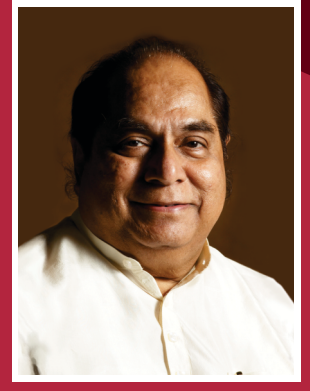




डॉ. डी. वाय. पाटील
मेडिकल कॉलेज हॉस्पिटल अँड रिसर्च इन्स्टिट्यूट,
कदमवाडी, कोल्हापूर

जानेवारी 2022



ज्ञानसंदेश

'आरोग्यम् धनसंपदा'

'आरोग्य हीच खरी संपत्ती आहे' हे वाक्य आपण लहानपणापासूनच ऐकत आलो आहोत. ही संपत्ती जपण्यासाठी सर्वांनीच काळजी घेणे गरजेचे आहे. आजच्या स्पर्धेच्या युगात आपण सर्वजण कोणत्या ना कोणत्या गोष्टीच्या मागे धावत असतो. अनेकाना काम व पैसा याच गोष्टी महत्त्वाच्या वाटतात. त्यामुळे अनेकदा आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. त्याचे दुष्परिणाम काही काळाने जाणवू लागतात. त्यामुळे आपल्या आरोग्याचे जतन आपणच करणे गरजेचे आहे. शरीराच्या तक्रारीची त्वरित दखल, डॉक्टरांचा सल्ला, वैद्यकीय गोष्टींचे ज्ञान तसेच तपासणी व औषधोपचार यांचे नियोजन या माध्यमातून शरीर जास्तीत जास्त निरोगी ठेवण्याचा प्रयत्न करता येईल. शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक आरोग्यही उत्तम राखले तरच खऱ्या अर्थाने 'आरोग्यम् धनसंपदा' ही संकल्पना साध्य होऊ शकते. त्यासाठीच चांगल्या आरोग्याच्या सवयी, आरोग्य क्षेत्रातील नव्या घडामोडी, नवे बदल याबाबतची माहिती, आरोग्यपूर्ण लेख आमच्या वाचकांपर्यंत पोहचवण्याचा लहानसा प्रयत्न आम्ही 'ज्ञानसंदेश' करत आहोत. डॉ. डी. वाय. पाटील हॉस्पिटलमधील विविध विभागांमधील तज्ञ डॉक्टरां दूर महिन्याला या माध्यमातून आपल्याला आरोग्यविषयक माहिती व ज्ञान देण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. आरोग्य विषयक माहितीचे आदान-प्रदान करणाऱ्या "ज्ञानसंदेश"चे आपण नक्कीच स्वागत कराल याची खात्री आहे.

सर्वांना आरोग्यदायी जीवनासाठी शुभेच्छा!

संपादक मंडळ :

डॉ. आर.के. शर्मा (अध्यक्ष संपादक मंडळ)

डॉ. वैशाली व्ही. गायकवाड (मुख्य संपादक)

डॉ. वसुधा सावंत (सहाय्यक संपादक)

डॉ. जावीद सागर (सहाय्यक संपादक)

श्री. राजाराम प्रभूखानोलकर (सहाय्यक संपादक)

श्री. सौरभ जगताप (समन्वयक)

आनंददायी मातृत्वासाठी प्रसूतीपूर्व काळजी अत्यावश्यक

प्रसवपूर्व काळजी ही प्रतिबंधात्मक आरोग्यसेवा आहे. यात वैद्यकीय तपासणी, आरोग्य संपन्न जीवनशैलीसाठीचे मार्गदर्शन आणि गर्भवस्थेदरम्यान होणारे शारीरिक, मानसिक व जैविक बदल याबाबतचे समुपदेशन व औषधोपचार या सर्वांचा समावेश होतो. त्याचबरोबर गर्भवस्था कालावधीतील संभाव्य समस्या प्रतिबंधित करून बाळ व माता या दोघांच्याही प्रकृतीची काळजी घेईल अशा प्रसूतीपूर्व पौष्टिक आहाराचाही यात समावेश होतो. नियमित प्रसूतीपूर्व तपासणी व निदानामुळे गर्भपात, जन्मजात व्यंग, कमी वजनाचे बाळ, जन्मजात संसर्ग आणि अन्य समस्या प्रतिबंधित करणे किंवा त्यांचा धोका कमी करणे शक्य होते. थोडक्यात आनंददायी मातृत्व व निरोगी बाळाच्या जन्मासाठी प्रसूतीपूर्व काळजी घेणे, तज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी करून घेणे अत्यंत गरजेचे आहे.



पारंपरिक प्रसूतीपूर्व तपासणीमध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो,
पहिल्या व दुसऱ्या तिमाहीत (पहिला ते 28 वा आठवडा) दरमहा भेट
28 ते 36 व्या आठवड्यात दर 15 दिवसांनी भेट

36 व्या आठवड्यापासून प्रसूतीपर्यंत दर आठवडा भेट ++

36 ते 42 वा आठवडा पालकांच्या गरजा व कुटुंब यांचे मूल्यमापन

प्रसूतीपूर्व चिकित्सेचा हा पारंपरिक प्रकार 1900च्या दशकात विकसीत झाला आहे. मात्र, प्रसूतीपूर्व चिकित्सेचा हा सर्वोत्तम मार्ग असल्याचे सिद्ध करणारे फारच कमी संशोधन झाले आहे.

निरोगी गर्भधारणा

निरोगी गर्भधारणा हा सुदृढ बाळ जन्माला येण्याचा उत्तम मार्ग आहे. लवकर व नियमित काळजी घेतल्याने निरोगी गर्भधारणेची शक्यता अधिक वाढते. गर्भधारणेपूर्वी डॉक्टरांना भेटूनही काळजी घेता येते. डॉक्टरांचा सल्ला व मार्गदर्शनामुळे निरोगी गर्भधारणेसाठी योग्य पावले उचलण्यास मदत मिळते. गर्भधारणेपूर्वी पुढील प्रकारे काळजी घेऊ शकतो.

1. प्रजनन क्षमता सक्षम करणे. त्यासाठी दररोज किमान 400 मायक्रोग्रॅम फॉलिक अॅसिडचे सेवन.
2. लसीच्या सर्वमात्रा वेळच्या वेळी घेतल्याची खात्री करा.
3. मधुमेह व अन्य आजार नियंत्रित करा.
4. धूम्रपान, मद्य व डॉक्टरांच्या सल्ल्याविना औषध घेणे टाळा.
5. वजन योग्य प्रमाणात राहिल याची काळजी घ्या.
6. त्यांच्या जोडीदाराचा व कौटुंबिक आरोग्य इतिहास जाणून घ्या.

माता व बाळाची सुरक्षितता आणि सकारात्मक गर्भवस्थेचा अनुभव मिळवण्यासाठी प्रसूतीपूर्व काळजी (अॅन्टीनेटल केअर) हा सर्वोत्तम पर्याय आहे. बाळाच्या दीर्घकालीन विकासासाठी प्रसूतीपूर्व काळात घेतलेली काळजी खूप महत्त्वाची ठरते. विविध आरोग्यसेवा पुरवणारे हे व्यासपीठ असून त्यात स्त्री व तिच्या कुटुंबियांना आरोग्यसेवेशी जोडणे, स्तनपान व संतुलित पोषक आहाराबत समुपदेशन, प्रसूती पश्चात कुटुंब नियोजन आणि बालकाचे लसीकरण आदी सुविधांचा यात समावेश होतो.

जागतिक आरोग्य संघटनेने शिफारस केल्याप्रमाणे 2010 ते 2020 या कालावधीत जगभरात 62 टक्के गरोदर महिलांनी किमान 4 वेळा प्रसूतीपूर्व तपासणी केली आहे. ताच्या संशोधनानुसार प्रसूतीपूर्व चिकित्सकाच्या किमान 8 भेटी झालेल्या स्त्रियामध्ये निरोगी प्रसूतीचे प्रमाण सर्वाधिक असल्याचे दिसून आले आहे, त्यामुळे शिफारस केलेल्या किमान प्रसूतीपूर्व किमान भेटींची संख्या 4 वरून 8 करण्यात आली आहे. भारतामध्ये किमान 4 वेळा प्रसूतीपूर्व चिकित्सकाची भेट घेणाऱ्यांची संख्या 37 टक्क्यावरून 51.2 टक्क्यावर पोहचली आहे. दुसरीकडे याचकाळात रुग्णालयातील प्रसूतीच्या संख्येत 38.7 टक्क्यावरून 79 टक्क्यापर्यंत वाढ झाली आहे. प्रसूतीपूर्व चिकित्सेमुळे माता मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यात यश मिळाल्याचे दिसून आले आहे. प्रसवपूर्व काळजीमुळे जन्मवेळची संभाव्य गुंतागुंत प्रतिबंधित करण्याची संधी मिळते.

निम्न आणि मध्यम उत्पन्न गटांमध्ये मातृत्व सेवांच्या वापरामध्ये असमानता नोंदवली गेली आहे. भारताचा विचार करता सार्वजनिक आरोग्य केंद्रांमध्ये प्रसूतीपूर्व काळजी मोफत आहे. मात्र, मातृत्व सेवा देणाऱ्यामध्ये खासगी वैद्यकीय व्यवसायिकांची संख्या मोठी असून त्यामुळे या सेवेसाठी कुटुंबाना खिशातून खर्च करावा लागतो. देशातील प्रसूतीपूर्व काळजी सेवा घेणाऱ्यांची संख्या कमी असून याचा सर्वसमावेशक लाभ देण्याच्या हेतूने केंद्र सरकारने प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (P M M V Y) सुरू केली आहे. गर्भधारणेनंतर 4 महिन्यांच्या आत अंगणवाडी केंद्रांमध्ये नाव नोंदवणारी व किमान एक प्रसूतीपूर्व काळजी सत्राला उपस्थित असणारी आणि आयर्न-फॉलिक अॅसिड गोळ्या व टीटी इंजेक्शन घेणारी गर्भवती महिला या योजनेसाठी पात्र आहे.

डॉ. वाय. पाटील हॉस्पिटलसोबत आनंददायी मातृत्वाचा प्रवास

डॉ. डी. वाय. पाटील हॉस्पिटलचा प्रसूतिशास्त्र व स्त्रीरोगशास्त्र विभाग महिलांसाठी विविध आधुनिक सेवा प्रदान करतो. या विभागात 12 पूर्णवेळ तज्ञ डॉक्टर कार्यरत असून सर्व गर्भवती महिलांसाठी उत्कृष्ट दर्जाची प्रसूतीपूर्व काळजी सेवा पुरवली जाते. यामध्ये

1. उत्तम व निरोगी पालकत्वासाठी आईला तयार करणे
2. नियमित प्रसूतीपूर्व तपासणीचे महत्त्व पटवून देणे. नियमित लसीकरण, व्यायाम, सोनोग्राफी तपासण्या.
3. अधिक जोखमीची प्रसूती योग्य वेळी ओळखणे
4. निरोगी शरीर व पोषक आहार यांचे महत्त्व समजावणे, या गोष्टीचा समावेश होतो.

मोफत प्रसूती

हॉस्पिटलमध्ये महात्मा ज्योतिबा फुले जनआरोग्य योजनेतर्गत नैसर्गिक प्रसूती व सिझेरियन प्रसूती पूर्णपणे मोफत केल्या जातात.

त्याचबरोबर अंडाशयाच्या कॅन्सरच्या काही शस्त्रक्रियाही मोफत होतात.

हॉस्पिटलमध्ये अत्यंत तज्ञ व अनुभवी डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखाली अत्याधुनिक सोयी सुविधांनी युक्त ऑपरेशन थिएटरमध्ये लॅप्रोस्कोपी, ऑफिस हीस्ट्रोस्कोपी आणि कॉल्पोस्कोपी या शस्त्रक्रिया केल्या जातात.

सुसज्ज स्त्रीरोग व प्रसूती विभाग

90 बेडच्या स्त्रीरोग व प्रसूती विभागात एकाच वेळी 4 महिलांची सामान्य प्रसूती करण्याची सुविधा आहे. गुंतागुंतीच्या प्रसूतीसाठी 6 बेडचा स्वतंत्र अतिदक्षता विभाग (हाय डीपेंडन्सी युनिट) कार्यरत आहे. प्रसूतीपूर्व व प्रसूतीपश्चात समुपदेश, स्तनपान विषयक मार्गदर्शन, कुटुंब नियोजन मार्गदर्शन केले जाते. रक्तपेढी, मेडिसिन विभाग, पॅथोलोजी, सोनोग्राफी आदी सर्व सुविधा हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली उपलब्ध आहेत. त्याचबरोबर नवजात शिशुंसाठीचा अत्याधुनिक अतिदक्षता विभाग कार्यरत आहे. याठिकाणी बालरोगतज्ञांचा गट देखभाल करत असतो. उच्च रक्तदाबाच्या समस्यांमुळे गरोदरपणातील झटके, डायबेटीस, कावीळ, रक्तक्षय इत्यादी समस्यांसाठी 24 तास इमर्जन्सी सेवा उपलब्ध आहेत.

-डॉ. वसुधा सावंत

विभागप्रमुख

स्त्रीरोग व प्रसूतीशास्त्र विभाग

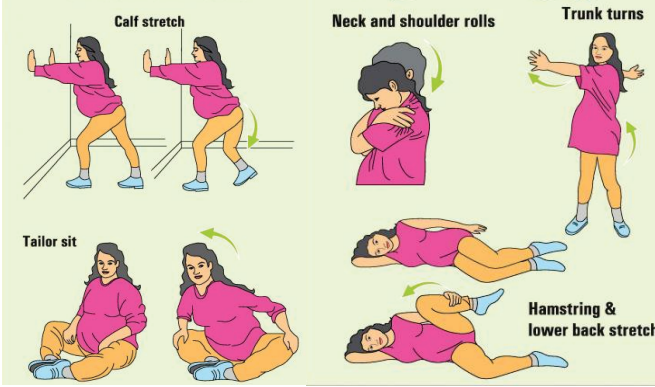
डॉ. डी. वाय. पाटील हॉस्पिटल, कोल्हापूर

प्रसूतीपूर्व काळजीमधील भौतिक उपचारांची भूमिका

गर्भधारणा हा स्त्री व तिचे कुटुंबीय यांच्या जीवनातील सर्वात महत्वाचा व आनंददायी क्षण असतो. समाजाची वृद्धी व विकासासाठीही स्त्री जीवनातील ही घटना अत्यंत महत्वाची असते. या काळात व त्याआधीही स्त्रीची परिपूर्ण काळजी घेणे आवश्यक असते. त्यामुळेच सर्वच देशांमधील वैद्यकीय क्षेत्राकडून प्रसूतीपूर्व काळजीवर अधिक लक्ष दिले जाते.

गर्भवस्थेच्या काळात महिलेला अनेक शारीरिक व मानसिक बदलाना सामोरे जावे लागते. यामध्ये हृदय व रक्तवाहिन्या, प्रजननक्षमता, स्नायू बदल, श्वसन व अंतस्त्रावी ग्रंथी, न्युरोलॉजिकल बदल यांचा समावेश असतो. या सर्व बदलांना सामोरे जात असताना निरोगी प्रसूतीसाठी भौतिक उपचार अर्थात फ्रिजिओथेरपी महत्वाची भूमिका निभावते.

महिलांना गर्भधारणा, प्रसूतीपूर्व काळजी, प्रसूती व प्रसवोत्तर उपचार याबबत शिक्षित करणे, निरोगी आई व सुदृढ बाळाचा जन्म हे उद्देश गाठणे, शारीरिक बदल ओळखणे, मुल्यांकन करणे व त्यावर योग्य उपचार करणे, मातृत्वाच्या दिशेने प्रवास करणाऱ्या मातेच्या शारीरिक व मानसिक विकासासाठी प्रसूतीपूर्व व्यायाम आदी गोष्टी प्रसूतीपूर्व काळजीमध्ये महत्वाच्या ठरतात.



गर्भधारणे दरम्यान आहारातील बदल

- 1 गरोदर महिलांनी 5 मूलभूत अन्न गटाचा आहारात समावेश करावा
- 2 योग्य आहाराची निवड करणे ही या काळात थोडी विलिष्ट गोष्ट असते. कारण अनेक महिलांना अन्नाची चव नावडणे व वासना नसणे अशा समस्या दिसून येतात.
- 3 पूर्वी आवडत असलेला आहार काहीना यावेळी नावडता होतो.
- 4 कॅफिनचा समावेश असलेले चहा, कॉफी, चॉकलेटसारखे पदार्थ दोन कपहून अधिक सेवन करू नये अशी शिफारस करण्यात आली आहे.
5. गर्भवस्थेदरम्यान चुकीच्या समजुती व खाण्याच्या चुकीच्या पद्धती बदलणे आवश्यक आहे. संतुलित आहाराच्या तत्वांचे पालन करण्यास मातेला राजी करण्याचा हा सर्वात योग्य काळ असतो. तणाव, थकवा, नैराश्य, भीती अशी मानसिक कारणे आहार निवडीवर परिणाम करतात.

आहारविषयक मार्गदर्शक सूचना

1. उपवास पूर्णपणे टाळावा, ठरावीक अंतराने थोडे थोडे अन्न सेवन करावे.
2. अंडी व अन्य मासाहारी पदार्थांचे सेवन अवश्य करावे, त्यामुळे प्रथिनांची वाढती गरज भागवली जाते.
- 3 बद्धकोष्ठतेचा त्रास टाळण्यासाठी अधिक फायबरयुक्त पदार्थ म्हणजेच 5-6 फळे व भाज्यांचा आहारात समावेश करावा.

प्रसूतीपूर्व अवस्थेमध्ये काही व्यायाम प्रकार हे महिलासाठी सुरक्षित व अत्यंत फायदेशीर ठरतात. यामुळे सिझेरीयनचे प्रमाण घटते. त्याचबरोबर प्रसूतीनंतर शरीराचा आकार पूर्ववत होण्यास मदत मिळते. त्याचबरोबर वजन वाढ व प्रसूतीनंतर येणारा थकवा अथवा नैराश्य टाळण्यासाठी शारीरिक व्यायाम खूपच फायदेशीर ठरतात. गर्भवती महिलांना प्रसूतीपूर्व काळजीमध्ये पुढील व्यायाम प्रकार फायदेशीर आहेत.

1. एरोबिक व्यायाम- यामध्ये चालणे, पोहणे, सायकलिंग व योगा यांचा समावेश होतो. मात्र, व्यायामाचा अतिरेक होऊ देणे धोव्याचे आहे, हृदयाची गती 110 ते 140 प्रतिमिनिट यापेक्षा अधिक असू नये.

2. स्नायू बळकटीकरणे व्यायाम

पेल्विक मांसपेशी मजबुतीसाठी पेल्विक टील्ट व किंगल व्यायाम, वॉल स्क्वॅट, पायलेट, कॅट-कॅमल व्यायाम, हात व पायांचे व्यायाम यांचा यात समावेश होतो.

3. स्ट्रेचिंग एक्सरसाईज

काल्फ मसल स्ट्रेचिंग, टेलर सीट पोझीशन, ट्रंक रोटेशन, हॅमस्ट्रिंग अँड लोअर बॅक स्ट्रेचिंग



4. हाडांचा कमकुवतपणा टाळण्यासाठी कॅल्शियमने समृद्ध पदार्थांचे सेवन करावे, त्यासाठी दररोज किमान 3 ग्लास दुध पिणे आवश्यक आहे.
5. अशक्तपणा टाळण्यासाठी आणि गर्भच्या सुदृढतेसाठी लोहयुक्त पदार्थांचा आहारात समावेश करावा.
6. पर्याप्त मात्रेमध्ये सोडियमचा समावेश करावा, मात्र उच्च रक्तदाब असल्यास सोडियम टाळावे.
7. व्हिटामिन सी साठी कच्च्या भाज्यांचा आहारात समावेश असावा.
8. आतड्यांच्या शुद्धतेसाठी भरपूर पाणी प्यावे.
9. मळमळ व पचना संबंधीत त्रास असल्यास फॅटी पदार्थ, तळलेले व मसालेदार पदार्थ, उग्र वासाच्या भाज्या वर्ज्य करव्या.
10. ओमेगा-3 फॅटी अॅसिडची गरज भागवण्यासाठी मासे, सोयाबीन व जवस यांचा आहारात समावेश असावा.
11. द्रवपदार्थ जेवणासोबत न घेता जेवणादरम्यान घ्यावेत.

-डॉ. अर्चना मेथे

भौतिक उपचार तज्ञ,
डॉ. डी वाय पाटील हॉस्पिटल, कोल्हापूर

गर्भविस्थेतील आहार नियोजन

गर्भधारणेपूर्वी आणि गर्भधारणेनंतर योग्य सकस आहार घेणे अत्यंत आवश्यक असते. माता आरोग्य हा अतिशय महत्त्वाचा व तेवढाच गुंतागुंतीचा विषय आहे. विविध अनुवांशिक, सामाजिक आणि आर्थिक घटक, संक्रमण आणि पर्यावरणीय स्थिती यांचा गर्भच्या वाढीवर परिणाम होतो. त्यामुळे शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य व संतुलित पोषक आहार घेणे आवश्यक असते.

प्रसूतीआधी योग्य प्रमाणात पौष्टिक आहार घेण्याच्या महिला पूर्ण वाढ झालेल्या सुद्ध बाळाला जन्म देण्यास सक्षम असतात. मातेने योग्य प्रमाणात पोषक द्रव्ये मिळतील अशा प्रकारचा आहार घेतल्यास जन्मानंतर बाळासाठी पुरेशा दुधाची निर्मिती होते. त्यामुळे बाळ आरोग्य संपन्न राहते.

पोषक द्रव्यांची गरज

गर्भविस्थेदरम्यानचे चयापचय क्रियेसंदर्भातील बदलांच्या स्वरूपावर वाढीव पोषणद्रव्याची गरज किती आहे हे अवलंबून असते. यासाठी पुढील घटकांचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे.

उर्जा/एनर्जी

गर्भविस्थेतील पहिल्या तिमाहीत प्रतिदिन अतिरिक्त 350 कॅलरी तर दुसऱ्या व तिसऱ्या तिमाहीत आणखी 350 कॅलरीज शरीरात जाणे आवश्यक असल्याची शिफारस तज्ञ समितीने केली आहे.

आयसीएमआरच्या शिफारशीनुसार

सामान्य महिला - $1900+350=2250$ कॅलरी

मध्यम महिला - $2230+350=2580$ कॅलरी

कष्टकरी महिला - $2850+350=3200$ कॅलरी एनर्जीची आवश्यकता आहे.

प्रथिने

सामान्य प्रौढ महिलेसाठी प्रतिदिन 55 ग्रॅम प्रथिनाची आवश्यकता आहे. तर गर्भदर महिलांमध्ये हेच प्रमाण प्रतिदिन 82.2 ग्रॅम असे असावे असे आयसीएमआरने म्हटले आहे.

मेद (फॅट्स)

एकूण एनर्जीपैकी 20 टक्के एनर्जी फॅट्समधून मिळावी. गर्भदर महिलेने गर्भाचा विकास आणि आरोग्यासाठी किमान 200 ग्रॅम डोकोसाहेक्सॅनोइक ऍसिडचे सेवन करणे गरजेचे. तिसऱ्या तिमाहीत मातेकडून प्रतिदिन 50 डोकोसाहेक्सॅनोइक ऍसिडचे भ्रूणाकडे वहन होते.

खनिजे (मिनरल्स)

आयसीएमआरच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार गर्भवती महिलेला पुढील मात्रामध्ये मिनरल्सची गरज असते.

कॅल्शियम - प्रतिदिन 1200 मिली ग्रॅम

आयर्न - प्रतिदिन 35 मिली ग्रॅम

आयोडीन - प्रतिदिन 125 ते 225 मिली ग्रॅम

झिंक - प्रतिदिन 12 मिली ग्रॅम

जीवनसत्वे (व्हिटामीन्स)

बेटाकॅरोटीन - प्रतिदिन 6400 मायक्रोग्रॅम

रीबोफ्लेवीन - प्रतिदिन 0.6 मायक्रोग्रॅम

नियासीन - प्रतिदिन 14 मिलीग्रॅम

व्हिटामिन बी 6 - प्रतिदिन 2.5 मिलीग्रॅम

फोलेट - प्रतिदिन 400 मायक्रोग्रॅम

सायनोकोबलामाईन - प्रतिदिन 1 मायक्रोग्रॅम

व्हिटामिन सी - प्रतिदिन 60 मिलीग्रॅम

-सौ. पद्मा चौगुले

आहार तज्ञ,
डॉ. डी वाय पाटील हॉस्पिटल, कोल्हापूर

