

# श्रीरत्न स्पंदन

संपादक - डॉ. संजय पवार

सातारा (महाराष्ट्र)

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

वर्ष ५ वे

अंक : ५ वा

दिनांक: १५/०३/२०१५

मार्च २०१५

किंमत ५ रु.

पाने ४

पान नं. १

## मधुमेहाच्या आजयमध्ये दृष्टीपटलाचे आजार वाढू लागले आहेत.

मधुमेह हा तसा पुरातन काळापासूनचा आजार आहे. पूर्वी चांगली औषधे उपलब्ध नसल्यामुळे रूग्ण बऱ्याच वेळा दगावत असायचे. परंतु बऱ्याच नवीन औषधांचा शोध लागल्यामुळे रूग्णांचे आयुष्यमान

लोकांना प्रमाण आटोक्यात ठेवणे अतिशय जरूरीचे असते साखर जर जास्त राहत असेल तर दोष जास्त प्रमाणात निर्माण होतो. रेटिनाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या असतात. डायबेटिसमध्ये रक्तातील

त्या अतिशय नाजूक असल्यामुळे रक्त पसरते व पेशंटला अंधत्व येते.

रक्तवाहिन्यांचे जाळे खूपच वाढत जाते. त्यातून डोळ्यामध्ये रक्त उतरते व दृष्टी एकाएकी नाहीशी होते. बऱ्याच वेळा असे होते की रक्तवाहिन्यांचे जाळे मागच्या रेटिनाला पुढे खेचून घेते व रेटिना निसटतो आणि त्यामुळे दृष्टी बंद होते.

मधुमेहामुळे रेटिना सोडून इतर ही भागावर परिणाम होतो. उदा. काचबिंदू होऊन डोळा ठणकू लागतो. पेशंटला सुरुवातीला काहीही त्रास होत नाही. त्यामुळे पेशंट स्वतःहून तपासणीसाठी जात नाही. पेशंटला त्रास झाल्यानंतर जेव्हा तपासणी होते तेव्हा असे लक्षात येते की दोष खूपच निर्माण झाला आहे. अशावेळी दृष्टी पुर्णपणे पुर्ववत करणे अशक्य होते.

मधुमेहाच्या लोकांनी जर दृष्टी टिकवायची असेल तर काही त्रास होण्याच्या अगोदरच तपासणी करून घेतली पाहिजे.

यामध्ये :-

- १) पेशंटची नजरेची (दृष्टीची) तपासणी व्यवस्थित करावी लागते.
- २) डोळ्यामध्ये औषध घालून मागच्या रेटिनाची दुर्बिणीच्या सहाय्याने तपासणी करावी लागते.
- ३) केव्हा केव्हा गरज लागल्यास शिरेतून इंजेक्शन देवून रेटिनाचे फोटो घेतले जातात.
- ४) इतर काही दोष आहे का पहावा लागतो. उदा. काचबिंदू

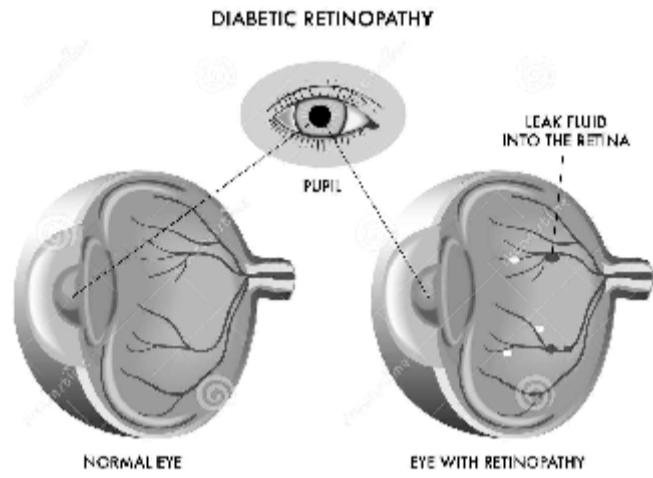
गरजे प्रमाणे त्यावर औषधोपचार केला जातो.

उपचार:-

१) शक्यतो साखर पूर्णपणे आटोक्यात ठेवणे सर्वात महत्वाचे असते.

२) दोष निर्माण झाल्यावर मग तो किती प्रमाणात आहे व कोठे दोष आहे त्यावर निर्णय घेतला जातो व त्याप्रमाणे लेसर किरणांद्वारे उपचार केला जातो. लेसर किरणांद्वारे रक्तवाहिन्या (नवीन) तिथेच गोठवल्या जातात. व त्यामुळे होणारे दुष्परिणाम वाचविले जातात.

वाढलेल्या रक्तवाहिन्या गोठविल्या तरी डायबेटिस हा न बरा होणारा आजार असल्यामुळे परत काही वेळा वाढू शकतात. त्यामुळे नंतर सुद्धा फेरतपासणी ही गरजेची असते. त्यामुळे सर्वात महत्वाचे आहे ते वेळीच तपासणी व वेळीच उपचार केल्यात दृष्टी टिकविता येते.



वाढेल. सध्या डायबेटिसचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. बदलती जीवनशैली, बैठे काम, व्यायामांचा अभाव या सर्व गोष्टी याला कारणीभूत असाव्यात.

डायबेटिसमुळे सर्व अवयवांवर परिणाम होतो. डोळ्यांवर सुद्धा यांचा परिणाम होतो. डोळ्यांमध्ये निर्माण झालेला दोष पाहता येतो. डोळा हा असा एकच अवयव आहे की त्याच्यातील दोष आपणाला मशिनच्या सहाय्याने पाहता येतो. मधुमेहामुळे डोळ्यातील रेटिनावर जो परिणाम होतो त्याला 'डायबेटिक रेटिनोपॅथी' असे म्हणतात. डायबेटिसचे प्रमाण वाढल्यामुळे रेटिनोपॅथी होण्याचे पण प्रमाण वाढले आहे. व त्यामुळे येणाऱ्या अंधत्वाचे प्रमाण २० ते ६५ वर्षे वयोगटात वाढले आहे.

आपल्या डोळ्यातील रेटिना हा अतिशय नाजूक पेशी व तंतूनी बनलेला असतो. चांगल्या दृष्टीसाठी तो सशक्त असणे जरूरीचे असते. मधुमेहामध्ये सर्वच रूग्णांमध्ये कमीअधिक प्रमाणात दोष दिसून येतो. रेटिनोपॅथी होण्यासाठी पेशंटचे वय हे महत्वाचे नसून डायबेटिसचे वय म्हणजे पेशंटला डायबेटिस होवून किती वर्षे झाली आहेत हे महत्वाचे असते. साधारणतः पहिले ४ ते ५ वर्षे रेटिनावर काही दोष निर्माण होत नाही. परंतु त्यानंतर हळूहळू दोष निर्माण व्हायला लागतो. व तो हळूहळू वाढत जातो व पेशंटला अंधत्व येते. ५०% दोष पहिल्या १० वर्षात होतो. ९०%

साखरेचे प्रमाण वाढत राहते व पेशीना शर्करा व ऑक्सीजन कमी मिळतो. त्यामुळे नवीन रक्तवाहिन्या निर्माण होतात. मुळच्या रक्तवाहिन्यांना ठिकठिकाणी फुगवटे येतात. व रक्तवाहिन्या बंद होतात. नवीन रक्तवाहिन्या वाढायला सुरुवात होते. नवीन रक्तवाहिन्या मुळच्या रक्तवाहिन्या सारख्या नसतात. त्याखूप नाजूक असल्यामुळे त्यातून रक्तस्त्राव होतो किंवा रक्तातील स्त्राव रेटिनावर पसरतो व दृष्टी कमी येते.

रेटिनोपॅथीच्या चार अवस्था असतात.

१) (Mild Non Proliferative Retinopathy)

ही सुरुवातीची स्टेज असून यामध्ये दोष कमी प्रमाणात असतो. मुळच्या रक्तवाहिन्यांना कमकुवतपणा येतो.

२) (Moderate Non Proliferative Retinopathy)

ही पुढची स्टेज असून यामध्ये दोष वाढतो. काही छोट्या छोट्या रक्तवाहिन्या बंद होतात.

३) (Severe Non Proliferative Retinopathy)

यामध्ये रक्तवाहिन्या बंद होण्याचे प्रमाण वाढते. व त्यामुळे रक्तपुरवठा खूपच कमी मिळतो. नवीन रक्तवाहिन्यांची वाढ होण्यास सुरुवात होते.

४) (Proliferative Retinopathy)

नवीन रक्तवाहिन्या दिसायला लागतात. ह्या मुळच्या नैसर्गिक रक्तवाहिन्यांसारख्या नसतात.

## “वयस्क्यांचे लसीकरण”



• लहान मुलांना लसीकरण करून अनेक आजारापासून मुक्ती मिळवण्याचा प्रकार आपणास माहित आहेच पोलिओ सारखे अनेक आजार आपण देशातून हद्दपार लसीकरणाच्या माध्यमातून केले. सध्याच्या गतीमान जगात अनेक सामान्य माणसे जगप्रवास करत असतात व वेगवेगळ्या देशातून वेगवेगळे आजार घेऊन येत असतात व बरेच आपणास माहित नसलेले किंवा नेहमीचेच पण कमी प्रमाणात होणारे आजार होतात. काही लोकांना शारीरिक व्याधी असतात उदा.सी ओ पी डी (COPD) चा दमा, किडणी विकार. या लोकांना संसर्ग जन्म विकार लगेच होतात त्यांना संसर्ग जन्म रोग होऊ नये म्हणून लसीकरण करणे गरजेचे असते.

• जरी लहानपणी काही आजारात लसीकरण केले असेल तरी मोठेपणी घेणे गरजेचे आहे.

• कावीळीची लस-(Hepatitis) लसीकरणापूर्वी कावीळीची तपासणी करून घ्यावी जंतुसंसर्ग नसेल तर फक्त Hepatitis B किंवा A व B लसीकरण केले जाते O (आज)-१ महिना-६ महिने Hepatitis C व E साठी कोणतीही लस मान्यताप्राप्त नाही. कावीळीची लस हॉस्पिटल मध्ये काम करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला गरजेची आहे तसेच ज्याच्या घरी कावीळीची रूग्ण आहे त्यांनी सुद्धा घ्यावी.

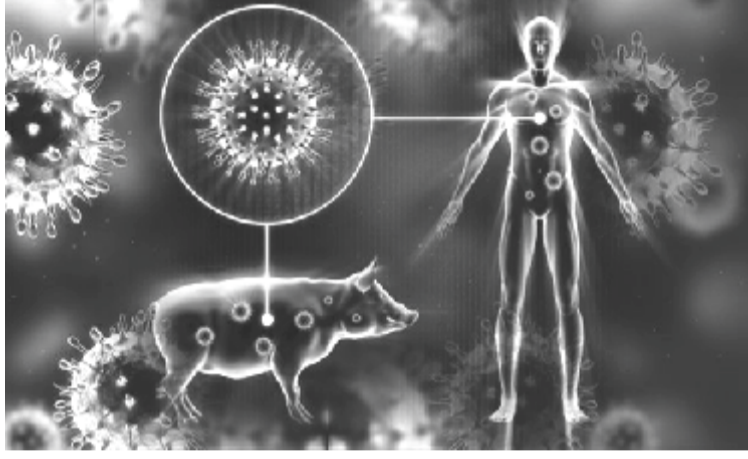
• फ्लुची लस- ज्यांना COPD चा दमा आहे अशा पेशंटची प्रत्येक वर्षी सप्टेंबर-ऑक्टोबर मध्ये फ्लु ची लस घेणे गरजेची आहे.

• न्युमोनिया लस- ज्या पेशंटना COPD चा दमा आहे त्यांनी हि लस एकदाच घ्यायची आहे.

## संपादकीय... स्वाईन फ्लू

डॉ. संजय पवार MD (Med) DAA (Vellove) FCCP (USA)

स्वाईन फ्लू हा एक इन्फ्लुइन्जाचा सर्दीचा विषाणू आहे या विषाणूचे जनुके डुक्कर व पक्षी यांच्या मिश्रणातून तयार झालेले आहेत त्यामुळे माणसाला या व्हायरसविरुद्ध प्रतिकार शक्ती निर्माण करणाऱ्या अँटीबॉडीज नसतात



त्यामुळे या विषाणूमुळे साथीचा रोग जगभर पसरण्याची भिती आहे. स्वाईन फ्लू हा इन्फ्लुइन्जाचा A H<sub>1</sub> N<sub>1</sub> हा प्रकार असून हा साथीची सर्दी किंवा कॉमन कोल्ड सारखा त्रास दर्शवतो. हवामानाच्या बदलामुळे जशी सर्दी खोकला घशाचे आजार होतात. त्याप्रमाणे त्या आजाराचा त्रास जाणवतो पेशंटला ताप येतो. साधारणतः हा १०० ते १०४ फॅरेनाईट असतो परंतु काही पेशंटमध्ये ताप येत ही नाही थोडासा खोकला, नाकाला सर्दी किंवा नाक चोंदणे, घसा प्रचंड प्रमाणात दुखतो, घसा लाल होतो. घशात कफ तयार होतात, डोके दुखणे, अंग दुखणे लवकर दमायला होणे, उलट्या होणे व खूप अशक्त पणा येणे या गोष्टींचा पेशंटला त्रास होतो.

बऱ्याच वेळा एवढ्या त्रासानंतर पेशंटला प्रॉब्लेम येत नाहीत परंतु काही पेशंटना सिरिअस प्रॉब्लेम होतात त्यामध्ये श्वासास त्रास होणे श्वासाचा वेग वाढणे, कातडी काळी पडणे, तहान कमी लागणे त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होणे, सतत उलट्या होणे, मेंदूला सुन्न येणे कधी कधी पेशंटना खोकल्याचा प्रचंड त्रास होतो. अशा प्रकारचा त्रास काही वेगळ्या आजारात होतो उदा. अँलर्जीची सर्दी, कॉमन कोल्ड, सायनस इन्फेक्शन, स्ट्रिप्टोकोकल थ्रोट इन्फेक्शन त्यामुळे सगळ्यांनाच स्वाईन फ्लू झाला आहे असे समजू नये.

स्वाईन फ्लू बद्दल आपणास खालील गोष्टी माहित असणे गरजेचे आहे.

१) स्वाईन फ्लू श्वासावाटे पसरतो त्यामुळे पेशंट आपल्या समोर शिंकला किंवा खोकला तर स्वाईन फ्लूचे अनेक जंतु आपल्या संपर्कात येऊ शकतात.

२) ज्यांना स्वाईन फ्लू झालेला आहे त्यांच्या पासून दुसऱ्याला संसर्ग होण्याचा कालावधी पेशंटला त्रास चालू व्हायच्या

अगोदर २४ तास व त्यानंतर ७ दिवस हा असतो या कालावधीत पेशंट अनेक लोकांना जंतुचा फैलाव करतो.

३) शिंकण्यामुळे व खोकल्यामुळे

तोंडातून बाहेर पडणाऱ्या अनेक बारीक थुंकीच्या कणामधून जंतुचा फैलाव टेंबल, किचनकट्टा, डोअर हॅन्डल, रूमाल, पाण्याची भांडी, ग्लास तांब्या इ. होऊ शकतो पण या ठिकाणी विषाणू काही तासच जिवंत राहू शकतात.

४) ज्या मुलांना स्वाईन फ्लू झाला आहे त्यांनी घरातच रहावे. बाजारात शाळेत किंवा गल्लीत फिरू नये त्यामुळे इतरत्र हा आजार फैलावण्याची शक्यता आहे.

५) जर शाळेत या आजाराने त्रस्य मुलांची संख्या जास्त असेल तरच शाळा बंद कराव्या अन्यथा शाळा बंद करण्याची गरज नाही.

६) स्वाईन फ्लू ट्रिटमेंट व प्रोफायलेक्सीस स्वाईन फ्लू होऊ नये म्हणून टामी फ्लू (Tamiflu) व रिलेन्झा (pih|Om, zanamivir) ही दोन औषधे भारतीय बाजारात उपलब्ध आहेत.

स्वाईन फ्लूचा इतिहास:

स्वाईनफ्लू हा RNA विषाणू असून तो आजपर्यंत डुकरांना व पक्षांना व्हायचा परंतु मनुष्यामध्ये हा एका पासून दुसऱ्याला व्हायचा नाही. ज्यांना याचा संपर्क व्हायचा ते लोक बहुतांशी या पक्षांच्या किंवा जनावरांच्या सानिध्यात असायची. १९७९ साली फोर्ट डिकस या न्यु जर्सी मेथिल शहरात १२ लोकांना या आजाराचा बाधीकार झाला आणि या मध्ये एकाचा मृत्यू झाला यामध्ये नंतर २०० लोकांना याचा बाधीकार झाला असे लक्षात आले अमेरिकेतील २५% लोकांना भिती

पोटी या विषाणू विरुद्ध सरकारने लस टोचली परंतु दुर्दैवाने लसीमुळे काही लोकांना 'गुलेन बारी सिट्रोम' नावाचा नसांचा पॅलेसीस झाला. अशाच प्रकारे २००३ साली Server Aente Respiratory Syndorome (SARS) सासंचा आजार फैलावला.

श्वान फ्लू १९३० साली स्वाईन फ्लू विषाणू ओळखला आणि त्याचे नामांतर झाले परंतु गेल्या ७० वर्षात यामुळे फारशी लोकांना प्रादुर्भाव झाला नाही.

२००९ चा श्वान फ्लू मध्ये अनेक जनुकांचा बदल झाला आहे हे पक्षी, डुक्कर व माणुस या तीन जनुकांचे मिक्चर होऊन तयार झालेला आहे. विषाणू हा नेहमी बदलत असतो ज्या जिवंत गोष्टीच्या संपर्कात तो येतो तेथील काही जनुके घेऊन तो वाढत असतो या विषाणूमध्ये माणसाचे जनुके असल्यामुळे याचा फैलाव माणसा-माणसात होऊ लागला. नाहीतर कदाचित हा फक्त प्राण्यांचा आजार राहिला असता. पूर्वी फक्त डुकरांच्या संपर्कामुळे हा आजार व्हायचा पण आता असे काही कारण लागत नाही.

२००९ मार्च मध्ये मेक्सिको मध्ये अनेक रूग्ण आढळले. २८ एप्रिल २००९ रोजी अमेरिकेत कर्नफमड् केसेस आढळल्या पहिली केस अमेरिकेतील सॅन डिटगो शहरात आढळली. या आजाराच्या अनेक केसेस कॅनेडा, जपान, न्युझीलँड, स्पेन येथे आढळल्या.

२००९ मध्ये पाचगणी व पुणे येथे अनेक केसेस सापडल्या व सर्व ठिकाणी घबराहट निर्माण झाली. त्यानंतर दरवर्षी थोड्या थोड्या केसेस पहायला मिळाल्या. यावर्षी पुन्हा भारतात अनेक ठिकाणी पेशंट पहायला मिळत आहेत व अनेक रूग्ण या आजारामुळे मृत्यूमुखी पडतात.

स्वाईन फ्लू साठी तपासण्या

घशातील कफामध्ये किंवा घशातील घेतलेल्या श्वासामध्ये श्वाईन फ्लूचे व्हायरस

Inflenca A H<sub>1</sub> N<sub>1</sub> सापडतो परंतु ही टेस्ट पुण्यातील नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ व्हायरॉलॉजी येथेच होते. खाजगी प्रयोग शाळेत टेस्ट करण्याची यंत्रसामुग्री अजूनपर्यंत उपलब्ध नाही. भितीमुळे अनेकांना ही तपासणी करण्याची इच्छा आहे परंतु (NIV) नॅशनल इन्स्टिट्यूट मध्ये काही हॉस्पिटलमधून किंवा त्यांच्या संसर्गजन्य रोग विरुद्ध पतकाकडून आपणास ही टेस्ट करवून घेता येते.

रक्तातील या विरुद्ध अँटीबॉडीची तपासणी सुद्धा करता येते परंतु ती आजाराच्या उशिराच्या कालावधीत येते.

औषधोपचार :-

१) टॉमीफ्लू (Osettamivir) या गोळ्या स्वाईन फ्लू झालेल्या रूग्णांना दिवसातून दोन वेळा खायला द्यावा लागतात.

२) व्हिरेन्झा (Zanamivir) या गोळ्या ओढायच्या असून श्वासावाटे जशा दम्याच्या रूग्णांना

आपण रोटाहेलर देतो तशा पध्दतीने सकाळी २ संध्याकाळी २ गोळ्या ओढायला दिल्या जातात.

हा आजार होऊ नये म्हणून घ्यावयाची काळजी.

१) रूग्णांनी घराबाहेर ७ दिवस जावू नये म्हणजे गावातील दुसऱ्या लोकांना हा आजार होणार नाही.

२) तोंडावर रूमाल किंवा मास्क बांधावा

३) घरातील इतर लोकांनी साबणाने हात धुणे-भांडी कपडे धुणे व निर्जंतूक करणे इ. काळजी घ्यावी.

४) खोकताना, शिंकताना तोंडावर रूमाल धरणे.

५) आजार होऊ नये म्हणून घरातील इतर माणसांना दिवसातून एक टॉमीफ्लूची गोळी पाच दिवस घेणे.



### \* विजिटींग 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 बारटके	पुणे	रक्त कॅन्सर तज्ञ	दुसरा बुधवार
M.D., Hem., MRCPCH (UK)			
डॉ. प्रविण पाटील	पुणे	सांधीवात तज्ञ	चौथा बुधवार
MBBS, MRCPCH(UK) CCT (LONDON)			

## श्रीरत्न हॉस्पिटल

सुपर मार्केटजवळ, शनिवार पेठ, कराड.

फोन (०२१६४) २२५९०९,

९९२२५५१७६, ९८२२५९२३४७

## COPD चा आजार

COPD हा वाढत जाणारा फुफ्फुसांचा आजार आहे, ज्यामुळे श्वास घेणे त्रासदायक होत जाते. सुजलेल्या फुफ्फुसांच्या नलिका, आणि अडथळ्यांमुळे श्वासामध्ये ऑक्सिजनचे प्रमाण घटत जाते, आणि श्वास अपूरा पडू लागतो. विविध प्रकारच्या कारणांनी COPD होतो. पण 'धुम्रपान' हे प्रमुख कारण आहे. या शिवाय स्त्रियांमध्ये स्वयंपाक घरातील धूर, धूळ आणि विविध प्रदूषकांच्या संपर्कात येण्याने तर कधी अनुवांशिकतेमुळे या आजाराची सुरुवात होते.

लक्षणे: खोकला, अतिरिक्त कफ निर्मिती, छातीमध्ये शिष्टी सारखा बारीक आवाज, श्वासाची लघुता आणि छातीमध्ये ताण.

### COPD व्यवस्थापन:

१) योग्य वजन- वजन वाढलेले असल्यास हृदयावर तथा फुफ्फुसांवर अतिरिक्त ताण आल्यास थकवा जास्त जाणवणे सहाजीक आहे. तसेच कमी असल्यास शारीरिक दुर्बलता

वाढून अशक्तपणा वाढल्याने संसर्गांना बळी पडणे ही तेवढेच धोक्याचे आहे.

२) अँटीऑक्सीडेंट्स, व्हिटॅमिन्स, मिनरल्स, यांचा योग्य पुरवठा- ताजी फळे, भाज्या यांच्या सेवनाने वरील सर्व घटक पुरेशा प्रमाणात मिळत राहिल्यास शरीराची कार्यक्षमता वाढते. तसेच श्वसनाची गती देखील सुधारते.

३) कॅल्शियम आणि Vit D. चा योग्य पुरवठा होणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. ग्लूकोकॉर्टीकोइड सारख्या औषधांच्या वापराने हाडे कमजोर होतात. त्यांना बळकट ठेवण्यासाठी कॅल्शियम आणि Vit D युक्त आहार तसेच Supplements घेणे गरजेचे आहे.

४) प्रथीनांचा समावेश- COPD या श्वसनाच्या आजारांमध्ये शरीराचे स्नायू अत्यंत क्षीण होत जातात. ऑक्सिजन ची कमतरता आणि आहारातील प्रथीनांची कमी या दोन्हीमुळे स्नायूंची कार्यक्षमता विलक्षण पद्धीतने कमी होत जाते.

स्नायूंना बळकट ठेवण्यासाठी प्रथीनयुक्त

पदार्थांचा समावेश जेवणाच्या सुमारे २०% उर्जे एवढा तर नक्कीच असावा.

कॅल्शियम युक्त पदार्थ - पालक, भेंडी, सोयाबीन, तीळ, बदाम इ.

Vit D युक्त पदार्थ - मासे, अंड्याला पिवळा भाग, चीज इ.

प्रथीन युक्त पदार्थ- मांस, मासे, अंडी, डाळी, सुका मेवा, आणि दुग्धजन्य पदार्थ.

\* श्वसन विकाराच्या रोग्यांसाठी महत्त्वाच्या सूचना: -

१) सर्वात पहिले जेवण म्हणजे नाष्टा अवश्य घेणे.

२) थोड्या-थोड्या प्रमाणात ४ ते ५ वेळा खाणे.

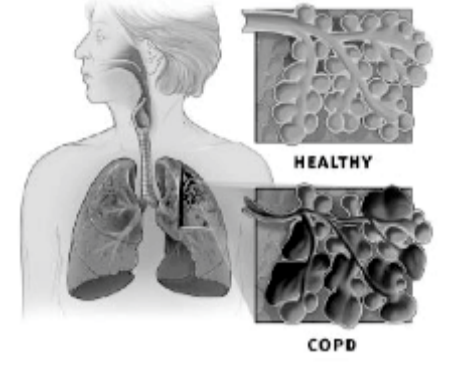
३) जेवण व्यवस्थीत चावून खाणे व सावकाश गिळणे.

४) खाताना कमी कष्ट लागेल असे अन्न खाणे.

५) मिठाचा नियंत्रित व कमीत कमी वापर

६) कॅल्शियम, Vit D युक्त, व प्रथीन युक्त घटकांचा जाणीवपूर्वक समावेश करणे.

७) चहा/काफी चे सेवन कमी व नियंत्रित करणे.



- ८) ठसका लागू नये यासाठी सावकाश जेवणे.  
९) तरल पदार्थांचे सेवन जेवणाच्या शेवटी करणे.  
१०) पाणी योग्य प्रमाणात पिणे.  
११) योग्य स्थितीत बसूनच जेवणे.  
१२) जेवणाआधी आराम करणे म्हणजे जेवताना दम लागू नये वा दमल्यासारखे होऊ नये.

COPD पूर्ण बरा होत नाही पण त्याच्याबरोबर जगणे शक्य आहे. गरज आहे हे जाणण्याची व सकारात्मक बदल घडवण्याची.

## 'श्रीरत्न हॉस्पिटल मध्ये स्लिप स्टडी पॉलीसोमनोग्राफी' मशिन

पश्चिम महाराष्ट्रात प्रथमच स्लीप स्टडी (पॉलीसोमनोग्राफी) मशिन श्रीरत्न हॉस्पिटलमध्ये उपलब्ध झालेले आहे. या मशिनद्वारे मेंदूचा आलेख, शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण, हृदयाचे ठोके व श्वासाची गती याचा एकाच वेळी अभ्यास केला



जातो त्याचबरोबर झोपेचा प्रकार व शरीराच्या हालचाली यांचे सुद्धा अवलोकन केले जाते स्लीप स्टडी मशिनमुळे श्वसनाच्या अनेक व्याधीचे निदान होण्यास मदत होते. श्वसन अडथळा व निद्रनाश किंवा स्लिप अप्निया सिंड्रोम ह्या एका महत्त्वाच्या आजाराचे निदान करण्यासाठी या मशिनचा उपयोग होतो. जाड व्यक्ती रात्रीत झोपेत अनेक वेळा श्वासाच्या अडथळ्यामुळे जागी होतात त्यांची झोप पूर्ण होत नाही त्यामुळे दुसऱ्या दिवशीच्या कामावर त्याचा परिणाम होत असतो. आपण अनेक वेळा

काही माणसे बस मध्ये किंवा कारमध्ये सुद्धा झोपतात सिग्नलवर गाडी थांबल्यानंतर सुद्धा काही लोकांना ड्राइव्हिंग करत असताना झोप येते अशा व्यक्तीसाठी ही तपासणी खूप गरजेची आहे.

काही माणसांचे घोरण्याचे प्रमाण एवढे जास्त असते की घरातील इतर माणसांना त्याचा त्रास होतो, अशा माणसामध्ये स्लिप अप्निया सिंड्रोमचे प्रमाण जास्त असते. अशा माणसांची तपासणी करणे गरजेचे आहे श्वसनास अडथळा आल्यामुळे घोरण्याची प्रक्रिया होत असते.

झोपेत चालणे, झोपेत फिट येणे, विनाकारण झोप न लागणे, झोपेत हातापायांच्या हालचाली जास्त होणे या व्याधीसुद्धात या तपासणीचा फायदा होतो. स्लिपस्टडी ही तपासणी एका रात्रीत केली जाते. पेशंटला झोपेत हे मशिन लावून झोपवले जाते.

स्लिपस्टडीची सोय झाल्यामुळे अनेक रुग्णांना पुढची ट्रिटमेंट घेणे सोपे होणार आहे. आतापर्यंत ही तपासणी पुण्या मुंबईसारख्या मोठ्या हॉस्पिटलमध्येच होत होती परंतु आपणास ही तपासणी श्रीरत्न हॉस्पिटलमध्ये वाजवी फी

मध्ये होऊ शकेल.

श्रीरत्न हॉस्पिटलचे मुख्य डॉ. संजय पवार हे श्वसनाच्या व्याधीचे तज्ञ डॉक्टर असून हॉस्पिटलमध्ये अनेक नवीन उपकरणांचा वापर केला जातो. श्रीरत्न हॉस्पिटल मध्ये हृदयविकार, श्वासाचे विकार, दमा, रक्तदाब व मधुमेह या आजारांवर अनेक रुग्णांवर उपचार केले जातात. या तपासणी यंत्रांद्वारे स्लिप अप्निया सिंड्रोम या आजारावर सुद्धा कराडमध्ये उपचार होणार आहेत.

## "शुद्ध पाणी"

आजकाल पाण्याच्या



शुद्धीकरणाचे महत्त्व अधिकाधिक वाढत आहे. पाण्याच्या

शुद्धते विषयी अतिशय काळजीपूर्वक विचार केला जात आहे. कारण दूषित पाण्याचे प्रमाण जास्त व शुद्ध पाण्याचे प्रमाण कमी

असते. पण ग्रामीण भागात याची सोय नसते. त्याकरता शुद्ध पाणी कसे करावे व वापरावे याची प्रत्येकाने माहिती मिळवणे आवश्यक आहे.

पाणी पिण्यासाठी व इतर सर्व वापरांसाठी विहिर, तलाव, नद्या, झरे, हातपंप या सर्व माध्यमातून सर्वाना पाणी मिळत असते. कोणत्याही ऋतूमध्ये दूषित पाणी पिण्यात आल्यास रोग उद्भवू शकतात. पावसाळ्यामध्ये तर शुद्ध पाणी सुद्धा पुन्हा शुद्ध करून पिणे आवश्यक आहे. कारण पावसाळ्यामध्ये पाण्यातून अनेक प्रकारचे रोग निर्माण होतात. पिण्याचे पाणी दूषित होण्याची कारणे बरीचशी आहेत. ज्या विहरी उथळ असतात त्यामध्ये जमिनीतील जंतू प्रवेश करतात. जमिनीमध्ये खड्डे आणि चरा

पडल्यामुळे दूषित पाणी विहरीच्या पाण्यामध्ये मिसळते हवेमध्ये उडणारा कचरा आणि धूळ या पाण्यामध्ये पडते.

\* विहरीजवळ बनविण्यात आलेल्या सांड पाण्याच्या गटारी, संडास, मुतारी मधील घाणेरडे पाणी विहरीमध्ये मिसळून पिण्याचे पाणी दूषित होते.

\* विहरीवर भांडी धुणे, कपडे धुणे या प्रकारामुळे विहरीचे पाणी दूषित होते.

\* विहरी नद्या आणि तलावांवर जनावरांना पाणी पाजणे यामुळे पाणी दूषित होते.

विहिर आणि तलावाचे पाणी शुद्ध करण्याचे काही उपाय पाणी भरताना एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे आणि ती म्हणजे पिण्याचे पाणी भरताना ते चार पदरी कापडाने गाळून घ्यावे.

यासाठी लोकांमध्ये अशी प्रथा पाडणे आवश्यक आहे की विहरीवरच पाणी गाळून घ्यावे आणि त्यानंतरच पाण्याचा वापर करावा. गाळून घेतलेल्या पाण्यामुळे मोठ्या प्रमाणात रोगजंतू टाळले जातात. पाण्यावर झाकन लावून उकल्यामुळे रोगजंतू मरतात. पावसाळ्यात पाणी खूप प्रमाणात दूषित होते म्हणून पाण्यामध्ये जर गढूळ दिसत असेल तर पुन्हा तुरटी फिरवावी क्लोरीनची गोळी फोडून पाण्यामध्ये ३-४ वेळा तुरटी फिरविणे आवश्यक आहे. यानंतरही पाणी जर गढूळ दिसत असेल तर पुन्हा तुरटी फिरवावी क्लोरीनची गोळी फोडून पाण्यामध्ये टाकल्यास पाण्यातील रोगजंतू मरून जातात. मोठ्या भांड्यामध्ये एक

## डोळ्यांच्या आजारासाठी श्रीरत्न हॉस्पिटलमध्ये अत्यधुनिक सुविधा डॉ. सुनंदा पवार

‘श्रीरत्न नेत्र रुग्णालय व कार्डिओथोरेसिक सेंटर’मध्ये डोळ्यांचे आजार, त्यांचे निदान व उपचारासाठी लागणारी सर्व सोयीनीय अशी सुसज्ज यंत्रणा आहे. हॉस्पिटलमध्ये स्लिट लॅम्प, किरॅटोमीटर, अँटोरिफ्रॅक्टोमीटर ए स्कॅन, फेकोइमल्सीफिकेशन मशीन, शस्त्रक्रियेसाठी लागणारी अतिउच्च प्रकारची झार्स जर्मन मशिन इत्यादी उपलब्ध असल्यामुळे पेशंटचे अचूक निदान करून उपचार व शस्त्रक्रिया केली जाते.

डोळ्यांचे आजार बऱ्याच प्रकारचे आहेत. उदा. काचबिंदू, मोतिबिंदू, डोळ्यांचा तिरळेपणा, लासरू इत्यादी तसेच मधुमेह व ढलड प्रेशर असणाऱ्यांच्याही डोळ्यावरती दुष्परिणाम होतात. काचबिंदू हा आजार बऱ्याच कारणांनी होऊ शकतो. डोळ्यातील दाब वाढल्यामुळे त्याचा परिणाम डोळ्यातील दृष्टीपटलावर व नसेवर होतो व दृष्टी अंधुक अंधुक होत जाते आणि परिणामी अंधत्व येते. एकदा अंधत्व आले की त्यावरती कोणताच इलाज करता येत नाही. म्हणून वेळोवेळी डोळ्याची तपासणी करणे गरजेचे आहे. मोतिबिंदू हा कोणत्याही वयात होऊ शकतो. पण साधारणतः जास्त प्रमाण चाळीशीनंतर दिसून

येते. लहान मुलांमध्ये जन्मतःच मोतिबिंदू असू शकतो. कोणत्याही कारणांनी डोळ्याला इजा झाल्यास काहीमध्ये मोतिबिंदू होऊ शकतो. मोतिबिंदू म्हणजे डोळ्यातील पारदर्शक भिंग अपारदर्शक होणे त्याच्यामुळे दृष्टी अंधुक होते व कालांतराने पूर्णपणे कमी होते. यासाठी वेळीच उपचार करणे गरजेचे आहे. मोतिबिंदू मध्ये बिनटाका शस्त्रक्रिया करून अतिउच्च प्रकारची लेन्स बसविली जाते त्यामुळे पेशंटला त्रास न होता दृष्टी लवकर परत येते व शस्त्रक्रियेनंतर पेशंट दोन तासातच घरी जावू शकतो.

डोळ्यातील पाणी जाण्याचा मार्ग बंद झाल्यास रुग्णास डोळ्यातून पाणी येणे, डोळे लाल होणे, डोळ्यातून घाण येणे हे सर्व लासरू या आजारात होते. त्यासाठी डोळ्याची तपासणी करून त्याचे निदान करणे गरजेचे आहे, आणि बऱ्याच वेळा शस्त्रक्रियाही करावी लागते. डोळ्याचा तिरळेपणा म्हणजे डोळे एका सरळ रेषेत नसणे

याला बरीच कारणे आहेत. डोळ्याचा नंबर जास्त असणे, मोतिबिंदू, अनुवांशिकता इत्यादी मध्ये डोळ्यांचा तिरळेपणा असतो. त्यासाठी त्याचे

### डॉ. सुनंदा पवार

- ‘श्रीरत्न नेत्र रुग्णालय’ हे एक अद्यावत नेत्र रुग्णालय आहे. डॉ. सुनंदा पवार या खूप अनुभवी



नेत्रतज्ञ आहेत त्यांचे एम.बी.बी.एस. व डी.ओ.एम.एस. चे शिक्षण गर्व्हमंट मेडिकल कॉलेज मिरज येथे झाले आहे. तसेच त्या महाराष्ट्र ऑप्टॉलमिक सोसायटी व इंडियन मेडिकल असोसिएशन च्या मॅबर आहेत. त्यांनी कॉटेज हॉस्पिटल कराड येथे नेत्रतज्ञ म्हणून काम केले आहे. तेथे त्यांनी मोतिबिंदू शस्त्रक्रियेचे कॅम्प केले. कॅम्पद्वारे मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया यशस्वीरित्या करून हजारो रुग्णांना दृष्टी दिली. तसेच लायन्स कॅम्पमध्येही त्यांचा यशस्वी सहभाग होता.

निदान करून त्याच्यावरती उपचार करायला हवेत.

‘मधुमेह’ म्हणजे शरीर

पोखरणारा भुंगा असे म्हटले जाते. त्यामुळे मधुमेहाचा सर्वच अवयवावर परिणाम होतो. डोळ्यातील रेटिनावर त्याचा परिणाम होतो. डोळ्यातील रक्त वाहिन्या कमकुवत होतात व नविन रक्त वाहिन्यांचे जाळे तयार होते नविन रक्त वाहिन्या कमकुवत तयार झाल्यामुळे त्यातून रक्त स्राव होतो व

रेटीनावर रक्त पसरते दृष्टी कमी कमी होत जाते किंवा पुर्णपणे जाते.

अतिउच्च रक्त दाब असणाऱ्या पेशंटमध्ये डोळ्यावर परिणाम झालेला दिसून येतो. डोळ्यातील रक्त वाहिन्यावर सुध्दा त्याचा परिणाम होतो. रक्त वाहिन्या

कडक होतात. रक्तवाहिन्या बंद होतात.

डोळ्यांना दोष निर्माण होण्यापूर्वीच तपासणी

करून घेणे योग्य असते. त्यामुळे दृष्टी कमी होण्यापासून वाचवता येते. अजूनही अज्ञानामुळे बरेचजण डोळ्यांच्या निदान व उपचारापासून वंचित राहतात. सर्वांनिच आपले डोळे या सुंदर व नाजूक अवयवाच्या आरोग्यासंबंधी व एकंदरीत पूर्ण शरिराच्या आरोग्यासंबंधी सतर्क असणे गरजेचे आहे.



पान नं ३ वरून

### “शुद्ध पाणी”

गाळेची टाकावी आणि छोट्या भांड्यामध्ये अर्धी गोळी टाकावी. पाण्याच्या मोठ्या संग्रहामध्ये असणारे रोगजंतू मारण्यासाठी क्लोरीन लाभदायक आहे. त्यामुळे पाणी शुद्ध आणि स्वच्छ होते. एका स्वच्छ भांड्यात

पाणी घेऊन दहा मिनीटे उकळा. हे पाणी थंड झाल्यावर चार पदरी कापडाने गाळून घ्या. असे केल्याने पाण्यातील रोगजंतू मरून जातील. सध्या बाजारात एकावर एक अशी ठेवलेली दोन भांडी मिळतात. वरील भांड्यामध्ये पाणी भरून ठेवल्यास त्या भांड्याच्या खालील भागामध्ये

असलेल्या फिल्टर मधून पाणी गाळून खालच्या भांड्यामध्ये थेंबार्थेबाने पडते. हे पाणी शुद्ध व स्वच्छ असते. याचप्रमाणे विजेवर चालणारी पाणी शुद्ध करण्याची विविध व अत्याधुनिक उपकरणे सध्या उपलब्ध आहेत. \* शरीरासाठी पाण्याची अति आवश्यकता आहे:

– पाणी शरीरातील द्रव पदार्थाची कमतरता पूर्ण करते.  
– रक्त आणि शरीरातील द्रव पदार्थाची कमतरता पूर्ण करते.  
– रक्त आणि शरीरातील इतर द्रव पदार्थाचा समतोल पाण्यामुळे समान ठेवला जातो.  
– शरीरातील टाकावू द्रव्यांची विल्हेवाट लावणे व शरीरांतर्गताची

स्वच्छता ठेवणे.  
– अन्नातील पोषक तत्त्वे शरीरातील सर्व इंद्रियांना पोहोचविण्याचे कार्य पाणी करते.  
– अन्नपचनाच्या कार्यात पाण्याची मदत होते.  
– शरीराचे तापमान नियंत्रित करण्यास पाण्याचे सहाय्य लाभते.

### ‘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/-

‘श्रीरत्न 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 – ‘श्रीरत्न स्पंदन’ श्रीरत्न हॉस्पिटल आणि कार्डिओथोरेसिक सेंटर, सुपर मार्केट शेजारी, शनिवार पेठ, कराड 415 110