

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमात्र

वर्ष : ३८
अंक : ९
डिसेंबर २०२४
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

■ Volume No. 38 ■ Issue No. 9 ■ December 2024

■ Pages 36 ■ Price Rs. 30/-

पारंपरिक पोषक ठेवा : आळीव !

कंपल्सरी – डिटॉक्स

व्यायाम : एक ऊर्जा



'यश'

'लक्ष्यावर' अवलंबून असतं...
लक्ष्य साध्य करायला असावं लागतं...
बळ, कौशल्य आणि साधन...!






बुलडाणा अर्बन

को-ऑप. क्रेडिट सोसायटी लि., बुलडाणा

मल्टिस्टेट रजि. नं. २६७

लक्ष्यप्राप्तीसाठी सदैव तुमच्यासोबत...!

- | | | |
|--|---|--|
|  विशेष ठेव योजना
३ महिन्यांसाठी ९.००%
६ महिन्यांसाठी ९.५०% |  विविध कर्ज योजना
व्यावसायिक । गृह । वाहन
सोनेतारण । शैक्षणिक |  मुदत ठेव योजना
दीर्घ व अल्प
कालावधीसाठी |
|--|---|--|

- रोबोटिक लॉकर्स • युटिलिटी पेमेंट • एस एम एस बँकिंग • मनी ट्रान्सफर •
- तिरुपती, माहूर, शिर्डी, तुळजापूर भक्तनिकेतन •

अधिक माहिती व विविध सेवासुविधांसाठी नजीकच्या शाखेमध्ये संपर्क साधा.

क्षेत्रीय कार्यालय : यशवंत, 38/10 ब, प्रभात रस्ता, पुणे- 411 004

☎ 020-2567 2705 / 2567 4140 ☎ 90110 23484 / 89566 48265

मुख्य कार्यालय : हुतात्मा गोरे पथ, बुलडाणा - 443 001 ☎ 07262-242705

www.buldanaurban.org

- एकूण ठेवी 13,500 कोटी • एकूण कर्ज 9,400 कोटी • एकूण शाखा 476 •

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 :

अॅड. प्रभाकर परळीकर अॅड. अनघा परळीकर

दि. ८ ऑक्टोबर २०२४ पासून या कार्यकारी मंडळात बदल झालेले आहेत. कार्यकारी मंडळात झालेले बदल पान नं. ९ वर पहावेत.

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्नेरोड 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 / २९९१०९९३.

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 रु. ५००
- बालमधुमेही सभासद..... रु २००
- तहहयात सभासद रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद..... रु ७,०००
- तहहयात दाता सभासद रु. 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 - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' 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 : ३८ अंक : ९
डिसेंबर २०२४

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 : diabeticasociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ११३४४

पान नं. ९



पान नं. १६



पान नं. २०



पान नं. २६



‘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 कायदानुसार 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, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

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

अनुक्रमणिका

संपादकीय

व्यायाम : एक ऊर्जा
डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

भाग २

मधुमेहींचा कौटुंबिक आधार
डॉ. रवींद्र किवळकर / २०

मधुमेह - प्रश्नोत्तरे -
भाग - ३
डॉ अमित वालिंबे / ९

डायलिसीसला सामोरे जाताना
ललिता दीक्षित / २४

कंपल्सरी - डिटॉक्स
डॉ. निरूपमा सुखदेव / १४

मधुमेहाच्या यशस्वी नियोजनाची
पंचसुत्री
विद्या गोखले / २६

पारंपरिक पोषक ठेवा : आळीव
सुकेशा सातवळेकर / पान १६

मनाविषयी आंधळेपणा
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
अनुवाद - डॉ. वसुधा सरदेसाई / पान २८

नमस्कार मंडळी !

कसे आहात सगळे ? कशी झाली दिवाळी? दिवाळीचे फराळाचे डबे रिकामे झाले की नाही? आता खरेतर दिवाळी संपून महिना झाला आहे, तरीही दिवाळी सणच असा आहे की त्याची चव आणि सय बराच काळ मनात रेंगाळत राहते, नाही का? पावसाळा देखील आता निघून गेला आहे. थंडीचा छान मोसम आला आहे. आता आहार-व्यायामाचे पथ्य कडक करायला हरकत नाही. स्वच्छ कोरड्या हवेत सकाळी फिरायला जाण्या इतका आनंद कशात असणार? केवळ घरकामात स्वतःला रमविणाऱ्या स्त्रियांनी निदान सकाळी तरी घराबाहेर पडायची गरज असते. त्यामुळे व्यायामाबरोबर मनाची प्रसन्नताही मिळते. कामाचा उत्साह मिळतो. एका वेगात, तालात पावले टाकून स्वसंवाद करत चालण्यात खरेच मजा असते. एकप्रकारची ध्यान धारणाच ती ! आपुलाची वाद आपणासी... यातून अनेक फायदे होतात. आत्मपरीक्षण होते. आपले कुठे चुकते, कुठे मन झुकते. याचा स्वतःशीच उहापोह होतो. आपण काय करायला पाहिजे आहे, याची मनातली तयारी अशीच होते.

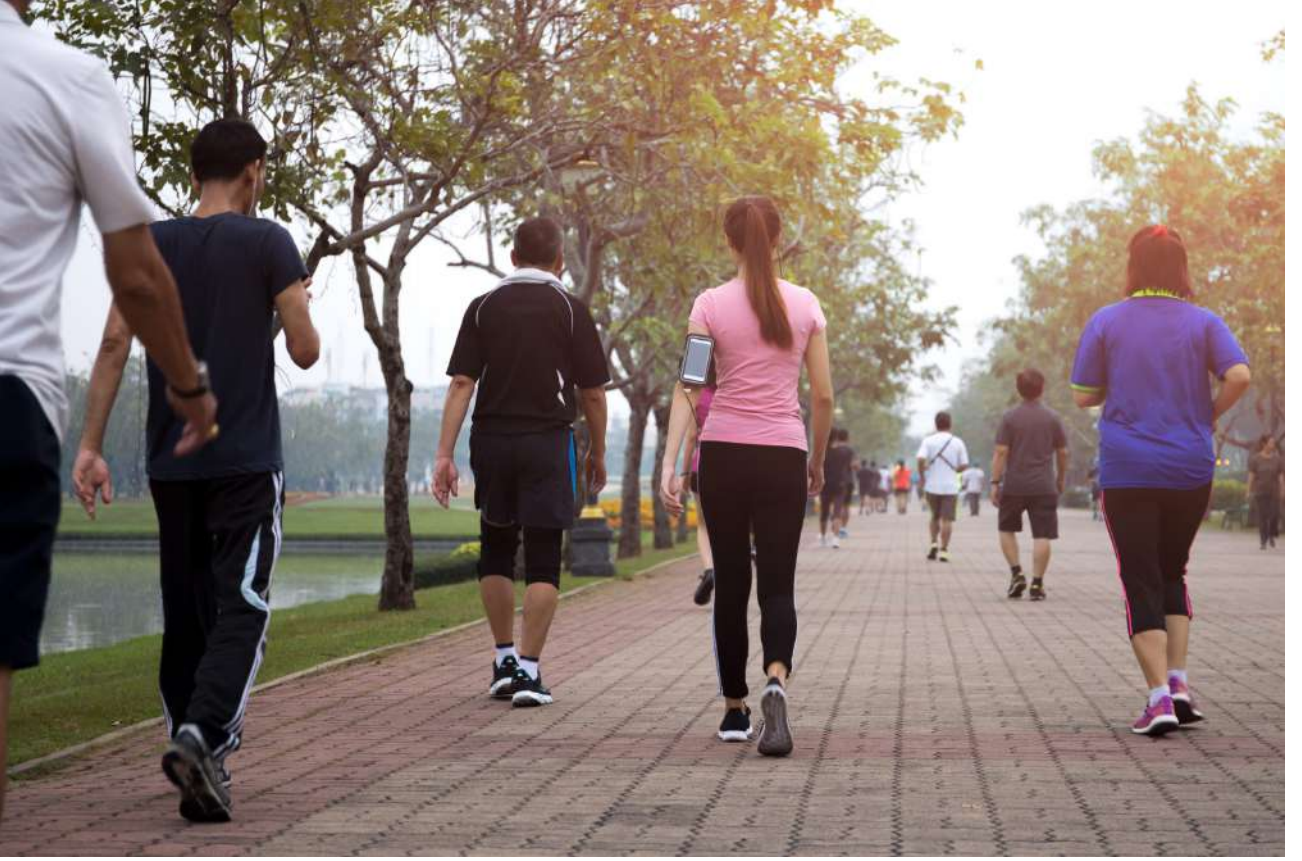
एकंदर 'morning walk' अनेक तऱ्हेने आनंददायी, प्रेरणादायी होऊ शकतो. तो आपल्या दिनचर्येचा अविभाज्य भाग बनतो. अनेकदा फिरताना किंवा फिरून झाल्यावर मित्रमंडळी भेटतात. चांगला 'कट्टा' जमतो. अनेक विषयांवर चर्चा रंगते. घरगुती प्रश्नांपासून, राजकारणापर्यंत अनेक विषय हाताळले जातात. मनाचा निचरा होतो. खळखळून हसताना 'हास्ययोग' ही साधला जातो. विचारांची देवाणघेवाण

होते. त्यामुळे निरोगी आयुष्यासाठी या मॉर्निंग वॉकला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जे कमनशिबी उशीरा उठतात व कामाच्या धामधुमीत व्यायाम विसरतात, त्यांविषयी करुणाच वाटावी. आयुष्याच्या उत्तम आनंदाला ते मुक्ततात.

अनेकदा असे वाटते की, सकाळचे फिरणे ज्यांना जमत नाही, त्यांनी दिवसातल्या कोणत्यातरी वेळी वेळ काढून चालले पाहिजे, फिरणे हे फक्त घरातील रिटायर्ड लोकांचा उद्योग असून घरातील इतर काम करणाऱ्या लोकांनी कामावर जाणे येणे, यालाच व्यायाम समजावे हेच चुकीचे आहे.

अनेकदा नोकरीची वेळच खूप मोठी असते. त्यात येणे-जाणे अधिक वेळखाऊ आणि किचकट असू शकते. नोकरीवरून परत आल्यावर व्यायाम करण्याची किंवा फिरायला जाण्याची कधी कधी शक्तीच उरत नाही. कारणे काही का असेनात, पण फिरायला जाणे जमत नाही, हे नक्की! अशावेळी काय करावे?

अशावेळी कामाच्या ठिकाणीच काही व्यायाम करता येईल का? याची शक्यता पडताळून पहावी, दुपारी जेवणाच्या वेळात किंवा संध्याकाळी चहा प्यायच्या वेळात थोडे अर्ध्या तासाचे चलनवलन करता येईल का पहावे. काही कार्यालयांमध्ये जिमची सोय असते. त्या ठिकाणी थोडा वेळ का होईना शारीरिक कसरत करावी. कार्यालयातील जिने चढउतार करावेत, शारीरिक हालचाली जलद गतीने कराव्यात. कामकाजाला ज्या दिवशी सुटी असेल त्या दिवशी टेकडीवर जाणे, पोहायला जाणे, असे शारीरिक व्यायाम जरूर करावेत. शारीरिक खेळांच्या किंवा पळण्याच्या स्पर्धांमध्ये जरूर सहभाग घ्यावा. यात स्पर्धा जिंकण्यापेक्षा, शारीरिक व्यायाम होतोय ना, यावर लक्ष केंद्रित करावे. नेहेमीच्या कामाच्या दिवशी सुद्धा संध्याकाळी घरी परतल्यावर सायकल चालवणे, योगासने, ध्यान धारणा करणे यासारख्या गोष्टी केल्यास मन प्रसन्न राहाते. नृत्य शिकणे ही कला संध्याकाळच्या उशीराच्या वेळातही करता येते. यात शारीरिक हालचाली बरोबर मनाची प्रसन्नताही



मिळते.

आपल्या सर्वांना एक लक्षात ठेवायला हवे की 'व्यायाम' म्हणजे एक पाठीमागे लागलेली, कटकटीची गोष्ट नसून, हवीहवीशी वाटणारी, मन प्रसन्न करणारी गोष्ट आहे. नियमित व्यायाम हा सुमधूर संगीतासारखा असतो. आपल्या हातापायांशी, स्नायूंशी आपला प्रेमाचा संवाद असतो तो! तेव्हा मन लावून, मन एकाग्र करून केलेली कोणतीही हालचाल ही आपल्याला फलदायीच ठरते. आपली रक्तशर्करा नियंत्रणात राहाते, हा त्यातून होणारा अधिकचा फायदा असतो.

व्यायामामुळे 'endorphin' नावाची आनंददायी संप्रेरके शरीरात निर्माण होत असतात. म्हणून नैराश्य आल्यावर किंवा मानसिक अस्वस्थता वाटत असेल तर व्यायाम हाच त्यावरील उपाय असतो, हे लक्षात ठेवावे. बरेचदा मानसिक ताणावर उपाय म्हणून अबरचबर बरेच खाणे होते, कारण खाल्यावर अस्वस्थता कमी होते. परंतु

यामुळे लड्डपणा येतो, हे विसरले जाते. याऐवजी बाहेर पडून एक फेरफटका मारून आल्यास खूपच ताजेतवाने वाटते, अस्वस्थता कमी होते.

लड्ड लोकांनी वजन कमी करण्यासाठी आहार नियंत्रित करणे आवश्यक आहेच, पण त्याच बरोबर आनंदाने, उत्साहाने आणि मुख्य म्हणजे सातत्याने व्यायाम करणे गरजेचे आहे.

डिसेंबर महिना हा विविध स्पर्धांचा, मॅरथॉनचा महिना म्हणूनच प्रसिद्ध आहे. याचसाठी या लेखात व्यायामाविषयी जरा विस्तृत स्वरूपात लिहिले.

दरवर्षीचा शेवटचा अंक हा व्यायाम विशेषांक काढावा, असेच मला वाटते.

यावेळचा अंकही विविध लेखांनी सजला आहे. अंक आपणास कसा वाटतो, ते जरूर कळवावे. लोभ आहेच तो वाढावा ही विनंती



मधुमेह - प्रश्नोत्तरे - भाग-३

डॉ. अमित वाळिंबे । मो. ९७९९४ ९७६६९



मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी काय काय करावे याबद्दल सविस्तर मार्गदर्शन.

१) मधुमेहावरील उपाययोजना कशा स्वरूपाची असते?

मधुमेह हा दीर्घकालीन आणि पूर्णपणे बरा न होणारा आजार आहे. तरीसुद्धा त्यावर नियंत्रण ठेवणे सहज शक्य आहे. यासाठी पंचसूत्रीचा अवलंब करणे गरजेचे आहे. ही पाच सूत्रे म्हणजे -

- योग्य आणि समतोल आहार
- नियमित आणि प्रकृतीनुसार व्यायाम
- वैद्यकीय सल्ल्यानुसार औषधे - गोळ्या/इन्शुलिन, इ.
- नियमित रक्ततपासण्या आणि त्यानुसार वैद्यकीय सल्ल्यानुसार बदल

इ) मधुमेह या आजाराविषयी लोकशिक्षण तसेच जनजागृती

२) मधुमेही रुग्णाचा आहार कसा असावा ?

मधुमेही रुग्णाच्या दृष्टीने आहारावर नियंत्रण खूपच महत्वाचे आहे. चरबीयुक्त पदार्थ आणि मीठ कमीत कमी प्रमाणात असावे. गोड पदार्थ, साखर आणि गूळ शक्यतो वर्ज्य ठेवावेत. मात्र, कोणतेही अघोरी आहाराचे प्रकार टाळावेत. खूपच कडक आहार थोडेच दिवस पाळण्यापेक्षा, जो आहार जास्त काळ टिकवून ठेवता येईल तो जास्त फायदेशीर ठरू शकतो.

साधारणपणे, १५००-१८०० उष्मांक (कॅलरीज) दिवसाभरात आहारामधून घेणे फायद्याचे आहे. मात्र, रुग्णाचे वय/वजन/ इतर आजार | रक्तशर्करेचे प्रमाण यानुसार यामध्ये बदल करण्याची आवश्यकता असते.

३) आहारामध्ये खाद्य-घटकांचे प्रमाण कसे असावे ?

साधारणपणे, आहारामध्ये कर्बोदके / प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थ या घटकांचा समावेश होतो. या बरोबरच व्हिटॅमिन्स, खनिजे, पाणी, चघळचोथा (फायबर) या घटकांचा आहारामध्ये समावेश असणे आवश्यक आहे.

आहारामध्ये अंदाजे ६०% कर्बोदके, १५-२०% प्रथिने आणि १०% स्निग्ध पदार्थ असल्यास मधुमेही रुग्णांना फायदेशीर ठरू शकते.

४) मधुमेहींनी दिवसातून किती वेळा खावे ?

मधुमेही रुग्णांसाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे खाण्याचे वेळापत्रक असू शकते. साधारणपणे, दिवसातून ५-६वेळा विभागून खाणे उपयोगी ठरते. त्यामुळे रक्तशर्करा खूप जास्त प्रमाणामध्ये वाढणे तसेच खूप कमी होणे या दोन्ही गोष्टी टाळणे शक्य आहे.

गेल्या काही वर्षांमध्ये दिवेकर / दिक्षीत हे आहार, केटो डायट, इ. प्रकार समाजामध्ये प्रचलित आहेत.

काही रुग्णांना त्याचा फायदा होऊ शकतो. आपल्या मधुमेहाची परिस्थिती, वजन, औषधे यांचा अभ्यास करून वैद्यकीय तसेच आहारतज्ज्ञाच्या सल्ल्यानुसार या प्रकाराचा अवलंब करावा म्हणजे त्यामुळे रुग्णाला त्रास होणार नाही.

५) मधुमेही रुग्णांनी गोड पदार्थ कधीच खाऊ नयेत का ?

गोडपदार्थांमध्ये साखर आणि उष्मांकांचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे कमी प्रमाणात पदार्थ खाऊन सुद्धा रक्तामधली साखर अचानक वाढू शकते. म्हणून अशा प्रकारचे पदार्थ रोजच्या आहारामध्ये नसणे आवश्यक आहे. मात्र, कधीतरी समारंभामध्ये थोड्या प्रमाणात गोड पदार्थ खाल्यास हरकत नाही. अशावेळी, आहारामधील इतर घटकांमध्ये थोडा बदल करावा.

उदा.- १/२ पोळी कमी खाणे, भात टाळणे, भरभूर सॅलडस् खाणे, जेवणानंतर १५-२० मि. व्यायाम करणे. या गोष्टी पाळल्यास जिभेलाही आनंद मिळू शकतो, तसेच रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवणे शक्य आहे. परंतु, ही कधीतरी करण्याची गोष्ट वारंवार होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.

६) मधुमेही रुग्णांनी धान्ये/ कडधान्ये कोणती खावी ?

धान्ये आणि कडधान्ये यांचे आपल्या आहारामध्ये महत्वाचे स्थान आहे. ज्वारी/ बाजरीची भाकरी, गव्हाची चपाती, नाचणी यांचा वापर फायद्याचा ठरतो. भात कमी प्रमाणात एकावेळी घेतल्यास रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवता येते. मक्याचा वापर कमी प्रमाणात करावा.

भातामध्ये डाळीचे वरण, भाज्या, मुगाची डाळ असे पोषक घटक घातल्यास भाताचे उष्मांक आणि त्याचे पोषणमूल्य यामध्ये सुधारणा होते आणि मग हे मधुमेहींसाठी फायदेशीर ठरू शकते.

कडधान्यांमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते,



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



खास सभासद आणि सभासदेतरांसाठी एक दिवसीय सहल (हुरडा पार्टी)

सहलीचे खास आकर्षण

थंडीच्या दिवसात हुरडा पार्टीचा आस्वाद, सृष्टीसौंदर्य पाहण्यासाठी ट्रॅक्टर मधून फेरफटका, रेन डान्स, पोहणे, बोटिंग, जेवण अशा एक ना अनेक गोष्टींची मजा या एका दिवसात अनुभवता येणार आहे. चला तर मग लवकरात लवकर पैसे भरून नावनोंदणी करा आणि आपल्या नातेवाईक, मित्र मैत्रिणींनाही या सहलीत सहभागी व्हायला सांगा.

सहलीचा दिवस : रविवार, २९ डिसेंबर २०२४

स्थळ : बोरीबाभळी, उरळीकांचन

वेळ : सकाळी ७.०० ते रात्री ८.००

सहल शुल्क : सभासद : रु.१३००/- , सभासदेतरांसाठी : रु.१४००/-

संपर्क क्र. ९४२११४५९६३

महत्वाची सूचना :

सहलीत सहभागी होण्यासाठी दि. २९ डिसेंबर २०२४ पर्यंत सहल शुल्क भरून नाव नोंदणी करावी.



त्यामुळे मधुमेहींसाठी त्यांचा वापर फायद्याचा ठरतो. म्हणूनच डाळी, उसळी, मूग, राजमा, तूर, इ.चा आहारामध्ये समावेश असावा.

७) मधुमेहींनी कोणती फळे खावी / खाऊ नयेत ?

मधुमेही रुग्णांनी पूर्णपणे गोड असणारी फळे आंबा, पपई, चिकू, केळ, सीताफळ, अननस, चेरीज आणि द्राक्षे ही फळे शक्यतो टाळावी. मात्र कधीतरी थोड्या प्रमाणात ही फळे खाण्यास हरकत नाही. उदा. आंब्याच्या मोसमामध्ये आंब्याच्या १-२ फोडी किंवा अर्धावाटी रस आठवड्यातून १-२ वेळा घेतल्यास जिभेलाही आनंद मिळू शकतो. मात्र यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

इतर आंबट-गोड किंवा अगोड फळांचे सेवन मधुमेहींनी केल्यास हरकत नसते. उदा. संत्री, मोसंबी, सफरचंद, पेरु, टरबूज/खरबूज, किवी, पीच, बेरीज (ब्लू/ब्लॅक/ रासबेरी, स्ट्रॉबेरी), जर्दाळू, डाळिंब, जाम, इ.

मधुमेहींनी दिवसभरातून एखादे फळ खाणे हे फायद्याचे आहे. फळांचा रस घेण्यापेक्षा फळे सोलून किंवा पूर्णपणे खाल्यास यामधून चघळचोथा (फायबर) तसेच अँटीऑक्सिडंटस् उपलब्ध होऊ शकतात.

८) मधुमेहींनी कोणते तेल वापरावे ?

मधुमेहींनी दिवसाभरात २-३ चमचे तेलाचा वापर करणे गरजेचे आहे. स्वयंपाकामध्ये तेलाचा वापर कमीत कमी ठेवावा. भाज्यांमध्ये तेल दिसणार नाही याची काळजी घ्यावी म्हणजे ते कमी प्रमाणात आहे असे गृहीत धरता येईल.

कोणतेही एक प्रकारचे तेल अतिशय चांगले असे नाही. प्रत्येक तेलामध्ये काही तरी चांगले तसेच काहीतरी वार्ड घटक असतात. त्यामुळे वेगवेगळ्या प्रकारचे तेल वेगवेगळ्या वेळी वापरणे फायद्याचे आहे.

एकूणच स्निग्ध पदार्थांमध्ये तेल, तूप, लोणी, खोबरे शेंगदाणे आणि मटणामधले तेल हे प्रकार कमी प्रकारात वापरावे.

तेलाच्या गुणवत्तेनुसार ऑलिव्ह ऑईल, अर्हॅकॅडोचे तेल, मोहरी तेल, तिळाचे तेल करडईचे तेल हे प्रकार चांगले आहेत आणि शेंगदाणा तेल, सूर्यफुलाचे तेल, खोबरेल तेल या तेलांचा वापर कमी ठेवावा. तसेच रिफाईन्ड तेलांचा वापर कमी ठेवणे फायद्याचे आहे.

९) मधुमेहींनी सुकामेवा खावा का ?

सुकामेव्यातील तेलबियांपासून (बदाम, अक्रोड) ओमेगा ३ फॅटीअॅसिड मिळतात. त्यामुळे नियंत्रित प्रमाणा त्याचे सेवन करता येते. मनुके, जर्दाळू, सुके



अंजीरही बद्धकोष्ठतेसाठी चांगले असतात व त्यांची GI कमी असल्याने रक्तशर्करा एकदम वाढत नाही.

१०) मधुमेहींनी भाज्या कोणत्या खाव्या ?

भारतीय आहारामध्ये भाज्यांना विशेष महत्व आहे. यामधून व्हिटॅमिन्स, अँटी ऑक्सिडंट आणि चघळचोथा उपलब्ध होतो. भाज्यांमध्ये घेवडा, गवार, तोंडली, भोंगी मिरची, भोपळा, कारली, काकडी, शेवग्याच्या शेंगा, दुधी भोपळा, मुळा, टोमॅटो, भेंडी, कोबी, फ्लॉवर, पडवळ तसेच हिरव्या पालेभाज्या मेथी, पालक, राजगिरा, माठ, शेपू या भाज्यांचा आहारामध्ये समावेश करावा.

मात्र बीट, वांगे, बटाटा, रताळे, सुरण, फणस, मटार या भाज्या कमी प्रमाणात खाव्यात.

११) मधुमेहींनी मांसाहार करावा का ?

मांसाहारामध्ये मुख्यत्वे प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण जास्त असते. यामध्ये कर्बोदके मात्र अजिबातच उपलब्ध नसतात. याबरोबर मांसाहारामधून बी१२ विटॅमिन प्राप्त होते. अंडी, मांसे आणि चिकन

यांचे सेवन योग्य प्रमाणात फायद्याचे ठरते, मात्र लाल मांस (मटण, पोर्क, बीफ) शक्यतो टाळावे.

बी-१२ हे प्राणिजन्य व्हिटॅमिन आहे. शाकाहारी रुग्णांना बी-१२ न मिळाल्यामुळे कमतरता होऊ शकते. मात्र, अशा व्यक्तींनी दूधाचे सेवन करावे. यामधून हे उपलब्ध होऊ शकते. म्हशीच्या दूधापेक्षा गार्डेचे दूध घेणे फायदेशीर आहे.

मधुमेहींचा आहार हा एक अतिशय क्लिष्ट आणि मोठा विषय आहे. वेगवेगळ्या रुग्णांसाठी वेगवेगळा आहार उपयोगी ठरू शकतो. म्हणून मधुमेहींनी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार आहारतज्ञांची गाठ घेऊन आहाराचे नियोजन करणे हितावह आहे.



कंपल्सरी - डिटॉक्स

डॉ. निरुपमा सखदेव । मो. ९४२२० ४९६५७



डिटॉक्स म्हणजे स्वच्छता, नियमन आणि अपरिग्रह यांचा संगम.

सध्या डिटॉक्स जमाना आहे. वेगवेगळी युट्युब चॅनेल्स वेगवेगळ्या डिटॉक्सची जाहिरात आणि भलावण करताना दिसतात. सुरुवातीला मला कळेचना, डिटॉक्स म्हणजे काय ते! मग हळूहळू नवीन पिढीचे नवीन फंडे, नवीन नावं कळू लागली, मी कळवून घेतली. आधी वागायचं वाटेल तसं आणि मग डिटॉक्सचा आठवडा ! खरं तर इतकी युट्युब चॅनल झाली आहेत की त्यावरही हे जरा डिटॉक्स हवे. तर थोडक्यात डिटॉक्स म्हणजे संयम. पण तो उतारा म्हणून, आधीच्या असंयमित, असंतुलित बेताल वागण्याला उतारा म्हणजे डिटॉक्स.

तर हा असा डिटॉक्स आमच्या घरात अवतरला अचानकपणे. कारण पोट भरलेला फ्रिज अचानकपणे बंद पडला. तो बंद पडला हे कळायलाही जरा वेळ लागावा इतका आपल्या जीवनाचा वेग वाढला आहे.

या आजच्या स्वच्छतेचे, डिटॉक्सचे कारण घरातला फ्रिज बंद पडला. तो बंद पडला तेव्हाच जाणवलं की आपलं घर, आपलं स्वयंपाकघर फ्रिज

नावाच्या खांबाला, कपाटाला घट्ट बांधले गेले आहे. त्या भोवती गरगर फिरते आहे. फ्रिज आला की संचय सुरु! एक-दोन दिवसाच्या ऐवजी आठ दिवसाची भाजी आणा, साठवून ठेवा. वेगवेगळे सॉस आले, चीज आले. झालं! कारण आपण आता कॉन्टिनेन्टल खातो! नुसतं मराठी, उत्तर भारतीय किंवा दक्षिण भारतीय नाही तर सर्व खंडातील, त्रिखंडीय खाद्य संस्कृती!

मुळात फ्रिज आला तो उन्हाळ्यात पदार्थ खराब होऊ नयेत म्हणून. कामाला बाहेर पडणाऱ्या गृहिणीला मदत व्हावी, आयत्यावेळी धावपळ होऊ नये म्हणून. फ्रिजने घरात शिरकाव केला पण बघता बघता 'भटाला दिली ओसरी आणि भट हात पाय पसरी' अशी अवस्था केली त्याने! रोज ताजी भाजी मिळत असताना, अगदी दाराशी येत असताना सुद्धा आठ आठ दिवसाच्या भाज्या साठवल्या जाऊ लागल्या. कारण घरात फ्रिज आहे. रोज ताजं स्वयंपाक करणे शक्य असताना सुद्धा एकाच दिवशी भरपूर स्वयंपाक करून ठेवून तो चार दिवस थोडा थोडा

वापरून खाऊ लागले लोक. कारण घरात फ्रिज आहे.

जाहिरातदारांनी संधीचा फायदा घेत आणि स्त्रियांच्या मदतीला येत असल्याच्या अविर्भावात आधी छोटा, मग मोठा, मग एक दाराचा, दोन दाराचा करत सर्व समाजासाठी एक नवीन गरजच निर्माण केली. आणि आपली पोटे भरली. जणू 'फ्रिज विना घरच होईना'

मग 'एक लिंबू झेलू बाई दोन लिंबू झेलू' सारखं एक एक वाढत चाललेलं. साधं चीज, चीज स्लाईस, मोझरेला वगैरे आलं. मग केचप, सोया, पास्ता सॉस. छोटे पॅकेट नको, मोठा आणा. फ्रोजनचा वेगळाच भाग. मटार आले, रेडी टू कुक पदार्थ आले. प्रचंड साठवणूक. एका ऐवजी दोन दार, असलेल्या डबल डोअर फ्रिज म्हणजे पाचपट जागा आणि पाचपट जमवाजमव. 'कधी लागलंच तर असू देत' या एका तत्वाखाली इतकं प्रचंड सामान आत गेलं होतं, ते फ्रिज चार दिवस बंद राहणार म्हटल्यावरच पटापट उड्या मारून बाहेर आलं. काही तर खराब झालेलं लक्षात आलं. कधी आणलं कोणी आणलं याचे पंचनामे झाले. तू म्हणलंस म्हणून मी आणलं, तू आणलंस मग सगळेच विसरले. साधं बटर, लसूण घातलेलं बटर, गार्लिक बटर! फ्रिजचा गारवा गेल्याने बाटल्या आंबून फुगून गेल्या, फुटल्या.

फ्रिज बंद पडल्यामुळे खराब होण्यासारख्या गोष्टी पटापट बाहेर काढायला लागल्या. उत्तम संसारी किंवा प्रापंचिक दृष्टिकोनातून याबाबतीत चटचट निर्णय घ्यावे लागतात. यात अगदी अध्यात्मिकता सुद्धा आहे बरं! जे आहे पण जे टिकणार नाही ते बाहेर काढून पटकन वाटून टाकावे. घरी येणाऱ्या मावशींनाही आपण भाजी, मटार देऊ शकतो. वाटून खाण्याची, 'एक तीळ सात जणात' वाटण्याची नवीन संधी मला मिळाली.

दुसरे म्हणजे ताजी भाजी मिळण्याची शक्यता असूनही आपण जास्त आणतो, साठवून ठेवतो आणि आयुष्यातला बराच वेळ या उस्तवारीत जातो. 'उद्या काय करायचं?' या जगातल्या जगनमान्य यक्ष प्रश्नाला 'जे घरात आहे तेच' असे उत्तर हवं. म्हणजे जास्त आणून न ठेवणे हाच त्याच्यावरचा उपाय आहे. तरी त्यातल्या त्यात चांगली गोष्ट म्हणजे यावेळी आठ दिवसाची भाजी आणली गेली नव्हती. उत्साही नवऱ्याचा उत्साह त्याच्या



सतारीच्या कार्यक्रमात असल्याने फ्रिज शिगोशिग भरला नव्हता. नाहीतर माझी धडगत नव्हती आणि त्या उस्तवारीत माझी कंबरच खचली असती. मुलाच्या म्हणण्यानुसार घर आता 'बॅचलर हाऊसच्या' मोड मध्ये गेलेले आहे. जरूरी पुरता स्वयंपाक करणारे!

जी गोष्ट फ्रिज नावाच्या स्वयंपाक घरातील कपाटाची, तीच इतर अनेक गोष्टींची. फ्रिजच्या कितीतरी पटीने आपली कपड्यांची कपाट फुगत चालली आहेत! पूर्वीचे 'एक नूर आदमी दसनूर कपडा' आता 'शतनूर' झाले आहे. खाण्याच्या सवयी बरोबरच आपल्या कपड्यांच्याही सवयी बदलल्या आहेत. खाण्यासारखेच कपड्यातील प्रचंड वैविध्य आले आहे. साडी बरोबर पंजाबी ड्रेस, लाँग स्कर्ट असे अनेक प्रकार आले. पण किती वाढवायचा पसारा याचा विचार करायला हवा. दोनच हात घ्यायला पण आपण दहा पर्यंत ही थांबत नाही. फ्रिज बंद पडल्याने स्वयंपाकघर डिटॉक्स मूडमध्ये आणि मोडमध्ये गेलं आणि खरं तर बरं वाटलं. सुरुवातीला चिडचिड झाली. आवराआवरीने जीव मेटाकुटीला आला. पण नंतर मस्त मोकळं, सुटका झाल्या सारखं वाटलं.

आपण किती खरेदी खरंच गरजेनुसार करतो, किती जाहिराती / मार्केटिंगला बळी पडून करतो हे विचार करायलाही असा फ्रिज बंद पडायला लागतो.

थोडक्यात डिटॉक्स म्हणजे स्वच्छता संयम, नियमन, अपरिग्रह! आता घरातली इतर ही गोष्टीबाबत डिटॉक्स करायचा मनाने घेतलंय किती जमतंय बघू या.



पारंपरिक पोषक ठेवा : आळीव !

सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ) | मो. ९९२३९ ०२४३४



आहारामध्ये 'आळीव' कसे वापरायचे याबाबत जाणून घेऊयात.

आळीव म्हटलं की थंडीमध्ये प्रत्येकाच्या घरात केले जाणारे आळीवाचे लाडू सगळ्यांना नक्की आठवले असतील! माझी आळीवाशी ओळख झाली ती अगदी लहानपणी ! म्हणजे दिवाळीमध्ये जेव्हा आम्ही किल्ला

करायचो, त्याच्यावरती आळीव नक्कीच पेरायचो आणि ते मस्त झटपट उगवून यायचं ! किल्ल्यावरती आळीवाचं दाट जंगल आणि किल्ल्याखाली आळीवाचीच शेती !

तर, असे हे आळीव किंवा अहळीव ज्याला

हालीम पण म्हणतात किंवा इंग्लिशमध्ये गार्डन क्रेस सीड्स म्हणतात ते अतिशय पौष्टिक आहे ! आळीवाचं पीक वर्षभर घेता येतं, पण थंडीमध्ये जास्त चांगल्या पद्धतीने त्याचं उत्पादन होतं. सर्वसाधारणपणे, आपण आळीवाच्या बियांचाच वापर करतो. पण आळीवाच्या रोपांची पानं, खोड हे सर्वच अतिशय पोषक आहेत !

आहारामध्ये आळीव कसं वापरायचं ?

सर्वसाधारणपणे सगळ्यांना आळीवाचे लाडू करतात किंवा त्याची खीर करतात एवढंच माहिती असतं. पण अजूनही काही वेगळ्या पद्धतीने आळीवाचा वापर होतो, आपण करून बघायला हवा !

- » साध्या पाण्यात किंवा इतर द्रव पदार्थात आळीव साधारण तासाभरात भिजतं आणि छान फुगतं.
- » नारळाचं पाणी किंवा ताजी निरा किंवा ताक किंवा लिंबू पाणी किंवा दूध यामध्ये आळीव भिजवून वापरता येतं.
- » कधीतरी बदल म्हणून नारळाच्या दुधात तुम्ही ते भिजवून वापरू शकता.

- » सोयाबिनचं दूध अतिशय पोषक असतं, या दुधातही आळीव घालून भिजवून वापरलं तर अतिशय हेल्दी असं ड्रिंक तयार होईल !
- » कोकम सरबत किंवा आवळा सरबतात सुद्धा आळीव भिजवून घालता येईल.
- » वेगवेगळ्या प्रकारच्या स्मूदीज हल्ली प्यायल्या जातात. त्यांच्यामध्येही आळीव घातलं तर पोषकता खूप वाढेल.

काही गरम पेयांमध्ये आळीव वापरता येईल का? तर नक्कीच येईल.

- » टोमॅटो सार किंवा आमसुलाचे सार, भाज्यांची सूप किंवा भाज्यांचं स्ट्यु आळीव घालून करून बघा अतिशय पौष्टिक आणि चविष्ट लागेल !
- » आळीवाला छान मोडही येतात. साधारण एक ते दोन दिवसांमध्ये आळीवाला एक दीड इंच मोड येऊ शकतात ! मोडाचे आळीव तर खूप जास्त पोषक असतात.
- » ते आपण वेगवेगळ्या पदार्थांच्या वरती घालून किंवा पदार्थ शिजताना घालून वापरू शकतो





म्हणजेच वेगवेगळे भाज्यांचे प्रकार किंवा पराठे किंवा भातांचे प्रकार किंवा सॅडवीचेस, कोशिंबिरी, रायता, वेगवेगळ्या प्रकारच्या चटण्या यामध्ये आळीवाचे मोड वापरता येतील.

नुसते भिजवलेले आळीव सुद्धा विविध प्रकारांनी वापरता येईल.

- » म्हणजे पोळी, भाकरी, थालीपीठ, धिरडी, पराठे यांच्या पिठामध्ये भिजवलेलं आळीव घालू शकतो.
- » किंवा भाज्या, रस्सा भाज्या, भाताच्या वेगवेगळ्या पदार्थांमध्ये सुद्धा भिजवलेलं आळीव घालता येईल.
- » तुम्हाला माहिती आहे का, की बेकिंग करतानाही आळीवाचा वापर करता येतो ! केक, ब्रेड, मफिनची पोषकता आळीवामुळे वाढेल !

आळीव कसं वापरायचं याची चर्चा लेखाच्या सुरुवातीलाच केली, कारण ते अतिशय पोषक आहे आणि आपल्या रोजच्या आहारामध्ये एखादा चमचा

आळीव फक्त थंडीतच नाही तर वर्षभर वापरलं तर आरोग्यासाठी अतिशय फायदेशीर ठरतं !

आळीव हे आयर्न, व्हिटामिन सी, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन इ, फोलेट, उत्तम दर्जाचे प्रोटीन्स, अत्यावश्यक फॅटी एसिड्स तसंच इतरही काही पोषक अन्नघटकांनीयुक्त असे औषधी गुणधर्म असलेलं बी आहे ! पण तरीही आळीवातील पोषणाची माहिती अजून सर्वसामान्यांपर्यंत पोचली नाहीये. आरोग्यदायी आहारामध्ये अजून तेवढ्या प्रमाणात आळीवाचा वापर केला जात नाही !

आळीवाच्या बिया आकाराने अगदी छोट्या, दंडगोलाकृती आणि लालसर ब्राऊन रंगाच्या असतात.

आळीवाच्या बियांमध्ये १००% आयर्न असतं ! म्हणजेच १०० ग्रॅम आळीवामधून शंभर मिलिग्रॅम आयर्न मिळतं ! त्यामुळे हिमोग्लोबिन वाढवण्यासाठी आळीवाचा अतिशय उत्तम उपयोग होतो. आयर्नचं शरीरात शोषण होण्यासाठी व्हिटामिन सी ची गरज असते, तेही आळीवामध्ये उपलब्ध असतं. ॲनिमिया

असणाऱ्यांनी रोज सकाळी नाष्ट्यानंतर एक ते दीड चमचा भिजवलेलं आळीव पाण्यातून घेतलं तर त्याचा उत्तम फायदा होतो. फक्त एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी, भिजवलेलं आळीव दुधातून घेताना मात्र दुधातील कॅल्शियममुळे आयर्नचं शोषण उत्तम प्रमाणात होऊ शकत नाही म्हणून ते पाण्यातूनच घ्यावं !

मधुमेहींसाठी एक खास गोष्ट म्हणजे आळीवाचा नियमित वापर रक्तशर्करा आटोक्यात ठेवण्यासाठी मदत करतो ! आळीवामध्ये लिपीडिमॉईड नावाचं फायटोकेमिकल असतं ज्याच्यामध्ये रक्तशर्करा कमी करण्याचे गुणधर्म असतात. आळीवाच्या वापरामुळे स्वादुपिंडातील बीटा सेल्स इन्शुलिन तयार करण्यासाठी कार्यरत होतात. स्टार्च पासून ग्लुकोज तयार करण्याची प्रक्रिया आळीवामुळे कमी प्रमाणात व्हायला मदत होते. एकूणच रक्तशर्करा नियंत्रणासाठी आळीवाचा वापर मदत करतो. पण म्हणून फक्त आळीवावर अवलंबून राहून चालणार नाही, हे कायम लक्षात ठेवायला हवं. मधुमेहासाठी पथ्यकर सर्वकष आहार, व्यायाम आणि आवश्यक औषधयोजनेचं काटेकोरपणे पालन करायलाच हवं.

पोटाचं आरोग्य सुधारण्यासाठीही आळीव उपयोगी ठरतं. आळीवामधील भरपूर प्रमाणातील फायबर्स सारकं म्हणून काम करतात आणि बद्धकोष्ठता आणि अपचनाचा त्रास कमी करायला मदत करतात. पोट साफ होण्याची प्रक्रिया सुलभ करण्यासाठी आळीवाचा नियमित वापर फायदेशीर ठरतो.

अस्थमा म्हणजेच दम्याचा त्रास कमी करण्यासाठी आळीवातील एक विशिष्ट संयुग मदत करतं आणि त्यामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते. आळीवाच्या बिया चावून चघळल्या तर खोकला आणि घशाची खवखव कमी व्हायला मदत होते.

स्त्रियांमधील अनियमित मासिक पाळीचे चक्र सुसूत्रीत करण्यासाठी आळीवातील फायटोकेमिकल्स आणि फायटो इस्ट्रोजन मदत करतात.

नवजात बालकांसाठी मातेचे दूध हे अतिशय पोषणदायी आणि लाभदायक असतं. आळीवामधील भरपूर प्रमाणातील आयर्न आणि उत्तम दर्जाच्या प्रोटीन्समुळे मातेचे दूध जास्त प्रमाणात स्रवण्यासाठी मदत होते. म्हणूनच स्तनदा मातांना आळीवाची खीर किंवा आळीवाचे लाडू देण्याची आपल्याकडे परंपरा आहे !

आळीवामधील भरपूर प्रमाणातील अँटिऑक्सिडंटस तसेच व्हीटामिन सी आणि ए मुळे रोगप्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी मदत होते.

आत्ताच आपण बघितल्याप्रमाणे, आळीवाच्या बिया अतिशय पोषक आणि आरोग्यासाठी लाभदायक आहेत; तरीही त्यांचा वापर रोजच्या आहारात करायच्या आधी आपल्या डॉक्टरांशी आणि डाएटिशियनशी चर्चा करून किती प्रमाणात आणि कोणत्या वेळी तसंच कशा पद्धतीने आळीवाचा वापर करावा हे वैयक्तिकरित्या समजून घ्यायला हवं !

एक गोष्ट लक्षात ठेवायला हवी, की आळीवाचा अति प्रमाणातील वापरानी तब्येतीच्या तक्रारी सुरू होऊ शकतात. साधारणपणे रोजच्या आहारात एक ते दीड चमच्यापेक्षा जास्त आळीवाचा वापर करू नये. अति वापरामुळे पोटांमध्ये गुब्बारा धरणं किंवा पोटात कळ येण्याचा त्रास होऊ शकतो. रक्त शर्करेची पातळी जास्त प्रमाणात खालावू शकते.

आळीवाचा नियमित वापर करत असाल तर दिवसभरातील पाणी पिण्याचे प्रमाणही वाढवायला हवं.

एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घ्यावी की आळीवामध्ये स्वास्थ्यदायी उत्तम गुणधर्म आहेत परंतु, फक्त आळीवाचा वापर करून इतर महत्त्वाच्या पोषक घटकांकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही. रोजचा आहार संतुलित आणि नियंत्रितच असायला हवा !



भाग २

मधुमेहींचा कौटुंबिक आधार

डॉ. रवींद्र किवळकर | मो. ९८५०९९७८२३



प्रेम, समर्पणाची भावना आणि बांधिलकी असेल तरच कुटुंब व्यवस्था अबाधित राहू शकते.

मधुमेही रुग्णांच्या सोबतच्या व्यक्तीने नियमित व्यायामाचा आग्रह रुग्णाला करणे आवश्यक आहे जसे की, aerobic exercise म्हणजे चालणे, फिरणे, जॉगिंग, सायकलिंग, पोहणे असे व्यायाम हृदय भक्कम रहावं यासाठी करावेत. अर्थात अतिरेक टाळावा. डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा. Stress test आधी करणेही सुरक्षित होईल. चांगले मऊ स्पोर्ट्स शूज घालावेत. नवीन बूट सरावाचे होईपर्यंत सांभाळून चालावे. योगासने, प्रणायाम ही करावा. पण हे aerobic exercise ला पर्याय म्हणून करू नयेत. आपली ७५% शुगर मसल्स वापरतात त्यामुळे वेट ट्रेनिंग चा समावेशही हवा. वेळ नाही ही लंगडी सबब पेशंटचा दिनक्रम आखून कशी अवास्तव आहे हे त्याला दाखवून द्यावे. जर डोळ्याचा प्रॉब्लेम असेल

(retinopathy) तर ट्रेड मिल करणे टाळावे.

पेशंटच्या पायाची काळजी घेणे त्याला शिकवावे. अनवाणी कधीच चालू देऊ नये. पाय शेकायला सांगितले असतील तर स्वतः पाण्यात हात घालून फार गरम तर नाही ना हे बघावे. पायाच्या संवेदना बधीर झाल्याने गार गरम हे समजून येत नाही. त्यामुळे असे अनेक लोक पायाला भाजून घेतात. फोड होतात आणि हे दुखणं खूप चिघळतं. महिनोमहिने ड्रेसिंग करा, antibiotic घ्या असे भोग नशिबी येतात. चेहरा पार्लरमध्ये जाऊन चकचकीत ठेवण्यापेक्षा पायाच्या भेगांवर लक्ष ठेवा. चांगल्या चेहरा हा सुकुमार, नितळ पायांनीच उठावदार होतो. नुसतं दिसण्यापेक्षा आरोग्यदायक आयुष्य असणं हेच खरं!

मधुमेहात धूम्रपान पूर्णपणे टाळण्यासाठी पेशंटचे मन वळवावे. या पेशंटना पायाच्या रक्तवाहिनीत अडथळा होऊन gangrene होऊ शकते. तसेच धूम्रपान करणारे मधुमेही हृदय विकाराचे बळी होतात. मद्यपानही टाळणे जास्त चांगले. अगदीच फार आग्रह झाला तर दीड पेग (90 cc) 2 drinks are allowed not recommended. दारू न पिताही fatty liver, fibrosis, cirrhosis, liver tumour या गोष्टींचे प्रमाण मधुमेहात जास्त असते. Don't add insult to the injury दारूमुळे neuropathy चे प्रमाण जास्त असते. पहिला प्याला घेण्यापूर्वीच डोळे उघडावेत.

Hypoglycaemia रक्तातील साखर कमी होणे हे खूप धोकादायक आहे. शुगर एखाद्या वेळी जास्त झाली तर होणारा धोका हा फार गंभीर नव्हे. पण एकदाही हे होऊ देऊ नये. आणि म्हणूनच जेवणाच्या अनियमित वेळा, जेवणाचे प्रमाण, अतिरेकी व्यायाम हे टाळायला हवे. याची लक्षणे माहीत असायला हवी. दरदरून घाम येणे, थकवा येणे, डोळ्यापुढे अंधारी येणे, थरकाप होणे, मन एकाग्र न होणे, अस्वस्थपणा वाटणे, ही सुरवातीची लक्षणे. याचवेळी घरच्याघरी ग्लुकोमीटर वर रक्त तपासून ताबडतोब खात्री करून घेऊन साखर,

गोड पदार्थ खायला द्यावेत. पेशंटची शुद्ध हरपणे हे फार गंभीर आहे आणि ती वेळ येऊ न देणे हे मधुमेही सख्याचे कर्तव्य आहे. खूप दीर्घकाळ मधुमेह असलेल्यांना ही लक्षणे दिसून येत नाहीत. आणि पेशंट एकदम शुद्ध हरपून बसतो. अशावेळी घरी glucagon चे इंजेक्शन ही ठेवावे. नाहीतर सरळ जवळच्या दवाखान्यात घेऊन शिरेतून ग्लुकोज द्यावे.

एखादे मोठे ऑपरेशन, बायपास सर्जरी, angioplasty या नंतर discharge घेऊन घरी आलेल्या पेशंटचे संगोपन खूपच कठीण! ड्रेसिंग करणे, वारंवार रक्त तपासणे, साखर कमी तर होत नाही ना पहाणे तसेच अतिरेकी वाढूही न देणे ही तर तारेवरची कसरत care giver ला करावी लागते. काही वेळेस दिवसातून चार चार इंजेक्शनचे डोस द्यावे लागतात. आहाराची काळजी घ्यावी लागते. आजारामुळे चिडचिडा झालेल्या रुग्णाची शरीरबरोबर मनाचीही निगा राखली पाहिजे. सतत डॉक्टरांच्या संपर्कात राहून हे अवजड धनुष्य पेलायला लागते. त्यातून पेशंट ही अवजड असेल तर विचारूच नका. ऑपरेशन नंतर ताप येणे, लघवी कमी होणे, एकाच पायावर सूज येणे, दम लागणे असा काहीही त्रास झाला तर त्वरित कळायला हवे. त्यासाठी ज्ञान,



पेशंटविषयी कळवळा, प्रेम, समर्पण वृत्तीच कामी येते.

मधुमेह हा जसा जसा जुना होत जातो तसे तसे शरीरातील pancreas या ग्रंथीचे काम कमी कमी होत जाते. इन्शुलिन तयार करणाऱ्या बीटा सेल्स या पेशी हळूहळू मृत होतात. (programmed cell death) त्यामुळे काही काळानी दिलेल्या गोळ्यांचा पुरेसा परिणाम होत नाही. परिणामी शुगर अनियंत्रित रहाते. uncontrolled diabetes मुळे संभाव्य complications ही लवकर ओढावून घेतली जातात. त्यामुळे जर पेशंटला इन्शुलिन घेण्याचा सल्ला दिला असेल तर तो मानावा. पेशंट सल्ला गैरसोयीचा म्हणून ऐकण्याच्या मनस्थितीत नसतो. अशा वेळी बरोबर आलेल्या care giver चा रोल महत्वाचा असतो. डॉक्टर सांगतात त्याअर्थी शास्त्रीय सल्ला आहे, तेव्हा पेशंटला समजावून सांगून त्याची समजूत काढली पाहिजे.

एवढेच नव्हे तर इन्शुलिनचे विविध प्रकार लक्षात ठेवून, सिरीजेस, इन्शुलिन पेन्स, इन्शुलिन कसं स्टोअर करायचं? कुठे? कसं घ्यायचं? या विषयी सर्व माहिती डॉक्टरांकडून करून घ्यावी. म्हणजे पेशंटची काळजी कमी होईल. विशेषतः वृद्ध आणि मधुमेहामुळे retinopathy होऊन दृष्टीदोष झाला असेल तर अशा पेशंटला वरदानच ठरेल. बहुतेक वेळा पेशंटपेक्षा बरोबरील व्यक्तीच इन्शुलिन इंजेक्शनला विरोध करते. यात काही वेळा busy नातेवाईकाला घड्याळाचे गुलाम होण्याची भिती असते. इंजेक्शनच्या व खाण्यापिण्याच्या वेळा काटेकोरपणे पाळण्यात अडचणी असतात, ते बांधले जातात. पण यामुळे होणारा अनियंत्रित मधुमेह हा पुढील अनर्थाचे आमंत्रण होऊ शकतो. dialysis, angioplasty सारखी अक्राळ विक्राळ संकटे आवासां उभी असतात. इंजेक्शन वेळेवर देणे, नंतर वेळेवर नेहमीचा आहार देणे, पुरेशा प्रमाणात खाल्ले आहे ना ही खात्री करणे, साखर कमी झाल्याची लक्षणे माहीत करून घेणे, ग्लुकोमीटरवर साखर तपासण्याचा सराव करणे, साखर कमी झाली तर त्वरित करायची उपाय योजना करणे हे सर्व या निर्णयाबरोबरच येतं. यात तज्ज्ञ

होणं खूप महत्वाचं आहे. अर्थात यात अवघड काही नाही. इच्छाशक्ती हवी. संभाव्य धोके टाळायला इतका सोपा दुसरा उपाय नाही. मधुमेहाचे प्रमाण इतके वाढले आहे की घरोघरी असे प्रशिक्षित लोक हवेत की एक गावाला गेला किंवा सध्याच्या ट्रॅफिक मधून त्याला घरी यायला वेळ झाला तर पर्यायी व्यवस्था हवीच. पेशंटने स्वतःच शिकणे चांगले. अर्थात सिनिअर, अंथरुणाला खिळलेल्या, हात थरथर होत असलेल्या, दृष्टी साथ देत नसलेल्या, इंजेक्शन स्वतःचे स्वतः घेण्याची भिती वाटत असेल तर मात्र घरात प्रशिक्षित माणूस हवेच. सासूबाईंना इंजेक्शन द्यायला नोकरी न करणाऱ्या सुनेनी आपण होऊन तयार झाल्यास टोचून बोलायची संधी आयतीच मिळेल.

वृद्ध माणसांपेक्षा खरी अडचण लहान मुलांच्या type 1 diabetes मध्ये येते. बिचारा पेशंट अनभिज्ञ असतो. आपल्या आईनी डॉक्टरांशी बोलताना डोळ्याला पदर का लावला हे त्याला कळत नाही. पण तोही रडू लागतो. हे पाहून सहृदय डॉक्टरांच्याही मनात कालवाकालव होते. पण निष्ठूर व्हावं लागतं आणि अज्ञानी माणसाला अडाणी सल्ला देणारे हळवे नातेवाईक असतातच.

सुदैवानं भारतात type 1 diabetes, अर्थात ज्यांच्या शरीरात इन्शुलिन तयार होत नाही असे रुग्ण कमी आहेत. अशांना तर एक नाही तर तीन चार care givers लागतात. आई, वडील, मोठा भाऊ वा बहीण, रिश्तावाले काका, शाळेतला शिपाई, वर्गशिक्षक इत्यादि. हा आजार लपवून ठेवण्याकडे कल ठेऊ नये. ते अंगलट येण्याची शक्यता असते. जेव्हा अचानक निदान होते व ह्या बातमीचा बाँबस्फोट होतो तेव्हा सहाजिकच नातेवाईक हादरून गेलेले असतात आणि त्या कोवळ्या जीवासमोर अक्षरशः धाय मोकलून रडतात. ते पाहून आपलाही जीव तुटतो. पण अशावेळी आता आयुष्यभर इंजेक्शन हा निर्णय न पटल्याने सोयीचा सल्ला मिळेपर्यंत नातेवाईकांची वणवण भटकंती चालू रहाते. लहानग्याला दिवसातून चारचार वेळा टोचणं जीवावर येतं. हीच मुलं



थोडी मोठी झाली की शाळांच्या बदलत्या वेळा, खेळ, मुलांच्या birth day parties, स्पर्धात्मक खेळ या सर्व वेळी काळजीवाहू निधड्या छातीचाच हवा. Teen agers चे आणखी वेगळेच problems! या मुलांना एक इन्शुलिन शरीरात पुरेसे तयार होत नाही यापेक्षा तुम्ही आणि इतर मुले यात काही फरक नाही हे वारंवार सांगून त्यांच्यात न्यूनगंड येऊ दिला नाही पाहिजे. मुलांची मानसिकता सांभाळायला एखाद्या मानसिक तज्ज्ञाची मदतही घेता येईल. हळव्या झालेल्या आई वडीलांनाही आधार हवा असतो. बरोबरच्या भावा बहिर्णीनाही बालसुलभ इच्छा दाबून ठेऊन मनावर ताबा ठेऊन, प्रसंगी गांधारीची भूमिका घेऊन गोड पदार्थ टाळावे लागतात. हे सगळं वर्षानुवर्षे कळायला लागेपर्यंत सांभाळणे महाकठीण. Type 1 च्या मधुमेहाचे निदान बरेच वेळा एखाद्या लहानशा आजारात होते. काही वेळा तर ketosis म्हणजे मोठे अक्षरशः जीवघेणे दुखणे हेच प्राथमिक presentation असते. मुलावरच्या आंधळ्या प्रेमाने, कोणीतरी दिलेला कशाला या चिमण्याला इंजेक्शन देता हा सोयीचा सल्ला आवडून इंजेक्शन न देण्याचा महानिर्धार केला जातो आणि बाळाला ICU मध्ये दाखल करायची वेळ येते.

care giver चे आणखी एक महत्वाचे काम म्हणजे पुढील पिढीमध्ये मधुमेह होऊ नये म्हणून प्रयत्न करणे. केवळ आपल्या घराण्यात मधुमेह आहे तो आज ना उद्या होणारच म्हणून हात पाय गाळू नयेत. तर कर्णाने महाभारतातात म्हणल्याप्रमाणे 'दैवायत्तं कुले जन्म मदायत्तं तु पौरुषम्' या उक्ती प्रमाणे आहार विहाराचे नियोजन करून व्यायाम करून, वजन आटोक्यात ठेऊन मधुमेह टाळला पाहिजे. अनेक संशोधनात हे साध्य होऊ शकते असे निष्कर्ष हाती आले आहेत.

सरतेशेवटी एक गोष्ट मात्र महत्वाची आहे की हा काळजीवाहू सखा सोबती पार थकून जायला नको. त्याचीही झोप, विश्रांती, आहार, विहार याकडे दुर्लक्ष होऊ नये. अपुरी झोप यामुळे तोही सदा त्रासिक, चिडचिडा होऊ नये ही दक्षता जरूर घ्यावी. Burnout syndrome म्हणजे तो शारिरीक व मानसिक दृष्टीने exhaust होता कामा नये. त्याचीही तब्येत महत्वाची आहे. त्याचाही आयुष्यातील रस कमी होता कामा नये. कधीतरी तो कंटाळणारच. त्यालाही विश्रांती हवीच, हवापालट हवाच.



डायलिसिसला सामोरे जाताना

ललिता दीक्षित । मो. ७३७८६ ८३९०९



कोणताही मोठा आजार ही एक लढाई असते. हार-जीत माहित नाही किती वेळा चालेल माहित नाही. मग रडण्यापेक्षा लढणे योग्य हे लक्षात ठेवायचे.

ललिता दीक्षित यांच्या यजमानांना डायलिसिस उपचार होते. त्यांनी मोठ्या धीराने तोंड दिले.

“दुसरा पर्यायच नाही हाच एक उपाय आहे.”

“किडनी डॅमेज”, डॉ. म्हणाले. “डायलिसिस आठवड्यातून दोनदा किंवा तीनदा लागेल.”

हे ऐकून सर्व काही थिजल्यासारखे झाले. संवेदना

गोटून गेल्या. पण त्या क्षणी सावरले स्वतःला!

आपण पेशंटचे दुःख, त्रास वाटून घेऊ शकत नाही. पण दोघांनीही मनाने खंबीर रहाण्याचा प्रयत्न करू शकतो. हो खंबीर आणि आनंदी सुद्धा!

रोज रोज टांगती तलवार असल्यासारखे राहिल्यावर समोरच्याला कसे बरे वाटणार? साध्या शब्दांनी सुद्धा बरे वाटू शकते. तुम्हाला त्रास होतो पण आपल्या हातात नाही नां! आपल्यासारखे किती पेशंट आहेत. वेगवेगळी कारणं, प्रत्येकाचे वेगवेगळे प्रश्न, वेगवेगळे वयोगट! ८ वी ९ वी त असणारी मुलं, सर्व आयुष्य समोर ! त्यांनी कसं काय निभावायचं?

असं पाहून धीराने घ्यायचं, समजूत घालायची. आठवड्यातून दोनदा किंवा तिनदा दिलेल्या वेळेत हॉस्पिटलला जाणे हे सुद्धा जिकीरीचे होऊन जाते, दगदग होऊ शकते, पेशंट आधीच हवालदिल झालेला असतो. तेव्हा आपण आपल्याला त्रास होत नाही असे दाखवावे आणि हसतमुखाने वावरावे.

डायलेसीस झाल्यावर जरा बरे वाटते ना! दमणूक होते, नंतर दोन दिवस बरे जातात नां.

हे बघावे. आपण नव्हस होऊन नये, चीडचीड तर नकोच नको.

अन्न, पाण्याचे प्रमाण डॉक्टरांनी सांगितले असेल तेवढे ठेवणे कठिण वाटते. पण जास्त पाणी, चहा, ताक इ. नी मापात घेतले नाही तर त्रास होतो हे लक्षात ठेवावे. आर्थिक बाजू सुद्धा सांभाळावी लागते. आपण पैसे भरून उपचार करतोच पण काही तजवीज केली असली तर ती काळजी रहात नाही.

कोणताही मोठा आजार ही एक लढाई असते. हार-जीत माहिती नाही. किती वेळ चालेल माहिती नाही. मग रडण्यापेक्षा लढणे योग्य हे लक्षात ठेवायचे! स्वतः धीराने घेऊन दुसऱ्यांना धीर द्यावा. व्हीलरचेअर आणून देणे, कॅन्टीनमधून चहा, नाश्ता आणून देणे, रिक्शा आणून देणे, दार उघडून धरणे इ गोष्टी एकएकेच्या येणाऱ्या पेशंटसाठी कोणीतरी करणे आवश्यक असते.

आपण मदतीचा हात पुढे करू शकतो.

पेशंट आणि नातेवाईक दोघांनीही नॉर्मल रहायचा प्रयत्न करायला हवा. रोजरोज कोलमडून कशाला पडायचे? हे टीमवर्क आहे. विश्रांती घ्यावी, घरच्याघरी चांगले वाचन, संगीत, कॅरम, पत्ते इ. त मन रमवावे.

एकमेकांना सावरत दिवस सुखाचा करावा. एकमेकांना अधून मधून पॅम्पर करावे. जमेल तेवढं जमेल तसे लाड करावेत.

‘एवढे पथ्य आहे. काय बरं बनवावं?’ असं वाटतं पण त्यातही मापात बसणारा पदार्थ जमून जातो.

पेशंटची काळजी घेणाऱ्या नातेवाईकांनी स्वतःच्या तब्येतीची काळजी घेणे हे फार महत्त्वाचे आहे. वेळेवर खाणे, विश्रांती घेणे, त्याकडे लक्ष द्यावे.

पेशंटला अशक्तपणा असला तर काही वेळा काही गोष्टींसाठी त्याला अवलंबून रहावे लागते. त्यामुळे आधीच पेशंट खचतो, मग आपण मदत करताना आपला सेवाभाव ठेवावा. त्याला उपकार वाटू नये, आपल्याला कटकट वाटू नये.

सकारात्मक दृष्टीकोन असणे नेहमीच योग्य असते. पेशंटला उभारी देत रहावी. धीर देत रहावा. मलाच का? मीच का? असे वाटून घेऊ नये. सतत सर्व काही स्विकारायची तयारी हवी. ही अवघड वाटचाल श्रद्धेने करावी, विश्वास ठेवावा.

९९% प्रयत्न आपले, १% त्याच्यासाठी ठेवावा ज्याची पंचमहाभूतावर सत्ता आहे.



मी बालमधुमेही

मधुमेहाच्या यशस्वी नियोजनाची पंचसुत्री

विद्या गोखले | मो. ९४०४२ ३०२८४



बालमधुमेहींचे नियोजन करताना पुढील पंचसुत्रीचा अवलंब करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो.

यावर्षी मधुमित्रच्या अंकाद्वारे आपण बालमधुमेहींची यशस्वी वाटचाल, बालमधुमेह नियोजनातील कुटुंबीयांचा सहभाग, शाळेतील मधुमेह नियोजन व डब्यासाठी पाककृती, आजारपणातील व गर्भारपणातील मधुमेहाची काळजी इ. विविध विषयांवर माहिती घेतली. आपल्यालाही असे बालमधुमेहाचे यशस्वी नियोजन करण्यासाठी नवीन वर्षात आपण काय संकल्प करू शकतो ते आपण बघू या.

मधुमेहाचे यशस्वी नियोजन करण्यासाठी आपण खालील पंचसूत्रीचा अवलंब केल्यास आपण मधुमेहाचे यशस्वीरीत्या नियोजन करू शकू.

आहार

- १) मी उद्यापासून रोज दोन्ही जेवणात १ वाटी सॅलड / कोशिंबीर खाईन
- २) बेकरी प्रॉडक्ट (बेड, बिस्कीट, खारी, केक) खाणे बंद करीन.
- ३) बाजारात मिळणारी तयार खाद्यपदार्थांची पाकीटे (वेफर्स, कुरकुरे, भुजीया वगैरे) खाणार नाही.
- ४) रोज २ फळे खाईन, १ वाटी पपई, १ कलिंगड, सफरचंद.
- ५) आहारातील प्रथिने (डाळी, उसळी, दही, पनीर, फुटाणे, Nonveg इ.) चे प्रमाण वाढवेन. पुरेशा प्रमाणात घेईन व कर्बोदके कमी करेन.

Insulin

- » बालमधुमेहाचे नियोजन करताना पुढील पंचसूत्रीचा अवलंब करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो.
- » Insulin घेण्याआधी साखर तपासून dose-adjustment करेन.
- » खाण्या आधीची साखर जास्त असल्यास waiting period चे पालन करेन.
- » मला चालू असलेला insulin चा प्रकार व त्याचा कार्यकाल समजून घेईन.

- » Insulin घेण्याच्या जागा वेळोवेळी तपासेन.
- » माझ्या insulin चे पर्यायी कंपनीचे नाव वे उपलब्धता जाणून घेईन.

व्यायाम

- » रोज नियमित ३० मिनिटे व्यायाम करेन.
- » व्यायाम करण्यापूर्व साखर तपासून पाहेन.

Monitoring

- » प्रत्येक खाण्यापूर्व व रात्री झोपताना साखर तपासेन.
- » साखर तपासण्यापूर्व हात धुवून मगच साखर तपासेन.
- » तपासलेल्या साखरेची monitoring Chart मध्ये वेळच्या वेळी नोंद करेन.
- » तपासलेल्या साखरेच्या प्रमाणानुसार insulin चा dose व खाणे यात योग्य तो बदल करेन.

प्रशिक्षण

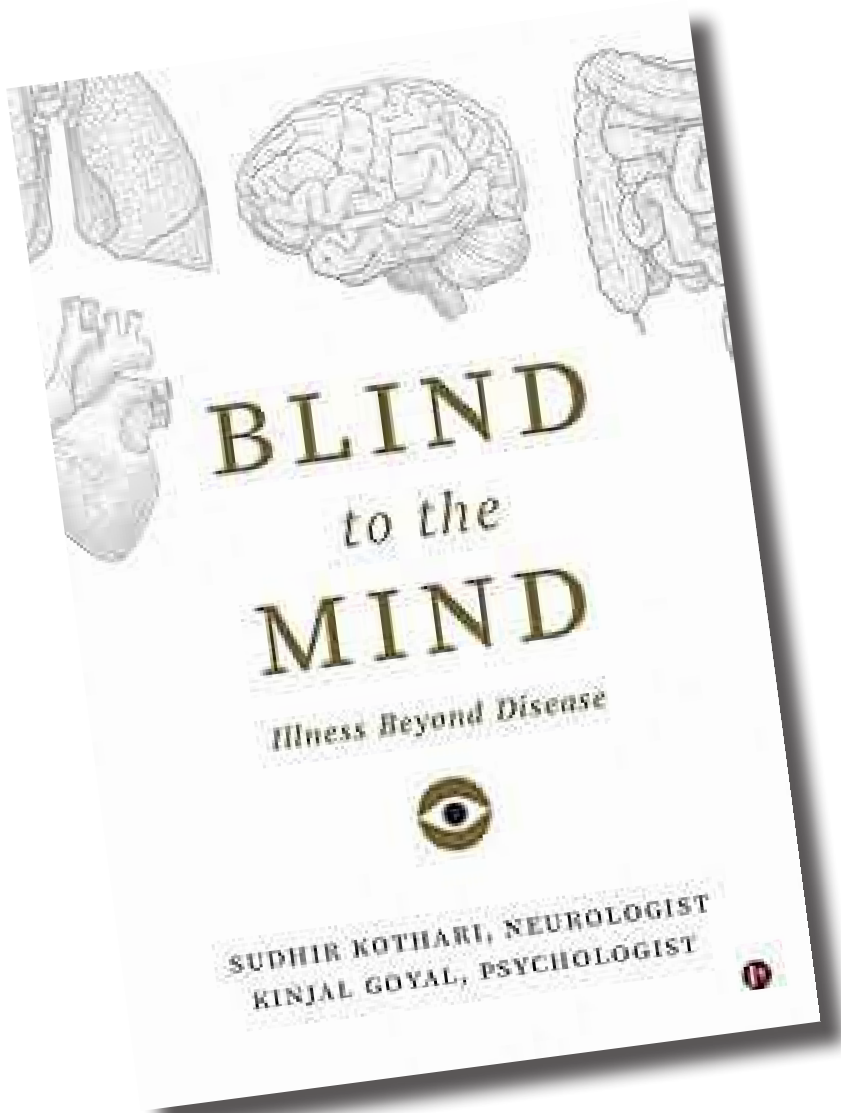
- » बालमधुमेह झाला म्हणजे काय ? हे योग्य संदर्भावरून समजून घेईन.
- » Carb counting शिकून ते अंमलात आणेन.
- » Insulin चे प्रकार व त्यांचा कार्यकाल समजावून घेईन :
- » आहार व व्यायाम याचे योग्य नियोजन कसे करायचे ते समजून घेईन.
- » हायपो management व आजारपणातील काळजी समजावून घेईन.



मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-९) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८

ऑलोरॅटॅसीस, ताणतणाव व अर्धशीशी



ताण कशाला म्हणावे, हे व्यक्तीनुसार बदलते किंवा एकाच व्यक्तीमध्ये काळानुसार बदलते. शरीरात होणारा प्रत्येक बदल किंवा बदलाची शक्यता हे मेंदूसाठी कामच असते.

आपल्या फ्रिजमधील तपमान ठराविक पातळीमध्ये राखण्यासाठी एक यंत्रणा असते, तिला 'थर्मोस्टॅट' म्हणतात. उदाहरणार्थ, जर फ्रिजमधील तपमान ठराविक पातळीच्या खाली गेले तर फ्रिज थंड करण्याची प्रक्रिया थांबवली जाते व जेव्हा खूप उन्हाळा असतो किंवा तपमानात वाढ होते, तेव्हा ही यंत्रणा कार्यान्वित होऊन ठरलेल्या पातळीपर्यंत थंडपणा निर्माण केला जातो, आपल्या मेंदूच्या खूप प्राचिन काळापासून अस्तित्वात असलेल्या 'हायपोथॅलॅम' या आभागाचे ही हेच काम असते. आपल्या शरीरातील शंभराहून अधिक वेगवेगळे घटक, जसे की तपमान, रक्तदाब, रक्तशर्करा योग्य पातळीत राखणे, हे याचे काम! याच प्रक्रियेस 'होमिओस्टॅसिस' म्हणतात, आणि आपल्या आरोग्यासाठी किंवा एकंदर अस्तित्वासाठीच हे महत्त्वाचे आहे.

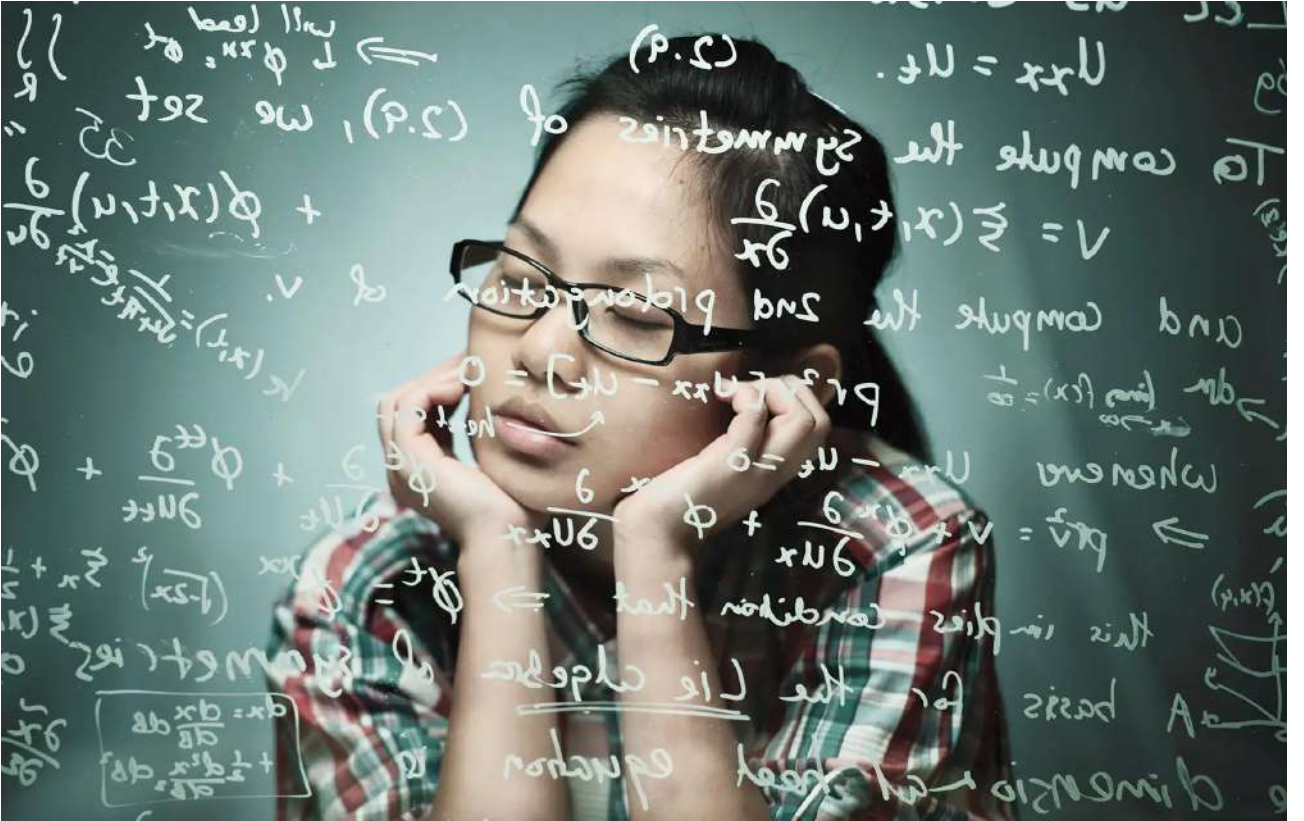
आपले शरीरांतर्गत वातावरण अशा तऱ्हेने कडक निर्बंधामध्ये राखण्यासाठी या होमिओस्टॅसिसचा उपयोग असतो, असे आत्तापर्यंत समजले जात होते.

होमिओस्टॅसिस हे लाखो वर्षांपूर्वीच अगदी

आदिम अशा जीवजंतूंच्या मज्जासंस्थेतून उत्क्रांत झाले. माणसाचा मेंदू अर्थातच जास्त आधुनिक (किंवा प्रगत) आहे आणि तज्ञांच्या मते, एक अत्यंत कार्यतत्पर व बुद्धीमान कार्यप्रणालीच्या माध्यमातून आपले आरोग्य राखले जाते, तिला 'ऑलोस्टॅसिस' म्हणतात ऑलोस्टॅसिस ही अनुमान बांधून कार्य करते, याउलट होमिओस्टॅसिस ही एखाद्या प्रश्नाला प्रतिसाद म्हणून काम करते. एखाद्या घटकाच्या पातळीत कमी अधिक बदल झाल्यासच ती कार्यरत होते.

थोडक्यात काय, तर आपला मेंदू उपाययोजना करण्यासाठी काहीतरी घडायची वाट पाहात नाही, तर आपल्या बुद्धीमत्तेने काय घडू शकेल याचे अनुमान काढून त्यावर अगोदरच इलाज करतो.

रक्तशर्करा खूपशी कमी होण्याअगोदरच आपल्याला भूक लागते आणि आपण जेवायला लागल्यावर आपल्या रक्तशर्करेची पातळी पुरेशी वाढण्यापूर्वीच आपल्याला खाल्याचे समाधान मिळते, आकाशात काळे ढग जमलेले पाहून आपण लगेच छत्री घेतो. पावसाने भिजायची वाट पाहात नाही. त्याप्रमाणेच





ही प्रणाली काम करते.

शरीरात होणारा प्रत्येक बदल किंवा बदलाची शक्यता हे मेंदूसाठी एक कामच असते. ताणतणावाच्या मुख्य केंद्रस्थानी मेंदूच असतो. तो धोक्याची चाचणी करतोच पण त्याच्याशी दोन हात ही करतो. यासाठी सततची मोजणी आणि निर्णय घेणे हे चालू असते, या सर्व श्रमांसाठी शक्तीची गरज असते. त्यामुळे अतिरिक्त ताणतणाव व त्यामुळे होणारे अॅलोस्टेसीसचे ओझे याचा मेंदूला प्रचंड त्रास होतो व मायग्रेन सारखे विकार उद्भवतात.

ताण कशाला म्हणायचे, हे व्यक्तीनुसार बदलते, किंवा एकाच व्यक्तीमध्ये काळानुसार बदलते.

अर्धाशीशीमध्ये हायपोथॅलॅमसचा सहभाग असतो यासाठी भरपूर पुरावे आहेत. मेंदूच्या क्षमतेपेक्षा जास्त श्रम झाल्यावर अर्धशीशी ही किंमत मोजावी लागते.

अर्धशीशीला कारणीभूत असणारा सर्वात मोठा घटक म्हणजे ताणतणाव किंवा ताणतणावातून अचानक झालेली सुटका! ताणाची नुसती शक्यता देखील अर्धशीशीला आमंत्रण ठरू शकते. खरेतर, आपला दिवस कसा आहे, यावर आपल्याल डोकेदुखी होणार की नाही, याचा अंदाज बांधणारे एखादे मोबाईल 'ॲप' निघाले तर मला आश्चर्य वाटणार नाही. कधी कधी ही अर्धशीशी ताणतणावाची स्थिती संपेपर्यंत थांबते आणि

अशी घटना संपल्यावर सुरु होते. यावरून असे लक्षात येते की अशा ताणाच्या परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी मेंदू आपली सर्व शक्ती वापरतो, आणि ती परिस्थिती संपल्यावर अतीश्रमाने थकल्यामुळे डोकेदुखीला प्रवेश मिळतो. ही ताणाची परिस्थिती शारीरिक, मानसिक किंवा भावनिक असू शकते. अपुरी झोप, जेवणाची वेळ चुकणे. आपल्या घरातील आजारपण, जवळ आलेली परीक्षा किंवा नोकरीसाठी मुलाखत, घर बदलणे, घरात किंवा कामाच्या जागी पडणारे अतिकाम, नातेसंबंध, व्यावसायिक निवृत्ती, आर्थिक ओढाताण ही याची काही उदाहरणे आहेत.

एका डॉक्टर मित्राने एक किस्सा सांगितला होता ज्यात त्याच्या मेव्हणीला दुसऱ्या गावातील विमानतळाहून आणताना त्याला भयानक अर्धशीशी झाली आणि त्याने अगदी निष्पापपणे त्याचवेळी हेही कबुल केले की त्याच विमानतळाहून त्याच्या भावाला आणताना मात्र ही डोकेदुखी त्याला झाली नाही. हजारो रुग्ण पाहिल्यावर माझ्या असे लक्षात आले आहे की, आनंददायी गोष्टी सहसा डोकेदुखी निर्माण करत नाहीत. मात्र एखादी गोष्ट करण्याची सक्ती झाल्यास ताण सुरु होतो. जर आपण आपल्या आयुष्यातील घटनांचा निमूट स्वीकार केला किंवा त्या आवडवून घेतल्या तर ताण कमी होईल. ताण आणि तो उद्युक्त करणाऱ्या गोष्टींमुळे मेंदूत रासायनिक विद्युतीय बदल होत असतात. त्यामुळे मेंदूत नैराश्य पसरते ज्याला Spreading depression म्हणतात. हि अर्धशीशी होण्याची पहिली पायरी असते.



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (२१ ऑक्टोबर २०२४ ते ३० नोव्हेंबर २०२४)

- | | |
|---|--------------|
| » अनिल नेने | रु. ५०,०००/- |
| » युवराज बाबुराव कदम
(बालमधुमेहीकरिता) | रु. १५,०००/- |
| » शुभांगी बलवंत जोशी
(स्व. बलवंत जोशी यांच्या स्मरणार्थ) | रु. ५,०००/- |

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी 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.) 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.



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 फिजिशियन	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 फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. राहुल ढोपे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी २.०० ते ४.००
एक आड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वालिंबे / 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 कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन 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 फिजिशियनकडून 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 :
६ डिसें. २०२४ आणि ३ जाने.२०२५



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 :
१९ डिसें. २०२४ आणि १६ जाने.२०२५



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 :
२७ डिसें. २०२४ आणि २४ जाने.२०२५



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 :
५ डिसें.२०२४ आणि २ जाने.२०२५



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाक्रकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२३ डिसें.२०२४ आणि २७ जाने.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 :
६ डिसें. २०२४ आणि ३ जाने.२०२५

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.

मधुमेहींच्या दृष्टीअंधत्वाचे बऱ्याचदा मुख्य कारण डोळ्याच्या मागच्या पडद्यामध्ये (रेटिना) होणारा रक्तस्त्राव असतो हे माहीत आहे कां?

रेटिनोपॅथी हा एक असा आजार आहे, की ज्याने गेलेली दृष्टी परत मिळत नाही. रेटिनोपॅथीचे निदान लवकर होणे तसेच त्यावर वेळेत योग्य ते उपचार होणे गरजेचे असते. डायबेटिक असोसिएशनने यासाठी फंडस स्कॅनचे अतिप्रगत मशीन यासंबंधीच्या तपासण्यांसाठी घेतले असून त्याद्वारे नियमितपणे डोळ्यांची तपासणी केली जाते, तसेच रेटिनाचा रंगीत फोटो काढून तो आपणांस छापून अथवा ईमेलही करून मिळतो. आपण 'सावधान' योजने अंतर्गत किंवा स्वतंत्रपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी लवकरात लवकर करून घ्या!

- मधुमेहींनो -
नेत्रतज्ज्ञ सांगतात,
“प्रत्येक मधुमेहींने
नियमितपणे
आपल्या डोळ्यांची
तपासणी करून
घेणे आवश्यक
आहे.”



- आपल्या बहुमोल डोळ्यांच्या तपासणीसंबंधी अधिक माहितीसाठी त्वरित संपर्क साधा -

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

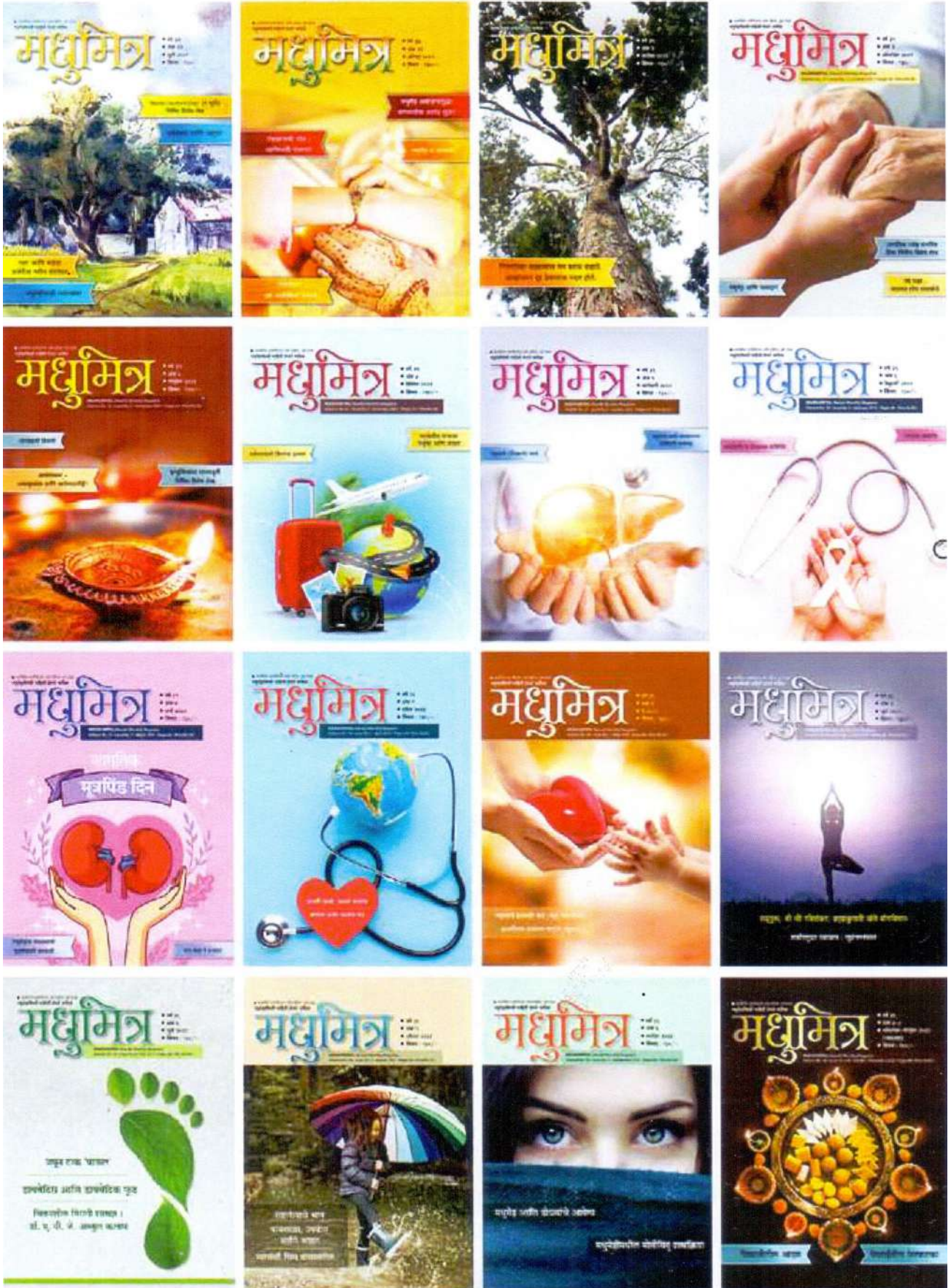
३१ ड, 'स्वप्नगरी', २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

दूरध्वनी: ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०१९३ मोबाईल: ९४२११४५९६३.

ईमेल: diabeticassociationpun@yahoo.in

वैद्यकीय तपासणी : सकाळी ९ ते ११ आणि दुपारी ३ ते ५

आजच वर्गणीदार 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 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 ग्लूकोजचे 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.

