સાથે દિવસભર અન્ય કુદરતી ખોરાક (ફળો-શાક વગેરે) લેવાનું ચાલુ જ રહેતું. ધીમે ધીમે માણસના ખોરાકમાંથી કુદરતી તત્ત્વો ઘટતાં ગયાં - મીલમાં પોલિશ કરેલા ચોખા અને રીફાઇન્ડ લોટ વધુને વધુ વપરાશમાં આવતા ગયા. શાક અને ફળો મોંઘાં થવાથી અને બધી જગ્યાએ મળતાં ન હોવાથી એનો વપરાશ ઘટ્યો. કાચા શાકભાજીને બદલે ભરપૂર તેલ-મસાલાવાળાં શાક જ લોકો પસંદ કરવા લાગ્યા. જે વસ્તુ વધુ તેલ અને વધારે મીઠાવાળી હોય એ બધી વસ્તુઓ ફરસાણ, નમકીન કે અન્ય કોઇ નામે ખૂબ જ પ્રચલિત થઇ ગઇ. લોકોને પણ સાદા ખોરાકને બદલે મસાલેદાર, તળેલા ખોરાક વધુ પસંદ પડવા લાગ્યા આમ આજનો આપણો ખોરાક અસંતુલિત બની ગયો. "ભૂખ લાગી છે માટે ખાવું છે એવું નહીં પણ "સ્વાદ સારો છે માટે ખાવું છે આવી વૃત્તિ વધતી ગઇ. પરિણામે શરીરમાં જરૂર હોય કે ન હોય, ભાવતી વસ્તુ મળે કે તરત પેટમાં પઘરાવવી એવી ટેવ બહુ વ્યાપક થઇ ગઇ. ખાદ્યપદાર્થની જહેરાત નાના બાળકથી મોટા સુધી ઘણાંને લલચાવનારી-અકળાવનારી થઇ પડી અને ફેશનેબલ ખાદ્યપદાર્થો - તેલ-ધી-બટર-ચીઝથી ભરપૂર ખાદ્યપદાર્થો સામાન્ય વપરાશમાં વધુને વધુ પ્રમાણમાં આવવા લાગ્યા.

આખી દુનિયામાં ભારતીય પ્રજા અને એમાં પણ ગુજરાતીઓ એમની બિનસ્વાસ્થ્યપ્રદ ખોરાકની ટેવો ત્વાયા જનિનિક બંધારણને કારણે આજે હૃદયરોગ જેવી બીમારીનો ભોગ થઇ ખચ છે. આજે મધ્યમ વર્ગ અને ઉચ્ચ મધ્યમ વર્ગના ઘણા લોકો શરીરની જરૂરિયાત કરતાં વધુ ખાચ છે પરિણામે પેટ વઘે છે કે આખું શરીર વઘે છે. ખોરાકમાં ચરબીયુક્ત પદાર્થો (તેલ-ધી વગેરે) ખૂબ વધુ પ્રમાણમાં વપરાય છે. મીઠા (નમક) નો વપરાશ ખૂબ વધ્યો છે. ઘણા લોકો શરીરની જરૂર કરતાં દોઢથી બે ગણું મીઠું રોજ પેટમાં પઘરાવતા હોય છે! તાજાં શાકભાજી, ફળો અને કઠોળ જેવા સ્વાસ્થ્યપ્રદ પદાર્થોનો વપરાશ ઘટ્યો છે. આપણાં મોટા ભાગનાં કુટુંબોમાં નારતા તરીકે હંમેશા તળેલી ચીજવસ્તુઓની જ બોલબાલા રહી છે. તબ્યા વગરના નારતાઓ એટલા વધુ ધીથી ચોપડવામાં આવે છે કે એમાં ચરબીનું પ્રમાણ તળેલા નારતા જેટલું જ થઇ ખચ છે. મોણ નાખીને બનાવેલ રોટલી ભરપૂર ધીથી ચોપડવામાં આવે ત્યારે એમાં અને તળેલાં ઢેબરાં કે પૂરીમાં ખાસ કોઇ ફરક રહેતો નથી. ખોરાકનાં આ બધાં પરિવર્તનોનું પરિણામ આધુનિક રોગો છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના આંકડાઓ દર્શાવે છે કે, ખોરાકમાં ચરબીનું પ્રમાણ જેમ જેમ વધે છે તેમ તેમ હૃદયરોગ, કેન્સર, જડાપણું, હાઇબ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ વગેરે રોગો વધતાં જાય છે. હજી આજે પણ જે દેશોમાં - જે વસ્તીમાં પ્રાકૃતિક ખોરાક (ફળો-શાકભાજી-કંદમૂળ) અને અનાજ-કઠોળ વધુ વપરાય છે ત્યાં અન્ય દેશના લોકો કરતાં આ બધા રોગોનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે.

ઇન્ડિયન કાર્ડિયોલોજીકલ મેડિકલ રીસર્ચના રિપોર્ટ પ્રમાણે ભારતની પુખ્તવયની વ્યક્તિઓને રોજ ૨૦ ગ્રામ જેટલી ચરબી ખોરાકમાં મળે તો એ પૂરતી છે. જ્યારે ખોરાકમાં કુલ ચરબીનું પ્રમાણ આનાથી ઘણું વધી જાય ત્યારે, લાંબે ગાળે હૃદયરોગ, કેન્સર વગેરે રોગો ઉદભવે છે. અનાજ-કઠોળ વગેરેમાં રહેલી અદ્દશ્ય ચરબી ઉપરાંત બીજી ૧૫-૨૦ ગ્રામ ચરબી ખાવામાં આવે તો પૂરતું થઈ જાય. દુર્ભાગ્યે, મોટાભાગના શહેરી ગુજરાતીઓ રોજની ૨૦ ગ્રામને બદલે ૬૦ થી ૧૦૦ ગ્રામ જેટલી દ્દશ્ય ચરબી પોતાના પેટમાં પઢરાવે છે અને હૃદયરોગને આમંત્રણ આપે છે.

અનેક વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોથી હવે નિશ્ચિતપણે એવું કહી શકાય એમ છે કે, હાઇબ્લડપ્રેશર અને હૃદયની બીમારી માટે કારણભૂત એથેરોસ્કલેરોસિસ તરીકે ઓળખાતી, ઘમનીઓ કઠણ અને સાંકડી થવાની પ્રક્રિયા માણસના જનિનિક બંધારણ ઉપરાંત એના ખોરાક, વ્યસન, કસરત, માનસિક તાણ અને અન્ય નિરાશાજનક લાગણીઓ પર ઘણો મોટો આધાર રાખે છે. હૃદયને લોહી પહોંચાડતી કોરોનરી ઘમની જ્યારે કઠણ અને સાંકડી થઈ જાય ત્યારે હૃદયને લોહીનો પુરવઠો ઓછો પડવા લાગે છે અને માણસ હાર્ટ એટેકનો શિકાર બને છે. કોરોનરી ઘમની અને અન્ય રક્તવાહિનીઓ સાંકડી અને કઠોર થઈ જવાની પ્રક્રિયા (તબીબી ભાષામાં એથેરોસ્કલેરોસિસ) શરીરની ઘણી બધી રક્તવાહિનીઓને અસર કરે છે અને એને પરિણામે હૃદયરોગ ઉપરાંત પેરાલિસિસ કે બીજા ઘણા રોગ થઈ શકે છે. આજની તારીખે આ એથેરોસ્કલેરોસિસને પરિણામે ઉદભવતા રોગો વિકસિત દેશોના નાગરિકોના મરણનું મુખ્ય કારણ છે. દર સો મૃત્યુમાંથી પચાસથી વધુ મૃત્યુનું કારણ એથેરોસ્કલેરોસિસ હોય છે.

આપણું દુર્ભાગ્ય એટલું જ છે કે, જે જીવન-પદ્ધતિ હાનિકારક છે - જે ખોરાક, વ્યસન, વ્યવસાય, વિહાર વગેરે હાનિકારક છે એવું સાબિત થઈ ગયું છે એની જાણકારી સામાન્ય લોકો સુધી પહોંચતી જ નથી. અને જેટલી જાણકારી પહોંચે છે એ અંગેની વૈકલ્પિક વ્યવસ્થાની જાણ લોકોને નથી હોતી. અને ઘણીવાર આ બધું જાણતા હોવા છતાં એની ગંભીરતા અંગેની સમજણ ન હોવાથી અથવા બેદરકારીને કારણે લોકો હાનિકારક જીવનપદ્ધતિ જલ્દી બદલતા જ નથી અને પરિણામે વધુ ને વધુ લોકો જીવન શૈલીથી થતાં રોગોનો ભોગ બનતા જાય છે.

મોટાં શહેરોમાં રહેનાર મોટાભાગના લોકો રોજેરોજ અથવા એકાંતરે પોતાના સમાજના અમુક માણસને હાર્ટ એટેક આવ્યો અને અમુકને હાઇબ્લડપ્રેશરને કારણે લકવો (પેરેલિસિસ) થઈ ગયો એવા સમાચાર સાંભળતા રહે છે; આવા કેટલાય એટેક કે પેરેલિસિસથી પીડાતા દર્દીઓની હોંશે હોંશે ખબર પૂછવા જાય છે. પરંતુ સમાજમાં આટલા બધા લોકોને એક જ જાતની બીમારી કેમ વધુ પ્રમાણમાં લાગુ પડી જાય છે? અને આવી બીમારી પોતાના કુટુંબમાં કોઈને ન થાય એ માટે શું કાળજી લેવી જોઈએ? એવા

પ્રજ્ઞો ભાગ્યેજ કોઇને ઉદભવે છે. હૃદયરોગ અને બ્લડપ્રેશર જેવી બીમારી યોગ્ય કાળજી લઇને થતી જ અટકાવી શકાય છે એવી બાણ ભાગ્યેજ કોઇને હોય છે. અરે, એટેક આવી ગયા પછી કે હાઇબ્લડપ્રેશરનું નિદાન થયા પછી પણ રાખવી જોઇતી કાળજી મોટા ભાગના દર્દીઓ રાખતા નથી અને પછી જ્યારે મૃત્યુ કે પેરેલિસિસ જેવી ઘટના ઉદભવે ત્યારે રોવા સિવાય કશું બાકી રહેતું નથી.