

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



मधुमेह

■ वर्ष ३२ ■ अंक ९
■ जानेवारी २०२०
■ किंमत ₹३०/-

मधुमेहाला सामोरे
जाणाऱ्या बालिका

मधुमेहींसाठी फळफळावळ

छोट्या शर्क्रिया
व मधुमेह





ARYAA
Ultrasound Clinic

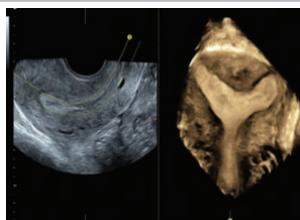
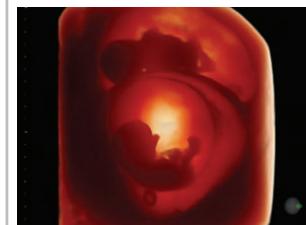
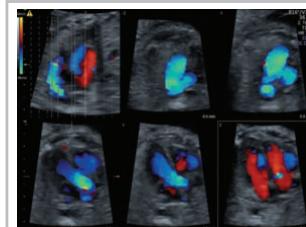
गर्भधारणेपासून प्रसुतीपर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी आवश्यक असते. बाळाची वाढ, व्यंग, रक्तप्रवाह, हृदयाची तपासणी त्याचबरोबर आपल्या बाळाच्या चलचित्राचा सुधळा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

सोनोग्राफीमुळे

निदान होईल बरोबर

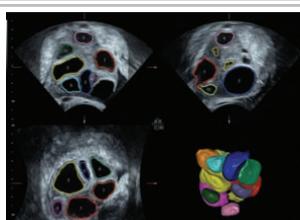
उपचार घेणे

होईल सुलभ खरोखर



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुधळा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शरिरातल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकता.

यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ज्ञ डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योग्य निदान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो. यासाठी आजच **आर्या विलनीकशी** संपर्क साधा.



- 3D & 4D Ultrasound & TVS 4D
- Fetal Echocardiography
- All types of Colour Doppler
- Musculoskeletal Ultrasound
- Neonatal
- Whole Body Ultrasound
- All types of Blood test



ARYAA
Ultrasound Clinic

Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)

M.D. DNB

- | | |
|-------------------------------|---|
| ● Fetal Medicine Specialist | ● Consultant Ultra Sonologist : KEM |
| ● 21 years of vast experience | ● Consultant Ultra Sonologist : CloudNine |

ARYAA ULTRASOUND CLINIC call for appointment or contact

Plot 19, Behind Ratna Hospital, Senapati Bapat Road, Pune 411 007

T : 020 - 25667742 M : 91585 50942 E : aryaaultrasound@gmail.com





नवीन वर्षाच्या शुभेच्छा देतानाच या वर्षी आपल्या आरोग्यासाठी नवीन काय करता येईल याचा विचार करू या. आपल्या आहारात योग्य फळांचे प्रमाण आधिकाधिक वाढवण्याचा प्रयत्न करू या.

अनुक्रमणिका

तिळात दडलेले आरोग्य व संस्कृती : डॉ. रमेश गोडबोले	६
सर्दी-खोकला व सीओपीडी : डॉ. रमेश दामले.....	८
मधुमेहाला धैर्याने सामोरे जाणाऱ्या बालिका... : बाला कुलकर्णी	१०
निदान बालमधुमेहाचे : भावनिक प्रथमोपचार पालकांसाठी! : डॉ. सुनील गोडबोले	१६
छोट्या शस्त्रक्रिया व मधुमेह : डॉ. मधुसूदन खल्दकर	१८
'सावधान' योजनेत फंडस (नेत्रपटल) तपासणीचा समावेश : डॉ. मेधा परांजपे	२२
मधुमेहींसाठी फळफळावळ : मेधा पटवर्धन	२४
MODY : तरुण वयातील मधुमेह : डॉ. अजित डेंगळे	२८
अचूक निदानासाठी MRI : डॉ. आशिष अत्रे.....	३०
मधुमेह आणि मौखिक आरोग्य... : डॉ. राजेंद्र वैशंपायन ...	३२



तिळात दडलेले आरोग्य



फंडस कॅमेरा

दीर्घकाळ जळू शकण्यासाठी तिळाच्या तेलाची निवड केलेली दिसते. याच श्लोकामध्ये शेवटी 'घरच्या धन्याला उदंड आयुष्य लाभो' असे म्हटले आहे. यावरून आहारात तिळाचा समावेश केल्यास हृदयविकाराचा धोका कमी होऊन घरातील सगळ्यांनाच उदंड आयुष्य लाभेल, अशी शास्त्रीय पुस्ती जोडण्यास काय हरकत आहे?

तिळामधील पोषक पदार्थाचे वैशिष्ट्य लक्षात घेऊन चरकाचार्यांनी आपल्या चरकसंहितेच्या सूत्रस्थानाच्या २७ व्या अध्यायात म्हटले आहे - 'तेलप्रयोगाजरा निर्विकारा जितश्रमा। आसन्नतिबला: संख्ये दैत्यधिपतय: पुरा॥' याचा मर्थितार्थ असा की, तिळाचे तेल खाण्यात वापरल्यास वृद्धपण येत नाही. रोग होत नाहीत. कोणतेही श्रम सोसण्याचे सामर्थ्य येते व तेल सेवन करणारा बलवान होतो. तीळ आकाराने छोटा असला तरी या लहान मूर्तीत अनेक पोषणमूल्यांची कीर्ती दडलेली आहे. त्यामुळेच 'एक तीळ सात जणांनी वाटून घ्यावा' या म्हणीत काजू-बदामाऐवजी तिळाला स्थान दिले आहे. संक्रांतीच्या सुमारास असणाऱ्या हिवाळ्याच्या दिवसांत तिळाचा समावेश असलेले पदार्थ अवश्य खावेत.

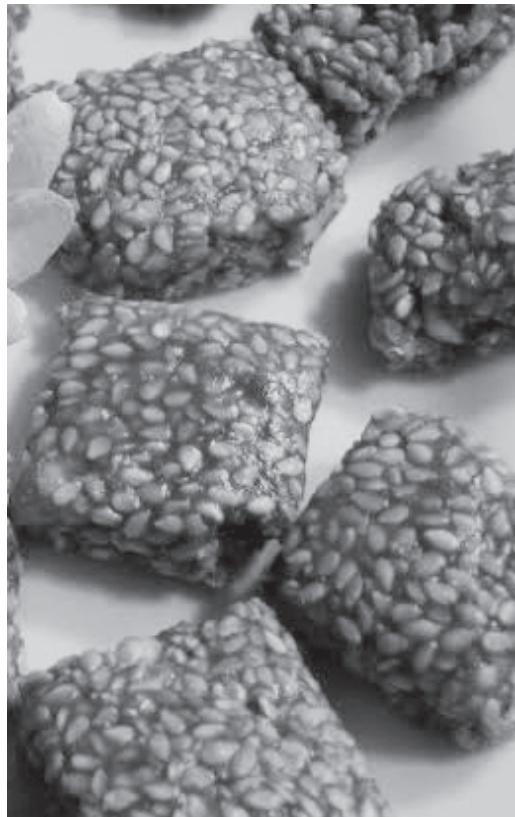
तिळकूट, साधा मसाला, भरल्या वांग्यांचा मसाला अशा रोजच्या जेवणातील पदार्थात केलेला तिळाचा वापर रुचीबरोबर पोषकताही वाढवतो. गुळाची खमंग पोळी साजूक तुपाबरोबर छान लागते. परंतु त्यापासून भरपूर उष्मांक मिळतात. म्हणून मधुमेहींनी व स्थूल व्यक्तींनी सण साजरा करण्यापुरतीच गुळाच्या पोळीला पानात व पोटात जागा ठेवावी. त्याऐवजी तीळ लावलेली बाजरीची भाकरी, वांग्याचे भरीत व खिंचडी असा बेत केल्यास गुळाच्या पोळीची रुखरुख राहणार नाही.

कोको तीळवडी

साहित्य : १ वाटी तीळकूट, १ वाटी दाण्याचे कूट, पाव वाटी कोको, दीड वाटी साखर, अर्धी वाटी सायीसकट दूध

कृती : प्रथम दूध-साखरेचा पाक करावा. त्यात कोको पावडर घालावी (पाकाला उकडी येऊ यावी. गोळीबंद पाकापेक्षा कमी पाक करावा). नंतर तीळकूट व दाण्याचे कूट घालून ढवळून गॅस बंद करावा. ताटाला तुपाचा हात लावून ताटावर सारण पसरावे. यातून मध्यम आकाराच्या २५ वड्या होतात. लहान मुलांना पौष्टिक व चवदार चॉकलेटसारख्या वड्या खूप आवडतात.

(पाककृती सौजन्य : मोहिनी अ. काशिकर, पुणे)



सर्दी-खोकला व सीओपीडी

गेल्या महिन्यामध्ये
माध्यमांच्या केंद्रस्थानी
दिल्लीतील प्रदूषित हवा ही
एक प्रमुख बातमी होती.
आज जी अवस्था दिल्लीची
आहे, तीच अवस्था पुणे,
मुंबई व इतर अनेक
शहरांची होणार आहे.
प्रदूषित हवेचा फुफ्फुसावर
होणारा हानिकारक परिणाम
हे सीओपीडी या रोगाच्या
वाढत्या प्रमाणावरून दिसून
येत आहे.

खोकला आणि पडसे हे विकार सर्वांनाच होत असतात. तथापि ते थंडीतच का होतात, याविषयी सामान्यतः कोणी विचार करत नाही. परंतु त्याकडे दुर्लक्ष केल्यास त्याचे रूपांतर नंतरच्या काळात सायनोसायटीस नावाच्या रेंगाळणाऱ्या रोगामध्ये होत असते. मधुमेहामध्ये त्याचे प्रमाण जादा असते.

नाकाचे एक कार्य वास घेणे हे असते. त्यामुळे शरीराचे दूषित व धोकादायक वायूंपासून संरक्षण होते. उदाहरणार्थ, अमोनियाचा वास, मिरचीचा वास आल्यास माणसाला नकोसा वाटतो. परंतु श्वासाच्या हवेचे तापमान शरीराच्या तापमानाएवढे करणे व ती हवा घशापर्यंत पाठवणे हेसुद्धा नाकाचे दुसरे व महत्वाचे कार्य असते. याविषयी बहुतेकांना माहिती नसते.

नाकाने आत घेतलेली हवा पुढे कोठे जाते? तर, ती हवा जबडा उघडल्यावर घशाचा जो पडजिभेमारील भाग दिसतो त्या ठिकाणी जाते. या हवेचे तापमान हिमालयापासून वाळवंटापर्यंत कोणतेही असले तरी घशाचे तापमान योग्य राखण्याचे कार्य आपल्या नकळत नाकालाच करावे लागते. यासाठी नाकाला फक्त एक ते दीड सेंकंदाचा अवधी मिळत असतो.

घाईझाईने आइसक्रीम खाल्हे तर ठसका लागतो; तर खोकल्याच्या माणसाला गरम पाणी प्यायला दिले तर खोकल्याला उतार पडतो. या दोन नित्याच्या गोर्झीवरून घशामधील हवेचे तापमान योग्य राखण्याचे किंती महत्त्व आहे, हे लक्षात येईल.

ऑफिसमधील एसीमुळे तसेच प्रवास करताना वाहनातील एसीमुळे अलीकडच्या काळात अति थंड हवा माणूस अनिच्छेने तासन्तास घेत असतो. दिलेल्या एक-दोन सेंकंदामध्ये अशी हवा नाक गरम करू शकत नाही. त्यामुळे घशाला, स्वरयंत्राला, श्वासनलिकेला सूज येते. या सर्वांची खोकला हीच तक्रार रुग्ण सांगतो.

गाढ झोपेमध्ये उष्णता निर्माण करण्याची माणसाची क्षमता खूप कमी होते. अशा वेळी अखंड एसी अगर सततचा डोक्यावरील पंखा चालू असेल तर अशी प्रवाही हवा शरीराला योग्य तापमानाची राखणे शक्य होत नाही. नाइलाजाने माणसावर अशी पंख्याखाली झोपण्याची वेळ आलीच तर नाकावर व कानावर सुती रुमाल बांधावा, म्हणजे आपलीच गरम हवा व वाफ त्यात अडकली जाते. आणि रात्रभर वाफारा मिळण्याची सोय होते. डोक्यावरून पांधरून घेतल्यावर माणूस काही काळाने जसा गुदमरतो तसा परिणाम रुमालामुळे होत नाही. वैयक्तिकदृष्ट्या एसीचे अगर गरगरणाऱ्या

डॉ. रमेश दामले,
एम.डी.
संपर्क : ०२०-२४४५८६२३



RESTAURANT—
SHREYAS
DELICIOUS MAHARASHTRIAN THALI

आळूची भाजी, मसाले भात,
मोदक, पुरणपोळी....
महाराष्ट्रीय पदार्थाची परीपूर्ण थाळी



रेस्टॉरंट श्रेयस, आपटे रोड, पुणे- ४११००४
फोन नं- ०२०२५५३१२२८

शिक्षण पूर्ण करून, आर्थिकदृष्ट्या स्वावलंबी होण्यासाठी
प्रयत्नशील आहे.

पूनमच्या वडिलांची रिक्षा आणि व्हॅन आहे. शालेय मुलांची ने – आण करण्याचा त्यांचा व्यवसाय आहे. तिची आई काही घरी स्वयंपाक करण्याचे काम करते. आपल्या मुलांना चांगले शिक्षण देऊन स्वावलंबी करण्यासाठी ते दोघेही धडपड करत आहेत. डायबेटीसविषयीची माहिती घेणे, वाचणे हे शक्य होत नसले तरी डॉक्टरांनी केलेले मार्गदर्शन त्यांना महत्त्वाचे वाटते – त्यावर त्यांचा विश्वासही आहे.

या दोन वर्षांच्या काळात हायपोचा त्रास पूनमला एखादे वेळेसच झाला. डॉक्टरांनी सांगितलेल्या सूचनेनुसार ती आहार – व्यायाम – औषधे या त्रिसूत्रीचे पालन करते आहे. आपल्या जवळच्या मैत्रिणीला तिने आपल्या आजाराविषयीची माहिती दिली आहे. त्यामुळे क्वचितप्रसंगी काही मदत लागली तर काय करायचे ते तिला माहीत आहे. सावधता म्हणून पर्समध्ये चॉकलेट

कायम ठेवलेले असते. नातेवाइकांकडे जाण्याचा प्रसंग आला तरी तिथे पूनम आपले वेळापत्रक सांभाळते.

या आजाराविषयीच्या काही नेमक्या सूचना डायबेटिक असोसिएशनमध्ये मिळाल्या आणि त्याचा खूप फायदा झाला, असेही पूनम म्हणाली. इंजेक्शन कसे घ्यायचे ते डॉक्टरांनी शिकवले होते. परंतु ते एकाच ठिकाणी बराच काळ घेतले तर त्याचा अपेक्षित परिणाम होत नाही, ही खुबीची गोष्ट मला असोसिएशनमध्ये समजली. डायबेटीस असलेल्या मुलामुलींचा गट असोसिएशनमध्ये नियमितपणे भेटत असल्याने हा आजार असलेले आपण एकटेच नाही, हे समजले आणि एकमेकांच्या शंका, अडचणी शेअर करता येऊ लागल्या, असेही पूनमने आवर्जन सांगितले.

■ ■ ■

जेनेरिक औषधे
आता औषधे झाली
+ ३०% ते ७०% स्वरूप +
औषध खरेदी रु १०००/- पेक्षा अधिक असेल, तर विनामूल्य घरपोच सेवा!

स्वरूप औषधी सेवा

विनस्पायर जेनेरिक मेडीसीन स्टोअर्स

शॉप नं. C, स.नं. २४/६, चिंतामणी
वर्टेक्स, एच.डी.एफ.सी बँकेशेजारी,
हिंगणे खुर्द, रांका ज्वेलर्स समोरील
गळ्ली, सिंहगड रोड, पुणे – ५१

अशिष अरुण मोहिते

मो: ७७७५००००२२
वेळ: स. ९ ते १ दु. ४ ते ९

निदान बालमधुमेहाचे : भावनिक प्रथमोपचार पालकांसाठी !

एकदा आईबाबा झालो की
आयुष्याच्या केंद्रस्थानी
मूलच असते. मुलांचे
वाढणे, शिक्षण, सर्वांगीण
विकास या सान्याचा
सतत विचार करणाऱ्या
या पालकांचे सर्व आयुष्य
मुलांभोवतीच असते.
अशा परिस्थितीत जेव्हा
एखाद्या मुलाला मधुमेहाचे
निदान होते तेव्हा मात्र त्या
मुलांवरील उपचारांइतकेच
आईबाबांसाठीही भावनिक
प्रथमोपचार आवश्यक
ठरतात. आईबाबांची भक्षण
साथ बालमधुमेहांसाठी
मोलाची असते.
बालमधुमेहांच्या आईबाबांचे
मानसिक भावनिक आरोग्य
जपण्याची गरज अधोरेखित
करणारा हा लेख.

डॉ. सुनील गोडबोले,
बालविकासतज्ज्ञ
संपर्क : (०२०-२४४८ ६७४४)

सध्याचे जग माहिती तंत्रज्ञानाचे आहे. इंटरनेटच्या मदतीने कुठल्याही विषयावर कितीही माहिती सहज मिळू शकते. त्यामुळे ‘सध्या प्रश्न पडला की विचारा गुगलवर’ हे फॅडच झाले आहे. यातून बच्याच गोषी सोप्या होत असल्या तरी दुप्पट गोंधळी उडत आहे! कारण मिळालेली माहिती ही आपल्या प्रश्नाशी सुसंगत आहे का? माहितीचा स्रोत खरा आहे का? आणि ती माहिती योग्य उत्तरापर्यंत नेत आहे, की संभ्रम निर्माण करत आहे, हे समजणे काही वेळा अवघड जाते.

सगळ्यात गंभीर प्रश्न हा आरोग्यविषयक माहिती मिळवताना निर्माण होतो. त्यातही मुलांच्या आजाराबद्दल चिंता करणाऱ्या पालकांनी असा प्रश्न ‘गुगल डॉक्टर’ला विचारला तर अशी काही माहिती (खरीखोटी) पुढे येते, की आई-वडिलांच्या मेंदूचा विचार करून पार भुगा होतो.

नुकीतीच घडलेली एक घटना : एक छान सुदृढ मूल भूक लागत नव्हती म्हणून दोन दिवस जेवले नाही. एका हुशार आईने हा प्रश्न ‘गुगल डॉक्टर’ला विचारला. जी काही शेकडो उत्तरे आली त्यातले तिसरेच उत्तर ‘कदाचित पोटाचा कॅन्सर असेल’ असे आले आणि आईच्या काळजात धस्स झाले. मूल जेवायला लागले; मात्र आईची भूक पार मेली.

याउलट दुसरी घटना : असेच एक खेळगडी मूल अचानक भूकभूक करू लागले. जाता-येता सरबत मागू लागले. पाठोपाठ भरपूर वेळा शूसुद्धा करू लागले. हुशार पालकांनी परत ‘गुगल डॉक्टर’ला प्रश्न केला. क्षणार्थात उत्तर आले – बालमधुमेह! पाठोपाठ त्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या असंख्य तपासण्यांची नावेही आली. पालकही लगेच ‘अँकशन’मध्ये आले. जवळच्या नामवंत लॅबोरेटरीमध्ये लगेच मुलाच्या तपासण्याही झाल्या. त्या तपासण्यांच्या २५-३० पानी रिपोर्टवरून काही बोध झाला नाही, म्हणून ते नाइलाजाने जवळच्या बालरोगतज्ञांसमोर होता. आता मूल न बघता त्या ढीगभर रिपोर्टसबद्दल (ज्यातले बहुतांश नॉर्मलच होते) आईवडिलांशी बोलणे म्हणजे ‘प्रत्यक्षात मुलांगा वा मुलगी न बघता फक्त फोटो बघून लग्नाला संमती देण्यासारखे होते’. डॉक्टरांनी मत द्यायला नकार दिला म्हणून ‘या डॉक्टरांना काही येत नाही’ असे पुटपुट पालकांनी दुसऱ्या डॉक्टरांची पायरी चढली. त्यांनी अजून दोन तपासण्या सांगितल्या. माहितीच्या

छोट्या शस्त्रक्रिया व मधुमेह

बहुतेक व्यक्तींना फार
मोठ्या शस्त्रक्रियेला
क्वचितच सामोरे जावे
लागते. परंतु गळवे,
मूळव्याधि, भगेंद्र, घामाच्या
गाठी अशा किरकोळ
शस्त्रक्रिया बन्याच रुग्णांना
अनिच्छेने का होईना,
करून घेण्याची वेळ येते.
मधुमेहामध्ये तर याचे
प्रमाण खूपच जास्त असते.
वस्तुतः त्यातील भीती,
सत्यापेक्षा मानसिकतेमध्ये
जास्त असते. अशा काही
छोट्या शस्त्रक्रियांविषयी
समजून घेऊ.

गळवे (Abscesses)

कातडीच्या खाली किंवा शरीरात कोठेही पू साचून होणाऱ्या गाठीला गळू म्हणतात. पू हा रोगजंतूच्या संसर्गामुळे होतो. गळवे ही बहुतेकदा बोटे, नखांभोवती, स्तनामध्ये, गुदद्वारापाशी तसेच केसांच्या मुळाशी जास्त प्रमाणात आढळून येतात. रोगजंतू शरीराला झालेल्या जखमेतून, रक्तातून प्रवेश करतात. जखम झालेल्या जागेपासून हे जंतू लसिकांद्वारे किंवा रक्तवाहिन्यांवाटे शरीरात दूरवर जाऊन तिथे गळू निर्माण करू शकतात. मधुमेहाच्या रोगांमध्ये गळवे होण्याचे प्रमाण अधिक असते.

उपचार : प्रतिजैविक औषधांचा वापर आणि योग्य विश्रांती या उपायांनी प्राथमिक अवस्थेतील गळवे बरी होऊ शकतात. या उपायांनी गुण न आल्यास शस्त्रक्रिया करावी लागते. विनाकारण वेळ घालवल्यास जंतूच्या संसर्ग रक्तावाटे सर्व अवयवांत पसरून सेटिसेमिया उद्भवण्याचा धोका असतो. हा सेटिसेमिया प्राणघातक ठरण्याची शक्यता असते. रोग्यास भूल देऊन अथवा गळवाभोवतीची जागा बधिर करून गळवावर छेद घेऊन सगळा पू काढून टाकतात.

कुरुप (Corn)

विशिष्ट ठिकाणी सतत दाब पडून अथवा घर्षणामुळे कातडीचा भाग टणक होतो. त्यास कुरुप असे म्हणतात. काही वेळा छोटी काच, धातूचा कण अथवा काटा नकळत शरीरात शिरल्यास त्या भोवती कुरुप होऊ शकते. कुरुपे मुख्यवेकरून पायांचे तळवे अथवा हाताच्या बोटांवर होतात.

उपचार: प्राथमिक अवस्थेतील कुरुपे ही त्यासाठी मिळणारी पट्टी (Corn Cap) किंवा सॅलिसिलिक ऑसिडच्या वापराने बरी होऊ शकतात. तसे न झाल्यास ते शस्त्रक्रिया करून काढावे लागते. शस्त्रक्रिया ही जागा बधिर करून करतात. कुरुप होण्याचे मूळ कारण तसेच राहिल्यास किंवा कुरुपाचा काही भाग काढायचा राहिल्यास पुन्हा शस्त्रक्रियेनंतर कुरुप उद्भवू शकते, हे लक्षात ठेवावे.

सुंता (Circumcision)

लिंगाच्या टोकाशी सुपारीसारखा आकार असतो. त्याला शिस्नमणी (Glans Penis) म्हणतात. त्यावर कातड्याचे आवरण असते. शिस्नमणी झाकणारी ही कातडी पूर्णपणे मागे सरकवून तो उघडा होणे महत्वाचे असते. कातडी

डॉ. मधुसूदन खळदकर,
एम.एस.
संपर्क : (९८२२३२०५४४)



Taste Good

कारल्याची बिस्किटे

दररोज ४(२-२) बिस्किटे दोन महीने खाल्यास
मधुमेह नकीच कमी होण्यास मदत होईल



मोफत बिस्किट

रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवते

*वैद्यकीयदृष्ट्या सिध्द झालेल

- ☛ फायबर चे प्रमाण जास्त आहे
- ☛ ज्यामुळे भुख नियंत्रणात राहते
- ☛ ज्यामध्ये कोलोस्ट्रोल नाही.
- ☛ मधुमेह वरील सुलभ उपाय

सैंपल साठी खालील नंबर वर संपर्क करू शकता +91-91003-20228

उपलब्ध www.azistastore.com [amazon](#)

आम्हाला आपल्याकडून ऐकण्यास आवडेल **1800-102-0576**
ईमेल : listen@azistaindustries.com www.tastegood.in

‘सावधान’ योजनेत फंडस (नेत्रपटल) तपासणीचा समावेश

मधुमेहामध्ये दृष्टीच्या
विकारांचा धोका असतो.
मात्र, योग्य वेळेत अचूक
निदान झाल्यास दृष्टीवर
होणारे दुष्परिणाम टाळता
येऊ शकतात. त्यासाठी
नेत्रपटल तपासणारे
आधुनिक उपकरण fundus
camera आता डायबेटिक
असोसिएशन मध्ये
‘सावधान’ योजनेअंतर्गत
उपलब्ध आहे.

‘सावधान’ ही योजना ‘डायबेटिक असोसिएशन’ तर्फे मधुमेही, रुग्णांना मधुमेहाच्या धोक्यांपासून सावध करण्यासाठी चालवली जाते.

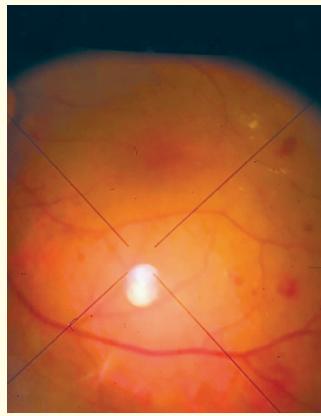
‘सावधान’ योजनेतून मधुमेहींना वैद्यकीय तज्ज्ञांकडून मार्गदर्शन मिळते. तरीही, रुग्ण त्याचा फायदा करून न घेता, त्याकडे दुर्लक्ष करतात, असे निर्दर्शनास आले आहे.

विशेषत: डोळ्यांची तपासणी झाल्यावर, रेटिनावर (नेत्रपटलावर) मधुमेहामुळे झालेल्या परिणामांची दखल ताबडतोब घेणे जरुरीचे असते. पण ‘नजर चांगली आहे, मला चांगले दिसते आहे अजून’ असे म्हणून रेटिनावर योग्य उपचार करून घेण्याचे टाळले जाते.

यामारील कारणांचा विचार करता असे जाणवते की, एकस-रे किंवा सोनोग्राफी फिल्मप्रमाणे डोळ्यांच्या रेटिनाचा रिपोर्ट दिसत नसल्याने हे दुष्परिणाम रुग्णांच्या लक्षातच येत फंडस कॅमेरा नाहीत. रुग्णांना त्यांच्या रेटिनावर झालेले परिणाम प्रत्यक्ष दाखवले गेले तर त्यांच्या दुर्लक्ष करण्याच्या प्रवृत्तीत खूप बदल होईल आणि रेटिनावर झालेल्या दुष्परिणामांकडे दुर्लक्ष न करता उपचार करून घेणे टाळले जाणार नाही, असे वाटले.

रेटिनावर झालेले परिणाम हे नजर कमी होण्यापूर्वीच लक्षात आले तर नजरेचे होणारे नुकसान बन्याच प्रमाणात आपण रोखू शकतो.

यासाठीच डायबेटिक असोसिएशनने अतिशय अत्याधुनिक असे मशीन खरेदी केलेले आहे. हे मशीन एक प्रकारचा कॅमेराच आहे. हा



नेत्रपटलातील दोष



फंडस कॅमेरा

डॉ. मेधा परांजपे

संपर्क : ९०४९९ ८७५८८

उर्वरित मजकूर पान क्र. ३७



मधुमेहींनी अवश्य खावीत अशी फळे

- अँव्होकाडो, आवळा, बोर यांचा समावेश होतो.
 - ग्लायसेमिक लोड ११ पेक्षा जास्त किंवा प्रत्येक १०० ग्रॅम फळांमध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण १३ ग्रॅमपेक्षा जास्त आहे अशी फळे आठवड्यातून देन ते तीन वेळा, पण प्रमाणात खावीत. या गटात येणारी फळे म्हणजे केळ, द्राक्ष, आंबा, सिताफळ, चिकू, यासाठी मधुमेहींची रक्तशर्करा नेहमी नियंत्रणात असावी. अर्धे केळे किंवा तीन-चार फोडी आंबा किंवा अर्धे सिताफळ असे प्रमाण ठेवावे.
 - कधीतरी सर्व फळांचा आस्वाद घेण्यासाठी फ्रूट प्लेटचा पर्याय निवडता येईल. त्या फ्रूट प्लेटमध्ये जास्त प्रमाणात कलिंगड, अर्धे सफरचंद, एक चकती अननस, सहा ते सात द्राक्ष, अर्धे केळ यांचा समावेश करता येईल.
 - ज्या वेळेस गोड खाण्याची इच्छा होईल त्या वेळेस फळ खावे.
 - हंगामी किंवा ऋतुनुसार फळांचा समावेश आहारात केल्याने रोगप्रतिकारकशक्ती वाढते.
 - आवळा, बोर यामध्ये क जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. त्यामुळे प्रतिकारशक्ती वाढते. मधुमेहींनी ऋतुनुसार त्यांचा आहारात समावेश करावा.
- थोडक्यात, नेहमीच्या आहारात ग्लायसेमिक लोड ११पेक्षा कमी असणारी एक-फळे घ्यावीत. ऋतुनुसार ग्लायसेमिक लोड ११पेक्षा जास्त असलेली फळे प्रमाणातच खावीत. अशा प्रकारे फळांचा आहारात समावेश करून सर्व मधुमेहींनी त्याचा आनंद घ्यावा.

मधुमेहींनी फळांच्या रसापासून मात्र लांबच राहावे. फळांचा रस काढताना आपण चघळचोथा फेकून देतो आणि एक ग्लास रस काढण्यासाठी एकापेक्षा जास्त फळांचा वापर करतो. त्यामुळे फळांचे प्रमाणही वाढते. परिणामी, रक्तातील साखर लगेच वाढते.

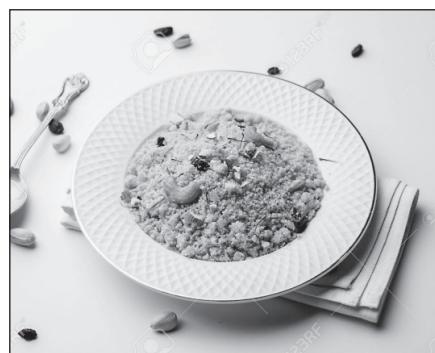
मधुमेहींकडून नेहमी विचारला जाणारा प्रश्न म्हणजे, जांभूळ खाल्ल्याने रक्तातील साखर कमी होते ना? खरे तर जांभूळ हे ग्लायसेमिक लोड जास्त असणाऱ्या गटामध्ये मोडणारे फळ आहे. त्यामुळे ऋतुनुसार प्रमाणात आठ ते दहा जांभळे खाता येतील. त्याने साखर फार वाढणार नाही. जांभूळ बियांची पावडर करून खाल्ल्यास साखर कमी होऊ शकते. गर खाताना प्रमाण आटोक्यात ठेवणे गरजेचे असते.

फ्रूट चाट

साहित्य : प्रत्येकी अर्धी वाटी कलिंगड - अननस - पपई - काकडी - डाळिंब दाणे, लिंबू रस, जिरेपूळ, मीठ

कृती : वरील सर्व फळांच्या फोडी एकत्र करून त्यात लिंबूरस घालून मिश्रण हालवून घ्या. त्यामध्ये चवीनुसार मीठ व जिरेपूळ घालून खायला द्या.

फायदे : भरपूर प्रमाणात अ व क जीवनसत्त्व आणि फायबर मिळतात. उष्मांक ८० किलो कॅलरी प्रत्येक वाढपास



फळांचा शिरा

साहित्य : दोन टेबलस्पून रवा, एक टी स्पून तूप, प्रत्येक अर्धे सफरचंद - मोसंबी, पाव वाटी दूध, शुगर फ्री

कृती : कढईमध्ये एक चमचा तुपावर रवा गुलाबीसर भाजा. पाव वाटी दूध व थोडे पाणी घालून शिजवा. त्यामध्ये बारीक फोडी केलेले सफरचंद व मोसंबी घालून एक वाफा आणा. तयार शिच्यामध्ये गरज असेल तर थोडे शुगर फ्रीचे थेंब टाका.

उष्मांक : १०० कॅलरी प्रत्येक वाढपास

- पान क्र. ९ वरून — सर्दी-खोकला व सीओपीडी

कमी-कमी होते, त्याचप्रमाणे रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते, म्हणून हा रोग ज्येष्ठ व्यक्तीमध्ये अधिक आढळतो. या रोगामध्ये श्वास लागणे, थोड्या श्रमात दम लागणे, शांत बसल्यावर घशातून सू-सू असा आवाज येणे, चिकट व घट्ट बेडके पडणे, छाती दडपल्यासारखे वाटणे, त्याचप्रमाणे खोकला व ताप परत-परत येणे, वजन उतरत जाणे, पुढे-पुढे पायांवर सूज येणे इत्यादी तक्रारी उद्भवतात.

याचे निदान स्पायरोमेट्री या यंत्राच्या साहाय्याने करतात. त्यामध्ये रुग्णाला पूर्ण शक्तिनिशी या यंत्राच्या नळीमध्ये जोरकस फुंकायला सांगितले जाते. त्याच वेळी प्रत्येक सेंकंदाला हवा किती वेगाने टाकता येते याचा संगणकीय आलेख काढला जातो. सामान्य माणसाशी या आलेखाची तुलना करून या रोगाची तीव्रता कळून येते. त्या आलेखावरून दमा व सीओपीडी यातील फरक ओळखता येतो.

या रोगाला प्रतिबंध करता येतो व त्याची प्रगती रोखता येते. त्यामध्ये सर्व व्यसने विशेषत्वाने धूम्रपान बंद करणे, शक्य असेल तर दूषित हवा टाळणे, खेळत्या हवेमध्ये डॉक्टरी सल्ल्यानुसार व्यायाम करणे, रासायनिक धूर टाळणे, कीडनाशके फवारताना दक्षता घेणे, ब्रॉकायटीस परत-परत होऊ नये म्हणून पीपीएसव्ही नावाची लस घेणे इत्यादी बाबी येतात.

यावरील उपाय म्हणून डॉक्टरी सल्ल्यानुसार योग्य फवारे घेणे, योग्य प्रतिजैविकांचा वापर करणे अशा प्रकारची उपाययोजना करावी. प्लास्टिक वापराचा घातक परिणाम कळायला ५० वर्षे गेली. स्वयंचलित वाहनांचा धोका अलीकडे लक्षात येऊ लागला आहे. त्याची दखल न घेतल्यास प्राणघातक रोगांमध्ये या सीओपीडीची मजल पहिल्या क्रमांकावर पोहोचेल, हे निश्चित!



Mavalsrushti

मावळसृष्टी

१८ एकर परिसरात फुलवलेली फुलबाग व जंगल

ज्यांना सौंदर्याची दृष्टी त्यांच्याकरिता मावळसृष्टी

पुण्यापासुन एक तासात निसर्गाचा मनमुराद आनंद लुटण्यासाठी
गर्द झाडी, सुंदर बहरलेली बाग, स्विर्मांग पूल, रेनडान्स
व सोबत चविष्ट शाकाहारी जेवण.

मावळसृष्टी - एक दिवसाच्या सहली करिता

मावळसृष्टी - निसर्गाच्या सानिध्यात राहण्याकरिता

मावळसृष्टी - डेस्टीनेशन वेडिंग करिता

मावळसृष्टी - डोहाळे जेवण, मुंज व छोट्या कार्यक्रमांकरिता

मावळसृष्टी - वाढदिवस, भिशी गुप, फॅमिली गेटटूगेदरकरिता

मावळसृष्टी - मिज, मैजिणी गुपकरिता

मावळसृष्टी - मुलांचे कॅप्प व इतर इव्हेंट्सकरिता



मावळसृष्टी आता वरही!

निचाशा टाळण्यासाठी आजच मावळसृष्टीचे बुकींग करा

आमची वेबसाईट जरूर बघा - www.mavalsrushti.com

Contact - 9850579486 / 9860754271 / 9890693344

MODY : तरुण वयातील मधुमेह

हजारे युवकांना आजही
प्रेरणा देणाऱ्या स्वामी
विवेकानंदांचा १२ जानेवारी
हा स्मृतिदिन 'राष्ट्रीय
युवक दिन' म्हणूनही
साजरा केला जातो. स्वामी
विवेकानंदांना मधुमेह
होता; त्यांच्या अकाळी
जाण्याचे तेही एक कारण
होते. त्यांच्या स्मृतीला
अभिवादन करत या
लेखातून समजून घेऊ या
MODYविषयी. तरुण वयात,
प्रौढत्वाच्या उंबरठ्यावर
असताना MODY (Maturity
Onset Diabetes of Young)
या प्रकारचा मधुमेह होतो.
Type १ किंवा Type २
मधुमेहापेक्षा MODY वेगळा
कसा हे सांगणारा लेख.

डॉ. अजित डोंगळे
संपर्क : (९५६९३०७०६३)

MODY म्हणजे काय?

तरुण वयातील प्रौढत्वाच्या सुरुवातीला होणारा मधुमेह MODY (Maturity Onset Diabetes of the young) हा छाचितच आढळणारा मधुमेहाचा प्रकार आहे; जो वंशपरंपरेने होतो. टाईप १ आणि टाईप २ मधुमेहाप्रमाणेच आहे. MODY हा मधुमेहसुद्धा तुमच्या शरीरामधील शर्करेचा वापर आणि साठा यावर परिणाम करतो. परंतु त्याच्यावरील उपाययोजना ही टाईप १ आणि टाईप २ मधुमेहापेक्षा निराळी असू शकते; आणि म्हणूनच अचूक निदान हे गरजेचे आहे.

MODY कशामुळे होतो?

तुमच्या शरीरातील जनुकीय (Genes) बदल, ज्याला उत्परिवर्तन (Mutation) म्हणतात, त्यामुळे MODY होतो. आणि हे कारण टाईप १ आणि टाईप २ मधुमेह होण्याच्या कारणांपेक्षा वेगळे आहे. कारण हे दोन प्रकारचे मधुमेह जनुके आणि इतर काही कारणे; जसे की, स्थूलता (Obesity) यांच्या एकत्रीकरणामुळे होतात.

MODYमध्ये घडून येणाऱ्या जनुकीय बदलांमुळे शरीरातील स्वादुपिंड (Pancreas) पुरेसे इन्सुलिन निर्माण करण्यास असमर्थ ठरते. इन्सुलिन हा अंतःस्राव आहे, जो रक्तामधील शर्करेचे प्रमाण योग्य मात्रेत ठेवण्याचे काम करतो.

MODY कोणाला होतो?

MODY हा वारसाहकाने होणारा मधुमेहाचा प्रकार आहे. जर तुमच्या कुटुंबामध्ये हा आजार असेल, तर तुम्हाला हा आजार होण्याचा धोका अधिक आहे. जर माता किंवा पिता यांना MODY असेल तर त्यांच्या मुलाला वा मुलीला MODY होण्याचा धोका ५०% जास्त आहे.

बच्याच वेळा हा आजार एकापेक्षा पुढच्या पिढीपर्यंतही पोहोचू शकतो. म्हणजे MODYचा परिणाम आजी-आजोबा, आई-वडील आणि त्यांच्या मुलांपर्यंत होऊ शकतो. हा आजार जास्त प्रमाणात पौगंडावस्थेत (Teenage) आणि तरुण मुलामुलीमध्ये, म्हणजे वय वर्षे ३५च्या आधी आढळून येतो. परंतु हा मधुमेह वयाच्या कोणत्याही टप्प्यावर होऊ शकतो. ज्याप्रमाणे टाईप २ मधुमेह स्थूलता किंवा अतिरक्तदाब यांच्याबरोबर जोडला गेला आहे, त्याप्रमाणे जोडलेला नाही. ज्या लोकांना MODY आहे, त्यामधील बच्याच जणांचे शारीरिक वजन योग्य प्रमाणात असते.

MODYची लक्षणे कोणती ?

तुमच्या कोणत्या जनुकांमध्ये बदल झाला आहे, त्यानुसार लक्षणे दिसतात. कधीकधी कोणतीच लक्षणे दिसणार नाहीत. पण सामान्यपणे हा आजार हळूहळू कब्जा घेतो. पुढील सूचक लक्षणे दिसण्याआधी बरीच वर्षे तुमच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण सामान्य प्रमाणापेक्षा अधिक असू शकते.

१. अति तहान किंवा अति भूक लागणे
२. अति प्रमाणात मूत्रप्रवृत्ती
३. धूसर दिसणे
४. त्वचाविकार अथवा यीस्ट इन्फेकशन
५. वजन घटणे
६. थकवा

कोणती गुंतागुंतीची परिस्थिती (**Complications**)
उद्भवू शकते?

मधुमेहांच्या इतर प्रकारांप्रमाणेच MODYमध्ये रक्तातील शर्करेचे प्रमाण बरेच वाढते. अशा वेळी योग्य उपचार केले गेले नाहीत तर पुढील प्रमाणे अनेक गुंतागुंतीचे प्रकार होऊ शकतात :

१. नसांना इजा पोहोचू शकते
२. हृदयरोग
३. दृष्टिदोष, कधी-कधी अंदृत्व
४. पावलांचे दोष
५. त्वचारोग

MODY चे निदान कसे होते ?

अतिशय कमी प्रमाणात लक्षणे असणे अथवा काहीच लक्षणे नसणे अशा स्वरूपामुळे MODYचे निदान लगेचच होणे जरा अवघड असते. जेव्हा रक्ततपासणीमध्ये तुमच्या रक्तामधील शर्करेचे अत्याधिक प्रमाण दिसून येईल, तेव्हा तुमचे डॉक्टर मधुमेहाचा हा कोणता प्रकार आहे याचे निदान करण्याच्या दृष्टीने पावले उचलतील. तुमचे डॉक्टर मधुमेहाबद्दल तुमच्या कुरुंबातील पूर्व इतिहास जाणून घेतील. कदाचित, इतर प्रकारचे मधुमेह

नाहीत ना, हे तपासण्यासाठी अधिक रक्ततपासण्यांचा सळा देतील.

या तपासण्यांच्या निष्कर्षनितर MODYचे निदान करण्यासाठी जनुकीय तपासणीचा (Genetic Testing) सळा दिला जाईल. जनुकीय तपासणीसाठी लाळ्चे अथवा रक्ताचे नमुने प्रयोगशाळेत पाठवण्यात येतील. ज्या जनुकीय बदलांमुळे MODY होतो, ते शोधण्याचा प्रयत्न केला जाईल.

MODYवरील उपचार कोणते ?

कोणत्या जनुकांमध्ये उत्परिवर्तन झाले आहेत, त्यावर MODYचे प्रकार अवलंबून आहेत.

MODY 1 आणि **MODY 4**... या प्रकारांमध्ये शक्यतो Sulfonylores प्रकारच्या औषधांचा उपयोग होतो. Sulfonylores ही औषधे स्वादुपिंडामध्ये अधिक प्रमाणात इन्सुलिनचा स्राव निर्माण करण्याचे काम करतात. काही रुणांमध्ये मात्र इन्सुलिन घेण्याची गरज भासू शकते.

MODY 2... या प्रकारामध्ये औषधे घेण्याची गरज पडत नाही. आहारावरील नियंत्रण आणि व्यायाम पुरेसा होतो.

MODY 3... सुरुवातीला आहाराच्या नियोजनाच्या साहाय्याने हा प्रकार नियंत्रणात ठेवता येतो. मात्र कालांतराने यासाठी Sulfonylores आणि इन्सुलिनच्या वापराची गरज भासू शकते.

MODY 5... क्वचितच आढळणारा हा MODYचा उपप्रकार आहे. यावरील उपचारासाठी इन्सुलिनची गरज असते. या प्रकारच्या MODY मध्ये, इतर अवयवांना (उदाहरणार्थ, किडनी) इजा संभवते. Kidney Cyst किंवा Kidney Failure सारख्या गुंतागुंतीवरही उपचार लागू शकतात.

MODY 6... वयाच्या ४०च्या आसपास हा उपप्रकार संभवू शकतो आणि इन्सुलिनचा उपचार या प्रकारासाठी पुरेसा आहे.

■ ■ ■

अचूक निदानासाठी MRI

आत्यंतिक उपयुक्त
असलेली मँग्रेटिक
रेझोनन्स इमेजिंग (MRI)
तपासणी आधुनिक
वैद्यकशास्त्राचा अविभाज्य
भाग झाली आहे. या
तपासणीसाठी चांगले
मशीन जेवढे महत्वाचे
आहे, त्याहून जास्त या
तपासणीचा रिपोर्ट करणारे
रेडिओलॉजिस्ट डॉक्टर
महत्वाचे आहेत. त्यांचा
अनुभव, वाचन आणि
व्यावसायिक ज्ञान, अचूक
निदानास अत्यावश्यक
ठरते.



डॉ. आशिष अत्रे,
एम.डी. (रेडिओलॉजी)
संपर्क : (९८६००४९३८४)

मँग्रेटिक रेझोनन्स इमेजिंग (MRI) ही आधुनिक प्रणाली १९८०च्या दशकापासून प्रचलित झाली. प्रथमत: फक्त मेंदूची तपासणी करू शकणारी ही टेस्ट आता शरीराच्या सर्व अवयवांच्या आजाराचे अचूक निदान करू शकते.

थोडीशी महाग वाटणारी ही तपासणी आता मात्र राजरोसपणे वापरली जाते. सुरुवातीच्या काळात लो फिल्ड स्ट्रॅग्थ मँग्रेट वापरण्यात येत असे; परंतु आता आधुनिक संशोधनामुळे याच्या मँग्रेटची स्ट्रॅग्थ आणि कार्यक्षमता दोन्हीमध्ये वाढ झाली आहे.

१९९० आणि २०००च्या दशकात १.५ टेस्ला एमआरआय मशीन्स प्रचलित होते. २०१०पासून ३.० टेस्ला मशीन्सचा वापर सुरु झाला. आणि आता तो रुढ झाला आहे. या आधुनिक मशीनची किंमत मात्र १० ते १५ कोटींच्या दरम्यान असते.

या तपासणीचा उपयोग आज सर्व अवयवांच्या आजारांचे निदान करण्यासाठी केला जात आहे. याची काही उदाहरणे म्हणजे, मेंदूचे आजार (ट्यूमर, अपस्मार, इनकेक्टरान, रक्तस्राव इत्यादी) तोंडाचा, घशाचा आणि श्वासनलिकेचा कॅन्सर, यकृत आणि पोट यांचे आजार, पाठदुखी, मज्जारञ्जूचे आजार, सर्व सांध्यांची दुखणी इत्यादी.

यामध्ये जिथे अडव्हान्स्ड मशीनरी आहे अशा ठिकाणी काही विशेष तपासण्या केल्या जातात. त्यात स्पेक्ट्रोस्कोपी म्हणजे पेशींमधील रासायनिक द्रव्यांची तपासणी, अंजिओग्राफी (रक्तप्रवाहाची तपासणी), ट्रॅकटोग्राफी (मेंदूधमील पांढऱ्या पेशींची तपासणी), कार्टिलेज मॅपिंग (कुर्च्यांची तपासणी) यांचा समावेश आहे.

यातच काही अत्याधुनिक व संशोधनांशी निगडित सेंटरमध्ये मेंदूच्या काम करण्याची तपासणीची सोय आहे. ज्याला फंक्शनल एमआरआय म्हणतात.

हृदयाचा एमआरआय ही अशीच अजून एक अत्याधुनिक तपासणी आहे, जी फार कमी ठिकाणी होऊ शकते.

मधुमेही रुग्णांसाठी यकृतातल्या चरबीचे मापन महत्वाचे असते. त्याला लिव्हर फॅट ब्रान्टिफिकेशन असे म्हणतात. ही तपासणीसुद्धा अत्याधुनिक एमआरआय मशीनमध्ये शक्य होते.

एमआरआय तपासणीसाठी कुठल्याही प्रकारच्या पूर्वतयारीची गरज लागत नाही. ही तपासणी उपाशीपोटी करण्याची गरज नसते. या तपासणीसाठी साधारणत: अध्या तासाचा अवधी लागतो. परंतु ३ टेस्ला प्रणालीत व ज्या संस्थांमध्ये त्यातील अत्याधुनिक सॉफ्टवेअर आहे अशा

ठिकाणी ही तपासणी १५ ते २० मिनिटांत होते.

बच्याच रुग्णांना एमआरआयची भीती वाटते. त्याला क्लॉस्ट्रोफोबिया असे म्हणतात. पूर्वी अशा सर्व रुग्णांना भुलीचे इंजेक्शन घ्यायची गरज भासायची. परंतु काही संस्थांत (उदाहरणार्थ, स्टार इमेजिंग) रुग्णाची ही भीती घालवण्याची खास उपाययोजना केलेली असते. त्याला एन-प्युअर एन्ट्रटेनमेंट सिस्टिम असे म्हणतात. यामुळे रुग्णांना बंद जागेत गेल्यावर गाटणाऱ्या भीतीवर मात करण्यास मदत होते.

या प्रणालीत रुग्णाला एमआरआय मशीनच्या आत असताना त्याच्या आवडीचा सिनेमा, गाणी इत्यादी बघता येतात. त्यामुळे त्याला बंद जागेत असल्यासारखे वाटतच नाही.

याचा उपयोग लहान मुलांचा एमआरआय करतानासुद्धा होतो. त्याला कार्टून्स दाखवत, लक्ष विचलित करून एमआरआयची प्रक्रिया बच्याच वेळा भूल न देता करता येते.

एमआरआयची तपासणी काही रुग्णांमध्ये करता येत नाही. उदाहरणार्थ, ज्या रुग्णांना हृदयात पेसमेकर बसवला आहे. कोकिलिंग इम्लांटचे ऑपरेशन झाले आहे. (Aneurysm) सर्जरी झालेली आहे.

परंतु अलीकडे पेसमेकर्ससुद्धा एमआरआय कॉम्पिटिबल (म्हणजे ते बसवले असतानासुद्धा एमआरआय करता येण्याजोगे) बसवले जाऊ लागले आहेत. एखाद्या रुग्णाची सर्जरी झाली असेल व त्याला धातूची पट्टी बसवावी लागली असेल तर सर्जरीनंतर पहिल्या सहा आठवड्यांत एमआरआय शक्यतो टाळणे बरे पडते.

एमआरआय तपासणीचा खर्च साधारणतः सात ते आठ हजार रुपयांपर्यंत येतो. त्यात काही अधिक तपासण्या कराव्या लागल्या तर हा खर्च थोडासा वाढू शकतो. या वाढीव तपासण्यांची गरज रुग्णाचा एमआरआय चालू असताना तेथे उपस्थित असलेले रेडिओलॉजिस्ट ठरवतात आणि तसा सल्ला रुग्णाला देतात.

अशी ही आत्यंतिक उपयुक्त असलेली एमआरआयची तपासणी आधुनिक वैद्यकशास्त्राचा अविभाज्य भाग झाली आहे. या तपासणीसाठी चांगले मशीन जेवढे महत्वाचे आहे, त्याहून जास्त या तपासणीचा रिपोर्ट करणारे रेडिओलॉजिस्ट डॉक्टर महत्वाचे आहेत. त्यांचा अनुभव, वाचन आणि व्यावसायिक ज्ञान, अचूक निदानास अत्यावश्यक ठरते.

■ ■ ■



मधुमेह आणि मौखिक आरोग्य

अन्नपचनाला व सुटूढ
प्रकृतीला बळकट दातांची
जरुरी असते; तर
चेहऱ्याच्या सौंदर्याला
फटीरहित आणि शुभ्र
दातांची जरुरी असते.
त्यासाठी मधुमेहीनी
कोणती खबरदारी घेतली
म्हणजे दात दीर्घ काळ
साथ देतील, याचा मागेवा
घेणारा हा लेख.

आजच्या आधुनिक युगात सर्वात वेगाने पसरणारा विकार म्हणजे मधुमेह. रोजच्या जीवनातील ताणतणाव, फास्ट फूड सेवन, अपुरी निद्रा, वजनवृद्धी, हवा-अन्न-पाणी यांचे प्रदूषण इत्यादी अनेक कारणे यासाठी सांगितली जातात. विशेषत: भारतात याचे प्रमाण खूप वेगाने वाढत आहे.

मधुमेहामुळे सर्वच शरीरावर विपरीत परिणाम होत असतो. रक्तवाहिन्या, हृदय, मूत्रपिंडे, डोळे या सर्वांवर त्याचा अनिष्ट परिणाम होतो. सध्या आपण मधुमेहामुळे मौखिक आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा प्रामुख्याने विचार करू.

● वाढलेल्या रक्तशर्करेमुळे लाळेत साखरेचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे दातांवर थर (प्लाक) जास्त प्रमाणात जमा होतो. हा प्लाक तसाच राहिला तर त्याचे रूपांतर कॅल्क्यूलसमध्ये होऊन नंतर तो ब्रशिंग करूनही निघत नाही. दवाखान्यात जाऊन, दात मशीनने स्वच्छ करूनच तो काढावा लागतो. त्यामुळे दातात कॅविटीज (छिद्रे) निर्माण होतात. याकडे दुर्लक्ष केल्यास कीड नसेपर्यंत जाऊन दात व दाढा दुखू लागतात. त्यामुळे दात काढणे किंवा रुट कॅनॉल अशा उपचारांची गरज पडते.

- दंतबंधनांचा (Periodontal Ligaments)चा न्हास होऊन दातांची मुळे उघडी पडू लागतात. कालांतराने दात हलू लागतात.
- दात ज्या जबड्याच्या हाडात असतात, त्या हाडांचा न्हास होऊन दात हलू लागतात. परिणामी, दातांची नैसर्गिक ठेवण बदलून दातात फटी पडतात.
- लाळेचे प्रमाण कमी होऊन तोंड कोरडे पडते. जिभेची चव बदलते, तोंडात दुर्गंधी येते.
- हिरड्यांना सूज येऊन रक्तही येऊ लागते.
- तोंडातील नैसर्गिक असे उपयुक्त जंतूचे प्रमाण बदलल्याने कवकांचा दाह (फंगल इन्फेकशन्स) होतो.
- तोंडातील कोणत्याही विकाराला गंभीर रूप येते व बरे होण्यास दीर्घ काळ लागतो. मधुमेह नसणाऱ्या व्यक्तीला त्याच दोषांचा कमी त्रास होतो.

मधुमेहामुळे खूप किडलेले दात व दाढा वाचवण्यासाठी पुढील उपचार करता येतात :

- जे दात व दाढा दातांच्या नसेपर्यंत किडलेल्या नाहीत त्यांची कीड काढून त्यात फिलिंग करता येते.
- सिमेंट भरणे : कीड काढल्यानंतर त्यात पूर्वी झिंक फॉस्फेट सिमेंट भरत असत. परंतु आता त्यापेक्षा अधिक चांगले काचसदृश पदार्थाचे (ऋणी खेपेशी) सिमेंट भरतात. त्यात उष्णताविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे

डॉ. राजेंद्र वैशंपायन,
बीडीएस
संपर्क : ९८२३० १८९९४



भरलेल्या दातात पाण्याने कळ येत नाही. परंतु सिमेटची ताकद कमी असल्यामुळे कडक पदार्थ खाण्यात आल्यास ते पडून जाऊ शकते. म्हणून त्याच्या थरावर जास्त मजबूत फिलिंग करावे लागते.

- चांदी भरणे : गेली ४०-५० वर्षे दातात चांदी भरली जाई. त्याची ताकद जास्त असल्याने ती टिकाऊ असे. परंतु त्यात पाण्याचा वापर जास्त असल्याने व तो शरीरास अपायकारक असल्याने जगभरातील अशा चांदीचा वापर जवळजवळ थांबला आहे. त्याएवजी दाताच्याच रंगाची असलेली नवीन काम्पोझिट रेसिन्स भरली जातात. अर्थात चांदीपेक्षा ती अधिक महाग, परंतु सुरक्षित असतात.
- अगदी आत नसेपर्यंत किडलेल्या दातांसाठी रुट कॅनॉल ट्रिटमेंट करावी लागते. त्यात दुखणारी नस काढून त्या जागी त्रिंशीरंग झशीलहर. | टशीळ्प भरावे लागते. त्यामुळे दाढदुखी कायमची थांबते. नंतर कीड काढून त्यात काम्पोझिट भरले जाते. परंतु खूप किडलेल्या दाताचे स्ट्रक्चर कमजोर झालेले असते. असा दात केव्हातरी तुटू शकतो; म्हणून रुट कॅनॉल केलेल्या प्रत्येक दाताला कॅप करणे आवश्यक असते.
- निकेल क्रोमियम व सिरॅमिक कॅप : सिरॅमिक कॅप दाताच्या रंगाची असल्याने सहजी ओळखू येत नाही. निकेल क्रोमियम महाग असते. मात्र, दोघांची बळकटी (स्ट्रेंथ) उत्तम असते. पुढचे दिसणारे दात असतील तर मात्र सिरॅमिक कॅपच करावी लागते.

मधुमेहामुळे हिरड्या दातांपासून विलग होऊन त्यांना सूज येऊन रक्त येऊ लागते.

त्याच्या उपचारांमध्ये दात स्वच्छ करणे व औषधांमुळे सूज कमी करणे हे करावे लागते. परंतु दातांपासून सुटी

झालेली हिरडी परत दातांना चिकट नसल्यामुळे तिथे **Gingival Pocket** तयार होते.

अशा वेळी **Gingivectomy** नावाची शस्त्रक्रिया केली जाते. त्यामध्ये हानी झालेल्या हिरड्यांचा भाग काढून टाकतात. त्यामुळे हिरडी पूर्ववत होऊन सूज, रक्तस्राव इत्यादी त्रास थांबतो.

अर्थात, वेळीच व्यवस्थित काळजी घेऊन त्रास होऊ न देणे हे सर्वात उत्तम!

हे सर्व टाळण्यासाठी पुढील उपाय करावेत :

- रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवणे (**HbA1C<7**)
- औषधे नियमित घेणे
- आहारावर नियंत्रण
- पुरेसा व्यायाम
- जीवनशैली बदलणे
- ताणताणावांपासून मुक्ती मिळवणे
- वजनवृद्धी टाळणे

वरील उपायांमुळे मधुमेहाचे भय न बाळगता निरामय जीवन जगता येणे सहज शक्य होऊन शारीरिक व मौखिक आरोग्य निश्चितपणे टिकवता येते.

मौखिक आजार टाळण्यासाठी पुढील गोर्ंंचे पालन करावे :

- नियमित दंत तपासणी करणे
- वर्षातून एक वेळ दात व हिरड्या दंततज्जाकडून स्वच्छ करून घेणे
- दिवसातून दोन वेळा ब्रशने दात घासणे (सकाळी व रात्री झोपण्यापूर्वी)
- प्रत्येक खाण्यानंतर चुळा भरणे
- ब्रश केल्यावर बोटाने हिरड्यांना मसाज करणे
- जास्त प्रमाणात पाण्याचे सेवन करणे
- काही प्रकारच्या माउथ वॉशचा सुयोग्य वापर करणे
- माउथ अल्सर झाल्यास औषधांचा वापर करणे
- सिगारेट, तंबाखू, मिश्रीसारखी व्यसने टाळणे



खुब्याचा अस्थिभंग

खुब्याचा अस्थिभंग
म्हणजेच फ्रॅक्चर ही
उतारवयात आढळणारी
एक सर्वसामान्य समस्या
आहे. हे टाळण्यासाठी काय
करता येईल, झालेच तर
लवकर बरे होण्यासाठी
काय उपचार घेता येतात
याची सोप्या भाषेत
माहिती.

या शतकामध्ये माणसांचे सरासरी आयुर्मान वाढत आहे. त्यामुळे बन्याच व्यक्ती ७० वर्षांपैकी जास्त वयाच्या आपल्या समाजात दिसून येतात. या वयात तोल जाऊन होणारी इजा म्हणजे खुबा फ्रॅक्चर होणे.

उतारवयात होणारी ही नेहमीची व्यथा आहे. म्हणून त्याविषयी प्राथमिक माहिती असणे गरजेचे ठरते. ज्येष्ठ मधुमेहीला असे फ्रॅक्चर आल्यास जास्त काळजी घ्यावी लागते.

वय जसे वाढेल तशी शारीरिक हालचाल कमी होते. त्यामुळे स्नायूंची शक्ती कमी होते, पर्यायाने हाडेसुद्धा ठिसूल होतात. याला Osteroporosis अशी संज्ञा आहे. त्यामुळे लवचीकपण कमी होतो व ठिसूलपणा वाढतो. अर्थातच लहानशा धक्क्यामुळे अस्थिभंग होण्याची शक्यता वाढत जाते.

शारीरिक बदल

१. या वयात बहुतेक व्यक्तींना 'ड' जीवनसत्त्वाची कमतरता असते. त्यामुळे कॅल्शिअमचे शोषण आतऱ्यातून कमी होते.
२. सर्वच वयाला शारीरिक व्यायामाचे महत्त्व फार आहे. जसजशी स्नायूंची ताकद वाढते तसेतसे शारीरिक संतुलन (Physical Balance) योग्य राहण्यास मदत होते. हाडांचा ठिसूलपणा कमी होतो. तसेच तोल गेल्यास तो सावरण्याची क्रिया त्वरित होऊन होणारा अपघात टळू शकतो.

लक्षात ठेवण्यासारख्या काही महत्त्वाच्या बाबी

१. वाढत्या वयामुळे शरीरात होणारे कॅल्शिअमचे शोषण कमी होते, त्यामुळे ठिसूलपणा वाढतो.
२. त्याचबरोबर 'ड' जीवनसत्त्व कमी असेल तर हा त्रास जास्त होतो.
३. या वयात फ्रॅक्चर झाले तर शरीराची हालचाल कमी होते. तोल सांभाळणे कठीण होते. याचा परिणाम असा होतो की, एका फ्रॅक्चरनंतर दुसऱ्या फ्रॅक्चरची शक्यता जास्त वाढते.

फ्रॅक्चर होण्याचा जागा

१) खुबा २) पाठीचा कणा ३) मनगट ४) खांदा.
यापैकी खुबा दुखावणे व त्याचे उपचार करणे याला जास्त वेळ लागतो. त्यासाठी रुग्णालयात राहावे लागते. बहुतेक रुग्णांना शस्त्रक्रियेची गरज लागते या बाबी लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे. यामुळे आर्थिक ताण जास्त पडतो. त्याचबरोबर रुग्ण घरी आल्यावर त्याची शुश्रूषा करणे आवश्यक असते. याकरिता मनुष्यबळदेखील जास्त लागते.

डॉ. अजित दामले
एम.एस. (आर्थो.)
फोन: (९८२२०२४८५७)

खुब्याच्या फ्रॅक्चरनंतर होणारी रुग्णाची परिस्थिती आता पूर्वीपेक्षा खूपच सुधारली आहे.

उवरित ५० टक्के रुण चांगल्या प्रकारे जीवन जगतात. वैयक्तिक काळजी घेतल्यास त्यांना इतरांच्या मदतीशिवाय दैनंदिन कामे करणे शक्य असते. बाकीच्या रुग्णांना थोड्या प्रमाणात इतरांची मदत लागते.

खुब्याच्या फ्रॅक्चरचे प्रकार

कोणीही व्यक्ती, विशेषत: ज्येष्ठ नागरिक खाली पडल्यावर किंवा अपघातग्रस्त झालेला असेल आणि त्याचा खुबा दुखत असेल, किंवा त्याला उभे राहता येत नसेल, तर तेथे फ्रॅक्चर झाले आहे असे समजणे योग्यच आहे. अशी घटना झाल्यावर त्या व्यक्तीला त्वरित रुग्णालयात नेऊन योग्य तपासणी व जरुरीप्रमाणे एक्स-रे किंवा स्कॅन तपासणी करणे जरुरीचे असते. ज्येष्ठ नागरिकांमध्ये खुब्याचे फ्रॅक्चर ढोबळमानाने दोन प्रकारचे असते :

क्र. १. सांध्याच्या अगदी जवळ, गोलाकार भागाखाली Intracapsular Fracture

क्र. २. थोड्या खाली रुंद भागात (Trochanteric Fracture)

क्रमांक १. Intracapsular Fracture

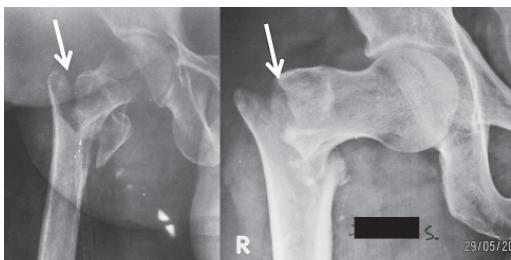


या प्रकारात हाडाचा मांडीच्या चैंडूसारखा गोलाकार भाग ठिसूळ व जवळजवळ पोकळ झालेला असतो. त्यामुळे तो मूळ हाडाशी जोडणे अशक्य ठरते. याकरिता तो भाग शरीरातून काढून तेथे कृत्रिम भाग बसवणे योग्य

नेहमीच्या जीवनात शरीराची तोल धरण्याची क्रिया बालपणी आत्मसात केलेल्या कित्येक प्रतिक्षिप्त क्रियांची परिणती असते. क्षणोक्षणी अशा प्रतिक्रिया माणसाचे संरक्षण तत्काळ करून देत असतात. मधुमेह, रक्तदाब, वेदनापूर्ण विकार यामुळे या क्रिया मंदावतात परिणामी अनेकदा अस्थिभंग होतो. ज्येष्ठ वयामध्ये मांडीचे हाड मोडणे ही समस्या जास्त प्रमाणात आढळते. त्याविषयी सविस्तर माहिती.

ठरते. या पद्धतीला अंशत: कृत्रिम रोपण (Partial Hip Replacement) म्हणतात. हाडांचे एक प्रकारचे सिमेंट मिळते. त्या पदाथने कृत्रिम भाग मांडीच्या हाडात जोडला जातो. त्यामुळे शस्त्रक्रियेनंतर लवकरच कुशीवर वळणे, पाय खाली सोडून बसणे व वॉकरचे साहाय्याने उभे राहणे शक्य होते.

क्रमांक २. Trochanteric Fracture



या प्रकाराचा अस्थिभंग, शस्त्रक्रियेशिवाय जोडला जाणे शक्य असतो. पायाला योग्य पद्धतीने वजन लावून रुग्णाला सहा ते आठ आठवडे झोपून राहवे लागते. ज्येष्ठ नागरिकांना याचा त्रास होतो किंवा इतर गुंतागुंत होऊ शकते. उदाहरणार्थ, पाठीला जखमा (Bed Sore), पायात रक्ताची गाठ होणे वैरे. त्यामुळे सुमारे १९५०पासून धातूचा खिळा, पट्टी यांचा वापर करून हाडे एकमेकांशी जोडतात. परंतु हाडे पूर्णपणे एकजीव होईपर्यंत त्यावर वजन देऊ नये.

उभे राहणे व चालणे

क्रमांक १ च्या पद्धतीत शस्त्रक्रियेनंतर लवकरच पायावर पूर्ण वजन देता येणे शक्य असते. परंतु क्रमांक २ च्या प्रकारामध्ये वॉकरच्या मदतीने उभे राहता आले तरी पूर्ण वजन देण्यास लागणारा वेळ हे शस्त्रकर्मी डॉक्टर सांगू शकतात. नंतरचे सर्व उपचार उभे राहणे वगैरे व्यायामशिक्षकांच्या (Physiotherapist) मदतीने करणे आवश्यक आहे.

आधीपासून असणारे इतर विकार

अशी इजा झालेल्या रुग्णांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब, पूर्वी झालेला कॅन्सर असे आजार असतील तर त्यानुसार इलाज करणे जरुरीचे आहे. रक्तातील साखर योग्य राहिली नाही तर जखम भरून येण्यास किंवा हाड जुळण्यास त्रास होण्याची शक्यता असते. वरील उपचारांसोबत योग्य आहार, कॅल्शिअम, ड जीवनसत्त्व आणि त्या प्रकाराची औषधयोजना करणे आवश्यक

आहे.

सूचना : अनुभव असा आहे की, काही व्यक्तींना एक फ्रॅक्चर झाल्यावर दुर्दैवाने पुन्हा इतर ठिकाणी फ्रॅक्चर होऊ शकते. त्यामुळे पहिल्या अपघातानंतर, योग्य आहार, व्यायाम, जीवन पद्धती, डॉक्टर सांगतील त्याप्रमाणे काटेकोर दक्षता घेणे आवश्यक असते. विशेषत: मधुमेह, थायरॉइडचे विकार असणाऱ्यांना याची काळजी घेणे जरुरी आहे.

भौतिकशास्त्राची प्रगती झाल्यामुळे विविध प्रकारचे साहित्य उपलब्ध आहे, त्याचा वापर केला जातो. याकरिता लागणारी उपकरणे आपल्या देशात उपलब्ध आहेत. त्यामुळे ऑपरेशनचा वेळदेखील त्यामुळे कमी झाला आहे. वैद्यकशास्त्रातील भूल देण्याचे शास्त्रही अलीकडे खूप प्रगत झाले आहे. त्यामुळे रुग्णाला त्याचा खूपच फायदा झाला आहे.

■ ■ ■

जाहिरातदारांसाठी महत्त्वाच्या सूचना

- जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
- जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखायानावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे ४११ ००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा.
- जाहिरात मटेरिअल :
 १. टाईप केलेला मजकूर
 २. आर्ट वर्क
 ३. सीडी किंवा पेन ड्राईव्हर कॉपी
 ४. ऑफसेट पॉन्झिटीव (८५ डॉटेड स्क्रीन)या स्वरूपात रिलिज आँडरसोबत किंवा पत्रासोबत पाठवावे.

१ जाने. २०१९ पासूनचे मधुमित्र

जाहिरात दर पत्रक

● मागील कव्हर (रंगीत)	९,०००/-
● कव्हर नं. ३ (रंगीत)	८,०००/-
● कव्हर नं. २ (रंगीत)	८,०००/-
● पूर्ण पान (रंगीत)	७,०००/-
● अर्ध पान (रंगीत) (उभे/आडवे)	६,०००/-
● पाव पान (रंगीत)	५,०००/-
● पूर्ण पान (कृष्ण - धवल)	८,०००/-
● अर्ध पान (कृष्ण - धवल) (उभे/आडवे)	३,०००/-
● पाव पान (कृष्ण - धवल)	२,०००/-

जाहिरातीसाठी संपर्क : ८८०५४ ११३४४ email : diabeticassociationpun@yahoo.in

- पान क्र. २२ वरुन — सावधान योजनेत फंडस (नेत्रपटल) तपासणीचा समावेश

मधुमेहामुळे शरीरातील महत्त्वाच्या इंद्रियांवर होणारे दुष्परिणाम लवकरात लवकर लक्षात येण्यासाठी 'सावधान' योजनेअंतर्गत कमीत कमी दरात, कमीत कमी वेळात व एकाच ठिकाणी या तपासण्या करण्याची सोय डायबेटिक असोसिएशनतर्फे गेली ३० वर्षे चालू आहे. त्याचा अनेकांनी फायदा घेऊन आपली इंद्रियांनी टाळली आहे. प्रत्येक मधुमेहीने ही तपासणी वर्षातून एकदा करून घेणे आवश्यक असते.

दर मंगळवारी या तपासण्या करण्याची सोय उपलब्ध आहे. एका दिवशी फक्त पाच-सहा जणांचीच तपासणी होत असल्याने आगाऊ नावनोंदणी करावी, ही विनंती.

१ जानेवारी २०२० पासून 'सावधान योजने'चे नवीन दर : मेडीकार्ड रु. २१००/-

'सावधान' योजनेअंतर्गत फंडस कॅमेरा तपासणी सभासदांना रु. १२५०/- इतरांना रु. १४५०/-

कॅमेरा रेटिनाचा फोटो काढेल. या फोटोची छापील प्रत रुणाला दिली जाईल. त्यामुळे रुणाकडे त्याच्या रेटिनाच्या परिस्थितीचे रेकॉर्ड राहील. रुणांना त्यांच्या रेटिनाची परिस्थिती 'याची देही याची डोळा' पाहायला मिळेल आणि काही दुष्परिणाम झाले असतील तर ते दाखवताही येतील. त्याचा उपयोग रुणांना त्या परिणामांचे गांभीर्य समजण्यास मदत होईल.

या उपचारामुळे रुण त्याच्या नजरेवर होणारे दुष्परिणाम टाळू शकतील. योग्य उपचारांनी मधुमेहींमध्ये येणारे अंधत्व टाळता येतील. त्याकरिता रेटिनावर मधुमेहाचे होणारे परिणाम जितक्या लवकर लक्षात येतील व नेमके उपचार केले जातील, तितकी मधुमेहींची नजर शेवटपर्यंत टिकू शकेल. तरी, रुणांनी या 'फंडस' तपासणीचा फायदा घ्यावा.

विजय पराडकर

काल रात्रभर तुऱ्या स्वज्ञात नुदा कांदे दिसत
होते का? माझ्या स्वज्ञात कांद्यांचा वास येते
होता मृणून विचारलं!



सर्वधर्मपरिषदेत स्वामी विवेकानन्दांचे समारोपाचे भाषण

स्वामी विवेकानन्दांनी
सर्वधर्मपरिषदेत केलेले
भाषण त्यांना जागतिक
कीर्ती देऊन गेले. त्यांच्या
My brothers and sisters... या
संबोधनाइतकेच परिषदेच्या
समाप्ती वेळेस त्यांनी केलेले
भाषणही उपस्थितांची
मने जिंकून गेले. त्या
भाषणाचा संपादित अंश,
स्वामीजींच्या स्मृतिदिनाच्या
(१२ जानेवारी) निमित्ताने
त्यांना अभिवादन करत...



‘जागतिक सर्वधर्म परिषद ही पूर्णत्वाला गेलेली एक महान ऐतिहासिक घटना ठरली आहे. कित्येक निःस्वार्थी कार्यकर्त्यांनी परिश्रम करून निर्माण केलेल्या या मूर्त ख्रूपावर कृपाळू ईश्वराने शोभिवंत मुकुट चढवण्यास मदत केली आहे.’

‘कोमल हृदय असणाऱ्या ज्या उदात्त व्यक्तींनी आपल्या सत्यनिष्ठेतेने हे स्वप्न प्रथम बघितले आणि नंतर ते प्रत्यक्षात आणले, त्यांचे मी आभार मानतो. आजपर्यंत या व्यासपीठावर आपल्या सद्भावना मुक्तपणे मांडणाऱ्या सर्वांचे मी अभिनंदन करतो. दोन धर्मामधील मतभेद कमी करणारे जे विचार येथे व्यक्त केले गेले, त्यांचे कौतुक करणाऱ्या व येथे जमलेल्या सर्व ज्ञानी पंडितांचेसुद्धा मी आभार मानतो. काही वेळेला काही खटके आणि काही जणांचे नाराजीचे सूर जरुर उठले. तथापि, त्यांचेही मी आभार मानतो. कारण त्यामुळे या स्नेह-सोहळ्याची लज्जत आणि गोडी अधिकच वृद्धिंगत झाली आहे. सर्व धर्मासाठी एक सामायिक पाया असावा, या मुद्द्यावर या ठिकाणी थोडीफार चर्चा झाली. त्याबद्दलची माझी मते मी आत्ता प्रकट करत नाही. पण या ठिकाणी एका धर्माचा बीमोड करून दुसऱ्या धर्मावर विजय प्राप्त करून असा सामायिक पाया रचू या, अशा आशेवर कोणी नजर ठेवून बसला असेल तर मी त्याला म्हणेन, ‘हे बंधो, तुझी आशा भ्रामक आहे.’ मी अशी आशा कधीतरी करेन का, की ‘ख्रिश्चन हा हिंदू होईल किंवा एक हिंदू अगर बौद्ध उद्या ख्रिश्चन होईल?’ तर देवा, मला क्षमा कर.’

कल्पना करा, एक बी जमिनीत पेरले तर त्याची माती होईल, हवा होईल की पाणी होईल? नाही. वाढ होण्याच्या निसर्गदत प्रक्रियेने आणि प्रेरणेने त्या सर्वामधील पोषक तत्त्वे आत्मसात करून सावली, सुंगंध आणि फळे देणाऱ्या झाडामध्ये त्या बीचे रूपांतर होईल. हीच गोष्ट धर्माचीसुद्धा आहे. कोणताही ख्रिश्चन हिंदू होणार नाही. अगर कोणीही हिंदू आणि बौद्ध ख्रिश्चन होणार नाही. प्रत्येकाने आपले निराळेपण जपत दुसऱ्या धर्मतत्त्वांचा अंगीकार करत आपला धर्म अधिक व्यापक बैठकीचा केला पाहिजे.

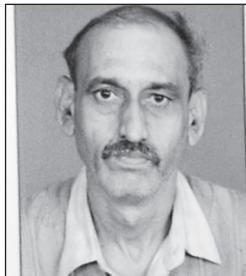
सर्वधर्म परिषदेने अखिल विश्वाला काही संदेश दिला असेल तर हा, की पावित्र्य, विशुद्धता आणि बंधुभाव हे गुण म्हणजे कोणत्या एक मात्र धर्माची मक्तेदारी नाही. प्रत्येक धर्माने कित्येक महान विभूतींना जन्म दिला आहे. हे सूर्यप्रकाशाइतके स्पष्ट असताना कोणी अशी इच्छा करत

असेल, की इतर धर्माचा विनाश होऊ दे, आणि फक्त माझाच धर्म अस्तित्वात राहू दे; तर अशा व्यक्तीची अगदी मनापासून कीवच करावी लागेल. आणि त्याला सांगावे लागेल की, प्रत्येक धर्माच्या ध्वजावर 'झगडा

नको, सहकार्य करा', 'अंगीकार करा, अव्हेर नको', 'शांतता आणि सुसंवाद हवा, तंटाबखेडा नको' असे आवर्जून लिहावे लागेल.''

■ ■ ■

दुःखद निधन



आपल्या संस्थेतील जुने सेवक **श्री. सुहास गाऊळ** यांचे मंगळवार, दिनांक २६ नोव्हेंबर २०१९ रोजी अल्पशा आजाराने दुःखद निधन झाले. संस्थेमध्ये ते मार्च १९८५ पासून २०१८ पर्यंत कार्यरत होते. प्रामाणिकपणे काम आणि सर्वांशी आपुलकीने वागणे यामुळे सर्व सभासदांचे त्यांच्याशी सलोख्याचे संबंध होते. ईश्वर मृतात्म्यास शांती देवो. संस्था त्यांच्या कुटुंबीयांच्या दुःखात सहभागी आहे.

मधुमित्र वाचक अभिप्राय

"मधुमित्र"- मार्गदर्शक मित्र

सप्टेंबर २०१९चा मधुमित्र अंक वाचला. त्यातील इन्सुलिनवर विशेष उपयुक्त मार्गदर्शनपर माहिती वाचली. कित्येकांना हे कसे घ्यायचे, कुठे घ्यायचे हे ज्ञात नसते. पण या अंकामुळे निश्चितच फायदा झाला, असे माझे प्रामाणिक मत आहे. आपल्याजवळील संपत्तीचा सदुपयोग कसा करायचा, हे 'आमची आळा' या तु. द. कुलकर्णी यांनी जी माहिती दिली, ती खरोखर आश्वर्यकारक आहे. त्यांना जी रक्कम द्यायची होती, त्यातील तांत्रिक अडचणी या डॉ. रमेश गोडबोले व त्यांच्या सहकाऱ्यांनी सोडवल्या. त्यासाठी पाठपुरावा केला अन् ९० लाख रुपये मिळवले. काम झाल्यावर आभाराचे पत्र पाठवले तर त्या व्यक्तीलाही आनंद होतो, हे कृतीवरून दाखवले. 'प्रश्न तुमचे - उत्तर आमचे' हे आपले सदर खरोखर मार्गदर्शक असून सभासदांकरिता अतिशय उत्तम आहे. सर्व शंकांचे उत्तमपणे निरसन झाले. साखर नियंत्रणासाठी कार्ब काउंटिंग हा डॉ. लिमयेंचा लेख अतिशय उपयुक्त आहे. 'मधुमित्र'चे सर्वच अंक नेहमीच मार्गदर्शक असतात.

- सुहास मुंगळे, पुणे

मधुमेहाविषयी जागृती करणारे मासिक

'मधुमित्र' हे अतिशय उत्तम, माहितीपूर्ण लेख असलेले मासिक आहे. विशेषत: श्री. डॉ. गोडबोले, डॉ. हर्षे यांचे लेख, सौ. सातवळेकर यांचे डायबेटीस आहाराविषयीचे लेख माहितीपूर्ण असतात. मधुमेही रुणांना साखर मर्यादित ठेवणे मधुमेहसंबंधित इतर व्यार्थाविषयी जागृत ठेवणे व पर्यायाने त्यांच्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारण्यासाठी या मासिकाचा दर्जात्मक उपयोग उच्च आहे. 'मधुमित्र' मासिकाची मी नव्याने सभासद झाली आहे. जुलै-ऑगस्ट व सप्टेंबरच्या अंकातील 'इन्सुलिन'बाबतची माहिती उपयोगी होती. आहारतज्ज्ञ डॉ. लिमयेंचा मधुमेहींच्या आहारावरील लेख आवडला. मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणाऱ्या सर्व सुवर्णपदक विजेत्यांचे अभिनंदन! हा खरोखरच एक स्तुत्य उपक्रम असून आमच्यासारख्या मधुमेहींना प्रेरणा देणारा आहे.

- ज्योती होनप, पिंपळे-सौदागर

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३० ल्याबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दपारी १ ते ३ (सबलतीचे दरात)
डॉक्टरांचा सल्ला खालीलप्रमाणे -

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
मंगळवार	डॉ आर्स्कर हर्ष	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
	डॉ मुकुद काळूर / डॉ मेथा परांजपे	नेत्र	दपारी ३
	डॉ नितेश कलकर्णी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३
	डॉ रघुनंदन दीक्षित	ट्याचाम	दपारी ३
	सौ सुकेशा सातवळेकर/सौ मेथा पटवर्धन/सौ नीता कूलकर्णी	आहार	दपारी ३
	डॉ श्रीपाद बोकिल / डॉ जयश्री महाजन	दंत	दपारी ३
बधवार	डॉ जगमोहन तळवळकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
गुरुवार	डॉ प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दपारी ५.३०
शुक्रवार	डॉ अकित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दपारी ४
शनिवार	डॉ हरषदा कुडाळकर	जनरल फिजिशिअन	दपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार (विनामूल्य)	एकाआड एक महिना - पहिला रविवार	जनरल फिजिशिअन	दपारी २ ते ४
	डॉ. अनित वालिके/ डॉ स्नेहल देसाई/ डॉ सुचेता अरथर	बालमधुमेही	दपारी ३ ते ५

* जगत किलनिक (रविवार पेठ शाखा) दर बृद्धवारी सकाळी १० ते १२ - डॉ सोनाली भोजने (फिजिशिअन)

* रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) दर बृद्धवारी दपारी ३ ते ५ - डॉ स्नेहल देसाई (फिजिशिअन), सौ सुकेशा सातवळेकर (आहारतन)

* सावधान योजनेतून दर मांगळवारी संपूर्ण चेक - अप ची सोय बलड टेस्ट (Hb,Ulipid Profile,Urea,Creatinine etc.), ई सी जी , पाय, दंत, डोक्टे तपासणी, आहार, ट्याचाम सल्ला, फिजिशिअन चेक अप शूलक सभासदासाठी - रु. १०००/-, इतरांना - रु. १२००/-

* "मेडीकार्ड " योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रेक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S Insulin या तपासण्या एकावेळी केल्यास रु . ६००/- अशा सबलतीच्या दरात

डॉक्टर	सभासदासाठी शूलक	सभासद नसलेल्यासाठी शूलक
डॉ जगमोहन तळवळकर	रु १२०/-	रु १७०/-
इतर सर्व डॉक्टर्स(होके ,दात इ.)	रु ८०/-	रु १००/-

असोसिएशन मधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तीचे देखील स्वागत आहे.
कृपया येप्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवू घ्यावी.
ट्रूटर्जूसाठी रविवार सोड्टन दररोज दपारी २ ते ४ विनामूल्य तपासणी व सल्ला दिला जातो.

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

स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) त्वचारोग समस्या (Skin Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये. एम.डी. (त्वचारोग)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी, दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र : दि. ३ जानेवारी व ७ फेब्रुवारी २०२०



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस., एफ.आर.सी.एस.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र : दि. ९ जानेवारी व १३ फेब्रुवारी २०२०



३) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख, एम. डी.ऑर्थो., डी.एन.बी

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता.

पुढील सत्र : दि. १६ जानेवारी व २० फेब्रुवारी २०२०



४) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic neuropathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र : २४ जानेवारी व २८ फेब्रुवारी २०२०



५) मधुमेह व नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस.; एफ.सी.एल.आय.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र : दि. ६ जानेवारी व ३ फेब्रुवारी २०२०



६) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.

पुढील सत्र : दि. २ जानेवारी व ६ फेब्रुवारी २०२०



७) हृदयविकार क्लिनिक :

तज्ज्ञ : डॉ. हसमुख गुजर

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता

पुढील सत्र : दि. २७ जानेवारी व २४ फेब्रुवारी २०२०

८) व्यायाम क्लिनिक (प्रत्येकाच्या गरजेनुसार मार्गदर्शन व कराडस्कॅन मशीनद्वारे मोजणी)

तज्ज्ञ - डॉ. रघुनंदन दीक्षित (स्पोर्ट्स मेडिसीन)

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ५ (अगोदर वेळ ठरवून)

सूचना – सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी
भरून शक्यतो आगाऊ नाव नोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य
दिले जाते. कृपया नाव-नोंदणी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा (१ नोव्हेंबर ते ३० नोव्हेंबर २०१९)

१. शशिकला सुभाष कटककर.....	90,000/-
२. नंदकुमार जगन्नाथ गाडगीळ	9,000/-
३. अरुंधती महेश गुणे.....	9,000/-
४. आसावरी आशुतोष देशमुख.....	3,000/-
५. हेमांगी गाडगीळ	9,000/-
६. श्रीकांत भालचंद्र घोरपडे	3,000/-
७. शरद न. गुर्जर.....	9,000/-
८. माधव र. देशपांडे.....	9,000/-
९. सिस्टोपिक लॅबोरेटरीज प्रा. लि.....	५,000/-
१०. व्हर्चुअल सेन्स ग्लोबल टेक्नॉलॉजीज प्रा. लि	६,000/-
११. पंकज पाठक	३,000/-
१२. विकास तापकीर.....	३,000/-
१३. अशोक पंजाबी	३,000/-
१४. मोनाली शिंदे	३,000/-
१५. विजया प्रभाकर पांगारे.....	९,000/-
१६. अरुणा प्रकाश रानडे (श्री. प्रकाश दामोदर रानडे यांच्या स्मरणार्थ)	२०,०००/-
१७. सौ. वीणा चंद्रकांत जोशी (वडील कै. गणपती व्ही. चाफळकर व आई निर्मला गणपती चाफळकर यांच्या स्मरणार्थ)	२०,०००/-

विशेष देणगीदार

१. जानकी गोपाळ भांडारकर (वडील श्री. बी. बी. सरदेशपांडे व आई सरला सरदेशपांडे यांच्या स्मरणार्थ) ..	३०,०००/-
२. पुष्पा अशोक गुप्ता.....	९,००,०००/-
३. अमोल विडुल भिंगे.....	७२,०००/-

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने मनःपूर्वक आभार!

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदाकडून 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 वेळ्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती.
(देणगीमूळ्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)
'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.



श्री कैलास मानसरोवर यात्रा २०२०

गुरुनाथ®
ट्रॅवल वीथ ट्रॉप !



Best
Offers of
2020

30 June / 29 July

₹ 1,78,251/-

विदेश सफरी	भारत भ्रमण	पारंपारिक यात्रा
डिस्कवर दुबई 14 Feb. / 13 Mar. / 10 April	काश्मीर ट्युलीप स्पेशल 3,9,15,21,27 April / 3,9,15,21,27 May	श्री बद्रिनाथ-केदारनाथ-चारधाम 15 दिवस 1,15, 22, 29 May / 12 June
भूतान 10 Feb. / 16 March / 6, 20 April / 4, 18 May	आसाम-अरुणाचल-मेघालय 14 दिवस 7, 28 Mar. / 11, 25 April	श्री द्वारका-सोमनाथ-गुजरात 11 दिवस 4, 13 Jan. / 15 Feb.
नेपाल-पोखरा-चितवन 18 Feb. / 17 Mar.	केरल-कन्याकुमारी 12 दिवस 15 Jan. / 2, 12 Feb.	श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी 11 दिवस 4 Jan. / 8 Feb. / 7 Mar.
थायलंड-मलेशिया-सिंगापुर 17 Jan. / 1 Feb. / 7 Mar.	मध्यप्रदेश-कान्हा-पंचमढ़ी 10 दिवस 19 Jan. / 16 Feb. / 11 Mar.	श्री पीठापूर्म-दत्तधाम 10 दिवस 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.
अंदमान द्विपसमुह 22 Feb. / 1 Mar.	राजस्थान-मेवाड़-मारवाड़ 14 दिवस 23 Jan / 6, 27 Feb. / 11 Mar.	श्री काशी-गया-प्रयाग-त्रिस्थली 11 दिवस 18 Jan. / 15 Feb. / 1 Mar.

102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेटेजवळ, पुणे- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA

- सांगली-मिरज : 2332300, 9372140825
- औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापूर : 9665528442
- नाशिक : 9420902793

WhatsApp
9423033948

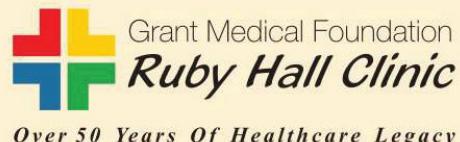
Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

* + Airfare

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
(DECL NO: SDM/SR/23)
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.



BEST
HAS
BECOME
EVEN
BETTER



The latest in cancer treatment
Varian True Beam Linear Accelerator