

MAH MAR 2010/36200

बुक-पोस्ट

# श्रीरत्न स्पंदन

संपादक - डॉ. संजय पवार

सातारा (महाराष्ट्र)

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



वर्ष ६ वे

अंक : १ ला

दिनांक : १५/११/२०१५

नोव्हेंबर २०१५

किंमत ५ रु.

पाने ४

पान नं. १

श्रीरत्न स्पंदन वर्धापनदिन व  
दिपावलीच्या सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा



## श्रीरत्न हॉस्पिटल

कार्डिओपल्मनरी सेंटर ICU नेत्र रूग्णालय



डॉ. संजय पवार

छाती, हृदयरोग तज्ञ



डॉ. सुनंदा पवार

नेत्ररोग तज्ञ



सर्व डॉक्टरंस, नर्स, कर्मचारी व श्रीरत्न हॉस्पिटल, कराड





## \* फटाक्यांचा दुष्परिणाम \*

डॉ. संजय पवार

MD. FCCP

shriratn@yahoo.com

दिवाळी आली की फटाके खरेदी करण्याची धांदल ही सगळ्यांचीच होते. विशेषतः मुलांना फटाक्यांची आवड फार असते. यामुळे पालकांना घेऊन मुलांची फटाक्यांच्या स्टॉलवर खूप गर्दी होते. फटाके उडवणे ही एक आनंदाची गोष्ट आहे. आपण आपला आनंद, फटाके पेटवून होणाऱ्या ज्वालांचा अवाजाचा व रंगीबेरंगी उजेडाचा आस्वाद घेऊन व्यक्त करता असतो. परंतु दिवाळीत फटाक्यामुळे प्रदूषण एवढे वाढते की आपला आनंद अस्थमा व सी. ओ. पी. डी. रुग्णांचे प्राण जाऊ शकतो. फटाक्यांच्या होणाऱ्या प्रदूषणामुळे अनेकांना श्वास घेणे मुश्किल होऊन जाते. फटाक्यांच्या धुरात पोटॅशियम नायट्रेट, कार्बन मोनॉक्साईड, सल्फर इत्यादीचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे त्यांना दमा व सी. ओ. पी. डी. आहे त्यांना खोकला येणे, श्वास गुदमरणे, डोळ्यात किंवा छातीत दाबल्यासारखे होणे, हृदयाचे ठोके वाढणे, घाम येणे, नाकातून, डोळ्यातून पाणी येणे इ. प्रकारचा त्रास चालू होतो. फटाक्यांच्या प्रदूषणामुळे लहान मुलांना किंवा म्हाताऱ्या माणसांना जरी दमा नसेल तरी श्वासास त्रास होतो. हवेतील कार्बन व सल्फरच्या प्रमाणामुळे काही हृदयाच्या पेशंटनासुद्धा त्रास होतो. फटाक्यांच्या धुरामध्ये काही त्रासदायक रसायने उदा.



कॉपर, कॅडमियम, मॅगनेज, मॅग्नेशियम, झिंक व अॅल्युमिनियम पावडर व बिरियम नायट्रेट असते.

दिवाळीमध्ये सल्फर डायऑक्साईडचे प्रमाण १० पटीने वाढते. PNI0 पार्टीकल्स म्हणजेच ज्याचा साईज १० मायक्रोनपेक्षा जास्त आहे असे पदार्थ २ ते ३ पटीने वाढतात. दिवाळीत हवेतील प्रदूषण सर्व मिळून २०० पटीने वाढते. सगळ्यात जास्त प्रदूषण करणारे फटाके म्हणजे फुलबाजे, भूसनळे, चक्री, साप गोळी व हायड्रोजन बॉम्बमुळे होते.

PNI0 पार्टीकल्स हे श्वासावाटे फुफ्फुसात जातात. प्रत्येक श्वासाला लक्षावधी लहान आकाराचे कण श्वासाद्वारे शरिरात जातात. ५ ते १० मायक्रॉन कण श्वसन नलिकेत अडकतात. २ ते ३ मायक्रॉन छोट्या श्वास नलिकेत अडकतात. ०.१ ते २ ध्वनी प्रदूषणामुळेसुद्धा अनेकांना त्रास होता. विशेषतः ४० डेसीबलपेक्षा जास्त आवाज आला तर लहान मुलांना कानाचा बहिरेपणा येण्याची शक्यता जास्त असते. अनेक वृद्धांचे ऐकू येण्याचे प्रमाण आवाजामुळे कमी होऊ शकते. लहान मुलांच्या कानात कापसाचे बोळे घालावेत म्हणजे त्यांना आवाजाचा त्रास होणार नाही.

अचानक येणाऱ्या मोठमोठ्या आवाजामुळे अनेकांना छातीत धडधडायला लागते. हृदयाचे ठोके वाढतात. अनेकांना छातीत धकडण भरते व दम कोंडल्यासारखा होतो. काहींच्या मनात एवढी भिती बसते की, सध्या आवाजानेसुद्धा छातीत धडधड करायला लागते.

फटाके पेटविताना अनेक मुलांना भाजणे, हाताला व पायाला जखमा होणे, पूर्ण शरिराने पेट घेणे इत्यादी घटना होतात. परंतु सगळ्यात जास्त त्रासदायक म्हणजे अनेकांच्या डोळ्यात फटाक्यातील रसायन गेल्यामुळे डोळ्याला जखमा होतात. कित्येक वेळा अनेक मुलांची दृष्टी जाते. त्यांना आंघोळीपाणी घेऊ शकतो. फटाक्यामुळे अनेक वेळा सामाजिक हाणी होते. कित्येक वेळा वैरणीच्या किंवा कडव्याच्या गंजी पेटणे, छप्पर घर यांना आग लागणे इत्यादी प्रकारची संपत्ती नष्ट होऊ शकते. फटाक्यामुळे अनेक वेळा जनावरे कुत्री यांना त्रास होतो. त्यामुळे ते खवळणे किंवा माणसांवर हल्ला करण्याची शक्यता जास्त असते.

दिवाळीत हवा व ध्वनी प्रदूषणाच्या मर्यादेचे पालन आपण सर्वांनी करणे गरजेचे आहे. जरी कायद्याने बंधनकारक नसेल तरीसुद्धा एक सामाजिक कर्तव्य म्हणून या गोष्टीकडे मुलांनी व पालकांनी पाहणे गरजेचे आहे. मायक्रॉनपर्यंतचे कण रक्तात शोषून घेतले जातात. ५ मायक्रॉनपेक्षा लहान कण कायम फुफ्फुसात राहतात. ते उश्वासावाटे बाहेर येत नाहीत. त्यामुळे या कणामुळे काही दिवसानंतर श्वसनाचा आजार दमा होऊ शकतो.

मुले, गरोदर स्त्रिया, अस्थमाचे पेशंट व म्हातारी माणसे यांना दिवाळीत धुरांचा त्रास जास्त होऊ शकतो.

### \* दम्याच्या पेशंटनी दिवाळीत काय करावे ?

- जेथे फटाके वाजवणे चालू असेल तेथून दूर रहा.
- आपले श्वासाचे औषधे, पंप, ओढायच्या गोळ्या, सतत जवळ ठेवा, त्रास होऊ लागला की, लगेच श्वसाचे औषध ओढा.
- दिवाळीपूर्वी आपल्या डॉक्टरांकडून औषधाचे



- डोस किती वाढवायचा हे जाणून घ्या. तोच दिवाळीनंतर दोन दिवस चालू ठेवा
- ज्यांना जादा त्रास होतो त्यांनी औषधाने फरक नाही पडला तर लगेच डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- दिवाळीत संध्याकाळी बाहेर फिरणे, सहली, दुसऱ्या गवाला जाणे टाळा, शक्यतो आपल्या कुटुंबासोबत रहा.
- जर शक्य असेल तर नाकावर मास्क वापरा.
- दिवाळीच्या पूर्वीची झाडलोट, रंगकाम यापासून शक्यतो लांब रहा. आपण स्वतः काही करू नका. घरात झाडलोट, रंगकाम चालले असेल तर त्यापासून दूर रहा.
- शक्य असेल तर दिवाळीत शेतावरील घरे, हिलस्टेशन जेथे प्रदूषण कमी असेल अशा ठिकाणी रहा.

### \* आपण सर्वांनी दिवाळीत काय करावे ?

- शक्य असेल तेवढे कमी फटाके वाजवा.
- 'दिवाळी दिव्यांचा सण आहे' लाईटिंग दिव्यांची उजळणी रंगीबेरंगी रंगाच्या दिव्यांनी दिवाळी साजरी करा.
- जर फटाके वाजवायचे, फोडायचे असतील तर मोकळ्या मैदानात जेथे वस्ती कमी असेल, कोणालाही त्रास होणार नाही. अशा ठिकाणी वाजवा.

### \* फटाक्यांमधील रसायने -

- लिथियम व स्ट्रोटिनियम साल्ट
- कॅल्शियम साल्ट
- लोह, कार्बन, कोळसा, मिश्रण
- सोडियम कर्पोउड
- बेरियम
- कॉपर (तांबे)
- अॅल्युमिनियम, टायटॅनियम, मॅग्नेशियम

### \* फटाक्यांचा त्रास सर्वांना

- २६.१% लोकांना डोळे चुरचुरणे
- ९% नाकातून पाणी
- ५% कातडीवर अॅलर्जी
- २६% खोकला.
- १०% दम लागणे
- ४% घसा वाजणे

भारतात ३ कोटी लोकांना दम्याचा त्रास होतो.

## \* आहारावर नियंत्रण... आरोग्यास आमंत्रण \*

माधवी चौगुले Physiotherapist

सर्व प्रथम स्पंदनच्या सर्व वाचकांना श्रीरत्न हॉस्पिटल तर्फे दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा..... आपणा सर्वांना ही दीवाळी सुखासमाधानाची आणि भरभराटीची रहावी.....

सुख आणि समाधान या दोन गोष्टी मिळवण्यासाठी शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ लाभणे अत्यावश्यक आहे आणि स्वास्थ उत्तम ठेवायचं असेल तर आपणास त्याबद्दल जागरूक असणे गरजेचं आहे. स्पंदन मधून आम्ही नेमकी हीच जागरूकता निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत असतो. म्हणजे दिवाळीच्या या शुभेच्छा केवळ शाब्दिक नव्हे तर खऱ्याअर्थाने सार्थक करण्याचा प्रयत्न करतो.

दिवाळी म्हटलं की फराळ हा अगदी अविभाज्य घटक नवीन कपडे आणि मुलांसाठी फटाके यामुळे यांचा आपल्या आरोग्यवर तसा थेट परिणाम होताना दिसत नाही. पण फराळ करताना आपण त्याबद्दल सर्व काही जाणून घेणे गरजेचे आहे.

जास्तकरून सर्वच फराळच्या पदार्थांमध्ये तेल, साखर आणि मीठ यांचे प्रमाण जास्त असत. तेल, साखर आणि मीठ यांचं सेवन वाढल्यास आपल्या शरीरावर नेमके काय परिणाम होतात, त्यातील वाईट परिणामांना आपण कसे टाळू शकतो. या संदर्भात माहिती देण्याचा प्रयत्न या लेखात मी करीत आहे.

सर्व सामान्य पणे आपल्या वजनाला ३० ने गुणल्यास जी संख्या मिळते तेवढ्या कॅलरीज आपणास दिवस भरत लागतात मिळालेली संख्या ही आपणास दिवसभर लागणाऱ्या कॅलरीजची संख्या आहे, हे निश्चित.

दिवसभरात या पूर्ण कॅलरीजचे विभाजन करून आपण नाश्त्याला, दुपारच्या जेवणात आणि रात्री किती कॅलरीजचे अन्न खातो व अधून मधून सहजच फक्त चवी साठी खाल्या गेल्या पदार्थांच्या किती अतिरिक्त कॅलरीज आपण खातो या दोन्ही गोष्टी आपणास लक्षात येतील इतकं मोजून खाण्याचं कारण काय ?

आहाराबद्दल सल्ला ऐकताना बऱ्याचदा लोकांना हा प्रश्न पडतो..... की इतकं मोजून खाण्याची काय गरज आहे. आपण फार शारीरिक कष्ट करत असाल तर अतिरिक्त खाल्लेले जेवण देखील उर्जा तयार करण्यात संपेल पण जर का तसं नसेल तर..... आपण जेवल्यानंतर अन्न पचन सुरू होते. जेवणातील अन्नघटकांचे रेणू रक्तामध्ये शोषले जाऊ लागतात. उर्जा मिळवण्यासाठी आपले शरीर ग्लुकोज वर म्हणजेच साखरेवर वर निर्भर असते. आपल्या सर्व अन्नपदार्थांमध्ये ग्लुकोज हे असतेच. पिष्टमय अन्नपदार्थ म्हणजेच Carbohydrate युक्त पदार्थांमधून तसेच गोड





पदार्थांतून ग्लुकोज मिळते जे आपले शरीर इंधन म्हणून वापरते.

म्हणजे थोडक्यात काय, की आपण जेवलो की रक्तामध्ये साखरेचे प्रमाण वाढते. पण जरी रक्तामध्ये साखर असली तरी शरीरातील पेशी तिचा वापर फक्त इनसुलिनच्या उपस्थितीतच करू शकतात. इनसुलिन हे एक हॉर्मोन आहे जे आपल्या शरीरातच स्वादुपिंडामध्ये तयार होते. इनसुलिन रक्तातील साखरेला पेशीपर्यंत पोचवते. सर्व पेशींना साखरेचा पुरवठा झाला की रक्तातील साखर खर्च झाल्याने कमी होते.

अतिरिक्त साखर यकृतात (liver) मध्ये ग्लायकोजिन च्या रूपात साठवली जाते. ग्लायकोजिन (Glyeogin) हे स्नायुंमध्ये देखील साठवले जाते. जेव्हा शरीराला उर्जेची गरज भासते तेव्हा परत ग्लूकॅगॉन या हॉर्मोनच्या सहाय्याने त्याचे परत ग्लुकोजमध्ये रूपांतरण होते. अशा प्रकारे इनसुलिन रक्तातील साखरेला नियंत्रित करण्यात मदत करते.

व्याक्तीला मधुमेह झाल्यास शरीरात याच इनसुलिनचा अभाव निर्माण होतो. रक्तात साखरेचे प्रमाण वाढते वाढलेल्या प्रमाणात असलेले साखरेचे हे रेणू शरीरातील केशनलिकांच्या जाळ्यात (Capillaries) मध्ये अडकतात व रक्ताभिसरणात अडथळे निर्माण करतात. वाढलेली glucose ची पातळी धमण्यांच्या आतील भागातील पेशींवर सुद्धा प्रभाव टाकते. रक्तातील fat म्हणजेच चर्बी किंवा मेदाबरोबर संयोग पाऊन धमण्यांच्या आतील भागास चिकटून राहते. त्यामुळे धमण्यांचा लवचिक पणा कमी होते तसेच धमण्यांच्या आतील जागा कमी झाल्याने रक्ताचा दाब वाढतो. म्हणजे Blood Pressure किंवा Bp वाढते.

धमण्यांच्या कठीण होण्याच्या या प्रक्रियेला किंवा आजाराला Atherosclerosis असं म्हटले जाते. यामध्ये रक्तातील साखर म्हणजे glucose आणि मेद Triglycerides या दोघांचं वाढलेले प्रमाण करणीभूत ठरते. पचलेल्या अन्नातील साखर शरीराद्वारे वापरली जाते. त्या glycogen च्या रूपात liver आणि स्नायुंमध्ये साठवली जाते. पण त्यालाही काही सीमा आहेतच. आपल्यावजनाच्या पाचव्या भागाइतकीच साखर liver साठवू शकतो. तर बाकीच्या साखरेचं काय ? बाकीचे fats बरोबर triglycerides च्या रूपात रक्तात फिरते. आणि गरज असेल तेव्हा उर्जा प्रदान करते आपल्या शरीरात Cholesterol तयार होत असते. जे घातक आहे असे आपणास माहित आहे. पण हे काही सर्वांथाने बरोबर नाही.

Cholesterol अपल्या शरीरात एक आवश्यक घटक आहे. पेशींच्या वरील आवरण दुरुस्त करणे विविध हॉर्मोन्स तयार करण्यात उपयोगी असे हे Cholesterol आहे पण हे रक्तात स्वतंत्र रित्या वाहू शकत नाही. पण lipoprotein बरोबर ते रक्तामध्ये मिसळते व रक्ताबरोबर वाहू शकत liver मध्ये तयार होणारे हे clolesterol शरीराच्या इतर भागात पोचण्यात LDL (low density lipoprotein) काम करतात तर अतिरिक्त झालेले Clolesterol liver पर्यंत परत आणल्यास HDL (High density lipoprotein) कारणभूत ठरते.

म्हणजे glucose वाढलं की Triglyceride जे शरीराला उर्जा देणारे fat आहे. आणि तेल, तूप, डालडा, तेलबिया आणि इतर खाद्यापदार्थांतून मिळणाऱ्या fat मुळे cholesterol वाढते या दोन्ही घटकांमुळे धमण्यांच्या आत चर्बी ग्लुकोज आणि रक्तातील मेलेल्या पेशी यांचा गाळ साठतो. ज्याला 'प्लाक' असं म्हटलं जातं.

धमण्या बारीक आणि कठीण होत जातात. कुठे-कुठे अडथळा इतका वाढतो की रक्तपुरोठाच बंद होतो. ह्याला अशाप्रकारे रक्त पुरोठा बंद झाल्यास हृदय काम करण्याचे बंद पडते. यालाच आपण हृदयाचा झटका किंवा Heart Attak म्हणून ओळखतो. साठलेल्या या गाळाला कधी-कधी पांढऱ्या पेशी हानिकारक घटक समजून धमण्यांवर बचावात्मक प्रक्रिया करू लागतात. यातून धमण्यांना आतून इजा होते, व रक्ताच्या गुठळ्या होतात. रक्ताच्या या गुठळ्या विविध ठिकाणी अडकून अनेक प्रकारच्या समस्या निर्माण करू शकतात. ते आपण पुढच्या लेखात वाचू शकता.

साखर आणि चर्बीयुक्त पदार्थांचे अतिरिक्त सेवन केल्यास त्याचे शरीरावर काय परिणाम होतात. ते आपण पहिलं मग खारे पदार्थ आपल्याला चालतील का ?

कोणतीही गोष्ट योग्य प्रमाणापेक्षा कमी अथवा जास्त असल्यास त्याचे परिणाम हे त्रासदायक असतात. आपल्यासाठी मीठ खूप गरजेचे आहे. रक्तात पाण्याचे योग्यते प्रमाण ठेवणे, मज्जारज्जू आणि स्नायू यांना विद्युत संवेदना पचवून त्यांचे कार्य सुरळीत पार पाडणे या साठी मिठातील सोडियम कारणभूत असते. हे कमी झाल्यास हाता पायाला गोळे येणे, डोळे दुखी, मळमळ, थकवा, अशी लक्षणे दिसून येतात. याची पूर्तता आपल्या रोजच्या आहारातून अगदी सहज होऊन जाते. पण जास्त खारट पदार्थ खल्याने सोडियमचे प्रमाण वाढते सुद्धा

रक्तामध्ये सोडियम धारण करण्याची विशिष्ट क्षमता आहे. सोडियम अधिक झाल्यास रक्तात पाणी शोसले जाऊन सोडियमचा स्तर नियंत्रित केला जातो. यामुळे सोडियमचे प्रमाण तर कमी होते मात्र शरीरात रक्ताचे आकारमान पाणी वाढल्यामुळे वाढते. आणि त्यामुळे रक्ताचा दाब वाढतो. हृदयावर दाब वाढतो.

रक्ताचा दाब वाढल्यामुळे रक्ताच्या बारीक शिरा फुटू शकतात. त्यामुळे रक्ताच्या गुठळ्याहोऊन शरीराच्या विविध भागांमध्ये आडकू शकतात. उच्चरक्तदाबाचे हृदयावर देखील वाईट परिणाम होतात. या सर्व गोष्टींचा विचार केल्यास आपण हे आहार सजगपणे घेणेच उपयुक्त ठरेल. या साठी कोणत्या घटकातून कोणती पोषक द्रव्य किती प्रमाणात मिळतात हे ठाऊक असणे गरजेचं आहे.

१ ग्रॅम कर्बोदक, साखर, पिष्टमय किंवा स्टार्चयुक्त पदार्थ मधून ४ kcal मिळतात. १ ग्रॅम प्रथीनामधून ही ४ kcal मिळतात तसेच १ ग्रॅम म्हणजेच मेदातून ९ kcal मिळतात या वरून आपण कोणता पदार्थ खातोय आणि यातून सरासरी किती kcal आपण घेतल्या याचा अंदाज आपण लाऊ शकतो. मिठाच प्रमाण दिवसला १५०० स ते २३०० mg इतकेच असावे.

या बाबींना लक्षात ठेवत जर आपण दिवाळी साजरी केली, तर नक्कीच आपल्याला ती खऱ्याअर्थाने सुख व समाधान देवून जाईल.

## \* प्रोस्टेट - लहान ग्रंथी मोठी समस्या \*

डॉ. प्रदिप सातपुते

पुरुषामध्ये दिसून येणारी काही त्रासदायक लक्षणे व त्यांचे संभाव्य कारण व त्यावर उपचार या गोष्टींवर चर्चा... वारंवार लघवीला लागणे, विशेषत रात्री, तातडीने लघवी करण्याची गरज निर्माण होणे, मुत्रप्रवाह कमजोर किंवा थांबून थांबून असणे, लघवी करताना सुरुवातीला उशीर झाल्याससारखा वाटणे किंवा ती कठीण होणे, मुत्र विसर्जनानंतर मूत्र गळती होणे, मुत्रविसर्जन पूर्ण न झाल्याची भावना अशी लक्षणे जर का पुरुषात दिसत असतील तर त्यांना प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीमुळे हा त्रास उद्भवला असण्याची शक्यता आहे.

प्रोस्टेट ही एक लहान अक्रोडच्या आकाराची ग्रंथी आहे, जी पुरुष प्रजननसंस्थेचा एक भाग आहे, जी मूत्राशयाच्या जराशी खाली असते व मुत्रनलिकेच्या सभोवती असते प्रोस्टेट ग्रंथी द्वारे तयार झालेला द्रव वीर्याचा भाग असतो. जे शुक्राणूंचे वहन करण्यासाठी मदत करते.

बऱ्याचदा या ग्रंथीच्या आकारमानवाढीमुळे पुरुषामध्ये मूत्र संस्थेमध्ये संबंधीत समस्या निर्माण होतात. या स्थितीला BPH म्हणजे विनाईन प्रोस्टेटिक हायपरप्लासिया म्हणतात.

प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीचे दोन मुख्य कालावधी आहेत. पौगंडावस्थेत वाढ वेगाने होते व त्यानंतर दोन दशके ती मंदावते ४० वर्षे वयाला दुसरी वाढ सुरु होते. ज्यामुळे तिचा आकार असाधारणपणे मोठा होतो. यालाच BPH असं म्हणतात. BPH चे नेमके कारण माहित नाही. तथापि वयस्कर पुरुषांमध्ये महत्वाचे कारण असलेला घटक म्हणजे पुरुष संप्रेरक (हॉर्मोन) टेस्टोस्टेरोनचे सक्रीय रूप, ज्या डायहाड्रोटेस्टोस्टेरोन (DHT) जी प्रोस्टेट ची सामान्य वाढ नियंत्रित करते.

५० वर्षांहून अधिक वयाच्या सर्व पुरुषांपैकी आध्याना ही स्थिती विकसित होते. आणि वयानुसार घटनांचे प्रमाण वाढते. परंतु यापैकी ५०% पुरुषांना मुत्रविषयक लक्षण होतात. BPH मुळे होणारी मूत्रविषयक लक्षणे व्यक्तीनुसार बदलू शकतात कारण ग्रंथीचा आकार वाढतो तसा ती मुत्रनलिकेच्या भोवती घट्ट होते, जवळजवळ स्ट्रॉ चेपला जावा तशी दाबते. त्यामुळे मूत्राच्या सामान्य प्रवाहामध्ये हस्तक्षेप होतो आणि अस्वस्थ करणारी लक्षणे निर्माण होतात.

काही प्रकरणी, प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीमुळे मूत्रनलिका बंद होणे चालूच राहिले तर पुरुषांमध्ये गुंतागुंती विकसित होऊ शकतात. यामुळे मूत्रप्रवाहात लक्षणीय अडथळा निर्माण होऊ शकतो व समस्या गंभीर होत जाते.

BPH मुळे विकसित होऊ शकणाऱ्या गुंतागुंतीमध्ये अनेक लक्षणांचा समावेश आहे. त्यापैकी एक म्हणजे acute retention of urine ऍक्यूट रीटेन्शन ऑफ युरीन-अचानक लघवी करता येईनाशी होणे, ही एक आणीबाणीची स्थिती आहे, ज्या करता त्वरीत उपचार करणे गरजेचे असते.

या शिवाय मूत्र विसर्जनास अडथळा निर्माण झाल्याने ते मुत्राशयात अधीक काळ राहते. त्यामुळे मूत्रसंस्थेत जंतुसंसर्ग होतात आणि खडे तयार होतात. या मुळे मूत्रपिंडाची हानी होऊन ते निकामी होऊ शकतात. लघवी मध्ये रक्त पडणे हे सुध्दा संबंधीत लक्षणच आहे.

अशी लक्षणे असल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे हेच योग्य ठरते. आपल्या वैद्यकिय इतिहास आणि लक्षणांचा तपशीलांची BPH निदानाकरता मदत होऊ शकते. डॉक्टर मलमार्गातून हल्केच बोट आत घालून प्रोस्टेट ग्रंथीच्या आकाराचे मूल्यांकन करतात. मूत्रसंस्थेच्या संसर्गाची शक्यता फेटाळण्याकरिता मूत्र चाचणीही केली जाते. याच बरोबर अंतरराष्ट्रीय प्रोस्टेट लक्षणे गुण (International Prostatic Symptom Score) या साध्या गुणांकाच्या मदतीने लक्षणांचे मूल्यांकन करता येते. प्रत्येक प्रश्नाला ०-५ गुण असतात. ० ते ८ च्या दरम्यान गुण असल्यास लक्षण सौम्य आहेत. हे समजते तर २० पेक्षा अधिक गुण तीव्र लक्षणांचे सूचक आहे.

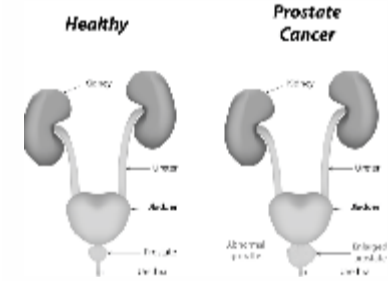
BPH मुळे कधीही कर्करोग होत नाही. परंतु BPH आणि कर्करोग हे प्रोस्टेट ग्रंथीमध्ये एकाच वेळी असू शकतात प्रोस्टेट कर्करोगाची शक्यता ही प्रोस्टेट पेशींद्वारे स्त्रवले जाणारे एक प्रथीन म्हणजेच प्रोस्टेट स्पेसिफिक अँटीजन च्या पातळ्यांची तपासणी रक्त चाचणीद्वारे करून फेटाळली जाते. रक्तातील PSA च्या पातळ्या तपासण्याने BPH च्या उपचारांच्या नियोजनालाही मदत मिळते. BPH वर औषधांनी उपचार केले जातात. आणि कधी-कधी शस्त्रक्रिया आवश्यक असू शकतात.

BPH च्या उपचारासाठी परिणामकारक औषधे उपलब्ध आहेत. या औषधांमुळे मुत्रविषयक त्रासदायक लक्षणापासून आराम मिळू शकतो. रुग्णाला रात्री नीट झोप लागते. सामाजिक जीवनात त्याचा आत्मविश्वास वाढतो, प्रकृतीमध्ये सुधारणा या सारखे फायदे होतात. आणि रोग बळावण्याची शक्यता टळली जाते.

याच बरोबर जीवन शैलीत काही बदल केल्यास आराम मिळू शकतो. रुग्णाने रोज किमान १ लिटर पाणी तर प्यावेच या पेक्षा अधिक पाणी पिऊ शकतो. या बाबत डॉक्टरांचा वैयक्तिक सल्ला उपयुक्त ठरेल प्रवासाच्या आधि आणि दरम्यान कमी पाणी प्यावे. रात्री उठणे टाळण्यासाठी संध्याकाळी कमी पाणी घ्यावे. मद्य आणि कॅफेन टाळा त्यामुळे अधीक मूत्र निर्मिती होते तसेच मूत्राशयात जवळजवळ होते आठवड्यातून किमान ३ वेळा व्यायाम आणि वैविध्यपूर्ण आहार यामुळे आपल्याला नक्कीच मदत होईल

प्रोस्टेट ग्रंथी वाढीमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या पूर्ण बऱ्या होईपर्यंत त्यांचे व्यवस्थापन करणे ही आवश्यक आहे. लघवी करताना आपले मूत्राशय पूर्ण रिकामे करा आपण खाली बसल्यास याला मदत होऊ शकते. लघवी केल्यानंतर मूत्राशय पूर्ण रिकामे न झाल्यास ५ मिनिटांनी पुन्हा प्रयत्न करा, अनैच्छिक मूत्र विसर्जन धरण्यासाठी पॅड वापरा, घाईच्या भावनेपासून लक्ष विचलित करण्यासाठी श्वसाचे व्यावाम उपयोगात आणा. लघवीची घाई सतत होत असल्यास दीर्घकाळ थांबून ठेवण्यासाठी स्वतःला प्रोत्साहित करा यामुळे मूत्राशयाला मूत्र साठवण्याची सवय होईल जेणे करून आपल्याला कमी वारंवार लघवी करावी लागेल. आपल्या आहारात बद्धकोष्टता टाळा अचानक थंड हवेत जाणे टाळा आणि नेहमीच आपला ओटी-पोटाचा खालचा भाग उबदारत राखण्याचा प्रयत्न करा.

प्रोस्टेटची समस्या असल्यास कशा प्रकारे व्यवस्थापन करावे आणि गोंधळून न जाता व समस्येची तीव्रता कमी कशी करावी या संदर्भात सर्व बाबींवर आपण चर्चा केली तरी डॉक्टरांचासल्ला घेणे हे अत्यंत आवश्यक आहे व ज्यामुळे समस्या गुंतागुंतीची होण्याचे टळते.





**\* दमा समजावून घेऊया \***  
**अस्थमाला जाणूया**

आयुष्यातील कोणत्याही समस्येवर मात करायची असेल तर तिला पूर्णपणे समजून घेणे खूप आवश्यक आहे. आपल्या आरोग्यासंबंधी समस्यावर देखील हाच नियम लागू आहे. परिस्थितीची पूर्ण जाणीव नसताना त्याबद्दल भय निर्माण करणे हा उद्देश नाही तर त्यांच्याशी आपण कसे तोंड द्यावे व त्यांचा त्रास कमी करावा आणि सामान्य आयुष्याचा आनंद कसा घ्यावा हा या मागील हेतू आहे.

अस्थमा म्हणजे दमा ही एक अशीच समस्या आहे. बऱ्याचदा लोक या समस्येला गंभीरपणे घेत नाहीत. पण आपणासा हे माहीत असणे गरजेचे आहे की हा आजार जीव घेणा ठरू शकतो. दम्यान पीडित रोज १० रूग्णांचा मृत्यू होतो आणि यातील १/३ लोकांना दम्याची सौम्य लक्षणे असतात.

हा एक दीर्घकाळ चालणारा आजार आहे. ज्यामध्ये खोकला, श्वास घेताना शिळेसारखा आवाज आणि श्वासामध्ये लघुता ही लक्षणे दिसून घेतात. हा पूर्ण पणे बरा तर होत नाही पण याचे व्यवस्थापन करून रूग्ण सामान्या आयुष्य जगू शकतात.

दमा असल्यास आपल्या श्वासाच्या नलिकेस सूज येते. त्यामुळे हवा आत बाहेर होताना विशिष्ट आवाज येतो, तसेच छातीमध्ये ताण जावतो. श्वसन संस्थेत म्युकस म्हणजे चिकट-गिळगिळीत द्रव जास्त प्रमाणात बनतो ज्याला आपण बडके म्हणून ओळखतो. यांच्या अधिक बनण्यामुळे फुफूसातील वायुमार्ग बंद होतात. ऑक्सिजनशी संपर्क कमी होतो. श्वास नलिकेवर सूज आणि तेथील मासपेशीवर ताण आल्याने वायु आत जाण्यास कमी जागा मिळते. त्यामुळे ऑक्सिजनच्या आभावामुळे दम लागतो.

असे बदल अनेक कारणांनी घडतात. थंड हवा, सर्दीपडशाचे जीवाणू आणि विषाणू यांचा संपर्क, तीव्र वास मानसीक किंवा शारीरिक ताण आणि कधी-कधी मोठयाने

हासल्याने सुध्दा दम्याची लक्षण दिसू लागतात. याची लक्षणे व्यक्ती - व्यक्तीमध्ये भिन्न असू शकतात.

आपल्या कुटुंबात आई - वडिलांना किंवा भावंडांना दमा असल्यास किंवा ऍलर्जी असल्यास आपणासा ही अशी समस्या उद्भवू शकते. म्हणजेच हा आजार अनुवंशिक आहे. सतत धुराच्या संपर्कात येण्याने, धुप्रपान केल्याने वा धुप्रपानामुळे होणाऱ्या धुराच्या संपर्कात येण्यामुळे, वायु प्रदूषणामुळे, धुळी मुळे, झुरळांमुळे किंवा इतर काही कीटकामुळे रूग्णामध्ये अस्थमाची लक्षणे दिसू लागतात.

लहान मुलांना काही श्वासाचे आजार झाल्यास, किंवा सातव्या-आठव्या महिन्यात जन्माला येणाऱ्या बळांमध्ये दमा होण्याची शक्यता वाढते. पण दमा लहानपणीच होतो हे काही सर्वार्थाने बरोबर नाही. दमा कोणत्याही वयाच्या लोकांना होऊ शकतो. याची लक्षणे बदलत राहू शकतात आणि परत-परत जाणवू शकतात.

अस्थमा किंवा दम्याची पुष्टी होणे हे त्याच्या इलाजासाठी अत्यंत गरजेचे आहे. प्रत्येक वेळी खोकला आणि श्वासनलिकांतून येणारा आवाज यामुळे व्यक्तीला दमाच आहे. या गोष्टीचे पक्के निदान होत नाही. त्यासाठी डॉक्टरांशी संवाद आणि काही चाचण्या करणे गरजेचे आहे.

श्वासबंधीची त्रासदायक लक्षणे होत असल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधणे सर्वोत्तम डॉक्टर स्टेथोस्कोपच्या मदतीने छाती व पोटातील हालचालांच्या आवाजावर काही अनुमान काढतात. PFT म्हणजे पल्मोनरी फंक्शन टेस्टच्या द्वारे दम्याची पुष्टी करण्यास मदत मिळते. त्यासाठी काही औषधे ही दिली जातात. ज्या मुळे फुफूसांमधील नलिका प्रसरण पावतात व श्वसन सुधारते. औषधाच्या परिणामस्तव श्वसनात त्वरीत सकारात्मक बदल दिसून आल्यास दमा असण्याची शक्यता आणखी दाट होते.

काहीही लक्षणे नसताना आपण दम्याची चाचणी करण्यास गेला तर व्यक्तीस 'मिथाकोलीन' हे औषधे दिले जाते. ज्यामुळे

श्वासनलिकेत काही प्रमाणात ताण निर्माण होतो. दमा असल्यास हा ताण व घट्टपणा जास्त जाणवतो.

याशिवाय ऍलर्जीची टेस्ट रूग्णावरच्या श्वसनावर व्यायामाचा परिणाम, जठर आणि अन्ननलिकेच्या हालचालींचा श्वसनावर परिणाम, झोपेत असताना श्वासाला येणारे अडथळे नाकातील हाडांची तपासणी, छातीचा X-ray, हृदयासंबंधी आजारामुळे तर लक्षणे नाहीत नाहे पाहण्यासाठी Ecg, फुफूसांची सूज किती आहे. यासाठी FeNo test अशा टेस्ट च्या आधारे रूग्णासा दमा असण्याची खात्री करूनच औषोधोपचार करणे फायद्याचे ठरते.

लक्षणांची पूर्ण तपासणी आणि आजारांची पुष्टी झाल्यानंतर डॉक्टर आपल्याला संगु शकतात, की दमा सौम्य, मध्यम की तीव्र प्रकारचा आहे. की तो कधी-कधी उद्भवणारा वा सतत राहणारा आहे. आणि यावरच आपल्याला काशापट्टीच्या उपचारांची गरज आहे. हे निश्चित केले जाते.

तुम्ही कोणती औषधे घेता, त्याची नावे काय? कार्य काय? ती किती व केंव्हा घ्यावी? औषधांचा परिणाम किती वेळात होतो? आणि संभाव्या दुष्परिणाम काय होतात. याची माहिती रूग्णास असल्यास त्याला लक्षणे नियंत्रित करण्यात बरीच मदत मिळते.

आपल्याला नेमक्या कोणत्या गोष्टींच्या संपर्कात आल्यास लक्षणे उद्भवतात, व आपण त्यांना कशाप्रकारे टाळू शकतो हे जाणून घेणे सुध्दा रूग्णास फायदेशीर ठरते. आणिबाणीच्या किंवा तातडीच्या वेळी कोणती लक्षणे दिसतात? त्यावेळी घ्यावयाची औषधे कोणती? , त्यासाठी एखादा दूरध्वनीक्रमांक उपलब्ध करून देणे, या सर्व गोष्टीची माहिती रूग्णास असणे आवश्यक आहे.

आपल्याला दम्याची लक्षणे दिसताच त्यांचे गांभीर्य समजणे गरजेचे आहे म्हणजे आपण नेमके काय केले पाहिजे हे आपण ठरवू शकतो. त्यासाठी आपल्याला

रोजच्या श्वासाकडे आणि लक्षणाकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. अशाप्रकारची लक्षणे दिसल्यास सर्वप्रथम श्वासनलिकांचा ताण कमी करणारी औषधे म्हणजे Bronchodilators उदा. अलबुटेरोल किंवा लीव्हलबुटेरोल ही औषधे घ्यावी लक्षणे दिसताच किंवा व्यायामाच्या आधी ही औषधे घ्यावी घेतल्यास रूग्णाला दम्याची लक्षणे नियंत्रित करण्यात बरेच यश मिळते.

आपल्याला तातडीच्या सेवेचे गरज आहे हे समजून घेण्यासाठी दम्याची गंभीर अवस्थेतील लक्षणे महिती करून घेऊन लक्षणावर औषधांचा परिणाम होताना दिसत नसल्यास श्वास घेण्यास किंवा बाहेर टाकण्या असमर्थता किंवा अडचण वाढत असल्यास, दम लागल्यामुळे फक्त छोट्या वाक्यां पलिकडे बोलता येत नसल्यास, खोकला अगदी थांबत नसल्यास, खांदे उचावून कानाकडे उचलत असल्यास, झोपून श्वास घेणे कठीण होत असल्यास, नखांचा व ओठांचा रंग निळसर किंवा काळपट पणा वाढू लागल्यास, थंडी वाजत असताना देखील घाम सुटत असल्यास, श्वास घेताना पोटाच्या स्नायूंचा आधार घ्यावा लागत असल्यास, हाथ पाय आणि जिभेवर सूज दिसत असल्यास ही लक्षणे गंभीर आहेत, आणि आपणास त्वरीत वैद्यकीय सेवेची गरज आहे हे समजून घ्यावे.



**माधवी चौगुले**  
Physiotherapist



**'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.

<p><b>वर्गणीदाराचे नाव -</b> _____</p> <p><b>पत्ता -</b> _____</p> <p><b>पिन कोड नं. _____ फोन नं. _____</b></p> <p><b>वार्षिक वर्गणी रु. 60/-</b></p>	<p><b>'श्री रत्न स्पंदन'</b> 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.</p> <p><b>पाठविण्याचा पत्ता - 'श्री रत्न स्पंदन' श्रीरत्न हॉस्पिटल आणि कार्डिओथोरोसिक सेंटर, सुपर मार्केट शेजारी, शनिवार पेठ, कराड 415 110</b></p>
--	---