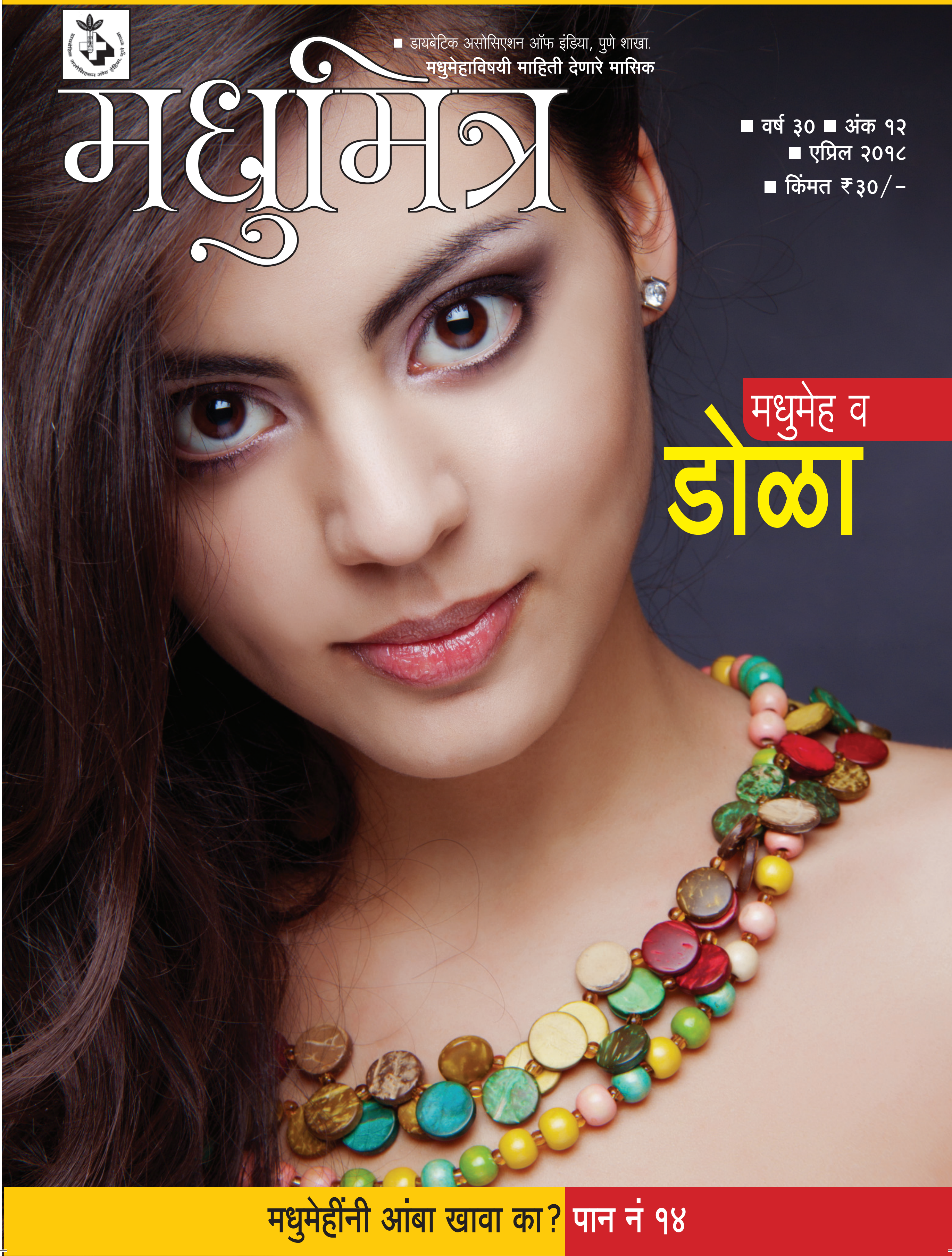
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

■ वर्ष ३० ■ अंक १२
■ एप्रिल २०१८
■ किंमत ₹३०/-



मधुमेह व डोळा

मधुमेहींनी आंबा खावा का? पान नं १४

आपण पुणे शहरात कुठल्याही
भागात रहात असलात तरी,
आपल्या मागणीची सर्व औषधे,
आपली मागणी मिळेल त्याच दिवशी,
आपणास घरपोच देण्याची खात्रीची सेवा
व ती सुध्दा **विनामूल्य!**
आणि औषधांच्या बिलांवर
आकर्षक डिस्काउंटसह!!

वर्धमान मेडिकल

मित्रमंडळ चौकाजवळ, पर्वती अपार्टमेंट,
शॉप नं. १ व २, पर्वती गाव, पुणे ९

* सलग १७ वर्षांचा अनुभव *

* सर्व प्रकारची औषधे – ॲलोपथी. आयुर्वेदिक. *

* पतंजली, श्री बालाजी तांबे, श्री श्री रविशंकर यांची उत्पादने *
आणि
* कॉस्मेटिक उत्पादनेही उपलब्ध *

* रुग्णोपयोगी सर्जिकल इन्स्ट्रूमेंटस् योग्य भावात *

दुकानास एकदा भेट द्या किंवा
९८९०७६२९३५/९०६७०२००९९ या मोबाईलवर संपर्क साधा.

विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

NIO
NATIONAL INSTITUTE OF OPHTHALMOLOGY
SUPER SPECIALTY EYE CLINIC

India's 1st JCI, NABH Accredited Eye Hospital

SHIVAJINAGAR BRANCH

AUNDH BRANCH

Times of India Health Survey 2016 & 17

NIO
NATIONAL INSTITUTE OF OPHTHALMOLOGY
SUPER SPECIALITY EYE CARE

Best Eye Hospital in Pune
Ranked amongst the top Hospital in the Country

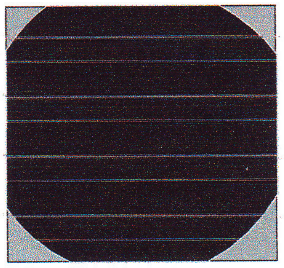
HEALTH CARE SURVEY
BEST HOSPITAL
NATIONAL

Our medical services include:

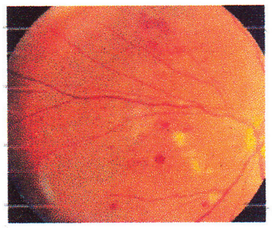
- Cataract & Comprehensive Opthalmology
- Vitreo-Retina
- Pedriatic Opthalmology & Strabismus
- Neuro Opthalmology
- Refractive Surgery/ PRK, LASIK & Femto Laser
- Glaucoma
- Cornea and external eye diseases
- Oculoplastic/ Aesthetic Eyeplastic
- Ocular inflammation and immunology
- Community Opthalmology
- Eye bank

SHIVAJINAGAR BRANCH
1187/30, Off Ghole Road, Near
Mahatma Phule Museum, Shivaji Nagar,
Pune, Maharashtra 411005.
Tel.: 020 - 41460100

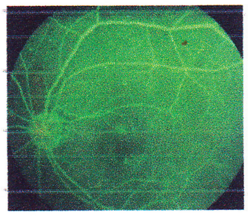
AUNDH BRANCH
376 Sindh Society, Bremen Square,
Ganeshkhind Road, Aundh, Pune
Maharashtra - 411007.
Tel.: 020 - 49014901



आकृती: १
अंधार–व्हिट्रीयस हिमोरेज



आकृती: २
परिणामांची सुरूवात



आकृती: ३
मॅक्यूलोपथी

चांगल्या डोळ्यांसाठी मधुमेहाला ठेवा ताब्यात

– डॉ.मेधा परांजपे

एके दिवशी माझाच एक जुना पेशंट, साधारणपणे चार वर्षांने दाखवायला आला. केसपेपर आला समोर तर मधुमेही पेशंट. दोन महिन्यांनी बोलावले होते, तर तो पेशंट आज आला. 'पेशंटला आत घ्या' म्हटले तर आजींना धरून आणले त्यांच्या सुनेने. 'आणि काय म्हणताय?' असा माझा प्रश्न ऐकल्याबरोबर आजी लागल्या रडायला. त्यांना शांत करून काय झाले हे कळायलाच १०–१५ मिनिटे लागली.

आजी म्हणाल्या, 'काय सांगू कालपासून माझ्या उजव्या डोळ्याला एकाएकी दिसायचेच बंद झाले आहे. उघडझाप करून पाहिली. धुऊन पाहिले, थोड्या वेळाने दिसेल अशी वाट पाहिली. पण दिसेचना. तेव्हा जाणवले की, डाव्या डोळ्यानेही आपल्याला खूपच कमी दिसतेय. तोपर्यंत हे लक्षातच आले नाही. उजव्याने दिसत होते. ते बंद झाल्यावर जाणवले की डाव्याने दिसतेय, पण कमी दिसते आहे.'

'आता काय हो डॉक्टर, मला चालायलाही जमेनासे झाले आहे. टीव्ही, मोबाइल काहीच नीट दिसत नाही. असंच राहणार का आता? असे मला नको हो. अवलंबून नको हो. मग तुमची आठवण झाली आणि सुनेला म्हणाले, ''मला तिथे घेऊन जा. काहीतरी करा हो. दिसलं पाहिजे.''

सगळे भडाभडा त्याच बोलत होत्या. खूप नर्व्हस झाल्या होत्या. चुटकीसरशी बरे व्हावे असे वाटत होते. वाचन, फिरणे, स्वयंपाकघरातील लूडबूड सगळे थांबले होते.

त्यांना शांत करून आधी डोळे तपासले तर उजव्या डोळ्यात रक्तस्राव झाला होता आणि पूर्ण अंधार होता. काळा गोल अंधार. **(Vitreum hemorrhage)** त्यांना बाहेरचे आणि मला आतले काहीच दिसत नव्हते. तेच डाव्या डोळ्याचा रेटिना दिसत होता; पण मधुमेहाचे ग्रेड ४ चे परिणाम होते. मॅक्युला? ज्या बिंदूमुळे आपल्याला दूरचे / जवळचे दिसते तो पूर्णपणे बाद झाला होता. त्याला सूज होती. **(Macular Oedema)** जे नको ते सर्व झालेले होते. हेच आपल्याला टाळायचे असते आणि टाळता येते.

केसपेपर पाहिला चार वर्षापूर्वीचा. त्यांचा रेटिना तपासला होता. त्याच्या नोट्स होत्या. दोन्ही डोळ्यांत दृष्टी नॉर्मल होती, पण एक-दोन ठिकाणी रक्तस्राव व डाव्या डोळ्याच्या मॅक्युलाजवळ थोडे परिणाम होते. त्या वेळी रक्तातली साखर नॉर्मल नव्हती. तर, 'ती नॉर्मल करून दोन महिन्यांत या, परत तपासू. त्या वेळी आपण अँजिओग्राफी करू. ओसीटी करू आणि लागेल तसे उपचार करू.' असे पेशंटला सांगितले होते. पण पेशंटने हे सर्व गृहीत धरले की, 'दिसतंय, दृष्टी नॉर्मल असताना हे सगळं करायचं, काहीतरीच.' आणि सध्या समाजात फशन आहे डॉक्टरांना नावे ठेवायची, पैसे काढायचे धंदे इत्यादी, इत्यादी

तेव्हा कृपया लक्षात घ्या. मधुमेहाचे परिणाम दिसू लागताच –

१. चांगला डायबिटिस कंट्रोल
२. एचबीए१सी- ६ पर्यंत
३. नियमित व्यायाम, ४५ ते ५० मिनिटांचा, पल्स रेट वाढवणारा (१०० ते १२०) असला पाहिजे
४. डॉक्टरांनी सांगितलेले उपचार

हे सर्व केल्याने पुढचे दुष्परिणाम टळतात. एकदा लेझर झाले की आता डोळ्यांचा त्रास होणार नाही, असे नसते. त्यानंतरही तपासत राहावे लागते. लक्ष ठेवावे लागते.

'आपण सर्व अमेरिकन स्टँडर्डप्रमाणे करणार. ते आयडीयल', असा एक समज आहे. पण इथे अमेरिकन प्रोटोकॉल आपल्याला चालणार नाही आणि तो परवडणाराही नाही. दर सहा महिन्यांनी अँजिओग्राफी / ओसीटी इत्यादी. मात्र, भारतीय प्रोटोकॉल आहे, नियमित तपासणी व बदल दिसताच सर्व तपासण्या व उपचार.

याला मात्र पर्याय नाही. त्याकरिता 'सावधान' ही डायबिटिक असोसिएशनची योजना उत्तम आहे. सर्व डायबिटिस रुग्णांनी याचा लाभ घ्यावा.

डोळा हा रक्तवाहिन्यांवर होणाऱ्या परिणामांचा आरसा आहे. मधुमेही रुग्णांच्या सर्वच रक्तवाहिन्यांवर परिणाम होतो. मेंदू/हृदय/किडनी या महत्त्वाच्या अवयवांच्या रक्तवाहिन्यांची स्थिती ही डोळ्यांच्या तपासणीनंतर समजू शकते. डोळ्यांत होणारे-दिसणारे परिणाम शरीरभर होतात. मधुमेही रुग्णांना होणारा किडनीचा त्रासही तेथील रक्तवाहिन्या काम करेनाशा झाल्याने होतो आणि मग युरिया / क्रिएटिनीन वाढते. बरेचदा **Grade** ४ रेटिना बदलांबरोबर युरिया आणि क्रिएटिनीन वाढलेले असते. त्यामुळेच डोळ्यांच्या रेटिनाच्या रक्तवाहिन्यांच्या तपासणीला महत्त्व आहे.

माझ्या आधी नोंदवलेल्या आजींच्या अनुभवाबाबतीतही युरिया आणि क्रिएटिनीन दोन्हीही नॉर्मल नव्हते. **HbA1C** – ९ होते. अशा वेळी प्रथम सर्व रिपोर्ट येईपर्यंत उपचारही करता येत नाहीत.

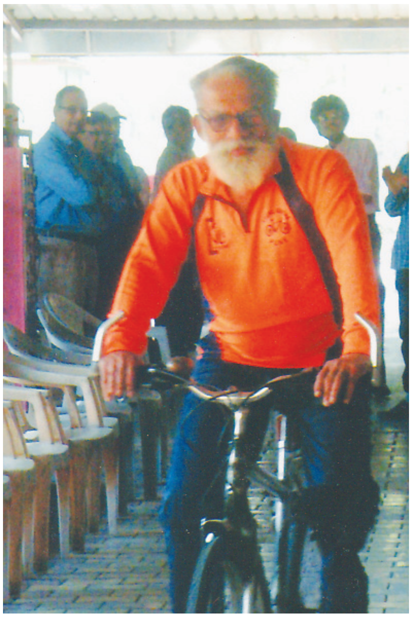
अशा परिस्थितीत डोळ्यांतील रक्तस्राव हा पेशंट व डॉक्टर दोघांच्या दृष्टीने आव्हानात्मक असतो. सहा आठवडे थांबणे हे गरजेचे असते. बरेचदा रक्तस्राव सहा आठवड्यांत शोषला जाऊन रेटिना दिसू लागतो आणि पेशंटलाही नजर येते. अजून रक्तस्राव वाढू नये म्हणून एक इंजेक्शनही डोळ्यात देतात. पण तो उपाय नाही. त्याने पुढील रक्तस्राव तीन ते चार आठवड्यांकरिता थांबतो व पुन्हा इंजेक्शन घ्यावे लागते.

रक्तस्राव त्याचा तो शोषला गेल्यास अँजिओग्राफी व लेझर केले जाते.

या सर्वांवरून आपण 'मधुमेहाला गृहीत धरणे' टाळले पाहिजे. सर्वात महत्त्वाचे व्यायाम करणे व मधुमेह ताब्यात ठेवणे. मग ही सर्व गुंतागुत टळते.

डॉ. मेधा अ. परांजपे
फोन : ९०४९९ ८७५८८

डॉ. बळवंत घाटपांडे यांच्या १०४ व्या वाढदिवसानिमित्त त्यांचे संस्थेतर्फे अभिष्टचिंतन करण्यात आले. त्याप्रसंगी डावीकडून डॉ. घाटपांडे यांच्या स्नुषा, सौ. प्रतिभा, चिरंगीव डॉ. स्वानंद, मध्यभागी डॉ. घाटपांडे व डावीकडे संस्थेच्या प्रतिनिधी सौ. पूनम जोशी व सौ. वैषाली सिधये. डॉ. घाटपांडे यांचा दवाखाना आजही चालू आहे. ते दररोज वैद्यकीय सेवा देतात.
स्वत:च्या वाढदिवसानिमित्त त्यांनी संस्थेला रू २०,०००/- देणगी दिली आहे. त्याबद्दल त्यांचे विशेष आभार.



दत्तात्रय मेहंदळे: ७८ वर्षाचे तरुण सायकलपटू

मिलिंद व मधुरा शालगर: लग्नाचा २५ वा वाढदिवस जम्मू ते पुणे सायकल प्रवास करून साजरा केल्याबद्दल अभिनंदन करताना डॉ. जगमोहन तळवलकर

EXCLUSIVE OFFER*
खास 'मधुमित्र' सभासदांसाठी
₹ 2000*
43 YEARS OF TRUST
गुरुनाथ®
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !
SUMMER CARNIVAL 2018
नैनिताल, काश्मिर, हिमाचल, नेपाळ, दार्जिलिंग यांसारखी अल्हाददायक पर्यटन स्थळं आपल्या स्वागतासाठी सज्ज आहेत आणि गुरुनाथचा अनुभवसंपन्न सेवक वर्ग सुद्धा तयारीला लागला आहे. आपली सहल आनंददायी व्हावी यासाठी रचनाबद्ध टुर प्रोग्राम, उत्तम प्रवास, निवास आणि आहाराचे नियोजन निश्चितपणे केले जाईल. रेल्वेचे आरक्षण चार महिने आधी करावे लागते आणि विमान प्रवासाची तिकिटेही आधी बुक केल्यास खुपच फायदेशीर ठरते. चला करुया उन्हाळी सुट्टीतील संस्मरणीय प्रवासाचा श्रीगणेशा, आपली टुर आजच बुक करुन !
*खास 'मधुमित्र' च्या सभासदांसाठी सहल खर्चात रु. २००० / – ची सवलत !
Domestic Tours
नेपाळ–दार्जिलींग–पुरी 9/15/19 D 10,14, 20 May
सिमला–कुल्लु–मनाली 11 D 13, 27 May
काश्मिर (पॅराडाईज) 7 D 5, 11,17, 23 May / 1 June
श्री गंगासागर–कलकत्ता 10 D 10 May
हिमाचल 14 D 13, 27 May
नैनिताल–कॉर्बेट–मसुरी 12 D 1, 15, 29 May
कलकत्ता–सिक्किम–दार्जि. 7 D 14 May
डलहौसी–अमृतसर–पंजाब 9 D 5, 19 May / 2 June
लेह–लडाख–कारगिल 09 D 18, 29 July / 13, 23 Aug
Pilgrim Tours
श्री अमरनाथ–वैष्णोदेवी 9 D 3, 21 July
त्रिस्थळी–श्री काशी–प्रयाग 11 D 4 June / 13 Aug
श्री बद्रिकेदार–चारधाम 16 D 1, 15, 29 May / 8 June
Special Departure
श्री कैलास मानसरोवर 14 D 20 July / 20 Aug / 19 sep
International Tours
Sparkling Singapore 07 D 11 May / 1 June
Ultimate Shrilanka 09 D 11 Aug / 25 Sept
Glance of Bhutan 07 D 13 May
Feel Good Holidays 2018
Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24
For more info misscall to 9422022676
WhatsApp 9822048070
SMS - "TOUR" to 9422022676
Book Online www.gurunathtravels.co.in
102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030.
GSA ■ सांगली–मिरज : 2332300, 9372140825 ■ औरंगाबाद : 9423395131
PSA ■ कोल्हापूर : 9665528442 ■ नाशिक : 9420902793 ■ अहमदनगर : 9421588750 ■ सोलापूर : 9370421862 ■ इचलकरंजी : 95039 69778
■ कल्याण : 9321956127 ■ चिपळूण–रत्नागिरी : 252128, 9422430900 ■ सातारा : 88069 99944 ■ कराड : 9881179655
कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८
✻ नियम व अटी लागू ✻ Tour Cost are for Family Combo

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990 (DECL NO: SDM /PUNE /SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO,411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.