

■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.  
मधुमेहविषयी माहिती देणारे मासिक

# मधुमित्र

■ वर्ष ३७  
■ अंक ११  
■ एप्रिल २०२३  
■ किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 37 • Issue No. 1 • April 2023 • Pages 44 • Price Rs.30/-

आरोग्याची संकल्पना



Positive Health साठी  
गुरुमंत्र



# FINEGLIDE™

## SURPRISINGLY SOFT

### 4mm 32G Pen Needle



## 100 YEARS OF TRUST

We are committed to contributing to society through healthcare for 100+ years. Headquartered in Tokyo and operating globally with a presence in more than 160 countries and regions through our strong network of 26000+ associates, we help to provide innovative medical care solutions.



**Fineglide™** needles are required by patients who inject themselves on a daily basis for insulin or other self-medication therapies. It raises the bar for patient comfort and thereby adhering to drug compliance.



#### 3-BEVEL SUPER SHARP

With High-Grade Silicone surface, the injection is more gentle and comfortable patient experience.



#### MAXIMUM FLOW RATE

Thin-wall technology enhances the medication flow providing a comfortable experience.



#### ONE FOR ALL "UNIVERSAL FIT"

Designed to fit all insulin pens and GLP-1 RECEPTOR AGONIST PENS standard ISO 11608.



Ziplock Pouch for Extra Safety

Ask for **Fineglide™** from Chemists near you.

Dispose needle safely in a sharp's collector | Please use the product after reading instructions for use and under proper medical guidance

TPL/MCS/FG AD/Madhumitra/1122/687 Last updated on 09/09/2022

Additional information is available on request.

#### Terumo India Private Limited.

1601-1602, 16th Floor, Tower B, Unitech Cyber Park, Sector-39, Gurugram- 122001, Haryana, India.

Tel: +91.124.4718700, Fax: +91.124.4718718, [customercareindia@terumo.co.jp](mailto:customercareindia@terumo.co.jp)

CIN: U33110HR2013FTC049841

# डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

## कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर  
कार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे  
खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल  
सहकार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे  
सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

## कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले                    डॉ. मुकुंद कन्हूर  
डॉ. स्नेहल देसाई                    डॉ. सोनाली भोजने  
डॉ. निलेश कुलकर्णी                श्री. अरविंद शिराळकर  
**कायदेविषयक सल्लागार :** अँड. प्रभाकर परळीकर

**वैद्यकीय तपासणी :** सकाळ सत्र - ९ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

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

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. **Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.**

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २९९९०९९३.

मोबाईल : ९४२९९४५९६३. **email : diabeticassociationpun@yahoo.in**

**कार्यालयाची वेळ :** सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लऱ्बची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

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

**रविवार पेठ उपशाखा :** (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर शनिवारी दुपारी १.३० ते ३.३०

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गणीसह...रु. ५००
  - बालमधुमेही सभासद.....रु २००
  - तहह्यात सभासद.....रु. ४,०००
  - (पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद.....रु ७,०००
  - तहह्यात दाता सभासद.....रु. २०,०००
- पेक्षा अधिक देणगी देणारे  
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)



आपली वर्गणी आपण QR code  
वापरलन भरू शकता, वर्गणी  
भरल्याची माहीती पुढील मोबाईल  
नंबर वर ९४२९९४५९६३  
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

बैंकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल [diabeticassociationpun@yahoo.in](mailto:diabeticassociationpun@yahoo.in) द्वारे  
अथवा ९४२९९ 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 : सौ. आरती अरगडे, मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी १.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) **website: www.daipune.com**

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३७ अंक : १  
एप्रिल २०२३

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

वर्णणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /  
०२०-२५४३०९७९ / ९४२९९४५९६३  
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)  
email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर

८८०५४ ९९३४४

# अनुक्रमणिका

## आरोग्याची संकल्पना

डॉ. वसुधा सरदेसाई ..... ६

## Positive Health साठी A B C D E F G H चा गुरुमंत्र

डॉ. रवींद्र किवळकर ..... ८

## बालमधुमेही : तिमिरातून तेजाकडे

डॉ. हृषीकेश दामले ..... १३

## तरुणांमधील मधुमेह : एक नवे आव्हान

डॉ. तेजल द्रवीड ..... १६

## ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये मधुमेह कसा निराळा ?

डॉ. संदीप तामणे ..... २०

## Exercise and Diabetes

Dr. Raghunandan Dixit ..... २४

## केवाडिया सहल वृत्तान्त

डॉ. अमित वाळिंबे ..... २७

## समुपदेशन : काळाची गरज

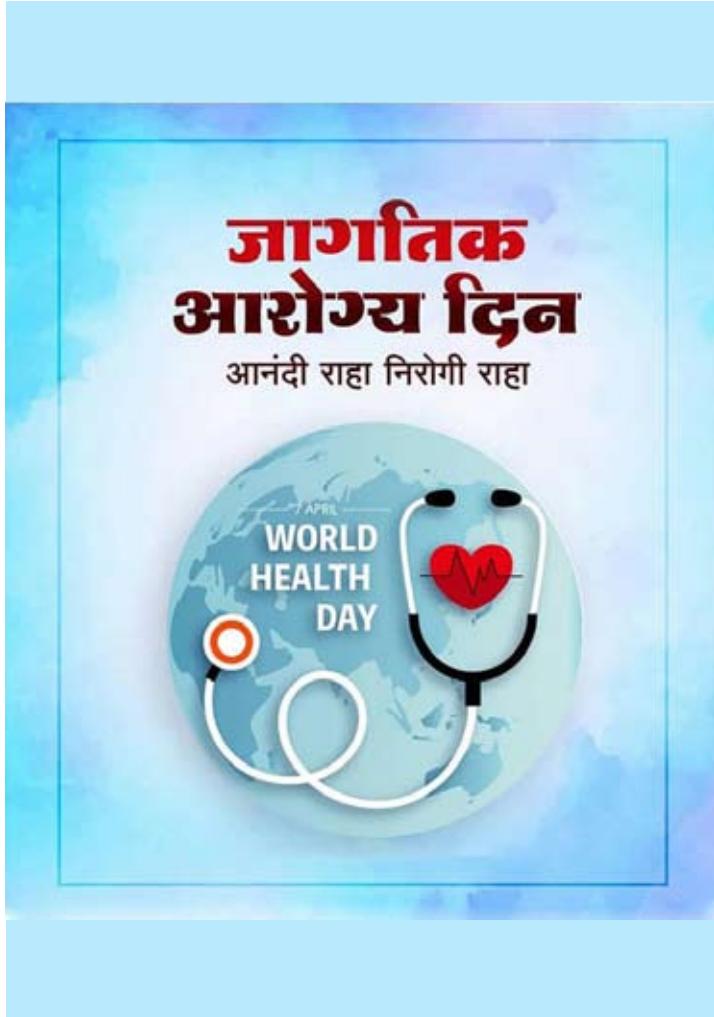
मेघना पाठ्य ..... ३१

## पुस्तक परिचय

आशिष तागडे ..... ३३

## संधिवात आणि मधुमेह

डॉ. वृषाली वाघ ..... ३५



## अवघड जागीचे दुखणे!

डॉ. वर्षा दंडवते..... ३७

तपासणी सुविधा ..... ४०

स्पेशलिटी क्लिनिक्स ..... ४१

'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ 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 M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagar, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai\*

\*Responsible as per under PRB Act • SDM/PUNE/49/2021

## माहितीकरिता

आपल्याला कळविण्यात येते कि,  
१ एप्रिल २०२३ पासून नियमित  
तपासणी शुल्कामध्ये (डॉक्टरांचा सल्ला)  
पुढीलप्रमाणे वाढ करण्यात येत आहे.

	सध्याचे दर	दि. १ एप्रिल २०२३ पासूनचे दर
सभासदांसाठी	रु.८०/-	रु.१००/-
सभासद नसलेल्यांसाठी	रु.१००/-	रु.१५०/-

कृपया याची नोंद घ्यावी.

३२



# आरोग्याची संकल्पना

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८२२० ७४३७८



७ एप्रिल हा 'जागतिक आरोग्य दिन' म्हणून साजरा केला जातो. अन्न, वस्त्र, निवारा यांबरोबरच 'आरोग्य' ही माणसाची मूलभूत गरज आहे. आरोग्य म्हणजे फक्त 'आजाराचा अभाव' असे नसते; तर शारीरिक - मानसिक तंदुरुस्ती, सकारात्मकता, प्रतिकारशक्ती या सर्व गोष्टींचा विचार या संकल्पनेत येतो.

**ए** प्रिल महिना म्हटले की सर्वांनाच प्रथम आठवण होते ती उन्हाळ्याची! पण त्याच बरोबरीने दुसरी आठवण असते आंब्याच्या मोसमाची...! आपण सर्वच आंब्याची अगदी आतुरतेने वाट पाहत असतो. आंब्यांबरोबरच आइस्क्रीम, भेळ, पावभाजी, उसाचा रस अशी विविध उन्हाळी सुखाची निधाने आपल्या डोळ्यांसमोर तरळून जातात. पण...

या सर्व उच्च उष्मांक देणाऱ्या पदार्थाच्या आठवणींसोबतच मनात दृढ निश्चय करायचा असतो, तो आपल्या मधुमेहावरील कडक नियंत्रणाचा!

काही झाले तरी माझ्या रक्तातील साखर नियंत्रणातच राहील, हा निश्चयच तुमची आरोग्याची गुरुकिली आहे.

शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ असूनही आत्मवि�श्वास गमावून बसलेले किंवा नैराश्याने ग्रासलेले लोक दिसले की त्यांना निरोगी म्हणावे का? किंवा हृदयविकाराने ग्रस्त असूनही केवळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर कुठलीशी अवघड तीर्थायात्रा करायला निघालेले महाभाग निरोगी असतात का?

कुठलेही आजार न होता, आपले नेहमीचे आयुष्य आपल्या मयदित यशस्वी पद्धतीने व्यतीत करणारे लोक जेवढे निरोगी म्हटले जातात, तेवढेच शारीरिक अपंगत्व असतानासुद्धा एखादा क्रीडाप्रकारात प्रावीण्य मिळवणारे लोकही निरोगीच असतात.

त्यामुळेच आरोग्य या संकल्पनेचा व्यापक स्वरूपात विचार केला गेला पाहिजे. आजार होऊ नयेत म्हणून जाणीवपूर्वक अवलंबलेली आदर्श जीवनपद्धती, साथीच्या रोगांसाठी प्रतिबंधात्मक उपाय, आजार झालाच तर त्यावर त्वरित व योग्य उपाय, आणि त्या आजाराचा मानसिक त्रास करून न घेता लवकरात लवकर आपली नेहमीची दिनचर्या सुरु करणे, दुसऱ्या व्यक्तींवर कमीत कमी अवलंबून राहणे, हे सर्व काही आरोग्य या संकल्पनेत येते.

या महिन्याच्या अंकातही या संकल्पनेच्या आधारावर लिहिलेले अनेक उत्तम लेख आपल्या भेटीसाठी आले आहेत. डॉ. रवींद्र किवळकर यांनी खास ७ एप्रिलचे

औचित्य साधून लेख लिहिला आहे. तसेच डॉ. रघुनंदन दीक्षितांनी व्यायामाविषयी लेख लिहिला आहे. 'समुपदेशन म्हणजे काय?' यावर मेघना पाध्ये यांचा अत्यंत उद्बोधक लेख आहे.

विविध वयोगटांतील लोकांच्या मधुमेहासंबंधी समस्या व त्याचे निराकरण असा विषय घेऊन तीन वेगवेगळे लेख या अंकात समाविष्ट केले आहेत. मधुमेहाचे व्यवस्थापन वयोगटाप्रमाणे बदलते. वाढीच्या वयातील मधुमेह, मध्यम वयातील मधुमेह व उतारवयातील मधुमेह हा वेगवेगळ्या समस्या घेऊन येतो. त्यामुळे त्याचे निराकरण हे वेगळे आव्हान ठरू शकते.

डॉ. दंडवते यांचा विशेष लेख आपणासाठी आहेत.

आपल्याला अंक आवडतो का? आपल्या प्रतिक्रियांची आम्ही वाट पाहत आहोत.

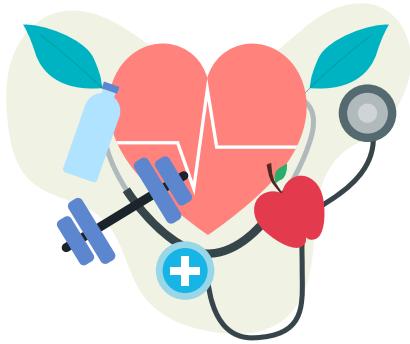
आपणा सर्वास हा उन्हाळा सुसह्य व्हावा व आरोग्यपूर्ण जावा, ही सदिच्छा!

आता तुमच्यासाठी खास नेहमीचा प्रश्न : आपली रक्तशर्करा आपण अलीकडे तपासली का?

लोभ आहेच; तो वाढावा, ही विनंती!

• • •





# Positive Health साठी A B C D E F G H चा गुरुमंत्र

डॉ. रवींद्र किवळकर, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८५०९ ९७८२३



जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार आरोग्य म्हणजे केवळ व्याधी, विकार अथवा आजार नसणे असे नसून शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक आणि आध्यात्मिक आरोग्यही महत्वाचे आहे. खरं तर सामाजिक, आर्थिक, नैतिक आणि राजकीय आरोग्यही तितकेच गरजेचे आहे.

# ख

रे तर सामाजिक, आर्थिक, नैतिक आणि राजकीय आरोग्यही तितकेच गरजेचे आहे.

आयुर्वेदात याचा सम्यक विचार आहे.

चरक संहितेत म्हटले आहे, 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रशनम्' म्हणजेच, निरोगी माणसाचे आरोग्य जपणे आणि रुग्णाचा आजार, त्याची वेदना दूर करणे. दुखणे होऊच नये यासाठी आरोग्यदायी जीवनशैली अंगीकारली पाहिजे.

उत्तम आरोग्यासाठी आयुष्याची लांबी (दीर्घायुषी होणे), आयुष्याची रुंदी (दीर्घायुष्य निरामय असणे) आणि आयुष्याची खोली (जगण्याचा अर्ध, उद्देश, साध्य, ते साधताना साधनांची नैतिक मूल्ये) या सर्वांच समावेश यात होतो. 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' कारण आयुष्याचा आस्वाद घ्यायचा असेल तर निरोगी शरीर व खंबीर मन हवेच!

सुरुवात आपण स्वच्छतेपासूनच करू या. यात वैयक्तिक स्वच्छतेबरोबरच आसमंतातील, परिसरातील स्वच्छता किंबहुना जास्त महत्वाची! वैयक्तिक स्वच्छता अगदी उच्च दर्जाची ठेवली तरी सभोवताली घाणीची बजबजपुरी असेल तर आजार हे होणारच! आजही भारतवर्षात दूषित पाणी, हवा आणि अस्वच्छतेमुळे होणारे आजार आहेतच. त्यात सदोष जीवनशैलीच्या आजारांची भर पडली आहे. साठलेले पाणी डासांची पैदास करते आणि लहान-लहान मुलं असलेला ३०-३५ वर्षांचा कुटुंबाचा पोशिंदा डेंग्युच्या आजाराने दगावतो. घरच्यांनी पाहिलेली स्वप्नं क्षणात उद्धवस्त होतात, मातीमोल होतात. अशा घटनेचे कैक डॉक्टर साक्षीदार असतील. आपले घर चकाचक ठेवून शेजारी कचरा टाकला तर डास काही कुंपणाचे बंधन पाळत नाहीत. तेव्हा हवा, अन्न, पाणी आणि परिसर स्वच्छता यांचे महत्व सांगावे लागूच नये. अशा आजारांसाठी मोठमोठे दवाखाने उघडावे लागणे हा समाजाचा आणि प्रशासनाचा मोठा पराभवच

गणला जातो.

पॉझिटिव्ह हैल्थसाठी A B C D E F G H चा गुरुमंत्र लक्षात ठेवावा.

## A - Anxiety (चिंता) :

चिंता माणसाला एकदाच जाळते; चिंता मात्र आयुष्यभर छळते.

दैनंदिन जीवनात ताणतणाव टाळावेत. त्यासाठी उत्तम शारिरीक शक्ती तर हवीच. जोडीला वेळेचे नियोजन आणि अहंकार, गर्व यांना बाजूला ठेवणे महत्वाचे आहे.

'ठेविले अनंते तैसेची रहावे, चित्ति असो द्यावे समाधान' हा तुकोबांचा आदेश तंतोतंत पाळावा. अपेक्षांचे ओझे, ध्येयामागे धावतानाची मनोशारीरिक कुचंबणा, दमछाक, टार्गेट्स हे सगळं थोडं मागे सोडायला हवे. कामाच्या ठिकाणी, घरीदारी, सर्व मित्रमंडळीत प्रेमाचे आपुलकीचे वातावरण ताण कमी करण्यास साहाय्यभूत होतात. सर्वच नातेसंबंध सलोख्याचे हवेत. मन मोकळं करायला जवळचा, प्रेमाचा, जिव्हाळ्याचा माणूस नसेल तर मनाचा कोंडमारा होतो आणि हे बीज आजाराला आमंत्रण देण्यास पुरेसे होते. आमचे गुरुवर्य नेहमी पेशांटना सांगायचे काळजी घ्या, काळजी करू नका. ताणतणाव कमी होण्यास आर्थिक आरोग्यही मजबूत हवे. त्याचे नियोजनही गरजेचे!

## B - Bottle (मद्यपान) :

खरेतर सुधाकराने एकच प्याला टाळावा. आपला तळीराम होऊ देऊ नये. रक्तदाब, हृदयविकार, लकवा (Stroke) आणि यकृताचे आजार टाळता येतील. विशेषत: मधुमेही व्यक्तींमध्ये इन्सुलिनच्या अकार्यक्षमतेमुळे मुळातच फॅटी लिव्हर असते.

### अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ: डॉ. वरुण देशमुख, एम.डी. (ऑर्थो), डी.एन.बी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता

पुढील सत्र: २० एप्रिल व १८ मे २०२३



## C - Cigarette (धूम्रपान) :

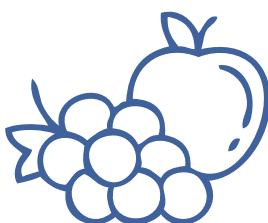
‘कोणत्याही स्वरूपात तंबाखू ही आरोग्यास अहितकारक असते.’ हा वैधानिक इशारा लिहिलेली पाकिटे रस्तोरस्ती आढळतात. कॅन्सर होण्यासाठी मग नशीब वाईट असण्याचीही गरज नाही. मधुमेहीनी विशेष करून काळजी घ्यावी. मूत्रपिंडे आणि पायांच्या रक्तवाहिन्यांचे आजार अशा लोकांत जास्त प्रमाणात आढळून येतात. सलग दोन वर्षे जरी धूम्रपानापासून दूर राहिले तरी संभाव्य हृदयविकाराची शक्यता कधीही सिंगारेटला हातही न लावलेल्या सज्जनाइतकी होते. धूम्रपान बंद करायला हे मोठिव्हेशन पुरेसे असावे.

## D - Diet (आहार) :

आपला सर्वांचा जिव्हाळ्याचा विषय! ‘आहार आरोग्यासाठी असावा का जिभेसाठी?’ हा विषय वादाचा होऊच शकत नाही. ‘अन्न हे पूर्णब्रह्म’ हा विचार मनात असावा. कधीतरी रुचिपालट म्हणून चवीचे जरूर खावे; पण ते अतिरिक्त व वरचेवर नसावे. संतुलित, नियमित, ठरावीक वेळी जेवण करावे. मिताहार करावा. तेल, तूप, मसालेदार पदार्थ, गोडधोड, फास्ट फूड, पावभाजी, पिझऱ्या, बर्गर, मिसळ, भजी, वडे, सामोसे असे तोंडाला पाणी सुटणारे पदार्थ टाळावेत. हिरव्या पालेभाज्या, उसळी, दूध दही, ताक, ऋतुमानाप्रमाणे मिळणारी सर्व ताजी फळे, बदाम, अक्रोड, अंड्याचा पांढरा भाग इत्यादींचा आहारात समावेश करावा.

लहान मुले आणि प्राणीसुद्धा पोट भरल्यावर अन्नाला हात लावत नाहीत; पण जाणता, बुद्धिमान माणूस पोटाला तड लागल्यावरही स्वीट डिशचा मोह सोडू शकत नाही. फास्ट फूड, वडे, भजी, भेळ, मिसळ खाऊन आजारी पडलेल्या पेशंटला सूप, दूध, फळे नेणारी नातेवाईक मंडळी दवाखान्यातून घरी परत जाताना व्हाया पब किंवा उपाहारगृहातून अपेयपान आणि अपथ्यकारक पदार्थ हाणून घरी जाताना आपण पाहतो तेव्हा सुपातले आज ना उद्या जात्यात येणारच अशी खात्री पटते.

सॉफ्ट ड्रिंक्स टाळणे केव्हाही चांगले! सरबत, ताक, कोकम सरबत, फळांचे रस ही पर्यायी पेये उत्तम! बाकीचे सर्वच अपेयपान!



## E - Exercise (व्यायाम) :

जगात माणसाकडे ज्यासाठी वेळ नाही अशी गोष्ट म्हणजे व्यायाम!

कामाचे आठ तास, जाण्या-येण्यासाठी लागणारा वेळ, जेवण, विश्रांती, करमणूक सोडूनही दिवसातला जो वेळ वाचतो तो आवर्जून व्यायामाला द्यावा.

टीव्ही, मोबाईल, इंटरनेट यांमुळे मोलाचा वेळ अंगी लागत नाही. परिणामी, अंगावर मूऱ्यभर मांस वाढते. एरोबिक एक्सरसाईज—धावणे, चालणे, पोहणे इत्यादींपैकी कोणताही व्यायाम करावा. फक्त योगासने व प्राणायाम हे पर्यायी नाहीत. वजन उचलणे, सूर्यनमस्कार, जोरबैठका यांचाही समावेश करावा. आठवड्यातून कमीत कमी १५० मिनिटे व्यायामासाठी इन्व्हेस्ट करावेत, म्हणजे काही आरोग्यदायक वर्षांची वाढ होईल.

## F - Friends, Family, Faith (मित्र, परिवार आणि श्रद्धा) :

यांचेही स्थान आरोग्यरक्षणात नकीच आहे. मनाचा कोंडमारा होऊ नये, मनाच्या व्हैटिलेशनसाठी कौटुंबिक आणि नैतिक आधार आवश्यकच असतो.

## G - GOD, Guru (परमेश्वराचे अस्तित्व, गुरुकृपा किंवा सद्मित्राचा वरदहस्त) :

हा औषधाइतकाच महत्वाचा आहे. याने आजाराला तोंड द्यायला शकती मिळून मानसिकता सुधारते. अर्थात, योग्य आणि उत्तम दर्जाची वैद्यकीय सुविधा यांना हे मुळीच पर्याय नसून ते मनःशांतीसाठी जरूर करावे.

## H - Sense of Humor :

माणसाला विनोदबुद्धी असावी; म्हणजे ताणतणाव कमी होतात, मन प्रसन्न होते. वातावरणातील ताण कमी होऊन रक्तदाब वाढणे, रक्तशर्करा वाढणे या बाबी कमी होतात.

## मधुमेह

बैठेकाम, ताणतणाव, प्रदूषण, फास्ट फूड संस्कृती, व्यायामाचा अभाव या सर्वांमुळे आलेले स्थूलत्व मधुमेहास



कारणीभूत ठरते.

ज्यांच्या घरात  
मधुमेहाची परंपरा आहे,  
जे लव्ह आहेत, अशांनी  
मधुमेह होऊच नये म्हणून

जीवनशैली बदलावी. यालाच Primary Prevention म्हणतात. जगात अनेक प्रयोगांवरून मधुमेह टाळता येतो हे सिद्ध झाले आहे, अगदी वंशपरंपरागत असला तरीही!

ज्यांना मधुमेह आहे त्यांनी हृदय, डोळे, मूत्रपिंडे, पायांच्या नसा व रक्तवाहिन्या सुरक्षित राहतील यासाठी उत्तम नियंत्रण, संतुलित आहार, व्यायाम यांच्या साहाय्याने मधुमेहामुळे होणारी गुंतागुंत टाळावी. आणि ज्यांना अशी गुंतागुंत झाली आहे त्यांनी योग्य ते उपचार करून Add years to life and life to years हे सूत्र ठरवावे.

मधुमेह, रक्तदाब, रक्तातील चरबी या सर्वच गोष्टींवर उत्तम नियंत्रण ठेवले तर गुंतागुंत टाळता येऊ शकते.

## नियमित तपासणी



एखादा आजार उदाहरणार्थ, मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार असेल तर काही तपासण्या आणि वैद्यकीय सल्ला नियमितपणे घेणे आवश्यक आहे. डॉक्टर सांगतील त्याप्रमाणे तपासण्या करणे हितावह आहे. एकदा दिलेली औषधे पाच-पाच वर्षे काहीही तपासण्या न करता घेणारे रुग्ण असतात. मधल्या काळात काही गुंतागुंत निर्माण झालेली असेल तर ती लक्षात येत नाही. परिणामी, दृष्टी जाणे, डायलिसिस किंवा अंजिओप्लास्टीची वेळ येऊ शकते.

वेळेत निदान व उपचार व्हावेत. वेळ निघून गेल्यावर पश्चात्ताप करण्यात काही अर्थ नाही. निसर्गाकडे क्षमा नाही!

## लसीकरण

लसीकरण करूनही होणारे संभाव्य आजार टाळता



येतात. केवळ बालकांसाठीच नाही; तर प्रौढांसाठीसुद्धा लसी असतात. न्यूमोकोकल लस, हिपॅटायटीस लस, इन्फ्लूएंझा लस या लसी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्याव्यात. विशेषत: ज्यांना मधुमेह, कॅन्सर आहे किंवा ज्यांची प्रतिकारक शक्ती कमी झाली आहे, त्यांनी आवर्जन लसी घ्याव्यात.

कॅन्सर म्हणजे नको असलेल्या पेशींची अतिरिक्त वाढ.... कधीतरी मित्राला किंवा नातेवाइकाला कॅन्सर झाल्याचे निदान होते; तेही शेवटच्या टप्प्यामध्ये! मग त्याचा तो downhill course बघून सगळेच सुन्न होतात... आणि मग मनावर मळ्भ दाढून येते. आपल्याला होणार नाही ना, याची धारस्ती वाटते.

काही लक्षणे ही पडताळून पाहावीत. उदाहरणार्थ, अचानक बरेच वजन घटणे, भूक मंदावणे, आवाज बदलणे, स्तनात गाठ येणे (यासाठी स्वतः स्तनांचे परीक्षण करावे. शंका वाटल्यास तज्ज्ञ लोकांचा सल्ला घ्यावा), शौचावाटे रक्त येणे

केवळ एकाच लक्षणावरून सुतावरून स्वर्ग गाठू नये. Man is known by company he keeps अशी म्हण सर्वाना माहीत आहेच. अगदी तसेच वैद्यकीय परिभाषेत Symptom is known by company it keeps. उदाहरणार्थ, शौचावाटे रक्त जाणे, नव्याने झालेली बद्धकोष्टता (constipation of recent onset), अकारण खूप वजन कमी झाले. या सर्व गोष्टी एकत्र असतील तर पुढील तपासण्या कराव्यात. काल्पनिक भीतीच्या आहारी जाऊ नये.

या सर्वात लवकर निदान होणे याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. टोकाला गेल्यावर, उशिरा निदान झाल्यावर 'बैल गेला अन् झोपा केला' असे होते.

मासिके, वर्तमानपत्रे, रेडिओ, टीव्ही, इंटरनेट, सोशल मीडिया या सर्वच मार्गाने सतत आरोग्याचे प्रशिक्षण आरोग्याचे सुरुच असते. सर्वांच्याच जिहाव्याचा हा विषय आहे; पण मनावर कोणीच घेत नाही. 'नली फुंकली सोनारे, इकडून तिकडे गेले वारे' असेच अनुभवास येते. 'मला काही होणार नाही' हा फाजील आत्मविश्वास



याला कारणीभूत असावा.

लहानपणी वाचलेला एक संस्कृत श्लोक त्या वेळी फक्त पाठ होता व शब्दानुवाद कळला होता. आता रोज पेशंटच्या रूपाने तो अनुभवत आहे आणि तो पटलाही आहे. श्लोक असा होता.

व्याघ्रीव तिष्ठति जरा परितर्ज्यन्ती  
रोगाश्च शत्रवः इव प्रहरन्ति देहम्  
आयुः परिस्त्रवति भिन्नघटादिवाम्भः  
लोकस्तथाप्याहितमाचरतीति चित्रम्।

**अर्थ :** म्हातारपण (खवळलेल्या) वाधिणीप्रमाणे समोर धमकावत आहे, अनेक रोगांनी शरीरात ठाण मांडले आहे, शरीर अगदी पोखरून टाकले आहे, शत्रूप्रमाणे शरीरावर आघात केले आहेत.

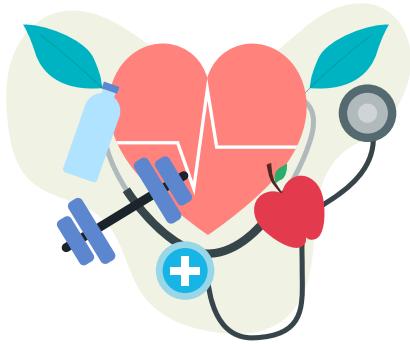
भंगलेल्या घटातून पाणी झिरपावे तसे आयुष्य हातातून निसटून चालले आहे, तरीही माणसे अहितकारक गोष्टींचे आचरण करतानाचे चित्र घडोघडी दिसून येते. लिळ्हर सिरोसिस झालेला युवक दारू सोडत नाही. मधुमेही माणसाला पंचपञ्चनांचा मोह सुटत नाही. लट्ठ मंडळी

व्यायाम तर करत नाहीतच; पण दिवसभर चरत असतात. महिनोंमहिने तपासण्या करत नाहीत. हृदयविकाराचे रुग्ण पहिला आघात सुसऱ्हा झाल्यावर बायकोला चोरून धूम्रवलये काढतात.

आत्तापर्यंत आपण शारीरिक, मानसिक तसेच आध्यात्मिक आरोग्य (आयुष्याची खोली) वैरंगंचा विचार केला. या सर्वांबरोबरच आर्थिक, भावनिक, सामाजिक आरोग्यही महत्त्वाचे आहे. नैतिक आरोग्याविषयी न बोललेलेच बरे! सामाजिक अनारोग्यातून अशांतता, दंगेधोपे, हाणामारी, शिवीगाळ, हिंसाचार, रक्तपात आदि अनाचार संभवतात. यासाठी जनता आणि सरकार या दोहोंचेही डोके ठिकाणावर पाहिजे. सामाजिक आरोग्य बिघडले तर त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर होऊ शकतो.

आरोग्य हे आरोग्यरक्षणात महत्त्वाचे आहे. आजकालच्या पंचतारांकित रुग्णालयांच्या जमान्यात मेडिकलेम किंव आरोग्यविमा यांचेही महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

• • •



# बालमधुमेही : तिमिरातून तेजाकडे

डॉ. हृषीकेश दामले | ९८८९० ९९६९८



बालपणी होणाऱ्या मधुमेहाचे प्रमाण  
भारतात तसेच संपूर्ण जगात वाढत  
चालले आहे या विषयी जाणून घेऊया...

# बा

लपणी होणाऱ्या मधुमेहाचे प्रमाण भारतात तसेच संपूर्ण जगात वाढत चालले आहे. एकट्या भारतात साडेआठ लाखांहून अधिक बालमधुमेही आहेत. या मधुमेहाच्या प्रकाराला टाईप १ संबोधले जाते. याचे नेमके कारण सापडलेले नसले तरी स्वादुपिंडाच्या बीटा पेशी आँटोअँटीबॉडीजमुळे नष्ट होतात व इन्सुलिन तयारच होऊ शकत नाही. विषाणू संसर्ग, प्रदूषण, अनुवांशिकता असे वेगवेगळे घटक यास कारणीभूत असू शकतात. ९० टक्क्यांपेक्षा जास्त बीटा पेशी नष्ट पावल्या की मधुमेहाची लक्षणे दिसू लागतात. इन्सुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया संपुष्ट आल्याने नॉर्मल आयुष्य जगण्यासाठी इन्सुलिनची इंजेक्शने घेणे यास पर्याय राहत नाही. आणि हाच मुद्दा एक डॉक्टर आणि समुपदेशक म्हणून रुग्णाला किंवा पालकांना समजावणे, त्यांच्या पचनी पडणे कठीण जाते.

खूप तहान लागणे, वारंवार लघवी होणे, वजन घटणे, उलट्या, पोटामध्ये वेदना, बॅंड / त्वचेचे संसर्ग, केटोअॅसिडोसीस अशी साधारणपणे सुरुवातीची लक्षणे असतात. लघवीला मुंग्या लागणे, चक्र येऊन मूळ बेशुद्ध पडणे अशीदेखील लक्षणे दिसू शकतात. रक्तशर्करा, HbA1C आणि इतर तपासण्या केल्यावर टाईप १ मधुमेहाचे निदान केले जाते. बालकाचे वय आणि वजन यानुसार इन्सुलिन रेजीम आखली जाते.

१९२९मध्ये डॉ. बेंटिंग आणि बेस्ट यांनी इन्सुलिनचा शोध लावल्यापासून इन्सुलिन घेण्याच्या पद्धतीमध्ये क्रांतिकारक बदल झाले आहेत, ज्यामुळे बालमधुमेहींचे जिणे सुसह्य झाले आहे. जसे, बारीक सुया, पेन्स, शुद्ध मानवी इन्सुलिन अॅनालॉज, इन्सुलिन पंप्स यांमुळे तीन-चार वेळा ठोचून न घेता इन्सुलिन डिलिव्हरीमध्ये फेरफार करून मधुमेहाचे प्रभावी नियोजन शक्य झाले आहे.

हे खरे असले तरी २४ तास, बारा महिने, तिन्ही

त्रिकाळ नव्हे; आयुष्यभर पोराला रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तीन-चार इंजेक्शने, कमीत कमी दोन वेळा साखरेची तपासणी, खाण्यापिण्यावरील बंधने या विचारांनी आईवडील खचून जातात.

तीन वर्षांच्या आरोहीचे जेव्हा मधुमेहाचे निदान झाले तेव्हा तिच्या आईला पडलेला पहिला प्रश्न म्हणजे 'ती जगेल का?', 'तिचे पुढे लग्न होईल ना?', 'मी नोकरी सोडू का?', 'कुटुंबाचा खर्चाचा ताळेबदं लागेल का?' संपूर्ण कुटुंब सैरभेर आणि अगणित प्रश्नांनी त्रस्त होते. खेळण्या बागडण्याच्या वयात आहार व इन्सुलिन इंजेक्शनचे तंत्र शिकणे, ते पाळणे, भावंडांकडून - शाळेतल्या वर्गमित्रांकडून वेगळी वागणूक मिळणे या सर्वांमुळे ही मुले न्यूनगंडात वावरताना दिसतात. मुलगी वयात आली असेल तर पालकांना तिच्या लग्नाची काळजीदेखील वाटू शकते.

बदलती बैठी जीवनशैली, जंकफूड सेवन, व्यायामाचा अभाव, लड्हणा, मेटाबॉलिक सिंड्रोम यांमुळे अॅडल्ट ऑनसेट टाईप २ मधुमेहदेखील किशोरवयीन मुलांमध्ये दिसू लागला आहे. व्यायाम, गोळ्या / औषधे आहारावरचे नियंत्रण याने हा आटोक्यात ठेवता येतो. प्रौढ रुग्णांमध्ये याची ट्रीटमेंट असते.

मधुमेही मुलांच्या दिनचर्येत थोडेसे बदल करणे त्यांना दीर्घ व सुखकर आयुष्य जगायला पुरेसे आहेत.

ते बदल काय आहेत याची माहिती प्रत्येकास असणे आवश्यक आहेत, ते बघू या.

- बालमधुमेहींसाठी निर्देशित केलेली जीवनशैली त्याच्या एकट्यासाठी न ठेवता संपूर्ण कुटुंबाने त्याचा स्वीकार करावा. त्यामुळे 'हे मीच का खायचे नाही?', 'मीच का बंधने पाळायची?' ही भावना येणार नाही.
- इन्सुलिनचे इंजेक्शन तंत्र, ग्लुकोमीटरच्या साहाय्याने रक्तशर्करेची तपासणी कुटुंबातील सर्व व्यक्तींनी शिकून





घ्यावी.

- ‘हायपो’ची लक्षणे ताबडतोब ओळखून (अचानक घाम येणे, चिडचिड, चक्र, गोंधळून जाणे, रडणे) ताबडतोब उपाय करावेत. रक्तशर्करा तपासणे, तीन चमचे साखर, फळांचा ज्यूस / अथवा बिस्किटे देणे याची माहिती संपूर्ण कुटुंबाला असणे आवश्यक आहे.
- कोणताही आजार अंगावर काढू नये. छोटेमोठे संसर्ग, लघवीत किटोन दिसणे, पोट दुखणे, उलट्या, दम लागणे ही केटोऑसिडोसीसची लक्षणे असून यास तातडीची मदत लागू शकते.
- बालमधुमेह समाजापासून लपवू नये. बालमधुमेहीच्या शाळेत, क्लासमध्ये वर्गशिक्षकांना, मित्रांना मधुमेह व हायपोची लक्षणे व उपचार यांची माहिती असावी.
- इन्सुलिनचा डोस, आहार, शुगर लेव्हल, हायपोची लक्षणे याची डायरी तयार करावी. फॉलोअप व्हिजिट शेळ्यूल करावी.
- बालमधुमेहीजवळ स्वतःचे ओळखपत्र असणे महत्त्वाचे

आहे. त्यात नाव, पत्ता, फौन नंबर, डॉक्टरांचा संपर्क क्रमांक, मधुमेहाची औषधे आणि इमर्जन्सी अवस्थेत करायचे प्राथमिक उपाय याची नोंद असावी.

- लहान मुलांमध्ये उंची, वजन, मानसिक – भावनिक जडणघडण वाढत असते. रक्तशर्करा नियंत्रणात नसेल तर यावर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. बालरोगतज्ञाकडून रेग्युलर तपासणी करणे गरजेचे असते.

- ठरावीक कालावधीत फास्टिंग, पीपी, HbA1C, डोळ्यांची तपासणी, किडनी, लिव्हर फंक्शन टेस्ट्स, दातांची तपासणी, पावलांची तपासणी करावी.

एकदंरीत काय; तर बालमधुमेहीचे निदान झाल्यावर सुरुवातीला जी संकटे रुग्णावर व कुटुंबावर येतात, त्या अग्रिदिव्यातून ते यशस्वीरीत्या पार होतात, असा अनुभव आहे. नवीन जीवनशैलीला ते सुरेखरीत्या ॲडजस्ट होतात. आहाराप्रमाणे इन्सुलिन डोस ॲडजस्ट करण्यात मुले वाकबगार होतात.

खेळ, सहल, स्पर्धा यात मधुमेहाची कुठलीच आडकाठी ठरत नाही. नोकरी, व्यवसाय, कौटुंबिक धुरा ही मुलं समर्थपणे पेलू शकतात.

बालमधुमेहावरील उपचार पद्धतीवर जगभरात मोठ्या प्रमाणात संशोधन सुरु आहे. यातून बालमधुमेह संपूर्ण बरा करणारे तंत्र विकसित होईल, अशी आशा आहे. पण तोपर्यंत नियमित इन्सुलिन, नियमित तपासण्या व आरोग्यदायी जीवनशैलीला पर्याय नाही.

• • •

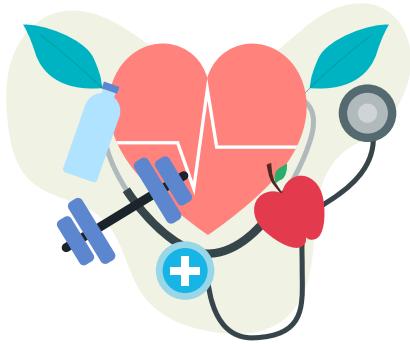


### त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. कुमार साठवे एम.बी.बी.एस, डी.डी.व्ही (त्वचारोग).

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र: ७ एप्रिल व ५ मे २०२३



# तरुणांमधील मधुमेह :

## एक नवे आव्हान

डॉ. तेजल द्रवीड | ९४२२३ ०१७८९



तरुण वयातच मधुमेही ठरलेल्या रुग्णांची संख्या केवळ भारतातच नाही, तर जगात सर्वत्र झपाट्याने वाढत आहे. बदलती जीवनशैली, अनुवंशिकता हि याची मुख्य करणे आहेत.

**फ**डकेकाकू माझ्या जुन्या पेशंट. मधुमेह आणि रक्तदाब या आजारांसाठी त्या नियमितपणे माझा सळा घेत असत. बाई सतत हसतमुख, कमालीच्या शिस्तीच्या! एका सोमवारी त्या माझ्या केबिनमध्ये आल्या. सोबत एक तिशीतला, देखणा; पण जरा स्थूल म्हणता येर्इल असा मुलगादेखील आला. काकू नेहमीप्रमाणे माझ्याकडे बघून हसल्या नाहीत तेव्हाच लक्षात आले, की काहीतरी गडबड आहे. नेहमीच्या पिशवीतून फाईल काढून त्यांनी माझ्यासमोर ठेवली.

“हा माझा मुलगा मिहीर. आज याच्यासाठी आले आहे. हा आयटीत असतो. नुकतीच कंपनी बदलली. रुजू होण्यापूर्वी या कंपनीने काही रक्ताच्या चाचण्या करून घेतल्या. त्यात काहीही रिपोर्ट्स आले आहेत. तुम्ही आधी रिपोर्ट्स बघा. मग बोलू.” काकू म्हणाल्या. मी रिपोर्ट्स चाळले. बरेच रिपोर्ट्स नॉर्मल नव्हते. रक्तातील साखर, चरबी सारेच वाढले होते. शिवाय, इसीजीवरून मिहीरला अनेक दिवस रक्तदाबाचा आजार असावा, असेही वाटत होते.

मी काही बोलण्याच्या आत काकू म्हणाल्या, “हे रिपोर्ट्स काही विश्वासार्ह वाटत नाहीत. आपण परत करू चाचण्या! आपल्या नेहमीच्या लंबमध्ये करू.”

“आई, अग त्यांना काही बोलू देशील का? मिहीरने कांकूना हटकले.

रिपोर्ट्स बाजूला ठेवून मी म्हटले, “मिहीर, मी तुम्हांला काही प्रश्न विचारणार आहे. मग आपण रिपोर्ट्सबद्दल बोलू.”

मिहीर फडके. वय वर्षे ३२, उंची ५ फूट ७ इंच, वजन ९६ किलो. व्यवसाय आधी कळला होताच. आयटीत इंजिनिअर, व्यायाम : शून्य, व्यसन : प्रचंड काम. आठवड्यातून दोन-तीन वेळा बाहेर खाणे होत असे. स्ट्रेस : प्रचंड

मिहीरला गेले सहा महिने काहीतरी होत होते. सतत थकल्यासारखे वाटत होते. एक-दोन वेळा हलकी चक्ररही आली होती. रात्री लघवीसाठी त्याला चार-पाच वेळा उठावे लागत होते. प्रॉब्लेम रिपोर्ट्समध्ये नव्हता, तर मिहीरमध्येच होता, हे लक्षात आले. त्याचा रक्तदाबाचा आकडादेखील १६०/९० mm of HG एवढा होता. कांकूच्या समाधानासाठी मी रिपोर्ट्स परत

करून घेतले. रिपोर्ट्स घेऊन या वेळी काकू एकट्याच आल्या होत्या. रिपोर्ट्स साधारण सारखेच होते. हताश होऊन काकू म्हणाल्या, “काय हो डॉक्टर! हे काय वय आहे मधुमेह होण्याचे? मग आता काय याने जन्मभर गोळ्या घ्यायच्या? लागलीच इन्सुलिन वगैरे तर नाही ना लागायचं?”

दुर्दैवाने मिहीरसारख्या तरुण वयातच मधुमेही ठरलेल्या रुणांची संख्या केवळ भारतातच नाही, तर जगात सर्वत्र झपाट्याने वाढत आहे. याने सरकारी व खासगी आरोग्यसुविधांवर खूप ताण येणार, हे निश्चित! तरुण, कष्टकरी वर्गात हा रोग फोफावणेही कुठच्याही देशाच्या अर्थव्यवस्थेस हानिकारक ठरणारी बाब आहे. या वयोगटात आढळणारा मधुमेह हा डॉक्टरांसाठीदेखील नवी आव्हाने उभे करतो.

## टाईप १ का २, का अन्य काही?

पूर्वी लहान मुलांमध्ये आढळणारा मधुमेह हा टाईप १ आणि चाळिशीनंतर उद्भवणारा मधुमेह हा टाईप २, असे साधे समीकरण होते. तरुणांमध्ये आढळणारा मधुमेह हा टाईप १ अथवा २ असू शकतो. आयसीएमआर या आरोग्य संशोधनात अग्रेसर असलेल्या भारतीय संस्थेच्या अहवालात, साधारण पंचविशीच्या आतील मधुमेहीमध्ये एक-चतुर्थांश जणांना टाईप २ डायबेटीस असल्याचे आढळले आहे. शिवाय, स्वादुपिंडाच्या आजारांनी उद्भवणारा मधुमेह, मोनोजेनिक डायबेटीस हा आनुवंशिक प्रकार हे सर्व या वयोगटात आढळू शकतात. त्यामुळे मधुमेहाचे नीट वर्गीकरण करणे हा भागदेखील या वयोगटात आव्हानात्मक आहे. तरुण रुणाच्या कुटुंबामधील व्यक्तींना मधुमेह असल्यास रुणाला टाईप २ वा मोनोजेनिक डायबेटीस असण्याची शक्यता जास्त असते. C Peptide हा स्वादुपिंडात इन्सुलिनबरोबर तयार होणारा घटक मोजून तरुणांमधील मधुमेहाचे अधिक योग्य वर्गीकरण करता येऊ शकते. टाईप २ मध्ये हा घटक प्रमाणात किंवा वाढलेला आढळतो. टाईप १ या प्रकारात हा घटक रक्तात आढळत नाही. मोनोजेनिक तसेच स्वादुपिंडाच्या आजारांमुळे उद्भवणाऱ्या प्रकारात C Peptide ची मात्रा नेहमीपेक्षा कमी असते. रुणांचे वर्गीकरण करता येणे हे पुढील उपचाराच्या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाचे आहे.

## तरुण वयात का होतो आहे मधुमेह?

मधुमेहाच्या वाढत्या प्रमाणास अनेक घटक जबाबदार आहेत. काही आनुवांशिक, तर काही चुकीच्या जीवनशैलीशी निगडित आहेत. आनुवांशिक कारणांमध्ये पालकांना मधुमेह असणे, गर्भावस्थेत आईला जेस्टेशनल डायबेटीस होणे, स्त्रियांमधील वाढत चाललेले जाडीचे प्रमाण, हे घटक येतात. याशिवाय, काही एथनिक ग्रुप्समध्ये मधुमेहाचे प्रमाण सरासरीपेक्षा जास्त आहे. उदाहरणार्थ, दक्षिण आशियाई, आफ्रिकन लोक. बदलत चाललेली जीवनशैली या आजाराचा झपाट्याने प्रसार होण्यास जबाबदार असणारा सर्वांत महत्त्वाचा घटक आहे. अगदी बाल्यावस्थेपासून लागलेल्या चुकीच्या सवयी या रोगाची लागण होण्यास कारणीभूत ठरतात. व्यायामाचा कंटाळा किंवा वेळच नसणे, तासनृतास एकाच ठिकाणी बसून काम करणे, जिभेला भावणारे; पण सत्त्वहीन अन्न सतत सेवन करणे, या कारणांमुळे वाढत चाललेले जाडीचे प्रमाण बन्याच अंशी या आजारासाठी जबाबदार आहे. संशोधनामध्ये कमी झोप, वाढत चाललेला मानसिक ताण आणि वैयक्तिक अथवा व्यावसायिक कारणाने आलेले नैराश्य हेदेखील या आजारपणास कारणीभूत ठरत आहेत.



## लवकर निदान होण्यासाठी काय करता येईल?

अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनच्या सूचनेप्रमाणे डायबेटीस आणि प्री-डायबेटीसच्या चाचण्यांची सुरुवात बाल्यावस्थेतच व्हायला हवी.

१. बीएमआय ८५ पर्सेंटाइल असणारी वय वर्षे १० अथवा पौगंडावस्थेतील मुले व मुली यांच्या मधुमेहासाठी

चाचण्या करायला हव्यात. विशेषकरून ज्या मुलांच्या पालकांना मधुमेह आहे, मातेला गर्भावस्थेत मधुमेह झाला असेल, जन्मतःच वजनाने कमी असणारी मुले यांच्या चाचण्या होणे गरजेचे आहे.

२. ज्या मुलांमध्ये वा तरुणांमध्ये रक्तदाब किंवा मेदाचे प्रमाण वाढलेले दिसत आहे, ज्या मुलींना पॉलिसिस्टिक ओवैरियन डिसीज आहे.

३. ज्या तरुणांमध्ये ॲकॅन्थोसिस निग्रिकन्स (मानेची किंवा काखेतील त्वचा जाडसर आणि काळी पडणे) आढळते.

वयाच्या या टप्प्यावर चाचण्या नॉर्मल आल्या तर दर तीन वर्षांनी पुन्हा त्या करणे.

## कोणत्या चाचण्या कराव्यात?

१. उपाशीपोटी तपासलेली साखर
२. ग्लुकोज टॉलरन्स टेस्ट (७५ ग्रॅम साखर वापरून)
३. HbA1C (तीन महिन्यांतील साखरेचे सरासरी प्रमाण)

## तरुणांमधील मधुमेह का ठरतो जास्त हानिकारक?

तरुण वयात होणारा मधुमेह हा जास्त आक्रमक स्वरूपाचा असतो, असे निर्दर्शनास आले आहे. मूत्रपिंड विकार, डोळ्यांचे आजार, मज्जातंतूंचे आणि मेंदूचे आजार या वयोगटातील मधुमेहींना खूप लवकर होतात. मधुमेहामुळे मृत्यू होण्याचे प्रमाणदेखील या वयोगटात अधिक आहे. चाळिशीच्या आधी मधुमेहाचे निदान झाल्यास आयुष्यमान सरासरी दहा वर्षांनी कमी होते, असेदेखील सिद्ध झाले आहे. या वयोगटात मधुमेहामुळे डोळ्यांच्या रेटिना या पड्यावर सूज येण्याचे प्रमाण हे टाईप १ किंवा टाईप २ या दोन्ही उपगटात सारखेच आहे. मात्र, मूत्रपिंड विकार होणे, लघवीवाटे प्रथिने जाणे याचे प्रमाण मात्र या वयोगटातदेखील टाईप २ या उपगटात टाईप १च्या मानाने दुप्पट आहे. तरुण मधुमेहींमध्ये रक्तवाहिन्यांमध्ये एथेरोस्कलरोसिस खूप झपाट्याने होते. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येण्याची शक्यतादेखील समवयस्क मधुमेह नसलेल्यांपेक्षा १४ पट जास्त आहे.

त्यामानाने प्रौढ मधुमेहींना हृदयविकाराचा त्रास होण्याचे प्रमाण त्याच वयोगटातील निरोगी माणसांपेक्षा चारपट आहे. तरुण टाईप २ मधुमेही हे पुष्कळ वेळा लघु असल्याने कमी वयात रक्तदाब, डिस्लिपिडेमिया याही व्याधी यामध्ये आढळतात. यामुळे तरुण टाईप २ या वर्गात हृदयरोग टाईप १ पेक्षा अधिक आढळतो. मधुमेही तरुणींमध्ये गर्भपाताचे प्रमाण ३० टक्के इतके जास्त आहे. यकृताला जडणारा नॉन-अल्कोहोल स्टीटोहेपेटायटीस हा आजारदेखील तरुणांमध्ये जास्त आढळतो.



## समुपदेशन

मुळात तरुणपणी किंवा पौगंडावस्थेत मधुमेहाचे निदान होणे हे रुग्णांसाठी आणि परिवारासाठी धक्कादायक असते. अशा वेळी रुग्णाची जीवनशैली, शैक्षणिक पात्रता लक्षात घेऊन आजाराविषयी शिक्षण देणे गरजेचे असते. अगदी कमी वयाच्या रुग्णांच्या कुटुंबियांना दिलासा आणि शिक्षण देऊन रुग्णाची काळजी घेण्यास त्यांना सक्षम बनवणे हादेखील उपचाराचा एक महत्त्वाचा भाग आहे. लघु असल्यास रुग्णाला वजन कमी करण्याबाबत मार्गदर्शन करणे, खाण्याच्या चुकीच्या सवयी बदलण्यास प्रेरित करणे गरजेचे आहे. या तरुणांना मानसिक आजार, विशेषत: नैराश्य येण्याची शक्यता जास्त असते. त्या करितादेखील त्यांचे मानसिक समुपदेशन महत्त्वाचे ठरते.

## उपचारपद्धती

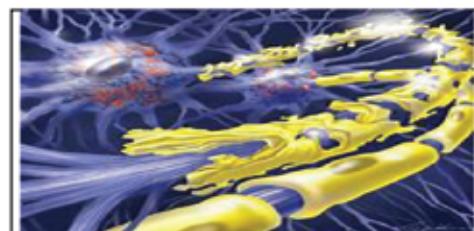
टाईप १ आणि स्वादुपिंडाच्या आजारामुळे उद्भवणारा मधुमेह यामध्ये इन्सुलिन इंजेक्शन व इन्सुलिन पंप हा उपचार योग्य ठरतो. मोनोजेनिक डायबेटीस असलेल्या रुग्णांना काही वर्षे सल्फोनील्युरिया ही औषधे उपयुक्त असतात. पौगंडावस्थेतील रुग्णांसाठी इन्सुलिन इंजेक्शन्स

आणि मेटफॉर्मिन हे औषध वापरण्यात येते. जी औषधे ज्येष्ठ मधुमेहींना वापरली जातात. तीच तरुण टाईप २ रुग्णांना उपयोगी पडतात. DPP-४ इनहिबिटर्स, GLP-१ अॅनॉलाग्ज, SGLT-२ इनहिबिटर्स ही अलीकडे प्रचलित झालेली औषधे साखरेवर नियंत्रणासोबतच वजन कमी करण्यास उपयुक्त ठरत आहेत. शिवाय, या औषधांमुळे साखर अचानक खूप कमी होणे (हायपोग्लायसेमिया) हा प्रकारदेखील क्वचितच आढळतो. पण तरुण वयोगटात ही औषधे वापरण्यासाठी पुरेसा डेटा अजून उपलब्ध नाही.

## तात्पर्य

- मधुमेह कोणत्याही वयात होऊ शकतो.
- तरुणांमधील मधुमेह हा जास्त घातक असतो.
- बदलत चाललेली जीवनशैली, लघुपणा, व्यायामाचा अभाव, जंक फूडचे अतिप्रमाणात सेवन, मानसिक आजार हे या आजारास जबाबदार आहेत.
- वय वर्षे १० नंतर ठरावीक मुलांच्या दर तीन वर्षांनी मधुमेहासाठी चाचण्या करणे आवश्यक आहे.
- औषधोपचारांबरोबर जीवनशैलीबाबत समुपदेशन महत्त्वाचे आहे.

• • •

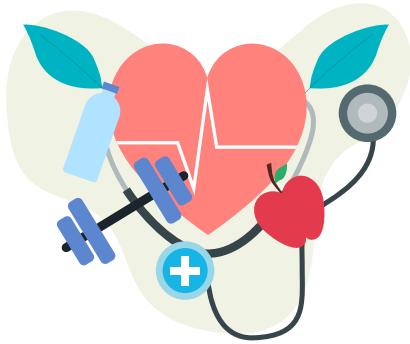


### मधुमेह व मन्त्रासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्युरो).

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र: २८ एप्रिल व २६ मे २०२३



# ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये मधुमेह कसा निराळा?

डॉ. संदीप तामणे | ९८२२६ ३९५२१



बदलत्या जीवनशैलीमुळे भारतात मधुमेहाचे प्रमाण झापाट्याने वाढत आहे. सत्य परिस्थिती सांगायची झाल्यास, हल्ली असे म्हटले जाते की, भारत ही जागतिक स्तरावर मधुमेहाची राजधानी (Diabetes Capital of the World) झाली आहे. आणि आपला प्रयत्न असा असला पाहिजे, की भारत ही मधुमेहावरील उपचारासंबंधीची राजधानी (Capital of Diabetes Care in the World) झाली पाहिजे.



ज्येष्ठ नागरिकांमधील मधुमेहाला अनेक छटा व कंगोरे आहेत. मधुमेही ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये असलेले इतर विविध वैद्यकीय आजार (विशेषत: दृष्टिदोष, श्रवणदोष, हालचालींवर आलेली मर्यादा इत्यादी) त्यांची आर्थिक / कौटुंबिक / सामाजिक परिस्थिती, वाढत्या वयानुसार बदलणारी मानसिक स्थिती या सर्व गोर्धंचा परिपाक मधुमेह नियंत्रणाच्या दृष्टीने महत्वाचा; आणि त्यामुळे च मध्यमवयीन रुग्णांपेक्षा वेगळा असतो.

ज्येष्ठ नागरिकांमधील मधुमेहाची कारणे, लक्षणे, निदान, अनियंत्रित आजारामुळे निर्माण होणारी गुंतागुंत व उपचार पद्धती हे इतर वयोगटातील व्यक्तींपेक्षा कर्से निराळे आहेत, याबद्दलची माहिती या लेखात आपण घेणार आहोत.

वयाच्या पन्नाशीनंतर रक्तातील उपाशीपोटीची साखर ही प्रत्येक वाढत्या दशकामध्ये १-२ मिंग्रॅ/डेसीलीटर, तर जेवणानंतरची साखर अंदाजे १५ मिंग्रॅ/डेसीलीटर इतक्या प्रमाणात वाढू लागते.

ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये दिसून येणारा मधुमेह हा टाईप-२ प्रकारचा असतो. म्हणजे रुग्णाच्या रक्तातील इन्सुलिनचे प्रमाण फारसे कमी होत नाही; तर उपलब्ध असणाऱ्या इन्सुलिनच्या कार्यक्षमतेस प्रतिरोध निर्माण होऊन इन्सुलिनचा प्रभाव कमी होतो (इन्सुलिन रेझिस्टन्स), त्यामुळे रक्तातील साखर वाढते.

**मधुमेहाच्या कारणांचा विचार केल्यास तीन महत्वाची कारणे सांगता येतील :**

- वाढत्या वयानुसार स्वादुपिंडातील बीटा पेशींची संख्या व कार्यक्षमता कमी होते. या पेशींमध्ये इन्सुलिनची निर्मिती होत असल्याने साहजिकच अपुण्या प्रमाणात इन्सुलिन तयार होते.
- वर म्हटल्याप्रमाणे बहुतेक वेळा रक्तातील इन्सुलिनचे प्रमाण फारसे कमी नसले तरी इन्सुलिनच्या कार्यक्षमतेला प्रतिरोध निर्माण होऊन त्याचा प्रभाव कमी होतो.
- ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये काही औषधे दीर्घकालीन घेतल्यास त्यांचा दुष्परिणाम म्हणूनही रक्तातील साखर वाढू शकते.

विविध आजारांसाठी दिली जाणारी स्टेरॉइड्स ही

औषधे Thiazide नावाचे मूत्रल (Diuretic) औषध व बीटा ब्लॉकर गटातील औषधे (दोन्ही औषधे उच्च रक्तदाबासाठी दिली जातात), आकडीसाठी दिले जाणारे Phenytoin तसेच औदासीन्यावर दिली जाणारी Tricyclic Anti Depressants ही औषधे प्रदीर्घ काळ सेवन केल्यास रक्तशर्करा वाढू शकते. याव्यतिरिक्त इतर वयोगटातील व्यक्तींप्रमाणे स्थूलता, बैठी जीवनशैली, मानसिक ताणतणाव यांचाही मधुमेहाशी निकटचा संबंध आहे.

हल्लीच्या संशोधनानुसार, ड जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे ही इन्सुलिनची कार्यक्षमता कमी होऊन टाईप २ मधुमेह होऊ शकतो, असे सिद्ध झाले आहे.

## लक्षणे

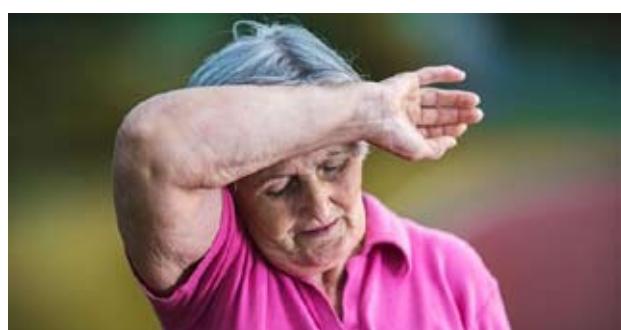
सर्वसाधारणपणे भूक व तहान जास्त लागते, तसेच वारंवार लघवीस जावे लागणे ही मधुमेहाची प्रमुख लक्षणे मानली जातात. मात्र, ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये ही नेहमीची लक्षणे दिसून येतीलच असे नाही.

अनेकदा कुठलीही लक्षणे किंवा त्रास नसतानाही केलेल्या रुटीन तपासणीमध्ये मधुमेहाचे निदान होते.

शस्त्रक्रियेपूर्वी केलेल्या चाचण्या, वैद्यकीय विमा काढण्यासाठी केलेल्या तपासण्या किंवा साठीनंतर दर वर्षी नियमितपणे होणाऱ्या आरोग्यविषयक तपासण्यांमध्ये अगदी अनपेक्षितपणे मधुमेह नामक पाहृण्याचे आगमन आपल्या शरीरात झाल्याचे लक्षात येते.

उच्च रक्तदाबाप्रमाणे मधुमेह हादेखील चोरपावलांनी येणारा शत्रू (Silent Disease) असल्याने निदान झाल्यावर त्वरित उपाययोजना करणे महत्वाचे आहे.

बरेचदा प्रमाणाबाहेर थकवा येणे, वजन कमी होणे, लघवीवरील नियंत्रण कमी होणे, हालचाली मंदावणे, दृष्टिदोष, स्नियांमध्ये योनीमार्गाला खाज येणे, पुरुषांमध्ये



शिस्नमुंडावर जंतुसंसर्ग होणे (Balanoposthitis), खांद्याभोवती संधिवातासारखा त्रास होणे, शरीरात वरचेवर जंतुसंसर्ग / गळवे होणे किंवा रोगप्रतिकारकशक्ती कमी झाल्यामुळे जखमा लवकर भरून न येणे, अंगाला खाज येणे / त्वचाविकार, तसेच मूत्रमार्गात वारंवार होणारा जंतुसंसर्ग अशी नेहमीपेक्षा वेगळी लक्षणे घेऊन ज्येष्ठ नागरिक आमच्याकडे येतात. मग तपासणीत मधुमेहाचे निदान होते.

दुर्दैवाने काही वेळा आजाराची गुंतागुंत हेच आजाराचे पहिले लक्षण असते.

हृदयविकार, मूत्रपिंडाचे आजार, पक्षाघात, डोळ्यांशी संबंधित आजार अशा प्रकारच्या आजारांशी संबंधित लक्षणे घेऊन रुण आमच्याकडे येतात. अशा वेळी मधुमेहाचे निदान होते.

ज्येष्ठ नागरिकांमध्येच प्रामुख्याने आढळून येणाऱ्या काही विशिष्ट व्याधींचा, ज्यांना Geriatric Syndromes असे संबोधले जाते, मधुमेह नियंत्रणावर परिणाम होतो, त्या व्याधी पुढीलप्रमाणे :

- दैनंदिन हालचाली करणे अवघड होते. (Functional Impairment)
- वारंवार पडणे / बेशुद्ध होणे (Recurrent Falls and Syncope)
- लघवीवरील नियंत्रण कमी होणे (Urinary Incontinence)
- नैराश्य / उदासीनता (Depression)
- बौद्धिक क्षमतेचा न्हास / स्मृतिभ्रंश (Cognitive impairment and Dementia)
- कुपोषण व स्नायूंचे दौर्बल्य
- औषधांचा भडिमार (Polypharmacy)

ज्येष्ठ नागरिकांमधील मधुमेहावर उपचार करताना डॉक्टरांनी वरील गोष्टींचा विचार करणे आवश्यक असते.

## मधुमेहाची गुंतागुंत

दीर्घकालीन मधुमेहामुळे व विशेषत: मधुमेह अनियंत्रित असल्यास पुढील आजार / गुंतागुंत उद्भवू शकते.

- हृदयविकार
- मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी होणे
- डोळ्यांवर दुष्परिणाम (रेटिनोपैथी, मोतीबिंदू)
- मज्जातंतूवर होणारे दुष्परिणाम (न्यूरोपैथी)
- पायांवर दुष्परिणाम (रक्ताभिसरण कमी झाल्यामुळे, तसेच मज्जातंतूवर परिणाम झाल्याने)

ही गुंतागुंत टाळण्यासाठी मधुमेह काटेकोरपणे नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक असते. मधुमेहावरील उपचारांबद्दल आता आपण माहिती घेऊ या.

## मधुमेहावरील उपचार



योग्य आहार, व्यायाम, वजन नियंत्रित ठेवणे या सर्व गोष्टींकडे लक्ष ठेवणे म्हणजेच जीवनशैलीत सकारात्मक बदल करणे अतिशय महत्वाचे आहे.



### मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. मुकुंद कश्यप

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ४. - अगोदर वेळ ठरवून.

आहारतज्जांचा सल्लाही याबाबतीत महत्त्वाचा आहे (मेडिकल न्यूट्रिशन थेरपी).

तोंडावाटे घेणाऱ्या औषधांमध्ये (Oral Hypoglycemic Agents) मेटफॉर्मिन, सल्फोनिलयुरिया गटातील औषधे (Glimepiride, Gliclazide), ग्लीटाङ्झोन गटातील औषधे आहारातील शर्करेचे शोषण लवकर होऊ न देणारी औषधे (Acarbose, Voglibose इत्यादी जी प्रामुख्याने जेवणानंतर वाढलेली रक्तशर्करा नियंत्रणात आणतात.)

आतळ्यातील अंतस्त्रावावर परिणाम साधून रक्तशर्करा नियंत्रित करणारी औषधे (ज्यामध्ये GLP-1 Analogues व ग्लीपटीन्स ही औषधे आहेत.) SGLT2 inhibitors गटातील (जी रक्तातील साखर लघवीवावा बाहेर टाकतात) अशी अनेक उपयुक्त औषधे उपलब्ध आहेत.

याशिवाय, नुकतीच उपलब्ध झालेली काही औषधे आहेत, ज्यामध्ये तोंडावाटे घेण्यासाठी Semaglutide तसेच Imeglimin या औषधांचा अंतर्भव आहे.

तसेच संधिवातात दिले जाणारे Hydroxy Chloroquine हे औषधी ही काही वेळा मधुमेहीमध्ये दिले जाते.

ही औषधे घेऊनही मधुमेह नियंत्रणात येत नसेल किंवा आजाराची गुंतागुंत झाली असल्यास इन्सुलिन दिले जाते.

## ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये मधुमेह नियंत्रणाबाबत काही महत्त्वाच्या गोष्टी

- ज्या ज्येष्ठ नागरिकांचे सर्वसाधारण आरोग्य उत्तम आहे (म्हणजेच ज्यांना इतर काही मोठे आजार किंवा मधुमेहाची गुंतागुंत नाही, ज्यांची बौद्धिक क्षमता व दैनंदिन हालचाली व्यवस्थित आहेत व ज्यांचे आयुष्य एकंदरितच गुणवत्तापूर्ण आहे (Good quality of life) अशा रुग्णांमध्ये मधुमेह अधिक काटेकोरपणे नियंत्रणात



ठेवणे गरजेचे आहे. HbA1C चे प्रमाण 7 ते 7.5 टक्के इतके असणे आवश्यक आहे.

- इतर ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये हे प्रमाण 8 टक्क्यांपर्यंत चालू शकेल. म्हणजेच, थोडी शिथिलता चालेल. कारण अशा व्यक्तींमध्ये हायपोग्लायसेमियाचा (रक्तशर्करा खूप कमी होण्याचा) धोका अधिक असतो, जो टाळणे आवश्यक आहे.
- हायपोग्लायसेमिया व त्यामुळे निर्माण होऊ शकणारी गुंतागुंत टाळणेही तितकेच महत्त्वाचे आहे.
- रक्तशर्करा नियंत्रणाशिवाय या नागरिकांमध्ये उच्च रक्तदाब व रक्तातील चरबीचे प्रमाणही नियंत्रणात ठेवणे गरजेचे आहे.
- बच्याच रुग्णांना ऑस्पिरीन हे औषध प्रतिबंधात्मक म्हणून दिले जाते, त्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. धूप्रपान व अति मद्यपान टाळणे हेही तितकेच महत्त्वाचे आहे.
- मधुमेही रुग्णांमध्ये काही लसीदेखील घेणे आवश्यक आहे (उदाहरणार्थ, फ्लूची लस, न्यूमोनिआ प्रतिबंधक लस, हिपॅटिटीस – काविळीवरील लस इत्यादी).

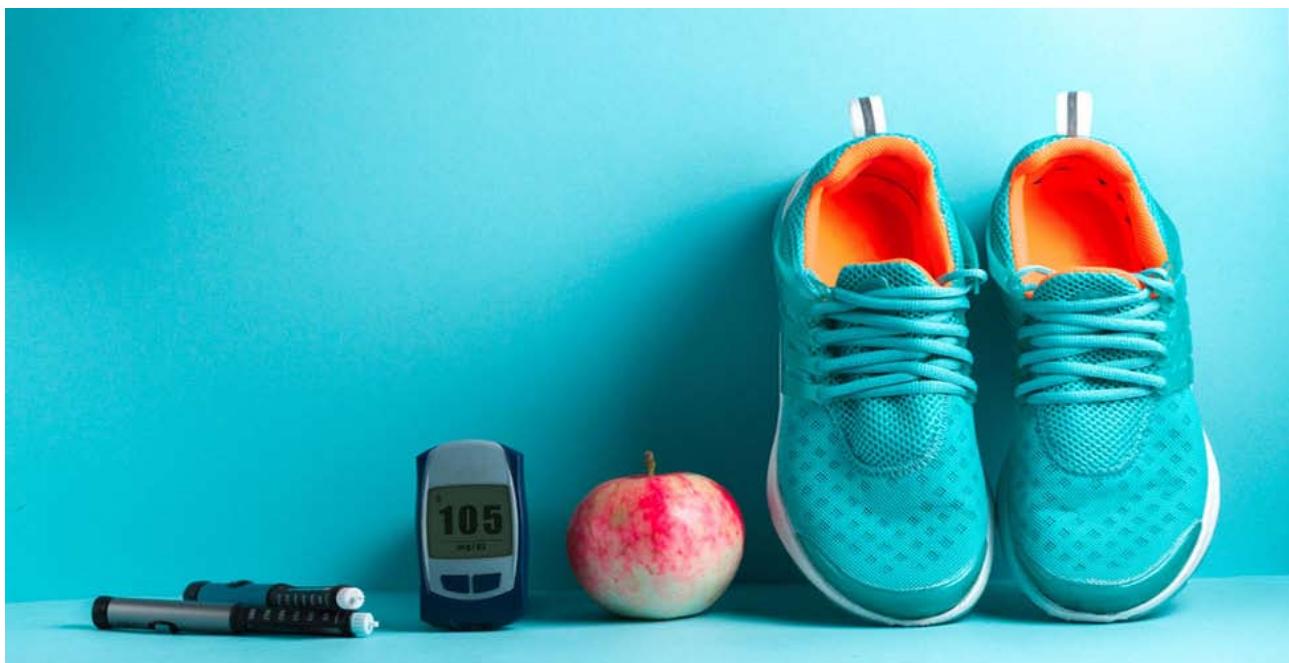
अशा प्रकारे ज्येष्ठांमधील मधुमेह व त्यावरील उपाययोजना ही इतर वयोगटातील व्यक्तींपेक्षा कशी भिन्न आहे, हे समजून घेतल्यास या व्यक्तींची आपण अधिक उत्तम काळजी घेऊ शकू, हे निर्विवाद सत्य आहे.





# Exercise and Diabetes

Dr. Raghunandan Dixit | 98220 55298



**Regular exercise  
is important  
not only for the  
prevention of  
diabetes but  
also for good  
glucose control in  
diabetics.**

**D**iabetes is a metabolic disorder characterized by elevated blood sugar caused by inefficient insulin activity in the body. This inefficient insulin activity could be due to insulin resistance or insufficiency.

Foods that we eat are converted to glucose – the main fuel for all the metabolic activities of the body. This fuel is sent to all the cells in the body via the blood. Insulin is required for the fuel to move into the cells from the blood. Acting as a key, insulin binds to the insulin receptors on the cell membrane and unlocks the cell membrane to facilitate the movement of glucose into the cell. The peculiar problem in diabetes is that there is enough or excess fuel (glucose) in the blood

but it is unable to move into the cells. The success of diabetes treatment depends on how to move the glucose in the blood into the cells. Exercise is one of the key factors which help us to achieve this.

Exercise can be defined as a structured body movement produced by the contraction of skeletal muscles that increases energy expenditure above the basal metabolic level.

### The benefits of exercise for diabetics are:

- **Glycemic control** - when we exercise our body needs extra fuel (glucose) for the exercising muscles. The exercising muscles are more sensitive to insulin so they take up blood glucose more easily and use it more effectively. Exercising muscles can take up blood glucose to 20 times the normal rate. This results in better utilization of blood glucose. Regular exercise is important not only for the prevention of diabetes but also for good glucose control in diabetics.
- Regular exercise helps diabetics to burn excess body fat and keep weight under control. Decreased body fat results in increased insulin sensitivity and better sugar control.
- Regular exercise reduces the 'bad' LDL cholesterol and increases the 'good' HDL cholesterol. This reduces the risk of cardiovascular diseases.
- Physical activity helps in the control of blood pressure.
- Improves muscle mass and strength. More muscle is better for diabetes control.
- Improves bone density and strength – reduces the risk of osteoporosis.
- **Reduces stress** – reducing stress is the

key factor in good diabetes control.

- Being physically active improves the functional ability of the body. Functional ability is the efficiency of the body to do routine daily tasks more effectively.
- Regular physical activity can help you fall asleep faster and deepen your sleep.

### What types of exercises are recommended?

In addition to stretching and flexibility exercises the following activities are beneficial for diabetics. These activities are to be done regularly.

#### Aerobic Exercises

Aerobic activity is also called endurance or cardio activity. In this type of activity, the body's muscles move rhythmically for a prolonged period. This type of activity not only gives maximum benefits to the cardiovascular and respiratory systems but also helps in good sugar control. Examples of aerobic activity are - brisk walking, running, dancing, bicycling, and swimming.

#### Muscle-Strengthening Exercises

Muscles are one of the most important components of the human body. In muscle-strengthening activity, muscles are made to work against resistance. The most common muscle-strengthening activity is done by lifting weights. It can also be done using elastic bands or our body weight for resistance. As age advances, we tend to lose a lot of muscle mass. Loss of muscle mass makes diabetes control difficult. Muscle mass is metabolically very active and retaining muscle mass is one of the key factors in diabetes control. Studies have shown that strength training produces good improvement in blood sugar control in diabetics.

## Bone-Strengthening Exercises

Bone-strengthening activity is also called weight-bearing or weight-loading activity. In this type of activity, stress or a force is put on the bones to make them stronger. This force can be produced by activities like brisk walking, jogging, jumping, or weight lifting. As these examples show bone-strengthening activities are essentially aerobic or muscle-strengthening activities. As we age our bones start losing calcium and become more brittle (osteoporosis). To prevent this bone strengthening is important.

## Exercise guidelines for diabetics

Regular exercise gives substantial health benefits to diabetics. However, there are certain guidelines that diabetics need to follow during any exercise program.

- Consult a fitness expert before you begin an exercise program. Since adjustment in your anti-diabetic medication may be required when you begin an exercise program, your physician should be made aware of your exercise program.
- Hypoglycemia is a common problem in diabetics who begin an exercise program. To minimize this risk, follow a proper routine of exercise, meals, and medicines. Always keep a carbohydrate snack, fruit, or fruit juice with you during exercise in case your blood sugar gets low.
- Do not exercise if your blood sugar is very high and your body is producing ketones. Consult your physician about the

appropriate time to begin exercise.

- Intense exercise produces adrenaline and other hormones that can counteract the effects of insulin and cause your blood sugar to rise. So sometimes intense exercise may temporarily increase your blood glucose levels. Diabetics should be aware of this fact.
- Regular monitoring of blood sugar is important when you begin an exercise program.
- Start slowly and increase the exercise intensity gradually as per your capacity.
- If you have eye or nerve complications some exercises may not be suitable for you. For example—if you have eye complications do not do intense weight training and if you have nerve complications do not do a high-impact aerobic activity like running.
- An exercise program should never become boring. So, choose an activity that you enjoy.
- Wear good quality sports shoes and take proper care of your feet when you exercise.
- Drink plenty of water during exercise.
- Always keep your identity card mentioning emergency contact numbers and your medical condition with you.
- Remember that exercise is a lifetime commitment. If you are very regular with your exercise routine, be assured of maximum health benefits.



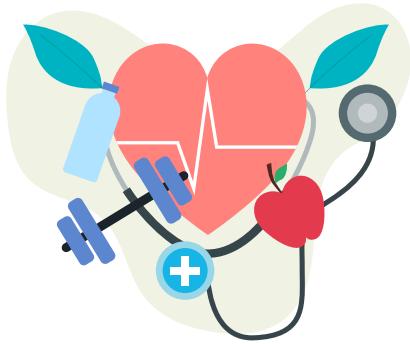
### मूत्रपिंडविकार क्लिनिक (KIDNEY CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. विपुल चाकूरकर एम.डी. (नेफ्रोलॉजी)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४ वाजता

पुढील सत्र: २४ एप्रिल व २२ मे २०२३





# केवाडिया सहल वृत्तान्त

डॉ. अमित वाळिंबे | ८७८८४ ८७६६८



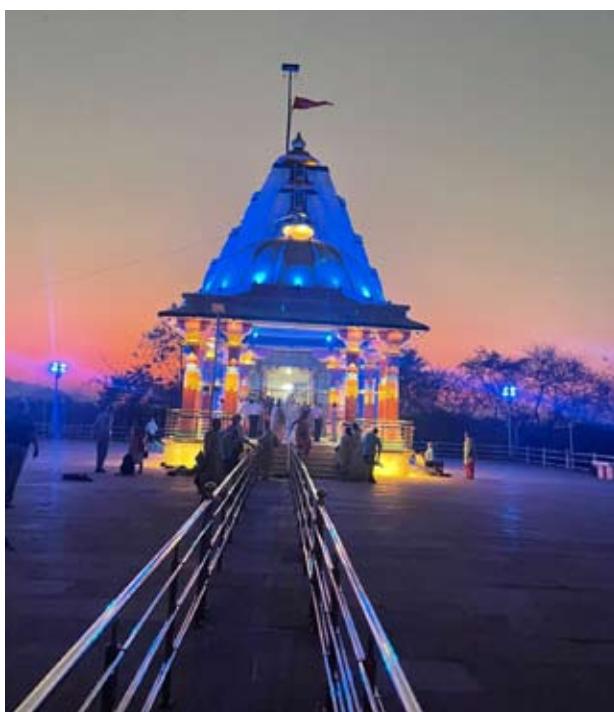
**डा** यबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेतर्फे केवाडिया येथील स्टॅच्यू ऑफ युनिटी येथे दिनांक २२ ते २५ फेब्रुवारीदरम्यान एक निवासी सहल आयोजित करण्यात

आली होती. डॉ. भास्कर हर्षे यांच्या मार्गदर्शनाखाली या सहलीचे नियोजन अतिशय उत्तम रीतीने करण्यात आले होते. यामध्ये संस्थेच्या कार्यकर्त्यांनी खुपच कष्ट घेतले होते. कॅप्टन निलेश गायकवाड यांच्यातर्फे प्रवास,

निवास, खानपान आणि स्थलदर्शनाची सर्व व्यवस्था आयोजित करण्यात आली होती.

संस्थेच्या काही सदस्यांबरोबर डॉ. हर्षे आणि श्री. सतीश राजपाठक या सहलीस जाणार होते. परंतु ऐन वेळी उद्भवलेल्या वैद्यकीय कारणांमुळे दोघांनाही सहलीमध्ये सहभागी होता आले नाही; आणि म्हणून या सहलीस जाण्याची संधी आणि जबाबदारी माझ्यावर येऊन पडली. जाता-येतानाचा बसचा १२-१२ तासांचा प्रवास, दोन बसमधील ६०-६२ मधुमेही रुण व त्यांचे काळजीवाहक, त्या सर्वांच्या खाण्यापिण्याच्या वेळा / औषधे सांभाळणे, कोणाला काही वैद्यकीय अडचणी निर्माण होतील का, त्यावर आपल्याला योग्य उपाययोजना वेळेत करता येतील का, अशा अनेक गोष्टी डोऱ्यांसमोर आल्यामुळे प्रथमतः मला खूपच काळजी व टेन्शन वाटत होते. संस्थेतर्फे मधुमती नायदू, अक्षय पाई आणि प्रिया यादव हे तिघे माझ्याबरोबर होते. त्यांनी प्रथमोपचार आणि आपत्कालीन औषधांचा साठा बरोबर घेतला होता. पूनम जोशी आणि सुमीत शेडगे यांनी यामध्ये त्यांना मदत केली होती. धाकधुकीतच सहलीची सुरुवात झाली खरी; नंतर मात्र काळजी आणि टेन्शनचे रूपांतर एका आनंददायी अनुभवामध्ये कधी झाले ते कळलेच नाही.

जातानाचा प्रवास तसा मोठा होता. पण बराचसा वेळ झोपेमध्ये गेल्यामुळे फारसा त्रास जाणवला नाही. चहा-नाश्त्याच्या वेळा योग्य पद्धतीने सांभाळल्यामुळे सर्वांच्या



तब्येती उत्तम राहिल्या. बरेचसे मधुमेही वयस्कर असूनही त्यांनी विश्रांतीसाठी बस थांबलेली असताना सर्व गोष्टी वेळेत आटोपून मोठ्या प्रमाणात आम्हांला सहकार्य केले, त्याबद्दल सर्वांना सलाम!

दुपारी केवाडियाला पोहोचल्यानंतर हॉटेलमध्ये सर्वांना खोल्या दिल्या गेल्या. सर्वांनी लवकर आवरून घेतले आणि अतिशय उत्तम भोजनाचा आस्वादही घेतला. भोजनामध्ये विशेष गोष्ट म्हणजे चविष्ट असे पदार्थ आणि ताक! सर्वांनी ताकाचा मनसोक्त आनंद घेतला. त्यानंतर पुतळा पाहण्यासाठी आम्ही सर्वांनी प्रस्थान केले. बसमधून जाताना लांबूनच सरदार वळ्यभभाई पटेल यांचा पुतळा पहिल्यांदाच दिसला तेव्हा सर्व जण अचंबित झाले.

नर्मदा नदीवर सरदार धरण आणि सरोवर बांधण्यात आले आहे. याचाच एक भाग म्हणून धरणाजवळ 'स्टॅच्यू ऑफ युनिटी' या स्थळाचे निर्माण करण्यात आले आहे. या परिसरामधील सर्व व्यवस्था पाहून अतिशय प्रसन्न वाटले. सर्व व्यवहार ऑनलाईन असल्यामुळे कोठेही भल्यामोठ्या रांगा नव्हत्या. अचानक गर्दी होऊ नये याचीही काळजी घेतली गेली होती. सुरक्षारक्षक आणि इतर कर्मचारीदेखील सर्वांचे प्रेमाने स्वागत करून, सर्व गोष्टी व्यवस्थित पाहता याव्यात यासाठी मदत करत होते. ट्रॅक्हेलेटर्स, एलेव्हेटर्स, व्हिलचेअर या व्यवस्था अगदी परदेशात असाव्या तशा होत्या. पर्यटकांची गैरसोय होऊ नये यासाठी उत्तम प्रकारे नियोजन केले गेले होते.

पुतळ्याची भव्यता तर डोळे दिपवून टाकणारी होती! जगातील सर्वांत उंच असा १८२ मीटर उंचीचा पुतळा आपल्या भारतामध्ये आहे, याचा खूप अभिमान वाटत होता. संपूर्ण धातूच्या सांगाड्यावर हा कॉपरचा पुतळा ज्या पद्धतीने तयार केला गेला, ते अतिशय प्रशंसनीय आहे. पुतळ्याच्या मधोमध दोन लिफ्टसुद्धा आहेत. अतिशय जलद अशा लिफ्टमधून आपण १३३ मीटर उंचीपर्यंत केवळ ४० सेकंदांमध्ये पोहोचतो. पुतळ्याच्या छातीच्या पातळीवर एक Viewing Gallery आहे. तेथून सभोवतालचे धरण आणि जलसागर पाहण्याचा अनुभव अविस्मरणीय आहे. पुतळ्याच्या चेहऱ्यावरील हावभाव, तसेच कपडे आणि शालीवरील बारकावे यांमुळे पुतळा जिवंत असल्याचा भास होतो. भारतीय तंत्रज्ञ आणि कर्मचारी यांनी केलेले हे काम खूपच कौतुकास्पद आहे.



संध्याकाळी ७ वाजताचा लेसर शो पाहिल्यावर तर अंगावर काटाच येतो. पुतळ्यावर लेसर बीम टाकून केलेला १० मिनिटांचा शो डोळ्यांचे पारणे फेडणारा होता. यामध्ये भारताचा स्वातंत्र्यसंग्राम, तसेच सरदार पटेल यांच्या जीवनाविषयीची माहिती उत्तम रीतीने मांडण्यात आली आहे. भारताला स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर वेगवेगळ्या संस्थानांना एकत्र आणण्याचे काम सरदार पटेल यांनी केल्यामुळे भारत एकसंघ राष्ट्र बनू शकला. म्हणूनच या पुतळ्याला Statue of Unity असे नाव देण्यात आले आहे.

पुतळ्याच्या तळमजल्यावर सरदार पटेल आणि त्यांच्या कार्याविषयी, तसेच भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्याविषयी वेगवेगळी दालने उभारण्यात आली आहेत. तसेच काही दृकश्राव्य दालनांमध्ये परिसरातील सर्व प्रेक्षणीय स्थळे, प्राणिचर आणि प्रकल्पाचे निर्माण कर्से केले गेले, याविषयीचे प्रदर्शन मांडण्यात आले आहे.

या परिसरात पुतळ्याबोबरच इतर काही पर्यटनस्थळे विकसित केली गेली आहेत. यापैकी काही ठिकाणी



जाण्याचा योग आला :

**१. विश्व वन :** जगातल्या वेगवेगळ्या खंडांमध्ये आढळणाऱ्या झाडाङ्गुडपांचे, फुलांचे आणि झोपड्यांचे उद्यान

**२. आरोग्य वन :** विविध वनौषधी झाडांचे उद्यान

**३. फुलपाखरांचे उद्यान**

**४. कॅक्टस (निवडुंग) उद्यान :** यामध्ये हजारे प्रकारच्या निवडुंगाच्या प्रजाती आहेत.

**५. एकता नर्सरी :** रोपवाटिका विक्रीस उपलब्ध

**६. नर्मदा आरती :** नर्मदा आरतीची व्यवस्था नुकतीच सुरु झाली आहे, अशी माहिती श्री. कूकनूर यांनी दिल्यामुळे संध्याकाळी ७.४५ वाजता नर्मदा नदीच्या काठावर आरतीचा सोहळा अनुभवता आला. नदीला आपण माता / जननी मानतो. त्यानुसार नदीच्या काठावर नर्मदेची पूजा आणि आरतीला उपस्थित राहता येण्याचा अनुभव शब्दातीत होता. श्री शूलपाणेश्वर मंदिर आणि नर्मदा आरतीमुळे खूपच प्रसन्न वाटले.

याबोबरच इतर काही स्थळे आहेत : प्राणी संग्रहालय, झरवानी धबधबा, डायनोट्रेल, व्हॅली ऑफ फ्लॉर्वर्स, ग्लो गार्डन, जंगल सफारी, खलवानी रिव्हर राफिंग, पंचमुखी



लेक, मेझ गार्डन, एकता क्रूझ! वेळेच्या अभावामुळे सर्व स्थळे आम्ही पाहू शकलो नाही. मात्र, पुन्हा कधीतरी येऊन इतर स्थळे पाहण्याचा निश्चय सर्वांनी केला.

या सर्व परिसरात इको टूरिझमची कल्पना खूपच प्रेरणादायी वाटते. आपली वाहने वाहनतळावर लावून भटकंतीसाठी प्रकल्पाच्या वाहनांमधून फिरावे लागते. तसेच परिसरातील स्त्रियांना ई-रिक्षा देऊन त्यांना रोजगार उपलब्ध करून देण्यात आला आहे. यामुळे प्रदूषण नियंत्रणात ठेवणे शक्य झाले आहे. त्याचप्रमाणे सर्वच ठिकाणी आजूबाजूच्या गावांमधील लोकांना कामावर ठेवल्यामुळे त्यांनाही रोजगाराची संधी उपलब्ध झाली आहे.

शुक्रवारी दुपारी भोजनानंतर सर्वांसाठी एक मधुमेहावरील प्रश्नमंजूषा आयोजित केली गेली. डॉ. हर्षे यांनी हे प्रश्न तयार केले होते. सर्वांनी यामध्ये सहभागी होऊन ती यशस्वी केली. यामध्ये सौ. बर्वे यांनी प्रथम पारितोषिक मिळवले. या सर्व प्रश्नांविषयी वैद्यकीय



माहिती देताना मला अतिशय आनंद वाटला. त्यानंतर काही जणांनी उत्सर्फूतपणे कवितावाचन-गायन आणि शिंगाट गाण्यावर नाच करून कार्यक्रमाचा परिपूर्ण आनंद घेतला.

परतीचा प्रवासही तसा जिकिरीचा होता. परंतु बसमध्ये गप्पाटप्पा, गाणी आणि मधुमेहावरील प्रश्नोत्तरे चालू असताना पुण्यामध्ये कधी पोहोचलो ते कळलेच नाही.

तीन दिवसांच्या केवाडिया सहलीमध्ये सर्वांनी खूपच आनंद घेतला. विशेष म्हणजे कोणालाही विशेष असा वैद्यकीय त्रास झाला नाही. सर्वांनी आपली तब्बेत आणि मुख्यत्वे ब्लडशुगर नियंत्रणात ठेवून सहल यशस्वी केली. सहलीला जाण्याआधी मी काळजीत असलो तरी सहल पूर्ण झाल्यावर एक अतिशय आनंदादी आणि अविसरणीय सहलीमध्ये सहभागी होण्याचे समाधान मला लाभले. याबद्दल सर्वांचे आभार!

• • •





# समुपदेशन : काळाची गरज

मेघना पाठ्ये, समुपदेशक, मानसतज्ज्ञ | १७३०० ३४३८०



■ ■ ■  
■ ■ ■  
**शारीरिक आजार  
झाल्यावर जसे आपण  
डॉक्टरांकडे जातो  
तसेच मानसिक  
समस्या सोडविण्यासाठी  
समुपदेशनाची  
आवश्यकता असते.**



नंदिन जीवनात आपल्याला अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागत आहे. आजचे स्पर्धात्मक युग व त्यामुळे येणारा ताणतणाव, तर काही वेळा अगदी छोट्या-छोट्या गोष्टींमुळे होणारा मानसिक त्रास...! खरे सांगायचे तर प्रत्येक नवा काळ हा नव्या समस्या घेऊन येतो. आपापल्या पद्धतीने आपण त्या सोडवण्याचा प्रयत्न करतो. कधी घरातील वडीलधाऱ्या व्यक्तींचे मार्गदर्शन घेऊन, तर कधी शिक्षकांची मदत घेऊन, तर कधी अगदी शेजारी किंवा मित्रमैत्रींचा सल्लादेखील घेतला जातो. पण नेहमीच या समस्यांचे निराकरण होते असे नाही. तेव्हा काय करावे, कोणाची मदत घ्यावी, कोणाचे मार्गदर्शन घ्यावे, असे प्रश्न पडतात.

अशा वेळी तज्ज्ञ मानसशास्त्रीय सल्लागाराची मदत घेणे

आवश्यक असते. अर्थात, समुपदेशन घेणे योग्य ठरते. मनावरील ताणाचे ओळे कमी करून त्यावर तोडगा काढणे शक्य होते. मानसतज्ज्ञाकडे अथवा समुपदेशकाकडे जाणे याबाबत आपल्याकडे अजूनही हवी तितकी जागरूकता नाही. उलट, गैरसमजच आहेत. अशा गैरसमजुतीमुळे नुकसान तर होतेच; पण बच्याच वेळा योग्य वेळ निघून जाते, त्यामुळे समस्या गंभीर होतात.

काही शारीरिक आजार झाल्यावर जसे आपण लगेच डॉक्टरांकडे जातो (सध्या तर साधा सर्दी, खोकला झाला तरी आपण डॉक्टरांकडे पळतो.), तसेच मानसिक समस्या सोडवण्यासाठी, त्यावर उपाय शोधणे गरजेचे असते. काही वेळा त्याकरिता औषधोपचारांचीदेखील आवश्यकता असते.

आजच्या युगात शिक्षण, करिअर, व्यवसाय, नोकरी अशा अनेक क्षेत्रांमध्ये तीव्र स्पर्धा असते. यातून जाताना बरेचदा ताणतणाव, चिंता, भीती, दबाव, काळजी अशा समस्या उद्भवतात. अशा वेळी आवश्यक असते, ती परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता, आत्मविश्वास! ज्या व्यक्तींमध्ये याची कमतरता असते त्यांना नैराश्य, न्यूनगंड, अस्थिरता, चिंता, वैफल्य अशा समस्या सतावू लागतात. परिणामी, अशा व्यक्ती आपले मानसिक संतुलन हरवून बसतात. या टप्प्यावर योग्य भावनिक, मानसिक आरोग्याबद्दल काही दक्षता घेतली गेली नाही तर व्यक्तिमत्त्वाला तडे जाण्याची दाट शक्यता असते. म्हणूनच येथे समुपदेशन नक्कीच उपयोगी पडते.

समुपदेशन किंवा काउन्सेलिंग हा शब्द अलीकडे परिचयाचा झाला आहे. समुपदेशन ही एक मानसशास्त्रीय प्रक्रिया आहे. अनेक वेळा समुपदेशन म्हणजे सल्ला देणे असा चुकीचा समज केला जातो. सल्ला व मार्गदर्शन हे शब्द काहींना एकच वाटतात; पण त्यात फरक आहे. तू ‘अमुक-अमुक कर’ अथवा ‘करू नको’ हा झाला सल्ला! याउलट, एखाद्या व्यक्तीने तिची समस्या सोडवण्यासाठी स्वतः योग्य पद्धतीने विचार करून स्वतःच निर्णय घेणे यासाठी केलेली मदत म्हणजे मार्गदर्शन! समुपदेशनात स्वावलंबन व स्वयंनिर्भर होण्यावर भर दिला जातो. जी गोष्ट अथवा निर्णय आपल्यासाठी अधिक फायदेशीर ठरू शकतो, त्याचा स्वतः सारासार विचार करता येणे, हे समुपदेशनातून अपेक्षित असते.

या क्षेत्रातील तज्ज्ञ जोन्स यांनी साधी सोपी व्याख्या

केलेली आहे. ती अशी : ‘मार्गदर्शन म्हणजे सुयोग्य निवड करण्यासाठी आणि जीवनातील विविध समायोजन साधण्यासाठी व्यक्तीला केलेली मदत.’

समुपदेशकाद्वारे प्रश्न विचारून, माहिती घेऊन आणि मानसोपचार तंत्रांचा वापर करून समस्येचा आढावा घेतला जातो. हे करताना त्या व्यक्तीच्या क्षमता, कौशल्ये यांचा अंदाज घेऊन समस्या सोडवण्यासाठी मदत केली जाते. ही मदत करताना समुपदेशक स्वतःची मते, विचार समोरच्यावर लादत नाहीत. चांगले समायोजन कर्से करावे, व स्वतःच्या क्षमता कशा वाढवाव्यात, याबाबत मार्गदर्शन केले जाते. त्या व्यक्तीची निर्णयक्षमता वाढवणे व तिला अंतर्दृष्टी (Insight) प्राप्त करून देणे यावर भर दिला जातो.

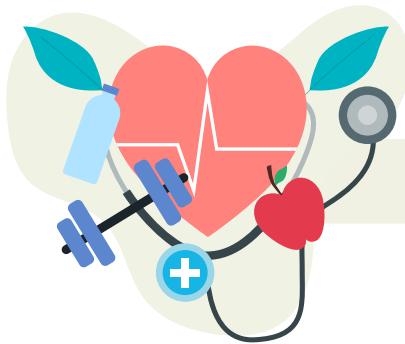
निरनिराळ्या क्षेत्रांमध्ये समुपदेशनाची आवश्यकता असते. व्यक्तिगत समुपदेशन, शैक्षणिक समुपदेशन, कौटुंबिक / वैवाहिक समुपदेशन, व्यावसायिक समुपदेशन आणि इतर बच्याच क्षेत्रांत ही गरज वाढती आहे. शारीरिक आजारांमुळे अनेक वेळा काही व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या कोलमझून जातात. नैराश्य, भीती, चिंता, चिडचिडेपणा, अस्वस्थता, औदासीन्य यांनी मन ग्रासले गेले की त्याचे मनावर आणि पर्यायाने शरीरावर विपरीत परिणाम दिसू लागतात. अशा वेळी औषधोपचारांबरोबरच मन स्थिर आणि शांत करण्यासाठी समुपदेशन प्रभावी ठरते.



समुपदेशनाचे विश्व सखोल, गूढ, व्यापक आणि विशाल आहे. मार्गदर्शन करणारी व्यक्ती ही तज्ज्ञ असावी लागते. समुपदेशन करणे हे एक शास्त्र

आहे आणि कौशल्यही! जेव्हा एखादी व्यक्ती समस्या अथवा अडचणी घेऊन येते तेव्हा तिच्याशी आश्वासकपणे बोलून, तिच्याबरोबर विश्वासाचे नाते प्रस्थापित करणे व समस्या सोडवण्यास व्यक्तीला मदत करणे याला समुपदेशन (काउन्सेलिंग) म्हणतात.





# तणावमुक्त आणि आनंददायी जीवनाचा मंत्र

आशिष तागडे

**स**ध्याच्या काळात आपण स्वतःपासून सभोवार पाहिले तर प्रत्येक माणूस सतत कोणत्या ना कोणत्या चिंता, काळजी, विवंचना, ताणतणावाला सामोरे जाताना दिसतो. अगदी बालवयापासून हे आपल्याला पाहायला मिळते, त्यात आबाल-वृद्ध, स्त्री-पुरुष, गरीब-श्रीमंत कोणीच अपवाद नाही. अगदी 'होम वर्क'चा ताण त्या मुलापासून त्याच्या पालकांनाही असतो. शाळेत - ऑफिसला जायचा ताण, ट्रॅफिक, वाहन चालवणे, कार्यालयातील ताण, घरकामाचा ताण, अशा अनेक ताणांचासुद्धा 'ताण' असतो आणि त्यातून निर्माण होणारी गुंतागुंत आता घरोघरी पाहायला मिळते. सगळ्यांना 'कळते पण वळत नाही' अशी स्थिती असते. छोट्या-छोट्या गोष्टी, भावना, प्रसंग यांतून रोजच्या जीवनात आपली मार्गक्रमणा सुसऱ्या व्हावी आणि ताणाची तीव्रता कमी व्हावी, यासाठी लेखिका सुप्रिया पुजारी यांनी 'मनमोकळ' पुस्तकातून सहज-सोप्या टिप्स सांगितल्या आहेत.

'लोक काय म्हणतील? चूक की बरोबर? योग्य की अयोग्य?' हे विचार मनात साठवून न ठेवता, मनमोकळा संवाद साधून मुक्तपणे आयुष्य जगण्याची इच्छा असणाऱ्या सर्व वाचकांना लेखिका सुप्रिया पुजारी यांनी हे पुस्तक समर्पित केले आहे. आशय आणि संवाद साधण्याचे कौशल्य यात त्या यशस्वी झाल्या आहेत. मार्गदर्शकाची भूमिका न घेता त्यांनी एका सहकाऱ्याची, संवादकाची भूमिका घेतली आहे. यासाठी त्यांनी स्वतःचे उदाहरणही दिले आहे.

कस्तुरीमृगासारखे सर्व आपल्याजवळ असते. पण त्याची जाणीव करून देण्यासाठी सुप्रिया पुजारी यांच्या

लेखणीने 'मनमोकळ' मधून आपल्या सर्वांना साद घालत निरोगी जीवनशैलीची गुरुकिल्ली दिली आहे. विचार, भावना आणि क्रियेमागच्या हेतूंची स्पष्टता येणे ही स्वपरिवर्तनाची पहिली पायरी असून आत्मविश्वास, स्व-जागरूकता आणि योग्य प्रश्न यांच्या आधारे आपण सहज तणावमुक्त आणि आनंददायी जीवन जगू शकतो, हे वेळोवेळी विविध, चपखल उदाहरणातून लेखिकेने पटवून दिले आहे.

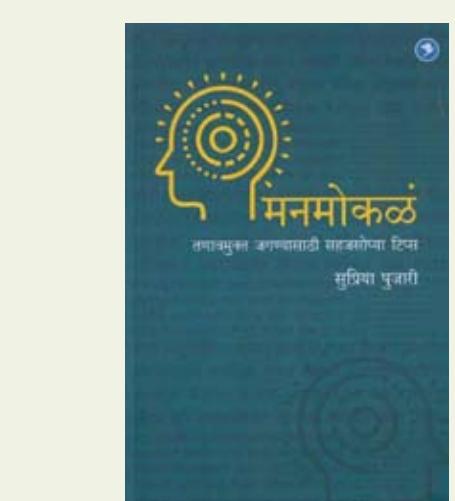
त्यांच्या आयुष्यातील विविध घटना, घडामोडी, बरे-वाईट प्रसंगांना तोंड देताना त्यांना कोणीतरी केलेले मार्गदर्शन इतर अनेकांना उपयोगी ठरावे यासाठी लेखिका साप्ताहिक लेखमालेतून वाचकांना भेटत गेल्या. भावनिक ब्लॉक निर्माण झालेल्या अनेकांना त्यांचे लिखाण भावत केले गेले. माणसात भावनिक-वैचारिक स्पष्टता आली की स्व-जागरूकता येते; त्याच्या दैनंदिन जीवनात आमूलाग्र बदल घडतात. हे अनेकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी लेखिकेने पुस्तकातील प्रत्येक प्रकरण जिवंत ठेवले आहे.

मानसिक आरोग्य : गैरसमज आणि वस्तुस्थिती, आयुष्याचे संतुलन, 'जाऊ दे' म्हणून सोडून देऊन का असा प्रेमळ सल्ला देत, भूतकाळाचे नक्की करायचे तरी काय?, ऐकावे जनाचे करावे मनाचे, मी 'हो' का म्हणाले?, सहनशीलता : सदगुण की दुर्गुण?, अमूल्य वेळ आणि अनमोल आयुष्य, भावनिक गरज म्हणजे काय? व्यक्तीच्या भावनिक गरजा, भावनिक गुलामिरी, स्व-शोधातून स्व-जागरूकतेचा पाया : दृष्टिकोन, स्व-जागरूकतेतील अडथळा : पूर्वग्रह, भीती, अपेक्षापूर्तीचा संघर्ष अशा प्रत्येक बारकाव्यांसह आपल्या भावनिक गरजा आणि त्यांची कसदार मांडणी

लेखिकेने केली आहे.

शारीरिक आरोग्याबोरूच मानसिक आरोग्यसुद्धा महत्त्वाचे आहे. स्वतःशी प्रामाणिक राहा. 'परफेक्ट' वेळेची वाट पाहण्यापेक्षा मिळालेला वेळ 'परफेक्ट' असतो, हे आपल्याला कब्ल नाही. आपल्या मनातल्या भावना, आपली गरज ओळखून, त्याला प्राधान्य देऊन जगण्याची हीच वेळ; कारण प्रत्येक क्षण अनमोल आहे.

लेखिकेविषयी : सुप्रिया पुजारी यांचे पदव्युत्तर शिक्षण MBA (Human Resources) मध्ये झाले आहे. अमेरिकेतून ह्युमन रिसोर्सेस व न्यूरो-लिंग्विस्टिक प्रोग्रॅमिंग (NLP) हे व्यावसायिक प्रशिक्षण त्यांनी घेतले आहे. त्या Life Coach म्हणून कार्यरत आहेत. 'लाईफ कोच ट्रेनिंग अॅबॅसेडर - आशिया पॅसिफिक', 'प्राइड ऑफ महाराष्ट्र २०१९' व 'इन्क्रेडिबल विमेन ऑफ इंडिया २०१९', असे अनेक राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय पुरस्कार त्यांना प्राप्त झाले आहेत. 'Being Me-Practical Guide for Self Transformation' हे त्यांचे पुस्तक प्रकाशित झाले आहे.



पुस्तक : मनमोकळ  
प्रकाशन : सकाळ प्रकाशन  
लेखिका : सुप्रिया पुजारी  
पृष्ठे : १२८  
किंमत : ११०/-

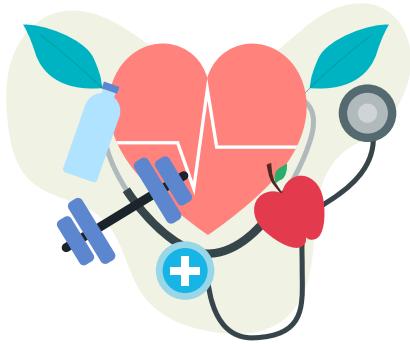
•••



## हास्यजत्रा : विजय पराडकर

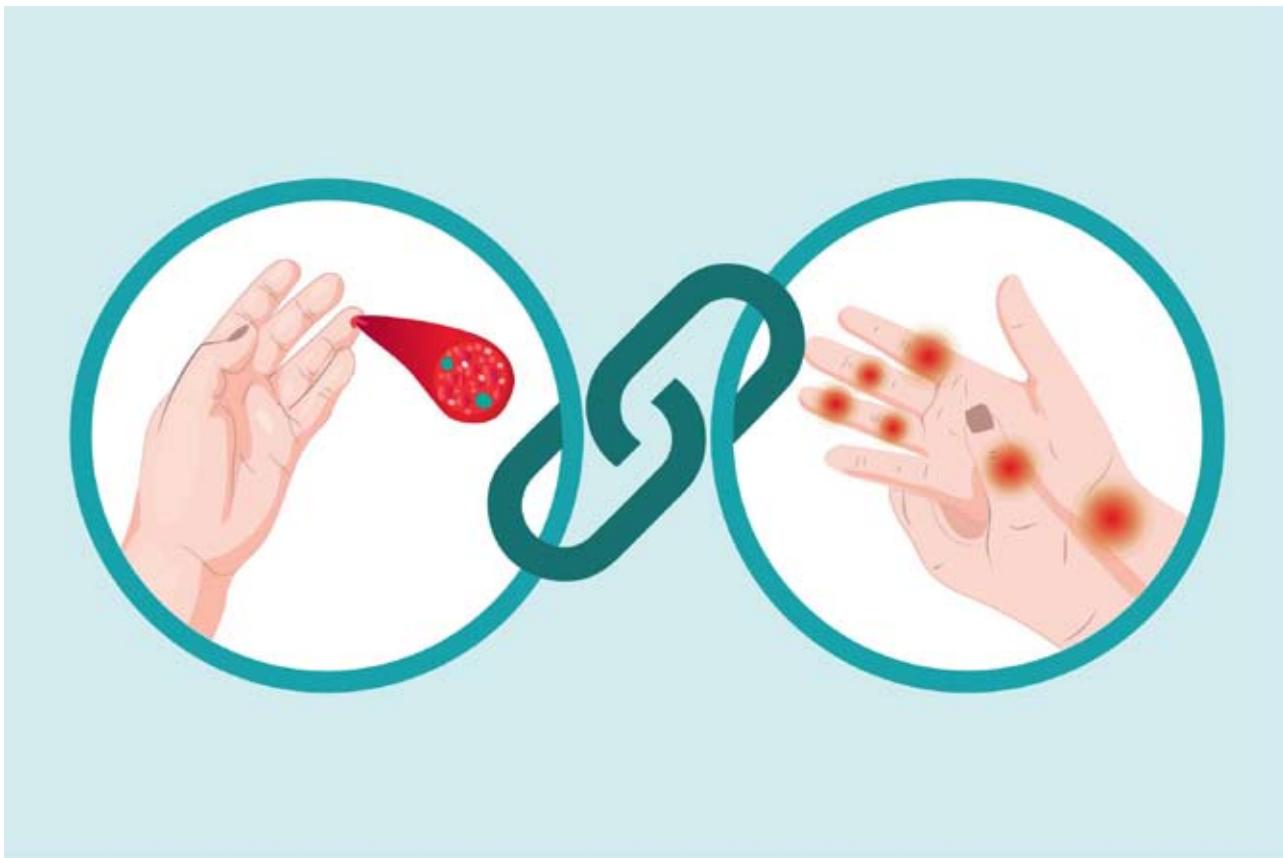
'महिलादिन'निमित्त सगळ्या सदभ्यांना पार्टी देण्याची  
येंदा माझी पांढी होती! तेटाळण्यासाठी, सगळे पदार्थ  
तुम्ही करणार आहान अशी मी थाप  
मारली!





# संधिवात आणि मधुमेह

डॉ. वृषाली वाघ, एमबीबीएस, एमडी (मोडिसीन) | ८९०८३ ७३२१०



नुकताच ८ मार्च हा जागतिक महिला दिन आपण  
साजरा केला. महिलांशी निगडित वेगवेगळ्या  
आरोग्यसमस्यांवर यामुळे चर्चा झाली. त्यातीलच  
एक म्हणजे, संधिवात!

**पु**रुषांच्या तुलनेत साधारण तीनपट महिलांना संधिवाताचा आजार जास्त प्रमाणात होतो.

याचे कारण म्हणजे संधिवात हा ऑटोइम्युन प्रकारचा (रोगप्रतिकारक्षमतेशी निगडित) आजार आहे. सांधे, हाडे, मासपेशी, रक्तवाहिन्या, फुफ्फुसे, डोळे इत्यादी अवयवांना येणारी सूज (इन्फ्लमेशन) हे त्याचे मूलभूत कारण आहे. संधिवात हा फक्त सांध्यांशी मर्यादित नसून संपूर्ण शरीरावर त्याचे परिणाम दिसून येतात (सिस्टेमिक डिसऑर्डर). अगदी लहान मुलांपासून वृद्धांपर्यंत कोणालाही संधिवाताची लागण होऊ शकते.



मधुमेह म्हणजे फक्त रक्तातील साखर वाढणे एवढेच नसून तोसुद्धा एक शरीरात सूज वाढवणारा (इन्फ्लमेटरी डिसऑर्डर) आजार आहे.

अंतर्निहित सूज ही या दोन्ही आजारांचे मूळ असल्यामुळे हे दोन्ही आजार एकमेकांशी संबंधित आहेत. संधिवात असणाऱ्या रुणांना मधुमेह होण्याची शक्यता सामान्य रुणांपेक्षा २३ टक्क्यांनी जास्त राहते.

## संधिवात आणि मधुमेह यातील परस्परसंबंध

टाईप १ डायबेटीसमध्ये इन्सुलिनची कमतरता असते. हा संधिवातप्रमाणेच ऑटोइम्युन प्रकारचा आजार आहे; तर टाईप २ डायबेटीसमध्ये इन्सुलिनला रेझिस्टन्स निर्माण होतो. त्यामध्ये शरीरातील अंतर्गत सूज ही इन्सुलिनला रेझिस्टन्स निर्माण करण्यास कारणीभूत ठरते.

**जीवनशैली :** तीव्र संधिवात असणाऱ्या रुणांना वेदनेमुळे अथवा उज्यांना व्यंगत्व आले आहे, अशा



रुणांच्या हालचालींवर मर्यादा येते. व्यायामाचा अभाव, तरसेच अंतर्गत सुजेमुळे रुणांचे वजन वाढण्याचा धोका संभवतो. वाढलेले वजन हे मधुमेहासाठी नियंत्रण ठरते. वाढलेल्या वजनामुळे कमरेच्या पायांच्या सांध्यांची झीज अधिक प्रमाणात होते.

**औषधोपचार :** संधिवातामध्ये सुरुवातीच्या काळात मर्यादित कालावधीसाठी स्टेरोईड या प्रकारातील औषधांचा वापर केला जातो. सूज लवकर कमी करणे व वेदना कमी करणे हा त्यामागचा उद्देश असतो. परंतु काही रुण डॉक्टरांच्या सल्ल्याविरुद्ध या प्रकारातील औषधांचे सेवन प्रदीर्घ कालावधीसाठी करत राहतात. अशा प्रकारे प्रदीर्घ कालावधीसाठी घेतलेल्या स्टेरोईडच्या औषधाचे संपूर्ण शरीरावर खूप घातक परिणाम दिसून येतात. त्यातीलच एक म्हणजे स्टेरोईडमुळे होणारा मधुमेह! वेळीच निदान झाल्यास व डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली डोस कमी करून बंद केल्यास या प्रकारच्या मधुमेहापासून रुणाची मुक्तता होऊ शकते.

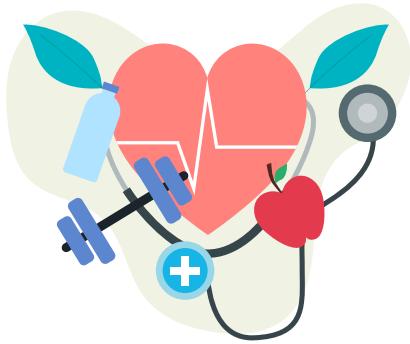
संधिवात आणि मधुमेह हे दोन्ही आजार संपूर्ण शरीरावर त्याचे परिणाम दाखवतात. त्यांना प्रदीर्घ कालावधीसाठी औषधोपचारांची गरज भासते. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार उपचार घेतल्यास दोन्ही आजार नियंत्रणात ठेवता येतात.

## संधिवात आणि मधुमेह टाळता येतो का?

काही प्रमाणात आनुवंशिकता असल्यामुळे आजार पुढच्या पिढीकडे जाऊ शकतात. परंतु योग्य आहार, योग्य व्यायाम, समतोल वजन आणि तणावमुक्त जीवन यांचा अंगीकार करून संधिवात आणि मधुमेह टाळता येणे शक्य आहे.

चला तर मग, याकडे एका सकारात्मक दृष्टीने पाहू या आणि आरोग्य जपू या!





# अवघड जागीचे दुखणे!

डॉ. वर्षा दंडवते | ९८२२२ ५०३६०



‘सहनही होत नाही आणि सांगताही येत नाही’ असे ज्या आजाराचे वर्णन केले जाते, असे आजार म्हणजे गुदद्वाराजवळचे मूळव्याध (Piles), फिशर (Fissure), भगेंद्र (Fistula), पायलोनिडल सायनस (Pilanidal Sinus) आणि गळू (Perianal abscess). या बव्हंशी सापडणाऱ्या अवघड जागेच्या दुखण्यांविषयी माहिती घेऊ या.

# घ

रेच वेळा रुग्ण स्वतःला नेमका काय त्रास होतो, ते सांगण्याऐवजी 'मला ना पाइल्सचा त्रास आहे' असे रोगनिदान सांगतच आमच्याकडे येतात. प्रत्यक्षात मात्र या सर्व आजारांची लक्षणे काय, त्यांचे निदान कसे केले जाते, त्यावर उपाय काय, काळजी काय घ्यायची, या विषयांचे पूर्ण अज्ञान असते. कित्येकदा सांगोवांगी गोष्टींवर, गुगलवरून मिळवलेल्या 'ज्ञानावर' जास्त भरवसा ठेवून स्वतःच आडाखे बांधतात आणि स्वतःच जाहिरातीतल्या औषधांचा वापर सुरु करतात. मग आजार बळावल्यावर डॉक्टरांकडे धाव घेतात. हे टाळण्यासाठी ही थोडक्यात माहिती :

## मूळव्याध

यामध्ये गुदद्वाराच्या आतील रक्तवाहिन्या फुगतात. कधीकधी बाहेरही येतात. संडास करताना गुदद्वारामधून वेदनारहित रक्तस्राव होणे हे या आजाराचे प्रमुख लक्षण आहे. हा रक्तस्राव नैसर्गिकरीत्या काही दिवसांनी थांबतो आणि पुन्हा सुरु होतो. मूळव्याधीमध्ये जंतुप्रादुर्भाव झाला अथवा मूळव्याधीच्या रक्तवाहिन्या गुदद्वाराबाहेर येऊन, सुजून अडकून बसल्या (prolapsed thrombosed piles) किंवा मूळव्याधीबरोबर फिशरचादेखील त्रास असेल तरच रक्तस्रावाबरोबर वेदनादेखील होतात.

**कारण :** संडासला कडक होणे, संडास करताना जोर लावणे या गोष्टी कारणीभूत असतात. मांसाहार सेवन करणाऱ्यांमध्ये याचे प्रमाण जास्त दिसते. क्वचित प्रमाणात पोटात मोर्ज्या गाठी, लिह्वर सिन्हॉसिस अशा आजारांमध्ये किंवा गर्भारपणी बाळाचे अतिरिक्त वजन ओटीपोटातल्या शिरांवर पडल्यामुळे ही मूळव्याध होते.

**उपचार :** तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार आहारात बदल, औषधेपचार, मूळव्याधीमध्ये इंजेक्शन (Sclerotherapy), बॅंडिंग, शस्त्रक्रिया अशा विविध उपचारपद्धती असतात. ज्या सर्जन डॉक्टर रुग्णाला आतून तपासल्यावर मगच मूळव्याधीच्या प्रमाणानुसार व

प्रकारानुसार कोणत्या रुग्णासाठी कोणती पद्धत चांगली हे ठरवतात.

## फिशर

यामध्ये गुदद्वाराला आतमधून एक किंवा अनेक चिरा किंवा भेगा पडतात. यामध्ये त्या जागेवर तीव्र वेदना, रक्तस्राव या दोन्ही तक्रारी संडास करताना जाणवतात. त्या जागेला खाज येणे, त्वचेचा मोड येऊन तो दुखणे अशीही लक्षणे असतात.

**कारण :** शौचास कडक होणे हे सर्वाधिक प्रमाणात कारण असते. क्वचित रुग्णांमध्ये जुलाबाचा त्रास संपतानासुद्धा फिशर होते.

**उपचार :** शौच मऊ होण्याची औषधे, आहारात बदल, संडासच्या जागेमध्ये आतून लावण्याची मलमे, त्या जागेला कोमट पाण्याचा शेक व काही निवडक स्थितीत शस्त्रक्रिया असे विविधांगी उपचार करावे लागतात.

## गुदद्वाराजवळील गळू / पू

यामध्ये गुदद्वारामध्ये व शेजारी तीव्र वेदना, ताप, बसायलादेखील त्रास होणे, क्वचित संडासच्या जागेतून पू वाहणे किंवा गळू फुटून त्यातून पू वाहणे अशी लक्षणे असतात.

**कारण :** बद्दकोष्ठता, कमी प्रतिकारशक्ती, केसतोड ही कारण वरकरणी दिसतात. पूची जागा बाहेरून किंवा आतून तपासल्यावरदेखील सुनिश्चित करता न आल्यास गुदद्वारावाटे सोनोग्राफी करावी लागते.

**उपचार :** शस्त्रक्रिया हाच एकमेव उपाय! त्यानंतर ड्रेसिंग किंवा कोमट पाण्याचा शेक, मलम व संडास साफ होण्यासाठी औषधे, बसायला मऊ गादीचा वापर.

## भगेंद्र

गुदद्वाराजवळ एक फोड होणे – तो फुटणे – बरा



**मधुमेह व पायांची काळजी (DIABETIC FOOT CARE CLINIC)**

तज्ज्ञ: डॉ. मनिषा देशमुख, एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता

पुढील सत्र: ६ एप्रिल व ४ मे २०२३

होणे – पुनःपुन्हा होणे – त्यामधून पूर्येणे – वेदना अशी याची लक्षणे असतात. कार्हीमध्ये गुदद्वाराजवळ गळू होऊन गेल्याचा पूर्वेतिहास असतो. असे गळू आपोआप फुटल्यावर किंवा शस्त्रक्रिया करून फोडल्यानंतर काही महिन्यांनी त्याच जागेवर भगेंद्र होते. क्वचित त्या जागेवरचा ट्युबरक्युलॉसिस किंवा क्रोन्स डिसिज अशा आजारांमुळे भगेंद्र होते.

**कारणे :** गुदद्वाराच्या आता चिकट स्राव ओतणाऱ्या ग्रंथींची भोके संडासच्या घाणीमुळे बंद झाल्यास त्यांचे स्राव आतच अडकून, त्यात जंतुप्रादुर्भाव होऊन गळू होते. कालांतराने गळू बाहेरून जिथे फुटले (किंवा शस्त्रक्रिया करून फोडले) त्या ठिकाणी एक छिद्र आणि आतील ग्रंथी बंद झाली असेल, तिथे एक छिद्र यामध्ये एक अनैसर्गिक रस्ता तयार होतो, ज्याला भगेंद्र म्हणतात.

**उपचार :** शस्त्रक्रियेशिवाय गत्यंतर नाही. कधीकधी एकापेक्षा जास्त वेळेला शस्त्रक्रियेची गरज पडू शकते.

वरील सर्व आजारांचे निदान सर्जन डॉक्टर गुदद्वारामधून बोटाने व छोट्या उपकरणाने तपासून करतात. एका वेळेस एखाद्या रुणाला यामधील एकापेक्षा जास्त आजार असू शकतात. शस्त्रक्रियांच्या नवीन उपचारपद्धतीमध्ये लेझर, स्टेप्लर वगैरे तंत्रज्ञान आले असले तरी शस्त्रक्रियेनंतरसुद्धा योग्य आहार (जास्त तंतुमय आहार (हाय फायबर डाएट), तसेच कोमट पाण्याचा शेक व जागेची स्वच्छता, आतून मलम लावण्याची प्रक्रिया हे सर्व रुणाला शिकावे लागते.

याव्यतिरिक्त गुदद्वाराच्या पाठीमागे माकडहाडाच्या पन्हाळीत होणारे पायलोनिडल सायनस, गुदद्वाराशी व्हायरल वॉर्ट्स, स्क्रियांमध्ये योनीमार्ग व गुदद्वार यामध्ये बाथोलिन सिस्ट असे वेगवेगळे अनेक आजार आहेत, ज्यांचे उपचारही वेगवेगळे आहेत.

गुदद्वारातून शौचाच्या वेळेव्यतिरिक्तही होणारा रक्तस्राव, दुर्गंधी, आलटूनपालटून बद्धकोष्ठता किंवा जुलाब होणे, वजन घटणे, पोट फुगणे, हिमोग्लोबिन कमी होणे ही लक्षणे धोक्याची घंटा वाजवणारी आहेत. यात मोठ्या आतऱ्याचा किंवा मलाशयाचा कर्करोग असू शकतो. तसेच शौचावाटे वारंवार रक्तस्राव, पोटदुखी, बारीक ताप; पण तपासाअंती मूळव्याध नाही अशा स्थितीत कोलायटिससारखे आजार असू शकतात.



अशा संशयास्पद स्थितीत निदानासाठी एंडोस्कोपी लागते. पन्नाशीनंतर मूळव्याधीच्या ऑपरेशनपूर्वीच एंडोस्कोपी करून असे अन्य आजार मोठ्या आतऱ्यात नसल्याची खात्री करून घेतात व मगच शस्त्रक्रिया करतात.

## वाचकांसाठी काही मौल्यवान संदेश

- गुदद्वाराजवळील प्रत्येक आजार म्हणजे मूळव्याध नसतो.
- संडासवाटे रक्तस्राव हा प्रत्येक वेळी मूळव्याधीमुळेच असेल, असे नाही.
- गुदद्वाराच्या जागी बाहेर आलेला त्वचेचा मोड म्हणजे मूळव्याध नाही.
- मधुमेहामुळे शस्त्रक्रियेची जखम भरणार नाही, या भीतीने हे आजार सहन करू नयेत. मधुमेह नियंत्रणात ठेवून केलेल्या सर्व शस्त्रक्रियांच्या जखमा चांगल्या बन्या होतात.
- मूळव्याधीचे वेळीच ऑपरेशन केले तर तो पुन्हा होत नाही. वर्षानुवर्ष मूळव्याध बाळगून मग शस्त्रक्रिया केल्यास, सेंकडरी पाइल्स निर्माण झाल्यास, क्वचित दुसरी शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते. पण हे प्रमाण अत्यल्प आहे.
- संडासवाटे रक्तस्रावाबोवरच पोटदुखी, वजन घटणे, संडासच्या सवर्णांमध्ये बदल होणे अशा लक्षणांकडे दुर्लक्ष नको, संकोच नको, भीती नको. स्वतःच स्वतःचे निदान किंवा उपचार नको. सर्जन डॉक्टरांशी लवकर संपर्क साधावा. शंकानिरसन करून घ्यावे व वेळीच उपचार करावेत.





## डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

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. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५ सकाळी ९ ते ११
एक आठ 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

डॉ. आरती फडतरे, 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 कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप      शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

‘मेडिकार्ड’ योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात.

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. ८०, इतरांसाठी : रु. १००

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)  
दिवस व वेळ :  
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी  
दुपारी १.०० वाजता  
पुढील सत्र : ७ एप्रिल  
व ५ मे २०२३



### अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख  
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.  
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या  
गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता  
पुढील सत्र : २० एप्रिल  
व १८ मे २०२३



### मधुमेह व मञ्जासंस्थेचे विकार (DIBETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी  
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)  
दिवस व वेळ :  
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी  
दुपारी २.०० वाजता  
पुढील सत्र : २८ एप्रिल  
व २६ मे २०२३



### मधुमेह व नेत्रविकार (DIBETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेघा परांजपे /  
डॉ. मुकुंद कश्यप  
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.  
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या  
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता  
पुढील सत्र : ६ एप्रिल  
व ४ मे २०२३



### मूर्तपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर  
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)  
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या  
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता  
पुढील सत्र : २४ एप्रिल  
व २२ मे २०२३

## सूचना

सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद  
नसलेल्यांसाठी रु. १००/- 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.

## डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ फेब्रुवारी २०२३ ते १५ मार्च २०२३ रुपये)

१. अनिल मधुसुदन कुलकर्णी.....	१०,०००
२. वृद्धावन शहा.....	११,०००

### विशेष देणगीदार

१. मेसर्स जी. डी. मेटस्टील प्रा. लि.....	५०,०००
--	--------

### वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

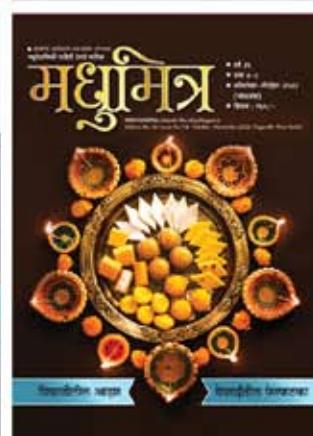
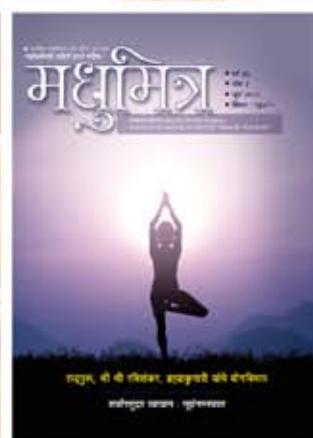
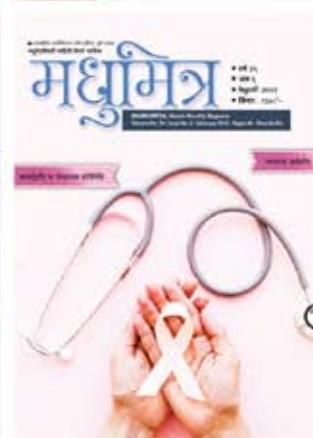
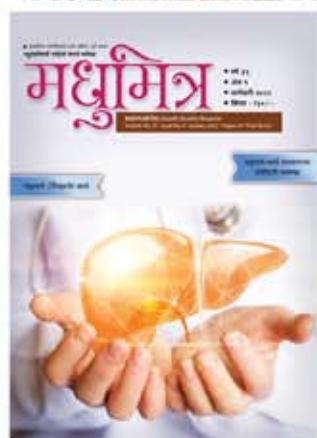
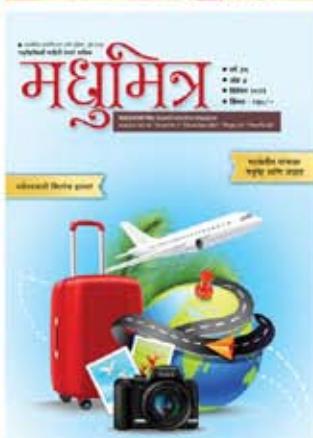
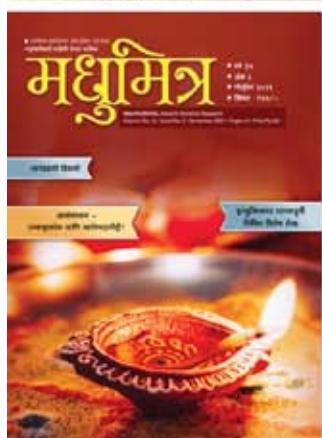
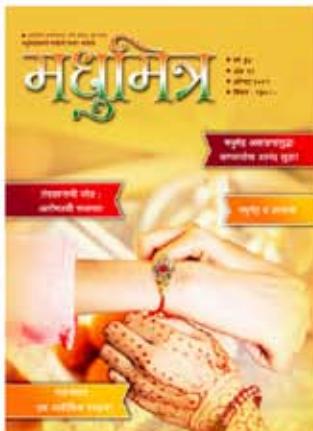
#### बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

### आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



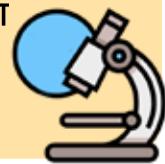
बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या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

# आजच वर्गीदार व्हा



## 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 तज्जांकरवी 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 कोलेस्टरॉलचे प्रमाण
- (३) एचडीएल कोलेस्टरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टरॉल (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 १२५०/- व इतरांसाठी रुपये १४५०/- 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.

