

श्रीरत्न स्पंदन

संपादक - डॉ. संजय पवार

सातारा (महाराष्ट्र)

Postal Reg. No. SAT/050/2012-201

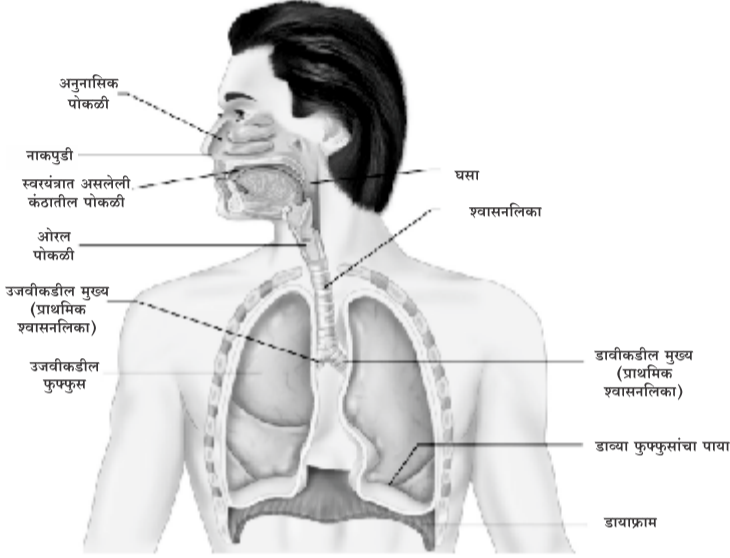
वर्ष ५ वे

अंक : १ ला

नोव्हेंबर २०१४

किंमत ५ रु.

पाने ४



श्वसन यंत्रणा

नाकाच्या पाठीमागचा भाग घशाशी संलग्न असतो तोंडाचा पाठीमागचा भागाला आपण 'फॅरिन्क्स' असे म्हणतो. येथे श्वासमार्ग व अन्न मार्ग एकत्र आलेला असतो. आपण अन्न गिळतो त्यावेळी इपिग्लॉटिस श्वास नलिकेवर येऊन श्वास नलिका बंद होते व अन्न श्वास नलिकेत जात नाही. श्वास नलिकेचा वरच्या भागात 'स्वरयंत्र' असते इंग्लिश मध्ये त्याला 'लॅरिन्क्स' म्हणतात. स्वर यंत्राचे कार्य बोलणे व श्वास मार्गात अन्न जाऊ नये असे आहे. स्वरयंत्राच्या मध्ये दोन पडदे असतात. त्याला 'व्होकल' कॉर्ड म्हणतात. बोलताना त्या मागे पुढे होतात. त्यामुळे फुफुसात बाहेर पडणाऱ्या हवेवर नियंत्रण राहते व स्वरयंत्रातून आवाज निघतो.

मुख्य श्वसननलिका म्हणजे 'ट्रॅकिया' हा अर्धगोलाकार रिंगानी बनलेली असते पाठीमागच्या बाजूला म्हणजे अन्न नलिकेच्या पुढे तिला पातळ पडदा असतो. श्वास नलिका थोडीशी अन्ननलिकेपेक्षा कठीण असते ती कायम गोलाकारच राहते मात्र अन्न नलिका ही अर्धवट बंद असते.

श्वास नलिकेचे आतील आवरण म्हणजे 'म्युकोजा' हा निळसर पांढऱ्या रंगाचा असतो. ज्यावेळी त्याला इन्फेक्शन होते किंवा श्वासाच्या आजाराने तो लालसर होतो श्वासनलिकेच्या आंतरपटलाच्या पेशीना 'सिलीया' सारखे छोटे केस असतात ते फक्त सुक्ष्मदर्शकाखालीच दिसतात. त्यामुळे श्वसननलिकेतील बडके वर सरकतात. व घशात येतात. ज्यावेळी हे खूप चिकट व जास्त प्रमाणात तयार होतात. त्यावेळी आपणाला खोकला येतो व आपण ते खोकल्याद्वारे बाहेर काढतो.

श्वासनलिका छातीच्या मध्य भागातून खाली जाते व ती दोन मध्ये विभागली जाते त्याला डावी व उजवी

श्वासनलिका म्हणजे 'ब्रॉन्काय' असे म्हणतात. पुढे प्रत्येकी तीन फाटे फुटतात वरची, मधली आणि खालची श्वासनलिका आशाप्रमाणे फुफुसाच्या तिन्ही भागाला हवा पुरवत असते एकंदरीत पहिली तर श्वास नलिका झाडाच्या फांदी सारखी वेगवेगळ्या फांद्या देते. जसे झाडे उलटे पाहिले तर एक खोड व अनेक फांद्या दिसतात तसे फुफुसाचे असते श्वास नलिकेच्या प्रत्येक फांद्यांच्या टोकावर एक हवा धरून ठेवणारी व प्राणवायू आत शोषून घेणारी व कार्बनडायऑक्साईड बाहेर टाकणारी छोटी पिशवी असते त्याला (अॅल्विओलाय) असे म्हणतात. साधारणतः २५००० श्वसननलिकेच्या शेवटच्या फांद्या असतात त्याला 'टर्मिनल ब्रॉन्काय' असे म्हणतात.

फुफुस हे दोन हवेच्या पिशव्या असतात. त्या पिशव्या बरगड्याच्या आत 'प्लुरा' नावाच्या दोन अवरणाने झाकलेला असतात प्रत्येक श्वासाने ते फुगतात व उःश्वासाबरोबर बारीक होतात. लोहाराच्या भात्यासारखी ही प्रक्रिया जन्माच्या पहिल्या सेकंदापासून चालू होते. जन्मापूर्वी आपले फुफुस घट्ट असते. पहिल्या श्वासाला त्यात हवा भरली जाते. जन्मभर आपण कित्येक लिटर हवा आत घेतो व बाहेर टाकतो. फुफुसाचे मुख्य कार्य आपल्या शरीराला

प्राणवायू पुरवणे हे आहे. हृदयाकडून आलेले अशुद्ध रक्त फुफुसात शुद्ध होऊन पुन्हा हृदयाला पोहचवले जाते त्यामुळे फुफुस व हृदयाच्या आजाराने दम लागतो.

आपण ज्यावेळी श्वास घेता त्यावेळी १० मिली हवा प्रत्येक किलोवजनाप्रमाणे म्हणजे ५० किलो वजनाचा माणूस ५०० मिली हवा आत घेतो (Tidal Volume). साधारणतः पूर्ण हवा श्वासाद्वारे बाहेर टाकली तरी सुद्धा फुफुसात हवा जी शिल्लक राहते त्याला रेसिड्युयल व्हॅल्युम असे म्हणतात. ती साधारणतः १५०० मिली इतकी असते (शेषवायू), आपण जर श्वास जोरात घेतला तर आपली श्वासाची कॅपॅसिटी वाढते त्याला बलपूरक किंवा इन्स्पायरेटरी रिजर्व्ह व्हॅल्युम असे म्हणतात. ती साधारणतः १३००-१५०० मिली असते. आपण जोरात श्वास बाहेर टाकतो त्याला बलरेचक म्हणजेच इक्सपायरेटरी रिझर्व्ह व्हॅल्युम (Expiratory Reserve Volume) असे म्हणतात. फुफुसाची पूर्ण क्षमता (Vital Capacity) साधारणतः ५००० मिली इतकी असते. ज्यावेळी फुफुसाचा आजार होतो तेव्हा ही क्षमता कमी होते.

आपली श्वसन यंत्रणा नाकापासून चालू होते. आपण नाकावाटे मिनीटाला १६ ते १८ वेळा हवा आत घेतो व बाहेर टाकतो. नाकाच्या पुढचा भाग हा दोन नाकपुड्यामध्ये एका पडद्याच्या रुपाने विभागला जातो. नाकाच्या पुढचा भाग मांसल असतो व पाठीमागचा भाग हाडांनी बनलेला असतो नाकाच्या प्रत्येक पोकळीत आतून गालाच्या बाजूला तीन उंचवटे असतात. त्याला इन्फेरिअर मिडल व सुपेरिअर टर्बिनेट असे म्हणतात. या टर्बिनेट मुळे नाकाचा हवेशी संबंध येणाऱ्या पृष्ठभागाचा व्याप वाढतो. नाकाचे मुख्य काम म्हणजे श्वासनलिकेत जाणारी हवा स्वच्छ गाळून घेणे, ती शरीराच्या तापमानाला म्हणजे थोडीशी उष्ण करणे, त्यात बाष्प निर्माण करणे व वासाच्या संवेदना मॅदुपर्यंत पोहचविणे हे आहे. नाकात केस असतात त्यामुळे हवा गाळून मोठे पदार्थ तेथेच अडकतात. टर्बिनेटमुळे हवेमध्ये टर्बुलन्स निर्माण केला जातो. हवा उष्ण व बाष्पयुक्त होण्यास मदत होते. नाकात सतत द्रव तयार केला जातो त्यामुळे हवा बाष्पयुक्त व शुद्ध राहाते. नाकाच्या आतील पडद्यावर छोटे छोटे तंतूसारखे केस असतात यांना 'सिलिया' असे म्हणतात. या पेशीच्या वर असतात त्यामुळे उघड्या डोळ्यांनी दिसत नाहीत. तयार होणारा द्रव ते घशात नेण्यासाठी खूप महत्त्वाचे कार्य करतात त्याला 'सिलिअरी मुव्हमेंट' असे म्हणतात. त्यामुळे नाकातील द्रव आपोआप

घशात उतरतो नाकाच्या वरच्या भागात वासाच्या पेशी असतात त्या टर्बिनेटच्या खाली असतात. ज्यावेळी आपण नेहमी श्वास घेतो त्यावेळी हवेतील काही भागच तेथे पोहचतो त्यामुळे अगदी उग्रवास असेल तरच आपणाला वास येतो, परंतु आपण जर हवा हुंगलीतर आपणाला वास येतो म्हणून वास घ्यायला आपणाला पदार्थ नाकाजवळ घेऊन हुंगवा लागतो.

नाकाच्या दोन्ही बाजूला हवेच्या पोकळ्या असतात त्यांना 'सायनस' म्हणतात. त्या पोकळ्यामध्ये हवा प्रत्येक श्वासाबरोबर आत बाहेर करत असते या पोकळ्याची तोंडे नाकात उघडलेली असतात. नाकाच्या दोन्ही बाजूला व डोळ्याच्याखाली पोकळीला 'मॅक्सिलरी सायनस' म्हणतात नाकाच्या व डोळ्याच्या मध्ये 'इथमॉईड' सायनस असते डोळ्यातून नाकात एक नलिका येते त्याला 'नेझोलेत्रिमल डक्ट' असे म्हणतात. कपाळाच्या व कवटीच्या हाडामध्ये 'फ्रंटल' सायनस असते नाकाच्या पाठीमागे व घशाच्या वरच्या भागात 'स्फिनॉईड' सायनस असते. सायनससचे मुख्य कार्य हे हवा शरीराच्या तापमानास आणणे व बाष्प युक्त करणे हे आहे त्यामुळे जी हवा फुफुसात जाते ती फुफुसाला इजा पोहचवत नाही. तसेच हवेत जर जंतु असतील तर ते तेथेच शोषले जातात. ज्यावेळी वारंवार सर्दी होते त्यावेळी सायनससचे आतील आवरण सुजते त्याला आपण 'सायनोसायटिस' असे म्हणतो.

* व्हिजिटींग सुपर स्पेशलिटी *

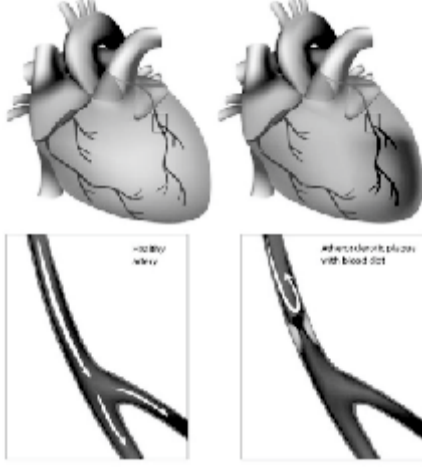
डॉ. चंद्रकांत चव्हाण	पुणे	हृदयरोग तज्ञ	दर रविवारी
M.D. (Med.) DNB (Cardio)			
डॉ. बिपीन मुंजाप्पा	मिरज	किडनी विकार तज्ञ	दर शनिवारी
M.D., DNB, DM (Nephro)			
डॉ. संदिप बारटक्के	पुणे	रक्त कॅन्सर तज्ञ	दुसरा बुधवार
M.D., Hem., MRCPC (UK)			

श्रीरत्न हॉस्पिटल

सुपर मार्केटजवळ, शनिवार पेठ, कराड.

फोन (०२१६४) २२५९०९, ९९२२९५५१७६, ९८२२५९२३४७

संपादकीय...



हृदयविकार आणि मधुमेह

हृदयविकार व मधुमेहाचे नाते खूप जवळचे आहे. मधुमेहाचे हृदयविकार हे एक अस्त्रच आहे, असे म्हणाना ! रक्तात वर्षानुवर्षे जी साखर वाढलेली असते म्हणजेच मधुमेह नियंत्रणाबाहेर असेल, तर हळूहळू शरीरातील रक्तवाहिन्या खराब होऊ लागतात; विशेषतः हृदयातील व मेंदूमधील त्या अर्थाने मधुमेह हा रक्तवाहिन्यांचा आजार आहे, असे म्हणणे काही वावगे ठरणार नाही.

* मधुमेह असलेल्या व्यक्तींमध्ये हृदयविकार व अर्धांगवायूचा धोका दुप्पट ते चौपट असतो. मधुमेही व्यक्तीपैकी ६५ टक्के व्यक्ती याच आजाराने दगावतात.

* मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तीमध्ये हृदयविकार १०-१५ वर्षे आधी व कमी वयात होतो. सध्याच्या स्थितीत बायपास सर्जरीसाठी आलेल्या ५०% लोकांना मधुमेह असतो.

* धूम्रपानामुळे हृदयविकाराचा धोका मधुमेहीमध्ये दुप्पट वाढतो.

* नुकत्याच झालेल्या संशोधनानुसार जे लोक जास्त वेळ बसून असतात त्यांना मधुमेह व हृदयविकाराचा धोका असतो. बरेच लोक आपला ५० ते ७०% वेळ बसून असतात. ज्या व्यक्तींना १० वर्षे मधुमेह आहे; त्यांना असणारा धोका आधीच हृदयविकार असलेल्या व्यक्ती इतकाच समजला जातो.

हृदय स्नायूंपासून बनलेले असते. त्यामुळे आपल्या शरीरातील वेगवेगळ्या भागांना रक्तपुरवठा होतो. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या उजवीकडे एक व डावीकडे दोन, अशा रक्तनलिका असतात. हृदयविकार होतो म्हणजे नेमक काय? हृदयाला रक्त पुरवणाऱ्या रक्तवाहिन्या जाड व कठीण होतात. रक्तवाहिन्यांत चरबीचा थर जमा होतो. कधी तरी त्यांचे आवरण फुटून चरबी बाहेर येऊन रक्ताच्या संपर्कात आल्यावर रक्ताची गुठळी तयार होऊन रक्तपुरवठा कमी होतो किंवा बंद होतो. त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो. मधुमेहीमध्ये रक्तघनता वाढते.

* हृदयाच्या आजाराची लक्षणे :- छातीत दुखणे, डावा किंवा उजवा हात दुखणे, खांदा, पाठीत दुखणे, जबडा दुखणे, चालताना धाप लागणे, छातीत जडपणा जाणवणे, घाम येणे- हृदयाला रक्तपुरवठा कमी झाला की, छातीत दुखते व लक्षणे जाणवतात. पण काही मधुमेहींना हृदयविकाराचा झटका आला, तरी छातीत दुखत नाही ; कारण हृदयाला चेतना देणारा अनेकछिन्न मज्जांतून निकामी झालेले असतात.

* हृदयविकार टाळण्यासाठी :- वर्षातून एकदा कार्डिओग्राम (ई.सी.जी.) व ट्रेड मिल ट्रेस्ट (३ वर्षातून एकदा) करून घेणे, हृदयविकारांची लक्षणे आढळल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा, रक्तातील साखर व रक्तदाब योग्य प्रमाणात ठेवणे, योग्य आहार घेणे व आरोग्यपूर्ण जीवनशैली जोपासणे, नियमित व्यायाम करणे, LDL कोलेस्टेरॉल १०० मि.ग्रॅ / डी. एल च्या आत ठेवणे, धूम्रपान बंद करणे व इतर व्यक्ती धूम्रपान करत असतील, त्यांच्यापासून दूर राहणे, मद्यपान कमी करणे



अॅजीओग्राफीद्वारे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा फोटो काढला जातो व इकोकार्डिओग्राफीद्वारे हृदयाची पंपिंग क्षमता कळू शकते. अडथळा किती प्रमाणात आहे, हे पाहता येते. आवश्यक ते नुसार कार्डिओलॉजिस्ट रक्तवाहिनी रूंद करण्यासाठी अॅजिओप्लास्टी व बंद झालेल्या धमन्यांसाठी बायपास सर्जरीचा सल्ला देतात. हृदयविकाराचा धोका असणाऱ्या मधुमेहींना नेहमीच्या औषधांबरोबरच रक्त पातळ करण्याची औषधे व जास्त कोलेस्टेरॉल कमी करण्याची औषधे दीर्घकालीन घ्यावी लागतात.

या आजारत अधिक साखरेमुळे हृदयाचे स्नायू अशक्त होतात. हृदयाचा आकार वाढतो. त्यामुळे हृदयाची रक्ताभिसरण क्षमता कमी होते. यामध्ये कोरोनरी रक्तवाहिन्यांत कोणताही अडथळा नसतो. पायावर, शरीरावर सूज येते. थोडे चालल्यावर व पाठीवर झोपल्यास धाप लागते. बसल्यास बरे वाटते. याच्या उपचारात आहारात मिठाचे प्रमाण ३-५ ग्रॅम व पाणी फक्त (दररोज १.५ लीटर) कमी प्रमाणात घ्यावे

'मधुस्तंभ'

लागते. शरीरातील मिठाचे प्रमाण व पाणी काढून टाकणाऱ्या व हृदयाची पंपिंगचे कार्य वाढवणाऱ्या औषधांमुळे रोग्याला आराम वाढू शकतो.

* बध्दकोष्टता व मधुमेह :-

ज्या लोकांमध्ये आतड्यावर नियंत्रण करणाऱ्या नसा खराब झालेल्या आहेत अशा लोकांमध्ये बध्दकोष्टता जास्त आढळतो. प्रत्येक ४ मधुमेहींपैकी एका मधुमेही व्यक्तीला बध्दकोष्टतेचा त्रास आढळतो. टाईप १ व टाईप २ या दोन्ही प्रकारच्या मधुमेहामध्ये हा त्रास आढळतो. पोटातील अन्न पुढे ढकलण्यास उशिर लागतो. बध्दकोष्टता म्हणजे आठवड्यातून तीनपेक्षा कमी वेळा शौचास जाणे. काही लोकांना शौचास जोर करावा लागतो. पोट गच्च होते किंवा फुगते. थोडे जेवले तरी पोट भरल्यासारखे वाटणे, अन्न मोठ्या आतड्यातून जात असताना पाणी ठराविक प्रमाणात शोषले जाते; पण मधुमेहींमध्ये जास्त प्रमाणात शोषले जाते. मोठ्या आतड्याच्या हालचाली कमी होतात. आहार, व्यायामाचा अभाव ताणतणाव, द्रवयुक्त पदार्थांचे व चोथा असलेल्या पदार्थांचे कमी सेवन ही मुख्य कारणे आहेत. काही वेळा औषधांचे साइड इफेक्ट्स व रेचक औषधांच्या अधिक सेवनामुळे आतड्याची नैसर्गिक क्षमता कमी होते. चीज व मांसाहारी पदार्थांमुळेही बध्दकोष्टता होते. फास्ट फुडचे अधिक सेवन केल्यामुळे चोथायुक्त पदार्थांचे सेवन आहारात

कमी होते. उतार वयातील लोकांमध्ये दातांच्या समस्येमुळे अन्न चावता न आल्यामुळे मऊ व फायबररहित अन्न घेतले जाते. कॉफी, शीतपेये आणि मद्यपान यामुळे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होते. आजारपणात शारीरिक हालचाल नसल्यामुळे व बराच काळ अंशरुणात राहिल्यामुळे बध्दकोष्टता होऊ शकतो.

* बध्दकोष्टता न होण्यासंबंधी काय करावे ?

* ताज्या फळभाज्या उदा.फळे, कोबी, गाजर यांसारख्या फळभाज्यांचे सेवन आहारात असावे.

* २० ते ३५ ग्रॅ. तंतुमय अन्न दिवसातून घ्यावे नियमित व्यायाम करावा.

* भरपूर पाणी व पातळ पदार्थांचे सेवन करावे.

* रात्री झोपण्यापूर्वी एक ग्लास कोमट दूध प्यावे.

* कच्च्या व शिजवलेल्या पालेभाज्यांचे जास्त सेवन करणे

* वेळेवर झोपावे व उठल्यानंतर एक ग्लास पाणी प्यावे त्यामुळे मल साफ होण्यास मदत होते.

* केळी, सफरचंद, पपई, पेरू यांमुळे

डेंगू (Dengue)



होतात.

एडिस जातीच्या डासांच्या अंगावर पांढरे पट्टे असतात. याला एशियन टायगर डास असे म्हणतात. २ ते ७ दिवसात आजाराला लागण होते. ताप, डोकेदुखी, पाठदुखी प्रचंड प्रमाणात सांधे व स्नायू दुखी त्यामुळे याला असे म्हंटले जाते. अंगावर गांधी उठणे, नाकातून रक्त येणे, तोंडातून, हिरड्यातून रक्त येणे, पायावर लालसर डाग उठणे हे सर्व डेंगूची लक्षणे आहेत.

अतिरक्तस्त्रावामुळे रक्तदाब कमी होतो (Dengue shock).

रक्ततपासणीत पांढऱ्यापेशी व प्लेटलेट्स (Platelets) कमी झालेल्या असतात. रक्तातील विषाणू शोधला जातो किंवा Ig M Elisa किंवा RT PCR या टेस्ट द्वारे निदान करता येते.

डेंगूसाठी उपचार हे रक्तस्त्राव कमी करण्यासाठी केले जातात. ताप व थंडीसाठी नेहमीची औषधे वापरली जातात. रक्त भरणे व रक्तपेशी भरणे (Platelets) हे औषधोपचारा बरोबर महत्त्वाचे आहे.

एडिस इजिप्ती नावाच्या डासांच्या चावण्यामुळे डेंगूचा ताप येतो. यामुळेच चिकुन गुनिया व यलो फिवर हा आजार होतो. या डासांची वाढ स्वच्छ पाण्यावर होते. पाण्याची भांडी, उघडे हंडे, पाणी साठलेले टायर, घराभोवती गच्चीवर पडलेले रिकामे डबे त्यामध्ये साठलेले पाणी या पाण्यावर या डासांची अंडी घातली जातात. मनुष्य वस्ती शेजारी या डासांची वाढ होते. व हे डास दिवसा माणसाला चावतात. डेंगू हा विषाणू (Virus) मुळे होणारा आजार आहे. डेंगूचे विषाणू शरीरात रक्तस्त्राव निर्माण करतात. जादा रक्तस्त्राव झाल्यामुळे अनेक रूग्ण गंभीर

सारकायडोसिस (Sarcoidosis)



सारकायडोसिस म्हणजे काय ?

सारकायडोसिस हा असा आजार आहे, ज्यामध्ये पूर्ण शरिरावरती छोट्या-छोट्या गाठी तयार होतात. या गाठींना ग्रॅबुलामस म्हणतात. ह्या मुख्यतः फुफुसामध्ये उठतात परंतु शरीराच्या दुसऱ्या कोणत्याही अवयवावरती या गाठी उठू शकतात.

या गाठी शरीराच्या ज्या अवयवामध्ये उठतात त्या अवयवाची कार्यक्षमता प्रमाणिक होते. उदा. जर गाठी फुफुसामध्ये झाल्या तर फुफुसाची हवा धरून ठेवण्याची क्षमता कमी होवून लवचिकतासुद्धा कमी होते. त्यामुळे श्वासोश्वासास अडथळा येतो.

सारकायडोसिसची कारण काय ?

सारकायडोसिसच नेमकं अस कारण कोणतंच नाही, हा कोणालाही होवू शकतो. मुख्यतः सारकायडोसिस आफ्रिकन, अमेरिकन, जर्मनी, ब्रिटिश, स्कॅन्डिनेव्हिनस आणि एशियन वंशाच्या लोकांमध्ये आढळतो. हा आजार प्रामुख्याने २० ते ४० वयोगटातील लोकांमध्ये होतो. सारकायडोसिस होण्यामागे काही अनुवांशिक कारणे आहेत की नाहीत यावर संशोधन सुरू आहे.

सारकायडोसिस आजाराची लक्षणे कोणती आहेत ?

बहुतेक करून लोकांमध्ये ह्यांची लक्षणे दिसत नाहीत परंतु काही लोकांमध्ये जी लक्षणे दिसतात. ती इतर आजारांमध्ये सुद्धा दिसतात. उदा. वजन कमी होणे: ताप, भूक कमी होणे, रात्रीचा घाम येणे, निरूत्साह, झोपेच्या तक्रारी.

सारकायडोसिस ज्या अवयवाला प्रभावित करतो व त्यामुळे त्या अवयवाची कार्यक्षमता प्रभावित होवून खालील लक्षणे दिसतात.

फुफुस - धाप लागणे, छातीत घर-घर आवाज होणे, कोरडा खोकला.

लतिका ग्रंथी - लसिका ग्रंथीना सूज येते व त्या दुखतात, मुख्यतः मानेच्या आणि छातीच्या लसिका ग्रंथी प्रभावित होतात पण काखेतल्या आणि जांघेतल्या ग्रंथी सुद्धा प्रभावित होवू शकतात.

डोळे - डोळ्यांची जळजळ होणे, डोळे कोरडे होणे, लाल होणे, प्रकाश सहन न होणे, अंधूक दिसणे, रंग ओळखण्याची क्षमता कमी होणे,

कचित प्रसंगी, आंधळेपणासुद्धा येतो.

त्वचा - गाठी किंवा अल्सर उठणे, डोळ्याभोवती किंवा नाकाभोवती, पाठीवर हातावरती, पायावरती, डोक्यामध्ये चट्टे उठणे, पायावरती दुखणाऱ्या गाठी उठणे.

हाडे आणि सांधे - हाडांमध्ये गाठी तयार होवून दुखतात व त्याठिकाणी सूज येते. ज्या सांध्यावरती गाठ येते ते दुखतात व सुजतात.

यकृत आणि प्लीहा - बरकडी शेजारी दुखणे

हृदय - धाप लागणे, पायांना सूज येणे, छातीत घर घर वाजणे, छातीत दुखणे, हृदयाचे ठोके अनियमित होवून मृत्यू सुद्धा होवू शकतो.

लाळ ग्रंथी - लाळ ग्रंथी सूज येवून चेहरा फुगीर होतो. घसा आणि तोंड कोरड होत.

सारकायडोसिसच निदान कसं करतात ?

सारकायडोसिस निदान करण्यासाठी नेमकी अशी कोणतीच टेस्ट नाही. वरील लक्षण दिसल्यास तुमचे डॉक्टर तुम्हाला सारकायडोसिस संशयित म्हणू शकतील.

सारकायडोसिसच्या निदान तुम्हाला वेगवेगळ्या तपासण्या कराव्या लागतील.

* पेशंटची पूर्ण शारीक तपासणी, व पूर्वीच्या आजारा बद्दल माहिती ज्यामुळे आपल्याला कळू शकेल की पेशंटला दुसरा कोणता आजार आहे का ?

* छातीचा X-Ray, छातीमध्ये किंवा फुफुसामध्ये छोट्या गाठी पाहण्यासाठी आणि लसिका ग्रंथी पाहण्यासाठी Pulmonary Function Test- ह्या टेस्ट मध्ये फु फु साची कार्यक्षमता तपासली जाते.

* A Tissue Biopsy ह्या टेस्टमध्ये पेशीचा छोटा तुकडा घेवून मायक्रोस्कोपखाली तपासला जातो.



ज्यामध्ये आपल्याला आजाराची माहिती मिळते. फु फु साची Biopsy करण्यासाठी Bronchoscopy केली जाते. ज्यामध्ये नाकातून नळी घालून फुफुसातून जे पाणी आणि पेशी मिळते त्याची तपासणी करतात.

* डोळ्याची तपासणी ह्या टेस्टमध्ये डॉक्टर एका विशिष्ट उपकरणाच्या सहाय्याने डोळ्याच्या आतील भागाची तपासणी

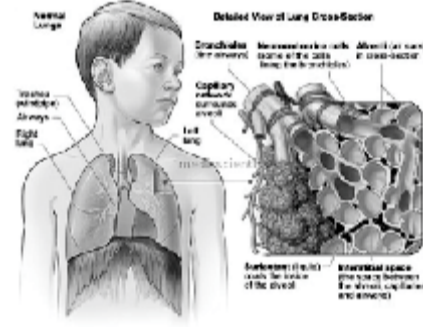
करतात.

* **रक्त तपासणी** - रक्ताच्या तपासणीमध्ये आपल्याला आजारामुळे होणारे यकृत, किडनी आणि अस्थिमज्जा मध्ये होणारे बदल समजू शकतात.

* **सी.टी.स्कॅन** - छातीचा सी.टी.स्कॅन केल्यानंतर सुजलेल्या लसिका ग्रंथी आणि फुफुसावरचे डाग दिसू शकतात.

* **गॅलिअम स्कॅन** - हा एक विशिष्ट प्रकारचा स्कॅन आहे ज्यामध्ये शरिरातील काही भागात ही अवयवांमध्ये लसिका ग्रंथी आणि सारकायडोसिस प्रादुर्भाव कळू शकतो.

* **ECG - ECG** मध्ये आपल्या हृदयाच्या वेगवेगळ्या अवस्थांमध्ये होणाऱ्या कार्यांचा आलेख मिळतो.



सारकायडोसिसमध्ये हृदयाची कार्यपद्धती पाहण्यासाठी, हृदय स्पंदने नियमित आहेत की नाही व हृदयावर कोणता ताण आहे का हे पाहण्यासाठी ECG केला जातो.

सारकायडोसिस किती गंभीर आजार आहे ?

सारकायडोसिस प्रत्येक व्यक्ती वेगवेगळ्या प्रकारे प्रभावित होते. काही लोकांमध्ये हा कमी प्रमाणात असतो ह्यामध्ये गाठी उठतात परंतु त्या जास्त मोठ्या न होता सुकतात. असा लोकांमध्ये कोणत्याही औषधांशिवाय सर्व लक्षणे बरी होतात.

तसेच काही लोकांमध्ये आजाराची तीव्रता वाढत नाही परंतु ती तशीच राहते. व त्यामुळे येणारी लक्षणे औषधांमुळे कमी होतात.

गंभीर स्वरूपाच्या सारकायडोसिसमध्ये आजार हळू हळू वाढत जावून एखाद्या अवयवाचं कायमच नुकसान करू शकतो. त्यामध्ये औषधाचा उपयोग होतो परंतु त्या अवयवाला झालेलं नुकसान कायम राहतं २०-३० लोकांमध्ये फु फु साच्या सारकायडोसिसमुळे, फुफुसाच्या लवचिकतेवर परिणाम होवून फुफुसाचे कार्य बिघडते.

सारकायडोसिसमध्ये आजाराची दोन टप्पे असतात अॅक्टिव आणि इनअॅक्टिव.

अॅक्टिव मध्ये गाठी तयार होवून त्या मोठ्या होतात, आजाराची लक्षणे दिसतात आणि गाठीचे डाग राहतात : इनअॅक्टिवमध्ये, आजाराची तीव्रता कमी होवून गाठी तशाच राहतात किंवा सुकून जातात.

सारकायडोसिससाठी काय उपचार आहेत ?

* काही लोकांमध्ये कोणत्याही

उपचाराशिवाय आजारामध्ये सुधारणा दिसून येते, अशा लोकांमध्ये सुद्धा औषध द्यावीत त्यामुळे आजाराचा प्रादुर्भाव कमी होतो व गाठीचा वाढ होत नाही, उपचाराचा मुख्य हेतू हाच की फु फु साच कार्य व्यवस्थित राहून अवयवांना कमी नुकसान व्हाव.

* सारकायडोसिसच्या उपचारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या औषधांमुळे काही साईड इफेक्ट होवू शकतात. हे साईड इफेक्ट आजाराच्या तीव्रतेवर अवलंबून असतात. जर तुम्ही सारकायडोसिससाठी उपचार घेत असाल तर तुमच्या डॉक्टरांकडून वरचेवर तपासणी करून घ्यायला हवी

* Corticosteroid सारकायडोसिससाठी मुख्यतः Prednison हे Steroid वापरले जाते.

* Methotrexate हे औषध अशा रुग्णांमध्ये दिल जाते जे corticosteroid घेवू शकत नाहीत.

* जेव्हा corticosteroid आणि methotrexate चा काही उपयोग होत नाही तेव्हा Azathioprine, hydroxychloroquine, chlorambucil वापरले जाते.

* जेव्हा नेहमीच्या उपचाराने काही फरक पडत नाही तेव्हा आपण infliximab हे नवीन औषध वापरतो.

* सारकायडोसिस हा आजार असताना मी सामान्य पद्धतीचे आयुष्य जगू शकतो का ?

बरेचशे सारकायडोसिसचे रुग्ण त्यांचे सामान्य जीवन जगू शकतात आणि त्यांचे रोजचे सामाजिक, बौद्धिक व शारिरिक काम करू शकतात.

* सारकायडोसिसच्या रुग्णांसाठी काही महत्त्वाच्या गोष्टी ज्यामुळे ते त्यांचे निरोगी आयुष्य जगू शकतात.

* जर तुम्ही आजाराच्या अॅक्टिव टप्प्यामध्ये असाल तर तुम्हाला तुमच्या डॉक्टरांना वरचेवर भेटून तुमच्या आजाराबद्दल जाणून घेतलं पाहिजे व गरज असल्यास उपचार सुद्धा घेतले पाहिजेत.

* जर तुम्ही इनअॅक्टिव टप्प्यामध्ये असाल तर व काहीच तक्रार नसेल तर निदान वर्षातून एकदा तरी तुमच्या डॉक्टरांना भेटायला हवं.

* तुमच्या डोळ्याची तपासणी किमान वर्षातून एकदा तरी करावी

* धुम्रपान करू नका कारण धुम्रपान केल्याने सारकायडोसिस होतो असं नाही, तर त्यामुळे आजार बळावतो.

* धूळ, केमिकल्स, धूर आणि ज्या गोष्टींमुळे तुम्हाला हानी पोहचते त्या

आहार आणि आरोग्य



अन्नाची आवश्यकता आपणाला अनेक कारणांसाठी असते. उदा.शरीराची वाढ होणे, झीज भरून काढणे, शरीरात शक्ती व उष्णता निर्माण करणे, शारीरिक व मानसिक वाढ करणे, तसेच रोगप्रतिकार शक्ती निर्माण करणे, इतकचे नव्हे तर प्रसन्न व आनंदी व्यक्तिमत्त्व प्राप्त होण्यासाठी, आयुष्यमान वाढविण्यासाठी वगैरे.

एकूण निरोगी दीर्घ आरोग्यासाठी जीवनात आहाराचे महत्त्व अनन्य आहे, यात दुमत नाही.

आहार रोजचाच, नेहमीचाच, परंतु तो जर असमतोल, चुकीचा, अपुरा असल्यास अनेक आजार, व्याधी, विकृती यांना आमंत्रक ठरतो. म्हणून जसे निरोगी आरोग्याचे मूळ आहार आहे, तसेच बहुतेक आजार, व्याधी यांचे मूळ कारणही आहारच आहे.

प्रगत, विकसनशील देशात अनेक आजार - उदा. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. काविल्ड, हगवण, विषमज्वर, कॉलरा, नारू, वगैरे रोगी फक्त खेडेगावात आढळतात असे नाही. जवळजवळ बहुतेक आजार, व्याधी, विकृती यांचे मूळ कारण आहार हेच आहे असे दिसून येते.

आहारातील अन्नघटकांच्या कमी जास्त प्रमाणामुळे होणारे परिणाम :-
नत्रयुक्त पदार्थांच्या (प्रोटीन्स) कमतरतेमुळे खालील परिणाम दिसून येतात:

लहान मुलांमध्ये : लहान मुलांच्या वाढीसाठी प्रोटीन्सची आवश्यकता अत्यंत महत्त्वाची आहे. बुद्धिमत्ता वाढविण्यासाठी आवश्यक असा घटक आहे.

कवॉशिओरकोर : प्रोटीन्सच्या अभावी लहान मुलांची शारीरिक व मानसिक वाढ खुंटते. केसांचा रंग लालसर, सोनेरी होतो. हातापायावर सूज येते. त्वचा शुष्क, कोरडी पडते. डायरिया होतो आणि अॅनिमिया उद्भवतो. लिव्हरला सूज येते. प्रतिकारशक्ती कमी होते.

मरॅसमस् : वजन कमी होते. हातापायांच्या काड्या व पोटाचा नगारा होतो. मुल चिडचिडे होते.

गरोदरपणी प्रोटीन्स कमी पडले तर वरचेवर गर्भपात होणे, अपूर्ण दिवसाचे बाल जन्मास येणे. वगैरे विपरीत परिणामांबरोबर रक्तक्षय, हायप्रोप्रोटेमिया वगैरे लक्षणे आढळतात. मुलांच्या मेंदूची वाढ शारीरिक वाढीबरोबर गर्भाशयात होत असते. ती वाढ योग्य प्रकारे होत नाही.

प्रौढ व्यक्तींमध्ये प्रोटीन्सच्या कमतरतेमुळे वजन कमी होणे, अंगावर सूज येणे, पायावर सूज येणे, उदरपोकळीत पाणी साचते, निरूत्साही असणे.

प्रोटीन्सचे प्रमाण जास्त झाले तर वजन प्रमाणापेक्षा वाढते. स्थूलता येते व नंतर स्थूलतेमुळे येणारे इतर परिणाम दिसून येतात.

चरबीयुक्त (फॅट) पदार्थांच्या कमतरतेमुळे दिसून येणारे परिणाम:

त्वचा शुष्क, कोरडी पडते व सुरकुतलेली दिसते. शरीरातील जमा असलेल्या चरबीचे ज्वलन होते. दीर्घ काळ चरबीचे प्रमाण कमी पडले. तर त्वचा नेहमीसारखी रहात नाही, त्वचेचे एक्झिमा सारखे रोग होतात.

चरबीचे प्रमाण जास्त झाले तर:-

जास्त असलेली चरबी त्वचेखाली जमा होते. लठ्ठपणा वाढतो. जास्त चरबी आहारात असेल तर ज्वलन नीट होत नाही. व अॅसिडोसिस अस्वास्थ्य निर्माण होते. हृदयावर कार्यभार जास्त पडतो व हृदयरोग होतात. अति लठ्ठपणामुळे रक्तवाहिनीचे विकार, रक्तवाहिनीत कोलेस्टेरॉल तुंबते व रक्तवाहिन्यांच्या भिंतीमध्ये बदल होते. रक्तदाब वाढणे, हृदयविकार वगैरे घातक आजार संभवतात.

पिष्टमय पदार्थ कमतरतेमुळे होणारे परिणाम:-

काबाहायड्रेट्सची कमतरता सहसा आढळून येत नाही. कारण कार्बोहायड्रेट्स कमी पडले तर त्याची उणीव प्रोटीन्सद्वारे भरून काढली जाते. चक्रर येणे, अशक्तपणा वाढणे, बरेच दिवसांचे उपोषण असेल तर अॅसिडोसिस अवस्था निर्माण होते.

पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त झाले तर, आवश्यकतेपेक्षा

जास्त पिष्टमय पदार्थांच्या सेवनाने बॉडीफॅट वाढते व लठ्ठपणा येतो.

जीवनसत्त्वे :

जीवनसत्त्वे आरोग्यास आवश्यक

VITAMINES

असून त्यांचे दोन प्रकार व (वर्गीकरण) आहेत.

पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्त्वे :
ब, क

स्निग्ध पदार्थात विरघळणारी जीवनसत्त्वे : (अ, ड, क, ई)

जीवनसत्त्व 'अ' : 'अ' जीवनसत्त्वाच्या अभावी रातांधळेपणा उदा. उजेडातून अंधाच्या जागी गेल्यास कमी प्रकाशातील वस्तू पटकन न दिसणे, डोळ्यातील पांढऱ्या भागात तिळासारखे डाग दिसणे. बेडकाच्या त्वचेसारखी त्वचा दिसणे. निरनिराळे दृष्टीकोण उद्भवणे, प्रतिकारशक्ती कमी होणे.

अ : 'अ' जीवनसत्त्व अन्नरुपातून जास्त झाले तर अ, ड ही बहुतेक एकत्र असतात. चरबीशी संबंधित असतात म्हणून लठ्ठपणा वाढतो.

ड : जीवनसत्त्व 'ड' च्या कमतरतेबरोबर जर कॅल्शियम पण कमी असेल तर लहान मुलांना मुडदूस होतो. हाडे ठिसूळ होतात. दातांची हाडांची, केसांची वाढ होत नाही.

ई : 'ई' जीवनसत्त्वा अभावी वरचेवर गर्भपात होतात. त्वचा निरोगी रहात नाही.

क : 'क' जीवनसत्त्व कमी पडले तर शरीरातील रक्त लवकर न गोठणे वगैरे विकृती निर्माण होतात.

जीवनसत्त्व ब (बी कॉम्प्लेक्स) : या ग्रुपमध्ये, बी १, बी २, बी ६, बी १२ असे अनेक प्रकार आहेत.

बी १ : (थायमिन) : याच्या कमतरतेमुळे बेरीबेरी हा रोग होतो. भुक् न लागणे पचन नीट न होणे मेंदुकार्यात दोष निर्माण होतात, स्मरणशक्ती कमी होणे.

बी २ : याच्या कमतेमुळे वरचेवर तोंड येणे, जीभ लाल होणे, अन्नपचन व्यवस्थित न होणे त्वचेचे वगैरे परिणाम दिसून येतात.

बी ६ : नायसिन, याच्या कमतरतेमुळे पेलाग्रा सुरकतलेली कोरडी शुष्क त्वचा असणे, तसेच मानसिक बदल होणे.

बी १२ : याच्या कमतेरेतेमुळे वरचेवर तोंड येणे, जीभ व तोंडातील आतील भाग बीटरूट सारखा लाल दिसणे, पचन नीट न होणे व र्शनिशीअस अॅनिमियाची लक्षणे आढळतात.

तसेच आजारात लोह, तांबे, कॅल्शियम फॉस्फरस वगैरे क्षार धातूंचीही आवश्यकता असते.

तांबे हे रक्तघटक, बनविण्यासाठी आवश्यक आहे. कॅल्शियम फॉस्फरस हे दातांच्या वाढीसाठी आवश्यक आहे. कॅल्शियम कमी पडले तर शरीराची वाढ नीट होत नाही. वयस्कर व्यक्तीमध्ये उतारवयात हाडे पोकळ ठिसूळ व लवचीक बनतात.

क : 'क' जीवनसत्त्वाअभावी हिरड्यातून रक्त येते. पायोरिया अस्वच्छतेमुळे होतो. परंतु जीवनसत्त्व ब व क च्या अभावी हिरड्या सुजतात, दुखतात. हिरड्यातून रक्त, पुमिश्रित स्राव येतो. स्कर्व्ही निर्माण होतो. रक्त गोठण्याच्या क्रियेस वेळ लागणे, जखम लवकर भरून न येणे, प्रतिकारशक्ती कमी होणे वगैरे दृष्टपरिणाम दिसून येतात.

'आरोग्य शिक्षणातून समाजकार्य'

हा अंक विद्यार्थी, डॉक्टर, पेशंट यांच्यासाठी असून आपण तो नोटीस बोर्डवरती लावला तर सर्वांना फायदा होईल. आपल्या काही सूचना, प्रश्न आम्हास कळवू शकता.

वर्गणीदाराचे नाव - _____

पत्ता - _____

पिन कोड नं. _____ फोन नं. _____

वार्षिक वर्गणी रु. 60/-

'श्री रत्न स्पंदन' चे वार्षिक वर्गणीदार होण्यासाठी कृपया पुढील पत्त्यावर रु. 60/- मनिऑर्डर किंवा डी. डी. पाठवावा. तसेच आपले आरोग्यसंबंधीचे लेख/शंका/ 'स्पंदन' मध्ये नि:शुल्क छापण्यासाठी पाठवू शकता.

पाठविण्याचा पत्ता - 'श्री रत्न स्पंदन' श्रीरत्न हॉस्पिटल आणि कार्डिओथोरॅसिक सेंटर, सुपर मार्केट शेजारी, शनिवार पेठ, कराड 415 110