भारती हॉस्पिटलचा सामाजिक उपक्रम

आरोग्य भारती

फेब्रु - मार्च २०१६ अंक-सातवा

सुविचार

चिंता ही कुठल्याच दु:खावरचा उपाय होऊ शकत नाही.

हितगुज

लोकसंख्या वाढीबरोबरच आरोग्य व्यवस्थेवर येणारा ताण हा सर्वश्रृत आहे. अर्थव्यवस्थेतील मागणी व पुरवठ्याचा सिध्दांत याठिकाणीही लागू होतो. आजारी लोकांची वाढणारी संख्या व त्याला बरे करण्यासाठी लागणारी साधनसामुग्री यातील दरी दिवसेंदिवस रुंदावत चालली आहे. साहजिकच त्याकारणाने ओसंडून वाहणारी रुग्णालये आपल्याला दिसत आहेत. तातडीने आय.सी.यु.ची गरज असलेल्या रुग्णाला ती सुविधा मिळण्यासाठी, कित्येकदा जीव वाचवण्यासाठी प्राथमिक उपचार घेऊन रुग्णालयात बेड उपलब्ध नसल्याकारणाने फिरावे लागत आहे.

या सत्य परिस्थितीचा स्वीकार करणे आपल्याला क्रमप्राप्त आहे. कित्येकांना रक्ताची व रक्तघटकाची भासणारी गरज पूर्ण करण्यासाठी उपलब्ध रक्ताचा पुरवठा कमी पडत आहे. मानवास लागणारे रक्त फक्त मानवी शरीरातच बनत असल्याने ते मिळवण्यासाठी दुसऱ्या मानवानेच ते दान करावे लागते. त्यामुळेच सर्व दानात सर्वश्रेष्ठ म्हणून रक्तदानाचा उल्लेख केला जातो. रक्ताची वाढती गरज पूर्ण करण्यासाठी पराकाष्ठा करावी लागत आहे. थॅलेसिमिया रुग्णांना तर जगण्यासाठी नियमित रक्ताची गरज पडते व ते मिळवण्यासाठी नातेवाईकांना सतत सतर्क राहावे लागत आहे. अशा वेगवेगळ्या पातळ्यांवर आज आरोग्यव्यवस्था लढत आहे.

फक्त भारतातच आज प्रत्येक वर्षी सुमारे पाच कोटी युनिट रक्ताची गरज भासत असून त्यातील जेमतेम ८० लाख युनिट रक्त जमा होत आहे. तर ३० मिलियन रक्तघटक प्रत्येक वर्षी वापरले जात आहेत. या आकडेवारीवर लक्ष टाकले तर आपल्याला मागणी व पुरवठ्यातील मोठ्या तफावतीची जाणीव होईल रक्ताविना एखाद्याला प्राण गमावावा लागणे हे मोठे आव्हान आज आपल्यासमोर आहे. कारण सायन्स आज कितीही पुढे असले तरी मानवी शरीरातील जटील प्रक्रिया म्हणजे रक्त तयार होणे हे आपण उलगडू शकलो नाही.

रक्तपुरवठ्याबरोबरच शुध्द रक्ताचा पुरवठा हा सुध्दा मोठा प्रश्न आहे. रक्तातून संक्रमित होणारे आजार रक्तदात्याकडून संक्रमित होणार नाहीत याचीही काळजी संबंधित घटकांना घ्यावी लागत आहे. शेवटी अनेक समस्यांचा सामना करून रुग्णाचा जीव वाचवण्याला प्राधान्य देत असलेली आपली आरोग्यव्यवस्था निश्चितच अभिनंदनास प्राप्त आहे.

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

विचार दर्शन

Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive result.

Willie Nelson

फक्त अंतर्गत वितरणासाठी विक्रीसाठी नाही

रक्तदान सर्वश्रेष्ठ दान

रक्तदान का गरजेचे आहे

- रक्त शरीराच्या बाहेर निर्माण होऊ शकत नाही.
- एका रक्तदानातून तीन रुग्णांचा प्राण वाचवला जाऊ शकतो.
- रक्ताची गरज व पुरवठा यात मोठी तफावत आहे.
- प्रत्येक दोन सेकंदाला एखाद्याला रक्ताची गरज पडते.
- प्रत्येक वर्षी एक मिलियन नवीन लोकांना कॅन्सरची लागण होत आहे. त्यातील कित्येकांना किमोथेरपी दरम्यान किंवा दररोजच रक्ताची गरज भासत आहे.
- अपघात झाल्यावर मोठ्या प्रमाणात रक्ताची गरज भासते.

रक्तदानाची प्रक्रिया

- स्वेच्छेने रक्तदानास आलेल्या प्रत्येक रक्तदात्याची प्रथम नोंदणी करून घेतली जाते.
- आरोग्यासंदर्भात प्रश्नावली भरून घेतली जाते.
- काही आरोग्य चाचण्या केल्या जातात.
- रक्तदानास पात्र ठरल्यानंतर ३५० ते ४५० मिली रक्त घेतले जाते.
- रक्तदान केल्यानंतर एच.आय.व्ही.,हिपेटायटिस बी, हिपेटायटिस सी, मलेरिया, सिफिलिस(गुप्तरोग) या आजारांसाठीच्या तपासण्या करणे कायद्याने रक्तपेढीवर बंधनकारक आहे.
- निस्पृह भावनेने रक्तदान करत असताना तेवढ्याच निस्पृह भावनेने आपल्या आरोग्यासंबंधी माहिती रक्तदात्याने देणे गरजेचे आहे निरोगी रक्त मिळवण्याच्या दृष्टिने टाकलेले ते पहिले पाऊल असेल.

थोडेसे हेही

- दुसऱ्यांना मदत करण्यासाठी साधारणत: रक्तदाता रक्तदान करतो.
- रक्तदान न करण्याची दोन कारणे सांगितली जातात. मला रक्त देणे आवडत नाही व मला सुईची भिती वाटते.
- शरीराच्या एकूण वजनाच्या ७% वजन रक्ताचे असते.
- वय वर्ष १८ ते ६० या काळात रक्तदान करता येते.
- प्रत्येक ९० दिवसानंतर रक्तदान करता येते.
- प्रत्येक ९० दिवसानंतर रक्त दिल्यास आयुष्यभरात ३० गॅलन रक्त एक व्यक्तिकडून दिले जाते. यामुळे सुमारे ५०० लोकांचा जीव वाचू शकतो.
- ओ निगेटिव्ह रक्तगटाचा रक्तदाता हा दुर्मिळ समजला जातो.

रक्तदानासाठी वा अधिक माहितीसाठी
भारती हॉस्पिटल ब्लड बँक
०२०/४०५५५५५५ Ext. ७६०

वाचाल तर हसाल

★ एक तास हेडफोनचा वापर केल्याने कानात ७००% जीवाणू वाढू शकतात.

★ शंभर वर्ष जगणाऱ्या प्रत्येक पाच माणसातील चार स्त्रिया असतात.

★ जेवणाविना माणूस काही आठवडे जिवंत राहू शकतो परंतु झोपेविना फक्त अकरा दिवसच जिवंत राहू शकतो.

सौजन्य - भारती हॉस्पिटल ब्लड बँक

लेख

अधिक सुरक्षित रक्ताकरिता विशेष तपासण्या

अमेरीकेतील शास्त्रज्ञ डॉ.रॉबर्ट ग्यालो व फ्रांस मधील शास्त्रज्ञ डॉ.लक मोन्तेनिए यांनी एड्स या गंभीर विकाराचा विषाणू शोधून काढला व त्याचे विविध मार्गांनी होणारे प्रसारण जगाला सांगितले. त्या मार्गांपैकी रक्त संक्रमणामधून होणारे प्रसारण सर्वात गंभीर असल्याने भारत सरकारने १९८८ साली भारतातील सर्व रक्तपेढ्यां-साठी त्या काळात उपलब्ध असलेली इलायझा ही चाचणी रक्तपेढी मधून दिल्या जाणाऱ्या रक्तावर अनिवार्य केली. त्याचा चांगला परिणाम दिसून आला. रक्त संक्रमणा मधून होणारे एड्सचे प्रसारण बऱ्यापैकी रोखले गेले,पण प्रमाण शुन्यावर मात्र आणता आले नाही.

कारणांचा शोध घेतला असता असे लक्षात आले की रक्तदात्याची इलायझा ही चाचणी नकारात्मक असूनही ते रक्त एड्सचे प्रसारण करण्याला सक्षम असते. असे का होते? तर रक्तदात्याला एड्सची लागण झाल्यानंतर त्याची इलायझा ही चाचणी सकारात्मक येण्यासाठी काही आठवड्यांचा कालावधी जावा लागतो. या कालावधीत रक्तदात्याने रक्तदान केल्यास त्याचे रक्त ज्या रुग्णाला दिले जाईल त्याला एड्सची लागण होण्याची शक्यता असते. त्यामुळे या विंडो पिरियड मधील एड्सचे प्रमाण कसे कमी करता येईल या दृष्टिने प्रयत्न सुरू झाले. रक्त परीक्षणापेक्षा रक्तदात्यांच्या निवडीवर अधिक भर द्यायला हवा असे लक्षात आले. त्यासाठी रक्तदात्याची अधिक काटेकोर चौकशी सुरू झाली.त्यामध्ये त्याचा वैद्यकीय इतिहास,लैंगिक वर्तन,व्यसने या संबंधी नाजूक प्रश्न विचारणे भाग पडले.एका पेक्षा अधिक व्यक्तींशी शारीरिक संबंध, वेश्यागमन,समलिंगी संभोग,शिरे मधून मादक द्रव्य टोचून घेण्याचे व्यसन अशा अतिशय नाजूक गोष्टींवर रक्तदात्यांशी चर्चा व योग्य ते समुपदेशन करावे लागे. ते सगळयाच रक्तदात्याच्या पचनी पडण्यासारखे नव्हते. काही रक्तदात्यांनी त्याकडे कानाडोळा केला. त्यामुळे रक्त संक्रमणामधून होणारे एड्सचे प्रमाण शून्यावर आणता आले नाही.

विविध पातळयांवर चर्चा होऊन वेगवेगळे विचार मांडले गेले त्यातून रक्तदात्यांचे प्रशिक्षण हाच योग्य मार्ग निघाला. त्यामुळे आम जनतेने हे लक्षात घेतले पाहिजे की, रक्तदानाला जाताना आपल्याला विचारलेली माहिती रक्तपेढीचे डॉक्टर विचारतील ती अत्यंत प्रामाणिकपणे सांगितली पाहिजे. तरच रुग्णाला सुरक्षित रक्त मिळू शकेल.

दरम्यानच्या काळात शास्त्रज्ञ मंडळी विंडो पिरियड मधील एड्सचे प्रसारण कसे कमी करता येईल या दृष्टिने प्रयत्न करत होती.

हा विंडो पिरियड कमी करण्यासाठी आधुनिक तंत्रज्ञान शोधण्यात आले. त्यामध्ये केमीलुमिनेसन्स,रेडीओइम्युनो, अन्टीजेन टेस्टिंग अशा विविध प्रकारच्या तपासण्यांचा समावेश होता. पुणे शहरातील काही रक्तपेढयांमध्ये या तपासण्या उपलब्ध आहेत.

शास्त्रज्ञांनी याहीपुढे विचार करून रक्तदात्याच्या शरीरातील विषाणूलाच शोधण्यासाठी सुरवातीला ॲन्टीजेन टेस्टिंग व आता त्या विषाणूची अंतर्गत रचना दाखविणारी न्युक्लिक ॲसिड ॲम्प्लिफिकेशन (एन.ए.टी.) टेस्ट शोधून काढली आहे. पण ही तपासणी सध्यातरी खूप महागडी असल्याने आज संपूर्ण देश अशा संभ्रमात आहे की रक्ताच्या अधिक सुरक्षिततेसाठी ही तपासणी देशात जमा होणाऱ्या रक्त युनिटवर करावी की नाही?

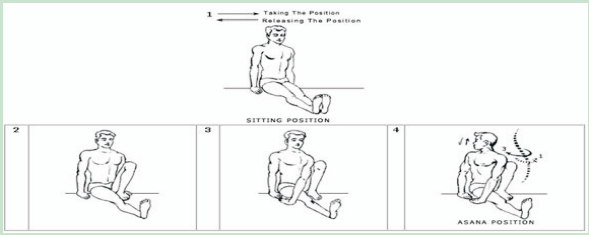
डॉ. दिलीप वाणी, एम.डी.
रक्तपेढी विभाग प्रमुख,
भारती विद्यापीठ

योग

वक्रासन

पाय पसरून बसा, उजवा पाय उचलून उभा करा,डावा हात उचलून उजव्या पायाच्या गुडघ्यावरून पलिकडे टेका, उजवा हात मागे छाती वळून पाठीमागे पालथा घाला. पाठीचा कणा पूर्ण वळला पाहिजे व नजर मागे ठेवा. पूर्ण स्थिती - उजवा हात पुढे घ्या, डावा हात सरळ करा, उजवा पाय पसरून पुर्वस्थिती घ्या, याप्रमाणे डावीकडे कृती करा.

फायदे- यामुळे हात,पाय,पाठीचा कणा,कंबर पोट, यकृत,प्लीहा यांना उत्तम व्यायाम होतो. पचन क्रिया, मधूमेहीवर उत्तम उपाय.



योगगुरु श्री.दिनकरराव यादव

हसा चकटफू

राजू - ऑपरेशन न करताच तू हॉस्पिटलमधून का पळालास?
बाळू-अरे नर्स सारखी म्हणत होती घाबरू नका छोटे तर ऑपरेशन आहे.
राजू - मग त्यात पळण्यासारखे काय?
बाळू - अरे ती मला नाही डॉक्टरांना म्हणत होती.....

महिला-माझ्या नवऱ्याला रात्री झोपेत बोलण्याची सवय लागली आहे.
डॉक्टर - तुम्ही त्यांना दिवसा बोलण्याची संधी देत जा.....

News @ a glance

भारती विद्यापीठ युनिव्हर्सिटी १७ वा पदवीदान समारंभ संपन्न झाला.

रक्तदान शिबीराचे आयोजन

लेबर लॉ कार्यशाळेचे आयोजन

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर
पुणे-सातारा रोड,धनकवडी,पुणे-४३
+91 20 40555555/40555444 admin@bharatihospital.com /bharatihospitalpune

Disclaimer - This issue is for Private Circulation Only. Not for sale. The contents of this issue are for information purposes only. Always take advice of a qualified physician for any doubts. Free image used from web under CCO license.