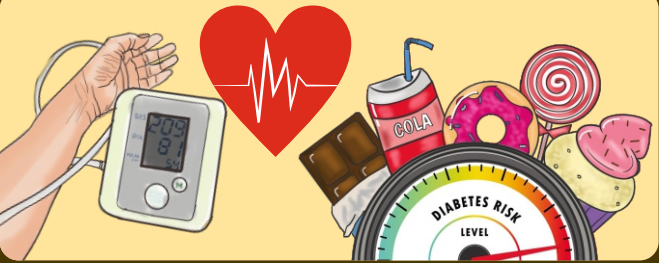




## સ્થૂળતા (મેદસ્વીપણું)-આજની મોટી સમસ્યા



- છેલ્લા બે દાયકામાં વિશ્વમાં સ્થૂળ વ્યક્તિઓની સંખ્યા લગભગ બમણી થઈ ગઈ છે.
- દુનિયાભરમાં **20** વર્ષથી વધુ વયની વ્યક્તિઓમાં **160** કરોડ લોકો સ્થૂળતા ધરાવે છે. અને એ પૈકીના **2** કરોડ લોકો અતી સ્થૂળ છે. **2013**ના આંકડાઓ મુજબ વિશ્વની **33%** વસ્તી મેદસ્વીતા ધરાવે છે.
- **5** વર્ષથી નીચેના વયના બાળકોમાં **4.30** કરોડ બાળકો વધુ વજન ધરાવે છે.
- વિશ્વમાં સ્થૂળ વ્યક્તિઓની સંખ્યામાં ભારત ત્રીજા ક્રમે આવે છે. **2013**માં આ સંખ્યા **30 Million** હતી.



## મેદસ્વીતા અને સ્વાસ્થ્યના જોખમો

મેદસ્વીતાના કારણે આરોગ્યની ઘણી ગંભીર સમસ્યાઓ જેવી કે હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ, લોહીનું ઉંચું દબાણ, પેરાલીસીસ, ઘૂંટણનો વા વગેરે થવાનું જોખમ વધી જાય છે.

- મેદસ્વીપણાથી હૃદયરોગ થવાની શક્યતા **20%** જેટલી વધે છે.
- પ્રત્યેક વર્ષે **28** લાખ લોકો સ્થૂળતાને કારણે ઉપર દશવેલ રોગોથી અકાળે અવસાન પામે છે.
- સ્થૂળ વ્યક્તિઓને હતાશા, ચિંતા, હીનતા જેવી માનસિક સમસ્યાઓ વધુ થાય છે.



## વજન ઘટાડો અને આરોગ્યમય જીવન મેળવો

સારી બાબત એ છે કે થોડુંક વજન ઘટાડવાથી પણ તમને આરોગ્યના ઘણા લાભ મળી શકે છે અને તમારું હૃદયરોગનું જોખમ ઘટી શકે છે.

સંશોધનથી પૂરવાર થયું છે કે તમે તમારું વજન **10%** જેટલું ઘટાડી અને તેને નિયંત્રણ કરી શકો તો તમારા હૃદયરોગનું જોખમ **20%** થી **30%** જેટલું ઘટી શકે છે. આ ફાયદો તમને બ્લડપ્રેશર ઘટવાને કારણે, લોહીમાં સુગર અને કોલેસ્ટેરોલ ઘટવાને કારણે થાય છે અને ઘટેલા વજનથી હૃદયના કાર્યભારમાં થયેલા ઘટાડાને કારણે થાય છે.

### સ્થૂળતાની વ્યાખ્યા :

- બોડી માસ ઈન્ડેક્સ  $\geq 25$  કિ.ગ્રા./મીટર<sup>2</sup>

$$\text{બોડી માસ ઈન્ડેક્સ} = \frac{\text{વજન (કિલોગ્રામમાં)}}{\text{ઊંચાઈ (મીટર<sup>2</sup>)}} = \frac{\text{કિલોગ્રામ}}{\text{ઊંચાઈ મીટર<sup>2</sup>}}$$

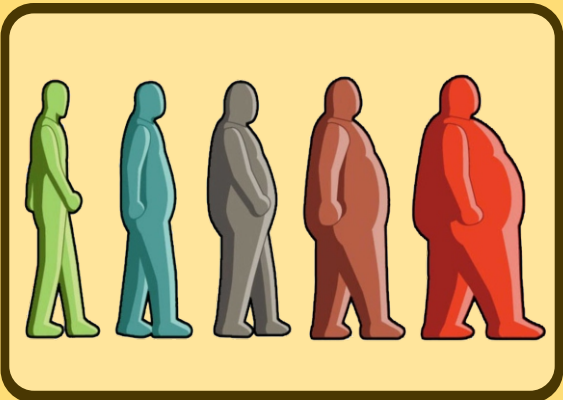
દા.ત. વજન 80 kg

ઊંચાઈ : 5 ફૂટ : 1.5 મીટર<sup>2</sup> : 2.25 મીટર

$$\text{બોડી માસ ઈન્ડેક્સ} = \frac{80}{2.25} = 35.5 \text{ કિ.ગ્રા./મીટર<sup>2</sup>}}$$

**કમરનું યોગ્ય માપ :** • 80 cm થી ઓછું સ્ત્રીઓમાં

• 90 cm કે તેથી ઓછું પુરૂષોમાં



## આપણે કેટલું વજન ઘટાડવું જોઈએ ?

- ડાયેટીંગ કરી એક સાથે વધુ પડતું વજન ઘટાડવા કરતાં તમારે ત્રણ થી છ મહિનામાં તમારા વજનના **10%** જેટલું વજન ઘટાડવાનો નિર્ધાર કરવો જોઈએ. આટલો વજન ઘટાડો વ્યાવહારિક અને શક્ય છે. વજન ફરીથી ન વધવા દેવું એ અગત્યનું છે. આટલું વજન ગુમાવ્યા પછી દર મહિને એકાદ કિ.ગ્રા. ઘટાડવાના પ્રયત્નો ચાલુ રાખવા જોઈએ.
- વજનમાં એકધારો ક્રમશઃ ઘટાડો ચોક્કસપણે શક્ય છે. પરંતુ આ માટે તમારા આહાર, તમારી જીવન શૈલીમાં, જીવન પ્રયત્નના ફેરફારો જરૂરી છે.

### ઈચ્છાશક્તિથી વિજય (મજબૂત મનોબળ)

- જો આપ કાયમીપણે વજન ઘટાડવા માગતા હોય તો આપના આહાર અને વ્યાયમની ટેવોમાં કાયમી પરિવર્તન લાવવું જ રહ્યું. દૃઢ નિશ્ચય હશે તો કશું જ અશક્ય નથી. જરૂર છે... તમારી ધગશ, મહેનત અને સંયમની.



## વજનમાં ઘટાડો કરવો

મેદસ્વીપણાથી લોહિનું દબાણ, ડાયાબિટીસ, કોલેસ્ટેરોલ વધે છે તેથી વજન ઘટાડવું લાભદાયી છે.

### હૃદયરોગ માટે જવાબદાર પરિબલો...

- સ્થૂળતા, મેદસ્વીપણું, વધુ પડતું વજન હૃદયરોગ થવાનું એક કારણ છે.
- બેઠાડુ જીવન અને બિન આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાની ટેવો જેવી કે બહુ તળેલુ અને ગળ્યુ જમવાની ટેવ (ખાસ કરીને ગુજરાતીઓમાં).

### મેદસ્વીપણું અને હૃદયરોગ...

- જેમ શરીરનું વજન વધે તેમ શરીરની ચયાપચયની પ્રક્રિયામાં ફેરફાર વધે છે અને રસાયણોની જરૂરીયાત વધે છે.
- વધુ પડતા વજનના હિસાબે આરામના સમયે પણ હૃદયને કાર્ય વધુ કરવું પડે છે.
- શરીરના અંદરના અવયવો ઉપર જામેલી ચરબી ડાયાબીટીશ થવા માટે જવાબદાર છે.



યુ. એન. મહેતા

ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કાર્ડિયોલોજી એન્ડ રીસર્ચ સેન્ટર

(બી.જે. મેડીકલ કોલેજ, અમદાવાદ સાથે સંલગ્ન)

સિવિલ હોસ્પિટલ (મેડીસીટી કેમ્પસ), અસારવા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૧૬

www.unmicrc.org

