



हितगुज

आचार, विचार, आहार ही आयुष्य सुखकर चालण्यासाठी आवश्यक त्रिसूत्री आहे. या तीनही गोष्टी सर्वस्वी आपल्या मनावर अवलंबून आहेत. म्हणजेच मन निरोगी असेल तर तन निरोगी राहिल. यातील आहाराचा विचार केला तर आपण काय व किती खातो ही गोष्ट आपली प्रकृती कशी राहिल ठरवत असते. बहुतांशी आजार हे खान-पान संबंधित असतात. शिवाय आहारावर विचारसरणी अवलंबून असते. पोट्यात काय ढकलतो यावर मनात काय सुरू आहे हे ठरते. म्हणून आहार योग्य असेल तर विचारात योग्यता येते व एकंदरीत जीवनाचा समतोल राखला जातो.

आजकाल काय खावे? काय खाऊ नये? यातील रेषा पुसट झाल्याने तारतम्य न बाळगता आहार घेतला जात आहे. ज्याचा परिणाम एकंदरीत आरोग्यावर दिसून येत आहे. पंचवीशीतच जडणारे हृदय विकार, मधुमेह यासारखे आजार या दुष्टचक्रात तरुण अडकत चालला आहे. लठ्ठपणा ही गंभीर समस्या आज आपल्या समोर आवासात उभी आहे. पती-पत्नी दोघेही काम करणारे असल्याने बाहेर खाण्याचे त्यातही फास्ट फुड खाण्याचे वाढलेले प्रमाण ही सर्वांसाठी धोक्याची घंटा आहे. याचा वेळीच विचार केला नाही तर समाजाला व वैयक्तिकरीत्याही प्रत्येकाला मोठ्या समस्येला सामोरे जावे लागणार आहे. कामातून आलेला पैसा आरोग्यावर खर्च करणे भाग पडणार आहे.

खाता खाता कधी वजन वाढले हे लक्षातही येत नाही. मग थोडे जागृत असलेल्यांकडून वजन कमी करण्यासाठी उपाय सुरू होतात. याठिकाणी पुन्हा जागोजागी असलेले सेंटर्स खिशाळा कात्री लावायला तयारच असतात. पण आधीच तारतम्य बाळगून जगताना तोंडाला थोडे कुलूप असेल तर बऱ्याच निरर्थक गोष्टी टाळता येऊ शकतात. ज्यात आपाआपसात होणारे कलहही सामील असू शकतात. एकंदरीत आयुष्यात तारतम्याला अतिशय महत्त्व आहे. पण आजकाल आयुष्यातील प्राधान्यक्रम लावताना होणारी गल्लत....

कोणत्या दिशेला घेऊन जात आहे, हे ज्याचे त्यानेच ठरवायचे आहे.

एकीकडे मुबलक खाण्याने होणारे आजार तर दुसरीकडे शरीराच योग्य पोषण न झाल्याने होणारे आजार. अशा दोन टोकावर आज समाज उभा आहे. विचारशीलता आणि कृती याचा योग्य ताळमेळ घालून पुढे जाण्याची ही वेळ आहे. नाहीतर शेक्सपिअरच्या हॅम्लेटसारखी इकडे आड तिकडे विहीर अशी अवस्था होईल.

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

विचार दर्शन

Let food be thy medicine
and medicine be thy
food.

-Hippocrates



वजन कसे कमी कराल

हे लक्षात घ्या

आपण आहारातून घेत असलेल्या कॅलरीज व दिनक्रमात खर्च होत असलेल्या कॅलरीज या कमी खर्च होत असतील तर अतिरिक्त कॅलरीजमुळे फॅट जमा होऊन वजन वाढते. वजन कमी करण्याची प्रक्रिया सुरू करण्यापूर्वी आपले वजन योग्य आहे की नाही हे पाहणे उचित ठरेल. त्यासाठी बॉडी मास इंडेक्स आपल्या कामी येतो.

बॉडी मास इंडेक्स/ एक्सेस वेट फॉर्म्युला

BMI = Weight in kilograms / (Height in meters)²
Ideal Weight = Height In Centimeter - 100
Excess Weight = Present weight Kgs - Ideal Weight Kgs

१८.५ पेक्षा कमी बी.एम.आय. - कमी वजन
१८.५ ते २५ बी.एम.आय.- सामान्य वजन
२५ ते २९.९ बी.एम.आय.- अधिक वजन
३० पेक्षा जास्त बी.एम.आय.- अत्याधिक वजन

आहार/व्यायाम

वजन कमी करत असताना कमी खाण्यापेक्षा काय खावे काय खाऊ नये व कशाप्रकारे आहार योजना असावी याला जास्त महत्व आहे. पोषक आहाराचा समावेश असणे जास्त गरजेचे आहे.

- 😊 नाष्टा जरूर करा.
- 😊 दुपारच्या जेवणात हिरवी पालेभाजी, दही किंवा ताक, डाळ-भात यांचा समावेश असावा.
- 😊 रात्रीचे जेवण झोपण्याच्या आधी दोन ते अडीच तास करा. रात्रीच्या हलक्या व सुपाच्च्य गोष्टींचा समावेश असावा.

- 😊 भरपूर पाणी प्या
- 😊 फॅट वाढवणाऱ्या गोष्टींचा समावेश आहारात टाळा.
- 😊 मोसमानुसार उपलब्ध पालेभाज्या व फळे यांचा आहारात समावेश करा.
- 😊 Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a beggar हे नेहमी लक्षात ठेवा
- 😊 योग्य आणि पुरेसा व्यायाम हा अतिशय महत्वाचा घटक असून आपल्या शरीराला मानवेल असा प्रकार निवडून आळस न करता सातत्य ठेवा.
- 😊 योग प्राणायाम तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करा

विचाराला कृतीची जोड देऊन योग्य मार्गदर्शनाखाली शिस्तबद्ध प्रयत्न केल्यास वजन कमी करण्यास वेळ लागणार नाही. परंतु वाढलेले वजन कमी करण्यापेक्षा मुळातच वजन वाढणार नाही याची काळजी घेतली तर ?

मजेदार तथ्य

- ★ माणूस एका मिनिटात १००० शब्द वाचू शकतो.
- ★ डोक्यावरील सर्व केस मिळून १२ टन वजन पेलू शकतात.
- ★ तीस मिनिटात माणसाचे शरीर एक गॅलन पाणी उकळू शकेल एवढी ऊर्जा निर्माण करते.

एका ठराविक वजनानंतर(बी.एम.आय. ३२.५ पेक्षा अधिक) असल्यास डायटिंग व व्यायामाने वजन कमी करण्यावर मर्यादा आहेत.जठरात ग्रेलिन नावाचे हार्मोन तयार होते, ज्यामुळे माणसाला भूक लागते. याची पातळी डायटिंग व व्यायामाने वाढते. त्यामुळे वजन थोडेफार कमी झाले तरी ३-६ महिन्यात परत वाढते.ओबेसिटी साठी करण्यात येणाऱ्या शस्त्रक्रियेने जठराचा ग्रेलिन तयार करणारा भाग काढला जातो. त्यामुळे भूक लागत नाही व खाण्याचे प्रमाण कमी होते.

जगभरात स्लिव गॅस्ट्रॅक्टॉमी सर्वाधिक होणारे ऑपरेशन(सर्जरी)आहे. ह्या ऑपरेशनमुळे ७०ते८०% पर्यंत अधिकच्या वजनात घट होते व जठराचे क्षमता १/३ ने कमी होते. ज्या लोकांना प्रखर डायबेटिस किंवा स्थुलतेचे प्रमाण अधिक असते त्यांना गॅस्ट्रिक बायपास ही शस्त्रक्रिया केली जाते. या सर्जरीत जठराचे छोटे पाऊच केले जाते व त्याला छोटे आतडे जोडले जाते. गॅस्ट्रिक बँडिंग,ड्युयोडिनो जेज्युनल बायपास अशा काही इतर शस्त्रक्रिया आहेत.

ही शस्त्रक्रिया पुढील गोष्टी आपल्याला लागू असतील तर गरजेची आहे. १.आपला बॉडी मास इंडेक्स ३२.५ पेक्षा अधिक असल्यास २.डायबेटिस,हायपरटॅशन,सांधेदुखी,अधिक घोरणे,वंध्यत्व वा अधिक कोलेस्ट्रॉल इ. स्थुलतेसंबंधित आजार असल्यास.३.कोणत्याही आजाराविना बॉडी मास इंडेक्स ३७.५ पेक्षा अधिक असल्यास (कारण यानंतर डायबेटिस होण्याचा धोका ११ पटीने वाढतो). ४. बी.एम.आय. २७.५ पेक्षा अधिक परंतु अनकंट्रोल डायबेटिस असल्यास. मानसिक आजार,व्यसनाधीनता,कॅन्सर असणाऱ्यांना हे ऑपरेशन उपयुक्त नाही.

प्रतेक रुग्णाचा बी.एम.आय. तसेच इतर आजार, खाण्यापिण्याच्या सवयी यावरून कोणते ऑपरेशन करायचे हे निवडले जाते. ऑपरेशनसाठी ५ ते ६ दिवस अॅडमिट केले जाते. ऑपरेशनच्या आधी ५ ते ७ दिवस पातळ आहार घेण्यास सांगितला जातो. दुर्बिनीतून शस्त्रक्रिया केल्याने जास्त वेदना होत नाहीत व रुग्ण १०ते १५ दिवसात परत पूर्ववत कामावर जाऊ शकतो. कुठल्याही लॅपरोस्कोपिक ऑपरेशन एवढेच हे सुरक्षित आहे. याचे गेल्या दहा वर्षांपासूनचे उत्तम परिणाम उपलब्ध आहेत.

(बीएमआय कसा तपासावा पहा पान २)

या ऑपरेशननंतर ८० ते ९०% रुग्णांमध्ये डायबेटिसची तीव्रता कमी होते व त्यातील ७० ते ८०% रुग्णांमध्ये डायबेटिस पूर्ण बरा होतो. तसेच ७० ते ८०% रुग्णांमध्ये हायपरटॅशन,सांधेदुखी, कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी होते. ऑपरेशननंतर योग्य आहार न पाळल्यास काही व्हिटॅमिन डेफिशन्सी होवू शकते.

लायपोसक्शन सर्जरी व या सर्जरी मध्ये बराच फरक आहे. लायपोसक्शन मध्ये पोटाची चरबी काढली जाते तर यामध्ये जठर व आतड्यावर ऑपरेशन केले जाते त्यामुळे हार्मोनल बदल होऊन आजार कमी होतात.

अधिक माहिती व उपचारासाठी

संपर्क - डॉ. केदार पाटील,

DNB(Gen Surg.) FNB(NBE New Delhi)

FBMS(Taiwan)Fellow(Tata Memorial Hosp. Mumbai)

भारती हॉस्पिटल पुणे सोम बुध २ ते ४

भारती हॉस्पिटल सांगली १ ला व ३ रा शनिवार-११ते१

संपर्क- ९८२३ ०१७ ५१५

भारती न्युज ब्रॉडकास्ट सर्व्हिस

भारती विद्यापीठ संबंधीत बातम्या,आपल्या संस्थेत सतत सुरु असणारे शैक्षणिक व समाजोपयोगी उपक्रम आपल्यापर्यंत व्हॉट्सअप व्दारे पोहोचवणे यासाठी सदरील सेवा सुरु करण्यात आलेली आहे. हा ग्रुप नसून ब्रॉडकास्ट सेवा आहे.

ही सेवा आपल्या मोबाईलवर सुरु करण्यासाठी आपण फक्त दोन गोष्टी करायच्या आहेत.

१. **758 829 0531** हा मोबाईल नंबर आपल्या फोनमध्ये सेव्ह करा.

२. या नंबरला **OK START** असा मेसेज करा.

सदरील सेवा ही व्हॉट्सअप ग्रुप नसल्यामुळे आपला नंबर,नाव कोणालाही दिसत नाही. तसेच कोणीही पाठवलेला मेसेज आपल्याला येत नाही. फक्त भारती ब्रॉडकास्ट व्दारे केलेले मेसेजच आपल्याला मिळतात.

हसा चकटफू

संता-मी चष्मा लावून लिहू-वाचू शकेन का?

डॉक्टर-अवश्य का नाही?

संता-चला बर झाल नाहीतर अशिक्षिताचे आयुष्य जगून कंटाळा आला होता.

संता-हृदयाच्या ऑपरेशनला बायपास का म्हणतात?
विचार करून

बंता-कारण ऑपरेशन ठीक झाले तर पास नाहीतर बाय



भारती विद्यापीठ ५२ वा वधापनदिन कार्यक्रम



कॉकलर इंग्लॉट बाबत क्रिकेटपटू ब्रेट ली यांचा कार्यक्रम



नर्सस दिनानिमित्त कार्यक्रमाचे आयोजन

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

/bharatihospitalpune