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

मधुमित्र

■ वर्ष ३१ ■ अंक ३
■ जुलै २०१८
■ किंमत ₹३०/-

सुटलेले पोट कमी करा

पान नं ३४

माय डिअर लिव्हर

पान नं ५

प्रत्येक मधुमेहीने कोणताही त्रास नसला तरी लिव्हरच्या वार्षिक तपासण्या कराव्यात. त्यामुळे पुढचा अनर्थ टाळता येतो.

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.

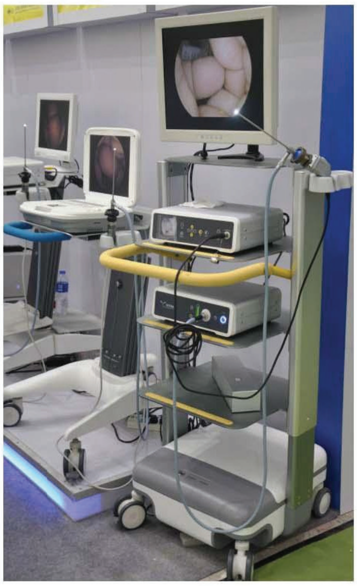
विनाविलंब, नियमित व आपुलकीची सेवा!

MMF

EDUCATION RESEARCH

MAHARASHTRA MEDICAL FOUNDATION

महाराष्ट्र मेडिकल फाऊंडेशन च्या जोशी हॉस्पिटल व रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल येथे



अन्ननलिका व पोटाचे विकार यांवर अत्याधुनिक दुर्बिणीच्या सहाय्याने निदान व उपचार पद्धती उपलब्ध आहेत.

- जठराचे विकार
- पित्ताशयाचे विकार
- अन्ननलिका विकार
- आतडयाचे विकार
- अन्ननलिका कॅन्सर
- गुदमार्गाचे विकार

जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, पुणे ४११ ००४

फोन : ०२० ४१०९६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड , पुणे ४११ ०५३

फोन : ०२० ४१०९७७७७, २५६५१०३७

लिव्हरचे आजार आणि आहार

लिव्हरचे आजार असलेल्या रुग्णांसाठी डॉ. विनय थोरात यांनी केलेल्या मार्गदर्शनाचा आढावा....
(यू ट्यूबवर हे मार्गदर्शन अधिक तपशिलांसह सर्वांसाठी खुले आहे.)

आज लिव्हरच्या रुग्णांचा आहार जाणून घेण्यासाठी प्रथम या आजाराचे प्रकार पाहूया. आजाराच्या तीव्रतेनुसार सर्वसाधारणपणे याचे चार प्रकार करता येतील.

प्रकार १ :

ज्या आजाराला सर्वसाधारपणे कावीळ म्हणतात तो पहिला प्रकार. त्यावेळी रुग्णाला ताप येतो उलट्या होतात थकवा येतो. पूर्वी रुग्णाच्या उलट्यांचे प्रमाण खूप जास्त असे. त्यामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊन रुग्ण दगावण्याचे प्रमाणही अधिक होते.

जनसामान्यांची अशी समजूत असते की काविळीच्या रुग्णाच्या आहारामधून तेल, तूप पूर्णपणे वर्ज्य करायचे. तसे न केल्यास मळमळ आणि उलट्यांचे प्रमाण वाढते.

वास्तविक, आजाराच्या पहिल्या दोन तीन दिवसात रुग्णाला मळमळ, उलट्या यांचा त्रास होतो हे खरे.

परंतु आता उलट्या कमी होण्यासाठी औषधे उपलब्ध आहेत. तसेच शरीरातील पाण्याचे प्रमाण आवश्यक तेवढे राखण्यासाठी सलाईनचा वापर करणे शक्य आहे. त्यामुळे रुग्ण, पुरेसे पाणी तोंडावाटे घेऊ शकत नसेल तर सलाईन देण्याचा पर्याय सोयीचा आणि सुरक्षित असतो.

त्यानंतर रुग्णाला भूक लागायला लागली की नेहमीचा पूर्ण आहार, त्याला जमेल-मानवेल तसा जरूर द्यावा.

त्यावेळी काही प्रमाणात (२०-३० %) तेल तूप आहारात असावे. पूर्णपणे वर्ज्य करण्याची आवश्यकता नाही. उलट, नव्याने पेशी तयार होत असताना फॅटची गरज असते. ते आहारामधून उपलब्ध असावे.

प्रकार २ :

या प्रकारात रुग्णाला काहीही आजार किंवा त्रास जाणवत नसतो. परंतु त्याने केलेल्या रक्ताच्या चाचणीचा रिपोर्ट थोडा असमाधानकारक असतो. रक्तातील बिलीरुबिनचे प्रमाण वाढलेले असते. असे का झाले याचे कारण शोधणे आवश्यक असले तरी डाएट करण्याची आवश्यकता नसते. परंतु या रुग्णांनी शीतपेये, फळांचे रस यांचे सेवन करू नये. गोड पदार्थ खाणे टाळावे.

प्रकार ३ :

या प्रकारास सिरोसीस असे म्हणतात. यामध्ये लिव्हर खराब झालेली असते. तिचा आकार लहान होतो किंवा ती खडबडीत होते. पर्यायाने तिची कार्यक्षमता कमी होते आणि कालांतराने ती निकामी होते.

पुढील मजकुर पान नं. ३१वर

Seffshoe फुटवेअर

- मापाप्रमाणे बनवलेले.
- सर्व ऋतूत वापरण्याजोगे
- डिझायनर फुटवेअर

फक्त तुमच्याच पायांसाठी .

Seffshoe®

Seffshoe

आरामदायी चालण्यासाठी
मधुमेह
भोवऱ्या
गुडघेदुखीत फायदेशीर
पायांच्या लांबीतील फरक
घट्टे
टाचदुखी
पावलांच्या लांबीतील फरक
कंबरदुखी
संधिवात
पावलांच्या जखमा
पायांचे इतर त्रास

पेटंटेड!

आमची प्रॉडक्टस्

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखा.
31-डी, स्वप्ननगरी, 20 कर्वे रस्ता, पुणे.
020 25440346, 020 25430179
अधिक माहितीसाठी: www.seffshoe.com | seffshoe@gmail.com

Seffshoe®

गोरेगांव, मुंबई : 09833410235
डोंबिवली : 09892558543
नागपूर : 09823480050
कोल्हापूर : 09850937261
औरंगाबाद : 07972492926

पुनर्जन्माचा आगळा अनुभव

मुलाखत - डॉ.रमेश गोडबोले

''पाच डिसेंबर २०१५ रोजी माझा जणू पुनर्जन्मच झाला. त्यामुळे हा दिवस मी कधीच विसरु शकत नाही. तीच जवळची माणसे, तेच जिवाभावाचे मित्र, तीच दुनिया पण ह्या सगळ्यांकडे पहायची मला एक उत्साहाची, उमेदीची, मनस्वी आनंदाची नजर मला जाणवू लागली होती. मी नव्याने या जगाकडे बघत होते.'' लिव्हर ट्रान्सप्लान्टच्या अवघड ऑपरेशनमधून यशस्वीपणे बाहेर पडल्यावर सौ.वृंदा कटककर यांच्या मनात उठलेले तरंग त्यांनी व्यक्त केले. त्यावेळी त्यांचे वय ५७ वर्षांचे होते. २००७ सालापर्यंत त्यांना कोणतीही कल्पना नव्हती की त्यांच्या पोटातील लिव्हर नावाचे महत्त्वाचे इंद्रिय खूपच खराब झाले आहे. रूटीन चेकअपमध्ये हिपटायटीस सी हा व्हायरस त्यांच्या रक्तात असल्याचे लक्षात आले. पुढील तपासण्यांमधून समजले, की या व्हायरसने त्यांची बरीचशी लिव्हर खाऊन टाकली आहे. त्यामुळे लिव्हर सिऱ्हॉसिसचा आजार बराच पुढे गेलेला आहे. त्यातच मधुमेह झाल्याचेही लक्षात आले. हे दोनही आजार असे आहेत की ते स्लो पॉयझनिंगप्रमाणे खूप पुढे जाईपर्यंत कोणतेही लक्षण दाखवत नाहीत. हा धोकेबाज व्हायरस सुमारे २५ वर्षांपूर्वी सिझेरियन ऑपरेशनचे वेळी त्यांना एक बाटली रक्त द्यावे लागले होते. या रक्तातून व्हायरसने त्यांच्या शरीरात प्रवेश केला असावा. हळूहळू त्याने हातपाय पसरून लिव्हरवर पूर्ण ताबा मिळवला. त्यासाठी २५ वर्षांचा दीर्घ काळ जावा लागला. हिपटायटिस सी या यमदूताने त्यांच्या सुखी जीवनाला सुरूंग लावला होता. अचानक आलेल्या या आपत्तीने कटककर कुटुंबीय धास्तावून गेले. परंतु डगमगले नाहीत. त्यांचे पती श्री हेमंत व सर्व परिवाराने कंबर कसली. हिपटायटिस सी व्हायरसवरील अतिशय अवघड व खूप खर्चाची ट्रिटमेंट सुरू केली. बाईंनी शारीरिक, मानसिक खूप हाल सोसले. भयंकर वेदना सहन केल्या. सर्व ट्रिटमेंट सुरू असूनही हा व्हायरस लिव्हर पोखरतच होता. पुण्यातील ख्यातनाम गॅस्ट्रोएंटरॉलॉजिस्ट डॉ.सौ.शीतल महाजनी (धडफळे) त्यांच्या सदैव पाठीशी होत्या. अद्ययावत औषधे देत होत्या. पण दोन-अडीच वर्षे या व्हायरसशी सामना देऊनही 'एंड स्टेज' गाठली होती. आता लिव्हर ट्रान्सप्लान्ट हा एकमेव अवघड पर्याय शिल्लक होता. परंतु या युद्धात यशस्वी होईनच अशी कटककर पती-पत्नीची दुर्दम्य इच्छाशक्ती होती. त्यामुळे लिव्हर ट्रान्सप्लान्टचा निर्णय त्यांनी घेतला. ट्रान्सप्लान्टसाठी नोंदणी केली. फार काळ प्रतिक्षा करावी न लागता सुदैवाने त्यानंतर फक्त अडीच महिन्यातच एका ब्रेनडेड व्यक्तीची लिव्हर उपलब्ध असल्याचा रुबी हॉल हॉस्पिटलचा निरोप आला. पण प्रत्यक्ष वेळ आली तेव्हा मात्र जीवाची घालमेल होऊ लागली. सर्वांनी खूप धीर दिल्यावर मनाची तयारी झाली. पण आणखी एक संकट उभे राहिले. हे अवघड ऑपरेशन करणारे डॉक्टर मनीष वर्मा हैद्राबादहून दुसऱ्या एका ऑपरेशनसाठी पुण्यात आले होते व त्यानंतर हैद्राबादच्या दिशेने निघालेही होते. निरोप मिळाला तेव्हा ते हैद्राबादच्या निम्म्या वाटेत होते. आणखी एका पेशंटचे लिव्हर ट्रान्सप्लान्ट ऑपरेशन करायचे आहे असा निरोप मिळताच ते पुन्हा पुण्याच्या दिशेने परत फिरले. वेळेवर पोहोचले आणि ऑपरेशन यशस्वी झाले.

लिव्हर ट्रान्सप्लांट झाल्यानंतर मॅरेथॉन स्पर्धेत भाग घेतलेले कटककर पती-पत्नी

कटककर बाई पूर्ववत झाल्या. त्यांना जणू पुर्नजन्मच मिळाला. मधुमेह नियंत्रणासाठी मात्र इन्सुलिन घ्यावे लागत होते. पण ते काही महिनेच.

आता त्या भरपूर व्यायाम करतात. रोज जीममध्ये जातात. बॅडमिंटन खेळतात. नवऱ्याच्या व्यवसायात मदत करतात. सर्जरीनंतर दोन महिन्यात वडा-पाव खाण्याचा आनंदही त्या घेऊ लागल्या. आता त्या तंदुरुस्त व अर्थपूर्ण आयुष्य जगत आहेत व जगणार आहेत.

या सर्व जीवघेण्या प्रवासात त्यांचे पती श्री हेमंत व इतर सुहृद खंबीरपणे त्यांच्या बरोबर उभे होते. त्या इतरांना प्रेरणा देताना सांगतात की जीवनातील कोणत्याही संकटाला सामोरे जा. नवीन तंत्रज्ञानाचा फायदा घ्या. मधुमेह हा त्यामानाने सोपा आजार आहे. योग्य जीवनशैली व व्यायामाने त्यावर मात करता येते.

(संपर्क: सौ.वृंदा कटककर, प्रभार रोड, गल्ली नं.९, पुणे. फोन : ९८२२००४६०६)

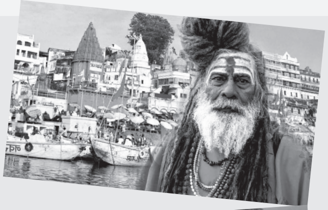
श्रावणसरी...
मस्त मुशाफिरी !

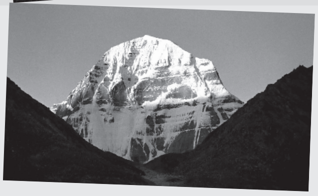
48 YEARS OF TRUST

गुरुनाथ® *ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !*

पर्यटकहो, 'श्रावण' महिना म्हणजे उत्सवांचा, आनंदाचा पवित्र महिना. ऊन पावसाचा खेळ, हिरवा शालु पांघरलेला निसर्ग अशा अनेक कविकल्पनांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्यासाठी 'गुरुनाथ' ने आयोजित केल्या आहेत खास श्रावण सहली !

गंगासागर, कलकत्ता असो वा त्रिस्थळी, कुरवपुर, पिठापूर... गुरुनाथच्या सस्मित सेवेचा अविस्मरणीय अनुभव आपणाला मिळेलच. तसेच कैलास मानसरोवर, लेह लडाख, अमरनाथ सारखी दुर्गम शिखरे सर करण्यासाठी आवश्यक असणारा विश्वास आणि अनुभव संपन्न सोबत आम्ही आपल्याला निश्चितच देऊ ! तेव्हा, चला श्रावणसरींवर स्वार होऊन, बिनधास्त मुशाफिरीला !





Feel Good Holidays
2018

श्रावण यात्रा

सहलीचे नाव	दिवस	तारीख
श्री गंगासागर-कलकत्ता-पुरी	८/१०	०९ ऑगस्ट
श्री काशी-गया-प्रयाग	११	१३ ऑगस्ट
कुरवपुर-पिठापुरम	१०	१३ ऑगस्ट
श्री रामेश्वर-कन्याकुमारी-मदुराई	०८	१४ ऑगस्ट
कोस्टल कर्नाटक	०८	१५ ऑगस्ट
गुजरात	१०	१६ ऑगस्ट
लेह-लडाख	०९	१३ ऑगस्ट
श्री अमरनाथ-वैष्णोदेवी	१४/९/५	३/७/१४ जुलै
कैलास मानसरोवर	१२	१२/२० ऑगस्ट
श्री बद्री-केदार -चारधाम	१६	२४ सप्टेंबर

सहलीचे नाव	दिवस	तारीख
दक्षिण भारत केरळ सह	१२	२५ सप्टेंबर
पशुपतिनाथ-मनोकामना	६	२४ सप्टेंबर
अंदमान- हॅवलॉक	७	११ नोव्हेंबर

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

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

WhatsApp **9822048070**

Miss-call or SMS - "TOUR" to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

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

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.

Grant Medical Foundation
Ruby Hall Clinic

DEPARTMENT OF LIVER & PANCREATIC TRANSPLANTATION

Pune's first Liver transplant center

Pioneers In Liver Transplants In Pune & Western Maharashtra

SCOPE OF SERVICES

- Cadaveric & Transplants Programme
- Pre-transplant counselling
- Post Transplant Care & Rehabilitation
- HLA Tissue Typing & Cross Match Services
- Transplant Support Groups
- Liver ICU
- Organ Donation Counselling & Awareness Programme
- Liver Transplant ICU
- Multi-organ Transplant Intensive Care Unit
- Paediatric Liver Transplant

40, Sassoon Road, Pune - 411001. ☎ Tel. : 020 - 2616 3391
E-mail : transplant@rubyhall.com Website : www.transplantcentre.rubyhall.com
Visit us at : www.rubyhall.com Download our mobile App : Ruby Hall Clinic

NOTTO

Nationally Awarded Best Transplant Centre by NOTTO (2016)