Report on

Workshop on Rising Burden of NCDs & Prevention and Care of Hypertension

Organized in Bhopal

On

28th June 2023

National Centre for Human Settlements and Environment
E-5/A, Girish Kunj, Arera Colony, Bhopal- 462016
Ph. (0755) –2463731, 4083376
Email : nchsebpl@gmail.com; Website:www.nchse.org

Name of the Event: **Workshop on Rising Burden of NCDs & Prevention and Care of Hypertension**

City: Bhopal, Madhya Pradesh
Date: 28th June 2023
Venue: Conference Hall of EPCO, Bhopal
Organisers: National Centre for Human Settlements & Environment (NCHSE) with support from Consumer VOICE, New Delhi

Main Speakers :

1. Dr. Prabhakar Tiwari, CMHO, Bhopal
2. Dr Abhishek Goyal, Professor and Head Department of Pulmonary Medicine, AIIMS Bhopal
3. Mr. Ashim Sanyal, COO, Consumer Voice

Audience : 60 comprising persons of various age and Occupation-Students, representatives of CBOs, officials of various state/ central Government departments/Agencies, Doctors, supporting medical staff, students, house wives and retired personnel.

,

Description of the workshop:

The Workshop was organized in Bhopal with the objective of creating awareness among the people about the health – risks of Non-communicable diseases (NCDs), including hypertension (HTN) which is a major risk factor.

Dr Pradip Nandi, Director General, NCHSE in his welcome address highlighted the importance of creating awareness among people about the NCDs and HTN.

Mr. Ashim Sanyal made a detailed presentation highlighting prevalence of NCDs and HTN in India. Talking about how timely intervention can save patients from serious hypertension problems like stroke and organ damage, he said that most Indians are not aware that they are suffering from hypertension. He raised concern about the lowest screening of hypertensive individuals in Madhya Pradesh and said that strengthening primary healthcare will not only reduce mortality but also significantly reduce the need for secondary and tertiary care and its related costs. He also stressed that as a consumer rights organization we made it our mission to work with people, spread awareness and ensure that more and more people are screening their BP regularly and if diagnosed as hypertension, staying on treatment.

Dr. Prabhakar Tiwari, said the hypertension is prevalent equally in urban and rural India and that screening of hypertensive individuals is crucial since early detection and treatment could prevent morbidity and mortality associated with hypertension. He also emphasized the need for lifestyle modifications to curb hypertension. He appraised the participants about the medical infrastructure and services being made available by the government for the screening and treatment of patients suffering from NCDs including HTN.

Dr Abhishek Goyal, said that obstruction in breathing during sleep called Obstructive Sleep Apnea (OSA) is a serious disorder. The patients with severe OSA have an increased risk of hypertension, heart attack, heart failure and strokes. He further said that Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) Therapy along with life style modification is the most effective treatment for OSA and hypertension.

Experience Sharing:

Mrs Prem Bai, one of the patient of acute Sleep apnea and Hypertension, narrated story about her recovery from the jaw of death through treatment at AIIMS, Bhopal. Mr. Sanyal had a chat with her to learn from her experience. It revealed that she was overweight and was suffering from and HTN and OSA. She was admitted at AIIMS when she became unconscious. She was in ICU with little hope of survival. But with proper treatment at AIIMs she recovered. She is on controlled diet and uses CPAP equipment during sleep. However, on the question of taking regular medicine post recovery as prescribed the doctor, she admitted that she discontinued taking medicine without consultation with the doctor.

When Mr Sanyal asked about the discontinuation of medicine by Mrs Prem Bai, Dr. Priti of AIIMS, her physician admitted that it is not correct. She should continue with medicine as suggested by them.

Shri Avinash Srivastava of NCHSE conducted the programme and gave vote of thanks.

Additional Activity:

The Office of CMHO had arranged a health checkup camp for blood pressure and blood sugar level for participants and others at the venue. Medicines were also distributed free of cost to the patients.

Challenges:

NCHSE had invited Shri Biswas Kailash Sarang, Minister, Medical Education, Madhya Pradesh. He consented as Chief Guest at the event. However, due to unscheduled cabinet meeting on the day, he could not come.

Mrs Krishna Gaur, MLA, Govindpura Constituacy of Bhopal could not come due to an emergency meeting.

It is a missed opportunity. Had Hon'ble Minister participated and listened to the expert's views there could have some commitment from the government to improve NCD prevention and treatment programme,

Outcome of the workshop:

There was lively discussion of the experts with the enlightened participants, who raised various questions which was answered by the experts. The participants appreciated the programme and the resource materials provided to them. The event was widely covered in the print media. Queries are pouring in from the person who could not attend the event about the next event.

NCHSE

CONSUMER VOICE

Workshop on Rising Burden of NCDs & Prevention and Care of Hypertension

28th June 2023

Venue: Conference Hall, EPCO, Paryavaran Parisar, E5 Arera Colony, Bhopal-462016

Agenda

Time	Topic	Speaker/Facilitator
10.30 – 11.00 AM	Registration /Tea	
11.00-11.05 AM	Welcome to Guests and participants	Avinash Shrivastava
11.05- 11.10 AM	Welcome address	Dr. Pradip Nandi, NCHSE
11.10-11.20 AM	Setting the tone and context setting (a 5 min Video)	Shri Ashim Sanyal, COO Consumer VOICE
11.20-11.35 AM	Strategy for reducing rising burden of NCDs in India vis a vis Madhya Pradesh.	Dr. Prabhakar Tiwari, CMHO, Bhopal
11.35 -12.05 PM	Sleep apnea and Hypertension management – Presentation and Discussion	Dr Abhishek Goyal, Head, Pulmonary Medicine, AIIMS, Bhopal
12.05-12.20 PM	Strategy till 2030 to prevent rising non-communicable diseases in India	Dr. Aishwarya, WHO, MP
12.20-12.30 PM	Address by the Special Guest	Mrs. Krishna Gaur, MLA, Bhopal
12.30-12.40PM	Address by the Chief Guest	Mr. Vishwas Sarang, Hon'ble Minister, Medical Education
12.40- 12.55 PM	Patients' Experience	Conversation with Shri. Ashim Sanyal
12.55-1.15 PM	Open House and Pledge	All
1.15 PM	Vote of Thanks	Mr. Avinash Shrivastava
	Lunch	

Photographs of the event

Welcome address by Dr. Pradip Nandi

Address by Shri Ashim Sanyal, COO, Consumer VOICE

Dr. Prabhakar Tiwari, Chief Medical and Health Officer, Bhopal.

Address by Dr Abhishek Goyal, Prof. and Head, Dept of Pulmonary Medicine, AIIMS, Bhopal

Conversation of Shri Ashim Sanyal with Smt. Prembai, a Patient of Hypertension & OSA, and Dr. Goyal and Dr. Kirti

Question – Answer Session

Health Camp outside the confrence hall

CONSUMER VOICE
WORKSHOP ON
RISING BURDEN OF NCDS & PREVENTION AND CARE OF HYPERTENSION
JUNE 28, 2023
BHOPAL, MADHYA PRADESH
Consumer Voice, New Delhi &
National Centre for Human Settlements & Environment, Bhopal

Group Photo

Press Release

Strengthening primary health care in Madhya Pradesh to improve screening of hypertensive individuals is the need of the hour

Bhopal, 28^{th} June 2023:

Hypertension is considered one of the major cause of premature death in India. Although easy to treat, if left uncontrolled and untreated, it can lead to heart attack and stroke, chronic kidney disease etc. It is estimated that one in every four adults in India has hypertension and the situation is no different in Madhya Pradesh, where about 22.5% female and 25.9% male suffer due to HTN as against the national figure of 21.3% and 24% respectively. Uncontrolled blood pressure is one of the main risk factors for cardiovascular diseases (CVDs) such as heart attacks and stroke, and are responsible for one-third of total deaths in India. Despite that only 7% women and 6% men who have hypertension take medicine in India. With this in view the Workshop on the rising burden of NCDs & prevention and care of Hypertension organized jointly by National Centre for Human Settlements & Environment (NCHSE) and Consumer VOICE, New Delhi in Bhopal on 28th June 2023.

The chief Guest Dr. Prabhakar Tiwari, CMHO, Bhopal while addressing the participants said that people in rural India has the belief that they work hard therefore they can't suffer from hypertension. He said that this is a misconception, hypertension is prevalent equally in urban and rural India and that screening of hypertensive individuals is crucial to prevent morbidity and mortality associated with hypertension. Stressing on the importance of India's frontline primary care in rural and semi-urban areas, he said that "primary health care centres in Madhya Pradesh support the efforts of the government through uninterrupted supply and availability of hypertension protocol medicines and helps in scaling up hypertension control in the state." Dr Tiwari further emphasized on the need for lifestyle modifications to curb hypertension".

Mr. Ashim Sanyal, COO of Consumer Voice during his introductory lecture raised concern that the screening of hypertensive individuals was lowest in Madhya Pradesh (61.3 per cent). Talking about how timely intervention can save patients from serious hypertension problems like stroke and organ damage, he said that "most Indians are not aware that they are suffering from hypertension. Strengthening primary healthcare will not only reduce mortality but also significantly reduce the need for secondary and tertiary care and its related costs." He also stressed that "as a consumer rights organization we have made it our mission to work with people, spread awareness and ensure that more and more people are screening their BP regularly and if diagnosed as hypertension, staying on treatment."

Dr Abhishek Goyal, Professor and Head Department of Pulmonary Medicine, AIIMS Bhopal said that obstruction in brething during sleep is a serious disorder or Obstructive Sleep Apnea (OSA). About one Billion people suffer from OSA worldwide. Approx 1/3rd Males and 1/4th females have OSA and patients with severe OSA have an increased risk of hypertension, heart attack, heart failure and strokes. OSA is a modifiable and highly prevalent factor in the development of hypertension. He further said that about 7 % road

accidents occur due to sleep Apnea in drivers. Even the Railway drivers also often miss signal due to this factor. He further said that Continuous Positive Airway Pressure Therapy (CPAP) along with life style modification is the most effective treatment for OSA and hypertension. In the workshop, Mrs Prem Bai, one of the patient of acute Sleep apnea narrated her story about her recovery through treatment under Dr Goyal at AIIMS, Bhopal.

At the start Dr Pradip Nandi, Director General, NCHSE said that the Non-communicable diseases (NCDs) including Hypertension is a major cause of pre mature death in India. Madhya Pradesh has also high incidence of this disease. This being a silent killer most of the people are unaware of this disease and fails to take precaution. A large number of participants of various age group participated in the workshop and interacted with the experts. Programme was conducted by Shri Avinash Srivastava of NCHSE.

Office of CMHO has also arranged a health check up camp at the venue of the workshop for check of blood pressure and sugar level of participants and others and distributed medicine free of cost.

प्रेस विज्ञप्ति

उच्च रक्तचाप घातक हो सकता हैप्रारंभिक जांच और उचित उपचार से प्रभावित व्यक्ति : इससे बच सकते है -डॉप्रभाकर तिवारी .

भोपाल ,28 जून 2023

ग्रामीण समुदाय में यह धारणा व्यापक है कि वे मेहनतकश लोग हैं इसलिए उन्हें हायपरटेंशन जैसी बीमारी नहीं हो सकती। लेकिन यह रोग नगरीय और ग्रामीण दोनों तरह के लोगों में समान रुप से व्याप्त है। जरुरी है कि जनता प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराए गई स्वास्थ्य अद्योसंरचना का लाभ उठाएं। समय रहते रोग की जाँच पड़ताल से इस गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है - यह जानकारी भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉप्रभाकर . संचारी रोग के-गैर'' तिवारी ने नेशनल सेटंर फॉर हयूमन सेटलमेन्टस् एण्ड एनवायरनमेंट और कंज्यूमर वाईस द्वारा बढ़ते बोझ और उच्च रक्तचाप की रोकथाम और देखभालविषय पर आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए '' शहरी क्षेत्रों में भारत की अग्रणी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने -दी। ग्रामीण और अर्ध कहा कि मध्य प्रदेश में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के माध्यम से उच्च रक्तचाप प्रोटोकॉल दवाओं की निर्बाध आपूर्ति और उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है जिससे राज्य में उच्च रक्तचाप नियंत्रण में मदद मिलती है। उन्होंने उच्च रक्तचाप पर अंकुश लगाने के लिए जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता पर भी उन्होंने जोर दिया।

आल इंडिया इंस्टीटयूट ऑफ मेडिकल साईन्स .भोपाल के पल्मोनरी मेडीसिन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ(एम्स) अभिषेक गोयल ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि सोते समय सांस में अवरोध या ऑब्सट्रक्टिव स्लीप सोते नींद में-है जिसमे सोते (स्लीप डिसार्डर) एपनिया एक गंभीर विकारही इंसान की सांस रुक जाती है। यदि समय रहते इसका इलाज नहीं किया गया तो इंसान की जान भी जा सकती है। नींद में खर्राटे आना हाइपरटेंशन हाई) का कारण हो सकता है। उपलब्ध जानकारी के मुताबिक स्लीप एपनिया से भारत में करीब (ब्लडप्रेशर25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे है यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इससे बची नहीं है। डॉगोयल ने यह जानकारी भी दी . कि सात प्रतिशत सड़क दुर्घटनाएं ड्रायवरों को नींद आ जाने के कारण होती हैं। यहां तक कि रेल के ड्रायवर भी अक्सर सिग्नल मिस करके आगे बढ़ जाते हैं जिसके कारण गंभीर रेल दुर्घटनाएं हो जाती हैं। इसके उपचार में वजन

कम करना और कंटीन्यूअस पॉज़िटिव एयरवे प्रेशर शामिल है जो मास्क के जरिए दिया जाता है। डॉगोयल ने यह . भी कहा कि इस बीमारी के इलाज को चिकित्सा बीमा मे शामिलकिया जाना चाहिए जिससे प्रभावित ब्यक्तियो को सुविधा मिल सके । इस बीमारी की एक महिला मरीज ने इलाज के बारे मे जानकारी देते हुए बताया की एम्स में हुए इलाज के परिणामस्वरुप वह लगभग सामान्य जिंदगी जी रही है।

कंज्यूमर वॉयस, नई दिल्ली के सीओओ श्री आशिम सान्याल मध्य प्रदेश में उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों की सबसे कम स्क्रीनिंग पर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि संस्था का मिशन हाइपरटेंशन के बारे में नागरिकों के बीच जागरुकता फैलाना है जिससे की लोग समय रहते अपने जांच कराएं और अगर बीमारी पाई जाती है तो उसका इलाज भी कराएं। उन्होने कहा कि वे स्लीप एपनिया को चिकित्सा बीमा में शामिल करने के लिए विभिन्न मंचों पर आवाज उठायेंगे ताकि इस बीमारी के मरीजों को बीमा सुविधा का लाभ मिल सके।

शुरुआत में एनसीएचएसई के महानिदेशक डॉ (एनसीडी) संचारी रोग-प्रदीप नंदी ने कहा कि उच्च रक्तचाप सहित गैर . भारत में समय से पहले मौत का एक प्रमुख कारण है। मध्य प्रदेश में भीइस बीमारी का प्रकोप अधिक है। यह एक साइलेंट किलर होने के कारण अधिकांश लोग इस बीमारी से अनजान हैं और सावधानी बरतने में विफल रहते हैं।

कार्यशाला में बड़ी संख्या में विभिन्न आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने भाग लिया और विशेषज्ञों से बातचीत की। कार्यक्रम का संचालन एनसीएचएसई के श्री अविनाश श्रीवास्तव ने किया।

सीएमएचओ कार्यालय ने प्रतिभागियों और अन्य लोगों के रक्तचाप और रक्त शर्करा के स्तर की जांच और निःशुल्क दवा वितरण के लिए कार्यशाला स्थल पर एक स्वास्थ्य शिविर की भी व्यवस्था की है।

Media Coverage

HYPERTENSION: Major cause of premature death

OUR STAFF REPORTER
city.bhopal@fpj.co.in

Hypertension is considered one of the major causes of premature death in India. Although easy to treat, if left uncontrolled and untreated, it can lead to heart attack and stroke, chronic kidney disease etc. It is estimated that one in every four adults in India has hypertension and the situation is no different in Madhya Pradesh, where about 22.5% females and 25.9% males suffer due to HTN against national figure of 21.3% and 24% respectively.

Uncontrolled blood pressure is one of the main risk factors for cardiovascular diseases (CVDs) such as heart attacks and stroke, and are responsible for one-third of total deaths in India. Despite that only 7% women and 6% men who have hypertension take medicines in India.

Keeping this in view, the workshop on the rising burden of NCDs & prevention and care of Hypertension was organised jointly by National Centre for Human Settlements & Environment (NCHSE) and Consumer VOICE, New Delhi, at (EPCO) office in the city on Wednesday.

The chief guest, CMHO, Bhopal, Dr Prabhakar Tiwari, said people in rural India believe that as they work hard and therefore they can't suffer from hypertension. He said that this was a misconception as hypertension is prevalent equally in urban and rural India and that screening of hypertensive individuals was crucial to prevent morbidity and mortality associated with hypertension.

Professor and Head Department of Pulmonary Medicine, AIIMS Bhopal, Dr Abhishek Goyal said that obstruction in breathing during sleep was a serious disorder. About one billion people suffer from the disorder worldwide.

Free Press Journal; 29th Jun 2023

Improved screening of hypertensive individuals in Madhya Pradesh could reduce mortality

STAFF REPORTER ■ BHOPAL

A workshop on the rising burden of NCDs & prevention and care of hypertension organized jointly by National Centre for Human Settlements & Environment (NCHSE) and Consumer VOICE, New Delhi in Bhopal on Wednesday.

The chief Guest Dr. Prabhakar Tiwari, CMHO, Bhopal while addressing the participants said that people in rural India has the belief that they work hard therefore they can't suffer from hypertension. He said that this is a misconception, hypertension is prevalent equally in urban and rural India and that screening of hypertensive individuals is crucial to prevent morbidity and mortality associated with hypertension. Stressing on the importance of India's frontline primary care in rural and semi-urban areas, he said that "primary health care centres in Madhya Pradesh support the efforts of the government through uninterrupted supply and availability of hypertension protocol medicines and helps in scaling up hypertension control in the state."

Dr Tiwari further emphasized on the need for lifestyle modifications to curb hypertension".

Ashim Sanyal, COO of Consumer Voice during his introductory lecture raised concern that the screening of hypertensive individuals was lowest in Madhya Pradesh (61.3 per cent). Talking about how timely intervention can save patients from serious hypertension problems like stroke and organ damage, he said that "most Indians are not aware that they are suffering from hypertension. Strengthening primary healthcare will not only reduce mortality but also significantly reduce the need for secondary and tertiary care and its related costs." He also stressed that "as a consumer rights organization we have made it our mission to work with people, spread awareness and ensure that more and more people are screening their BP regularly and if diagnosed as hypertension, staying on treatment."

Dr Abhishek Goyal, Professor and Head Department of Pulmonary Medicine, AIIMS Bhopal said that obstruction in brething during sleep is a serious disorder or Obstructive Sleep Apnea (OSA). About one Billion people suffer from OSA worldwide. Approx 1/3rd Males and 1/4th females have OSA and patients with severe OSA have an increased risk of hypertension, heart attack, heart failure and strokes. OSA is a modifiable and highly prevalent factor in the development of hypertension. He further said that about 7 % road accidents occur due to sleep Apnea in drivers. Even the Railway drivers also often miss signal due to this factor.

He further said that Continuous Positive Airway Pressure Therapy (CPAP) along with life style modification is the most effective treatment for OSA and hypertension. In the workshop, Mrs Prem Bai, one of the patient of acute Sleep apnea narrated her story about her recovery through treatment under Dr Goyal at AIIMS, Bhopal.

At the start Dr Pradip Nandi, Director General, NCHSE said that the Non-communicable diseases (NCDs) including Hypertension is a major cause of pre mature death in India. Madhya Pradesh has also high incidence of this disease. This being a silent killer most of the people are unaware of this disease and fails to take precaution.

उच्च रक्तचाप घातक हो सकता है- प्रारंभिक जांच और उचित उपचार से प्रभावित व्यक्ति इससे बच सकते हैः डॉ. प्रभाकर तिवारी

भोपाल नि.सं.। ग्रामीण समुदाय में यह धारणा व्यापक है कि वे मेहनतकश लोग हैं इसलिए उन्हें हायपरटेंशन जैसी बीमारी नहीं हो सकती। लेकिन यह रोग नगरीय और ग्रामीण दोनों तरह के लोगों में समान रुप से व्याप्त है। जरुरी है कि जनता प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराए गई स्वास्थ्य अद्योसंरचना का लाभ उठाएं। समय रहते रोग की जाँच पड़ताल से इस गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है – ठ्ठ यह जानकारी भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रभाकर तिवारी ने नेशनल सेटंर फॉर हयूमन सेटलमेन्टस् एण्ड एनवायरनमेंट और कंज्यूमर वाईस द्वारा ''गैर-संचारी रोग के बढ़ते बोझ और उच्च रक्तचाप की रोकथाम और देखभाल'' विषय पर आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए दी। ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में भारत की अग्रणी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि मध्य प्रदेश में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के माध्यम से उच्च रक्तचाप प्रोटोकॉल दवाओं की निर्बाध आपूर्ति और उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है जिससे राज्य में उच्च रक्तचाप नियंत्रण में मदद मिलती है। उन्होंने उच्च रक्तचाप पर अंकुश लगाने के लिए जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता पर भी उन्होंने जोर दिया। आल इंडिया इंस्टीटयूट ऑफ मेडिकल साईन्स (एम्स) भोपाल के पल्मोनरी मेडिसिन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अभिषेक गोयल ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि सोते समय सांस में अवरोध या ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया एक गंभीर विकार (स्लीप डिसार्डर) है जिसमे सोते-सोते नींद में ही इंसान की सांस रुक जाती है। यदि समय रहते इसका इलाज नहीं किया गया तो इंसान की जान भी जा सकती है। नींद में खर्राटे आना हाइपरटेंशन (हाई ब्लडप्रेशर) का कारण हो सकता है। उपलब्ध जानकारी के मुताबिक स्लीप एपनिया से भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे है यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इससे बची नहीं है। डॉ. गोयल ने यह जानकारी भी दी कि सात प्रतिशत सड़क दुर्घटनाएं ड्रायवरों को नींद आ जाने के कारण होती हैं। यहां तक कि रेल के ड्रायवर भी अक्सर सिग्नल मिस करके आगे बढ़ जाते हैं जिसके कारण गंभीर रेल दुर्घटनाएं हो जाती हैं। इसके उपचार में वजन कम करना और कंटीन्यूअस पॉज़िटिव एयरवे प्रेशर शामिल है जो मास्क के जरिए दिया जाता है। डॉ. गोयल ने यह भी कहा कि इस बीमारी के इलाज को चिकित्सा बीमा मे शामिल किया जाना चाहिए जिससे प्रभावित व्यक्तियो को सुविधा मिल सके । इस बीमारी की एक महिला मरीज ने इलाज के बारे मे जानकारी देते हुए बताया की एम्स में हुए इलाज के परिणामस्वरुप वह लगभग सामान्य जिंदगी जी रही है। कंज्यूमर वॉयस, नई दिल्ली के सीओओ श्री आशिम सान्याल मध्य प्रदेश में उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों की सबसे कम स्क्रीनिंग पर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि संस्था का मिशन हाइपरटेंशन के बारे में नागरिकों के बीच जागरुकता फैलाना है जिससे की लोग समय रहते अपने जांच कराएं और अगर बीमारी पाई जाती है तो उसका इलाज भी कराएं। उन्होने कहा कि वे स्लीप एपनिया को चिकित्सा बीमा में शामिल करने के लिए विभिन्न मंचों पर आवाज उठायेंगे ताकि इस बीमारी के मरीजों को बीमा सुविधा का लाभ मिल सके। शुरुआत में एनसीएचएसई के महानिदेशक डॉ. प्रदीप नंदी ने कहा कि उच्च रक्तचाप सहित गैर-संचारी रोग (एनसीडी) भारत में समय से पहले मौत का एक प्रमुख कारण है। मध्य प्रदेश में भी इस बीमारी का प्रकोप अधिक है। यह एक साइलेंट किलर होने के कारण अधिकांश लोग इस बीमारी से अनजान हैं और सावधानी बरतने में विफल रहते हैं। कार्यशाला में बड़ी संख्या में विभिन्न आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने भाग लिया और विशेषज्ञों से बातचीत की। कार्यक्रम का संचालन एनसीएचएसई के श्री अविनाश श्रीवास्तव ने किया। सीएमएचओ कार्यालय ने प्रतिभागियों और अन्य लोगों के रक्तचाप और रक्त शर्करा के स्तर की जांच और नि:शुल्क दवा वितरण के लिए कार्यशाला स्थल पर एक स्वास्थ्य शिविर की भी व्यवस्था की है।

उच्च रक्तचाप घातक हो सकता हैः तिवारी

भोपाल। ग्रामीण समुदाय में यह धारणा व्यापक है कि वे मेहनतकश लोग हैं इसलिए उन्हें उच्च रक्तचाप जैसी बीमारी नहीं हो सकती। लेकिन यह रोग नगरीय और ग्रामीण दोनों तरह के लोगों में समान रुप से व्याप्त है। जरुरी है कि जनता प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराए गई स्वास्थ्य अद्योसंरचना का लाभ उठाएं। समय रहते रोग की जॉंच पड़ताल से इस गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है। यह जानकारी भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रभाकर तिवारी ने नेशनल सेटंर फॉर ह्यूमन सेटलमेन्टस् एण्ड एनवायरनमेंट और कंज्यूमर वाईस द्वारा ''गैर-संचारी रोग के बढ़ते बोझ और उच्च रक्तचाप की रोकथाम और देखभाल'' विषय पर आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए दी।

ग्रामीण और अर्ध-शहरी क्षेत्रों में भारत की अग्रणी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने कहा कि मध्य प्रदेश में प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों के माध्यम से उच्च रक्तचाप प्रोटोकॉल दवाओं की निर्बाध आपूर्ति और उपलब्धता सुनिश्चित की जाती है जिससे राज्य में उच्च रक्तचाप नियंत्रण में मदद मिलती है। उन्होंने उच्च रक्तचाप पर अंकुश लगाने के लिए जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता पर भी उन्होंने जोर दिया।

आल इंडिया इंस्टीटयूट ऑफ मेडिकल साईन्स (एम्स)भोपाल के पल्मोनरी मेडीसिन विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. अभिषेक गोयल ने कार्यशाला को संबोधित करते हुए कहा कि सोते समय सांस में अवरोध या ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया एक गंभीर विकार (स्लीप डिसार्डर) है जिसमे सोते-सोते नींद में ही इंसान की सांस रुक जाती है। यदि समय रहते इसका इलाज नहीं किया गया तो इंसान की जान भी जा सकती है। कंज्यूमर वॉयस, नई दिल्ली के सीओओ आशिम सान्याल मध्य प्रदेश में उच्च रक्तचाप से ग्रस्त व्यक्तियों की सबसे कम स्क्रीनिंग पर चिंता जताई। उन्होंने कहा कि संस्था का मिशन हाइपरटेंशन के बारे में नागरिकों के बीच जागरुकता फैलाना है जिससे की लोग समय रहते अपने जांच कराएं और अगर बीमारी पाई जाती है तो उसका इलाज भी कराएं।

शुरुआत में एनसीएचएसई के महानिदेशक डॉ. प्रदीप नंदी ने कहा कि उच्च रक्तचाप सहित गैर-संचारी रोग (एनसीडी) भारत में समय से पहले मौत का एक प्रमुख कारण है। मध्य प्रदेश में भी इस बीमारी का प्रकोप अधिक है। यह एक साइलेंट किलर होने के कारण अधिकांश लोग इस बीमारी से अनजान हैं और सावधानी बरतने में विफल रहते हैं। कार्यशाला में बड़ी संख्या में विभिन्न आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने भाग लिया और विशेषज्ञों से बातचीत की। कार्यक्रम का संचालन एनसीएचएसई के अविनाश श्रीवास्तव ने किया।

सुबह सवेरे
A Daily News Magazine
29 Jun 2023 - Page 8

खर्राटे गहरी नींद नहीं, साँस की रुकावट है,जो जानलेवा हो सकती है

- हाइपरटेंशन से बहुत बड़ी आबादी प्रभावित
- स्लीप एप्निया सड़क दुर्घटना का बड़ा कारण
- लगभग 25 फ़ीसदी आबादी हाई ब्लड प्रेशर से ग्रस्त

सुबह सवेरे,भोपाल। नींद में खर्राटे आना साँस की रुकावट से होता है जिसे ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया (ओ.एस.ए.) कहते हैं। यदि ओ.एस.ए. का उपचार नहीं किया गया तो परिणामस्वरूप हाइपरटेंशन हो सकता है जिससे दिल की बीमारी, स्ट्रोक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है।

उपलब्ध जानकारी के मुताबिक स्लीप एप्निया से भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे हैं यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इससे बची नहीं है। डॉ. गोयल ने यह जानकरी भी दी कि सात प्रतिशत दुर्घटनाएं ड्रायवरों को नींद आ जाने के कारण होती हैं। अब विदेशों में ड्राईविंग लाईसेन्स देने के पहले स्लीप एपनिया की जांच अनिवार्य रुप से की जाती है। यहाँ तक कि स्लीप एप्निया से प्रभावित रेल के ड्रायवर भी अक्सर सिग्नल मिस करके आगे बढ़ जाते हैं जिसके कारण गंभीर रेल दुर्घटनाएं हो जाती हैं।

इसके उपचार में वज़न कम करना और 'कंटीन्यूअस पॉज़िटिव एयरवे प्रेशर' शामिल है जो मास्क के ज़रिए दिया जाता है। एम्स भोपाल में स्लीप एपनिया का इलाज और इस रोग पर शोध किया जा रहा है। यहाँ अत्याधुनिक स्लीप लैब है जहाँ उत्कृष्ट उपचार पूरी तरह मुफ़्त किया जाता है। डॉ. गोयल ने यह भी कहा कि इस बीमारी के इलाज को चिकित्सा बीमा मे अब तक शामिल नहीं किया गया है। इस बीमारी की एक महिला मरीज प्रेम बाई ने इलाज के बारे मे जानकारी देते हुए बताया की एम्स में हुए इलाज के परिणामस्वरुप वह लगभग सामान्य जिंदगी जी रही है वरना वो तो वेंटीलेटर पर थी।

ग्रामीण समुदाय में यह धारणा व्यापक है कि वे मेहनतकश लोग हैं इसलिए उन्हें हायपरटेंशन जैसी बीमारी नहीं हो सकती। लेकिन यह रोग नगरीय और ग्रामीण दोनों तरह के लोगों में समान रुप से व्याप्त है। ज़रुरी है कि नागरिक प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराए गई स्वास्थ्य अद्योसंरचना का लाभ उठाएं। समय रहते रोग की जाँच पड़ताल से इस गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है। उपरोक्त जानकारी भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रभाकर तिवारी ने नेशनल सेटंर फॉर हयूमन सेटलमेन्टस् एंड एनवायरनमेंट और कंज़्यूमर वाईस द्वारा ''ग़ैर-संक्रामक रोग के बढ़ते बोझ और उच्च रक्तचाप की रोकथाम और देखभाल'' विषय पर आयोजित कार्यशाला को संबोधित करते हुए दी। उन्होंने नगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों में उपलब्ध स्वास्थ्य अद्योसंरचना की जानकारी भी दी।

कंज़्यूमर वॉइस के सीईओ श्री अशीम सान्याल ने कहा कि संस्था का मिशन हाइपरटेंशन के बारे में नगरिकों के बीच जागरुकता फैलाना है जिससे कि लोग समय रहते अपनी जांच कराएं और अगर बीमारी पाई जाती है तो उसका इलाज भी कराएं। उन्होंने कहा कि वे स्लीप एपनिया को चिकित्सा बीमा में शामिल करने के लिए विभिन्न मंचों पर आवाज़ उठायेंगे ताकि इस बीमारी के मरीजों को बीमा सुविधा का लाभ मिल सके।

कार्यशाला के प्रारंभ मे एनसीएचएसई के महानिदेशक डॉ. प्रदीप नंदी ने कार्यशाला के उद्देश्यों के बारे में बताया कि हाइपरटेंशन एक गंभीर और व्यापक रोग है लेकिन इसके बारे मे जनसामान्य में जानकारी बहुत कम है।

पीपुल्स समाचार IamBhopalofficial 9827080406
iam BHOPAL

वायुसेना पायलट के रोल में दिखेंगे अक्षय ओबेरॉय

अभिनेता अक्षय ओबेरॉय फिल्म फाइटर में वायुसेना के पायलट की भूमिका में नजर आएंगे। फिल्म में ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण भी हैं। अक्षय ने कहा अपनी भूमिका के लिए मुझे कई महीनों तक कठोर प्रशिक्षण से गुजरना पड़ा।

Glimpses

कंगना के साथ काम करने का पूरा होगा सपना : संदीप

फिल्मकार संदीप सिंह का कहना है कि कंगना रनौत के साथ काम करना सपने के पूरे होने जैसा है। मैंने कंगना के साथ काम करने के लिए सही विषय और सही समय का इंतजार करना बेहतर समझा। मेरे पास एक ऐसी ऐसी सशक्त कहानी आई, जिसके साथ सिर्फ कंगना ही न्याय कर

खर्राटे यानी सांस में रुकावट की बीमारी, कभी-कभी नींद में जान भी जा सकती है

एम्स भोपाल के डॉ. अभिषेक गोयल ने बताया-भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष स्लीप एपनिया से जूझ रहे

रिपोर्टर • IamBhopal
Mobile no. 9827080406

स्लीप एपनिया से भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे हैं यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इस समस्या से अछूती नहीं रही हैं। 7 प्रतिशत दुर्घटनाएं ड्राइवरों को नींद आ जाने के कारण होती हैं। यहां तक कि स्लीप एपनिया से प्रभावित रेल के ड्राइवर भी अक्सर सिग्नल मिस करके आगे बढ़ जाते हैं जिसके कारण गंभीर रेल दुर्घटनाएं हो जाती हैं। यह कहना था, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), भोपाल के पल्मोनरी मेडिसिन विभागाध्यक्ष और स्लीप स्पेशलिस्ट डॉ. अभिषेक गोयल का। नेशनल सेंटर फॉर ह्यूमन सेटलमेंट्स एंड एनवायरनमेंट (एनसीएचएसई) एवं कंज्यूमर वॉइस, नई दिल्ली द्वारा गैर-संक्रामक रोगों के बढ़ते बोझ एवं उच्च रक्तचाप के देखभाल एवं नियंत्रण पर एक जागरूकता कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें उन्होंने यह जानकारी श्रोताओं को दी।

विदेशों में जांच के बाद मिलता है ड्राइविंग लाइसेंस

डॉ. गोयल ने बताया कि अब विदेशो मे ड्राइविंग लाइसेंस देने के पहले स्लीप एपनिया की जांच अनिवार्य रूप से की जाती है। दरअसल, नींद में खर्राटे आने का कारण सांस लेने में रुकावट है जिसे ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एपनिया (ओएसए) कहते हैं। यदि इसका उपचार न किया जाए तो नींद मे ही व्यक्ति की मृत्यु तक हो सकती है। जबकि लोग समझते हैं कि खर्राटे आना गहरी नींद की निशानी है। इससे दिल की बीमारी व स्ट्रोक व मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

अब तक मेडिकल इंश्योरेंस में शामिल नहीं है

इसके उपचार में वजन कम करना और कंटीन्यूअस पॉजिटिव एयरवे प्रेशर शामिल है जो मास्क के जरिए दिया जाता है। एम्स भोपाल में स्लीप एपनिया का इलाज और इस रोग पर शोध किया जा रहा है। यहां अत्याधुनिक स्लीप लैब है जहां उपचार पूरी तरह मुफ्त किया जाता है। डॉ. गोयल ने यह भी कहा कि इस बीमारी के इलाज को चिकित्सा बीमा मे अब तक शामिल नहीं किया गया है।

हायपरटेंशन ग्रामीण व शहरी दोनों को है

भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डॉ. प्रभाकर तिवारी ने कहा कि ग्रामीण समुदाय मे यह धारणा व्यापक है कि वे मेहनतकश लोग हैं इसलिए उन्हें हायपरटेंशन जैसी बीमारी नहीं हो सकती लेकिन यह रोग नगरीय और ग्रामीण दोनों तरह के लोगों में समान रूप से व्याप्त है। जरूरी है कि नागरिक प्रशासन द्वारा उपलब्ध कराए गई स्वास्थ्य अद्योसंरचना का लाभ उठाएं। कंज्यूमर वॉइस के सीईओ अशीम सान्याल ने कहा कि वे स्लीप एपनिया को चिकित्सा बीमा मे शामिल कराने का प्रयास करेंगे। इस मौके पर एनसीएचएसई के महानिदेशक डॉ. प्रदीप नंदी ने भी उपस्थित रहे।

नींद में सांस की रुकावट से हो सकता है हाइपरटेंशन- डॉ. गोयल

जासि। पर्यावरण नियोजन एवं समन्वय संगठन (एप्को) में कन्ज्यूमर वॉइस द्वारा बुधवार को स्वास्थ्य पर 'नींद में सांस की रुकावट और हाइपरटेंशन' विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। पल्मोनरी मेडिसिन विभागाध्यक्ष एम्स, डॉ. अभिषेक गोयल ने बताया कि नींद में खर्राटे आना सांस की रुकावट से होता है, जिसे ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया (ओएसए) कहते हैं। यदि ओएसए का उपचार नहीं किया गया तो परिणामस्वरूप हाइपरटेंशन हो सकता है, जिससे दिल की बीमारी, स्ट्रोक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। उपलब्ध जानकारी के मुताबिक स्लीप एप्निया से भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे हैं यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इससे बची नहीं हैं।

सांस की रुकावट से आते हैं खर्राटे

नींद में खर्राटे आना सांस की रुकावट से होता है जिसे आब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया (ओएसए) कहते हैं। यदि ओएसए का उपचार नहीं किया गया तो परिणामस्वरूप हाइपरटेंशन हो सकता है। इससे दिल की बीमारी, स्ट्रोक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी असर होता है। स्लीप एप्निया से भारत में करीब 25 प्रतिशत वयस्क पुरुष जूझ रहे हैं, यानी हर चार में से एक। महिलाएं भी इससे बची नहीं हैं। एम्स भोपाल के पाल्मोनरी मेडिसिन के विभाध्यक्ष डा अभिषेक गोयल ने कहा कि सात प्रतिशत सड़क दुर्घटनाएं ड्राइवरों को नींद आ जाने के कारण होती हैं। अब विदेशों में ड्राइविंग लाइसेंस देने के पहले स्लीप एप्निया की जांच अनिवार्य है। यहां तक कि स्लीप एप्निया से प्रभावित ट्रेन के पयालट भी अक्सर सिग्नल मिस करके आगे बढ़ जाते हैं जिसके कारण गंभीर रेल दुर्घटनाएं हो जाती हैं। इसके उपचार में वजन कम करना और 'कंटीन्यूअस पाजिटिव एयरवे प्रेशर' शामिल है जो मास्क के जरिए दिया जाता है। एम्स भोपाल में स्लीप एप्निया का इलाज और इस रोग पर शोध किया जा रहा है। यहां अत्याधुनिक स्लीप लैब है जहां उत्कृष्ट उपचार निश्शुल्क किया जाता है। डा गोयल ने यह जानकारी बुधवार को पर्यावरण नियोजन एवं समन्वय संगठन (एप्को) में आयोजित बढ़ते गैर संक्रामक रोग एवं नींद में सांस की रुकावट और हाइपरटेंशन पर जागरूकता कार्यशाला में दीं। कार्यक्रम का आयोजन नेशनल सेंटर फार ह्यूमन सेटलमेंट्स एंड एनवायरनमेंट (एनसीएचएसई) और कंज्यूमर वाइस द्वारा किया गया था।

कार्यशाला के दौरान बीमारी के बारे में बताते डा. अभिषेक गोयल। • सौजन्य- आयोजक

बीमा सुविधा के लिए उठाएंगे आवाज

कार्यशाला में भोपाल के मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी डा. प्रभाकर तिवारी ने बताया कि हाइपरटेंशन की समस्या सिर्फ शहरी ही नहीं ग्रामीण लोगों में भी है। इस मौके पर उन्होंने नगरीय और ग्रामीण क्षेत्रों में उपलब्ध स्वास्थ्य अद्योसंरचना की जानकारी भी दी। कंज्यूमर वाइस के सीईओ अशीम सान्याल ने कहा कि वे स्लीप एप्निया को चिकित्सा बीमा में शामिल करने के लिए विभिन्न मंचों पर आवाज उठाएंगे, ताकि इस बीमारी के मरीजों को बीमा सुविधा का लाभ मिल सके। कार्यशाला के प्रारंभ मे एनसीएचएसई के महानिदेशक डा. प्रदीप नंदी ने बताया कि हाइपरटेंशन एक गंभीर और व्यापक रोग है लेकिन इसके बारे मे जनसामान्य में जानकारी बहुत कम है। कार्यशाला में बड़ी संख्या में नागरिक शामिल हुए, जिनमें से कुछ ने चिकित्सकों के समक्ष अपनी जिज्ञासाएं व्यक्त कीं और समाधान भी जाने।

Social Media

Facebook

https://www.facebook.com/NCHSE84/posts/pfbid02hhrwVHWGA1pJGJgcz8reapvV7NCkvdtC1dEsWYtYB5EdwQD91yezSXdQ3JobV1z2l

https://www.facebook.com/NCHSE84/posts/pfbid031b93NDyfouNdEq6WimDCHSh8e4oRSg58YdCs3QCepNCx845goL6aJZz3R8ZeMYS1l