डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३९
अंक : १
एप्रिल २०२५
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Magazine
■ Volume No. 39 ■ Issue No. 1 ■ April 2025
■ Pages 44 ■ Price Rs. 30/-

मातेचा मधुमेह आणि नवजात बालक

प्रौढांसाठी लसीकरण

उष्ण हवामान आणि पेयपान

World Health Day

मधुमेहींच्या दृष्टीअंधत्त्वाचे 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 करुन मिळतो. आपण 'सावधान' योजने अंतर्गत किंवा स्वतंत्रपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी लवकरात लवकर करुन घ्या!

– मधुमेहींनो –
नेत्रतज्ज्ञ सांगतात,
"प्रत्येक मधुमेहीने नियमितपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी करुन घेणे आवश्यक आहे."

– आपल्या बहुमोल डोळ्यांच्या तपासणींसंबंधी 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

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. भास्कर हर्षे
कार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे
खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल
सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक
सहकार्यवाह : डॉ. निलेश कुलकर्णी

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. जगमोहन तळवलकर — डॉ. मुकुंद कन्नूर
डॉ. स्नेहल देसाई — डॉ. सोनाली भोजने
श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सल्लागार :

ॲड. प्रभाकर परळीकर — ॲड. अनघा परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. **Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.**
दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २९९१०१९३.
मोबाईल : ९४२११४५९६३. **email : diabeticassociationpun@yahoo.in**
कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३
रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (दर शनिवारी सकाळी ११ ते १)
रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) (दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १)

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

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

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

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

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch
Bank Name - UNION BANK OF INDIA
Address – 21/ 2 , Karve Rd , Dist – Pune Pin – 411004.
A/C Type - CURRENT; Account No – 370001010061559, IFSC Code – UBIN0537004
A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch
Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA
Address – Ayurwed Rasashala Building,Karve Rd , Pune – 411004. A/C Type – Savings;
Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर '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 : ३९ अंक : १
एप्रिल २०२५

संस्थापक
कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक
डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

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

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन
दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट
अनिल शिंदे

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

जाहिरातीसाठी संपर्क
सुभाष केसकर ८८०५४ ११३४४

"निरोगी सुरुवात, आशादायक भविष्य"
जागतिक आरोग्य दिन
७ एप्रिल २०२५

'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*
*पीआरबी कायद्यानुसार जबाबदारी ▪ SDM/PUNE/49/2021

'Madhumitra' monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.
Editor: Dr. Vasudha Sardesai*
*Responsible as per under PRB Act ▪ **SDM/PUNE/49/2021**

अनुक्रमणिका

संपादकीय
आयुष्याची आरोग्यदायी सुरुवात म्हणजेच आशादायी भविष्य
डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

मातेचा मधुमेह आणि नवजात बालक
डॉ. ऋषीकेश दामले / ९

ॲनिमिया
डॉ. श्वेता देशमुख / १२

प्रौढांसाठी लसीकरण
डॉ. अमित वाळिंबे, / १५

हाडांचा ठिसूळपणा आणि मणक्यांचे आजार
डॉ. अरविंद भावे / २१

गुलियन बारी सिंड्रोमचा पुणे येथील प्रादुर्भाव
डॉ. राहुल कुलकर्णी, डॉ. विनया कुलकर्णी / २६

उष्ण हवामान आणि पेयपान
सुकेशा सातवळेकर / २९

मनाविषयी आंधळेपणा
पचनसंस्था : अर्थात आतड्याशी निगडीत भावना
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ३५

आयुष्याची आरोग्यदायी सुरुवात म्हणजेच आशादायी भविष्य

डॉ. वसुधा सरदेसाई । ९८२२०७४३७८

७ एप्रिल 'जागतिक आरोग्य दिन' २०२५ मध्ये माता आणि नवजात शिशुंच्या आरोग्यसाठीच्या मोहिमेला प्राधान्य देण्यात आहे.

नमस्कार मंडळी!

कसा वाटतोय उन्हाळा? ही तर झलक आहे, अजून कितीतरी गर्मीचे दिवस आपल्याला अनुभवायचे आहेत. अजून आख्खा एप्रिल, मे आणि अर्धा जून तरी आपले उन्हाळ्याशी दोन हात करण्यात जातील. उन्हाळ्याच्या दृष्टीने काही तजवीज केली का? स्वच्छ सुती, कपडे वापरणे, भरपूर पाणी पिणे, क्षारयुक्त पदार्थांचे सेवन करणे, सकाळी लवकर किंवा संध्याकाळी उशीरा बाहेर पडणे हे उन्हाळा सुसह्य करण्याचे काही उपाय आहेत. बाहेर पडताना टोपी, गॉगल याचा वापर जरूर करावा.

एप्रिल म्हणले की प्रथम आठवतो तो 'जागतिक आरोग्य दिन!' दरवर्षी ७ एप्रिलला आपण तो साजरा करतो, आरोग्यविषयक समस्यांपैकी एका गोष्टीवर लक्ष्य केंद्रित करून वर्षभर त्यासाठी काम केले जाते. यावर्षीची संकल्पना 'आयुष्याची आरोग्यपूर्ण सुरुवात म्हणजेच आशादायी भविष्य' अशी आहे व त्यातून माता व तिचे नवीन जन्मलेले मूल यावर अधिक जोमाने काम केले जाणार आहे. वय वर्षे शून्य ते पाच या काळात लहानमुलांना सर्वात जास्त आजार होण्याची शक्यता असते. या वयात मुलाची प्रतिकारशक्तीही कमी असते व हे मूल आईवर सर्वतोपरी अवलंबून असते. त्यामुळे लहान मुलांच्या आरोग्यासोबत त्याच्या आईच्या आरोग्याची देखभाल करणेही आवश्यक असते. गर्भारपणात स्त्रियांच्या आहाराकडे विशेष लक्ष दिल्यास

२० वर्षे हेअरिंग एड क्षेत्रात सेवेत

निट ऐकू येत नाही का..?

तर मग नविन वर्षाच्या स्वागताचे औचित्य साधून

जुने हेअरिंग एड बाय बॅक करा व
नवीन मशिनवर आकर्षक डिस्काऊंट मिळवा.

अजिबात दुर्लक्ष करू नका...!
उशीर होण्याआधीच उपचार करून घ्या...

- तपासणी फ्री (हिअरींग एड घेतल्यावर)
- बॅटरी फ्री ६ महिने.
- गरजेनुसार होम व्हिजीट.

नवीन रिचार्जेबल मशीन खूप डिस्काऊंटसह उपलब्ध

सर्व श्रवण यंत्रावर १० ते २० % व अनेक आकर्षक डिस्काऊंट, तसेच अनेक किंमतीच्या व अनेक क्वॉलिटीच्या मशीन उपलब्ध आहेत. तज्ज्ञांकडून तपासणीची सुविधा, ऐकू कमी येणाऱ्या व सर्व ज्येष्ठ लोकांकरिता ऐकणे हा महत्वाचा भाग आहे. धन्वंतरी (दिक्षित) हेअरिंग केअर सेंटर येथे Resound. phonak. Arphi या Imported कंपनीच्या मशीन्स उपलब्ध आहेत. यामध्ये कानाच्या मागील BTE. कानाच्या आतील न दिसणारे मशीन, C.I.C., I.T.C. पॉकेट मॉडेल उपलब्ध, तुमच्या मापाचे मशीन तयार करुन मिळेल. हिअरिंग एडमध्ये प्रामुख्याने सेमी डिजिटल, फुल्ली डिजिटल प्रोग्रॅमेबल मशीन असतात ती सर्व उपलब्ध आहेत. श्रवणशक्तिची चाचणी (ऑडियोमेटरी) करण्यात येते. तसेच श्रवण यंत्रेचे सर्व पार्टस् उपलब्ध, रिपेअरची सुविधा उपलब्ध, श्रवणयंत्र अनेक किमती व क्वालिटीमध्ये उपलब्ध

खास टीपः **जेष्ठ नागरिक काही कारणांनी आमच्याकडे येऊ शकत नाहीत त्यांचेकरिता घरी येऊन तपासणी व श्रवण यंत्र विक्री केली जाईल. त्याकरिता फोनवर संपर्क साधावा. श्रवणयंत्र वापरल्याने आपल्या दैनंदिन जीवनातल्या ऐकू येणाऱ्या अडचणी दूर होऊन पूर्वीसारखे स्पष्ट ऐकू येईल तरीही ऐकू येणे संदर्भात काही तक्रारी असेल तर अवश्य भेट द्या असे आवाहन संचालकांनी केले आहे.**

धन्वंतरी (दिक्षित) हेअरींग केअर सेंटर

पुणे : कायमस्वरुपी पत्ता : शॉप नं. ३ व ४ साईनंदन अपार्टमेंट, पुष्पक स्वीट, मेडिकल शेजारील लेनमध्ये, लेन नंबर ८, माणिकबाग सिग्नलचे अलिकडे, कोटक महेंद्रा बँकेशेजारी, माणिकबाग, सिंहगड रोड, पुणे-४१
वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.३० ते रात्री ८ वाजेपर्यंत.
रविवारी सकाळी ११.०० ते दुपारी २ वाजेपर्यंत

कायमस्वरुपी पत्ता -चिंचवड : शॉप नं. ५९, कुणाल प्लाझा, मुंबई-पुणे जुना हायवे, चिंचवड रेल्वे स्टेशन रोड, दत्त मंदिरासमोर, द्वारकादास शामकुमार कपडे दुकानाची बिल्डिंग, चिंचवड
मंगळवार, गुरुवार, शनिवार - दुपारी २.०० ते सायं. ७.३० वाजेपर्यंत.

www.dhanvantarihearing.com

फोन नं: 02024358797 / 9766505017 / 9922132830

निरोगी मूल जन्मते व त्याचे भवितव्य अधिक उज्ज्वल राहाते. या हेतूने गरोदर मातांचे आरोग्य प्रथम राखले पाहिजे, त्यांच्या आहार, औषधे, व्यायाम, लसीकरण यावर लक्ष ठेवले पाहिजे. मातामृत्यूचे प्रमाण रोखले पाहिजे. नवजात अर्भकांच्या मृत्यूचे प्रमाण रोखले पाहिजे. सर्व संसर्गजन्य आजारांचा धोका टाळण्यासाठी लसीकरण मोहिम मोठ्या प्रमाणात राबवली पाहिजे. यातूनच इच्छित असे ध्येय साध्य होईल.

यावेळच्या अंकातही विविध लेखांची मेजवानी योजलेली आहे. आपल्या सूचनांचा विचार करून तज्ज्ञांकडून खास लेख मागवले आहेत. यामध्ये डॉ. राहुल कुलकर्णी, डॉ. श्वेता देशमुख यांचे लेख आहेत. सुकेशा सातवळेकर यांचा शीतपेयांचे फायदे–तोटे हा खास उन्हाळ्यानिमित्त लेख घेतला आहे. डॉ. अरविंद भावे यांनी हाडांचा ठिसूळपणा आणि मणक्यांचे आजार यावर लेख लिहिला आहे. डॉ. अमित वाळिंबे यांनी प्रौढांच्या लसीकरणाबाबत सविस्तर लेख लिहिलेला आहे. डॉ. ऋषिकेश दामले यांनी मातेचा मधुमेह आणि नवजात बालक या विषयावर माहितीपूर्ण लेख लिहिला आहे. आपल्या पसंतीस हे लेख, पडावेत.

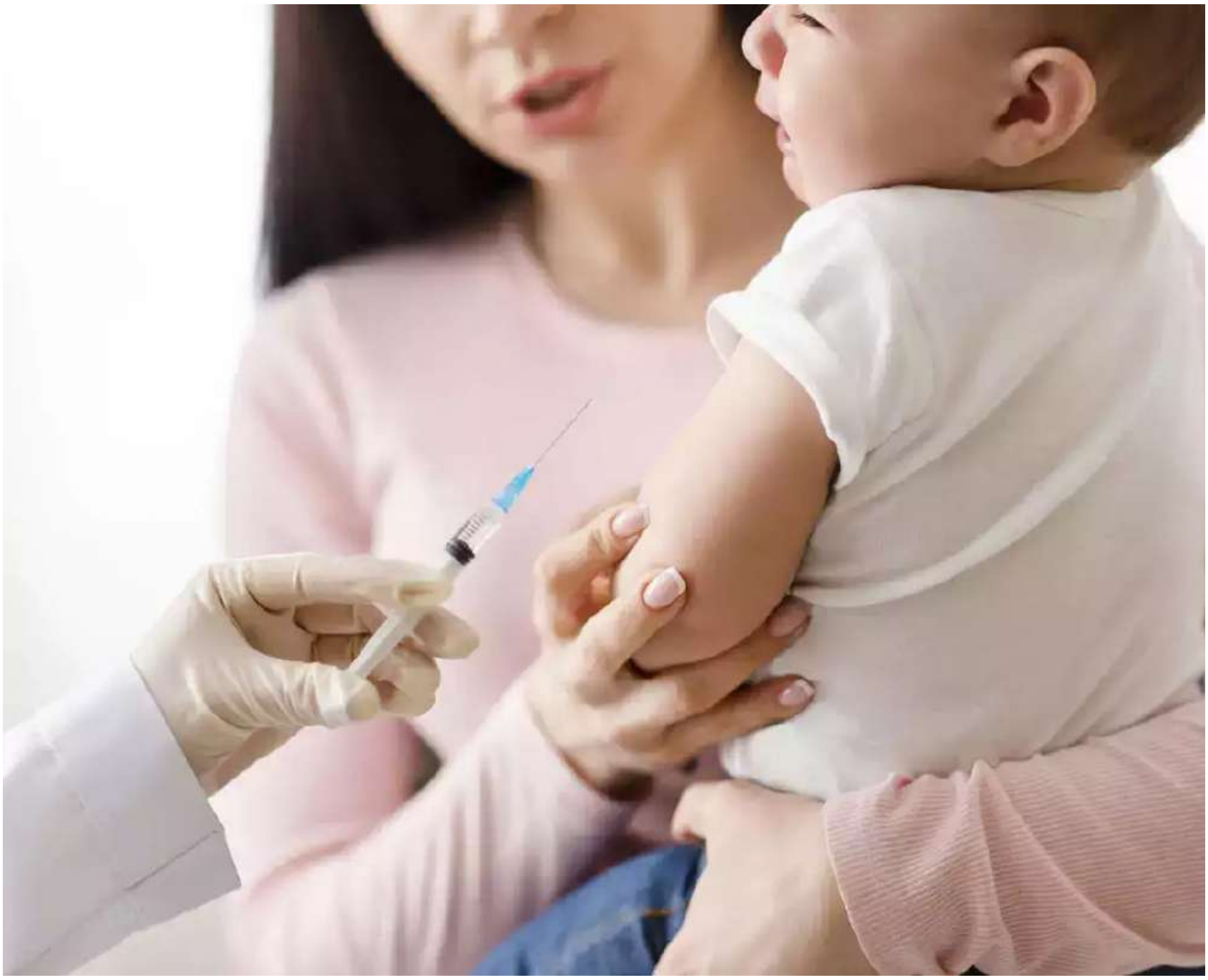
पुढील वर्षापासून ‘मधुमित्र’ हे द्वैमासिक करावे असा आमचा मानस आहे. द्वैमासिक केल्यास अधिक चांगल्या पद्धतीने नियोजन करण्याची संधी मिळेल.

अंक आपणास कसा वाटतो, हे आम्हास जरूर कळवा. आपल्या सूचनांचा आम्हीच निश्चितच विचार करू. लोभ आहेच तो वाढावा, ही विनंती !

♣ ♣ ♣

मातेचा मधुमेह आणि नवजात बालक

डॉ. ऋषीकेश दामले (बालरोगतज्ज्ञ) **| मो. ९८८१०९९६१८**



७ एप्रिल 'जागतिक आरोग्य दिन', यावर्षीची संकल्पना 'आयुष्याची आरोग्यपूर्ण सुरुवात म्हणजेच आशादायी भविष्य' अशी आहे. त्यातून माता, नवजात शिशूंच्या आरोग्याला प्राधान्य दिले जाणार आहे. याबद्दल विशेष लेख.

बाळाच्या जन्मानंतर त्याच्या रडण्याचा टाहो ही त्या कुटुंबासाठी सर्वात सुखद किंकाळी असते. परंतु वरद (नाव बदलले आहे) जन्माला आला त्यावेळेस त्याचा श्वास सुरु झाला नाही. दीड ते २ मिनीटानंतर तो कण्हू लागला. अतीदक्षता विभागात नेईपर्यंत त्याची शुगर कमी झाली व त्याला फिट आली. या दिव्यातून तो वाचला खरा पण मेंदूला ईजा कायमस्वरुपी होती. त्याला सतत फिट येत असत. मतीमंदत्व, गतीमंदत्व देखील आले होते. त्याच्या आईला Type 2 DM होता शुगर खूप जास्त रहायची. परिणामी वरदचे जन्माचे वजन, डोके मोठे होते (Macrosomia) त्यामुळे तो गुदमरला (Birth asphyxin) आणि नंतर 'होयपो' झाल्याने मेंदूला इजा पोचली. त्याचे परिणाम वरदला आणि कुटुंबाला भोगावे लागत आहेत.

आपल्या भारत देशात १० कोटींहून अधिक मधुमेहाचे रुग्ण आहेत तर २५ कोटीहून अधिक PREDIABETES च्या टाईमबॉम्ब वर बसले आहेत. मधुमेहाचा विळखा गरोदर आणि स्तनदा मातांवर अधिकाधिक घट्ट होत आहे आणि हेच नवजात बालकासाठी कर्दनकाळ ठरु शकते. जसे वरदच्या केसमध्ये आपण बघितले.

गर्भारपणातील मधुमेहाचे सर्वप्रथम वर्णन १८२६ साली बेनेविथ या शास्त्रज्ञाने केले. तर नंतर प्रिसीला व्हाईट यांनी कर्बोदकांच्या चयापचय क्रियेतील विकारांवर आदर्श उपचार पद्धतीची आखणी केली. त्यामुळे गर्भाणीचा मधुमेह या विषयावर प्रकाशही पडला आणि संशोधनाला भलीमोठी वाट मोकळी झाली. २०२१ च्या अभ्यासानुसार १६% जन्म हे मातेच्या मधुमेहामुळे प्रभावित झाले होते. त्यातील ८०% Gestational DM होते. तर उरलेले २०% गर्भधारणे पूर्वीपासूनचे Type1 किंवा Type 2 DM होते. यातला दुसरा प्रकार T1DM/ T2DM हा जास्त आव्हानात्मक असतो. कारण डोळा, किडनी, हृदय यांच्या रक्तवाहिन्यांना इजा पोहोचलेली असू शकते.

मातेच्या मधुमेहामुळे जास्त शुगर असलेले रक्त (Placenta) वारेच्या मार्फत नाळेने बाळाच्या रक्तात शिरते. त्यामुळे गर्भस्थ बालकाच्या बीटा पेशी जास्त इन्शुलीन तयार करतात. (Hyperinsulinemia) प्रसूतीच्या वेळेस नाळ कापली की हाय शुगरवाले रक्त येणे बंद होते व Hyperinsulinemin मुळे बालकाची शुगर खूप कमी होते.

हा हायपो त्वरीत ठीक न केल्यास मेंदूवर कायमची इजा राहते व बालकास अपंगत्व दिव्यांगत्व येऊ शकते.

Hyperinsulinemia मुळे बाळाचा एकंदरीत आकार-जसे वजन, डोक्याचा घेर, छातीचा घेर नॉर्मल बाळाच्या तुलनेत जास्त असतो (Macrosomia), अशा बालकांना बऱ्याच वेळा instrumental delievery (forceps / vacuum) किंवा सीझर लागू शकते. डिलीव्हरी करताना बालकाच्या डोक्याला ईजा, मेंदूमध्ये रक्तस्त्राव, कॉलरबोन आणि इतर हाडांचे फ्रॅक्चर अशा केसेस देखील दिसून आल्या आहेत.

मातेच्या मधुमेहामुळे नवजात बालकाला अनेक अडचणी येतात. प्रेग्नन्सीच्या पहिल्या ३ महिन्यात (Period of organogenesis) शुगर असेल तर जन्मजात दोष- जसे मेंदूमध्ये Neural Tube defect, ह्रदयातील दोष- VSD, ASD, Transposition of Great Arteries किडनी मध्ये Polycystic kidney, प्रीमॅच्युअर प्रसूती झाल्यास बालकाला oxygen/ व्हेंटीलेटरवर ठेवण्यास लागू शकते. नवजात बालकाची कावीळ या मुलांना जास्त दिसून आली आहे आणि हायपोची टांगती तलवार पहिल्या ४८ तासात सतत असतोच. हे सर्व दोष जीवाला धोका उत्पन्न करून पुढे अपंगत्व आणू शकतात.

यावर उपाययोजना करण्यासाठी एक दीर्घकालीन मार्गदर्शक तत्त्वे अंगीकारुया. सर्व प्रेग्नन्सी नोंदणीकृत करून घेतल्या पाहिजेत. F. PP. A.C. OGTT करुन Gestational DM किंवा T1/T2DM असे वर्गीकरण पहिल्याच भेटीत करून तज्ज्ञ obcterician

(प्रसूती शास्त्रज्ञ) व मधुमेहतज्ज्ञ यांचा सल्ला घ्यावा. पहिल्या तीन महिन्यात (First Trimester) शुगर कंट्रोलमध्ये ठेवली तर सहसा मोठी आफत येत नाही. HCG, Progesterone हे प्रेग्नन्सीचे हॉर्मोन्स Antinsulinic असल्यामुळे Insulin resistance येऊ शकतो. शुगर मॉनीटर करून गरज पडल्यास इन्शुलिनचा वापर करावा लागतो हे सर्व उपचार तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे. प्रसूती झाल्यानंतर बालकास त्वरित NICU मध्ये हलवून शुगर मॉनिटरींग करणे महत्वाचे आहे. शुगर कमी झाल्यास अंगावरच्या दुधाबरोबर शीरवाटे १०%, Glucose दयावे लागते. (Breast feeding + 1/V 10% D) NICU मध्ये बाळास ठेवावे लागते. त्यानंतर बालकांना दीर्घकालीन गुंतागुंत, वाढ व विकासाचे टप्पे मागे पडणे यासाठी बालकाचा व कुटुंबाचा पाठपुरावा करावा लागतो (follow up with Neurodevlopmental Paediatrician)

एकंदरीत मातेचा मधुमेह हा नवनात बालकासाठी घातक ठरू शकतो. त्यामुळेच या मधुमेहाचे सर्वसामान्य जनमानसामध्ये प्रबोधन व जाणीव निर्माण करणे गरतेचे वाटते.

"The LIGHT SHINES IN THE DARKNESS and the DARKNESS can never extinguish it." Martin Luther king!

♣ ♣ ♣

ॲनिमिया

डॉ. श्वेता देशमुख I मो. ९९६०१९०७८९

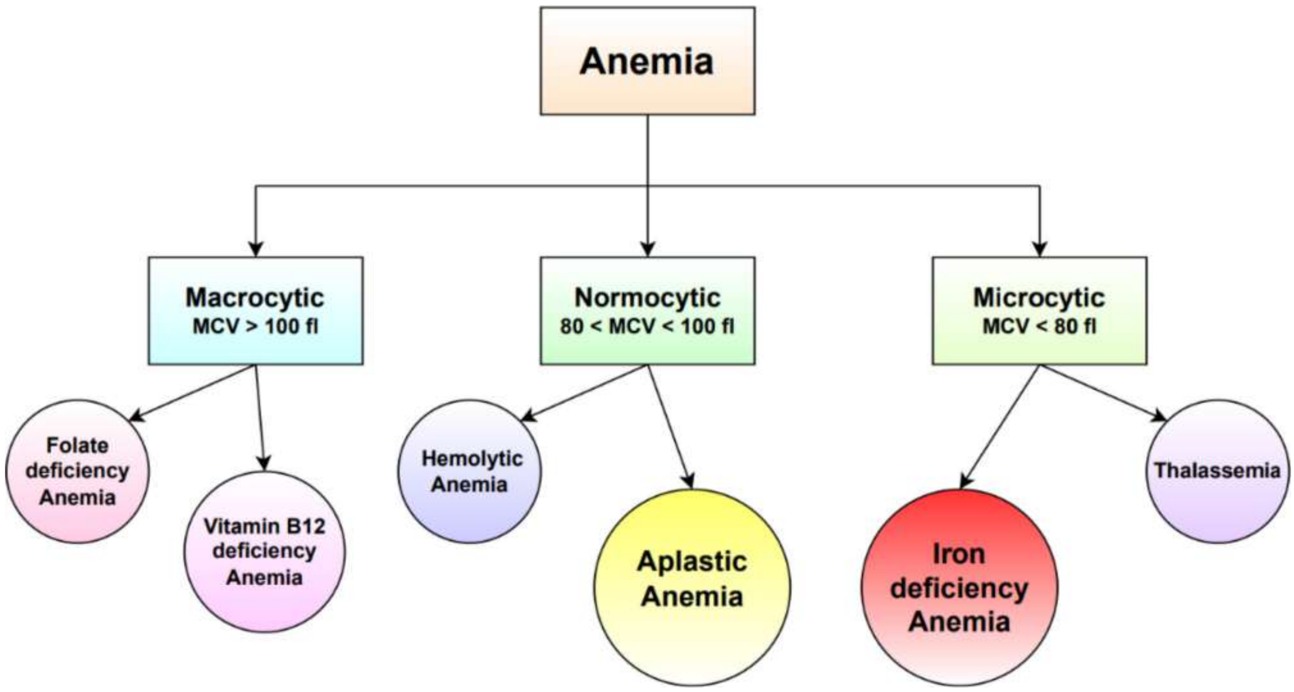
ॲनिमिया म्हणजे काय? त्याची कारणे, लक्षणे व उपाय या लेखामधून समजून घेऊयात.

'डॉक्टर, आताशा प्रचंड दम लागत आहे आणि खूप थकल्यासारखे वाटते आहे. गेल्या काही दिवसांपासून हा त्रास वाढत आहे. पण आत्ता थोडं जरी बोलले तर डोंगर चढल्यासारखे वाटतेय.' २७ वर्षांची मुग्धा (नाव बदलले आहे) सांगत होती. नवीनच नोकरी जॉईन केलेली, २ महिन्यांवर लग्न आलेली मुग्धा एक सुखवस्तू घरातील मुलगी. तिचा वाढणारा त्रास बघून पालकांना चिंता वाटू लागली. आजारामुळे तिच्या डोळ्यांभोवतीची काळी वर्तुळे झाली होती आणि चेहरा फिकट आणि निस्तेज झाला होता. रक्ताच्या तपासण्यांमध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण अतिशय कमी असल्याचे दिसून आले.

हिमोग्लोबीन हा लाल रक्तपेशींमध्ये आढळणारा एक मुख्य घटक आहे. श्वसनावाटे शरीरात आलेला ऑक्सिजन सर्व पेशींपर्यंत पोहोचविणे हे हिमोग्लोबीनचे मुख्य कार्य आहे. ॲनिमिया म्हणजे रक्तक्षय हा रक्तातील हिमोग्लोबिनच्या कमतरतेमुळे होणारा आजार आहे. पुरेसा ऑक्सिजन न मिळाल्यामुळे यांचे परिणाम सर्व अवयवांवर दिसून येतात. ॲनिमीया असणारी व्यक्ती पूर्ण क्षमतेने काम करू शकत नाही. ॲनिमिया होण्याच्या प्रमुख कारणांमध्ये अपूरा आणि पोषणद्रव्य कमी असणारा आहार हे कारण आहे. १८-५० वयोगटातील स्त्रियांमध्ये पाळीच्या दिवसांमधील होणाऱ्या जास्त रक्तस्रावामुळे पण ॲनिमीया होऊ शकतो. आतड्यांचे आजार जसे की पोटातला अल्सर, मूळव्याध किंवा जंत होणे यांच्यामुळे ही रक्ताची कमतरता होऊ शकते. काही व्यक्तिंमध्ये जनुकीय बदलांमुळे हिमोग्लोबिन तयार होण्याच्या प्रक्रियेमध्ये दोष असतो किंवा रक्तपेशी जलद गतीने नष्ट होतात.

एका सर्वेक्षणानुसार भारतातील १५-४९ वर्ष वयोगटातील ५७% महिलांमध्ये ॲनिमिया आढळून आला आहे. समवयस्क पुरुषांमध्ये हेच प्रमाण २५% टक्यांपर्यंत आहे. मासिक पाळीत होणारा रक्तस्राव, गर्भधारणा, अपूरा आणि पोषकतत्वांचा अभाव असणारा आहार यांमुळे स्त्रियांमध्ये याचे प्रमाण अधिक दिसून येते. वाढता ताण तणाव, अपूर्ण विश्रांती आणि झोप पण यास कारणीभूत ठरते.

ॲनिमिया झालेल्या व्यक्तीला थकवा येणे, अशक्तपणा जाणवणे आणि अकारण चिडचिड होणे अशी लक्षणे असतात. निस्तेज त्वचा, खूप जास्त प्रमाणात केस गळणे किंवा त्वचेवर ठराविक ठिकाणी काळेपणा येणे ही पण लक्षणे आहेत. काही व्यक्तींना खाण्या योग्य नसणाऱ्या गोष्टी (जसे की खडू, माती) खावे वाटतात (PICA). गरोदर स्त्रियांमध्ये अशी



लक्षणे (PICA) जास्त प्रमाणात आढळून येतात. ही लक्षणे डोहाळे नसून वास्तविक लोहाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या ॲनिमियामुळे दिसून येतात. तरूणींमधील ठराविकच खाद्यपदार्थांचे सेवना (food fadism) मुळे ॲनिमियाची शक्यता वाढते. आजार हळूहळू वाढत असल्याने आणि विशिष्ट लक्षणे नसल्याने वैद्यकीय सल्ला व मदत लवकर घेतली जात नाही. दुर्लक्ष केल्यास आजार बळावतो आणि त्याचे दुष्परिणाम जसे श्वास घेण्यास अतीव त्रास होणे, चक्कर येणे, हृदयावर दूरगामी परिणाम होणे होऊ शकतात. वाढत्या वयातील ॲनिमियामुळे ही निकोप वाढ होत नाही. अशा मातांच्या मुलांना देखील ॲनिमीया होण्याची शक्यता जास्त असते. गर्भवती महिलांना ॲनिमीया असल्यास प्रसूती दरम्यान गुंतागुंत होऊ शकते.

ॲनिमिया टाळण्यासाठी आणि उपचारांसाठी खालील उपाय करावेत –

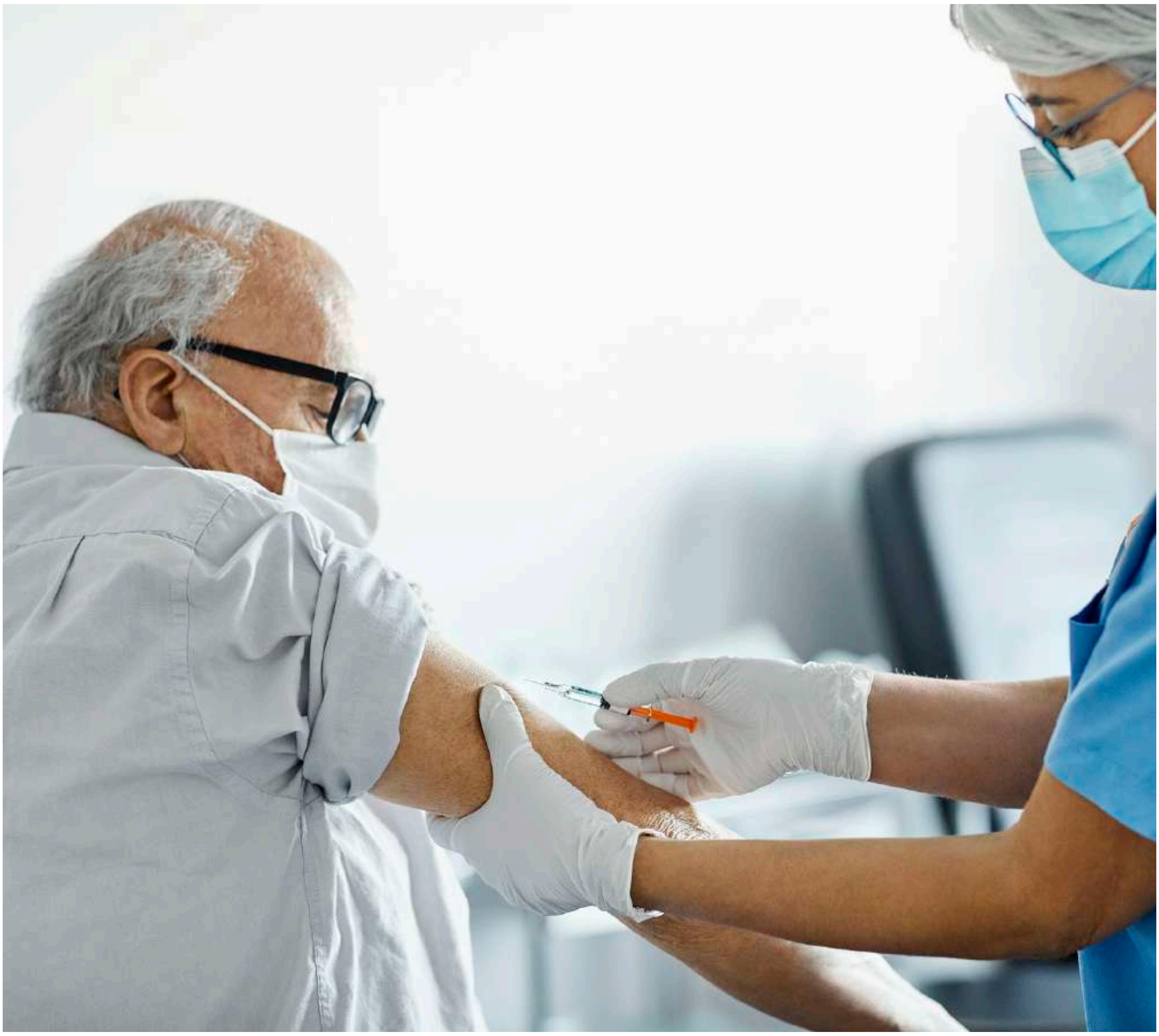
- चौरस आणि सकस आहाराचे सेवन करावे.
- लोहयुक्त जिन्नस जसे हिरव्या पालेभाज्या, बाजरी, नाचणी, खजूर यांचा समावेश करावा.
- मासिक पाळीत जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होत असल्यास तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा.
- ॲनिमियाची लक्षणे आढळल्यास वेळीच डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- गर्भावस्था, स्तनपान आणि वाढत्या वयात डॉक्टरांच्या सल्ल्याने लोह व विटामिन सी च्या गोळ्या घ्याव्यात.

ॲनिमिया विरुद्ध लढण्यासाठी भारत सरकारच्या आरोग्य मंत्रालयाने ॲनिमियामुक्त भारत ही मोहीम सुरु केलेली आहे. आपल्या घरातील व आजूबाजूच्या महिलांना ॲनिमिया मुक्त करून हातभार लावूया. सशक्त स्त्रिया सशक्त समाज निर्माण करू शकतात. त्यांना ॲनिमियामुक्त करून निरोगी जीवनाकडे वाटचाल करूया.

♣ ♣ ♣

प्रौढांसाठी लसीकरण

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी. (मेडिसिन) I मो. ८७८८४८७६६८



एखादा आजार होऊच नये अथवा त्या आजाराची तीव्रता कमी करुन मृत्यूची शक्यता कमी करण्यामध्ये लसीकरणाचे मोठे योगदान आहे.

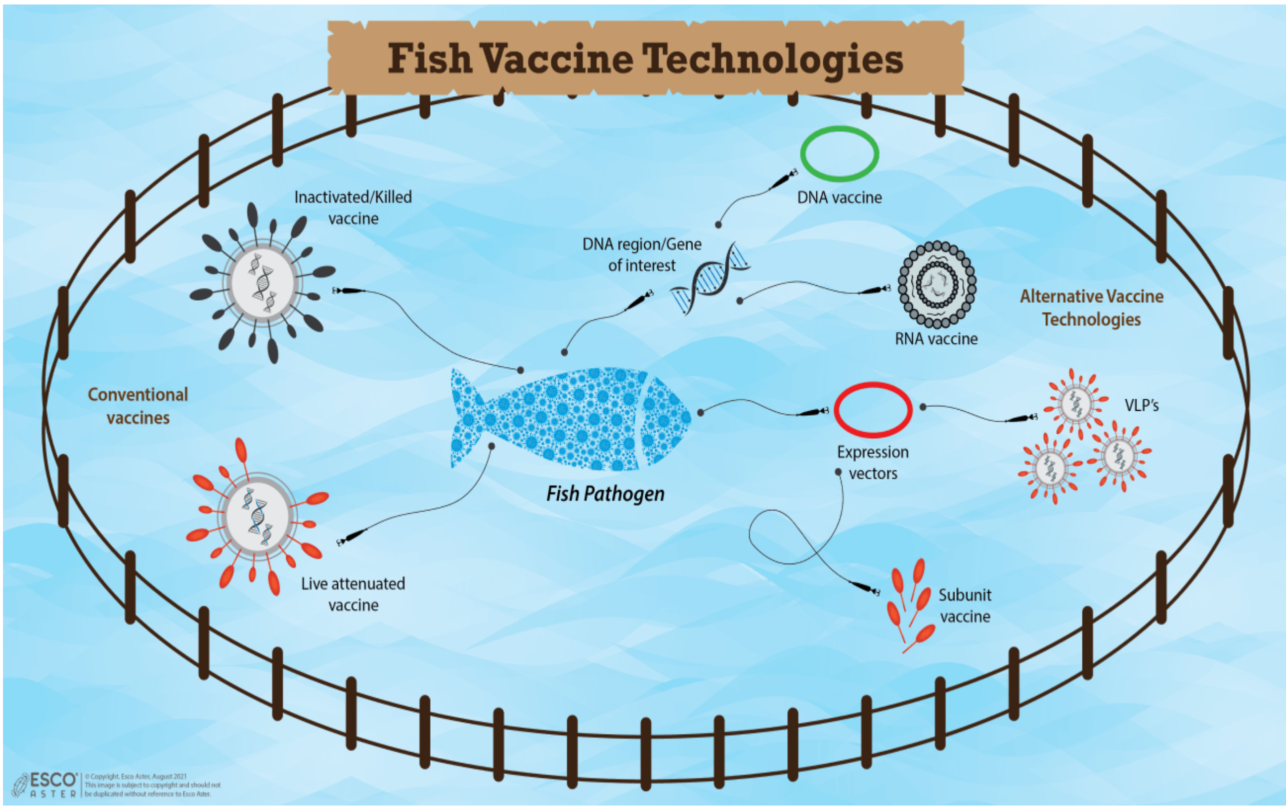
विसाव्या शतकाच्या पूर्वार्धापासून विविध आजारांवर लसीकरण उपलब्ध झाले, ही एक विशेष घटना होय. सन १७२१ साली Smallpox (देवी) सासाठी लसीचे संशोधन करून शास्त्रज्ञांनी विशेष यश संपादन केले. लसीकरण हे मानवासाठी एक वरदान ठरले आहे. पूर्वी जंतूप्रादुर्भावामुळे मोठ्या प्रमाणावर जीवितहानी होत असे. मात्र, विविध प्रकारच्या लसी उपलब्ध झाल्यामुळे अशा आजारांमुळे होणारा त्रास, त्याचे दुष्परिणाम आणि मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यामध्ये आपल्याला यश मिळाले आहे. कोविडच्या साथीमध्ये झालेला लसीकरणाचा फायदा आपण नुकताच अनुभवला आहे.

जंतूप्रादुर्भाव म्हणजे जीवाणू (Bacteria), विषाणू (Viruses), बुरशी (Fungus), परजीवी (Parasites) या सूक्ष्म जीवांमुळे माणसाला होणारे आजार. बऱ्याचशा जीवाणू आणि विषाणूवर लसी आता उपलब्ध झाल्या आहेत. एखादा आजार होऊच नये अथवा त्या आजाराची तीव्रता कमी करून मृत्यूची शक्यता कमी करण्यामध्ये लसीकरणाचे मोठे योगदान आहे.

देवीच्या लसीपासून सुरवात झाल्यानंतर Rabies, कॉलरा, Typhoid (विषमज्वर), Diptheria, Tetanus, Pertusis (डांग्या खोकला), पोलिओ, Meningococcus, Hemophilus influenza, Chickenpox, Yellow fever, नागीण (Herpes zoster), Hepatitis A/B, गोवर, गालगुंड, Rubella, इन्फ्लुएंझा (फ्लू), Human papilloma virus, कोविड, Japanese enphatitis या विविध आजारांवर लसीकरण उपलब्ध झाले आहे. त्यामुळे या आजारांवर नियंत्रण ठेवण्यात आपण यश मिळविले आहे.

लहानपणी जन्मानंतर विविध प्रकारच्या लशी मुलांना दिल्या जातात. अशा प्रकारच्या लशींचे वेळापत्रक सरकारतर्फे जाहीर केले जाते. (Primary Immunisation Schedule) यामुळे लहान मुलांना या आजारांविरुद्ध प्रतिकारशक्ती लहानपणा पासूनच प्राप्त होते. उदा. BCG, Polio, DPT (Tripple), MMR, Hepatitis A/B, इ.

गेल्या काही वर्षांमध्ये असे लक्षात आले की



प्रौढांमध्ये, विशेषतः वयाच्या पन्नाशीनंतर लसीकरण करणे फार महत्वाचे आहे. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, दमा, हृदयविकार, मूत्रपिंडविकार, यकृताचे आजार, तसेच प्रतिकारशक्ती कमी असलेल्या रुग्णांमध्ये जंतू प्रादुर्भाव झाल्यास त्यांची तब्येत गंभीर होऊन त्यामध्ये त्यांचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे, अशा काही ठराविक रुग्णांना वैद्यकीय सल्ल्यानुसार लसीकरण केले असला त्या रुग्णांसाठी फायदेशीर ठरु शकते. साधारणपणे वर्षापूर्वी (February 2024) भारत सरकारतर्फे प्रौढांसाठी लसीकरणाविषयीची मार्गदर्शक तत्वे जाहीर करण्यात आली आहेत. यामध्ये, एखाद्या व्यक्तीस असलेल्या आजारांचा आणि त्यांच्या प्रकृती स्वास्थ्याचा उहापोह करून त्यांना कोणत्या लसी देणे फायद्याचे ठरू शकते, याची माहिती देण्यात आली आहे.

लस (Vaccine) म्हणजे काय?

जीवाणू किंवा विषाणूंच्या बाहेरील आवरणावर काही प्रकारचे प्रोटीन्स असतात. प्रत्येक जंतूमध्ये हे विशिष्ट प्रकारचे असतात. या प्रोटीन्सच्या माध्यमातून हे आपल्या शरीरामध्ये प्रवेश करून माणसाच्या विविध अवयवांवर हल्ला करून आजार निर्माण करू शकतात. संशोधनातून विशिष्ट जंतूमधील विशिष्ट प्रोटीन्सना वेगळे करणे शक्य झाले आहे. अशा प्रोटीन्सयुक्त असे मिश्रण म्हणजेच लस निरोगी माणसाला दिल्यानंतर त्या व्यक्तीच्या शरीरामध्ये त्या प्रोटीन्सच्या विरुद्ध काही प्रोटीन्स म्हणजे Antibodies (प्रतिपिंडे) तयार केले जातात. म्हणून, जेव्हा असे जंतू शरीरामध्ये शिरण्याचा प्रयत्न करतात. तेव्हा ही प्रतिपिंडे या जंतूंचा नायनाट करून टाकतात. प्रतिपिंडे, बनविण्याची प्रक्रिया तयार असल्यामुळे मोठ्या प्रमाणावर प्रतिपिंडे निर्माण केली जातील, अशा प्रकारे, आजारांवर नियंत्रणात ठेवणे शक्य होते.

लसींचे प्रकार –

ज्या प्रकारे लस तयार केली जाते त्यानुसार लसींचे काही प्रकार आहेत,

१) Live Attenuated Vaccine- यामध्ये जंतू जिवंत असतात मात्र त्यांची रोग निर्माण करण्याची क्षमता नष्ट केलेली असते. उदा. देवी, MMR, Chickenpox, Yellow fever.

२) Inactivated/ Dead Vaccine – यामध्ये जंतू मृत केलेले असतात, मात्र त्यामधील प्रोटीन्स् तसेच असल्यामुळे त्याविरुद्ध प्रतिपिंडे तयार करणे शक्य होते.

उदा, पोलिओ, Hepatitis A, इन्फ्लुएंझा (फ्लू)

३) Recombinent Vaccine – यामध्ये Genetic Engineering चा वापर करून जंतूमधील प्रोटीन्स सारखे प्रोटीन्स तयार करून त्यावर लस तयार केली जाते. उदा. Hepatitis B, HPV, नागीण, BCG, Covid 19 (MRIVA)

४) Virus Vecter Vaccine – यामध्ये काही निरुपद्रवी विषाणूमध्ये (Adenovirus, HSV, Retrovirus) आजाराच्या विषाणूचे प्रोटीन्स टाकून लस तयार केली जाते.

उदा. Covid-19 (Covishield).

लसी बनविण्याची प्रक्रिया खूपच वेळ खाणारी आहे. एखादया जंतूमधील प्रोटीन्स शोधून वेगळे करणे, त्यावरून लस बनविणे, त्यानंतर त्यांचा उपयोग /दुष्परिणाम होते आहे का? हे प्रथम प्राण्यांमध्ये व नंतर माणसामध्ये तपासणे, त्याच्या वेगवेगळ्या तपासण्या करून ती लस माणसासाठी उपयोगी असल्यास त्याला

मान्यता देण्यात येते. यामध्ये १५-२० वर्षे सहज निघून जातात. मान्यता मिळाल्यानंतर ती लस बाजारात उपलब्ध होते. मात्र, कोविडच्या साथीमध्ये आजाराचे गांभीर्य आणि व्याप्ती पाहून प्राथमिक तपासण्यानंतर आपत्कालीन प्रकार म्हणून लशींना मान्यता लवकर देण्यात आली होती.

प्रौढांसाठी लसीकरण मार्गदर्शक तत्वे –

१) इन्फ्लुएंझा (फ्लू) > 50 years of age
२) Pneumococcal Vaccine > 50 years
३) Tdap
४) MMR
५) HPV – 9-26 years
६) Herpes Zoster (नागीण) > 50 years

Flu Vaccine

इन्फ्ल्यूएंझा प्रकारच्या विषाणूवर उपलब्ध असलेली ही लस चार प्रकारच्या विषाणूं विरुद्ध प्रतिकारशक्ती निर्माण करते. पन्नाशीनंतर मधुमेह, मूत्रपिंडविकार, हृदयविकार, दमा, गरोदरपणा, आरोग्य सेवा कर्मचारी, आणि प्रतिकारशक्ती कमी असणाऱ्या व्यक्तींना ही लस दिली जाते. प्रत्येक वर्षी विषाणूमध्ये बदल (Mutation) होत असल्यामुळे दरवर्षी नवीन प्रकारची लस उपलब्ध केली जाते. त्यामुळे दरवर्षी एकदा ही लस घेणे आवश्यक आहे. या लसीची परिणामकारकता, ३०-७०% असली तरी यामुळे यामुळे आजाराचे गांभीर्य कमी होते. तसेच समाजामधील फ्लूचा प्रादुर्भाव कमी होऊ शकतो. रुग्णालयात भरती करण्याची आवश्यकता आणि मृत्यूचे प्रमाण कमी होते.

उदा. Vaxigrip / Influvac किंमत 1000-1500/- :

Pneumococcal Vaccine

Streptococcus pneumona या जीवाणूमुळे Pneumonia / Meningitis होण्याची शक्यता असते. इतर दीर्घकालीन आजार (उदा. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार इ.) असणाऱ्या रुग्णांमध्ये आजाराचे गांभीर्य वाढू शकते आणि त्यामुळे मृत्यू होण्याची शक्यता असते. यावर दोन प्रकारच्या लशी उपलब्ध आहेत. PUV-13 आणि PPSV-23 वयाच्या पन्नाशीनंतर इतर दीर्घकालीन आजार असल्यास ही लस घेणे फायदयाचे ठरते. आधी PUV-13 ही लस दिली जाते आणि त्यानंतर एक वर्षांनी PPSV-23 दिली जाते. किंमत रु. ३०००/- अंदाजे

Tdap Vaccine –

Diptheria (घटसर्प), Tetanus आणि Pertrucis (डांग्या खोकला) या तीनही आजारांवर काम करणारी ही लस आहे. पूर्वी DPT (Tripple) ही लस उपलब्ध होती, त्यामध्ये सुधारणा केलेली ही लस एकदाच घ्यावी लागते आणि त्यानंतर दहा वर्षातून एकदा TT चे इंजेक्शन द्यावे लागते. किंमत- अंदाजे रु.९००/-

MMR –

Measles (गोवर), Mumps (मालगुंड) आणि Rubella या तीन आजारांवर संरक्षण देणारी ही लस आहे. काही ठराविक आजार असणाऱ्या रुग्णांनी आणि आरोग्य सेवा कर्मचाऱ्यांनी ही लस घ्यावी. याचे दोन डोस असतात, पहिल्या डोसनंतर एक महिन्यांनी दुसरी लस दिली जाते. हल्ली ही लस बऱ्याचदा लहानपणीच देण्यात येते. किंमत रु. ६००-१२००/-

Herpes Zoster Vaccine –

या आजारामध्ये मज्जासंस्थेतल्या एका नसेच्या मार्गामध्ये नागीणीसारखे लालसर, पाण्याने भरलेले फोड येतात. औषधोपचाराने फोड वाळतात, मात्र त्या नसांचे दुखणे खूप ग्रासदायक असते आणि त्यातून बरे होण्यासाठी ३-६ महिने लागू शकतात. हे टाळण्यासाठी

Shingrix नावाची लस गेल्या २-३ वर्षात उपलब्ध आली आहे. पन्नाशीनंतर सर्वांनी विशेषतः प्रतिकारशक्ती कमी असणाऱ्या आणि हृदयविकार असणाऱ्या रुग्णांनी ही लस घ्यावी. याचे दोन डोस असतात, २-६ महिन्यानी दुसरा डोस दिला जातो. किंमत जास्त असल्यामुळे या लसीचा वापर सध्यातरी मर्यादित आहे. किंमत रु. १००००/- अंदाजे.

Hepatitis B Vaccine -

Hepatitis B या आजारावर नियंत्रण ठेवणारी ही लस आहे. आरोग्य सेवा कर्मचारी, यकृतविकार, मूत्रपिंड विकार, वारंवार रक्त भरावे लागणारे रुग्ण, HIV या प्रकारच्या रुग्णांनी ही लस घेणे फायदेशीर ठरते. तसेच Hepatitis B च्या रुग्णाच्या जवळच्या व्यक्तींनी ही लस घ्यावी, या लसीचे ३ डोस असतात - Day O, 1month, 6 months. किंमत रु. १०००/- प्रत्येकी.

Chickenpox Vaccine -

कांजिण्या (Chickenpox) या आजारावर प्रतिबंध करणारी ही लस आहे. बऱ्याचदा लहानपणीच ही लस दिली जाते. कांजिण्याच्या रुग्णाच्या संपर्कात असलेल्या व्यक्तींनी तसेच आरोग्य सेवा कर्मचाऱ्यांनी ही लस द्यावी. या लसीचे दोन डोस असतात. पहिल्या डोसनंतर १-२ महिन्यांनी दुसरा डोस दिला जातो. किंमत रु. १६००/-.

Human Papilloma Virus Vaccine -

या विषाणूच्या प्रादुर्भावामुळे स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते. (Cancer Cervix). स्त्रियांमध्ये वयाच्या ९-२६ वर्षामध्ये ही लस दिल्यास कर्करोगाचा प्रमाण नियंत्रणात ठेवता येते या लसीचे २-३ डोस असतात- Day 0, 1, 6 months.

किंमत रु २०००-४०००/-

Covid-19 Vaccine -

२०२०-२०२१ मध्ये आलेली कोविड-१९ ची साथ ही खूपच भयानक होती. निरोगी तसेच इतर

व्याधी असलेल्या रुग्णांना गंभीर आजार होऊन मोठ्या प्रमाणामध्ये जीवितहानी झाली होती. यावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आपत्कालीन परिस्थितीनुसार खूपच जलद प्रकारे कोविड-१९ च्या लशी तयार केल्या गेल्या व त्यांना मान्यता देण्यात आली. यांचा वापर जगभरामध्ये केल्यामुळे कोविडची साथ आटोक्यात येऊ शकली. Moderna, Sputnik, Covishield, Covaxin या प्रकारच्या लशीचा वापर खूपच फायदेशीर ठरला. Covaxin आणि Covishield या लशींचे खूप मोठ्या प्रमाणात उत्पादन करून आपल्या भारताने जगभराला कोविडच्या साथी मधून मुक्ति मिळविण्यासाठी मोलाचे योगदान दिले होते. साधारणपणे याचे ३ डोस दिले गेले. मात्र, आता साथ नियंत्रणात आल्यामुळे लसीकरण बंद केले गेले.

Rabies Vaccine-

कुत्रा मांजर चावल्यानंतर घेण्याची ही लस आहे. प्राण्यांच्या लाळेमध्ये Rabies चा विषाणू असू शकतो आणि त्यामुळे Rabies हा आजार होऊ शकतो. मात्र, या आजारावर कोणतेही औषध नसल्यामुळे Rabies झालेल्या व्यक्तीचा मृत्यू होऊ शकतो. त्यामुळेच, कुत्रे चावल्यानंतर लवकरात लवकर ही लस घेणे अतिशय आवश्यक आहे. पूर्वी पोटावर १४ इन्जेक्शन घ्यावी लागायची पण आता सुधारित लसीमुळे इंजेक्शन सुसह्य झाले आहे.

Rabipur चे ५-६ डोस असतात. दिवस ०,१,३,७,१४,३० कुत्र्याचा चावा किती खोलवर आहे. त्यानुसार लसीबरोबरच Immunoglobulin चे इन्जेक्शन देण्याची गरज पडू शकते. प्राण्यांबरोबर काम करणाऱ्या व्यक्तींना ही लस चावण्या आधीच दिली तर फायदा होतो.

किंमत - रु.२००-५००/- प्रत्येकी-

या लसींबरोबरच इतरही काही लसी उपलब्ध आहेत. परंतु त्यांचा वापर वैद्यकीय सल्यानुसार केला जाऊ शकतो. लसीकरणाच्या मार्गदर्शक तत्वांचा संदर्भ घेऊन तुमचे डॉक्टर तुमच्या व्याधींचा उहापोह करून योग्य त्या लसी घेण्याविषयी तुम्हाला योग्य तो सल्ला देऊ शकतात.

दुष्परिणाम

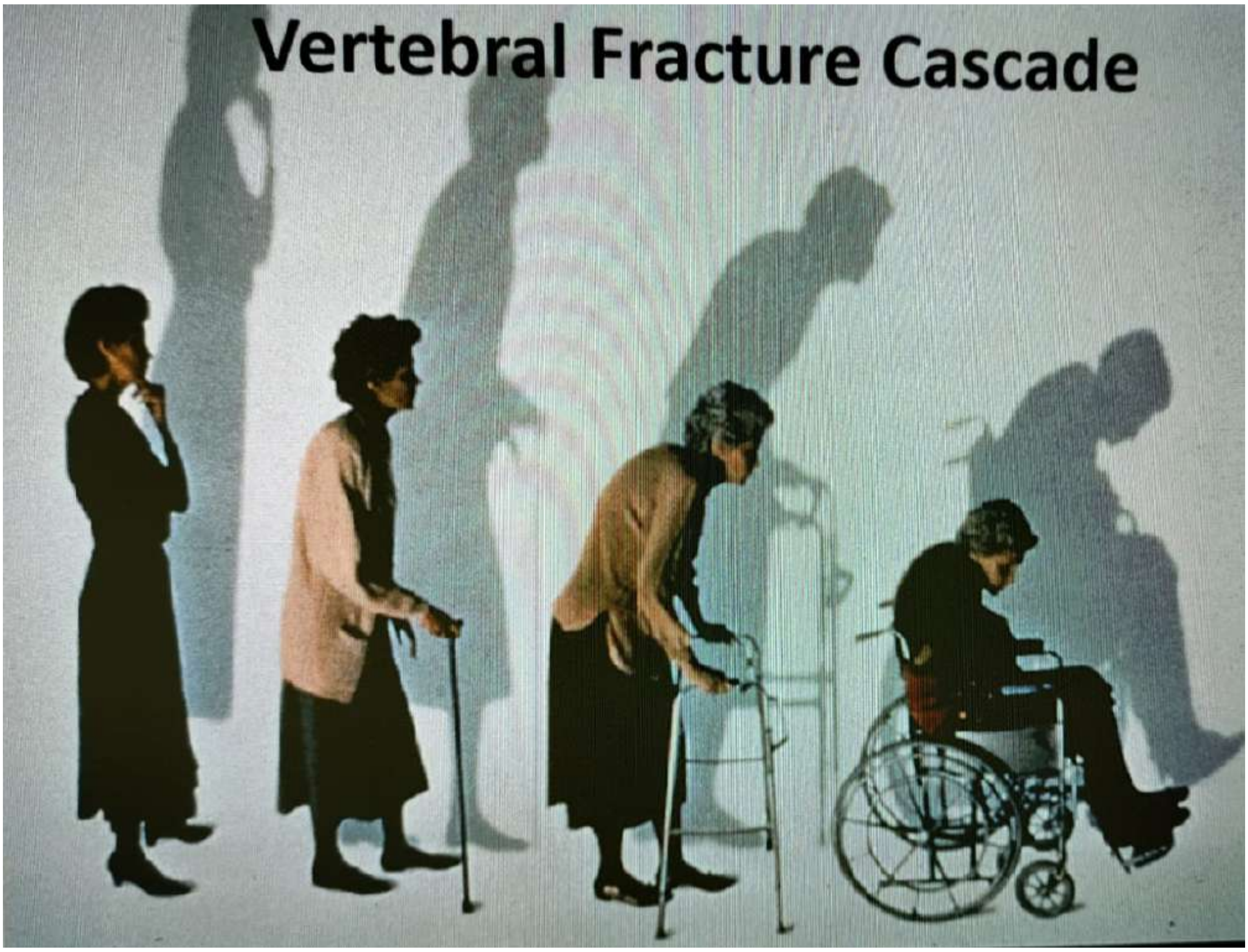
वेगवेगळ्या आजारांवरील विविध लशींचे सौम्य दुष्परिणाम होऊ शकतात. लस घेतल्यानंतर पहिल्या २४-४८ तासांमध्ये सौम्य ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, उलट्या, जुलाब, इंजेक्शनच्या जागी दुखणे या गोष्टी काही रुग्णांना जाणवू शकतात. नसांचा विकार होण्याचा प्रकार (Gullian Barre Syndrome-GBS) हा खूपच क्वचित होणारा दुष्परिणाम आहे. दुष्परिणाम हे खूपच सौम्य असल्यामुळे त्यांची भीती न बाळगता लसीकरण जरूर करावे.

प्रौढांच्या लसीकरणाविषयी समाजामध्ये फारशी जागृती केली गेली नसल्यामुळे बऱ्याचदा रुग्णांना त्याचा फायदा होताना दिसत नाही. त्यामुळे या माहितीचा फायदा घेऊन रुग्णांनी आपल्या डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार लसीकरण करून घ्यावे, म्हणजे, जंतुप्रादुर्भावावर आणि त्यातून होणाऱ्या मृत्यूवर सहजपणे नियंत्रण ठेवता येईल!

♣ ♣ ♣

हाडांचा ठिसूळपणा आणि मणक्यांचे आजार

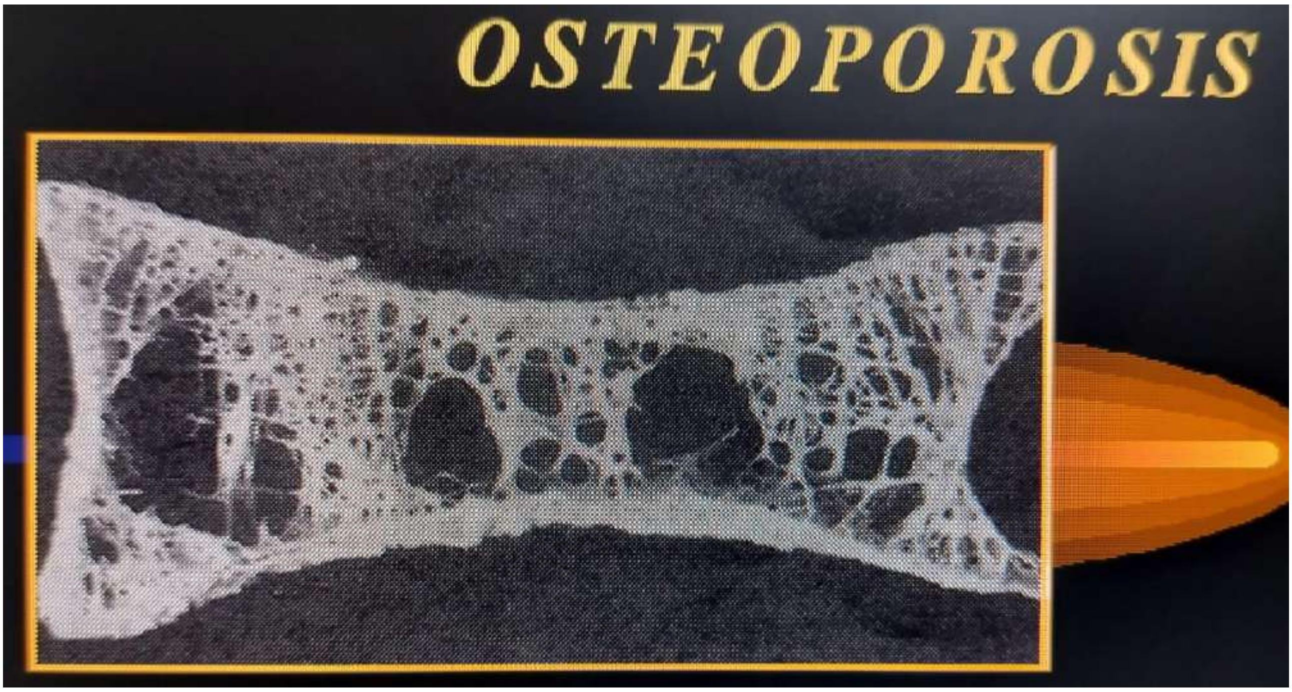
डॉ. अरविंद भावे । मो. ९८२२०६४७१७



ऑस्टिओपोरोसिसमध्ये हाडे ठिसूळ बनतात, त्यामुळे फ्रॅक्चर होण्याची शक्यता वाढते.

आमच्याजवळ रहाणारे एक आजोबा गाडीतून जाताना स्पीडब्रेकरवर हिसका बसल्याने पाठ दुखायला लागली म्हणून तपासणीस आले. शारीरिक तपासणी, Xray (एक्स-रे), scan (स्कॅन) केल्या नंतर मणक्याचे मोठे फ्रॅक्चर झाल्याचे लक्षात आले.

अशाच एक आजी, आमच्या हॉस्पिटलमधे ॲडमिट असलेल्या त्यांच्या नातीला भेटायला आल्या होत्या. घरी जाताना त्या मला म्हणाल्या की, 'मला



बरेच दिवसांची पाठदुखी आहे. माझी दोन सिझेरियन पण झाली आहेत.' तपासताना एका मणक्यावर जास्त दुखत असल्याने त्यांचा xray काढला. त्यात मणक्याची हाडे पोकळ झाली होती व फ्रॅक्चर झाले होते. बरेच दिवस अंगावर काढल्याने मणके वाकडे झाले होते (scoliosis).

अशा प्रकारच्या बऱ्याच गोष्टी कानावर नेहमी येत असतात. ठिसूळ हाडांना साधा हिसका बसून किंवा घरात पडून बऱ्याच वेळेस हाताची, खुब्याची फ्रॅक्चर्स होतात.

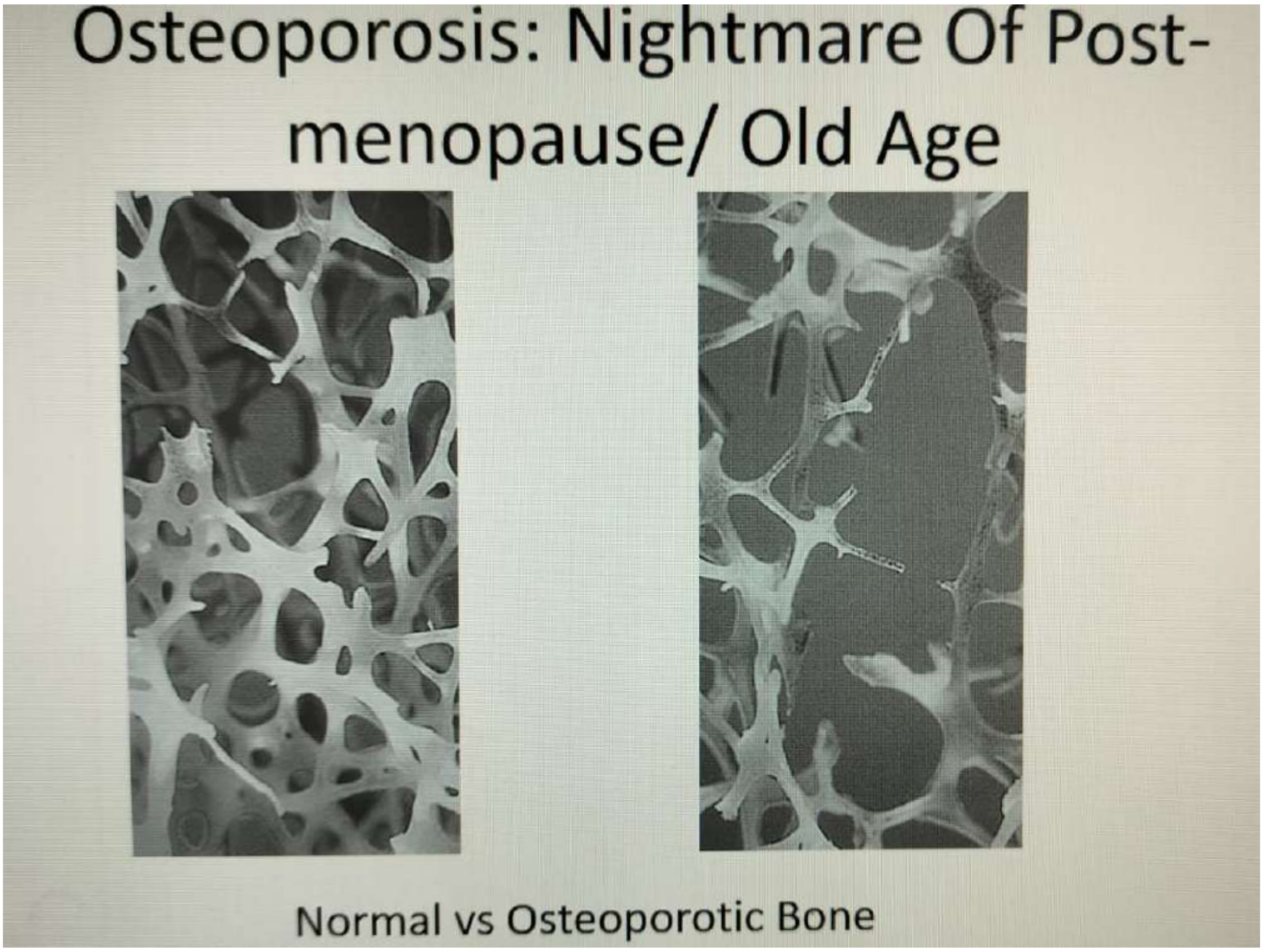
हे सर्व कशामुळे? उत्तर आहे वाढत्या वयाबरोबर ठिसूळ झालेल्या हाडांमुळे. बहुतेकांमधे मणके (पाठमुखी), खुब्याची हाडे (neck FEMUR), मनगटाची (RADIUS) हाडे फ्रॅक्चर होणे अशा लक्षणातूनच OSTEOPOROSIS किंवा हाडांच्या ठिसूळपणाचे निदान होते.

एखाद्या साथीच्या आजाराप्रमाणे ठिसूळ हाडे बऱ्याच लोकांमधे दिसूत येतात.

वारंवार होणारी पाठदुखी, मणक्यात बाक येणे, बरगड्या दुखणे, हळूहळू उंची कमी होणे अशा प्रकारची लक्षणे आढळतात. स्त्रियांमधे रजोनिवृत्तिनंतर (MENOPAUSE नंतर) OSTEOPOROSIS ची सुरवात होते. वयाच्या ६० वर्षानंतर मात्र सर्वांनाच हाडांच्या ठिसूळपणा (OSTEOPOROSIS) चा सामना करायला लागतो.

OSTEOPOROSIS हाडांचा ठिसूळपणाचे निदान करण्यासाठी BONE MINERAL DENSITY (BMD) test महत्वाची आहे. त्याचबरोबर CT Scan किंवा MRI Scan सुद्धा केले जातात. LABORATORY TESTS (वैद्यकीय चाचण्या) मधे महत्वाचे म्हणजे रक्तातील कॅल्शियम (CALCIUM), विटॅमिन D ('ड' जीवनसत्व) PTH, TSH, THYROID (थायरॉईडच्या) तपासण्या साधारणतः केल्या जातात.

BONE DENSITY (BMD) मधे 'T'score महत्वाचा असतो, 'T'score-1 (MINUS ONE) (उणे एक ते उणे २.५) ह्याला OSTEOPENIA म्हणतात. जर 'T'score उणे २.५ पेक्षा कमी असेल तर हाडे खूपच ठिसूळ आहेत (OSTEOPOROSIS) असे समजले जाते.



OSTEOPOROSIS हाडांच्या ठिसूळपणाची कारणे –

सर्वसाधारणतः हाडांची घडण ३५ वर्षापर्यंत नियमित होते. त्यामुळे जेवढी हाडे विरघळतात तेवढीच नव्याने अधिक तयार होतात.

स्त्रियांमधे रजोनिवृत्ति (MENOPAUSE) च्या वेळेस ESTROGEND (संप्रेरके) कमी होऊ लागतात, त्यामुळे हाडे अधिक प्रमाणात विरघळतात.

त्यामुळे स्त्रियामधे OSTEOPOROSIS ची लक्षणे आधी दिसू लागतात. ६० वर्षानंतर मात्र स्त्रिया व पुरुषांमध्ये सारख्याच प्रमाणात हाडे विरळ व कमजोर होऊ लागतात. त्याचबरोबर CALCIUM (कॅल्शियम) आणि व्हिटामिन डी चे प्रमाण कमी असल्यास OSTEOPOROSIS हे लवकर होऊ शकते.

SECONDARY OSTEOPOROSIS बऱ्याच कारणांमुळे होतो त्यामधे प्रामुख्याने –

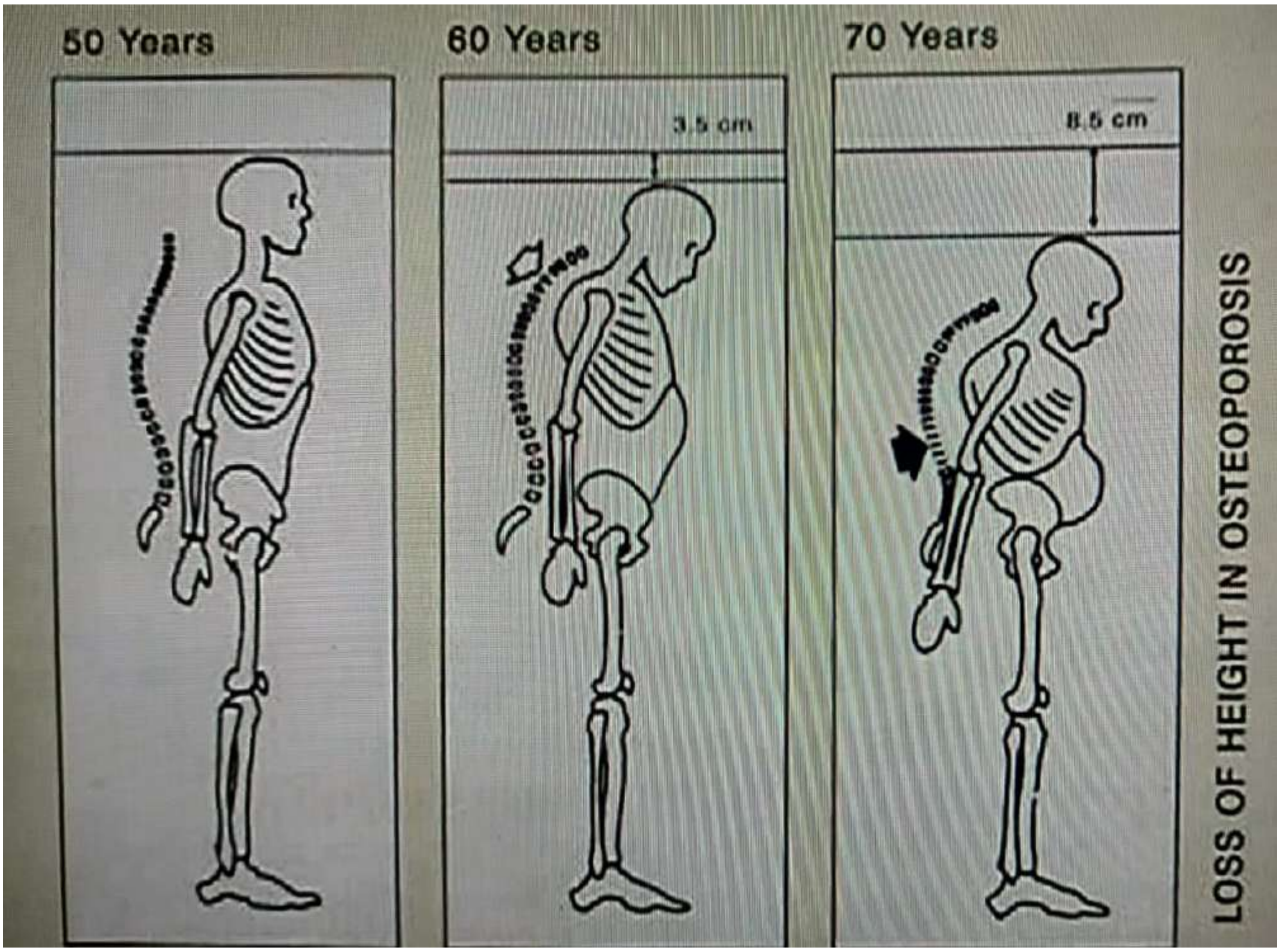
१) औषधे : STEROIDS (स्टेरॉईडस्) CANCER CHEMOTHERAPY (कॅन्सर केमोथेरपि), ANTI EPILEPTICS (फिटचे आजार कमी करणारी औषधे) मद्यपान.

२) इतर आजार : DIABETES (डायबेटीस), ARTHRITIS (संधिवात), THYROID & PARATHYROID ग्रंथीचे आजार.

३) पोटाचे आतड्यांचे पचन कमी करणारे आजार ज्यामुळे जेवणातील कॅल्शियम (CALCIUM) Vitamin'D' चे पचन कमी होणे.

४) समशितोष्ण किंवा थंड प्रदेश जिथे सूर्यप्रकाश कमी असतो तेथील लोकांना OSTEOPOROSIS ची शक्यता जास्त.

५) बैठी कामे, नियमित व्यायामाचा अभाव वगैरे.



उपचार (TREATMENT):

सर्वात महत्वाचे म्हणजे नियमित व्यायाम, सूर्यप्रकाशात जाणे व आहारात कॅल्शियम (CALCIUM) आणि VITAMIN ('ड'जीवनसत्व) घेणे ही त्रिसूत्री अत्यंत महत्वाची आहे.

१) आहारात नियमित CALCIUM (कॅल्शियम) व VITAMIND ('ड'जीवनसत्व) घ्यावीत.

२) वयोमानाप्रमाणे औषधे देता येतात.

अ) हाडांचा ठिसूळपणा कमी करणारी म्हणजे BISPHOSPHONATES.

ब) हाडे नव्याने तयार होण्यासाठी TERIPARATIED ची इंजेक्शने.

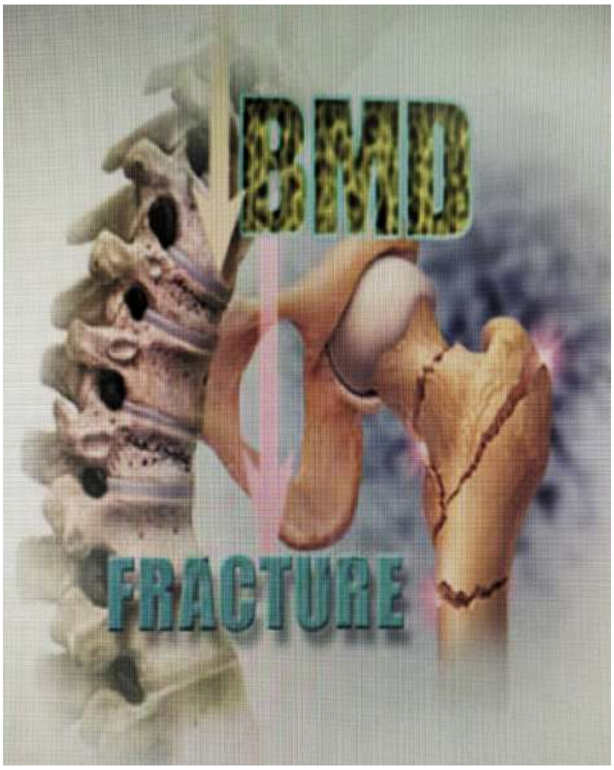
क) MENOPAUSE (रजोनिवृत्तिच्या) वेळेस थोड्या दिवसांसाठी संप्रेरके उपयोगी पडतात.

ड) OMEGA3 FATTY ACIDS, VITAMIN K2, CAROTENE असलेली SUPPLEMENTS उपयोगी पडतात.

मणके फ्रॅक्चर झाल्यास : VERTEBRAL FRACTURES.

अ) थोडेसे पिचले असल्यास: पूर्ण विश्रांती (BED REST), पट्टा (TLSO BRACE / LOMBUSACRAL BELT), आणि हाडे भरून येण्यासाठीची औषधे.

ब) मणका २५% पेक्षा जास्त दाबला गेल्यास त्याला BONE CEMENT इंजेक्शन देऊन आधार देणे. त्या SURGERY ला VERTEBROPLASTY (व्हर्टीब्रोप्लास्टी), KYPHOPLASTY (किफोप्लास्टी), VESSELPLASTY (व्हेसलप्लास्टी) सारख्या ऑपरेशनचा फायदा होतो. वरील ऑपरेशन ही फक्त LOCAL ANAESTHESIA (त्या



जागेवर भूल देऊन) करता येतात आणि त्याला बिनटाक्याची किंवा एखादया टाक्याची शस्त्रक्रिया असे सुद्धा म्हटले जाते. हाडाच्या सिमेंट (BONE CEMENT) मुळे फ्रॅक्चर मणक्याला ताबडतोब आधार मिळतो, असे पेशंट एखाद्या दिवसात घरी सुद्धा जाऊ शकतात.

क) मणक्याचे फ्रॅक्चर जास्त असेल किंवा त्याने मज्जारज्जू (SPINAL CORD) वर दाब येऊन पॅरेलिसीस (PARALYSIS) सारखी लक्षणे येऊ लागल्यास पारंपारिक शस्त्रक्रिया करावी लागते. त्यात मज्जारज्जू (SPINAL CORD) वरील दाब काढून टाकून मणक्यास रॉड (RODS) आणि SCREWS (स्क्रू) टाकून आधार द्यावा लागतो.

हल्ली त्या प्रकारच्या शस्त्रक्रिया सुद्धा छोटया जखमांतून (MINIMALLY INVASIVE) करता येतात. त्यामुळे पेशंटची सुधारणा लवकर होते.

आहारात कॅल्शियमयुक्त पदार्थांची सूची पुढे दिलेली आहे. शक्यतो अन्नातून साधारणतः १००० mg ते १५०० mg कॅल्शियम (CALCIUM) मिळावे. तसेच 'ड' जीवनसत्व (VITAMIN 'D') साधारणतः १००० IV (1000 INTERNATIONAL UNITS) मिळावे.

वाढत्या वयाबरोबर, गर्भारपणी रोजची जरूरी जास्त असू शकते.

उदाहरणासाठी रोजच्या अन्नातून मिळणारे कॅल्शियम (CALCIUM) दर १०० ग्रॅम मधे असे असते.

१) नाचणी :	३४४ mg
२) तांदूळ/भात :	१०० mg
३) गव्हाचे पीठ :	२६० mg
४) राजमा :	१६०mg
५) ताळ :	१४५० mg
६) अंडे :	६० mg
७) मटण :	१५० mg
८) गायीचे दूध :	१२० mg
९) म्हशीचे दूध :	२१० mg
१०) चीज (CHEESE) :	७९० mg

सारांश (CONCLUSION)

१) OSTEOPOROSIS (हाडांचा ठिसूळपणा) वाढत्यावयाबरोबर सर्वांनाच कमी अधिक प्रमाणात होतो.

२) कोणतीही शंका आल्यास ताबडतोब आपल्या डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्यावी.

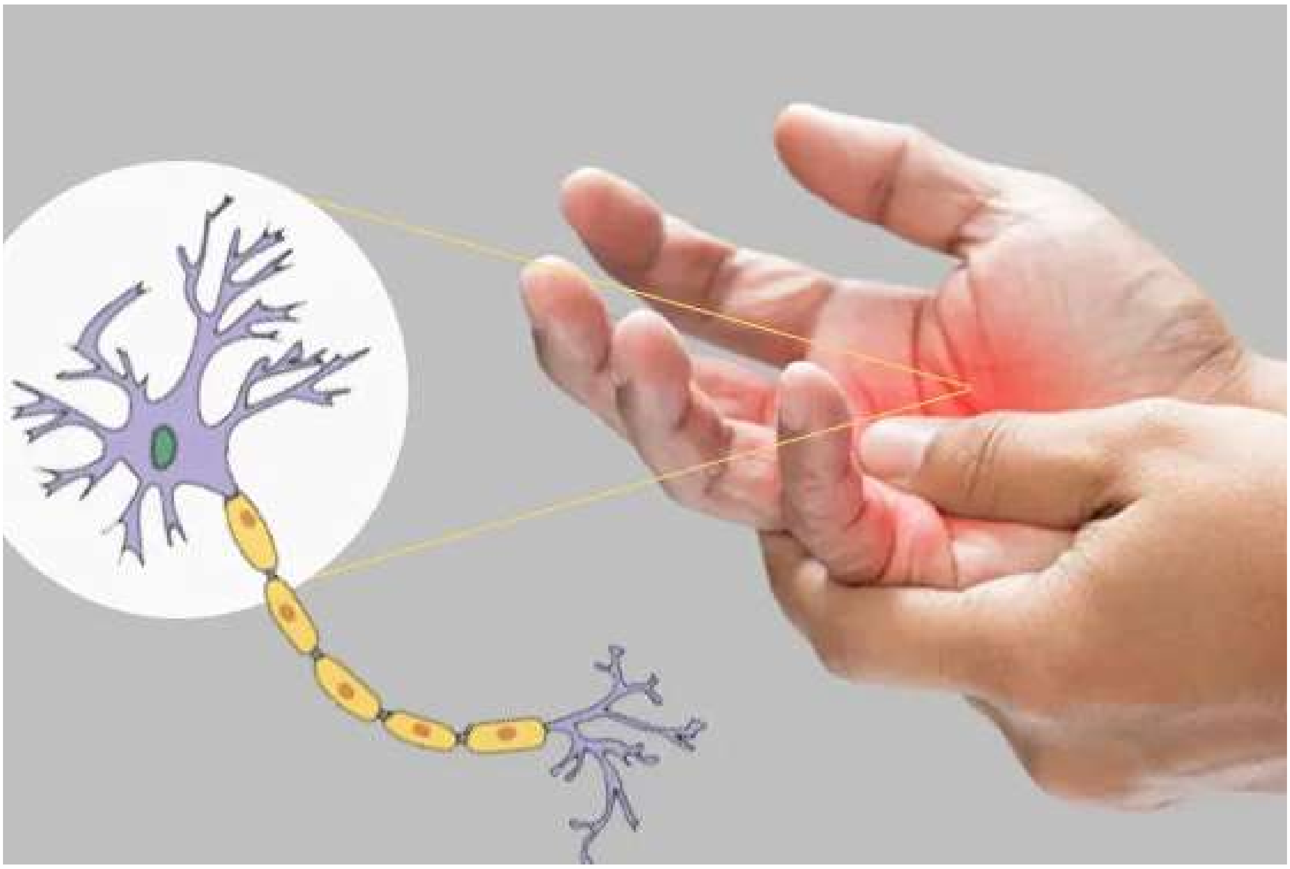
३) औषधे अनेक वर्षे बदलून बदलून घ्यावी लागतात.

४) नियमित व्यायाम, कॅल्शियमयुक्त आहार, सूर्यप्रकाशात (उन्हात) फिरावयास जाणे, ही त्रिसूत्री वापरून आपल्या हाडांचे आरोग्य चांगले ठेवता येते.

♣ ♣ ♣

गुलियन बारी सिंड्रोमचा पुणे येथील प्रादुर्भाव

डॉ. राहुल कुलकर्णी, डॉ. विनया कुलकर्णी । मो. ९८२२० १२५८८



GBS हा नसांना बाधित करणारा आणि शरीरात कमकुवतपणा पसरविणाऱ्या या आजाराबाबतीत सविस्तर माहिती.

GBS हा नसांना बाधित करणारा व शरीरात कमकुवतपणा पसरवणारा आजार दुर्मिळ असून लाखामध्ये १-२ लोकांना याचा प्रादुर्भाव होतो. फ्रेंच न्यूरॉलॉजिस्ट Gullain Barre यांनी १९१६ मध्ये या आजाराच्या नोंदी केलल्या आढळल्या. १९९० मध्ये अशा आजाराच्या नोंदी चीन मध्ये आढळल्या. त्यामुळे त्याला Chinese paralytic syndrome असे नाव दिले गेले. त्यावेळी Campylobacter jejuni ह्या जंतुसंसर्गामुळे हा आजार होतो असे निदान केले गेले होते.

लक्षणे –

या आजारामध्ये एकाएकी जाणवणारा कमकुवतपणा हेच प्राथमिक लक्षण आहे. आधी कमकुवतपणा पायांमध्ये सुरु होतो व नंतर हातांमध्ये पोचतो. त्यामुळे या आजाराला Ascending Paralysis असेही म्हटले जाते. काही रुग्णांमध्ये गिळण्यामध्ये कमकुवतपणा व बोलताना त्रास, डोळ्यांच्या स्नायूंमध्ये कमकुवतपणा व श्वसन संस्थेच्या स्नायूंमध्ये अशक्तपणा, अशी लक्षणे आढळून येतात. हातापायात मुंग्या येणे हे लक्षण GBS मध्ये कमी प्रमाणात होते व केवळ मुंग्या येणाऱ्या रुग्णांमध्ये GBS आजाराची शक्यता पुष्कळदा कमी असते.

नसांशी संबंधित लक्षणे सुरू होण्याआधी १ ते २ आठवडे काही रुग्णांना, पोट दुखणे, उलटी किंवा जुलाब ही लक्षणे आढळतात. काही रुग्णांना खोकला, सर्दी, ताप ही लक्षणे आढळून येतात.

वरील infection पावसाळ्याच्या वेळी होण्याची शक्यता असल्यामुळे, या आजाराचे रुग्ण जास्त पावसाळ्यात आढळून येतात. GBSची लक्षणे ८ आठवड्यांपर्यंत वाढू शकतात. परंतु पहिल्या २ आठवड्यांमध्येच रुग्णांना खूप जास्त अशक्तपणा जाणवतो. काही रुग्णांमध्ये रक्तदाब कमी जास्त होणे, हृदयाची गती कमीजास्त होणे, अशी लक्षणेही आढळून येतात.

कारणमिमांसा –

कोणत्याही जंतूसंसर्गानंतर शरीरातील प्रतिकारशक्ती लढण्यासाठी सज्ज होते. परंतु काही रुग्णांमध्ये या प्रतिकारशक्तीमध्येच बिघाड होतो व त्यांची प्रतिकारशक्ती शरीरातील नसांविरुद्ध लढू लागते. त्यामुळे नसांना सूज येते आणि त्या कमकुवत होतात. केवळ काहीच रुग्णांमध्ये अशा पद्धतीचा, प्रतिकार शक्तीमध्ये बिघाड का होतो हे कोडे वैद्यकीय शास्त्राला आजपर्यंत उलगडलेले नाही.

निदान पद्धती –

GBS हा आजार सुरु होताना लक्षणे सौम्य प्रमाणात असतात. बयाचदा यावेळी निदान करणे मुश्कील असते. निदान करण्याच्या पहिल्या ५–६ दिवसांमध्ये चाचण्या केल्यास रिपोर्ट नॉर्मल येतात. त्यामुळे निदान करण्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांची मदत घ्यावी लागते. या आजाराच्या निदानामध्ये काही रक्ताच्या चाचण्या, नसांची तपासणी (NCV study) व मणक्यामधील पाण्याची (Cerebrospinal fluid) CSF चाचणी केली जाते. काही वेळा M.R.I करण्याची गरज भासते.

उपचार–

GBS मध्ये लक्षणे वेगाने वाढतात, यामुळे रुग्णांना दवाखान्यात भरती करूनच उपचार घेणे संयुक्तिक ठरते. नसांची सूज कमी करण्यासाठी दोन प्रकारच्या उपचारांचा वापर केला जातो. यामध्ये इंजेक्शन (Iv1g) डायलिसिस सारखी (Plasmapheresis) ही उपचारपद्धती यांचा वापर करता येतो.

फिजियोथेरपी, DVT स्टॉकिंग् व अँटिबायोटिक सपोर्टिव्ह ट्रीटमेंट म्हणून वापरले जाते.

Prognosis –

बरेचसे रुग्ण वरील तपासण्या व उपचार पद्धतीमुळे बरे होतात. ८०% रुग्ण ६ महिन्यांमध्ये कुणाची मदत न घेता चालूही शकतात. ७०% रुग्ण निदान झाल्यानंतर १ वर्षभरामध्ये आपली सर्व शक्ती परत मिळवतात. उरलेल्या १०–१५% रुग्णांमध्ये कायमस्वरूपी कमकुवतपणा व अपंगत्व येऊ शकतो. केवळ ३ ते ५% रुग्ण गुंतागुंतीमुळे मृत्युमुखी पडतात.

पुण्यातील GBS ची साथ –

भारतामध्ये, GBS चे असे रुग्ण, मोठ्या प्रमाणात कधीही आढळलेले नाहीत. परंतु, १० जानेवारी २०२५ पासून पुण्यामध्ये रुग्ण आढळण्यास सुरुवात झाली. आता ही साथ पूर्णपणे आटोक्यात आली आहे.

कॉम्पलोबॅक्टर जेज्जुनी हा जिवाणू याकरिता जबाबदार आहे, असा प्रथमदर्शनी निष्कर्ष काढला गेला आहे. पुण्याच्या काही भागांमध्ये या आजाराचे रुग्ण मोठ्या प्रमाणात आढळून आले. आतापर्यंत २०० पेक्षा जास्त रुग्णांमध्ये या आजाराचे निदान झाले असून बहुसंख्य जणांना जुलाब, पोटदुखी अशी लक्षणे GBS होण्याआधी झाली होती.

सुदैवाने लवकर योग्य उपचार मिळाल्यामुळे बरेचसे रुग्ण बरे होऊन घरी गेले आहेत व काही अजूनही उपचार घेत आहेत. सरकारी यंत्रणा, वैद्यकीय क्षेत्र या outbreak वर लवकरच विजय मिळवेल अशी आशा करू या.

♣ ♣ ♣

उष्ण हवामान आणि पेयपान

सुकेशा सातवळेकर I मो. ९४२३९ ०२४३४

तीव्र उन्हाळा आणि बदलत्या हवामानाला तोंड देण्यासाठी रोजचं खाणं-पिणं संतुलित हवं. यावर मार्गदर्शन करणारा लेख.

हाश्श.. हुश्श...करत, घाम पुसत बाहेरून आलेले देशपांडे काका काकूंना म्हणाले, "अगं, केवढं कडक ऊन आहे बाहेर! महत्त्वाचं काम होतं म्हणून आता या दुपारच्या उन्हात जायला लागलं. संध्याकाळी बंद असतं ना ते ऑफिस. अगं खूप थकायला झालंय. तू एक काम कर, मस्तपैकी थंडगार कैरीचं पन्हं दे." "अहो, देते पण तुम्ही जरा गार पाण्याने हातपाय तोंड धुऊन घेताय ना.. जरा बरं वाटेल." आवरून, पंख्याखाली बसून रिलॅक्स झालेल्या काकांना सरबताचा ग्लास देत काकू म्हणाल्या, "अहो, आवळा सरबत केलंय. मागच्या महिन्यात आवळे खूप चांगले मिळाले होते. कैऱ्या अजून आणल्या नाहीत मी. सरबतात साखर थोडी

कमीच घातली आहे. थोडसं मीठ घातलंय, चांगलं लागतंय ना..मी पण घेते तुमच्याबरोबर थोडं सरबत ! गॅसशी काम करून खूप उकडतंय मलाही!"

उन्हाळा सुरू झाला की घरोघरी असे संवाद ऐकायला मिळतात ना? उन्हाळा चांगला जाणवायला लागलाय सध्या हवामानातील उष्णता वाढलीये. तळपता सूर्य आणि त्याची प्रखर किरणं ! दुपारच्या वेळी घराबाहेर पडलं की अंगाची लाहीलाही होणं म्हणजे काय ते सहज समजतं! घरात आणि ऑफिसमध्ये पंखे, कुलर आणि एअर कंडिशनर शिवाय बसवत नाहीये ! आणि हे उष्ण हवामान वाढतच जाणार आहे आणि पुढे बराच काळ टिकणार आहे असा अंदाज हवामान विभागाने वर्तवला आहे ! ग्लोबल वार्मिंगचे तीव्र पडसाद उमटू लागलेत !

उष्ण वातावरणाचा शरीर स्वास्थ्यावर खूप वाईट परिणाम होऊ शकतो. शरीराच्या आतल्या घडामोडी आणि शरीराबाहेरील वातावरणात होणारे बदल या दोघात होणाऱ्या देवाण-घेवाणीवरच आपली प्रकृती अवलंबून असते. तीव्र तापमानाचा आरोग्यावर परिणाम होऊन चक्कर येणं, डोकं दुखी, उलट्या होणं, डीहायड्रेशन किंवा चुकून कधी हिट स्ट्रोक म्हणजेच उष्माघात होऊ शकतो. हीट एक्झॉशन म्हणजेच उन्हाळ्यामुळे येणारा प्रचंड थकवा किंवा हिट cramps अर्थात उन्हाळ्यात पायात येणारे पेटके अशा प्रकारचे त्रासही होऊ शकतात.

तीव्र उन्हाळा आणि बदलत्या हवामानाला तोंड देण्यासाठी रोजचं खाणं- पिणं संतुलित हवं ! या सुमारास कॅलरीजची गरज कमी झालेली असते. त्यामुळे, नियंत्रित स्वरूपात कॅलरीज देणारा पण आवश्यक पोषण पुरवणारा सर्वंकष आहार गरजेचा असतो. उकाड्यामुळे या सुमारास भरपूर घाम येतो आणि घामावाटे क्षार आणि खनिजं शरीराबाहेर टाकली जातात. त्यांची भरपाई रोजच्या आहारातून व्हायला हवी. म्हणूनच पचायला सोपे पण पुरेसे शक्तीवर्धक, क्षारयुक्त पदार्थ आणि पेयं आहारात आवर्जून हवीत.

एव्हाना घरोघरी थंडीत अडगवलेले माठ बाहेर निघाले असतील! फ्रिज मधली मोक्याची जागा, पाण्याच्या बाटल्या आणि बर्फाच्या ट्रेजनी पटकावली असेल! माठातलं पाणी पिण्यासाठी वापरणं किंवा

सरबतासाठी वापरणं हे आल्हाददायक असतं आणि तब्येतीसाठी सुद्धा हानिकारक नसतं. पण लक्षात घ्या, अति थंड किंवा बर्फ घातलेल्या पाण्यामुळे तात्पुरतं बरं वाटलं तरी त्याचा पचनक्रियेवर परिणाम होऊ शकतो. अति थंड पदार्थ घेणे तब्येतीसाठी चांगलं नाही. अति उष्ण किंवा अति थंड पदार्थांमुळे बदललेलं शरीराचं तापमान जागेवर आणण्यासाठी शरीराला जास्त कष्ट पडतात. तसंच दातांच्या मुळांना अपाय होतो. घशाचे विकार बळावू शकतात. घराबाहेर, रस्त्यावरच्या गाड्यांवर किंवा स्टॉल्सवर बर्फ घालून थंड केलेली पेयं घेणं तर अतिशय घातक ठरू शकतं. अशा पेयांमधील बर्फ स्वच्छ, शुद्ध पाण्यापासून तयार केला नसण्याची शक्यता खूप जास्त आहे. अशुद्ध आणि दूषित पाण्यापासून तयार केलेल्या बर्फामुळे आणि पाण्यामुळे कॉलरा, टायफॉईड, डायरिया, डिसेंट्री यांसारखे अनेक त्रास होऊ शकतात.

उन्हाळ्यामध्ये, शीतपेयं किंवा कोलाड्रिंक्स घेण्याचं प्रमाणही खूप वाढतं. युवा वर्ग तर वर्षभर फास्ट फूड बरोबर सर्रास कोल्ड्रिंक्स घेत असतो. अशी ड्रिंक्स आरोग्यासाठी चांगली नाहीत. मधुमेहींनी तर ती पूर्णपणे टाळावीत. ही ड्रिंक्स कार्बोनेटेड असतात. त्यांच्यामध्ये हानिकारक स्ट्राँग ऍसिडस् असतात. प्रिझर्वेटिव्हज असतात. त्यांच्यामध्ये नैसर्गिक पोषणदायी पदार्थ अजिबात नसतात. कृत्रिम स्वाद आणि रंग असतात. साखरे व्यतिरिक्त इतर कुठलेच अन्नघटक नसतात. त्यामुळे फक्त कॅलरीज मिळतात. म्हणून त्यांना empty कॅलरी म्हणजेच पोकळ कॅलरी ड्रिंक्स म्हणतात. कोल्ड्रिंकच्या एका छोट्या बाटलीमधून अशा ८० – १०० कॅलरीज मिळतात. या शीतपेयांमध्ये भरपूर प्रमाणात कॅफिन असते, कॅफिन मध्ये डायूरेटिक गुणधर्म असतो, म्हणजेच लघवीचं प्रमाण वाढवणारे गुणधर्म असतात. अति प्रमाणात कोलाड्रिंक्स घेतली तर मूत्राच्या रुपात शरीरातील पाणी निघून गेल्यामुळे डीहायड्रेशन होण्याचा धोका संभवतो. लघवी वाटे शरीरातील अत्यावश्यक क्षार आणि खनिजं शरीराबाहेर टाकली गेल्यामुळे त्यांची कमतरता निर्माण होते. या ड्रिंक्समधील कॅलरीजमुळे वजन वाढू शकतं तसंच यांच्यामधील साखरेमुळे मधुमेहींच्या रक्तातील साखर वाढू शकते.

डाएट कोक किंवा डाएट सॉफ्ट ड्रिंक्स मध्ये कॅलरीचं प्रमाण कमी असलं तरी कॅफिन असतंच त्यामुळे ती ही टाळलेलीच बरी.

या सुमारास थंडगार बियर प्यायली जाते किंवा इतरही मद्य प्रकारात थंड कोला ड्रिंक्स घालून घेतले

जातात. लक्षात घ्या, एक बाटली बियर मधून ८४ ते २८० कॅलरीज मिळतात. एक ग्राम अल्कोहोल मधून सात कॅलरीज मिळतात. शिवाय मद्याबरोबर खाल्ल्या जाणाऱ्या तेलकट तळलेल्या पदार्थांमधूनही खूप जास्त अनावश्यक कॅलरीज जातात. उन्हाळ्यामध्ये या अति प्रमाणातील कॅलरीजचा शरीरावर अतिशय वाईट परिणाम होतो. आपल्याला माहीतच आहे, अल्कोहोल तब्येतीसाठी अतिशय घातक आहे! मधुमेहींनी तर अल्कोहोलयुक्त पेयं टाळलेली बरी, कारण मधुमेहाच्या औषधांचा परिणाम अल्कोहोलमुळे कमी जास्त प्रमाणात होऊ शकतो आणि हायपोग्लायसिमिया किंवा हायपर ग्लायसिमियाचा धोका वाढतो.

अति प्रमाणात चहा कॉफीचे सेवनही टाळायला हवे. वरचेवर चहा कॉफी प्यायल्याने शरीरात प्रमाणाबाहेर उष्णता तयार होते. भरपूर साखर पोटात जाऊ शकते. वजन वाढून रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. कॅफिनच्या डाययूरेटिक गुणधर्मामुळे लघवीचं प्रमाण वाढून डिहायड्रेशन होऊ शकतं.

प्यायच्या पाण्याची आपल्या शरीराला कायमच गरज असते. उन्हाळ्यात तर पुरेसं पाणी पिणं खूप महत्त्वाचं आहे. या सुमारास शरीरातून उष्णता बाहेर टाकण्यासाठी बाष्पीभवनाच्या मदतीने घामावाटे पाणी बाहेर टाकले जाते. उष्ण हवामानाचे त्रास टाळण्यासाठी ही बाष्पीभवनाची क्रिया निर्वेधपणे होणे खूप महत्त्वाचे आहे. भारतासारख्या उष्णकटिबंधीय देशात उन्हाळ्यात सर्वसाधारणपणे दहा ते बारा ग्लास पाणी प्यायला हवं. आवश्यक पाण्याचे प्रमाण व्यक्तीनुरूप बदलतं. योग्य प्रमाणात पाणी प्यायलं जातंय का, हे ठरवण्याचा एक सोपा मार्ग म्हणजे लघवीचा रंग तपासणं. रंगहीन किंवा अगदी हलक्या पिवळ्या रंगाची लघवी म्हणजे पुरेसं पाणी प्यायलं जातंय असं म्हणायला हरकत नाही. पण जर डार्क रंगाची लघवी होत असेल तर प्यायच्या पाण्याचे प्रमाण वाढवायला हवं. अति उष्ण हवामानात शरीरातून दररोज दोन ते चार लिटर पाणी बाहेर टाकलं जातं. अशावेळी अर्थातच पाणी खूप जास्त प्रमाणात प्यायला हवं. मधुमेहींना पाण्याची जास्त प्रमाणात गरज असते, त्यांनी जास्त पाणी प्यावं.

एकावेळी खूप जास्त पाणी पिणे शरीराला उपयोगी ठरत नाही. सकाळी उठल्यावर दात घासून एक ते दोन ग्लास पाणी प्यावे आणि नंतर दिवसभरात दर एक तासाने एक ते दीड ग्लास पाणी प्यावं. प्यायचं पाणी स्वच्छ, शुद्ध, निर्जंतुक आहे ना याची बारकाईने खात्री करावी. थंडावा आणि सुवासासाठी प्यायच्या पाण्यात स्वच्छ धुवून वाळा / गुलाबाच्या पाकळ्या / मोगऱ्याची फुलं टाकता येतील. पाण्यात चंदन किंवा कापूर टाकण्यानेही ताजंतवानं वाटतं.

विविध पेय प्रकार आणि काही अन्नपदार्थांतही भरपूर पाणी असतं. तेल, तूप, लोणी असे स्निग्ध पदार्थ सोडून इतर प्रत्येक अन्नपदार्थातून कमी जास्त प्रमाणात पाणी मिळतं. उदाहरणार्थ कलिंगडामध्ये ९५.८% पाणी असतं. काकडीमध्ये ९३.३% पाणी असतं. पातळ ताकातून ९७.५% पाणी मिळतं. संत्र्याच्या रसातून ९७.६% तर मोसंबीच्या रसातून ८८.४% पाणी मिळतं. उन्हाळ्यात भूक कमी झाल्यामुळे खाणं कमी जातं. म्हणूनच पोषक आणि अन्न घटकांनी परिपूर्ण असे पेय पदार्थ दिवसभरात अधून मधून घ्यायला हवेत.

आता बघूया असे काही पोषक पेय पदार्थ आणि त्यांची आहारशास्त्रीय वैशिष्ट्य –

- शहाळ्याचं पाणी, उसाचा रस आणि निरा ही नैसर्गिक पेयं आवश्यक ऊर्जा आणि क्षार पुरवतात. उसाच्या रसात साखर आणि कॅलरीज यांचं प्रमाण जास्त आहे, त्यामुळे मधुमेहींनी त्याचा मर्यादितच वापर करावा.
- सरबतं – लिंबू, आवळा अशा सरबतांमधून भरपूर विटामिन सी आणि क्षार मिळतात. कोकम सरबत पित्तशामक आहे. वाळा, गुलाब, मोगरा अशा सरबतांनी थंडावा मिळेल. सरबतामध्ये तुळशीचं बी घालून घेतलं तर पोटाचं आरोग्यही सुधारेल. मधुमेहींनी मात्र रक्त शर्करेचा अंदाज घेऊन सरबतात

साखर किती घालता येईल ते ठरवावे.

- पातळ ताक उन्हाळ्यापासून बचाव करायला अतिशय उत्तम ! सेंधव मीठ आणि जिरेपूड घातलेल्या ताकामुळे पचनशक्ती वाढते आणि पोषणही मिळते.
- जलजीरा – तोंडाला चव येऊन भूक आणि पचनशक्ती वाढेल ! हे वातहारक आहे. जिरं आणि पुदिनामुळे पोटाचे आरोग्य चांगलं राहील.
- कैरीचं पन्हं – उन्हामुळे थकलेल्या शरीराला तातडीने ऊर्जा मिळेल.
- बार्ली वॉटर – बार्ली वॉटरमध्ये लिंबाचा रस, थोडी साखर, मीठ घालून घ्या म्हणजे पाण्याची गरज भागेल आणि लघवीही साफ होईल.
- फळांचे रस – खरं तर ताजी फळ आख्खी चावून खाणं कधीही चांगलं, पण क्वचित कधीतरी फळांच्या रसाचा आस्वाद घेता येईल. संत्र, मोसंबी, द्राक्ष, कलिंगड, अननस, डाळिंब, जांभूळ अशा ताज्या फळांचे रस म्हणजे विटामिन्स आणि खनिजांचा खजिनाच असतो ! त्वरित ऊर्जाही मिळते. फक्त एक लक्षात ठेवावं, रस तयार करताना साखर, मीठ घालू नये.
- स्मूदी – काही भाज्या आणि फळांबरोबर दही वापरून स्मूदी तयार करता येईल. स्मूदी पोषक आणि आल्हाददायक असते.
- हलका चहा /ग्रीन टी /हर्बल टी घेतला तर तहान तहान होणार नाही. अँटिऑक्सिडंट्स मिळतील. रोगप्रतिकार शक्ती सुधारेल.
- आंबील – नाचणी किंवा ज्वारी पिठाची ताकातली आंबील घेतली तर भूकही भागेल आणि थंडावा मिळेल.

- थंडाई – खरबुजाच्या बिया, बदाम, खसखस, बडीशेप, तुळशीचं बी, गुलाबाच्या पाकळ्या, थोडे मिरे वाटून दुधात घालून थंडाई तयार होते. उन्हाळ्यात अवश्य घेता येईल. यातलं बरंच साहित्य थंडावा देणार आहे. यामुळे पचनशक्ती वाढते आणि पोटाला आधार मिळतो. थंडाईतुन भरपूर कॅलरीज जातात एवढं फक्त लक्षात घ्यावं.

घराबाहेर सरबतं, उसाचा रस किंवा ताक घ्यायच्या आधी तिथल्या स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष द्यायला हवं. उन्हाळ्यात पेय पदार्थ लवकर खराब होतात. बरेचदा दुकानदार खराब फळांचा रस चांगल्या मध्ये मिसळून विकतात. त्यामुळे योग्य ती काळजी घ्यावी. फळांच्या रसात साखर मिसळली नाहीये ना याची खात्री करावी.

वजन आटोक्यात ठेवण्यासाठी आणि रक्त शर्करा सांभाळण्यासाठी दिवसभरातल्या आहारातील पदार्थांमधील कॅलरीजचं मोजमाप माहित असायला हवं ! म्हणूनच काही पेय पदार्थांमधून मिळणाऱ्या कॅलरीज येथे देत आहे !

काही पेयांच्या प्रत्येक १०० मिली. मधून मिळणाऱ्या कॅलरीज –

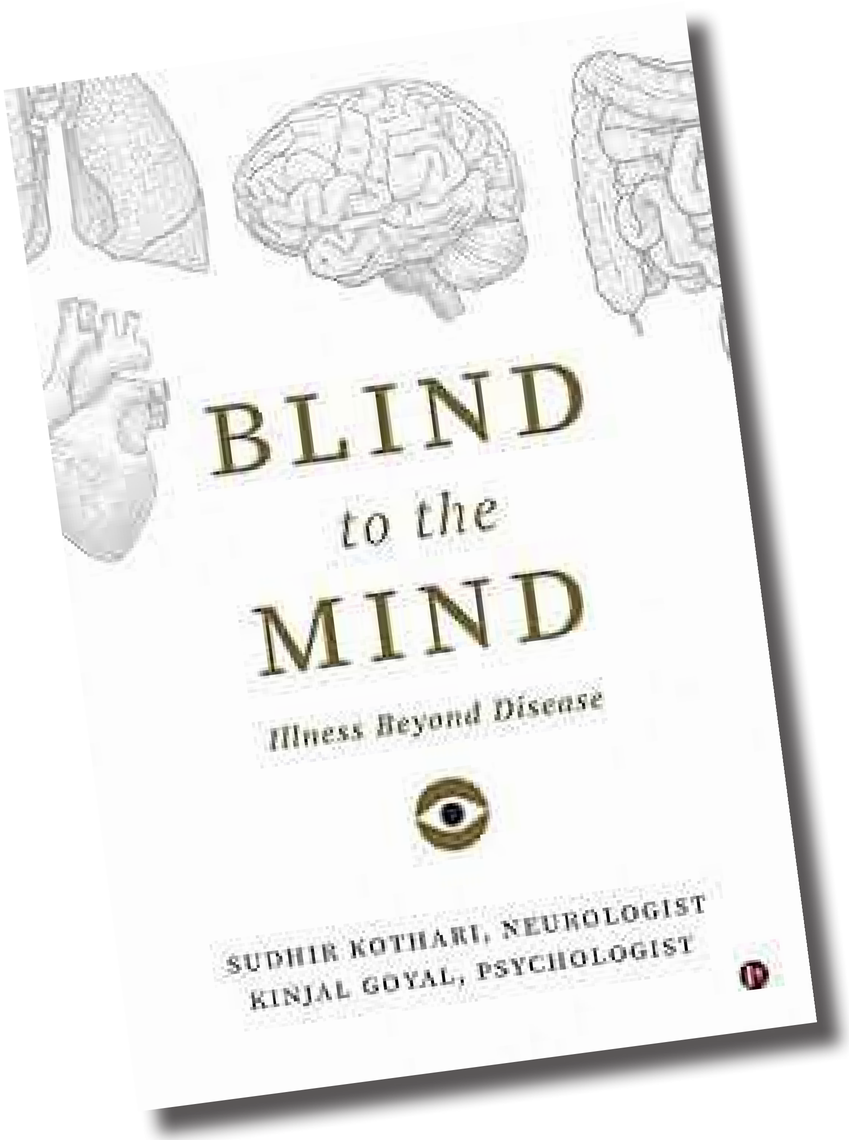
संत्र्याचा रस	९
ताक	१५
शहाळ्याचे पाणी	२४
उसाचा रस	३९
मोसंबीचा रस	४३
नीरा	४५
एक कप चहा	६०
एक बाटली कोल्ड्रिंक	८० ते १००
एक बाटली बियर	८४ ते २८०

उष्ण हवामानात तब्येत सांभाळण्यासाठी पेयपानाला अतिशय महत्त्व आहे ! रोजच्या आहारात पाणी आणि आरोग्यदायी पातळ पदार्थांचं योग्य प्रमाण जपलं तर उन्हाळा सुखकारक व्हायला मदत होईल !

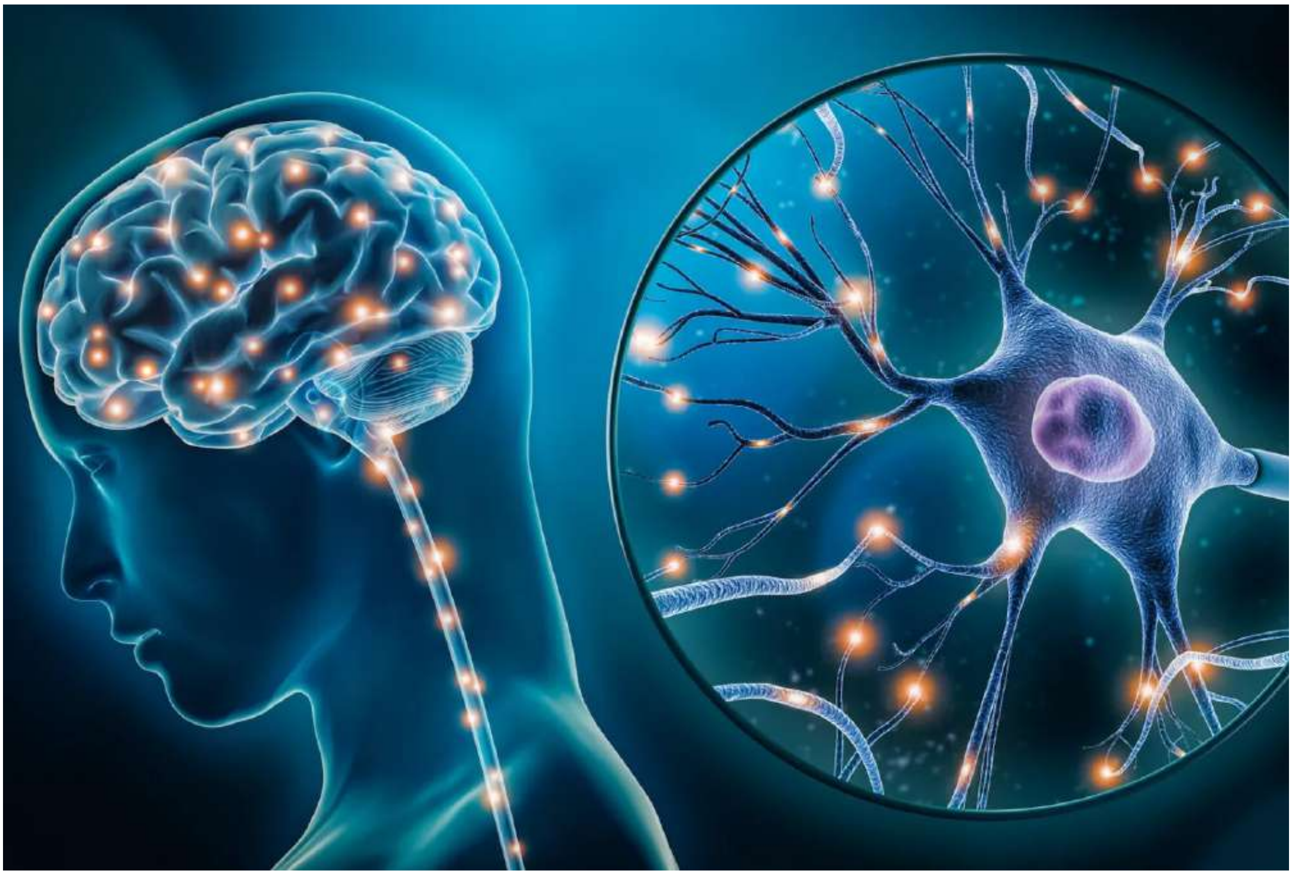
मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-१२) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८

आतडयातील जीवजंतू



आतड्यातील जीवाणू आणि मेंदू यांचा एकमेकांवर परिणाम होत असतो.



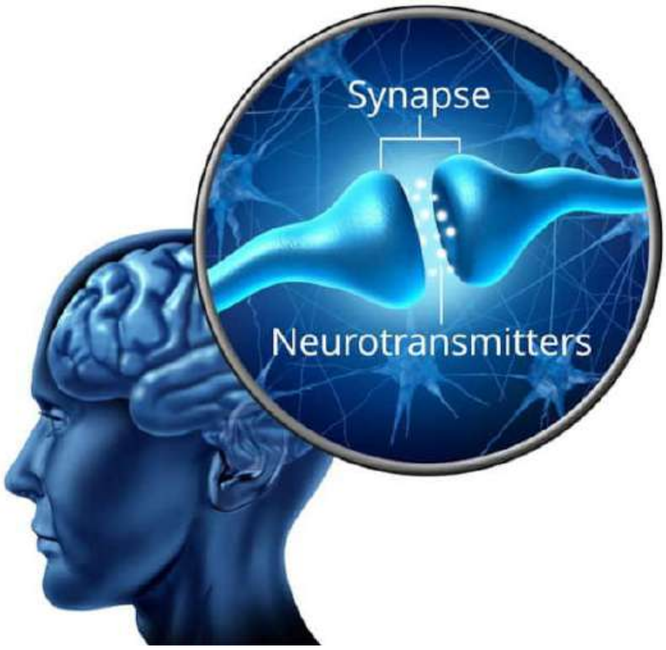
गेल्या काही वर्षात, “मेंदू-आतडे” या नात्याला एक नवीन दिशा (मिती) मिळाली आहे. आतड्यातील जीवाणू आणि मेंदू, तसेच हे जीवाणू व आतडे यांचा एकमेकांवर परिणाम होत असतो. या आतड्यातील जीवाणूंची वसाहत हे एक नवेच जग आपल्या पोटात असते. ते परस्परावलंबी सहचारी असतात आणि जन्मानंतर लवकरच आपल्या आतड्यात राहायला येतात व आपण मरेपर्यंत आपली साथसंगत करतात. हे जीवाणू अब्जावधी असतात आणि आपल्या शरीरातल्या पेशींपेक्षाही त्यांची संख्या जास्त असू शकते.

हे जीवाणू मदत करणारे असतात, तसेच कधी ते इजाही करू शकतात. उपयुक्त जीवाणू आपल्याला इजा करणाऱ्या जीवाणूंपासून वाचवतात. कधी ते या धोकादायक जीवाणूंना घेरून टाकतात तर कधी त्यांना बाहेर फेकून देतात. आपल्या अन्नपचनासाठीही त्यांची मदत होते. हे आतड्यातले जीवाणू आपल्या अनेक आजारांशी निगडीत असतात. जसे की, आतड्याचा दाह, लठ्ठपणा, मधुमेह, हृदयविकार, स्मृती-भ्रंश, संधीवात आणि बऱ्याच ऑटोइम्यून अवस्था किंवा मानसिक आजार, स्वमग्नता इ.

आपल्या आतड्यातील जीवाणूंचा संचय अनेक कारणांनी बिघडू शकतो. या आतडे जीवाणूंवर परिणाम करणारे घटक म्हणजे, प्रसूतीची पध्दत ऑपरेशन करुन की योनी मार्गातून? बाळाला अंगावर पाजले गेले आहे की बाटलीतून इत्यादी! त्याचप्रमाणे ताणतणाव, आहार, औषधे, प्रतिजैवके, भौगोलिक परीस्थिती आणि आपले वय/जीवनाची स्थिती यावर हे सारे अवलंबून असते.

आतड्यातील जीवाणू व आपला मेंदू यांच्यातही परस्परसंवाद असतो. ताणतणाव, मनोवस्था, झोप या सगळ्याचा ह्या जीवजंतूंवर परीणाम होत असतो. काही तासांचा ताण सुध्दा आपल्या आतड्यातील सूक्ष्म जंतू बदलू शकतो.

विश्वास बसणार नाही इतका, पोटातले जिवाणू आपल्या मेंदूवर परिणाम करू शकतात. मेंदूची अनेक संप्रेरके (Neurotransmeters) ते तयार करू



शकतात व त्यामुळे आपली मनस्थिती, आपल्या भावना आणि आपली वर्तणूक यावर परिणाम करू शकतात. सिरोटोनिन हे याचे उत्तम उदाहरण आहे. या संप्रेरकाचा आपल्या मनःस्थितीवर, आपली भूक, वेदना, झोप यावर प्रचंड परिणाम होतो, आणि नैराश्य दूर करणाऱ्या अनेक औषधांमुळे आपल्या मेंदूतील सिरोटोनिनची पातळी वाढते. गंमत म्हणजे, आपल्या शरीरातील ९०% हून जास्त सिरोटोनिन हे आतड्यातील जीवाणू तयार करतात. अभ्यासातून हे सिद्ध झाले आहे की हे जीवाणू आपली मनःस्थिती बदलू शकतात. आणि यामुळेच 'सायकोबायोटिक्स' किंवा आपल्या मानसिक आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम करणारे जीवाणू हा खूप चर्चेचा विषय आहे.

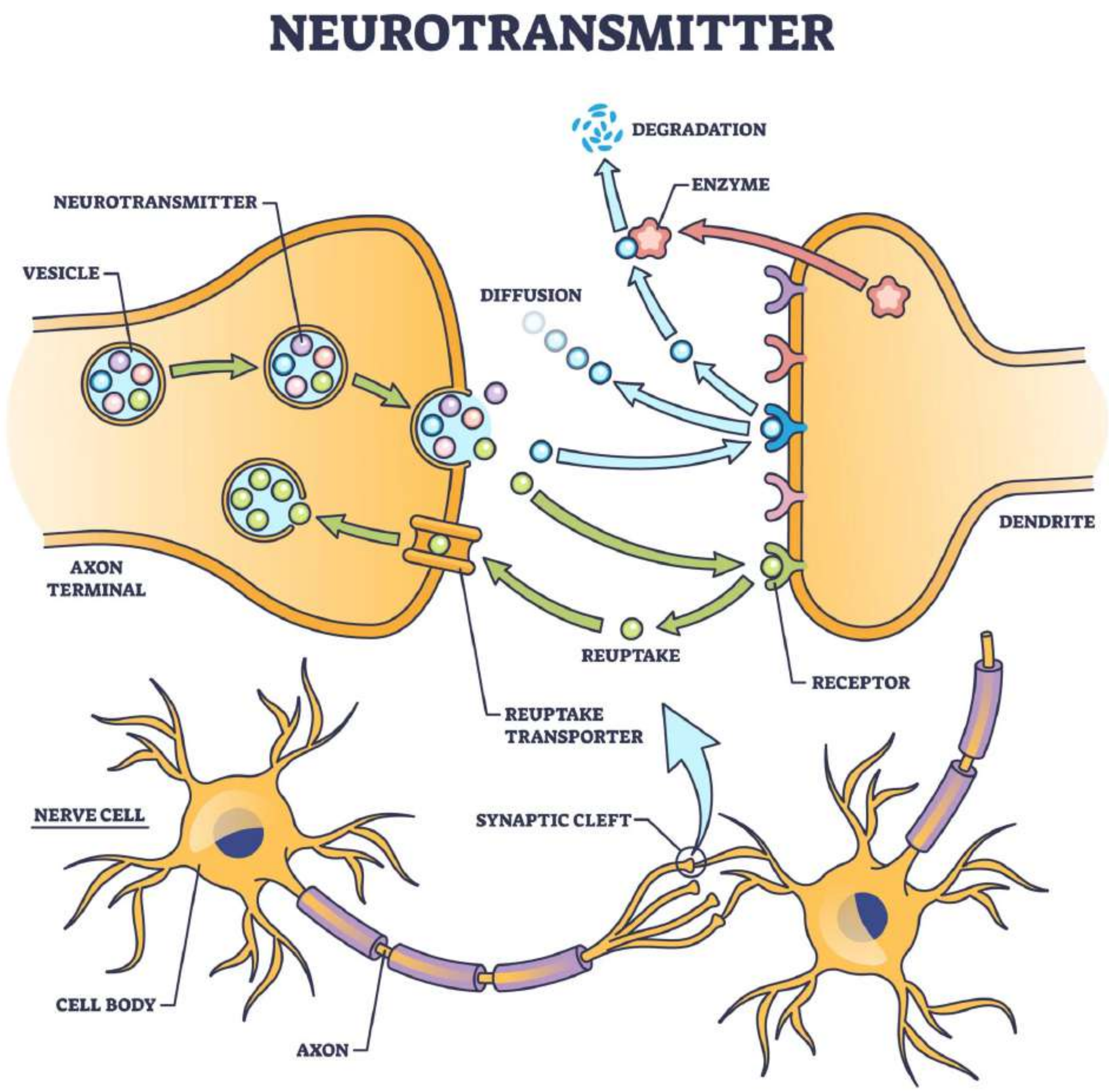
हे पोटातले जीवाणू आपल्याला काय आणि किती खावे वाटते, यावरही परीणाम करतात. आपल्याला नक्की कशाची भूक वाटते आहे, ते ठरवतात. विचित्र वाटेल, पण ते जणू त्यांना काय हवे, त्याची फर्माईश करत असतात. विचार करा, पुढच्या वेळी तुम्हाला जेव्हा चॉकोलेट खावे वाटेल, तेव्हा कदाचित ती मागणी मागणी पोटातील जीवाणू करत असतील!!

पचनसंस्थेचे मनोकायिक आजार –

पचनसंस्थेच्या विकारांमध्ये बहुसंख्य विकार हे मनोकायिक विकार असतात. इतर मनोशारीरीक आजाराप्रमाणेच कोणताही रचनात्मक किंवा रासायनिक बदल झालेला नसतानाही पचनसंस्थेचे कार्य बिघडते. खरा प्रश्न हा आतड्याच्या मज्जा संस्थेचा किंवा मेंदूच्या तिच्यावरील नियंत्रणाचा असतो. अशाप्रकारचे जवळजवळ ३० आजार आत्तापर्यंत सापडले आहेत. पचनसंस्थेचे वेगवेगळे भाग अगदी अन्ननलिकेपासून गुदव्दारापर्यंत यात बिघडू शकतात. आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यात ते दिसू शकतात आणि काळाबरोबर बदलतात देखील!

आजारांच्या निदानासाठी रोग्यांची लक्षणे, आतड्याची बिघडलेली कार्यपध्दती जसे की बध्दकोष्ठता किंवा जुलाब किंवा आतड्यातील स्राव कमीजास्त होणे किंवा वेदना जास्त प्रमाणात जाणवणे इ. गोष्टी लक्षात घेतल्या जातात. या आजारांच्या लक्षणांची व्याप्ती खूप मोठी आहे. मळमळ, उलटी, ढेकर पासून पोटदुखी, पोटफुगी, बध्दकोष्ठता, जुलाब किंवा अन्न आत जायला किंवा मळ बाहेर यायला अडथळा, अशी अनेक लक्षणे यात दिसतात.

इतर अनेक मनोकायिक आजारांप्रमाणे डॉक्टर अशा आजारांना मानसिक आजार संबोधतात. पण असे निदान करताना बरेचदा कचरतात, आणि त्यामुळे खूप जास्त तपासण्या करतात किंवा रुग्णांना परतवून



लावतात. बरेचदा डॉक्टर जे दिसते त्यालाच आजार म्हणतात. परंतु आतड्याच्या आजारातील मनाची गुंतवणूक सगळ्यांनाच माहित असते.

'जैव-मानसिक-सामाजिक' प्रतिकृतीच्या विचारधारेतून हे मनोकायिक आजार समजून घेणे व त्यावर उपाय करणे आता अधिक परिणामकारक झाले आहे. आतड्यात घडलेले जीवशास्त्रीय बदल अनुवंशीकतेमुळे किंवा लहान वयातील घडलेल्या घटनांमुळे असू शकतात. त्यांची घसट अनेक मानसिक - सामाजिक घटकांबरोबर झाल्यामुळे अनेक लक्षणे वेळोवेळी दिसून येतात. या अनुवंशीक व लहान वयातील आघातांमुळे आतड्याची संवेदनशीलता वाढते, इतकेच नव्हे तर व्यक्तीची एकंदरच मनोसामाजिक वाढ यातून ठरते व परिस्थितीचा ताण घेणे किंवा जुळवून घेणे, त्यातून ठरते.

आतड्याचे मनोकायिक आजार म्हणजे या दुसऱ्या मेंदूचे अस्वस्थता व मनास्थितीचे आजार असतात. मानसिक नैराश्य किंवा अस्वस्थता यासाठी वापरली जाणारी औषधे खचितच पोटाच्या विकारांवर उपयोगी पडतात व त्यामुळेच ती आजकाल जास्तच वापरली जातात. विविध मानसोपचार पध्दती अशा पोटाच्या विकारांवर उपयुक्त पडतात.

आहारातून मानसोपचार –

आयुर्वेदासारख्या प्राचीन शास्त्राने आहार व पचन याचा व्यक्तीच्या आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांवर नेहेमीच भर दिला आहे. यात मानसिक आरोग्यही आलेच, आहारातील पदार्थांची निवड आपली मन:स्थिती कशी बदलू शकते हे आयुर्वेदाने दाखवून दिले आहे. काही अन्न पदार्थ काही व्यक्तीमत्त्वांसाठी उपयुक्त असतात आणि याचबरोबर आपती मनःस्थिती आपल्या पचनक्रियेवर परिणाम करू शकते.

बऱ्याच काळापासून आपल्याला माहित आहे की, चॉकोलेटमुळे आपला मूड सुधारतो. पण आता गेल्या काही वर्षात इतरही अनेक अन्नघटक सापडले आहेत, जे आपल्या चांगल्या मन:स्थितीसाठी किंवा भावनिक आरोग्यासाठी उपयुक्त असतात. आहार आपल्या मेंदू व मनावर थेट परीणाम करतो किंवा आतड्यातील जंतूबदलांतून परिणाम करतो. 'आहारातून मानसशास्त्र' हा वेगळा विषय "अन्न हे मानसिक आजारांवरील उपचार पध्दती" या गोष्टीबाबत अभ्यास करतो.

अश्यातऱ्हेने आपण आपल्या मेंदूचे या आतड्याशी निगडीत दुसऱ्या मेंदूशी असलेले नाते समजून घेण्यात बरीच मजल मारली आहे. मेंदू व आतड्याची मज्जासंस्था यांचे पूर्वज एकच ! या नात्याने ही दोन्ही चुलत भावंडे एकमेकांचे साथीदार असतात व एकमेकांवर परीणाम करतात. आतातर पोटातले (आतड्यातले) मूक भागीदार, अब्जावधी जीवाणू, आपल्या लक्षात आले आहेत. हे जीवाणू आपल्या बरोबर आयुष्यभर राहातात आणि आपल्यासाठी व त्यांच्यासाठीही निर्णय घेत असतात.

तात्पर्य – पोटातले आतडे हाच एक मेंदू आहे व पोटातील असंख्य जीवाणूंच्या सहाय्याने अनेक आश्चर्यकारक व अद्भूत अशी अनोखी दुनिया त्यातून निर्माण झाली आहे. त्यांचे परस्परावलंबित्व आणि एकमेकांवर होणारे परिणाम आता हळूहळू कळू लागले आहेत. आतड्याचे मनोकायिक आजार हे मज्जासंस्थेचे आजार म्हणून औषधोपचार केल्यास त्याविषयीचे अधिक ज्ञान मिळण्यास मदत होते.

♣ ♣ ♣

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

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

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार यादी
(१ मार्च २०२५ ते ३१ मार्च २०२५)

मुग्धा काणे	रु. १,०००/-
संगीता जाधव	रु. १,०००/-
माणिक श्रीकृष्ण एकबोटे	रु. ५,०००/-
गंगाधर थेणकुराम माकणीकर (स्व. स्नेहलता माकणीकर यांच्या स्मरणार्थ)	रु. १०,०००/-
अशोक दामोदर तिखे	रु. १५,१११/-
संजय रामचंद्र वाळुंजकर	रु. १,५००/-
मे. वेदांत इन्फ्राकॉन	रु. ११,०००/-

विशेष देणगीदार

डॉ. प्रकाश व्ही. कुलकर्णी (बालमधुमेही व गरजू रुग्णांकरिता)	रु. २,००,०००/-
मे. जी. डी. मेटस्टील प्रा.लि.	रु. ५०,०००/-
मे. अजिंक्य इलेक्ट्रोमेल्ट प्रा.लि.	रु. ५०,०००/-
मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रिज प्रा.लि.	रु. ५०,०००/-
मे. इंद्रायणी फेरोकास्ट प्रा.लि.	रु. ५०,०००/-
मे. संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा.लि.	रु. ५०,०००/-

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६

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

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

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

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

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

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

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

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

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

स्पेशालिटी क्लिनिक्स

त्वचारोग समस्या
(SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. **(त्वचारोग)**
मो. नं. ९९७५५ ९८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र :
४ एप्रिल आणि २ मे 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 :
१७ एप्रिल आणि १५ मे 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 :
२५ एप्रिल आणि २३ मे 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 :
३ एप्रिल २०२५

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 :
२८ एप्रिल आणि २६ मे २०२५

स्त्री रोग तज्ज्ञ
(GYNECOLOGIST)

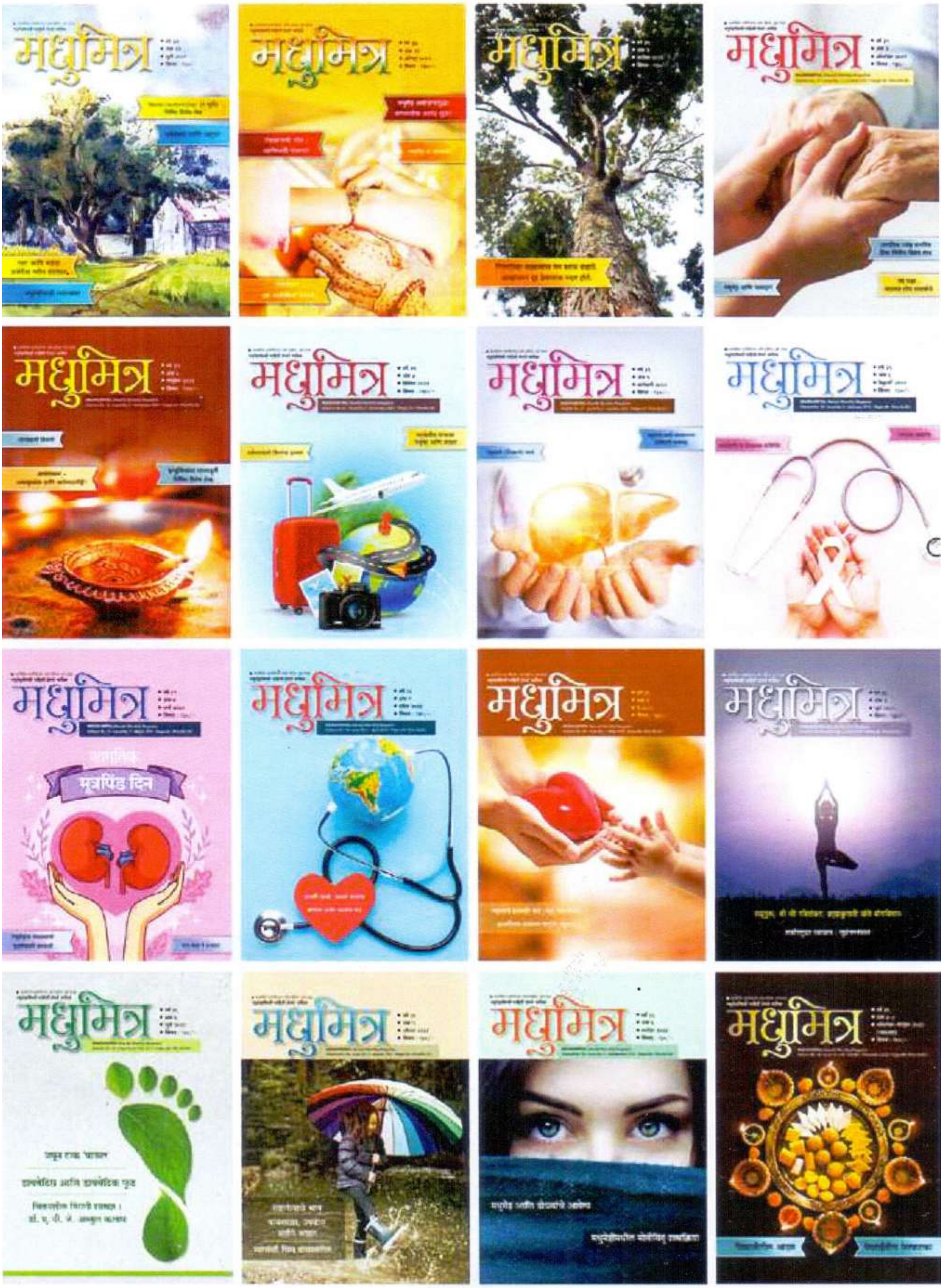
तज्ज्ञ : डॉ. वर्षा एदलाबादकर
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.
मो. नं. ९४२२३२२६१६
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
४ एप्रिल आणि २ मे २०२५

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.

दि. १ मे २०२५ रोजी महाराष्ट्र दिनानिमित्त कार्यालय बंद राहील.

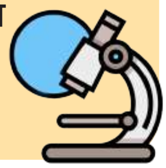
आजच वर्गणीदार व्हा



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

सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार आणि शनिवारी)

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



ही योजना काय आहे?

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

कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

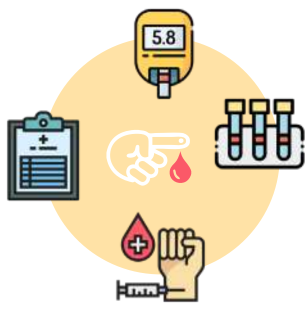
(१) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण (३) एचडीएल कोलेस्टेरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टेरॉल (५) ट्रायग्लिसराईड (६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण (७) युरिन रुटीन (८) रक्तातील युरिया (९) क्रियाटिनीन (१०) एस.जी.पी.टी. (११) कार्डिओग्राम (इसीजी) (१२) डोळ्यांची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

याचे शुल्क किती?

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

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

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



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