सत्यमेव जयते
ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA

गैर–संचारी रोग

आहार और जीवन शैली

एसएचजी मीटिंग्स के लिए फैसिलिटेटर गाइड

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ए वाई – एनआरएलएम)

ग्राम विकास मंत्रालय, भारत सरकार

प्रिय फेसिलिटेटर

गैर-संचारी रोग पर यह फेसिलिटेटर गाइड, फ्लिपबुक को प्रचारित करने और एसएचजी समूहों और अन्य सामुदायिक कैडर के बीच प्रमुख संदेशों को प्रसारित करने में राज्य ग्रामीण आजीविका मिशन (एसआरएलएम) के अंतर्गत सभी फेसिलिटेटर की मदद करने के लिए बनाई गई है। यह सत्र खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (एफएनएचडब्ल्यू) पर एक प्रशिक्षण पैकेज का हिस्सा है जिसमें फ्लिप बुक, फैसिलिटेटर गाइड, पोस्टर, परामर्श कार्ड, स्टिकर एवं अन्य सामग्री शामिल हैं।

गैर संचारी रोगों पर इस प्रशिक्षण का उद्देश्य एसआरएलएम के कर्मचारियों, संवर्गों और समुदाय को इन बीमारियों से निपटने के लिए पोषण, जीवन शैली और उचित व्यवहार में सुधार की जानकारी के साथ सशक्त बनाना है। यह जानकारी बेहतर व्यवहार और प्रथाओं को अपनाने में मदद कर सकता है जो गैर-संचारी रोगों से प्रभावित लोगों के पोषण, जीवन शैली और स्वास्थ्य देखभाल की स्थिति में सुधार करेगा। हम सभी जानते हैं कि बेहतर स्वास्थ्य और पोषण के परिणामस्वरूप उत्पादकता में वृद्धि होती है जिससे गरीबी में कमी आती है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

यह ध्यान में रखा जाना चाहिए कि यह प्रशिक्षण पैकेज, हालांकि एसएचजी महिलाओं के लिए है, लेकिन इसे पूरे परिवार के लिए संदर्भ सामग्री के रूप में काम करना चाहिए। फ्लिपबुक के माध्यम से प्रत्येक सत्र के अंतर्गत प्रदान की गई जानकारी और इस गाइड को परिवार के लिए सामूहिक शिक्षा के रूप में देखा जाना चाहिए, और परिवार के प्रत्येक सदस्य को यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी भूमिका निभानी चाहिए कि संदेश रोजमर्रा की जिंदगी में उनके द्वारा अपनाए गए हैं।

इन व्यवहारों को आत्मसात करने की जिम्मेदारी केवल महिलाओं की ही नहीं होती है; परिवार में पुरुषों/पति/बड़े लड़कों को एफएनएचडब्ल्यू पर इन प्रथाओं का पालन करने के लिए जो कुछ भी ज़रूरी है, उसकी व्यवस्था सुनिश्चित करने की आवश्यकता है।

उद्देश्य

मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, फेसिलिटेटर सक्षम होगा:

- मोटापे से जूझ रहे/मोटे लोगों के लिए उनके परिवार और समुदाय में कारणों, लक्षणों, पोषण और जीवन शैली देखभाल प्रथाओं को समझने और समझाने में।
- उच्च रक्तचाप से प्रभावित लोगों के अपने परिवार और समुदाय में कारणों, लक्षणों, पोषण और जीवन शैली देखभाल प्रथाओं को समझने और समझाने में।
- मधुमेह से प्रभावित लोगों के अपने परिवार और समुदाय में कारणों, लक्षणों, पोषण और जीवन शैली देखभाल प्रथाओं को पहचानने, समझने और समझाने में।

सत्र का प्रारंभ

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि इस सत्र में फेसिलिटेटर प्रतिभागियों को नकारात्मक सांस्कृतिक वर्जनाओं और मिथकों को कायम रखने की अनुमति न दें। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह सुनिश्चित करें कि प्रतिभागी सांस्कृतिक और लैंगिक संवेदनशीलता के साथ, गैर-संचारी रोगों के दौरान पोषण और स्वास्थ्य देखभाल की आवश्यकता, उनकी संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं और स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों से निपटने के तरीके को सही मायने में समझें।

केस स्टडी

पेशे से ट्रक ड्राइवर आकाश की उम्र 40 साल है। वह काफी मोटा है और उसका वजन 93 किलोग्राम है, उसे बहुत ज्यादा बीड़ी पीने की और शराब पीने की आदत भी है। अपने काम के कारण, उसके खाने का समय अनियमित होता है और वह ज्यादातर तैलीय और तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन करता है। उसकी खाने की थाली में ज्यादातर मसालेदार मांसाहारी भोजन होता है जिसमें सब्जियों और फलों की कमी होती है। कुल मिलाकर, वह एक बहुत ही अस्वास्थ्यकर जीवन शैली अपनाए हुए था। एक दिन जब वह गाड़ी चला रहा था, तो अचानक उसके सीने में दर्द होने लगा, पसीना आने लगा और वह गाड़ी चलाना जारी नहीं रख सका। उसने वाहन को सड़क के किनारे में रोक लिया और बेहोश हो गया। राहगीरों ने उसे देखा और पहचाना और उसे पास के अस्पताल में भर्ती कराया। पता चला कि उसे हृदय की बीमारी थी

- आकाश के स्वास्थ्य की स्थिति के बारे में आपकी क्या राय है?
- उसकी हृदय गति रुकने के साथ कौन से कारक जुड़ सकते हैं?
- आकाश अपनी स्थिति सुधार सके इसके लिए क्या किया जाना चाहिए?

नोट:: यहां कोई जवाब न दें, बस सुनें कि समूह का क्या कहना है

गैर संचारी रोगों के बारे में जानिए

सत्र के प्रारंभ में प्रतिभागियों से कहें कि गैर संचारी रोगों-एनसीडी पर वे अपनी समझ को साझा करें। प्रतिभागियों से उनके परिवार के सभी आयु समूह में होने वाली कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं पर मंथन करने के लिए कहें।

गैर-संचारी रोग (एनसीडी), जिन्हें पुरानी बीमारियों के रूप में भी जाना जाता है, एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते हैं। इन बीमारियों को बढ़ने में लंबा समय लगता है और प्रारंभिक अवस्था में इनके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। उन्हें कई वर्षों तक इलाज की ज़रूरत होती है, और कुछ को आजीवन उपचार की आवश्यकता होती है। ऐसी कई बीमारियां हैं जो इस समूह के अंतर्गत आती हैं। गैर-संचारी रोगों के मुख्य प्रकार मधुमेह, कोरोनरी हृदय रोग, स्ट्रोक, कैंसर और पुराने श्वसन रोग (जैसे पुराने प्रतिरोधी फुफ्फुसीय रोग और अस्थमा) हैं। ये लंबी अवधि के रोग हैं जो पुरुषों, महिलाओं और बच्चों और सभी आय वर्ग के लोगों को अपना निशाना बनाते हैं। इनमें से कुछ रोग धीरे-धीरे बढ़ते हैं या लंबे समय तक देखभाल और नियंत्रण की आवश्यकता वाले पुराने लक्षणों का कारण बनते हैं जबकि कुछ रोग तेजी से बढ़ते हैं। लोग बाहर से स्वस्थ दिख सकते हैं लेकिन उन्हें ये रोग हो सकते हैं। इनमें से अधिकांश रोगों में तंबाकू और शराब का सेवन प्रमुख कारक हैं, लेकिन इनके अलावा कई दूसरे कारण भी हो सकते हैं जिनके बारे में आप बाद में जानेंगे। गैर-संचारी रोगों के बारे में सबसे गंभीर चिंताओं में से एक बात यह है कि वे लोगों को उनके जीवन के उत्पादक वर्षों में प्रभावित करते हैं। गैर-संचारी रोग समय से पहले मृत्यु का एक प्रमुख कारण हैं।

अक्सर, गैर-संचारी रोग अस्वास्थ्यकर जीवन शैली और प्रतिकूल शारीरिक और सामाजिक वातावरण से उत्पन्न होते हैं। जाने-माने जोखिम कारकों में गरीबी, खराब आहार जैसे वसा, नमक और चीनी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन; शारीरिक निष्क्रियता, तंबाकू का सेवन, अत्यधिक शराब का सेवन और तनाव शामिल हैं। अब हम अपने देश और अन्य देशों में अनुसंधान अध्ययनों और परियोजनाओं के अनुभवों से जानते हैं कि प्रभावी निवारक उपायों के माध्यम से गैर संचारी रोगों के बोझ को कम किया जा सकता है। हमारी स्वास्थ्य प्रणाली की प्रतिक्रिया न केवल इन बीमारियों की पहचान करना और उनका इलाज करना है, बल्कि इनकी रोकथाम करना और स्वास्थ्य को बढ़ावा देना भी है।

मुख्य संदेश

- गैर-संचारी रोग (एनसीडी) या पुरानी (दीर्घकालिक) बीमारियां ऐसी बीमारियां हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलती हैं।
- इन बीमारियों को बढ़ने में लंबा समय लगता है और प्रारंभिक अवस्था में इनके लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। उन्हें कई वर्षों तक उपचार या जीवन भर उपचार की आवश्यकता होती है।
- वे लंबी अवधि के रोग हैं जो पुरुषों, महिलाओं और बच्चों और सभी आय वर्ग के लोगों को अपना निशाना बनाते हैं।
- **ऐसी कई बीमारियाँ हैं जो इस समूह के अंतर्गत आती हैं और इनमें से कुछ आम हैं-**
  - मोटापा
  - उच्च रक्तचाप
  - मधुमेह
  - कोरोनरी हार्ट डिजीज
  - स्ट्रोक
  - कैंसर, और
  - गंभीर श्वसन रोग (जैसे क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज–(गंभीर प्रतिरोधी फुफ्फुसीय रोग) और दमा)।

इस सत्र में हम इनमें से पहली तीन बीमारियों–मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह पर चर्चा करेंगे

1. मोटापा

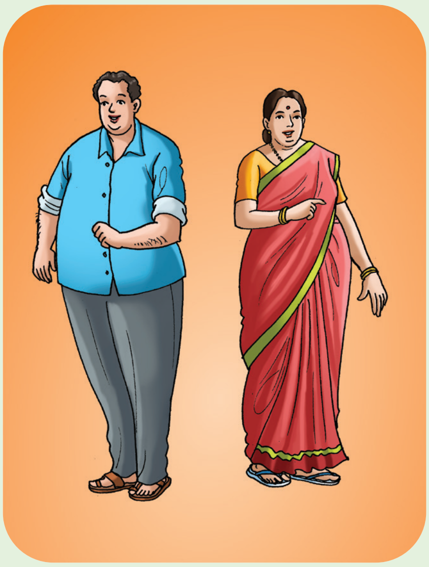
मोटापा और इसके प्रकारों के बारे में जानिये

सत्र का प्रारम्भ प्रतिभागियों से इस प्रश्न के साथ कीजिये कि मोटापा क्या है ?

समूह को समझाएं कि शरीर के वजन की एक आदर्श सीमा होती है जो कि व्यक्ति की ऊंचाई के अनुसार होनी चाहिए। शरीर में अत्यधिक चर्बी के कारण अधिक वजन होना मोटापा है। इस बात का आकलन करें कि क्या प्रतिभागी बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) की अवधारणा को समझने में सक्षम होंगे और यदि आपको लगता है कि यह अनुकूल है, तो उन्हें यह अवधारणा समझाएं। बीएमआई (बॉडी मास इंडेक्स) किलोग्राम में वजन का अनुपात है जो मीटर वर्ग में ऊंचाई से विभाजित है। यदि समूह को यह गणना कठिन या भ्रमित करने वाली लगती है, तो इस अवधारणा को छोड़ दें और मोटापे के प्रकार–सेब के आकार और नाशपाती के आकार की व्याख्या करते हुए आगे बढ़ें।

मोटापा क्या है?

- मोटापा शरीर में अत्यधिक वसा है।
- भारतीयों को मोटा माना जाता है यदि उनका बीएमआई>25 किग्रा/एम2 हो।
- बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) मोटापा एक्सेस करने का एक फॉर्मूला है।



मोटापे के प्रकार

- **सेब का आकार (Android मोटापा)**
  - पेट पर अत्यधिक चर्बी जमा होना
  - पुरुषों के बीच सामान्य है
- **नाशपाती का आकार (गायनोइड मोटापा)**
  - जांघों और कूल्हों पर अत्यधिक चर्बी जमा होना
  - महिलाओं के बीच सामान्य है

एशियाई आबादी के लिए बीएमआई का सीमांत स्तर

कम वजन	<18.5
सामान्य	18.5-22.9
अधिक वजन	23-24.9
मोटा	>25

कमर की परिधि	बीएमआई का सीमांत स्तर (किलोग्राम/वर्ग मीटर)
पुरुष	> 90 सेमी
महिला	> 80 सेमी

$$\text{बीएमआई} = \frac{\text{वजन (किलोग्राम में)}}{\text{ऊंचाई (मीटर)}^2}$$

Source : *WHO expert consultation (2004)*

शरीर में वसा के वितरण के दो अलग-अलग प्रकार हैं जो मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को निर्धारित करने में भूमिका निभाते हैं;

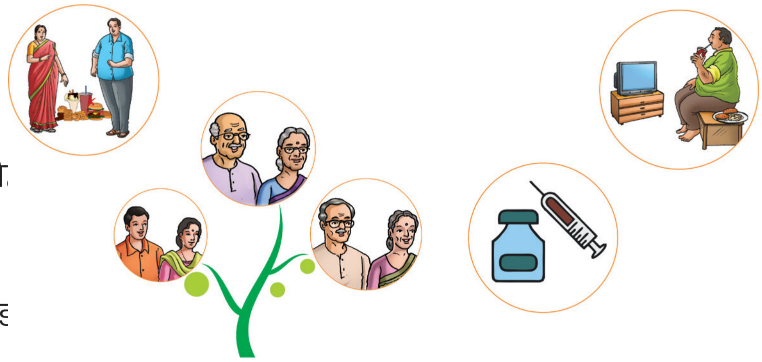
- शरीर की अतिरिक्त चर्बी का कमर के चारों ओर वितरित (सेब के आकार की आकृति, पेट की चर्बी) होना;
- शरीर की अतिरिक्त चर्बी का कूल्हों और जांघों पर वितरित (नाशपाती के आकार की आकृति, त्वचा के नीचे की चर्बी) होना।

कमर के आसपास जमा चर्बी (सेब के आकार की आकृति) मोटापे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के लिए अधिक जोखिमपूर्ण होती है।

मोटापे के कारण और लक्षण

चर्चा करते समय मोटापे के कारणों, लक्षणों और जटिलताओं को सूचीबद्ध करने का प्रयास करें। अधिक वजन और कम वजन वाले प्रतिभागियों को अपने व्यक्तिगत अनुभव को उनके लक्षणों और उनके वजन बढ़ने के कारणों को याद करने के लिए साझा करने के लिए कहा जा सकता है। ध्यान रखा जाना चाहिए कि ये संवेदनशील मुद्दे हो सकते हैं और इसलिए इस बारे में सावधानी से बात करनी चाहिए।

- अधिक खाना
- अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि
- अनुवांशिकता/पारिवारिक इति
- हार्मोनल असंतुलन
- दवाओं के कारण (जैसे स्टेरॉयड
- मनोवैज्ञानिक विकार



जोखिम पैदा करने वाले कुछ ऐसे कारक हैं जिन्हें बदला जा सकता है और कुछ ऐसे कारक हैं जिन्हें नहीं बदला जा सकता वे यहां सूचीबद्ध किये गए हैं। कृपया ध्यान रखें कि ये कारक न केवल मोटापे के लिए हैं बल्कि सामान्य रुप से सभी एनसीडी के लिए हैं।

(i) गैर-परिवर्तनीय जोखिम कारक ये जोखिम कारक एक व्यक्ति में जन्मजात होते हैं और इन्हें बदला नहीं जा सकता, जैसे कि उम्र, लिंग और पारिवारिक इतिहास।

- **उम्र:** बढ़ती उम्र के साथ हमारे शरीर में बदलाव आते हैं। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं, हायपरटेंशन (उच्च रक्तदाब), रक्त शर्करा के उच्च स्तर, शरीर और रक्त में वसा के बढ़ते स्तर का जोखिम बढ़ता जाता है। इन स्थितियों से गैर संचारी रोग हो सकते हैं जैसे–हृदय और रक्त वाहिका रोग (स्ट्रोक), मधुमेह, कैंसर, श्वसन संबंधी समस्याएं आदि।
- **लिंग:** महिलाओं और पुरूषों दोनों में गैर-संचारी रोगों के विकसित होने का खतरा होता है। पुरूषों में गैर-संचारी रोगों के विकास का जोखिम अधिक होता है। हालांकि,जिन महिलाओं का मासिकधर्म बंद हो चुका है, उनमें उन महिलाओं की तुलना में दिल के दौरे से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है जिनका मासिकधर्म अभी बंद नहीं हुआ है। गैर-संचारी रोगों के विकास के लिए कुछ जोखिम कारक जैसे उच्च रक्तचाप या उच्च रक्त शर्करा गर्भावस्था के दौरान भी महिलाओं को प्रभावित कर सकते हैं।
- **पारिवारिक इतिहास:** यदि किसी व्यक्ति का एनसीडी का पारिवारिक इतिहास है (यदि परिवार के किसी करीबी सदस्य, माता-पिता, भाई-बहनों को भी यह बीमारी है) तो उसे बीमारी होने की संभावना अधिक होती है।

(ii)परिवर्तनीय जोखिम कारक ये ऐसे जोखिम कारक हैं जिन्हें अपनी आदतों और व्यवहार आदि में बदलाव कर बदला जा सकता है। जीवनशैली और उपचार में बदलाव के साथ हानिकारक प्रभाव को कम किया जा सकता है। इन जोखिम कारकों में शामिल हैं-

- अस्वास्थ्यकर आहार (अधिक वसा, चीनी और नमक वाली सामग्री; और कम फल और सब्जी और फाइबर का सेवन)

- शारीरिक निष्क्रियता।
- तंबाकू का अत्यधिक उपयोग।
- शराब का अत्यधिक और हानिकारक उपयोग।
- जनसंख्या स्तर के जोखिम कारकों में गरीबी, खराब रहन-सहन और काम करने की स्थितियाँ शामिल हैं और कारखाने के धुएं, कारों और यहां तक कि घर में खाना पकाने के चूल्हे आदि से प्रदूषण जैसे पर्यावरणीय कारक कई एनसीडी के जोखिम को बढ़ा सकते हैं।
- व्यक्तिगत स्तर पर, कुछ परिवर्तनीय जोखिम कारकों को बदला जा सकता है यदि व्यक्ति अपना व्यक्तिगत व्यवहार बदलता है। साथ ही स्कूलों और कॉलेजों के पास तंबाकू उत्पाद बेचने के खिलाफ भी कानून हैं ताकि बच्चे जल्दी धूम्रपान न करें।

मोटापे के कारण जटिलताएं

मोटापा कुछ जटिलताओं का प्रत्यक्ष कारण हो सकता है या परोक्ष रूप से कुछ को जन्म दे सकता है।

मोटापे के लिए पोषण और जीवन शैली की देखभाल

प्रतिभागियों के साथ वजन घटाने के उपायों पर चर्चा करें। वजन घटाने और संतुलित आहार लेने के लिए कैलोरी की मात्रा को कम करने पर नीचे दिए गए बिंदुओं पर चर्चा करने के लिए विशेष ध्यान दें।

कैलोरी का सेवन कम करें

धीरे-धीरे वजन घटाने पर ध्यान दें क्योंकि तेजी से वजन कम होना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। कैलोरी से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें जैसे:

- रेड मीट (मटन, पोर्क)।
- तला हुआ और तेलयुक्त भोजन।
- परिष्कृत अनाज उत्पाद (मठरी, पास्ता, पिज्जा, मैदा से बने स्नैक्स आदि)।
- अधिक चीनी वाले उत्पाद।
- कार्बोनेटेड पेय, मादक पेय और मीठे फलों के रस।

संतुलित आहार

- आहार में फलों और सब्जियों को शामिल करें।
- साबुत अनाज और दालों को शामिल किया जाना चाहिए।
- लीन मीट (चिकन, मछली और अंडे की सफेदी) का सेवन किया जा सकता है।
- कम वसा वाले दूध और उसके उत्पादों को आहार में शामिल करना चाहिए (जैसे -डबल टोंड दूध, मलाई निकाला दूध)।
- फलों और सब्जियों पर सलाद और चाट के रूप में नाश्ता तैयार कर लिया जा सकता है।
- नारियल पानी, नींबू पानी जैसे कम कैलोरी वाले पेय पदार्थों का चयन करें।

बंद करें (खाने से बचें)

- तले हुए खाद्य पदार्थ, रेड मीट, रिफाइंड अनाज, (मैदा) चीनी, गुड़, शहद, ऐसे पेय पदार्थ जिनमें गैस भरी होती है, मीठे पेय पदार्थ, मक्खन, घी वनस्पति, पशु वसा

सावधानी (कम खाएं)

- रिफाइंड तेल (जैतून का तेल, चावल की भूसी का तेल या राईस ब्रान ऑइल , तिल के बीज का तेल)। स्टार्चयुक्त फल और सब्जियां (आम, केला, आलू, कोलोकेशिया)

खाइए (खुलकर खाएं)

- कम वसा वाले दूध और दूध उत्पाद, फल (संतरा, खरबूजा, जामुन आदि) हरी पत्तेदार सब्जियां, अन्य सब्जियां (गोभी, फूलगोभी, बैंगन आदि), साबुत अनाज और साबुत दालें (आटा, बाजरा, रागी, साबुत चना, आदि)

मोटापे के लिए आहार और जीवन शैली की सावधानियां

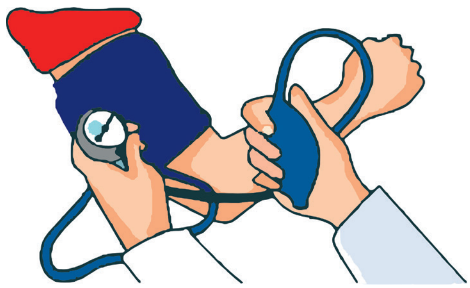
समूह के साथ चर्चा करें कि न केवल भोजन की आदतों को ठीक करने की आवश्यकता है बल्कि जीवनशैली में कुछ बदलाव करने की भी आवश्यकता है।

यह करें	यह न करें
भोजन संबंधी देखभाल • कम भोजन करें। • अपने भोजन की योजना पहले से बनाएं। • एक छोटी प्लेट में खाना खाएं। • धीरे-धीरे खाएं और ठीक से चबाएं। • फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे साबुत अनाज और दालें (गेहूं का आटा, बाजरा, रागी, साबुत चना, साबुत हरे चने और अंकुरित अनाज), फल और हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। • जूस के स्थान पर साबुत फलों का सेवन करें। • हेल्दी स्नैक्स जैसे वेजिटेबल इडली, मुरमुरा चाट और सोया उत्तपम का सेवन करें लेकिन कम मात्रा में। • कम वसा वाला दूध और दुग्ध उत्पाद (डबल टोंड दूध/स्किम मिल्क) और लीन मीट (चिकन/मछली के अंडे का सफेद भाग) चुनें। • वैकल्पिक रूप से स्वस्थ तेलों जैसे सरसों का तेल, चावल की भूसी का तेल, तिल का तेल आदि का प्रयोग करें।	• न तो भूखे रहें न ही अधिक भोजन करें। • अत्यधिक तेल, घी, मक्खन, वनस्पति, खाने के लिए तैयार तले हुए खाद्य पदार्थ और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ का सेवन करना। • रिफाइंड आटे/मैदा से बने खाद्य उत्पादों जैसे बेकरी (सफेद ब्रेड, केक और बिस्कुट) का सेवन। • अधिक चीनी, अधिक नमक, तले हुए खाद्य पदार्थ, मीठे फलों के रस, शीतल पेय और शराब का सेवन। • उपवास करना या दावतें उड़ाना। • टीवी देखते/पढ़ते समय/ कंप्यूटर/मोबाइल फोन पर भोजन करना।

जीवन शैली संबंधी देखभाल

- धीरे-धीरे अपनी शारीरिक गतिविधि बढ़ाएं।
- यदि आपको कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या है, तो किसी भी शारीरिक गतिविधि के लिए डॉक्टर से परामर्श लें।
- सप्ताह में कम से कम 5 दिन 30 मिनट के लिए नियमित रूप से मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम करें (जैसे- तेज़ घूमना, साइकिल चलाना, नृत्य और बागवानी)।
- भोजन को छोटी प्लेट में लें या थोड़ा सा लें।
- उपवास और दावत और किसी भी खाद्य समूह को पूरी तरह से छोड़ने से बचें।
- अपने वजन की नियमित रूप से जांच करें।
- बार-बार बाहर का खाना से बचें।

2. उच्च रक्तचाप



इस चर्चा को समूह से पूछकर शुरू करें कि वे उच्च रक्तचाप से क्या समझते हैं, और उनके अनुसार इससे कौन लोग प्रभावित हो सकते हैं, इसके कारण, लक्षण आदि क्या हैं। प्रतिभागियों को उच्च रक्तचाप, इसके प्रकार और स्वास्थ्य पर इसके परिणामस्वरूप होने वाली जटिलताओं के बारे में समझने में मदद करें।

हायपरटेंशन या उच्च रक्तदाब (बीपी) तब होता है जब रक्त वाहिकाओं के भीतर सामान्य से अधिक दबाव में बहता है। इसके लिए हृदय को रक्त वाहिकाओं के माध्यम से रक्त को धकेलने के लिए अधिक मेहनत करने की आवश्यकता होती है। इससे हृदय पर भार बढ़ जाता है।

हायपरटेंशन (उच्च रक्तदाब) तब होता है जब सिस्टोलिक रक्तचाप (एसबीपी) 120 मिमी एचजी से अधिक होता है और डायस्टोलिक रक्तचाप (डीबीपी) 80 मिमी एचजी से अधिक होता है। **सिस्टोलिक:** जब दिल धड़कता है तो रक्तचाप का प्रतिनिधित्व करता है। **डायस्टोलिक:** रक्तचाप का प्रतिनिधित्व करता है जब दिल एक धड़कन और अगली धड़कन के बीच आराम करता है।

यदि कोई अंतर्निहित कारण नहीं है (गुर्दे की बीमारियां, गर्भ निरोधकों गोलियों का उपयोग, अंतःस्रावी विकार, आदि), तो आहार में हस्तक्षेप और उच्च रक्तचाप के लिए दवा के साथ जीवन शैली में सुधार करने की सलाह दी जाती है।

रक्त चाप का वर्गीकरण	सिस्टोलिक रक्तचाप एसबीपी (एमएमएचजी)	डायस्टोलिक रक्तचाप डीबीपी (एमएमएचजी)
सामान्य	<120	<80
बढ़ा हुआ स्तर	120-129	<80
स्टेज 1	130-139	80-89
स्टेज 2	>140	>90

उच्च रक्तचाप के प्रकार

कारण के आधार पर, उच्च रक्तचाप दो प्रकार का होता है: प्राथमिक/आवश्यक और माध्यमिक उच्च रक्तचाप।

- प्राथमिक या आवश्यक उच्च रक्तचाप का कोई ज्ञात कारण नहीं है, और यह आमतौर पर बढ़ने में कई साल लेता है। यह जीवनशैली कारकों, आनुवंशिकता, पर्यावरण और बढ़ती उम्र के साथ होने वाली रक्त वाहिकाओं में बदलाव का परिणाम है। हालांकि, उच्च रक्तचाप युवा लोगों में भी देखा जा सकता है।
- माध्यमिक उच्च रक्तचाप तब देखा जाता है जब शरीर के किसी अन्य भाग में कोई दवा या स्वास्थ्य समस्या उच्च रक्तचाप का कारण बन रही हो। यह प्राथमिक उच्च रक्तचाप की तुलना में बहुत कम होता है।

एक अन्य रूप है गर्भकालीन उच्च रक्तचाप–यह एक उच्च रक्तचाप है जो गर्भावस्था में शुरू होता है। रक्तचाप के उच्च स्तर से प्री-एक्लेमप्सिया हो सकता है जिससे गर्भावस्था में खतरनाक जटिलताएं हो सकती हैं। प्री-एक्लेमप्सिया आमतौर पर उस महिला में गर्भावस्था के 20 सप्ताह के बाद शुरू होती है जिसका रक्तचाप सामान्य था। यह माँ और बच्चे दोनों के लिए गंभीर, यहाँ तक कि घातक, जटिलताएँ भी पैदा कर सकता है। हो सकता है कि इसके कोई लक्षण दिखाई न दें। उच्च रक्तचाप और मूत्र में प्रोटीन इसके महत्वपूर्ण संकेत हैं। पैरों में सूजन और पानी का रुकना भी संकेत हो सकता है, लेकिन इसे सामान्य गर्भावस्था से अलग पहचान करना मुश्किल हो सकता है।

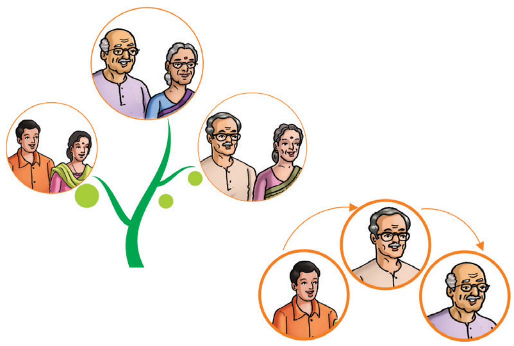
प्री-एक्लेमप्सिया को अक्सर मुंह के द्वारा ली जाने वाली या सुई से नसों में देने दवा से प्रबंधित किया जा सकता है जब तक कि बच्चा प्रसव के लिए पर्याप्त रूप से परिपक्व न हो जाए। इसके लिए अक्सर प्री-एक्लेमप्सिया के निरंतर लक्षणों के जोखिम के साथ प्रारंभिक प्रसव के जोखिमों का आँकलन करने की आवश्यकता होती है। **इसलिए यह बहुत जरूरी है कि गर्भवती महिलाएं बहुत सावधान रहें और सक्रिय रहें, धूम्रपान या शराब से बचें और स्वस्थ खाने की आदतें अपनाएं ताकि उनका रक्तचाप नियंत्रण में रहे।**

उच्च रक्तचाप के कारण और लक्षण

चर्चा के दौरान, प्रतिभागियों को समझाया जाता है और उन्हें उच्च रक्तचाप के कारणों, योगदान करने वाले कारकों और लक्षणों को समझने के लिए तैयार किया जाता है।

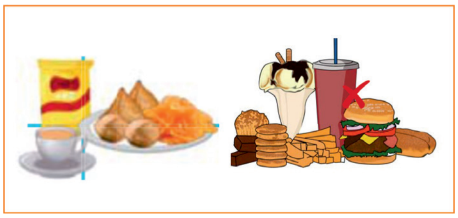
ऐसे कारण जिन्हें नहीं बदला जा सकता

- बढ़ती उम्र
- लिंग (पुरुष और रजोनिवृत्ति उपरांत महिलाएं)
- हृदय रोग का पारिवारिक इतिहास

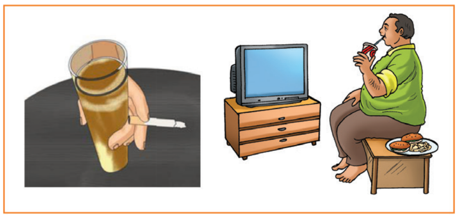


ऐसे कारण जिन्हें बदला जा सकता है

- मोटापा
- ऐसे विकार जिनके लक्षण मौजूद हैं जैसे मधुमेह और
- हाइपरलिपिडिमिया (उच्च कोलेस्ट्रॉल)



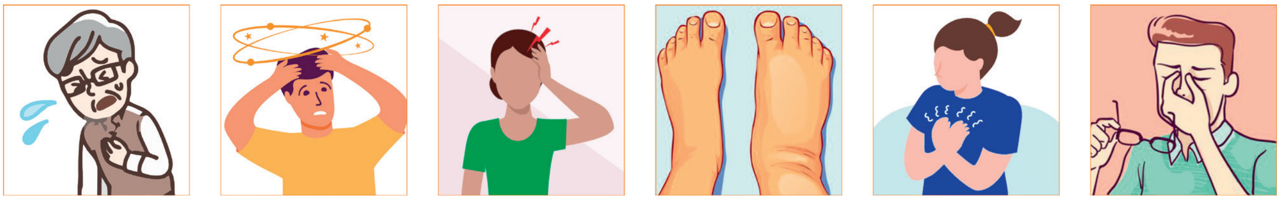
- गतिहीन जीवन शैली और मनोसामाजिक तनाव
- धूम्रपान, तंबाकू और शराब का अधिक सेवन
- भोजन संबंधी आदतें



सामान्य संकेत और लक्षण

प्रतिभागियों को समझाएं कि उच्च रक्तचाप एक मूक हत्यारा है और अगर सही समय पर इसका इलाज नहीं किया गया तो यह गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। उन्हें लक्षणों के बारे में बताया जाना चाहिए और यह भी बताया जाना चाहिए कि उन्हें जटिलताओं से बचने के लिए शरीर में होने वाले छोटे-छोटे बदलावों पर ध्यान देना चाहिए। ये सामान्य लक्षण हो सकते हैं।

- सिरदर्द
- सांस की तकलीफ
- चक्कर आना
- सीने में भारीपन/बेचैनी
- पैरों की सूजन
- देखने में तकलीफ/गड़बड़ी



उच्च रक्तचाप के दौरान पोषण और जीवन शैली की देखभाल

उच्च रक्तचाप के दौरान पोषण और जीवन शैली की देखभाल संबंधी आदतों पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें। प्रतिभागियों को बताया जाना चाहिए कि एक स्वस्थ जीवन शैली उच्च रक्तचाप से बचाव की पहली रक्षा पंक्ति है। उच्च रक्तचाप वाले लोग सख्त आहार व्यवस्था और जीवन शैली में बदलाव लाकर आगे आने वाली जटिलताओं से बच सकते हैं।

यह करें	यह न करें
भोजन संबंधी देखभाल • अपने रक्त शर्करा और लिपिड स्तर को नियंत्रित करें। • जो दवाएं निर्धारित की गई हैं उन्हें लें। • अपने आहार में नमक लेना बंद करें। • भोजन में स्वाद बढ़ाने के लिए नमक की जगह मसाले और स्वाद बढ़ाने वाले एजेंटों जैसे प्याज, अमचूर पाउडर और नींबू का उपयोग करें। • अपने आहार में साबुत अनाज (गेहूं का आटा, बाजरा और रागी) और साबुत दालें (चना, लोबिया, आदि) शामिल करें। • पोटेशियम से भरपूर फल और सब्जियां जैसे मुसंबी, आड़ू, टमाटर, पालक, रामदाना के पत्ते आदि खाएं। • मांसाहारी होने पर कम वसा वाले डेयरी उत्पाद और लीन मीट (चिकन/मछली/अंडे का सफेद भाग) का चयन करें। • वैकल्पिक रूप से स्वस्थ तेलों का उपयोग करें जैसे तिल का तेल, सूरजमुखी का तेल, सरसों का तेल, चावल की भूसी(राइज ब्रान) का तेल, आदि।	• अत्यधिक नमकीन खाद्य पदार्थ जैसे अचार, पापड़, चटनी,सॉस, नमकीन मेवे और बेकरी उत्पाद। • प्रसंस्कृत और पैकेज्ड खाद्य पदार्थ जैसे पनीर, नमकीन। • मक्खन और खाद्य पदार्थ जिन्हें नमक का उपयोग करके संरक्षित किया जाता है। बर्गर, पिज्जा, तले हुए खाद्य पदार्थ (समोसा, पकोड़े, मठरी, आदि) जैसे एकदम तैयार खाने के पदार्थ। • कैफीन, तंबाकू और शराब। • खाद्य पदार्थों के ऊपर अतिरिक्त नमक। • तनाव।

जीवनशैली की देखभाल

पुरुषों के लिए कमर की लंबाई 90 सेमी से कम और महिलाओं के लिए 80 सेमी से कम रखें।

- यदि आप अधिक वजन वाले हैं तो अपना वजन कम करें।
- अपने चिकित्सक के निर्देशानुसार पानी पिएं।
- नियमित शारीरिक गतिविधि करें जैसे तेज चलना।
- तनाव प्रबंधन के लिए योग/ध्यान करें।
- अपने रक्तचाप की नियमित जांच करें।

3. मधुमेह

इस चर्चा को समूह से पूछकर शुरु करें कि वे मधुमेह से क्या समझते हैं, और उनके अनुसार इससे कौन प्रभावित हो सकता है, इसके कारण, लक्षण आदि क्या हैं।

समूह को बताएं कि हम जो भी खाना खाते हैं वह एक प्रकार की शर्करा में टूट जाता है जिसे ग्लूकोज़ कहते हैं। रक्त द्वारा शरीर के सभी अंगों को ऊर्जा देने के लिए ग्लूकोज का संवहन किया जाता है। वह हार्मोन जो ग्लूकोज को रक्त से कोशिकाओं में जाने में मदद करता है, उसे इंसुलिन कहते हैं। इंसुलिन रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य रखने में मदद करता है। मधुमेह में, शरीर इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है या इंसुलिन का ठीक से उपयोग नहीं कर पाता है। जिसके परिणामस्वरूप रक्त में ग्लूकोज का निर्माण होता है, जिसके परिणामस्वरूप रक्त शर्करा का उच्च स्तर मधुमेह का कारण बनता है।

डायबिटीज मेलिटस और इसके प्रकारों के बारे में जानिए

- मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जो शरीर में उच्च रक्त शर्करा के स्तर को बताती है।
- गर्भकालीन मधुमेह गर्भावस्था के दौरान शरीर के ग्लूकोज़ के सही ढंग से उपयोग न करने की शुरुआत है।
- मधुमेह में, अग्न्याशय/पैंक्रियास कम मात्रा में इंसुलिन (हार्मोन) स्त्रावित करता है या नहीं करता है या स्रावित इंसुलिन शरीर में कार्य करने में सक्षम नहीं हो पाता है (इस अवस्था को इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं)।
- अग्न्याशय/पैंक्रियास द्वारा स्रावित इंसुलिन हार्मोन चावल, गेहूं का आटा, दालें, दूध, फल और सब्जियों जैसे खाद्य पदार्थों में मौजूद कार्बोहाइड्रेट का उपयोग करने के लिए आवश्यक है।

मधुमेह के तीन मुख्य प्रकार हैं: टाइप 1, टाइप 2, और गर्भकालीन मधुमेह (गर्भवती होने पर मधुमेह)

टाइप 1 मधुमेह: ऐसा माना जाता है कि यह एक ऑटोइम्यून प्रतिक्रिया के कारण होता है (शरीर गलती से खुद पर हमला करता है) जो आपके शरीर को इंसुलिन बनाने से रोकता है। मधुमेह वाले लगभग 5-10% लोगों में टाइप 1 होता है। टाइप 1 मधुमेह के लक्षण अक्सर जल्दी विकसित होते हैं। यह आमतौर पर बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में पाया जाता है। यदि आपको टाइप 1 मधुमेह है, तो आपको जीवित रहने के लिए प्रतिदिन इंसुलिन लेने की आवश्यकता होगी। वर्तमान में, कोई नहीं जानता कि टाइप 1 मधुमेह को कैसे रोका जाए।

टाइप 2 मधुमेह: टाइप 2 मधुमेह में, आपका शरीर इंसुलिन का अच्छी तरह से उपयोग नहीं करता है और रक्त शर्करा को सामान्य स्तर पर नहीं रख पाता है। मधुमेह वाले लगभग 90-95% लोगों में टाइप 2 होता है। यह कई वर्षों में विकसित होता है और आमतौर पर वयस्कों में पाया जाता है (लेकिन बच्चों, किशोरों और युवा वयस्कों में भी यह लगातार बढ़ रहा है)। हो सकता है कि आपको कोई लक्षण दिखाई न दें, इसलिए यदि आपको जोखिम हो तो अपने रक्त शर्करा का परीक्षण करवाना महत्वपूर्ण है। टाइप 2 मधुमेह को स्वस्थ जीवनशैली में बदलाव, जैसे वजन कम करना, स्वस्थ भोजन खाने और सक्रिय रहने से रोका या टाला जा सकता है।

गर्भकालीन मधुमेह: गर्भकालीन मधुमेह उन गर्भवती महिलाओं में विकसित होता है जिन्हें कभी मधुमेह नहीं हुआ है। यदि आपको गर्भावधि मधुमेह है, तो आपके शिशु को स्वास्थ्य समस्याओं का अधिक खतरा हो सकता है। गर्भकालीन मधुमेह आमतौर पर आपके बच्चे के जन्म के बाद दूर हो जाता है लेकिन जीवन में बाद में टाइप 2 मधुमेह के लिए आपके जोखिम को बढ़ाता है। आपके बच्चे में बचपन या किशोरावस्था में मोटापा होने की संभावना अधिक होती है, और बाद में जीवन में भी टाइप 2 मधुमेह विकसित होने की अधिक संभावना होती है।

यह रक्त शर्करा चार्ट मधुमेह वाले और बिना मधुमेह वाले लोगों के लिए भोजन से पहले और बाद में सामान्य रक्त शर्करा के स्तर को दर्शाता है।

रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) चार्ट

फास्टिंग (खाली पेट)	
बिना मधुमेह वाले व्यक्ति में सामान्य	70–99 mg/dl (3.9–5.5 mmol/L)
मधुमेह वाले किसी व्यक्ति के लिए	80–130 mg/dl (4.4–7.2 mmol/L)
खाना खाने के 1-2 घंटे बाद	
बिना मधुमेह वाले व्यक्ति में सामान्य	Less than 140 mg/dl (7.8 mmol/L)
मधुमेह वाले किसी व्यक्ति के लिए	Less than 180 mg/dl (10.0 mmol/L)

डायबिटीज मेलिटस के कारण और लक्षण

अब समूह के सदस्यों को उन कारणों और लक्षणों के बारे में बताएं जो मधुमेह वाले लोगों में दिखाई देते हैं।

जिनमें बदलाव नहीं किया जा सकता

- **बढ़ती उम्र:** यह वयस्कों में सबसे अधिक होता है, लेकिन किशोरों और कभी-कभी बच्चों में भी तेजी से देखा जाता है।

- **मधुमेह का पारिवारिक इतिहास:** कई बार, यह रोग पीढ़ियों से भी चला आता है और इसलिए परिवारों में इस तरह के इतिहास वाले लोगों को बहुत सावधान रहना चाहिए।
- यदि गर्भावस्था के दौरान महिला को मधुमेह था या गर्भावस्था के दौरान रक्त शर्करा का स्तर हल्का भी बढ़ गया था।

जिन्हें बदला जा सकता है

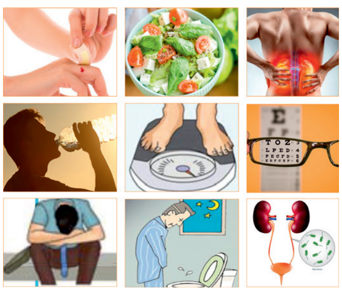
- अधिक वजन/मोटापा होना (बीएमआई> 23kg/m2 है)
- अस्वास्थ्यकर खाने की आदतें
- शारीरिक गतिविधि की कमी
- उच्च रक्तचाप
- उच्च स्तर के हानिकारक रक्त वसा/हाइपरलिपिडेमिया-ट्राइग्लिसराइड और/या
- कोलेस्ट्रॉल का स्तर सामान्य से अधिक है
- व्यसन जैसे तंबाकू का उपयोग, ड्रग्स और शराब का हानिकारक उपयोग
- पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम वाली महिलाएं
- तनाव और अवसाद

मधुमेह के सामान्य संकेत और लक्षण

- बार-बार पेशाब आना
- बढ़ी हुई भूख
- अत्यधिक प्यास
- बिना किसी कारण के वजन घटने लगना
- रुचि और एकाग्रता की कमी
- धुंधली दृष्टि
- बार-बार या गंभीर संक्रमण जैसे
- योनि में संक्रमण के रूप में
- घावों का धीमा उपचार, सूखी या खुजली वाली त्वचा
- पुरुषों में नपुंसकता
- हृदय रोग
- गैंग्रीन
- गुर्दे की बीमारी
- संवेदी क्षति

मधुमेह के दौरान पोषण और जीवन शैली की देखभाल

मधुमेह के दौरान पोषण और जीवन शैली के विचारों पर समूह के साथ चर्चा करें। प्रतिभागियों को घर पर या पड़ोस में मधुमेह परिवार के सदस्यों के साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करें और मधुमेह को प्रबंधित करने के लिए पोषण और जीवन शैली में क्या करें और क्या न करें, इसे समझने के लिए प्रोत्साहित करें।



यह करें	यह न करें
भोजन संबंधी देखभाल • निर्धारित समय पर नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में कुछ न कुछ खाते रहें। • मुख्य रूप से घर में बना खाना खाएं। • रेशेदार खाद्य पदार्थों का सेवन करें जैसे कि साबुत गेहूं का आटा,बाजरा, रागी, साबुत दालें, अंकुरित अनाज, फल और सब्जियां। • कम वसा वाले दूध और दुग्ध उत्पाद और लीन मीट चुनें (चिकन/मछली/ अंडे का सफेद भाग)। • ओमेगा 3 फैटी एसिड के समृद्ध स्रोत भोजन में शामिल करें, जैसे मछली, नट और बीज जैसे अखरोट, अलसी, कद्दू के बीज, आदि। • गैस से भरे हुए पेय पदार्थों की जगह सूप, छाछ और दूध आदि का उपयोग करें। • तले हुए खाद्य पदार्थों की तुलना में स्टीमड, पके हुए, भुने और उबले हुए व्यंजनों को प्राथमिकता दें। • फलों के रस की अपेक्षा साबुत फलों को प्राथमिकता दें। • रात को सोने से पहले नाश्ता करें।	• रिफाइंड आटा उत्पाद जैसे ब्रेड, बिस्कुट और अन्य बेकरी आइटम स्नैक्स। • मिठाई, मीठे पेय पदार्थ, पेस्ट्री आदि जैसे खाद्य पदार्थ। • उच्च स्टार्च वाली सब्जियां [आलू, शकरकंद,आम, केला, सपोटा, शरीफा या सीताफल, लीची, अंगूर जैसे फल]। • भोजन न करना। • भोजन के बीच में अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों को खाना या निगलना। • या तो भूखे रहना या फिर दावतें उड़ाना। • तंबाकू और शराब।

जीवनशैली की देखभाल

- अपने रक्त शर्करा की नियमित रूप से जांच करें।
- नियमित शारीरिक गतिविधि जैसे योग, पैदल चलना जारी रखें।
- अपनी दवा नियमित रूप से लें और नियमित स्वास्थ्य जांच करवाएं।
- जिसे मधुमेह हुआ है ऐसी गर्भवती महिला के लिए नियमित प्रसवपूर्व (एएनसी) जांच।
- अपने पैरों के घाव का प्रतिदिन निरीक्षण करें।

स्वयं सहायता समूह की भूमिका

- समूह को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि बच्चों, पुरुषों और बुजुर्गों सहित परिवार के सभी सदस्य यह समझें कि सभी आयु वर्ग और लिंग के लोग इन गैर संचारी रोगों से प्रभावित हो सकते हैं।
- समूह को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि परिवार के सभी सदस्य स्वस्थ भोजन के बारे में जानते हैं और उसका अभ्यास करते हैं, तले, मीठे और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों से अधिक से अधिक बचें और जितना संभव हो संतुलित आहार का सेवन करें।
- स्वयं सहायता समूह सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि उनके परिवार के सदस्यों के वजन, रक्तचाप और रक्त शर्करा की नियमित जांच हो और किसी भी लक्षण के प्रति सतर्क रहें, खासकर अगर इन स्थितियों का कोई पारिवारिक इतिहास है ।
- स्वयं सहायता समूह के सदस्यों को यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि परिवार के सभी सदस्य सक्रिय जीवन शैली का पालन करें।

नोट: स्वयं सहायता समूह को उन सदस्यों का सहयोग करने के लिए तैयार रहना चाहिए जो समस्याओं का सामना करते हैं या इन संदेशों को व्यक्त करने और अपने परिवारों को समझाने में मुश्किल पाते हैं।

सत्र का समापन: केस स्टडी के प्रश्नों और उनके उत्तरों पर फिर से विचार करके सत्र समाप्त करें। प्रतिभागियों को धन्यवाद दें और सत्र समापन की घोषणा करें।

खाद्य, पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता (FNHW) टूलकिट को राष्ट्रीय मिशन प्रबंधन इकाई (NMMU) द्वारा तकनीकी सहायता एजेंसी, TA-NRLM, प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (PCI) के सहयोग से विकसित किया गया है तथा रोशनी-सेंटर ऑफ वूमेन कलेक्टिव्स लेड सोशल एक्शन, राष्ट्रीय ग्रामीण विकास संस्थान (NIRD), राज्य ग्रामीण विकास संस्थानों (SIRDs), नेशनल रिसोर्स पर्सन्स (NRPs), बिहार, छत्तीसगढ़, झारखंड, ओडिशा, उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना और महाराष्ट्र के राज्य ग्रामीण आजीविका मिशनों (SRLMs), जीविका तकनीकी सहायता कार्यक्रम-प्रोजेक्ट कंसर्न इंटरनेशनल (JTSP-PCI) और ओडिशा, बिहार और छत्तीसगढ़ राज्यों की यूनिसेफ टीमों से सुझाव प्राप्त किये गए हैं।

सामग्री को अंतिम रूप देने हेतु, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW), महिला और बाल विकास मंत्रालय (MoWCD), नेशनल सेंटर फॉर एक्सीलेंस एंड एडवांस्ड रिसर्च ऑन डाइट्स (NCEARD), अलाइव एंड थ्राइव (A&T), JTSP-PCI और UNICEF की मानक सामग्री को संदर्भित किया गया है।

दीनदयाल अंत्योदय योजना – राष्ट्रीय ग्राम आजीविका मिशन (डी ऐ वाई - एनआरएलएम)

ग्रामीण विकास मंत्रालय, भारत सरकार

7 वीं मंज़िल, एनडीसीसी बिल्डिंग-II, जय सिंह रोड, नई दिल्ली–110001

वेबसाइट: www.aajeevika.gov.in

सत्यमेव जयते

ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

आजीविका AAJEEVIKA