

What's Inside



Skin Care
in Winter

 **Know
Your
Health**

Winter Care
for Children


 **Video
Links**



Time of
reckoning
your health
resolve

 **Media**



 **Doctor's
Day Off**

Dr. Dhairyashil Saste



 **Know
Your
Consultant**

Dr Deepali Karnik
Dr. Praful Rawate



 **Testimonials**



**Health
Awareness
Communication** 

World AIDS Day



 **Achievements**

Dr. Umesh Vaidya





Winter Care for Children



With the onset of the winter season, we are concerned about viral infections like common cold, dry skin, stuffy nose etc. in children. We come across many viruses like Rhinoviruses, Influenza, Parainfluenza, RSV, Adenovirus etc. which cause recurrent respiratory tract infections in children. To tackle this problem we need to teach children the importance of hand washing, personal hygiene, wearing mask, **'COUGH ETIQUETTE'**

(teaching children to turn their heads and cough or sneeze into a disposable tissue or inside of their elbow).

In order to keep your children away from the infections, you should avoid taking them in crowded spaces. Contact with sick children should also be avoided.

It is a myth that kids catch cold from playing out in cold weather or due to hair remaining wet for prolonged period. **DRESS** kids appropriately for cold weather, typically adding one extra layer to whatever an adult would wear to be comfortable. They should wear loose fitting, light, tightly woven clothing under a heavy jacket to keep warm, plus mittens or gloves, hat, scarf, waterproof boots.

ANNUAL FLU SHOTS are very important because they really protect children from recurrent flu like illnesses. Kids don't need antibiotics for common colds even if the discharge is green or yellow. All children need is saline nasal drops to keep nostrils open.

DRY SKIN is very common issue in winters. So moisturizing cream to be used twice a day all over body. Use lip balm for dry lips. Clean the nose regularly because mucus harden to thick crusts inside the nose more during winter so it is necessary to clean the nose with a wet cotton swab in warm water. Aerate the rooms, leave some windows and doors open for few minutes when the sun is shining bright so that clean air can flow the room.



Dr. Durwas Kurkute
Associate Consultant, Paediatrics

Skin Care in Winter



Winter a favourite season of many, but not very friendly with our skin and hair. The outermost layer of the skin is called the epidermis, with the outermost layer called as the horny layer. This layer with its cells and a combination of lipids makes the skin barrier. This skin barrier forms a layer of protection from harmful organisms, toxins, UV rays and other environmental stressors. Moisture is essential for the skin barrier to perform well. During winters, the cold outdoor weather, harsh winds, low humidity in the atmosphere, can strip the skin of its natural, moisturising oils. The level of moisture in the skin also varies with

age, gender, ethnicity, and environmental factors. Other medical conditions can also contribute to dry skin like hypothyroidism, chronic kidney disease, diabetes.

Symptoms of winter dry skin

Dryness that results from damage to the skin barrier during winter can lead to: dry flaky skin, rough patches, cracks, redness, itching and stinging. Skin problems like psoriasis, eczema, atopic dermatitis, senile xerosis, dry cracked heels too flare up during these months. Scalp can become dry, flaky making the hair too dry, frizzy and brittle. Typically hair fall is also higher during winter months.

Preventing winter dry skin

a. Moisturise your skin thoroughly.

Dry and damaged skin needs moisture replenishment. Using a moisturiser is the best way to rehydrate the epidermis and prevent trans epidermal water loss from the skin. They also form a protective barrier to reduce damage from environmental factors. Switch to a cream based moisturiser for normal to oily skin and an oil based one for dry skin when the cold sets in. It is very important to apply moisturiser as soon as possible after patting the skin dry following a shower or bath. This approach will seal in as much moisture as possible. Consider overnight deep moisturiser treatments which can help particularly dry areas like hands feet elbows knees and lips. Cover with cotton gloves and socks to hold the moisture in all night long.

b. Limiting exposure to heat:

People can do this by taking a lukewarm bath or shower rather than a hot one and avoiding sitting in front of a heater. Excessive heat can draw vital moisture away from the skin.



c. Gentle products:

Use of mild cleansers and soaps. Cutting back on exfoliating scrubs, face masks, and steam treatments will also reduce damage to the skin barrier. Avoid products with AHA/BHA, Retinol etc. Avoid overdoing skin treatment.

d. Staying hydrated:

Drinking plenty of water boosts skin hydration, which helps it stay smooth. Eating foods or taking supplements that contain omega-3 or omega-6 fatty acids might also help.

e. Using a humidifier:

This device can introduce moisture back into the air, helping rehydrate the outer layer of skin.

f. Protecting the hands :

Many people experience dry skin on the hands, particularly now that regular hand washing and sanitizing have become more commonplace. Applying a hand cream after each washing can help, and wearing waterproof gloves when washing dishes or cleaning around the house

g. Sun protection:

Don't forget sunscreen. Just because it's cold outside doesn't mean the sun isn't affecting your skin. Wear a sunscreen with minimum SPF of 20 and really every few hours.

h. Wear Appropriate, comfortable, nonirritating clothing

Many cold-weather fabrics like woolens can aggravate dry winter skin. Instead, wear light layers made from soft, breathable materials directly against your skin, and then pull on your heavier, warmer sweaters

In cases where one faces excessive dryness with red flaky cracked skin not responding to above measure please consult a dermatologist.

Scalp and hair care:

- Avoid frequent hair washes
- Use a conditioner after every hair wash
- Moisturise your scalp with hair oil
- Avoid heat styling tools
- Switch to microfiber towels



Dr. Rashmi Lohiya
Associate Consultant, Dermatology



Time of reckoning your health resolve

The coronavirus pandemic has had a disproportionate effect on the entire world . It is no secret that those with co-morbidities suffered the most. Most co-morbidities are, at least in part, our creations. Inactive lifestyle, lack of sleep, binging on junk food, lack of exercise, and neglect towards preventive health is adding to future complications. Health issues affect individuals in their personal as well as professional life and the overall quality of life is affected . Therefore it is necessary to take care of ourselves for our own good and the pandemic has shown that this is the time of reckoning for health resolve.

1. Aim for achievable goals

Central obesity in Indians is no less a problem than the pandemic as it is a gateway to many problems and diseases to come. But resolving to go to the gym everyday may go down the drain if you are not used to it. So set achievable goals, take few steps at a time - may be aim to exercise 3 days a week to start with and then gradually increase the frequency and intensity depending on your health and capacity.

2. Connect to your body

Nobody understands your body better than you do. Considering your age, take necessary steps to consult with your health experts if you see any changes in your body.

3. Mental health care

Stay at peace. Mental peace is of paramount importance especially in the post pandemic era. Peace of mind can alone bring prosperity in life in terms of health and wealth. A few steps in that



direction can go a long way in achieving good mental health. Lesser digital interface and more physical interaction with family and friends can add to a lot of happiness and joy . Go for hikes, tracks or pursue hobbies that you like in extra time that you have. Cooking is the best way to de-stress and avoid adding unnecessary calories outside. If your profession does not allow long breaks, take frequent short brakes to refresh yourself.

4. Preventive healthcare

In an era of intense competition and scrambling to achieving targets on a daily basis, we seldom give respect to our own body. The least we can do is to have a general health check up every year. It will help us maintain long term health.

5. Eating healthy food

Eat more whole grain foods, avoid packaged food. Eating whole grain food can reduce the health risks. Avoid packaged food, sweetened beverages as much as possible. Cheat days are ok, but should be far less frequent. If you want to binge on something share it with your partner so that at least the portion size you consume is smaller.

6. Covid appropriate behaviour is here to stay

Even if the pandemic subsides, the Covid appropriate behaviour is here to stay at least in the near future. Nobody likes restrictions but at this moment there is no other option, so a little patience from all of us will help.



Dr. Sanat Phatak

Associate Consultant, Rheumatology & Immunology



Dr. Deepali Karnik

SENIOR BIOCHEMIST

Dr Deepali Karnik is born in Ambarnath, her father was an Architect in MES and mother a homemaker. Being the daughter of central government employee, she studied at Kendriya Vidyalaya (KV) and completed her graduation and post-graduation from renowned colleges in Bhopal. She worked at Regional Research Laboratory, Bhopal (a CSIR laboratory), for 2 years.

Her husband Dr Swapnil Karnik is Histopathologist and works at his own lab. Her elder son is pursuing computer engineering and younger one is in 11th commerce.

Her hobbies include singing and drawing. She attends light music classes at Sargam Sangeet Vidyalay, Mayur colony, Pune.

After her marriage, she pursued Ph.D at the Neurochemistry Department, CMC Vellore, affiliated to Dr MGR Medical University, Chennai. Her research work was in the field of Inborn errors of amino acid Metabolism. She worked extensively on the HPLC system and standardised amino acid estimation technique. She screened more than 1100 newborns and diagnosed disorders like Phenylketonuria, Tyrosinemia, Maple Syrup urine disease and Homocystinuria in Indian population and also published the data in peer reviewed journals. She spent 6 years at Vellore and participated in various academic and research activities of her department as well as attended various conferences.

After shifting to Pune she worked as a visiting faculty at Symbiosis Institute of Health sciences.

Later in 2013, she along with her pathologist partners had the opportunity to establish and run a laboratory in 150 bedded Sant Dnyaneshwar Hospital at Moshi, Pune.

She joined Department of Biochemistry at KEM Hospital Pune in July 2020. Presently she is working on various assays. These include New Born Screening test for Congenital Adrenal Hyperplasia, thyroid disorders, G6PD deficiency and Galactosemia. Recently she is working on ADAMTS 13 activity, C3 Nephritic factor assays and Protein electrophoresis.

She is happy to contribute in the diagnostic and research activities of the department.



Dr. Praful Rawate

ASSOCIATE CONSULTANT ORTHOPAEDIC ONCOLOGY

Dr. Rawate was born in Aurangabad and studied in St. Francis high school. He did his post-graduation from B J medical College in orthopaedic surgery. He continued his government services as an assistant professor in Sassoon Hospital. He completed his MCH in 2017 and DNB in 2019.

He did his fellowship in musculoskeletal oncology in 2020 and was associated with TATA Memorial Hospital Varanasi. After touching all the fields of orthopaedics he has routed his destiny towards cancer treatment.

A smiling face, a calm listener in his personal life - he is an absolute fan of television. On Sunday's his favourite task is rallying of movies with his mate - his 8 years old son. He treats both adult as well as paediatric patients through the spectrum of malignant bone diseases to benign bone lesions, muscular lesions as well as other soft tissue like skin and connective tissue malignancies.. His focus is towards limb sparing surgeries with an aggressive but evidence based medicine approach.



Dr. Dhairyashil Saste

This was my third bike ride in Ladakh in July 2021. Was it same? Answer is no, every time I go for a bike ride in Ladakh it's all new experience. The first time I was there, my mind was elated with beauty of Himalaya, it was elegant and serene. Our ride to Khardongla pass, showed me enormity of Himalaya, yet so humbly standing there day and night. It made me humble. Since then every alternate year as the summer starts there in Ladakh, I feel Himalaya is calling me, and I respond to that call. Every time, this ride soothes my mind as if I am returning from meditation.

It's not only adventure but also finding your true self, It's about army personnel guarding us in unimaginable weather conditions, it's about local Buddhist population so welcoming and so simple, it's about serene Pangong lake and Nubra Valley.

As a Neurologist when I go for bike ride in Ladakh, I find more of my inner self.





ACHIEVEMENTS



CONGRATULATIONS!

Dr. Umesh Vaidya was awarded the Fellowship of the National Neonatology Forum of India at Bangalore in December 2021 for his contributions to Indian Neonatology for more than 30 years. He was also awarded the President’s Award for his services as Chairman Fellowship Program and Examinations in 2020-21.



TEAM KEM



Dr. Praful Rawate
MS (Orthopaedics), DNB,
MCh, fellowship in Medical Oncology
has joined us as an
Associate Consultant-
Orthopaedic Oncology.
OPD Timings:
Every Tuesday, Saturday,
1.00 PM – 3.00 PM



Dr Meenal Agarwal
MD (Obstetrics & Gynaecology),
DM (Medicine Genetics)
has joined us as an
Associate Consultant-
Medical Genetics.
OPD Timings:
Every Wednesday,
10.00 AM - 12 NOON in IVF Centre



Dr. Piyush Lodha
MD (Medicine),
DM (Endocrinology)
has joined us as an
Associate Consultant-
Endocrinology.
OPD Timings:
Every Wednesday,
Saturday, 9.00 AM -11.00 AM



Dr. Vidya Ganapathy
MD (Psychiatry),
DPM has joined us as an
Associate Consultant-
Child Psychiatry.
OPD Timings:
Every Wednesday,
2.00 PM - 5.00 PM in TDH Centre



TESTIMONIALS



Dr. Nitin Londhe and Dr. Sandeep Naphade and all staff of CCU ward were very good at service and care to the patient. Thank you all

Patient from CCU

All attending doctors in CCU, the staff, Maushi, security all were so good.

Relative of patient from CCU

Doctor's expertise and staff's kindness helps patients to recover at earliest. Thank you for taking such care of us.

Relative of patient from NH 2nd floor

I have seen many hospitals but KEM hospital is better than the corporate hospital in love & affection given by staff with polite and humble staff at reception.

Would like to Dr. Shashank Shrotriya & Dr. Milind Gadkari needs special mention for their expertise & attention. All the doctors & nurses and ward boys were extremely co-operative with smiling faces to give services. Cath-Lab and staff were gentle and extremely caring.

KEM private hospital care with love, affection with genuine medical advice with treatment. It's an institutional care with modern up to date facilities under an efficient & expert doctor with their team.

"YOU FEEL SAFE IN SAFE HANDS!!"

Patient from NH 4th floor

VIDEO LINKS



Here are some tips for reducing pollution and being a more responsible citizen.

<https://fb.watch/aceLbM0bnt/>

On this #InternationalDayofDisabledPersons, we must reject the notion that a person's disability prevents them from doing something. Here are some notable examples of inspirational people who overcame adversity to achieve their dreams.

<https://fb.watch/aceOdAa71e/>



Listen to Dr. Vartak, Orthopaedic Surgeon, as he discusses hip fractures in the elderly.

<https://youtu.be/3q7sQy9G4wM>

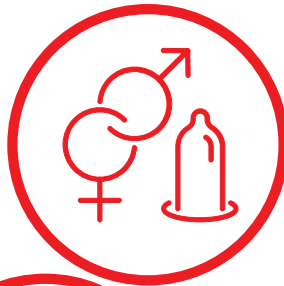


अपस्मार (झटक्याविषयी) समज-गैरसमज. एकंदरीतच अपस्मार किंवा फिट्स यांविषयी काही चुकीच्या समजुतींविषयी भाष्य करणारा व त्या दूर होण्यासाठीचे मार्गदर्शन करणारा डॉ. प्रदीप दिवटे यांचा व्हिडिओ जरूर पहा.

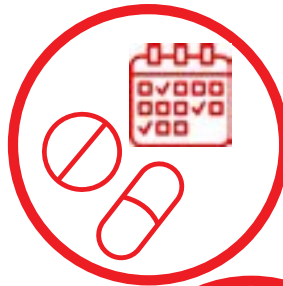
<https://youtu.be/rAyjQInXPLs>

Let's Stop HIV Together

Use
condoms



Take your
medication
regularly if
you are living
with HIV



Test
regularly
if history
of multiple
sex partners
or unprotected sex



Never
share
needles



Take PrPEP or PEP tablets which prevent HIV either before or after you have been exposed to it.



For more information
020 6603 7460 / 020 2621 7460

'अपस्मार' बाबत समज-गैरसमज

डॉ. प्रदीप दिवटे,
न्यूरॉलॉजिस्ट,
केईएम हास्पिटल, पुणे



आरोग्यमंत्र

अपस्मार या आजाराबाबत लोकांमध्ये अनेक समज-गैरसमज असतात. महिलांमध्ये पुरुषांच्या तुलनेत अपस्माराचे प्रमाण कमी असले, तरी साहजिकच या गैरसमजांचा प्रभाव महिलांवर देखील पडत असतो. म्हणूनच सर्वांनी एपिलेप्सीबाबत समजून घेणे गरजेचे आहे. अपस्माराबाबत महिलांच्या बाबतीत काही विशेष समस्या असतात. त्या नीट समजून घेणे आणि त्यासाठी तयार राहणे महत्त्वाचे असते. ज्या महिलांना अपस्माराची समस्या उद्भवते त्यांच्या मनामध्ये अनेक प्रश्न असतात. अपस्मार झाल्यावर मला लग्न करता येईल का, मला मूल होऊ शकेल का, अपस्मारामुळे मला व माझ्या बाळाला काही धोका उद्भवणार नाही ना, प्रसूती सुरक्षित होईल का, बाळाचे स्तनपान मी करू शकेल की नाही, माझ्या बाळाला अपस्माराची समस्या तर उद्भवणार नाही ना, अशा अनेक प्रश्नांनी साहजिकच एखादी व्यक्ती चिंताग्रस्त होऊ शकते.

अनेक महिलांना मासिक पाळीदरम्यान

किंवा त्याच्या काही दिवस आधी फेफरे किंवा झटके वाढू शकतात. याचे कारण मासिक पाळीदरम्यान 'इस्ट्रोजेन' आणि 'प्रोजेस्टेरॉन'ची वाढलेली पातळी. कधी कधी अनियमित मासिक पाळीमध्ये किंवा मासिक पाळी चुकणे हेही आढळून येते. काही वेळेस मासिक पाळीदरम्यान स्त्रीबीज तयार होत नाही. एपिलेप्सीमुळे होणारे संप्रेरकातील बदल (हार्मोनल), औषधे आणि अनियमित मासिक पाळीमुळे प्रजनन क्षमतेवर प्रभाव पडतो. ज्या महिलांना एपिलेप्सीबरोबरच 'पोलिसिस्टिक ओव्हरी सिंड्रोम'ची (पीसीओएस) समस्या असते, त्यामध्येही प्रजननक्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो.

हे सर्व लक्षात घेता लग्न झालेल्या व एपिलेप्सी असलेल्या महिलांनी गर्भधारणा, गर्भनिरोधक औषधे याबाबत पुरेशी माहिती

घ्यावी. फेफऱ्यांसाठी घेण्यात येणाऱ्या औषधांमुळे गर्भनिरोधक औषधांच्या कार्यावर परिणाम होऊ शकतो आणि अनियोजित गर्भधारणा होऊ शकते. अपस्मार असलेल्या महिलांनी गर्भधारणेचे नियोजन करावे. डॉक्टर अशा वेळी योग्य प्रमाणात औषधे देऊन देखरेख करू शकतात. अनेक औषधे आणि तीव्र डोसेसमुळे पोटातील बाळावर प्रभाव पडू शकतो. अपस्मारामध्ये देण्यात येणारी काही औषधे गर्भधारणेदरम्यान टाळण्याचा सल्ला डॉक्टर देऊ शकतात. गर्भधारणेदरम्यान फेफरे किंवा झटके आल्यास पोटातील बाळाचे हृदयाच्या ठोक्यांची गती कमी होऊ शकते, प्राणवायूचा पुरेसा पुरवठा मिळण्यास समस्या उद्भवू शकतात; तसेच गरोदर महिलेला झटके आल्यावर चक्कर येऊन खाली पडल्यास बाळाला इजा होऊ शकते. गर्भाशयापासून नाळ/गर्भवेष्टन वेगळे होण्याचा धोका बळावू शकतो.

यातील महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे, प्रसूतीआधी चांगली काळजी घेतल्यास अपस्मार असलेल्या महिलांना आरोग्यदायी बाळ होऊ शकते. ९० टक्के बालके कुठल्याही जन्मजात दोषाविना जन्माला येतात.

लहान मुलांमधील अपस्मार किंवा एपिलेप्सी

डॉ. प्रदीप दिवटे,
न्यूरोलॉजिस्ट
केईएम हॉस्पिटल, पुणे

अपस्मार (एपिलेप्सी) हा कोणत्याही वयवेगटतील व्यक्तींना होऊ शकतो. नवीन अपस्माराच्या रुग्णांमध्ये लहान मुलांचे प्रमाण लक्षणीय (३० ते ५० टक्के) असते. या विकारात लहान मुलांना वारंवार फेफरे येण्याची प्रवृत्ती असते. अपस्माराचे प्रमुख लक्षण म्हणजे फिट येणे. प्रत्येक वेळी फिट येणे म्हणजे एपिलेप्सी असलेले असे नाही. त्यासाठी अचूक निदान आणि तज्ञांचा सल्ला आणि मार्गदर्शनाची गरज आहे. आजकाल बालवयातील अपस्मार प्रामुख्याने लष्कर निदर्शनात येतो. लहान आणि तांबडा मुलांमध्ये देखील अपस्मार दिसून येतो.

सुधारण एक हजार लहान मुलांमध्ये याचे प्रमाण चार ते आठ इतके असते. एपिलेप्सीवर वेळेत उपचार केले नाहीत, तर त्यांच्या संज्ञानात्मक विकास (कॉग्निटिव्ह डेव्हलपमेंट) आणि वर्तनावर



आरोग्यमंत्र

परिणाम होऊ शकतो, म्हणून या आजारावर लक्ष केंद्रित करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

फेफरे येण्याची प्रमुख कारणे

एपिलेप्सी प्रामुख्याने मेंदूमधील रासायनिक (केमिकल) किंवा जडणघडण/रचनात्मक (स्ट्रक्चरल) बदलामुळे येऊ शकते. मात्र इतरांमध्ये विविध घटकांशी याचा संबंध असू शकतो. ते खालीलप्रमाणे :

■ जन्मादरम्यान किंवा मेंदूला झालेली इजा (बर्च/पोस्ट नॅटल इंज्युरी) ज्याचे प्रमाण भारतामध्ये अधिक आहे.

■ जन्मजात मेंदूदोष. (मालफार्मेशन)

■ मेंदूला झालेली दुखापत किंवा अपघात.

■ मेंदूच्या जंतुसंसर्गानंतर नुकसान होणे.

■ सौम्य ब्रेन ट्यूमर किंवा मेंदूतील असामान्य रक्तवाहिन्या.

■ याशिवाय कमी प्रामुख्याने चयापचय (मेटाबोलिक), रोगप्रतिकारक (इम्युन), जेनेटिक किंवा अज्ञात कारणेही असू शकतात.

अनुवंशिक : कुटुंबात या विकाराचा प्रारंभ असल्यास काही प्रमाणात कारणीभूत कारणे ठरू शकते, तरीही काही मुलांमध्ये अपस्माराचे नेमके कारण कळणे कठीण असते, उदा. क्रिप्टोजेनिक.

अॅटिझम, विकासात्मक विकार, प्रीमॅज्युरिटी यासह विविध गुंतागुंत असलेल्या मुलांमध्ये एपिलेप्सीचे प्रमाण जास्त असते. पुढील भागात फिटचे प्रकार, त्याची लक्षणे व निदान याची महिती घेऊ या.

C M Y K

मुलांमधील एपिलेप्सिचे प्रकार आणि निदान

डॉ. अभिजित बोत्रे,
पेडियाट्रिक न्यूरोलॉजी व एपिलेप्सीतज्ज्ञ,
केईएम हॉस्पिटल, पुणे

फिटचे प्रकार : फिटचे विविध प्रकारांत वर्गीकरण केले जाते. त्यामध्ये फिट किंवा झटका आल्यावर मेंदूचा कोणता भाग व किती प्रभावित झाला आहे, यावर बऱ्याच गोष्टी अवलंबून असतात. मुलांना विविध वयोगटांत वेगळ्या प्रकारचे फेफरे/झटके येऊ शकतात.

फिटची लक्षणे

- अचानकपणे शुद्ध किंवा भान हरपणे आणि शरीर घट्टे होणे (जनरलाइज्ड टॉनिक सिझर्स)
- भान हरपून/न हरपता थरथर किंवा शरीराची विचित्र हालचाल करणे (कॉम्प्लेक्स फोकल सिझर्स)
- काही वेळा वेगळ्या आभास होणे, जसे की दृकश्राव्य घटना (सिम्पल फोकल सिझर्स)
- शून्यात टक लावून बघणे (अबसेन्स/ डायलॉप्टिक सिझर्स)
- झोपेतून उठल्यावर झटके किंवा वारंवार

तोळ जाणे (मायोक्लोनिक/ ट्रॉपि एंटेक्स / स्पाझ्म्स)

निदान

एपिलेप्सीचे (अपस्मार) निदान ही खूप क्लिष्ट जबाबदारी आहे. लहान मुलांमध्ये स्वयं रोखून धरणाऱ्या (ब्रेथ होल्डिंग स्पेल्स) फिट, शून्यात बघणे अशा नॉन एपिलेप्टिक अॅटॅक्स असू शकतात. या सर्व बाबींचा विचार



आरोग्यमंत्र

करून, वैद्यकीय इतिहास जाणून घेऊन, तसेच तपासणी करून या सर्व गोष्टींची सांगड घालून एपिलेप्सीच्या निष्कर्षापर्यंत याचे लागते. आवश्यक असल्यास मेंदूशी निगडित विविध चाचण्या जसे की, ईईजी (मेंदूचा आलेख) आणि एमआरआय ब्रेनस्कारच्या प्रतिमांचा अभ्यास करणाऱ्या चाचण्या केल्या जातात. दुर्धर एपिलेप्सीमध्ये अजून पुढच्या चाचण्या जसे, की मेंदूतील पेशींची असामान्यता शोधण्यासाठी पीईटी स्कॅन, व्हिडिओ ईईजी, जेनेटिक व मेटाबोलिक चाचण्या करण्याची गरज भासते.

क्वचित आनुवंशिकतेरी संबंधित म्हणजेच जेनेटिक चाचण्यांचा सल्ला दिला जातो.

व्यवस्थापन व उपचार

अपस्माराचा विकार आपल्या मुलांमध्ये आहे, याचा घाबरून न जाता स्वीकार करून परिस्थितीशी जुळवून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यामुळेच पुढील उपचाराचा मार्ग सुरळीत होऊ शकतो. उपचारांचे उद्दिष्ट अपस्मारास नियंत्रित करणे, थांबविणे व येणारे फेफरे, झटके कमी करणे; तसेच मुलांचे वर्तन आणि आकलन सामान्यप्रमाणे व्हावे हे आहे. कुटुंबाची गैरसमजांवर विश्वास न ठेवता; तसेच अशहस्त्रीय व संभाव्य धोकादायक उपचारांना बळी न पडणे गरजेचे आहे. फिटसदरम्यान प्रथमोपचार कसे करावेत, याबाबत डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घेणे जरी असते. ५० ते ६० टक्के रुग्णांवाबतीत एपिलेप्सी एका औषधाने नियंत्रणात येऊ शकते. काही जणांना केटोजेनिक डाएट किंवा एपिलेप्सी शस्त्रक्रिया अशा उपचारांच्या इतर मार्गांचा सल्ला दिला जाऊ शकतो. कुठली औषधे किती काळ सुरू ठेवायची, हे तुमचे डॉक्टर ठरवतील तोपर्यंत नियमित घ्यावीत.



Arogya

SAKAL READERS' CONNECT INITIATIVE

बायपास शस्त्रक्रियेबाबत योग्य जागरूकता हवी

हृदयाची कुठळीही रक्तक्रिया ही सामान्य मानसासाठी हळुहळी परकिरीत असते. याच्याशी निगडित अनेक समस्येसमस्ये वा पोतीमध्ये भर भारत असतात. मात्र याच आणे ती, पुढेता जागरूकतेची आणि याबाबत गैरसमज दूर करण्याची.

कोरोनाची बायपास शस्त्रक्रिया म्हणजे काय? : विविध अवयवांमुळे हृदयातील रक्तवाहिन्यांमध्ये अंशतः किंवा पूर्णतः अडथळी निर्माण झाल्या तर त्यावर उपाय म्हणून बायपास शस्त्रक्रिया ही उपाययोजनांमधील एक पर्याय आहे. या प्रक्रियेत पण, हळू किंवा छातीतील शिरोपी रक्तावाहिनी पेकर अडथळा असलेल्या धमनीच्या घालण्या किंवा बरल्या बाजूने जोडून एक नवीन मार्ग तयार केला जातो. बाजूने हृदयातील रक्तप्रवाह सुटवीत होते. अनेक लोकांसाठी हीच प्रक्रिया जीवमर्यादी ठरते.

बायपास शस्त्रक्रिया कोव्हा केली जाते? : जेव्हा प्लावका व्यक्तीला हृदयात तोंड वेदनासह लक्षणे सुरू होतात आणि याचे प्रमुख कारण जर रक्तप्रवाह कणाच्या विविध धमनी अंशतः झाल्या तर बायपासचा सल्ला दिला जातो. हृदयाचे दोन घान असतात - लेफ्ट वॉर्टिकल व राईट वॉर्टिकल. हृदयातील डावा घाना हा रक्त पुरविकाय प्रमुख घान असतो. जेव्हा त्यातील धमनी अंशतः होऊन रक्तप्रवाहाने परिणाम होतो तेव्हा देखील बायपासचा सल्ला दिला जातो. ज्याबाबतीत हृदयातील धमनी रूंद करण्यासाठी छोटा पुना टाकून पुनर्विकसित जातो, त्याला ऑबिओक्वास्टी म्हणतात, मात्र धमनीतील अडथळा काढक असेल तर ऑबिओक्वास्टी एवढी बायपासचा साक्षर योग्य ठरते. त्याबाबतच तातडीच्या निवृत्तीमध्ये इतर



उपायांचा प्रतिभावद भिळत नसेल तर बायपासचा सल्ला योग्य ठरते.

मधुमेह व बायपासबाबत गैरसमज : मधुमेहीमध्ये बायपास प्रक्रिया करू नये हा अनेक सामान्य लोकांमध्ये समज असतो. मधुमेह असल्यास जाळम भाऊन वेळत नाही असे त्यांना वाटते आणि म्हणून ते ऑबिओक्वास्टीसारख्या इतर उपाययोजनांमधील अडथळी भरतात. मात्र यास्तविकता ही आहे की, मधुमेहीमध्ये बायपास शस्त्रक्रिया ही जास्त परिणामकारक ठरू शकते व जास्त दिवस टिकू शकते. जखमांमुळे होणाऱ्या कुठळीचे प्रमाण हे जमत १ ते २ टक्के इतके कमी आहे. हृदय शस्त्रक्रियेची गरज असल्याच्या लोकांमध्ये मधुमेहीचे प्रमाण हे वा दोरफेकालीन आबासांमध्ये रक्तवाहिन्या खालज होण्याची जोडवीन जमत असते. त्यामध्ये अनेकांमध्ये धमनींमध्ये एक तोंडून अनेक अडथळे निर्माण झालेले असतात. म्हणूनच

बायपासबाबत गैरसमज दूर करणे गरजेचे आहे आणि ब्रिस्टॉनची दिवेच्या सल्ल्याबाबत माहितीपूर्ण निर्णय घेणे गरजेचे आहे.

- डॉ. धीरेशील कणसे
हृदय शस्त्रक्रियार, के. ई. एन. हॉस्पिटल

'एपिलेप्सी'वर नियंत्रण शक्य

डॉ. प्रदीप दिवटे,
न्युरोलाजिस्ट,
केईएम हॉस्पिटल, पुणे

'एपिलेप्सी' अथवा 'अपस्मार' याला बोली भाषेत 'फिट' असे संबोधले जाते. हा एक प्रकारचा मेंदूचा आजार आहे. या आजारात मेंदूतील वीजप्रवाह अचानक वाढतो. हा वीजप्रवाह मेंदूच्या पेशीतून उत्पन्न होतो आणि मेंदूच्या अन्य भागात त्याचा फैलाव होतो. 'अपस्मार' अथवा 'फिट' या आजाराचे अनेक उपप्रकारही आहेत. सर्वांना परिचित असणारा प्रकार म्हणजे, व्यक्ती अचानक घाडकन कोसळून तिचे हात-पाय आखडणे आणि त्यांची अनैसर्गिक हालचाल होणे. 'फिट्स'च्या प्रकारात शुद्ध हरपतेच असे नाही, तर हाताच्या, चेहऱ्याच्या अनियंत्रित हालचाली होणे अथवा उभ्याउभ्याच डोळ्यांमधील भाव हरपणे असेही घडू शकते. सर्वसाधारणपणे 'फिट' सुमारे तीन ते चार मिनिटे राहते.

'फिट' हा आजार कोणत्याही वयोगटात आढळतो. प्रत्येक वयोगटाची कारणे मात्र निरनिराळी असू शकतात. 'फिट' येण्याची कारणे विविध आहेत, उदा. मेंदूच्या काही भागात असणारी विकृती, मेंदूला पुरवल्या जाणाऱ्या रसायनांचा दोष, मेंदूला लागलेला मार, मेंदूतील रक्तस्राव, मेंदूला रक्त पोहचविणाऱ्या रक्तवाहिन्यांचे आजार, मेंदूतील गाठी, पूर्वीचा पक्षाघात, मेंदूचे विषाणूमुळे होणारे आजार, मद्याचे अतिरिक्त सेवन किंवा उत्तेजित पदार्थांचे सेवन आदी. काही प्रकारच्या 'फिट' अनुवंशिकही असतात; पण त्याचे प्रमाण अल्प आहे.

'फिट' आल्यानंतर जवळपासच्या व्यक्ती गोंधळून जातात. अशा वेळी वेशुद्ध झालेल्या रुग्णाला एका बाजूला

कुणालाही फिट येत असतील, तर घरातील व्यक्ती घाबरून जातात. त्यांच्या मनात अनेक शंका निर्माण होतात. हा हृदयविकाराचा झटका तर नाही ना, ब्रेन स्ट्रोक तर नाही ना, असे प्रश्न त्यांना पडू लागतात. काळजी वाटणे साहजिक असले, तरी 'एपिलेप्सी'बाबत जागरूकतेचा अभाव यासाठी कारणीभूत ठरत आहे.



आरोग्यमंत्र

वळवून ठेवावे. त्याच्या तोंडातून वाहणारी लाळ अथवा फेस पुसून घ्यावा आणि घट्ट कपडे सैल करावेत. महत्त्वाचे म्हणजे, जिभेचा तुकडा पडेल या भितीपोटी तोंडात बोट, चमचा, लाटणे किंवा चिमटा घालण्याचे टाळावे. कांदा किंवा बूट हुंगावयास देणे अथवा हातामध्ये लोखंडी पदार्थ अथवा किल्ली देणे हे पूर्णतः अशास्त्रीय आहे; तसेच हातापायांच्या हालचाली होऊ नयेत, म्हणून हातपाय दाबून धरणे किंवा रुग्णाच्या अंगावर बसणे हा देखील

गैरप्रकार आहे.

'फिट' येणाऱ्या रुग्णाच्या काही रक्ताच्या तपासण्या, मेंदूचा आलेख (ईईजी), सीटी अथवा एमआरआय स्कॅन केले जाते. या सर्व तपासण्या, रुग्णाला फिट येण्याची पद्धत आणि लिंग यानुसार उपचार आखले जातात. या गोळ्यांचा कोर्स असा नसतो. उपचार दीर्घस्वरूपी असतात. सध्या उपलब्ध असलेल्या उपचार पद्धतीमुळे 'फिट' चांगल्याप्रकारे आटोक्यात येतात. ज्यांच्या 'फिट' आटोक्यात येत नाहीत, अशा काही निवडक रुग्णांमध्ये शस्त्रक्रिया हा उपाय आहे. इतर अन्य काही उपचार अजून प्रायोगिक अवस्थेत आहेत.