



जवळ - जवळ सर्वच स्त्रिया आणि मुलींमध्ये पाळीच्या पहिल्या - दुसऱ्या दिवशी पोटदुखी / कंबरदुखीची तक्रार आढळून येते. गर्भाशय मुख हे नेहमीच बंद असते. पाळी सुरु व्हायच्या वेळी ते उघडायला लागते. ही उघडण्याची क्रिया वेदनादायक असते.

स्त्रियांचे आजार आणि पोटदुखी

♦ डॉ. अश्विनी भालेराव गांधी

सर्दी / खोकला, पोटदुखी आणि पाठदुखी या त्रयीला सगळ्यांनाच सामोरे जावे लागते. मग ती व्यक्ती स्त्री असो वा पुरुष, लहान मूल असो वा वृद्ध! बऱ्याचवेळा पचनसंस्थेत काही ना काही बिघाड उत्पन्न झाल्यामुळे पोटदुखी उद्भवते. उदा.: अपचन, गॅस ट्रबल, अल्सर किंवा आंत्रपुच्छदाहामुळे पोटदुखी तसेच आमांशामुळे किंवा जंत्यांमुळे पोटात दुखणे इत्यादी. स्त्रियांमध्ये मात्र जननसंस्थेशी संबंधित अवयवांमुळेसुद्धा पोटात दुखू शकते. तेव्हा बऱ्याच वेळा Gastroenterologist किंवा सर्जन सुद्धा पोटात दुखते म्हणून एखादी स्त्रीरुग्ण त्यांच्याकडे आली व्हावी खबरदारीचा उपाय म्हणून तिला स्त्रीरोगतज्ज्ञाकडेही पाठवतात.

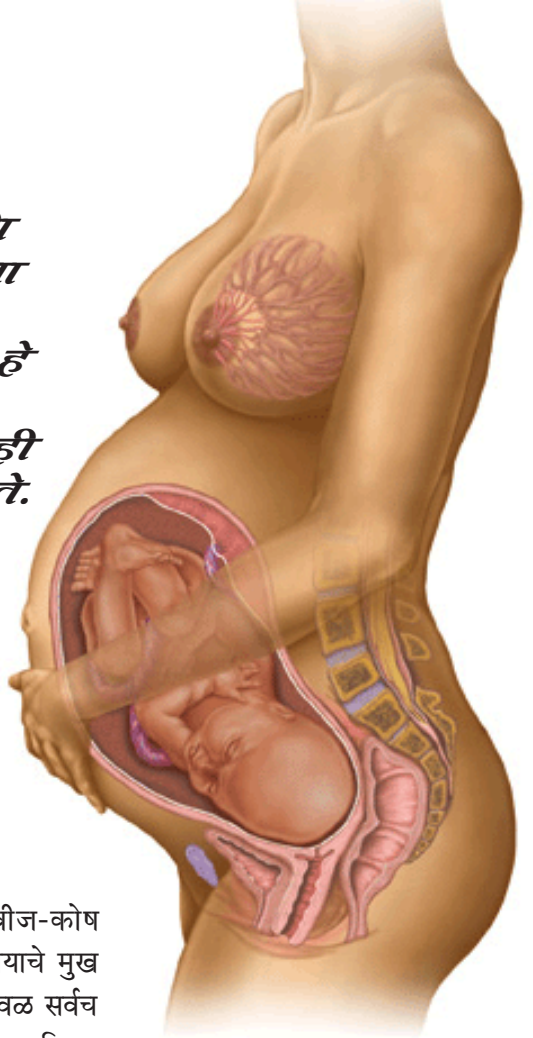
स्त्री जननसंस्थेत इन मिन तीन अवयवांचा समावेश होतो. ओटीपोटाच्या पोकळीत गर्भाशय वसलेले असते. त्याचा आकार असतो लहानशा पेरू एवढा. त्याच्या वरच्या दोन बाजूंना दोन स्त्री बीज

वाहिन्या तसेच दोन स्त्री-बीज-कोष चिकटलेले असतात. गर्भाशयाचे मुख योनिमार्गात उघडते. जवळजवळ सर्वच स्त्रिया आणि मुलींमध्ये पाळीच्या पहिल्या - दुसऱ्या दिवशी पोटदुखी / कंबरदुखीची तक्रार आढळून येते. गर्भाशय मुख हे नेहमीच बंद असते. पाळी सुरु व्हायच्या वेळी ते उघडायला लागते. ही उघडण्याची क्रिया वेदनादायक असते. एकदा ते नीट उघडले की दुखणे बंद होते. कधी कधी या दुखण्याची तीव्रता एवढी जास्त असते की, साधी दैनंदिन कामे करणेही कठीण होऊन बसते. अशावेळी वेदनाशामक औषधांचा वापर करायलाच हवा. उगीच दुखणे अंगावर काढण्यापेक्षा योग्य त्या गोळ्या घेतलेल्या केव्हाही चांगल्या.

कधी कधी योनिमार्ग, गर्भाशयमुख इत्यादींना जंतुसंसर्ग होऊ शकतो. विशेषतः नवपरिणित वधूमध्ये अशा संसर्गाचे प्रमाण जास्त असते; मूत्रमार्ग योनिमार्गाला लागूनच असल्यामुळे त्या मार्गाचाही दाह होतो. तेव्हा अंगावरून पांढरे पाणी जाणे, ओटीपोटात दुखणे, लघवी

करताना जळजळणे, लघवीचा रंग लालसर होणे, लैंगिक संबंध ठेवताना दुखणे इत्यादी तक्रारी उद्भवतात. हायकोमोनीयाॅसीस कॅडिडा क्लॅमिडिया इत्यादींचा संसर्ग खूप कॉमन आहे. अशावेळी प्रतिजैविकांचा (Antibiotics) वापर केला जातो. तसेच योनिमार्गात ठेवण्यासाठी गोळ्याही (Pessaries) दिल्या जातात. महत्वाचे म्हणजे बायकोबरोबरच नवऱ्यावरही उपचार करणे आवश्यक असते. नाही तर नवरा - बायकोना एकमेकांपासून संसर्ग होत राहतो. (Ping pong effect).

गरोदरपणीच्या पहिल्या तीन महिन्यांत ओटीपोटात दुखणे, कंबरदुखी, अंगावरून रक्त जाणे अशी लक्षणे दिसल्यास ही गर्भपाताची पूर्वचिन्हे तर नाहीत ना हे ठरवावे लागते. भीती असल्यास प्रोजेस्टेॉनसारखी संरक्षक औषधे सुरु करायला लागतात. क्वचित प्रसंगी





दिवाळी २००३ । **आरोग्यज्ञानेश्वरी** ।

गर्भाशयाच्या पोकळीऐवजी बीज-वाहक नलिवेनत गर्भ रुजल्यासही (EctopicPregnancy) पोटात खालच्या बाजूला दुखू शकते. विशेषतः उजव्या बाजूच्या ओटीपोटात दुखल्यास आंत्रपुच्छदाह (Appendicitis), जननसंस्था दाह (Pelvis Inflammatory Disease) आणि एकटोपीक प्रेग्नसी या तीनपैकी एक निदान नक्की करणे कठीण होऊन बसते. अशावेळी सोनोग्राफी तसेच बीटा एच. सी.जी. (Sr. B.H.C.G) या तपासण्या महत्वाची भूमिका बजावतात. गर्भधारणा असाधारण ठिकाणी झाली आहे, हे निश्चित झाल्यास विशिष्ट शस्त्रक्रिया करावी लागते. गरोदरपणी सातव्या, आठव्या महिन्यात पोटात कळा यायला लागल्या तर अपुऱ्या दिवसांचे बाळंतपण तर सुरू झाले नाही ना (Premature delivery) याची खातरजमा करावी लागते.

प्रौढ वयात गर्भाशयाच्या स्नायूंमध्ये अर्बुद (Fibroid) तयार होऊन त्यांची वाढ झपाट्याने झाल्यासही पोटात गाठ लागायला लागते. दुखायला सुरुवात होते. काही स्त्रियांमध्ये दर पाळीच्या वेळी रक्तस्राव गर्भाशयमुखातून बाहेर टाकला जातो. तसेच तो उलट्या बाजूने प्रवास करून बीज-वाहक नलिकांमार्फत ओटीपोटाच्या पोकळीत पसरून शकतो. तसेच स्त्री बीज कोषांमध्ये रक्त साठून गाठी तयार होतात. या विकृतीला एन्डोमेट्रायटीस (Endometritis) असे संबोधले जाते. अशा स्त्रीला पाळीच्या आधी तसेच पाळीच्या दिवसात तीव्र पोटदुखी सहन करावी लागते. विशिष्ट पण महाग औषधे किंवा इंजेक्शन्स देऊन तसेच वेळप्रसंगी लॅप्सोस्कोपीसारखी शस्त्रक्रिया करून ही विकृती काढून टाकता येते; पण तरीही ती परत परत उद्भवू शकते. काहीच इलाज न चालल्यास

गर्भाशय दोन्ही बीज-कोषांसह काढून टाकावे लागते.

वरील विवेचनाचा अर्थ असा नाही की जेव्हा जेव्हा एखाद्या स्त्रीच्या पोटात दुखते तेव्हा तेव्हा त्याचा संबंध जननसंस्थेशी असतो. पुरुषांप्रमाणेच स्त्रियांमध्येही पोटातील इतर अवयवांना झालेल्या संसर्गामुळेही पोट दुखू शकते. तसेच आधी पोटावर झालेल्या शस्त्रक्रियांमुळे पोटातील आतडी इतर अवयवांना चिकटली असण्याची (Adhesions) शक्यता असते. पोटदुखीचे नेमके कारण शोधणे कधी कधी जिकिरीचे होऊन बसते. म्हणूनच पोटाच्या खळगीला जादूचा पेटारा (Pandora's Box) म्हटले जाते.

डॉ. अश्विनी भालेराव गांधी
(स्त्री रोग तज्ज्ञ)

हिंदुजा हॉस्पिटल , माहीम,
मुंबई .

.....पान नं. ८१ वरून)

मधुमेह व पचनसंस्थेतील तक्रारी

लिव्हरवर पोटात उजव्या बाजूला दुखणे हा प्रकार सूज आल्यामुळे होतो. सोनोग्राफी सारख्या तपासण्यांचा अशावेळी निदानासाठी उपयोग होतो. कमी उष्मांकाचा आहारात वापर करून वजन कमी करणे हा महत्वाचा उपाय ठरतो. साखरेवर व स्निग्ध पदार्थांच्या सेवनावर नियंत्रण ठेवण्यास थोड्याफार प्रमाणात सूज कमी होवू शकते.

पचनसंस्थेवर परिणाम झाला आहे की नाही ह्यासाठी काही प्रश्न स्वतःच स्वतःला विचारू शकता.

- १) थोड्या आहारानेच पोट भरल्यासारखे वाटणे.
- २) सारखी मळमळ व फुगारा वाटणे.
- ३) विनाकारण उलटी होणे.
- ४) विनाकारण पोटात कळा येऊन पातळ संडास होणे.

पचनसंस्थेवरील ह्या दुष्परिणामांची दखल आणखी ही काही कारणांसाठी घेणे आवश्यक ठरते.

मधुमेहावरील औषधोपचार व रक्तशर्करा / ह्यांच्या वेळा एकमेकांशी पूरक असाव्या लागतात. परंतु अन्नाचे पचन व इतर गोष्टी ह्यांचा ताळमेळ न जमल्याने रक्तशर्करा कधी खूप वाढणे वा कधी

खूप कमी होणे हा प्रकार वारंवार होवू लागतो.

उपाययोजना:-

कमी स्निग्धता असलेले पदार्थ साधारण, तंतूमय पदार्थ यांचा आहारात योग्य तो वापर करून पोटाच्या फुगाऱ्यावर व उलट्या होण्यावर काही प्रमाणात नियंत्रण होवू शकते.

नियमित शारीरिक व्यायाम व विविध योगासनांद्वारे आतड्यांच्या स्नायूंवर थोडे नियंत्रण ठेवता येते.

वर निर्देशल्याप्रमाणे औषधाचाही काही प्रमाणात उपयोग होऊ शकतो.

परंतु रक्तशर्करेवर नियंत्रण ठेवणे हा मात्र अगदी महत्वाचा प्रतिबंधक उपाय आहे. असे म्हटल्यास वावगे ठरणार नाही.



हाथ की सफाई

संसर्गजन्य रोग टाळण्याचा एक महत्वाचा मार्ग म्हणजे हात योग्य प्रकारे धुणे. योग्य प्रकारे हात धुण्याची पद्धत शिकण्यास अत्यंत सोपी असून, त्याद्वारे आपण लहान मुले आणि प्रौढांना होणाऱ्या घातक आजारांचा प्रादुर्भाव टाळू शकतो.

जंतूसंसर्ग होऊन वरील आजार होतात त्यामुळे शौचानंतर हात धुणे अतिशय महत्वाचे आहे.

तुम्हाला माहित आहे का? की आपल्याला होणारे बरेचसे आजार आपण एका साध्या आणि सोप्या उपायाने टाळू शकतो.

‘तो म्हणजे हात स्वच्छ धुणे!’

खरे नाही वाटत ना? हात धुणे हा वरवर जरी सोपा प्रकार वाटला तरी चुकीच्या पद्धतीने हात धुतल्याने आपण बऱ्याच आजारांना निमंत्रण देत असतो. खालील लेखात आपण हात धुण्याचे महत्त्व, त्यामुळे टाळता येणारे आजार, हात धुण्याची योग्य पद्धत व इतरही बऱ्याच गोष्टींची माहिती घेऊया.

हात धुणे महत्वाचे का आहे?

संसर्गजन्य रोग टाळण्याचा एक महत्वाचा मार्ग म्हणजे हात योग्य प्रकारे धुणे. योग्य प्रकारे हात धुण्याची पद्धत शिकण्यास अत्यंत सोपी

असून, त्याद्वारे आपण लहान मुले आणि प्रौढांना होणाऱ्या घातक आजारांचा प्रादुर्भाव टाळू शकतो.

► हात चांगल्या प्रकारे धुण्याने कोणत्या प्रकारचे आजार टाळू शकतो?

शौच्यानंतर हात न धुतल्यामुळे होणारे (Fecal-Oral transmission) आजार:

याप्रकारे पसरू शकणाऱ्या आजारात पुढील आजारांचा समावेश होतो. उदा. हिपॅटायटीस-A, जिआरडीसीस, साल्मोनेलॉसीस, शिगेलॉसीस, अमीबीऑसीस आणि कॅम्पीलोबॅक्टेरीऑसीस.

शौचातील अतिशय सूक्ष्म कणांपासून

श्वसनमार्गातील स्नावांशी अप्रत्यक्षरीत्या संबंध आल्यामुळे होणारे आजार, याप्रकारे आजार पसरविणारे सूक्ष्मजंतू पुढील प्रमाणे आहेत.

उदा. इन्फ्ल्यूएंझा, स्ट्रेप्टोकोकस जीवाणू, श्वसनमार्गातील सिंसीटीयल विषाणू आणि सर्दी. वरील रोगांनी आजारी व्यक्तीच्या श्वसनमार्गातील स्नावाचा आपल्या हातांशी संपर्क आल्यास अप्रत्यक्षरीत्या आपल्याला हे आजार होऊ शकतात. हे टाळण्यासाठी शिकल्यावर व खोकल्यानंतर तसेच शिकणाऱ्या व खोकणाऱ्या व्यक्तीशी हात मिळवल्यानंतर हात स्वच्छ धुवावेत. हात धुण्याची सोय नसल्यास हात मिळविणे टाळावे.



लघवी, थुंकी तसेच इतर शारीरिक स्त्रावांशी हातांचा संपर्क आल्याने आजार पसरू शकतात. सायटोमेगॅलो विषाणू, विषमज्वर, स्टॅफिलोकोक्सचे जीवाणू आणि इस्टन बार विषाणू यासारखे सूक्ष्मजीव शारीरिक स्त्रावांमुळे पसरतात. हे जंतू एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे प्रदूषित अन्नपदार्थांमुळे, तसेच प्रदूषित वस्तुंमुळे अप्रत्यक्षरित्या पसरतात.

► हात धुण्याची योग्य पद्धत कोणती ?

साबणाच्या पाण्याने हात जोरात घासल्याने त्वचेवरील धूळ व तेलकट पदार्थ मोकळे होतात. साबणाच्या फेसात धूळ व जंतू अडकतात व पाण्याखाली धुतल्याने निघून जातात.

हात धुण्यासाठी खालील पद्धतीचा अवलंब करावा.

१) कोमट पाण्याने हात ओले करावेत.
२) नंतर साबण घेऊन फेस येईपर्यंत दहा सेकंद हात नळाखाली न ठेवता घासावेत. हात पुढून, मागून तसेच बोटांमधील जागा आणि नखांमधील भाग स्वच्छ धुतला जाईल याची काळजी घ्यावी.

३) नंतर कोमट वाहत्या पाण्याखाली हात स्वच्छ धुवावेत. हात धुताना साबणाचे पाणी मागे कोपराकडे ओघळणारं नाही याची काळजी घ्यावी. नळ हाताने बंद न करता स्वच्छ टीश्यू पेपरने बंद करावा आणि टीश्यू पेपर कचरापेटीत टाकून द्यावा.

४) हात स्वच्छ टॉवेलने कोरडे करावे .

► कोणत्या प्रकारचा साबण वापरावा ?

हात धुण्यासाठी कोणत्याही प्रकारचा साबण चालतो. साबण स्वच्छ व पाणी न साचणाऱ्या भांड्यात ठेवावा.

नवा साबण ठेवण्यापूर्वी भांडे स्वच्छ धुवून घ्यावे. जर तुम्ही द्रवरूप साबण वापरत असाल तर भांडे पूर्ण रिकामी होईपर्यंत वापरावे व नवीन साबण

भरण्यापूर्वी भांडे स्वच्छ धुऊन घ्यावे.

हाताला पडणाऱ्या भेगा टाळण्यासाठी सौम्य साबण कोमट पाण्याबरोबर वापरावा.

► हात धुताना कोणती काळजी घ्यावी ?

- हात धुण्यासाठी वाहते पाणी वापरावे.
- एकाच भांड्यात वारंवार हात धुऊ नयेत.

- हात पुसण्यासाठी प्रत्येकाने स्वतंत्र टॉवेल वापरावेत.

- हात पुसण्यासाठी एकच ओलसर झालेला टॉवेल वापरू नये कारण ओलसर ठिकाणी सूक्ष्मजंतू जोमाने वाढतात.

- हात पुसण्यासाठी वापरले जाणारे कपडे धुताना पाण्यात क्लोरिन वापरावे व असे कपडे वापरण्यापूर्वी नेहमी इस्त्री करावी.

- दवाखान्यात तसेच अन्न बनवण्याच्या ठिकाणी नेहमी एकदाच वापरून फेकून देण्याजोगे टॉवेल वापरावेत.

► लहान मुलांना हात स्वच्छ धुण्याचे वळण कसे लावावे ?

बऱ्याचदा हात स्वच्छ असले तरी त्यावर सूक्ष्म जीवजंतू असू शकतात, त्यामुळे आजारी पडण्याची शक्यता असते. म्हणूनच लहान मुलांना नेहमी जेवणापूर्वी, खेळल्यानंतर, पाळीव प्राण्यांना हाताळल्यानंतर, शौचालयातून आल्यानंतर, नाक पुसल्यावर हात स्वच्छ धुण्यास प्रोत्साहन द्यावे. लहान मुले हात धूत असताना त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करू नये. शाळेत पाळणाघरात तसेच घरात वडिलधाऱ्या माणसांच्या देखरेखीखाली हात धुण्याच्या योग्य सवयी लावाव्यात.

लहान मुले अनुकरणप्रिय असतात. म्हणूनच वडिलधाऱ्या माणसांनी हात

धुण्याच्या चांगल्या सवयींचा अवलंब केल्यास मुलेही नक्कीच त्यांचे अनुकरण करतील. पालक व शिक्षक यांनी लहानपणीच जर स्वच्छ हात धुण्याचे महत्त्व पटवून दिल्यास निश्चितच त्यामुळे विविध आजार टाळता येतील.

मराठी अनुवाद

श्री. लक्ष्मीकांत बळीराम सावंत.

टाटा मुलभूत संशोधन संस्था

वैद्यकीय विभाग.

हॉटेलमध्ये जेवायला गेल्यास जेवणापूर्वी हात धूवा.





कावीळ हे लक्षण अनेक प्रकारच्या व्याधींमध्ये दिसून येतं. वरवर साधी दिसणारी कावीळ ही एखाद्या जीवघेण्या व्याधींमुळे होऊ शकते म्हणूनच काविळीच्या मूळ कारणांचं अचूक निदान होणं आवश्यक असतं.

◆ पद्मश्री डॉ. अलका देशपांडे

वैद्यकशास्त्र विभाग प्रमुख, ग्रॅण्ट मेडीकल कॉलेज व जे.जे. रुग्णालय, मुंबई

“कावीळ झालेल्या माणसाला सारं जगच पिवळं दिसतं.” अशी एक म्हण आहे. डोळ्याच्या बुबुळांचा रंग पिवळसर दिसू लागला की त्या माणसाला कावीळ झाली हे सामान्य माणूसपण सांगू शकतो, त्याकरता डॉक्टरांची गरज नाही. याचाच अर्थ कावीळ हे फक्त एक लक्षण आहे. काविळीचं लक्षण दिसल्यानंतर त्या रुग्णाची पूर्ण तपासणी करून, नंतर आवश्यक त्या रक्त चाचण्या करून ज्या कारणांमुळे कावीळ झाली त्या कारणांचं वा रोगाचं निदान डॉक्टर करतात. म्हणून

हे पक्कं लक्षात ठेवलं पाहिजे की कावीळ हे लक्षण अनेक प्रकारच्या व्याधींमध्ये दिसून येतं. वरवर साधी दिसणारी कावीळ ही एखाद्या जीवघेण्या व्याधींमुळे होऊ शकते, म्हणूनच काविळीच्या मूळ कारणांचं अचूक निदान होणं आवश्यक असतं.

कावीळ म्हणजे काय ?

रक्तामधल्या “बिलिरुबीन”चं प्रमाण वाढलं की हे बिलिरुबीन बुबुळाच्या श्वेत भागामध्ये, त्वचेमध्ये जमा होतं. त्यामुळे डोळे व त्वचा पिवळी दिसू लागते. याला

कावीळ म्हणतात.

हे बिलिरुबीन म्हणजे काय ? ते एकाएकी येतं कुठून ?

आपल्या रक्तपेशीचे आयुष्य ३ महिन्यांचं असतं. जीर्ण पेशींचा प्लीहेमध्ये नाश वेगळा जातो. त्यातल्या हिमोग्लोबिनच्या विघटनामुळे बिलिरुबीन तयार होतं. हे बिलिरुबीन मूळ स्वरूपात शरीराबाहेर टाकता येत नाही त्यामुळे त्यावर यकृतपेशी प्रक्रिया करून ते पित्ताद्वारे आतड्यांकडे पाठवतात. तिथून स्ट्रकोबिलिनोजेन या रूपात ते शरीराबाहेर टाकलं जातं व काही अत्यल्प प्रमाणात मूत्राद्वारे उत्सर्जित केलं जातं.

काविळीच्या कारणांचे ढोबळमानाने खालीलप्रकारे वर्गीकरण करण्यात येते.

१) रक्तपेशीमध्ये दोष असल्यास त्यांचा मोठ्या प्रमाणावर होणारा नाश व त्यामुळे होणारी कावीळ (ज्याला HAEMOLYTIC JAUNDICE म्हटलं जातं) यात यकृताचं कार्य व्यवस्थित असते.

२) यकृताचं कार्य सदोष/बाधित असेल तर (त्याला Hepatic Jaundice म्हटलं जातं.)

३) रक्तपेशी व यकृताचं कार्य व्यवस्थित असूनही पित्तनलिकेमध्ये व्याधी उद्भवल्यामुळे हे बिलिरुबीन आतड्याद्वारे बाहेर न फेकलं गेल्यामुळे त्याचं रक्तातील प्रमाण वाढलं जातं (ज्याला Destructive Jaundice म्हटलं जातं.) उदा. पित्तखडा, स्वादुपिंडाचा कर्करोग वगैरे.

काविळीवर योग्य उपचार होण्यासाठी मूळ कारणांचं अचूक निदान करणं अत्यावश्यक आहे.

प्रस्तुत लेखामध्ये यवृत्ताच्या विकारामुळे होणाऱ्या काविळीचा विचार



करायचा आहे.

यकृताचा कार्य वेगवेगळ्या कारणांनी बाधित होऊ शकत. जंतुसंसर्गामुळे, विषाणू-बाधेमुळे, मद्यप्राशनामुळे किंवा काही औषधामुळे किंवा गंभीर अशा कर्करोगामुळे यकृताचा कार्य बाधित होतं. परंतु ह्या सर्व कारणांमध्ये प्रमुख आहे विषाणू बाधा-व्हायरल हेपॅटायटिस.

व्हायरल हेपॅटायटिस म्हणजे वेगवेगळ्या विषाणू बाधेमुळे यकृताला सूज येऊन त्याच्या कार्यात बिघाड निर्माण होतो. त्यामुळे रक्तातल्या बिलिरुबिनचं प्रमाण वाढतं. काही जंतुंमुळेही-उदा. लेप्टोस्पायरोसिस, मलेरिया, कावीळ होऊ शकते पण कावीळबरोबरच तीव्र ताप व इतर लक्षणे ह्या रोगामध्ये दिसून येतात.

काविळीचं प्रमुख कारण आहे विषाणूयुक्त हेपॅटायटिस या विषाणूचे वेगवेगळे प्रकार आहेत जसे-ए, बी, सी, डी, ई.

हिपॅटायटिस- ‘ए’ व ‘ई’:- यापैकी ‘ए’ व ‘ई’ ह्या विषाणूचा प्रसार दूषित पाण्यामुळे होता. हे विषाणू मानवी शौचावाटे बाहेर फेकले जातात. जर मलनिःस्सारणाची व्यवस्था य ह्या दोन्ही प्रकारच्या विषाणुमुळे तात्पुरती (Acute) कावीळ होते परंतु यकृताला दीर्घस्वरूपाची बाधा (Chronic Hepatitis) होत नाही ह्याउलट ‘बी’ व ‘सी’ विषाणूचं संक्रमण दूषित रक्ताद्वारे होतं ‘बी’ बाधित व्यक्तीबरोबर शरीरसंबंध आला तरी हे विषाणू एका शरीरातून दुसऱ्या शरीरात प्रवेश करतात. निर्जंतुक न केलेल्या इंजेक्शनच्या सुया व गोंदण्याच्या सुयांमधूनही ह्या दोन्ही विषाणूंचा प्रसार होतो.

‘ए’ व ‘ई’ विषाणू शरीरात शिरल्यानंतर आपलं अस्तित्व २-३ आठवड्यातच काविळीच्या रूपाने दाखवून देतात पण ‘बी’ व ‘सी’ चे विषाणू मानवी

शरीरात छुप्या रीतीने बरीच वर्षे राहतात व यकृताची कार्यक्षमता हळूहळू नष्ट करतात (Chronic Hepatitis) काही विषाणूबाधित व्यक्तींना मात्र कुठलाच रोग न होता यकृताचे कार्यही ठीक राहते (दीर्घ विषाणू-वाहक अवस्था) १५ ते २० वर्षांनंतर दीर्घस्वरूपी यकृतबाधा झालेल्या व्यक्तींना सिन्ड्रोमसिंचा आजार होतो. तर साधारणतः ५ टक्के रुग्णांना ह्या विषाणुमुळे यकृताचा कर्करोग होतो.

काविळीची लक्षणं कोणती ?

‘ए’ व ‘ई’ विषाणूचा शरीरांत प्रवेश झाला की साधारणतः चार आठवड्यांच्या आत लक्षणं दिसायला सुरुवात होते. भूक मंदावते, अशक्तपणा जाणवतो, मळमळ होते, अत्यंत आवडीचा चहासुद्धा नकोसा होतो. लघवी पिवळीजर्द होते, मग डोळ्यामध्ये पिवळेपणा दिसू लागतो.

अशावेळी रक्ताची तपासणी केली असता काविळीची तीव्रता अजमावता येते. अशा रुग्णाने हलकासा आहार घेऊन यकृताला विश्रांती देणं हे चांगलं. त्या विश्रांतीनंतर यकृताची सूज कमी होते व कार्यक्षमता पुन्हा पूर्ववत होते व याकरिता कोणत्याही विशिष्ट औषधाच उपयोग होत नाही. मात्र तीव्र कावीळ झाली. (Acute Fulminant Hepatitis) तर रुग्णालयात दाखल होऊन उपचार करण्याची आवश्यकता असते. विषाणूबाधेमुळे शरीरांतील नैसर्गिक रोगप्रतिबंधक शक्ती जागृत होते. विषाणूमारक घटक तयार होऊन विषाणूंचा नाश होतो. एकदा निर्माण झालेली प्रतिकारशक्ती त्यानंतरच्या काळात व्यक्तीचं ‘ए’ व ‘ई’ विषाणूपासून संरक्षण करण्यास पुरेशी असते.

याउलट ‘बी’ व ‘सी’ हे विषाणू मजेशीर आहेत. एकदा त्यांचा संसर्ग झाला की लगेच कावीळ होईलच असं नाही.

परंतु ते विषाणू मात्र शरीरात छुपे गनीम म्हणून वर्षानुवर्षे राहतात.

हिपॅटायटिस- ‘बी’ हे विषाणूबाधित व्यक्तीशी केलेल्या संभोगातून किंवा दूषित रक्त, निर्जंतुक न केलेल्या इंजेक्शनच्या सुया, गोंदण्याच्या सुया, याद्वारे शरीरात प्रवेश करतात. विषाणू संसर्ग झाल्यानंतर सुमारे ३ ते ६ महिन्यांच्या कालावधीनंतर कावीळ होते. विविध रक्तचाचण्या करूनच ह्या काविळीचं स्वरूप व गंभीरता याचं निदान करता येतं. विषाणूंना पूर्ण नाहीसं करणारं औषध आजच्या घडीला तरी उपलब्ध नाही. ९५% रुग्ण ह्या काविळीमधून (Acute Hepatitis B or asymptomatic Acute Infection) बरे होतात. परंतु त्यानंतर सुद्धा हे विषाणू सहा महिन्यांपर्यंत शरीरात राहू शकतात. त्यांचं अस्तित्व ओळखण्यासाठी म्हणून ऑस्ट्रेलिया ऑँटिजन (HBsAG) म्हणून रक्त चाचणी करावी लागते. सहा महिन्यांनंतर सुद्धा जर हे ऑस्ट्रेलिया ऑँटिजन शरीरात आढळलं तर मात्र ह्या व्यक्तीची गणना Chronic Carrier मध्ये करावी लागते. ह्यापैकी ३० टक्के रुग्णांमध्ये हे विषाणू हळूहळू यकृताच्या पेशी नष्ट करत, यकृताच्या कार्यात बिघाड घडवून आणतात. साधारणपणे ५ टक्के लोकांना यकृताचा कर्करोग होतो.

म्हणून ‘बी’ बाधित व्यक्तीनी दर ३ महिन्यांनी आपल्या रक्तचाचण्या करून

‘ए’ व ‘ई’ विषाणूचा शरीरांत प्रवेश झाला की साधारणतः चार आठवड्यांच्या आत लक्षणं दिसायला सुरुवात होते. भूक मंदावते, अशक्तपणा जाणवतो, मळमळ होते, अत्यंत आवडीचा चहासुद्धा नकोसा होतो. लघवी पिवळीजर्द होते, मग डोळ्यामध्ये पिवळेपणा दिसू लागतो.





घेणं आवश्यक आहे . ह्या रक्त चाचण्यामधून जर Chronic Hepatitis चं निदान झालं (काहीवेळा सिद्ध करण्यासाठी यकृताची बायोप्सी देखील करावी लागते) तर अशा रुग्णांना सिन्ड्रोम होऊ नये म्हणून आज विविध औषधोपचार उपलब्ध आहेत. इंटरफेरोन हे औषध खर्चिक असले तरी त्याचं गुणकारित्व सिद्ध झालेलं आहे, लॅमिवुडीन हेही औषध यावर उपलब्ध झालेलं आहे.

हिपॅटायटिस-‘बी’ च्या साथीसोबतीनं हिपॅटायटिस-‘डी’ चे विषाणूही संक्रमित होत असतात. त्यामुळे हेपबी प्रतिबंध करणं आवश्यक आहे व तो करणं आजच्या घडीला शक्य आहे. कारण हेप बी प्रतिबंधक लस आज उपलब्ध आहे. उपवर मुलींना जर हिपॅटायटिस-‘बी’ची लागण झाली असेल वा ते कॅरिअर असतील तर लग्नानंतर शरीरसंबंधातून ह्या विषाणूंचे संक्रमण जोडीदारामध्ये होते त्यामुळे लग्नापूर्वी जर ऑस्ट्रेलिया अँटिजनची चाचणी केली तर कॅरियर अवस्था जाणून घेता येते. अशा वेळी लग्नापूर्वी जोडीदाराला हिपॅटायटिस-‘बी’ची लस देऊन त्याला पूर्ण संरक्षण देता येते. अशी हिपॅटायटिस-‘बी’ कॅरियर महिला जर गर्भवती झाली तर विषाणूंची लागण गर्भालाही होते. अशावेळी बाळाचा जन्म झाल्याबरोबर लगेच त्याला हेप बी प्रतिकारक असं इम्युनोग्लोबिनच इंजेक्शन द्यावं व त्यानंतर हेप बी ची लस देऊन बाळ पूर्णपणे सुरक्षित राहू शकतो.

ज्या रुग्णांना वारंवार रक्त द्यावं लागतं

उदा. थॅलॅसेमिया, हेमोफेलिया त्यांनाही लस देऊन हिपॅटायटिस-‘बी’ पासून सुरक्षितता लाभते त्याचप्रमाणे कृत्रिम मूत्रपिंड किंवा डायालिसिसचा उपचार घेणाऱ्या रुग्णातही ही लस दिली जाते तसेच सर्व डॉक्टर्स, नर्ससनी ही लस घ्यावी अशी अपेक्षा असते.

पाश्चिमात्य देशात ५ वर्षांखालील सर्व मुलांना ही लस देतात. एकदा निर्माण झालेली प्रतिकारशक्ती मग आयुष्यभर त्यांचे संरक्षण करू शकते त्यामुळे हिपॅटायटिस-‘बी’ चं प्रमाण अशा देशामध्ये बरच कमी झालं आहे.

आपल्याकडेही ५ वर्षांखालील सर्व मुलांना ह्या लसीची शिफारस डॉक्टर करत असतात.

हिपॅटायटिस-‘सी’:- ‘सी’ विषाणू मोठ्या प्रमाणावर किंवा ड्रगच्या आहारी गेलेल्या व्यसनी लोकांमध्ये दिसून येतात. हे लोक ड्रगचं इंजेक्शन टोचतांना सुई निर्जंतुक करत नाहीत व एकच सुई अनेक व्यसनी लोक इंजेक्शनकरता वापरतात. त्यामुळे विषाणूचं संक्रमण सहजगत्या होतं. ह्या लोकांनी जर रक्तदान केलं तर त्याच्या रक्तावाटेही विषाणू दुसऱ्याच्या शरीरात प्रवेश करतात. ह्या गनीमांमुळे तात्काळ कावीळ वगैरे होत नाही परंतु यकृत बिघडविण्याचं त्यांचं कार्य अव्याहत सुरू राहतं. रोगाचं निदान करण्यासाठी चाचण्या आवश्यक असतात.

उपवर मुलींना जर हेप बी ची लागण झाली असेल वा ते कॅरिअर असतील तर लग्नानंतर शरीरसंबंधातून ह्या विषाणूंचे संक्रमण जोडीदारामध्ये होते त्यामुळे लग्नापूर्वी जर ऑस्ट्रेलिया अँटिजनची चाचणी केली तर कॅरियर अवस्था जाणून घेता येते.

थकवा येणं, सुस्तपणा जाणवणं, निरुत्साह, भूक न लागणं आणि कावीळ अशी लक्षणं दिसून येतात हिपॅटायटिस-‘बी’, प्रमाणेच हिपॅटायटिस-‘सी’ विषाणू सिन्ड्रोमसिस व यकृताच्या कर्करोगास कारणीभूत ठरतात.

म्हणूनच हिपॅटायटिस-‘सी’ बाधित व्यक्तीने दर सहा महिन्यांनी रक्त तपासणी करून घेणं आवश्यक आहे. तपासणीवर अवलंबून रक्तातील विषाणूंचं प्रमाण जाणून घेता येतं त्यानुसार आज लॅमिवुडीन / रिबाव्हायरिन ही औषध उपलब्ध आहेत.

रक्ताद्वारे संक्रमित होणारे विषाणू-

शस्त्रक्रिया, अपघात वगैरेच्या वेळी रुग्णांना रक्त देणे अत्यावश्यक असतं. १० ते १५ वर्षांपूर्वी बरेच धंदेवाईक रक्तदाते आपलं रक्त विकून पैसे मिळवीत असत. असे दाते एकतर व्यसनी / जुगारी असतं. त्यांच्या रक्तांमध्ये हिपॅटायटिस-‘बी’, ‘सी’ एड्सच्या विषाणूंचं प्रमाण जास्त आढळून येतं होतं. त्यामुळे शासनाने ह्या धंदेवाईक रक्तदात्यांविरुद्ध बरीच जनजागृती केली आहे. तरी सुध्दा आपल्या समाजात पुरेशी जागरूकता नाही. लोकांच्या आपल्याच नातेवाईकांकरिता सुध्दा रक्तदान करण्याच्या कल्पना अत्यंत विक्षिप्त आहेत. परंतु धंदेवाईक रक्तदात्यांकडून रक्ताबरोबरच हे रोग विकत घेण्याचा सौदा शहाणपणाचा म्हणता येईल का? तेव्हा आपल्या जवळच्या व्यक्तीसाठी आपण रक्त विकत न घेता स्वतः रक्तदान करणेच उचित!

आजकाल जर ठरवून शस्त्रक्रिया करायची असते. तेव्हा रुग्णाला स्वतःचं रक्त रक्तपेढीमध्ये आधी देता येते. व शस्त्रक्रियेवेळी तसेच वापरता येते. जसं की शस्त्रक्रियेपूर्वी ८ - १५ दिवस रुग्णाने स्वतःचं एक/दोन बाटल्या रक्त दान करून ठेवावे. रक्तपेढी ते रक्त सुरक्षित





ठेवते व शस्त्रक्रियेच्या वेळी त्या रुग्णाला ते परत देते.

शासनाने सर्व रक्तपेढ्यांवर एक कायदेशीर बंधन घातलं आहे. पेढीमध्ये जमा झालेल्या सर्व रक्तांची हिपॅटायटिस- 'बी', 'सी' व एच्. आय्. व्ही. करता चाचणी केली जाते व फक्त विषाणूविरहित रक्तच रुग्णाला देण्यात येते. परंतु तरीही रुग्णाने रक्त घेण्यापूर्वी जागरूक असणे आवश्यक आहे. कोणत्याही रोगाचा प्रतिबंध करणं हेच उत्तम. त्यामुळे हेपॅटायटिस विरुद्ध घ्यायची खबरदारी अतिशय सोपी आहे-

१) पाणी, दूध वगैरे उकळून प्यावं ज्यामुळे हिपॅटायटिस- 'ए', 'इ'चे विषाणू नष्ट होतात.

२) इंजेक्शनच्या सुयांबाबत जागरूक असावं. निर्जंतुक केलेल्या सुया/एकदाच वापरायच्या सुया वापराव्यात.

३) धंदेवाईक रक्तदात्यांकडून रक्त विकत घेऊ नये.

४) रक्त शरीरात चढविण्यापूर्वी ते हिपॅटायटिस- 'बी', 'सी' व एच्. आय्. व्ही. करता तपासले आहे याची खात्री करून घ्यावी.

५) हिपॅटायटिस- 'ए' व 'बी' प्रतिबंधात्मक लस ५ वर्षांखालील मुलांना द्यावी.

६) कावीळ झाली असता वैद्याकडे धाव न घेता कावीळीच्या कारणाचं निदान करून घ्यावं.

७) आवश्यक त्या रक्तचाचण्या कराव्या.

८) गळ्यांत दोरे बांधून, डोळ्यात थेंब घालून, झाडपाल्याचं औषध घेऊन कावीळ बरी होते हा गैरसमज दूर करावा. कित्येक वेळा अशी अप्रमाणित औषधं जास्त हानिकारक ठरतात. तज्ञांच्या सल्ल्यानेच कावीळीचं निदान व उपचार करावेत.

पान नं. ७३ वरुन (.....)

सहवासाची भूक



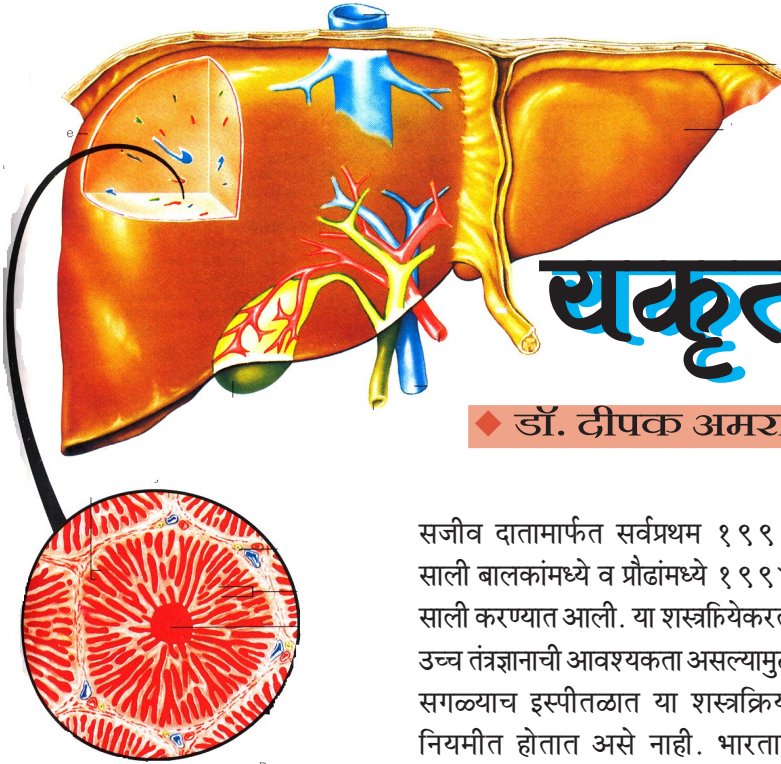
म्हणजे त्याचं वजन वाढेल आणि रोगप्रतिकार शक्तीही वाढेल. मी म्हटलं बाई, पुन्हा दुसरा आजार नको व्हायला.'

'तेव्हापासून एक होतंय. आपलं खाणं ही आपल्यापेक्षा आईची जास्त गरज आहे हे प्रथमेशला कळून चुकलंय. आपण नाही खाल्लं तर आईच्या मनावर ताण येतो. आपल्याकडे लक्ष वेधून घ्यायचं असेल तर त्यासाठी न खाणं हा उत्तम उपाय त्याने शोधून काढलाय.'

'पण तो खात नाही असं कुठेय? वेळ लावतो एवढीच माझी तक्रार आहे.'

'पहिलं म्हणजे एवढ्या मुलाला स्वतःच्या हाताने खाता यायला हरकत नाही. निदान पोळीसारख्या गोष्टी तरी तुम्ही भरवायची गरज काय? कदाचित, तुमच्या देखरेखीखाली नक्की सगळं जेवण त्याच्या पोटात जातंय याची खात्री करून घेण्यासाठी तुम्ही भरवत असाल. तुमच्या आईचं म्हणणं तुम्हाला जास्त प्रॅक्टिकल वाटलं तरी ते प्रॅक्टिकल आहे हे विसरू नका. त्यात तथ्यही आहे. सध्या प्रथमेश शारीरिकदृष्ट्या पूर्णपणे निरोगी आहे. कुठलंही निरोगी मूल उपासमारीमुळे आजारी पडत नाही की मरत नाही असं वैद्यकशास्त्र सांगतं. कडाडून भूक लागली की मूल आपसूक जेवंतं हा शरीरशास्त्राचा साधा नियम आहे. तुमच्या काळजीचा गैरफायदा घेऊन प्रथमेश तुम्हाला चक्क

नाचवतोय. कुणाशी कसं वागायचं हे मुलं बरोबर हेरतात. आपण कितीही वेळ जेवलो तरी आई आपल्यामागे लागून खायला घालणारच आहे याची त्याला खात्री आहे. आजो किंवा सांभाळणाऱ्या बाई हे करणार नाहीत हेही त्याला माहीत आहे. त्यांच्याकडे तो व्यवस्थित जेवतो ते त्यामुळेच. त्याच्या खाण्याच्या बाबतीतलं तुमचं वर्तन तुम्ही बदलायला हवंय. त्याला अमुक अमुक वेळ नेमून द्या. एवढ्या वेळात जेवण आटोपलं नाही तर जेवण उचलून ठेवा. तेवढ्या वेळात आटोपलं तर कागदावर त्याला मोठा स्टार काढून द्या. हा कागद चक्क भिंतीवर चिकटवा. चॉकलेट किंवा इतर वस्तूंची आमिष नकोत. मुख्य म्हणजे प्रत्येक आत जाणाऱ्या आणि बाहेर येणाऱ्या घासाबरोबर तुमचा जीव वरखाली होणं बंद व्हायला हवं. अर्थात, त्याला वेळ लागेल. तुम्हीही या गोष्टीची हळूहळू सवय करायला हवी, म्हणजे खाणं ही त्याची स्वतःची गरज आहे हे त्याला कळून चुकेल. दुसरा महत्वाचा मुद्दा लक्षात घ्या- कुठल्याही मुलाला आईचा सहवास प्रिय असतो. तो हवाहवासा असतो. जेवण या एकाच गोष्टीसाठी आईचा सहवास मिळत असेल तर मुलं जेवताना वेळकाढूपणा करतात. पुढे शाळेत जायला लागल्यावर अभ्यासाठी तसंच करतात. म्हणून जेवण सोडून इतर गोष्टींसाठी तुम्ही प्रथमेशला वेळ द्यायला हवा. त्याच्याशी खेळणं, गप्पा मारणं यासाठी तुमचा सहवास त्याला मिळाला तर त्याची तुमच्या सहवासाची भूक भागेल. तुम्ही त्याच्या भुकेबद्दल शंका व्यक्त केलीय. त्याला भूक व्यवस्थित लागतेय. अन्नाची भूक नको इतकी शमवली जातेय, पण सहवासाची भूक भागत नाहीये.'



अकृत् रोपण

◆ डॉ. दीपक अमरापूरकर

बॉम्बे हॉस्पिटल, मुंबई.
अनुवाद: विद्या नायडु.

१९ व्या शतकाच्या उत्तरार्धात अवयवारोपण या पद्धतीचा अवलंब केला जाऊ लागला. अवयवारोपण म्हणजे एका व्यक्तीच्या शरीरातील अवयव दुसऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात कार्यरत करणे. सध्या किडणी यकृत अस्थी व हृदय यांच्या अवयवारोपण पद्धती सर्वज्ञात आहेत. या शस्त्रक्रिया ठराविक अवयवारोपण केंद्रामधून नियमीत केला जातात. त्यामुळे दरवर्षी हजारो रुग्णांना पुनरुज्जीवन मिळते. भारतात किडणीरोपणाच्या शस्त्रक्रिया गेल्या वीस वर्षांपासून केल्या जातात. प्रत्येक व्यक्तीला दोन किडण्या असतात परंतु एक किडणीवरही शरीराचे कार्य सुरळीत चालू शकते. त्यामुळेच सजीवदाता मिळाल्यास किडणी रोपणाची शस्त्रक्रिया नियोजित पद्धतीने करता येते. सुरुवातीच्या काळात ही शस्त्रक्रिया मृत व्यक्तीचा अवयव काढून केली जात असे. यकृत रोपणाची शस्त्रक्रिया

सजीव दातामार्फत सर्वप्रथम १९९१ साली बालकांमध्ये व प्रौढांमध्ये १९९४ साली करण्यात आली. या शस्त्रक्रियेकरता उच्च तंत्रज्ञानाची आवश्यकता असल्यामुळे सगळ्याच इस्पीतळात या शस्त्रक्रिया नियमीत होतात असे नाही. भारतात आजपर्यंत वेगवेगळे ७० रुग्णांवर यकृतरोपणाच्या शस्त्रक्रिया झाल्या आहेत व त्या सुध्दा परदेशातील तज्ञांच्या सहाय्याने केलेल्या आहेत.

यकृत हा शरीरातील महत्वाचा भाग असतो व त्याचे वजन साधारणतः १२०० ते १५०० ग्रॅम असते. यकृतात तयार होणारा पाचकरस पचनकार्यास मोठी मदत करतो. यकृताला शरीरातील सर्व अवयवापेक्षा सर्वात जास्त रक्त पुरवठा होत असतो. यकृत म्हणजे शरीराची मध्यवर्ती कार्यशाळाच आहे.

यकृत बिघाडल्याची कारणे अनेक आहेत. तसेच त्यावरील उपचाराच्यासुद्धा विविध पद्धती आहेत. ज्या रुग्णांमध्ये तर कुठल्याही उपचार पद्धीचा उपयोग होणार नसतो अशाच रुग्णांकरिता यकृतरोपणाची शस्त्रक्रिया अवलंबली जाते. यकृतात बिघाड झाल्यास पुढील लक्षणे आढळून येतात:

१) अशक्तपणा २) दिर्घकाळ खाज
सुटणे ३) कावीळ ४) लघवीचा रंग

बदलणे(गडद चहाच्या रंगाप्रमाणे) ५)
जलोदर व पायाला सुज येणे ६)
आतड्यातीळ रक्तस्त्राव ७) बेशुद्ध पडणे
किंवा मेंदूचे संतुलन गमावणे. ८)
स्नायुंमधील अशक्तपणा. ९) वारंवार
रक्तस्त्राव होणे.

यकृत तपासणी पध्दती ही प्रयोगशाळेत केली जाणारी सर्वसाधारण प्रचलित पद्धत आहे. याचा उपयोग रोगनिदान करण्यासाठी व रुग्णाकरीता कुठली उपचार पद्धती निश्चित करावी या करीता होतो. यकृत कार्याची तपासणीसुद्धा या चाचणी द्वारे केली जाते.

रुग्णामध्ये कावीळीची लक्षणे न आढळल्यास तज्ञ यकृताचे इतर विकार आहेत का हे पडताळण्यासाठी ही उपयुक्त चाचणी करतात. तसेच रोगाचे स्वरूप किती गंभीर आहेत व उपचाराला प्रतिसाद किती प्रमाणात मिळतो हे सुद्धा ह्या चाचणीद्वारे निश्चित समजते.

यकृताची उतीपरिक्षासुद्धा केली जाते.
परंतू ही चाचणी सर्व रुग्णांमध्ये करत
नाहीत.

यकृत विकारात यकृत पुनर्कार्यरत होण्याची शक्यता नसलेल्या रुग्णांकरीता यकृतरोपण ही शस्त्रक्रिया म्हणजे फार मोठे वरदान आहे. तांत्रिकदृष्ट्या महत्वाच्या व



आधुनिक शस्त्रक्रियेमुळे रुग्णांना शस्त्रक्रियेनंतरचे आयुष्य सुरळीत व्यतीत करणे शक्य झाले आहे.

विकाराच्या शेवटच्या टप्प्यातील रुग्णाकरीता ह्या अत्यंत क्रियाशील पद्धतीचा उपयोग करतात. पाश्चात्य देशात ९०३ रुग्ण एक वर्षापर्यंत व ८०३ रुग्ण तीन वर्षापर्यंत आयुष्य जगताना आढळतात. शस्त्रक्रिया करण्यापूर्वी रुग्णाची निवड हा महत्वाचा भाग असतो तसेच त्याची वैद्यकीय अवस्था आहार पद्धती यकृत बिघडण्याची कारणे व रुग्णाचे वय यांचा विचार केला जातो. यकृताच्या विविध रोगांमध्ये सिन्ड्रोमीस ह्या रोगाचे प्रमाण जास्त असल्याचे दिसून येते. दारु आणि ९ब“ व ९क“ प्रकाराच्या कावीळीचा संसर्ग हे सिन्ड्रोमीस होण्याची महत्वाची कारणे आहेत. लहान मुलांमध्ये जन्मजात पित्ताशयातील बिघाडामुळे यकृत बिघडल्याचे दिसून येते.

या शस्त्रक्रियेकरीता अनुभवी व कुशल शल्यतज्ञांची आवश्यकता असते. शस्त्रक्रियेकरीता यकृत दोन प्रकारे उपलब्ध होऊ शकते.

१) मृत व्यक्तीचे :- ज्या व्यक्तीचा मेंदू मृत घोषित केला आहे. अशा व्यक्तीचे यकृत ज्या रुग्णाला आवश्यकता आहे त्यास मिळू शकते. मेंदू मृत (BrainDeath) म्हणजे मेंदूचे कार्य पूर्णपणे थांबलेले असून ते पूर्वस्थितीत येणे शक्य नसल्यामुळे रुग्ण कृत्रिमरित्या जीवंत असणे. परंतु रुग्णाला मेंदू मृत करण्याचे कायदे फार कडक असून मेंदूतज्ञांचा याबाबत निर्णय महत्वाचा असतो. अशा रुग्णाचे चांगल्या स्थितीतील यकृत लवकरात लवकर मिळून ते संरक्षक द्रवात व बर्फात ठेवून कमीत कमी वेळात ते गरजू रुग्णाच्या इस्पितळात पाठवले जाते. तसेच रुग्णाचा रक्तगट सुध्दा एकच असणे व यकृताचा आकार (मोठ्या माणसाचे

यकृत लहान मुलामध्ये कार्यरत होणे अशक्य असते.) यांचाही विचार केला जातो.

२) जिवंत दात्यामार्फत - सुद्ध व्यक्तीच्या यकृताचा काही भाग रुग्णाला दिला जातो. या करीता ती व्यक्ती रुग्णाच्या कुटुंबाचा सदस्य असणे इष्ट समजले जाते. कुटुंबाचा सदस्य नसलेली परंतु रक्त गट जुळणारी व्यक्ती सुद्धा यकृत दान करू शकते. यकृताचे पुनरुज्जीवन होत असल्यामुळे सजीव व्यक्ती यकृत दान करू शकते. शस्त्रक्रियेनंतर काही आठवड्यातच यकृताचा आकार पुर्ववत होतो. परंतु ही पद्धती सजीव दात्यासाठी थोडी जोखीमीची असते त्यामुळे अवयव दान करण्याचा महत्वाचा निर्णय विचारपुर्वक घ्यावा. मृत व्यक्तीचे यकृत मिळणे हे तितकेसे सोपे नसल्यामुळे निकड असणाऱ्या रुग्णांची रोगाच्या अवस्थेनुसार प्रतीक्षा यादी केली जाते. प्रतीक्षा यादीतील बरेच रुग्ण त्यांचा नंबर येण्याआधीच मृत्यु पावतात. यकृतरोपणाच्या या तांत्रिकदृष्ट्या कठिण व मोठ्या शस्त्रक्रियेत जोखीमीची बाबही लक्षात घेतली पाहिजे. उदा. शस्त्रक्रियेनंतर लगेचच रक्तस्राव होणे, नवीन यकृत कार्यरत न होणे किंवा जंतूचा प्रादुर्भाव या गोष्टींचा समावेश असतो. त्यामुळे रुग्णाला निरीक्षणाखाली ठेवले जाते. रुग्णाला शस्त्रक्रियेनंतर औषधांचे दुष्परिणामही जाणवतात. त्यामुळे रुग्णाची शारीरीक अवस्था नाजूक होते. शस्त्रक्रियेनंतर योग्य काळजी घेतल्यास तसेच महिन्यातून एकदा नियमित तपासणी केल्यास या गोष्टी टाळता येतात. स्त्रीया या शस्त्रक्रियेनंतर गरोदर राहून अपत्य प्राप्तीचा आनंद उपभोगू शकतात.

यकृतरोपणापूर्वी रुग्णाला खालील गोष्टीची माहिती करून घेणे आवश्यक आहे.

१) यकृतरोपणाची शक्यता संभावणाऱ्या रुग्णाला रोगाबद्दलची सखोल

सर्व डॉक्टर रुग्णाशी रोगाविषयी चर्चा करतात.

२) शस्त्रक्रियेपूर्वी रुग्णाची संपूर्ण माहिती वैद्यकीय तपासणी, वैद्यकीय माहितीचे परिक्षण, क्ष किरण चाचण्यांचे फोटो व आवश्यकता असल्यास यकृताची उत्तीपरिक्षा निश्चित केली जाते.

३) यकृताची कार्यक्षमता पडताळून पाहण्यासाठी रक्ताची चाचणी केली जाते.

४) सोनोग्राफी व संगणकाद्वारे (C.T.Scan) यकृताचा आकार तपासला जाते तसेच पित्ताशयाचे फोटो घेतले जातात.

५) हृदयाचा आलेख घेतला जातो.

६) छातीचा फोटो व फुफ्फुसाच्या चाचण्या

७) पोटांमध्ये अंतर्गत रक्तस्राव होत नाही आहे याची पाहणी करण्यासाठी पोटाच्या विविध चाचण्या

शस्त्रक्रियेत एकट्या शल्यतज्ञाचा समावेश नसून हे सांघीक काम असल्यामुळे शस्त्रक्रिया करणारे तज्ञ, बधीरीकरणशास्त्राचे डॉक्टर, मनोविकारतज्ञ, समाजसेवक, परिचारीका व आर्थिक मदतनीस यांचा समावेश असतो. या सर्वांशी रुग्णाला व त्याच्या कुटुंबाला भेट घेऊन चर्चा करावी. तसेच यकृततज्ञाची भेट घेऊन तुम्हाला आवश्यक असलेला आहार व पोषकद्रव्याची माहिती करून घ्यावी. शस्त्रक्रियेतील जोखीमीच्या गोष्टी तसेच शस्त्रक्रियेनंतर घ्यावयाची काळजी याविषयीची माहिती रुग्णाला, कुटुंबियांनी जाणून घ्यावी. तसेच अशा प्रकाराच्या शस्त्रक्रिया झालेल्या रुग्णाची भेट घ्यावी.

भारतात या उपचारपद्धतीबाबत मात्र वेगळेच चित्र दिसून येते. त्यामुळे खरं तर सर्वात आधी ह्या उपचार पद्धतीचा वापर



डोळ्यांचे आरोग्य

◆ डॉ. चंद्रशेखर रानडे

प्र. हा डोळा एवढा लाल का दिसतो आहे ?

उ. हा डोळा, डोळे आलेल्या व्यक्तीचा आहे. सध्या जी डोळे येण्याची जी साथ सुरू आहे त्याचा हा परीणाम आहे. डोळा अचानक लाल होऊन चुरचुरू लागतो आणि चिकटायला लागतो. दुसऱ्या दिवशी दुसरा डोळा लाल होतो. साधारण चार दिवसांनी सुज व लाली उतरते.

प्र. डोळे आल्यावर औषधे काय वापरावीत ?

उ. बहुतकरून ज्या साथी येतात त्या विषाणूंच्या संसर्गाने येतात. अशावेळी शरीरात अँटीबॉडी म्हणजे प्रतीजैवीक शक्ती निर्माण झाली की, विषाणू मरू लागतात व डोळा आपोआप बरा होऊ लागतो. अशावेळी लाली कमी होण्यासाठी अँटीबायोटीक्स व स्टेरॉइड यांचे मिश्रण असलेलं औषध आम्ही वापरतो. पण ही औषध वापरताना बुबुळाला संसर्ग झालेला नाहीना हे बघावं लागतं नाहीतर स्टेरॉइडमुळे बुबुळची जखम वाढून बुबुळ पांढर होतं. यासाठी डोळे आले असता नेत्रतज्ञाकडे दाखवून औषधयोजना करावी. केमिस्टकडून आणलेल. औषध वापरून त्याचे गंभीर परीणाम झाल्याची अनेक उदाहरणे आहेत.

प्र. दुसरे कोणते संसर्ग डोळ्याला होऊ शकतात ?

उ. विषाणूखेरीज जीवाणू व बुरशी यांचा संसर्ग डोळ्याला होऊ शकतो. यामधे बरेचवेळा एकच डोळा लाल राहतो. डोळ्याला येणारी घाण जास्त चिकट, पिवळी व वारंवार येणारी असते. याप्रकारचे संसर्ग आपोआप बरे होत नाहीत. योग्य ते औषध टाकून जंतू पुर्णपणे संपल्याखेरीज लाली जात नाही. कधीकधी संसर्ग पुर्णपणे बरा होण्यासाठी २ ते ३ आठवडे लागू शकतात.

या प्रकारात बुबुळाला संसर्ग होण्याची शक्यता असते. हरपीस सिंप्लेक्स या विषाणूमुळे सुद्धा बुबुळाला संसर्ग होतो आणि कोणत्याही आजारात रुग्णाची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाली की, जखम डोळं वर काढते. कधीकधी डोळ्याच्या पापण्यांना उवा आणि माशांच्या अळ्यांचाही संसर्ग होऊ शकतो. पापण्यांच्या कडेला केसांच्या आसपास जखमा होऊन पापण्यांचे केस यांत गळू शकतात.

प्र. डोळे लाल होण्यास इतरही काही कारणं आहेत का ?

उ. जंतूसंसर्गाखेरीज अँलर्जीमुळे डोळे लाल होऊ शकतात. बऱ्याच जणांना धुळ, हवेतील प्रदूषणामुळे पसरणारे गॅसेस यांची अँलर्जी असते. अशी व्यक्ती त्या वस्तुच्या

वा वायुच्या संपर्कात आल्यास डोळे सुजून, लाल होऊन पाणी वाहू लागतं आणि डोळ्याला प्रचंड खाज येते. खूप लोकेना गवत, फुलातील परागकण, भुसा, चुना, इत्यादी गोष्टींची अँलर्जी आहे हे माहिती असलं तर त्या वस्तूपासून दुर राहणच श्रेयस्कर.

काहीवेळा शरीराच्या अंतर्भागात काही कृमी, जंत, जीवाणू, उदा. क्षयरोगाचे जंतू यांच्या विरुद्ध जी अँटीबॉडी बनते ती डोळ्यांचा संपर्कात आल्यास डोळा लाल होतो. कधीकधी डोळ्यांची लहानमोठी होणारी बाहुली ज्या रंगीत पडद्यात असते त्याला सुज येऊन किंवा डोळ्यांच्या अंतर्भागात जंतूसंसर्ग होऊन डोळा लाल होतो.

काही प्रसंगी डोळ्यापासून दुर असणाऱ्या अवयवांच्या आजारामुळे डोळा लाल होऊ शकतो.

उदा. संधीवातामुळे डोळ्यांच्या बाहुलीला सुज येऊन डोळा लाल होतो. काचबिंदुचा अँटक येऊनदेखील डोळा लाल होतो व प्रचंड दुखतो. एकंदरीत लाल डोळा म्हणजे डोळे आले असतील असं न समजता त्याच योग्य ते निदान व उपचार करून घेणं आवश्यक आहे.

सोबतच्या चित्रात काय दाखवलंय ?

उ. बाजूला जी दोन चित्र आहेत त्यातल एक चित्र डोळ्यात फूल पडल्याच आहे आणि दुसरे चित्र बुबुळाच आरोपण केल्यानंतरच आहे.

प्र. डोळ्यात फूल पडलं म्हणाजे काय झालं ?

उ. डोळ्यात फूल पडलं म्हणाजे बुबुळाच्या पारदर्शक थरांमध्ये काही कारणांमुळे अपदर्शकपणा आला .

ब-याचदा डोळ्यात लोखंडाचे कण



गेल्याने बुबुळाला अ जीवनसत्वाअभावी जखम झाल्याने किंवा जंतूससर्ग झाल्याने बुबुळ अपारदर्शक होत. बुबुळाला छोटी जखम असेल आणि डोळे आलेत अस समजून स्टेरॉइड थेंब टाकले तरी जखम मोठी होते आणि नंतर बुबुळ अपारदर्शक होत.

प्र. डोळ्यात फूल पडलं तर काय कराव ?

उ. सर्वप्रथम त्याच कारण शोधण्याचा प्रयत्न करावा. उदा. अ जीवनसत्त्वयुक्त आहार वाढविणे किंवा योग्य ती औषधे देऊन जखमेचा आकार कमी करण्याचा प्रयत्न करणे. डोळ्याला इजा झाल्यानंतर ३ ते ६ महिन्यातजर पांढरेपणा कमी होत नसेल तर तो कायम राहणार अस समजून चष्म्याने नजर वाढत असल्यास पहावं नाहीतर बुबुळ आरोपणाचा विचार करावा.

प्र. आरोग्यासाठी बुबुळ वुंठं मिळणार ?

उ. नेत्रपेढीमध्ये नेत्रदान केलेल्या व्यक्तींची बुबुळ साठवून ठेवलेली असतात; ती अचानक बुबुळ्याची जखम फुटून गंभीर समस्या उद्भवली तर वापरता येतात. दृष्टी येण्यासाठी जे आरोग्य करायच ते मात्र नुकताच काढून आलेल्या डोळ्याचं करावं.

वो सात दिन.

आजचा दिवस उजाडला तोच मुळी भितीची काळी किनार घेऊन. रात्री डॉक्टरांनी दिलेली गोळी घेतल्यामुळे निदान झोप तरी लागली होती. तसे गेले ५-६ दिवस मालतीबाई धास्तावलेल्या मनानेच वावरत होत्या. नातवाच्या विदूषकी चाळ्यांनी सुध्दा त्यांना हसू फुटत नव्हतं. त्यांना एकसारखं डॉक्टरांचं वाक्य आठवत

होतं. तुम्हाला मोतीबिंदू झालाय, एका डोळ्याचं आता करू; दुसऱ्याच महिनाभरांनं.

मालतीबाईंना एकदम आपल्या पोटात पडलेला खड्डा आठवला. ५-६ दिवसांपूर्वीचहृष्य त्यांना स्पष्ट आठवत होतं त्यांनी मोतीबिंदू नाकारण्याच निकराचा प्रयत्न केला होता. पण मला अजून दिसतय डॉक्टर ! तेव्हा डॉक्टरांनी त्यांना परत तक्ता वाचायला लावला पण छे, दुसऱ्या ओळीखाली मेलं काही दिसेचना. अनेक प्रश्नांनी त्यांच्या मनात फेर धरला. पण हा मोतीबिंदू आला कुठून ? मलाच कसा झाला ? डॉक्टरांनी त्यांना समजावले की मोतीबिंदू प्रत्येकालाच होतो, तो बाहेरून आणावा लागत नाही. आपल्या डोळ्यातच एकपारदर्शक भिंग असतं वाढत्या वयाबरोबर ते पांढर पडत जातं आणि नजर अंधुक होत जाते, रंग ओळखणं कठीण होतं.

पण मी वेडवाकडं काही खात नाही; मला डायबेटीस पण नाही आणि माझ्या आईला ७० व्या वर्षी मोतीबिंदू झाला होता. डॉक्टर म्हणाले होते. बरोबर आहे हा वयानुसार येणारा आजार आहे. हल्ली वातावरणात ओझोनच्या थराला मोठी छिद्र पडल्यामुळे मोठ्या प्रमाणात पृथ्वीवर अतिनील किरण येतायत; त्यामुळे हल्ली कमी वयातच कदाचित मोतीबिंदू होत असावा. पण आपण तो काढू व त्याजागी लेन्स बसवू म्हणजे झालं.

पण अजून तो पिकला नाहीना ? मालतीबाईंचा आणखी एक क्षीण प्रयत्न परंतु डॉक्टरांनी तो सुध्दा उधळून लावला. आताशा मोतीबिंदू पिकण्याची मूळीच गरज नाही. आपल्या रोजच्या कामात अडथळा यायला लागला की ऑपरेशन करून

टाकायचं. शिवाय तुम्हाला दोन महिन्यात दहावीचा नवीन वर्ग घ्यायचाच, त्यांचे पेपर्स तपासायचेत. यावर मालतीबाई निरुत्तर झाल्या होत्या.

आज तो ऑपरेशनच्या दिवस उजाडला होता. गेले ३-४ दिवस मालतीबाई कसलेतरी थेंब डोळ्यांत घालत होत्या; आज त्यात आणखी एकाची भर पडली होती. बाहुली मोठी करायचीय म्हणे. तासाभरांनंतर लख्ख उजेड जाणवायला लागला. भुक नव्हती तरी त्यांनी डॉक्टरांनी सांगितलं होत म्हणून एक पोळी खाल्ली आणि अँटिबायोटिकची गोळी घेतली. नऊ वागता धडधडत्या अंतःकरणाने त्या मुलगा व सूतबाईंबरोबर निघाल्या. जाताना देवा तुलाच रे बाबा काळजी म्हणून देवाला आवाहन करायला त्या विसरल्या नाहीत.

हॉस्पिटलमध्ये गेल्यावर त्यांना ब्लडप्रेसर, रिपोर्ट्स वगैरे बघून थिएटरमध्ये घेतलं तेंव्हा त्यांच्या पायातल त्राणच गेलं होतं. डॉक्टर म्हणाले चालतच थिएटरमध्ये जायचं आणि चालतच यायचं. टेबलवर झोपताना त्यांनी क्षीण आवाजात डॉक्टरांना विचारलं फार नाही ना दुखणार ? डॉक्टरांनी त्यांना एक बारीक सुई दाखवून सांगितलं. दंडात सुई देतो तेवढेच दुखेल आणि आपल्याला फक्त डोळ्याच बधीर करायचाय. डॉक्टरांनी डोळ्यात काही थेंब टाकून त्यांना इंजेक्शन दिलं; थोड्याच वेळात कपाळ, नाक आणि गालापर्यंत बधीरपणा जाणवायला लागला. मालतीबाई आणखी मोठ्या सुईची वाट बघत राहील्या. तोवर त्यांना चेहऱ्यावर काहीतरी टाकल्याचा भास झाला, पाण्याचा थंडगार स्पर्श झाल्यासारखा वाटला, डोळ्यापुढे रंगाची आवर्तन सुरू झाली सूं



राजेश करंदे



पोटाच्या विकारावर उपयुक्त आहार

आरोग्यशास्त्राचा आहारशास्त्र हा एक स्वतंत्र ओळख असलेला एक मोठा विभाग आहे. किंबहुना आहारशास्त्र हा आरोग्यशास्त्राचा पाया आहे असे म्हटले तरी ते वावगे ठरू नये. आपण जे खातो त्यावर आपल्या आरोग्याची, शरीराची इमारत उभी असते. अन्नावाटे आपल्या शरीरात येणाऱ्या प्रत्येक घटकाचा आपल्यावर बरा वाईट परिणाम होत असतो.

गायत्री बर्वे
अनुवाद
आसावरी जोशी

युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्ट कर्मसु
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति
दुःखहा

आपण करित असलेली कोणतीही
गोष्ट संयमपूर्वक करणे म्हणजे कर्मयोग

असे गीतेत सांगितले आहे
हा अर्थ फार विस्तृत प्रमाणात आहे.
आपण सारे काही मोजून मापून केले
पाहिजे. मोजके खाणे, मोजके पिणे, मोजके
बोलणे, मोजकी निद्रा. आपल्या इंद्रियांना
सारे द्यायचे परंतु मोजून मापून द्यायचे तरच
आपण निरोगी राहू शकू की जेणेकरून
आपल्या जीवनात प्रसन्नता राहील.

आरोग्यशास्त्राचा आहारशास्त्र हा एक
स्वतंत्र ओळख असलेला एक मोठा विभाग

आहे. किंबहुना आहारशास्त्र हा
आरोग्यशास्त्राचा पाया आहे असे म्हटले
तरी ते वावगे ठरू नये. आपण जे खातो
त्यावर आपल्या आरोग्याची, शरीराची
इमारत उभी असते. अन्नावाटे आपल्या
शरीरात येणाऱ्या प्रत्येक घटकाचा
आपल्यावर बरा वाईट परिणाम होत
असतो. प्रत्येक इंद्रियाच्या कार्यपद्धतीतील
बिघाडामागे सद्दोष आहारपद्धती हे प्राथमिक
कारण असते. मग बद्धकोष्ठ या पोटाच्या



विकारामागेही हेच कारण नसते तर नवल ! या विकाराला दूर सारण्यासाठी किंवा समूळ नष्ट करण्यासाठी आपल्या आहारात मुख्यत्वेकरून आवश्यक ते बदल करावे लागतात. त्यानंतर बाह्य औषधोपचार काम करतात. मलावरोध होण्यामागेही व्यायामाच्या अभावाबरोबर सदोष आहार हे मुख्य आणि महत्वाचे कारण असते. पाण्याची कमतरता, तीव्र स्वरूपाची औषधे, गर्भावस्था, वृद्धावस्था, वारंवार प्रवास, रेचकांचा अतिरेकी वापर, मलविसर्जनाची तीव्र भावना होऊनही ते दाबून टाकणे, आतड्यांचे विकार, तसेच मधुमेह, पार्किन्सन सारखे गंभीर आजार ही कारणेही ठरतात. पण त्यासाठीही आहारावर लक्ष देणे अत्यंत महत्वाचे ठरते. कारण आहारपद्धतीचा सकारात्मक परिणाम यांवरही होत असतो.

धान्य, कडधान्य, फळं, भाज्या यांचा अभाव असलेला आहारच मलावरोधाबाबत गंभीर विकार उत्पन्न करू शकतो. या आहारात विरघळणाऱ्या आणि न विरघळणाऱ्या चोथायुक्त फळे आणि भाज्या यांचा समावेश असायला हवा. या चोथ्याचे प्रमाण प्रतिदिवशी २० ते ३५ ग्रॅम इतवे हवे. गहू, हातसडीसारखे तांदूळ, ताजी फळं, भाज्या, कडधान्य, कोबी, गाजरं, यामुळे मल आकाराने योग्य व त्रास न देता विसर्जित होतो. पण जर आहारात वारंवार आईस्क्रीम, चीज, मांस अशा पदार्थांचा समावेश असेल तर मलावरोधाची समस्या उद्भवते.

धान्य: धान्यामध्ये मैद्याचा किंवा चाळलेल्या पिठाचा वापर करण्याऐवजी कोंड्यासकट पिठाचा वापर करावा.

मोड आलेल्या

कडधान्यांमध्ये भरपूर चोथा असतो त्यामुळे मलावरोधासाठी याचाही खूप उपयोग होतो.

दुग्धजन्य पदार्थ:-

यामध्ये नेहमीच्या दुधापेक्षा ताक, दही यांचा वापर करावा.

फळं आणि भाज्या:- मलावरोध रोखण्याची कामगिरी हे दोन प्रकार प्राधान्याने पार पाडतात. चोथायुक्त फळं, भाज्या त्यांची सालं न काढता खाव्यात.

स्निग्ध पदार्थ:- हलक्या, सौम्य स्निग्ध पदार्थांचा आहारात समावेश करण्यास हरकत नाही.

द्रव पदार्थ:- आहारात पाण्याचे, फळांचे रसाचे प्रमाण वाढवावे. दिवसाला साधारणतः दिड ते दोन लिटर पाणी प्यायलाच हवे. फळं, भाजीपाल्याच्या चोथ्यात पाणी मिसळल्यामुळे मल मऊ आणि आकाराने योग्य होतो. चहा, कॉफीचा अतिरिक्त वापर टाळावा.

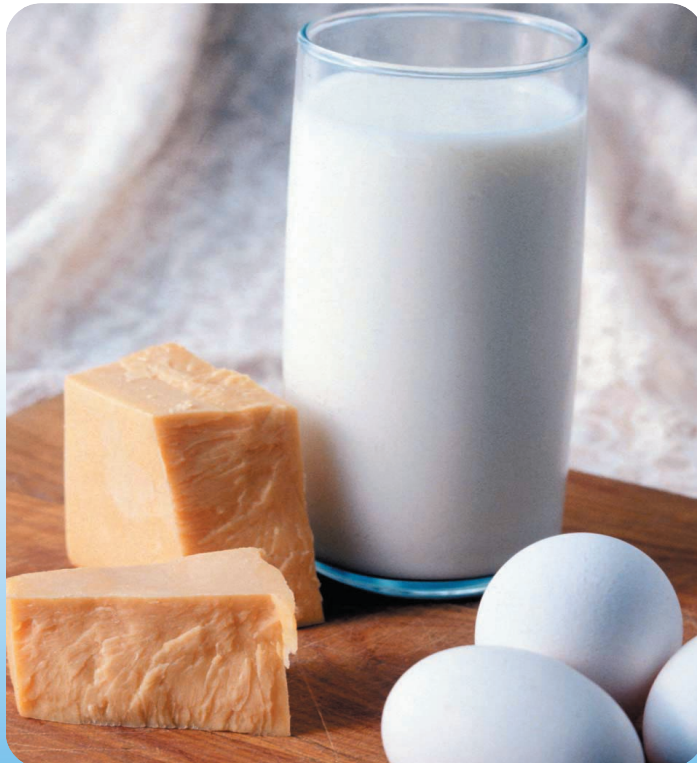
रेचक:- मलावरोधासाठी कधी तरी रेचक घ्यायला हरकत नाही. (Prune &

Prune Juice) मधील रसायनांमुळे मलविसर्जन सोपे जाते. (Mucral Oils) ही कधीतरी घेण्यास हरकत नाही पण त्यातील घटकांमुळे नियमित घेण्यास प्रतिबंध केला जातो.

काही सोप्या गोष्टी:- पदार्थ रोजच्या रोज शौचास जाण्याचा नेम ठेवावा.

१ चोथायुक्त अन्न खावे.

अन्नाचा प्रकार	समावेश करावा	टाळावेत
१. धान्य	गहू, कणीक (कोंड्यासकट), पाव	मैदा, पास्ता
२. कडधान्य	तृण व मोडाची धान्य	डाळ
३. दुग्धजन्य पदार्थ	दुध, दही ताक	चहा, कॉफी
४. भाज्या	सूप, सलाड, हिरव्या भाज्या	
५. फळं	सर्व प्रकारची.	



२ जेवणाच्या वेळा, विश्रांती यामध्ये नियमितता असावी. व्यायामाचे सातत्य ठेवावे, पाणी भरपूर प्यावे.

३. रेचक घेण्याची सवय लावून घेऊ नये.

काही गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात -
- तळलेले पदार्थ टाळावेत.

- अंजीर खावेत.

- तिखट पदार्थ, कॉफी, वॅनफीन,



मद्यसेवन (मद्यार्क) टाळावे.

- n3 , n6 चे आहारात प्रमाण वाढवावे.

- योग्य आहारामुळे H-pylori चे प्रमाण घटण्यास मदत होते.

- खूप थंड किंवा खूप गरम पदार्थ टाळावे.

- थोडे थोडे जास्त वेळा खावे.

रेचक:-

क्वचित मलावरोधाचा त्रास होणाऱ्यांनी रेचक घेण्याची जरूर नसते. अर्थात काहीना डॉक्टर, एनिमा किंवा काही रेचके थोड्या कालावधीसाठी सुचवितात. ज्यांना मलावरोधाचे जुने दुखणे असते त्यांना एनिमा उपयोगी पडतो. तर लहान मुलांसाठी सौम्य रेचके तात्पुरत्या काळासाठी उपयोगी पडतात. ही रेचके गोळ्या, गम, चूर्ण स्वरूपात असतात. इसबगोल, Metamucil, Citrucel, Konsyl, Serutan ही पाण्याबरोबर घ्यायची रेचके सुरक्षित मानली जातात.

**Correctol, Dulcolax ,
Purge, Feen-A-mint, senokot**
इ. रेचकांमुळे मोठ्या आतड्यांतील स्नायूंचे आवुंचन होऊन मलविसर्जनास मदत होते.

पण सर्वेक्षणांती असे आढळून आले आहे की काही रेचकांमध्ये कर्करोग होण्याची शक्यता सापडली आहे. ज्या रेचकांमध्ये Phenolphthalein घटक असतो त्यामध्ये ही शक्यता अधिक आढळते. त्यामुळे बरेच निर्माते अपल्या रेचकांमध्ये या ऐवजी दुसऱ्या सुरक्षित घटकांचा वापर करतात.

Colace, Dialose, Surfak या रेचकामुळे मल मऊ स्वरूपात होते. साधारणतः बाळंतपणानंतर किंवा

शस्त्रक्रियेनंतर हे रेचक घेण्यास सुचवितात Milk of Magnesia, Citrate of Magnesia ही सुद्धा सौम्य रेचके आहेत.

इतर उपचार:- मोठ्या आतड्यातील स्नायू व्यवस्थित आकुंचन न पावल्याने हे दुखणे काही जणांच्या बाबतीत जुने होऊन बसते. अशा वेळी (Biofeedback) मुळे या स्नायूंचा कसा वापर करायचा हे शिकविले जाते. हे दाखवत असतानाच स्नायूंची हालचाल समोर संगणकाच्या पडद्यावर दिसत असते.

ह्यामध्ये क्वचितच शस्त्रक्रियेची वेळ येते. मोठ्या आतड्यांवर शस्त्रक्रिया केली जाते.

मलावरोधाचे कधी कधी गंभीर परिणामही उद्भवतात. बऱ्याचदा मलाचा खडा झाल्याने गुदद्वाराला चरे पडून मलाबरोबर रक्त पडते. अशा वेळेला जखमेवर काही मलम लावायला सुचवितात. बऱ्याचदा खडा झाल्यामुळे जोर करताना मलाशय बाहेर ढकलले

जाते. यामध्येही खूप वेळा शस्त्रक्रिया करावी लागते. घट्ट खडा झालेला मल बाहेर काढण्यासाठी एनिमा द्यावा लागतो तो बाहेर पडून गेल्यानंतर रुग्णाला आराम पडतो.

आम्लपित्त व आंत्रव्रण (Peptic Ulcer)

धावपळ, मानसिक ताण, मद्यपान इ. कारणांमुळे आम्लपित्ताचा आजार होतो. आम्लतेमुळे पुढे जठरात किंवा आतड्यात व्रण होतो. जेवणानंतर पोटात किंवा छातीत किंवा घशात जळजळते. पोटात बेबीच्या वरच्या भागात दुखते, आंबट उलटी होते तेव्हा बरे वाटते. काही काळानंतर आम्लपित्ताचा त्रास कमी होतो. पण कालांतराने पुन्हा उद्भवतो. असे वारंवार घडत राहते.

आम्लपित्त आणि आंत्रव्रण कशामुळे होतो ?

हा याचा जंतू आहे आणि H.Pylory आणि NSAIDS या जंतुंमुळे पोटातील आणि जठरातील आम्लता वाढते यामुळे पेप्टिक अल्सर उद्भवतो. बऱ्याच जणांना हा जंतू संसर्ग होऊनही प्रत्येकालाच आंत्रव्रण होत नाही.

बाकीचे अल्सर NSAIDS अशा औषधांमुळे हाण्याचा संभव असतो.

मानसिक ताणतणाव, तिखट जास्त खाल्याने अल्सर होत नाहीत तर बळावण्यास मदत होते.

पेप्टिक अल्सरची लक्षणे

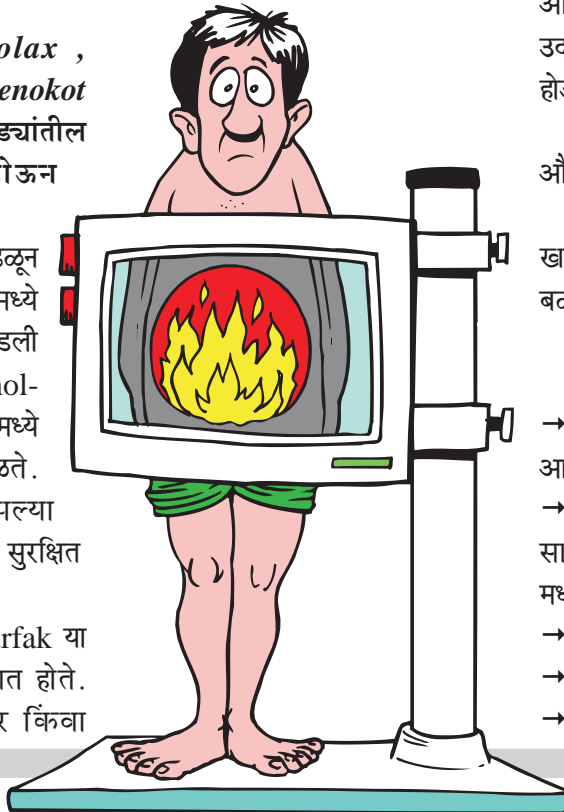
→ पोटात जळजळणे हे सामान्यतः आढळणारे लक्षण आहे.

→ पित्ताची उलटी झाल्यासारखी वाटणे. साधारण जेवणानंतर २-३ तासांनी, मध्यरात्री असं वाटणे.

→ वजन कमी होणे.

→ अन्नावरची वासना जाणे.

→ जेवताना पोटात दुखणे.



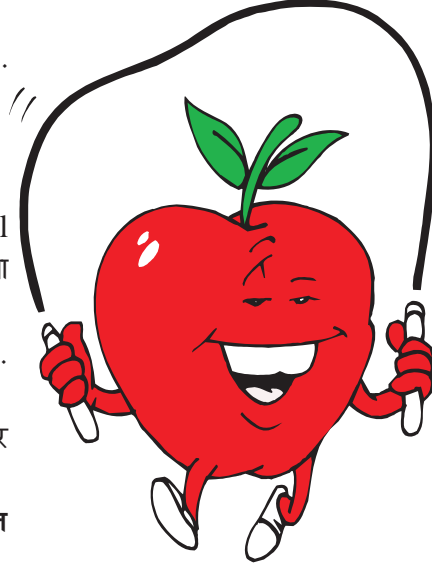


दिवाळी २००३ • **आरोग्यज्ञानेश्वरी**

- एकाएकी पोटात वेदना सुरू होणे.
- शौचास काळे होणे किंवा रक्त पडणे.
- रक्ताची उलटी होणे.

कारणे :-

- ⇒ H.pylori चा संसर्ग झाल्यामुळे.
- ⇒ NSAIDS (Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs) अशा औषधांचा वारंवार वापर केल्याने.
- ⇒ मद्यपान, धूम्रपानाचा अतिरेक केल्याने.
- ⇒ पेप्टिक अल्सर अनुवंशिक आहे.
- ⇒ ५०शी च्या नंतर पेप्टिक अल्सर होण्याची शक्यता असते.



कशा प्रकारची काळजी घेण्यात यावी ?

- * मद्यपान कमी करावे, मसालेदार, कॉफी, कॅफीन इ. पदार्थांचे सेवन टाळावे.
- * n3 n6 यांचे प्रमाण वाढवावे.
- * तळलेले पदार्थ टाळावेत.
- * खूप थंड किंवा खूप गरम पदार्थ खाऊ नयेत.

* थोड्या प्रमाणात खावे.

* मानसिक ताणतणाव, चिंता करू नयेत. त्यासाठी योग ध्यान धारणा करावी.

पेप्टिक अल्सरचे निदान एन्डोस्कोपीच्या सहाय्याने केली जाते

अल्सर झाला असताना खरे पाहता कोंड्यासकट गव्हाचे पीठ, इतर धान्य खायला हरकत नाही पण जर अल्सरमधून रक्तस्राव होत असेल तर साधा मैद्याचा पाव खाल्लेला चांगला. तसेच कडधान्याऐवजी डाळी खाव्यात. ज्या पदार्थांमध्ये चोथा कमी असेल अशा पदार्थावर भर द्यावा. तसेच आहारात दुधाचा समावेश करावा.

अल्सरच्या व्रणांवर दुधाचा बराच उपयोग होतो. साधारणतः अल्सरवर स्निग्धजन्य आणि मांसजन्य पदार्थांचा उपयोग होतो. फळांमध्ये केळं, फळांचा रस घ्यावा. आम्लवर्गीय फळंही अल्सरवर चालतात पण जर त्यांचा त्रास होत असेल

मिरची, काळीमिरी, व्हिनेगर, मीठ, मोहरी आणि इतर मसालेदार पदार्थ आहारात टाळावेत. गाजरं, लाल आणि हिरवी सिमला मिरची, अक्रोड, किविची फळं या सर्वांचा उपयोग होतो. यामधील बी आणि सी जीवनसत्त्व अल्सरचा व्रण भरून यायला मदत करते. साधं, सात्विक अन्न खावे.

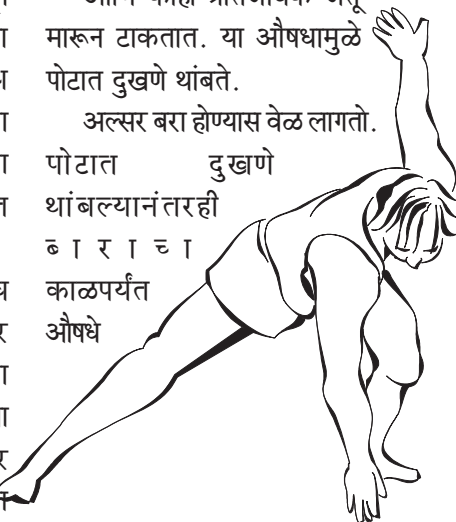
औषधोपचार -

यामध्ये Proton Pump Inhibitors किंवा Histamine Receptor या औषधांमुळे पोटातील आम्लनिर्मितीचे प्रमाण कमी होते.

आणि काही प्रतिजैविक जंतू मारून टाकतात. या औषधांमुळे पोटात दुखणे थांबते.

अल्सर बरा होण्यास वेळ लागतो.

पोटात दुखणे थांबल्यानंतरही बाराचा काळपर्यंत औषधे



ध्यावी लागतात. या औषधांमुळे काही त्रास झाल्यास आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. बहुतेक रुग्णांचा अल्सर औषधांनीच बरा होतो. शस्त्रक्रियेची आवश्यकता भासत नाही पण काही मोजक्या रुग्णांना अल्सरचा त्रास पुनः पुन्हा होत असतो. पोटादुखी थांबत नाही तेव्हा शस्त्रक्रियेची गरज भासते. यात अल्सर काढून टाकला जातो. तसेच पोटातील आम्ल कमी केले जाते.

गॅसस्ट्रायटिस

गॅसस्ट्रायटिसमध्ये पोटात व आतड्यात जळजळ होते त्याचबरोबर डायरिया आणि उलट्याही होतात. थोडासा तापही असतो. गॅसस्ट्रायटिस अनारोग्यक वातावरणामुळे होतो. अर्धवट शिजलेले अन्न विशेषतः कच्ची अंडी, खराब झालेले अन्न, सडलेले मासे ही गॅसस्ट्रायटिस होण्याची दोबळ कारणे आहेत. ताजे आणि स्वच्छ अन्न खावे. अतिरिक्त धूम्रपान, मद्यपान व कॉफीचे सेवन थांबवावे. रेचकांचा अतिरिक्त वापरही गॅसस्ट्रायसचे एक कारण ठरू शकते.

काय करावे ?

१) फक्त पाणी घेण्याऐवजी शर्करायुक्त पाण्याचे द्रावण घ्यावे.

२) गरम भात, केळे, सफरचंद, सुका टोस्ट असे साधे अन्न घ्यावे.

केळ्यामध्ये कर्बोदके व पोटॅशियम असल्यामुळे ते शरीराला उपयोगी पडते. तसेच सफरचंदामुळे विरघळणारा चोथा शरीराला मिळतो. हे पथ्य (Bart) ४८ तासांसाठी सुरू ठेवावे. अंतरांतराने थोडे थोडे खात राहवे. ४८ तासानंतर नंतर उकडलेले बटाटे, गाजर यासारख्या भाज्या खायला. रुग्ण हळूहळू आपले रोजचे जेवण सुरू करू शकतो. परंतु यामध्ये

(पान नं. ११५ वर.....)