



डायबेटीक नेफ्रोपॅथी  
मधुमेहामुळे होणारा  
किडनीचा आजार

झुम्बा नृत्यातून  
व्यायाम

□ क्लिनिकल असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.  
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

# मधुमेह



■ वर्ष ३३ ■ अंक १  
■ मे २०२०

## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

### कार्यकारी मंडळ

उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहकार्यवाह व खजिनदार : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

### कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. अमित वाळिंबे

डॉ. अरुंधती मानवी

श्री. सतीश राजपाठक

श्री. परीक्षित देवल

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. निलेश कुलकर्णी

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क (मधुमित्र अंकासह) .....रु. ४००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (सभासद) ..... रु. १०००

फक्त 'मधुमित्र' वार्षिक वर्गणी: (पोस्टेजसह) .....रु. ३००

३ वर्षांची एकत्रित वर्गणी (फक्त मधुमित्र) ..... रु ८००

बालमधुमेही सभासद : .....रु १००

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 मिळते)

परगावच्या चेकसाठी, तो payable at par नसल्यास, वटणावळ रु. ५० अधिक

वर्गणीचा चेक 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने लिहावा.

### सभासद शुल्क/मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

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

Name - UNION BANK OF INDIA

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

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

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 द्वारे अथवा ९८८९७ ९८८९२ 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. त्यामुळे मधुमित्रचे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

कर्ვეरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी',

२० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९.

मोबाईल: ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

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

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात

संपर्क : सौ. आरती अरगडे मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२ दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) website: www.daipune.com

कोरोना व्हायरसच्या कारणाने लॉकडाउन जाहीर झाल्याने एप्रिल २०२०चा मधुमित्रचा अंक ई-माध्यमातून उशिरा प्रसिद्ध झाला. तसेच मे २०२०चा अंकही थोडा उशिरा प्रसिद्ध होत आहे. त्यामुळे ई-मेलच्या माध्यमातून तो उशिरा प्रसिद्ध होत आहे. सर्व वर्गणीदारांनी आपल्या परिचितांना हा मेसेज पाठवून सहकार्य करावे. लॉकडाउन संपून पूर्वपरिस्थिती निर्माण होईपर्यंत ई-मेल अंक प्रसिद्ध होतील. ज्यांच्याकडे ई-मेल सुविधा नाही, त्यांनी आपला **whatsapp** नंबर पाठवावा.

ज्यांची मधुमित्र वर्गणी संपली आहे, त्यांनी ती बँकेमार्फत पाठवावी, ही विनंती. वर्गणी पाठवल्याचा दिनांक, आपले नाव व इतर नोंदी सौ. आरती अरगडे (९८८९७९८८९२) यांना फोनवरून कळवाव्यात. तसदीबद्दल क्षमस्व!  
- संपादक

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३३ अंक : १  
मे २०२०

## संपादक

डॉ. रमेश नी. गोडबोले

## सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

## संपादक मंडळ

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

## संपादन साहाय्य

दीपाली चौधरी

## अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

## मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

केतन ग्राफिक्स ९८८९० ९८९८३

## व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

## जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

## वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

### आरती अरगडे

संपर्क : ९८८९७९८८९२

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

०२०-२५४४०३४६ / ०२०-२५४३०९७९

email : [diabeticassociationpun@yahoo.in](mailto:diabeticassociationpun@yahoo.in)

# अनुक्रमणिका

उन्हाळ्यातील आरोग्य : डॉ. रमेश गोडबोले .....	४
प्राणवायू संवर्धक (Oxygen Concentrator) : डॉ. रमेश दामले...	६
डायबेटिक नेफ्रोपॅथी : डॉ. विपुल चाकूरकर .....	९
न्यूक्लियर मेडिसीन : डॉ. श्रीकांत सोलाव.....	११
झुम्बा नृत्यातून व्यायाम अर्चना रायरीकर.....	१३
उच्च रक्तदाब : डॉ. प्रकाश जोशी .....	१६
२५ मे : जागतिक थायरॉईड दिनानिमित्त :	
डॉ. रमेश गोडबोले.....	१६
लॉकडाऊन सैलावल्यानंतरही काळजी आवश्यकच :	
डॉ. विनायक हिंगणे .....	२०
LADY WITH THE LAMP :	
आद्य परिचारिका फ्लोरेन्स नाइटिंगेल : .....	२४
मधुमेही मधुमतीचे मातृत्व .....	२८
विरंगुळा .....	३१
मधुमेहीसाठी फलाहार: सौ. मालविका करकरे .....	३२
हास्यचित्रे : विजय पराडकर	

\* संपादक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक : डॉ. रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेतर्फे प्रसिद्ध करण्यात आले. मे. सिद्धार्थ एंटरप्राइजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले. \* पी आर बी कायद्यानुसार जबाबदारी. ■ SDM / PUNE / SR / 23 Date - 16.3.18

संपादकीय

## उन्हाळ्यातील आरोग्य

ऋतूनुसार वातावरणातील बदलांना सामोरे जाताना आपल्या आहारविहारात बदल करावा लागतो. उन्हाळ्यात शरीरातून घामावाटे क्षार आणि खनिजे बाहेर पडत असतात. त्यामुळे अधिक हानी होऊ नये म्हणून जड व्यायामप्रकार टाळावेत; आणि रसदार हंगामी फळे आहारात वाढवावी.

ऋतुबदलानुसार आपला आहारविहार बदलला तर आपले आरोग्य टिकून राहते. विशेषतः ज्येष्ठ नागरिकांनी आणि मधुमेहासारख्या व्याधी असणाऱ्या व्यक्तींनी याबाबत विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते.

### आहारात आणि व्यायामात बदल

उन्हाळ्यात वातावरणातील तापमान वाढलेले असल्याने भूक कमी होते. घामावाटे शरीरातील पाणी व क्षार बाहेर टाकले जातात. त्यामुळे आहारात बदल करून त्याची भरपाई केल्यास आरोग्य टिकून राहते. तसेच व्यायामात बदल केल्यास पाणी व क्षार यांची बचत होते. म्हणून उन्हाळ्यात कोणताही घामाघूम होईल असा व्यायाम करू नये. नेहमीपेक्षा सावकाश चालावे व चालण्याचे अंतर कमी करावे. उन्हे पडण्याच्या आत व्यायाम पूर्ण करावा. व्यायामापूर्वी व नंतर भरपूर पाणी प्यावे. त्यात मीठ, लिंबू किंवा कोकम घालून सरबत प्यावे. एक चमचा साखर घालून सरबत पिण्यास हरकत नाही.

घामावाटे पाण्याबरोबर मुख्यतः सोडिअम क्लोराईड हा क्षार बाहेर टाकला जातो. त्याची भरपाई आहारातून करणे शक्य असते.

### घामाच्या धारा आणि क्षारांची भरपाई

आपल्या शरीराला ज्या गोष्टींची जरूरी असते, त्यामध्ये विविध क्षारांचा समावेश असतो. विशेषतः ग्रीष्म ऋतूत उन्हे जसजशी तापू लागतात, तसतसे वातावरणातील तापमान वाढत जाते. मात्र, शरीराचे तापमान कायम ठेवण्यासाठी शरीरात त्यानुसार योग्य बदल आपोआप घडून येतात. यापैकी घाम येणे ही एक क्रिया आहे. त्वचेमध्ये असलेल्या विशिष्ट ग्रंथीमधून जो स्राव निर्माण होते, त्याला आपण घाम असे म्हणतो. घामावाटे मुख्यतः सोडिअम क्लोराईड हा क्षार शरीराबाहेर टाकला जातो. या क्षारांचा शरीरातील अनेक रासायनिक क्रियांमध्ये महत्त्वाचा सहभाग असतो. तसेच घामावाटे बरेच पाणी शरीराबाहेर पडत असते. त्यामुळे उन्हाळ्यामध्ये भरपूर पाणी व जादा सोडिअम क्लोराईड (मीठ) पोटात जाणे आवश्यक असते. तसे झाले तरच आरोग्य चांगले राहते. उन्हाळ्याशिवाय इतर ऋतूत दिवसातून सुमारे दहा ग्रॅम मीठ पोटात जाणे आवश्यक असते. उन्हाळ्यात त्यामध्ये आणखी पाच ग्रॅमने वाढ करावी लागते.

शरीराला सोडिअमची कमतरता भासल्यास अशक्तपणा – मरगळ – चक्कर येणे, भूक न लागणे, पायात पेटके येणे अशी सुरुवातीची लक्षणे दिसतात. त्यानंतर झटके येणे, हातपाय गार पडणे, रक्तदाब कमी होणे अशी गंभीर लक्षणेही दिसू लागतात. हे सर्व टाळण्यासाठी उन्हाळ्यात लिंबू किंवा कोकम सरबत अवश्य प्यावे. तसेच भाज्यांची सूपस व सॅलड्स जास्त घ्यावीत. ज्यांना जास्त श्रमाची कामे असतात त्यांनी तर भरपूर पाणी प्यावे व मिठाचा वापर जास्त करावा. कामाच्या घाईत पाणी पिण्यास विसरू नये. कामाच्या ठिकाणी स्वच्छ

डॉ. रमेश गोडबोले, एमडी

संपर्क : ९८२२४ ४७३२०

पाणी मिळेल याची खातरी नसेल तर घरून बाटलीतून पाणी घेऊन जावे. उन्हाळ्यात रस्त्यावरच्या गाडीवरची थंड पेये पिण्याचा मोह होतो, परंतु ती दूषित असतील तर उलट्या, जुलाब होऊन शरीरातील सोडिअमचे प्रमाण आणखीनच कमी होते. अशा वेळी शिरेतून सलाईन दिले नाही तर मृत्यू येण्याचाही संभव असतो. जिथे हॉस्पिटलची सोय नसेल तिथे एक लीटर पाण्यात एक चमचा मीठ, पाच चमचे साखर व एक लिंबू पिळून सरबत करून ठेवावे व चमच्या-चमच्याने पाजत राहावे.

फळे व भाज्यांमध्ये भरपूर खनिजे असतात. म्हणून त्यांचा रोजच्या आहारात अधिक वापर करावा.

### पंचरंगी सॅलड

**कृती :** कोबी, कांदा, काकडी व ढोबळी मिरची बारीक चिरून घ्या. त्यात गाजर व बीट किंसात घाला. त्यात अननसाचे छोटे काप किंवा डाळिंबाचे दाणे मिसळा. मोड आलेले हिरवे मूग असल्यास तेसुद्धा थोडे घाला. दाण्याचे कूट, मीठ, लिंबूस व चवीपुरती साखर घालून सर्व एकत्र करा.

विविध रंगांचे व चवीचे पदार्थ एकत्र आल्याने असे पंचरंगी सॅलड आकर्षक दिसते. भाज्या आयत्या वेळी चिराव्यात. सर्व पदार्थ कच्चे असल्यामुळे यातील खनिजे व जीवनसत्त्वे टिकून राहतात. कॅलरीज कमी असल्यामुळे स्थूल व्यक्तींना व मधुमेहींनाही असे मिश्र सॅलड भरपूर खाता येते.

### खनिजांसाठी टरबूज व खरबूज

निसर्ग सर्वांच्या आरोग्याची काळजी घेत असतो. आपण त्याला साथ दिली तर सहसा आजार होत नाहीत. ज्या ऋतूमध्ये जो आहार शरीर-स्वास्थ्यासाठी आवश्यक असतो, त्याला अनुसरूनच भाज्या, फळे, धान्य पिकत असते. पूर्वी अन्न साठवण्यासाठी व टिकवण्यासाठी शीतगृहे किंवा औषधे असे उपाय नव्हते. तेव्हा सर्व प्राणिमात्रांची काळजी निसर्गच घेत असे. याचे उदाहरण म्हणजे पाण्याच्या दुर्भिक्षातही भरपूर पाणी व क्षार देणारी खरबूज व टरबूज अशी फळे; तर इतर पोषणमूल्ये असणारी द्राक्षे, अंजीर, आंबे, फणस अशी उन्हाळ्यात पिकणारी फळे. बाहेरचे वातावरण तापले की घामावाटे माणसाच्या शरीरातील पाणी व क्षार बाहेर टाकले जात असल्याने त्याची कमतरता भरून

काढावी लागते. त्यासाठी खरबूज हे फळ परमेश्वराने निर्माण केले आहे. नदीपात्रातील वाळूत येणारे हे फळ कापल्यावर त्याचा सुंदर, पिवळसर केशरी रंग, विशिष्ट स्वाद आणि ओलसर गर यामुळे ते शरीराला व मनाला दिलासा देते.

कॅल्शियम व खरबूज ही जोडी उन्हाळ्याचा दाह कमी करण्यासाठी आपल्या सेवेला हजर असते. खरबूज कॅल्शियमपेक्षा आकाराने लहान असले तरी पोषकतेच्या दृष्टीने श्रेष्ठ असते. दोन्ही फळांमध्ये ९५% पाणी असते. प्रथिने व कर्बोदके अल्प प्रमाणात असल्याने १०० ग्रॅम फळांमधून फक्त दहा कॅलरीज उपलब्ध होतात. त्यामुळे वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या स्थूल व्यक्तींना ही दोन्ही फळे भरपूर खाता येतात. मधुमेहींनाही या फळांचा आस्वाद मनमुराद घेता येतो. खरबुजात 'क' आणि बीटा कॅरोटीन या जीवनसत्त्वांचे प्रमाण चांगले असते. तसेच थोड्या प्रमाणात कॅल्शियम व फॉस्फरस ही खनिजेही असतात. उन्हाळ्यामध्ये शरीराला ज्याची खूप गरज असते, ते सोडिअम क्लोराईड, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, कॉपर व सल्फर हे क्षार व खनिजे खरबुजात भरपूर प्रमाणात असतात. इंग्लिशमध्ये खरबुजाला मस्क मेलन (कस्तुरी फळ) असे म्हणतात. कारण खरबुजाचा वास कस्तुरीच्या सुगंधाची आठवण करून देणारा असतो. आइसक्रीम, मिल्क शेक व फ्रूट सॅलडमध्ये खरबूज घातल्यास त्या पदार्थांना चांगला स्वाद येतो. खरबुजाच्या बियाही पोषक असतात. भोजनानंतर तुरट, गोड, किंचित आंबट अशा रसांचा समुच्चय असलेला थोडा पदार्थ तोंडात सावकाश चघळत ठेवल्यास भरपूर लाळ सुटते. त्यामुळे पचनास मदत होते.

खरबुजाच्या बिया घालून केलेल्या अशा पोषक व चवदार मुखशुद्धीसाठीच्या पदार्थाची कृती पुढे दिली आहे :

### मुखवास (मुखशुद्धी)

**साहित्य :** पाव किलो बडीशेप, प्रत्येकी १०० ग्रॅम धनाडाळ - तीळ - खरबुजाच्या बिया - लाल भोपळ्याच्या बिया, तीन-चार लिंबांचा रस, प्रत्येकी एक चमचा मीठ व हळद  
**कृती :** लिंबाचा रस, मीठ व हळद एकत्र करून वरील प्रत्येक जिन्नसाला स्वतंत्रपणे चोळून लावा आणि उन्हात वाळवा. प्रत्येक जिन्नस वेगवेगळा कढईत थोडा भाजून नंतर एकत्र मिसळून घ्या. हवाबंद बाटलीत भरून ठेवा.



हितगुज

# प्राणवायू संवर्धक (Oxygen Concentrator) हवेतील ऑक्सिजनची तीव्रता वाढवणारे संयंत्र

दरमहा होणाऱ्या कौटुंबिक खर्चातील फार मोठा भाग वैद्यकीय कारणासाठी राखीव म्हणून बाजूला काढून ठेवावा लागतो. विशेषकरून एखाद्या आग्नेष्टाला हॉस्पिटलमध्ये वरचेवर ठेवावे लागले तर हा खर्च अनपेक्षितपणे वाढतो. हा खर्च काही प्रमाणामध्ये कमी करता येईल का, याचा विचार सदर लेखामध्ये केला आहे.

डॉ. रमेश दामले,  
एमडी (मेडिसीन)  
संपर्क : 020-28845623

फार पूर्वीपासून वैद्यकीय कारणासाठी रुग्णाला बराच खर्च करावा लागतो, हे एका संस्कृत सुभाषितावरून दिसून येते. त्याचा अर्थ असा आहे की, 'वैद्यराज तुम्हांला नमस्कार असो. कारण तुम्ही धनही घेता आणि प्राणसुद्धा हिरावून घेता.' आजच्या महागाईच्या काळात त्याची सत्यता अधिकच प्रखरतेने जाणवते.

डॉक्टरांविषयी एक गमतीदार विधान नुकतेच ऐकले. बरे होईपर्यंत रुग्ण डॉक्टरांना देव मानतो. हॉस्पिटलमधून सोडताना तो मानव असतो तर डिस्चार्ज बिल भरताना तो दानव ठरतो. याचा प्रत्यय आयसीयूमधील रुग्णाच्या बाबतीत नातेवाइकांना चांगलाच येतो. हॉस्पिटलचा खर्च वाढण्याची एक ना अनेक अशी हजारां कारणे असतात. आधुनिक यंत्रसामग्री, प्रशिक्षित कर्मचारी, एकदा वापरून फेकून द्यायची साधनसामग्री, नवनवे वाढीव कर, देखभाल खर्च हे त्यातील नमूद करता येणारे काही खर्च म्हणता येतील.

एखाद्या रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये का भरती करावे लागते, याचा विचार केल्यास रुग्ण अत्यवस्थ असणे, त्याचे ऑपरेशन करावे लागणे, बऱ्याच तपासण्या कराव्या लागणे, दैनंदिन शुश्रूषा करावी लागणे व वैद्यकीय निदानासाठी दोन-तीन तज्ज्ञ डॉक्टरांची मदत लागणे, म्हणजेच अशा वेळी पक्क्या निदानाच्या अभावामुळे हॉस्पिटलचा मुक्काम व खर्च वाढतो. यातील काही प्रसंग वाचवता येऊ शकतात.

रक्तातील साखर अचानक कमी झाल्यास जी चक्कर अगर जो झटका मधुमेहीना येतो त्यासाठी एके काळी रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागे. परंतु आज ज्या रुग्णांकडे ग्लुकोमीटर आहे त्यांना त्यांचे निदान करून साखर खायला देता येते. अशा रीतीने हॉस्पिटलचा खर्च वाचवता येतो. तपासण्या करण्यासाठी रुग्णाला अलीकडे हॉस्पिटलमध्ये ठेवून घ्यावे लागत नाही. लॅबमधील होणाऱ्या बहुतेक तपासण्या घरीसुद्धा करता येतात. त्यासाठी लॅबमधील नोकरवर्ग घरी येऊन त्याचे नमुने घेऊन अशा तपासण्या करून ऑनलाइन रिपोर्ट पाठवतात. एवढेच काय; छातीचा फोटो, अस्थिभंगाचे फोटोसुद्धा एक्स-रेचे मशीन घरी आणून काढून देण्याची सोय उपलब्ध झाली आहे. त्यामुळे हॉस्पिटलमध्ये ठेवण्याची आवश्यकता कितपत आहे ते कळू शकते.

दैनंदिन शुश्रूषेबद्दल विचार केला तर रुग्णाची खास प्रकारची कॉट, क्षते (बेड सोअर्स) होऊ नयेत म्हणून वापरली जाणारी विशिष्ट प्रकारची हवाबंद गादी या गोष्टी अलीकडे भाड्याने मिळतात. त्यासाठी हॉस्पिटलमधील मुक्काम

वाढवण्याची गरज नसते. रुग्णाचे व डॉक्टरांचे संबंध प्रेमाचे व विश्वासाच्या पायावर उभे असतील तर काही प्रसंगी त्याचा फायदा होतो. उदाहरणार्थ, लघवीची नळी बदलणे, तात्पुरते सलाईन लावणे, खोल अगर मोठ्या जखमांचे ड्रेसिंग करणे इत्यादी गोष्टी हॉस्पिटलमधील प्रशिक्षितांकडून करून घेता येतील. नाकातून पोटात घालण्याची नळी मात्र हॉस्पिटलमध्येच घालावी. ती घरी घालणे तूर्त तरी धोक्याचे ठरेल.

एके काळी ऑक्सिजन मिळण्याची सोय फक्त हॉस्पिटलमध्येच असे. तोसुद्धा अल्प काळ देत असत. कारण अत्यवस्थ स्थितीत एक-दोन तास त्याची आवश्यकता भासे. आत्तासारखी व्हेंटिलेटरची सुविधा पूर्वी नव्हती. आज माणसाची आयुर्मर्यादा वाढली असून काही श्वसन संस्थेचे विकार, झोपेमधील घुसमट (sleep apnoea), हृदयाचे काही रोग इत्यादी विकारांमध्ये श्वटचे काही महिने अगर काही वर्षे रुग्णाला ऑक्सिजन देण्याची वेळ येते. यासाठी ऑक्सिजन सिलेंडर घरी आणता येतो व जरूरीप्रमाणे त्यातील ऑक्सिजन रुग्णाला देता येतो. परंतु हे सिलेंडर मधूनच संपतात. त्यामुळे ऐन वेळी सिलेंडर संपण्याची धास्ती नातेवाइकांच्या मनात घर करून असते. शिवाय, हे सिलेंडर बोजड असतात. त्यामुळे ते एका खोलीतून दुसऱ्या खोलीमध्ये नेणे अवघड जाते. यावर उपाय म्हणून एक नवे यंत्र उपलब्ध झाले आहे. त्याला कॉन्सेंट्रेटर असे म्हणतात.

या यंत्रामध्ये हवेतील ऑक्सिजन २० टक्क्यांवरून जादा प्रमाण करून देण्याची सोय केलेली असते. असा

ऑक्सिजन एका नळीद्वारे रुग्णाच्या नाकाला लावता येतो व त्याला लागलेला दम कमी करता येतो. डॉक्टरांना स्टेथोस्कोपसारखी साधने पुरवणाऱ्या सर्जिकल दुकानांमधून असे मशीन मिळू शकते. या यंत्राला चाके असून त्याचे वजन सुमारे १४ किग्रॅ असते. त्यामुळे झोपायच्या ठिकाणापासून टीव्हीपर्यंत ते मशीन सहज हलवता येते. सुमारे ९० टक्क्यांपर्यंत ऑक्सिजन यातून उपलब्ध होतो. यंत्र बनवणाऱ्या कंपन्यांकडून ते यंत्र वापरण्याबद्दलच्या सूचना व शिक्षण संबंधित प्रतिनिधींकडून देण्याची सोय असते. हे यंत्र विजेवर चालते. त्याचा आकार लहान आकाराच्या कुलरएवढा असतो.



दम लागणाऱ्या रुग्णांना वारंवार हॉस्पिटलमध्ये ठेवावे लागत असेल तर या यंत्राचा वापर करता येईल. जेथे ऑक्सिजन सिलेंडर परत-परत बदलणे अवघड असते अशा खेड्यात अगर दुर्गम भागात या यंत्राचा उपयोग होऊ शकतो. त्याची किंमत फारच थोड्या अवधीत वसूल होते.

विविध कंपन्यांनी तयार केलेल्या यंत्रांची किंमत निरनिराळी आहे. त्याची सध्याची किंमत ४० हजार रुपयांच्या आसपास आहे. सेकंड हँड यंत्रसुद्धा मिळू शकते. त्याबद्दलची ऑनलाईन चौकशीसुद्धा करता येते. हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्याचे दोन-तीन प्रसंग जरी या यंत्राने टाळले तरी त्याची किंमत वसूल झाली असे म्हणता येते.

याचप्रमाणे दमेकऱ्यांसाठी लागणारे नेब्युलायझरचे यंत्र तसेच मानेच्या विकारासाठी लावण्यात येणारे खेचयंत्र (ट्रॅक्शन) अशा प्रकारची काही यंत्रे घरी आणल्यास हॉस्पिटलमध्ये दररोज जाण्या-येण्याच्या खेपा टाळता येतात.

श्री. रमेश भंडारी यांनी आपल्या पत्नीच्या आजारपणात कॉन्सन्ट्रेटरचा उपयोग केला होता. त्यांचा अनुभव :

**रुग्णाचे नाव :** सौ. सी. आर. भंडारी, **वय :** ६५ वर्षे,  
**आजार :** मधुमेह, अस्थमा, स्थूलता

**नित्य औषधे :** मधुमेहाच्या गोळ्या नाशत्यानंतर : जालरा ५० व फोर्सिंगा १०, दोन्ही वेळच्या जेवणाआधी : वझुका ०.३, दोन्ही वेळच्या जेवणानंतर : एक्समेट ५०० - २, ग्लिमस्टार २ - १

**दिनचर्या :** अव्यवस्थित, आजारांच्या दृष्टिकोनातून व्यायामाचा अभाव

**खाण्यात :** कुपथ्य, खाण्याच्या वेळा अनियमित

**स्वभावविशेष :** तापट, काळजीने त्रस्त

**साखरेची पातळी :** उपाशीपोटी : २००च्या वर, जेवणानंतर : २५०पेक्षा कमी वा जास्त

**सद्य आजार :** ९-१-२०२० रोजी दुपारी १२ वाजता त्यांची तब्येत एकदम ढासळली. गुंगी आलेली होती. साखर तपासली असता ती ३१३ झाली होती. तेव्हा फोर्सिंगा १० ची एक गोळी जादा दिली. त्यानंतर साखर पुढीलप्रमाणे कमी होत गेली :

संध्याकाळी ५ वाजता : २७६, ७ वाजता : १९७, रात्री ९.३० वाजता १७७

त्यानंतर १० जानेवारी ते १८ जानेवारीपर्यंत साखरेची पातळी नेहमीच्या रेंजमध्ये आली. पण १८ जानेवारीला दम्याचा जोर वाढून त्रास वाढला म्हणून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने प्रेडमेट ४ ही गोळी १-१-१ अशी चालू करून वाढलेली साखरेची पातळी फोर्सिंगा १० चा डोस एकने वाढवून नियंत्रणात आणत गेलो. साखर वाढतच होती म्हणून प्रेडमेट ४ चा डोस १-०-१ असा १९ जानेवारीला केला. प्रेडमेट देऊनही दम्याचा त्रास कमी होत नव्हता म्हणून डॉक्टरांनी २० तारखेला केनाकोर्ट ४० हे इंजेक्शन दिले. डॉक्टरांनी आधीच सूचना केली की, या इंजेक्शनमुळे साखरेची पातळी वाढेल. त्यासाठी इन्सुलिन द्यावे लागेल. त्यानुसार सोय करून ठेवली होती. परंतु साखरेची पातळी वाढण्याऐवजी एकदम खाली गेली. पेशंट असंबद्ध बडबड करू लागला. त्यामुळे दोन शंकांचे निरसन करण्यासाठी इलेक्ट्रोलाइट पातळी व रिनल फेल्युअर पाहण्यासाठी रक्त तपासणी केली. दोन्ही रिपोर्ट व्यवस्थित आल्यामुळे दोन्ही शंकांचे

म्हणजे किडनी फेल्युअर व इलेक्ट्रोलायटिक इम्बॅलन्स यांचे निरसन झाले. म्हणून डायबेटिसच्या गोळ्या देण्याचे थांबवले.

साखरेची पातळी वरखाली होणे हा एकसरसाईज २० जानेवारी ते ३१ जानेवारीपर्यंत चालला. १ फेब्रुवारीपासून डायबेटिसची औषधे पूर्ववत चालू केली.

७ फेब्रुवारीला दम्याचा त्रास पुन्हा वाढला. रुग्णाला एक पाऊल टाकणेदेखील शक्य होत नव्हते. रोटो इन्हेलरचा आणि नेब्युलायझरचासुद्धा उपयोग होत नव्हता. रुग्णाची स्थिती आयसीयूमध्ये अँडमीट करून व्हेंटिलेटरवर ठेवण्याइतकी खालावली होती. रुग्णाला हलवणे-करणेदेखील अवघड होते. डॉक्टरांनी मला धीर देत घरीच ऑक्सिजन लावण्याचा निर्णय घेतला. त्याप्रमाणे फिलिप्स मेक O2 Concentrator ४००० रुपये प्रति महिन्याने भाड्याने आणले व २००० रुपयांचा ऑक्सिमीटर खरेदी केला. रुग्णाला ऑक्सिजन देण्यास सुरुवात केली.

७ तारखेपासून १२ तारखेपर्यंत दररोज दोन-दोन तासांच्या अंतराने असा एकूण ८ तास ऑक्सिजन दिला. ऑक्सिजनची टक्केवारी व नाडी मॉनिटर करत राहिलो. १३ तारखेनंतर ऑक्सिजन देण्याचे प्रमाण चार तासांवर आणले व हळूहळू कमी करत २० तारखेला बंद केले. रुग्ण घरातल्या घरात चालू लागला. विझिंग आवाज गायब झाला आणि रुग्ण क्रिटिकल स्टेजमधून नॉर्मल स्टेजमध्ये आला.

#### आर्थिक विश्लेषण

रुग्णाची परिस्थिती पाहता त्यांना हॉस्पिटलमध्ये ठेवावे लागले असते. कदाचित एक आठवडा आयसीयूमध्ये व्हेंटिलेटरवर काढावा लागला असता; पॅथॉलॉजिकल टेस्टिंग, मॉनिटर, विशेषज्ञांचा सल्ला, नर्सिंग इत्यादी इत्यादी असा साधारणतः ८० हजार ते एक लाख रुपयांपर्यंत खर्च आला असता.

ही सर्व ट्रिटमेंट घरी केल्यामुळे शुगर मॉनिटरिंगच्या स्ट्रिप्स (४००) = १९०० रुपये, ऑक्सिमीटर = २००० रुपये, ऑक्सिजन कॉन्सन्ट्रेटरचे प्रति महिना भाडे = ४००० रुपये असा एकूण ७९०० रुपये खर्च आला.





# डायबेटीक नेफ्रोपॅथी : मधुमेहामुळे होणारा किडनीचा आजार

डॉ. विपुल चाकूरकर  
हे पुण्यातील प्रसिद्ध  
किडनीरोग तज्ज्ञ आहेत.  
डायबेटिक असोसिएशनच्या  
'स्पेशलिटी क्लिनिक'चे  
मानद नेफ्रॉलॉजिस्ट म्हणून  
त्यांची नेमणूक करण्यात  
आली आहे. त्याचा फायदा  
सर्वांनी घ्यावा.

मूत्रपिंड किंवा किडनी आपले शरीर स्वच्छ ठेवण्याचे कार्य करतात. शरीरात तयार होणारी दूषित द्रव्ये लघवीवाटे बाहेर टाकणे तसेच शरीरास उपयोगी असे सर्व पदार्थ (उदाहरणार्थ, प्रोटीन्स) धरून ठेवणे हे किडनीचे महत्त्वाचे कार्य आहे. किडनीच्या आजारांमध्ये दूषित पदार्थ बाहेर टाकण्याचे काम कमी होऊन त्यांचे रक्तातील प्रमाण वाढत जाते. आपण हे रक्तातील युरिया व क्रिएटिनाईन यांच्या वाढलेल्या प्रमाणावरून शोधू शकतो. तसेच लघवीतून प्रमाणापेक्षा जास्त प्रोटीन जाणे हेदेखील किडनीच्या आजाराचे लक्षण आहे.

मधुमेहामुळे शरीरातील जवळपास सर्वच अवयवांवर परिणाम होत असतो. मधुमेहामुळे किडनीवर होणाऱ्या परिणामाला डायबेटिक नेफ्रोपॅथी असे म्हणतात. साधारणपणे २५ ते ३० टक्के मधुमेहाच्या रुग्णांना किडनीचे आजार होतात. त्यापैकी पाच ते दहा टक्के रुग्णांना किडनी फेल्युअर होतो. डायलिसिसवर असणाऱ्या ५० टक्के रुग्णांना डायबेटिक नेफ्रोपॅथी या आजारामुळेच तशी वेळ आलेली असते. यावरून या आजाराचे गंभीर्य लक्षात येते.

## डायबेटिक नेफ्रोपॅथीचे टप्पे

मधुमेहामुळे होणारा किडनीचा आजार अचानक होत नाही. रक्तातील साखरेचे प्रमाण खूप वर्षे जास्त असल्यास हळूहळू किडनीच्या आतील सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांवर व इतर अवयवांवर त्याचा वाईट परिणाम होऊ लागतो.

## डायबेटिक नेफ्रोपॅथी आजाराचे पाच टप्पे असतात :

१. पहिल्या दोन टप्प्यांमध्ये किडनीच्या कामामध्ये काही अभाव जाणवत नाही. अर्थात रक्त व लघवीच्या तपासण्या नॉर्मल असतात.
२. तिसऱ्या टप्प्यात लघवीमध्ये थोड्या प्रमाणात प्रोटीन्स दिसायला लागतात (Stage of micro-albuminuria).
३. हे प्रोटीनचे प्रमाण वाढत जाऊन (Stage of albuminuria) किडनीचे कार्य कमी होत जाते. या टप्प्यात रक्तातील क्रिएटिनाईनचे प्रमाण वाढलेले दिसते.
४. यापुढील टप्पा म्हणजे किडनी फेल्युअर होणे व डायलिसिसची गरज भासणे.

या सर्व टप्प्यांना साधारणतः १० ते १५ वर्षे लागतात. योग्य उपचारांनी हा लागणारा वेळ वाढवता येतो. म्हणजेच किडनी फेल्युअर टाळता येऊ शकते.

## डायबेटिक नेफ्रोपॅथीचे निदान

आजाराचे निदान करण्यासाठी रक्त व लघवी यांची तपासणी करणे गरजेचे असते. कारण या आजारामध्ये लक्षणे खूप कमी असतात किंवा कधीकधी

डॉ. विपुल चाकूरकर,  
एमडी (जनरल मेडिसीन),  
डीएनबी (नेफ्रॉलॉजी)  
संपर्क : ९४०३२ ०७३२८

तर नसतातच. जेव्हा लक्षणे दिसू लागतात तेव्हा आजार बराच पुढच्या टप्प्यात आलेला असतो. म्हणूनच प्रत्येक मधुमेहीने कमीत कमी वर्षातून एकदा लघवीतील प्रोटीन व रक्तातील क्रिएटिनाईनची तपासणी करणे यासहित रेटायनोपॅथी तपासणे आवश्यक आहे. लवकरात लवकर निदान झाल्यास आजार बरादेखील होऊ शकतो.

### **डायबेटिक नेफ्रोपॅथी टाळता येऊ शकते का ?**

रक्तातील साखर नियंत्रित म्हणजेच जेवणापूर्वीच्या साखरेचे प्रमाण ९० ते ११० व जेवणानंतर १४० ते १६० ठेवल्यास डायबेटिक नेफ्रोपॅथी टाळता येते. परंतु प्रत्येक रुग्णासाठी त्यांच्या डॉक्टरने रक्तातील साखरेचे प्रमाण किती ठेवायचे ते ठरवावे. साखरेप्रमाणेच रक्तदाबदेखील नियंत्रित असणे गरजेचे असते. साधारणतः १३०-१४० / ७०-८० असा बीपी असावा. वृद्ध व्यक्ती, ऑटोनोमिक न्युरोपॅथी किंवा हृदयाचा आजार असलेल्या व्यक्तींसाठी साधारणपणे १४०-१५० असा बीपी ठेवता येतो.

या दशकातील सर्वात महत्त्वाचा शोध म्हणजे ग्लिफ्लोझीन वर्गातील औषधे (उदाहरणार्थ, canagliflozin, Empagliflozin, Dapagliflozin etc.). ही औषधे रक्तातील साखर कमी करण्यासोबतच लघवीवाटे जाणारे प्रोटीनदेखील कमी करण्यास मदत करतात. या औषधांचा वापर डायबेटिक नेफ्रोपॅथीचा अपाय टाळण्यासाठी करता येईल, असा संकेत आहे. यासोबतच संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी छंद जोपासणे, तंबाखू सेवन व धूम्रपान टाळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

### **डायबेटिक नेफ्रोपॅथी उपचार**

कोणत्या टप्प्यावर हा आजार कळून आला आहे यावर उपचाराची पद्धती ठरते. लघवीतून प्रोटीन जात असेल तर ते कमी करण्यासाठी शुगर व बीपी नियंत्रित असणे सर्वात प्रथम गरजेचे आहे. प्रोटीन कमी करण्यासाठी काही औषधे उपलब्ध आहेत. जसे की, एसीई इन्हिबिटर : Enalapril, Ramipril, Perindopril etc., एआरबी : Losartan, Telmisartan, Azisartan etc., ग्लिफ्लोझीन, सीसीबी Cilindipine. अशा औषधांनी लघवीवाटे जाणारे प्रोटीन कमी करता येते. लघवीतील प्रोटीन कमी

करण्यासाठी आहारात प्रोटीन कमी करण्याचा काहीही उपयोग होत नाही. शाकाहारी जेवणात प्रोटीन कमी करणे आवश्यक नाही; मांसाहार कमी करणे योग्य होईल. अशा रुग्णांनी तंबाखूचे सेवन पूर्णपणे टाळावे. तसेच वजन नियंत्रित करावे.

ज्यांचे क्रिएटिनाईन वाढले आहे, त्यांचा आजार पुढच्या टप्प्यात पोहोचलेला असतो. अशा वेळेस बीपी नियंत्रित असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. क्रिएटिनाईनच्या प्रमाणानुसार म्हणजेच किडनी फंक्शननुसार मधुमेहाच्या आणि बीपीच्या औषधांमध्ये योग्य तो बदल करावा लागतो. दर एक ते तीन महिन्यांनी किडनीचे रिपोर्ट करून त्यानुसार औषधोपचार करावा लागतो. अशा रुग्णांमध्ये लघवीमध्ये जंतुसंसर्ग टाळणे (किंवा झाल्यास त्यांचे योग्य ते उपचार करणे)देखील गरजेचे असते. आधीच कमकुवत असलेल्या किडनीवर अजून ताण पडू नये यासाठी किडनीला अपायकारक अशी औषधे (जसे की, पेनकिलर, काही प्रतिजैविके, काही आयुर्वेदिक औषधे - भस्म, चूर्ण) पूर्णपणे टाळावीत. आहार संतुलित असावा. फळांचा वापर कमी असावा (फळांमध्ये पोटॅशियम अधिक असते). मांसाहार कमी असावा. शाकाहारी आहारात फारसे बदल करण्याची गरज नसते.

मिठाचे प्रमाण कमी असावे. सैंधव मीठ, सोडियम कमी असलेले मीठ अशा विविध प्रकारच्या मिठांचा वापर टाळावा. पाणी किती प्यावे, हे प्रत्येकाच्या आजारानुसार ठरते. पायांवर सूज असल्यास पाणी व मीठ कमीच असावे. पाणी जास्त प्यायल्याने किडनी दुरुस्त होते व क्रिएटिनाईन कमी होते, असा काही लोकांचा गैरसमज असतो. परंतु त्यामुळे सूज वाढून छातीत पाणी भरू शकते.

किडनीच्या रुग्णांनी अगदी खचून जाऊन सर्वच बाबींत भीती बाळगून राहण्याची आवश्यकता नाही. तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य उपचार घेतल्यास चांगले आयुष्य जगता येते. किडनीसाठी उपचार घेता येत असले तरी किडनीचा आजार टाळणे सर्वात उत्तम. यासाठी शुगर आणि बीपी नियंत्रित असावाच लागतो. या दोन गोष्टींची आपण योग्य ती काळजी घेतलीत तर आपणास किडनीच्या आजारापासून दूर राहता येईल.



## न्यूक्लियर मेडिसीन

एक्स-रे, सोनोग्राफी, एमआरआय या तपासण्यांसंबंधी थोडीफार माहिती सर्वांना असते. त्या आता परिचयाच्या झाल्या आहेत. मात्र, बऱ्याच जणांना न्यूक्लियर मेडिसीन या शास्त्राविषयी फारशी माहिती नाही. त्यातील PET स्कॅन ही तपासणी कॅन्सरच्या रुग्णांना फार आवश्यक असते. त्यामुळे PET स्कॅन हा शब्द थोडा परिचयाचा झाला आहे. न्यूक्लियर मेडिसीनचे आणखीही बरेच उपयोग आहेत. त्याची ओळख या लेखातून आपल्याला होईल.

**डॉ. श्रीकांत सोलाव**  
(न्यूक्लियर मेडिसीन तज्ज्ञ)  
संपर्क : ९८२२० ९६७६९

न्यूक्लियर मेडिसीन हे क्षेत्र सोनोग्राफी व एमआरआयपेक्षा जुने असूनही म्हणावे तेवढे वापरात का आले नाही? या क्षेत्रातील चाचणी मार्गदर्शन तत्वांवर आधारित आहे. अल्पायुषी किरणोत्सर्गी पदार्थ शिरेतून दिला जातो. या पदार्थाचे दोन भाग आहेत :

१. अकिरणोत्सर्गी रसायन : हृदय, यकृत व मूत्रपिंड यांसारख्या विशिष्ट अवयवांना शोधतो.

२. किरणोत्सर्गी मार्गदर्शक : गॅमा किरणांद्वारे संदेश पाठवतो.

गॅमा किरणांद्वारे आलेल्या माहितीचे मोजमाप गॅमा कॅमेरा या उपकरणाने केले जाते. त्यातून आपल्याला मिळणारी माहिती दोन प्रकारची असते : स्थिर व चैतन्यशील; आणि ती कुठल्या अवयवाची आहे यावर अवलंबून असते. उदाहरणार्थ, सांगाड्याच्या चाचणीमध्ये किरणोत्सर्गी पदार्थ सर्व वेळ स्थिर राहतो. तपासणी अंतर्गत सर्व वेळ तो निरीक्षक पदार्थ एकाच जागी राहतो म्हणून त्याला स्थिर निरीक्षण म्हणतात. याउलट मूत्रपिंडाचे रक्त गाळून मूत्र तयार करण्याचे काम अविरत चालू असते. म्हणून या अवयवांकडे पाठवलेला निरीक्षक पदार्थ हा चैतन्यशील असतो. वेगाने बदलणाऱ्या इव्हेंट्सची तपासणी करण्याची पद्धत संगणकाद्वारे बऱ्याच कार्यक्षमतेने हाताळली जाणे आवश्यक आहे. सोनोग्राफी, सीटी आणि एमआरआय यांच्या तुलनेत विभक्त विज्ञानाच्या विलंब विकासाचे हे कारण आहे.

न्यूक्लियर मेडिसीनचे साधारणतः मोठे तीन भाग दिसतात :

१. सर्वसामान्य न्यूक्लियर मेडिसीन
२. PET CT स्कॅन
३. न्यूक्लियर औषधोपचार

१. सर्वसामान्य न्यूक्लियर मेडिसीन

यामध्ये गॅमा कॅमेरा वापरून शरीरातील निरनिराळ्या अवयवांचे कार्य सुरळीत चालते की नाही, याचे निरीक्षण केले जाते. उदाहरणार्थ, थायरॉईड, मूत्रपिंड, यकृत इत्यादी. ज्याप्रमाणे शेतातील मुख्य पाणी पातळी कमी असली तरी चांगल्या पिकाची अपेक्षा असते. कारण शेताच्या बाजूने वाहणारे लहान-लहान ओढे, झरे यातून जमिनीला (शेतीला) पाणीपुरवठा होत असतो. त्याप्रमाणे अँजिओग्राफीचा रिपोर्ट जरी चांगला नसला तरी हृदयाच्या स्नायूंना इतर लहान रक्तवाहिन्यांकडून रक्तपुरवठा होत असतो. हे आपल्याला थॅलिअम स्कॅन (एमपीआय) अभ्यासाद्वारे कळते.



## २. PET CT स्कॅन

हा न्यूक्लियर मेडिसीनचा एक महत्वाचा भाग आहे. यामध्ये जे रेडिओअॅक्टिव्ह आयसोटोप वापरले जाते, त्याचे आयुष्य खूप कमी असते. त्याला हाफ लाईफ म्हणतात. हे औषध फार कमी वेळ टिकते; म्हणजे त्याचे आयुष्य हे दोन तासांपेक्षाही कमी असते. हे रेडिओअॅक्टिव्ह औषध वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात.

## ३. न्यूक्लियर औषधोपचार

एफ-१८ ग्लुकोज हे सर्वात जास्त वापरले जाणारे औषध आहे. एफ-१८ ग्लुकोज हे औषध विविध प्रकारच्या कॅन्सर तपासणीसाठी वापरले जाते. हे औषध शरीरातील वेगवेगळ्या भागांतील जंतुसंसर्ग शोधून काढण्यासाठी वापरले जाते. या प्रकारची तपासणी करताना निरनिराळी आवाहने पेलावी लागतात. हे औषध मर्यादित वेळेपर्यंत टिकू शकते. त्यामुळे या औषधाचा वापर झाला नाही तर ते निरुपयोगी होते. त्याची किंमत मातीमोल होते. हे औषध मुंबईहून येत असल्यामुळे वाटेतच त्याचे दोन हाफ लाईफ जातात. त्यात काही कारणांमुळे वाहतुकीचा वेळ वाढला तर औषधाचे प्रमाण कमी होत जाते आणि योग्य वेळेत रुग्ण नाही आला तर हे औषध किरणोत्सर्गी राहत नाही. त्यामुळे औषध वापरता येत नाही. रुग्णाला पुढची अपॉइंटमेंट घ्यावी लागते.

या औषधाचा दुसरा अतिशय महत्वाचा भाग

म्हणजे हे औषध एफ-१८ (एफडीजी) फ्लुरो डीऑक्सि ग्लुकोज रक्तातील साखरेशी स्पर्धा करतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त असेल तर ते परीक्षण अचूक येत नाही. त्यामुळे रुग्णाला सहा तासासाठी तरी उपाशीपोटी यावे लागते.

नुकतेच काही ठरावीक आजारांसाठी नवीन किरणोत्सारी आयसोटोप्स आले आहेत. त्यातील एक आहे, प्रोस्टेट ग्रंथीसाठी. त्याला गॅलीयम ६८ पीएसएमए म्हणतात. दुसरा आहे तो कारसीनॉईड ट्यूमरसाठी. त्याला डोटा किंवा ऑक्ट्रीओटाईड रिसेप्टर स्कॅन असे म्हणतात. यासाठी रुग्ण आणि डॉक्टर यांना योग्य समुपदेशनाची गरज भासते. त्यामुळे रुग्णाची योग्य तपासणी होते. त्यांना तपासणीचा जास्त खर्च येत नाही. त्यांना तपासणाऱ्या डॉक्टरांनाही त्यांच्या लागणाऱ्या उपचारासंबंधीची माहिती होते.

न्यूक्लियर मेडिसीनचे तिसरे अंग म्हणजे उपचार; यात काही किरणोत्सारी औषधांचा वापर थॉयराईड आजारांवर उपचार म्हणून केला जातो. तसेच काही औषधांचा उपयोग उपशामक उपचार म्हणून काही कॅन्सरवर केला जातो.

न्यूक्लियर मेडिसीन ही आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राची देणगी आहे. त्याचा उपयोग अधिकाधिक प्रमाणात केला गेला पाहिजे.



## झुम्बा नृत्यातून व्यायाम

नृत्यातून व्यायाम हा प्रकार नृत्य-भारतीय संस्कृतीला नवीन नाही. लयबद्ध आणि सौंदर्यपूर्ण शारीरिक हालचाली हा नृत्याचा पाया आहे. हेच सूत्र घेऊन नृत्य हे व्यायामप्रकार म्हणून वापरले जाते. त्यातून शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक पातळीवर अनेक फायदे होतात. झुम्बा या व्यायाम प्रकाराची लोकप्रियता वाढण्याचे कारण त्याची बहुउपयुक्तता हे आहे.



आपले पूर्वज खूप शारीरिक श्रम करत असत. तेव्हा आत्तासारखी श्रमाची कामे करणारी यंत्रे उपलब्ध नव्हती. काळ बदलत गेला. वेगवेगळी यंत्रे उपलब्ध झाली. शारीरिक हालचाल कमी झाली. त्यामुळे आरोग्याचे प्रश्नही वाढीस लागले. हे टाळण्यासाठी व्यायामाकडे लक्ष देण्याची गरज भासू लागली.

### नियमित व्यायाम अपरिहार्य

व्यायाम हा आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य असा भाग असला पाहिजे. त्यामुळे होणारे फायदे केवळ वजन कमी करणे आणि मधुमेह नियंत्रण करणे इतके सीमित नसून त्याचे इतरही अनेक फायदे आहेत.

चांगल्या आरोग्यासाठी नियमित व्यायाम करणे महत्त्वाचे असते. तंदुरुस्त व्यक्ती आपले जीवन शेवटपर्यंत भरभरून आनंदाने जगू शकतात.

व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. बरेचदा कुठला व्यायाम सगळ्यांत चांगला, असा प्रश्न विचारला जातो. यावर उत्तर आहे की, एकतर तुमचे ध्येय काय आहे? जसे की, फिटनेस, स्नायू बळकट करणे, वजन कमी

**अर्चना रायरीकर,**  
व्यायाम आणि आहारतज्ज्ञ  
संपर्क : ९९७५४३४५६८



### काही सूचना

१. व्यायामप्रकार म्हणून नृत्य करताना आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा.
२. प्रशिक्षित व्यक्तीच्या देखरेखीखाली करावा.
३. योग्य शूज घालावेत. गरज असल्यास नी-कॅप (Knee-cap) असावी.
४. जिथे हा प्रकार करणार तेथील फ्लोरिंग जिममध्ये असते तसे चांगले असावे. खूप कडक किंवा घसरडे असले तर इजा होऊ शकते.
५. नृत्य बेताबेताने करावे. उगीच सवय नसली तर जोरजोरात करू नये. गुडघेदुखी वाटली, चक्कर आली, श्वास घ्यायला त्रास झाला तर लगेच थांबावे.
६. आपला आहार विशेषकरून प्रथिने आणि जीवनसत्त्वे योग्य असावीत; जेणेकरून व्यायामाला ती पूरक ठरतील.
७. हिमोग्लोबिन, बी १२, डी ३ कमी असू नये. थकवा जाणवेल म्हणून ते तपासून, गरज पडल्यास गोळ्या औषधे घ्यावीत.
८. सर्वात शेवटी; पण महत्त्वाचे : एकदा नक्की करून पाहा. आनंद घ्या. अनुभव घ्या.

करणे यातील काही आहे का? दुसरे म्हणजे वय काय आणि व्यायामाची किती सवय आहे? आणि तिसरे म्हणजे तुम्हांला जास्त कुठला प्रकार आवडतो? तेदेखील महत्त्वपूर्ण आहे. कारण, आपल्याला जे आवडते ते आपण मनापासून करतो. अशा वेळी शक्यतो दांडी मारत नाही. त्यामुळे फायदा होत राहतो.

आपल्याकडे व्यायामाचे असंख्य प्रकार आहेत. त्यातील एक उत्तम प्रकार म्हणजे नृत्य करणे. नृत्याला आपल्याकडे पारंपरिक महत्त्व आहे. आजही हेमामालिनी, वैजयंतीमाला, पंडित बिरजू महाराज, डॉ. सुचेता भिडे-चाफेकर, मनीषा साठे हे किती फिट राहिले आणि किती शारीरिक चपळाईने आणि उत्साहाने त्यांनी ही

साधना आयुष्यभर केली हे आपल्याला माहीतच आहे.

प्रत्येक प्रांतात वेगवेगळे नृत्य प्रकार प्रचलित आहेत. हे प्रकार त्या-त्या प्रदेशातील संस्कृतीचे प्रतीक आहेत आणि याचा उपयोग आरोग्यविज्ञानासाठी आणि उपचारासाठी म्हणून होऊ शकतो, यात काही शंका नाही. याचा उपयोग लहानमोठे सर्वांनाच होत असतो.

### नृत्य-व्यायामप्रकाराचे वेगळेपण

इतर व्यायामप्रकारापेक्षा नृत्य-व्यायाम वेगळा कसा, ते आपण बघू.

संगीत, नृत्य, लय, ताल यामुळे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक पातळीवर आपण असंख्य फायदे मिळवू शकतो. तुम्ही ८ वर्षांचे असा की ८०;

नृत्य प्रकारात भाग घेऊन बघा. खरोखरच आपल्याला अनेक पातळ्यांवर आपल्यात सकारात्मक बदल दिसू लागतात.

कथक, भरतनाट्यम यासारखे नृत्य प्रकार या जीवनसाधना आहेत. त्यासाठी तितका वेळ देणे आपल्या सर्वांना शक्य नसते. तसेच सालसा, कुंबिया, मेरिंगवे, बेली नृत्य यासारखे पाश्चिमात्य प्रकारसुद्धा खूप परिश्रम घेऊन शिकले तर त्यात नैपुण्य येऊ शकते.

व्यायामप्रकार म्हणून नृत्य वापरले जाते तेव्हा वरील प्रकार सर्वसामान्य लोकांना जमतील असे सोपे केले जातात. वरील विविध प्रकार आणि इतर अनेक प्रकारांचा केवळ 'फ्लेवर' त्यात वापरला जातो; जेणेकरून तो प्रकार केल्यासारखे वाटते. मूळ उद्देश यातून आनंद मिळवणे आणि व्यायाम होणे हाच असतो.

### झुम्बा

झुम्बाची सुरुवात १९९८मध्ये Alberto Perez या कोलंबियन नृत्य-कलाकाराने केली. झुम्बामध्ये वेगवेगळ्या पाश्चात्य नृत्यप्रकारातील हालचाली घेतलेल्या आहेत. झुम्बामध्ये उत्साहवर्धक संगीताच्या तालावर वेगवान हालचाली केल्या जातात. त्यामुळे कमी वेळात भरपूर व्यायाम होतो. संगीताच्या तालावर लयबद्ध हालचाली करताना मजा येते. शिवाय, सामुदायिक व्यायाम केल्याने उत्साह वाढतो. शारीरिकदृष्ट्या तंदुरुस्त आणि तरुण व्यक्तींसाठी हा व्यायामप्रकार योग्य आहे. मात्र, ज्येष्ठ नागरिकांनी तसेच काही आजार असलेल्यांनी तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाशिवाय हा व्यायाम करू नये.

### झुम्बाचे वेगवेगळे फायदे

#### ● शारीरिक

१. यात रक्ताभिसरण चांगले होते. हृदय सक्षम होते.
२. दैनंदिन आयुष्यात जास्त शारीरिक क्षमता जाणवते. नियमितपणे केल्यास थकवा जाणवत नाही. जो प्रकार तुम्ही करत आहात त्यात सरावामुळे तुम्ही अधिकाधिक निपुण होत जाता.
३. भरपूर घाम येतो त्यामुळे शरीरातील विषारी पदार्थ

बाहेर पडतात. त्वचा तजेलदार होते.

४. शारीरिक समतोल चांगला होतो. कारण नृत्य व्यायामप्रकारात सर्वच्या सर्व स्नायू वापरले जातात.
५. व्यायाम म्हणून असलेले नृत्यप्रकार वयानुसार वापरले जातात. त्यामुळे त्याची तीव्रता फार नसते. ते हळुवारपणे वापरले गेले तर शारीरिक इजा होत नाही. उलट, अनेक जुने आजार बरे करायला मदत होते. यासाठी निपुण नृत्यप्रकार व्यायाम तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली करणे महत्त्वाचे असून आपले आपणच सावकाश करावे.
६. अंग लवचीक होते. त्याचा फायदा परत दैनंदिन जीवनात होतच असतो.

#### ● मानसिक

१. तुमच्या बुद्धीला एक प्रकारची चालना मिळते. प्रशिक्षित सांगतो तसे पाय-हात पुढे-मागे करताना मेंदूला खुराक मिळतो.
२. मेंदू आणि शरीर यांचा सुसंवाद घडू लागतो. परिणामी, मेंदू तल्लख राहायला मदत होते. यामुळे स्मरणशक्ती उत्तम राहते. मेंदूतील एक भाग hippo campus वयोमानाने आकुंचन पावत असतो. नृत्य-व्यायामाने ते कमी होते किंवा परत पूर्ववत होत असते.

#### ● भावनिक

१. चांगले हार्मोन्स स्रवतात. त्यामुळे आनंदी वाटते. ताण कमी होतो. डिप्रेसन कमी होते. मूड चांगला राहतो.
२. बरेचदा गटात नृत्य-व्यायाम असतो. त्यामुळे सामाजिक आरोग्य वाढीस लागते. नवीन मित्रमैत्रिणी जोडता येतात. एकत्र नृत्य करताना ऊर्जा चांगली जाणवते.

झुम्बा नृत्य-व्यायामाचे फायदे बघता ते एक थेरपी किंवा उपचार पद्धती म्हणून वापरले जाऊ लागले आहे. याचे प्रशिक्षण आणि वापर वाढीस लागला आहे.



## उच्च रक्तदाब

उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि हृदयविकार हे कायम एकमेकांच्या हातात हात घालून चालत राहतात. विशेषतः मधुमेह हा या सर्वांचे मूळ कारण असू शकते. त्यामुळे मधुमेहावर उत्तम नियंत्रण असल्यास रक्तदाबाची गुंतागुंत टाळणे शक्य होते. रक्तातील ज्यादा प्रमाणात असलेले कोलेस्टेरॉलसारखे मेदघटक रक्तवाहिन्यांची रुंदी कमी करतात व उच्च रक्तदाबास मदत करतात. यावरील उपचारांमध्ये औषधांइतकेच पथ्य महत्त्वाचे आहे.

डॉ. प्रकाश जोशी,  
एमडी  
संपर्क : ९८२२८ ७४३७३

### रक्तदाब म्हणजे काय ?

हृदयाच्या प्रत्येक स्पंदनाबरोबर एका ठरावीक दाबाने रक्तवाहिन्यांत रक्ताभिसरण होत असते. ही क्रिया जन्मापासून अखेरच्या क्षणापर्यंत अविरत चालू असते. त्यामुळे शरीरातील सर्व अवयव व महत्त्वाची कार्यस्थळे यांना प्राणवायू व ऊर्जा पोहोचवली जाते. हा रक्तदाब कमी किंवा अधिक होणे अयोग्य आहे. सर्वसाधारणपणे १३०/८० हा नॉर्मल रक्तदाब कोणत्याही व्यक्तीला किंवा कोणत्याही वयासाठी गृहीत धरता यात वाढ झाल्यास त्याला उच्च रक्तदाब असे म्हणतात.

### उच्च रक्तदाब का धोक्याचा आहे ?

उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णांमध्ये हृदयाचे स्पंदन फार जोर लावून केले जाते. परिणामी, हृदयावर जास्त ताण पडून हळूहळू ते निष्क्रिय होऊ लागते. उच्च रक्तदाबामुळे रक्तवाहिन्या, मूत्रपिंड, मेंदू व नेत्रपटल यांवर गंभीर स्वरूपाचे परिणाम होऊ शकतात.

### उच्च रक्तदाबाची कारणे

- प्राथमिक : आनुवंशिक किंवा काही कारणाशिवाय
- दुय्यम : इतर कारणांमुळे असणारा उच्च रक्तदाब. यात प्रामुख्याने मूत्रपिंड, नलिकाविरहित ग्रंथीचे रोग (हार्मोन्स), काही प्रकारचे कर्करोग, कॉर्टिसोलचा अतिरेक, फिमेल हार्मोन्स, रक्तवाहिन्यांचे आजार पहिल्या प्रकारात औषधे वापरून रक्तदाब आटोक्यात आणून तो नियंत्रित करणे एवढेच करता येते. दुसऱ्या प्रकारात कारण सापडल्यास रक्तदाब औषधाशिवाय नियंत्रित होऊ शकतो.

### उच्च रक्तदाबाची काही लक्षणे

- चक्कर येणे, डोके दुखणे, डोळ्यांना त्रास होणे, घाबरल्यासारखे वाटून धडधड होणे, दम लागणे, अतिशय थकवा वाटणे
- कधीकधी उच्च रक्तदाबाची गुंतागुंत होऊनच रुग्ण येतो. उदाहरणार्थ, हृदयविकाराचा झटका, अर्धांगवायूचा झटका, रक्तशर्करा वाढणे अथवा मूत्रपिंडाची निष्क्रियता. बऱ्याच वेळा अशा रोगांची उपाययोजना चालू असताना उच्च रक्तदाब सापडतो.

### अपरिचित लक्षणे

- डोळे, मूत्रपिंड, हृदय, मेंदू याबद्दलचे कोणतेही लक्षण असल्यास रक्तदाब तपासून पाहावा.
- एकदा औषधे चालू केल्यावर शरीराला त्याची सवय होते असा एक





समज आहे.

- रक्तदाबावर गंभीर विचार करणे जरूरी आहे.
- काही जण 'वयाबरोबर हे आता येणारच' असे गृहीत धरून व औषधांची सवय लागू नये म्हणून गोळ्या पूर्णपणे सोडून देतात.
- रक्तदाब नियंत्रित करता येणे शक्य आहे; पण तो कायमचा घालवणे फक्त विशिष्ट बाबतीतच शक्य आहे.

#### लक्षणविरहित उच्च रक्तदाब

कोणतेही लक्षण नसताना उच्च रक्तदाब असू शकतो. माझा एक रुग्ण रूटीन चेकअपसाठी आला असताना त्याचे बीपी २८० / १४० होते. त्यांना इतका उच्च रक्तदाब असतानाही तक्रारी नव्हत्या. याचे कारण हळूहळू वाढणारा रक्तदाब कोणतेही लक्षण न दाखवता शरीर सामावून घेतो. परंतु अचानक वाढलेला रक्तदाब ही एक वैद्यकीय आपत्ती (मेडीकल इमर्जन्सी) आहे.

#### इलेक्ट्रिक व मर्क्युरी रक्तदाब तपासण्याच्या उपकरणांबद्दलचे स्पष्टीकरण

मर्क्युरी साधन याला गोल्ड स्टँडर्ड समजतात. इतर उपकरणे बॅटरीवर चालत असल्यामुळे दर दोन ते तीन महिन्यांनंतर बॅटरी बदलल्यास ते व्यवस्थित काम देते. यासाठी डॉक्टरांकडे जाऊन दोन्ही मशीनवरील रिडींग पडताळून पाहावे, असे माझे मत आहे.

#### उच्च रक्तदाबावरील उपचार

१. **पथ्य व आहार** : सोडिअम अधिक असणारे पदार्थ

#### हे लक्षात ठेवा

- रक्तदाब ही एक शारीरिक आपत्ती आहे.
- वाढलेला रक्तदाब लक्षणे दाखवेलच असे नाही.
- हळूहळू वाढणारा रक्तदाब फारशी लक्षणे दाखवत नसल्याने रुग्णांना त्याचे महत्त्व कळत नाही.
- रक्तदाबाने मूत्रपिंड / हृदय / डोळे / मज्जासंस्था यांवर विपरीत परिणाम होत असतात.
- जीवनशैली बदलणे, नियमित औषधे घेणे, व्यसनविरहित राहणे हीच दीर्घायुष्याची गुरुकिल्ली आहे.

टाळावेत. उदाहरणार्थ, लोणची, मिरच्या, पापड वगैरे. संतुलित आहार घेतल्याने रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे शक्य होईल.

२. वेफर्स, चिवडा, शेव, कुरकुरे आदी अत्यंत धोकादायक आहेत. त्यामुळे गंजलेल्या नळाप्रमाणे रक्तवाहिन्या खराब होतात. हे पदार्थ आहारात अजिबात घेऊ नयेत.
३. **व्यसने** : सिगारेट, तंबाखू व अधिक प्रमाणात मद्यसेवन यावर आळा घातल्यास रक्तदाब कमी होऊ शकतो. बऱ्याच वेळा रुग्णांचे काही प्रश्न

असतात. दोन-तीन सिगारेट चालतील का? थोडेफार मद्यसेवन चालेल का? परंतु माझ्या मते, व्यसन पूर्णपणे टाळणे केव्हाही योग्य आहे. कारण असे रुग्ण खरोखरीच कमी सिगारेट ओढतील याची खातरी नाही.

४. **जीवनशैलीतील बदल** : आपली जीवनशैली किती व्यस्त आहे? आपण दिवसातील किती तास काम करतो? रात्रपाळी असते का? यानंतर झोप किती तास घेतो? असे प्रश्न आपल्याला विचारावेत.

माझ्या मते, सुमारे सात ते आठ तास रात्रीची विश्रांती आवश्यक आहे. नाहीतर त्याचा रक्तदाब वाढण्यावर परिणाम होतो.

आपल्या कुटुंबातील व्यक्तीसाठी आपण थोडा तरी वेळ देणे आवश्यक आहे. त्यामुळे मानसिक तणाव कमी होण्यास मदत होते. स्पर्धेमुळे विद्यार्थी टेन्शन घेतात. त्यात कौटुंबिक ताणतणाव भर घालतात.

५. **योगा व प्राणायाम** : ओंकार, प्राणायाम (भस्त्रिका, अनुलोम-विलोम, शीतली प्राणायाम, भ्रमरी

प्राणायाम) हे प्रकार नियमितपणे केल्याने रक्तदाब नियंत्रणात राहतो.

**योगासने** : सुप्तविरासन व विपरीत करणी या दोन आसनांचा विशेष फायदा रक्तदाबाच्या रुग्णाला जाणवतो.

६. औषधे नियमित घेणे व उपाययोजना करणे अतिशय आवश्यक आहे. नियमित नेमून दिल्याप्रमाणे औषधे वेळेवर घेणे आवश्यक आहे. एखादी गोळी घेण्याचे विसरल्यास डॉक्टरांना विचारून पुढील गोळी घ्यावी. आपल्या मनाने कोणतीही गोळी घेऊ नये. कुणाच्यातरी सांगण्यावरून ढोंगी बाबाचे अंगारे व जडीबुटी याला बळी पडू नये.

७. रक्तदाबाचा कोर्स असा प्रकार अस्तित्वात नाही. एक ठरावीक संवाद आढळतो : सहा महिने ते एक वर्षानंतर चेकअपला आल्यावर रुग्ण सांगतात, तुम्ही दिलेला कोर्स संपल्यावर आम्ही औषधे बंद केली. अशांनी फेरतपासणीस येणे जरूरी असते. म्हणजे औषधात योग्य तो बदल करता येतो.



# थायरॉईड व मधुमेह

२५ मे हा दिवस 'जागतिक थायरॉईड दिन' म्हणून पाळला जातो. मधुमेह व थायरॉईड ग्रंथीचे आजार एकत्र असण्याचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे प्रत्येक मधुमेहीने वर्षातून एकदा टीएसएच ही तपासणी अवश्य करून घ्यावी.

## डॉ. रमेश गोडबोले, एमडी

आपल्या शरीरातील अनेक ग्रंथींपैकी थायरॉईड (कंठस्थ ग्रंथी) ही अंतःस्रावी ग्रंथी अतिशय महत्त्वाची आहे. त्यातून निर्माण होणारे T4 आणि T3 हे दोन स्राव (हार्मोन्स) शरीरातील अनेक प्रक्रिया सुरळीत चालण्यासाठी आवश्यक असतात. शरीरातील ऊर्जेची निर्मिती व वापर, प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्त्वे, खनिजे व पाणी यांची चयापचय क्रिया, मानसिक संतुलन, मेंदूचे कार्य, जननकार्य अशा विविध कार्यांत या ग्रंथीतून स्रावणाऱ्या हार्मोन्सचा प्रभाव असतो.

थायरॉईड ग्रंथीच्या व्याधीचे प्रमाण लोकसंख्येच्या सुमारे २% असल्यामुळे भारतात दीड ते दोन कोटी लोकांना

थायरॉईडचा आजार आहे. त्यामुळे त्याविषयीची प्राथमिक माहिती प्रत्येकाला असणे आवश्यक आहे. या ग्रंथीच्या व्याधी मधुमेहाप्रमाणेच बहुतेक वेळा संपूर्णपणे बऱ्या होणाऱ्या नसतात. कारण स्वतःच्याच थायरॉईड पेशींविरुद्ध आपलेच शरीर प्रतिद्रव्ये (ॲंटीबॉडीज) तयार करते. त्यामुळे ऑटोइम्यून डिसीज या गटात या व्याधीची गणना होते. टाईप १ मधुमेहातही हीच प्रक्रिया होते. ती थांबवता येत नसल्यामुळे मधुमेहाप्रमाणेच थायरॉईड ग्रंथीच्या व्याधीही आयुष्यभर साथ करत असतात.

थायरॉईड ग्रंथीतून निर्माण होणारे T4 व T3 हे हार्मोन्स कमी प्रमाणात स्रावत असतील तर त्याला हायपो थायरॉईडझम म्हणतात आणि जास्त प्रमाणात स्रावत असतील तर त्याला हायपर थायरॉईडझम असे म्हणतात. यातील हायपो थायरॉईडझमचे प्रमाण

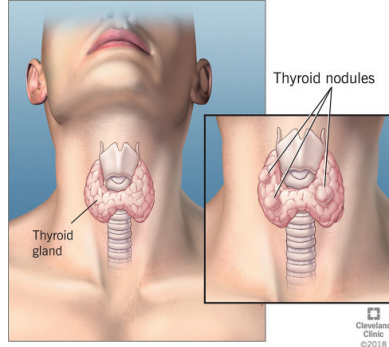
आजच्या धावपळीच्या जीवनशैलीमुळे वाढत चालले आहे. स्थूलपणा, मतिमंदपणा याबरोबरच अनेक व्याधींना अनेक जण तोंड देत आहेत.

मधुमेह व थायरॉईड ग्रंथीचे आजार एकाच प्रकारचे असले तरी थायरॉईड ग्रंथी काम करत नसतील तर गोळ्यांच्या स्वरूपात तोंडाद्वारे औषध घेऊन भागते. पथ्य करावे लागत नाही. त्यामुळे सुसह्य असते. उपचार सुरु केल्यावर बहुतेक त्रास कमी होतो.

थायरॉईडच्या लॅबोरेटरीतील तपासण्या महाग असतात. परंतु त्या वर्षातून दोन-तीन वेळा केल्यास औषधाचा योग्य डोस ठरवता येतो.

स्थूलपणा व थायरॉईड यांचा संबंध बरेच जणांना माहीत असतो. थायरॉईड काम करत नाही तेव्हा वजन वाढते. त्यामुळे स्थूलपणाचे खापर थायरॉईडवर ढकलण्यासाठी थायरॉईडच्या तपासण्या करून घेण्यास स्थूल व्यक्ती तयार होतात. परंतु हे कारण क्वचितच आढळते. शिवाय, स्थूलपणाबरोबर इतरही बरीच लक्षणे असावी लागतात. केस गळणे ही अनेक तरुण व मध्यमवयीन स्त्रियांची तक्रार असते. त्याचे कारणही थायरॉईड नसून आहारातील पोषक द्रव्यांचा अभाव ही प्रमुख समस्या असते. म्हणून स्थूलपणा कमी करण्यासाठी कमी कॅलरीजचा आहार, भरपूर व्यायाम व बैठी जीवनशैली सोडणे हे उपाय महत्त्वाचे ठरतात.

मानेच्या पुढच्या भागात, फुलपाखराच्या आकाराची थायरॉईड ग्रंथी अतिशय छोटी असली तरी आरोग्याच्या दृष्टीने फार मोठी आणि महत्त्वाची आहे.



# लॉकडाऊन सैलावल्यानंतरही काळजी आवश्यकच

कोरोना साथीमुळे व लॉकडाऊनमुळे जीवनशैली बदलली आहे. त्यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब इत्यादी जीवनशैलीशी निगडित आजार नियंत्रणात ठेवण्याचे नवीन आव्हान तयार झाले आहे. कोरोनापासून बचाव आणि आजार नियंत्रित ठेवणे, याची चर्चा करणारा लेख.

डॉ. विनायक हििंगणे  
DNB (मेडिसिन)  
संपर्क : ९३५९३८४९८४

कोरोना हा विषाणूचा एक गट-प्रकार आहे. या गटात बरेच विषाणू आहेत. सध्या पसरतो आहे तो या गटातील कोव्हीड १९ हा विषाणू आहे. हा विषाणू नवीन असल्यामुळे त्याच्या विरोधात आपल्याला पुरेशी प्रतिकारशक्ती नसते. त्यामुळे या आजाराचा प्रसार वाढण्यास मदत झाली आहे. याच कारणामुळे प्रतिबंध हाच कोरोना विषाणूविरुद्ध लढण्याचा महत्त्वाचा भाग आहे.

ज्यांना मुळातच काही आजार आहेत, ज्यांचे वय जास्त आहे किंवा ज्यांची प्रतिकारशक्ती आजार किंवा immunosuppressant औषधांमुळे कमी आहे त्यांना या आजाराचा जास्त धोका आहे. म्हणून मधुमेही तसेच इतर आजाराच्या रुग्णांनी जास्त काळजी घ्यावी, असे सुचवले जाते.

## लॉकडाऊनची मूलभूत तत्त्वे पाळाच!

लॉकडाऊनमध्ये लोकांचे घराबाहेर पडणे कमी झाल्यामुळे कोरोनाचा प्रसार थोडा मंदावला, हे आपण जाणतोच. लोकांशी संपर्क टाळणे हा कोरोनापासून बचावाचा महत्त्वाचा मार्ग आहे. लॉकडाऊन सैलावल्यानंतरही आपण त्यातील मूलभूत नियम पाळावेत.

- शक्य तेवढे इतरांशी संपर्क टाळा.
- समोरच्या व्यक्तीपासून दोन मीटर अंतर ठेवावे. असे केल्याने त्या व्यक्तीच्या श्वसनमार्गातून येणारे तुषार आपल्याला टाळता येतात.
- साधा मास्क हा सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने फायद्याचा असला तरी वैयक्तिक सुरक्षिततेसाठी पुरेसा नाही. तो केवळ आपल्या श्वसनमार्गातील तुषार बाहेर उडण्यापासून थांबवतो; पण आपल्याला विषाणूपासून वाचवू शकत नाही. म्हणूनच अत्यावश्यक कामांशिवाय बाहेर न पडणे हेच जास्त चांगले!
- सार्वजनिक ठिकाणी असणाऱ्या वस्तू व पृष्ठभाग अशा ठिकाणी विषाणू असण्याची शक्यता अधिक असते. घराबाहेर पडलो नाही तर असे सार्वजनिक पृष्ठभाग आपल्याला टाळता येतात.
- अत्यावश्यक बाबींसाठी बाहेर पडल्यास आपले हात मास्कला तसेच चेहऱ्याला लावणे टाळावे.
- हात शक्य तेवढ्या वारंवार साबणाने किंवा सॅनिटायझरने स्वच्छ करावेत. घरी आल्यावर हात स्वच्छ धुवावेत.

- बाहेर जाऊन आल्यावर आपले कपडे बदलून आंघोळ करून घेतल्यास उत्तम.
  - बाहेरून आणलेल्या वस्तू स्वच्छ करून घ्याव्या. उदाहरणार्थ, भाजीपाला, वापरलेल्या पिशव्या धुऊन घ्याव्यात.
  - आपल्या घरीही इतर लोक अत्यावश्यक बाबींशिवाय येता कामा नये.
  - आपले मित्र-नातेवाईक-ओळखीच्या व्यक्ती यांना फक्त गप्पा मारण्यासाठी किंवा क्षुल्लक कारणांसाठी भेटू नये.
  - अत्यावश्यक कामासाठी आपल्या घरी कोणी आल्यास त्यांच्याशीसुद्धा सुरक्षित अंतर ठेवावे. त्यांच्या संपर्कात आलेल्या वस्तू स्वच्छ करून घ्याव्यात.
  - बाहेरून काही सामान कुरिअरने वा पार्सलने आल्यास ते स्वच्छ करून घ्यावे.
  - इतरांशी सुरक्षित अंतर ठेवूनही आपण माणुसकीने वागू शकतो. किंबहुना वागावेच!
- इतरांपासून सुरक्षित अंतर फक्त व्हायरसचा प्रसार आणि संसर्ग होऊ नये यासाठी आहे. याचा अर्थ आपण इतरांना मदत करू नये असा नक्कीच होत नाही. आपण इतरांची मदत करू शकतो तसेच इतरांची मदत घेऊसुद्धा शकतो. सध्याच्या संकटाच्या काळात एकमेकांच्या मदतीने कोरोनावर मात करणे शक्य होईल.
- डायबेटिसच्या व इतर आजारांच्या रुग्णांनी दवाखान्यात जावे का ?**
- डायबेटिस, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग इत्यादी आजार असलेल्यांना दोन कारणांसाठी दवाखान्यात जावे लागते. एक म्हणजे तातडीची गरज पडल्यास (Emergency) किंवा आपल्या नियमित तपासणीसाठी (Routine checkup). तातडीच्या दुखण्यासाठी आपल्याला दवाखान्यात जावेच लागते. त्याला काही पर्याय नसतो. मात्र, पुढील काही महिने आपण रूटीन फॉलोअप पुढे ढकलू शकतो.

- बरेच डॉक्टर सध्या फोनवर किंवा ऑनलाईन सल्ला देत आहेत. रूटीन तपासणीला हा पर्याय आपल्याला काही काळ वापरता येऊ शकतो.
- आपला रक्तदाब व शुगर पातळी घरी तपासण्याची सोय असल्यास उत्तमच.
- जिथे डॉक्टरांना भेटण्याची गरज असेल तिथे अपॉइंटमेंट घेऊन गेलेले उत्तम. वेटिंग रूममध्ये गर्दी होऊ नये यासाठी डॉक्टर काळजी घेत आहेत. आपण जाण्याआधी अपॉइंटमेंटची खातरी करून मगच जावे.
- आपल्याला सरदी, खोकला, ताप, अंगदुखी इत्यादी लक्षणे असल्यास सरकारी रुग्णालय किंवा कोव्हीड उपचारासाठी मान्यता असलेल्या ठिकाणी गेलेले उत्तम. अशा वेळी डॉक्टरांना वा स्टाफला आपल्या लक्षणांची पूर्वसूचना दिलेली बरी.

#### नेहमीच्या औषधोपचारांबाबत काय करायचे ?

- औषधोपचार नेहमीप्रमाणे सुरु ठेवावे. आपली जीवनशैलीसुद्धा नेहमीप्रमाणे ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. आहार नेहमीसारखा ठेवावा. घरच्याघरी शक्य ते व्यायाम करावे. आजार नियंत्रित राहायला मदत होते.
- गरज वाटल्यास आपल्या डॉक्टरांशी फोनवर किंवा ऑनलाईन सल्लामसलत करावी.
- नवीन औषध योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नये.
- कोरोना होऊ नये म्हणून बरीच औषधे सोशल मीडियावर सुचवली जातात. अशी औषधे वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेणे धोक्याचे ठरू शकते.

#### तणावपूर्ण व बंदिस्त वातावरणाचा ताण दूर ठेवा

साथीचा झपाट्याने होणारा प्रसार, मृत्यूचा वाढणारा आकडा भीतिदायक असतो. सगळीकडे सुरु असलेली कोरोनाची चर्चा यामुळे पूर्ण लक्ष आजारावर केंद्रित होते. यात आपल्या बंदिस्तपणाची भर पडते. नेहमीच्या फिरण्यामुळे व हालचालींमुळे तणाव मोकळा व्हायला मदत होत असते, ते बंद झाल्याने एक प्रकारची हताशा

येते. पुढे काय होईल याची अवाजवी भीती वाटायला लागते. यातूनच नैराश्य येते. तणाव हाताळण्याची आपली क्षमता कमी होते. या सर्वातून बाहेर पडण्यासाठी -

- आपली मानसिकता सकारात्मक ठेवण्याची गरज आहे.
- घरात स्थानबद्ध असल्यामुळेच आपण सुरक्षित राहू शकतो. लस येईपर्यंतच आपल्याला असा काळ काढायचा आहे, हे लक्षात घेऊन नकारात्मक विचारांपासून दूर राहायला हवे.
- सोशल मीडियाचा सकारात्मक वापर करता येतो. व्हिडिओ कॉलिंग व सोशल मीडियाच्या मदतीने प्रत्यक्ष न भेटताही आपण मित्रांच्या व नातेवाइकांच्या संपर्कात राहून आपली सामाजिक संपर्काची गरज काही प्रमाणात भागवू शकतो.
- आपण घरीसुद्धा अनेक महत्त्वाच्या कामांना वेळ देऊ शकतो. नवीन गोष्टी शिकू शकतो.
- वाचन, लेखन, चित्र काढणे, ओरिगामी, गायन असे अनेक छंद आपल्याला प्रसन्न ठेवायला मदत करू शकतात.
- योग आणि घरच्याघरी केलेले व्यायाम नैराश्य व बंदिस्तपणाची भावना दूर ठेवायला मदत करतात.

#### दिनक्रम आखणे आणि त्यानुसार वागणे

- आपण घरीच असलो तरीही रोजचा दिनक्रम नेहमीप्रमाणे ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. दिवसभराचे एक वेळापत्रक केल्यास आपल्याला एक उद्दिष्ट मिळते. आपले रूटीन सुरू आहे अशी भावना येते.
- मधुमेहीना किंवा इतर आजाराच्या रुग्णांनासुद्धा याचा फायदा होतो. जेवण व औषधे वेळच्यावेळी घेता येतात.
- रूटीन अनियमित झाल्यास यात अडचण येते व आजार अनियंत्रित होऊ शकतो.
- अनियमित रूटीनचा फटका झोपेलासुद्धा बसतो. पुरेशी सलग झोप झाली नाही तर आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतात. आपल्या रोजच्या दिनचर्येत झोपेसाठी रात्रीचे आठ ते नऊ तास राखून ठेवावेत.

- झोपेचा दर्जा सुधारण्यासाठी संध्याकाळी कॅफिनयुक्त पेय (चहा/कॉफी) तसेच स्क्रीन (टीव्ही-मोबाईल-कॉम्प्युटर इत्यादी) यांना टाळावे. दिवसा झोप टाळावी.

#### संतुलित आहार महत्त्वाचा

- भाजीपाला व फळे खाऊ नयेत, अशा अनेक अफवा येतात, त्यांना बळी पडू नये. भाजीपाला व फळे पाण्याने नीट धुऊन घेतली तर खाऊ शकतो. फळे व भाज्या हाताळण्यापूर्वी हात साबणाने धुऊन घ्यावेत.
- घरातच असताना विरंगुळा म्हणून बरेच पदार्थ बनवले जातात. शिवाय, तणावामुळे जास्त खाण्याकडेही कल असतो. यामुळे आहार असंतुलित होतो. याने मधुमेह अनियंत्रित होण्याचा धोका असतो. हे टाळायला हवे.
- घरातच असल्याने ऊर्जेची गरज थोडी कमी झाली आहे. त्यामुळे आहारातून मिळणारे उष्मांक कमी करण्यासाठी थोडा कमी आहार घेणे, मध्ये-मध्ये खाणे टाळणे, तेल-तूप यांचे प्रमाण कमी करणे अशा सहजसोप्या सवयी लावून घ्याव्यात.
- बाहेरचे खाणे / जंक फूड सध्या बंद असल्याने आरोग्याला ते पूरकच आहे. मधुमेहाच्या दृष्टीने चांगल्या अशा रेसिपी या काळात आपल्याला शिकता येतील. लॉकडाऊनचा काळ आपला आहार सुधारण्यासाठी वापरता येईल.

#### व्यायाम व शारीरिक हालचाल

- व्यायाम व शारीरिक हालचाल आपल्या जीवनशैलीचा अविभाज्य घटक आहे. फिरणे बंद झाल्याने अनेकांना व्यायाम पुरेसा करता येत नाहीये. आपण पुढील काही काळ घरच्या घरी व्यायाम करू शकतो.
- उठाबशा, सूर्यनमस्कार, पीटीचे व्यायाम व योगासने असे सगळे व्यायाम आपण घरी करू शकतो.
- ज्यांना शक्य आहे त्यांनी जागच्या जागी जॉगिंग, दोरीवरच्या उड्या, एरोबिक नाच इत्यादी अनेक कार्डीओचे व्यायामसुद्धा करावेत.
- मधुमेह व उच्च रक्तदाब यासाठी सौम्य व्यायाम

केले तरी फायदा होतो. मात्र, नियमितता कसोशीने पाळायला हवी.

- सकाळी व संध्याकाळी दोन वेळा विभागून व्यायाम केलेला अधिक योग्य.
- साखरेची पातळी नियंत्रणात राहण्यासाठी जेवण झाल्यावर घरातल्या घरात थोडे चालावे.
- सलग बसणे टाळावे. दर अर्ध्या तासाने थोडा वेळ उभे राहावे.

#### घरातल्या घरात सुरक्षित अंतर कसे ठेवावे ?

मधुमेहीनी किंवा इतर आजारांच्या लोकांनी घरातसुद्धा इतरांपासून सुरक्षित अंतर ठेवावे. घरातील इतर लोक बाहेर येणे-जाणे करत असतील तर त्यांच्यामार्फत विषाणू घरातही येऊ शकतात. त्यासाठी ही काळजी घ्यावी.

- इतरांचे कपडे, टॉवेल व वैयक्तिक वस्तू वापरू नये.
- घरात लहान मुले असल्यास त्यांनी बाहेर इतर मुलांमध्ये मिसळू नये. मुले एकत्र खेळत असतील तर इतर घरातील मुलांपासून (त्यांच्या घरातील लोकांमार्फत) संसर्ग पसरण्याची भीती असते.

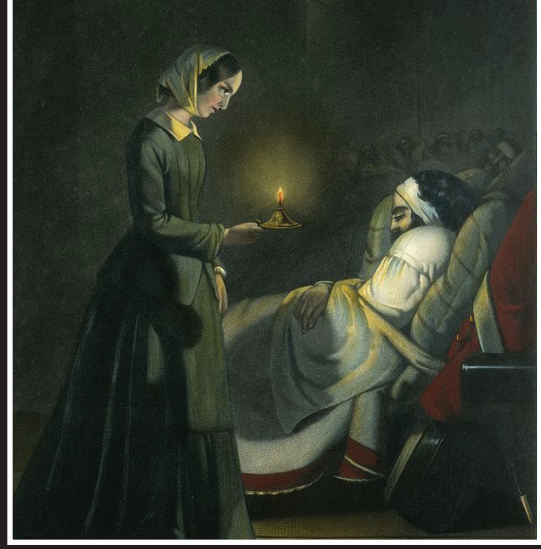
कोव्हीड १९ हा आजार आव्हानात्मक आहे. या शतकातील सगळ्यात मोठी आणि गंभीर साथ आपण अनुभवतो आहोत. पण यातून वाचणे आपल्याला

साथीच्या काळात दवाखाना टाळण्याकडे आपला कल असतो. तो बहुतांशी योग्यच आहे. पण काही लक्षणे ही दुर्लक्ष करण्यासारखी नसतात. छातीत दुखणे, दम लागणे, अंधारी येणे, आकडी येणे, बेशुद्ध होणे, पडणे इत्यादी काही लक्षणे धोकादायक आजारांची असू शकतात. डायबेटिसच्या पेशंटमध्ये लघवीला वारंवार होणे, सतत गुंगी राहणे, श्वासाला वास येणे, पोटात दुखणे, शुगर कमी होण्याची लक्षणे वारंवार दिसणे अशा लक्षणांना तातडीची वैद्यकीय मदत हवी असते. कोव्हीड १९ शिवाय इतर आजारसुद्धा गंभीर आहेत. त्यामुळे धोक्याच्या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करू नये अथवा अंगावर काढू नये. डॉक्टरांशी किमान फोनवर बोलून काय करायाचे ते ठरवावे.

शक्य आहे. जगभर कोरोनाविरुद्धच्या लसीचे काम युद्धपातळीवर सुरु आहे. ही एक चांगली आशादायक बातमी आहे. तोपर्यंत (आणि खरे तर नंतरही) शिस्त, स्वच्छतेची काळजी आणि भरपूर संयम याची आपल्याला गरज आहे.



# LADY WITH THE LAMP : आद्य परिचारिका फ्लोरेन्स नाइटिंगेल



फ्लोरेन्स नाइटिंगेल यांचा जन्म १२ मे १८२० रोजी एका समृद्ध आणि उच्चभ्रू ब्रिटिश परिवारात झाला. उच्चभ्रू कुटुंबात जन्मूनही त्यांनी नर्सिंग सेवेत काम करण्याचे ठरवले. कुटुंबीयांचा विरोध पत्करून त्यांनी ही सेवा अखंड सुरू ठेवली. फ्लोरेन्सनी त्यांचे सगळ्यात महत्त्वपूर्ण योगदान क्रिमियन युद्धात दिले. युद्धातील घायाळ लोकांची सेवा करण्यासाठी १८५४मध्ये ३८ स्त्रियांची एक तुकडी तुर्कस्तानमध्ये पाठवण्यात आली. डॉक्टर निघून जायचे तेव्हा रात्री मेणबत्तीच्या वा कंदिलाच्या प्रकाशात नाइटिंगेल घायाळ सैनिकांची सेवा करायच्या. त्यामुळे त्यांना Lady with the Lamp म्हणू लागले. त्यांनी Notes on Nursing या पुस्तकासोबतच त्यांची इतर अनेक पुस्तके प्रसिद्ध आहेत. १८६०मध्ये लंडनमधील थॉमस हॉस्पिटल येथे 'नाइटिंगेल ट्रेनिंग

स्कूल फॉर नर्सस' सुरू करण्यात आले. फ्लोरेन्स नाइटिंगेलमुळेच नर्सिंग क्षेत्रात येण्यास महिलांना प्रेरणा मिळाली. वयाच्या ९०व्या वर्षी १३ ऑगस्ट १९१० रोजी नाइटिंगेल यांचे निधन झाले.

त्यांचा जन्मदिवस १२ मे हा 'जागतिक परिचारिका दिन' म्हणून जगभर साजरा केला जातो. त्या निमित्ताने त्यांना मानवंदना! आज कोव्हीड १९च्या साथीला जगभरातील परिचारिका ज्या पद्धतीने तोंड देत आहेत त्याला तोंड नाही. संपूर्ण मानवजातीवर आलेले संकट परतवण्याची लढाई लढणाऱ्या या योद्ध्या! फ्लोरेन्स नाइटिंगेल यांच्याप्रमाणेच Lady with the Lamp भासणाऱ्या या आपल्या भगिनी... जागतिक परिचारिका दिनाच्या निमित्ताने त्यांच्या कार्याला कृतज्ञतापूर्वक सलाम!

## रुग्णसेवा हेच जीवनध्येय

भारतातील आर्थिक विषमता, समाजातील चुकीच्या धारणा, अपुरी वैद्यकीय साधनसामग्री इत्यादींमुळे भारतीय परिचारिकांसमोरील आव्हाने आणखी वेगळी, आणखी कठीण आहेत. या सगळ्या प्रतिकूल परिस्थितीतही आपल्या कामावर श्रद्धा ठेवून रुग्णसेवा हीच ईश्वरसेवा मानणाऱ्या अनेक परिचारिका भगिनी आपल्या समाजात आहेत. अशा दोन भगिनींचे अनुभव आपल्यासाठी...



# रुग्णसेवेतच आनंद

**मनीषा कापसे**, केईएम हॉस्पिटलमध्ये २६ वर्षे कार्यरत. इन्फेक्शन कंट्रोल नर्स (आयसीएन) म्हणून विशेष कार्य

**या क्षेत्रात कार्यरत होण्यापूर्वी शिक्षण घेत असताना आपण ठरवले होते का? घरातील कोणाला या क्षेत्रात काम करताना पाहून आपण रुग्णसेवा करावी असे वाटले?**

घरची परिस्थिती तशी बेताचीच होती. त्यामुळे लवकरात लवकर स्वतःच्या पायावर उभे राहणे आवश्यक होते. तशातच आई आजारी असायची. ती हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट असताना तेथील परिचारिकांची सेवा वा काम पाहून आईला वाटले, माझ्या मुलीनेही असे काम करावे. पूर्वीच्या वातावरणात या क्षेत्रात येण्यास विरोध होता. पण माझे आईवडील खंबीरपणे माझ्या पाठीशी उभे राहिले. मी अकरावीनंतर दीड वर्षांचा एएनए कोर्स केला. परीक्षा निकाल लागेपर्यंत हरजीवन हॉस्पिटलमध्ये काम केले. सहा महिन्यांनी १९९४मध्ये मला केईएम हॉस्पिटलमध्ये नोकरी मिळाली. पुढे शिकण्याची इच्छा असल्याने नोकरी करतच बारावी पूर्ण केले.

**आपली या क्षेत्रातील सेवा कधीपासून सुरु आहे व कोणकोणत्या विभागात आपण काम केले आहे?**

मी गेली २६ वर्षे या क्षेत्रात काम करत आहे. मी प्रायव्हेट रुम, डिलक्स रुम तसेच डिलिव्हरी रुममध्ये विशेषकरून काम केले आहे. जनरल वॉर्डमध्ये काम करण्याची संधी मला अजून मिळालेली नाही. काही काळ इमर्जन्सीमध्येही मी काम केले. त्यानंतर मी 'इन्फेक्शन कंट्रोल नर्स'चा कोर्स केला आणि आता मुर्लीना आयसीएनचे प्रशिक्षण देत आहे.

**कोणत्या विभागात काम करताना आपण करत असलेल्या कामाबद्दल आदर वाटतो?**

इमर्जन्सीमध्ये प्रयत्नांची पराकाष्ठा करून रुग्णसेवा करताना आपण करत असलेल्या कामाचे चीज झाले असे वाटते.

**आपण काम करत असताना आठवणीत राहिलेले असे काही रुग्ण ज्यामुळे प्रयत्नांची शिकस्त करून त्यांना आजारपणातून बाहेर काढले?**

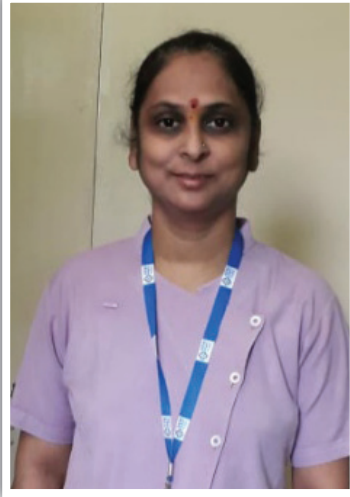
इमर्जन्सीमध्ये पॉयझनिंगच्या केसेस. यामध्ये अशा महिला - मुली - तरुण मुले येतात. त्यामुळे आमचेही हृदय पिळवटून निघते. अशीच एक महिला रात्री उपचारासाठी आली होती. तिला रात्रभर योग्य उपचार दिल्यामुळे सकाळपर्यंत तिच्या जिवावरील धोका टळला होता. त्यामुळे दुसऱ्या दिवशी तिच्या नातलगांनी आमचे खूप कौतुक केले - आभार मानले.

**या क्षेत्रात काम करताना आलेले काही वाईट अनुभव...**

नव्याने नोकरी सुरु झाल्यावर प्रायव्हेट रुममध्ये थोडी जरी व्यवस्था नीट झाली नाही- जसे, बेड व्यवस्थित नसणे, टॉवेल व्यवस्थित नसणे- तर रुग्ण वा त्याचे नातेवाईक लगेच चिडून व्यवस्थापनाकडे अशा शुल्लक गोष्टींसाठी तक्रार करत असत. प्रायव्हेट रुममधील काही रुग्ण असे वागवतात, जणूकाही आम्ही त्यांचे नोकर आहोत. त्या वेळेस वाईट वाटते.

**एखाद्या रुग्णाबरोबर भावनिक नाते जोडले जाते, त्याबाबत अनुभव...**

श्री. मोरे नावाचे एक पेशंट मल्टिपल प्रॉब्लेम्स असल्याने एक ते दीड महिना प्रायव्हेट रुममध्ये अॅडमिट होते. वयोवृद्ध असल्यामुळे आम्ही त्यांची खूप काळजी घ्यायची. त्यामुळे घरातील व्यक्तीसारखे त्यांच्याबरोबर आमचे नाते निर्माण झाले होते.



विविध डॉक्टरांबरोबर काम करताना, असे डॉक्टर ज्यांच्यामुळे आपल्याला काही वेगळे शिकता आले....

डॉ. राजेश गादिया यांनी इमर्जन्सीच्या वेळेस कोणत्या गोष्टी कराव्यात हे शिकवले. तसेच डॉ. हंतोडकर, डॉ. डिकोस्टा, डॉ. याज्ञिक, डॉ. लिना शहा यांच्याकडूनही वेळोवेळी खूप गोष्टी शिकायला मिळाल्या. या सर्वांचा उपयोग रुग्णसेवा करताना मला होतो.

**वेळमर्यादा व विविध आजार असलेल्या रुग्णांशी सतत संपर्क असूनही आपल्या कामासाठी कुटुंबीयांचा पाठिंबा कसा मिळतो ?**

लग्नापूर्वी तर आईवडिलांनी खूप सहकार्य केले. मी या क्षेत्रात असल्याचा त्यांना अभिमान आहे. लग्नानंतर माझे पती व सासूबाई यांनी माझ्या शिफ्टच्या वेळा सांभाळून घेतल्या. तसेच गरोदरपणात व मुलांना वाढवताना सासूबाईंची खूप मदतही झाली. त्यामुळेच मी इतकी वर्षे हे काम करू शकले.

**आपल्या कुटुंबातील मुलगी वा सून यांनी या क्षेत्रात यावे असे वाटते का ?**

मी करत असलेल्या कामाचा मला खूप अभिमान आहे. माझ्या मुलींनी वा सुनांनी या क्षेत्रात येऊन

रुग्णसेवा केली तर मला आनंदच होईल.

**सध्या परंप्रांतीय मुली (विशेषतः केरळी) परिचारिका सेवेत बहुसंख्येने कार्यरत आहेत. मराठी मुली या क्षेत्रात येण्याचे नाकारत आहेत का ?**

मराठी मुलीही या क्षेत्रात तेवढ्याच प्रमाणात आहेत. पण मला असे वाटते की, इंग्लिशवर प्रभुत्व नसल्यामुळे आपल्या मुली मागे पडतात आणि केरळी मुली दोन-तीन वर्षे आपल्या इथे अनुभव घेऊन परदेशात जातात. आपल्या मुली मात्र भारतात राहून रुग्णसेवा करणे पसंत करतात.

**आपल्या आताच्या या वातावरणात (कोव्हीड-१९) काम करताना आपल्याला आलेले अनुभव...**

स्क्रिनिंगसाठी आलेले लोक घाबरलेले आहेत. दम लागतो, ताप आहे, तरीही फक्त थकवा जाणवतो, असे सांगतात. त्यांच्याशी व्यवस्थित बोलून त्यांना समजवावे लागते. सर्व थरातील लोक आज घरात बसलेले आहेत. नर्सिंग सेवेमुळे आम्हांला या कोरोनाबरोबर दोन हात करण्याची संधी मिळते याचा खूप अभिमान वाटतो. या माध्यमातून आरोग्यविषयक सेवा वा माहिती समाजापर्यंत पोहोचवता येते याचे समाधान वाटते.

## मान-अपमानाचा विचार न करता रुग्णसेवा

सुजाता नानिवडेकर, १९७९ ते २०१८ पुणे महानगरपालिका हॉस्पिटल

मी २०१८पर्यंत पुणे महानगरपालिकेच्या दवाखान्यात परिचारिका म्हणून कार्यरत होते. सेवेमध्ये असताना अनेक चांगले-वाईट अनुभव आले. तसेच या पेशाकडे बघण्याचा समाजाचा, कुटुंबाचा दृष्टिकोनदेखील अनुभवला. अर्थातच कुटुंबीयांचा खंबीर पाठिंबा होताच. रात्रपाळी, दिवसपाळी याप्रमाणे कामाच्या वेळेत बदल व्हायचा.

रात्री काम करताना अधिक सजग राहावे लागायचे. रुग्णांकडे जास्त लक्ष द्यावे लागायचे. झोपण्याची मुभा नव्हती आणि झोपदेखील लागायची नाही. परंतु त्याचा

कधी ताण जाणवला नाही. सह-परिचारिकांसमवेत काम करताना रात्रीचा वेळ कसा जायचा हे कळायचेदेखील नाही.

प्रसूती विभागात काम करताना अनेकविध अनुभव आले. कुटुंबीयांचा घरातील स्त्रीवर 'मुलगाच हवा' म्हणून असलेला दबाव; संततिनियमनाची शस्त्रक्रिया मुलगा झाल्याशिवाय करणार नाही, असा दुराग्रह; स्त्रियांमध्ये लोहाचा व पोषण आहाराचा अभाव, गर्भारपण ते बाळंतपण यातील अडचणी अशा अनेक गोष्टी जवळून अनुभवल्या. लोकांना संततिनियमनाचे

महत्त्व सांगताना त्यांच्याकडून वाट्याला येणाऱ्या उपेक्षा, वलगना अनुभवली. 'आम्हांला चार-पाच मुलं झाली तर तुमचं काय जातं? तुम्हांला नाही देणार आम्ही त्यांना सांभाळायला. आम्हीच खर्च करणार आहोत,' अशा प्रकारचे अपमानाचे शब्द झेलले. पण माझे काम, कर्तव्य सोडून द्यावे असे कधीच वाटले नाही.

क्षय विभागात काम करताना क्षयग्रस्त रुग्णांना औषधे देणे, ती कशी घ्यावीत, आहार काय असावा वगैरे गोष्टी सांगणे महत्त्वाचे होते. यामागील कारण असे होते की, औषधे घेऊन रुग्णाला जरा बरे वाटले, खोकला थांबला, की रुग्ण उरलेली औषधे घेणे थांबवायचा. यात आजार वाढण्याचा तसेच तो कायमस्वरूपी बरा न होण्याचा धोका असतो. रुग्णाला याची पूर्वकल्पना दिल्यावर तो पूर्ण औषधे घ्यायचा व बरा व्हायचा.

अनेकदा औषधे देण्यासाठी, क्षयरोग्यांचा सर्व्हे घेण्यासाठी जावे लागायचे. तेव्हाही लोकांना सर्व गोष्टी समजावून सांगाव्या लागायच्या. बऱ्याचदा लोक सहकार्य करायचे. परंतु आहाराबाबत गोष्टी समजावल्या तर अनेकदा अपुरे उत्पन्न आणि गरिबी यामुळे शक्य नसल्याचे सांगत.

मधुमेही रुग्णांच्या विभागात काम करताना औषधे, आहारातील पथ्ये, व्यायामाचे महत्त्व, औषधे मिळण्यासाठी शासकीय योजना यांची माहिती रुग्णांना देणे आवश्यक असते.

रुग्णांना अनेकदा समजत नाही, की मधुमेह हा शरीर आतून पोखरणारा रोग आहे. रक्तातील शर्करा नियंत्रणात न राहिल्यास विविध अवयवांवर त्याचा कायमस्वरूपी परिणाम होतो. याची त्यांना जाणीव

करून देणे हे थोडे अवघड काम होते. परंतु डॉक्टर्स आणि आम्ही सर्व नर्सस यांनी मिळून हे कामदेखील यशस्वीपणे पार पाडले.

रुग्णालयात काम करताना विविध आजार असलेले, विविध जातिधर्माचे, विविध आर्थिक स्तर असलेले रुग्ण यायचे. बहुतांश रुग्ण गरीब असायचे. इतकेच काय; अगदी रेड लाईट एरियामधील स्त्रिया (वेश्या / वारांगना)सुद्धा येत. या स्त्रियांना सर्वच गोष्टी समजावून द्याव्या लागायच्या. अगदी स्वतःची स्वच्छता कशी घ्यावीपासून ते संततिनियमनाचा वापर इथपर्यंत!

कधी-कधी त्यांच्या वस्त्यांमध्ये जाऊनदेखील ही कामे करावी लागत. पण याची कधी लाज किंवा भीती वाटली नाही.

१९७९पासून मी या क्षेत्रात कार्यरत होते. २०१८मध्ये मी सेवानिवृत्त झाले. आज या क्षेत्रात येण्यासाठी शैक्षणिक अर्हता बदलली असली (जी योग्यच आहे) तरी समाजाचा या क्षेत्राकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलणे गरजेचे आहे. 'रुग्णसेवा हीच ईश्वरसेवा' हे लक्षात ठेवून आपल्या पाल्याला (मुलगा/मुलगी) या क्षेत्रात आवड असल्यास अवश्य प्रोत्साहन द्यावे. आजच्या

काळाची ती गरज आहे. या क्षेत्रातदेखील विविध शाखा निर्माण झाल्यामुळे अधिक संधी उपलब्ध आहेत.

आज मागे वळून बघताना या क्षेत्रात माझ्या कुटुंबातील कोणीही कार्यरत नसताना वडिलांनी मला प्रोत्साहन देऊन परिचारिका बनवले, यातच मी कृतकृत्य झाले. खऱ्या अर्थाने मी ईश्वराची सेवा केली असे सदैव वाटते. यासाठी मी सर्वांची ऋणी आहे.

**मुलाखती व शब्दांकन : आरती अरगडे**

# मधुमेही मधुमतीचे मातृत्व

वयाच्या विसाव्या वर्षी  
मधुमेहाचे निदान झालेल्या  
मधुमती नायडू हिच्या  
आईपणाच्या आड मधुमेह  
कधीच आला नाही.  
आपल्या आयुष्यातील  
प्राधान्यक्रम ठरवण्याची  
स्पष्टता तिला सहजपणे  
सजग मातृत्वाकडे घेऊन  
गेली. तिच्या मते, कदाचित  
मधुमेह असण्याचा  
फायदाच झाला आईपण  
निभावताना... १० मे,  
मातृदिनाच्या निमित्ताने  
मधुमतीचा आईपणाचा हा  
प्रवास तिच्याच शब्दांत...

मधुमती नायडू  
संपर्क : ८२७५०६६३६४

मी एस.वाय. बी.कॉम.च्या दुसऱ्या वर्षाला होते. कुठल्याही कारणाशिवाय माझे वजन कमी होऊ लागले होते. शिवाय, मला प्रचंड झोप येत असे. फायनल एक्झामचा अकाउंटसचा पेपर सुरू असताना मला इतकी अनावर झोप येऊ लागली, की सुपरवायझर मॅडमची परवानगी घेऊन मी झोपून गेले. अर्धा तास गाढ झोपल्यावर त्यांनीच मला हलवून उठवले. कसाबसा मी तो पेपर पूर्ण करून घरी आले.

आईला हे सगळे सांगितल्यावर याचे गांभीर्य तिच्या लक्षात आले. दुसऱ्या दिवशी सकाळी मी उठल्यावर... मला अजूनही अ ठवते, २९ एप्रिल होती ती तारीख... आईने मला एक स्ट्रीप दिली. युरीनमध्ये बुडवल्यानंतर ती अगदीच ब्राउन झाली. हे खूपच जास्त शुगर असल्याचे लक्षण होते.

माझी आई शिक्षिका. तिच्या शाळेचा शेवटचा दिवस... निकालाचा. ती म्हणाली, 'मी शाळेत जाऊन शक्य तितक्या लवकर येते. आपण लगेच डॉक्टरांकडे जाऊ.' मला आपले उगाच वाटत होते, ती स्ट्रीप जुनी झाली असेल... काहीतरी चुकले असेल... नसेल मला डायबेटीस... इत्यादी इत्यादी. आईसोबत डॉक्टरांकडे गेल्यावर त्यांनी ग्लुकोमीटरवर तपासणी केली. साखरेचे प्रमाण अर्थातच खूप जास्त होते.

घरात मधुमेह होताच. माझे बाबा वयाच्या त्रेच्याळीसाव्या वर्षी मधुमेहामुळेच गेलेले. तेव्हा अर्थातच आत्तासारखे आधुनिक उपचार नव्हते. त्यांच्या जाण्यानंतर आईलाही तिच्या अवघ्या चाळीशितच मधुमेहाचे निदान झाले. डॉक्टरांच्या मते तो stress related diabetics होता. या साऱ्यामुळे मला मधुमेही जीवनशैलीची कल्पना होतीच. तरीही, डॉक्टरांनी पुन्हा एकदा सर्व नीट समजावून सांगितले : विशेषतः माझे वय आणि कॉलेजमधील रूटीन लक्षात घेऊन; जंक फूडच्या धोक्यांविषयी खास इशारा देऊन; आणि आहार-औषधे-व्यायाम यांच्या नियमितपणाविषयीही त्यांनी सूचना केल्या!

आमच्या घरात आई, मी आणि माझा धाकटा भाऊ असे आम्ही तिघेच. आईने रोजच्या दिनक्रमाला मग आणखी शिस्त आणली. घरातून गोड आणि जंक फूड कायमचे बाद झाले. चालण्याचा व्यायाम अपरिहार्य झाला.

बी.कॉम.नंतर Foreign Trade Diploma किंवा MBA यातील कोणता पर्याय निवडावा याबद्दल माझ्या मनात थोडा गोंधळ होता. स्ट्रेस वाढल्यावर वाढणारी साखरेची पातळी पाहता मी दोन वर्षांच्या MBA ऐवजी Foreign Trade Diploma करण्याचे ठरवले. पुणे विद्यापीठाची एंट्रन्स एक्झाम, इंटर

कुटुंबासमवेत मधुमती



व्ह्यू पास झाल्यानंतर प्रवेश मिळाला. आणि तो कोर्स यशस्वीरीत्या पूर्ण केल्यावर नोकरीलाही लागले.

माझ्या कुठल्याही नोकरीच्या ठिकाणी मी कधीही मला डायबेटिस असल्याचे लपवले नाही. माझ्या वरिष्ठांना मी नेहमीच त्याविषयी स्पष्ट कल्पना दिली. कामावर असताना काही मला काही त्रास झालाच तर काय करावे, याचीही कल्पना दिली. लग्नाचा विचार करतानाही मी ते लपवले नाही. नोकरी चांगली असल्याने स्थळे भरपूर आली; मात्र डायबेटिसविषयी सांगितल्यावर नकारही आले.

मग माझ्या आल्याने 'साथ साथ विवाह अभ्यास मंडळ' या वेगळ्या संस्थेचे नाव सुचवले. तिथे उमेशची भेट झाली. त्याच्या आईबाबांचा प्रतिसाद कसा असेल याविषयी मी जरा साशंक होते. पण त्यांनी खूपच उत्साहाने आमच्या लग्नाला पाठिंबा दिला. उमेशच्या बाबांना - नानांना - डायबेटिस होता. शिस्तबद्ध जीवनशैली पाळणे यापलीकडे त्याचा त्यांनी कधीच

तब्येतीची काळजी सर्वप्रथम यावर मी सुरुवातीपासूनच ठाम होते. I have always treated diabetics as my friend. मी जर त्याची काळजी घेतली नाही, तर तोही माझी घेणार नाही; याचे पक्के भान मला होते. सर्वप्रथम तब्येतीची काळजी यावर मी ठाम होते. तेवढे केले तर आयुष्य चांगले आहे आणि राहिल, असा विश्वास मी कायम बाळगला. मला मधुमेह आहे हे मी कधीच लपवले नाही; आणि कधी त्याचे कारण पुढे करून जबाबदारी टाळलीही नाही. यामुळेच माझ्या वरिष्ठांकडून, सहकाऱ्यांकडून आवश्यक तेव्हा सहकार्य मिळत गेले. माझ्या जोडीदाराचा आणि कुटुंबाचा पाठिंबा हा माझा सगळ्यांत मोठा आधार आहे. आहार-विहारातील नियमिततेइतकाच सकारात्मक दृष्टिकोन, विचारांतील स्पष्टता महत्त्वाची आहे, याचे भान सतत ठेवले. आणि त्यानुसार वागले.

बाऊ केला नाही.

सुदैवाने गर्भधारणा होण्यात मला काहीच अडचण आली नाही. माझे डायबेटॉलॉजिस्ट डॉ. के. पी. रुणवाल आणि गायनॉकॉलॉजिस्ट डॉ. नीला देसाई या दोघांनीही मला खूप चांगले मार्गदर्शन केले. माझी काळजी घेतली. उमेश, आई-नाना आणि माझी आई माझ्यासाठी भक्कम आधार होतेच. त्यामुळे मला कधीच गर्भारपणाचा ताण आला नाही.

डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सगळ्या गोष्टी मात्र मी काटेकोरपणे पाळल्या. गोळ्यांऐवजी इन्सुलिन घ्यावे लागायचे. अगदी छोटा ४ मिलीचा डोस दिवसातून चार वेळा घ्यावा लागत असे. ते टोचून घेणे वगळता तो नऊ महिन्यांचा काळ मी छान एन्जॉय केला. माझी प्रसुती १८ मे रोजी झाली आणि मला एक छान गॉडस मुलगी झाली. एक मेपर्यंत मी कामावर जात होते. नऊ

माझ्याबाबतीत मधुमेह आनुवंशिक असल्याने कुठेतरी मनात असे येतेच, की माझ्या मुलांना लवकर मधुमेह झाला तर...? पण या प्रश्नापाशी रेंगाळण्यापेक्षा किंवा चिंता करत राहण्यापेक्षा मी काही गोष्टी आवर्जून केल्या :

- घरचे रुचकर जेवण, किमान एक मैदानी खेळ (माझी दोन्ही मुले फूटबॉल खेळतात), रोज व्यायाम.
- आम्ही घरात जंक फूडला अजिबातच थारा दिलेला नाही. मुले त्यांच्या मित्रांच्या वाढदिवसांच्या पार्टींना काय खातील

तेवढेच. तिथेही ती कोलॅड्रिक्स, खास करून एरिएटेड ड्रिक्स घेत नाहीत.

- आमच्या घरात हॉटेलिंग फक्त वर्षातून दोनदा होते; दोन्ही मुलांच्या वाढदिवशी.
- माझा नवरा उमेश खेळाडू असल्याने तो मुलांच्या शारीरिक तंदुरुस्तीवर विशेष लक्ष देतो.
- मुलांना ताण येऊ नये याविषयी आम्ही जागरूक असतो. त्यासाठी संवादावर भर देतो. आम्ही दोघंही त्यांच्याशी खूप गप्पा मारतो.

महिन्यांच्या काळात एकदा काही मॉनिटरिंगसाठी मला दोन दिवस हॉस्पिटलमध्ये राहावे लागले आणि एकदा गर्भाशयाला टाके घालून घेण्यासाठी. या दोन्ही गोष्टी मधुमेह नसलेल्या सर्वसामान्य गर्भार स्त्रीच्या बाबतीतही घडू शकतात हे आपण जाणतोच. मग मी मधुमेही आहे हे सतत का ताणायचे?

बाळ झाल्यानंतर सहा महिन्यांनी मी अर्धा दिवस ऑफिसला जाऊ लागले. त्यानंतर तीन महिन्यांनी पूर्ण वेळ. ऑफिसमध्ये माझ्या वरिष्ठांनी मला सहकारीही दिला होता. माझा धाकटा मुलगा दोन वर्षांनी झाला. दुसऱ्या गर्भारपणात मात्र माझी दिनचर्या विस्कळीत होऊ लागली. माझ्या रोजच्या व्यायामामध्ये अनियमितता येऊ लागली. प्रेग्नन्सीच्या बाबतीत मी अर्थातच पहिल्या वेळेपेक्षा जास्त कॉन्फिडन्ट होते. पण या वेळेस पहिल्या बाळाची जबाबदारी अधिकची होती. शिवाय वाढत्या वयानुसार आई-नानांनाही थकवा जाणवू लागला होता. काही आजारपणेही सुरु झाली होती. नोकरी, घर यात स्वतःला वेळ मिळनासा झाला. या सान्या गोष्टींचा विचार करून मी नोकरी सोडण्याचा निर्णय घेतला. आणि पूर्ण वेळ स्वतःवर, आईपणावर, घरावर लक्ष केंद्रित केले.

मुले पूर्वप्राथमिक शाळेत जायला लागल्यावर काही वर्षे मी त्याच शाळेत साहाय्यक शिक्षिका म्हणून कामही केले. आता मोठी मुलगी नववीत आणि धाकटा सातवीत असताना मी नव्याने काम सुरु केले आहे. डायबेटिक असोसिएशनमध्ये काम करताना आणखी नवीन गोष्टी



शिकायला मिळतील, माझ्यावरची जबाबदारी मी पार पडू शकेन, याची खातरी वाटते.

आता मी घेतलेले हे सारेच निर्णय मधुमेह नसलेल्या कोणत्याही स्त्रीने घेतलेच असते. आपल्या आयुष्यात आपल्याला नेमके काय हवे आहे, हे आपल्यालाच कळते. त्यानुसार मी निर्णय घेत गेले. माझ्यासाठी माझ्या मुलांना शारीरिक आणि भावनिकदृष्ट्या स्वावलंबी बनवणे; त्याबरोबरच माझे आणि घरातल्या सगळ्यांचेच आरोग्य सांभाळणे याला प्राधान्य होते. त्यानुसार मी निर्णय घेत गेले. मी पुन्हा नव्याने काम सुरु करताना तू घरात नसताना आम्ही व्यवस्थित राहू; अजिबात काळजी करू नकोस, असे मुलांनी आत्मविश्वासपूर्वक सांगणे मला खूप समाधान देऊन गेले. माझ्या सजग आईपणाचा एक टप्पा मी यशस्वीपणाने पार केल्याची पावती मिळाल्यासारखे वाटले.



## बुद्धीच श्रेष्ठ ठरते

एका निर्धन शेतकऱ्याने एका सावकाराकडून बरेच कर्ज काढले होते. दुर्दैवाने पुढील दोन-तीन वर्षे भयंकर दुष्काळ पडला. त्यामुळे त्याला ते कर्ज आणि त्यावरील व्याज काही फेडता येईना. कुरूप आणि आडदांड अशा सावकाराने ते कर्ज फेडण्याचा तगादा शेतकऱ्याच्या मागे लावला. अखेरीस त्याने शेतकऱ्याकडे एक मागणी केली, की त्याच्या रूपवान मुलीने आपल्याशी विवाह केला तर त्याचे कर्ज माफ केले जाईल. हे ऐकून तो शेतकरी हादरलाच. त्याने खूप गयावया केली. तेव्हा तो लबाड सावकार त्याला म्हणाला, "आपण एक दैवी कौल लावू या. आपण उभे आहोत तिथे आसपास बरेच काळे आणि पांढरे दगड आहेत. त्यातील मी एक काळा व एक पांढरा दगड या पिशवीत ठेवतो. तुझ्या मुलीने त्यातील एक दगड उचलावा. काळ्या रंगाचा दगड निघाला तर तिने माझ्याशी लग्न करावे आणि पांढऱ्या रंगाचा निघाला तर तू घेतलेले कर्ज बिनशर्त माफ केले जाईल. आणि तिने दगड उचलण्यास नकार दिला तर तुला तुरुंगात जावे लागेल."

नंतर त्या लुच्च्या आणि कावेबाज सावकाराने पटकन दोन काळे दगड उचलून पिशवीत घातले. ही बाब त्या चाणाक्ष मुलीच्या नजरेतून सुटली नाही. आता वाचक म्हणून तुम्ही काय कराल? कोणता सल्ला द्याल?

त्या मुलीने काय केले बघा :

सावकाराबरोबर जाताना चालता-चालता त्या चतुर मुलीने काळे-पांढरे बरेच दगड असलेल्या त्या रस्त्यावर तोल जाण्याचे नाटक करत मुठीतील दगड खाली पाडला. "अरे, मी किती वेंधळी आणि धांदरट आहे! असा कसा माझा तोल गेला! भीतीने माझे हातपाय कसे थरथरत आहेत बघा! देवा! माझा असा कसा तोल गेला? आता तो दगड कोणत्या रंगाचा होता, हे कसे समजणार?" पुढे ती म्हणाली, "पण काही हरकत नाही. मालक, आता जो दगड पिशवीत उरला आहे तो कोणत्या रंगाचा आहे ते बघू या. म्हणजे माझ्या हातातील दगड कोणत्या रंगाचा होता ते कळेल."

पिशवीतील तो दगड अर्थातच काळ्या रंगाचा होता. त्यामुळे हाताने उचलला गेलेला आणि पडलेला दगड पांढऱ्या रंगाचा होता हे आपोआपच सिद्ध झाले. अर्थात, 'पिशवीमध्ये दोन्ही दगड मी काळ्याच रंगाचे ठेवले' हे सर्वांपुढे सांगण्याचे धैर्य त्या कपटी सावकाराकडे आता शिल्लकच राहिले नव्हते.



# मधुमेहींसाठी फलाहार

उन्हाळा सुरु झाला रे  
झाला की मधुमेहींकडून  
प्रश्न सुरु होतात...  
आंबा खाऊ की नको?  
किती खाऊ?  
कोणती फळे खाऊ?  
कोणती नको खाऊ?  
कुठल्या वेळेस खाऊ?  
किती खाऊ? अशा अनेक  
प्रश्नांची उत्तरे देणारा लेख.

सौ. मालविका करकरे,  
आहारतज्ज्ञ  
संपर्क : ९८२२८ ५००३९

मधुमेहाचे निदान झाले की आता सर्व गोड पदार्थांवर गदा येणार अशी सर्वसामान्य लोकांची समजूत असते. फळे गोड चवीची असल्याने आता सर्व फळे वर्ज्य, अशी भीती त्यांना वाटते. परंतु खरे पाहता फक्त केळी, द्राक्षे, आंबे, सीताफळ व चिकू अशी फळे खाण्यावर थोडे निर्बंध येतात. उरलेली सर्व फळे मधुमेही प्रमाणात खाऊ शकतो. उन्हाळ्यात आंबे आणि द्राक्षे ही फळे मिळतात. ही फळे सिझनल असतात. ती अनिर्बंध खाता येत नसली तरी वर्ज्य नाहीत. आठवड्यातून दोन-तीन वेळा एक वाटी आमरस मधुमेही खाऊ शकतो. तसेच रोज आठ ते दहा द्राक्षे अधूनमधून खाऊ शकतो. ज्या दिवशी आंबा खाण्यात येईल त्या दिवशी भात-पोळी नेहमीपेक्षा कमी खावी. आंब्यामध्ये फ्रुक्टोज प्रकारची साखर असते. त्यामुळे साखरेचे प्रमाण एकदम वाढत नाही. द्राक्षामध्ये ग्लुकोज प्रकारची साखर जास्त व फायबरचे प्रमाण कमी असल्याने द्राक्षे जादा खाऊ नयेत.

काही थोडी फळे सोडली तर इतर सर्व फळे मधुमेहींना खाणे आवश्यक आहे. कारण विविध फळांत विविध पोषक द्रव्ये असतात.

उन्हाळ्यात जठराग्री मंद झाल्यामुळे पचन मंदावते तसेच आहार चुकीचा घेतल्याने रक्तशर्करेवरही परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे मधुमेहामध्ये पथ्य पाळणे महत्वाचे असते. पथ्य म्हणजे शरीर जे सहज स्वीकारते आणि शरीरास जे हितकारक आहेत ते! पचन, स्वीकृती आणि चयापचय या प्रक्रियेने योग्य आहाराने शरीराचे पोषण होतेच; पण पचन नीट होऊन मनही उत्साही राहावे यासाठी आहारात फळांचे महत्त्व आहे.

निसर्गाची रचनाच अशी आहे की, उन्हाळा सुरु झाल्यावर रसदार फळे तयार होतात. ज्यामुळे आपल्याला उन्हाळ्याचा त्रास होत नाही. सध्या सगळीकडे आंबा, फणस, द्राक्षे, खरबूज, टरबूज, जांभूळ विकण्यासाठी आलेली आहेत. बऱ्याचदा फळे कुठली घ्यायची, त्याचे महत्त्व काय, ती किती घ्यायची, हे डायबेटिसमध्ये लक्षात येत नाही. जे ज्या सिझनमध्ये पिकते ते खावे, फक्त त्याचे प्रमाण मर्यादित असावे.

## फळे सेवनाचे महत्त्व

- आहारात २० ते ३० ग्रॅम फायबर घेणे महत्वाचे असते, जे फळांच्या सेवनातून मिळते.
- काही फळे रसदार असतात. त्यामुळे पाण्याचे प्रमाण वाढते.
- फळांमुळे पोट भरल्याची जाणीव होते व ती चावून खाल्ल्यामुळे उपयोग होतो.



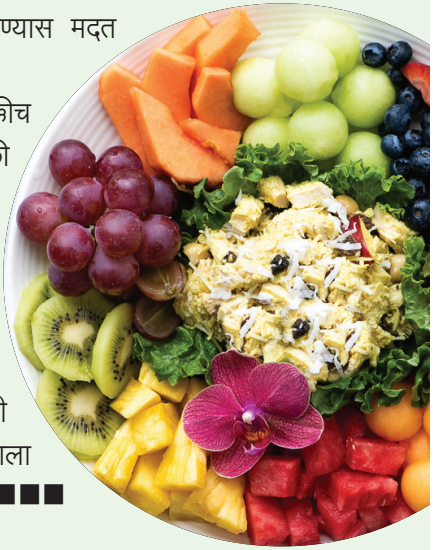
- फळांमुळे क्षार, जीवनसत्त्वे, अँटिऑक्सिडंट्स मिळतात.
- काही वेळेस मधुमेहामुळे सतत गोड खावेसे वाटते. अशा वेळी फलाहार घेणे उत्तम ठरते.
- फळांचे योग्य प्रमाण डायबेटिसबरोबर रक्तदाब, कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करते.
- फळे ही अत्यंत कमी फॅट असलेली (जवळजवळ नगण्य) असतात. वजन कमी होण्यास उपयुक्त आहेत.
- फळांमध्ये उत्तम फायबर्सचा स्रोत आढळून येतोच; परंतु पोटॅशियम, जीवनसत्त्व अ आणि क तसेच फोलेट मिळते.
- फ्लेव्हॉनॉइड जे अँटिऑक्सिडंट्स असतात, ज्यामुळे बळावणारा आजार, सूज व मधुमेह नियंत्रित होण्यास मदत होते. याशिवाय अँटिऑक्सिडंट्स आपली प्रतिकारशक्ती वाढवायलाही मदत करतात.

#### फळे व गुणधर्म

- **पपई** : यात पचनास साहाय्य करणारी द्रव्ये असून त्वचा तजेलदार होते. आहारात पपईच्या चिरलेल्या फोडी साधारण एक वाटी अवश्य घ्याव्यात.
- **कोकम (रातांबे)** : दोन-तीन चमचे कोकम आगळ (साखर न घालता) आणि धने-जिरे पूड अर्धा कप पाण्यात घालून रोज घ्यावा. त्यामुळे रक्तशर्करा नियंत्रण होते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढते.
- **जांभूळ** : जरूर सेवन करावे. ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे. जीवनसत्त्व क आणि आयर्न मिळते. रक्तशुद्धीकरण होते. रक्तशर्करा वाढत नाही. (जांभूळ बी - पाने - फळ सर्वच उपयुक्त आहेत)
- **खरबूज** : बलवर्धक असून भरपूर तंतुयुक्त पदार्थ, जीवनसत्त्वे व अँटिऑक्सिडंट मिळतात. ऊर्जा मिळते. उत्साह वाढतो. श्रमहारक व तृष्णाशमक आहे. याच्या सेवनाने उन्हाळ्यात होणाऱ्या खनिजांची हानी टळते.
- **अननस / द्राक्ष / आंबा / कलिंगड** : ही सर्व

फळे प्रमाणात घ्यावीत. जेवणानंतर पुन्हा ही फळे सेवन करू नयेत. तसे तर एका वेळेस छोटे केळे घेणे योग्य. ही सर्वच फळे मधल्या वेळेत अर्धी वाटी प्रमाणात अथवा एका फळाच्या दोन-तीन फोडी घेतल्या तरी चालू शकते.

- **लिंबू - आवळा** : जीवनसत्त्व क भरपूर मिळते. सायट्रिक अॅसिड, फॉस्फोरस मिळते. पचनक्रिया सुलभ होते. डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आवळा उपयुक्त असून मधुमेहींनी अवश्य घ्यावा. साधारण एक आवळा तरी रोज खावा.
  - **आंबा / कैरी** : भरपूर जीवनसत्त्व अ मिळते.
  - **सफरचंद** : वजन कमी करण्यास मदत करते. फळातील पेक्टिनमुळे पचन चांगले होते. फळातील अँट्योसायनीन रक्तशर्करा नियंत्रित करते.
  - **डार्लीब** : जवळजवळ सुपर फूड मानले जाते.
  - **पेरू** : यातून भरपूर पोटॅशियम, कमी सोडियम, फायबर्स, जीवनसत्त्व क मिळते. ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे. एक पेरू दररोज खावा.
  - **मोसंबी** : यातून जीवनसत्त्व क, फायबर्स, अँटीऑक्सिडंट्स मिळतात.
  - **पेअर** : सालासकट घ्यावे. ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे.
  - **द्राक्षे** : द्राक्षातील फायटोकेमिकल्स शरीरात इन्सुलिन तयार होण्यास मदत करते.
- फलाहार नक्कीच आरोग्यदायी ठरतो. बाकी जंक, प्रक्रिया केलेले गोड बेकरीचे, हॉटेलचे तयार अन्न घेण्यापेक्षा आपण सर्वांनी फळांना महत्त्व दिले तर सध्या आवश्यक असलेली प्रतिकारशक्ती आपल्याला नक्कीच मिळेल. ■■■



## वाचक प्रतिक्रिया

### Respected Sir

Thank you very much for dedicating the latest issue of Madhumitra towards my late father Dr HV Sardesai. Everyone associated with him at the association has written excellent eulogies and on behalf myself and our family, I would like to express our gratitude

From Dr. Suruhud Sardesai  
Son of Late Dr. H.V. Sardesai

### Dear Dr Ramesh Godbole,

Received Madhumitra Digitally. Compliment to you for going Digital and using it in these difficult times. Keep it up. Very good editorial by you. Other contributors too have written good tributes to HVS.

– Dr Subhash Kale

डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांच्यावरील सर्व लेख आवडले. इ-अंक मिळाल्यामुळे खूप आनंद झाला.

डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांचे समाजकार्य खरोखरच प्रेरणादायी आहे. 'मधुमित्र'ची दर महिन्याला मी आतुरतेने वाट पाहत असतो. एप्रिल महिन्याचा डिजिटल अंक मिळाल्यामुळे तर खूपच आनंद झाला. अंक वाचनीय होता.

– विजयकुमार लाड (रायपूर)

डिजिटल अंक मिळाल्यामुळे खूप बरे वाटले. आमच्या पिढीला प्रवासात डिजिटल अंक वाचाणे सोपे जाते.

– माधुरी साळी (पुणे)

डॉ. ह. वि. सरदेसाई सर माझे दैवत असल्यामुळे अंक वाचताना खूप भावूक झालो. डिजिटल अंक मिळाल्यामुळे खूप आनंद वाटला. पोस्टाने अंक वेळेत मिळत नसल्याने बऱ्याचदा अडचण होते. त्यामुळे यापुढेही डिजिटल अंक मिळाल्यास आनंद होईल.

– डॉ. गौतम दिवाण (दापोली)

## बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

# आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे

पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)

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