डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३९
अंक : ५
डिसेंबर २०२५
किमत : विनामूल्य वितरण

PRGI No. : 49990/1988
MADHUMITRA, Marathi Magazine
■ Volume No. 39 ■ Issue No. 5 ■ December 2025
■ Pages 42 ■ Price : Free Circulation

नागीण (Herpes Zoster)

व्हिटामिन बी १२ आणि डी ३

मधुमेहींसाठी संक्रांतीचे वाण

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखा

– तात्पुरते स्थलांतर –

आपल्या 'स्वप्ननगरी' वसाहतीचा पुनर्विकास होत
असल्याने आपल्या संस्थेचे कार्यालय
पुढील २/३ वर्षांच्या कालावधीसाठी
दि. १ डिसेंबर २०२५ पासून
खालील पत्त्यावर स्थलांतरीत झाले आहे.

फ्लॅट क्र. ६, पहिला मजला, मनोराज सोसायटी,
जैन मंदिर रोड, स्वीकार हॉटेलच्या मागे,
राजा मंत्री उद्यानासमोरची लेन, एरंडवणे,
पुणे ४११ ००४.

कृपया कोणत्याही माहितीसाठी
पुढील नंबरवर संपर्क करावा 94211 45963.
गैरसोईबद्दल क्षमस्व
सेक्रेटरी

सर्व तपासण्या नियमित स्वरूपात सुरू झालेल्या आहेत.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. भास्कर हर्षे

कार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे

खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल

सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

सहकार्यवाह : डॉ. निलेश कुलकर्णी

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. जगमोहन तळवलकर डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने

श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सल्लागार :

ॲड. प्रभाकर परळीकर ॲड. अनघा परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

फ्लॅट क्र. ६, पहिला मजला, मनोराज सोसायटी, जैन मंदिर रोड, हॉटेल स्वीकारच्या मागे, राजा मंत्री उद्यानासमोरची लेन, एरंडवणे, पुणे ४११००४. **Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.**

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २९९१०१९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. **email : diabeticassociationpun@yahoo.in**

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (दर शनिवारी सकाळी ११ ते १)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) (दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १)

- **संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गणीसह.......रू. ५००**
- बालमधुमेही सभासद... रू २००
- तहहयात सभासद .... रु. ४, ०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद.. रु ७, ०००
- तहहयात दाता सभासद .... रू. २०, ०००

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)

आपली वर्गणी आपण QR code वापरून भरू शकता, वर्गणी भरल्याची माहिती पुढील मोबाईल नंबर वर ९४२११४५९६३ स्क्रीनशॉटसह कळवावी.

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

Address – 21/ 2, Karve Rd, Dist – Pune Pin – 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559, IFSC Code – UBIN0537004

A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address – Ayurwed Rasashala Building, Karve Rd, Pune – 411004. A/C Type – Savings; Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर मममधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.

संपर्क : मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) **website: www.daipune.com**

मधुमित्र

**डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन**

वर्ष : ३९ अंक : ५
डिसेंबर २०२५

संस्थापक
कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक
डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

संपादक मंडळ
सौ. सुकेशा सातवळेकर
श्री. शाम देशपांडे
डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन
दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट
अनिल शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क
संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /
०२०-२५४३०१७९ / ९४२११४५९६३
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)
email : diabeticassociationpun@yahoo.in

पान ९

पान १५

पान ३१

'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी विकी स्टेशनर्स ॲण्ड कॉपीअर्स, ममगौरी गणेश' अपार्टमेंटस्, शॉप नं. ३, ६८५ + ६८६, सदाशिव पेठ, चित्रशाळा चौक, कुमठेकर रोड, पुणे ४११ ०३० येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*
***पीआरबी कायद्यानुसार जबाबदारी • SDM/PUNE/49/2021**

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at VICKY Stationers & Copiers, 'Gauri Ganesh' Apartments, Shop No. 3, 685 + 686, Sadashiv Peth, Chitrashala Chowk, Kumthekar Road, Pune 411 030, published at 31-D, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.
Editor: Dr. Vasudha Sardesai*
*Responsible as per under PRB Act • **SDM/PUNE/49/2021**

अनुक्रमणिका

संपादकीय : जमायलाच हवं !
डॉ. वसुधा सरदेसाई । ६

फिनरेनोन : मूत्रपिंड आणि हृदयाचे रक्षण करणारे नवीन औषध
डॉ अमित वाळिंबे । मो. ८७८८४८७६६८ / ९

टाईप १ मधुमेहामध्ये नवीन काय?
डॉ. अजित कुमठेकर । ९४२३९७०६९६ / १२

नागीण (Herpes Zoster)
डॉ. सुयोग ढमाले । ७३९१९५५५८८ / १५

व्हिटामिन बी१२ आणि व्हिटामिन डी३ चे कोडे
डॉ. स्नेहल देसाई । ८८८८२१५६४० / १९

मधुमेहींसाठी योगासने
अनघा परांजपे । ९९२१६७८२५८ / २२

व्हिटामिन बी१२ आणि व्हिटामिन डी३ साठी आहार
सुकेशा सातवळेकर । ९४२३९०२४३४ / २६

मधुमेहींसाठी संक्रांतीचे वाण
डॉ.लिली जोशी । ९७६५३९०२०७ / ३१

मनाविषयी आंधळेपणा –
चक्कर – एक नवीनच गरगर
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ३६

जमायलाच हवं !

डॉ. वसुधा सरदेसाई I ९८२२०७४३७८

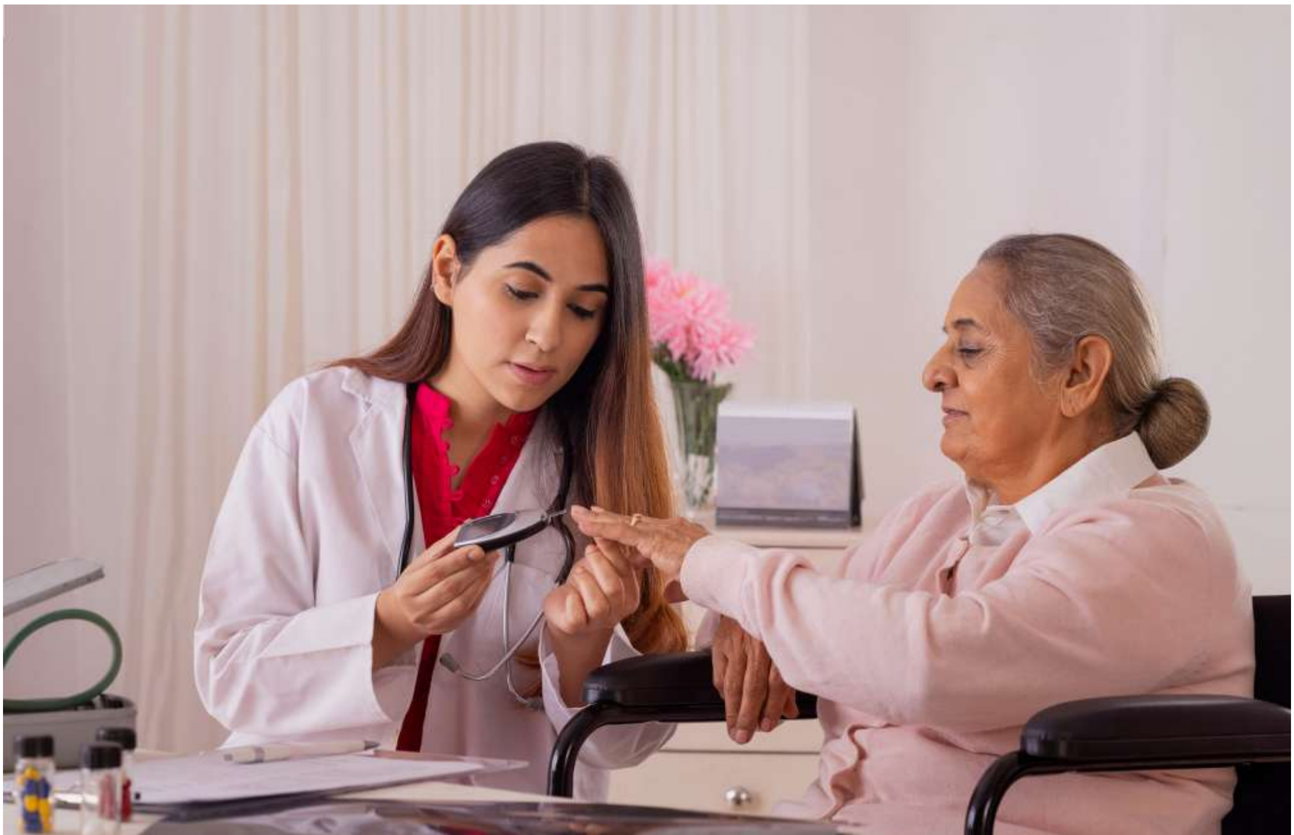
पाऊस, सणवार, लग्नकार्य यांच्या सबबी सांगून योग्य आहार, व्यायाम टाळणं हे चुकीचे आहे. कोणतीही सबब न सांगता जमायलाच हवं !

नमस्कार मंडळी ! कसे आहात सगळे ? दिवाळी कशी झाली, तुमच्याकडे ?

यंदा पावसाळा खूपच लांबल्यामुळे आणि दिवाळी जरा लवकर आल्यामुळे दिवाळीचे दिवस पावसातच गेले. ठाणे- मुंबईत लक्ष्मीपूजनाच्या दिवशी इतका पाऊस पडला की, पणत्यांची रोषणाई आणि फटाके वाजवणे कोणाला जमलेच नाही; आणि पुण्यात भाऊबीज सगळी पाण्यात गेली. सर्व नातलगांचे एकत्र जमण्याचे आणि भाऊबीजेचे सगळे बेत पाण्यात वाहून गेले. पण दिवाळीत पाऊस आपल्यासाठी नवीन नाही, नाही का? पावसाच्या वेळा टाळून आपण करायची ती मजा करतोच. हाच नियम आपल्या व्यायामासाठी लावला तर किती बरे होईल ! पावसाळ्यात देखील बहुतांश दिवस सतत पाऊस नसतोच. मग पाऊस थांबला की बाहेर पडून फेरफटका मारायला काय हरकत आहे? परंतु माझे बरेचसे पेशंट्स ''पावसामुळे नाही जमला व्यायाम!'' असे खुशाल सांगून मोकळे होतात. जणू काही ते माझ्यासाठीच व्यायाम करतात.

तीच गोष्ट फराळाची ! दिवाळीनंतर दवाखान्यात येणाऱ्या रुग्णांची रक्तातील साखर आणि वजन अगदी हमखास वाढलेले आढळते, आणि तो जणू आपला अधिकारच आहे, असे त्यांना वाटत असते.

आजकाल खाण्यापिण्याच्या पदार्थांची किती रेलचेल असते तुम्हाला जाणवते का? पूर्वी आपण कोणाकडे जाताना फार फार तर पाव किलो बर्फी नेत असू. पण आता कोणीही अर्धा-एक किलो शिवाय बोलत नाही. आपण ज्यांना हे देतोय, त्यांच्यावर ह्याचा किती भार पडणार आहे, हा विचार होतो का? आमच्या घरचेच उदाहरण द्यायचे तर आमचा 'घरचा' फराळ होताच, पण भेटायला येणाऱ्या प्रत्येकाने इतके खायचे पदार्थ आणले की, ते संपवणे एक कामच झाले. खाण्यापिण्यातूनच प्रेम व्यक्त होते, हे खरंय किंवा बरंय्



का? सर्व गोष्टी सहज उपलब्ध असल्याने जास्त खाल्या जातात का? या सर्वच गोष्टींचा विचार व्हायला हवा. असे म्हणतात की, विचार थांबला की समाजाची प्रगती थांबते. आपले विचारचक्र सतत चालू ठेवा. त्याचा नक्कीच फायदा होईल.

आता लग्नसराई आणि त्यात थंडीचे दिवस ! म्हणजे खाण्यापिण्याची बंधने अधिक सैलावणार का? की या थंडीत विविध क्रीडाप्रकारात सहभागी होऊन किंवा दुर्गभ्रमंती सारखे उपक्रम हाती घेऊन, आपण वेगळ्या पद्धतीने हा ऋतू साजरा करणार आहोत? विचार करा.

पाहता पाहता या वर्षातला शेवटचा महिना आला. आता महिन्याभरात नवीन वर्षाचे जल्लोषात स्वागत होईल. तसं काय नवीन असतं? मागील पानावरून पुढे चालू, असाच तर या कालगणनेचा अर्थ असतो. आपले देखील कालच्या सारखेच आज आणि आजच्यासारखेच उद्या आयुष्य राहणार असेल, तर नवीन वर्षात नवे ते काय? तेव्हा नव्या वर्षाला नवी झळाळी द्यायची असेल तर नवीन विचार, नवीन कल्पना, नवे संकल्प करायला हवेत. आपण आपल्या स्वभावात सवयींमध्ये, कृतीमध्ये काहीच बदल करणार नसू, तर जुनेच वर्ष चालू आहे, असे समजले पाहिजे.

म्हणून नव्या वर्षात नवीन काहीतरी करा, ज्यातून तुम्हाला आंतरिक समाधान, खरा आनंद मिळेल. नवीन काही कला शिका, नवा काही छंद जोपासा, नवीन पुस्तके वाचा, नवी भाषा शिका. नव्या पिढीशी संवाद साधा. काही समाजाभिमुख होऊन कामे करा. नुसते बोलण्यापेक्षा कृतीने दाखवा. आपला आरोग्याचा आलेख चढता राहील यासाठी काळजी घ्या. फक्त १ जानेवारीचा संकल्प नको तर वर्षभर चालू राहील, अशी काहीतरी गोष्ट करा.

यावेळच्या अंकात अनेक उत्तम लेख आपल्या भेटीस आले आहेत. तुमच्या समस्यांचा, प्रश्नांचा, नवीन माहितीचा विचार करून आम्ही त्याविषयी लेख घेत आहोत. डॉ. लीली जोशी यांनी संक्रांतीचे आधुनिक वाण याविषयी लिहिले आहे. मधुमेही रुग्णांना देता-घेता येईल अशा गोष्टींविषयीचा हा लेख आपणास आवडेल.

त्वचेवर उठणारा नागिणींसारखा आजार सर्वांनाच नामोहरम करतो. त्याविषयी डॉ.सुयोग ढमाले यांनी अतिशय उपयुक्त माहिती दिली आहे.

डॉ. अजित कुमठेकरांनी टाईप १ डायबेटीसविषयी तर डॉ. स्नेहल देसाई यांनी B12 आणि D3 या जीवनसत्वांविषयी डॉ. वाळिंबे यांनी नवीन औषधाविषयी लिहिले आहे. आपल्या पसंतीस हे लेख उतरावेत.

आहार व व्यायामाविषयी देखील आपल्या मधुमित्रात सातत्याने लेखन चालू असते. त्यांचा तुम्हाला फायदा होतो का? नव्या रेसिपी किंवा आहाराविषयी माहिती याचा तुम्ही दैनंदिन जीवनात उपयोग करता का?

तुम्हाला काही प्रश्न असतील, तर जरूर विचारा. आम्ही मधुमित्रच्या माध्यमातून शंकानिरसन करू. Whatsapp किंवा E-mail च्या माध्यमातून विचारू शकता. आता शेवटचा प्रश्न या महिन्यात तुम्ही तुमची रक्तशर्करा तपासली का? लोभ आहेच, तो वाढावा ही विनंती.

♣ ♣ ♣

फिनरेनोन :
मूत्रपिंड आणि हृदयाचे रक्षण करणारे नवीन औषध

डॉ अमित वाळिंबे, MD (Medicine) **I मो. ८७८८४८७६६८**

फिनरेनोन हे नवीन औषध मूत्रपिंड आणि हृदयाचे रक्षण करण्यात मदत करते.

फिनरेनोन (ब्रँड - Kerendia/ Lyvelsa) हे एक नवीन औषध आहे. मूत्रपिंड (किडनी) आणि हृदयाचे रक्षण करण्यात मदत करते, विशेषतः टाइप २ मधुमेह आणि दीर्घकालीन मूत्रपिंड विकार (CKD- Chronic kidney disease) असलेल्या लोकांसाठी हे अतिशय फायदेशीर औषध आहे.

Cardio-Kidney-Metabolic (CKM) Syndrome-

या आजारामध्ये मूत्रपिंड(kidney), हृदय आणि रक्तवाहिन्या आणि चयापचय (metabolism) ह्या अवयवांचे कार्य कमी झालेले असते. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, स्थूलपणा आणि रक्तातील चरबी जास्त असणाऱ्या रुग्णांना हा आजार होण्याची शक्यता जास्त असते.अशा रुग्णांना फिनरेनोन हे औषध दिले असता त्यांच्या तब्येतीमध्ये सुधारणा होऊ शकते.

आपल्या शरीरामध्ये अल्डोस्टेरॉन नावाचा हार्मोन mineralocorticoid receptor च्या मार्फत त्याचे कार्य करतो. या हार्मोनचे प्रमाण जास्त झाले तर मूत्रपिंड, हृदय आणि रक्तवाहिन्यांमध्ये सूज(इन्फ्लेमेशन) वाढते. त्यामुळे या अवयवांमध्ये जखमा होतात, तंतुमय पदार्थांची वाढ होऊन डाग (Fibrosis आणि scarring)निर्माण होतात.

यामुळे हृदय आणि मूत्रपिंडाचे कार्य बिघडते. अशा रुग्णांना हृदयाचे कार्य कमी झाल्यामुळे (heart failure)इस्पितळामध्ये दाखल करावे लागते आणि कधी कधी अचानक मृत्यू होण्याची शक्यता वाढते.

मधुमेह असलेल्या अनेक लोकांमध्ये कालांतराने मूत्रपिंडाचे नुकसान होते. जेव्हा मूत्रपिंड कमजोर होतात, तेव्हा त्यांना हृदयविकाराचा झटका आणि heart failure चा धोका वाढतो.

Mineralocorticoid receptor antogonist (MRA) या वर्गामधील औषधे अशा प्रकारच्या रुग्णांमध्ये फायदेशीर ठरतात.

Spironolactone आणि Eplerenone ही औषधे पूर्वीपासूनच वापरली जात आहेत.

मात्र, Finrenone हे या वर्गातील सर्वात आधुनिक आणि प्रभावी औषध आहे

फिनरेनोनमुळे शरीरातील सोडियम आणि पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे रक्तदाब (बीपी) कमी होतो.

तसेच तंतुमय पदार्थ तयार होण्याची प्रक्रिया (Fibrosis) घटते.

या दोन्ही गोष्टींमुळे हृदयावरचा ताण कमी होतो, लघवीमधून प्रोटिन्स बाहेर पडण्याचे प्रमाण कमी होते. अशा प्रकारे हृदय आणि मूत्रपिंडाचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. आणि म्हणून फिनरेनोन आपल्या शरीराचे रक्षण करते.

फिनरेनोनचे फायदे

मोठ्या वैद्यकीय संशोधनांमधून (जसे की FIDELIO-DKD आणि FIGARO-DKD) हे सिद्ध झाले आहे की फिनरेनोनमुळे बरेच फायदे होतात.

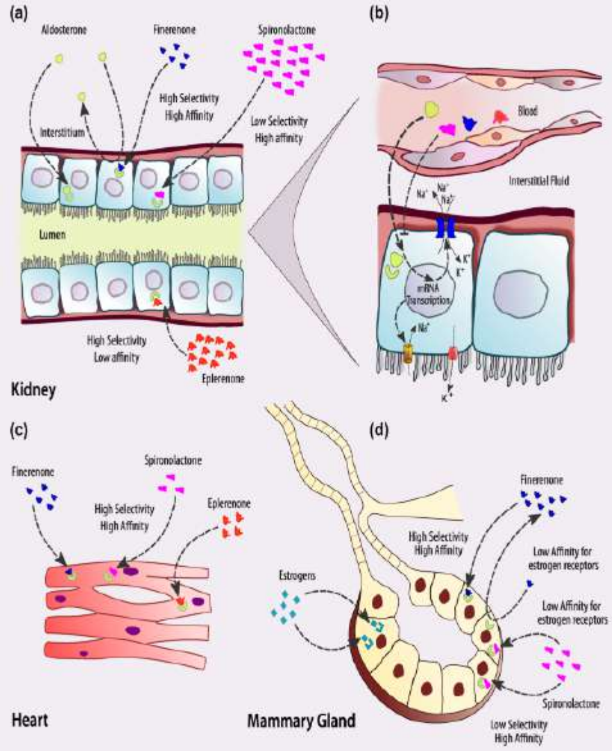
टेबल १ -

फायदा	आपल्यासाठी याचा अर्थ
मूत्रपिंडाचे नुकसान कमी करते	डायलेसिसची गरज उशिरा पडते
हृदयाचे आजार कमी करते	हृदयविकाराचा झटका आणि heart failure यांचा धोका कमी होतो
इतर मधुमेहाच्या औषधांसोबत काम करते	अतिरिक्त संरक्षण मिळते

फिनरेनोन बरोबर वैद्यकीय सल्ल्यानुसार Dapagliflozin / Empafliflozin, चरबी कमी करणारी औषधे (statins), बीटा ब्लॉकर्स, रक्तदाब नियंत्रित करणारी औषधे आणि रक्त पातळ करणारी औषधे वापरली असता आणखीन जास्त फायदा होऊ शकतो.

फिनरेनोन कसे घ्यावे?

फिनरेनोन ही दररोज एकदा घेण्याची गोळी आहे.



ती अन्नासोबत किंवा अन्नाशिवाय घेता येते.

आपले डॉक्टर आपल्या मूत्रपिंडाच्या स्थितीनुसार योग्य डोस ठरवतील.

ही गोळी १० एमजी आणि २० एमजी या प्रकारे उपलब्ध आहे.

सध्या या गोळ्यांची किंमत जरा जास्त आहे, एक गोळी अंदाजे ११५ रुपयांना मिळते.

महत्त्वाच्या सूचना:

- गोळी दररोज त्याच वेळी घ्या.
- डॉक्टरांचा सल्ला न घेता औषध थांबवू नका.
- आपण घेत असलेली इतर औषधे किंवा पूरक पदार्थ डॉक्टरांना सांगा.
- नियमित रक्त तपासण्या करून पोटॅशियमचे प्रमाण आणि मूत्रपिंडाचे कार्य तपासा.

संभाव्य दुष्परिणाम

सर्वात सामान्य दुष्परिणाम म्हणजे रक्तातील पोटॅशियमचे प्रमाण वाढणे.

यासाठी नियमित रक्त तपासणी करून पोटॅशियम वाढले नाही ना हे तपासणे आणि त्यानुसार वैद्यकीय सल्ला घेऊन योग्य बदल करणे आवश्यक आहे.

कधी कधी थकवा, स्नायूंमध्ये अशक्तपणा किंवा अनियमित हृदयस्पंदन जाणवू शकते.

टेबल २-

संभाव्य दुष्परिणाम	काय करावे
रक्तातील पोटॅशियम वाढणे	नियमित तपासणी व डॉक्टरांचा सल्ला घ्या
चक्कर येणे किंवा थकवा	थोडावेळ विश्रांती घ्या
मूत्रपिंड तपासणीतील बदल	सहसा किरकोळ, डॉक्टर लक्ष ठेवतील

सारांश

फिनरेनोन हे टाइप २ मधुमेह आणि मूत्रपिंड विकार असलेल्या लोकांसाठी आधुनिक आणि प्रभावी औषध आहे. हे मूत्रपिंडाचे नुकसान कमी करते, हृदयाचे रक्षण करते आणि त्यामुळे आपले आरोग्य दीर्घकाळासाठी सुधारते.

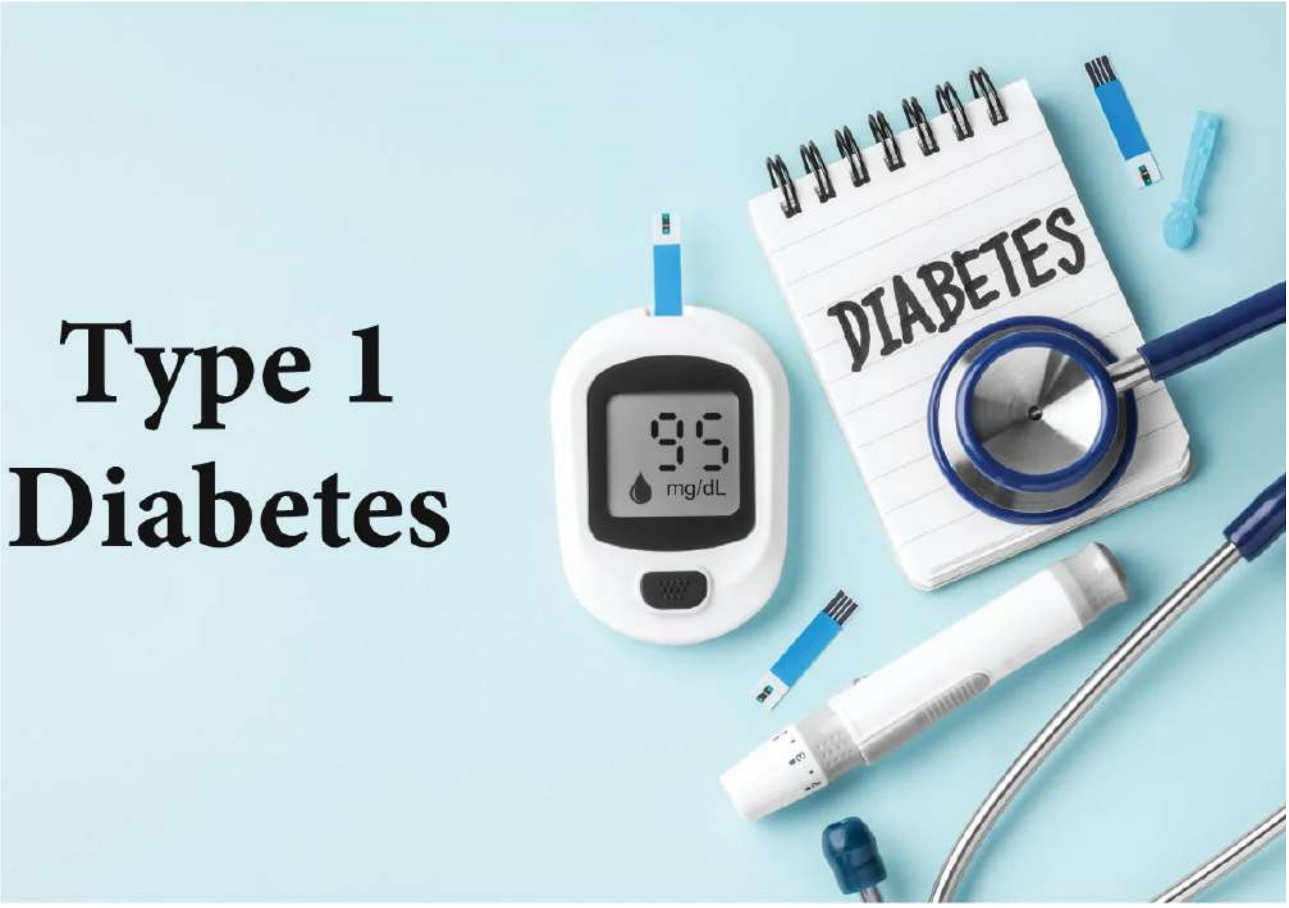
आरोग्य टिकवण्यासाठी या गोष्टी लक्षात ठेवा:

- रक्तामधील साखर आणि रक्तदाब नियंत्रणात ठेवा
- रक्तामधील चरबीचे (cholesterol) प्रमाण योग्य ठेवा
- कमी मिठाचा व संतुलित आहार घ्या
- नियमित व्यायाम करा
- धूम्रपान आणि मद्यपान टाळा

♣ ♣ ♣

टाईप १ मधुमेहामध्ये नवीन काय?

डॉ. अजित कुमठेकर | ९४२३९७०६९६



टाईप 1 मधुमेहींना इन्सुलिन पासून मुक्ती मिळण्यासाठी संशोधनाची आवश्यकता आहे

आपल्या देशात मधुमेही लोकांची संख्या दुर्दैवाने झपाट्याने वाढत आहे. लवकरच तो आकडा दहा कोटीच्या पलीकडे जाणार आहे. पण त्यातल्या त्यात चांगली बाब अशी की त्या पैकी ९८ टक्के लोक टाईप २ या प्रकारचे असतात ज्यांना इन्सुलिन इंजेक्शन घेण्याची वेळ सहसा येत नाही. सध्या त्यांच्यासाठी आठ प्रकारच्या गोळ्या उपलब्ध आहेत. प्रत्येक टाईप २ मधुमेहीसाठी योग्य गोळी कोणती याचा निर्णय त्यांचे

डॉक्टर घेत असतातच. या नव-नवीन गोळ्यांच्या उपलब्धतेमुळे या लोकांना इन्सुलिन घेण्याची वेळ फार कमी येते, आणि समजा आली तरी त्याचा कालावधी मर्यादित असतो.

या उलट टाईप १ मधुमेही (जे सुमारे २% असतात) तुलनेने काहीसे अभागी असतात. आयुष्यभर आणि रोज इन्सुलिन घेऊनच त्यांना आपली साखर नियंत्रणात ठेवावी लागते. आजार लक्षात आल्यावर रुग्णाच्या पालकांकडून ही बाब सहजासहजी स्वीकारली जात नाही. काही वेळा इन्सुलिन सोडवण्याच्या भुलथापा देणारे तथाकथित तज्ज्ञ या लोकांना गळ टाकून अडकवतात पण लवकरच त्यामधील फोलपणा उघड होतो आणि मग मधुमेही रुग्णाचे व नातेवाईकांचे संतुलन ताळ्यावर येते. त्यानंतर मात्र पुढे ते कायमचे इन्सुलिन घेण्यास राजी होतात आणि सुखी होतात.

या ठिकाणी एक आल्हाददायक बातमी अशी की नवीन संशोधनामुळे या त्रासापासून सुटका होण्याची काही आशा निर्माण झाली आहे. आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे अखंड संशोधन हे बलस्थान आहे आणि त्या जोरावरच त्याची वेगाने प्रगती सुरू आहे. टाईप १ मधुमेहीच्या बाबतीत हे संशोधन-कार्य विविध अंगी सुरू आहे, कसे ते आता थोडक्यात पाहूया.

टाईप १ मधुमेहात सुरू असलेले संशोधन हे विविध अंगाने पुढे वाटचाल करीत आहे. रोगाचे कारण समजून घेणे, उपचार, पर्याय सुधारणे आणि नाविन्यपूर्ण तंत्रज्ञान आणि क्लिनिकल चाचण्यांद्वारे संभाव्य उपचारांचा शोध हे त्यामधील उपविभाग आहेत.

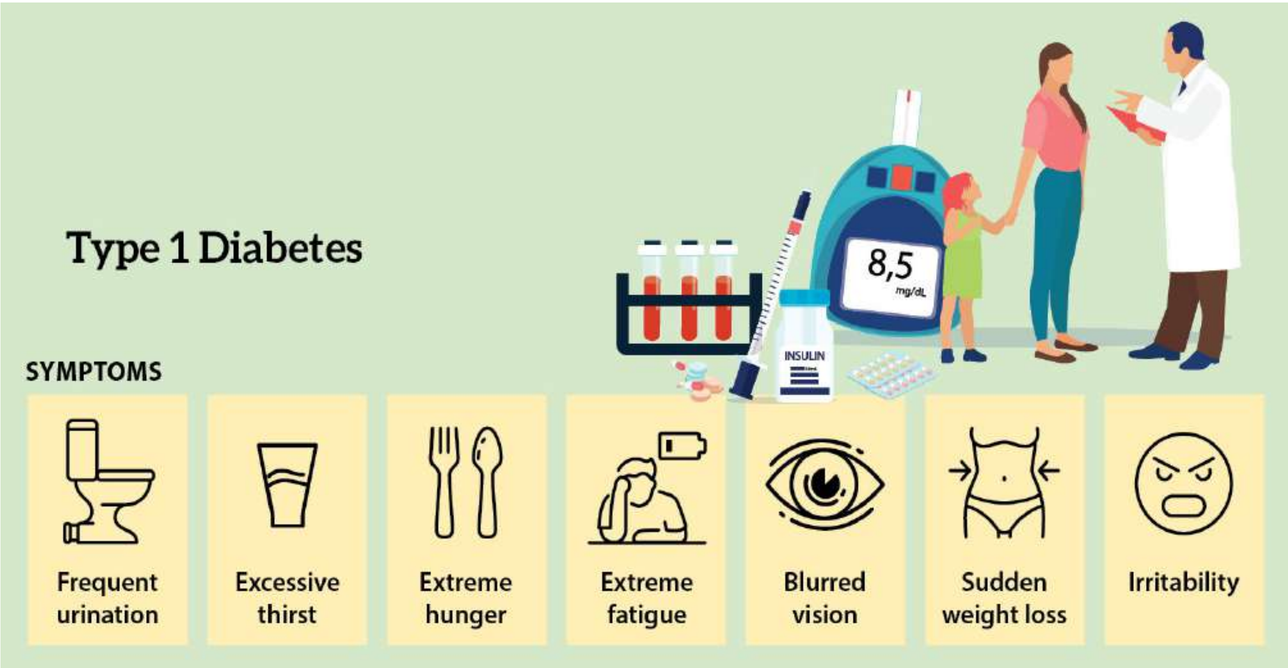
संशोधनाचे प्रमुख क्षेत्र

१. कारणशास्त्र आणि रोगजनक:

टाईप १ मधुमेहाची मूळ कारणे समजून घेण्यासाठी पर्यावरणीय घटकांचा समावेश आहे. स्वादुपिंडातील इन्सुलिन-उत्पादक बीटा पेशींवर रोगप्रतिकारक शक्ती कशी हल्ला करते की ज्यामुळे हा आजार होतो याचा अभ्यास केला जात आहे.

२. क्लिनिकल चाचण्या आणि नवीन उपक्रम:

नवीन उपचार आणि तंत्रज्ञानाची चाचणी घेण्यासाठी असंख्य क्लिनिकल चाचण्या सुरू आहेत. उदाहरणार्थ, रिअल-टाइम साखरेची पातळीवर आधारित इन्सुलिन सुयोग्य मात्रा ठरवणारे अल्गोरिदम तयार केले जात आहेत. तसेच मोठ्या आतड्यामधील जीवजंतूचा अभ्यास करून टाईप १ मधुमेह उपचारामध्ये या मायक्रोबायोमची भूमिका तपासत आहेत.



नव्याने निदान झालेल्या रुग्णांमध्ये प्रोबायोटिक सप्लिमेंटेशनमुळे शरीरातील दाह कमी होऊ शकतो आणि इन्सुलिन स्राव सुधारू शकतो का? हे निश्चित करणे हे संशोधनाचे उद्दिष्ट आहे.

३ . तांत्रिक प्रगती:

सलगपणे ग्लुकोज मापन करणारी यंत्रे CGM मॉनिटर्स आणि अत्याधुनिक इन्सुलिन पंपांच्या निर्मिती मुळे मधुमेह व्यवस्थापनात आमूलाग्र बदल झाला आहे. या तंत्रज्ञानामुळे रुग्णांना साखर-नियंत्रण उत्तम ठेवण्यास सोपे जाते आणि त्यापेक्षा महत्वाचे म्हणजे हायपोग्लायसेमियाचा धोका खूपच कमी करण्यास मदत होते.

४ . भविष्यातील उपचार आणि दीर्घकालीन उपाय:

टाइप १ मधुमेहासाठी जैविक उपचार शोधण्यावर लक्ष केंद्रित केले जात आहे. रोगप्रतिकारक हल्ल्यांपासून संरक्षण करण्यासाठी बीटा पेशी पुन्हा निर्माण करण्याच्या किंवा त्यांना आवरण देऊन सुरक्षित ठेवण्याच्या पद्धतींचा शोध घेण्यात येत आहे. इम्युनोसप्रेसिव्ह औषधांची गरज भासू न देता शरीराला नैसर्गिकरित्या इन्सुलिन तयार करण्यास सक्षम करणे हा त्या मागचा उद्देश आहे.

५. पुढील वाटचाल

टाईप १ मधुमेह संशोधनाचे स्वरूप वेगाने विकसित होत आहे, उपचार शोधण्यासाठी समर्पित संस्थांकडून महत्त्वपूर्ण निधी आणि पाठिंबा मिळत आहे.अमेरिकन डायबेटीस असोसिएशन ही त्या साठी भरघोस निधी देत असते. त्या निधीचा वापर करून टाईप १ मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्या व्यक्तींसाठी नवे उपचार पर्याय शोधणे शक्य होत आहे.

मधुमेही रुग्णाचे जीवनमान सुधारण्यासाठी संशोधक, आरोग्यसेवा पुरवठादार आणि तंत्रज्ञान विकासक या मधील एकत्रित प्रयत्न अत्यंत महत्त्वाचे ठरत आहेत. सुदैवाने आजचे टाईप १ मधुमेही रुग्ण जास्त सुखकर आयुष्य जगत आहेत.

पण हा विकार पूर्ण ठीक होऊन इन्सुलिन सुटू शकते का? हे यापुढील आव्हान आहे.

अखंड सुरू असलेले संशोधनामुळे व्यवस्थापन धोरणे अधिकाधिक रुग्णोपयोगी बनत आहेत. त्यामुळे टाईप१ मधुमेहाने ग्रस्त असलेल्यांच्या जीवनावर अधिक चांगले परिणाम करू शकणाऱ्या संभाव्य प्रगतीसाठी नक्कीच आश्वासक ठरत आहेत. इंसुलिनचा शोध लागण्या पूर्वी या रुग्णांना मृत्यूला सामोरे जावे लागत असे. गेल्या आठ दशकात इन्सुलिन मध्ये क्रांतिकारी बदल झाले आहेत. त्यामुळे रुग्ण अधिकाधिक समाधानी झाले आहेत. भविष्यात इन्सुलिन मुक्ती मिळाली तर त्यांचे हात इंजेक्शन टोचण्याऐवजी जोरदार टाळ्या वाजवण्यासाठी वापरले जाताना आपल्याला पहायला मिळतील ही आशा. त्याबद्दल आश्वासक संशोधनाची माहिती वाचकहो पुढील लेखात मी देणार आहे.

♣ ♣ ♣

नागीण (Herpes Zoster)

डॉ. सुयोग ढमाले MBBS, MD (Dermatology) । ७३९१९५५५८८

वृद्धपकाळ / अनियंत्रित मधुमेह यामुळे रोग प्रतिकारकशक्ती कमी होते. त्यामुळे नागीण आजाराचा विषाणू सक्रीय होतो.

शांत बसलेला विषाणू जुना,
संधी मिळताच जागला पुन्हा;
त्वचेवर उमटले जळते ठसे,
वेदनेची नागीण फुत्कारत असे.

ओळखा लवकर ही चिन्हं त्याची,
डॉक्टरांचा सल्ला घ्या तत्पर;
हरेल नागीण, उपचार केलात वेळेत सुरू तर,
होईल आयुष्य पुन्हा निरामय, पुन्हा सुंदर!

आपल्यापैकी अनेकांना "नागीण" म्हणून ओळखला जाणारा आजार परिचित असेलच. केवळ हा शब्द उच्चारला तरी देखील मनात भीती आणि शंका यांचे काहूर उठायला सुरुवात होते. आश्चर्याची बाब म्हणजे हा आजार जितका ओळखीचा, तितकाच गैरसमजांनी वेढलेला आहे. त्यामुळे या लेखात आपण "नागीण" या आजाराबद्दल माहिती घेऊया.

नागीण या आजाराला वैद्यकीय भाषेत हर्पीस झोस्टर असे म्हटले जाते. हा त्वचेचा एक वेदनादायक संसर्ग आहे, जो शरीराच्या एका विशिष्ट भागावर, साधारणपणे एकाच बाजूला, पट्ट्यांच्या स्वरूपात पसरतो. हा आजार 'Varicella Zoster' नावाचं एका विषाणू मुळे होतो.

आता नाव ऐकून थोडेसे असे वाटू शकते कि आता हा कुठला गौडबंगाल विषाणू आहे बुवा ! आणि आपल्याकडून काय चुकल्यामुळे हा संसर्गआपल्याला झाला असेल? तर, आपण सर्वजण या विषाणू ला ओळखतो. हा तोच विषाणू आहे ज्यामुळे " कांजिण्या" हा आजार होतो. लहानपणी झालेला कांजिण्यांचा संसर्ग बरा झाल्यावर हा विषाणू शरीरात निष्क्रिय अवस्थेत दडून राहतो. याची दडून राहण्याची क्षमता अगदी वर्षानुवर्षांची आहे. आयुष्याच्या नंतरच्या टप्प्यात, कोणत्याही कारणामुळे रोगप्रतिकारशक्ती कमी झाल्यावर हा पुन्हा सक्रिय होतो. या सक्रियते नंतर जी लक्षणे दिसतात त्यालाच आपण नागीण म्हणून ओळखतो.

प्रमुख लक्षणे:

या आजाराची सुरुवात काही विशिष्ट लक्षणांनी होते:

1. तीव्र वेदना (Severe Pain):

त्वचेवर पुरळ येण्यापूर्वी दोन ते चार दिवस त्या विशिष्ट भागात आग होणे, खाज सुटणे किंवा तीव्र वेदना जाणवतात.

2. पुरळ आणि फोड (Rash and Blisters):

वेदनादायक भागावर प्रथम लाल पुरळ येते आणि त्यानंतर लहान, पाणी भरलेले फोड येतात, जे कालांतराने फुटून खपल्या तयार होतात.

3. इतर लक्षणे :

काही रुग्णांना ताप, डोकेदुखी आणि थकवा जाणवू शकतो. जर संसर्ग चेहऱ्यावर (डोळ्याच्या किंवा कानाच्या आजू बाजूला) असेल तर वेदना आणि पुरळ जास्त तीव्र असू शकतात.

नागीण आजाराचा विषाणू सक्रिय होतो त्याचे कारण म्हणजे रोगप्रतिकारक क्षमता वेगवेगळ्या कारणांमुळे कमी होणे. या कमी होणाऱ्या रोगप्रतिकारक क्षमतेची अनेकविध करणे असू शकतात जसे की वृद्धापकाळ, अनियंत्रित मधुमेह, सामान्य आजारपणामुळे शरीरावर आलेला तणाव इ.

आता भारताच्या संदर्भात बोलायचे झाले तर आपल्या इथे बदलत्या जीवनशैलीमुळे मधुमेह अतिशय कॉमन झाला आहे. दुर्दैवाने मधुमेहग्रस्त व्यक्तींमध्ये नागीण आणि त्यानंतरची गुंतागुंत बऱ्याचदा पाहायला मिळते.

मधुमेहींमध्ये हा आजार जास्त का आढळतो?

मधुमेह हा केवळ रक्तातील साखरेचा विकार नसून, तो रोगप्रतिकारक शक्ती कमी करणारा आजार आहे. शरीरातील संसर्गां विरोधात लढण्याची क्षमता कमी झाल्याने, मधुमेहींना या संसर्गांची शक्यता अधिक असते.

याशिवाय, साखर नियंत्रणात नसल्यास जखमा हळू भरतात, संसर्ग दीर्घकाळ टिकतो आणि फोडांच्या ठिकाणी दुसरा संसर्ग (Bacterial infection) होण्याची शक्यता वाढते.

मधुमेहग्रस्तांना नागीण बरी झाल्यावरही 'पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया' (Post-Herpetic Neuralgia) नावाच्या गुंतागुंतीचा धोका अधिक असतो. यामध्ये नागीण बरी झाल्यावरही महिनोन महिने नसांमध्ये तीव्र वेदना जाणवत राहते. हे दैनंदिन जीवनावर गंभीर परिणाम करू शकते.

नागिणीवर उपचार होऊ शकतात का?

नागिणीवर अतिशय प्रभावी उपचार उपलब्ध आहेत जे लवकरात लवकर त्वचेवरील फोड आणि नसांची जळजळ कमी करू शकतात. यात सर्वात महत्वाची बाब म्हणजे नागिणीचे वेळेत निदान आणि उपचार सुरू करणे. नागिण संसर्गाची शंका आल्यास त्वरित त्वचारोग तज्ज्ञांचा सल्ला घेणे अतिशय महत्वाचे आहे. संसर्गाच्या सुरुवातीच्या ७२ तासांमध्ये योग्य औषधांचा प्रारंभ केल्यास संसर्गाचा कालावधी कमी होतो, फोडांचे प्रमाण घटते आणि वेदनांवर नियंत्रण मिळवता येते. यादरम्यान फोडांच्या ठिकाणी स्वच्छता आणि कोरडेपणा राखणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्वचारोग तज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय फोडांवर कोणतीही औषधे लावणे टाळावे.

प्रतिबंधक उपाय : लस आणि जीवनशैली :

सुदैवाने आज नागीण आजारापासून बचावासाठी आज प्रभावी प्रतिबंधात्मक लस उपलब्ध आहे. ५० वर्षांवरील सर्वव्यक्तींनी, विशेषतः मधुमेह, हृदयरोग किंवा इतर दीर्घकालीन आजार असलेल्यांनी, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ही लस घ्यावी. लसीमुळे आजाराची तीव्रता तसेच त्यानंतर होणाऱ्या वेदनांचा धोका लक्षणीयरित्या कमी होतो.

यासोबतच साखरेचे नियंत्रण, नियमित व्यायाम, पुरेशी झोप आणिताणतणाव टाळणे या घटकांनाही तितकंच महत्त्व आहे. हे घटक शरीराची प्रतिकारशक्ती मजबूत ठेवतात आणि संसर्गाविरुद्ध बळकटी देतात.

तर वरील सर्वगोष्टींचे सार म्हणजे असे म्हणता येईल की :

१. नागिण आजारावरील प्रतिबंधात्मक लस डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घेणे अतिशय प्रभावी आहे.

२. नागिण आजाराची लक्षणे जसे की त्वचेवर जळजळ, मुंग्या किंवा चुरचुर जाणवू लागली/ त्वचेवर आणि विशेषतः चेहरा, डोळा, कान किंवा तोंडाभोवती पाणी भरलेले फोड दिसू लागले तर त्वरित त्वचारोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

३. मधुमेही व्यक्तींनी मधुमेह नियंत्रणात ठेवणे अतिशय महत्वाचे आहे.

लवकर निदान आणि त्वरित उपचार हे नागीण आजारा विरुद्ध सर्वात प्रभावी अस्त्र आहेत.

♣ ♣ ♣

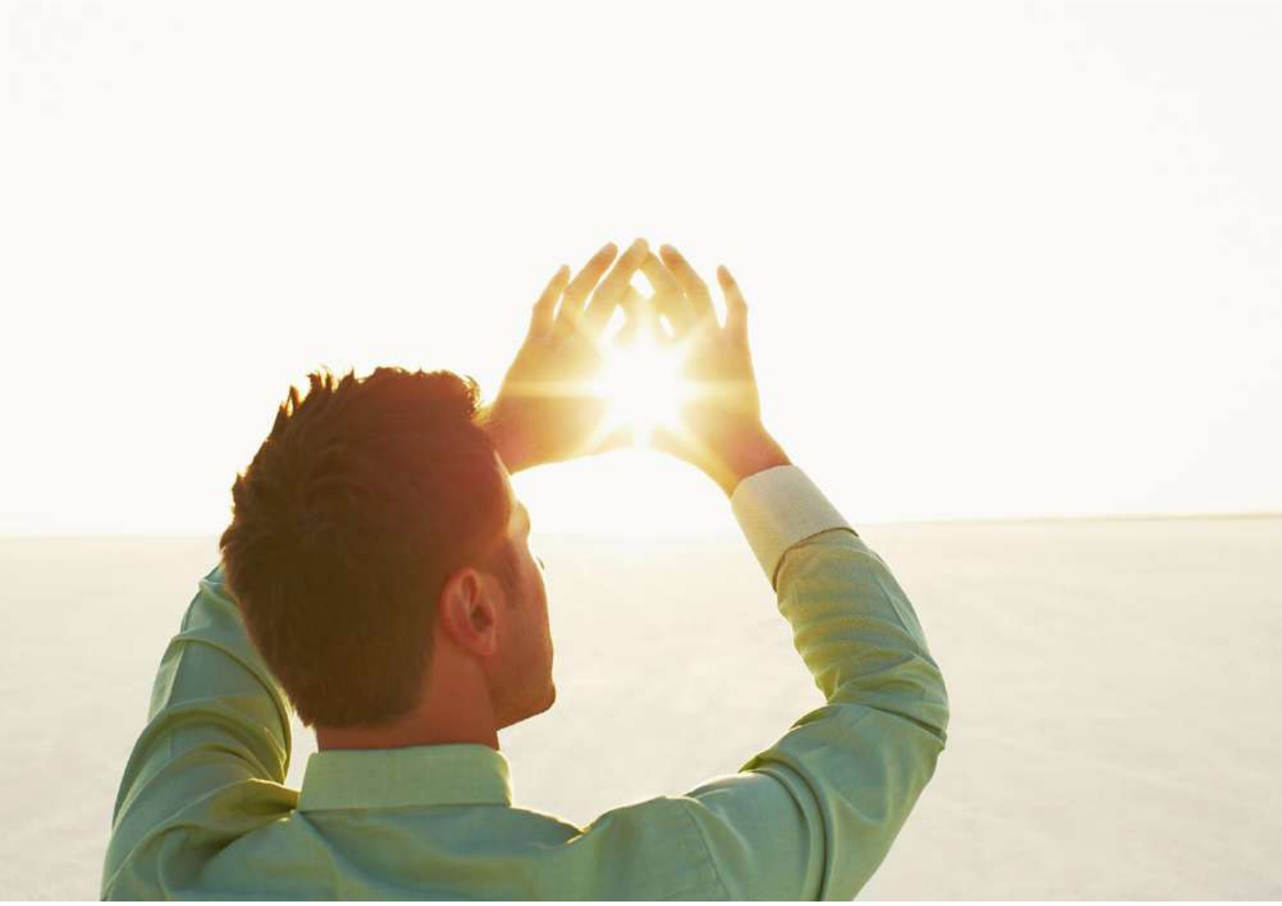
बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २, ०००/– ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५, ०००/– ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) **ममडायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा'** या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

व्हीटामिन बी१२ आणि व्हिटामिन डी३ चे कोडे

डॉ. स्नेहल देसाई । ८८८८२१५६४०



व्हिटामिन बी १२ आणि व्हिटामिन डी ३ च्या कमतरतेची कारणे आणि दुष्परिणाम यांवर माहिती...

व्हिटामिन B12 आणि व्हिटामिन D3 याची याची हल्ली बऱ्याच पेशंटमध्ये नियमित वार्षिक तपासणी करताना कमतरता दिसून येते. त्याची कारणे आणि होणारे दुष्परिणाम जाणून घेऊया.

B12

व्हिटामिन B1 ते B12 ही Water Soluble Vitamins आहेत. ही व्हिटामिन आपल्या लाल पेशी

(RBC), नसा (Nerve Function) आणि जनुकीय निर्मितीसाठी (DNA Symcois) गरजेची असतात.

व्हिटामिन B12 Deficiency कारणे –

१) **आहारातील कमतरता –**

व्हिटामिन B12 हे सर्व प्राणीज पदार्थांमध्ये मुबलक प्रमाणामध्ये आहे. त्यामुळे Vegetarion (शाकाहारी) किंवा Vegan खाणाऱ्या लोकांमध्ये त्याची कमतरता जाणवते.

२) **पर्निशिअस ॲनेमिया –**

काही लोकांमध्ये B12 absorption साठी लागणारा Intrinsic factor जन्मत: नसतो किंवा काही दुसऱ्या आजारांमुळे त्याचे प्रमाण कमी होते व B12 चे absorption (शोषण) होत नाही.

३) कोलायटीस, ग्लूटन Sensitivity, Bacterior Colonic infection, यासारख्या आजारांमध्ये B12 obsorption (शोषण) होत नाही.

४) Surgery – वजन कमी करण्यासाठी उदर किंवा छोट्या आतड्याच्या Surgery नंतर B12 कमतरता उदभवते.

५) औषधे – Diabetes साठी वापरण्यात येणारे Metformin, Acidity ची औषधे.

६) दारू – दारूमुळे उदरातून B12 चे शोषण होत नाही.

७) स्वादुपिंडाचे आजार, इम्युनिटीचे आजार

व्हिटामिन B12 हे Water Soluble vitamin असल्यामुळे ते प्रमाणाबाहेर झाल्यास Urine वाटे निघून जाते, त्यामुळे त्याची शरीराला कायम गरज लागते.

B12 चे स्तोत्र – दूध, दही, अंडी, मासे, चिकन, चीज

व्हिटामिन D

व्हिटामिन D हे fat soluble (चरबीत विरघळणारे) व्हिटामिन आहे. हे शरीरात हाडे, स्नायू, प्रतिकार शक्ती व Hormone balance साठी आवश्यक असते.

हे प्रामुख्याने सूर्यकिरणांच्या संपर्कातून व काही प्रमाणात अन्नातून मिळते.

व्हिटामिन D ची नॉर्मल रेंज 30-60 mg/ml आहे.

व्हिटामिन D कमरतेची लक्षणे –

१) हाडे दुखणे (Recurrent bone pain)

२) स्नायूंमध्ये कमजोरी

३) थकवा, पायात गोळे येणे

४) Depression, Mood Swing

५) केस गळणे

६) वारंवार infection होणे

७) लहान मुलांमध्ये पाय वाकणे

व्हिटामिन D कसे मिळवावे

सकाळी १०-१२ वा. आठवड्यातून ३-४ वेळा १८-२० मिनिटे सूर्यप्रकाश हात, पाय, मान, पाठीवर लागू देणे.

Vit D जास्त झाल्यास दिसणारी लक्षणे (Overdose/ Hyper Vitaminosis D)

- उलटी, मळमळ
- Kidney Stone
- Calcium वाढणे
- तहान, वारंवार लघवी

व्हिटामिन D Deficinency कमतरता कोणामध्ये जास्त दिसते –

१) घरामध्ये जास्त राहणारे लोक/ Work from home

२) गडद त्वचेचे लोक

३) वृद्ध व्यक्ती

४) गर्भवती/ स्तनपान करणाऱ्या महिला

५) मधुमेह, थायरॉईड, Autoimmune illness

व्हिटामिन D ची कमतरता आढळल्यास व्हिटामिन D3 (cholecolciferol) डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ठराविक दिवसांकरिता घ्यावीत. ६०k गोळी सुरुवातीला आठवड्यातून एकदा १ महिनाभर व नंतर महिन्यातून एकदा, ६ ते १२ महिने दिली जाते. यावर रक्ततपासणी करून पुढील डोस ठरविला जातो.

♣ ♣ ♣

मधुमेहींसाठी योगासने

अनघा परांजपे । ९९२१६७८२५८

औषधोपचार, योग्य आहार आणि नियमित व्यायामाबरोबरच योगासने मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी खूप प्रभावी ठरू शकतात.

भारत सध्या मधुमेहाच्या रुग्णांची संख्या सर्वाधिक असलेल्या देशांपैकी एक आहे. मधुमेह हा आजकाल एक सामान्य आजार बनला आहे. जीवनशैलीतील बदल आणि ताणतणावांमुळे मधुमेहाच्या रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे. हा आजार शरीरातील इन्सुलिनचे उत्पादन कमी झाल्यामुळे किंवा इन्सुलिनच्या योग्य वापराअभावी रक्तातील ग्लुकोजची पातळी वाढवतो; परंतु योग्य जीवनशैली आणि उपचारांनी तो

नियंत्रणात ठेवता येतो. औषधोपचार, योग्य आहार आणि नियमित व्यायामासोबतच योगासने मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी खूप प्रभावी ठरू शकतात.

व्यायामाचे अनेक प्रकार आपणास माहिती आहेत जसे की चालणे, पोहणे, सायकलिंग, जीम, योगासने इ.

आज आपण मधुमेह व्यवस्थापनासाठी योगासने याबद्दल माहिती घेऊ या.

योगामुळे तणावाची पातळी कमी होते. शरीरातील रक्तातील ग्लुकोज नियंत्रित होते आणि इन्सुलिन संवेदनशिलता सुधारण्यास मदत होते. आसन व प्राणायाम यांचा आवाका विस्तृत आणि व्यापक आहे. यांच्या नियमित व योग्य सरावामुळे शारीरिक व मानसिक संतुलन राखण्यास मदत होते. आसन व प्राणायाम ही दोन्ही अंगे वेगवेगळी असली तरी परस्परपूरक, परस्परांवलंबी आणि एकमेकांना परिणामकारक आहेत. योग हा केवळ शारीरिक व्यायाम नसून ते एक प्राचीन भारतीय शास्त्र आहे जे शरीर आणि मन यांच्या स्थिरतेसाठी मदत करते.

विविध व्यायाम प्रकार प्रत्येकासाठी, प्रत्येक वयोगटासाठी सहज शक्य असतील असे नाही परंतु योगासने व प्राणायाम सर्व वयोगटासाठी व सर्व व्याधींवर उत्तम परिणाम करतात.

आज या लेखात आपण मधुमेहींनी कुठले आसन प्रकार करावेत याची थोडक्यात माहिती घेऊया. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आणि योग तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली खालील योगासने नियमित केल्यास मधुमेहींना निश्चितच फायदा होऊ शकतो.

मधुमेहींसाठी अनेक योगासने फायदेशीर आहेत. या आसनांमुळे पोटाच्या अवयवांना उत्तेजन मिळते. चयापचय (Metabolism) क्रिया सुधारते आणि रक्तातील साखरेची पातळी कमी होण्यास मदत होते.

आपण काही सोप्या योगासनांची माहिती घेऊ

१) मंडुकासन – (Mandukasana, Frog Pose)

हे आसन करताना गुडघ्यावर बसा (वज्रासनात), हाताच्या मुठी पोटाच्या खालच्या बाजूला ठेवून दीर्घ श्वास घ्या व श्वास सोडत पुढे वाका आणि श्वास न रोखता त्याच स्थितीत थांबा.

हे आसन पोटावरील चरबी कमी करण्यास आणि पचनक्रिया सुधारण्यास मदत करते, हे आसन करताना पोटाच्या अवयवांवर दाब येतो ज्यामुळे त्यांची कार्यक्षमता वाढते.

२) पवनमुक्तासन (Pavanmuktasan) –

पाठ टेकवून पाय लांब करून झोपावे, आता दिर्घ श्वास घेत सावकाश दोन्ही पाय पोटाजवळ घ्यावेत व श्वास सोडत दोन्ही पाय हाताने पोटावर दाबावेत. कधीही श्वास रोखून धरू नये.

गॅस, अपचन आणि बद्धकोष्ठता यांना सारखे पचनाचे विकार दूर करण्यासाठी हे उपयुक्त आहे. हे रक्तातील साखरेची पातळी देखील नियंत्रित करते.

३) पश्चिमोत्तानासन (Paschimottansan) –

पाय लांब करून बसा, पावलांची बोटे आपल्याकडे ठेवा, दिर्घ श्वास घ्या व श्वास सोडत सहज शक्य होईल तेवढे पुढे वाका, आपल्या हाताने पावलांचे अंगठे पकडण्याचा प्रयत्न करा. या स्थितीत थांबण्याचा प्रयत्न करा.

हे आसन केल्याने पोटाच्या स्नायूंना ताण मिळतो ज्यामुळे पोटाचे अवयव उत्तेजित होतात हे आसन रक्तातील ग्लुकोजची पातळी व्यवस्थित करण्यास मदत करते.

४) अर्धमत्स्येन्द्रासन (Ardha Matsyendrasan)–

उजवा पाय डाव्या गुडघ्यावरून घेऊन डाव्या पायाच्या बाहेर ठेवा आणि उजव्या पायाचा तळवा जमिनीवर ठेवा. उजव्या हाताने उजव्या पायाचा तळवा पकडा. डावा हात पाठीमागे ठेवा आणि उजव्या हाताने उजव्या गुडघ्याला पकडा. मान आणि खांदे उजव्या बाजूला वळवा. या स्थितीत काही सेकंद रहा. त्यानंतर दुसऱ्या बाजूनेही हीच क्रिया करा. हे आसन रिकाम्या पोटी करावे.

हे आसन स्वादुपिंडांना (Pancreas) उत्तेजित करते आणि रक्तातील साखर कमी करण्यास मदत करते तसेच पाठीचा कणा लवचिक बनवते.

५) धनुरासन (Dhanurasan) –

पोटावर झोपा, दोन्ही पाय गुडघ्यातून वाकवा, आपल्या हातांनी दोन्ही पायांचे घोटे पकडा, श्वास सोडत हळूहळू छाती, डोके आणि पाय वर उचला. या स्थितीत काही वेळ थांबा.

हे आसन ओटीपोटाच्या अवयवांना उत्तेजित करते, बद्धकोष्टता दूर करते आणि रक्तातील ग्लुकोजची पातळी सुधारते.

६) बालासन –

गुडघ्यात पाय वाकवून दोन्ही पायांवर बसा (वज्रासन) पुढे वाका, दोन्ही हात पुढे टेकवा.

हे आसन शरीराला व मनाला आराम देते, तणाव कमी करण्यास व शांत राहण्यास मदत करते.

७) विपरीत करणी –

भिंतीजवळ पाय ठेवून पाय जमिनीवर टेकवून बसा. कंबर खाली टेकवून दोन्ही पाय ९० अंशांमध्ये भिंतीवर टेकवा. या स्थिती काही वेळ थांबा.

या आसनामुळे Pancreas ॲक्टिव्ह होतात व रक्तप्रवाह सुधारतात.

८) शवासन –

संपूर्ण शरीर सरळ टेकवून, डोळे बंद करावेत, हात व पाय शिथिल करावेत, संथ श्वसन करावे.

या आसनाच्या सरावामुळे संपूर्ण शरीराला आणि मनाला आराम मिळतो, तणाव कमी होतो, जे मधुमेह व्यवस्थापनात महत्त्वाचे आहे.

योगासनांचे एकत्रित फायदे

- योगामुळे तणावाची पातळी कमी होते, जी रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास उपयोगी ठरू शकते.
- योगासने शरीरातील इन्सुलिनची संवेदनशिलता सुधारतात व त्यामुळे ग्लुकोजचा वापर योग्य प्रकारे होतो.
- नियमित योगाभ्यासामुळे शरीराचे चयापचय (Metabolism) सुधारते.
- योगामुळे शरीरातील रक्त परिसंचरण (Blood Circulation) सुधारण्यास मदत होते.

महत्त्वाच्या सूचना

१) कोणतीही योगासने सुरू करण्यापूर्वी योगोपचार तज्ज्ञ व्यक्तींच्या मार्गदर्शनाखाली करणे हिताचे.

२) योगाचा फायदा होण्यासाठी नियमित सराव व सातत्य ठेवणे फायद्याचे ठरते.

३) योगासनांबरोबरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधोपचार व आहार घेणे, डॉक्टरांनी सुचविलेली पथ्ये पाळणे गरजेचे आहे.

योगासने आणि प्राणायाम हे मधुमेह व्यवस्थापनासाठी एक प्रभावी थेरपी ठरू शकते.

♣ ♣ ♣

व्हिटामिन बी१२ आणि व्हिटामिन डी३ साठी आहार

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | ९४२३९०२४३४

शरीराची वाढ होण्यासाठी तसेच झीज भरून काढण्यासाठी आणि पुनर्निमितीसाठी व्हिटामिन बी१२ आणि व्हिटामिन डी३ अत्यावश्यक असतात.

व्हिटामिन म्हणजेच `व्हाइटल अमाईन्स` ! `अति महत्वपूर्ण संयुगं` !

आपण खातो त्या अन्नपदार्थांमध्ये कार्ब्ज, प्रोटीन्स आणि फॅट्स असतात हे आपल्याला माहिती आहे ! पण या तिन्ही घटकांशिवाय काही सेंद्रिय संयुगं पण या खाद्यपदार्थात असतात ! `व्हिटामिन` ! हे अशी काही संयुग आहेत ज्यांना मॅक्रोन्यूट्रिएंट म्हणतात ! शरीरामध्ये त्यांची गरज अत्यल्प प्रमाणात असते पण ती अतिशय

महत्त्वाची असतात ! आपण त्यांना `छोटा पॅकेट बडा धमाका` म्हणू शकतो !

शरीराची वाढ होण्यासाठी तसंच झीज भरून काढण्यासाठी आणि पुनर्निर्मितीसाठी ही व्हिटामिन अत्यावश्यक असतात. ज्यांच्यापासून ऊर्जा मिळत नाही पण कार्ब्ज, प्रोटीन्स, फॅट्स या मॅक्रोन्यूट्रिएंट्स पासून ऊर्जा तयार करण्यासाठी तसेच यांच्या शरीरामध्ये होणाऱ्या विनियोगासाठी व्हिटामिनची गरज असते. व्हिटामिन B१२ हे वॉटर सोल्यूबल व्हिटामिन आहे. म्हणजेच शरीरात त्याचा वापर होण्यासाठी ते पाण्यात मिसळून मगच उपलब्ध होते. हे व्हिटामिन शरीरात साठवून ठेवता येत नाही, त्यामुळे रोजच्या आहारातून व्हिटामिन बी १२ चा स्त्रोत असलेले पदार्थ घेतले गेले पाहिजेत.

मज्जासंस्था आणि मेंदूच्या आरोग्यासाठी व्हीटामिन बी १२ अत्यंत महत्त्वाचे आहे. नसांभोवतीचे संरक्षणात्मक आवरण राखण्यासाठी हे व्हिटामिन आवश्यक आहे. मेंदूचे कार्य सुरळीतपणे पार पाडण्यासाठी सुद्धा या व्हिटामिनचा महत्त्वाचा सहभाग असतो. याच्या कमतरतेमुळे मज्जातंतूंचे अतोनात नुकसान होते. हातापायाला मुंग्या येणे शरीराचे संतुलन बिघडणे असा त्रास जाणवू शकतो. स्मरणशक्तीच्या समस्या उद्‌भवू शकतात. संज्ञानात्मक क्षमता वाढवण्यासाठी व्हिटामिन बी १२ अतिशय उपयुक्त आहे.

आपल्या शरीरामध्ये नवीन पेशींची निर्मिती सातत्याने होत असते. शरीरात सतत काही पेशी मृत होत असतात तर काही नवीन तयार होत असतात. यालाच सेल रिजनरेशन म्हणतात. पेशींची वाढ आणि विभाजन होण्यासाठी व्हिटामिन बी १२ अत्यावश्यक असतं. सर्व पेशींमधील अनुवंशिक घटक डीएनए तयार करण्यासाठी आणि नियंत्रित करण्यासाठी बी १२ महत्त्वाची भूमिका बजावते.

शरीरासाठी अत्यावश्यक असलेली प्रोटीन्स पेशींमध्ये तयार करण्यासाठी सुद्धा बी १२ आवश्यक असतं.

संपूर्ण शरीरात ऑक्सिजन वाहून नेणाऱ्या निरोगी लाल रक्तपेशी तयार करण्यासाठी हे व्हिटामिन अत्यावश्यक आहे. आपण खात असलेल्या अन्नपदार्थांपासून ऊर्जा तयार करण्यासाठी आणि ऊर्जेच्या चयापचयासाठी विटामिन बी १२ महत्त्वाची भूमिका बजावते.

त्याच्या कमतरतेमुळे थकवा आणि अशक्तपणा जाणवू शकतो.

अद्ययावत संशोधनानुसार असं लक्षात आलं आहे की गरोदर स्त्रियांमध्ये जर बी१२ ची कमतरता असेल तर गर्भाला मधुमेह होण्याची शक्यता वाढते. स्त्री गर्भ असेल तर ही मधुमेह होण्याची शक्यता पुढच्या पिढीपर्यंत सुद्धा जाऊ शकते.

गर्भधारणा आणि बालपण यासारख्या महत्त्वपूर्ण गंभीर काळात अपुरे बी १२ संज्ञानात्मक विकासावर नकारात्मक परिणाम करू शकते.

अत्यंत महत्त्वपूर्ण व्हिटामिन बी १२ ची तुमच्या शरीरातील मात्रा वेळच्यावेळी तपासून घेणं खूप महत्त्वाचं आहे. लॅब मध्ये रक्ताची तपासणी करून बी १२ ची कमतरता असेल तर जाणून घेता येतं. गंभीर कमतरता असेल तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने बी १२ ची सप्लिमेंट्स घेणं अत्यंत आवश्यक आहे. आता बघूया रोजच्या आहारातून आवश्यक प्रमाणात बी १२ कसं मिळवता येईल. एक लक्षात घ्या प्राणीज पदार्थ हेच फक्त बी १२ चे उत्तम स्त्रोत आहेत. ऑर्गन मिट्स म्हणजेच प्राण्यांची किडनी, लिव्हर हे सर्वोत्तम स्रोत आहेत. तसेच दूध आणि दुधाचे पदार्थ, अंडी यामधूनही व्हिटामिन बी १२ मिळतं. भारतातील लोकसंख्येचा खूप मोठा महत्त्वाचा भाग शाकाहारी आहे आणि नैसर्गिकरित्या बी १२ प्रामुख्याने मांस, मासे, अंडी या पदार्थातून मिळतं. यामुळे शाकाहारी लोक विशेषतः कमतरतेला बळी पडतात. आपल्याकडे मांसाहारी लोक सुद्धा मांसाहार खूप कमी प्रमाणात आणि आठवड्यातून एक–दोनदाच करत असतात त्यामुळे असे लोकही बी १२ डेफिशियंट दिसून येतात.

कमतरतेचा सामना करण्यासाठी व्हिटामिन बी १२ ने फोर्टीफाय केलेले पदार्थ जसे की काही धान्य प्रकार, वनस्पती आधारित दूध आणि न्यूट्रिशनल यीस्ट यांचा आहारामध्ये समावेश करता येईल. किमान दोन ते अडीच कप दूध तसेच दही, पनीर असे दुग्धजन्य पदार्थ रोजच्या आहारात हवेत.

व्हिटामिन बी१२ च्या कमतरतेमुळे कायम थकवा वाटणे, अनुत्साह वाटणे तसंच चिडचिड होणं, वारंवार तोंड येणे, तिखट पदार्थ सहन न होणे, विसराळूपणा, डिप्रेशन असा त्रास जाणवू शकतो. काही जणांना मूत्रविसर्जनात अडचणी जाणवतात, धार नीट पडत नाही. मूत्रविसर्जन सुरू करायला वेळ लागतो. काहींची त्वचा काळवंडते. चालताना अडचण जाणवते. तोल गेल्यासारखं होतं. मूड स्विंग्सचा त्रास जाणवतो.

दीर्घकालीन आणि गंभीर कमतरता असेल तर मेंदू, मज्जा संस्था, रक्त निर्मिती यावर घातक परिणाम होऊ शकतो आणि जो दुरुस्त करणे अवघड होतं. हातापायाला मुंग्या येणं, पायाची टाच आणि घोट्यांवरती ठोके पडल्यासारखं वाटणं असा त्रास जाणवू शकतो. बी १२च्या कमतरतेमुळे परनिशिअस ॲनिमिया होतो. ज्यामुळे बोन मॅरो मध्ये होणाऱ्या लाल रक्तपेशींच्या निर्मितीवर परिणाम होतो. तीव्र गंभीर कमतरतेमुळे मृत्यूचाही धोका असतो.

सुदैवाने विटामिन बी१२ च्या कमतरतेचं वेळीच निदान झालं आणि योग्य उपचार घेतले तर लक्षणांची तीव्रता कमी होऊ शकते !

व्हिटॅमिन डी

व्हिटामिन डी हे एक स्टेरॉईड आहे आणि डी थ्री हे स्टेरॉईड हार्मोन आहे. आपल्या सगळ्यांना माहिती आहे की सूर्यप्रकाश शरीरावर पडल्यावर व्हिटामिन डी तयार होतं! सूर्यप्रकाशातील अल्ट्राव्हायोलेट रेजची त्वचेखालील स्टेरॉल्सवर प्रक्रिया होऊन ते तयार होते. नवीन संशोधनानुसार दुपारी एक ते चार वाजताचं ऊन शरीराच्या चाळीस ते पन्नास टक्के भागावर घेणं महत्त्वाचं आहे ! असं ऊन अंगावर घेणं आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना शक्य होत नाही. स्त्रियांसाठी तर ते अतिशय अवघड आहे. आयटीमध्ये किंवा सॉफ्टवेअर मध्ये काम करणाऱ्या व्यक्तींना तर दिवसेंदिवस सूर्यदर्शन होतच नाही ! एसी कार मधून प्रवास आणि एसी ऑफिसमध्ये दिवसभर बसून काम ! त्यामुळे सूर्यप्रकाश अंगावर घेणं अजिबातच शक्य होत नाही. पूर्वीच्या काळी

शेतकरी शेतांमध्ये उन्हात अगदी आवश्यक तेवढ्याच कपड्यांमध्ये काम करत. इतर व्यक्तीही उन्हात चालत प्रवास करत त्यामुळे सूर्याचा प्रकाश अंगावरती पडून पुरेसं व्हिटामिन डी तयार होत होतं ! पण सध्याच्या काळात परिस्थिती पूर्ण बदलली आहे. व्हिटामिन डी मिळवण्यासाठी सर्वात सोपा आणि कमीत कमी खर्चाचा मार्ग म्हणजे सूर्यप्रकाश! आपल्याकडे भरपूर सूर्यप्रकाश असूनही, भारत हा उष्णकटिबंधीय देश असूनही भारतामध्ये व्हिटामिन डी ची कमतरता मोठ्या प्रमाणावर दिसून येते! चुकीची जीवनशैली आणि प्रदूषण व्हिटामिन डी च्या कमतरतेला हातभार लावतात.

वनस्पतीज पदार्थ हे व्हिटामिन डी चे चांगले स्त्रोत नाहीत ! प्राणीज स्त्रोतांमध्ये अंड्याचा पिवळा बलक, प्राण्यांचं लिव्हर हे उत्तम स्रोत आहेत. लोणी हाही चांगला स्रोत आहे. घरी तयार केलेल्या ताज्या लोण्यामध्ये व्हिटामिन डी आणि ए दोन्हीही असतं. त्यामुळे घरातील सर्वांच्या खाण्यामध्ये मुख्यत्वे लहान मुलांच्या आहारात लोण्याचा वापर पुरेशा प्रमाणात व्हायला हवा. फक्त एक लक्षात ठेवा की विकत मिळणारं मीठ घातलेलं बटर टाळायला हवं.

भारतीय अन्नप्राधिकरण म्हणजेच एफ एस एस ए आय यांनी दूध, तृणधान्ये आणि तेल यासारख्या मुख्य अन्नपदार्थांचे लोकांकडून सेवन वाढवण्यासाठी त्यांचे संवर्धन करून त्यावर उपाय करण्याची शिफारस केली आहे. व्हिटामिन डी नी फोर्टीफाय केलेले पदार्थ आहारात आवर्जून वापरले जावेत.

व्हिटामिन डी अतिशय महत्त्वपूर्ण व्हिटामिन आहे! आपल्या सगळ्यांना माहिती आहे की हाडांच्या आरोग्यासाठी ते आवश्यक असतं कारण ते अन्नपदार्थातील कॅल्शियम आणि फॉस्फरस शरीरात शोषलं जाण्यासाठी मदत करतं. हृदय आणि रक्तवाहिन्यांच्या आरोग्यासाठीही व्हिटामिन डी विशेषतः महत्त्वपूर्ण आहे. मानसिक आरोग्य चांगलं ठेवण्यासाठी व्हिटामिन डी मदत करतं. तसंच रोगप्रतिकारक शक्ती कायम कार्यान्वित राहण्यासाठी त्याची मदत होते. सर्वांगीण आरोग्यासाठीच व्हिटामिन डी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतं !आपल्या शरीरातील हाडांचा सांगाडा

आणि हाडं यांची निर्मिती करून निगा राखण्यासाठी व्हिटामिन डी मदत करतं. कॅल्शियमचं शोषण करून रक्तातील कॅल्शियमची पातळी नियमित ठेवण्यासाठी ते मदत करतं. हाडांमध्ये कॅल्शियम आणि फॉस्फरसचा साठा करून हाडं मजबूत करण्यासाठी व्हिटामिन डी मदत करतं.

आधुनिक संशोधनानुसार ग्लुकोजच्या चयापचयाचं नियमन करून रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित ठेवण्यासाठी आणि इन्सुलिनची निर्मिती नियंत्रित ठेवण्यासाठी व्हिटामिन डी महत्त्वपूर्ण आहे !

पुरेशा प्रमाणातील व्हिटामिन डी ची पातळी रक्तवाहिन्यांच्या कार्याला मदत करते तसंच इन्फ्लमेशन आटोक्यात ठेवून हृदयरोग आणि उच्च रक्तदाबाचा धोका कमी करायलाही मदत करते.

व्हिटामिन डी मध्ये दाह विरोधी गुणधर्म आहेत आणि रोगप्रतिकारशक्ती वृद्धिंगत करण्यासाठी व्हिटामिन डी मदत करते. तसंच ऑटो इम्युनिटीला आळा घालण्यासाठी व्हिटामिन डी ची मदत होते.

मेंदूच्या कार्यात आणि मूड नियमनात व्हिटामिन डी सहभागी आहे. याच्या कमतरतेमुळे मूड विकार उद्भवू शकतात. एकूणच मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी व्हिटामिन डी मदत करतं.

व्हिटामिन डी च्या कमतरतेमुळे लहान मुलांमध्ये रिकेट्स किंवा मुडदूस हा आजार दिसून येतो. यामध्ये अशक्त मऊ हाडं असतात. शरीराला बाक आलेला दिसून येतो. पाय फेंगडे झालेले दिसतात. या मुलांची हाडं दुखतात आणि ही मुलं सतत अस्वस्थ असतात.

प्रौढांमध्ये व्हिटामिन डी च्या कमतरतेमुळे ऑस्टिओमलेशिया होऊ शकतो. बोन्स पर्यंत कॅल्शियम पोचू शकत नाही, हाडं पोकळ आणि ठिसूळ असतात. लवकर तुटू शकतात. फ्रॅक्चरचं प्रमाण किंवा धोका वाढलेला दिसतो. हाडं अशक्त आणि मऊ असतात. शरीराला बाक येऊ शकतो. पोक येतं. यालाच ऑस्टिओपोरोसिस म्हणतात. स्त्रियांमध्ये मेनोपॉज नंतर ऑस्टिओपोरोसिसचा धोका वाढतो.

व्हिटामिन डी ची कमतरता शोधण्यासाठी लॅबमध्ये रक्ताची तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे आणि कमतरता आढळल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने सप्लीमेंट घेणं गरजेचं आहे.

अत्यल्प प्रमाणात आवश्यक असलेल्या व्हिटॅमिन्सचं महत्व लक्षात ठेवून त्यांची कमतरता होणार नाही याची काळजी घेणं अत्यावश्यक आहे !

♣ ♣ ♣

मधुमेहींसाठी संक्रांतीचे वाण

डॉ.लिली जोशी । ९७६५३९०२०७

संक्रांतीला निश्चय करूया !
आरोग्याचा संदेश देणारे क्षण लुटूया !

तर मंडळी, बघता बघता दिवस गेले, महिने उलटले आणि मग संक्रमणाचा काळ आला. त्रस्त करणारा यावर्षीचा पावसाळा आणि कळत-नकळत जाणवलेला हिवाळा संपला, आणि चाहूल लागली ऊबदार मोठ्या दिवसांची. धान्य कापणीची, सुगीची, समृद्धीची वेळ घेऊन आली मकरसंक्रांत.

सूर्य मकर राशीत असताना उत्तरायणात प्रवेश करतो, या संक्रमणाला म्हणतात मकर संक्रांत. पण

ही फक्त खगोलशास्त्रीय घटना नाही. परंपरेनुसार या घटनेशी संबंधित अनेक लोककथा आहेत. एका कथेनुसार सूर्यदेव आपला पुत्र शनि याला भेटायला मकर राशीत जातात, कारण तिथे शनीचं राज्य आहे. दुसरी कथा सांगते की हाच तो गंगावतरणाचा पवित्र दिवस, तर याच्याच अनुषंगाने आलेली तिसरी कथा अशी– गंगापुत्र भीष्म शरशय्येवर पडून याच दिवसाची वाट पाहात होते, प्राणत्याग करण्यासाठी.

पुराण कथांचं जाऊ देत. मकर संक्रमणाचा आपल्या शेतीप्रधान देशावर अनुकूल परिणाम होतो. म्हणून मग आसाम राज्यात 'बिहू', पंजाबात 'लोहरी', गुजरातेत 'उत्तरायण', दक्षिणेत 'पोंगल' आणि आपल्याकडे 'संक्रांत' साजरी होते. नावं अनेक पण धागा एकच. आप्तेष्टांनी, मित्रमंडळींनी एकत्र येऊन शुभेच्छा देणं, हास्यविनोद आणि पतंगोत्सव. हा सगळा आनंद व्यक्त होतो अर्थातच गोडधोड पदार्थांच्या माध्यमातून. त्याशिवाय आपला कोणताच सण साजरा होत नाही.

आपल्या राज्यात संक्रांतीचं हळदीकुंकू आणि 'वाण' याला पारंपारिक महत्त्व आहे. वाण म्हणजे काय? खरं तर मातीच्या 'सुगडात ' (छोटं मडकं) सगळा ताजा शेतमाल भरायचा आणि तो 'लुटायचा.' ताज्या हरभऱ्याचे हिरवेगार घाटे, उसाचे करवे (सोललेल्या उसाचे तुकडे), लाल चुटुक गाजरं , कोवळया गव्हाच्या ओंब्या, आणि रसदार बोरं, अशी कमीत कमी पाच सुगडं भरून सुवासिनींना हळदी कुंकवाला बोलावून द्यायची म्हणजे झालं संक्रांतीचं वाण. शेतकीप्रधान देशाचा तो समृद्धीदर्शक रिवाज आहे.

तसाच 'बोर न्हाण' हा दुसरा विधी. छोट्या मुलांना एकत्र बसवून त्यांच्या डोक्यावर बोरं आणि चुरमुरे-बत्तासे यांचा अभिषेक करायचा आणि मुलांनी तो सारा खाऊ वेचून खायचा असा गंमतीचा प्रकार. याच्या जोडीला अर्थात असतो उसाचा रस, हलवा आणि तिळगुळ वड्या किंवा लाडू आणि आजकाल रेवडया आणि गजक. घरच्या मंडळींसाठी गुळाच्या पोळ्या आणि वर तुपाची धार म्हणजे तर संक्रांतीची खासियत. कल्पना करा, यामध्ये किती उष्मांक भरगच्च भरले आहेत.

आपण जाणतोच की पूर्वी हे पदार्थ ठराविक काळीच उपलब्ध असायचे आणि त्यामुळेच त्यांची अपूर्वाई होती. आता जवळजवळ वर्षभर यातल्या अनेक गोष्टी मिळतात. शेतावर राबणारे श्रमजीवी भरपूर

कॅलरीज जाळायचे आणि मग असे पदार्थ पचवायचेही. तेव्हा घरात गृहिणींना सुद्धा भरपूर कष्टाची कामं होती. आताच्या शहरी बैठ्या जीवनशैलीत हे बहुतेक वेळा शक्य होत नाही. तेव्हा मधुमेहींनीच काय, बाकीच्या पांढरपेशांनीसुद्धा आपापली उष्मांक व्यवस्था लक्षात घेऊन या पदार्थांचं अतिरिक्त सेवन टाळलंच पाहिजे, नाही का ?

बाकी मग हरभरे, गाजरं, बोरं हवे तितके घ्या ना. काही अडचण नाही. अलिकडे सुगडं मिळत नाहीत आणि ताजा शेतमाल मिळत नाही. (त्यासाठी मंडईचा रस्ता धरावा लागतो.) या गोष्टींची जागा आता छोटी चॉकलेट्स आणि मिंटच्या गोळ्या, श्रीखंडाच्या गोळ्या, कैंडी यांनी घेतली आहे. लहान लहान मुलांना निष्कारण भरपूर कॅलरीज मजेच्या नावाखाली दिल्या जात आहेत. सुजाण पालकांनी हे थांबवलं पाहिजे ना ?

संक्रांतीच्या आदल्या दिवशी येते 'भोगी.' त्या दिवशी तीळ लावलेली बाजरीची भाकरी, ताजं लोणी, वांग्याची मिसळणीची भाजी, भरीत , गाजराची कोशिंबीर, लसूण पातीची चविष्ट चटणी , बरोबर ताजं दही-ताक आणि तांदूळ-मुगाची खिचडी असा बेत असतो. हे सगळंच किती आकर्षक आणि उत्तम खाणं आहे. याला फक्त व्यायामाची जोड हवी.

दक्षिणेत पोंगल दोन प्रकारे करतात. गोडा पोंगल आणि खारा पोंगल. गोडा पोंगल म्हणजे तांदूळ मुगाच्या मिश्रणाचा नारळीभात- गूळ घालून केलेला. खारा म्हणजे तांदूळ मुगाच्या डाळीची तूप, जिरे , मिरे, कढीपत्ता घालून केलेली खिचड़ी. आता मधुमेही व्यक्तींनी ठरवावं पोंगल कोणत्या पद्धतीनं करायचा ते.

'बिहू' असो, 'लोहरी' असो किंवा 'उत्तरायण', प्रत्येक उत्सवात गोडधोड आहेच. हे सर्व सार्वजनिक पद्धतीनं साजरे होणारे उत्सव आहेत. अशा सर्व ठिकाणी, नृत्य, गीत, आणि पतंग उडवण्यासारख्या ऊर्जेनी भारलेल्या गोष्टी चालू असतात. या सगळ्याचा आनंद का नाही घ्यायचा ? फक्त अशा ठिकाणी जाताना मधुमेहाच्या रुग्णांनी घरातच आपल्या नेहमीच्या जेवणाचा किमान अर्धा भाग खाऊन जावं, म्हणजे

तिथल्या पदार्थांचा आस्वाद घेताना संयम राहील. आणि मांडलेल्या पदार्थातून आपल्या योग्य काय आहे याची निवड करता येईल.

संक्रांतीच्या हळदी कुंकवाला काही आकर्षक वस्तु सुद्धा वाण म्हणून 'लुटायची' पद्धत आहे. यासाठी बहुधा अतिशय निरुपयोगी वस्तु वापरल्या जातात, ज्या नंतर घरात पडून राहतात. संक्रांत म्हणजे जानेवारी- वर्षाचा पहिला महिना. छोट्या डायऱ्या लुटल्या तर? त्यात रोजच्या महत्त्वाच्या कामांची नोंद आपण करू शकतो. मधुमेही त्यात आपली फ़ूड डायरी, रक्तातली साखर, औषधांचे डोस लिहून ठेवू शकतात. पुढच्या डॉक्टरांच्या भेटीत ही डायरी त्यांच्यापुढे ठेवली तर डॉक्टरांनाही महत्त्वाची माहिती मिळेल.

दुसरी कल्पना म्हणजे सुती मोजे। मधुमेहींनीच नव्हे तर सर्वांनी दिवसाचा ठराविक वेळ पायी चालावं, तेही उत्तम शूज आणि मोजे घालून. ही एक रोजच्या वापरातली वस्तु असल्याने तिची गरज असतेच.

मधुमेही महिलांना (पुरुषांनाही) दोन जेवणांच्या मधे भूक लागते आणि ते नको त्या गोष्टी खात सुटतात. अशा मधल्या वेळच्या खाण्यासाठी हेल्दी खाऊ ची छोटी पाकिटे वाण म्हणून देता येतील. या पाकिटात बदाम, अक्रोड, काळ्या मनुका, तुकडा खारीक असे पदार्थ असावेत. आपल्या रक्तसाखरेवर लक्ष ठेवणाऱ्या रुग्णांना अनुभवाला येईल की असा खाऊ खाण्याने लवकर भूकही लागत नाही आणि रक्तातल्या साखरेची वाढ सुद्धा मोठ्या प्रमाणात होत नाही.

खमंग भाजलेल्या , किंचित काळं मीठ लावलेल्या तीळ -जवसाचे मिश्रण सुद्धा जेवणानंतरची सुपारी म्हणून पाकिटातून देऊ शकतो.

पेय म्हणून जिरेपुड आणि मीठ लावलेले पातळसर ताक (छाछ) किंवा जलजीरा यांचाही विचार करायला हरकत नाही. बिन साखरेचा चहा किंवा कॉफी देऊन साखर किंवा स्वीटनर वेगळी देता येईल. प्रत्येकीनं आपापल्या जबाबदारीनं त्यांचा वापर करावा.

तुमच्यापैकी अनेकांना स्मायली बॉल माहीत असेल, वापरून पाहिलाही असेल. बोटांच्या छोट्या सांध्यांमधे वेदना उत्पन्न झाली की या बॉलचे व्यायाम उपयोगी पडतात. हा एक प्रकारचा झीज झाल्यामुळे होणारा संधिवात म्हणावा लागेल. आणि अशी सांधेदुखी मधुमेहा च्या रुग्णांमध्ये मोठ्या प्रमाणात होते. थोडक्यात सांगायचं तर असे स्मायली बॉल सुद्धा संक्रांत वाण म्हणून देऊ शकतो.

उपयुक्त माहिती देणारी, अभिरूचिपूर्ण मासिकं, नियतकालिकं हे सुद्धा एक संक्रांत वाण होऊ शकतं. फार कशाला , हा मधुमित्राचा अंक सुद्धा वाण लुटायला चांगला आहे.

वरील अनेक प्रकारची वाणं मी सुचवली ती केवळ उदाहरण म्हणून. आमच्या मधुमेही भगिनी भरपूर कल्पक आहेत. माझी खात्री आहे की त्या नवीन नवीन कल्पना नक्की काढतील. एव्हढंच की आपल्या वाणामुळे आलेल्या स्त्रियांची साखर वाढता कामा नये.

एक लक्षात घ्यायला पाहिजे की आपण सण 'साजरा' करतो तो आनंद पसरवण्यासाठी. त्यातून आरोग्याची हानी होईल अशा गोष्टी टाळायलाच हव्यात. मधुमेही रुग्णांना वारंवार सांगितलं जातं- तुम्ही कॅलरी काउंट करायला शिकलं पाहिजे. तसंच 'माइंड फुलनेस' म्हणजे आपल्या वर्तनाची आणि त्याच्या परिणामांची जाणीव ठेवणे हीसुद्धा अत्यावश्यक गोष्ट आहे. आपली शरीराची, आरोग्याची काळजी घेणं ही आपलीच जबाबदारी असते, कोणत्याही जादूच्या कांडीची, औषधाची किंवा डॉक्टरांची नव्हे.

संक्रांतीला 'तिळगुळ घ्या आणि गोड गोड बोला' असं आपण एकमेकांना सांगतो. त्यातला गोड खाण्याचा भाग मर्यादित ठेवा पण गोड बोलण्याची सवय नेहमीचीच ठेवा. 'डोक्यावर बर्फ आणि जिभेवर खडीसाखर' ठेवली की माणसांचे परस्पर संबंध सुधारतात, हे आपण लाक्षणिक अर्थानंच घ्यायचं आहे. जुनी भांडणं , मतभेद विसरून नव्यानं मैत्री जोडायची आहे, जुने स्नेहबन्ध अधिक दृढ करायचे आहेत.

जैन बांधवांच्या पर्युषण पर्वात 'मिच्छामि दुक्कडम' अशी कळत-नकळत झालेल्या अपराधांची माफी मागायची असते. तसाच आपला हा संक्रांतीचा रिवाज किती गोड आहे.!

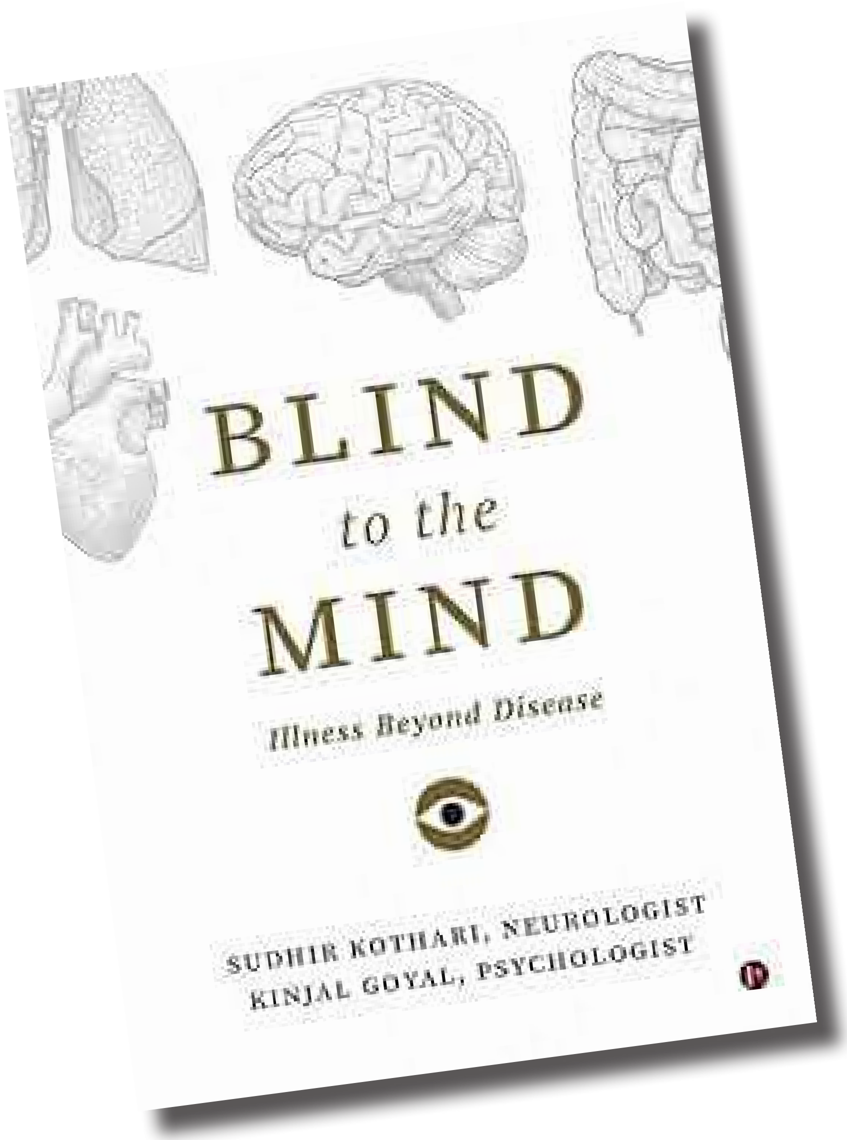
या संक्रांतीला निश्चय करूया. आरोग्याचा संदेश देणारं वाण लुटूया.

♣ ♣ ♣

मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-१५) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८

चक्कर – एक नवीनच गरगर



आपला मेंदू, पडण्याची शक्यता सतत आजमावत असतो व त्या दृष्टीने आपली शारीरिक स्थिती व चालण्याची पद्धत बदलत असतो.

तुम्ही रस्ता ओलांडत आहात आणि रस्ता मोकळा आहे का पहायला तुम्ही मान वळवता आणि अचानक कोणीतरी धक्का दिल्यासारखे तुम्हाला वाटते किंवा स्वयंपाकघरात उंच फळीवर ठेवलेला हंडा काढण्यासाठी तुम्ही प्रयत्न करता आणि अचानक सर्व खोलीच तुमच्याभोवती जोरात फिरते आणि जवळजवळ तुम्ही पडताच. ही यादी मारूतीच्या शेपटासारखी आहे. बुटाची नाडी बांधायला खाली वाकणे किंवा अंथरुणावर आडवे पडणे किंवा मध्यरात्री अंथरुणातच कुस बदलणे. अशा तऱ्हेची चक्कर बेसावध क्षणी क्वचितच येणार असेल तर? जर डॉक्टर देखील या चकरेच्या कारणाविषयी साशंक असतील तर? कोणी त्याला ब्लडप्रेशरचा प्रश्न म्हणेल, कोणी मानेच्या मणक्यांचा प्रश्न तर तिसरा कोणी मेंदूच्या रक्तपुरवठ्याला दोष देईल आणि क्वचित कोणी कानाच्या आतल्या भागातील पाण्याविषयी काही प्रश्न आहे, असे म्हणेल?

वारंवार होणाऱ्या चकरेच्या आजारामुळे अनेक रुग्णांना अस्वस्थता किंवा नैराश्याचा त्रास उद्‌भवतो, यात आश्चर्य वाटायला नको. 'मी पडेन का? आणि मी पडलो तर काय होईल?' असे विचार त्यांचा तोल सांभाळणे अवघड करतात आणि यातून पडण्याचा धोका अधिकच वाढतो.

व्हेस्टीब्युलर/कानाच्या आतल्या भागातील बिघाडामुळे आपल्याला गोल फिरण्याची चक्कर आल्याची किंवा तोल गेल्याची संवेदना होते. व्हर्टीगो/चक्कर म्हणझे गोल फिरल्यासारखे वाटणे तर डीझीनेस (गरगर/ चक्कर) म्हणजे अवतीभोवतीच्या वातावरणाचा गोंधळ उडणे, यात गतीमानता किंवा गोल फिरण्याची संवेदना नसते. Unsteadiness / अस्थिरता म्हणजे उभे राहताना किंवा चालताना तोल गेल्यासारखे वाटणे. बऱ्याच अंशी ही सर्व लक्षणे कानाच्या विकारांमुळे येत असतात, तरीही अनेक लोकांमध्ये मेंदूच्या आजारांमुळेही ही लक्षणे उद्‌भवतात आणि मानसिक अस्वस्थेमुळे त्यात वाढच होते.

आपले मन आणि कानाच्या आतल्या भागातील बिघाड यांचा परस्परसंबंध गेल्या काही वर्षात शास्त्रज्ञांच्या लक्षात येऊ लागला आहे. खरोखर या व्हेस्टीबुलर/कानाच्या प्रश्नामुळे मानसिक अस्वस्थता आणि बरेचदा नैराश्य निर्माण होते आणि अनेक मानसिक आजार आपला शारीरिक तोल घालवू शकतात. मानसिक अस्वास्थ्यामुळे तोल जाणे किंवा गरगरणे यासारखी लक्षणे, कानाचा आजार नसतानाही दिसू शकतात.

न पडता ताठ उभे राहाणे किंवा चालणे हा एक चमत्कार म्हणावा लागेल. सामान्यत: उभे राहणे आणि चालणे किती आव्हानात्मक आहे, हे आपल्या लक्षातही येत नाही आणि या क्रियांमध्ये सहजता आपण गृहीतच धरतो. रस्त्याला चिकटून धावणारी चारचाकी गाडी ही डबलडेकर बसपेक्षा किती सुरक्षित आहे. हे

एखादा इंजिनिअरच सांगू शकेल. फक्त दोन पायाच्या खुर्चीची कोणी कल्पना करू शकेल का? मग माणूसच का अशा दोन पायांच्या अवघड परिस्थितीत सापडला आहे?

यासाठी अनेक कारणे दिली जातात, पण याचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे. आपल्याला आपले दोन्ही हात मोकळे मिळतात. त्यामुळे आपण हत्यारे वापरू शकतो, आपल्या आजूबाजूच्या परिस्थितीचे नीट अवलोकन करू शकतो आणि ह्यामुळे आपल्या हालचाली जसे चालणे, पळणे अधिक कार्यक्षम झाल्या आहेत.

पण यामुळे आपल्या शरीराचा वरचा भाग जड आणि खालचा भाग निमूळता आहे व आपला तोल जाण्याची सतत शक्यता असते, त्याचे काय करायचे? विमानातील काही विशिष्ट उपकरणांमुळे जसे विमान वळले किंवा कळले तर लगेच कळते, तसेच आपल्या शरीरात देखील तोल सावरण्याची अत्यंत अद्‌भुत अशी प्रणाली सतत कार्यान्वित असते. त्यामुळे आपल्याला आपले गुरुत्व केंद्र (Center of gravity) आणि तोल सातत्याने सांभाळता येतो. या प्रणालीद्वारे मेंदू सातत्याने दोन पायावर शरीराचा भार सांभाळण्यासाठी स्नायूंना सूचना देतो व तोल सांभाळतो. प्रत्येक पावलागणित आपण पुढे पडण्याची शक्यता असते, पण पाऊल पुढे टाकून ती शक्यता टाळली जाते व त्या पुढच्या पावलासाठी शरीर तयार होते. बाळाची हालचाल करण्याची धडपड पाहिल्यावर लक्षात येईल की उभे राहाणे, चालणे, पळणे, उड्या मारणे या काही सहजसाध्य गोष्टी नाहीत. अर्थात वारंवार पडल्याचा बाळाला काही त्रास नसतो. उंच जागांची भीती आणि पडण्याची भीती ही पुढील आयुष्यात सुरू होते कारण त्याचे परिणाम आपल्याला घाबरवतात. म्हाताऱ्या व्यक्तींना मात्र हाडाच्या ठिसूळपणामुळे हाड मोडणे आणि अपंगत्वाची शक्यता असल्याने, ते अधिकच काळजी करतात.

आपला मेंदू, पडण्याची शक्यता सतत आजमावत असतो व त्या दृष्टीने आपली शारीरिक स्थिती व चालण्याची पद्धत बदलत असतो. तुम्ही जर कधी उंच कड्यावर किंवा टोकावर उभे राहिलात तर तुमच्या लक्षात येईल की लगेचच आपले शरीर व पाय आखडतात, पावले जवळजवळ पडतात आणि नजर सतत जमिनीला खिळलेली राहाते. अस्वस्थता आणि भीतीमुळे आपल्या चालण्यात आणि उभे राहण्यात प्रचंड फरक पडू शकतो. हे शारीरिक बदल किंवा स्थित्यंतर आपण पडण्याची शक्यता कमी करते, पण जर मानसिक अस्वास्थ्यामुळे आपण सततच खबरदारीने चालत राहिलो, तर मात्र आपण पडण्याचीच शक्यता वाढते. नुसता पडण्याचा विचार देखील आपल्याला पाडू शकतो.

♣ ♣ ♣

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी
(१ ऑक्टोबर २०२५ ते ३० नोव्हेंबर २०२५)

- संगीता जाधव (बालमधुमेहींकरिता) — रु. १, ०००/–
- वंदना विठ्ठल करमरकर — रु. २, ०००/–
- अनिल नेने — रु. २,०००/–
- माधव देशपांडे (बालमधुमेहींकरिता) — रु. ५, ०००/–
- मे. वेदांत इन्फ्राकॉन — रु. ११, ०००/–

विशेष देणगीदार

- मे. संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा.लि. — रु. ५०,०००/–
- मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रिज प्रा.लि. — रु. ५०,०००/–
- मे. इंद्रायणी फेरोकास्ट प्रा.लि. — रु. ५०,०००/–
- मे. फेरोथर्म हीट ट्रीटर — रु. ५०,०००/–

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६

सवलतीच्या दरात लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. राहुल ढोपे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी २.०० ते ४.००
सोमवार ते शनिवार	डॉ. मानसी अरकडी	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३.३० ते ५.३०
एक आड एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १
अनघा अरकतकर (आहारतज्ज्ञ)

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर शनिवारी सकाळी ११ ते १
सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

सावधान योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेऱ्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप **शुल्क :** सभासदांसाठी : रु. १, ५००, इतरांसाठी रु. १, ८००

मेडिकार्ड योजना – सावधान + मायक्रो अॅल्ब्युमिन + Visit A + Visit C मध्ये HbA1C + F/PP, Visit 3 मध्ये F/PP सवलत किंमत रु. २, २००/–.

असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. १००, इतरांसाठी : रु. १५०

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशिअनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

स्पेशालिटी क्लिनिक्स

त्वचारोग समस्या
(SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. **(त्वचारोग)**
मो. नं. ९९७५५ ९८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र :
५ डिसेंबर २०२५ आणि २ जाने.२०२६

अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.
मो. नं. ९८२०६ ४०५१२
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
१८ डिसें. २०२५ आणि १५ जाने. २०२६

मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार
(DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
मो. नं. ९८२२० १२५८८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता
पुढील सत्र :
२६ डिसें. २०२५ आणि २३ जाने.२०२६

मधुमेह व नेत्रविकार
(DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. मुकुंद कन्नूर
दिवस व वेळ :
दर मंगळवारी
दुपारी ३ ते ४
(अगोदर वेळ ठरवून)

मधुमेह व पायांची काळजी
(FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख
एम.डी.
फो. नं. ०२०-२४४५५६९०
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी
दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
४ डिसें.२०२५ आणि १ जानेवारी २०२६

मूत्रपिंडविकार क्लिनिक
KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२२ डिसें. २०२५

स्त्री रोग तज्ज्ञ
(GYNECOLOGIST)

तज्ज्ञ : डॉ. वर्षा एदलाबादकर
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.
मो. नं. ९४२२३२२६१६
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
५ डिसें. २०२५ आणि २ जाने.२०२६

सूचना

सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये १००/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १५०/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी ३ ते ५ या वेळेत करावी.

महत्त्वाची सूचना

सोमवार, दि. २६ जानेवारी २०२६ रोजी प्रजासत्ताक दिनानिमित्त संस्थेस सुट्टी राहील.

Registered
MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
SDM/PUNE/49/2021

सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार आणि शनिवारी)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके हळूहळू होत असतात, की त्यामुळे झालेले दोष विकोपाला जाईपर्यंत मधुमेहीस मोठा त्रास होत नाही, म्हणून तो बेसावध राहतो. पुढील अनर्थ टाळण्यासाठी काही चाचण्या नियमित करून घेतल्यास आगामी दुष्परिणामांची खूप आधी चाहूल लागून आहार – व्यायाम – औषधे या त्रिसूत्रीत योग्य तो बदल घडवून आपल्या मधुमेहाची वाटचाल आपल्याला पूर्ण ताब्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'.

ही योजना काय आहे?

या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. त्यानुसार तज्ज्ञांकरवी मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार–व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन केले जाते.

कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

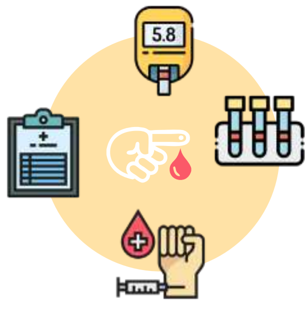
(१) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण (३) एचडीएल कोलेस्टेरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टेरॉल (५) ट्रायग्लिसराईड (६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण (७) युरिन रुटीन (८) रक्तातील युरिया (९) क्रियाटिनीन (१०) एस.जी.पी.टी. (११) कार्डिओग्राम (इसीजी) (१२) डोळ्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) (१३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका–समाधान (१४) व्यायामाबाबत सल्ला (१५) मधुमेही पावलांची तपासणी (१६) दातांची तपासणी व सल्ला

याचे शुल्क किती?

सभासदांसाठी रुपये **१५००/–** व इतरांसाठी रुपये **१८००/–** रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

'सावधान योजना' (मुख्य शाखा) : फक्त मंगळवारी आणि शनिवारी : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५ दरम्यान

विशेष सूचना : सावधान तपासण्या करण्याच्या आदल्या दिवशी रात्रीचे जेवण सायंकाळी ७ च्या अगोदर पूर्ण करावे. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी लॅबोरेटरीत जाईपर्यंत पाण्याखेरीज काहीही घेऊ नये.



तात्पर्य, आपल्या मधुमेहासाठी वर्षातून एक पूर्ण दिवस देणे आवश्यक आहे.