

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमात्र

वर्ष : ३८
अंक : ३
जून २०२४
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine
■ Volume No. 38 ■ Issue No. 3 ■ June 2024
■ Pages 42 ■ Price Rs. 30/-



अद्ययावत वैद्यकीय तंत्रज्ञानाचा अवलंब करत उच्च दर्जाची रुग्ण सेवा देण्यात सक्षम आहे.

- सर्वाधिक 2011 बेड्स
- विविध विकारासंदर्भात
23 बाह्यरुग्ण विभाग
- 175 बेड्सचे अतिदक्षता विभाग
- 32 सुसज्ज मॉड्यूलर
ऑपरेशन थिएटर्स
- बहू - अवयवदान व
प्रत्यारोपण विभाग
- हाय - टेक रोबोटिक सर्जरी सेन्टर
- यशोदा मातृ दुग्ध पेढी व व्यापक
स्तनपान व्यवस्थापन प्रशिक्षण
आणि संशोधन केंद्र (CLMTRC)
- सुसज्ज अतिदक्षता ICU व
आपत्कालीन विभाग
- कृत्रिम गर्भधारणा आणि
एन्डोस्कोपी सेंटर
- अत्याधुनिक लॅबोरेटरी व
रेडिओलॉजी
- 3-T- Vida- एमआरआय
- 2 सीटी स्कॅनर;
16- आणि 128- स्लाइस
- 2 सुसज्ज कार्डियाक कॅथ लॅब
- डायलिसिस सेंटर आणि
ब्लड सेंटर



सर्व प्रकारचे उपचार एकाच छताखाली उपलब्ध. अनुभवी तज्ञ डॉक्टर्स, नर्सिंग स्टाफ,
तत्पर उपचार आणि उत्तम रुग्णसेवेसाठी आम्ही वचनबद्ध आहोत.

डॉ. डी. वाय. पाटील रुग्णालय आणि संशोधन केंद्र,

संत तुकाराम नगर, पिंपरी, पुणे - 411 018

कॉल सेंटर क्र: + 91 706 599 5999 | प्रायव्हेट ओ.पी.डी. क्र: 020-6711 6401

आपत्कालीन संपर्क: 020-6711 6469 | रुग्णवाहिका क्र: +91 888 080 2020

info@dpuhospital.com | www.dpuhospital.com



For more details,
visit our website

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. निलेश कुलकर्णी

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. स्नेहल देसाई

डॉ. सोनाली भोजने

श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

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 / २९९९०९९३.

मोबाईल : ९४२९९४५९६३. 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 वर्गणीसहरु. 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 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 - 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 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 : मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३८ अंक : ३
जून २०२४

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

दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

अनिल शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /
०२०-२५४३०१०९ / ९४२९१४५९६३
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)
email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ९९३४४

पान नं. ३१



पान नं. २५



पान नं. १५



‘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
निसर्गाची किमया
डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

मधुमेह आणि पोट्याचे विकार
डॉ. अमित वाळिंबे / ८

रोगप्रतिकारकशक्ती आहार आणि
आरोग्य
सुकेशा सातवळेकर / १२

बहुगुणी वड
प्रिया फुलंब्रीकर / १५

‘सेमाग्लुटाईड’ आशेचा नवीन किरण
डॉ. वेदवती पुरंदरे / २०

योग व मनःशांती
अनघा परांजपे / २२

रक्तदान – सर्वश्रेष्ठ दान
डॉ. चंद्रहास गोडबोले / २५

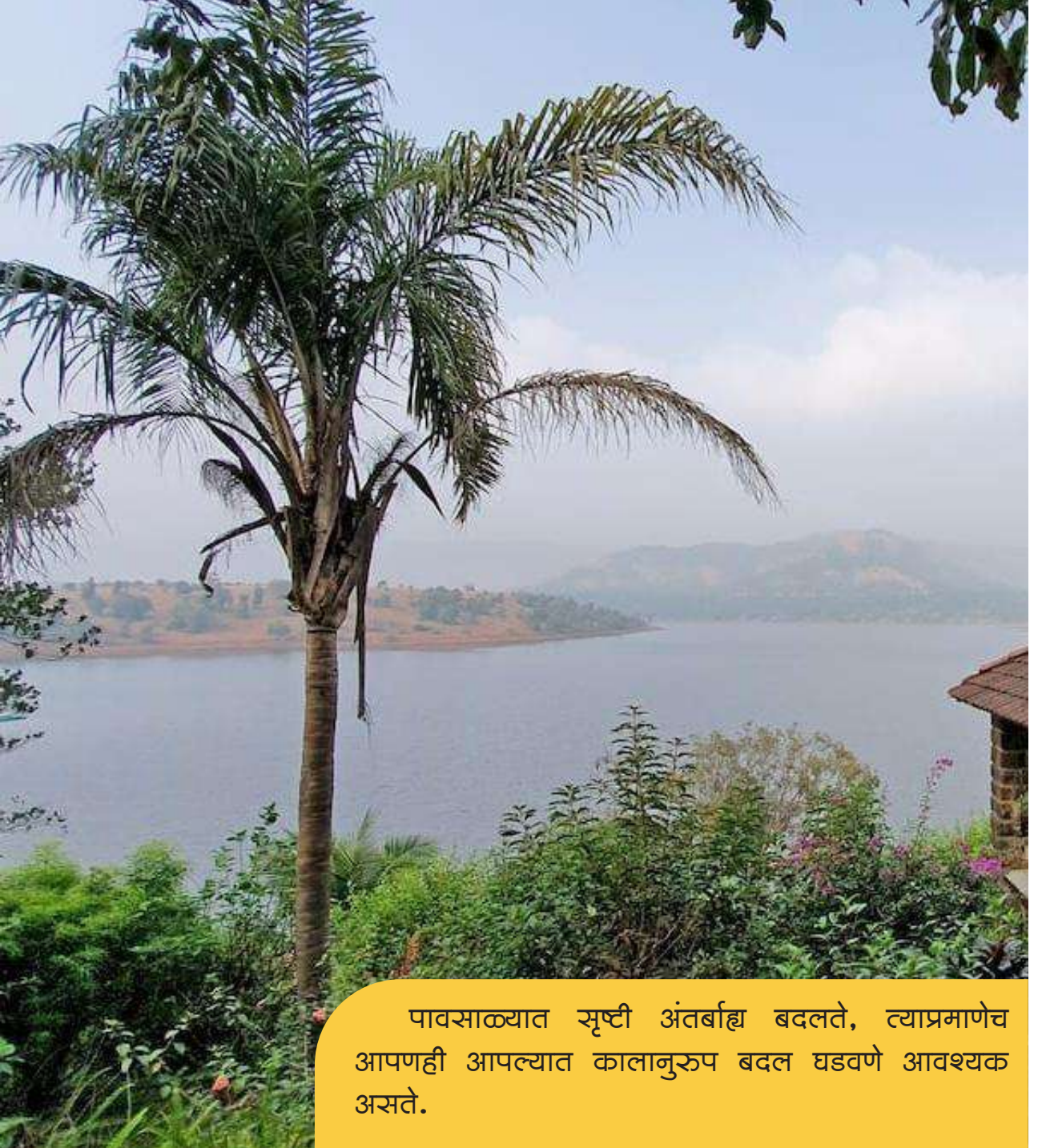
पावसाळ्यात पायांचे संरक्षण कसे
करावे ?
डॉ. आरती शहाडे / पान २८

बालमधुमेह आणि गर्भारपण
डॉ. स्मिता धाडगे / ३१

मनाविषयी आंधळेपणा
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ३५

निसर्गाची किमया

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



पावसाळ्यात सृष्टी अंतर्बाह्य बदलते, त्याप्रमाणेच आपणही आपल्यात कालानुरूप बदल घडवणे आवश्यक असते.

नमस्कार मंडळी !

कसे आहात सगळे? एप्रिल-मे चा तीव्र उन्हाळा सहन करुन आता पावसाळ्याच्या स्वागताला सिध्द झालात किनई ?

प्रत्येक पावसाळा हा आपल्यासाठी एक नवीनच अनुभवाची शिदोरी घेऊन येतो. म्हणूनच व्यक्तीचे वय विचारताना 'किती पावसाळे पाहिले?' असे विचारले जाते. 'नेमेची येतो मग पावसाळा'... असे सांगणाऱ्या कवीला हेच ते रहस्य सांगायचे असेल. पावसाळा सृष्टीसाठी आणि आपल्यासाठीही नित्यनूतन असतो. दरवष येऊन सुध्दा आपण सारेच त्याची आतुरतेने वाट पाहात असतो. सर्व चराचरात अशी उत्सुकता भरुन असते की जणू पहिल्यांदाच त्याची भेट होणार आहे.

एकदा हा पाऊस आला की सर्व सृष्टीही अंतर्बाह्य बदलते. नेहमीचीच अवती भोवतीची झाडे स्वच्छ, चकचकीत दिसू लागतात. रुक्ष जमिनीवर गवताची शाल उगवायला लागते. अनेक फुलझाडांना असंख्य फुले येऊ लागतात. सृष्टीचे हे लोभसवाणे रुप आपल्या सर्वांनाच मोहवत असते.

मला निसर्गाचीही किमया अद्भुत वाटते. किती सहजतेने निसर्ग आपले रुप पालटतो. जुने ते सर्व टाकून नव्या गोष्टीचा स्वीकार करतो. आपलं वैभव लाखो करानी सर्वत्र उधळत असतो.

माणसाने निसर्गाकडून खूप शिकण्यासारखे आहे, असं नाही वाटत तुम्हाला? आपण जुन्या गोष्टींना किती चिकटून राहतो! जुन्या रुढी परंपराच नाही तर घडून गेलेल्या जुन्या घटनांच्या आठवणी काढत पुन्हा पुन्हा दुःखी होत राहतो. 'जुने जाऊ द्या मरणा लागून'... असे केशवसूतांनी किती पूर्वीच म्हणून ठेवले आहे. त्यामुळेच

जुन्या दुःखात स्वतःचा जीव झुरवत ठेवण्यापेक्षा स्वतःमध्ये आवश्यक ते बदल करुन नव्याचा स्वीकार करायला शिकलं पाहिजे.

'आमच्या काळी असं नव्हतं', 'पूर्वीची कुटुंब काय असायची', 'पूर्वी काय स्वस्ताई होती...' या आणि अशा विचारात गुंतून मनुष्य स्वतःचेच नुकसान करुन घेतो. नव्या काळाची पावले ओळखून नवीन टेक्नॉलॉजी आत्मसात करत आपला मार्ग आखला पाहिजे.

मधुमेही रुग्णांनी देखील नव्या काळाप्रमाणे रक्तातील साखर तपासण्याच्या नवीन पद्धती, मधुमेहाच्या नव्या उपाय योजना, औषधे इ. नीट अभ्यास करुन... त्या विषयीची माहिती मिळवून आपलं मधुमेहावरील नियंत्रण कडक ठेवले पाहिजे.

जून महिन्यात 'जागतिक योग दिन' असतो. योगसाधनेचा मनःस्थितीवर व शरीरावर अनुकूल परिणाम होतो व त्यामुळे मधुमेहावरील नियंत्रण सुलभ होते. भारतातील योगाचे महत्त्व परदेशी लोकांच्याही लक्षात आले आहे. देशीविदेशी प्रसार झालेली ही योगसाधना प्रत्येक मधुमेही रुग्णाने आत्मसात केली पाहिजे.

याच महिन्यात 'जागतिक पर्यावरणादिन' व 'रक्तदाता दिवस' असतो. या अंकातून या गोष्टींचे महत्त्व विषद करण्यासाठी आम्ही काही लेख घेतले आहेत. वाचकांच्या पसंतीस ते उतरावेत अशी मी आशा करते. त्याचबरोबर पावसाळ्यात आपली रोगप्रतिकारशक्ती कशी वाढवावी यावर आहार तज्ज्ञ सुकेशा सातवळेकर यांचे मार्गदर्शन आहे.

याचबरोबर सरतेशेवटी माझा आपणासाठी खास प्रश्न, 'पावसाळ्यात व्यायाम करण्यात अडचणी येऊ नयेत म्हणून तुम्ही काय उपाय योजना केली आहे?'

आपल्या उत्तराची अपेक्षा आहे. लोभ आहेच तो वाढावा ही विनंती.



मधुमेह आणि पोटाचे विकार

डॉ. अमित वाळिंबे | ८७८८४ ८७६६८



मधुमेहीना होणाऱ्या पोटाच्या विकारामध्ये आहारावर नियंत्रण, व्यायाम आणि योग्य औषधोपचार घेणे आवश्यक आहे.

मधुमेही रुग्णांमध्ये पोटाचे विकार मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात. त्यामुळे मधुमेहीच्या खाण्यापिण्यावर आणि रक्तशर्करेवर परिणाम होतो आणि जीवनमानामध्ये

बदल होऊ शकतो. म्हणूनच या विकाराचे योग्य निदान करून त्यावर योग्य उपाययोजना करणे आवश्यक ठरते.

आपल्या शरीराची पचनसंस्था ही तोंडापासून सुरु

होते आणि जीभ, घसा, अन्ननलिका, जठर, लहान आतडे, मोठे आतडे या मार्गाने गुदद्वारापाशी संपते. यामध्ये अन्न खाणे, त्याचे विघटन करणे, त्यामधून पोषण मूल्यांचे (कबोदके, पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, विटॅमिन्स, पाणी, खनिजे इ.) शोषण करणे आणि न पचलेल्या गोष्टींचे विष्टेमध्ये रूपांतर करून गुदद्वारामार्फत बाहेर टाकणे या प्रकारची कार्ये पचनसंस्थेद्वारे केली जातात. यामध्ये पोटातील अवयवांबरोबरच मज्जासंस्थेचे योगदान सुद्धा महत्वाचे असते. साधारणपणे ५०% च्या वर मधुमेही रुग्णांना कधी तरी पोटाच्या विकारांना सामोरे जावे लागते.

याध्ये दोन यामध्ये प्रकारच्या आजारांचा समावेश होतो.

- १) मधुमेहामुळे होणारे पोटाचे आजार
- २) मधुमेहावरील औषधांचा पचनसंस्थेवर होणाऱ्या परिणामामुळे होणारे आजार.

लक्षण

पोटाच्या विकारामध्ये खालीलप्रकारची लक्षणे दिसून येतात.

- १) पित्त वाढणे (अॅसिडिटी), अन्न वरती /घशाशी येणे (Acidity Reflux - Gastro-Esophageal Reflux Disease- GERD)
- २) पोट फुगणे, डबब होणे, गॅसेस, मळमळ, भूक कमी होणे - Gastroparesis
- ३) बद्धकोष्ठता, अतिसार (जुलाब), शौच्यावर नियंत्रण न राहणे. परंतु यासर्व तक्रारी मधुमेह नसलेल्या रुग्णामध्येही होऊ शकतात - त्यामुळे निदान करणे अवघड होऊ शकते.

अॅसिडिटी-रिफ्लक्स (GERD)

जठरामध्ये अन्नाच्या पचनासाठी अॅसिड तयार होते. मात्र अॅसिडमुळे जठराचा दाह होऊ नये म्हणून त्यावर (Mucus) म्युकसचा एक थर असतो. अन्ननलिकेमध्ये मात्र हा थर नसतो. जठर आणि अन्ननलिकेच्या जंक्शन

मधील स्नायु हे अॅसिड वरती जाऊ नये याची खबरदारी घेत असतात. मात्र हे स्नायू शिथिल झाल्यास या अॅसिडचा काही भाग वरती अन्ननलिकेमध्ये शिरतो आणि त्यास सूज येते. कधीकधी अॅसिडचे प्रमाण वाढल्यास किंवा म्युकसचा थर कमी झाल्यास जठराला देखील सूज येऊ शकते (Gastritis). छातीत जळजळ होणे, गिळण्याचा त्रास होणे, पोटदुखी, आवाज बसणे, कोरडा खोकला या तक्रारी दिसून येतात. परिणामी, बऱ्याचदा लक्षणांवरूनच या आजाराचे निदान होऊ शकते, परंतु कधीकधी Gastroscopy (दुर्बीणीतून तपासणी) करावी लागू शकते. Helicobacter Pylori नावाच्या जंतुंच्या प्रादुर्भावामुळे सुद्धा अॅसिडिटीचा त्रास होऊ शकतो.

जीवनशैली मध्ये बदल (आहार, व्यायाम, वजनावर नियंत्रण) करून या आजारावर नियंत्रण करता येते. आहारामध्ये तिखट, तेलकट, मसालेदार, आंबवलेले पदार्थ, धूम्रपान, मद्यपान या गोष्टी टाळणे, तसेच ताक, दूध, दही, सॅलडस्, पालेभाज्या खाणे आणि वेळच्यावेळी खाणे महत्वाचे ठरते. अन्न हेच सर्वात महत्वाचे अँटासिड आहे, त्यामुळे वेळच्या वेळी खाणे घेतल्यास अॅसिडिटीचा त्रास कमी होऊ शकतो. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार खालील औषधांचा वापर केल्यास रुग्णांना त्याचा फायदा होऊ शकतो.

- १) H₂ Blockers- Ranitidine, Famotidine, etc.
- २) PPI -Omeprazole, Pantoprazole, Rabeprazole, etc.
- ३) अँटासिडस् - Gelusil, Digene, Mucaine gel, etc.
- (४) Sucralfate

गॅस्ट्रोपेरेसिस - (Gastroparesis)

जठरामधून अन्न, अॅसिड आणि पाचक रसांचा लगदा तयार होतो आणि तो पुढे लहान आतडयामध्ये ढकलला जातो. साधारणपणे याचा वेग योग्य असल्यास जठरामध्ये अन्न साचून राहात नाही. यासाठी जठर आतड्यांमधील स्नायू, मज्जासंस्था आणि इतर काही

पेशींचे एकत्रित कार्य महत्वाचे असते. मात्र, मधुमेही रुग्णांमध्ये यामध्ये दोष निर्माण झाल्यास अन्न पुढे जाण्याचा वेग कमी होतो. (Delayed Gastric Emptying). अन्न जास्त काळ जठरामध्ये राहिल्यामुळे पोट फुगणे, डबब होणे, गॅसेस, मळमळ या तक्रारी दिसून येतात. याचा परिणाम म्हणून जेवणानंतरची रक्तशर्करा वाढण्याची शक्यता वाढते.

लक्षणांवरूनच या आजाराची शंका आल्यास Gastroscopy करून व टेस्ट फीड देऊन त्यापैकी किती अन्न जठरामध्ये शिल्लक राहते यावरून आजाराचे निदान करता येते. त्याचबरोबर अन्नास इतर काही अडथळा (उदा. कर्करोग, गाठी, कडकपणा) आहे का नाही हे सुद्धा Gastroscopy मधून समजून येते.

उपाययोजनेसाठी जीवनशैलीमध्ये बदल करणे महत्वाचे आहे. आहारामध्ये पिष्टमय पदार्थ कमी करणे, पातळ पदार्थांचा जास्त वापर, मुबलक प्रमाणात पाणी, व्हिटॅमिन्स, खनिजे, इ आणि थोडे थोडे खाणे आणि व्यायाम केल्यास लक्षणांवर नियंत्रण ठेवता येते. जास्त वेळा विभागून खाणे सुद्धा फायद्याचे होते. तसेच, खाल्ल्यानंतर शतपावली करणे व लगेच आडवे न होणे या गोष्टीही फायदेशीर ठरू शकतात.

वैद्यकीय सल्ल्यानुसार खालील औषधे घेतल्यास आजारामध्ये सुधारणा होऊ शकते.

- १) Metaclopramide (Reglan), Domperidone, Erythromycin, Itopride, etc.
- २) H2 Blockers, PPI
- ३) Morphine, Anticholinergic औषधे टाळणे.
- ४) शस्त्रक्रिया - Jejunal Feeding tube, Gastric Electric Stimulation Device

बद्धकोष्ठता -

मधुमेही रुग्णांमध्ये बद्धकोष्ठता (Constipation) मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. वयोमानाप्रमाणे याचे प्रमाण वाढते. रोजच्या रोज योग्य प्रकारे शौच्यास न

झाल्यास पोटांमध्ये अस्वस्थपणा जाणवतो. आहारावर आणि त्यामुळे रक्तशर्करेवर परिणाम होऊ शकतो. मधुमेहामुळे मज्जासंस्थेवर दुष्परिणाम झाल्यास (मुख्यत्वे -Autonomic Neuropathy) आणि मोठ्या आतड्यामधून अन्न पुढे सरकण्यास विलंब झाल्यामुळे हा त्रास जास्त होऊ शकतो. काही औषधांमुळे (उदा. Morphine, Anticholinergics, नैराश्य/ रक्तदाब/ लोह/ रक्तातील चरबी यावरील औषधे) बद्धकोष्ठता होण्याची शक्यता असते. त्याचप्रमाणे वाढत्या वयानुसार आतड्यांची कार्यक्षमता कमी होते आणि म्हणून बद्धकोष्ठता होऊ शकते.

आहारामध्ये सॅलडस्, पालेभाज्या, चघळचोथा, पाणी यांचे प्रमाण वाढविणे फायद्याचे ठरते. वैद्यकीय सल्ल्यानुसार चूर्ण, इसबगोल, Lactulose, Bisacodyl, Pru-calopride, इ. औषधांच्या वापराने मलनिसःरण सुधारू शकते. काही रुग्णांना Enema चा वापर करण्याची गरज भासू शकते.

Diabetic Diarrhoea (अतिसार)

मधुमेहाच्या दीर्घकालीन दुष्परिणामांमध्ये जुलाबाचा त्रास हा एक तापदायक आजार आहे. Autonomic Neuropathy (स्वायत्त मज्जासंस्थेचा विकार) झाल्यामुळे हा प्रकार होऊ शकतो. मलनिसःरण जास्त प्रमाणात होणे, पोट न दुखता जुलाब होणे याप्रकारे रुग्णांना त्रास होऊ शकतो. कधीकधी जुलाब अनियंत्रित/ नकळत होण्याची शक्यता असते. शरीरामधील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊ शकते (Dehydration). तसेच आहारामध्ये घट आल्यामुळे वजन कमी होऊ शकते. Type-I मधुमेहीमध्ये आतड्यांना सूज येऊन जुलाब होण्याची शक्यता असते. (Inflammatory Bowel Disease). काही औषधांमुळे सुद्धा जुलाब होण्याची शक्यता असते.

स्टूल तपासणी करून जंतुप्रादुर्भाव (Infection) किंवा अन्नघटकांचे शोषण योग्य आहे का ते समजू शकते. Diabetic Diarrhoea मध्ये मात्र स्टूल तपासणी नॉर्मल



असते. गरजेनुसार Colonoscopy करून आतड्यांची सूज, TB, कर्करोग नाही ना हे तपासणे आवश्यक आहे. स्वादुपिंडाच्या पाचक रसांच्या कार्यामध्ये बिघाड निर्माण झाल्यास (Pancreatic Exocrine Insufficiency) पोट दुखणे, जुलाब होणे, वजनामध्ये वाढ न होणे या तक्रारी होऊ शकतात. उपचारांमध्ये समतोल आहार आणि रक्तशर्करेवर नियंत्रण आवश्यक आहे. वैद्यकीय सल्ल्यानुसार Loperamide (Andial), Lomotil, Probiotics, Antibiotics च्या वापराने जुलाब निमंत्रणात ठेवता येऊ शकतात.

औषधांमुळे होणारे पोटाचे आजार

मधुमेहावर वेगवेगळ्या प्रकारची औषधे उपलब्ध आहेत. त्यांचा योग्य वापर करून रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवणे शक्य झाले आहे. मात्र, काही औषधांमुळे पोटाच्या तक्रारी होण्याची शक्यता असते. बऱ्याचदा हे दुष्परिणाम सौम्य असतात आणि औषधांची मात्रा कमी केल्यावर यांवर नियंत्रण ठेवता येते. कधीकधी मात्र ही औषधे बंद करावी लागतात.

१) **Metformin** – मळमळ, पोट डबब होणे, जुलाब होणे. हा त्रास कमी होण्यासाठी औषधांची मात्रा कमी करणे, खाल्ल्यानंतर औषध घेणे, Extended Release प्रकारची औषधे वापरल्यास, तसेच

औषधांची मात्रा हळूहळू वाढविल्यास हा त्रास कमी होऊ शकतो.

२) **Alpha Glucosidase Inhibitors** – Acarbose, Mignitol, Voglibose. या औषधांमुळे जटिल कर्बोदकांचे (Complex) विघटन कमी झाल्यामुळे जेवणानंतरची रक्तशर्करा कमी होते. भारतीय आहारामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे या औषधांचा वापर भारतामध्ये जास्त होतो. परंतु, विघटन न झाल्यामुळे जास्त कर्बोदके विष्टेतून बाहेर पडतात.

म्हणून विष्टेचे प्रमाण वाढणे/ जुलाब जास्त प्रमाणात होऊ शकतात. तसेच पोट डबब होणे, पोट दुखणे, मळमळ या तक्रारीही आढळून येतात.

- ३) **GLP-1 analogues** – यामुळे अन्न पुढे सरकण्याचा वेग मंदावू शकतो, तसेच मळमळ, उलट्या होऊ शकतात,
- ४) **Statins** – रक्तामधील चरबी कमी करण्याच्या औषधांमुळे बद्धकोष्ठता होऊ शकते.
- ५) **Sulphonylureas** – मळमळ, अँसिडिटी
- ६) **Gliptins** मळमळ, उलट्या, बद्धकोष्ठता/ जुलाब.

मात्र हे सर्व दुष्परिणाम सौम्य प्रकारचे असतात. म्हणून वैद्यकीय सल्ल्यानुसार औषधे घेणे हितावह आहे.

मधुमेहामुळे होणाऱ्या पोटाच्या विकारांमध्ये Acidity - Reflux, बद्धकोष्ठता आणि जुलाब हे प्रकार महत्वाचे आहेत. आहारावर नियंत्रण, व्यायाम आणि योग्य औषधोपचार करून त्यावर विजय मिळविणे सहज शक्य आहे.



रोगप्रतिकारशक्ती आहार आणि आरोग्य

सुकेशा सातवळेकर, आहारतज्ज्ञ | ९४२३९०२४३४



पावसाळ्यात विविध आजारांना लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सगळ्यांना तोंड द्यावे लागते, परंतु आपली प्रतिकारशक्ती चांगली असेल तर आपण या आजारांना न घाबरता तोंड देऊ शकतो.

प्रतिकारशक्ती उत्तम असणं हे आरोग्यपूर्ण असण्याचे महत्त्वाचे ब्रीद आहे. प्रतिकारशक्ती चांगली असेल तर कुठच्याही साथीच्या आजाराला घाबरण्याचे कारण नाही. जंतुसंसर्ग होणार नाही याची आवश्यक काळजी घेणं, वारंवार साबणाने हात स्वच्छ धुणे मात्र

खूप महत्त्वाचे आहे. सर्वसाधारणपणे भारतीयांची रोगप्रतिकारशक्ती चांगली आहे. पूर्वापार तसेच चालत आलेल्या स्वच्छतेच्या तसेच खाण्यापिण्या आधी आणि खाताना स्वच्छता पाळण्याच्या पद्धती खूपच उपयुक्त आहेत, त्यांचे पालन आपण करतो. त्यामुळे

जंतुसंसर्गाचा धोका कमी होतो. गरोदर स्त्रिया, लहान मुलं, वृद्ध व्यक्ती आणि मधुमेहीची प्रतिकारशक्ती मात्र कमी असण्याची शक्यता अधिक असते. अशांनी मात्र प्रतिकारशक्ती वाढण्यासाठी विशेष प्रयत्न करून काळजी घ्यायला हवी.

रोगप्रतिकारशक्ती म्हणजे काय? शरीरात बाहेरून प्रवेश करणारे कोणतेही जीवजंतू, विषाणू परकीय असल्याचं ओळखून त्यांना निष्प्रभ आणि नामशेष करून त्यांच्यापासून शरीराचा बचाव करणारी शक्ती! प्रतिकारशक्ती चांगली राखण्यासाठी आहारातून योग्य प्रमाणात प्रथिनांचा पुरवठा होणं गरजेचं आहे, ही प्रथिनं उच्च प्रतिची म्हणजेच प्रथम श्रेणीची हवीत. ८ अत्यावश्यक अमायनो ॲसिडस् या प्रथिनांमधून मिळायला हवीत. अंडी, मांस, मासे या प्राणिज पदार्थांमधून उत्तम प्रतिची प्रथिनं मिळतात. मांसाहार न करणाऱ्यांनी दूध आणि दुधाचे पदार्थ, डाळी, कडधान्ये, तेलबिया, बदाम, काजू सारखा सुकामेवा अशा पदार्थांचं एकत्रिकरण करून घेतले तर प्रथिनांची प्रत सुधारते. सोयाबीनमधून प्रथम श्रेणीची प्रथिने भरपूर प्रमाणात मिळतात. सोयाबीन कडधान्य स्वरूपात भिजवून आणि शिजवून वापरता येते. सोया वडी, ग्रॅन्यूलस, सोयानट्स, सोयाचं दूध किंवा टोफूही वापरता येईल, सर्वसाधारणपणे प्रथिनांचे आवश्यक प्रमाण प्रत्येकी १ किलो शारीरिक वजनामागे १ ग्रॅम प्रथिनं एवढं असतं. त्यासाठी दिवसभराच्या आहारात २ - २ १/२ कप दूध आणि दुधाचे पदार्थ, २- २ १/२ वाट्या वरण / आमटी/१-१ १/२ वाटी कडधान्यांची उसळ किंवा १-२ अंडी किंवा ५०-६० ग्रॅम मांस आणि गहू, तांदूळ, इतर धान्यांपासून तयार केलेले पदार्थ शिवाय शेंगदाणे, तीळ यासारख्या तेलबिया वापराव्यात.

प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी आहारातून अँटीऑक्सीडंटसही मिळायला हवेत. व्हिटॅमिन ए, सी, ई आणि सेलेनियम मिळण्यासाठी गडद रंगांची, तांबडी, पिवळी फळं आणि भाज्या, आंबट फळं, पालेभाज्या, सॅलडच्या भाज्या, तेलबियांचा वापर

करावा.

सर्दी, खोकला आणि व्हायरल ताप टाळण्यासाठी आणि आटोक्यात ठेवण्यासाठी काही उपाययोजना करता येतील.

- ▶ सुंठ पावडर घालून पाणी उकळून घ्या. गरम पाणी दिवसभर थोडं थोडं प्या.
- ▶ गवती चहा, अधिक आलं घालून चहा करा, आयत्यावेळी मीरपूड घालून गरम प्या.
- ▶ तुळशीची पानं, हळद, मिरे, लवंग, धणे, सुंठ पावडर घालून काढा करून घ्या.
- ▶ बर्फ घालून थंड केलेली पेये, आइस्क्रिम्स टाळावीत.
- ▶ गरम पाण्यात हळद/मीठ / सलाइन वॉटर किंवा व्हिनेगर घालून दिवसातून २-३ वेळा गुळण्या कराव्यात,
- ▶ कच्चं किंवा अर्धवट शिजवलेले मांस किंवा अंडी खाऊ नयेत.
- ▶ ७-८ तास झोप आणि पुरेशी विश्रांती घ्यावी.
- ▶ प्रथिनयुक्त, अँटीऑक्सीडंटसयुक्त संतुलित आहार, योग्य प्रमाणात घ्यावा.

लेमन कनसोम

साहित्य -

लिंबाचा रस - ४चमचे, कोथिंबीर - २ वाट्या, गूळ-२चमचे, आलं वाटून - दीड चमचा, कढीलिंब -४ काड्या, मिरे-२-३, तूप-१चमचा. हळद-अर्धा चमचा, मोहरी-अर्धा चमचा, मीठ- चवीनुसार.

कृती -

पॅनमध्ये तूप तापवून फोडणी करून घ्या. कढीलिंबाची चिरलेली पान घालून ढवळा. २ १/२ कप पाणी घालून उकळी आणा. हळद, मीठ घाला. मिरे भरडून जाडसर पूड करा. चिरलेली कोथिंबीर घालून ढवळा. पॅनमध्ये वाटलेलं आलं, मीरे घालून, उकळी

आणा. गूळ घाला. ५ मिनिटे उकळू घ्या. गॅसवरून उतरवून गाळून घ्या. आयत्यावेळी लिंगाचा रस घालून गरम गरम सर्व्ह करा लेमन कनसोम !

प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त व्हीटॅमीन 'सी' 'ए' हे घटक लेमन कनसोम मधून भरपूर प्रमाणात मिळतात, आलं, कढीलंब, कोथिंबीरतल्या फायटोन्युट्रीएंटसमुळे आणि हळदीमधील जंतुनाशक औषधी गुणधर्मांमुळे सर्दी, खोकल्याचा त्रास कमी होतो. घशाच्या विकारांपासून बचाव करण्यात लेमन कनसोम दिवसातून २-३ वेळा १/२ - १/२ कप नक्की घेऊन बघा.



हर्बल टी

साहित्य -

गवती चहा चिरून- १/४ वाटी, तुळस पाने - १/४ वाटी, सुंठ पावडर- दीड चमचा, ज्येष्ठमध पावडर-१/२ चमचा

कृती -

अर्धा कप पाणी उकळत ठेवा. त्यात गवती चहाची चिरलेली पाने, तुळशीची पाने घाला. २ मिनिटं उकळत ठेवा. सुंठ पावडर आणि ज्येष्ठमध पावडर घाला. २ मिनिटं उकळवा. गॅस बंद करून २ मिनिटे झाकून ठेवा. गाळून घ्या. १/२ कप उकळतं पाणी घालून गरम गरम सर्व्ह करा.

तुळशीमुळे सर्दी, ताप विरुद्ध प्रतिकारशक्ती वाढते, गवती चहामधील सॅलिसिलेट्समुळे ताप आणि अंगदुखीचा त्रास कमी होतो. सुंठ पावडर जंतुनाशक आहे, जंतुसंसर्गामुळे होणारा दाह कमी करणारी आहे. त्यांच्यातील फायरोन्युट्रीएंट्समुळे जंतुसंसर्गापासून बचाव करायला मदत होते. ज्येष्ठमध घशाच्या आरोग्यासाठी, खोकल्याचा त्रास कमी करण्यासाठी आणि प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी उपयुक्त आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देण्यांच्या 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.

बहुगुणी वडाचे महत्त्व आणि जाणते वृक्षारोपण 'बहुगुणी वड'

प्रिया फुलंब्रीकर, संस्थापक, ग्रीन बड्स अभियान | ९७६६६ २३४०९



रस्त्यालगत केलेली वडाची लागवड भविष्यात
धोकादायक ठरू शकते

५ जून २०२४ जागतिक पर्यावरणदिनानिमित्त
विशेष लेख...

अलिकडेच एका निसर्गप्रेमी समूहाबरोबर मनसोक्त निसर्ग भटकंती केली. दिवसभर उन्हामध्ये त्या परिसरातील वैशिष्ट्यपूर्ण वनस्पती, अचानक सामोरे येणारे पशु-पक्षी-कीटक असे सर्व निसर्ग वैभव न्याहाळत आम्ही भरपूर हिंडलो. भटकंतीत वेळ कसा निघून गेला आणि संध्याकाळचे पाच कधी वाजले हे कळले सुद्धा नाही. आता घरी परत जाण्याची ओढ लागली होती म्हणून आम्ही सगळे बसच्या दिशेकडे निघालो असताना वाटेतच निरोप आला की आमची बस सुटायला अजून अर्धा-एक तास उशीर होणार

आहे. हे ऐकल्यावर सगळे इथे तिथे विखुरले. समूहातील काही जण माघारी परत हिरव्या पसाऱ्याकडे वळले तर काहीजण थांब्यावरील टपरीवर गरमागरम वडापाव आणि चहा घ्यायला गेले. मी मात्र वेळ काढायचा म्हणून बस थांब्याच्या शेजारील विशाल वडाच्या पारावर विसावले. विसावल्यावर काही क्षणांतच त्या वटवृक्षाच्या हिरव्यागार छायेत मला विलक्षण सुखद आराम व थंडावा जाणवला. शिवाय ऐन वसंत ऋतूचा हंगाम असल्याने तो वटवृक्ष लहानशा लालचुटूक रंगाच्या गोलाकार टपोऱ्या फळांनी लगडला होता. ती पक्व फळे

खायला तांबट, बुलबुल, हरियाल, राखी धनेशाची जोडी इत्यादी फलाहारी पक्षीगण आणि खारी यांची त्या झाडावर एकच झुंबड उडालेली दिसून येत होती. या फळझाडांच्या वारकऱ्यांची वडफळे खाण्यासाठीची ती मोहक लगबग न्याहाळणे अत्यंत आल्हाददायक होते. तसेच त्या महाकाय वृक्षाच्या टोकावर पानांच्या रंगात रंग मिसळलेले आणि वडफळांच्याच रंगांच्या चोची धारण केलेले हिरवे रावे दिसले. झाडाच्या रंगसंगतीत सहजपणे मिसळून गेलेल्या त्या पोपटांच्या आवाजामुळे माझी नजर त्यांच्याकडे वळली. नाहीतर त्यांना त्या हिरवाईत शोधणे कठीण कर्मच होते. वडाच्या एका बाजूच्या उंच व भक्कम फांदीवर आग्या माश्यांची वसाहत टांगलेली दिसली तर एका भल्या मोठ्या पारंबीवर मला चिमण्यांची शाळा भरलेली दिसली. शहरांत दुर्मिळ होत चाललेला चिमण्यांचा चिवचिवाट तिथे ऐकायला मिळत होता. शहरात चिमण्यांचे दुर्मिळ होत चाललेले अस्तित्व लक्षात घेता पारावर बसून तो मधुरव ऐकायला मिळण्याचे दुर्लभ भाग्य तर केवळ शब्दातीत असेच होते. तेवढ्यात माझी नजर खाली जमिनीकडे वळली तर जमिनीवर आठ आण्याच्या आकाराएवढ्या वडाच्या फळांतील इवल्या बियांनी भरलेल्या वटवाघळांच्या विष्टा सर्वत्र विखुरलेल्या दिसून आल्या. फलाहारी वटवाघळे रात्रीच्या वेळी बहुसंख्येने या वडावर येऊन त्यांच्या या लाडक्या वडफळांवर यथेच्छ ताव मारतात याची ती पावतीच मिळाली होती. वटवाघूळ या नावावरूनच त्यांचे वडाशी असलेले घट्ट नाते समजून येते.

दुपारच्या रणरणत्या उन्हामुळे अंगाची अगदी लाही लाही झालेली होती. परंतु त्या तरुतळी शीतल छायेत शांत बसल्याने मनास व शरीरास आलेला थकवा कुठल्याकुठे पळाला आणि अगदी ताजेतवाने वाटले. हा वड माझ्यासारख्या पांथस्थांना, त्या छोट्याशा गावातील गावकऱ्यांना, आजूबाजूला चरणाच्या शेळ्यांना, गायीगुरांना सावली देत स्वतः अनेक ऊन-पाऊस झेलत तिथे वर्षानुवर्षे उभा आहे. या त्याच्या वैशिष्ट्यामुळे तर बनिया लोकं पुरातन काळापासून या झाडाखाली बसून फळे, अन्नधान्य, वस्तूंचा व्यापार करू लागली आणि

म्हणूनच याचे प्रचलित इंग्रजी नाव Banyan Tree असे ठेवले गेले. तर बंगाल राज्यातील या वृक्षांची विपुलता लक्षात घेऊन अंजीर, पिंपळ कुळातील या वृक्षाचे शास्त्रीय नामकरण Ficus benghalensis असे करण्यात आले. भारतातील वडोदरा (अपभ्रंश बडोदा) शहराचे नावच मुळी या झाडांमुळे पडले हे सर्वश्रुत आहे. हा वृक्ष सावली देण्या व्यतिरिक्त सर्व पाखरांना, सरीसृप आणि वानरे, खारी, वाघळे यांसारख्या सस्तन प्राण्यांना, फुलपाखरे, पतंग, आग्या मधमाश्यांसारख्या विविध कीटकांना आपल्या अंगाखांद्यांवर मायेने खेळवत आसरा पण देत असतो. वसंत ऋतूत पक्षी व प्राण्यांना फळांच्या रूपातून अन्न पुरवत असतो. शिवाय, बहुसंख्य मोठी पाने धारण केलेला हा सदाहरित वृक्ष म्हणजे ऊर्जा आणि प्राणवायूचा प्रचंड मोठा स्रोत आहे. पारंब्या (लॉंबतीमुळे) टाकण्याच्या याच्या अंगभूत वैशिष्ट्यामुळे हा वृक्ष विस्तारत ऐसपैस पसरत जातो. दीर्घायुष्याचे प्रतीक असलेल्या या अस्सल देशी वृक्षाचे वटपौर्णिमेला सुवासिनींकडून पूजन केले जाते. हिंदू संस्कृतीत पूजनीय ठरलेल्या या वृक्षाची पाने, फळे, साल, पारंब्या आणि चीक अतिशय औषधी असून त्यांचे अन्य उपयोग देखील आहेत. वडाच्या पानांचे चूर्ण आमवातावर उपचार म्हणून वापरतात. तर वडाच्या पानांच्या द्रोण, पत्रावळी तयार करतात. वडाच्या फळांमध्ये खनिजे, अँटी-ऑक्सिडंट, प्रथिने, फायबर, कॅल्शियम, फॉस्फरस यांसारखी पोषक तत्त्वे असतात. फळांचा उपयोग उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, मधुमेह यांसारख्या विकारांमध्ये केला जातो. वडाच्या सालीचा काढा सद, खोकला, केसगळती, निद्रानाश,



ताणतणाव, इत्यादी व्याधींवर उपयुक्त ठरतो. वडाच्या पारंब्यांनी सिद्ध केलेले तेल केसांना लावण्यासाठी वापरतात. पारंब्यांपासून दोर बनवले जातात. झोपड्यांचे खांब करण्यासाठी म्हणून देखील पारंब्यांचा उपयोग केला जातो. वडाच्या चिकाचा उपयोग संधीवातावर लेप स्वरूपात करतात. लोकवनस्पती विज्ञान ह्या वनस्पतीशास्त्राच्या विशेष शाखेच्या अभ्यासातून या वृक्षाचा औषधी म्हणून आदिवासी त्यांच्या जीवनात करत असलेला प्रत्यक्ष वापर ज्ञात होऊ शकतो. इतर झाडांसारखे हे झाड माती तर घट्ट धरून ठेवतेच; शिवाय या झाडाखालील माती त्यातील जीवाणूंच्या मुळे अत्यंत सुपीक मानली जाते व जीवामृत तयार करते वेळी ते अधिक गुणकारी व्हावे म्हणून त्यात ही मूठभर माती घातली जाते. असा हा बहुगुणी वटवृक्ष! पारावर बसून त्या महाकाय वडाबद्दल मनात एका मागून एक असे विचार येताच वटवृक्षाबद्दल मनात कृतज्ञता वाटू लागली आणि मग आपल्या दैनंदिन जीवनात आढळणाऱ्या सर्वच देशी वनस्पतींबद्दल कृतज्ञता दाटून आली.

वटवृक्षाचे गुण आठवताना वडाच्या डोकेदुखी ठरू शकणाऱ्या दोन गोष्टी मात्र प्रकर्षाने आढळतात. एक म्हणजे हॉर्नबिलसारख्या पक्ष्यांच्या किंवा वटवाघळांच्या विष्टेतून पडलेल्या बियांचे प्रसारण कोठेही होते. अगदी दगडांच्या फटीत अथवा कपारीत किंवा गुलमोहर, शिरीष, पिंपळ, उंबर अशा दुसऱ्या मोठ्या वृक्षांच्या खाचेत या बिया जाऊन पडतात. मग तिथेच वडाचे रोपटे छानपैकी उगवते आणि वरून पाने फुटत जात वाढत राहाते व त्याचे मूळ जमिनीकडे जाते. जमिनीतील माती आणि भुजलामुळे ते मूळ तिथे उत्तमप्रकारे रुजते. अशाप्रकारे साधारण पंधरा-वीस वर्षांतच हे झाड त्या ठिकाणी मोठे होते आणि ज्याच्यावर उगवले त्या यजमान वृक्षाला धीम्या गतीने मारून टाकते. म्हणजे 'भटास दिली ओसरी, भट हातपाय पसरी' असा प्रकार होतो. यावर उपाय म्हणून हे रोप लहान असतानाच



वटवृक्षाने टाकलेल्या पारंब्या वाढून जमिनीत रुजतात व झाडाला आधार देतात

वरून उपटून त्याचे एका पिशवीत छान रोप तयार करून ठेवणे. पण त्याचे मूळ खोलवर रुजले असेल तर असा इलाज करणे पण कठीण जाते. दुसरी डोकेदुखी म्हणजे अनेक ठिकाणी असे दिसून येते की वडाची झाडे अगदी रस्त्यालगत लावली जातात आणि जसजसे हे झाड मोठे होऊ लागते तसे ते पारंब्या टाकत विस्तार करत जाते. मग रस्त्यावरील पादचारी मार्ग, तेथील इमारतींच्या भिंती अशा ठिकाणी त्या वडाने पारंब्या टाकल्यास तेवढा भाग उखडून वर उचलला जातो. म्हणजे वरचेवर याच्या पारंब्या, वाढणाऱ्या फांद्या छाटणे ही त्या शहरातील महानगरपालिकेची डोकेदुखी होऊन बसते. बरं, वेळीच ही छाटणी केली नाही तर मूळ बांधकामास धोकादायक ठरण्याची शक्यता असते. ही समस्या सध्या सर्वत्र दिसून येते म्हणून 'पुढच्यास ठेच मागचा शहाणा' या उक्तीप्रमाणे यापुढे कोणतीही वृक्षलागवड करताना ती नीट विचारपूर्वक, जाणतेपणे केलेली असावी. प्रश्नाचे समस्येत रूपांतर झाले की ते त्रासदायक ठरते. त्यामुळे प्रश्नच उद्भवू नये म्हणून वडाची लागवड योग्य अधिवास लक्षात घेऊनच करावी. अपुऱ्या जागेत कधीही हा महाकाय वृक्ष लावू नये. मी ज्याच्या पारावर बसले त्या वटवृक्षाच्या जवळ मुख्य रस्ता असला तरी या पाराच्या दुसऱ्या कडेला नदीकाठ आहे. म्हणजे या वृक्षाला विस्तारायला निदान आजूबाजूला विस्तीर्ण जागा तरी आहे. पण लागवड करताना अशी विस्तीर्ण जागा आहे की नाही याचा विचार करणे आवश्यकच आहे.

जाणते वृक्षारोपण ही काळाची गरज -

फुलं, फळं, प्राणवायू पुरवणारी झाडं आहेत सर्वश्रेष्ठ दाता माणसाने सदा या दातृत्वाचे स्मरण ठेवावे

जगता-जगता पण माणसांनीच काँक्रीटची जंगले बांधून गोत्यात आणलंय झाडांचे अस्तित्व आता सांगा या स्वाथ मानवाला कसं कळावं झाडांचं महत्त्व ?

सध्या पर्यावरणीय प्रदूषणाच्या समस्येने सर्वत्र गंभीर रूप धारण केलेले दिसून येत आहे. या प्रदूषणाला बहुतांशी मानवच कारणीभूत असल्यामुळे प्रदूषणाच्या समस्येवर नीटनेटकी उपाययोजना आखून त्यावर नियंत्रण मिळवणे ही प्रत्येकाची नैतिक जबाबदारी आहे असे म्हटले तर वावगे ठरू नये. ह्या पर्यावरणीय प्रदूषणावर मात करण्यासाठी सध्या समाजातील सर्व स्तरांतील व्यक्तींकडून वृक्षलागवड केली जात आहे ही अत्यंत सकारात्मक बाब आहे. परंतु वृक्षलागवड जाणतेपणे करणे ही गोष्ट अतिशय महत्त्वाची आहे. नुसतेच हजारो वृक्ष लावणे, त्याप्रसंगीचे फोटो काढून वर्तमानपत्रात छापायला देणे अशाच गोष्टी प्रसिद्धीच्या हव्यासापोटी केलेल्या जास्त आढळून येतात. तसेच अनेक हजार बीजगोळे तयार करून ते इतस्ततः फेकणे हा प्रकार पण निसर्गाबाबतच्या अज्ञानातून होतो. अशा लोकांची आपल्या हातून फार मोठी निसर्गसेवा घडली अशी भ्रामक समजूत होते.

अधिवासानुसार वृक्षारोपण :



वृक्ष हे प्राणवायुचे नैसर्गिक स्रोत असल्यामुळे वृक्षारोपण केल्याने सभोवतालचे वातावरण शुद्ध होऊन पर्यावरणाचा ऱ्हास रोखण्यास नक्कीच खूप मदत होते. परंतु बऱ्याचदा विचार न करता कोणतीही झाडे कुठेही लावली जातात असे दिसून येते. परदेशी वृक्ष भराभर वाढतात व प्रतिकूल परिस्थितीतदेखील टिकून राहतात म्हणून रेन ट्री (पर्जन्यवृक्ष), आसुपालव (खोटा अशोक), ऑस्ट्रेलियन बाभूळ, गुलमोहर, बदाम (खोटा बदाम) अशी परदेशी झाडे सर्रास लावली जातात. एकदा लागवड केलेले हे परदेशी वृक्ष भराभर वाढतात व त्यातील बऱ्याच वृक्षांचा बीजप्रसार जलद गतीने होतो. गिरीपुष्पसारख्या परदेशी झाडांचा प्रसार मात्र फुटव्यांमधून होतो. असो, तर बीजातून यशस्वी अंकुरण होऊन परदेशी वनस्पतींची संख्या बेसुमार वाढू लागते व त्यामुळे स्थानिक वनस्पतींना वाढण्याकरिता जागाच उरत नाही अशी वेळ येते. मग स्थानिक वनस्पतींचे वाणच नष्ट होण्याची भीती उत्पन्न होते. आपण अगत्याने जोपासलेले हे परदेशी पाहुणे आपल्या जमिनीत चांगले रुजले जातात, आपल्या हवामानात छान रुळले जातात. परंतु ही परदेशी मंडळी आपल्या निसर्ग साखळीत मात्र रुळली जात नाहीत. देशी वृक्षांना निसर्ग साखळीत महत्त्वाचे स्थान असून त्यांचा सृष्टीतील प्राणी, पक्षी, कीटक अशा इतर निसर्ग घटकांशी असलेला परस्परसंबंध लक्षात घेणे आवश्यक आहे. सुगरण पक्ष्याला घरटे करायला बाभूळ किंवा बोराचे झाड लागते. कमांडर जातीच्या फुलपाखरांना अंडी घालायला कदंब वृक्षाची गरज भासते. आग्या मधमाश्यांना पोळे करायला जांभूळ, पिंपळ किंवा तत्सम देशी झाड आवडते. वृक्षारोपण करताना निसर्गातील ही गुंफण लक्षात घ्यायला हवी. आपण ज्या ठिकाणी झाडे लावणार आहोत तो आदिवास कोणता आहे हे विचारात घेऊन त्यानुसार स्थानिक वृक्ष प्रजातींची निवड करणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. स्थानिक वृक्ष म्हणजे नैसर्गिकरित्या एखाद्या भूप्रदेशात तिथल्या हवामानानुसार आढळणारी झाडे अशी त्याची सोपी व्याख्या. त्या अधिवासाच्या पर्यावरणीय बदलांशी वर्षानुवर्षे जुळवून घेत उत्क्रांत झालेल्या स्थानिक वनस्पती तेथील विशिष्ट

हवामानास पूरक असतात. पक्षी व प्राण्यांना आपले वृक्ष व परके वृक्ष सहजपणे ओळखता येतात व ते आपल्या वृक्षांकडेच जातात. मग जीवसृष्टीत स्वतःला सर्वश्रेष्ठ समजणाऱ्या व तसा अधिकार गाजवणाऱ्या माणसाला हा भेद समजून का येत नाही? पर्यावरणाचा

बिघडलेला समतोल सुधारून पर्यावरण संतुलन राखण्याचे कार्य मुख्यत्वे त्या त्या अधिवासात निसर्गतः उगवणारी वनस्पतीसृष्टी करत असते. विशिष्ट परिसंस्थेत विशिष्ट वनस्पतीच उगवतात आणि एकदा का तिथे वनस्पती उगवल्या की



त्या भोवती इतर जीवसृष्टी वडाची लालचुटुक पक्क फळे पक्ष्यांना आपले वृक्ष व परदेशी वृक्ष यांमधील नेमका भेद कळतो. याचे आपसूकच निर्माण होते. पळसावर आलेली ही पोपटाची जोडी हे एक उदाहरण.

अशा जैवविविधतेमुळे ती

परिसंस्था समृद्ध होते. त्यामुळे निसर्गात वृक्षसंपदेला अनन्यसाधारण महत्त्व दिले आहे. पर्यावरणीय प्रदूषणाच्या समस्येवरील काही उपायांपैकी एक प्रभावी उपाय म्हणजे अधिवास लक्षात घेऊन आवश्यकता वाटल्यास त्या जागी योग्य ती वृक्षलागवड करणे.

जागतिक वसुंधरा दिन, जागतिक पर्यावरण दिन अशा विशिष्ट दिनाच्या निमित्ताने जिकडेतिकडे वृक्षलागवडीचे पेवच फुटलेले दिसून येते. वृक्षारोपण करण्याआधी अधिवासानुसार योग्य स्थानिक वृक्षांची निवड करून वृक्षलागवड केल्यास पर्यावरणाचा ऱ्हास तर टळेलच शिवाय खऱ्या अर्थाने निसर्ग संवर्धनास हातभार लावल्याचे पुण्य पदरी पडेल. यामुळे भविष्यात सर्वत्र जैवविविधता वाढीस लागलेली आढळून येईल व 'हरित पृथ्वी, सुंदर पृथ्वी!' अशा समृद्ध वसुंधरेचे स्वप्न प्रत्यक्षात उतरलेले दिसून येईल.

तुकाराम महाराजांचा 'वृक्षवल्ली आम्हा सोयरी

वनचरे' हा नितांतसुंदर अभंग साधकालाच नव्हे तर सामान्यजनांना देखील निसर्गाच्या सान्निध्यात राहून सहजपणे अंतर्बाह्य सुधारणा घडवून आणण्याकरिता आगळी शक्ती देतो. या अभंगामधून रोजच्या धकाधकीच्या जीवनात निसर्गापासून दुरावल्या गेलेल्या

माणसाला निसर्गाचे महत्त्व कळते आणि निसर्गाशी नाते जुळून ते अधिक दृढ होण्याची त्यास मानसिक ताकद मिळते. शिवाय वृक्षवल्लींच्या व तिथे उत्पन्न झालेल्या जीवसृष्टीच्या सान्निध्यात एकांतवास घडतो आणि त्यातून स्वतःचा स्वतःशी संवाद सुरू होऊन आत्मोन्नती घडते. नुसत्या निसर्गाच्या सान्निध्यात राहिल्याने माणसात घडणारा हा बदल किती सहजसुंदर आहे!

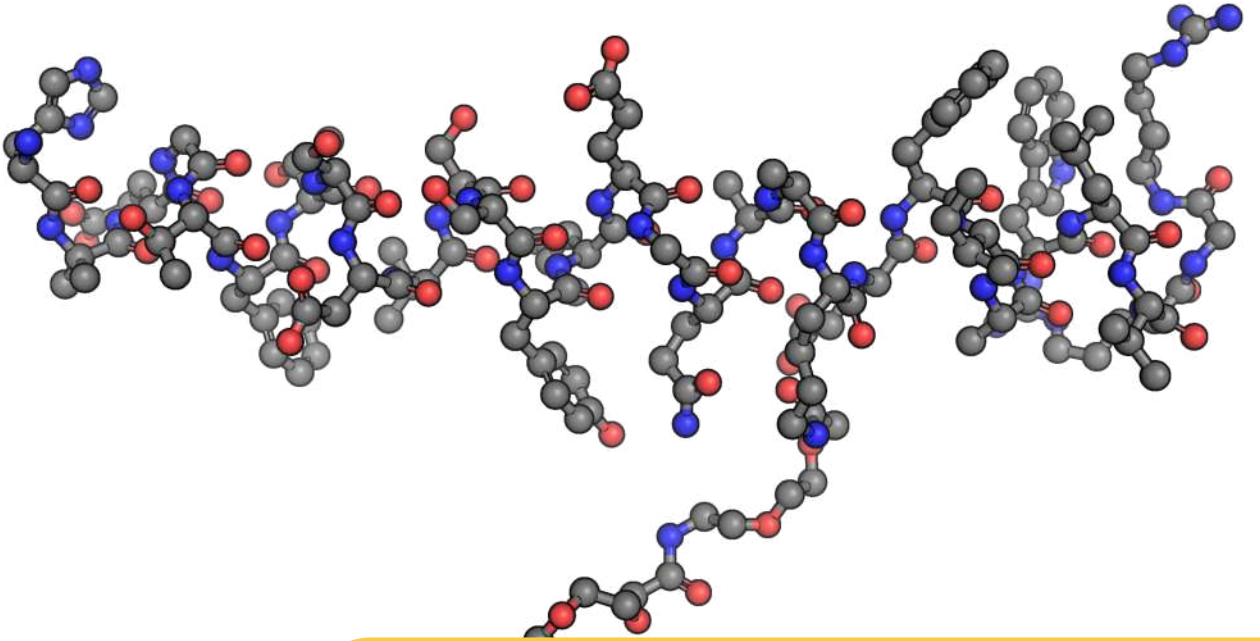
तर ५ जून २०२४ ह्या विश्व पर्यावरण दिनाच्या औचित्याने या हिरव्या दोस्तांविषयी कृतज्ञता व्यक्त करूया आणि देशी वनस्पतींची रोपे तयार करायला अजून सुरुवात केली नसेल तर आजपासून त्यांची जमेल तशी रोपे तयार करू या. ही रोपे पूर्ण वाढल्यावर त्यांची योग्य जागी लागवड करू या.

सर्वांना जागतिक पर्यावरण दिनाच्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!



‘सेमाग्लुटाईड’ आशेचा नवीन किरण

डॉ. वेदवती पुरंदरे । मो. ९९२३४ ५६०४२



‘मधुमेह आणि स्थूलता’ असलेल्या रुग्णांना एक आशेचा किरण म्हणजे ‘सेमाग्लुटाईड’.

मधुमेह असलेल्या अनेक रुग्णांना स्थूलता (लठ्ठपणा) भेडसावत असते. रक्तशर्करा नियंत्रण करण्याबरोबरच वजन कमी करण्याचे स्थूल मधुमेही व्यक्तींचे कायम प्रयत्न चालू असतात. काही प्रयत्नांना यश येते आणि काहींना अपयश येते. जीवनशैलीत बदल करत योग्य आहार आणि नियमित व्यायामाने शरीरातील चरबी कमी होऊन वजन कमी होऊ शकते.

लठ्ठपणाचे प्रमाण फार जास्त असल्यास अनेक गुंतागुंतीचे आजार होण्याची शक्यता वाढते जसे की उच्च

रक्तदाब, हृदयरोग, संधीवात, झोपेतील श्वसनक्रियेचे आजार (obstructive sleep apnea) आणि कर्करोगाची ही शक्यता वाढते. जीवनशैलीचे बदल करूनही वजन कमी न होणाऱ्या रुग्णांना बॅरिअेट्रीक सर्जरी लाभदायक ठरू शकते. ह्या सर्जरीने वजन बऱ्यापैकी कमी होते व काही अंशी रुग्णांमध्ये रक्तातील साखर औषधाशिवाय नियंत्रणात ठेवणे शक्य होते.

अनेक वर्षांच्या संशोधनातून शास्त्रज्ञांच्या बघण्यात असे आले आहे की, GLP1 रिसेप्टर अगोनिस्ट ह्या

वर्गातील औषधांनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते व स्थूल व्यक्तींचे वजनही कमी होते. 'मधुमेह व स्थूलता' ह्यांनी ग्रासलेल्या रुग्णांना एक आशेचा किरण म्हणजे 'सेमाग्लुटाईड' नावाचे नवीन औषध !

सेमाग्लुटाईड हे औषध इंजेक्शन व गोळी या दोन स्वरूपात उपलब्ध आहे. भारतामध्ये 'गोळी' स्वरूपात सेमाग्लुटाईड मधुमेह असलेल्या व्यक्तींना डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेणे शक्य आहे.

सेमाग्लुटाईड गोळीचे नाविन्य असे की औषधाचा मुख्य घटक प्रथिन (प्रोटीन) असून ते गोळी स्वरूपात उपलब्ध आहे. कारण ह्यापुर्वी प्रोटीन स्वरूपातील औषधे फक्त इंजेक्शन स्वरूपात उपलब्ध होती.

सेमाग्लुटाईडचे फायदे -

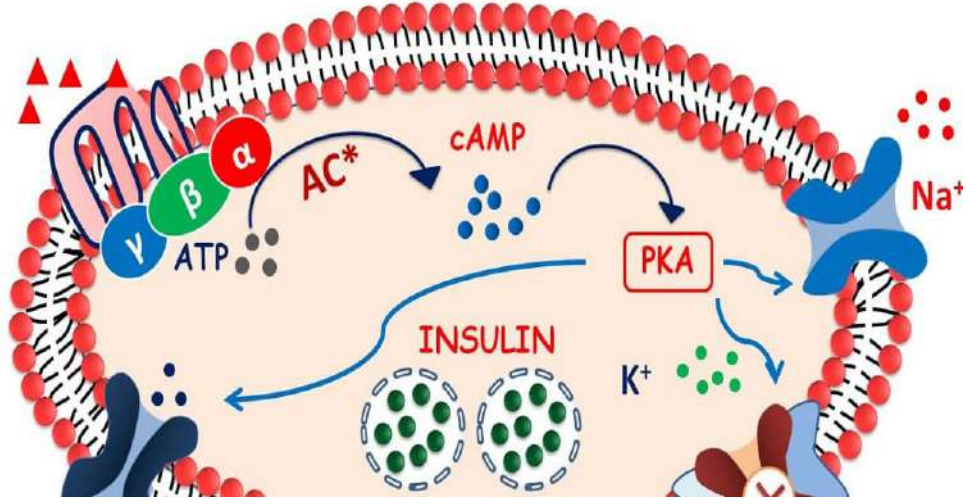
- १) रक्तातील साखरेचे नियंत्रण
- २) साखर प्रमाणापेक्षा कमी होण्याची (hypoglycemia) शक्यता कमी
- ३) शरीरातील चरबी कमी होणे (वजन कमी होणे)
- ४) हृदयरोग व किडनीच्या त्रासाची शक्यता कमी होणे

सेमाग्लुटाईड औषधाने हृदयरोग व किडनीला मधुमेहामुळे त्रास होण्याची शक्यता बऱ्याच अंशी कमी होते.

फॅटी लिव्हर व विस्मरण (memory loss-dementia) यांचा त्रास पण मधुमेही व्यक्तींना ह्या नवीन औषधाने कमी होण्याची शक्यता आहे.

सेमाग्लुटाईडचे औषध कसे घ्यावे -

- » सेमाग्लुटाईड इंजेक्शन त्वचेखालच्या चरबीत



(subcutaneously) घ्यायचे असते. हे इंजेक्शन आठवड्यातून एकदा घ्यायचे. हे सध्या भारतामध्ये उपलब्ध नाही.

- » सेमाग्लुटाईड ची गोळी 3 mg, 7 mg, 14 mg मध्ये उपलब्ध आहे. एका गोळीची किंमत साधारण ३२०-३८० रुपये इतकी आहे (किंमत जास्त असल्याने आपल्या देशातील काही रुग्णांना ही गोळी विकत घेणे शक्य नाही / अवघड वाटते)

* सेमाग्लुटाईड गोळी सकाळी उठल्याबरोबर उपाशीपोटी साधारण १००-२०० मिली पाण्याबरोबर घ्यावी व किमान ३० मिनिटे इतर काहीही खाऊ नये अथवा चहा/ कॉफी पिऊ नये.

सेमाग्लुटाईड चे दुष्परिणाम

ह्या औषधीचे अनेक फायदे आहेत, त्याचबरोबर त्याचे दुष्परिणाम काही व्यक्तींना होऊ शकतात. मळमळणे, उलट्या होणे, छातीत जळजळ होणे, जुलाब होणे, बद्धकोष्ठता, चक्कर येणे आणि क्वचित प्रसंगी स्वादूर्पिंडाचा दाह होणे (pancreatitis) असे सेमाग्लुटाईडचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.

ज्या रुग्णांना किंवा त्यांच्या कुटुंबियांना थायरॉईड ग्रंथीचा कर्करोग (medullary thyroid cancer) होऊन गेला आहे त्यांनी सेमाग्लुटाईड हे औषध घेऊ नये.

सेमाग्लुटाईड' डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच घ्यावे !!



योग व मनःशांती

अनघा परांजपे । मो. ९९२९६७८२५८



योगाकडे फक्त व्यायाम प्रकार म्हणून न बघता ती एक जीवनशैली म्हणून आत्मसात केल्यास, निश्चितच उत्तम आरोग्य व मनःशांती मिळते.

योगेन चित्तस्य पदेन वाचा
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन
यो ऽ पाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां
पतंजलि प्राञ्जलिरान तोऽस्मि |

(अर्थ : चित्तशुद्धीसाठी योग, वाचाशुद्धीसाठी व्याकरण व शरीरशुद्धीसाठी वैद्यकशास्त्र देणाऱ्या मुनिश्रेष्ठ पतंजलींना नमस्कार असो.)

योगशास्त्र हे अतिप्राचिन शास्त्र आहे. मनुष्यामध्ये शारिरीक, मानसिक, नैतिक आणि अध्यात्मिक बदल घडवून त्याद्वारे केवळ त्याचीच नाही, तर समाजाची सांस्कृतिक पातळी उंचवण्याची क्षमता या शास्त्रात आहे.

योग हा शब्द 'युज' या संस्कृत धातूपासून बनलेला आहे. ज्याचा अर्थ आहे, आत्म्याचे परमात्म्यामध्ये विलिन होणे. महर्षी पतंजली आपल्या योग सुत्रामध्ये योगाची व्याख्या : 'योग चित्तवृत्ती निरोधाः' अशी करतात. अर्थात चित्तवृत्तींना नियंत्रणात आणणे. पुष्कळ लोकांचा असा समज आहे की, योगाभ्यास म्हणजे शारिरीक व्यायाम आहे, ज्यात शरीर ताणले, वाकवले, पिळले जाते आणि अवघड श्वसन प्रक्रियांचा अवलंब केला जातो. खरेतर मानवी मन आणि आत्मा यांची अनंत क्षमता जाणून घेणाऱ्या विज्ञानाची ही म्हणजे, योगाभ्यासाची वरवर ओळख आहे. योगाची आठ अंगे आहेत, ती म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधी. ही सर्व अंगे मानवास नैतिक, शारिरीक, मानसिक आणि आध्यात्मिक शिस्त लावतात.

गेल्या शतकात झालेल्या औद्योगिक क्रांतीमुळे पूर्वपेक्षा सामाजिक व्यवस्था आमूलाग्र बदलली. मनुष्याची मनोधारणा बदलली, माणसापेक्षा पैशाला महत्व आले. मूल्ये बदलली, अन्य संस्कृतीचा प्रभाव वाढत गेला. या सान्यातून माणसापुढील प्रश्न, अडचणी व दुःखे कमी न होता उलट वाढत गेली, या सान्यातून आर्थिक उदारीकरण व भांडवलप्रधान अर्थव्यवस्था, तसेच स्पर्धा व वेग यांमुळे मानवापुढील अनेक प्रश्नांनी उग्र स्वरूप धारण केले, रोजगार व बेकारी वाढत गेली. कामाच्या ठिकाणी सतत उभे राहून अथवा एका जागी खुर्चीत बसल्यामुळे शरीराच्या मोकळ्या हलचालींना बाधा येऊन मणक्यांचे आजार, संधीवात, कंपवात, अंगदुखी वाढली तर बौद्धिक कामात सतत गुंतलेल्यांना डोकेदुखी, मानसिक विकारांची देणगी मिळाली. मनुष्य वेगवान जीवनशैलीमुळे मनःशांती घालवून बसला. आधुनिक जीवनातील विविध ताण-तणावापासून



निर्माण होणारी दुःखे व व्याधी यांच्या पासून मुक्ती मिळवण्याच्या मार्गाच्या शोधात असलेल्या सर्वसामान्य लोकांमध्ये योगा संबंधी जिज्ञासा निर्माण झाली.

योग म्हणजे बाह्य व अंतरिक शरीर, ज्ञानेंद्रिये, कर्मेन्द्रिये, मन, बुद्धी, अहंकार या सर्वांवर विजय मिळवून आतील अंतरआत्म्याचा शोध घेणे. साधारणपणे आरोग्य हा शब्द शरीराच्या स्थितीच्या संदर्भात वापरला जातो. ज्यांचे शरीराचे स्नायू बळकट त्यांचे आरोग्य चांगले, असे म्हटले जाते. योगशास्त्रात 'आरोग्य' या शब्दाची व्याप्ती याहूनही अधिक आहे. भारतीय शास्त्रात मानवी शरीरात स्नायू व इंद्रियांसमवेत मनाचे अस्तित्वही मान्य केले आहे. ते सूक्ष्मेन्द्रिय मानले जाते. मन व शरीर यांचा घनिष्ठ संबंध आहे. एकाची स्थिती दुसऱ्यावर परिणाम करते, त्यामुळे आरोग्याच्या संदर्भात केवळ शारीरिक स्थितीचा विचार करून चालत नाही, तर मनाची स्थितीही लक्षात घ्यावी लागते. शरीर व मन या दोन्हीची स्थिती चांगली असणाऱ्या व्यक्तीचेच आरोग्य चांगले समजले जाते. योगशास्त्रात, शरीराच्या आरोग्या बरोबर मनाच्या



आरोग्यालाही महत्त्व आहे. योगासने व प्राणायाम यांच्या नियमित सरावाने शरीर, मन व बुद्धी यांची शुद्धता साधून आरोग्य संपादन करणे शक्य होते. अष्टांग योगामध्ये जसे वर सांगितल्याप्रमाणे यम, नियमांचे पालन करून वैयक्तिक व सामाजिक आचरण सुधारण्यास मदत होते. तर आसन व प्राणायाम यांच्या अभ्यासाने शरीर व मन सुदृढ बनवता येते. आसनांच्या नियमित सरावाने शरीराला व स्नायूंना शुद्ध रक्ताचा योग्य रितीने पुरवठा होतो. ती कार्यक्षम बनतात. शरीरात प्राणशक्तीचे, चैतन्य-शक्तीचे वितरण समप्रमाणात होते आणि मनास स्थिरता, शांतता व प्रसन्नता यांचे वळण लागते.

प्राणायामाचा सराव सुरू करण्यापूर्वी आसनांचा अभ्यास केला पाहिजे. आसनांमुळे मज्जासंस्था स्वच्छ, तंदुरुस्त आणि सुयोग्य झाल्याने शरीरात फिरणारी प्राणशक्ती अडथळ्या शिवाय संचार करू शकते, म्हणूनच योग्य मार्गदर्शनाखाली योगासनांचा नियमित सराव करून शरीर सुदृढ करावे आणि प्राणायामाच्या साधनेने मन.

प्राणायाम म्हणजे केवळ दीर्घश्वासन नव्हे, तर श्वासाचा आधार घेऊन शरीरभर प्राणसंचालन, प्राणविस्तार करायचे आहे. प्राणायाम म्हणजे जाणीवपूर्वक श्वास आत घेण्याची व श्वास सोडण्याची

क्रिया विस्तारीत करून लांबविणे. प्राणायामाचे विविध प्रकार आहेत त्यांच्या नियमित सरावाने आपण मनःशांती कडे वाटचाल करतो.

आजकालच्या या धावपळी, धकाधकीच्या जीवनात विविध आव्हानांना सामोरे जाताना कळत-नकळत आपण ज्या ताण-तणावात वावरतो आणि आपली मनःशांती घालवून बसतो. यातून सुटका मिळवण्यासाठी योगासनासारखा दुसरा व्यायामप्रकार नाही.

योगाचे एक वैशिष्ट्य आहे की कोणत्याही वयोगटासाठी योगाभ्यास लाभदायक आहे. आणि तो सर्वांना प्रगतिपथाकडे घेऊन जातो.

योग हा फक्त व्यायाम प्रकार न बघता ती एक जीवनशैली म्हणून जर आत्मसात केली तर निश्चितच आपल्याला उत्तम आरोग्य व मनःशांती मिळेल.



रक्तदान - सर्वश्रेष्ठ दान

डॉ. चंद्रहास गोडबोले, एम.डी. | मो. ९८५०० २९७४९



१४ जून हा 'जागतिक रक्तदाता' दिवस यानिमित्ताने खास लेख...

मानवी शरीरात द्रव स्वरूपात सर्वदूर संचार करणारा, तुमच्या आरोग्याचे प्रतिबिंब ज्यात दिसते असा घटक म्हणजे रक्त ! सर्व पेशींना ऑक्सिजन (प्राणवायू)चा पुरवठा करणाऱ्या लाल रक्तपेशी/हिमोग्लोबीन,

रोगप्रतिकारशक्ती प्रदान करणाऱ्या पांढऱ्या पेशी आणि रक्तस्त्राव रोखणाऱ्या प्लेटलेटस् या तीन प्रमुख पेशी रक्ताचे महत्त्वाचे घटक. त्याचबरोबर प्रथिने, कर्बोदके, मेद या शरीराचे पोषण करणारे घटक असलेला प्लाझ्मा

हा तितकाच महत्वाचा घटक.

रक्ताचे

उगमस्थान/जन्मस्थान असते, हाडाच्या आत असणाऱ्या बोनमॅरोमध्ये त्यातूनच या सर्वपेशी जन्म घेतात. यावरूनच लक्षात येईल की रक्ताचे कार्य शरीर क्रियांसाठी किती मूलभूत आहे. हे रक्त तयार करण्याची क्रिया एक सुदृढ आणि निरोगी शरीरच करू शकते.



कृत्रिमरित्या/प्रयोगशाळेत रक्तघटकांची निर्मिती करण्याचे प्रयत्न काही प्रमाणात यशस्वी झाले असले तरी रक्तदात्याकडून प्राप्त झालेल्या रक्तासारखी उपयुक्तता आणि क्षमता त्यात आढळत नाही. शिवाय अत्यंत महाग आणि सहजरित्या उपलब्ध नसल्याने त्यांचा वापराला मर्यादा येतात. त्यामुळे रक्तदानाचे महत्त्व पुन्हा एकदा अधोरेखित होते.

रक्तदान कोणी करावे ?

१८ ते ६० वर्षे वयाची कोणतीही निरोगी, सुदृढ व्यक्ती रक्तदानास पात्र ठरते. वजन ४५-५० किलोपेक्षा अधिक आणि मागील तीन महिन्यात कोणताही मोठा आजार, अथवा हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले नसल्यास रक्तदान करता येते. रक्तदान करण्यापूर्वी डॉक्टर रक्तदात्याची शारीरिक तपासणी करतात. रक्तदाब मोजला जातो. मानसिकदृष्ट्या व्यक्ती स्थिर असण्याची खात्री झाल्यावर रक्तदानाला परवानगी मिळते.

मधुमेही/उच्चरक्तदाब असेल तर ?

टाईप-१ (बालमधुमेही) रक्तदान करू नये.

टाईप-२ (मधुमेहाचा मुख्यतः प्रौढांमध्ये आढळणारा प्रकार) रुग्णांना पूर्वीच्या सहा महिन्यात मधुमेह नियंत्रणात असल्यास रक्तदान करता येईल. त्यासाठी HbA1c ची पातळी ६-६.५% दरम्यान असावी. मधुमेह नियंत्रणासाठी गोळ्या घेत असाल तर

हरकत नाही; परंतु Insulin injection घेणाऱ्या रुग्णांना मात्र रक्तदानाची परवानगी नाही. प्रत्यक्ष रक्तदानापूर्वी रक्तशर्करा तपासणी केली जाते. हलका आहार आणि रोजची औषधे घेऊन डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली रक्तदान करणे शक्य असते. रक्तदान केल्यावर लगेच आहार घेऊन स्वतःची रक्तशर्करा कमी होणार नाही (Hypoglycemia) याची काळजी घ्यावी. याचप्रमाणे रक्तदाब सहा महिने नियंत्रणात असलेले रुग्ण आणि हायपोथायरॉईड (थायरॉईड हार्मोनची कमतरता) रुग्ण देखील डॉक्टरांच्या सल्ल्याने रक्तदान करू शकतात.

रक्तदान कधी करावे ?

दर तीन महिन्यांनी सुदृढ व्यक्ती वर सांगितलेल्या निकषांप्रमाणे पूर्तता करत असल्यास रक्तदानास पात्र ठरते. अनेक व्यक्ती काही वैयक्तिक आयुष्यातील महत्वाची दिवशी उदा. वाढदिवस, Anniversary इ. दिवशी नियमितपणे रक्तदान करतात.

स्वातंत्र्यदिन, शहीद दिवस अशा राष्ट्रीय सणांना अनेक सोसायट्या, रुग्णालये रक्तदान शिबीरे आयोजित करतात. अशावेळी मोठ्या प्रमाणात रक्तसंकलन करण्याचा प्रयत्न करतो. अशावेळी जरूर रक्तदान करावे.

काही दुर्मिळ रक्तगटाच्या व्यक्तींची (उदा. Negative blood group) सूची ब्लड बँका /रुग्णालये तयार करतात. असे रक्त उपलब्ध होणे कठिण असल्याने एखाद्या रुग्णाला गरज असल्यास,

दात्याला फोन करून बोलावले जाते. त्यावेळी रक्तदान करावे अशा व्यक्तींनी शिबीरात रक्तदान करणे टाळावे.

संकलित रक्ताचे पुढे काय करतात ?

साधारणपणे एका रक्तदात्याकडून ४५० मिली रक्त संकलित केले जाते. त्यासाठी २५-३० मि. वेळ लागतो. थोडावेळ विश्रांती व माफक आहार घेतल्यावर दात्याला घरी जाऊ दिले जाते. रक्तदानानंतर तीन दिवस अतिश्रम टाळावे, पूर्ण झोप व पोषक आहार घ्यावा.

संकलित केलेल्या रक्ताचे आधुनिक वैद्यकशास्त्रानुसार लाल रक्तपेशी (Packed cells) प्लेटलेट्स आणि प्लाझ्मा अशा रक्ताच्या तीन घटकांना अत्याधुनिक उपकरणांद्वारे प्रयोगशाळेत वेगळे केले जाते. याचा सर्वात महत्त्वाचा उपयोग म्हणजे एकच रक्तदात्यामुळे तीन वेगवेगळ्या रुग्णांना लाभ मिळतो.

उदा. रक्तक्षय (Anaemia) या रुग्णांना केवळ लालपेशींची गरज असते. त्याच्या रक्तातील इतर घटकांचे प्रमाण सामान्य असते मग त्याला केवळ लालपेशी द्यायच्या ! प्लेटलेट्स, प्लाझ्मा इतर रुग्णांसाठी राखून ठेवायचा.

डॅंग्यूसारखे आजार झालेल्या एखाद्या रुग्णाला मग याच दात्याच्या प्लेटलेट्सचा उपयोग होऊ शकतो. अशा प्रकारे “Maximum utilisation of available resources” चे तत्व वापरले जाते.

रक्तसंक्रमित करण्यापूर्वी त्यावर HIV, Hepatitis - B आणि C Syphilis इ. आजाराच्या तपासण्या करून रक्त या विकारांपासून मुक्त असण्याची खात्री करून घेतली जाते. इतरही काही तपासण्यांद्वारे रक्तगट इ. रक्त संक्रमित करण्यास योग्य आहे याची खात्री केली आहे.

रक्ताची/घटकांची साठवणूक -

वर नमूद केल्याप्रमाणे रक्त घटक वेगळे केल्यानंतर ब्लडबँक/रक्त संकलन केंद्रात सुरक्षितरित्या साठवले जातात. त्यासाठी मोठी शीतगृहे (refrigerators)



वापरतात. वेगळ्या केलेल्या रक्तपेशी योग्य साठवणूक केल्यास ३०-३५ दिवसांपर्यंत वापरता येतात. प्लेटलेट्स साधारणपणे ५-७ दिवसात वापरण्यात येतात. तर प्लाझ्मासारखे घटक दीर्घकाळ (८-१० महिन्यांपर्यंत) देखील रणाला देता येतात.

अशाप्रकारे एका रक्तदात्यामुळे अनेकांना दीर्घकाळापर्यंत फायदा मिळू शकतो.

रक्तदानाचे फायदे -

रक्तदात्याला ब्लडबँकैतर्फे ‘रक्तदाता कार्ड’ दिले जाते. त्याचा उपयोग स्वतः अथवा जवळच्या परिचितांना रक्ताची गरज लागल्यास रक्तघटक सवलतीच्या दरांमध्ये उपलब्ध होण्यासाठी करता येतो.

रक्तदान संपूर्णपणे ऐच्छिक आहे आणि कोणताही मोबदला घेऊन रक्तदान करणे हा गुन्हा आहे.

दान/गरजूंना मदत/ आधार देणे हा आपल्या संस्कृतीचा भाग आहे. दानामुळे मनाला मिळणारे समाधान, आनंद याची किंमत पैशात करता येणार नाही. स्वतः लौकिकार्थाने कोणताही खर्च न करता आपण या एका कृतीद्वारे अनेकांना जीवदान देऊ शकतो. रुग्णांचे वाढते प्रमाण, नैसर्गिक आपत्तीमुळे वाढणारी गरज यामुळे आजही रक्ताचा तुटवडा भासतो.

त्यामुळे निरपेक्षपणे, नियमितपणे रक्तदान करून समाजकार्यात सहभाग जरूर घ्यावा.

रक्तदाता सुखी भव !



पावसाळ्यात पायांचे संरक्षण कसे करावे ?

डॉ.आरती शहाडे | ९४२२३२२४३३



पावसाळ्यात पायांची काळजी घेणे आवश्यक असते, परंतु मधुमेहींनी तर जास्तच काळजी घ्यावी यावर मार्गदर्शन.

पावसाळा येतोय!!! ये रे ये रे पावसा !! उकाड्याने जीव हैराण झाला आहे. थंड वारा, अंगावर स्वर्गातून पडणारे पाण्याचे लहान मोठे थेंब आणि मातीचा सुगंध.. आणि काय पाहिजे? तापमानाचा पारा दर वर्षी नवीन उंची गाठतोय. उकाडा मागील २ महिने असह्य झाला आहे. सुर्यदेव रुसल्या सारखा वागतोय आणि आगच ओकतोय असे वाटायला लागले आहे. त्या नंतर

येणाऱ्या पावसाळ्याचे नाव ऐकूनच मन प्रसन्न होते. गायकाचे राग बदलतात, फुलपानांचे रंग बदलतात आणि आपणही आपली वेशभूषा बदलतोच. आजकाल सर्व मंडळी हौशी आहेत. नखशिखांत नटायला सर्व तयार. वय, लिंग, पेशा अशी काहीच अडचण नसते, किंवा त्यानुसार थोडेफार बदल होतात. पर्यटनप्रिय सर्व बंधू व भगिनी बॅगा भरून तयार असतीलच.



चला मग, आपणही पावसाळ्याचा आनंदी अनुभव घेऊयात.

थोडे थांबा. सर्व तयारी करूयात. औषधे, ग्लुकोमीटर इत्यादी. त्या बरोबर पादत्राणे आणि मोजे पण. भटकंतीसाठी पण... लक्षात असुद्या, पायाची काळजी घेणे महत्वाचे आहे.

पावसाच्या घाणेरड्या पाण्यात भिजलेले ओले पाय सर्वात वाईट गोष्ट.

सुरकुत्या पडलेली त्वचा, घाण, माशांचा वास या सर्व गोष्टी म्हणजे त्वचेचे संक्रमण . बुरशीजन्य संसर्गाला खुले आमंत्रण आहे आणि बरेच काही.

आपले पाय बघा बघू. निरोगी वाटतात का?

निरोगी पाय कसे दिसले पाहिजेत ?

निरोगी पाय सामान्यतः सामान्य रंगासह उबदार त्वचा प्रदर्शित करतात. थंड असणे हे खराब रक्ताभिसरण दर्शवू शकते आणि त्याचे मूल्यांकन केले पाहिजे. त्वचेचा रंग बदललेला असेल तर रक्ताभिसरण असामान्य असेल. जर सूज असेल तर आपल्या डॉक्टरांना दाखवा. वेळीच तपास करून निदान करणे गरजेचे आहे.

आपल्या पायांची काळजी ऋतूप्रमाणे भिन्न भिन्न पद्धतीने घ्यावी लागते.

पावसाळी हंगाम - या काळात, तुमची त्वचा ओली, चिकट आणि अगदी खडबडीत होऊ शकते. दमट, ओले आणि चिकट हवामान ओले शूज, घाम येणे, पायांना भेगा पडणे, बुरशीजन्य संसर्ग, खाज सुटणे अशा अनेक ऍलजमध्ये रूपांतरित करते.

आपले पाय नैसर्गिकरित्या कसे स्वच्छ करावे ?

- ▶ १/४ कप बेकिंग सोडा कोमट पाण्यात एका लहान टबमध्ये विरघळवा. आपले पाय बुडवा आणि सुमारे १०-१५ मिनिटे भिजवा.
- ▶ आपले पाय स्वच्छ धुवा आणि स्वच्छ कापड किंवा टॉवेलने कोरडे करा.
- ▶ कोमट पाण्यात पाय भिजवून तुम्ही तुमच्या पायाचा वास कमी करू शकता. तुमचे पाय विशेषतः बोटांच्या मधोमध कोरडे ठेवा. कारण आंघोळ केल्यावर किंवा पावसात भिजल्यानंतर आपण सहसा ओलावा साफ करणे विसरतो, जे बुरशीजन्य आणि बॅक्टेरियाच्या संसर्गाचे मुख्य कारण आहे.
- ▶ प्युमिस स्टोनेने तुमचे पाय घासल्यानंतर, जर तुमची त्वचा कोरडी वाटत असेल, तर आर्द्रता आधारित क्रीम वापरणे चांगले.

जेव्हा पायांना घाम येतो तेव्हा त्वचा ओली



होते आणि वातावरणात नैसर्गिकरित्या आढळणाऱ्या जीवाणूंना आमंत्रण मिळते. दुर्गंधीयुक्त पाय हे ओल्या पादत्राणांचा सतत वापर आणि पादत्राणे किंवा पायांमध्ये बॅक्टेरियाची वाढ झाल्यामुळे उद्भवतात. बुरशीचे प्रमाण ओल्या वातावरणात त्वरित वाढते आणि ते उपचारांना खूप प्रतिरोधक असते. ज्यामुळे अनेकदा पायाला दुर्गंधी येते.

- » जर तुमचे पाय पावसाच्या घाणेरड्या पाण्यात भिजले असतील, तर लगेच कोरड्या पायांवर चांगली अँटीफंगल टॅल्कम पावडर लावण्याची खात्री करा आणि शूज किंवा मोजे घालण्यापूर्वी त्यांना थोडा वेळ श्वास घेऊ द्या.
- » प्रत्येक वेळी बाहेरून घरी आल्यावर पाय लिक्विड वॉशने धुवा.
- » नवीन पादत्राणे किंवा मोजे घालण्यापूर्वी तुमचे पाय पूर्णपणे कोरडे असल्याची खात्री करा.
- » पायांच्या वेगवेगळ्या भागांना वेगवेगळ्या काळजीची आवश्यकता असते.
- » टाचेला सामान्यतः तडे जातात, मॉइश्चरायझिंग क्रीम लावून मृत पेशी काढून टाकण्यासाठी प्युमिस स्टोन किंवा स्क्रबने घासणे आवश्यक आहे.
- » नेहमी चांगली फूट क्रीम किंवा मॉइश्चरायझर लावा जे तुमचे पाय हायड्रेटेड ठेवते, अॅलर्जी टाळते आणि

टाच मऊ आणि गुळगुळीत ठेवते.
 » कोरडेपणा आणि क्रॅकिंग देखील उपचारास पात्र ठरतात. ते नंतर अल्सर / व्रण होण्यास कारण ठरतात.

» कोरड्या पायावर दिवसातून दोनदा सकाळी आंघोळीनंतर व रात्री झोपताना मॉइश्चरायझर लावा, आणि रात्री झोपण्यापूर्वी पायांच्या बोटांमधली जागा स्वच्छ वाळवावी परंतु या ठिकाणी नेहमी स्क्रब वापरणे टाळा, कारण यामुळे पायांच्या

बोटांमधली मऊ त्वचा फुटू शकते. यामुळे बुरशीची वाढ होऊ शकते.

- » नखांच्या भोवती सूज, लाली असेल तर लगेच डॉक्टरांना कळवा. हा नखांच्या भोवती होणारा बॅक्टेरियाचा संसर्ग असेल.
- » तसेच त्वचेमध्ये भेग असेल तर जीवाणू त्वचेखाली प्रवेश मिळवतात. व्रण, सेल्युलायटिस इत्यादी गुंतागुंतीना सुरुवात होते. म्हणून अस्वच्छ पाण्याचा पायाला संपर्क झाल्यास नंतर पाय स्वच्छ साबणाने धुऊन नाजूकपणे कोरडे करावे.
- » रस्ते, फूटपाथ पावसाळ्यात घसरडे होतात. त्यामुळे तोल जाऊन पडणे हे सामान्य आहे. परिणामी हाडांना, शरीराच्या दुसऱ्या अवयवांना इजा होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे चालताना जपून चालावे.

तात्पर्य एवढेच – उन्हाळा असो किंवा पावसाळा, पायाची निगा राखणे सर्व मधुमेहींना अत्यावश्यक आहे. चेहरा, डोळे ह्या पेक्षा पावलांना कधीच कमी लेखू नका. स्वतःच उपचार न करता सरळ आपल्या डॉक्टरांना दाखवून योग्यवेळी योग्य उपचार घ्या.



बालमधुमेह आणि गर्भारपण

डॉ. स्मिता धाडगे, मधुमेह तज्ज्ञ | मो. ९८५०० ५७९९३



मातृत्व हा लग्नानंतरचा पहिला टप्पा असतो. ज्यामध्ये बालमधुमेही मुलींना आपल्या आरोग्याची जास्त काळजी घ्यावी लागते, त्याबाबत मार्गदर्शन.

डॉक्टर, हे माझे मिस्टर. २ महिने झाले लग्नाला. आज शनिवारची टाईप १ डायबेटीस ची OPD आहे ना. मिस्टरांनाही घेऊन आलेय तुम्हाला भेटायला! नुकतीच लग्न झालेली सारिका आपल्या नवऱ्याला घेऊन आली होती.

सारिकाला वयाच्या आठव्या वर्षीच बालमधुमेहाचे निदान झाले होते. तेव्हापासून ती नियमितपणे आपल्या आईबरोबर OPD ला येत होती. आज मात्र ती आपल्याबरोबर आपल्या जोडीदाराला घेऊन आली होती. गळ्यात छोटसं मंगळसूत्र, कपाळावर टिकली आणि चेहऱ्यावर गोड हसू! किती छान दिसत होती ती!! तिच्या पुढच्या आयुष्यातही जर असेच हसू हवे असेल तर आज तिच्याशी आणि तिच्या नवऱ्याशी सविस्तर बोलायला हवे. बालमधुमेहाच्या नियोजनाबरोबरच कुटुंबनियोजन, गरोदरपणाची तयारी, गरोदर अवस्था, मातृत्वाची जबाबदारी, हे सारे समजावून सांगायला हवे. निरोगी आणि आनंदी वैवाहिक आयुष्यासाठी दोघांचाही सहभाग हवा... असे मनाशी योजून मी त्यांच्याशी संवाद साधायला सुरुवात केली.

मूळात कोणत्याही मुलीच्या आयुष्यात लग्न, प्रेम, प्रसुती, आई होणं हे खूप महत्वाचे टप्पे असतात. आणि तिला जर बालमधुमेह असेल तर मग विचारायलाच नको! मला प्रेग्रन्सी राहिल ना? ९ महिने व्यवस्थित जातील ना? डिलिव्हरी नीट होईल ना? बाळ निरोगी असेल ना? आई झाल्यावर मला माझा मधुमेह सांभाळून बाळाची जबाबदारी नीट घेता येईल ना? असे अनेक प्रश्न मनात असतात. पण बालमधुमेहाच्या नियोजनाची योग्य माहिती व बालमधुमेहाचे योग्य नियंत्रण, डॉक्टरांचे मार्गदर्शन, जोडीदाराची खंबीर साथ आणि सर्व कुटुंबियांचा सहभाग असेल तर बालमधुमेही सुद्धा आपले आईपण उत्तमरित्या पार पाडू शकते.

गर्भधारणेपूर्वी

निरोगी बाळासाठीची तयारी गर्भधारणा होण्यापूर्वीच सुरु करायला हवी. बालमधुमेहींनी कमीत कमी ३ ते ४ महिने मधुमेहावर उत्तम नियंत्रण असल्याखेरीज गर्भधारणेचा अथवा गरोदरपणाचा विचार करू नये. तीन महिन्यांची सरासरी साखर (HbA1C) साधारण ६.५% च्या जवळपास असावे. प्रेग्रन्सीच्या आधीच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने 'ब' जीवनसत्व व फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या सुरु कराव्या. प्रेग्रन्सीच्या आधी आपल्या वार्षिक तपासण्या करून घ्याव्यात. यात हिमोग्लोबिन, क्रिऑटिनीन, थायरॉईडची तपासणी, लघवीतले प्रोटीन (UACR), डोळ्यांची तपासणी (fundoscopy), कार्डिओग्राम, ECG या सर्व तपासण्या येतात. दीर्घकाळासाठी मधुमेह योग्य नियंत्रणात नसेल तर शरीरातील रक्तवाहिन्यांवर त्याचा परिणाम होऊ शकतो व यामुळे किडनी, डोळे, हृदय, यासारख्या अनेक महत्वाच्या अवयवांवर मधुमेहाचे दुष्परिणाम दिसायला लागतात. गर्भधारणेपूर्वीच या सर्व तपासण्या करून घेतल्यामुळे पुढचे धोके टाळता येऊ शकतात. आधुनिक वैद्यकीय तंत्रज्ञानामुळे वरील काही दुष्परिणामांसाठी विशिष्ट उपाययोजना करणे शक्य झाले आहे. जसे की डायबेटीक रेटीनोपॅथीवर लेसर किरणांच्या

मदतीने उपचार करता येतात. पण मूळात असे दुष्परिणाम होणं टाळण्यासाठी आपली रक्तातील साखर व रक्तदाब (BP) योग्य नियंत्रणात ठेवणे जास्त हिताचे आहे.

ज्या बालमधुमेही मुलींना इन्शुलिन बरोबरच इतरही काही औषधे सुरु आहेत उदा. कोलेस्टेरॉल कमी करणारी औषधे (statins), रक्तदाब / प्रोटीन्युरिया कमी करणारी औषधे (ACEi/ -RB), त्यांनी ती औषधे डॉक्टरांना दाखवायला हवीत. जी औषधे प्रेग्रन्सी मध्ये घेणे धोक्याचे आहे ती औषधे डॉक्टर बंद करायला सांगतील व काही पर्यायी औषधे सुरु करतील. ज्या बालमधुमेहींना थायरॉईडसाठी गोळ्या सुरु आहेत त्यांनी प्रेग्रन्सीच्या आधीच TSH तपासून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य डोस घ्यायला हवा. बाळाच्या सर्वांगीण वाढीसाठी TSH संपूर्ण गरोदरपणात योग्य पातळीत रहाणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

गर्भधारणा होण्यापूर्वीची ही तयारी केवळ बालमधुमेही मुलींनीच नव्हे तर बालमधुमेही मुलांनीही करायला हवी. त्यांनीही आपली साखर व रक्तदाब योग्य नियंत्रणात ठेवणे अत्यंत महत्वाचे आहे. वडील जर बालमधुमेही असतील तर बाळाला बालमधुमेह होण्याची शक्यता ६ ते ८% व आई जर बालमधुमेही असेल तर बाळाला बालमधुमेह होण्याचे प्रमाण साधारण ३% असू शकते असे संशोधनात दिसून आले आहे.

एकंदरच आपली साखर आणि ब्लड प्रेशर नियंत्रणात असताना आपल्या सर्व वार्षिक तपासण्या करून व आगोदरपासून 'ब' जीवनसत्व व फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या सुरु करून प्रेग्रन्सी ठेवल्याने पुढचे बरेचसे धोके टाळले जाऊ शकतात.

गर्भधारणेनंतर

बाळाच्या महत्वाच्या अवयवांची जडणघडण आणि वाढ सुरुवातीच्या काही आठवड्यांमध्येच होत असते. या कालावधीत रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाजवीपेक्षा जास्त आल्यास गर्भावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त

असल्यामुळे गर्भाशयातील पाणी वाढते (polyhydramnios), बाळाची वाढ प्रमाणापेक्षा जास्त होते व बाळाचे वजन जास्त वाढते. शिवाय बाळाच्या पोटाचा, डोक्याचा घेर प्रमाणापेक्षा जास्त वाढतो. यामुळे बाळंतपण त्रासाचे होऊ शकते किंवा नैसर्गिक प्रसूति शक्य होत नाही. गर्भपाताचाही धोका उद्भवू शकतो. शिवाय आईलाही जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता वाढते.

बाळ अपुऱ्या दिवसांचे जन्माला येणे, बाळात किंवा बाळाच्या हृदयात जन्मजात व्यंग असणे, त्याच्या मज्जासंस्थेची वाढ पुरेशी न होणे असे धोके टाळावयाचे असल्यास संपूर्ण गर्भावस्थेत आपली साखर योग्य नियंत्रणात ठेवायला हवी. त्यासाठी नियमितपणे, वरचे वर रक्तातील ग्लुकोज पातळी तपासायला हवी. मधुमेहाच्या योग्य नियंत्रणासाठी ग्लुकोमीटरलाच आपला मित्र बनवायला हवा!

HMBG (Home Monitoring of Blood Glucose) मुळे इन्शुलिनचा डोस योग्य असल्याची खात्री करता येते. कोणत्या वेळी, विशेषतः कोणते पदार्थ खाल्ल्यानंतर शुगर वाढतेय हे कळल्यावर बालमधुमेहींना आहाराचे नियमन व इन्शुलिनचा डोस ठरवणे सोपे जाते. गर्भावस्थेत होणारे हार्मोन्सचे बदल, मळमळ, उलट्या, अन्नावरची वासना उडणे, एकावेळी पुरेसे जेवण न जाणे या व अशा अनेक कारणांमुळे hypoglycemia होण्याची (साखर ७० हून कमी होण्याची) शक्यता वाढू शकते. हायपो निदान व उपचार तातडीने करण्यासाठी साखर वारंवार तपासणे हिताचे ठरते.

साधारणतः सकाळी उपाशीपोटी तपासलेली रक्तातील साखर ८५ ते १०० आणि खाल्यानंतर २ तासांनी तपासलेली साखर ११० ते १३० पर्यंत असायला हवी. जेवणानंतर रक्तातील साखरेची पातळी किती वर जाईल हे ठरवण्यासाठी तुमच्या जेवणातील कर्बोदकांची



(पिष्टमय पदार्थ) मोजणी म्हणजेच carbohydrate counting केल्यास इन्शुलिनचा डोस ठरवणे सोपे जाईल. Carb counting मुळे जेवणात विविधता आणि लवचिकताही ठेवता येईल. जेवणापूर्वीची साखर आणि carb counting करून ठरवलेला इन्शुलिनचा डोस यामुळे साखर नियंत्रणात राहिल. यासाठी आगोदरच आहारतज्ञांना भेटून carb counting शिकून घ्यायला हवे व ते रोजच्या जीवनात अमलात आणायला हवे.

स्वतःची साखर तपासणे (Self Monitoring of Blood Glucose - SMBG) याला गरोदरपणातल्या मधुमेहाच्या उपाययोजनेत अतिशय महत्वाचे स्थान आहे. आता तर दर १५ मिनीटांनी रक्तातील साखर तपासण्याचे तंत्रज्ञान विकसित झाले आहे. त्याला CGMS म्हणजेच Continuous Glucose Monitoring System असे म्हणतात. उदा. Libre Pro किंवा Guardiance Connect यात एक सेन्सर असतो जो रक्तातील साखर ठराविक वेळाने तपासतो. ही रक्तातील साखर रीडर वर किंवा मोबाईलमधील Glimp ॲप वर पहाता येते. यात साखरेच्या पातळीचे आलेखही दिसतात. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे तपशील पाहून तुम्हाला स्वतःला व डॉक्टरांनाही इन्शुलिनचा डोस ठरवणे सोपे जाते.

वारंवार इन्शुलिन टोचून घेण्यापेक्षा ज्यांना शक्य आहे त्यांनी इन्शुलिन पंप वापरल्यास मधुमेह नियोजनात मदत होते. इन्शुलिन पंपमुळे साखर विशिष्ट पातळीत ठेवणे खूप सोपे जाते व त्याचा खूप चांगला परिणाम आईच्या व बाळाच्या आरोग्यावर होतो. शिवाय गरोदरपणाच्या ९ महिन्यांमध्ये इन्शुलिनची गरज बदलत असते. पहिल्या ३ महिन्यांमध्ये (1st trimester) इन्शुलिनचा डोस खूप कमी लागतो. हार्मोन्समधील बदल, मळमळ, कमी खाणे असे अनेक घटक त्यावर परिणाम करतात. जसजशी गर्भाची वाढ होते, त्यानुसार पुढच्या ५-६ महिन्यात (2nd, 3rd trimester) इन्शुलिनचा डोस वाढवावा लागतो. साखर योग्य पातळीत ठेवण्यासाठी SMBG/ CGMS व इन्शुलिन पंप वापरणे खूपच फायद्याचे ठरते.

या काळात आहारामध्ये पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, मेदयुक्त पदार्थ, जीवनसत्वे यांचा मेळ घालायला हवा. त्यासाठी आहारात दूध, मोड आलेली कडधान्ये, हिरव्या भाज्या, ताजी फळे, दही, ताक, उकडलेली अंडी यांचा समावेश करायला हवा. प्रक्रिया केलेले अन्न आणि हवाबंद / पॅकबंद पदार्थ पूर्ण वर्ज्य करायला हवेत. केक, बिस्किटे व इतर बेकरीतले पदार्थ टाळायला हवे.

बालमधुमेहींनी गरोदरपणात शक्य तितके क्रियाशिल रहायला हवे. घरातल्या व घराबाहेरच्या लहान-सहान कामांमध्ये व्यस्त रहायला हवे. शक्य असल्यास दिवसातून तीन वेळा १० ते १५ मिनीटे चालण्याचा व्यायाम करावा. खुचवर किंवा चर्टईवर बसल्या बसल्या शरीराच्या वरील भागाचे सोपे व्यायामप्रकारही करता येतील. तज्ज्ञांच्या सहाय्याने काही योगासने, श्वसनाचे व्यायाम, प्राणायाम केल्याचाही फायदा होईल.

आहार, व्यायाम, नियमितपणे रक्तातील साखरेची तपासणी, इन्शुलिन याबरोबरच महत्वाचे आहे ते म्हणजे डॉक्टरांकडून दर महिन्याला तपासणी. आपल्या मधुमेहाच्या डॉक्टरांबरोबरच लवकरात लवकर स्त्री रोग व प्रसूति तज्ज्ञांकडेही आपले नाव नोंदवायला हवे. दर

महिन्याला डॉक्टरांकडे जाउन आपले वजन, रक्तदाब, ब्लड प्रेशर तपासणे अत्यंत महत्वाचे आहे. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वेळच्यावेळी सोनोग्राफी करून बाळाची बाढ योग्य प्रमाणात होत आहे याकडेही लक्ष ठेवायला हवे. डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली उपचार चालू ठेवल्याने काही कॉम्प्लिकेशन्सचे लवकर निदान होऊन त्याचे उपचार तातडीने करता येतील.

थोडक्यात काय तर आनंदी आणि निरोगी गरोदरपणासाठी योग्य आहार, नियमित व्यायाम, वेळच्या वेळी साखर तपासून त्याप्रमाणे इन्शुलिन व नियमित डॉक्टरांकडून तपासणी हा पंचकोन साधणे फार महत्वाचे आहे.

प्रसूतिनंतर

प्रसूतिनंतर इन्शुलिनचा डोस कमी होतो. डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली वेळच्या वेळी साखर तपासून रेग्युलर इन्शुलिन व बेसल इन्शुलिन डोस अॅडजस्ट करावा. बाळाच्या आरोग्यासाठी त्याला प्रसूतिच्या पहिल्या दिवसापासूनच अंगावर दूध पाजणे (स्तनपान देणे) महत्वाचे आहे. आईच्या दूधातून बाळालाही बालमधुमेह होईल हा मोठा गैरसमज आहे.

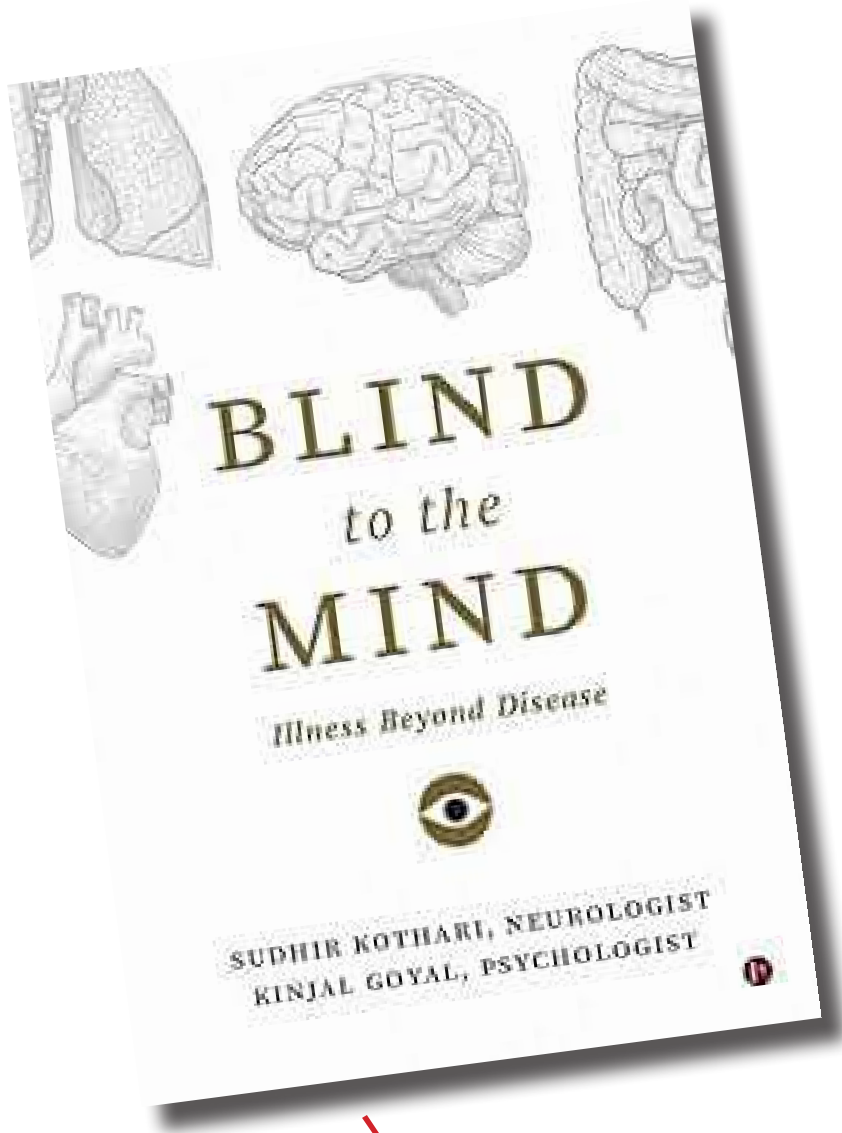
स्तनपानामुळे हायपोग्लायसेमियाचे प्रमाण वाढू शकते. अशावेळी वरचे वर रक्तातील ग्लुकोज तपासणी महत्वाची ठरते. यावेळी स्वतःची, बाळाची काळजी, मधुमेहाचे नियोजन या सगळ्यात इतर कुटुंबियांनाही सहभागी करून घेणे खूप महत्वाचे असते. बालमधुमेही सुद्धा आपल्या मधुमेहाच्या योग्य नियंत्रणाद्वारे आपले आईपण उत्तमरित्या पार पाडू शकते.

मंदिराचा पाया भक्कम असेल तर त्याचा सुंदर कळस उभा रहातो. त्याप्रमाणेच बालमधुमेहींनी गर्भधारणेपासूनच योग्य काळजी घेतल्यास त्यांना मातृत्वाचा आनंद निकोप मनाने व सुदृढ शरीराने घेता येईल.



मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-५) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८



वेदना - एक मनाचा खेळ

मानसिक अस्वास्थ्य आणि वेदना यांचे एकमेकांशी अतूट नाते असते. त्याविषयी माहिती :

रुग्णांना डॉक्टरांकडे आणण्यासाठी 'वेदना' हे एक सर्वसामान्य लक्षण असते. वेदनेचे कारण नेहमी स्पष्ट असतेच असे नाही. तरीही ती रुग्णास पूर्णतः हैराण करून कमजोर बनवू शकते. मानसिक अस्वास्थ्य आणि वेदना यांचे एकमेकांशी अतूट नाते असते आणि एकामुळे दुसऱ्यावर परिणाम होऊन त्यात वाढही होऊ शकते.



'Pain' या शब्दाचा मूळ अर्थ म्हणजे एखाद्या गुन्ह्याची शिक्षा म्हणून झालेला त्रास किंवा नशिबी आलेला भोग असा आहे. आजपर्यंत आपण वेदना ही नकोशी वाटणारी गोष्ट म्हणूनच पाहात आलो आहोत. खरंतर वेदना ही एक धोक्याची घंटा किंवा सुरक्षेची व्यवस्था या दृष्टीने पहायला हवी. आपल्या संरक्षणासाठी किंबहुना आपल्या अस्तित्वासाठीच वेदना आवश्यक आहे. परंतु कधी कधी ही व्यवस्था अतिरेकानेच वागते व व्यक्तीस अनावश्यक किंवा जास्त प्रतीची वेदना अनुभवण्यास मिळते. आपण सहजतेने असे समजतो की शरीराच्या ज्या भागात वेदना होते आहे. त्याच भागाला काहीतरी इजा झालेली आहे. दीर्घकालीन वेदनेच्या बाबतीत हे तितकेसे खरे नसते. अशावेळी या वेदनेचे कारण बरेच लांब म्हणजे मज्जातंतू किंवा मेंदूत असू शकते. दीर्घकालीन वेदनेच्या बाबतीत त्याविषयीच्या भावनांना फार महत्त्व असते, परंतु या वेदना होत असलेल्या शरीराच्या भागावर लक्ष केंद्रीत झाल्यामुळे

ह्या भावनांकडे दुर्लक्ष होऊ शकते. वेदना खूप तीव्रतेची आहे आणि त्या व्यक्तीस ती अगदी दुर्बल बनवते आहे. याचा अर्थ ती मानसिक कारणाने नाही, हा विचार चुकीचा आहे. नवीन संशोधनानुसार वेदना ही एखाद्या अवयवाला इजा झालेली दर्शवण्यासाठी 'धोक्याची घंटा' या न्यायाने होते असे नसून; मेंदूला त्या इजेमुळे काय जाणवते आहे, कोणता शारीरिक व मानसिक धोका वाटतो आहे, हे दर्शवत असते.

एखाद्या प्रसंगात मानसिक 'ताणा'मुळे जरी वेदना अधिक तीव्रतेची वाटत असेल. म्हणजेच त्या वेदनेच्या अनुभवात मनाचा सहभाग जास्त असेल तरी त्या व्यक्तीला केवळ इच्छाशक्तीच्या जोरावर 'बरं हो', असे म्हणणे चुकीचे आहे. दीर्घकालीन वेदनेच्या बाबतीत अतिशय तरल व विविध अंगांनी भिडणारा उपाय करावा लागतो.

व्याख्या - वेदनेचा अभ्यास करणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय संघटनेच्या मते वेदना म्हणजे अप्रिय अशी शारीरिक संवेदना किंवा मानसिक अनुभव जी खरोखरची किंवा होऊ घातलेली शारीरिक इजा दर्शवते.

या व्याख्येतील सर्व मुद्दे महत्त्वाचे आहेत. वेदनेच्या अप्रियतेमुळे किंवा दुःसहतेमुळे आपल्याला तिच्या शमनासाठी काहीतरी करावेच लागते. वेदना ही फक्त शारीरिक जाणीव नसून ती एक भावनाही आहे, हे लक्षात घेतल्याने आपल्याला मानसिक/भावनिक गोष्टींचाही विचार करावा लागतो आणि शरीराला झालेल्या किंवा होऊ घातलेल्या इजेचा धोका ह्या वेदनेमुळे लक्षात येत असल्याने या शारीरिक बाजूचाही विचार यात येतो. वेदना ही व्यक्तीनिष्ठ आहे असे आपण म्हणतो. याचाच अर्थ असा की जेव्हा एखादी व्यक्ती वेदना होते आहे, असे सांगते तेव्हा ती खरीच आहे याचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. भले आपल्याला त्या वेदनेच्या स्पष्टीकरणासाठी कोणताही शारीरिक आजार सापडला नाही, तरीही!



वेदना व शारीरिक इजा –

तुम्ही चालत असताना जर तुम्हाला काटा बोचला तर तुमच्या पायाला वेदना होते व ताबडतोब तुम्ही पाय बाजूला घेता व काटा काढता. अशा तातडीच्या गरजेच्या परिस्थितीत वेदना आपल्याला अधिक त्रासापासून वाचवते व जेवढ्या तीव्रतेची शारीरिक इजा, तेवढ्या पटीत ती जाणवते. पण हे दीर्घकालीन वेदनेच्या बाबतीत लागू पडत नाही. यात शारीरिक त्रासाच्या कित्येक पट अधिक वेदना जाणवू शकते.

Phantom limb किंवा बनावट (आभासी) पाय हा असा आजार आहे यात पाय कापल्यामुळे तो अस्तित्वात नसून सुध्दा त्या पायाची वेदना व्यक्तीस जाणवू शकते.

याउलट कधी कधी प्रचंड शारीरिक इजा होऊन सुध्दा वेदना जाणवत नाहीत. शरीरातील काही अवयव, जसे की, मेंदू, यकृत किंवा मूत्रपिंड यात वेदना वाहक मज्जातंतू नसतात. त्यामुळे या अवयवांचे आजार दीर्घकाळापर्यंत लक्षातही येत नाहीत. मधुमेह किंवा कुष्ठरोगात हे वेदनावाहक मज्जातंतू नाश पावतात व

त्यामुळे पायांना झालेली इजा व्यक्तीस लक्षात येत नाही. या व्यक्तींना वारंवार इजा होत राहाते व तो एक प्रकारचा शापच म्हणायला हवा.

वेदनेकडे लक्ष द्यायचे का? होणारी वेदना अधिक तीव्रतेची करायची की कमी तीव्रतेची? किंवा वेदना पूर्णपणे नाहीशीच करायची का? हे सर्व त्या व्यक्तीचा मेंदूच ठरवत असतो. युध्दात गोळ्या लागून सुध्दा युध्द संपेपर्यंत योध्याला वेदना जाणवली नाही, अशा तऱ्हेच्या अनेक गोष्टी आपण ऐकलेल्या असतात. ही ताणतणावामुळे निर्माण झालेली अवस्था व्यक्तीच्या अस्तित्वासाठी फार महत्त्वाची असते.

वेदना ही व्यक्तीसापेक्ष कमी-अधिक प्रमाणात जाणवते आणि म्हणूनच एकाच प्रकारचा आजार किंवा इजा झालेल्या दोन व्यक्तींना दोन वेगळ्या प्रतीच्या वेदना होतात.





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 वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

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

अनघा अरकतकर (आहारतज्ज्ञ)

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

सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

'सावधान' योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेऱ्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, 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 :
७ जून आणि ५ जुलै २०२४



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 :
२० जून आणि १८ जुलै २०२४



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 :
२८ जून आणि २६ जुलै २०२४



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 :
६ जून आणि ४ जुलै २०२४



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२४ जून आणि २२ जुलै २०२४

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 रक्तस्राव असतो हे माहित 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.

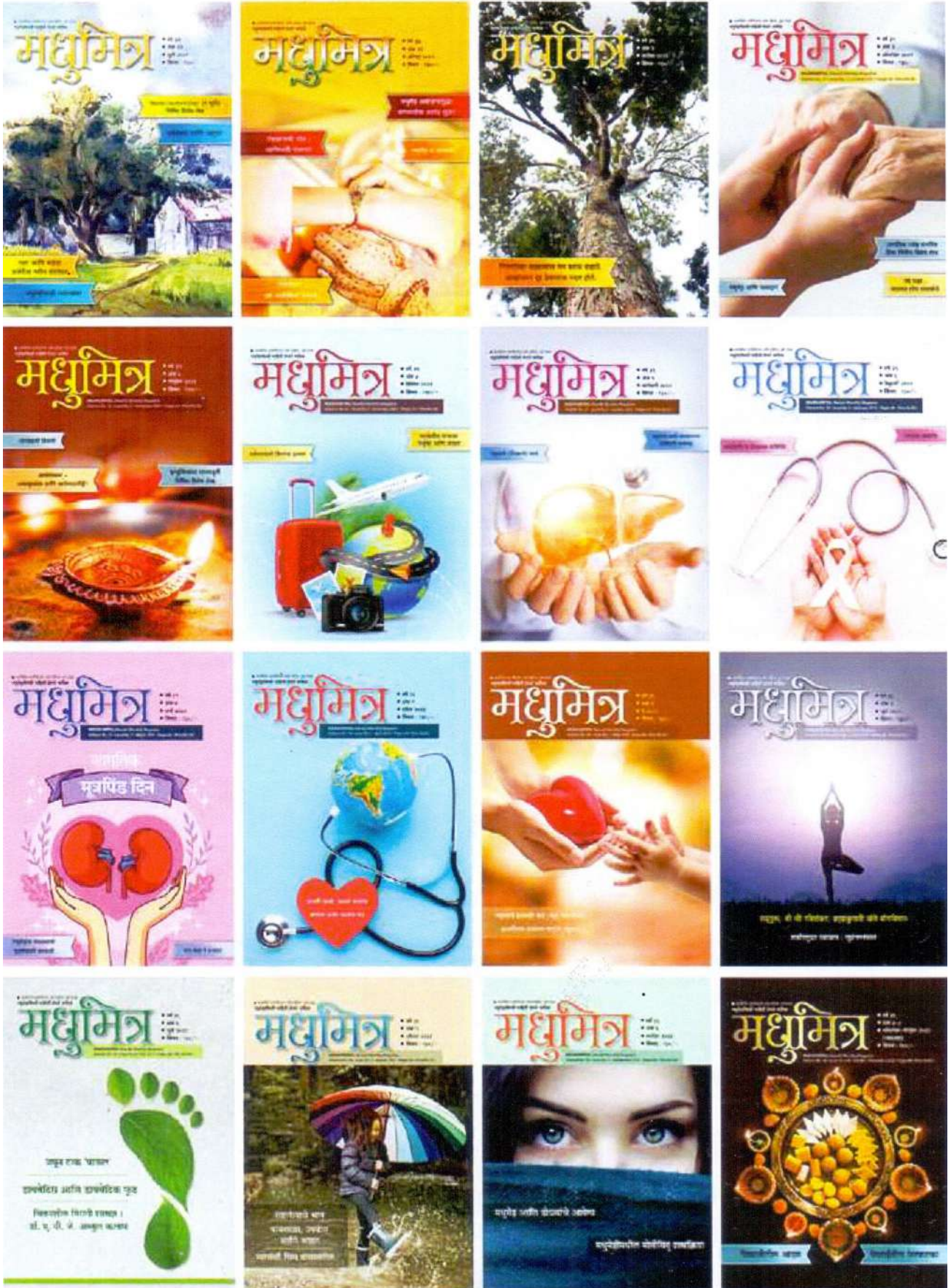
३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

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.

