

दिपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा !

श्रीरत्न संपन्न

■ संपादक : डॉ. संजय पवार

सातारा (महाराष्ट्र)

MAHMAR/2010/36200

वर्ष २ रे

अंक १ ला

ऑक्टोबर २०११

५ स्वागत मुल्य

पाने ८

ईसीजी (ECG) कार्यशाळा कराडमध्ये संपन्न

श्वास फौंडेशनच्यावतीने आयोजित केलेल्या ECG कार्य शाळा संपन्न झाली या कार्यशाळेमध्ये अनेक गोष्टींचा आढावा घेत उत्कृष्ट डॉक्टरांना हॉटेल पंकज येथे बक्षिस वितरण करण्यात आले.

यावेळी डॉ. चंद्रकांत चव्हाण कार्डिओलॉजिस्ट पुणे, श्वास फौंडेशनचे संस्थापक - अध्यक्ष डॉ. संजय पवार, सेक्रेटरी डॉ. सौ. ममता काळे, डॉ. रणनवरे, डॉ. खोत यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

तसेच श्वास फाऊंडेशनतर्फे डॉक्टरांसाठी घेण्यात आलेल्या ECG कोर्स उत्तम प्रकारे संपन्न झाला. हा कोर्स ECG कसा काढावा व त्यातील दोष कसे ओळखावे यासाठी MBBS, BAMS, BHMS डॉक्टरांसाठी घेण्यात आला. कार्यक्रमाला महाराष्ट्र मेडिकल कौन्सिलची MMC ची मान्यता घेण्यात आली होती. साधारणतः सात आठवडे चाललेल्या या कोर्समध्ये मार्गदर्शन करण्यासाठी डॉ. चंद्रकांत चव्हाण व डॉ. राजेश बदाणी कोर्डिओलॉजिस्ट, पुणे हे उपस्थित होते. कार्यक्रमासाठी परिसरातील व बाहेरील गावाहून आलेल्या ४० ते ५०



ECG मशिनचे बक्षिस वितरण करताना डॉ. चंद्रकांत चव्हाण, डॉ. संजय पवार, डॉ. सौ. ममता काळे, डॉ. खोत, डॉ. रणनवरे.

डॉक्टरांनी याचा लाभ घेताना विशेषतः ग्रामीण भागात प्रॅक्टिस करत असणाऱ्या डॉक्टरांना याचा जास्त फायदा झालेला दिसून येतो. कार्यक्रमात ECG च्या मशीनची माहिती, मशीनचे प्रकार, मशीन कसे वापरावे.

मशीनमधून ECG होताना काय चुका होतात या टेक्निकल गोष्टीची सुरुवात केली होती. सुरुवातीचे एक लेक्चर या विषयावर झाले. त्यानंतर एउत्रह कसा वाचावा, निदान करण्याच्या पध्दती, ECGमध्ये दोष काय

आढळतात याबद्दल डॉक्टरांना सखोल मार्गदर्शन करण्यात आले होते. हृदयाचे आजार खूप महत्वाचे असून ते सुरुवातीला निदान होणे गरजेचे असते. ECG चे निदान खेडेगावात झाले तर अनेकांचे प्राण वाचू शकतात. हा उदात्त हेतू मनात ठेवून अनेक डॉक्टरांना या विषयास मार्गदर्शन करण्यासाठी या कार्यशाळेचे आयोजन केले आहे. हार्ट अॅटॅक पेशंटला काय औषधे द्यावीत. त्याला लवकरात लवकर आय. सी. यू. पर्यंत कसे पोहचवावे व प्रवासात काय काळजी घ्यायची याचे मार्गदर्शन या कोर्समध्ये केले होते. या कोर्समध्ये आय.सी.यू.मध्ये काय ट्रिटमेंट दिली जाते, पुढील तपासण्या काय कराव्यात यासाठी सखोल मार्गदर्शन केले गेले.

यावेळी बोलताना डॉ. चंद्रकांत चव्हाण म्हणाले, ECG कोर्स खेडेगावातील डॉक्टरांच्यापर्यंत पोहोचणे ही काळाची गरज आहे. पत्येक हॉस्पिटलमधील डॉक्टरांना याचे ज्ञान असणे गरजेचे आहे.

डॉ. संजय पवार म्हणाले, कार्डीओग्राम काढणे व कळवून घेणे हे एक काम आहे.

(पान २ पहा)

श्रीरत्न पॅरामेडिकल कॉलेजचा नर्सिंग प्रशिक्षण उपक्रम कौतुकास्पद : फ्रान्सीस

वैद्यकीय क्षेत्रात काम करत असताना नर्सिंगच्या विद्यार्थ्यांनी रूग्णसेवेचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे. श्रीरत्न पॅरामेडिकल कॉलेजने राबवलेला नर्सिंग ट्रेनिंग प्रशिक्षण वर्गाचा उपक्रम कौतुकास्पद आहे, असे प्रतिपादन गोव्याचे सेंट फ्रान्सीस यांनी केले आहे.

येथील श्रीरत्न हॉस्पिटलच्यावतीने श्रीरत्न पॅरामेडिकल कॉलेजच्यावतीने आयोजित नर्सिंग ट्रेनिंग प्रशिक्षण वर्गाच्या उद्घाटनप्रसंगी ते बोलत होते. यावेळी छाती हृदरोग तज्ज्ञ डॉ. संजय पवार, अशोक मोहने, डॉ. सौ. सुनंदा पवार, डॉ. सौ. नलवडे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

डॉ. पवार म्हणाले, रूग्णालयामध्ये प्रशिक्षित नर्सिंगची आवश्यकता आहे. हे काम श्रीरत्न पॅरामेडिकल कॉलेजच्या माध्यमातून यशस्वीपणे सुरू आहे. नर्सिंगच्या विद्यार्थ्यांनी पुस्तकी ज्ञानाबरोबर प्रॅक्टिकलवर भर द्यावा. रूग्णांची सेवा करताना त्यांच्याकडे केवळ रूग्ण



नर्सिंग प्रशिक्षण कार्यक्रमात बोलताना गोव्याचे सेंट फ्रान्सीस व्यासपीठावर डॉ. संजय पवार, डॉ. सौ. सुनंदा पवार.

यास नात्याने न बघता तो आपला नातेवाईक आहे या भावनेतून त्यांची सेवा करावी, रूग्णांची स्वच्छता, औषधे एवढ्यापुरते नर्सचे काम मर्यादित नाही तर त्या रूग्णांशी चांगला संवाद ठेवता आला पाहिजे.

नर्सिंगच्या विद्यार्थ्यांनी सर्वगुण संपन्न असावे. चांगल्या मित्रांची संगत नेहमी चांगले विचार देत असतात. त्यामुळे आपली संगत, आपले मित्र सुविचारी व अभ्यासू असेच असावेत.

काम करत असताना आपले वागणे, बोलणे व विचार करण्याची पध्दत सकारात्मक असावी या कॉलेजमध्ये शिक्षण घेत असताना चांगल्या कामातून विद्यार्थ्यांनी कॉलेजचे नाव उज्वल करावे, असे आवाहन त्यांनी केले. स्वागत डॉ. सौ. नलवडे यांनी केले.

पाटील यांनी सुत्रसंचालन केले. आभार कृष्णत पाटील यांनी मानले. प्रशिक्षण वर्गास श्रीरत्न कॉलेजसक अन्य हॉस्पिटलमधील नर्सिंग स्टाफ उपस्थित होता.

शंपादकीय...

निवडणूक फ्लू

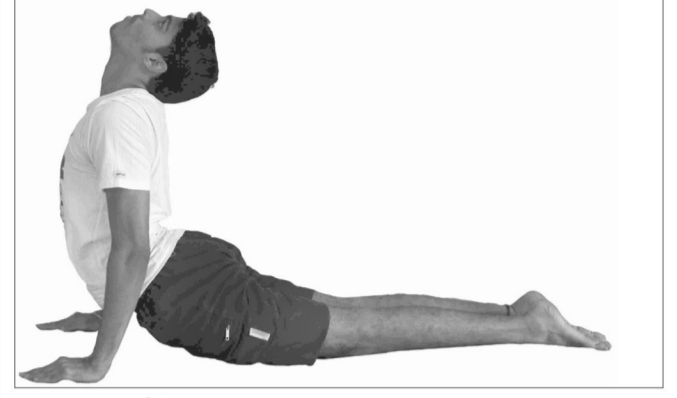
सध्या प्रत्येक पावसाळ्यात आपणाला अनेक प्रकारच्या विषाणूच्या इन्फेक्शनला सामोरे जावे लागले. प्रत्येक वर्षी एकदा तरी प्रत्येकाला या प्रकारचा आजार होतो. या आजाराने सर्दी होणे, घसा खवखवणे, खूप प्रचंड प्रमाणात डोके दुखणे, मळमळणे व खोकला येणे या गोष्टींचा त्रास होतो. पेशंटचा रक्त लघवीच्या रिपोर्टमध्ये किंवा छातीच्या फोटोमध्ये विशेष दोष दिसत नाही. परंतु पेशंट मात्र खूप त्रासलेला असतो. अशा वेळी पेशंटच्या प्रश्नाला उत्तर फक्त एकाच वाक्यात बरेचशे डॉक्टर देत असतात. साथीचा आजार आहे याचा सात दिवस त्रास होणार. सध्या या विषाणूच्या इन्फेक्शनच्या आजाराने जगभर श्रैमान घातले आहे. पाच सहा वर्षांपासून दरवर्षी एक फ्लू येतो व जगाला भीती दाखवून जातो. सार्सच्या आजाराने २००५ मध्ये आशिया खंडाला हादरून सोडले. चीन, जपान, कोरिया या देशांमध्ये अनेक रूग्ण आढळून आले. अनेकांना मृत्यूला सामोरे जावे लागले आणि कित्येक मृत्यूमुखी पडले. चीन, जपानच्या आर्थिक उलाढालीवर प्रचंड परिणाम झाला. त्यानंतर आला बर्ड फ्लू. थायलंड, भारत, चीन या आशिया खंडातील अनेक रूग्णांना याचा त्रास झाला. कॉंबड्यापासून या आजाराने संसर्ग होतो असे गृहीत धरून भारत व थायलंडमधील अनेक कॉंबड्यांचा बळी घेतला गेला. भारतातील कॉंबड्यांची व त्यांच्या अंड्यांची होणारी निर्यात पूर्ण थांबवली. जगभरात भीतीचे वातावरण निर्माण झाले. अनेक अंडी फेकून दिली. कित्येक कॉंबड्या फेकून दिल्या. या वेळी अनेक पोल्ट्री व्यावसायिकांचे प्रचंड नुकसान झाले. काही आजाराने मेले. त्याहून अधिक आर्थिक नुकसानी पोटी व बँकेच्या झालेल्या कर्जाच्या त्रासाने आत्म हत्या करून मेले. थायलंडची अर्थव्यवस्था पूर्णपणे टूटून गेली असे म्हणतात. अनेक अमेरिकन व युरोपीय देशांनी एशिया खंडात याचचे टाळले. टूरिझम पूर्णपणे कोलमडला. यामध्ये एशिया खंडातील अनेक देशांचे नुकसान झाले. ह्या आजाराने विषाणू श्वासावाटे शरीरात प्रवेश करतात. त्यामुळे गर्दीच्या ठिकाणी जेथे जास्त लोकसंख्या आहे. तेथे अनेकांना या आजाराने इन्फेक्शन झाले. यापुर्वी एकच वर्ष भारतात एडिस इजिप्ती नावाच्या डासापासून होणाऱ्या चिकन गुणिया या विषाणूच्या साथीने अनेकांना जमिनीला खिळवून ठेवले. प्रचंड प्रमाणात सांधेदुखी, सांधे सुजणे, शरिरावर लालसरपणा येणे व तापाने अनेकांना पछाडले. त्यावेळी ज्यांना हा आजार झाला व वेळेवर उपचार मिळाले नाहीत असे अनेक पेशंट आजसुध्दा सांधेवाताच्या आजाराने त्रासलेले आहेत. चिकन गुणिया बरा झाला परंतु सांधेवात आजही त्रास देत आहे.

२००९ साली स्वाईन फ्लू आला. अनेकांनी तोंडाला मास्क लावले. पुण्याच्या रस्त्यावर फिरताना आपण रस्त्यावर आहे की दवाखान्यात असा प्रश्न पडत होता. वीस पैशांचा मास्क १० रूपयाला विकला. अनेकांनी कमाई केली. कित्येकांनी लस कारण नसताना घेतली. पुढाऱ्यांनी फुकट लसीकरणाला शिबीर ठेवली, त्यात आपली जाहिरात केली. स्वाईन फ्लू बरोबर स्वतःची पोस्टर्स रस्त्यावर झळकवली. स्वाईन फ्लू साजरा केला.

मोठे मोठे हॉर्डिंग पाहून स्वाईन फ्लू सुध्दा धन्य झाला. माणसांमध्ये भीतीचे वातावरण निर्माण झाले. माणसांनी पुण्याला याचचे टाळले. जसे स्वातंत्र्यापूर्वी पटकीने पुणे ओस पडला तसे त्यावर्षीही झाले. गणपतीने सुध्दा स्वाईन फ्लू ची मजा चाखली. मोदकावर सुध्दा स्वाईन फ्लू दिसू लागला. त्यावर्षी गणपतीला सुध्दा भिती वाटली आणि हा रक्षणकर्ता भीत भीतच दहा दिवस पुण्यात राहिला.

स्वाईन फ्लू चा असर गेल्यावर्षीही थोडा झाला. काही लोकांना त्रास झाला. अनेकांनी टॅमी फ्लू च्या गोळ्या खाल्ल्या. कारण गेल्या वर्षीचा स्टॉक मार्केट मध्ये तसाच होता. शिळक राहिलेली लस संपवून टाकली. यावर्षी मात्र स्वाईन फ्लू ला सगळे विसरले. या वर्षीचा पावसाळा तसा बरा गेला. कोणतीही मोठी साथ आली नाही. सगळे विषाणू बहूतेक विश्रांती घेत असावेत. वाटत होतं यंदा सुध्दा एखादा फ्लू येईल पण तसे काही झाले नाही. नगरपालिकेच्या व जिल्हा परिषदेच्या निवडणूक तोंडावर आल्यामुळे सगळ्यांना निवडणूक फ्लू झालेला आहे. मतांसाठी कशाचा आधार घ्यावा कळत नाही. गणपतीचा का फ्लू चा. काहीच नसेल तर वाढदिवसाचा.

यावर्षी या साथीतून वेळ मिळाला तो थोडासा विचार करण्याचा. प्रत्येक वर्षी विषाणूची साथ येते अनेक आजारी पडतात. पण सगळेच रिपोर्ट नॉर्मल? खरचं हा नॉर्मल शब्द नॉर्मल आहे का? कारण आपल्याकडे निदान करायची साधने नाहीत. देशात अनेक फाईव्ह स्टार हॉस्पिटल्स निघाली. अनेक कार्पोरेट लॅबोरेटरीज निघाल्या. परंतु एकसुध्दा व्हायरल लॅब नवीन चालू झाली नाही. कोणालाही असे वाटत नाही की आपण या क्षेत्रात यावे आणि लोकांसाठी कमीत कमी खर्चात वेळेत निदान होईल असे काहीतर करावे का आणि कोण करणार कारण सरकारकडे पैसे नाहीत. सगळे पैसे आणणाऱ्या हजारांच्या भीतीने लपवून ठेवलेले आहेत. काहीही बाहेर येत नाहीत. कार्पोरेट कंपन्या, हॉस्पिटल्समध्ये अशा सुविधा देतात की ज्यामधून फक्त पैसे मिळतील. अनेक हृदयाच्या कॅथलॅब, बायपास सर्जरी, किडनी ट्रान्स्प्लांट, ब्रेनसर्जरी होऊ लागल्या. परदेशातून पैसेवाले भारतात ट्रीटमेंटसाठी येऊ लागले. मेडिकल टूरिझम चालू झाला. परंतु या साथीच्या आजाराने काय? जेथे गरीब कॉमनमॅन आपले आयुष्य घालवतो, कित्येक दिवस त्रास सहन करावा लागतो. मात्र त्याचे निदान करायला आपल्याकडे प्रयोगशाळा नाही. आपण यासाठी काही करू शकत नाही. हा एक सामाजिक प्रश्न आहे, असे कोणालाही वाटत नाही. यामागे भरपूर मोठे अर्थकारण आहे. कारण साथीच्या आजाराने कार्पोरेट हॉस्पिटल चाल्यांना फायदा होत नाही. यासाठी कोणत्याही कंपनीकडे वेळ नाही. समाजासाठी पैसा खर्च करण्याची मानसिकता नाही. आपल्याकडे विषाणूच्या आजाराने निदान होत नाही. जर पेशंटची सॅम्पल म्हणजेच थुंकी, रक्त आज पाठवले तर रिपोर्ट एक महिन्यांनंतर येतो. तोपर्यंत पेशंट बरा झालेला असतो. किंवा मेलेला असतो. खरचं! यासाठी विचार करण्याची गरज आहे.



योगासनमाला

योग हा शब्द ऐकल्यावर आपल्याला डोळ्यांसमोर येते ती हिमालय पर्वतातील गुहा व तेथील तप करणारे योगी. परंतु तो एक गैरसमज आहे. योग म्हणजे सुखी व समृद्ध जीवनाचा एक प्रभावी राजमार्ग आहे.

युवा वृद्धो तिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलो पि वा ।

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतद्रितः ॥

तरुण, वृद्ध, अतिवृद्ध, व्याधिग्रस्त वा दुर्बल या सर्वांनी योगाभ्यास निरलसपणे केला असता त्यांना योग साध्य होतो. योगासनाचा फायदा हवा असेल तर नित्याच्या दिनचर्येत या अभ्यासाचा अंतर्भाव केला पाहिजे. योगासनमाला या सदरातून आपण पाहणार आहोत सोपी व सुलभ आसने.

भुजंगासन : या आसनात पाठीच्या कण्याची स्थिती भुजंगासारखी होते म्हणून याला भुजंगासन म्हणतात.

आसनस्थिती

- पोटावर झोपा.

- दोन्ही हात छातीच्या शेजारी, तळवे जमिनीवर टिकलेले

- श्वास घेत प्रथम कपाळ, हनुवटी वर उचला, सावकाश खांदे, पाठीच्या एक एक मणक्यात ताण घेत छाती वर उचला. हात कोपऱ्यात सरळ होईपर्यंत छाती वर उचला, मान पाठीमागे व श्वसन संत चालू ठेवा.

- नंतर हळुहळू श्वास सोडत खांदे खाली आणा, हनुवटी जमिनीवर टिकवा.

- हे आसन ५ ते १० सेकंदांपर्यंत स्थिर धरून ठेवावे.

हळुहळू कालावधी वाढवत न्यावा.

उपयोग : पाठीच्या कण्याची लवचिकता सुधारते.

- पाठीचे स्नायू कार्यक्षम होतात.

- पचनेद्रियांवर चांगला परिणाम होतो.

विशेष दक्षता : हर्णिया, आतड्याचे रोग तसेच पाठीच्या कण्याचे विकार असणाऱ्यांनी याचा अभ्यास करू नये.

ECG ईसीजी कार्यशाळा कराडमध्ये संपन्न

(पान १ वरून)

आपले हे ज्ञान हजारा

लोकांचे प्राण वाचवू शकते.

प्रत्येक गावात कार्डिओग्राम

चे मशीन असले पाहिजे

म्हणजे हार्ट अटॅकचे पेशंट

पहिल्या तीन तासांत सुविधा

असलेल्या हॉस्पिटलमध्ये

पोहचतील आणि अनेकांना

जीवनाचे दान मिळेल.

यावेळी श्वास

फॉंशेनच्या सेक्रेटरी डॉ. ममता काळे म्हणाल्या फॉंशेनच्यावतीने

अनेक उपक्रम आपण राबवत असतो. प्रत्येक वर्षी नवीन उपक्रम व

नवीन माहिती डॉक्टरांपर्यंत पोहचवणे हि श्वास फॉंशेनची ख्याती

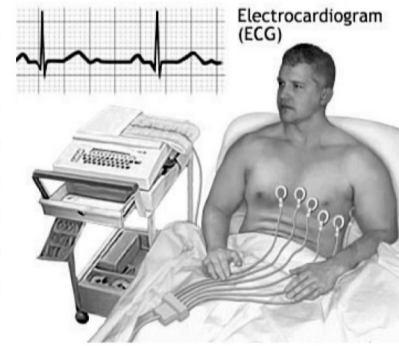
आहे. परिसरातील १००० पेक्षा जास्त डॉक्टर फाऊंडेशनचा लाभ करून

घेताना श्वासच्या कॉन्फरन्स म्हणजे डॉक्टरांसाठी ज्ञानाचा सागर असतो,

हा ज्ञानाचा ओघ प्रत्येक ग्रामीण भागातील डॉक्टरांपर्यंत पोहोचणे हे

श्वास फाऊंडेशनचे ध्येय आहे. व ते पुर्णत्वाकडे नेण्यासाठी आम्ही सतत

प्रयत्नशील असतो.



वार्षिक परिक्षेनंतर येणारा प्रत्येक दिवस तसा वेगळाच वाटत असतो. परिक्षेचा शेवटचा दिवस साजरा करण्याचा म्हणून सगळ्यांनी कृष्णाबाईच्या घाटावर जायचे आणि भेळ वाटून खायची हे ठरलेले. तसे किश्यात एक दोन रूपयेच असायचे. त्यामुळे एक भेळ तीन जणांत वाटून खाणे व भेळवाल्याचे पैसे देताना सुध्दा पन्नास पन्नास पैश्यांची वर्गणी गोळा करून घायला एक वेगळीच मजा यायची. भेळमधील प्रत्येक चिरमुऱ्याची चव घेऊन एक घास बत्तीस वेळा चावून खाणे हे आमच्या सवयीतच होते. कारण थर्टी पसेंट कटींग, हाफ कटींग घायला गाडेवाल्याची फार खटपट असायची. त्यामुळे एक कागद घरातूनच घेऊन जायला लागायचा. हाफ कटींगचे थर्टी पसेंट करताना थोडीसुध्दा भेळ सांडली जाणार नाही. याची पुर्ण काळजी आमचे मित्र घ्यायचे. त्यादिवशी सुध्दा आम्ही सहाजणात दोन भेळ खाऊन मस्तपैकी देकर देत खोलीवर येत होतो. भेळपेक्षा मिरच्या जास्त खाल्ल्यामुळे (कारण त्या फुकट होत्या) पोटात जाळ होत होता. माझा मित्र आण्णा म्हणत होता पुढच्या वर्षी परिक्षेच्या अगोदरपासूनच दिड दिड रूपया जमा करायचा म्हणजे आपणांस पुर्ण भेळ मिळेल आणि गाडीवाल्याची दादागिरी होणार नाही. कारण थर्टी पसेंट वाल्यांनी गाड्यापुढे गर्दी केल्यामुळे त्याचे गिऱ्हाईक गर्दी बघून दुसऱ्या गाड्यावर जात होते. त्यामुळे त्यादिवशी त्याने आम्हाला अक्षरशः हकललेच होते.

उद्यापासून प्रत्येकजण वेगवेगळ्या गावाला जाणार होता. तसे आम्ही दोघे एका गावचे एकत्र मित्र होतो. मी आणि आण्णा. बाकी वेगवेगळ्या ठिकाणाहून आलेले. हॉस्टेलची एक वर्षाची संगत चांगले-वाईट अनेक दिवस एकत्र पाहिलेले. एक बादली आंधोळीच्या पाण्यासाठी भांडण करण्यापासून ते आंबलेल्या आमटीचा एकच डबा सहा जणात चवीने वाटून खाण्याची मजा आम्ही खूप अनुभवली. तसा हा शेवटचा



दिवस असल्यामुळे प्रत्येकजण पुढे काय करणार ? दहावीनंतर पुढे कुठे जायचे ? कोण कुठल्या कॉलेजला जाणार ? याचा अंदाज प्रत्येकजण घेत होतो. ज्यांनी आर्टस् ला जायचे ठरवले ते नापास होणार, जे सायन्सला जाणार म्हणत होते ते कसेबसे पास होणार, पॉलिटेक्नीकला जाणाऱ्यांचा काही भरवसा नाही, असे गणित आमचे सिनीयर मित्र सांगत होते.

निम्मे नापास होणार हे ठरलेले होते. माझा मित्र आण्णा म्हणजे खूपच हुशार. त्याला पुर्ण आशा होती की, तो इंजिनीअरींगला जाणार. डिप्लोमाला अॅडमिशन मिळणार यात काही शंका नाही. कारण पेपर फारच चांगले गेले होती आणि आण्णा म्हणतो ते खरच असत कारण तो फारसं खोट बोलत नव्हता. हे आमच्या सगळ्या मित्रांना

माहित होते. सहाजणांनी एका रूममध्ये रहायचे. त्यात एक अन्त्या, म्हणजेच अनंत होता. तो खरं कधीच बोलायचा नाही. तो म्हटला की, गणिताचा पेपर सगळा सोडवला म्हणजे सगळा सोडला अर्थात कोरा करकरीत.

उन्हाळ्याची सुट्टीतील मे महिना ! खुप ऊन लागत होते. पत्रातून गरम झळा अंग भाजून काढत होत्या. तसं फार वारंही नव्हतं. त्यामुळे घरासमोर बनियनवर बसणं योग्य. थोडी घराची सावली व हवेची झुळूक यावर भागवता येत होत. कासंडीत लिंबाचं पाणी पित पित अर्धी कासंडी दिवसात प्यायलो. येणा-जाणाऱ्यांना आग्रह केला तर घोटभर सरबत देणे असा नित्यक्रम होता. आजचा दिवस दुपारीला येऊन टेकला होता. घरासमोरची पिंपळ वृक्षांची

- अंतर्ज्ञानी

सावली घरापासून दूर जायला सगळी म्हणजे दिवस संपायचा क्रम चालू झाला. घराचे दार पुर्वेला समोर पिंपळ व आंगण. आंगणाला लागूनच दक्षिणेच्या बाजूला उत्तरेकडे तोंड करून मारूतीचे देऊळ कुणीतरी पिंपळ असा लावला होता की, जणू दिवसभर आम्हाला दिसेल व मारूतीलाही दिसेल. झाड उंच असल्यामुळे गावतील बहुतेक पक्षी पिंपळावर यायचे. कधी चुकून सुध्दा असे व्हायचे नाही की पिंपळावर पोपट नाही. पोपटाची शिडी वाजली की समजायचे दुपारचे चार वाजले. कारण आमचे घड्याळ हे असायचे सकाळी साडे दहावाजता भारद्वाज (डोंबकावळा) हजेरी लावायचा. उशीर झालातर दिसणे मुश्कील. सात वाजल्यानंतर चिमण्या आंगणात यायच्या व चिवचिव चालू व्हायचे. ज्वारीचे दाणे टाकून दिवसाची सुरुवात व्हायची. आज याच घरासमोरून पोपट्याऐवजी टिटवीचा सुर जोरात ऐकू येत होता. पोपटाऐवजी टिटवीचा आवाज म्हणजे काहीतरी अघटीत होणार याचा अंदाज आला. एवढ्यात खालच्या शिवारातून बब्या पंच खांद्यावरून कोणालातरी घेऊन आला. बघता बघता दहा पंधरा माणसं पिंपळाच्या पारावर जमली. गणू पुजाऱ्याला बोलवा-गणू पुजाऱ्याला बोलवा. ज्ञानबा ओरडत होता काय करायच्या आत मी पारावर पोचलो. आण्णाला पाठीवरून खाली ठेवून झोपवले होते. आण्णाला श्वास लागत होता. त्याच्या नाकातून थोडे रक्त येत होते.

(पान ७ पहा)

ECG कोर्सचे अभिप्राय

डॉ. रणनवरे

श्वास फाऊंडेशन जनरल प्रॅक्टीशनर डॉक्टरांसाठी ईसीजी (ECG) लेक्चर सेरीजचे आयोजन केले त्याचा खूप फायदा झाला. मी १९६८ साली एम.बी.बी.एस. (MBBS) झालो. त्यावेळी ईसीजी (ECG) बदल जी माहिती मिळाली त्यापेक्षा कितीतरी अॅडव्हान्स गोष्टी आम्हाला या कोर्समध्ये शिकायला मिळाल्या. ईसीजी (ECG) इंटरप्रिटेशन अतिशय महत्वाचे आहे ते अतिशय डिटेल शिकायला मिळाले. आता हार्टच्या कोणत्या भागात इन्फ्रॅक्ट ठपपीरली आहे किंवा अॅक्सिस डेव्हिएशन अुळी Deviation हे समजू शकते.

श्वास फाऊंडेशनचा हा उपक्रम अतिशय स्तुत्य आहे. जनरल प्रॅक्टीशनर डॉक्टरांसाठी ताप (High, Grade Fever) म्हणजे viral, लरलींशीळर मलेरिया, डॅंगू किंवा PUO (Pyrexia of Unknown Origin) या विषयांवर वर्कशॉप आयोजित केल्यास निश्चितच फायदा होईल. श्वास फाऊंडेशनला शुभेच्छा !

डॉ. खोत

ECG वर्कशॉप हा एक अतिशय सुंदर अनुभव होता.

बरेच वर्षे जे डॉक्टर फक्त जनरल प्रॅक्टीस करत आहेत त्यांचा ECG शी फारसा संबंध येत नाही. कॉलेजमध्ये शिकताना ECG चे जे ज्ञान मिळाले, त्याची उजळणी झाली, व त्या ज्ञानात निश्चितच भर पडली. कोणता पेशंट तातडीने रेफर करणे गरजेचे आहे याचे ज्ञान मिळाले. ग्रामीण भागातील डॉक्टरांना याचा निश्चितच फायदा होईल.

ECG वरून डायग्नोसिस कसे करावे हे अतिशय डिटेल

शिकवले गेले. श्वास फाऊंडेशनच्यावतीने नेहमीच असे उपयुक्त उपक्रम राबवले जातात. त्यामुळे कराड शहर व परिसरातील डॉक्टरांना त्याचा फायदा होतो.

डॉ. लोखंडे

डॉ. संजय पवार सरांनी आयोजित केलेला ECG लेक्चर सेरीज हा कार्यक्रम अतिशय सुंदर व नियोजनबद्ध असा होता. त्यामुळे जनरल प्रॅक्टीशनरना खूप चांगले ज्ञान मिळाले. याचा त्यांना प्रॅक्टीशनरना खूप चांगले ज्ञान मिळाले. याचा त्यांना प्रॅक्टीसमध्ये १००% फायदा होईल. आता IHD किंवा Ischemia चा कोणताही पेशंट डॉक्टरांच्या नजरेतून सुटणार नाही.

डॉ. चंद्रकांत चव्हाण व डॉ. राजेश बदानी (कार्डिओलॉजिस्ट पुणे) यांनीही अतिशय सोप्या पध्दतीने सर्व गोष्टी समजावून सांगितल्या. श्वास फाऊंडेशनच्यावतीने असेच अनेक उपक्रम राबवले जातात त्याचा हा उपक्रम कौतुकस्पद आहे.

डॉ. बाबासाहेब सावंत

ECG च्या कार्यशाळेचा सर्वच डॉक्टरांना आपल्या प्रॅक्टीसमध्ये निश्चितच उपयोग होईल. ECG कसा काढावा, तसेच त्याचे Interpretation हे सर्व या कार्यशाळेत अतिशय व्यवस्थित शिकवण्यात आले. त्यामुळे सर्व बेसिक गोष्टी शिकायला मिळाल्या शेवटच्या सेशनमध्ये ECG ची Quiz Contest घेतली. त्यावेळी कॉलेजच्या परीक्षेची प्रकृषिने आठवण झाली. Quiz Winners ना बक्षिस मिळाल्याने त्यांचा आत्मविश्वास दुणावला व काम करण्याची नवी जिद्द प्रेरणा मिळाली.

PANEL HOSPITAL



Conference Calendar

Date	: 29-30 October 2011
Place	: Kadavu Resort and Ayurveda Centre , Malappuram
Website	: http://www.hsicon2011.com
39th Research Society for the study of Diabetes in India (RSSDI) Annual Conference	
Date	: 4-6 November 2011
Place	: Hotel Renaissance, Powai, Mumbai
Website	: www.ssdi2011.org
63rd Annual Conference of the Cardio logical Society of India	
Date	: 8-11 December 2011
Place	: NCPA complex, Nariman Point, Mumbai.
Website	: http://www.csi2011mumbai.com

अॅलर्जी व डोळे

अॅलर्जीचे डोळ्यांचे आजार ५ ते २२ टक्के लोकांना होतात. त्यामध्ये

- अॅलर्जीचे नेत्रअभिषंद (Allergic Conjunctivities)
- वर्नल कंजक्टिवायटीस

Giant Papillary Conjunctivitis हे तीन आजार जास्त प्रमाणात पहायला मिळतात. अॅलर्जीचे डोळ्याचे आजार हे परागकण, बुरशी या हवेतील अॅलर्जिच्या घटकामुळे होतात हे आजार बऱ्याच अंशी अनुवंशिक असतात. अनुवंशिक नसेल तरीही चालू होऊ शकतात. साधारणतः अॅलर्जीची सर्दी असेल तर अॅलर्जीचे नेत्रअभिषंद हे जास्त प्रमाणात होते. यालाच संस्कृतमध्ये नेत्र श्लेष्मा अवरण श्लेश असे म्हणतात. नेत्रअभिषंद हा सुध्दा संस्कृत शब्द असून डोळे लाल होणे, डोळ्याची आग होणे, डोळे चुरचुरणे, डोळ्यातून पाणी येणे हा त्रास पेशंटला जाणवतो.

३३ ते ५६ टक्के पेशंटना सर्दीबरोबर डोळ्यांचा त्रास होतो. जसे नाकात व श्वासनलिकेत अॅलर्जनचा त्रास होऊ नये म्हणून केस, सिलिया असतात, तसे डोळ्यात काही प्रतिकार योजना नाही. डोळ्यातील अश्रुद्वारे अॅलर्जीचे घटक साफ केले जातात. डोळे व नाक यांना जोडणारी एक नलिका असते. त्याला नेजोलेक्रिमल डक्ट असे म्हणतात. अश्रुनलिका नाकाच्या व डोळ्याच्या मध्ये असते. त्यामुळे बऱ्याच अंशी अॅलर्जीच्या सर्दीबरोबर डोळ्याचाही त्रास होतो. ८०% लोकांना वयाच्या तीस वर्षाच्या आत हा त्रास होतो. ज्यावेळी अॅलर्जीच्या घटकांचा संपर्क डोळ्यास होतो, त्या काळात म्हणजे गवताला फुले येतात, ऋतुमानात बदल झाला की हा डोळ्याचा त्रास चालू होतो. याला सिझनल अॅलर्जीक कन्जक्टिवायटिस असे म्हणतात. जर त्रास वर्षभर असेल तर पेरिनियल कन्जक्टिवायटिस म्हणतात.

वर्नल कंजक्टिवायटिस हा साधारण : तापमान जास्त असते त्यावेळी होतो. यामध्ये श्वेतपटलावर मोठे मोठे लाल रंगाचे पुरळ आढळतात, याला कॉबल स्टोन असे म्हणतात. वरच्या पापणीवर हे जास्त आढळतात. खालच्या पापणीवर कमी असतात. किंवा नसतात. डोळ्यातील श्वेतमंडलावरच्या रक्तवाहिन्या मोठ्या झालेल्या असतात. गुलाबी लालसर डोळे दिसतात. पांढरे चिकट असे पदार्थ बुबुळाभोवती दिसतात.

डोळ्यांची खुजली होत असेल तर अॅलर्जी, डोळ्यांची आग होत असेल तर कोरडे डोळे सकाळी चिकट असतील तर जंतु संसर्ग !

डोळ्यातून जास्त प्रमाणात चिकट, तार धरणारा पांढरा द्रव पदार्थ बाहेर येतो. डोळ्यांना जास्त प्रकाशात त्रास होतो. डोळे दुखवतात.

कॉन्टॅक्ट लेन्सच्या वापरामुळे काही लोकांना अॅलर्जीक कन्जक्टिवायटिस होतो. त्याला जायंट पॅपिलरी कंजक्टिवायटिस म्हणतात. यामध्ये डोळ्यातून जास्त प्रमाणात पांढरी घाण येते. डोळ्यांची आग होते. डोळ्याची वरची पापणी आतून लाल होते. व लाल रंगाचे खूप मोठे मोठे पुरळ दिसतात. कॉन्टॅक्ट लेन्सच्या सोल्यूशनमुळे सुध्दा हा त्रास होतो. काही लोकांना हा त्रास कृत्रिम डोळा वापरण्यामुळे होतो. हा त्रास वर्षभर केव्हाही व जास्त काळ होतो.

तपासण्या : नेत्रतज्ञांकडून डोळ्यांची तपासणी.

अश्रुतील इवोसिनोफिलचे प्रमाण.

अॅलर्जीची कातडीवरची तपासणी व अॅन्टीजन.

उपचार पध्दती : अॅलर्जीचा घटक, परागकण, बुरशी टाळणे.

कृत्रिम अश्रुजल ज्यामध्ये प्रिजरवेटिव नाहीत.

डोळ्यातील अॅन्टीहिस्टामिनीक थेंब अॅंजेलास्टीन, इमेडास्टीन.

सोडियम क्रोमोग्लायकेट थेंब, लोडोक्झामाईड (०.१%)

तोंडाने खावची अॅन्टीहिस्टामिनीक, डिकन्जेस्टंट, अॅन्टीहिस्टामिनीक औषधे

जर सर्दी दमा असेल तर अॅलर्जीची इम्युनोथेअरपी. सतत संपर्कात येणाऱ्या घटकांमुळे हा त्रास होतो. उदा. हवेतील धुळीकण, डस्टमाईट नावाचा एक प्रकारचा किडा, बुरशी, प्राण्यांचे अॅलर्जन्स झुराळांचे अॅलर्जन्स किंवा केमिकलशी सततचा संपर्क.

- डॉ. सौ. सुनंदा पवार
एम.बी.बी. एस. डी. ओ. एम. एस.



नवीन औषधः टाडालाफिल (Tadalafil)

हे औषधी पलमररी हायपरटेंशन म्हणजे फुफ्फु साचा रक्तदाब वाढल्यानंतर घेतले जाते. या आजारात पेशंटला दम लागणे, खोकला येणे हा त्रास असतो. हे

औषध चालू करण्यापूर्वी हृदयाची इकोकार्डीओग्राफी करणे गरजेचे असते. इको-टेस्टवर pulmonary artery pressure जास्त असेल तर टाडालाफिल हे औषध चालू केले जाते. या औषधाबरोबर हार्ट अॅटॅक म्हणजे दिली जाणारी औषधे नायट्रेट (Sorhilmte, Isordil) घेऊ नयेत. हे औषध पुरूषांमध्ये लिंग ताटर होण्यासाठी (Erection Dysfunction) सुध्दा वापरले जाते.



घटकांविरुद्ध आपल्या तयार झाले आहेत हे सर्दी, कातडीचे आजार खाण्यातील पदार्थाची दमा, कातडीचे आजार रक्तामध्ये ५० ते ६० त

DOOC PO

Discovery: Circulatory System:

The knowledge of Circulation of vital fluids through body was known to Sushruta (6th Century BCE). He also seems to possess knowledge of the arteries, described as channels by Dwivedi & Dwivedi (2007)

Hypertension:

Sushruta (6th Century BCE) explained hypertension in a manner which matches the modern symptoms of the disease.

Diabetes:

Sushruta (6th Century BCE) identified diabetes and classified it as Madhumeha. He further identified it with obesity and Sedentary Lifestyle, advising exercises to help cure it.

Cataract in the Human Eye= magnified view seen on examination with a slit lamp. Indian Surgeon Sushruta performed Cataract by the 6th Century BCE.

Cataract Surgery

Cataract Surgery was known to the Indian physician Sushruta (6th Century BCE) In Indui, Cataract Surgery was performed with a special tool called the Jabamukhi Sulaka, a curved needle used to loosen the lens a push the cataract at out of the field of vision. The eye would later be soaked with warm butter and then bandaged. Though this method was successful sushruta cautioned that cataract surgery should only be performed when absolutely necessary. Greek philosophers and scientist travelled to India where these surgeries were performed by physicians. The removal of cataract by surgery was also introduced into china from India.

Anesthesia

Anesthesia was known to Sushruta, who used to give herbal wine as anesthetic before he performed surgeries.

Angina pectoris

The concept of Hritshoola – literally heart pain – was known to Sushruta (6th century BCE) Dwivedi and Dwivedi (2007) hold that. It embodies all the essential components of present day definition, i. e. site, nature, aggravating and relieving factors and referral. Sushruta also linked this kind of pain to obesity. (medoroga)

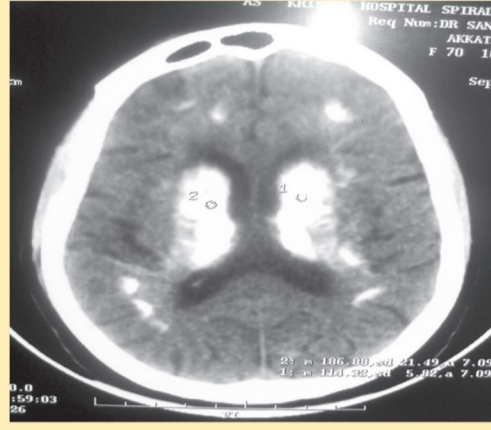
उडवताना आहे. त्यामुळे हवामानात, परिसर खूप महत्वाचे आहे.



नवीन तंत्रज्ञान - लॅबोरेटरी टेस्ट (RIDASCAN)

अॅलर्जीची रक्तातील तपासणी ही एक नवीन प्रकारची तपासणी असून या तपासणीत (specific) I9E मोजले जाते म्हणजे अॅलर्जीच्या कोणत्या

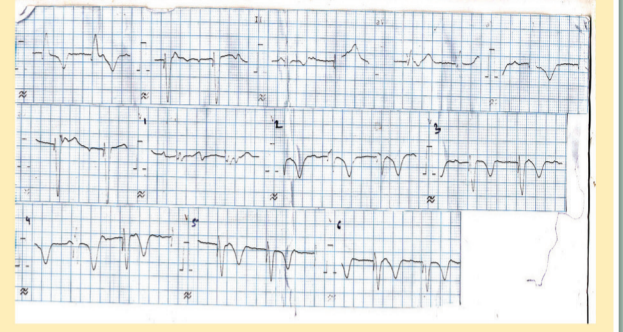
घटकांविरुद्ध आपल्या शरीरातील प्रतिकार शक्ती तयार करणारे I9E चे घटक तयार झाले आहेत हे कळते. ही तपासणी लहान मुलांना दमा, अस्थमा, सर्दी, कातडीचे आजार, वारंवार संडास होणे, अपचनामुळे तब्बेत न सुधारणे, खाण्यातील पदार्थांची अॅलर्जी यासाठी केली जाते. मोठ्या माणसांमध्ये सर्दी, दमा, कातडीचे आजार यामध्ये ही तपासणी केली जाते. साधारण: २ सीसी रक्तामध्ये ५० ते ६० तपासले जातात.



Q. 1 What is CT diagnosis of this patient who is on long term calcium supplement?

Hurry Up! Attractive Gifts are waiting for winners of this Quiz contest. Last Date of answering is 14th Nov. 2011

Quiz Contest



Q. 2 What is Diagnosis of this ECG?

Q.3 What is long form of word 'Ambu' used for Respiratory Resuscitation?

Q. 4 What is name of Dengu Virus?

Q.5 What is normal value of Parathyroid hormone?

Point

फटाकेमुक्त दिवाळी

y:
m:
of vital fluids
a (6th Century
ge of the arteries,
redi (2007)

d hypertension in a
ns of the disease.

diabetes and classified
obesity and Sedentary

w seen on examination
med Cataract by the 6th

physician Sushruta (6th
formed with a special tool
ed to loosen the lens and
eye would letter be soaked
s method was successful,
only be performed when
cientist travelled to India
sicians. The removal of
na from India.

used to give herbal
eries.

heart pain – was
E) Dwivedi and
all the essential
on, i. e. site,
actors and
s kind of

दिवाळीच्या फटाक्यांचा माणसाच्या आरोग्यावर खूप परिणाम होत असतो. फटाक्यांमधील तिन गोष्टींचा आरोग्याच्या दृष्टीने विचार करण्याची गरज आहे.

१) धूर २) आवाज ३) आग या तिन्ही गोष्टींचे माणसाच्या आरोग्यावर परिणाम होत असतात.

धुरामुळे दम्याच्या रुग्णांना प्रचंड त्रास होतो हवेतील प्रदुषण वाढल्यामुळे खेकला येणे धाप लागणे या गोष्टींचा त्रास होऊ लागतो. फटाक्यांच्या वासामुळे काहींचा श्वास गुदमरतो त्यामुळे फटाक्यांच्या त्रासाने दमा व सी. ओ. पीडीच्या रुग्णांना खूप त्रास होत असतो. त्यामुळे दिवाळीत फटाक्यांचा त्रास आपल्या घरातील नातेवाईकांना कंवा परिसरातील लोकांना होऊ नये याची काळजी घ्यावी.

आवाजाच्या प्रदुषणाने विशेषतः हृदयविकाराच्या पेशंटना त्रास होतो आवाजामुळे निर्माण झालेल्या भितीमुळे हृदयाचे ठोके वाढणे. छातीत धडधड करणे हा त्रास होतो. त्यामुळे हृदयाच्या रुग्णांची परिस्थिती गंभीर बनू शकते.

फटाक्यामुळे अग्नी निर्माण होतो. यामुळे लहान मुलांचे हात, डोळे, चेहरा भाजणे हे गंभीर त्रास होऊ शकतात. फटाके डोळ्यात गेल्यामुळे अनेकांचे डोळे जाऊन आयुष्यभर अंधत्व येऊ शकते. काहींना जादा प्रमाणात भाजल्यामुळे काहींना विद्रुपपणा येतो. विशेषतः खिशात फटाके पेटणे, चेहऱ्यावर फटाका फुटणे, डोळ्यात फटाक्याची पावडर जाणे. या धोक्यापासून आपल्या मुलांना सावध ठेवावे. फटाके उडवताना पालकांनी आपल्या मुलांवर लक्ष ठेवणे फार महत्वाचे आहे. त्यामुळे अनेक गंभीर धोके टळू शकतात. फटाके उडवून हवामानात, परिसरात प्रदुषण करण्यापेक्षा टाळणे हे समाजाच्या दृष्टीने खूप महत्वाचे आहे.



अॅलर्जी तपासणीसाठी

श्रीरत्न हॉस्पिटल, कराड.



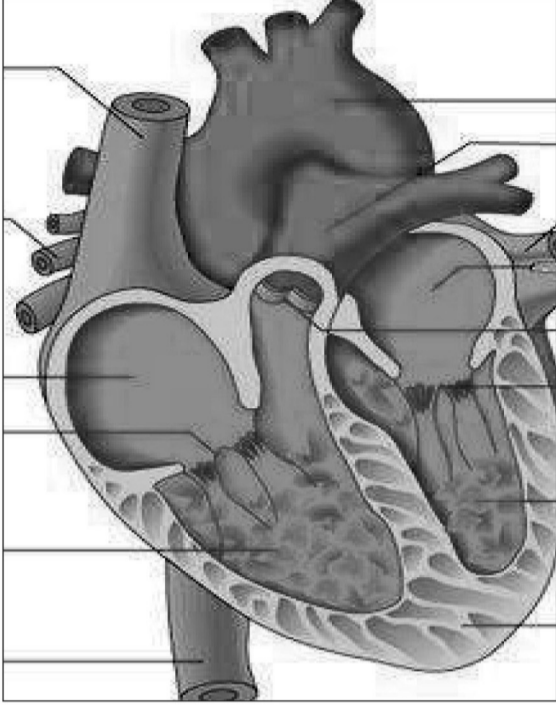
अत्याधुनिक जर्मन टेक्नॉलॉजी



दमा
अॅलर्जीची सर्दी
कातडीचे अजार
औषधाची अॅलर्जी
खाण्यातील अॅलर्जी

संपर्क फोन:- (०२१६४) २२५९०९, ९९२२९५५१७६, ९८२२५९२३४७.

हार्ट अ‍ॅटक येण्यापूर्वी



हृदयविकार, पॅरालिसिस, डायबेटिस हे आजार चिंता करण्यासारखे आजार व्हायला लागले आहेत. या आजारात त्या माणसांची म्हणजे पेशंटची काम करण्याची क्षमता कमी होते. परंतु त्याबरोबर त्याचा होणारा व्यापारात, नोकरीत किंवा सामाजिक कार्यात होणारा तोटा खूप मोठा असतो. हा आजार साधारण: कुटूंबातील कार्यरत्या माणसाला होतो. कारण हा आजार होण्याचे वय सध्या ३० वर्षे ते ६० वर्षे आहे. त्यामुळे त्याच्यावर अवलंबून असलेल्या कुटूंबांना त्यांचा त्रास सहन करावा लागतो. त्याच्यावर अवलंबून असलेल्या कुटूंबांना आर्थिक अडचणींना तोंड द्यावे लागते. कुटूंबाबरोबर समाजाची म्हणजेच त्या देशाची प्रचंड आर्थिक नुकसान होत असते. भारतात या आजाराचे प्रमाण साथीच्या आजाराप्रमाणे फोफावत आहे. याला अनेक कारणे आहेत. ती कारणे शोधून त्यावर वेळीच उपाय करण्याची गरज निर्माण झाली आहे.

या आजारात प्रामुख्याने पहावयाच्या अवयवांना रक्त पुरवठा करणाऱ्या रक्त वाहिन्या म्हणजेच धमण्या खराब व्हायला सुरुवात होते. तसे पाहिले तर हा रक्त वाहिन्यांचा आजार आहे. शरीरातील रक्त वाहिन्या एकाच प्रकारच्या असल्यामुळे त्यांच्या अवयवांच्या रक्त वाहिन्या खराब झाल्यामुळे ते आजार व्हायला लागतात. उदा. जर हृदयात रक्त पुरवठा करणारी रक्त वाहिनी बंद पडली तर हृदयविकाराचा झटका म्हणजेच हार्ट अ‍ॅटक येतो. मेंदूची रक्तवाहिनी बंद पडली तर किंवा बंद पडल्याने फुटून रक्तस्राव झाला तर पॅरालिसिस म्हणजेच अर्धांगवात हा आजार होतो. किडणीची रक्तवाहिनी बंद होण्यामुळे किडणी खराब होते. त्याला C.R.F. असे म्हणतात. जर फुफ्फुसाची रक्त वाहिनी बंद पडली तर फुफ्फुसाचा अ‍ॅटक म्हणजे (पलमोनरी इम्बोलिजम) होतो. डोक्याची दृष्टीपटण वरील रक्त वाहिनी बंद पडली तर दृष्टी जाते. तर या रक्त वाहिन्या का बंद पडतात? याचा आपण सखोल विचार करूया.

शरीरातील रक्तवाहिन्या अतिउच्च रक्तदाब Blood Pressure किंवा Hypertension Oxirized Low Density, Lipoprotein (LDL) सिगारेट, धूम्रपान किंवा रक्त वाहिन्यांच्या जंतूसंसर्गामुळे कठीण होतात किंवा बंद पडतात. वयाच्या १५ व्यावर्षी काही पेशंटच्या रक्त वाहिन्यांना दोष चालू होतो. व यातील कित्येक पॅशंट वयाच्या ३५ वर्षांयत मृत्यू पावतात. त्यांच्या मृत्यूचे कारण जरा शोधले असता असे आढळते की, त्यांच्या रक्तवाहिन्या कठीण झालेल्या आहेत.

रक्त वाहिन्या कठीण होण्याच्या किंवा आतून चरबीचा धर होण्याचे सहा टप्पे महत्वाचे आहेत.

१) रक्तवाहिन्यांच्या आतील आवरण (Endothelium)

खराब होते. त्यावर (Platlate) आणि (Monocyte) चिटकून राहतात.

२) LDL किंवा VLDL चे कण रक्त वाहिन्यांच्या आतील वाहिन्यांच्या आतील आवरणाखाली प्रवेश करतात. Subendothelial Space मध्ये त्यामुळे Lipid Peroxidulion चरबीचे विघटन होते.

३) Monocyte Mo maerophagen मध्ये रूपांतर होणे त्या oxydized LDL चे कण गिळंकृत करतात. त्यामुळे foam cell मध्ये रूपांतर होते. या फोमसेल चरबीच्या असल्यामुळे चरबीचे थर तयार व्हायला लागतात.

४) यामुळे Intiamatory T cell रक्तवाहिन्यांच्या आणि थराखाली जमा होतात. ते cyto loines व Chemotaetic muscle cells प्रोटीन्स proteins तयार करतात. त्याच्यामुळे smooth muscle cells रक्त वाहिन्यांच्या आतील बाजूला जमा होऊन (Conduirbite Cell) चे Secretory Cells मध्ये रूपांतर होते.

५) या Smooth Muscle Cell जाळीमध्ये Collegin व fibrin जमा होते. त्यानंतर त्याचे रूपांतर कॅल्शियमसारख्या कठीण पदार्थात होते.

६) तयार झालेल्या Foam Cells मरून जातात आणि त्यामधील Cholestroral व बाकीचे चरबीयुक्त पदार्थ रक्तवाहिन्यांमध्ये साठून राहतात. त्यामुळे रक्त वाहिन्या कठीण होतात. व रक्तवाहिन्यांची नलिका बारीक होते. शरीरातील रक्त वाहिन्या खराब होण्यासाठी अनेक कारणे आहेत. यामध्ये काही कारणे आपण बदलू शकत नाही आणि काही कारणे आपण बदलू शकतो.

डॉ. संजय पवार

M.D. (Medicine) DAA (Vellore)
F.C.C.P. (USA)

बदलता न येणारी कारणे :

१) वय - वय हे वाढतच जाते हे आपल्या हातात नाही. वयोवृद्ध माणसांना हृदयविकार, पॅरालिसिस, किडणीचे आजार जास्त प्रमाणात होतात.

२) लिंग - माणसांना स्त्रियांपेक्षा हा आजार होण्याचे प्रमाण जास्त आहे कारण HDL-C चे प्रमाण माणसामध्ये स्त्रियांच्यापेक्षा कमी असते. हे Atheroscleuasis होऊ नये म्हणून काम करणाऱ्या चरबीचा प्रकार आहे. स्त्रियांमध्ये Estrogen नावाच्या हार्मोन्समुळे (Hormone) मुळे Atheosclewis चे प्रमाण कमी होते.

३) मासिक पाळी - पाळी बंद झाल्यानंतर (Estrogen) चे प्रमाण कमी होते त्यामुळे हृदयविकाराचे प्रमाण वाढते.

४) अनुवांशिक - आई वडिलांना हृदयविकार असेल तर मुलांना होण्याचे प्रमाण जास्त असते.

५) सामाजिक - लड्डपणा, कमी शिक्षण, व्यायामाचा अभाव, खाण्याच्या सवयी यावरसुद्धा आजाराचे प्रमाण अवलंबून असते.

६) लड्डपणा - मोठ्या अशा व्यक्तीचे आजाराचे प्रमाण जास्त असते.

७) मानसिक आजार - काळजी व टेन्शन, अतिश्रम, मानसिक दबाव यामुळे या आजाराचे प्रमाण वाढते.

काहीवेळा हे तयार झालेले cholestroral चे थर (Atheroma) त्या जागेवरून निघून पुढच्या भागात अडकतात. त्यामुळे ती रक्तवाहिनी पूर्ण बंद होते आणि अचानक पॅरालिसिस किंवा हृदयविकाराचे आजार होतात. हृदयाच्या रक्तवाहिन्या बारीक असतात.

SHRIRATNA HOSPITAL KARAD CARDIOTHORACIC CENTER

Mo. 02164-225909/9922955177

VISITING CONSULTANTS

SR. No.	DOCTORS NAME	DAY	TIME	MOBILE
1.	Dr. Avnish Gupte. M.B.B.S.M. Ch (Neuro.)	Second & Forth Saturday	10 am. To 2 pm.	9850561968 9881302085
2.	Dr. Mahabal Shaha. D.N.B.Med., D.N.B.Neuro.	Forth Wed.	10 am.	9423326907 9373448860
3.	Dr. Abhay Sadare. MD,DM (Nephro) DNB	Second Saturday	7 pm.	982219014
4.	Dr. Chandrakant Chavan. MD (Med) D.N.B. (Cardio)	Every Sunday		9823503077
5.	Dr. Padmaj Kulkarni MD (Med) DM (Oncology)	Second Saturday		
6.	Dr. Samir Melinkary MD (Med) DM (Haematology)	Second Friday		9766249644
7.	Dr. Manoj Durairaj. M.S.,M.Ch, (Cardiac Surgery)	Second Friday	& Forth	9822322072
8.	Dr. Abhijit Korane Lephrologith	Every Wnd, Second & Forth	5-7 p.m	9921792969
9.	Dr. Bartake Heamapologist		2nd Sunday	9763164057

शरीरातील धोकादायक घटक (Risk markers)

१) Creative Protein - hs CRP या रक्तातील तपासणीद्वारे हृदय विकाराचा झटका येणार की नाही हे कळू शकते. (0.1 -8mg/l)(Normal Level) काही इतर आजारात उदा. साथीचे आजार किंवा जंतू संसर्ग, मधुमेह, लठ्ठपणा यामध्ये याचे प्रमाण वाढू शकते. जर याचे प्रमाण (1 mg/dl) असेल तर उपचाराची गरज नाही. यास (3mg/dl) पेक्षा जास्त असेल तर (Aspirin) व Lovastatin ही औषधे वापरावी.

२) Lipoprotein Asciatad Phospholipase A2 (LPPL A2) हे Protein falamatory enzyme असून MicroPhagen and Lympholytes तयार करतात आणि Lo % LDL मध्ये Transport होते.

३) Microhuminuria - मधुमेहाच्या पेशंटमध्ये हृदयविकार किंवा पॅरालिसीस होण्याची संभावना लघवीत प्रथिने जास्त असतील तर जास्त असते. रक्तवाहिन्यांच्या आतील आवरणता दोष निर्माण होण्यामुळे microalbumin होतो. अशावेळी ACE inlibituus चे उपचार करावेत.

हृदयविकार किंवा पॅरालिसीस होण्यापूर्वी करण्याच्या काही महत्वाच्या तपासण्या

The Screeing for Heart Attake prevention and Educaton (SHAPE) tusle force guidelines प्रमाणे ४५ ते ७५ वर्षांच्या पुरुषात व ५५ ते ७५ वर्षे वयोगटातील स्त्रियांच्या खालील तपासण्या गरजेच्या आहेत.

१) कॅरॉटिड डॉप्लर (Carotid Doppler) मानेतून मेंदूत जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यांच्या सोनोग्राफी या तपासणीमध्ये कोणतेही इंजेक्शन द्यावे लागत नाही. हृदयाकडून मेंदूकडे जाणाऱ्या या रक्तवाहिन्या व त्यातून रक्तप्रवाह आपणांस पूर्णपणे पाहता येतो. जर या रक्त वाहिन्यांमध्ये ऑहशपो किंवा रक्ताची गुठळी असेल तर लगेच उपचार पध्दती चालू केल्यास



पॅरालिसीससारखे महाकाय दुखणे टाळतो येते. संशोधनाने असे सिध्द झाले आहे की कॅरॉटिडच्या रक्तवाहिन्या कठीण झाल्या असतील. यामध्ये चरबीचा थर (Athlno Sdenosiy) साठला असेल. हृदयाच्या रक्तवाहिन्यामुद्धा अशाच अस् शकतात. त्यामुळे हृदयविकार होऊ शकतो.

२) Ahele/Brachial Index (ABI) यामध्ये शरीरातील पायाच्या रक्तवाहिन्यांचे Doppler Pressure घेतले जाते. यामुळे पायाला गोळे येणे किंवा चालता पायात रक्तपुरवठा पुरेसा न झाल्यामुळे थांबायला लागणे यासाठीचे कारण शोधता येते जर रक्त वाहिन्या बंद झाल्या असतील तर Peripherval Vaicnlar ocalusive Disorder (PVOD) मध्ये Feet/

Arm [Rube Doppler Ratio] 0.9 पेक्षा कमी असते. ३) इलेक्ट्रॉन बिम कॉम्प्युटेड टोमोग्राफी Electron इशरा Computed Tomography (EBT) किंवा

हृदयविकार किंवा पॅरालिसीस टाळण्यासाठी

- १) धूम्रपान पूर्ण बंद करणे.
- २) अतिउच्चरक्तदाब असेल तर पूर्णपणे औषधावर आटोक्यात आणावा.
- ३) चरबीचे रक्तातील प्रमाण जास्त असेल तर त्यावर वेळीच उपाय करावे.
- ४) मधुमेह असेल तर रक्तातील साखरेचे प्रमाण व्यवस्थित उपाशीपोटी १२० पेक्षा कमी व १४० mg/dl पेक्षा कमी जेवणानंतर असणे गरजेचे आहे.
- ५) चरबी कमी करण्याची ट्रीटमेंट, Aspirin रक्ताच्या गुठळ्या पातळ करण्याचे औषध यांचा हृदयविकार किंवा पॅरालिसीस टाळण्यासाठी खूप फायदा होतो.

Multideteeron Computed Tomography (MDCT) हृदयाच्या रक्तवाहिन्यातील कॅल्शियमचा थर किती आहे तो कळतो. हृदयाची (सिटी) ही सर्व पेशंटमध्ये करणे गरजेचे नाही यामधील हृदयविकाराचा धोका टाळणे 75 % Sensitived 75% Specific आहे. रक्तवाहिन्यांमध्ये कॅल्शियम किती यावर उपचार होणे गरजेचे आहे, हे कळते.

हाफ कटींग

(पान ३ वरून)

आण्णा अरं काय झालं? मी उत्साहाने विचारले. गुन्हा फुटला, पण आरं त्यात काय होतयं, पण मला काय पाय थोडे जड वाटतायत. आण्णा खालच्या आवाजात म्हणाला. तेवढ्यात ज्ञानबा सगळ्यांवर तरटला. अरे चला, चला बाजूला व्हा. वारं सोडा अन् इथं काय बरं गर्दी करू नका. याला पान लागल्यां. मला घाम फुटला. माझा मित्र आण्णा अन् त्याला पान लागल्यां. मेंदूच्या एका क्षणात चिंध्या झाल्या. हात पाय बधीर झाले. काय सुचायचे बंद झाले. तेवढ्यात जणू गणू पुजारी आला. कोणीतरी लिंबाचा पाला आणला होता. गणू आला. पुजाऱ्याने आण्णाला देवळात आणायला सांगितले. आण्णाला उचलले आणि देवळात नेले. नाकातून खूप रक्त येत होते. आण्णाचा चेहरा निस्तेच वाटत होता. त्याला पायावर चालता येत नव्हते. हात पाय थंड झाले होते. नखे व बोटे निळी पडली होती. वाटत होते की आण्णा काळा पडला आहे. गणू पुजाऱ्याने लिंबाचे पाने ठेचून रस केला. काही लोकांनी लिंबाची पाने बादलीत टाकली. खराटा आणला, रिंगण मारले. सगळे जण रिंगणाच्या बाहेर उभा राहिले. रिंगणात फक्त आण्णा आणि गणू पुजारी. पुजाऱ्यांनी तांब्याभर रस आण्णाला प्यायला दिला. त्याला रस पिता येत नव्हता. थोडासा नाकातून बाहेर आला. पण पुजारी ऐकत नव्हता. आण्णाच्या नरड्यात तो कडू रस ढकलत नव्हता. व तो उलट्या करत होता. गावातील काही अतिउत्साही समाजसेवकांनी त्याच्या अंगावर लिंबाच्या पाण्याच्या बादल्या ओतून आण्णाचा

चेहरा निस्तेज झाला होता. त्याला श्वास घेणे मुश्कील झाले होते. त्याचे हात पाय निळे पडले होते. त्याच्या तोंडाला थोडासा फेस यायला लागला होता.

बाजूला कुजबूज चालली होती, पान लागलेले उतरले नाही, याला दवाखान्यात न्यायला पाहिजे. तेवढ्यात गायकवाड गुरूजी आले.

काय झाले रे आण्णाला? गुरूजी पान लागले आहे, बाजूने आवाज आला.

अरे येड्यांनो इथं काय करताय?

चला गाडी बोलवा, याला कराडला न्यायला पाहिजे. तेवढ्यात नाता-खांब्याची बैलगाडी कोणीतरी बोलविली होती.

गाडीत एक जेन त्यावर एक कापसाची गाडी घडी करून टाकली. आण्णाला उचलून गाडीत घातला त्याचे डोके त्याच्या आईने मांडीवर घेतले होते. आण्णाचे डोळे आकाशाकडे निस्तेज होऊन बघत होते श्वासाच्या हालचाली अगदी मंद गतीने चालत होत्या. तोंडाला फेस आला होता. बैलाने पुर्वेला तोंड केले. गाडी चालू झाली. गाडी व बघणाऱ्यात फरक पडू लागला. माणसांना गाडी अंधूक दिसू लागली. आण्णाचे ते फक्त आकाशाला लागलेली मान दिसत होती. त्याची कपडे देवळाच्या बाहेर कोणीतरी आणली आणि माझ्या हातात दिली. चड्डीच्या खिशात काहीतरी होते. हात घातला आणि हाताला दिड रूपाया लागला. ती नाणी तळहातावर बघत विचार आला ही बैलगाडी तेरा किलोमीटर कराडला जाईल का? आण्णाचे देवाने हाफ कटींग केले की थर्ती पर्सेंट.

(पान ६ वरून)

हार्ट अटॅक येण्यापूर्वी

त्यामुळे त्या तेथेच बंद होतात व हृदयाचा रक्त पुरवठा बंद पडल्यामुळे हृदयाचे कार्य कमी होते. काही भागात हा रक्त पुरवठा कमी झाल्यामुळे हृदय आंकुचन व प्रसरण पावत नाही. व शरीराच्या इतर भागात रक्त पुरवठा करू शकत नाही. अर्थात ही घटना काही एका दिवसात होत नाही. ही घटना कित्येक वर्षांपासून चालू असते. जशी शरीरातील एक वाहिनी जास्त असतो. तसा अनेक वाहिन्यांच्या रक्त वाहिन्या खराब होऊ लागतात. रक्त पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांना एक चरबीचा (Cholesterol) चा गंज चढलेला असतो. जशी पाण्याची पाईप आतून बरेच दिवसानंतर खराब होतात. तशा शरीरातील रक्त वाहिन्यासुद्धा खराब होतात.

सहकारणे किंवा बदलता येणारी कारणे -

१) धूम्रपान - सिगारेट बिडी ओढणाऱ्यांना या आजाराचे प्रमाण जास्त आहे.

२) रक्तदाब - ज्याचा रक्तदाब (Blood Pressure) कधीही Control मध्ये नसतो किंवा गोळ्या खाण्यास टाळाटाळ करतात त्यांच्यात आजाराचे प्रमाण जास्त असते.

३) मधुमेह - रक्तातील साखरेचे प्रमाण सतत जास्त राहणे, औषध व्यवस्थित न होणे किंवा पथ्य न पाळणे.

४) चरबी - रक्तातील LDL-C चे प्रमाण, चरबीचे प्रमाण १६० mg/al पेक्षा जास्त असणे किंवा HDL चे प्रमाण ४० mg/al पेक्षा कमी असणे.

आहारतज्ञः गरज समाजाची

आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य फक्त आजार नसणे एवढेच नव्हे.

ही व्याख्या जागतिक आरोग्य संघटनेने माणसाच्या आरोग्याविषयी तयार केलेली आहे.

* शरीराची पूर्ण वाढ झाली पाहिजे.
* शरीरातील सर्व अवयव व्यवस्थित कार्यरत पाहिजेत.

* शरीरास मानसिक संतुलन पाहिजे.
* वृद्धत्वात किंवा एखाद्या अवयवास इजा झाली तर कार्यरत राहणे

* आजाराला प्रतिकार करण्यासाठी शक्ती पाहिजे.

वरील सर्व गोष्टींचा विचार केला तर माणसाचे आरोग्य व्यवस्थित राहण्यासाठी अन्न फार महत्वाचे आहे. भारतातील ८० % माणसे दोन वेळेचे पुरेसे अन्न मिळावे म्हणून कष्ट करत असतात. काही लोकांना दोन वेळेचे अन्न सुद्धा मिळत नाही तर या अन्नाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी किंवा २० टक्के लोक प्रमाणापेक्षा जास्त अन्न सेवन करून आपले स्वतःचे वजन वाढवतात व ते आरोग्यास धोकादायक असू शकते. याचे नियंत्रण करण्यासाठी आज गरज आहे डाएटिशियन व न्युट्रीशन म्हणजेच आहारतज्ञ व्यक्तीची.

भारतात कुपोषणाचा प्रश्न फार मोठा आहे. लहान बालकांचे कुपोषण टाळण्यासाठी केंद्र शासनाची योजना आहे. यामध्ये आहारतज्ञ व्यक्तीचे खूप मोठे काम आहे. या बालकांचा आहार व्यवस्थित देणे व बालकाला गरजेचे घटक उदा. प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स, जीवनसत्वे हे पुरेशा प्रमाणात मिळतात याची काळजी घेणे.

डाएटिशियन व न्युट्रीशन म्हणजेच आहार तज्ञाचे या सामाजिक कार्यापेक्षा सुद्धा जादा महत्व वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी फार मोठ्या प्रमाणात होत आहे. माणसाचे शरीर हे कष्टाचे शरीर आहे. बाकी चार पायांच्या जनावरांप्रमाणे देवाने माणसाचे शरीरसुद्धा कष्ट करण्यासाठी सशक्त बनविले आहे. माणूस वाधासारखा चपळपणे पळू शकतो. सिहांच्या मानसिकतेने संकटावर मात करू शकतो. हत्तीच्या ताकदीने कोणतेही काम करू शकतो, मात्र ऑटोमायझेसनच्या या जगात माणसाच्या हालचाली कमी होऊ लागल्या. चालणे टाळण्यासाठी गाडी आली. ऑफीसमध्ये प्रत्येक वस्तू रिमोटवर झाली. डोंगर चढणे, पायऱ्या चढणे लिफ्टमुळे बंद झाले. एवढेच काय पण अन्न चावून खाणे त्रासाचे होऊ लागले म्हणून प्रिडायजेस्टेड फूड म्हणजेच फास्ट फुड, कोल्ड्रीक्स, बेकरी प्रॉक्टस आले. त्यामुळे माणसाचे कष्ट कमी झाले. टिव्ही, कॉम्प्युटरमुळे तासानतास माणसे एका ठिकाणी बसून, खाण्याचा प्रोग्राम चरत राहतात. व्हिडीओ गेम्समुळे मैदानी खेळ बंद झाले आणि एकूणच काय सगळे लडू झाले.

लडू झाल्यानंतर बऱ्याचजणांना वादू लागले की, आपण बारीक व्हावे. सलमान, अमीर, अजयच्या सिक्स पॅक्समुळे प्रत्येक तरूणाला गरज वादू लागली व्यायामाची. कॅटरिना, करीनाच्या फिगर टिव्हीवर दिवस-दिवस पाहून प्रत्येक स्त्रिला स्लीम होणे गरजेचे वादू लागले आहे.

अर्थात यासाठी आता गरज आहे आहारतज्ञाची. हॉस्पिटलमध्ये मधूमेह, हृदयविकार, किडणीचे आजार याचे प्रमाण वादू लागले आहे. प्रत्येक येणारा पेशंट डॉक्टरांना विचारतो. डॉक्टर पथ्य काय?

खरचं डॉक्टरांना वेळ आहे का प्रत्येक पेशंटला खाण्या-पिण्याविषयी मार्गदर्शन करायला? बऱ्याचवेळा मला पेशंट सारखे-सारखे विचारतात, डॉक्टर काय खाऊ? मी म्हणतो, माझे डोके सोडून काहीही खा !

त्यामुळे मला वाटते प्रत्येक डॉक्टरांना गरज आहे

जिम किंवा फिटनेस सेंटरचे महत्व खूप वाढत आहे. फिटनेस सेंटरमध्ये आहारतज्ञ कमी वजन



डाएटिशियनची किंवा आपण स्वतः या गोष्टीचा अभ्यास करण्याची.

आहारतज्ञ हॉस्पिटलमध्ये फार महत्वाची भूमिका करू शकतात. हृदयविकाराच्या, डायबेटिस, किडणीच्या आजाराला खाण्यापिण्याविषयी मार्गदर्शन खूप महत्वाचे आहे. त्यामुळे अनेक पेशंटसचे आजारवर खर्च होणारे पैसे कमी होऊ शकतात. या पेशंटंना योग्य सल्ला मिळणे फार महत्वाचे आहे. उदा. बऱ्याच वेळा आजारी म्हटले की लोक पेशंटला फळे, नारीयल पाणी देतात पण जर पेशंटला किडणीचा आजार असेल तर शरीरात पोर्टेशियमचे प्रमाण वाढलेले असते. जर या पेशंटला फळांचा रस किंवा नारीयल पाणी दिले तर पेशंटच्या हृदयाचे ठोके कमी होतात किंवा पेशंटला मृत्यू येतो. कारण फळात व नारळ पाण्यात खूप प्रमाणात पोर्टेशियम असते. ही एक छोटीशी गोष्ट आहे पण किती महत्वाची आहे, हे तुमच्या लक्षात आले असेलच. मधूमेहाच्या पेशंटला आहार मार्गदर्शन हे खूप महत्वाचे आहे. त्यामुळे पेशंटची अनेक औषधे कमी होऊ शकतात.

करण्यासाठी किंवा वाढविण्यासाठी खूप मदत करू शकतात. स्पोर्ट्स ऑर्गेनायझेसनमध्ये शरीर संतुलन तंदुरुस्त राहण्यासाठी आहारतज्ञांचे मार्गदर्शन घेतले जाते. एकंदरीत काय आहार तज्ञाची समाजासाठी खूप मोठी गरज आहे आणि प्रशिक्षित आहारतज्ञ तयार व्हावे म्हणून श्रीरत्न कॉलेज ऑफ पॅरामेडिकल कोर्सेसद्वारा आम्ही डाएटिक्स व न्युट्रीशन हा शिवाजी विद्यापीठ मान्यताप्राप्त कोर्स चालू करत आहोत. हा कोर्स एक वर्षाचा असून यामध्ये लेक्चर्स व प्रॅक्टिकल्स घेतली जाणार आहेत.

कोर्सच्या दोन बॅचेस आहेत. पहिली बॅच डॉक्टरांसाठी आहे आणि दुसरी बॅच इयत्ता १० वी व १२ वी किंवा इतर ग्रॅज्युएट लोकांसाठी आहे. ह्या कोर्सचा लाभ जास्तीत जास्त लोकांना व्हावा म्हणून आठवड्यातून एकच दिवस लेक्चरचे नियोजन केले आहे. या कोर्सच्या अॅडमिशनसाठी गरजूनी फोन क्रमांक ०२१६४-२२५९०९, ९९२२९५५१७६ या क्रमांकावर किंवा श्रीरत्न हॉस्पिटलमध्ये संपर्क साधावा.

श्रीरत्न कॉलेज ऑफ पॅरामेडिकल कोर्सेस

पाहिजेत

नर्सिंग प्रिन्सीपॉल
ANM, GNM, B. sc. Nurse

नर्सिंग ट्यूटर
ANM, GNM

फार्मासिस्ट
D. Pharm B. Pharm

संपर्क :

श्रीरत्न हॉस्पिटल आणि
कार्डिओथोरेसिक
सेंटर (आयसीयू)

कराड. मो. ९८२२५९२३४७,
८७९६१२४५४५

श्रीरत्न इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च अँड एज्युकेशन (ट्रस्ट), कराड शिवाजी विद्यापीठ, कोल्हापूर लोकविकास केंद्र मान्यताप्राप्त कोर्सेस

प्रवेश सुरु

प्रकल्प भेट

सुसज्ज लायब्ररी

लेक्चर हॉल

प्रात्यक्षिकद्वारे मार्गदर्शन

इमर्जन्सी मेडीकल सर्टिफिकेट (E.M.S.)
पात्रता : M.B.B.S., B.A.M.S.,
B.H.M.S.
कालावधी : १ वर्ष

एक्स रे, ई.सी.जी. स्कॅनिंग टेक्नीशियन
पात्रता : १० वी १२ पास
कालावधी : १ वर्ष

हेल्थ अॅसिस्टंट
पात्रता : १० वी पास/नापास
कालावधी : १ वर्ष

आय.सी.यू. अॅसिस्टंट
पात्रता : १२ वी पास
कालावधी : १ वर्ष

संपर्क :- श्रीरत्न हॉस्पिटल कार्डिओथोरेसिक सेंटर व आय.सी.यू.

सुपर मार्केट, शनिवार पेठ, मोहिते हॉस्पिटल जवळ, कराड फो. (०२१६४) २२५९०९, ९९२२९५५१७७, ९०१७४७२३६