



DOI: 10.5859/2456-8287/nairjc_6.8.62

अकोला जिल्ह्यांतील ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाविषयी असलेल्या जागरूकतेचे समाजशास्त्रीय अध्ययन

A SOCIOLOGICAL STUDY OF DIABETES AWARENESS IN RURAL COMMUNITY OF AKOLA DISTRICTS

डॉ. बंडू उत्तमराव जामनिक
समाजशास्त्र विभाग प्रमुख
श्री गणेश कला महाविद्यालय, कुंभारी, अकोला

DR. BANDU UTTAMRAO JAMNIK

**Assistant Professor & Head Department of Sociology Shri Gandesh Art's College, Kumbhari, Akola MS*

ABSTRACT

ग्रामीण भागामध्ये मधुमेह या आजाराचे ज्ञान आणि त्यासंदर्भातील जागरूकता यासंबंधी उपलब्ध असलेली प्रातिनिधिक स्वरूपाची माहिती बऱ्याच प्रमाणात दुर्मिळ आहे. एकेकाळी शहरी भागामध्ये आढळून येणारा मधुमेह ग्रामीण भागामध्ये मोठ्या प्रमाणात फोफावत आहे अशा स्थितीत मधुमेहाचा प्रतिबंध करण्यासाठी आणि त्याच्या वाढत्या वृत्तीला नियंत्रित करण्यासाठी सकारात्मक ध्येय समोर ठेवून सार्वजनिक आरोग्य विषयक धोरणे आखणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. या संशोधनामध्ये ग्रामीण भागामधील समुदायामध्ये मधुमेहाविषयी असलेल्या जागरूकतेचा अभ्यास करण्यात आला आहे. प्रस्तुत संशोधन कार्य हे पश्चिम विदर्भातील अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण भागामध्ये करण्यात आले. त्यासाठी 225 प्रतिनिधिक व्यक्तींची निवड सहेतूक नमूना निवड पध्दतीच्या माध्यमातून करण्यात आली. मधुमेहाच्या संदर्भात असलेली जागरूकता यासंदर्भात तथ्यांचे संकलन करण्यासाठी स्व-निर्मित प्रश्नावली विकसित करण्यात आली. त्यामाध्यमातून आवश्यक तथ्यांचे संकलन करण्यात आले आहे. या संशोधनामध्ये दिसून आले की, ग्रामीण भागामध्ये सर्वेक्षित प्रतिसादकर्त्यांपैकी बऱ्याच व्यक्तींनी मधुमेहाविषयी ऐकलेले आहे. मधुमेहाचा प्रसार मोठ्या प्रमाणात होत आहे याबाबत मोठ्या प्रमाणात व्यक्तींना माहिती आहे. मधुमेह हा आजार टाळता येऊ शकतो यासंदर्भात सकारात्मक जाणिव जागरूकता असलेल्या व्यक्तींचे प्रमाण सामान्य आहे. मधुमेहामुळे निर्माण होणाऱ्या गुंतागुंतांबाबत, निम्म्या प्रमाणात लोकांना जाणिव होती. मधुमेहाचा शरीराच्या इतर अवयवांवर परिणाम होतो यासंदर्भात बऱ्याच लोकांमध्ये जागरूकता होती. तात्पर्य ग्रामीण भागामध्ये मधुमेहाबद्दलचे ज्ञान आणि जाणिव जागरूकता पाहीजे त्या प्रमाणात विकसित झालेली नाही. अशा स्थितीत ग्रामीण भागामध्ये मोठ्या प्रमाणात मधुमेह जाणिव-जागृती आणि मधुमेह शिक्षण कार्यक्रम आयोजित करण्याची गरज आहे.

प्रस्तावना :

मधुमेह ही एक प्रमुख वैद्यकीय आणि सार्वजनिक आरोग्य विषयक समस्या आहे यामुळे जगभरात दरवर्षी सुमारे 4.6 दशलक्षाच्या जवळपास मृत्यू होतात. आंतरराष्ट्रीय डायबिटीज फेडरेशन यांच्या मते, सध्या जगभरात सुमारे 366 दशलक्ष लोकांना मधुमेह असल्याचा अंदाज आहे, त्यापैकी बहुतांश व्यक्ती निम्न सामाजिक आर्थिक स्थितीमध्ये राहत आहेत. सामान्य प्रमाणात प्रति व्यक्ती उत्पन्न असलेल्या कुटूंबामध्ये ही स्थिती मोठ्या प्रमाणात चिंताजनक आहे. सद्यस्थितीमध्ये ग्रामीण भागामध्ये मधुमेह असलेल्या व्यक्ती पैकी जवळपास 50% लोकांना हेच माहिती नाही त्यांना मधुमेह आहे. भारतीय वैद्यकीय संशोधन संस्थेने आयोजित केलेल्या मधुमेहाच्या अभ्यासामध्ये दर्शविण्यात आले की, भारतात 63.4 दशलक्ष लोक मधुमेहाने ग्रस्त आहेत. ही संख्या 2030 पर्यंत 101.2 दशलक्षपर्यंत वाढू शकते.

मधुमेहावर उत्तम उपचार आणि नियंत्रण सुनिश्चित करण्यासाठी शिक्षण हा एक महत्त्वाचा घटक आहे. मधुमेह आणि त्याच्या गुंतागुंतीचे ज्ञान वाढल्याने त्याच्या उपचारांचे महत्त्वपूर्ण फायदे आहेत, यामुळे मधुमेहाशी संबंधित गुंतागुंत कमी होते, भारतात मधुमेह जागृतीच्या विषयावर अभ्यास केले गेले असले तरी, राष्ट्रीय स्तरावर मधुमेहाबाबतच्या जागरूकतेच्या संदर्भात अपेक्षित प्रमाणात तथ्यांची उपलब्धता नाही. हा अभ्यास अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण भागातील लोकांची मधुमेहाविषयी असलेली जागरूकता आणि मधुमेहाच्या ज्ञानापातळीवर लक्ष केंद्रित करणारा आहे.

डॉक्टरांनी निदान केलेल्या व्यक्तींना आणि मधुमेहविरोधी औषधांवर (स्वयं-अहवाल) आणि/किंवा ज्यांना उपवास केशिका रक्त ग्लुकोज ≥ 126 mg/dl आणि/किंवा 2-h पोस्ट-ग्लुकोज मूल्य ≥ 220 mg/dl होते त्यांना मधुमेह असल्याचे परिभाषित केले गेले. मधुमेह हा चयापचय रोगांचा समूह आहे. हा रोग रक्तातील साखरेची उच्च पातळी किंवा व्यक्तीमध्ये इन्सुलिनचे अपुरे उत्पादन यामुळे होतो. या आजारात शरीरातील पेशी इन्सुलिन योग्य प्रकारे तयार करू शकत नाहीत किंवा इन्सुलिनच्या निर्मितीवर प्रतिक्रिया देऊ शकत नाहीत. मधुमेह हा शब्द अनेक एटिओलॉजीच्या चयापचयाशी संबंधित विकारांना सूचित करतो, जसे की कार्बोहायड्रेट, चरबी मध्ये व्यत्यय आणि प्रथिने चयापचय यामुळे इन्सुलिन साव किंवा इन्सुलिन क्रियेतील दोष निर्माण होतो. या आजाराच्या मुख्य लक्षणांमध्ये प्रामुख्याने वारंवार लघवी येणे, तहान वाढणे, भूक वाढणे या बाबींचा समावेश होतो. मधुमेहामध्ये मुख्यता टाईप 1 मधुमेह यामध्ये शारीरिक दोष किंवा शरीरातील समस्यांमुळे इन्सुलिनची निर्मिती थांबते आणि व्यक्तीला इन्सुलिन टोचणे आवश्यक असते. या प्रकारचा मधुमेह पूर्वी इन्सुलिन अवलंबित मधुमेह किंवा किशोर मधुमेह म्हणून ओळखला जातो. टाईप 2 मधुमेह यामध्ये इन्सुलिनच्या प्रतिकारामुळे होतो. या स्थितीत पेशी पुरेसे इन्सुलिन वापरत नाहीत आणि कधीकधी कमी इन्सुलिन तयार होते. या प्रकारचा मधुमेह पूर्वी नॉन-इन्सुलिन अवलंबित मधुमेह मेलिटस किंवा प्रौढ-प्रारंभ मधुमेह म्हणून ओळखला जातो. मधुमेहाचा तिसरा प्रकार म्हणजे गर्भधारणा/गर्भकाळातील मधुमेह ही मधुमेहाची अशी स्थिती आहे, ज्यामध्ये ज्या स्त्रियांना याआधी कधीच मधुमेहाचे निदान झाले नाही आणि गर्भधारणेदरम्यान त्यांच्या रक्तात साखरेचे प्रमाण जास्त असते. यामुळे टाईप-2 मधुमेह त्यांना होऊ शकतो. मधुमेहाच्या इतर कारणांमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो. यामध्ये बीटा पेशींचा अनुवांशिक दोष, स्वादुपिंडाचा भाग जो इन्सुलिन बनवतो, परिपक्वता सुरुवात होणारा मधुमेह तरुण किंवा नवजात मधुमेह म्हणून ओळखला जातो. मधुमेहामुळे स्वादुपिंडाचे रोग किंवा स्वादुपिंडाचे नुकसान, स्वादुपिंडाचा दाह आणि सिस्टिक फायब्रोसिस सारख्या परिस्थिती उद्भवू शकते. काही वैद्यकीय परिस्थितीमध्ये कुशिंग सिंड्रोममध्ये, जेव्हा कॉर्टिसोलची जास्त मात्रा इन्सुलिनच्या क्रियेत व्यत्यय आणते. तसेच बीटा पेशी नष्ट करणारी औषधे जी ग्लुकोकोर्टिकोइड्स किंवा रसायने जी इन्सुलिनची क्रिया कमी करतात. यामुळे व्यक्तीला मधुमेहाची लागण होऊ शकते. ही समस्या सोडवण्यासाठी त्यासंदर्भात जाणिव जागृती करणे काळाची गरज आहे.

संशोधनाचे महत्व :

HbA1c चाचणीला ग्लायकोसिलेटेड हिमोग्लोबिन चाचणी असेही म्हणतात. A1C चाचणी ही मधुमेह आणि पूर्व-मधुमेहाचे निदान करण्याचा एक नवीन मार्ग आहे. या चाचणीमध्ये 2 ते 3 महिन्यांच्या रक्तातील ग्लुकोजच्या सरासरी पातळीचे मूल्यांकन केले जाते. जर A1C चा परिणाम 5.7 ते 6.4 टक्के असेल तर याचा अर्थ ती व्यक्ती प्री-डायबेटिक आहे आणि त्याला मधुमेह होण्याची दाट शक्यता आहे. जर हा परिणाम 6.5 टक्के किंवा त्यापेक्षा जास्त असेल तर ती व्यक्ती मधुमेहाने ग्रस्त आहे. या चाचणीचा फायदा असा आहे की त्या व्यक्तीने चाचणीच्या आदल्या रात्री किंवा चाचणीपूर्वी सकाळी काय खाल्ले याने काही फरक पडत नाही.

मधुमेहग्रस्त व्यक्तीचे स्वादुपिंड पुरेसे इन्सुलिन तयार करत नाही किंवा शरीर प्रभावीपणे इन्सुलिन वापरू शकत नाही तेव्हा मधुमेह होतो. सध्या जगभरात 425 दशलक्ष लोक मधुमेहाने ग्रस्त आहेत. हा आजार रुग्णाला तसेच त्याचे कुटुंबीय आणि त्याच्याशी निगडीत लोकांना खूप महागात पडतो आहे. त्याचा वाईट परिणाम व्यक्तीच्या उत्पादकतेवर होतो. परंतु, लवकर निदान झाल्यास रुग्णाला मधुमेहाच्या गुंतागुंतीपासून वाचवता येते. त्यामुळे या आजाराची लक्षणे, कारणे आणि लवकर निदान याबाबत जागरूकता वाढवणे अत्यंत आवश्यक आहे. वाढते शहरीकरण, बैठी जीवनशैली, अस्वस्थ आहार, तंबाखूचे वाढते सेवन आणि वाढत्या आयुर्मानामुळे मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये वाढ होत आहे. मधुमेहामुळे, रुग्ण अंधत्व, मूत्रपिंड निकामी होणे, हृदयविकाराचा झटका, पक्षाघात आणि अगदी खालच्या अवयवांचे विच्छेदन होऊ शकतो. सकस आहार, नियमित व्यायाम, सामान्य वजन आणि तंबाखूचे सेवन न केल्याने या आजारापासून वाचू शकतो. यासंदर्भातील जागरूकता निर्माण करणे काळाची गरज आहे.

संशोधनाची उद्दिष्टे :

1. ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाविषयी असलेल्या जाणिव जागृतीचा अभ्यास करणे.
2. ग्रामीण समुदायामधील लोकांना मधुमेहाच्या स्वरूपाविषयी असलेल्या जाणिवेचा अभ्यास करणे.
3. ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाच्या वर्तमान स्थितीच्या संदर्भात असलेल्या जाणिवेचा अभ्यास करणे.
4. ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाचा मानवी आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामाच्या संदर्भातील जाणिवेचा अभ्यास करणे.
5. ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाच्या उपचाराच्या संदर्भात असलेल्या जाणिवेचा अभ्यास करणे.

संशोधन पध्दती :

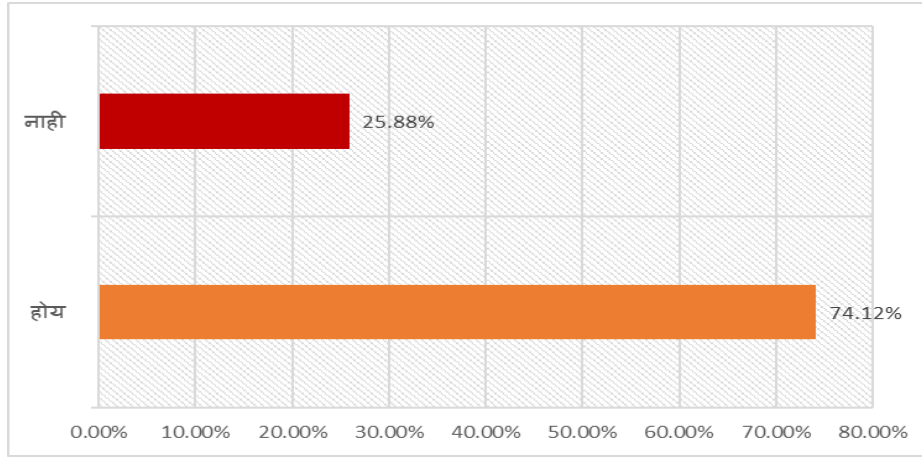
या संशोधनासाठी वर्णनात्मक सर्वेक्षण पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे. या संशोधनासाठी अकोला जिल्ह्यांमधील ग्रामीण भागातील 20 वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या व्यक्तीची निवड संशोधनासाठी करण्यात आली आहे. त्यासाठी एकूण 255 व्यक्तींची निवड करण्यात आली त्यासाठी गुच्छ नमुना निवड पध्दतीचा वापर करण्यात आला. या संशोधनामध्ये प्रत्येक कुटुंबामधून एका व्यक्तीची निवड संशोधनासाठी करण्यात आली. संशोधनासाठी आवश्यक तथ्यांचे संकलन करण्यासाठी संरचित प्रश्नावलीचा वापर करण्यात आला व त्यामाध्यमातून आवश्यक तथ्यांचे संकलन करण्यात आले आहे. या प्रश्नावलीमध्ये मधुमेहाच्या विविध पैलूंचे ज्ञान आणि जागरूकता याविषयीच्या प्रश्नांचा समावेश करण्यात आला आहे. प्राप्त तथ्यांचे विश्लेषण करण्यासाठी अनुमानपरक सांख्यिकीय तंत्राचा वापर करण्यात आला

सांख्यिकीय विश्लेषण :

सारणी क्र. 1.1

तुम्ही मधुमेह नावाची स्थिती ऐकली आहे काय यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

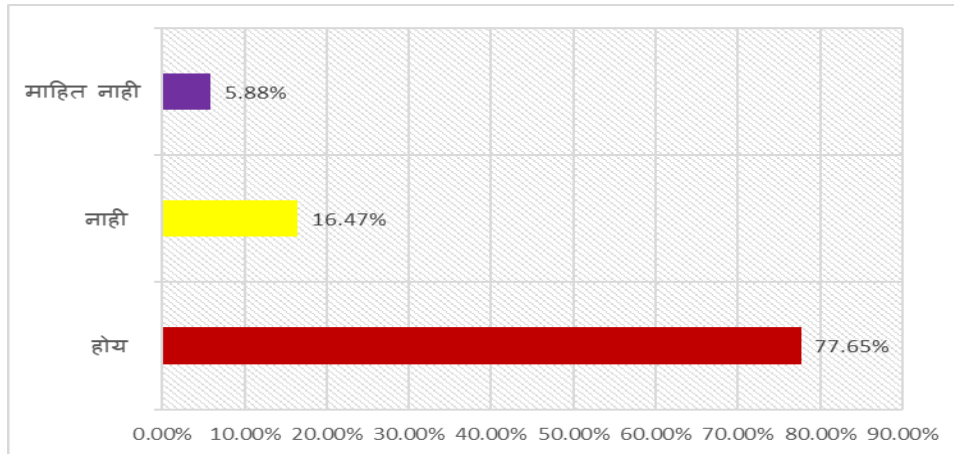
	होय	नाही	एकूण
fo	189	66	255
Percentage	74.12%	25.88%	100%
fe	127.5	127.5	
fo-fe	61.5	-61.5	
(fo-fe) ²	3782.25	3782.25	
(fo-fe) ² /fe	29.664	29.664	
Chi square	59.329		



सारणी क्र. 1.2

जर होय, तर तुम्हाला असे वाटते का की आजकाल अधिकाधिक लोकांना मधुमेहाचा त्रास होत आहे यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

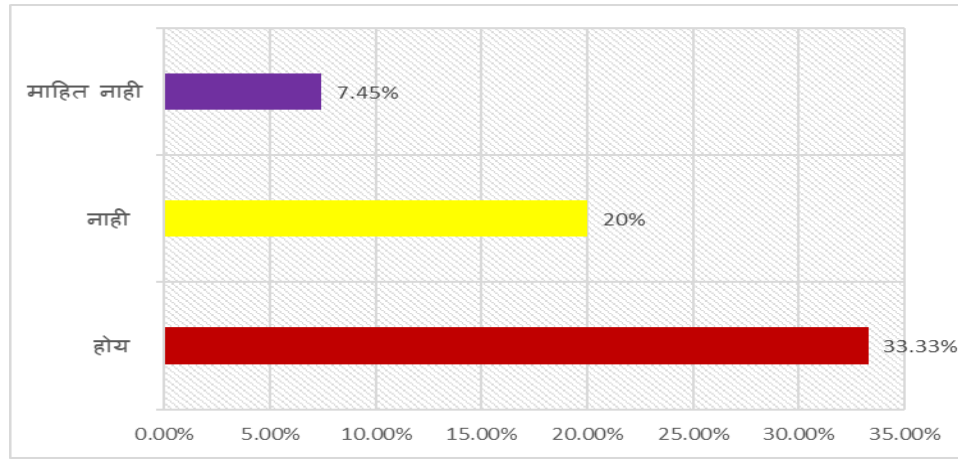
	होय	नाही	माहित नाही	एकूण
fo	198	42	15	255
Percentage	77.647%	16.470%	5.882%	100%
fe	85	85	85	
fo-fe	113	-43	-70	
(fo-fe) ²	12769	1849	4900	
(fo-fe) ² /fe	150.223	21.752	57.647	
Chi square	229.623			



सारणी क्र. 1.3

तुम्हाला असे वाटते का की मधुमेह इतर अवयवांवर परिणाम करू शकतो यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

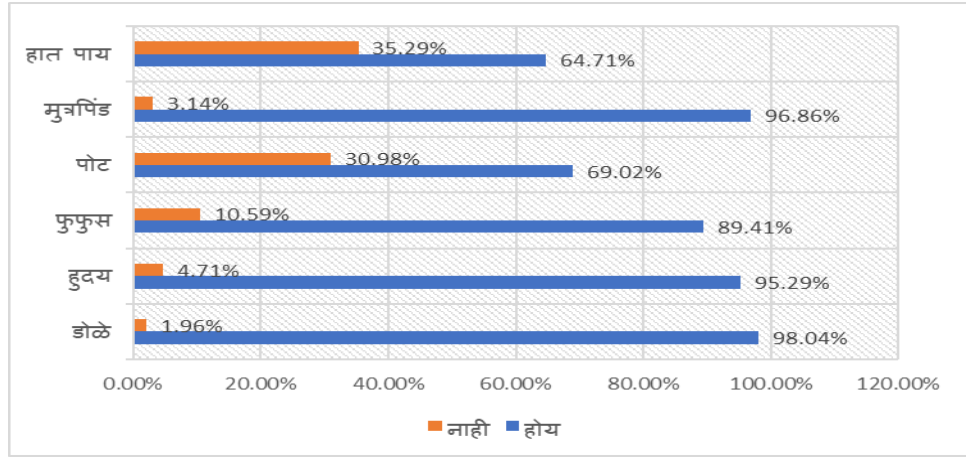
	होय	नाही	माहित नाही	एकूण
fo	85	51	19	255
Percentage	33.333%	20%	7.450%	100%
fe	85	85	85	
fo-fe	0	-34	-66	
(fo-fe) ²	0	1156	4356	
(fo-fe) ² /fe	0	13.6	51.247	
Chi square	64.847			



सारणी क्र. 1.4

होय असल्यास, कोणते अवयवावर परिणाम करू शकतो यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

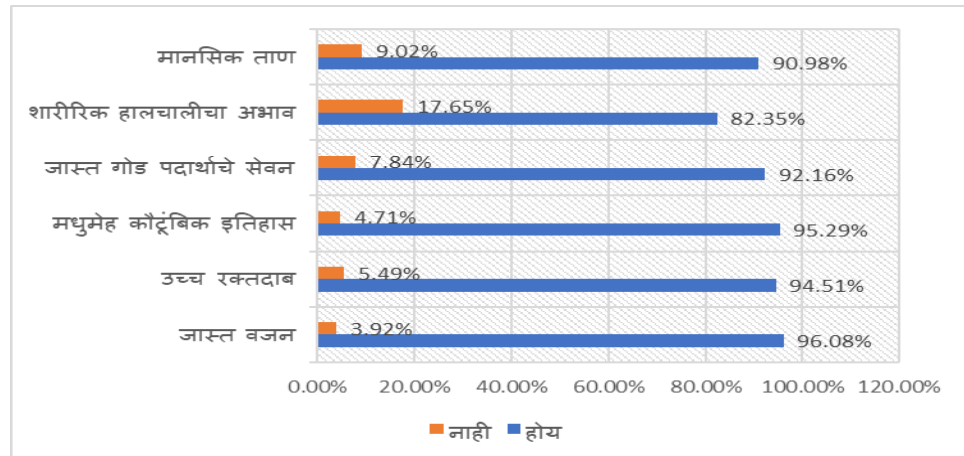
	होय		नाही		एकूण	
	संख्या	%प्रमाण	संख्या	%प्रमाण	संख्या	%प्रमाण
डोळे	250	98.039%	5	1.960%	255	100%
हृदय	243	95.294%	12	4.705%	255	100%
फुफुस	228	89.411%	27	10.588%	255	100%
पोट	176	69.019%	79	30.980%	255	100%
मुत्रपिंड	247	96.862%	8	3.137%	255	100%
हात पाय	165	64.705%	90	35.294%	255	100%



सारणी क्र. 1.5

मधुमेहासाठी जोखीम घटक कोणते आहेत यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

	होय		नाही		एकूण	
	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण
जास्त वजन	245	96.078%	10	3.921%	255	100%
उच्च रक्तदाब	241	94.509%	14	5.490%	255	100%
मधुमेह कौटुंबिक इतिहास	243	95.294%	12	4.705%	255	100%
जास्त गोड पदार्थांचे सेवन	235	92.156%	20	7.843%	255	100%
शारीरिक हालचालीचा अभाव	210	82.352%	45	17.647%	255	100%
मानसिक ताण	232	90.980%	23	9.0196%	255	100%

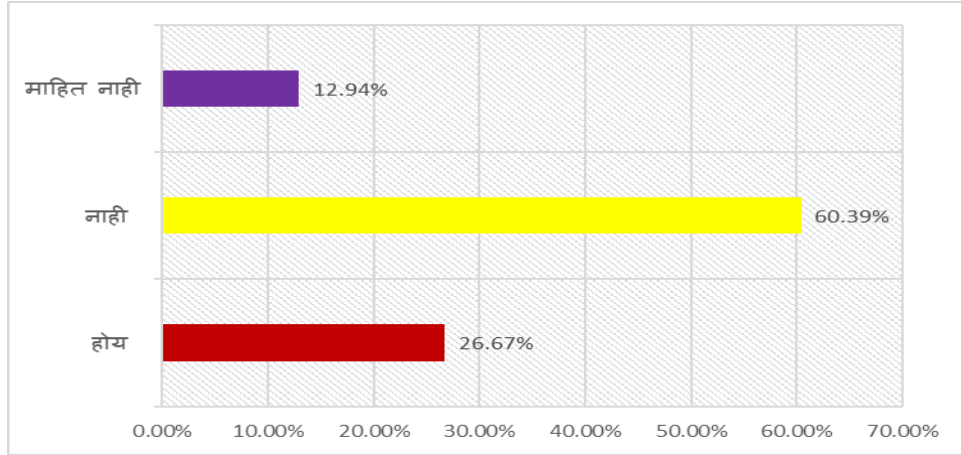


सारणी क्र. 1.5

मधुमेह टाळता येऊ शकतो काय यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

	होय	नाही	माहित नाही	एकूण
fo	68	154	33	255
Percentage	26.666%	60.392%	12.941%	100%
fe	85	85	85	
fo-fe	-17	69	-52	

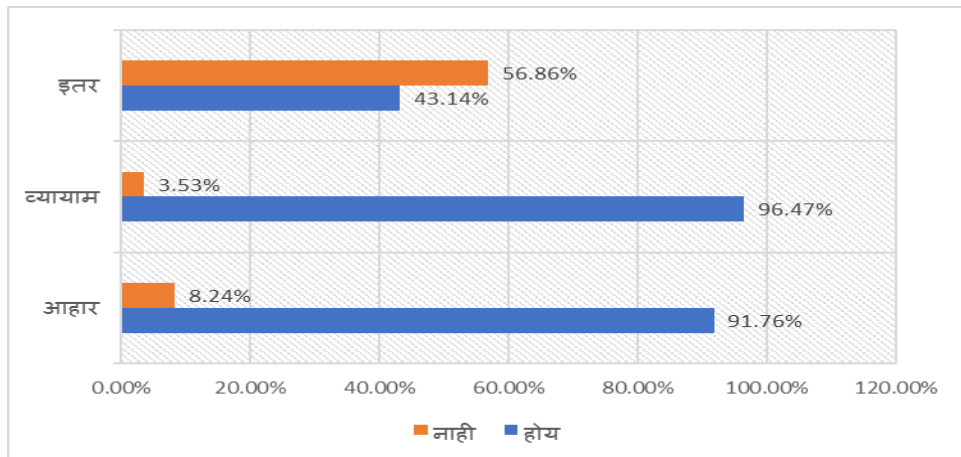
$(fo-fe)^2$	289	4761	2704	
$(fo-fe)^2/fe$	3.4	56.011	31.811	
Chi square	91.223			



सारणी क्र. 1.6

होय असल्यास, मधुमेह कसा टाळता येईल यासंदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

	होय		नाही		एकूण	
	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण
आहार	234	91.764%	21	8.235%	255	100%
व्यायाम	246	96.470%	9	3.529%	255	100%
इतर	110	43.137%	145	56.862%	255	100%

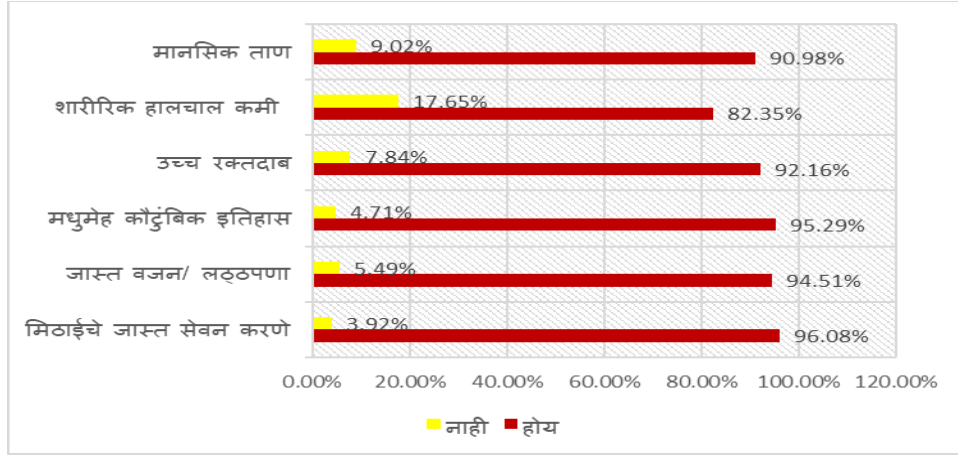


सारणी क्र. 1.7

मधुमेह होण्याच्या कारणांच्या संदर्भातील जागरूकतेचे विवरण दर्शविणारी सारणी

	होय		नाही		एकूण	
	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण	संख्या	% प्रमाण
मिठाईचे जास्त सेवन करणे	223	87.450%	32	12.549%	255	100%
जास्त वजन/ लठ्ठपणा	230	90.196%	25	9.803%	255	100%
मधुमेह कौटुंबिक इतिहास	241	94.509%	14	5.490%	255	100%

उच्च रक्तदाब	237	92.941%	18	7.058%	255	100%
शारीरिक हालचाल कमी	229	89.803%	26	10.196%	255	100%
मानसिक ताण	245	96.078%	10	3.921%	255	100%



निष्कर्ष :

मधुमेह नावाचा आजार अथवा स्थितीच्या संदर्भातील जागरूकतेच्या बाबतीत ग्रामीण भागातील 74.12% व्यक्तींना माहिती आहे तर 25.88% ग्रामीण व्यक्तींना यासंदर्भात माहिती नाही.

आजच्या धकाधकीच्या जगामध्ये अधिकाधिक व्यक्तींना मधुमेहाचा त्रास होत आहे यासंदर्भात असलेल्या जागरूकतेच्या संदर्भात 77.64% ग्रामीण व्यक्तींना जागरूकता आहे तर 16.47% ग्रामीण व्यक्ती यासंदर्भात जागरूक नाही शिवाय 5.88% लोकांना यासंदर्भात कोणतीच जाणीव नसल्याचे दिसून येते.

मधुमेहावर व्यक्तीच्या शरीराच्या विविध अवयवांवर परिणाम होतो यासंदर्भातील जागरूकतेच्या संदर्भात ग्रामीण भागातील 33.33% व्यक्तींमध्ये उच्च प्रमाणात जागरूकता आढळून आली तर 20.00% व्यक्तींमध्ये जागरूकता आढळून आली नाही. शिवाय 7.45% व्यक्तींना मधुमेहामुळे मानवी अवयवांवर कोणता परिणाम होतो काय यासंदर्भात कोणतीच जाणीव नसल्याचे दिसून आले.

मधुमेहाचा मानवी शरीरावरील कोणत्या अवयवांवर परिणाम होतो यासंदर्भात ग्रामीण भागातील जागरूकतेच्या बाबतीत 98.00% व्यक्ती डोळ्यावर मधुमेहाचा परिणाम होतो यासंदर्भात जागरूक आहेत, 95.29% ग्रामीण व्यक्ती मधुमेहाचा परिणाम व्यक्तीच्या हुदयावर होतो याबाबत जागरूकता बाळगतात, 89.41% व्यक्ती मानवी फुफुसावर मधुमेहाचा परिणाम होतो याविषयी जाणीव ठेवतात, 69.01% ग्रामीण व्यक्ती मधुमेहाचा मानवाच्या पोटाच्या विविध आजारांवर परिणाम होतो आणि त्यातून नविन आजार निर्माण होतात याविषयी जागरूक आहेत, 96.86% ग्रामीण व्यक्ती मधुमेहामुळे मानवी मुत्रपिंडावर विपरीत परिणाम होतो शिवाय काही दिवसांनी मधुमेह नियंत्रणामध्ये न राहल्यास मुत्रपिंड निकामी होते याविषयी जागरूक आहेत. 64.70% व्यक्ती मधुमेहाचा मानवाच्या हातापायांवर परिणाम होतो यासंदर्भात जागरूक असल्याचे दिसून येते.

मानवाला मधुमेह होण्यास कारणीभूत असलेले अथवा जोखिम असलेल्या बाबी कोणत्या आहेत यासंदर्भात असलेल्या ग्रामीण जागरूकतेच्या बाबतीत 96.07% व्यक्तींना व्यक्तीची वजन अधिक असणे ही बाब मधुमेहाला कारणीभूत असल्याचे जाणीव आहे, 94.50% व्यक्तींना व्यक्तीला असलेला उच्च रक्तदाबाची समस्या मधुमेहाला आमंत्रण देणारी असल्याचे माहिती आहे, 95.29% व्यक्तींना कुटुंबामध्ये एखाद्या व्यक्तीला मधुमेह असल्यास त्या परिवारामध्ये अन्य व्यक्तींना अनुवांशिकरीत्या मधुमेह होऊ शकतो याविषयी जाणीव आहे. 92.15% व्यक्तींना जेव्हा अतिरीक्त प्रमाणात गोड पदार्थांचे सेवन केल्या जाते त्यामुळे मधुमेहाची समस्या निर्माण होते याविषयी जाणीव बाळगणारे आहेत. 82.35% व्यक्ती शारीरिक हालचालीचा अभाव ज्या व्यक्तींमध्ये दिसून येतो त्यांना मधुमेह होण्याची संभावना सर्वाधिक प्रमाणात असते याविषयी जागरूकता बाळगतात, 90.98% व्यक्ती मानसिक तणावाला मधुमेहासाठी कारणीभूत मानतात, ज्या व्यक्तींमध्ये मानसिक ताणाचे प्रमाण जास्त आहे त्यांना मधुमेहाची समस्या निर्माण होण्याची दाट शक्यता असते याविषयी जाणीव आहे.

मधुमेह हा आजार टाळता येऊ शकतो काय यासंदर्भात ग्रामीण जागरूकतेच्या संदर्भात 26.66% व्यक्तींच्या मते मधुमेह हा आजार विविध क्रियाकलाप तसेच उपचार घेऊन काही प्रमाणात नियंत्रणामध्ये ठेवता येतो याविषयी जागरूक आहेत तर 60.39% व्यक्तींना मधुमेह टाळता येतो किंवा नाही याविषयी जागरूकता नाही, शिवाय 12.94% व्यक्तींना मधुमेह हा आजार टाळता येऊ शकतो काय यासंदर्भात माहिती नसल्याचे दिसून येते.

मधुमेह हा आजार टाळता येण्यासारखा आहे यासंदर्भात ग्रामीण जागरूकतेच्या बाबतीत 91.76% व्यक्तींच्या मते दैनंदिन जीवनामध्ये योग्य आहार घेतल्यास मधुमेहावर विजय मिळवता येतो याविषयी ते जागरूक आहेत, 96.47% व्यक्तींच्या मते नियमित व्यायाम करून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवता येते, तर 43.13% व्यक्तींच्या मते व्यक्तींने आपले जीवन नियंत्रित ठेवल्यास मधुमेहाची समस्या रोखता येते शिवाय त्यावर विजय सुध्दा प्राप्त करता येतो यासंदर्भात त्यांच्यामध्ये जाणीव जागृती असल्याचे दिसून येते.

मधुमेह होण्यास कारणीभूत असलेल्या बाबी कोणत्या संदर्भात ग्रामीण भागामध्ये असलेल्या जागरूकतेच्या बाबतीत 87.45% व्यक्तींच्या मते मिठाईचे अथवा गोड पदार्थांचे अतिरीक्त सेवन मधुमेहाला आमंत्रण देणारे आहे, 90.19% व्यक्ती अतिरीक्त वजन मधुमेहाला कारणीभूत असल्याचे मानतात, 94.50% व्यक्ती मधुमेहासाठी कौटूंबिक इतिहास महत्वाचा मानतात, 92.94% व्यक्ती उच्च रक्तदाबाची समस्या मधुमेहाला कारणीभूत मानतात, 89.80% व्यक्ती शारीरिक हालचालीचा अभाव अथवा कमतरता ह्या बाबी मधुमेहाला कारणीभूत मानतात तर 96.07% व्यक्ती मानसिक तणावाला मधुमेहासाठी कारणीभूत मानत असल्याचे दिसून येते.

शिफारशी : भारतामध्ये मधुमेह जागरूकता कार्यक्रम

मधुमेह या आजाराचे प्रमाण ग्रामीण भागामध्ये सुध्दा मोठ्या प्रमाणात फोफावतांना दिसून येत आहे. बऱ्याच ग्रामीण लोकांना आपणास मधुमेहाचा त्रास आहे याची जाणीव अथवा माहिती सुध्दा नाही. कारण त्यांनी कधी आपल्या रक्ताच्या तपासण्या तज्ञ डॉक्टरांच्या माध्यमातून केलेल्या नाहीत. ग्रामीण भागामध्ये उपलब्ध असलेल्या मर्यादित वैद्यकीय सुविधा, ग्रामीण परिवारांची सामाजिक स्थिती, वैद्यकीय जागरूकतेचा अभाव ह्या बाबी याला मोठ्या प्रमाणात कारणीभूत असल्याचे दिसून येते. अशा स्थितीत ग्रामीण समुदायामध्ये मधुमेहाच्या संदर्भात जाणिव जागृती करण्यासाठी व्यापक स्वरूपात प्रयत्न करण्याची गरज आहे. त्यासाठी गाव स्तरावर विविध अशासकीय संस्था, शाळा महाविद्यालये, विद्यापीठ स्तरीय सेवा योजना शिबिरे यामाध्यमातून मधुमेहाविषयी राष्ट्रीय साक्षरतेचा प्रचार व प्रसार करण्याची नितांत गरज आहे. अन्यथा मधुमेह या आजाराचे निदान होण्यापूर्वीच ग्रामीण समुदायाच्या शरीराच्या विविध भागावर त्याचे गंभीर परिणाम होऊन त्यांचे सामाजिक जीवनमान कमी होईल. अशी भिती यानिमित्ताने वाटते.

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- [1].Deshpande AD, Harris-Hayes M, Schootman M. Epidemiology of diabetes and diabetes-related complications.
- [2].Murugesan N, Snehalatha C, Shobhana R, Roglic G, Ramachandran A. Awareness about diabetes and its complications in the general and diabetic population in a city in southern India.
- [3].Rani PK, Raman R, Subramani S, Perumal G, Kumaramanickavel G, Sharma T. Knowledge of diabetes and diabetic retinopathy among rural populations in India, and the influence of knowledge of diabetic retinopathy on attitude and practice.
- [4].Unwin N, Whiting D, Guariguata L, Ghyoot G, Gan D, editors. *Diabetes Atlas*. 5th ed. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation; 2011
- [5]. मधुमेह जागरूकता अभियान राष्ट्रीय आरोग्य अभियान 2017
- [6]. आयुष मंत्रालयाचे महत्वाकांक्षी मधुमेह नियंत्रण अभियान 2017