पी.सी.ओ.डी. आणि होमिओपॅथिक उपचार

Polycystic Ovarian Syndrome हा १८ ते ४४ या वयोगटातील स्त्रियांमध्ये संप्रेरकांच्या असंतुलनामुळे आढळून येणारा आजार आहे. या आजारामुळे बीजांड वेळच्या वेळी फलित होत नसल्यामुळे प्रजननात अडथळे निर्माण होऊन वंध्यत्व येऊ शकते. त्यामुळेच पाळी वेळेत येत नसेल तर वेळीच आजाराचे निदान करून योग्य ते उपचार करण्याची आवश्यकता असते. दीर्घकाळ या आजारावर उपचार केले नाहीत तर मधुमेह आणि हृदयरोग होण्याची संभावना वाढत जाते. बऱ्याच महिलांमध्ये या आजारात बीजांडकोशावर छोटे छोटे पाण्याने भरलेले फुगवटे 'सिस्ट' तयार होतात, म्हणून याला पॉलिसिस्टिक ओव्हरीचा आजार असे म्हणतात. हार्मोन्सद्वारे शरीरांतर्गत बऱ्याच क्रिया घडून येतात जसे की, शरीराची वाढ आणि ऊर्जेची निर्मिती. एका हार्मोनच्या स्रावणामुळे दुसरा हार्मोन स्रवला जातो. अशाप्रकारे हार्मोन्सचे कार्य एकमेकांवर अवलंबून असते. स्त्रियांमध्ये प्रोजेस्टेरॉन व इस्ट्रोजेन हे हार्मोन तर पुरुषांमध्ये टेस्टोस्टेरॉन हा हार्मोन स्रवला जातो. या आजारात स्त्रियांमधील या हार्मोनचे असंतुलन होऊन बीजांडामार्फत टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन जास्त प्रमाणात स्रवला जातो. त्यामुळे बीजांड फलोत्पादित होत नाही, चेहऱ्यावर तारुण्यपीटिका येतात. चेहऱ्यावर दाट केस येतात. तसेच इन्शुलिन हार्मोनला अटकाव केला जातो. या अटकावामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढत जाते, परिणामी कालांतराने मधुमेह होतो.

कारणे :- १. या आजाराचे निश्चित असे कारण माहीत नाहीये, परंतु जनुकातील बिघाडामुळे आईमधील किंवा वडिलांमधील ही आनुवंशिकता मुलींमध्ये आढळून येते. २. वयात येण्याच्या कालावधीत निर्माण झालेला शारीरिक किंवा मानसिक ताणतणावसुद्धा या आजारासाठी कारणीभूत ठरतो. ३. हल्ली स्त्रियांमध्ये पुरुषांसारखे पोषाख घालण्याची सवय विशेषतः जीन्स पँट, घट्ट कपडे, घट्ट कमरपट्टे त्यामुळे त्वचेवर ताण पडून आतील रक्तवाहिन्यांवर अतिरिक्त दाब येतो. त्यामुळे बीजांडकोशला तसेच गर्भाशयाला महत्त्वाच्या इंद्रियांना रक्तपुरवठा विस्कळीत होऊन कमी होऊन शकतो. अपुऱ्या रक्तपुरवठ्यामुळे पी.सी.ओ.डी. सारखे आजार उद्भवतात.

लक्षणे :- १. मासिक पाळीच्या वेळी कमी किंवा जास्त प्रमाणात अनियमित रक्तस्राव होणे किंवा पाळीच न येणे. २. शरीरात चरबीचे प्रमाण साचून लठ्ठपणा येणे. ३. चेहऱ्यावर तारुण्यपीटिका येणे. ४. चेहऱ्यावर, अंगावर जास्त प्रमाणात दाट केस येणे. ५. आवाज घोगरा येणे. ६. अनियमित पाळीमुळे वंध्यत्व येणे. ७. चिंतातूर स्वभाव, डिप्रेशन येणे. हा आजार मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार, झोपेतील श्वसनातील अडथळ्यांचे विकार, डिप्रेशन किंवा गर्भाशयाचा कॅन्सर इत्यादी आजारांशी संलग्न असू शकतो.

निदान :- १. सोनोग्राफीमध्ये बीजांडावरील स्टिस्ट दिसून येतात. २. रक्ताच्या तपासणीत साखरेचे, मेदाचे प्रमाण तपासले जाते. ३. थायरॉइडचा आजार मासिक पाळीच्या तक्रारींसाठी कारणीभूत नाही ना? हे तपासण्यासाठी थायरॉइड फंक्शन टेस्ट केल्या जातात. या आजारावर ठाम असे उत्तर नाहीये, परंतु पाळी नियमित होण्यासाठी व वजन कमी करण्याचे प्रयत्न करणे सगळ्यात महत्त्वाचे आहे. प्रजनन कालावधीतच हा आजार उद्भवत असल्यामुळे वंध्यत्व येणे हा या

होमिओपॅथी
चिकित्सा व उपचार
डॉ. अमरसिंह निकम

आजाराचा सगळ्यात मोठा धोका आहे. होमिओपॅथिक औषधे ही शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक या सर्वांगाचा विचार करून देण्यात येतात. त्यामुळे ती शरीराचा अंतर्गत समतोल राखण्याचे कार्य कुठल्याही बाह्य हार्मोन्सच्या वापराशिवाय करतात. त्यामुळेच या आजारात ती यशस्वीपणे काम करतात.

केस :

ही एका २६ वर्षांच्या महिलेची केस आहे. जिला पी.सी.ओ.डी.बरोबरच सायटिकाचा त्रास आहे. मासिक पाळी अनियमित झाल्यामुळे सतत कुठले न कुठले औषधोपचार करूनसुद्धा तिला काहीच फरक पडत नव्हता. त्याचबरोबर तिला सतत नैराश्य येऊन कुठल्याच गोष्टीत उत्साह वाटत नव्हता.

तक्रारी :-

अनियमित पाळी वयात आल्यापासून मासिक पाळी दीड ते दोन महिन्यांनी येणे. मासिक पाळीच्या आधी चिडचिडपणा, अस्वस्थपणा, नैराश्य आणि स्तनांमध्ये तीव्र वेदना होणे. खूप कमी प्रमाणात रक्तस्राव होणे.

पाच वर्षांपासून डावा पाय सतत दुखणे. खूप वेळ बसल्यावर चालताना, डाव्या कुशीवर झोपताना चमक मारल्यासारख्या वेदना होणे. हळूहळू चालल्यानंतर, आराम केल्यानंतर वेदना कमी होणे.

कंबरदुखी सहा वर्षांपासून - दाबल्यानंतर, धक्का व हादरा बसल्यानंतर, दुसऱ्या बाजूवर झोपल्यानंतर वेदना वाढणे.

जुनाट डोकेदुखीचा त्रास - माथ्यावर जडपणा वाटणे, मानसिक ताणामुळे प्रवास केल्यानंतर डोके दुखणे, झोपल्यानंतर आराम केल्यावर बरे वाटणे.

विशेष माहिती - १. भूक सहन न होणे. २. खाण्यामध्ये फळांची, पालेभाज्यांची आवड. ३. गोडाची, तेलकट पदार्थांची नावड. ४. जुनाट बद्धकोष्ठतेचा त्रास, तेलकट खाल्ल्यामुळे त्रास वाढणे, पडसाकडला झाल्यावर बरे वाटणे. ५. ताणतणावामुळे छातीत अडकल्यासारख्या वेदना होणे. ६. थंड प्रकृती.

स्वभाव :- १. तुमचा स्वभाव कसा आहे?

मी दोन भावांमध्ये लहान होते. घरात आई-वडिलांच्या भाडणांमुळे मला सतत भीती आणि काळजी वाटत राहायची. मला जास्त करून मित्र-मैत्रिणींमध्ये राहायला आवडते. मी कॉमर्सपर्यंतचे शिक्षण घेऊन जॉब करत होते.

२. तुमच्या कौटुंबिक जीवनाविषयी माहिती द्या.

माझे नुकतेच नऊ महिन्यांपूर्वी लग्न झाले. लग्नापासून मला माझा जॉब सोडून द्यावा लागला. घरात मी खूप ताणतणावात राहते. सासूबाई आणि नंदेचा दबाव माझ्यावर असतो. त्या वेळी खूप राग येतो. पण, मी तो व्यक्त करू शकत नाही. कुणी मला काही बोललं तर मला पटकन रडायला येतं. सासरकडच्यांच्या दबावामुळे मला जॉब करता येत नाही. मी एक शिकलेली, मोकळ्या वातावरणात वाढलेली मुलगी असल्या कारणाने सासरकडच्या लोकांचे विचार आणि वागणूक मला पटत नाही. या सततच्या विचारांनी आणि मासिक पाळीच्या तक्रारींमुळे मला खूप नैराश्य येते आणि कशातच उत्साह वाटत नाही.

३. तुम्हाला कशाची भीती वाटते?

मला उंचावरून खाली बघण्याची आणि एकटे राहण्याची भीती वाटते.

संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व :- १. आयुष्यातील बदलानंतर तक्रारींना सुरुवात. २. नैराश्यग्रस्त स्वभाव. ३. दडपल्या गेलेल्या भावना. ४. स्तनाग्रांना खाली तीव्र वेदना मासिक पाळीच्या आधी होणे. ५. मासिक पाळी अनियमित. ६. मासिक रक्तस्राव झाल्यानंतर बरे वाटणे. ७. डाव्या पायात तीव्र चमक मारल्यासारख्या वेदना होणे. ८. हालचालीनंतर, धक्क्याने वेदना वाढणे. ९. भूक सहन न होणे. १०. मानसिक तणावामुळे माथ्यावर डोके दुखणे. ११. थंड प्रकृती.

प्रतिसाद :- वरील लक्षणांवरून मी त्यांना होमिओपॅथिक औषध सुरू केले व सैल कपडे वापरण्याचा सल्ला दिला. आहारात पालेभाज्या, फळभाज्यांचे प्रमाण वाढवायला सांगितले. परिणामी साधारण १५ दिवसांतच त्यांच्या पायाच्या वेदना कमी झाल्या. नैराश्य भावना कमी होऊ लागली. त्यांनी सातत्याने २ ते ३ महिने औषध घेतल्यानंतर पाळीच्या आधी स्तनाग्रांमध्ये होणाऱ्या वेदना कमी झाल्या. रुग्ण उत्साहाने सर्व कामे करू लागला. हळूहळू मासिक पाळी नियमित झाली आणि फेरतपासणीत सोनोग्राफीचा रिपोर्ट नॉर्मल आला.

आदित्य होमिओपॅथिक हॉस्पिटल,
तपोवन मंदिर रोड, मोर मॉलच्या समोर,
पिंपरी गाव, पुणे -१७
फोन नंबर - ०२०-२७४१२१९७/२७४१२५४९

वजन घटविण्यासाठी कमी चरबीयुक्त आहाराची फॅशन

सध्याच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येकजण स्लीम दिसण्यासाठी धडपडत आहे. अनेक मंडळी अगदी सणावाराच्या दिवसांमध्येही वजन कमी करण्यासाठी चरबीयुक्त आहार घेणे टाळतात. अशाप्रकारच्या आहाराच्या सेवनाचा दीर्घकालीन परिणाम पाहिला तर त्याचा आरोग्य आणि वजन घटविण्याच्या दृष्टीने फारसा उपयोग होत नसल्याचे नव्या संशोधनाद्वारे स्पष्ट झाले आहे. मात्र हल्ली लोकांमध्ये वजन घटविण्यासाठी कमी चरबीयुक्त आहाराचे सेवन करण्याची विचित्र फॅशन निर्माण झाल्याचे दिसून येत आहे. अनेक कंपन्यांनी नेमका याचाच लाभ उठवित अशी अनेक उत्पादने बाजारपेठेत आणली. बरीच मंडळी केवळ जाहिराती पाहून या पदार्थांची खरेदी करताना दिसतात.

परंतु केलेल्या संशोधनाद्वारे केवळ उपाशी राहून अथवा कमी चरबीयुक्त आहाराचे सेवन करून एखाद्या व्यक्तीच्या वजनामध्ये फारसा फरक पडत नाही, असे समोर आले आहे. त्यासाठी नित्यनेमाने व्यायाम करून अधिकाधिक कॅलरीज जाळल्या पाहिजेत, असे अभ्यासकांचे म्हणणे आहे.

भारतीयांमधील लठ्ठपणा

एका नियतकालिकात प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार दीर्घकाळासाठी वजन कमी करण्यासाठी कमी चरबीयुक्त आहार फारसा लाभदायी नसल्याचे दिसून आले. भारतीयांमधील वाढत्या लठ्ठपणाचा संबंध हा थेट कार्बोहायड्रेटच्या सेवनाशी असून, पाश्चात्य देशांत मात्र चरबीयुक्त पदार्थ यास कारणीभूत असल्याचे दिसून आले. सातत्याने कमी चरबीयुक्त आहाराचे सेवन हे आरोग्यासाठी धोकादायक असून, तुमच्या पोटात काय जाते यापेक्षा कशाचे ज्वलन होते, हे अधिक महत्त्वाचे आहे.

- डॉ. अंबरिश मिथल,
मधुमेहतज्ज्ञ

तरुण मधुमेहींना भविष्यात उद्भवणाऱ्या गुंतागुंतींवर नियंत्रण ठेवणे शक्य : तज्ज्ञांचे मत

पुणे : प्रतिनिधी

योग्य आहार-विहार व नियमित वार्षिक तपासण्या यामुळे तरुण मधुमेहींना भविष्यात उद्भवणाऱ्या गुंतागुंतींवर नियंत्रण ठेवणे शक्य होईल, असे मत मधुमेहतज्ज्ञ डॉ. कौस्तुभ खरे यांनी व्यक्त केले. डायबेटिस डेनिमित्त एस हॉस्पिटलतर्फे मोफत रक्तशर्करा तपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. यावेळी त्यांनी मार्गदर्शन केले.

डॉ. खरे म्हणाले की, मधुमेहामुळे डोळे, हृदय, मूत्रपिंड व पाय अशा अनेक अवयवांवर परिणाम होत असतो. मधुमेह नियंत्रित न ठेवल्यास गुंतागुंत वाढू शकते. यासाठी मधुमेहींनी फक्त डोळे तपासणी नव्हे, तर डोळ्यामागील पडद्याची तपासणी वर्षातून एकदा तरी करावी. तसेच नियमित रक्तशर्करा तपासण्या व वर्षातून एकदा प्रोटिन यूरिया, स्ट्रेस टेस्ट, क्रिएटीन हेदेखील करणे गरजेचे आहे. मधुमेहींनी अगदी सक्तीने आपले वजन नियंत्रणात ठेवणे गरजेचे आहे. कुठलीही गोष्ट गरजेपेक्षा जास्त खाऊ नये. शक्यतो भात दुपारी

जेवणात खावा आणि रात्री भात टाळण्याचा सल्ला मधुमेहींना दिला.

एस हॉस्पिटल अँड रीसर्च सेंटरचे संचालक व मूत्रपिंड विशेषज्ज्ञ डॉ. पाटणकर म्हणाले की, सध्या मधुमेहींमध्ये आढळून येणारा त्रासदायक कल म्हणजे सेक्सश्युअल डिसफंक्शन (लिंग शैथिल्य) आहे. तब्बल २०-२५ टक्के मधुमेहींमध्ये हे आढळून येते. सर्वांत महत्त्वाची बाब म्हणजे मधुमेहामुळे उद्भवत असलेले विकाराची कुठलीही लक्षणे दिसून येत नाहीत किंवा रुग्णांना प्रथमतः त्याचा त्रासदेखील जाणवत नाही. मूत्रामधून अल्ब्युमिनचा स्राव वाढणे हे मधुमेहामुळे होणाऱ्या मूत्रपिंड विकाराचे लक्षण असते. मात्र ते चाचण्यांनंतरच लक्षात येते. त्यामुळे मधुमेहींनी ६ महिन्यांतून एकदा संबंधित म्हणजे रक्त, लघवी व रक्तदाबाच्या तपासण्या कराव्यात.

डायबेटिसवर नियंत्रण ठेवल्यास मूत्रपिंड विकार बळावण्याचा धोका कमी होऊ शकतो. भारतासारख्या देशात मधुमेहाचे प्रमाण तरुणांमध्येही वाढत चालल्याने त्यामुळे शरीरावर होणारे परिणामदेखील कमी वयातच दिसू लागले आहेत. हे जर टाळायचे असेल तर, मधुमेहींनी पुन्हा आहार आणि विहार या मूलतत्त्वांवर आपले लक्ष केंद्रित करावे. रक्तदाबापेक्षाही लठ्ठपणा हा सध्या महत्त्वाचा मुद्दा असून, मुतखडा, मधुमेह, मूत्रपिंडाचे आजार यांना कारणीभूत ठरतो. त्यामुळे मधुमेहींनी पहिले आपले वजन नियंत्रणात आणणे गरजेचे आहे. त्यासाठी पौष्टिक व समतोल आहार घेणे महत्त्वाचे आहे. तसेच विहार म्हणजे पुरेशी विश्रांती व योग्य व्यायाम करणे गरजेचे आहे. योग्य व्यायाम म्हणजे फक्त जीममध्ये जाणे नव्हे, तर विविध प्रकारचे खेळ, जलतरण, एरोबिक व्यायाम, योगा इत्यादी महत्त्वाचे आहे.

आपलं व्यासपीठ

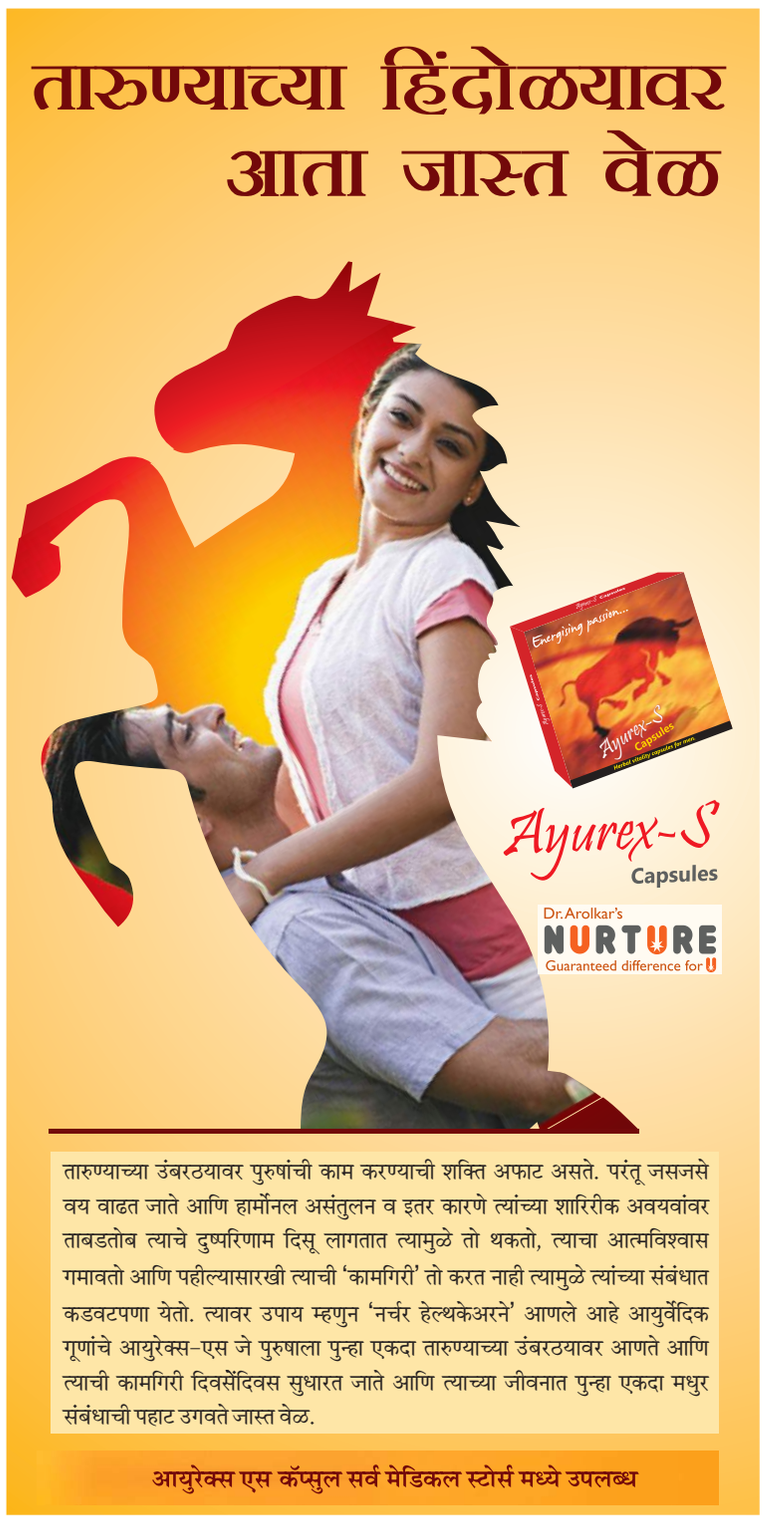
रोजंदारी शिपायांना कायम करावे

परिक्षा व मुलाखती घेवून इंग्रजी माध्यमांचा महापालिकेच्या शाळांसाठी पन्नास रोजंदारी शिपाई दिनांक १५ जुन २०१२ पासून शाळांमध्ये नियुक्त करण्यात आले असा ठराव स्थायी समितीच्या सभेत करण्यात आला. त्यानंतर सेवक निवड समिती सभा व मान्य टिपणी अशा प्रकारे सर्व महापालिका नियोजनानुसार व नियमानुसार या कर्मचाऱ्यांना नियुक्तीपत्रे सुध्दा देण्यात आली आहेत. मात्र त्यावेळी तात्पुरती स्थगिती या देण्यात आली आहे. तुम्हाला नंतर आम्ही बोलावू असे सांगण्यात आले. मात्र अजुनही अजुनही या शिपायांना कामावर रुजू करण्यात आले नाही. याचा महापालिका आयुक्त कुणाल कुमार यांनी करावा. व त्यानंतर शिक्षणमंडळातील ९३ रजामुदतीतील शिक्षक शिपाई व रखवालदार यांना जसे कायम करण्याचा प्रस्ताव पाठविण्यात आला आहे. तसाच ठराव या पन्नास रोजंदारी शिपायांचाही करावा व या शिपायांना कामावर रुजू करुन योग्य तो न्याय द्यावा यासाठी आयुक्तांनी पुढाकार घ्यावा. रोजंदारी शिपायांना नोकरीत कायम केल्यास त्यांचा उदरनिर्वाहाचा प्रश्न मिटेल. तसेच त्यांचे जिवनमानही सुधारेल.

अनिल बाळासाहेब अगावणे
नारायणपेठ पुणे

टीप : आपल्या परिसरातील समस्यांबाबत आपली मते १०० ते १५० शब्दांत आपल्या छायाचित्रासह व पत्त्यासह खालील पत्त्यावर पाठवावीत.

पत्ता : दैनिक 'पुण्य नगरी' बहिरट पाटील आर्केड, दुसरा मजला, बालगंधर्व चौक, शिवाजीनगर, पुणे - ५. Email : ambika.pune@gmail.com



दम्याच्या रुग्णांसाठी इन्हेलर्स वरदान

पुणे : प्रतिनिधी

दम्याचा त्रास होणाऱ्या रुग्णांसाठी इन्हेलर्स हा एक उत्तम पर्याय आहे. इन्हेलेशन थेरपी ही सध्याच्या उपचार पद्धतीमधील चांगली पद्धत असून, यामुळे दीर्घकालीन श्वसनमार्गाच्या त्रासावर नियंत्रण मिळविता येते, अशी माहिती कन्सल्टंट फिजिशियन डॉ. विजय मँडोरा यांनी दिली.

डॉ. मँडोरा म्हणाले, श्वासोच्छवासाचा त्रास होत असेल तर त्याचे रूपांतर दम्यामध्ये होण्याची शक्यता असते. इन्हेलेशन थेरपीमुळे त्यावर नियंत्रण मिळवता येते. दुर्दैवाने आतापर्यंत समाजात दमा आणि इन्हेलेशन थेरपीच्या वापराबद्दल चुकीचे समज आहेत. या समजुतींमुळे दम्याच्या रुग्णांमध्ये येणारे अपंगत्व बऱ्याच मोठ्या प्रमाणात आहे. या सामाजिक गैरसमजामुळे रुग्णाला चिंता आणि नैराश्याला सामोरे जावे लागते. आजार लपविणे, सार्वजनिक ठिकाणी औषधांचा वापर करण्याची वाटणारी लाज या गैरसमजांमुळे गोष्टी समाजात घडतात.

बऱ्याचदा इन्हेलर वापरण्याची योग्य पद्धती माहीत नसते.

२०१४ च्या जागतिक दमा अहवालानुसार दम्याची लक्षणे विशेषतः रुग्णांमध्ये भीती, भावनिक आणि मानसिक अगतिकता निर्माण करते. तसेच गैरसमजुतींमुळे वैद्यकीय तज्ज्ञांना निदान करणे आणि दम्यावर दीर्घकालीन उपचार करण्यामध्ये मोठे अडथळे निर्माण होतात. इन्हेलर्स एक औषध शरीरात पोहोचविण्याची एक पद्धत असून, यामुळे दम्याची औषधे ही थेट फुफ्फुसात पोहोचतात आणि रुग्णास त्वरित आराम देतात, हे लक्षात घेणे फार महत्त्वाचे आहे. सह्याद्री हॉस्पिटलचे चिकित्सक डॉ. कपिल बोरावके म्हणाले की, दम्याचे ८० टक्के रुग्ण तोंडाद्वारे घ्यावयाची औषधे घेतात, कारण त्यांना इन्हेलर्सबद्दल गैरसमज आणि भीती असते. तोंडाद्वारे घ्यावयाच्या औषधांचे प्रमाण जास्त आहे, परंतु श्वसनामार्गे घ्यावयाच्या कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स ही औषधे थेट फुफ्फुसात पोहोचतात. त्यामुळे तोंडावाटे घेण्यात येणाऱ्या औषधांपेक्षा ती कमी लागतात. इन्हेल्ड कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स थेरपी ही परिणामकारक असून, यामुळे श्वसनमार्गाचा त्रास कमी प्रमाणात होतो. फुफ्फुसांचे कार्य सुधारते आणि दम्याची लक्षणे त्वरित कमी होतात. पुढे भविष्यात निर्माण होणाऱ्या समस्यादेखील उत्पन्न होत नाहीत. याच्या नियमित वापरामुळे रुग्णालयात वारंवार जावे लागत नाही. शिवाय इन्हेलेशन थेरपीमुळे मृत्यूचा दरदेखील कमी होतो. दम्याचा त्रास असणाऱ्या रुग्णाच्या मनाची अस्वस्थता कमी करून त्याला तो इन्हेलेशन थेरपीचा अवलंब करण्यास प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.