

BUILDING HEALTHY CITIES



इंदौर गैर-संचारी रोग जोखिम कारक एवं पर्यावरण सर्वेक्षण

फैक्ट शीट/ तथ्य पत्रक

अभिस्वीकृति

स्वस्थ शहर निर्माण (बीएचसी/BHC) समझौता संख्या (सं. AID-OAA-A-17-00028), के तहत यूनाइटेड स्टेट्स एजेंसी फॉर इंटरनेशनल डेवलपमेंट (यूएसएआईडी) द्वारा वित्त पोषित तीन- वर्ष का सहकारी समझौता है जो 30 सितंबर 2017 से शुरू हुआ था। जेएसआई रिसर्च एंड ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, इंक. (जेएसआई) ने इंटरनेशनल ऑर्गेनाइजेशन फॉर माइग्रेशन, थाइव नेटवर्क्स ग्लोबल, और अर्बन इंस्टीट्यूट के साथ मिलकर एवं इंगेजिंग इन्क्वायरी, एलएलसी के सहयोग से बीएचसी का कार्यान्वयन किया। यह अध्ययन इंदौर स्मार्ट सिटी डेवलपमेंट लिमि. और अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली की साझेदारी से आयोजित किया गया और परियोजना यूएसएआईडी के माध्यम से अमेरिकी नागरिकों के व्यापक समर्थन से पूरी की जा सकी है। इसकी सामग्री के लिए बीएचसी जिम्मेदार है और यूएसएआईडी या संयुक्त राज्य सरकार के विचारों का प्रतिनिधित्व नहीं करता।

अध्ययन जनसंख्या और कार्यप्रणाली

अध्ययन में शामिल लोगों की आयु	18-69 वर्ष
नमूने का आकार	चुने गए 30 वार्डों की 90 बस्तियों के 3,070 व्यस्क
प्रोटोकॉल	WHO STEPS विधि; राष्ट्रीय सर्वेक्षण के लिए प्रयोग किए गए उपकरण
सर्वेक्षण टीम	एमजीएम मेडिकल कॉलेज, गवर्नमेंट कॉलेज ऑफ नर्सिंग, स्कूल ऑफ सोशल वर्क, इंदौर
आंकड़ा संग्रहण	मई- जून 2018

इंदौर गैरसंचारी रोग जोखिम कारक एवं पर्यावरण सर्वेक्षण
तथ्य पत्रक

घरेलू विशेषताएं

चुनींदा परिवारों की विशेषताएं (भारित)	कुल अनुपात (%) (95% विश्वास अंतराल)	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
पक्के घर वाले	71 (69-73)	14 (11-17)	98 (97-99)
शौचालय की सुविधा वाले	100 (100-100)	100 (99-100)	100 (100-100)
भोजन पकाने के लिए ठोस ईंधन का प्रयोग	5 (4-6)	13 (10-16)	2 (1-4)
ऊर्जा के स्वच्छ स्रोतों तक पहुँच	99 (98-99)	99 (98-99)	98 (97-100)
भोजन पकाने के लिए एक से अधिक प्रकार के तेल का प्रयोग करने वाले	43 (41-45)	25 (21-29)	60 (55-64)

जनसांख्यिकी विशेषताएं

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
प्रतिभागियों की उम्र [वर्ष], औसत	37 (36-38)	36 (36-37)	36 (36-37)	35 (34-36)	39 (38-40)
जो कभी भी स्कूल/ मदरसा/ गुरुकुल गए हों (%)	92 (90-93)	80 (78-82)	86 (84-87)	69 (65-73)	98 (97-99)

तंबाकू प्रयोग

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
तंबाकू के वर्तमान उपयोगकर्ता (धुआं और धुआं रहित) (%)	37 (34-40)	6 (5-7)	21 (19-23)	35 (30-39)	12 (9-15)
धूम्रपान करने वाले (%)	12 (10-15)	0	6 (5-7)	7 (5-10)	5 (3-8)
धुआं रहित तंबाकू का प्रयोग करने वाले (%)	28 (25-31)	6 (5-7)	17 (15-18)	31 (27-36)	7 (5-10)
बीते 30 दिनों में घर पर सेकेंड हैंड धूम्रपान के संपर्क में आने वाले व्यस्क (%)	25 (23-28)	18 (17-20)	22 (20-24)	29 (25-33)	17 (14-21)
बीते 30 दिनों में कार्यस्थल पर सेकेंड हैंड धूम्रपान के संपर्क में आने वाले व्यस्क (%)	32 (29-35)	14 (12-16)	24 (22-26)	29 (25-34)	21 (17-26)
बीते 30 दिनों के दौरान यात्रा करते हुए सेकेंड हैंड धूम्रपान के संपर्क में आने वाले व्यस्क (%)	57 (53-60)	35 (33-37)	46 (44-48)	53 (48-57)	39 (35-44)

इंदौर गैरसंचारी रोग जोखिम कारक एवं पर्यावरण सर्वेक्षण
तथ्य पत्रक

शराब का प्रयोग

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
आजीवन परहेज़ करने वाले	87 (85-89)	100	94 (92-95)	92 (89-94)	93 (90-95)
बीते 30 दिनों में सेवन करने वाले (%)	10 (8-12)	<1 (0-0)	5 (4-6)	6 (4-9)	6 (4-9)
बीते 30 दिनों में बहुत अधिक सेवन करने वाले (%)	4 (3-5)	0	2 (1-2)	3 (2-5)	2 (1-3)

आहार संबंधी आदतें

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
प्रतिदिन फलों एवं सब्जियों का सेवन (औसत)	2(2-2)	3 (3-3)	3 (2-3)	3 (2-3)	4 (3-4)
फलों और सब्जियों का अपर्याप्त सेवन (%)	94(92-95)	90(88-91)	92 (91-93)	88 (85-90)	87 (84-90)
खाने से तुरंत पहले अक्सर/ हमेशा नमक मिलाना (%)	22 (19-24)	23 (21-25)	22 (21-24)	26 (23-31)	15 (12-19)
ऐसा सोचना कि कम नमक खाना कुछ हद तक या बहुत महत्वपूर्ण है (%)	95 (93-96)	92 (91-94)	93 (92-94)	55 (50-59)	83 (80-86)
नमक खाना कम करने के उपाय करना (%)	70 (67-72)	72 (70-74)	71 (69-73)	68 (64-72)	74 (70-78)

शारीरिक गतिविधि एवं योग

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
एक दिन में निष्क्रिय गतिविधियों में बिताए गए घंटे (औसत)	3 (3-3)	3 (3-3)	3 (3-3)	3 (3-3)	3 (3-4)
शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहने का अनुपात (%)	28 (25-31)	20 (18-22)	24 (22-26)	18 (14-21)	30 (26-35)
एक सप्ताह में काम संबंधित शारीरिक गतिविधियों में बिताए घंटे (औसत)	13(12-14)	13 (13-14)	13 (13-14)	20 (18-22)	8 (7-9)

इंदौर गैरसंचारी रोग जोखिम कारक एवं पर्यावरण सर्वेक्षण
तथ्य पत्रक

एक सप्ताह में यात्रा-संबंधी भौतिक गतिविधियों में बिताए घंटे (औसत)	5 (4-5)	3 (3-3)	4 (4-4)	5 (4-6)	3 (3-4)
एक सप्ताह में मनोरंजन संबंधी शारीरिक गतिविधियों में बिताए घंटे (औसत)	1 (0-1)	<1 (0-0)	<1 (0-0)	<1 (0-0)	<1 (0-1)
योगाभ्यास (%)	5 (4-7)	5 (4-6)	5 (4-6)	1 (0-3)	13 (11-17)

शरीर रचना

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
बॉडी मास इंडेक्स (किग्रा/एम2) (औसत)	24 (24-24)	25 (24-25)	24 (24-25)	23 (23-24)	26 (26-26)
अधिक वजन या मोटापा (WHO मानक कट-ऑफ) (%)	39 (26-42)	43 (41-46)	41 (39-43)	30 (26-34)	54 (50-59)
अधिक वजन या मोटापा (WHO दक्षिण एशिया कट-ऑफ) (%)	57 (54-60)	57 (54-59)	57 (55-59)	45 (41-50)	70 (66-75)
मोटापा (WHO मानक कट-ऑफ) (%)	10 (9-13)	17 (15-18)	14 (12-15)	11 (9-14)	20 (17-23)
मोटापा (WHO दक्षिण एशिया कट-ऑफ) (%)	21 (18-24)	29 (27-31)	25 (23-27)	19 (16-22)	34 (30-39)
सेंट्रल ओबीसिटी (WHO मानक कट-ऑफ) (%)	37(34-40)	70 (68-73)	54 (52-56)	50 (46-55)	60 (55-65)
सेंट्रल ओबीसिटी (WHO दक्षिण एशिया कट-ऑफ) (%)	51 (47-54)	74 (72-76)	62 (60-64)	57 (52-62)	70 (65-75)

बढ़ा हुआ रक्त-चाप

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
सिस्टोलिक बीपी (mmHg), दवा खाने वाले भी (औसत)	129 (128-130)	124 (123-124)	126 (126-127)	124 (122-125)	130 (129-131)
डायस्टोलिक बीपी(mmHg), दवा खाने वाले भी (औसत)	81 (81-82)	77 (77-78)	79(79-80)	78 (77-78)	81 (80-82)
उच्च रक्तचाप/ दवा खाने वाले (%)	29 (26-32)	22 (21-24)	25 (24-27)	22 (18-25)	32 (28-36)

इंदौर गैरसंचारी रोग जोखिम कारक एवं पर्यावरण सर्वेक्षण
तथ्य पत्रक

बढ़ा हुआ रक्त शर्करा

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
उपवास रक्त शर्करा (mg/dl) दवा खाने वाले भी (औसत)	106 (104-108)	109 (107-111)	107 (106-109)	109 (106-113)	109 (105-113)
बढ़ा हुआ उपवास रक्त शर्करा/ दवा खाने वाले भी (%)	11 (9-13)	13 (11-14)	12 (11-13)	12 (9-14)	13 (11-16)

जीवनशैली संबंधी बीमारियों के लिए स्क्रीनिंग

	पुरुष	महिलाएं	दोनों	न्यूनतम धन पंचमक	अधिकतम धन पंचमक
	(95% विश्वास अंतराल)				
ऐसे व्यस्क जिनका रक्तचाप पिछले 12 महीनों में मापा गया (%)	27 (25-30)	41 (39-44)	34(33-36)	24(21-28)	48 (44-53)
ऐसे व्यस्क जिनका रक्त शर्करा पिछले 12 महीनों में मापा गया (%)	16(14-18)	20 (19-22)	18 (17-20)	9(9-7)	32(28-37)
मुँह के कैंसर के लिए स्क्रीन किए गए व्यस्क (%)	1 (0-1)	<1(0-1)	<1(0-1)	<1(0-2)	1 (0-2)
सर्वाइकल कैंसर के लिए स्क्रीन की गई व्यस्क महिलाएं (%)	-	<1(0-1)	-	0	0

नोट्स

1. ठोस ईंधन: कोयला, चारकोल, लकड़ी, सूखी घास, झाड़ियाँ, घास, कृषि उपज अपशिष्ट, उपले।
2. ऊर्जा के स्वच्छ स्रोत: बिजली; एलपीजी/ प्राकृतिक गैस; बायोगैस।
3. भोजन पकाने के लिए तेल: सरसों, नारियल, मूँगफली, सूरजमुखी, सोयाबीन, ताड़, राइस ब्रायन, जैतून या तिल का तेल; वनस्पति/ शुद्ध घी/ मक्खन।
4. शराब का बहुत अधिक सेवन: ऐसे लोग जो एक बार में 6 या इससे अधिक मानक जाम (60 ग्राम शराब के बराबर) पीते हों।
5. फलों एवं सब्जियों की एक सर्विंग 8-100 ग्राम के बराबर होती है।
6. फलों एवं सब्जियों का अपर्याप्त सेवन: प्रतिदिन < 5 सर्विंग से कम फल एवं सब्जियां खाना।
7. बैठने वाली गतिविधि: बैठना, बिस्तर पर लेटना, टीवी देखना, कंप्यूटर पर काम करना, मोबाइल/ टैबलेट पर गेम खेलना, दोस्तों से बातचीत करना, बुनाई, कढ़ाई करना आदि। इसमें कार्यालय में बैठ कर समय बिताना शामिल है लेकिन सोने का समय शामिल नहीं है।
8. आसन, प्राणायाम एवं ध्यान समेत योग करना।
9. अधिक वजन या मोटापे को विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के बीएमआई के मानक कट-ऑफ प्वाइंट $\geq 25.0 \text{ Kg/M}^2$ और बीएमआई के WHO दक्षिण एशिया कट-ऑफ प्वाइंट $\geq 23.0 \text{ Kg/M}^2$ का प्रयोग कर परिभाषित किया गया है।
10. मोटापे को बीएमआई के WHO मानक कट-ऑफ प्वाइंट $\geq 30.0 \text{ Kg/M}^2$ एवं बीएमआई के WHO दक्षिण एशिया कट-ऑफ $\geq 27.50 \text{ Kg/M}^2$ का प्रयोग कर परिभाषित किया गया है।
11. सेंट्रल ओबीसिटी को महिलाओं में कमर की परिधि (WC) के WHO मानक कट-ऑफ प्वाइंट > 80 सेमी और पुरुषों में > 94 सेमी और महिलाओं में कमर की परिधि (WC) के दक्षिण एशिया कट-ऑफ प्वाइंट > 80 सेमी और पुरुषों में > 90 सेमी का प्रयोग कर परिभाषित किया गया है।
12. उच्च रक्त चाप: सिस्टोलिक रक्तचाप ≥ 140 और/ या डायस्टोलिक रक्तचाप ≥ 90 , या 18+ वर्ष वालों में उच्च रक्त चाप की दवा खाने वाले।
13. उपवास में उच्च रक्त शर्करा- मान $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$ (126 mg/dl) या मधुमेह की दवा खाने वाले।
14. 30 वर्ष से अधिक उम्र वाले व्यस्कों से मुँह के कैंसर की जाँच संबंधी पूछे गए प्रश्न (सं.=2,306)।
15. 30 वर्ष से अधिक उम्र की व्यस्क महिलाओं से पूछे गए सर्वाइकल कैंसर संबंधी प्रश्न (सं.=1,482)।