



हितगुज

विकास आणि आरोग्य हे दोन्ही हातात हात घालून बरोबर चालत असतील तरच तो समाज परिपूर्ण विकसित होऊ शकतो. आर्थिक दृष्ट्या आपण प्रगती करत असू आणि सार्वजनिक व वैयक्तिक आरोग्याकडे आपले दुर्लक्ष होत असेल तर विकासाचा परिणाम दिसण्यास वेळ लागू शकतो. विकासातून येणारी समृद्धी ही आरोग्य दुरुस्त करण्यात खर्ची पडण्याचा धोका उद्भवू शकतो.

समाज विकसित होत असताना विकासाच्या प्रक्रियेत स्त्री-पुरुष या दोहोंचाही समान वाटा आहे. गृहीणी असो वा कामकाजी महिला दोघीही आपआपल्या परिने या प्रक्रियेला हातभार लावत असतात. घरातूनच आरोग्याचा पाया रचला जातो. आहार, दिनचर्या या सर्व गोष्टींवर घरातील महिलेचा वादातीत प्रभाव दिसून येतो. याच गोष्टी सार्वजनिक व वैयक्तिक आरोग्याच्या बाबतीत कळीचा मुद्दा ठरत असतात.

महिलांच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे ही समाजाची गरज आहे. तिच्या आरोग्यावरच येणाऱ्या पिढीचे भविष्य अवलंबून आहे. आपल्याला परिपूर्ण समाज घडवायचा असल्यास महिलांच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे ही आपल्या सर्वांची जबाबदारी आहे. दुर्दैवाने आपल्याकडे याबाबत म्हणावी एवढी जागरूकता दिसून येत नाही. प्रत्येकाची विचारसरणी व पिढ्यानपिढ्या महिलांना कमी लेखण्याची पध्दत यामुळे आपल्याकडे महिलांच्या आरोग्याबाबत बऱ्याच प्रमाणात हेळसांड होताना दिसून येत आहे. हॉस्पिटल चालवत असताना आम्हाला आलेला हा अनुभव आहे. समानतेचा विचार करत असताना याही बाजूकडे आपण लक्ष देणे गरजेचे आहे.

अजूनही ग्रामीण भागात शेतीच्या व घरच्या कामामुळे महिला स्वतःच्या आरोग्याबाबत एवढी काळजी करताना दिसत नाही किंवा आजार अंगावर काढण्याची सवय दिसून येते ज्याचे

काही वेळेस गंभीर परिणाम दिसून येतात. त्यामुळे एकूणच विकासाच्या चाकांना आपणच ब्रेक लावत आहोत की काय? असा प्रश्न निर्माण होतो.

“स्त्रीही क्षणाची पत्नी व अनंत काळाची माता” आहे या उक्तीचा विसर न होऊ देता आपण तिच्या आरोग्याकडे लक्ष देऊन येणारी पिढी ही आरोग्यपूर्ण उपजेल याबाबत शाश्वती निर्माण करूयात.

डॉ. अस्मिता जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

आरोग्याची पंचसुत्री

विचार, आचार, आहार, विहार, स्वाहार
नियमन



गरोदरपणात उपयोगी टीप्स

प्रसुतिपूर्व तपासणी

- १) पहिली तपासणी १ ते ३ महिन्यात
- २) पहिल्या ५ महिन्यापर्यंत प्रत्येक महिन्याला तपासणी
- ३) ६ ते ८ महिन्यापर्यंत दर १५ दिवसाला तपासणी
- ४) ९ महिन्यात प्रत्येक आठवड्याला तपासणी
- ५) गुंतागुंतीचे गरोदरपण असल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार तपासणी
- ६) डॉक्टरांना पूर्वीचे आजार, औषधे, अॅलर्जीची माहिती जरूर द्यावी

खालील बाबतीत डॉक्टरांचा त्वरीत सल्ला घ्या

जास्त उलट्या होत असल्यास
चक्कर येत असल्यास
डोळ्यापुढे अंधारी येत असल्यास
पायावर सूज असल्यास
गरोदरपणी केव्हाही रक्तस्राव होत असल्यास
ताप आल्यास
दम लागत असेल तर
पोटात, कमरेत दुखेत असल्यास
बाळाच्या हालचालीमध्ये फरक आढळून आल्यास
प्रसूतिची संभाव्य तारीख उलटून गेल्यास
अतिश्वेतस्राव अुवा गर्भजलस्राव होत असल्यास

आहार

गरोदरपणात चौरस आहार घ्यावा
आहारात कडधान्ये, हिरव्या पालेभाज्या, दूध,
दही, गाजर, काकडी, टोमॅटो, गुळ, शेंगदाणे
यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असावा
सर्व रंगाच्या पालेभाज्या व फळे आहारात असावीत
मोसमी फळे व भाज्या यांचाही समावेश असावा

इतर टीप्स

दुपारी दोन तास व रात्री दहा तास विश्रांती घ्यावी
डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषधे घेऊ नयेत
जड वस्तु उचलू नयेत
लांबचा प्रवास टाळावा
उपवास करू नये
तज्ञाच्या सल्ल्याने योगा, योग्य व्यायाम करावा
मन शांतीसाठी चांगले संगीत ऐकणे, ध्यान याकडे लक्ष द्यावे

गंमतीदार तथ्य

- ★ जवळजवळ ९% लोक सकाळचा नाष्टा करत नाहीत.
- ★ सकाळी झोपेतून उठण्यासाठी ९०% लोक अलार्म वरती अवलंबून असतात.
- ★ झोपण्यासाठी प्रत्येकाला साधारणतः ७ मिनिट लागतात.

जसे पेराल तसे उगवेल हे खरेच आहे, जमिनीची योग्य मशागत केली, पुरक खते दिली व पाण्याचा योग्य स्रोत असेल तर समृद्ध पीक येते, तसेच काहीसे गरोदरपणातील काळजीचे आहे.

सुदृढ, निरोगी व विकलांगता मुक्त बाळ हे मातेचे स्वप्न असते. मुल हवे आहे, ही एक पायाभुत इच्छा आहे. ही इच्छा माताच पूर्ण करू शकते. विकलांग, जन्मजात व्याधी असणारी मुले, कमी वजनाचे वा कुपोषित मुल, कमी दिवसांचे अर्भक या फार मोठ्या समस्या आम्ही रोज अनुभवतोय, या समस्या काही पथ्यांदारे नक्कीच टळू शकतात.

खरे तर प्रत्येक गरोदरपण हे नियोजित असावे. म्हणजे काय? विवाह झाला की मुल हे त्याचे नैसर्गिक फलित असते. त्यामुळे अशा माता की, ज्या गर्भप्रतिबंधक वापरत नाहीत आणि ज्यांना मुले हवी आहेत त्यांनी स्वतःची तब्येत यादृष्टीने सक्षम आहे की नाही हे तपासणे आवश्यक आहे. मातेचे वय २१ ते ३२ या वयोगटातील असावे, वजन कमीतकमी ४५ ते ५५ किलो असावे अर्थात उंचीच्या प्रमाणात. बी.एम.आय. म्हणजेच शरीर द्रव्यमान सुचकांक हा १९ ते २३ असावा. हिमोग्लोबिनचे प्रमाण १२ ते १३ ग्रॅम असावे.

मातेने फोलिक ॲसिडच्या गोळ्या नियमित ५ मिलि ग्रॅम इतपत मात्रेत घ्याव्यात. नाहीतर आहारातुन तरी फोलिक ॲसिड भरपूर प्रमाणात मिळेल याची खात्री करावी. मातेच्या आहारात रोज १२०० मिलि ग्रॅम कॅल्शियम असावे. रक्तदाब हा ११०/७० च्या घरात असावा. हृदयविकारासारखे आजार नाहीत याची चाचपणी व्हावी, झटक्यांसाठी औषधोपचार चालू असल्यास ती बदलणे आवश्यक आहे. थायरॉईड ग्रंथी नॉर्मल पध्दतीने कार्यरत असावी, आईला डायबेटीस नसावा. कुठल्याही प्रकारचा ताप, आजार नसावा, कुठल्याही प्रकारच्या गोळ्यांचे सेवन वैद्यकीय सल्ल्याने व्हावे.

फोलिक ॲसिड कमी असल्याने Anencephaly (मेंदु नसणे) सारखे न्युरल ट्यूब डिफेक्ट बाळाला होऊ शकतात. तसेच थायरॉईड असंतुलन, रक्तक्षय, रक्तदाब, हृदयरोग औषधांच्या सेवनामुळे गरोदरपण किचकट होण्याची शक्यता असते.

बऱ्याच अनुभवानंतर आणि आढाव्यानंतर मला तरी असे वाटते की,

व्यवस्थित आहार हे एक महत्वाचे माध्यम बऱ्याच प्रमाणात सुदृढ बालक व सुरक्षित मातृत्व घडवून आणू शकते. मातेचा आहार पुरक असावा किमान २४०० कॅलरी आहारातून जातील याची काळजी घ्यावी. रोज ३० ते ४० ग्रॅम इतपत प्रथिने, १२०० मि.ग्रॅम कॅल्शियम व ५ ते १० मि.ग्रॅम लोह आहारात असावे. याशिवाय ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड, काही जीवनसत्वे, झिंक, मॅग्नेशियम आहारात असावे. गरोदर मातेने थोडे थोडे अन्न वारंवार सेवन करणे आवश्यक आहे. ८ ते १० ग्लास पाणी व किमान ८ ते १० तास विश्रांती गरजेची असते. वैयक्तिक स्वच्छता की जेणे करून मुत्र संस्थेचे विकार होणार नाहीत याचीही काळजी घेणे आवश्यक आहे.

डॉ. गिरीजा वाघ
विभाग प्रमुख,
स्त्री रोग व प्रसुतिशास्त्र विभाग

योग

अर्ध शलभासन

पालथे झोपावे, हनुवटी जमिनीवर टेकवावी, दोन्ही हात मांड्यांना लावून ठेवावेत अथवा मांड्याखाली ठेवले तरी चालतील. श्वास घेत शरीर ताठ करून डावा पाय गुडघ्यामध्ये ताठ उलावा सहज उचलता येईल तेवढा वर न्यावा. श्वास सोडत हळूहळू पाय जागेवर घ्यावा. हीच क्रिया उजव्या पायाने करावी. हे आसन रोज तीन-चार वेळा करावे.

फायदे-कमरेखालचे स्नायु मजबुत होतात. पोट साफ राहते स्त्रीयांचा कंबरदुखीचा त्रास कमी होतो. पित्त नाहीसे होते. पायांच्या तळव्याचे विकार नाहीसे होतात.



योगगुरु श्री. दिनकरराव यादव

पेशंट- डॉक्टर, प्लास्टिक सर्जरी करायची आहे

किती खर्च येईल

डॉक्टर-तीन लाख रुपये

पेशंट थोडा विचार करून- आणि प्लास्टिक आम्ही
आणून दिले तर

हसा चकटफू

डॉक्टर-तुझे तीन दात कसे तुटले?

पेशंट-बायकोने दगडासारखी भाकरी बनवली होती.

डॉक्टर-मग खायला नकार द्यायचा की

पेशंट- तेच तर केले होते.....

गरोदरपणी बाळाला घडवताना करा अनेक गोष्टींचा विचार
बाळाच्या आरोग्यासाठी घ्यायला हवा संतुलित व चौरस आहार ॥१॥

शारीरिक तपासणी व विविध चाचण्या नियमित करण्याचा निश्चय करा मनात
मातृत्वाच्या स्वप्नपूर्तीचा आनंद दरवळेल घरात ॥२॥

लाल चुटूक रक्त करा गोळी घेऊन लोहाची
कवचकुंडल ठरेल ती रक्तक्षय व अतिरक्तस्त्राव टाळण्याची ॥३॥

कॅल्शियमची गोळी घेत जा मजबुत होतील बाळाची हाडे
दोन मुलामध्ये अंतर ठेवण्यास कुटूंब नियोजन करा गडे ॥४॥

अशा सर्व गोष्टींनी जर झाला योग्य गर्भसंस्कार
तर माता मृत्यु व बाल मृत्यु कमी होण्यास
वेळ लागणार नाही फार ॥५॥

डॉ.सविता मेहेंदळे
प्राध्यापक,
स्त्री रोग व प्रसूतिशास्त्र विभाग

News @ a glance



भारती हॉस्पिटलच्या नविन बारा मजली इमारतीची
पायाभरणी करताना



नर्सस दिनानिमित्त आयोजित विविध कार्यक्रमांचे
उदघाटन करताना



अस्थिरोग विभागाच्या वतीने एक दिवसीय
कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune