

नाशिक, शुक्रवार, ७ एप्रिल २०२३



सकाळ

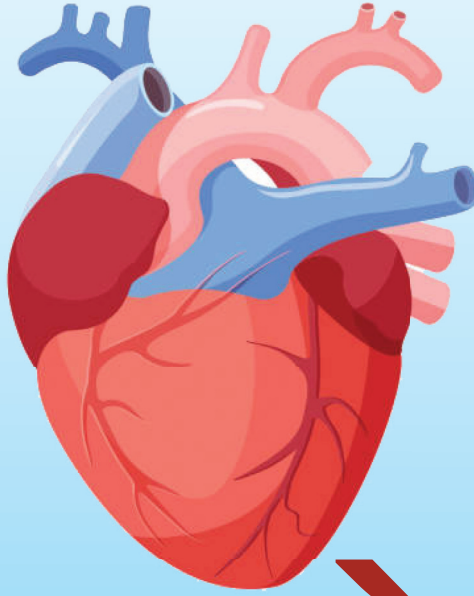
जागतिक आरोग्य दिन विशेष

Sakal Readers Connect Initiative



लोकमान्य
हॉस्पिटल

Lokmanya
Heart Institute



हृदयबोध





हृदयबोध

सामाजिक भान जपणारी संस्था लोकमान्य हॉस्पिटल



अन्न-वस्त्र-निवाऱ्यासोबतच शिक्षण आणि आरोग्य ही आता मानवाची मूलभूत गरज झाली आहे. हीच समज ध्यानात घेऊन आणि आपण समाजाचं

देणं लागतो ही भावना मनात रुजल्यामुळे सुरवातीपासूनच लोकमान्य हॉस्पिटलने एक सामाजिक जाणिवेतून आजवर मार्गक्रमण केलं आहे. आरोग्य हा व्यवसाय नसून एक सेवेचं व्रत आहे; परंतु ज्याप्रमाणात समाजात वाईट वृत्तीचे लोक आहेत त्याप्रमाणात वैद्यकीय क्षेत्रात असणेही अपरिहार्य आहे; पण म्हणून एकूण आरोग्य क्षेत्रच वाईट, असं समजणंही धोक्याचं आहे.

- डॉ. समीर अहिरे,

संचालक लोकमान्य हॉस्पिटल



तरी याशिवाय उपचारही शक्य नाही, असं आम्ही मानतो.

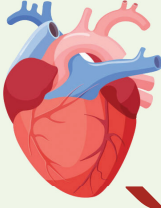
कोणी रुग्णालयात दाखल झालं, की कुटुंबातील व्यक्तींना घरापासून दूर राहावं लागणं, जेवणाची आबाळ, स्वच्छतेचा प्रश्न अशा अनेक शारीरिक अडचणींची यादी करता येईल. त्यामुळेच आम्ही लोकमान्य हॉस्पिटल येथे कॅन्टीन, नातेवाइकांसाठी राहण्याची व्यवस्था व मुबलक स्वच्छतागृहांची उपलब्धता केली आहे. यात अजून सुधारणेला संधी आहे आणि त्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील देखील आहोत.

माणसाचं शरीर ही एक अतिशय क्लिष्ट यंत्रणा आहे. मागील काही काळात अनेक संसर्गजन्य व्याधींनी, तसेच बदललेल्या जीवनशैलीमुळे अनेक असंसर्गजन्य जसे रक्तदाब, मधुमेह, हृदयरोग, कर्करोग आदी आजारांनी थैमान घातले आहे. या सर्व परिस्थितीत निदानासाठी लागणारी यंत्रणा (पॅथॉलॉजी लॅब, ए-क्सरे, सीटी स्कॅन, कॅथलॅब) उपचारासाठी आवश्यक सर्व आधुनिक यंत्रसामग्री व तज्ज्ञ डॉक्टर्स २४ तास उपलब्ध आहेत. आजकाल एक गैरसमज पसरला आहे, की स्वस्त म्हणजे कमी दर्जाचं; तर हे सांगताना आम्हाला अभिमान वाटतो, की आम्ही अत्यंत माफक दरात, तसेच योजनेतर्गत ही जागतिक दर्जाचे उपचार देण्यास कटिबद्ध आहोत. मागील एक वर्षात आपण हार्ट इन्स्टिट्यूटला महात्मा जोतिराव फुले जीवनदायी आरोग्य योजनेतर्गत २००० कॅथलॅब प्रोसिजर, तर २५० ओपन हार्ट सर्जरीज झाल्या आहेत. आपण दाविलेल्या विश्वासांमुळे लोकमान्य हॉस्पिटलने नाशिक जिल्ह्यात, तसेच महाराष्ट्रात सुपर स्पेशालिटी आणि हार्ट इन्स्टिट्यूट म्हणून आपलं वेगळं स्थान निर्माण केलं आहे. भविष्यातही ही विश्वासासार्हता व सामाजिक भान जपण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील राहू.

आरोग्य हा वरवर आजारी ते निरोगी शरीराचा प्रवास वाटत असला तरी आरोग्यसेवा ही बहुआयामी काम आहे, असं आम्ही मानतो. जसं घरात एक व्यक्ती आजारी झाला तर संपूर्ण घराची आर्थिक, मानसिक तसंच शारीरिक फरफट होते. तेव्हा या प्रत्येक टप्प्यावर कशा पद्धतीने रुग्ण आणि त्यांच्या कुटुंबाला साथ देता येईल, यासाठी लोकमान्य हॉस्पिटल म्हणून आम्ही नेहमी सक्रिय असतो. त्याचाच भाग म्हणून आम्ही आर्थिक भार कमी व्हावा, यासाठी अतिशय माफक दरात उपचार देण्यासाठी प्रयत्नशील आहोत. अनेक आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांसाठी महात्मा जोतिराव फुले जीवनदायी आरोग्य योजनेच्या माध्यमातून मोफत आरोग्यसेवा उपलब्ध केली आहे. तसेच जे रुग्ण विशेषतः लहान मुलं व महिला या योजनेत बसत नसतील व त्यांना उपचारासाठी पैसे लागणार असतील तर अशावेळी 'दिल दोस्ती फाउंडेशन'च्या मदतीने रुग्णाचा आर्थिक भार कमी करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न करतो.

अनेकांकडे पैशांची ददात नसते; परंतु ते मानसिकदृष्ट्या पूर्णपणे कोलमडून जातात. अशावेळी आमची डॉक्टर आणि स्टाफ टीम त्यांना वेळोवेळी मानसिक आधार देऊन, उपचार आणि रुग्णाच्या परिस्थितीचा पारदर्शक अंदाज देत गरजेनुसार समुपदेशन करत रुग्णाला व कुटुंबाला त्या परिस्थितीतून बाहेर पडण्यास मदत करतात. डॉक्टर आणि संचालक मंडळाशी सहज संपर्क होत असल्याने शंकांनिरसन होऊन एक विश्वासाचं वातावरण निर्माण होतं. हा प्रत्यक्ष उपचाराचा भाग नसला





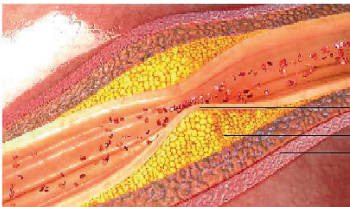
हृदयबोध

पुष्प १

निरोगी हृदयाची पंचसुत्री

यशवंतराव आज अगदी खुश होते. त्यांच्या आवडत्या नातीचा, मुग्धाचा वाढदिवस होता. वाढदिवस साजरा करण्याची ज्य्यत तयारी त्यांनी केली होती. डायबेटिस असूनही आज त्यांनी नार्तीसोबत केकचा मनमुराद आनंद लुटला होता. पार्टी संपत अली होती आणि अचानक यशवंतरावांच्या छातीत प्रचंड कळा येऊ लागल्या. त्यांना ताबडतोब जवळच्या रुग्णालयात अॅडमिट करण्यात आले. डॉक्टरांनी सर्व तपासण्या केल्यावर लक्षात आले, की हृदयात मोठा अटॅक आला आहे. तो दूर करण्यासाठी आपण 'इमर्जन्सी अॅन्जिओप्लास्टी' करायला हवी. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार कुटुंबीयांनी निर्णय घेतला आणि यशवंतरावांना नवीन जीवनदान मिळाले.

आज आपण हार्टअटॅकबद्दल काही गोष्टी समजावून घेऊ. हृदयाला रक्त पुरविणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमध्ये ब्लॉकजेस ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया समजली पाहिजे. वाढत्या वयानुसार हे ब्लॉकजेस होतात. उच्च रक्तदाब, डायबेटिस, तंबाखू किंवा सिगारेट, खाण्याच्या वाईट सवयी, अतिरिक्त मानसिक ताण असल्यास रक्तवाहिन्यांमधील ब्लॉकजेस वेगाने वाढतात. ब्लॉकजेसचा आपण व्यवस्थित अभ्यास केला असता असे आढळून येते, की या ब्लॉकजेसचे दोन भाग असतात. पहिला आतील स्निग्ध भाग व दुसरा बाहेरील फायबरयुक्त भाग. आतील स्निग्ध भाग जास्त असेल व बाहेरील फायबरयुक्त भाग कमी असेल, तर अशा प्रकारचे ब्लॉकजेस हे धोकादायक समजले जातात. असे ब्लॉकजेस फ्रुटून हार्ट अटॅक येण्याची शक्यता जास्त असते.



बाहेरील फायबर युक्त भाग
आतील स्निग्ध भाग
रक्तवाहिनी

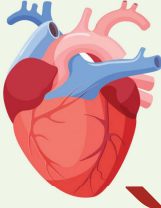
आकृती: रक्तवाहिन्यांमधील ब्लॉकजेस

म्हणून हार्ट अटॅक टाळण्यासाठी असले धोकादायक ब्लॉकजेस होऊ नयेत म्हणून काळजी घेतली गेली पाहिजे. त्यासाठी आपण निरोगी हृदयाची पंचसूत्री राबवायला हवी.

- १. उच्च रक्तदाब व डायबेटिसवर इलाज** - आपल्या डॉक्टरांना नियमितपणे दाखवून रक्तदाब व डायबेटिस नियंत्रणात आणायला हवा. खास करून ज्या रुग्णांना हे दोन्ही आजार आहेत त्यांनी काळजी घ्यावी. आपला रक्तदाब हा १३०/८५ च्या खाली असावा व रक्तातील साखर आटोक्यात असावी. HbA1C हा रक्तातील तपास आपली मागील तीन महिन्यांतील साखर किती आटोक्यात होती, हे दर्शवते. साधारणतः HbA1C हा ७ च्या खाली असावा.
- २. तंबाखू व सिगारेट या व्यसनांपासून दूर राहावे.** तंबाखूमध्ये असलेल्या निकोटिनचा हृदय व रक्तवाहिन्यांवर फार वाईट परिणाम होतो. सिगारेट सोडविण्यासाठी आपण मानसोपचारतज्ञांचा सल्ला घेऊ शकता.
- ३. खाण्याच्या वाईट सवयी** - आहार नियमानुसार आहाराच्या वेळा नियमित असाव्या. अन्न हे ताजे असावे. प्रत्येक घास चावून खावा. अन्न पटकन गिळू नये. जेवणात मीठ वरून घेऊ नये. जेवणात तेल-तूप जास्त घेणे टाळावे. चार माणसे असलेल्या घरात तीन लिटर तेल महिनाभर पुरेल, या हिशेबाने वापरावे. बाहेरील पदार्थ उदा. सामोसा, पाव टाळावे.
- ४. अतिरिक्त मानसिक ताण** - ताणतणाव टाळण्यासाठी ध्यान (मेडिटेशन) व स्वयंसूचना (ऑटो सजेशन) या तंत्रांचा वापर आपण करू शकता. याबद्दल सविस्तर चर्चा आपण पुढील भागात करू या.
- ५. नियमित व्यायाम** - हृदयरोग टाळण्यासाठी नियमित ३० मिनीट झपझप चालणे गरजेचे आहे. एरोबिक पद्धतीचे व्यायाम उदा. झपझप चालणे, पोहणे, सायकलिंग हे हृदयासाठी फायदेशीर असतात. **निरोगी हृदयाची ही पंचसूत्री वापरल्यास हृदयरोग हा बराच आटोक्यात आणता येऊ शकतो.**



आमच्या रुग्णाचे नाव योगिता बारी. आमच्या रुग्णाच्या दोन व्हॉलची शस्त्रक्रिया लोकमान्य हॉस्पिटलमध्ये झाली. आमचा रुग्ण चांगला झाला आहे. शस्त्रक्रिया डॉ.नीलेश पूरकर यांनी केली. सर्व डॉक्टर व स्टॉफने चांगला प्रतिसाद दिला, त्याबद्दल धन्यवाद्!
- संदीप बारी, रा. जामनेर (जि. जळगाव)



हृदयबोध

पुष्प २

विचार नियम

यशवंतराव खिन्न होऊन बसले होते. सकाळी डॉक्टर राउंडसाठी आले. यशवंतरावांचे सर्व चेकिंग झाल्यावर डॉक्टर हसत म्हणाले, 'काय यशवंतराव, आता बरे वाटतेय ना?'. डॉक्टरांचा चेहरा नेहमी हसतमुख असे. डॉक्टरांशी बोलल्यावर रुग्णाचा निम्मा आजार बारा होऊन जाई. अपेक्षित उत्तर न मिळाल्याने डॉक्टरांनी पुन्हा विचारले,

'यशवंतराव, अहो, बरे आहेत ना?' यशवंतराव खिन्न मुद्रेने डॉक्टरांना म्हणाले, 'डॉक्टर, पण मीच का? माझ्यासोबत असे का झाले?'

डॉक्टरांना यशवंतरावांचा पूर्वइतिहास माहीत होता. यशवंतराव हे नेहमीच कामात व्यग्र, कंपनीमध्ये तापट म्हणून प्रसिद्ध होते. डॉक्टरांनी ठरवले आज आपण यशवंतरावांना विचारनियम सांगायला हवे. काय आहेत बरे हे विचारनियम? चला तर, आपणही जाणून घेऊ या विचारनियमांबद्दल!

माणसाच्या संपूर्ण स्वास्थ्यासाठी निरोगी शरीरासोबत निरोगी मनाची आवश्यकता असते. माणसाच्या विचारांचा प्रभाव त्याच्या शरीरावर खूप खोलवर पडत असतो. माणूस बरेचदा नकारात्मक विचार करतो. उदा. -

- मी आजारातून बरा होईल का?
- चालू असलेल्या उपचारांनी मी बरा होईल का?

नकारात्मक विचार केल्याने त्याचे नकारात्मक परिणाम शरीरावर होतात. याउलट जर कुणी, 'मी बारा होतोय, माझी प्रकृती दिवसेंदिवस सुधारत चाललीय', असा विचार केला तर त्याच्या अंतर्मनाला विश्वास वाटू लागतो व त्याचे सकारात्मक परिणाम शरीरावर दिसून येतात. चला तर मग, आजपासून सकारात्मक विचार करू या व निरोगी आणि स्वस्थ शरीराकडे वाटचाल करू या.

अंतर्मनात हवी असलेली गोष्ट ठसवायचा सर्वात उत्तम उपाय म्हणजे 'स्व-पुनरावृत्ती करणे' (Auto suggestion).

सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपताना अंतर्मनाशी सहजगत्या संवाद साधता येतो. त्यामुळे या पद्धतीचा वापर प्रस्तुत वेळी करावा. शरीराला पूर्ण रिलॅक्स करावे व काही सकारात्मक शब्दांचा मनात पुनरुच्चार करावा, जसे की -

- मी बरा होतो आहे. मला झालेला हा आजार तात्पुरता आहे.

चालू असलेल्या उपचारांवर माझा पूर्ण विश्वास आहे. मी लवकरच यातून पूर्ण बरा होईल.

■ घडणाऱ्या सर्व गोष्टी परमेश्वराच्या इच्छेनेच घडत आहेत. त्यामुळे मला चिंता करण्याची गरज नाही. मिळणाऱ्या प्रत्येक क्षणाबद्दल मी ईश्वराचा आभारी आहे आणि हे क्षण मी आनंदाने साजरे करीन.

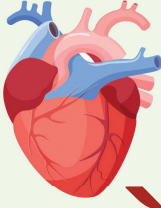
■ मी आनंदाने वर्तमानकाळात जगतोय. भूतकाळाच्या दुखातून आणि भविष्यकाळाच्या चिंतेतून मी मुक्त होत आहे.

Auto suggestion या पद्धतीचा वापर केल्याने आपल्या मनात स्वास्थ्य शरीराची भावना प्रबळ होते अन् त्याचे सकारात्मक परिणाम हळूहळू शरीरावर दिसू लागतात. यशवंतराव अगदी शांतपणे डॉक्टरांचे म्हणणे ऐकत होते व अंतर्मुख झाले होते. स्वपुनरावृत्ती या तंत्राचे महत्त्व त्यांना पटले व त्यांनी तो अमलात आणायचा विचार नक्की केला. यशवंतराव म्हणाले, की डॉक्टर मी नक्कीच हे तंत्र यापुढे माझ्या उत्तम आरोग्यासाठी वापरें. डॉक्टर, पण माझा राग काही केल्या कंट्रोल होत नाही. त्यासाठी काही उपाय आहे का? डॉक्टर हसले आणि म्हणाले, 'यशवंतराव आजसाठी एवढे पुरे झाले. उद्या आपण 'क्रोध आणि सेल्फ कंट्रोल' या विषयावर चर्चा करू या.



“ आमच्या पेशंटच नाव नीलिमा राऊत. आमचे पेशंटचे व्हाॅलचे ऑपरेशन डॉ. नितीन ठाकरे यांनी केले. हॉस्पिटलचा स्टॉफ खूप चांगला आहे. पेशंटची खूप काळजी घेतली जाते.

- हर्षद चुरी, भिवंडी



हृदयबोध

पुष्प ३

क्रोध आणि सेल्फ कंट्रोल

यशवंतराव आज जाणून घेण्यास उत्सुक होते 'रगावर कंट्रोल कसा करायचा' ते. कालच डॉक्टरांनी दिलेले विचारनियम वापरून आज त्यांना बरेच छान वाटत होते. यशवंतराव आतुरतेने डॉक्टरांची वाट बघत होते. ठरलेल्या वेळी डॉक्टर काही राउंडला आले नाही. त्यामुळे यशवंतरावांचा रागाचा पारा मात्र चढू लागला. डॉक्टर आज बरेच उशिरा आले. आल्याआल्याच डॉक्टर स्वतः म्हणाले, 'आय आम सो सॉरी यशवंतराव. अहो, इमर्जन्सी होती त्यामुळे वेळ लागला.'

डॉक्टरांचा प्रसन्न चेहरा बघून यशवंतरावांचा राग कुठल्या कुठे पळाला. चेकअप संपल्यावर अधीरतेने यशवंतराव डॉक्टरांना म्हणाले, 'डॉक्टर, तुम्ही काल क्रोध आणि सेल्फ कंट्रोल या विषयावर मला सांगणार होतात.' डॉक्टर हसले आणि म्हणाले, 'अहो सोप्य आहे.'

मनात चाललेले विचार आपण स्वतःशी बोलत बसतो आणि मनाला उत्तरे न मिळाल्याने आतील क्रोध वाढत जातो. अशावेळी मनात असलेले प्रश्नार्थक वाक्य खोडून त्याचे सरळ उत्तर करावे. मनाला उत्तर मिळाले, की क्रोध उत्पन्न होत नाही. जसे की, डॉक्टर आज उशिरा का आले? या प्रश्नार्थक वाक्याचे सरळ उत्तर म्हणजे, डॉक्टर आज उशिरा आले.

मनातला क्रोध नाहीसा झाला, की मेंदू आपोआपच उत्तर शोधतो. 'डॉक्टर आज उशिरा आले... ठीक आहे. डॉक्टरांना कुठली इमर्जन्सी असेल, नाही का? डॉक्टर मिशकीलपणे हसत यशवंतरावांना बोलले. यशवंतराव खजील होऊन विचार करत बसले. अरेच्या, हे तर एवढं सोपं होतं. मला आजपर्यंत एवढी सोपी गोष्ट कशी लक्षात नाही आली.' क्रोध केल्यामुळे यशवंतरावांनी आजपर्यंत बरेच नुकसान अंगावर ओढवून घेतलं होतं.

मनातल्या मनात यशवंतराव प्रॅक्टिस करू लागले.

मग ती अशी का वागली?... कारण ती अशी वागली.... ठीक आहे, मी तिच्याशी बोलून घेतो.

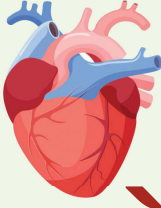
त्याने असे करायला नको होते?... कारण त्याने असे केले.... ठीक आहे. कदाचित, काही वेगळी कारणे असतील म्हणून त्याने असे केले. विचार करता करता यशवंतराव कधी झोपी गेले हे त्यांनाही कळले नाही.



आमचे पेशंटचे नाव रिकू गवळी. आमच्या मुलीची पायाची लेझर सर्जरी झाली.

आमची मुलगी १८ वर्षाची आहे. त्यामुळे आम्ही लवकर निर्णय घेतला व आता तिचा पाय चांगला झाला आहे. डॉ. अभयसिंग वालिया व डॉ. नीलेश पूरकर यांनी प्रोसिजर केली. धन्यवाद सर!
- अभिषेक गवळी, सिन्नर





हृदयबोध

पुष्प ४

आहार नियम

आज यशवंतरावांचा डिस्चार्ज होता. सर्व सोपस्कार झाले. डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे डाएटिशियन मॅडम विद्या आल्या. त्यांनी यशवंतरावांची सर्व आहाराची हिस्ट्री घेतली. दचकत दचकतच यशवंतरावांनी विद्या मॅडमना आपल्या आहाराच्या शेड्यूलबद्दल सांगितलं. सर्व समजावून घेतल्यावर विद्या मॅडम म्हणाल्या, "अहो, यशवंतराव, या अशा खाण्याने हार्ट अटॅक येणार नाही, तर मग काय येईल. आहाराचे काही नियम पाळायचे असतात."

"मॅडम, आहाराचे पण नियम आहेत का? जिभेवर कंट्रोल ठेवणे खरंच अवघड होऊन जाते हो."

विद्या मॅडम म्हणाल्या, की यशवंतराव मी तुम्हाला काही साधेसोपे आहाराचे नियम सांगते. तेवढे तुम्ही पाळा. म्हणजे तुम्हाला पुन्हा हृदयाचा त्रास होणार नाही. चला, तर मग जाणून घेऊ या आहाराचे नियम काय आहेत ते.

आहार नियम

आपण ज्या प्रकारे आहार घेतो त्याप्रमाणे आपले शरीर घडत जाते. सात्विक आहाराने शरीर निरोगी राहाते, तर तामसी आहाराने आजार बळावतात. त्यामुळे काही महत्वाचे आहार नियम गरजेचे आहेत. जसे की -

- आहाराच्या वेळा नियमित असाव्यात. अन्न हे ताजे असावे.
- मन शांत असेल, तर खाल्लेले अन्न शरीराला लागते. म्हणूनच पूर्वजांनी जेवणाच्या अगोदर प्रार्थना म्हणण्याची प्रथा सुरू केली असावी.
- प्रत्येक घास चावून खावा. अन्न पटकन गिळू नये.
- भूक असेल त्यापेक्षा थोडे कमी खावे. त्याने जठराला

अन्नपचन करणे सोपे होते व अॅसिडीटी, आंबट ढेकर येणे, स्थूलपणा हे आजार होत नाहीत.

- जेवताना लक्ष जेवणावर असावे. टी.व्ही. किंवा वृत्तपत्रावर लक्ष देऊन जेवण करू नये.
- जेवल्यानंतर थोडे फिरावे. लगेच झोपू नये.

हृदयरोगाच्या रुग्णांनी घ्यावयाची काळजी

- जेवणात वरून मीठ घेऊ नये. जास्त मीठ असलेले पदार्थ उदा. लोणचे, पापड, फरसाण टाळावेत.
- जेवणात तेल, तूप जास्त घेणे टाळावे. चार माणसे असलेल्या घरात ३ लिटर तेल महिनाभर पुरेल या हिशेबाने वापरावे.
- कमी वेळा भरपेट खाण्यापेक्षा ठराविक अंतराने थोडे थोडे खाणे चांगले
- रोज फळे खावीत. फळांमध्ये मुबलक प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट्स व विटामीन असतात. फळांचा ज्यूस टाळावा.
- हिरव्या भाज्यांचा वापर भरपूर असावा. त्यामध्ये फायबर असल्याने बद्धकोष्ठतेचे आजार होत नाहीत.
- बाहेरील पदार्थ (उदा. समोसा, पाव) टाळावेत.
- तंबाखू, सिगारेट, मद्य, शीतपेये टाळावीत.
- डायबेटिस (मधुमेह)च्या रुग्णांनी 'अती तेथे माती' ही उक्ती लक्षात ठेवावी. त्यानुसार भात, बटाटे, साबूदाणा, पोहे, चिकू, केळी, आंबा हे चवीनुसारच खाणे.

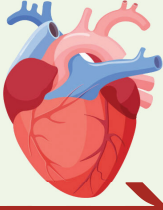


“ पेशंटचे नाव भीमराव देवरे. आम्ही मालेगावचे. आमचे ऑपरेशन डॉ. अभयसिंग वालिया सरांनी केले.

सरांनी आमच्या पेशंटची छान काळजी घेतली. हॉस्पिटलला चांगल्या सुविधा आहेत. सर्व स्टॉफ, डॉक्टर व हॉस्पिटलला आमचे धन्यवाद!

- मधुकर देवरे, मालेगाव





हृदयबोध

पुष्प ५

विहार नियम

महिना होऊन गेला, यशवंतरावांना घरी आराम करून. या महिनाभरात त्यांनी हृदयरोगावरील उपचारपद्धतीची अनेक पुस्तके वाचली. हृदयरोग होण्यामध्ये स्थूलपणा आणि व्यायामाचा अभाव हे रिस्क फॅक्टर आहेत, याची त्यांना पूर्ण कल्पना आली होती. त्यामुळे आता आपण व्यायाम करायला हवा, असा चंगच त्यांनी बांधला होता. पण व्यायाम नक्की कसा करावा, याबद्दल त्यांना अजून माहिती हवी होती. डॉक्टरांना याबद्दल आजच्या फॉलोअपमध्ये नक्की विचारू, असा त्यांनी ठरवलं होतं. डॉक्टरांनीसुद्धा यशवंतरावांची जिज्ञासूवृत्ती बघून त्यांना विहार-नियम समजावून सांगितले.

चला, तर मग आपणही जाणून घेऊ या विहार-नियमांबद्दल हृदयरोगाच्या रुग्णांनी व्यायाम करणं म्हणजे खेळाडू किंवा पहिलवान होणं, असं नाही. शरीरातील मोठे स्नायू आलटून-पालटून तालात लांब काळापर्यंत काम करतील, अशा पद्धतीने नियमितपणे व्यायाम केल्यास (उदा. चालणं, धावणं, सायकलिंग, पोहणं) शरीरावर त्याचा ट्रेनिंग इफेक्ट होतो. शरीराची एरोबिक फिटनेस सुधारते व हृदयरोगातही त्याचा फायदा होतो.

किती चालावं, किती गतीने चालावं, कसं चालावं, याची शास्त्र आहे. हृदयरोगाच्या रुग्णांनी रोज अर्धा किलोमीटर चालण्यापासून सुरवात करून दोन महिन्यांत तीन ते चार किलोमीटर चालावं. अगोदर सातत्याकडे लक्ष द्यावं. नंतर हळूहळू आपल्याला झेपेल त्या पद्धतीने चालण्याचे अंतर वाढवत जावे. एकदा नियमितपणा आला आणि चालण्याचे अंतरही समाधानकारकपणे वाढले, की मग चालण्याच्या



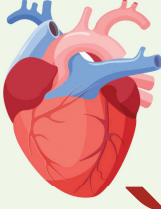
गतीकडे लक्ष द्यावे. चालताना गती तेवढीच वाढवावी, जेणेकरून थोडा घाम येईल व थोडा दम लागेल, असा व्यायाम प्रत्येकाने रोज अर्धा तास तरी करावा. हा व्यायाम मध्यम प्रतीचा असून, त्याला 'ब्रिस्क वॉकिंग', असं म्हटलं जातं. साधारणपणे, अर्धा किलोमीटर वॉर्मअप करून तीन किलोमीटर जलद गतीने चालल्यावर शेवटी गती कमी करून अर्धा किलोमीटर कुलिंग डाउनसाठी हळूहळू चालणं, असा एकूण चार किमीटर रोज चालणं म्हणजे छान व्यायाम होतो. सकाळी चालण्याचा अजून एक फायदा म्हणजे आपण निसर्गाच्या जवळ जातो. हिरवी झाडे, निळे आकाश, उगवणारा तांबडा सूर्य हे सर्व आपल्याला डोळ्यांच्या कवेत घेता येतं. कामाच्या व्यस्ततेत नकळतच आपण निसर्गापासून दूर जाऊ लागलो आहोत. निसर्गाशी एकरूप होण्याचा आणि स्वतःचा 'मी'पणा विसर्जित करण्याचा हा एक उत्तम मार्ग आहे. डॉक्टरांनी इतक्या सोप्या पद्धतीने सर्व विहार-नियम समजावून सांगितल्यावर यशवंतराव आणि त्यांची पत्नी मंगलाताई यांनी आता रोज सकाळी मॉर्निंग वॉकला जाण्याचा निश्चय केला.



डॉ. रोहीत ठाकरे यांनी अतिशय चांगल्या प्रकारे अँजिओप्लास्टी केली. ऑपरेशन महात्मा फुले योजनेतर्गत विनामूल्य करण्यात आले. कोणतेही पैसे घेतले नाही.

- अविनाश परदेशी





हृदयबोध

पुष्प ६

दुध, तुप, लोणी एक गैरसमज



मंगलाताई आज आपला भाऊ सुबोधच्या घरी आल्या होत्या. भाऊबीजेचा सण होता. घरी भरपूर गोडधोड जेवण केले होते. जेवणाची पंगत बसली. सर्वांत लहान बहीण वत्सला सर्वांना आप्रहाने वाढत होती. मंगलाताईंनी मध्येच वत्सलेला हटकले. अग वत्सले, “एवढे पळीपळीभर तूप का टाकतेस, दादाच्या भातावर?” वत्सला म्हणाली, “अगं ताई, असं काय म्हणतेस, आपल्या तिघी बहिर्णींचा हा सुबोध म्हणजे लाडोबा भाऊ नाही का? मग त्याला प्रेमाने तूप वाढायला नको का?”

मंगलाताई म्हणाल्या, “नाही वत्सले, चूक करते तू. अगं अतितेल-तूप खाल्ल्याने हृदयाचे आजार बळावण्याची शक्यता वाढते. घरात चार माणसे असतील, तर त्यांना महिनाभर तीन लिटर तेल पुरलेच पाहिजे.” मंगलाताई काहीतरी नवीनच सांगत होत्या. तीनपैकी एक लिटर शेंगदाण्याचे, एक लिटर सूर्यफुलाचे, तर एक लिटर तेल सोयाबीनचे असावे. जेणेकरून त्यामध्ये पॉलिअनसॅच्युरेटेड फॅटी ॲसिडचे प्रमाण जास्त असते. जे हृदयासाठी चांगले असते. अगं पण ताई, जुन्या काळी लोक कित्या तूप-लोणी खायची? त्यांना काही आजार व्हायचे का? मंगलाबाई : जुन्या काळी लोकं अंगमेहनतही तेवढीच करायचे आणि अजून एक महत्त्वाची गोष्ट पूर्वासुद्धा हृदयाचे आजार होतेच की? जे मेले ते गेले. जे जिवंत आहेत ते म्हणतात, “काही होत नाही. मोजदाद कोणी केली.” सुबोध : पण ताई, माझे कोलेस्टेरॉल अगदी



नॉर्मल आहे. १९२ म्हणजे नॉर्मल रिपोर्टमध्येच लिहिले आहे तसे. मंगलाताई : अभ्यासानुसार १५० ही कोलेस्टेरॉलही सर्वांत खालची सेफ अशी पातळी आहे. त्यानंतर प्रत्येक १ मिग्रामसाठी एक टक्क्याने हार्ट ॲटॅकची रिस्क वाढते. म्हणूनच सांगते, की आपल्या प्रेमाची अभिव्यक्ती प्रकट करताना दूध, तुप, लोणी जास्त

वाढण्याऐवजी कमी वाढावे. बरं ताई, समोर पडलेल्या पुरणपोळीकडे हताशपणे बघत सुबोध म्हणाला, “तू म्हणशील तसंच. आज भाऊबीजेच्या दिवशी मी तुम्हाला वचन देतो, की मी दूध, तूप आणि लोणी कमी खार्ईल.”

DIL DOSTI FOUNDATION

EMPOWERING WOMEN, NURTURING CHILDREN

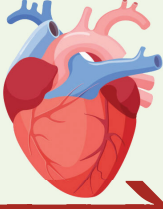
Thank You!

Thank you for your support of our needy brothers & sisters around the world.

WITH YOUR HELP :
We can draw more smiles and ease the pain of broken hearts.

Donor Photo, Near Ball Market, Mumbai-Agra Highway, Dahanuvar, Nashik - 422 003. Mob: 830 830 1239

माझ्या मुलाचे नाव भूपेंद्र गांगुर्डे आहे. लोकमान्य हॉस्पिटल येथे पिनहोल सर्जरी झाली. डॉ. लवणकर सर यांनी अत्यंत चांगल्या प्रकारे सर्जरी केली.
- विजय गांगुर्डे



हृदयबोध

पुष्प ७

हार्ट अ‍ॅटॅकची लक्षणे

सुबोधने आता ठरवले होते, की फिट आणि हेल्दी राहायचे. हृदयरोगाला दूर ठेवण्यासाठी त्याने 'मॉर्निंग वॉक क्लब' पण जाईन केला. आज जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त मॅरथॉनची स्पर्धा होती. सुबोधने त्यासाठी खास टी-शर्ट, कॅप, शूज आणि हेल्थवॉचही घेतले होते. मॅरथॉन जिंकायचीच, असा चंगच जणू त्याने बांधून ठेवला होता. स्पर्धा सुरू झाल्यावर तो बाकी रनसंपेक्षा पुढे पळू लागला. मॅरथॉन तशी दहा किलोमीटरची होती; पण सुबोधला स्पर्धा जिंकायची घाई होती. चार किलो मीटर पळाल्यावर त्याला कसे-कसेच होऊ लागले आणि काही समजायच्या आतच तो मैदानावर पडला.

डोळे उघडले, तो सुबोध हॉस्पिटलच्या बेडवर, सुदैवाने सर्व रिपोर्ट्स नॉर्मल होते.

सुबोध : ताई, मला हार्ट अ‍ॅटॅक तर नाही ना आला ?

मंगला : तुला नाही आला. पण तुझ्या बाळवटपणामुळे आम्हाला मात्र अ‍ॅटॅक येऊन गेला. काय रे हा धुसमुसळेपणा सुबोध ?

वत्सला : मग नाही तर काय ? अरे अतिघाई जीव घेऊन जाईल. तेवढ्यात डॉक्टर तिथे आले.

सुबोध : डॉक्टर खरं खरं सांगा. मला काही अ‍ॅटॅक तर नाही ना आला ? मागच्या महिन्यातच मी पेपरमध्ये बातमी वाचली, की एका अ‍ॅथलेटिकला पळतानाच अ‍ॅटॅक आला आणि तो काही वाचू शकला नाही. डॉक्टर माझ्याबाबत तसे काही होणार नाही ना ?

डॉक्टर : अरे शांत हो सुबोध, तुझे सर्व रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत. अ‍ॅन्जिओग्राफीचासुद्धा रिपोर्ट नॉर्मलच आहे. सुदैवाने 'लेफ्ट मेन' अगदी नॉर्मल आहे.

सुबोध : डॉक्टर, 'लेफ्ट मेन' म्हणजे काय ?

डॉक्टर : अरे, हृदय सर्व शरीराला रक्त पुरवतं. हृदयाला रक्त पुरवणाऱ्या रक्तवाहिन्या असतात, त्यांना आपण 'कोरोनरीज' असे म्हणतो. 'लेफ्ट मेन' ही सर्वांत महत्त्वाची अशी कोरोनरी रक्तवाहिनी आहे. जी हृदयाच्या ७० ते ८० टक्के भागाला रक्त पुरवते. जर ही रक्तवाहिनी अचानक बंद झाली, तर हृदय बंद पडते. आपण त्याला 'कार्डिआक अरेस्ट' म्हणतो. आजकाल सगळीकडे मॅरथॉनचे फॅड वाढले आहे. पण धावण्याच्या स्पर्धेत उतरण्यापूर्वी मध्यम वयातील बरीच मंडळी कुठलेही तपास करत नाहीत. त्यामुळे आपण पेपरमध्ये बरेचदा वाचतो, की अमुकतमुक अ‍ॅथलेट पळताना त्याला अचानक



अ‍ॅटॅक येऊन त्याचा मृत्यू झाला. म्हणूनच वयाच्या पस्तीशीनंतर आपण हृदयाची तपासणी केल पाहिजे. जेणेकरून आपल्याला हृदयाचा काही आजार असला, तर तो अगोदरच कळतो आणि पुढील अनर्थ टळतो.

सुबोध : डॉक्टर, चुकलंच माझं. मी हार्टची तपासणी करून घ्यायला हवी होती. पण एक विचारू का ? जर असा काही म्हणजे हार्ट अ‍ॅटॅकसाखा त्रास जाणवू लागला, तर ते कसं समजावं ? आणि तेव्हा काय करावं ?

डॉक्टर : हार्ट अ‍ॅटॅकच पहिलं लक्षण म्हणजे छाती दुखणे. बऱ्याचदा छाती दुखते ती मध्यभागी. पेशंट सांगतो, की हतीने पाय दिल्यासारखी छाती दुखते आहे किंवा दाबल्यासारखी दुखते आहे. कधी कधी तर जळजळ झाल्यासारखीही छाती दुखते. बऱ्याच रुग्णांना छाती दुखण्यासोबतच मानेचा भाग, डावा हात किंवा पाठही दुखते. हृदयाचे दुखणे चालल्यानंतर वाढते. तर आराम केल्याने कमी होते. बऱ्याचदा छाती दुखण्यासोबत घाम फुटतो, धडधड वाढते, उलट्या होतात. अशा वेळी समजावे, की हार्ट अ‍ॅटॅक आला आहे.

वत्सला : अगं बाई, मग अशा वेळी काय करावं ?

डॉक्टर : अशावेळी शंका आल्याआल्या आपण लवकरात लवकर कुठलाही विलंब न करता रुग्णाला जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावं. हृदयाचा अ‍ॅटॅक आलेले बरेच रुग्ण पहिल्या काही तासांतच दगावतात. जर त्यांना लवकर उपचार मिळाले, तर ते वाचण्याची शक्यता वाढते. म्हणून आम्ही अ‍ॅटॅक आल्यानंतरच्या पहिल्या तासाला 'गोल्डन अवर' असे म्हणतो.

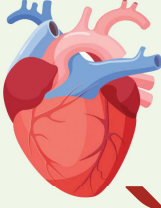
सुबोध : धन्यवाद डॉक्टर, आपण बराच वेळ दिला आम्हाला.

डॉक्टर : अरे, रुग्णांना आरोग्याबाबत सुजाण करणं हे डॉक्टरांचे महत्त्वाचे काम आहे. तू फिट आहेस. कसलीही काळजी करू नकोस. मंगलाबाईकडून मी सांगितलेले 'विहार नियम' व्यवस्थित समजून घे.

सुबोध : थँक यू डॉक्टर.



पेशंटच नाव पोपट भोये. आमचे पेशंट खूप क्रिटिकल होते. आम्ही कळवण वरून घेऊन आलो होतो. डॉ. रोहित ठाकरे सर यांनी लवकर प्रोसिजर केली. त्यामुळे आमचे पेशंट चांगले पाहायला भेटले. त्याबद्दल सर आम्ही तुमचे खूप आभारी आहोत. - नितीन भोये, कळवण



हृदयबोध

पृष्ठ ८

हृदयविकार आणि बायपास सर्जरी

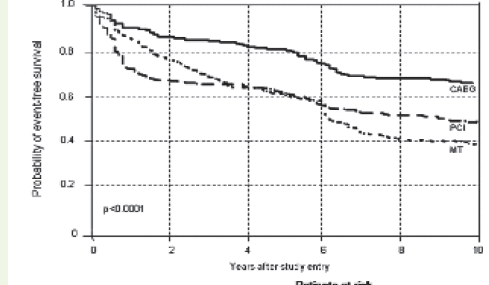
सरला आणि गणपतराव चिंताक्रांत होऊन बसले होते... त्याला कारणही तसेच होते. गणपतरावांच्या छातीत दुखत असल्याने त्यांची अँज्जिओग्राफी करण्यात आली होती आणि त्यात गंभीर ब्लॉकजेस निघाले होते. दोघेही आतुरतेने डॉक्टरांची वाट बघत बसले होते. थोड्याच वेळात डॉक्टर आले आणि त्यांच्या अनुभवी नजरेने कन्सल्टिंग रूममधले वातावरण ओळखले. डॉक्टरांनी सर्व रिपोर्ट्स बघून सांगितले, की आपल्याला बायपास ऑपरेशन करणे गरजेचे आहे. सुरवातीला दोघेही घाबरलेच. पण हळूहळू डॉक्टरांनी त्यांच्या प्रत्येक शंकेचे हळुवारपणे निरसन केले. गणपतराव ऑपरेशनसाठी मनापासून तयार झाले आणि त्यांचे ऑपरेशन व्यवस्थित पारही पडले.

आज या घटनेला दहा वर्षे झाली आहेत. आजही गणपतरावांची तब्येत सुखरूप आहे आणि वेळीच योग्य निर्णय घेतल्याचे त्यांना समाधान आहे.

काय आहे ही बायपास सर्जरी? समाजामध्ये याबद्दल खरोखर जागरूकता आहे का? की अजूनही आपण अंधारातल्या भुताला घाबरतो, तसेच या उपचार पद्धतीलाही घाबरत आहोत? चला तर मग ह्या प्रश्नांची शास्त्रशुद्ध उत्तरे आपण पडताळून बघूया. ब्लॉकजेस असलेल्या रक्तवाहिनीच्या पुढे शरीरातील दुसरी रक्तवाहिनी जोडून हृदयाच्या स्नायूंना अखंडित रक्तपुरवठा करून देणे म्हणजेच बायपासचे ऑपरेशन. बदलत्या काळानुसार नवीन तंत्र वापरले गेल्यामुळे अगदी क्लिष्ट मानल्या गेलेल्या या शास्त्रात जीवितहानी अगदी नाण्य (साधारणतः एक ते दोन टक्क्यांपर्यंत) येऊन पोचली आहे.

अनेक रुग्ण विचारतात, की ऑपरेशनमध्ये छाती कापली जाते का? किती टाके पडतात?

शास्त्रीयदृष्ट्या बघितल्यास ऑपरेशनमध्ये छातीच्या मधल्या दोन्ही फासळ्यांना जोडणारे हाड कापले जाते. ते जोडण्यासाठी स्टीलच्या वायर वापरल्या जातात. जसे बाकीचे फ्रॅक्चर झालेली हाडे आपोआप जोडली जातात, तसेच हे हाडसुद्धा जोडले जाते. त्यामुळे यात घाबरण्यासारखे काही कारण नाही. याउलट तर्कशुद्ध विचार केल्यास आपल्याला समजेल, की ऑपरेशन करत असताना संपूर्ण हृदय आपल्यासमोर असल्यामुळे काही गुंतागुंत झाल्यास त्याचे परिणामकारक उपचार करणे सोपे जाते. ऑपरेशन झाल्यानंतर किती दिवसांनी काम करू



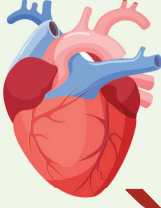
संक्षिप्त रूपे- CABG (बायपास सर्जरी), PCI (अँज्जिओप्लास्टी), MT (औषधे)

शकतो? ऑपरेशन झाल्यावर साधारणतः पाच ते सात दिवसांत रुग्णांना सुटी दिली जाते आणि महिनाभराच्या विश्रांतीनंतर रुग्ण त्याची पूर्ववत कामे करू शकतो.

बायपास ऑपरेशन हे किती वर्षांच्या माणसाला करता येऊ शकते? खरंतर हे त्या रुग्णावर अवलंबून असते, की त्याची जगण्याची इच्छाशक्ती किती आहे ते. आज ८० वर्षांच्या रुग्णांमध्येसुद्धा बायपास ऑपरेशन केले जाऊ लागले आहे. ऑपरेशन झाल्यानंतर रुग्णांच्या जीवनपद्धतीत काही फरक पडतो का? होय, ऑपरेशन झाल्यावर दम लागणे, छाती दुखणे यांसारख्या तक्रारी कमी होऊन जातात. हृदयाची क्षमता सुधारते. औषधे घेण्याची गरज कमी होऊन जाते आणि एकूणच रुग्णाचे जीवनमानही सुधारते. ऑपरेशनसाठी खर्च किती लागतो? हॉस्पिटलच्या पॉलिसीनुसार हा खर्च आकारला जातो. परंतु साधारणतः दीड ते दोन लाख रुपये इतका खर्च बायपास ऑपरेशनसाठी अपेक्षित असतो. सरकारने अनेक कल्याणकारी योजना सुरू केल्या आहेत, ज्यामध्ये दारिद्र्यरेषेखालच्या रुग्णांना ही सेवा विनामूल्य पुरवण्यात येते. २००८ मध्ये अमेरिका व युरोपच्या देशांनी एकत्र मिळून एक मोठा अभ्यास केला, ज्यामध्ये बायपास शस्त्रक्रियेची अन्य उपचारपद्धतींसोबत शास्त्रोक्त पद्धतीने तुलना केली गेली. पाच वर्षांच्या अभ्यासानंतर आढळून आले, की बायपास शस्त्रक्रिया ही अन्य उपचारपद्धतीपेक्षा; खासकरून मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये सरस आहे. वरील आलेखावरून लक्षात येते, की वेगवेगळ्या उपचारपद्धतींशी तुलना करता बायपास ऑपरेशन केलेल्या रुग्णांना दहा वर्षांनंतर सर्वात जास्त फायदा झाला आहे. दुर्दैवाने भारतीय रुग्णांमध्ये अजून बायपास शास्त्रक्रियेबद्दल एवढी जागरूकता नाही. हृदयविकार झालेल्या रुग्णाला शस्त्रक्रियेचा पर्याय लवकर दिला गेल्यास नक्कीच त्याची आयुर्मर्यादा आणि आयुष्य जगण्याची पद्धत सुधारेल, यात शंका नाही.



पेशंटचे नाव शंकर तुकाराम चव्हाण (रा. नांदेड). डॉ. नितीन ठाकरे सर यांनी ऑपरेशन केले. पेशंट छान आहे. हॉस्पिटलच्या सुविधा चांगल्या आहेत. सर्वांना धन्यवाद!
- आकाश चव्हाण, नांदेड



हृदयबोध

पृष्ठ ९

हृदयाची झडप आणि 'वॉरफेरिन'

डॉ. भगवंत राजाराम कळके हे तसे सामान्य भारतीयांना अनभिज्ञ असे नाव. डॉक्टरांचा जन्म रत्नागिरी जिल्ह्यातील कशेळी या खेड्यात झाला. हृदय शस्त्रक्रिया करताना झडपांचे आजार असलेले अनेक रुग्ण येत असे. या आजारावर त्या वेळी पारंपरिक पद्धतीच्या कृत्रिम झडप बसवत. डॉ. कळके यांना त्यांच्या गावातल्या धरणाची आठवण झाली. भरती आली, की पाण्याच्या दाबाने दारे बंद होत होती आणि ओसरायला लागले, की आपोआप दारे उघडत आणि पाणी कालव्यात जात असे. या कल्पनेचा वापर करून त्यांनी नवीन झडप बनविल्या आणि आज त्या झडपांमध्ये आमूलाग्र संशोधन होऊन जगभर त्याचा फायदा अनेक झडपांच्या रुग्णांना होत आहे.

झडपांच्या रुग्णांना अनेक वेळा वॉरफेरिन नावाचे रक्त पातळ करण्याचे औषध देण्यात येते. हे औषध जितके गुणकारी आहे तितकेच धोकादायकही आहे. त्यामुळे हे औषध घेणाऱ्या रुग्णांना त्याबद्दल सर्व माहिती असणे आवश्यक आहे.

आज जाणून घेऊ या 'वॉरफेरिन' या औषधाबद्दल

वॉरफेरिन हे रक्त पातळ करण्याचे औषध आहे. हे औषध अशा रुग्णांना दिले जाते, ज्यामध्ये रक्ताच्या गुठळ्या बनण्याची शक्यता जास्त असते. उदा. मेटॉलिक वॉल्व्ह (झडप) बसविलेले रुग्ण, अनियमित हृदयाची गती, पायांच्या नसांमध्ये रक्ताच्या गुठळ्या असलेले रुग्ण.

हे औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार सांगितलेल्या डोसमध्ये नियमितपणे घेणे गरजेचे आहे. औषध चालू असताना रक्त किती प्रमाणात पातळ झाले आहे, त्यावर लक्ष ठेवणे गरजेचे असते. त्यासाठी (पी.टी./आयएनआर) या तपासण्या वेळच्या वेळी करणे व डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार डॉक्टरांचा डोस बदलणे आवश्यक आहे.

वॉरफेरिनचे दुष्परिणाम

औषधाचा डोस वाढला तर रक्तस्त्राव होण्याची शक्यता असते.

रक्ताची उलटी होणे, नाका-तोंडातून रक्त येणे, लाल रंगाची लघवी होणे, त्वचेवर काळे-निळे चट्टे येणे, डोकेदुखी, गरगरणे ही रक्तस्त्रावाची लक्षणे आहेत. अशा वेळी त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. वॉरफेरिन घेत असलेल्या रुग्णास कोणत्याही प्रकारची इजा झाल्यास ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. शक्यतो धारदार हत्यारे उदा. चाकू, विळी टाळावी.

वॉरफेरिन व गर्भधारणा

वॉरफेरिन चालू असलेल्या महिलांनी गर्भधारणा होण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. वॉरफेरिन हे औषध आईच्या दुधाकडून मुलाकडे जात नाही.

वॉरफेरिन व इतर औषधे

ॲलोपॅथिक, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिक, जडीबुटी चूर्ण यांचा परस्पर वापर केल्यास गंभीर दुष्परिणाम होऊन आय.एन.आर.चे रिपोर्ट कमी किंवा वाढू शकतात. अशी औषधे चालू करण्यापूर्वी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

वॉरफेरिन व आहार

वॉरफेरिन चालू असलेल्या रुग्णांनी हिरवा भाजीपाला (मेथी-पालक-शेपू) कोबी आणि फ्लॉवर खाऊ नये.

COMPLETE CARDIAC CARE PACKAGE

- ECG
- HbA1C
- Stress Test
- Creat
- 2D Echo
- Lipid Profile
- Consultation

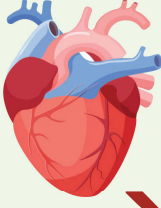
Choose Prevention, Choose Life!

RS. 2999/-

LOKMANYA HEART INSTITUTE
 OPD VISIT : Datrak Phata, Near Ball Mandir, Mumbai-Agra Highway, Panchavati, Nashik - 422003. MOB.: 830 830 1299

“ पेशंटचे नाव दीपक वलाले. आमचे पेशंटचे बायपास झाले. आम्ही पुसद, जि. वयतमाळ वरून नाशिकला आलो. इथे सुविधा चांगली मिळाली. डॉ. नितीन ठाकरे सर व डॉ. नीलेश पूरकर सर यांनी सर्जरी केली. स्टॉफ व हॉस्पिटल खूप खूप चांगले आहेत, धन्यवाद!

- राजन जैन, वयतमाळ



हृदयबोध

पुष्प १०

बालहृदयरोग

‘आह... एलिंगनचे ओठ आता गुलाबी दिसू लागले आहेत.’ डॉ. हेलेन टॉसिंग यांचे वाक्य हे २० व्या शतकातील क्रांती घडवून आणणाऱ्या एका महान शोधाबद्दल होते. या वाक्याची तुलना फक्त नील आर्मस्ट्रॉंगने काढलेल्या ‘मानवतेचे चंद्रावर पडलेले पाऊल’, या वाक्याशीच होऊ शकते.



डॉ. अल्फ्रेड ब्लॉक आणि डॉ. हेलेन टॉसिंग यांनी दोन वर्षांच्या छोट्याशा एलिन या ‘ब्लू बेबीवर’ १९४४ मध्ये केलेले बीटी शंट हे ऑपरेशन यशस्वी झाले आणि बालहृदयशस्त्रक्रियेचे एक नवे दार उघडले गेले.

भारतात साधारण दर हजार बालकामागे आठ बालकांना हृदयरोग होतात. यापैकी कित्येक हृदयरोगाने ग्रस्त बालके ही वेळेत उपचार न केल्यामुळे दगावतात. आजही हृदयरोगाने मृत्यू होणाऱ्या बालकांचे प्रमाण हे खूप जास्त आहे. ढोबळमानाने बालहृदयरोगाचे दोन प्रकार पडतात. साधारण हृदयरोग (ज्यामध्ये हृदयाच्या दोन कप्प्यांमध्ये होल असते.) व जटिल हृदयरोग (ज्यामध्ये हृदयाची संरचना ही अतिशय गुंतागुंतीची असते.) साधारण हृदयरोग हे ७० टक्के बाळांमध्ये आढळून येतात, तर जटिल हृदयरोगाचे प्रमाण हे ३० टक्के बाळांमध्ये दिसून येते. आजाराचे निदान लवकर झाल्यास लहान मुलांना वाचवता येऊ शकते.

चला तर मग, आपण जाणून घेऊ बालहृदयरोगाची मुख्य लक्षणे...

- बाळाचे वजन न वाढणे
- बाळ थांबून दूध पिते
- दूध पिताना कपाळावर घाम येणे

- पुन्हा पुन्हा छातीत इन्फेक्शन होऊन अॅडमिट करायची गरज लागणे
- बाळ काळेनिळे पडणे
- बरेचदा बालरोगतज्ज्ञ स्टेथोस्कोपद्वारे हृदयाची धूक धूक ओळखतात

अशी लक्षणे आढळल्यास त्वरित बालहृदयरोगतज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा. साधारणतः बरेच हृदयरोग हे विनाटाक्याच्या सर्जरीने (पिनहोल/डिवाईस) सर्जरीने करता येतात. काही रुग्णांना ओपन हार्ट सर्जरी करावी लागते. प्रगत तंत्रज्ञानासोबतच कुशल अशा डॉक्टरांमुळे आज बालहृदयरोगावर खात्रीशीर इलाज करता येतात. म्हणून सामान्य नागरिकांनाही याबद्दल माहिती असणे गरजेचे आहे.



LOKMANYA HEART INSTITUTE
Family Health Card **RS. 499/- ONLY**

Name :

Card issue Date :

Co-ordinator : Mob :

BENEFITS OF CARD

- 10% Discount on Pharmacy • 10% Discount on All Heart Procedures
- 15% Discount on in Indoor Lab • 25% Discount on OPD

FREE Ambulance service for Indoor (IPD) patient in Nashik City.

- No additional charges for disposable for Insurance Patient's.

Card is valid till 1 year from date of issue

BASIC CARDIAC PACKAGE
worth **RS. 2000/-**
FREE for one Family Member

* TBC Apply

OPD Visit : Datrak Phata, Near Bali Mandir, Mumbai-Agra Highway, Panchavati, Nashik - 3.
Mob.: 830 830 1299

Dial for **FREE Ambulance Service**
830 830 1299

“ पेशंटचे नाव भाऊसाहेब निकम. आमचे पेशंटचे व्हॉलचे ऑपरेशन झाले. डॉ. नीलेश पूरकर सर यांनी केले. आमच्या पेशंटला आता कोणताही त्रास जाणवत नाही. ऑपरेशन चांगले झाल्याबद्दल डॉ. पूरकर सर यांचे आभारी आहोत. हॉस्पिटल स्टाफने पेशंटची चांगल्या प्रकारे काळजी घेतली. - दिलीप निकम



बायपास म्हणजे चिरफाड अँजिओप्लास्टी म्हणजे सोपे काम

हा अगदी चुकीचा समज लोकांच्या मनात आहे. बायपास शस्त्रक्रियेमध्ये हृदय हे सर्जनच्या हातात असल्यामुळे जास्तीत जास्त ब्लॉकजेसवर उपचार करता येतात. हृदयावर काही विपरीत परिणाम झाल्यास ते प्रत्यक्ष दुरूस्तही करता येतात. बायपास शस्त्रक्रियेमध्ये शरीरातील मॅमरी आर्टरी (स्तनाना रक्तपुरवठा करणारी रक्तवाहिनी) ही जणू देवाने बायपास करण्यासाठी तयार केलेली रक्तवाहिनी आहे. ह्या रक्तवाहिनीमध्ये ब्लॉकजेस होत नाही. गरजेच्या वेळी रक्तवाहिनीमधला रक्तपुरवठा हा ८ ते १० पट वाढू शकतो. उदाहरणार्थ, स्त्रीला बाळाला दूध पाजण्याची वेळ येते तेव्हा स्तनांचा आकार वाढतो, त्याचबरोबर ही रक्तवाहिनीसुद्धा वाढते.

बायपास केलेल्या रुग्णाला जर ही रक्तवाहिनी जोडली गेली तर गरजेच्या वेळी १० पट रक्तपुरवठा वाढवण्याची क्षमता ह्या



रक्तवाहिनीमध्ये असते. हृदयाच्या प्रत्येक टोक्याबरोबर ही रक्तवाहिनीसुद्धा एकूणच व प्रसारण पावत असते. आजतागायत कुठल्याही स्टेण्टमध्ये ही सुविधा नाही! मॅमरी आर्टरी ही देवाने बायपाससाठी बनवलेली रक्तवाहिनी आहे, हे मी म्हणालो ते यासाठीच.



तुमचं हृदयही 'वर्क फ्रॉम होम' करत नाहीये ना ?

चला, तपासून घेऊया.

आजच आपली

ट्रेडमिल टेस्ट
(टीएमटी)

करून घ्या.



लोकमान्य हॉस्पिटल सादर करीत आहे,

ट्रेडमिल टेस्ट (टीएमटी) शिबीर

प्रत्येक सोमवारी स. ११ ते दु. २ पर्यंत लोकमान्य हॉस्पिटल येथे

हृदयाच्या आरोग्यासाठी
खास पॅकेज **₹.1499/-**

समाविष्ट तपासण्या :

ट्रेडमिल टेस्ट (टीएमटी), ब्लड प्रेशर,
ईसीजी आणि डॉक्टरांचा सल्ला

प्रत्येक सोमवार स. ११ ते दु. २

प्रत्येकाच्या सुरक्षेसाठी आम्ही सुरक्षा नियमांचे
काटेकोरपणे पालन करत आहोत.

खालील लक्षणे जाणवत असल्यास त्वरित भेट द्या.

- छातीत सौम्य किंवा तीव्र वेदना
- श्वास खूप जोरात अडकणे
- ब्लडप्रेशर अचानकपणे वाढणे किंवा कमी होणे
- हृदयाचे ठोके अनियमित पडणे
- चक्कर येणे
- थकवा येणे / दम लागणे
- ईसीजीमध्ये काही बदल दिसून येणे



लोकमान्य
हॉस्पिटल

धात्रक फाटा, बळी मंदिरा जवळ, मुंबई-आग्रा महामार्ग,
पंचवटी, नाशिक - ४२२ ००३.

नोंदणीसाठी संपर्क : 830 830 1299



लोकमान्य हॉस्पिटल

दिल दोप्टी फाउंडेशन

माध्यमातून व्हॉट्सअपद्वारे मोफत सल्ला!
वेळ : रोज सकाळी ९ ते १० वाजेपर्यंत

8308301299



कामाचे क्षेत्र

- हातातून व पायातून अँजिओग्राफी व अँजिओप्लास्टी करण्यात विशेष प्राविण्य
- क्रिटिकल कार्डियाक केअर
- पेस मेकर रोपण
- IDC (Intra Cardiac Defibrillator) रोपण
- IVC (फिल्टर रोपण)
- ISD, VSD, PDA छत्रीद्वारे बंद करणे
- घशात दुर्बीणीद्वारे इको
- २ डि इको
- ब्लड प्रेशर व डायबेटिस केअर
- बायपास सर्जरी
- वाल्व रिप्लेसमेंट

Area of Work

- Non Invasive Cardiology 2D Echo/ Stress Echo / TMT / TEE
- Coronary Angiography / Coronary Angioplasty
- Pediatric Cardiac Cath / ASD / VSD / PDA Device Closure
- Pacemaker Implantation / CRT Placement
- Peripheral Arterial & Venous Intervention
- Bypass Surgery
- Valve Replacement

मोफत



महात्मा फुले
जन आरोग्य
योजने अंतर्गत
उपलब्ध

अँजिओग्राफी

अँजिओप्लास्टी

बायपास

म्हटले की,



लोकमान्य हॉस्पिटल



धात्रक फाटा, बळी मंदिराजवळ, मुंबई-आग्रा महामार्ग, पंचवटी, नाशिक-३
फोन : 0253-2303381/ 2303172 / 8308301299



स्वास्थ्य जागतिक आरोग्य दिन विशेष



नाशिक, शुक्रवार,
७ एप्रिल २०२३

१५



डॉ. अभयसिंह वालिया
MCh CVTS, Heart Surgeon



लोकमान्य
हॉस्पिटल
मेवाघाटी



डॉ. समीर अहिरे
Managing Director



डॉ. नितीन ठाकरे
MCh CVTS Heart Surgeon



डॉ. ललित लवणकर
Pediatric Cardiologist



डॉ. रोहित ठाकरे
MD, DM Interventional
Cardiologist



डॉ. नीलेश श्रीकृष्ण पूरकर
Heart Surgeon



डॉ. केतन गांधी
MS Orthopedic Surgeon



डॉ. नीलेश तावडे
MD, DNB, FNB Adult
and Pediatric Cardiologist



डॉ. ओंकार गवळी
MD, Physician



डॉ. नंदा राजपाल
Cardiac
Anaesthesiologist



डॉ. दीप्ती तावडे
Cardiac
Anaesthesiologist



लोकमान्य हॉस्पिटल

उपलब्ध सुविधा

- नामवंत तज्ज्ञ डॉक्टर्स २४ तास उपलब्ध
- ५० बेडचे सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल
- हृदयरोग व मधुमेह उपचार
- अँज्जिओग्राफी, अँज्जिओप्लास्टी व बायपास शस्त्रक्रिया
- मेंदू व किडनी विकारांवर उपचार व शस्त्रक्रिया
- फ्रॅक्चर व ट्रामावर योग्य उपचार
- कृत्रिम सांधेरोपण शस्त्रक्रिया
- एन्डोस्कोपी व लॅप्रोस्कोपिक शस्त्रक्रिया
- स्त्रीरोग चिकित्सा, प्रसूती व शस्त्रक्रिया
- कान-नाक-घसा रोग उपचार व शस्त्रक्रिया
- बालरोग उपचार व शस्त्रक्रिया
- नेत्ररोग विभाग व शस्त्रक्रिया
- स्वतंत्र डायलिसीस विभाग
- CT Scan विभाग 24 x 7
- सोनोग्राफी (USG) / 2D Echo विभाग
- सर्व प्रकारचे कॅथलेस व मेडिक्लेम पॉलिसी

