

श्रीरत्न स्पंदन

संपादक - डॉ. संजय पवार

सातारा - महाराष्ट्र

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

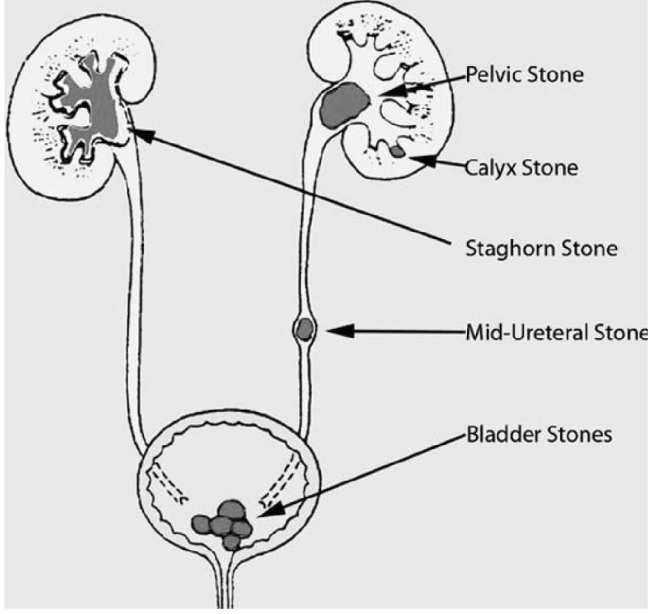
वर्ष ३ रे

अंक : ३ रा

जानेवारी २०१३

किंमत ५ रु

पाने ४



मुतखडा

मुतखडा आज सर्व वयोगटात आणि स्त्री-पुरुष दोघांच्यात नेहमी आढळणारा आजार आहे.

मुतखडा होणे म्हणजे लघवीतील क्षाराचे एकत्र येऊन खडा बनते. हा मुतखडा किडनी, किडनीची लघवी वाहणारी पाईप अथवा लघवीची पिशवी यापैकी कुठेही बनू शकतो.

साधारणपणे मुतखडाची लक्षणं पोटात दुखणे, लघवी वाटे रक्त जाणे किंवा लघवी वाटे पु जाणे, लघवी बंद होणे, लघवीचे इन्फेक्शन होणे असतात. सर्व मुतखडे हे एक प्रकारचे नसतात. त्यामुळे त्याचे उपचारसुद्धा एक समान नसतात.

मुतखडा झाल्यावर त्याचे उपचार हे त्या खड्याचा आकार, त्याची जागा आणि त्यामुळे झालेला किडनी मार्गावरील परिणाम यावर अवलंबून असतात. साधारणपणे 5-6 mm च्या आकाराचे खडे हे आपल्या

आपण लघवीवाटे पडून जातात. मात्र जर खडा त्याहून मोठा असल्यास तो सहसा निघू शकत नाही आणि त्यासाठी उपचार आवश्यक असतो.

मुतखडाचे उपचार हे दोबळ स्वरूपात खालील प्रकारचे असतात.

- 1) औषधोपचार
- 2) शस्त्रक्रिया
- 3) शॉक वेव्ह लिथोट्रीप्सी

यापैकी कोणत्या उपायांची गरज आहे. हे डॉक्टर मुतखडाच्या स्वरूपावरून ठरवतात.

मुतखडाच्या निदान करण्यासाठी लघवीची तपासणी, क्ष-किरण व सोनोग्राफी किंवा सी.टी.स्कॅन या चाचण्या कराव्या लागतात.

लिथोट्रीप्सी - या उपचार पध्दतीमध्ये शक्तीशाली किरणांच्यामार्फत मुतखडाचा भुगा केला जातो. की जो लघवीवाटे शरिराबाहेर जातो. पण खडामोठा असेल तर हा उपचार त्यास सहसा लागू होत नाही. यामध्ये कोणतीही चिरफाड करावी लागत नाही. तसेच रुग्णालयात भरती होण्याची सुध्दा गरज नसते.

शस्त्रक्रिया - यामध्ये चिरफाड करून मुतखडा पान नं. 3 वरती

शेतकरी मित्रांनो, औषध फवारणी करताय?

जरा इकडे लक्ष द्या!

वाढलेले मधुमेहाचा व थायरॉईडचा आजार हा एक चिंतेचा विषय होऊन बसला आहे. या आजाराचे अनेक पेशंट पहायला मिळतात. विशेषतः लहान मुलांमध्ये व तरुणांच्यामध्ये हा आजार वाढला आहे. हे नक्की, मधुमेह, थायरॉईडचा आजार व इतर अंतस्त्राव करणाऱ्या ग्रंथीचे आजार का वाढत आहेत. याबद्दल शास्त्रीय अभ्यास करणे गरजेचे आहे. प्रत्येक जीवित घटकासाठी अन्न व हवा हे दोन महत्त्वाचे घटक आहेत. माणसासाठी सुध्दा अन्न व श्वसनासाठी हवा खूप महत्त्वाची आहे. खाण्यावाटेणजे अन्न आपल्या शरिरात जाते त्याचा साहजिकच आपल्या शरिरातील इतर अवयवांवर परिणाम होत असतो. आपण जे शेतात अन्न पिकवतो तेच अन्न आपण खात असतो. अन्न धान्य भरपूर यावे, पिकांची वाढ चांगली व्हावी म्हणून आपण अनेक रासायनिक खतांचा वापर करत असतो. बऱ्याच वेळा फळे मोठी यावीत, चांगल्या प्रकारे वाढ व्हावी म्हणून पिकांवर हार्मोन्सचा वापर करत असतो. शेतात तृण वाढू नये म्हणून तृणनाशकाचा वापर करत असतो. या सर्व रसायनांचा जसा पिकांवर परिणाम होतो. तसाच आपल्या शरिरावरसुध्दा होत असतो आणि हेच रासायनिक खते, तृणनाशके व संप्रेरके माणसाच्या शरिरावरसुध्दा कार्य करत असतात. जगभरात सध्या साथीच्या रोगांचे प्रमाण कमी व्हायला लागले आहे. पण इतर आजार जे हार्मोनल बदलामुळे व रक्तवाहिन्यांमुळे होतात ते वाढू लागले आहेत. हार्मोनल बदलामुळे डायबेटीस (मधुमेह), थायरॉईडचा आजार, अँड्रिनल



ग्लँडचा आजार व पॅराथायराईडमुळे होणारा हाडांचा आजार याचे प्रमाण खूप वाढलेले आहे. दुसरा महत्त्वाचा ग्रुप म्हणजे रक्तवाहिन्यांचे आजार. यामध्ये हार्टअॅटॅक, पॅरालायसेस, दृष्टीपटलाचे आजार, किडनीचे विकार याचे प्रमाण वाढलेले आहे. या सर्व आजाराला मूळ कारणीभूत घटक म्हणजे आपल्या शरिरातील बिघडलेले हार्मोन्सचे संतुलन आहे. हे संतुलन बिघडायला साहजिकच आपल्या खाण्यात येणारे पदार्थ कारणीभूत आहेत.

माझ्या पहाण्यात आलेली अशी अनेक कुटूंबे आहेत की ज्यांच्यामध्ये मधुमेहाचे प्रमाण वाढलेले आहे. जर एका कुटुंबात चार बहिणी असतील आणि समजा दोन नदीकाठच्या गावांमध्ये आणि दोन डोंगराळ भागात ज्याठिकाणी इरिगेशन नाही, अशा ठिकाणी

वास्तव करत असतील तर नक्कीच नदीकडील गावांमध्ये स्त्रियांना डायबेटीस असण्याचे प्रमाण जादा आहे. याला कारण काय असू शकेल तर नदीकडील गावांमध्ये इरिगेशनचे प्रमाण जास्त आहे. ते जे पाणी पितात त्या पाण्यामध्ये केमिकलचे प्रमाण जास्त आहे आणि त्याचा परिणाम स्वादूपिंडावर (Pancreas) झाल्यामुळे मधुमेहाचे प्रमाण जास्त आहे. म्हणजे येथे जनुकांवर दोष निर्माण झाल्यामुळे डायबेटीस होतो किंवा डायबेटीस परंपरागत होतो. या सिध्दांताला छेद देऊन डायबेटीस आपल्या शरिरात होणाऱ्या केमिकल रासायनिक बदलामुळे होतो, असे म्हणतात. अर्थात, यासाठी शास्त्रीय अभ्यासाची गरज आहे. जर आपले आरोग्य चांगले ठेवायचे असेल तर रसायनांचा वापर शेतात कमी करणे गरजेचे आहे. पान नं. 3 वरती

हे करा !

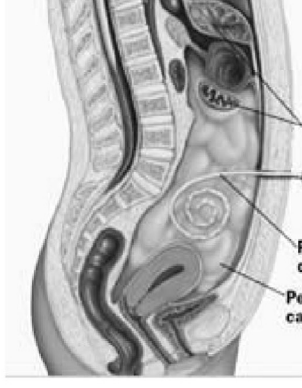
- * शेतात कमीत कमी रासायनिक खते वापरा.
- * सॅड्रिय खतांचा वापर करा.
- * औषध फवारणी करताना त्याचे कार्य जाणून घ्या.
- * तृणनाशके, किटकनाशके, संप्रेरके यांची पुरेपूर माहिती करून घ्या व त्यांचे परिणाम व दुष्परिणाम जाणून घ्या.
- * फवारणी करताना व केल्यानंतर स्वतःची काळजी घ्या.
- * फवारणी केल्यानंतर जनावरांना शेतातील वैरण, चारा टाकू नका.
- * फवारणी केलेल्या शेतातील फळे, भाजीपला स्वच्छ धुतल्यानंतरच ती खाण्यायोग्य होतात.

आतील पानात

पान 2 - संपादकीय कृत्रिम किडनी, किडनी रोग समज/गैरसमज
पान 3 - मुत्रपिंड विकारातील आहार,
पान 4 - नेफ्रोटीक सिंड्रोम

संपादकीय

कृत्रिम किडणी



डायलिसिस हे किडणीच्या विकारात वापरले जाणारे महत्वाचे मशिन आहे. ज्यावेळी किडणीचे कार्य व्यवस्थित होत नाही आणि औषधांचा उपयोग होत नाही. त्यावेळी डायलिसिसचा फायदा होतो. साधारणतः युरोप, जपान, अमेरिका या देशात याचा वापर तुलनेने जास्त प्रमाणात होतो. ज्या पेशंटच्या किडण्या पूर्ण निकामी झाल्या आहेत. ज्या त्यांचे कार्य करू शकत नाहीत. ज्यांना End Stage Renal Disease (ESRD) अशा पेशंटला डाय-लेसिस ही एक प्राण वाचविणारी उपचार पध्दती आहे. विशेषतः डायबेटिस, अतिउच्च रक्तदाब, किडणीला डन्फेक्शन, प्रोस्टेटचे विकार आदींमुळे किडणी पूर्ण निकामी होऊ शकते. अमेरिकेत 45% पेशंट ज्यांना डायलिसिस गरजेचे आहे. यामध्ये मधुमेही पेशंट आहेत.

डायलिसिस करण्याचे दोन प्रकार आहेत. यामध्ये हिमोडालेसिस म्हणजेच रक्त मशिनवर घेऊन शुद्धीकरण करणे किंवा पॅडिटोनियम डाय-लेसिस पोटात सलायन घालून रक्तातील अशुद्ध पदार्थ शोषून घेणे. पॅडिटोनियल डायलिसिसचे दोन प्रकार आहेत. एक म्हणजे सतत डायलिसिस (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)) किंवा अघेमेध Continuous cyclic peritoneal Dialysis (CCPD) हिमोडायलिसिस म्हणजे रक्ताचे शुद्धीकरण मशिनवर करण्याचा पर्याय हा चांगला आणि सध्या प्रचलित असलेला पर्याय आहे.

हिमोडायलिसिसचे प्रिन्सीपल solute Diffuses across a semipermeable membrane असे आहे. डिफुजनच्या तत्वाप्रमाणे मोठा घनतेचा पदार्थ हळूहळू बाहेर पडतो. उदा. Creatinine (113 Da) परंतु, कमी घनतेचा पदार्थ

लगेच बाहेर पडतो. उदा. Urea (60 Da)

हिमोडालेसिस मशिनचे तीन महत्वाचे भाग आहेत. पहिला म्हणजे डायलायझर फिल्टर दुसरे म्हणजे डायलायसेट यामुळे द्रव पदार्थ रक्तात मिसळून विविध प्रकारचे क्षार कमी जास्त केले जातात आणि तिसरे म्हणजे रक्त मशिनमध्ये व मशिनमधून परत शरिरात ढकलण्यासाठी लागणारे मशिन आहे.

डायलायझरसाठी वापरले जाणारे फिल्टर वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. यामध्ये सेल्युलोज (Cellulose) सेल्युलोजसारखे (Substitute cellulose) सिन्थेटिक (synthetic) असे विविध प्रकार आहेत. सध्या सिन्थेटिक प्रकारचा पडदा (membrane) असलेले फिल्टर जास्त प्रमाणात वापरतात. कारण हे शरिराशी जास्त मिळते जुळते (Biocompatible) आहेत. Polysulfone, polymethyl methacrylate व Polycrylonitrile membrane सध्या जास्त प्रमाणात वापरतात. कारण ते Biocompatible आहेत. अमेरिकेत 60% पेक्षा जास्त प्रमाणात Polysulfone membrane वापरले जाते.

डिस्पोजिबल डायलिसिस ट्युबिंग व डायलायझर युनिटमुळे सगळीकडे प्रत्येक वेळा नविन सेट वापरला जातो. परंतु, काही ठिकाणी पैसे वाचविण्यासाठी डायलायझर मॅम्ब्रेन परत-परत वापरले जाते. यामध्ये पाण्याच्या प्रवाहात मॅम्ब्रेन धुतले जाते व त्यावर जंतूनाशक प्रक्रिया केली जाते. त्याच पेशंटला ते युनिट हायड्रोजन पॅरोक्सिड, ग्लुटालडीहाईड या जंतूनाशकांची प्रक्रिया करून वापरले जाते.

डायलायसेट सोल्युशनमध्ये पोटॅशियम 0-4mmol/L वापरले जाते. रक्तातील पोटॅशियमच्या प्रमाणावर याचे प्रमाण ठरते. कॅल्शियमचे प्रमाण 1.25mmol/L सोडियमचे प्रमाण 140 mmol/L एवढे असते. जर सोडियमचे डायलिसिसवेळी कमी वापरले जाते. पेशंटचे ब्लडप्रेसर कमी होणे किंवा उलटी मळमळ होणे असे प्रकार होतात. डायलिसिस-वेळी साधारणतः 12 लिटर पाणी एकावेळी रक्तशुद्धीकरणासाठी वापरले जाते.

डायलिसिसाठी शुद्ध



रक्तवाहिनीतून रक्त घेतले जाते. डायलोसेटमध्ये मिसळले जाते व फिल्टर करून शरिरात सोडले जाते. यासाठी रक्तवाहिन्या व्यवस्थितपणे मिळणे गरजेचे असते. काहीवेळा सिरियस पेशंटला मानेतील रक्तवाहिनी (Int-Jugular) मध्ये तीन नलिका (Tri-Lumen) कॅथेटर घातला जातो. नलिका बंद पडणे किंवा जंतुसंसर्गाचा त्रास होण्याची शक्यता असते म्हणून बऱ्याच वेळा ज्यांना जादा दिवस डायलिसिस लागणार आहे. पेशंटला शुद्ध व अशुद्ध रक्तवाहिणी हातावर जोडली जाते. त्याला Fistula असे म्हणतात. त्यामुळे आपणाला रक्तवाहिणी मोठी झाल्यावर रक्तवाहिणीत लगेच नलिका किंवा सुई घालता येते व प्रत्येक वेळेला डायलिसिस करणे सोपे होते.

शरिरातील Urea व Creatinine हे क्षार किडणी कार्य करत नाही. अशा पेशंटमध्ये वाढलेले असतात. हे क्षार कमी करण्यासाठी डायलिसिसचा वापर होतो. डायलिसिस करताना 300 ते 500 ml प्रत्येक मिनिटाला रक्त डायलायझरमध्ये जाते. त्याचवेळी विरुद्ध दिशेने 500 ते 800 मिली डायलायसेट मिनिटाला वाहते. त्यामुळे मॅम्ब्रेनच्या दोन्ही बाजूला असलेला या विरुद्ध दिशेने वाहणाऱ्या प्रवाहामुळे शरिरात-लील Urea व Creatinine हे घातक शरिराला नको असलेले पदार्थ बाहेर फेकले जातात. या प्रक्रियेलाच आपण 'कृत्रिम किडणी' असे म्हणतो.

डायलिसिसचे प्रमाण हे पेशंटच्या रक्तातील Urea व Creatinine किती आहे यावर ठरविले जाते.

डायलिसिसवेळी रक्तदाब कमी होणे, स्नायू अखडणे किंवा अॅनाफायलिसिस रिअॅक्शन येण्याचा धोका असतो.

डायलिसिस हे एक मानवनिर्मित महत्वाचे मशिन आहे. यावर अनेक पेशंट वर्षानुवर्षे बिना त्रासाचे जगत असतात. अनेक किडणी पेशंटच्या आयुष्यात हे एक वरदान आहे.

किडनी रोग : समज-गैरसमज

सध्या किडनीचे रोग असलेल्या रुग्णांची संख्या वाढत आहे. आज जगातील 10 टक्के वयस्कर लोक कोणत्यातरी किडनीच्या रोगाने त्रस्त असतात. किडनी रोगाचा उपचार काही



वेळा हा हृदय रोगाच्या उपचारापेक्षा महाग ठरत आहे. त्यामुळे प्रारंभिक अवस्थेमध्ये किडनी रोगाचे निदान योग्य ते उपचार करून या समस्येला तोंड देता येईल.

आज समाजामध्ये किडनी रोग म्हटल्यानंतर अनेक समजुती व गैरसमजुती प्रचलित आहेत. त्यामुळे किडनी रोगाचे निदान झाल्यानंतर बऱ्याचवेळा रुग्ण व नातेवाईक गोंधळून जातात. पण जर किडनीच्या विकाराची पूर्ण माहिती घेऊन जर उपचार केले तर आपण एक सामान्य जीवन जगू शकते.

त्यासाठी प्रथम किडनीचे काम व तिचे आजार समजून घेऊ. किडनी हे सर्वसाधारणपणे आपल्या मुठी एवढे आकाराचे दोन अवयव असतात. जे आपल्या पोटात पाठीकडील बाजूला असतात. त्यांचे मुख्य कार्य हे रक्त शुद्ध करून रक्तातील अशुद्ध घटक लघवीवाटे शरीरा बाहेर घालवणे हे आहे. त्याचबरोबर ते रक्तदाब नियंत्रण करणे, रक्त तयार करणे, हाडांची मजबुती राखणे या कामा-तसुद्धा मदत करतात.

ज्यावेळी किडनी फेल होतात (म्हणजे त्यांची कार्यक्षमता कमी होते) त्यावेळी ही किडनीची कामे न झाल्यामुळे रक्त अशुद्ध रहाते. शरिरातील रक्त कमी होते आणि रक्त दाब होतो. किडनी रोगासाठी सर्वात मोठा धोका हा मधुमेह, रक्तदाब, स्थूलपणा, वाढते वय व धूम्रपान यापासून असतो. त्यामुळे सर्व मधुमेही व रक्तदाब असणाऱ्या रुग्णांनी किंवा ज्यांच्या वयाची 60 वर्षे पूर्ण झालेली आहेत. या सर्वांनी किडनी रोगासंबंधीस योग्य त्या तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे. ज्यामुळे आपण प्रारंभिक अवस्थेमध्येसुद्धा किडनी रोगाचे निदान करू शकतो.

1) किडनी फेल होणे - आज किडनी फेल होणे ही एक मोठी सामाजिक समस्या झाली आहे. पण मुख्यतः आपण हे समजून घेतले पाहिजे की किडनी फेल होणे हे नेहमीच कायम स्वरूपात

नसते. किडनी फेल होणे, म्हणजे किडनीची कार्यक्षमता कमी होणे, ही कार्यक्षमता तात्पुरत्या किंवा कायम स्वरूपी पणे कमी होऊ शकते. किडनीची कार्यक्षमता जर अचानकपणे कमी झाली असेल तर त्याला आपण 'अॅक्युट रिनल फेल्युअर' म्हणतो. हा आजार योग्य उपचार मिळाल्यावर पूर्णपणे बरा होतो.

याउलट काही किडनी रोगामध्ये किडनीची कार्यक्षमता हळूहळू कमी होत जाते. त्याला आपण 'क्रोनिक रिनल फेल्युअर' म्हणतो. हा आजार कायमस्वरूपी असतो आणि किडनीची कार्यक्षमता कमी होण्याची गती नियंत्रित करता येते.

सर्व प्रकारच्या किडनी रोगामध्ये किडनी फेल होत नाही. त्यामुळे घाबरून जाऊ नये. पण जर किडनी रोगाचे योग्य उपचार करून घेतले नाहीत तर ते किडनी फेल करू शकतात.

2) किडनीचे रोग व पाण्याचे प्रमाण -

सामान्यता चांगल्या स्वास्थासाठी जास्त पाणी पिणे चांगले असते. तसेच काही किडनीच्या आजारात जसे की मुतखडा असणे, लघवीचे जंतुसंसर्ग होणे यामध्ये सुद्धा जास्त पाणी पित्याने फायदा होतो.

पण जेव्हा किडनीची कार्यक्षमता कमी होऊ लागते व रुग्णाच्या शरिराला सुज येऊ लागते. तेव्हा मात्र पाण्याचे प्रमाण कमी करणे गरजेचे असते. अशावेळी रुग्णाने त्याच्या लघवीच्या प्रमाणात पाणी घेणे गरजेचे असते.

3) अंगाला सूज येणे -

समाजामध्ये आणखी एक प्रचलित असलेली समजुत म्हणजे किडनी रोगामध्ये शरिराला सूज येते. पण हे नेहमीच होते असे नाही. पण काही किडनीच्या रोगामुळे अंगाला सूज येत नाही तसेच काही किडनीच्या रोगामध्ये किडनीची कार्यक्षमता चांगली असूनसुद्धा अंगाला सूज येऊ शकते.

- डॉ. विपीन मुंजाप्या

पान 1 वरुन

शेतकरी मित्रांनो, औषध फवारणी करताय?

भारतात लोकसंख्येच्या मानाने भूभाग खूप कमी आहे. यामुळे अन्नधान्य पिकवण्यासाठी ते वाढवण्यासाठी त्याची प्रत चांगली मिळावी, उतारा चांगला मिळावा, खूप धान्य पिकावे, खूप मोठी फळे यावीत, यासाठी आपण जास्त प्रमाणात शेतीत रसायने वारतो. तीच रसायने फळात, भाजीपाल्यात, धान्यात शोषली जातात आणि त्यामुळे आपल्या देशात हार्मोन्समुळे होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. जगात सुधारलेल्या देशात ऑर्गॅनिक फार्मिंगचे वेड चालू झालेले आहे. आपल्या शेतात औषधफवारणी करून वाढलेली फळे, भाजीपाला यांचे बाजारमूल्य व मागणी कमी होत आहे. ऑर्गॅनिक फार्मिंगचा माल दुप्पट किंमतीने विकला जातो. यासाठी शेतकरी मित्रांनो पिकांवर, फळांवर औषध फवारणी करताना सावधान! आपण हे केमिकल कोणाला तरी खायला घालणार आहे. त्याच्या आरोग्याचा विचार करा. किंबहुना आपण आपल्या शेतात विषारी पदार्थांचे उत्पन्न करतो आहे आणि सर्वांना ते अन्नधान्य, फळे खायला घालतो आहे. शेती तज्ज्ञांनासुद्धा या गोष्टींचा बारकाईने विचार करणे गरजेचे आहे. औषधांचा रसायनांचा वापर शेतीत किती करावा यालासुद्धा प्रमाण असणे गरजेचे आहे. जसे अतिप्रमाणात पाणी व खते यामुळे काही नदीकडील जमीनी नापीक झाल्या आहेत. तसे परिणाम आपल्या शरिरावरसुद्धा होऊ शकतात. शेतात फळे मोठी व्हावीत, लवकर पीक यावे किंवा ती लवकर पिकावी म्हणून संप्रेरक (Growth Hormones) वापरली जातात. याचा इफेक्ट आपल्या अंतःस्त्राव करणाऱ्या ग्रंथीवर होऊ शकतो. त्यामुळे मुलांची अवास्तव उंची वाढणे मुलांच्यामध्ये Pubery लवकर येणे किंवा मुलींच्यामध्ये मासिक पाळी कमी वयात येणे या गोष्टी होऊ शकतात. थायरॉईडचे आजार आयोडिनच्या कमतरतेने होतात, असे आम्ही पुस्तकात वाचले होते. म्हणजेच डोंगरी भागात किंवा पठारी प्रदेशात जेथे समुद्रीवस्तुमंचे सेवक (मासे) कमी होते अशा लोकांना थायरॉईड किंवा गलगंड जास्त होतो. परंतु, सध्या शहरातील लोकांनासुद्धा थायरॉईडच्या ग्रंथीचा आजार जास्त प्रमाणात होत आहे.

हाडांचा ठिसूळपणाचे आजार 'ड' जीवनसत्वाच्या कमतरतेने होतात. परंतु, पॅराथायरॉईड ग्रंथीच्या आजारानेसुद्धा होऊ शकतात व याला कारणीभूत शरिरातील हार्मोन्समुद्धा असू शकतात.

अनेक किटकनाशकांची फवारणी करताना आपल्या फुफुसांवर परिणाम होत असतो. अनेक किटकनाशके कातडीवाटे शोषून घेतली जातात. फवारणी करताना काळजी घेणे गरजेचे आहे. किटकनाशकांच्या फवारणीनंतर खाण्यात आलेल्या फळांमुळे किंवा भाजीपाल्यामुळे पोटाचे विकार होत असतात. अर्थात वरील सर्व आजारांचे प्रमाण तुलनेने अगदी कमी आहे. त्यासाठी सर्वांनी घाबरून जायचे कारण नाही. परंतु, या गोष्टींचा बारकाईने विचार करणे समाजासाठी गरजेचे आहे.

मुतखडा

काढला जातो. यासाठी रुग्णास हॉस्पिटलमध्ये भरती व्हावे लागते. तसेच ऑपरेशनचे डाग राहतात.

दुर्बीणीमार्गे खडा फोडणे - मुत्राच्या मार्गे दुर्बीण टाकून मुतखड्यांमध्ये प्रत्यक्ष निरीक्षण करता येते. तसेच तो काढून टाकता येतो किंवा फोडता येतो.

मुतखड्याचे जर वेळेवर योग्य उपचार झाले नाहीत तर त्यामुळे किडनी निकामी होऊ शकते. जर तुम्हाला मुतखडा झाला असेल तर आपल्या आहारात बदल करणे गरजेचे असते. त्यासाठी सर्वप्रथम आपल्याला कोणत्या प्रकारचा मुतखडा झाला आहे. हे समजणे गरजेचे असते आणि त्यावरून आहारात बदल डॉक्टरांनी सल्ल्यानुसार करावा. सर्वसाधारणपणे आहार व जे बदल करावे ते खालीलप्रमाणे आहेत. हे बदल सर्व प्रकारच्या मुतखड्यासाठी आहेत.

मुतखड्यासाठी आहार -

- * भरपूर पाणी प्यावे (3 लि. प्रति दिवस) 12 ते 14 ग्लास पाणी.
- * रात्री झोपण्याआधी पाणी प्यावे
- * रात्री उठून लघवीला जाणे
- * जेवणात मीठ कमी करावे. लोणचे नमकीन, खारे पदार्थ टाळावे.
- * चहा, चिक्कु, स्ट्रॉबेरी, काजू, बदाम, टोमॅटो, चॉकलेट, साफ्टड्रिंक्स, शेंगदाणे, आवळा, द्राक्षे, पालक, भेंडी, वांगी, कोबी, पेरू, संत्री टाळावे, मांसाहार टाळावे
- * लिंबू पाणी, नारळाचे पाणी अननसाचा रस, मोसंबीचा ज्यूस घ्यावा
- * विटामिनच्या गोळ्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय घेऊ नये.
- * मांसाहार, बिअर, चिक्कु, सिताफळ, भोपळा, पालक, मशरूम, वांगी, कोबी, मटर, मसूर डाळ व ब्राऊन ब्रेड टाळावे.

मुत्रपिंड विकारातील आहार



आजारातील आहार

किडनी विकाराच्या रुग्णांनी आहाराविषयी विशेष जागृकता ठेवणे गरजेचे आहे.

किडनीचे प्रमुख कार्य लघवी तयार करणे, शरिरात तयार झालेले टाकाऊ पदार्थ जसे, युरिया, क्रियाटीनिन अतिरिक्त सोडियम पोटॅशियम व आम्ल पदार्थ लघवीवाटे बाहेर टाकणे होय.

किडनीच्या आजारामध्ये तसेच किडनी अकार्यक्षम (फेल) झालेले रुग्णांमध्ये हे टाकाऊ पदार्थ शरिरामध्ये साठून राहतात व शरिरावर दुष्परिणाम घडवतात.

जसे अतिरिक्त पाण्यामुळे अंगावर सूज येणे सोडियम कमी

* आहार तत्वता

खाण्याचे पदार्थ	गरजेप्रमाणे घ्यावयाचे पदार्थ	टाळावयाचे पदार्थ
तेल		तेल, तूप, लोणी,
दूधाचे पदार्थ	दूध 200 मि.ली., दही 200 मि.ली. एका दिवसासाठी, लोणी बिन मिठाचे दूध साय काढून वापरावे.	चीज, पुडिंग्ज
शंड पेय		सोडा, आईस्क्रीम, साॅफ्ट ड्रिंक्स, बोर्नविटा, बुस्ट, चॉकलेट, फिल्टर व इंस्टंट कॉफी.
पोल्ट्री	अंडी, चिकन (विना स्किम) 75 ग्रॅम	चिकन सुप, चिकन क्युबज, पॅक बंद डब्यातले मांस, कबाब.
मासे व तत्सम पदार्थ		सुका मासा
फळे	1 सफरचंद, 1 पेरू, 1 वाटी पपई, अंजिर, तीन तुकडे अनानस- आठवड्यातून एक किंवा दोन वेळेस, स्ट्रॉबेरी, जांभूळ,	उरलेली फळे व फळांचा रस, नारळाचे पाणी
मटण	मटण, बीफ 75 ग्राम	तयार डब्यातले मटण
धान्य	तांदूळ, गहूचे पीठ व मैदा	रागी, मक्का, बाजरी व खपली गहू
कडधान्य	सर्व प्रकारचे कडधान्य	मसूर, डाळ व हिरवा मूग कमी प्रमाणात घ्यावे.
भाजी	घेवडा, कांदा, लसूण, फ्लॉवर, फुलगोबी, कैरी, कच्चा टोमॅटो, मुळा, मेथी, काकडी, भुईमूगाच्या शेंगा, कारले, दुधी व पडवळ	
फ्री फुड्स	शाबूदाणा, साखर, लॉलीपॉप, उकडलेले गोड पदार्थ, खडी साखर, तुप मिठ नसलेले लोणी	
मसालेदार पदार्थ	मिरची पूड (कमी प्रमाणा) हिरवी मिरची चहा, काळीमिरी, मोहरी, आले, लसूण व चिंच	गुळ, कोको पावडर, मीठ, बेकिंग पावडर, चिप्स, बिस्किट, पापड, लोणचे, काजू, बदाम, पिस्ता, लाह्या व खोबरे.
बिस्किट	मारी	

मिळावी. जेणेकरून किडनीवर ताण पडू नये.

3) प्रथिने - जर लघवी अजिबात होत नसेल तर प्रथिने अजिबात देवू नये. लघवीचे प्रमाण जर कमी असेल तर प्रथिने कमी प्रमाणात द्यावे. साधारणतः 20 ते 40 ग्रॅम प्रति दिवस.

ज्यापैकी 50% प्रथिने प्रथम वर्गातील असावेत. जसे - दूध व अंडी, कमी प्रतीची प्रथिने ज्यामुळे युरिया वाढते. जसे - डाळी व शेंगदाणा टाळावेत.

4) कार्बोदके - दिवसांतून कमीत-कमी 100 ग्रॅम आवश्यक आहे. जेणेकरून प्रथिनांपासून उर्जा घेणे टाळले जावे.

5) सोडिअमर - सोडिअमचे प्रमाण कमी असावे म्हणून मीठ व खारवलेले पदार्थ, बेकरीचे जिन्नस, वर्ज्य करावेत. प्रमाण 500-1000 मिलीग्रॅम दिवस लघवीचे प्रमाण वाढल्यावर वाढवणे.

6) पोटॅशियम - पोटॅशियमचे प्रमाण कमी असावे. चहा, कॉफी, कोको, नारळ पाणी तसेच लोणची साॅस, सरबत व डबा बंद जिन्नस घेवू नये.

डॉ. सौ. विनीता नलवडे
आय.सी.यु. इंचार्ज

नेफ्रोटीक सिंड्रोम



मानवी शरिरामध्ये दोन किडन्या असतात. या किडन्या मणक्याच्या दोन्ही बाजूला छातीच्या पिंजऱ्याच्या खाली एकदम सुरक्षितरित्या बसवलेल्या असतात. किडनीद्वारे रक्तामधील जे घातक घटक आहेत. ते लघवीच्या स्वरूपात शरिराबाहेर टाकले जातात.

शरिरामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारची प्रोटीन्स असतात. या प्रोटीनपैकी अल्ब्युमिन हे एक महत्त्वाचे प्रोटीन आहे. अनेक कारणांनी किडनीच्या कार्यात बिघाड होऊन शरिरातील आवश्यक असणारे अल्ब्युमिन हे प्रोटीन लघवीद्वारे शरिरातून बाहेर टाकले जाते. यालाच आपण नेफ्रोटीक सिंड्रोम म्हणतो. अल्ब्युमिन नावाचे हे प्रोटीन रक्तामधील पाण्याचे प्रमाण व्यवस्थित राखून रक्तप्रवाह शरिरात व्यवस्थित चालू ठेवण्यास मदत करते. पण जेव्हा नेफ्रोटीक सिंड्रोमची बाधा होते. तेव्हा हे रक्तातील पाणी रक्तवाहिन्यामधून बाहेर पडते व

शरिरातील ऊतीमध्ये साठते. त्यामुळे नेफ्रोटीक सिंड्रोममध्ये सर्व शरिरावर सूज दिसून येते. यामुळे किडन्यांवरही सूज येते.

नेफ्रोटीक सिंड्रोमची कारणे -
नेफ्रोटीक सिंड्रोम हा आजार कोणत्याही वयाच्या व्यक्तीमध्ये होऊ शकतो. बऱ्याचदा हा लहान मुलांमध्ये आढळून येतो. लहान मुलांमध्ये मुख्यतः जंतूसंसर्ग किंवा एखाद्या औषधाची दुष्परिणाम यामुळे हा आजार होतो.

वेगवेगळ्या प्रकारची घातक रसायनाच्या संपर्कात येण्याने हा आजार उद्भवू शकतो. लसिकाग्रंथींचा कॅन्सर, मधुमेह किंवा viral infection मध्ये नेफ्रोटीक सिंड्रोम आढळून येतो. ड्रग घेणाऱ्या व्यक्तीमध्ये हा आजार आढळतो. गरोदर स्त्रियांमध्ये बऱ्याचवेळा लघवीतून अल्ब्युमिन जात असते.

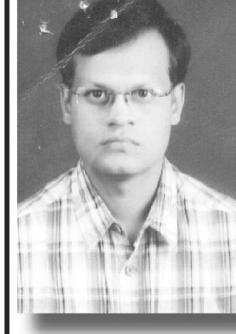
या आजारांमध्ये आढळून येणारी लक्षणे -

* शरिरावर सूज येणे मुख्यतः डोळे, घोटे, त्वचा व पोटावर सूज जास्त आढळते. * लघवीचे प्रमाण कमी होणे * भूक मंदावणे * सतत तहान लागणे * अनेक प्रकारचे जंतूसंसर्ग होणे * बसल्यावर व हालचाल करतानाही दम लागणे * लघवी

फेसाळ (म्हणजे बुडबुडेयुक्त) होणे नेफ्रोटीक सिंड्रोममध्ये कराव्या लागणाऱ्या तपासण्या -

- लघवीची तपासणी प्रोटीन्स आहेत का ते पाहण्यासाठी
- 24 तासांची लघवी जमवून त्याची तपासणी केली जाते.
- किडनी बायोप्सी केली जाते.
यामध्ये किडनीचा छोटा तुकडा काढून मायक्रोस्कोपखाली तपासला जातो.

स्टिरॉईड सुरु केल्याने बऱ्याचवेळा अनेक दुष्परिणाम आढळून येतात जसे की, सर्दी, खोकला याला नैसर्गिकरित्या प्रतिकार करण्याची क्षमता कमी होते. भूक वाढते त्यामुळे वजन वाढते. ब्लडप्रेसर वाढू शकते. मानसिक संतुलन बिघडते थकवा किंवा संडास बिघडणे अशी लक्षणे दिसतात. पण ही लक्षणे औषधोपचार पूर्ण झाल्यावर कमी होत जातात. त्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वागावे. औषधोपचाराने नेफ्रोटीक सिंड्रोम हा आजार रोखला जाऊ शकतो. पण तो पुन्हा होऊ नये. यासाठी डॉक्टरांनी दिलेल्या सूचना पाळणे गरजेचे असते. डॉक्टरांनी सुचविल्याप्रमाणे आहार घ्यावा तसेच राहणीमानात बदल करावा. लहान मुलांमध्ये पुन्हा-पुन्हा या आजाराची लक्षणे आढळून येतात. त्यासाठी व्यवस्थितरित्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने औषधोपचार करणे आवश्यक असते. तर ही मुले मोठेपणी सामान्य किडनी घेऊन जगू शकतात.



डॉ. बिपिन मुंजाप्पा

M.D.,D.M.(Nephrology)
D.N.B. (Nephrology)

Assistant Professor

भारती विद्यापीठ मेडिकल कॉलेज
वानलेसवाडी सांगली

किडणी विकार व
डायलेसिसच्या पेशंटसाठी

दर शनिवारी दुपारी 12 ते 2.

श्रीरत्न हॉस्पिटल

सुपर मार्केटशेजारी, कराड

फोन नं. 9673091345 (02164) 225909

अपॉटमेंट - 9922955177

वाचकांचा पत्रव्यवहार

‘आरोग्याचा दस्तऐवज’

नोव्हेंबर 2012 रोजीचा प्रकाशित केलेला ‘श्रीरत्न स्पंदन’ अंक नुकताच वाचनात आला. सर्व प्रथम आपले मनःपूर्वक अभिनंदन...! ‘श्रीरत्न’ रुग्णालाच्या माध्यमातून आपण विभागातील रुग्णांची सेवा करत आहात की कौतुकाची गौरवाची बाब आहे.

‘श्रीरत्न स्पंदन’ या मासिकाच्या माध्यमातून आपण विविध रोगांची माहिती, त्यावरील उपाय आणि घ्यावयाची काळजी हे माहिती प्रसारित करून या क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करित आहात. यापुढील अंकातही संवेदनशील रोगांची माहिती सोप्या शब्दात देवून ‘आजीबाईचा बटवा’ अशी भूमिका बजावावी. आपल्या रुग्णसेवेला व या ‘श्रीरत्न स्पंदन’ मासिकामधून देत असलेल्या आरोग्यमंत्रास लाख लाख शुभेच्छा!

- श्री. संदीप राजाराम डाकवे

मु. डाकवाडी, पो. काळगाव, ता. पाटण, जि. सातारा
मोबा. 9764061633

मुत्र पिंड विकारातील आहार -

खालील पदार्थ वर्ज -

- बेकरी पदार्थ टाळावे
- नारळ किंवा त्यापासून बनवलेली चटणी, डोसा, चिप्स
- सिलबंद डब्यातले पदार्थ
- सॉस, बेकिंग पाऊडर
- बिडी, सिगारेट व दारू
- * जास्त पोटॅशियम असणारे पदार्थ -
- फळे : केळी, चिकू, पिकलेला आंबा, द्राक्षे, मोसंबी, आवळा व टरबूज
- भाजी : कोथिंबीर, पालक, मशरूम व बटाटा
- डाळ : मुग डाळ, चना डाळ, उडीद डाळ
- मसाले - जिरे, मेथी, धने, वाळलेल्या मिरची
- चॉकलेट, नारळ पाणी, मिल्क मेड, कॉफी, बोर्नविटा, दारू, फळाचे रस

* दुखण्याचे औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच घ्यावे

* नियमित व्यायाम करावे.

‘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 निःशुल्क छापण्यासाठी पाठवू शकता.

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