



# inf+KEM

MARCH  
2022



Vol. 81

**Know  
your  
Health**

Introduction  
to Hand Surgery  
  
Kidney Disease  
because of Diabetes  
Mellitus

**Know  
Your  
Consultant**

Dr.  
Piyush  
Lodha

Hypertension  
in adolescent  
and  
young adults

Workshop  
on  
Epilepsy  
Management

**Media**

**Healthcare  
Awareness**

Self-Injury  
Awareness Day  
  
World Kidney Day  
  
World Bipolar Day

Down Syndrome  
Awareness Day

**Team KEM**

Breast  
Health  
Awareness  
  
Factory Safety  
Week

**Events &  
Activities**

Audiometry  
Camp  
  
Skin Care  
Camp



## Hypertension in adolescent and young adults



Hypertension or high blood pressure (BP) is typically a disease of adults above the age of 40 years. But a good percentage of individuals in their adolescence, 20's or 30's are being diagnosed with hypertension. High BP at this age is usually a consequence of another systemic disease or disorder. Many of such individuals turn out to have a kidney disease.

Very often, the finding of high BP at an early age is neglected as it is often thought to be related to anxiety, work related stress, tea/ coffee, smoking, etc. Sometimes, the person is told to follow up for confirmation but the advice is neglected. This negligence leads to poorly controlled BP and we know that hypertension is a “silent killer.” So, these individuals tend to be asymptomatic while the internal process of high BP and damage to the major organ continues. As a result, these patients present with severe complications of hypertension such as hemorrhage in the brain, heart attack or renal failure.

As mentioned earlier, often the hypertension at an early age is a manifestation another disease or disorder and kidney disease is a very important cause. Many such individuals have sub-normally functioning kidneys or have protein in the urine. The raised BP in turn starts damaging the already diseased kidneys; the kidneys further elevate the BP and this



vicious cycle continues. To break this, an early diagnosis and treatment of hypertension is of paramount importance.

Whenever an individual in his/ her early ages is detected to have high BP, the diagnosis of hypertension is to be confirmed by repeat readings or by ambulatory blood pressure monitoring. Once confirmed, every attempt must be made to find the cause of hypertension. A good clinical examination should be followed by lab tests such as kidney function tests, serum electrolytes, urine check for proteins and blood, ultrasound of the abdomen, thyroid function tests and other hormonal tests as required. Also, a set of tests should be done to find the extent of damage done by hypertension including fundus examination, an electrocardiogram and a 2D echo.

The treatment of hypertension at early age involves both the treatment for the cause and the BP lowering medicines. The person needs to take BP lowering medications on a regular basis and should not take them only if BP is high. Also, once the BP is controlled, medicines should not be stopped immediately. Instead, regular BP monitoring is essential and the medicine doses need to be adjusted as required. In addition, dietary control of salt and fat is essential. Weight should be kept in normal range for the height. Yoga, exercises, cessation of smoking, and other lifestyle modification are helpful but do not replace the medical treatment.

In summary, hypertension is not uncommon at an early age and it needs a proper line of investigations to ascertain the cause. Treatment of high BP is essential to avoid long term devastating complications.



**Dr. Vipul Chakurkar**  
Associate Consultant  
Nephrology



## Introduction to Hand Surgery

Human hand is a masterpiece of evolution. Use of upper limbs with opposable thumbs for tool making and handling has contributed immensely for humanity to evolve as a dominant species on the earth. Amongst many evolving medical super-specialities, field of hand surgery treats hand as a specialised organ rather than compartmentalising it among bone [orthopaedic], soft tissue coverage (plastic surgery (vascular injuries (vascular surgery), etc. Many developed countries like Singapore, Finland, Sweden have separate training programmes for hand surgery independent of other specialities. India has started with Fellowship of National Board and recently M. Ch. programmes in hand surgery.

Broadly, one may look at the practice of hand surgery in 2 parts- paediatric and adult patients. Congenital hand differences in children are a source of immense distress and worry to the parents. Common nontraumatic problems of hand in this age group are syndactyly, radial club hand, absence of thumb, spastic hand in association with cerebral palsy, brachial plexus birth palsy, etc. Appropriate intervention at an appropriate time is crucial for near-normal development of growing hands. [Fig. 1 & 2]

Children in their curious exploration of surroundings sometimes do get injured. A common scenario is fingertip crush injuries due to window sills and doors. Repairs of such injuries can produce very gratifying results. [Fig. 3 & 4]



**Dr. Nilesh Darawade**  
Associate Consultant,  
Hand Surgery



Figure 1 Syndactyly in 16 months old child



Figure 2 Fingers separated



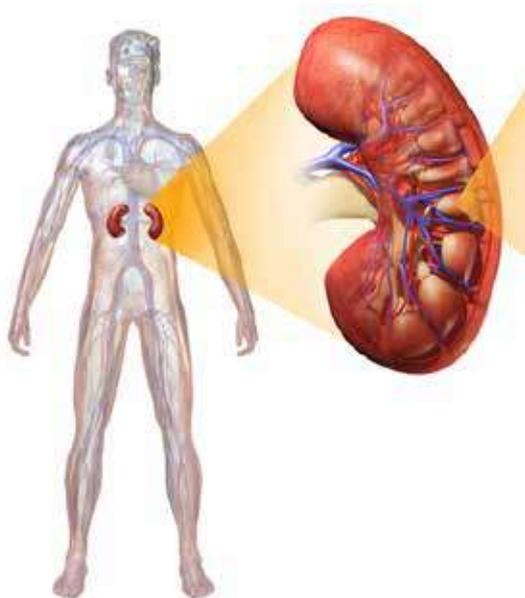
Figure 3  
Fingertip injury  
in 5 yr old girl



Figure 4  
After repair of  
nail bed and  
fracture fixation



## Kidney Disease because of Diabetes Mellitus



We are well aware that diabetes mellitus is a common disease in the society and results in high blood sugar levels in the blood. It can slowly damage the kidneys and cause Diabetic Nephropathy. In a study it was found that almost 46% of diabetic patients have underlying diabetic nephropathy. But unfortunately, many patients are not even aware of it as it does not cause any troublesome symptoms.

In its early course, the condition causes protein leak in the urine and later a rise in blood urea and creatinine levels. This indicates that kidney function is deteriorating.

Later, by the time Diabetic Nephropathy causes the feet to swell (a common symptom) the disease has already progressed. As the disease advances, the

ability of kidneys to excrete toxic waste products decreases to a critical level and ultimately the patient needs regular dialysis to get rid of these toxins.

Therefore all diabetic patients should consult a Nephrologist (or a kidney specialist) at least once in a year. Can we prevent or slow down the progression of diabetic Nephropathy?

**Yes, there are some simple ways to avoid or delay onset of diabetic Nephropathy:**

- Maintaining blood sugar levels within healthy ranges.
- Certain medicines called Flozins prevent Diabetic Nephropathy.
- Some medicines called ACE inhibitors / ARBs, can control protein leak in urine.
- The Nephrologist knows when to use these medicines and a consultation can be very helpful in keeping the kidneys healthy and prevent serious complications.
- Restriction of salt intake, good BP control, avoiding tobacco.
- A consultation with a Nephrologist.



**Dr. Sagar Kulkarni**  
Junior Consultant,  
Nephrology



## Dr. Piyush Lodha

**MD Medicine, DM Endocrinology**

**Associate Consultant Endocrinologist**

Dr. Piyush Lodha was born and brought up in the Holy place, Shirdi. He completed his graduation from ACPM Medical College, Dhule and then pursued MD in General Medicine, from Maharashtra Institute of Medical Education and Research, Pune. He gained three years of experience in all sub-specialties of General medicine, with special focus in Endocrinology. He went on to complete his DM in Endocrinology from Gandhi Medical College and Hospital, Hyderabad which is amongst the prestigious institutes in South India.

He has an excellent academic record and completed his medical school at a very young age. He was awarded second prize for an interesting poster presentation in RSSDI 2016, and also gained first prize in paper presentation in TIMACON 2015.

Apart from running an Endocrinology clinic in KEM Hospital, he serves as Assistant Professor in Department of Endocrinology, Bharati Vidyapeeth and as a consultant in Ruby Hall clinic. He likes teaching and delivering lectures to undergraduates on topics related to endocrinology.

He aims to provide quality patient care and has research-oriented approach. He is trained in managing diverse group of endocrine disorders in both adult and pediatric population. He is an endocrinologist with special focus on comprehensive diabetes care. He believes in enabling the power of technology in diabetes care with the use of continuous glucose monitoring and insulin pumps.

Apart from common endocrine disorders like diabetes and thyroid diseases, he deals with other wide range of rare endocrine disorders like growth disturbances, pubertal disorders, adrenal, pituitary, bone and calcium metabolism disorders, secondary hypertension and disorders of sexual development.



**DR ANIRUDDHA DHEKNE**  
**DNB -Cardiothoracic Surgery**  
has joined our hospital as a  
Consultant Cardiothoracic  
Surgery.



**DR NIKITA KULKARNI**  
**MDS**  
has joined our hospital as  
an Associate Consultant,  
Paediatric Dentistry  
(Pedodontist).  
**OPD Timing:**  
Every Wednesday,  
4:00 PM – 6:00 PM.



**DR SWAPNIL BORADE**  
**Jr. Consultant – EMD**  
has re-joined KEMH  
w.e.f. 23.3.22  
on the same post.



**DR AKANKSHA JAIN**  
**MS - ENT**  
has been appointed as a panel  
Consultant ENT Surgeon.



## Audiometry Camp

On the occasion of World Hearing Day (3rd March), an audiometry camp was arranged for KEM staff members above 50 years of age. Ear and hearing check-up along with hearing evaluation was done during this camp.



## Talk on Common Gynaecological Conditions in Women



On 25th February, we organised a talk on common gynaecological conditions in women for the employees of RSB Transmissions. During this talk Dr. Mugdha Parasnis oriented and explained the various common disorders pertaining to women's health & also had interaction with the audience. Many women employees had queries which were answered by Dr. Parasnis followed by counselling about lifestyle and healthy habits.



## Talk on Breast Health Awareness

On the occasion of International Women's Day, we at KEM Hospital, Pune had arranged a talk on 'Breast Health Awareness' for KEM female staff members. Four consultants from General Surgery team - Dr. Vinod Naik, Dr. Bharat Kalambe, Dr. Preetam Kadam and Dr. Ashish Kale conducted these sessions on four different days. Information on self breast examination was also shared during these sessions.





## World Down's Syndrome Day

A workshop on Down's Syndrome was organised by Dr. Sudha Chaudhari and Dr. Chaitanya Datar. Twenty six children with Down's Syndrome with ages ranging from 10 months to 27 years attended the meeting with both their parents. It began with Dr. Datar explaining the genetics of Down's to the parents. He stressed the fact that the extra chromosome could come from either parent and the husband should not blame the mother for producing a differently abled child. Dr. Sharmila Patil explained the signs and symptoms and the essential investigations that need to be done. She explained at length about how this child should be brought up by the parents and family. Ms. Bharati Patil explained the need for occupational and physiotherapy, since these children are very hypotonic. Dr. Ujjwal Nene explained how to handle the adolescent and sexual problems in these children.

Four ladies from a Down's support group called "Upleap" attended the meeting. They had grown up children with Down's and they explained how these children can be brought up so that they can lead near normal meaningful lives. After this session, all the children got to meet all the four speakers individually. Several children had failed to do some necessary investigations, many had discontinued therapy during the covid period. All the children were given the necessary advice and the parents were happy that the doctors gave them individualised advice. The event was well organised by Veena Rane, Richa Mulay and Dr. Gayatri Korekar.





## EVENTS AND ACTIVITIES

# World Kidney Day

## 1. Awareness FOR GENERAL PUBLIC

### a. Walkathon

On 10th March, we teamed up with members of IAP Pune Branch and walked through Saras Baugh amidst those out for their morning constitutional, armed with banners and fliers with information regarding measures that can help protect little kidneys.



### b. Awareness program for parents

We seized the opportunity of having a ready audience of parents and caretakers in the OPD waiting area. Our team of medical social worker, trainee doctors and consultants did role plays stressing the importance of detecting kidney diseases and need of regular follow up. We explained with colorful banners the 'healthy' foods and 'unhealthy' foods, functions of the kidneys, and testing of urine for proteins at home etc. A quiz session was conducted for children which received enthusiastic participation.



## 2. Circulation OF INFORMATIVE MESSAGES FOR PEDIATRICIANS

With the assistance of IAP Pune Branch, we circulated informative (WhatsApp) messages related to common cases in Pediatric Nephrology, amongst pediatricians.

Doctors:

Dr. Jyoti Sharma,  
Dr. Jyoti Singhal,  
Dr. Nivedita Pande

## Drone based delivery of medical essentials

**Volar Alta in partnership with the KEM Hospital Research Centre, MIT World Peace University, Pune, and supported by the UK Government launches Sanjeevan Bharat Programme- an end-to-end technology solution for drone based delivery of medical essentials.**



The UK and India have come together to conduct trials of a novel technology platform that enables multiple deliveries of medical essentials by maintaining cold chain in a single drone flight. At the drone based delivery trial Deputy Head of the British High Commission Office in Mumbai, Catherine Barnes, said, “The drone technology I saw today represents a hugely important advance in our ability to deliver essential medical supplies to remote communities. This

technology has the potential to improve and save millions of lives. The UK government is proud to support such technology development, which is in line with the UK-India 2030 Roadmap agreed by the British and Indian Prime Ministers. I congratulate Volar Alta for being at the forefront of this kind of cutting-edge innovation.

This unique technology platform is novel in following ways:

1. Drone Agnostic Platform: Bring drones of different makes and capacities on one common platform to serve different kinds of needs of the healthcare systems.
2. Custom payload: Made from aerospace-grade aluminium alloy, these light-weight containers are equipped with IOT-enabled locking mechanism, and Peltier system to enable maintenance of cold-chain without ice-packs, regular medical essentials, and transporting various organs.
3. Business model: the operating model will make the solution accessible to a wide range of rural health centres due to cost optimisation and operational effectiveness.
4. One-Stop-Solution: “By establishing an on-demand logistics network to transport medical essentials to rural health centres across Maharashtra, we’re building the foundation for drone-based deliveries of a broader range of items using the delivery and inventory-handling infrastructure created by us. This can be useful in emergencies, routine and enable life science companies to conduct clinical trials for populations in inaccessible areas. Idea is to bring drones of different makes and capacities on one common platform to serve different kinds of needs of the healthcare & food distribution systems.”, said Niharika Kolte Alekar, Founder & CEO of Volar Alta Private Limited.



## EVENTS AND ACTIVITIES

“Drones have been demonstrated for delivery of medical essentials by multiple agencies across India, however although the technology is available and is upgrading day by day, routinely implementing the technology requires robust evidence in terms of applicability and scalability. We are working to create this evidence for the implementers” said Rutuja Patil Research Scientist KEMHRC Pune. The Sanjeevan Bharat Program of KEM and Volar Alta, with support from ‘Make in India’ drones for reaching the populations in difficult terrains of our country, especially the hilly and tribal areas. Dr Sanjay Juvekar, Prof and head KEMHRC Pune

## Skin Care Camp

A free diagnostic camp was organised by department of dermatology KEM Hospital, Pune on 27 th March 2022. Patients were screened for various diseases and free samples were distributed. We had a good response and 207 patients were benefited. There were 25 patients who required various Dermatological procedures and laser treatment. They will be treated at concessional rate in skin department. The patients were examined by the consultants Dr. Y. V. Tawade, Dr. Asawari Gokhale, Dr. Pravin Bharatia, Dr. Dhanashree Bhide, Dr. Rashmi Soni, Dr. Vrinda Thorat and Dr. Varsha Sidhwadkar. Young brigade Dr. Vijay Desai, Dr. Saurav Sawant, Dr. Krupa Patel, Dr. Drashti Devani and Dr. Sumit Pethe worked hard for the success of the camp.





## Talk on 'Role of Physicians and Intensivists in Cardiac Surgery'

The Talk on 'Role of Physicians and Intensivists in Cardiac Surgery' was arranged for KEM consultants and other medical staff. This was delivered by Dr. Dhairyasheel Kanase, Consultant, Cardiac Surgery. The talk was also aimed to create awareness about the cardiac surgical procedures which included not just Bypass Surgery but also valve replacement procedures, complex surgical procedures for aortic aneurysm, dissection surgeries such as Bentall procedure and frozen elephant trunk surgery. While taking everyone through the interesting history of cardiac surgery everyone was exposed to fascinating aspects of cardiac surgical procedures.



## Factory Safety Week

On the occasion of Factory Safety Week we conducted a first aid & safety workshop at RSB Transmissions Factory on the 10th of March 2022 at Sanaswadi. This workshop had a participation of 40 employees & Dr. Suchitra Mohite (In-charge Emergency Medicine Dept) conducted an interactive & informative session. The audience was impressed with the hands-on techniques taught by Dr. Mohite using a mannequin for Cardiopulmonary resuscitation. They were a very enthusiastic bunch of audience who pledged to follow safety norms & help the injured in their factory at any given point!





## Installation of Cardiology Echo machine with Transesophageal Echocardiography

A State of the art, top-end, dedicated cardiology Echo machine Philips Affinity CVx has been installed in the KEM hospital Echo department, 4th floor, near Cathlab. This is the first machine of its kind in the Western region. The current installation has enabled us to carry out a plethora of tasks. Other than routine Echocardiography, the following applications are now available:



- Transesophageal echocardiography in the department itself on an OPD basis, no need to admit the patient in a Critical Care Unit for the same.
- Transesophageal 3D Echo in the department on an OPD basis.
- Transesophageal 2D & 3D Echo in the Cathlab during procedures like BMV, ASD & VSD device closure, EP studies, TAVR (Trans-aortic Aortic Valve Replacement).
- Routine transthoracic Echo with extended applications like strain and strain rate imaging for the detailed segmental contractility of LV segments.
- Strain and strain rate imaging is of immense importance in oncology patients for the assessment of early cardiac drug toxicity.
- Dyssynchrony study for the patients with Dilated Cardiomyopathy with wide QRS in ECG before CRTD procedure.
- Dobutamine stress study using dedicated software for the analysis with additional myocardial strain imaging.
- This machine is equipped with high resolution versatile paediatric probe. This enables us to obtain detailed paediatric echo images, accurate visualisation of shunts and gradients.



पुणे PLUS

मिक्स

मधुमेह आणि त्याचे विविध अवयवांवर होणारे गंभीर परिणाम माहिती असणे आवश्यक आहे. या भागात आपण डायबेटिसमुळे होणाऱ्या 'डायबेटिक नेफ्रोपथी' या किडनीच्या विकाराची माहिती घेऊ.

सागर कुलकर्णी  
(कन्सल्टंट नेफ्रोलॉजिस्ट,  
केडीएम हॉस्पिटल, पुणे)

# मधुमेहामुळे होणारा किडनी विकार

**पितांबरी**  
दुखकर विक्रिय

**वेदनेवर मात शक्य आहे!**

- मानदुखी, कंबरदुखी, पाठदुखी, सांधेदुखी यापासून त्वरित आराम
- जाणूयोगिक, मद्यक व नोदर तिलाण्या अक्षयाने समृद्ध

Pitambari Products Pvt.Ltd. Thane: 022 - 6703 5555 / 5564 / 5699,  
Mah: 9322971635, Toll Free: 1800 103 1299. CIN: U74190MH1986PT0051314  
Now Shop Online On: www.pitambari.com/shop & www.amazon.in

सध्या समाजत मधुमेह हा एक सर्वसाधारणपणे आढळणारा आजार ठरला आहे. मधुमेहामुळे शरीरातील अनेक अवयवांच्या कार्यांवर विपरीत परिणाम होतो. त्यापैकी किडनीवर (पुत्रपिंड) होणारा परिणाम हळूहळू गंभीर स्वरूप धारण करतो. किडनी म्हणजेच मुत्रपिंड हा पोटामध्ये स्थित असणारा एक महत्त्वाचा अवयव आहे. किडनीमध्ये मूत्र (सपची) तयार होते. ज्यामधून शरीरातील अनावश्यक पदार्थ बाहेर टाकले जातात. किडनीचे काम कमी झाल्यास या अनावश्यक पदार्थांचे शरीरातील प्रमाण वाढू लागते. मधुमेह म्हणजेच 'डायबेटिस' मुळे होणाऱ्या किडनी विकारास 'डायबेटिक नेफ्रोपथी' असे म्हटले जाते.

पाच-दहा वर्षात किडनीचे काम हळूहळू कमी होते व शेवटी किडनी पूर्ण विकामी झाल्यामुळे 'डायलिसिस'चे गरज पडू शकते. हा आजार वार प्रमुख वैद्यकीय टप्प्यांमधून पुढे जातो.

## आरोग्यमंत्र

**डायबेटिक नेफ्रोपथीचे चार टप्पे**

- पहिला टप्पा : रक्तातील साखरेच्या उच्च प्रमाणामुळे किडनीतील फिल्टरवरती ताण येतो व ते उच्च क्षमतेने काम करण्याचाच प्रयत्न करतात. यास हायपरफिल्ट्रेशन असे म्हटले जाते.
- दुसरा टप्पा : सततच ताणामुळे किडनीतील फिल्टर कुण्ठकामि होण्यास सुरुवात होते आणि लघवीमधून प्रोटीन्सची गळती सुरु होते. यास प्रोटीनयुरिया असे म्हटले जाते.
- तिसरा टप्पा : प्रोटीन्सची सतत होणारी गळती व खोबतच रक्तातील साखरेचे उच्च प्रमाण यामुळे किडनीतील फिल्टर खराब होऊन त्यांची विषारी पदार्थ बाहेर फेकण्याची क्षमता कमी होऊ लागते. दुसऱ्या व तिसऱ्या टप्प्यांमध्ये साधारणपणे फारवर सूज येणे हे डायबेटिक नेफ्रोपथीचे महत्त्वाचे लक्षण दिसून येते.
- चौथा टप्पा : या शेवटच्या टप्प्यात किडनी विकामी होते व शरीरातील विषारी पदार्थ थोकादासक प्रमाणात वाढलेले असतात. या वेळी किडनीविकारतल्या सल्ल्याप्रमाणे रक्त डायलिसिसची गरज पडू शकते.

**डायबेटिक नेफ्रोपथीचा प्रवास**  
मधुमेहाची सुरुवात झाल्यापासून साधारण पाच ते दहा वर्षांमध्ये या आजारची सुरुवात होते. पुढील

डायबेटिक नेफ्रोपथीचे निव साधारण दुसऱ्या व लघवीमधील प्रोटीन्सचे प्रमाण मा-

व इतर काही तपासण्या करून डायबेटिक नेफ्रोपथीचे निदान करता येऊ शकते. अनेक मधुमेहाच्या रुग्णांना या वेळी कोणतीही लक्षणे जाणवत नाहीत. त्यामुळे या तपासण्या उत्सुकतेने करणे आवश्यक असते. रक्तातील क्रियाटिनीन व युरिया हे पदार्थ तपासून किडनीच्या कार्यक्षमतेचा अंदाज बांधला जातो. डायबेटिक नेफ्रोपथीच्या तिसऱ्या व चौथ्या टप्प्यांमध्ये क्रियाटिनीन व युरिया यांचे प्रमाण वाढलेले असते.

चौथ्या टप्प्यात या वेग मंदावला जाऊन विकामी होऊन जास्त लांब इन्सुलिनित औषधे सल्ल्या आणे

**डायबेटिक नेफ्रोपथी टाळता येते**  
मधुमेहाच्या सुरुवातीच्या काळात आपल्याला डायबेटिसची सल्ल्या काही प्रतिबंधात्मक उपाय करत तर डायबेटिक नेफ्रोपथी टाळता येते. डायबेटिक नेफ्रोपथी टाळण्यासाठी १० टक्के इतर उपायदेखील करता येतात. रक्तातील साखरेचे टोचणे : कसाटी व देवणे : कसाटी व खाद्यसुरीलेमध्ये सुवे डायबेटिसची सल्ल्या उपचार नियमिकाही वर्ष किडनी होणारा लक्षात घ्यावे. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते.

डायबेटिक नेफ्रोपथी टाळण्यासाठी १० टक्के इतर उपायदेखील करता येतात. रक्तातील साखरेचे टोचणे : कसाटी व देवणे : कसाटी व खाद्यसुरीलेमध्ये सुवे डायबेटिसची सल्ल्या उपचार नियमिकाही वर्ष किडनी होणारा लक्षात घ्यावे. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते.

**रक्ताचा कर्करोग मुलांमध्ये जास्त वेळेत उपचार केल्यास बरा होण्याचे प्रमाणही ९० टक्के**

मुलांमध्ये कर्करोगाचे प्रमाण वाढत आहे. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते. यातून किडनीचे काम बरे होऊ शकते.



City Pune **Mirror** Friday, March 4, 2022 9

# 'Pandemic has made kids obese'

## A 35% hike with associated Type-2 diabetes reported; right treatment, lifestyle changes only way out

**Vicky Pathare** vicky@punemirror.com

**TWEET @Vicky6\_Mirror**

**T**his should have you sitting up worried. Doctors have said that obesity among children in the city has witnessed a three-fold increase — around 35 per cent — that has led to a spiralling of Type 2 diabetes cases. This is part of a study that said cases of morbid obesity and cardio-metabolic diseases has seen an overall 30 per cent hike in Pune.

Experts stressed that if left unattended and uncontrolled, obese children may soon develop associated diseases and conditions, adding that overweight kids were also at risk of turning obese. Although, with the right treatment and change in lifestyle, Type 2 diabetes could be reversed in children, experts added.

According to the World Health Organization, if a kid's BMI is above 30, they are considered obese. In adults, the index ranges between 25 and 30. There has been a significant rise in obese adults, post the COVID pandemic. Surgical treatment for obesity is being accepted now and, after the pandemic, several people have understood the danger of this disease and are opting for such treatments, said doctors.

Dr. Meghna Chawla, consultant pediatric endocrinologist and diabetologist at the Hill Clinic, Pune, said that's has increased by a huge margin. "We have seen a rise of 35 per cent. The cases have been seen, starting from 6 years of age, and are reversible at this age with a change. However, many of them need medical reversal as well," said Chawla.

According to her, to prevent obesity...

livers. "We surprisingly found cases of liver cirrhosis being reported in non-alcoholic patients just because of obesity. The maximum rise in obesity cases have been found among adolescents. The number of obese women and children has risen considerably as well," Shah said.

**Bariatric Surgeon Dr Jayshree Joskar, who is director of the obesity department at the KEM Hospital, said that restriction in movements during the COVID pandemic had increased cases of obesity. She recommended daily exercise, a healthy diet, avoidance of sugary drinks and drinking out to reduce and eliminate the risk of obesity.**

Doctors are suggesting surgical treatments, and many are opting for it post the pandemic...

Children, the family itself should have a diet plan and not force children into dieting alone. "Children live in an obesogenic environment where they are exposed to too much processed food. They prefer junk foods that are high in salt, sugar and carbonated beverages with high calories as compared to natural foods. When there is a lack of physical activity, the calories get converted to fat in the body. Obesity levels is a health predisposition and it comes with a genetic...

# उन्हाळ्यात घ्या त्वचेची काळजी

**डॉ. धनंजी पिंडे**  
स्वयंसेवासेवा, फोडणम हॉस्पिटल, पुणे

मार्च महिन्याची संपत आला आहे आणि उन्हाची तीव्रता होत आहे असे वाटू लागले आहे. परोक्षा संपल्यावर सुटका काय कराव्याचे याची परोपरी चर्चा सुरु आहे. अचानक झालेल्या हवा बदलामुळे त्वचेत रूक्षपणा येऊन खाज सुटणे, केसांना कोरडेपणा जाणवणे, त्वचा तडतडणे अशा समस्या अनेकांना जाणवत आहेत.

उन्हाळ्यात बाहेरील हवामान बदलामुळे आपल्याला जास्त प्रमाणात घाम येतो. घामामुळे शरीराचे बंद भाग दमट राहतात. त्यामुळे त्वचेची जंतुप्रतिकारशक्ती कमी होऊन बुरखोजन्य आजार, तसेच जीवाणूमुळे (बॅक्टेरिया) संसर्गाजन्य आजार होऊ शकतात. हे टाळण्यासाठी यं सैलसर कपडे वापरणे. गडद रंगाचे कपडे उष्णता सोपून घेतात व त्यामुळे जास्त गरम वाटते. हे टाळण्यासाठी फिकट रंगाचा वापर करावा. कामट पाण्याने ओंपणे करावी व कोरडेपणा कमी होतो.

व कोरडेपणा व जोषेतील त्वचा पूर्णपणे कोरडी करावी. या भागात पावडर फवारली, तर घामटपणा कमी होतो. काही जाताना संरक्षक कपडे वापरणे. ज्या व्यक्तींना कामासाठी सतत उन्हात फिरावे लागते त्यांनी डोक्याला टोपी, चेहऱ्याला स्कार्फ व सैलसर आणि पूर्ण बाह्याचे कपडे वापरणे. सनस्क्रीमचा वापरसुद्धा करता येऊ शकते. सनस्क्रीम साधारणपणे दोन ते तीन तास काम करते. ते त्वचेवर हलक्या हाताने पसरवून लावणे व जास्त वेळ उन्हाशी संपर्क येणार असले, तर त्याच दोन-तीन तासांनंतर परत वापर करावा. योग्य प्रमाणात व योग्य पद्धतीने वापरल्यास सनस्क्रीम उपयुक्त ठरते.

उन्हाळ्यात सुट्यांमध्ये पोहायला गेल्यास घरी येऊन स्वच्छ ओंपणे करावी. कपड्यांची योग्य स्वच्छता ठेवावी. वापरलेले कपडे व टॉयलेट रोज धुवून कोरडे करून वापरणे. काही व्यक्तींची त्वचा क्लोरिनयुक्त पाण्यास जास्त रूक्ष होते; तसेच उन्हाच्या वेळत पोहायला गेल्यास टॉयलेट सनस्क्रीम उपलब्ध आहेत. त्याचा वापर वैद्यकीय सल्ल्यानुसार करावा. काही वेळ अंगावर धार्मीक्यांमुळे खाज सुटते. त्यासाठी सुती कपडे वापरणे व हवारी

उन्हाच्या तीव्रतेचे त्वचेवर होणारे परिणाम कमी करण्यासाठी काय करता येईल, याचा आढावा आपण या लेखात घेणार आहोत; तसेच घामामुळे येणाऱ्या दमटपणामुळे काही त्वचाविकार उद्भवू शकतात. त्याचीदेखील थोडक्यात माहिती घेणार आहोत.



## आरोग्यमंत्र

जागेत काम करावे. ड्राय फिट, थंड व सिथेटिक कपड्यांच्या वापरामुळे धार्मीक्यांचा त्रास वाढतो. ज्या काही विशिष्ट त्वचाविकार उन्हातील अथवा वाहवून घ्यावेत, त्या व्यक्तींमध्ये अशी लक्षणे आढळून येतात त्यांनी शस्त्रांच्या मदतीने औषधांचे दोस बदलून अथवा वाहवून घ्यावेत. उडल्या धूलिकणांबरोबरच हवेतील पराणूक्यांमुळे व प्रदूषणामुळे अॅलर्जी येऊ शकते. त्यामुळे बाहेर जाताना संरक्षक गॉगलचा वापर करावा. केसांचा रूक्षपणा कमी करण्यासाठी योग्य श्याम्पू वापरावा. हेअर ड्रायर, इस्त्रीचा केल्याने केसांचा पोत मऊ होतो. हेअर ड्रायर, इस्त्रीचा वापर करू नये. टॉयलेट ब्रेस कोरडे करावेत. लाकडी जाड दाताच्या केल्याने केस विंचवतात. अशा प्रकारे त्वचेची काळजी घेतल्यास उन्हाळ्या सुसह्य होण्यास मदत होईल.



# मुलांमधील मूत्रपिंडाचे आजार व काळजी

डॉ. ज्योती शर्मा

(कन्सल्टंट मॅडिकल नॅफ्रोलॉजी  
केडम हॉस्पिटल, पुणे)

जागतिक मूत्रपिंड दिवस दर वर्षी मार्चच्या दुसऱ्या गुरुवारी साजरा केला जातो. मूत्रपिंडाशी निगडित रोग आणि संबंधित आरोग्य समस्यांबद्दल जगभरात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी 'इंटरनॅशनल मूत्रपिंड ऑफ नॅफ्रोलॉजी' आणि...

मुलाला मूत्रपिंडाचा आजार आहे, असे जेव्हा पालकांना सांगण्यात येते, तेव्हा पालकांना काही प्रश्न असतात. उदाहरणार्थ, या आजाराचे कारण काय आहे, ते रोखण्यासाठी आपण काही करू शकतो असतो का, आम्ही मुलाला उपचारांसाठी उशिरा आणले का, इत्यादी. बरेचदा आपल्याकडे सर्व उत्तरे नसतात. यातील अनेक रोगांचा प्रतिबंध होऊ शकत नाही. वेळेवर निदान आणि योग्य उपचारांमुळे आजाराची तीव्रता कमी होऊ शकते आणि त्याचे व्यवस्थापन सोपे होऊ शकते.

लहान मुलांमध्ये मूत्रपिंडाचे आजार वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. काहीमध्ये डोळ्यांभोवती आणि पायाभोवती सूज येणे, लघवीचे प्रमाण कमी होणे, लघवीत रक्त येणे अशी स्पष्ट लक्षणे दिसतात. ज्यामुळे मुलाला त्वरित रुग्णालयात नेता येते आणि काही चाचण्या केल्यावर उपचार सुरू करता येतात. मूत्रपिंडाच्या अनेक आजारांमध्ये हळूहळू वाढ होते आणि त्याची लक्षणे स्पष्टपणे दिसत नाहीत. असे आजार असणाऱ्या मुलांमध्ये लघवी होऊ शकते; पण प्रवाहात वाढ कमी असू शकते, भूक कमी असू शकते, मुले अशक्त दिसू लागतात आणि जेव्हा या सर्व लक्षणांमुळे मूल आजारी पडते, तेव्हाच त्यांना रुग्णालयात आणले जाते. गर्भधारणेदरम्यान 'अल्ट्रासाउंड स्कॅन'ची उपलब्धता ही वैद्यकीय चिकित्सा क्षेत्रातली एक मोठी प्रगती आहे. या निदान चाचण्या त्यांच्या इतर फायद्यांसह गर्भातील मूत्रपिंड आणि मूत्रमार्गातील अनियमितता शोधण्यातही मदत करते. सर्वसाधारणपणे आढळून येणारे लक्षण म्हणजे मूत्रपिंडाची सूज. यात सगळ्यांत महत्त्वाची आणि लक्षात ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे जन्मानंतर मूल जरी सामान्यपणे लघवी करीत

असले तपास अल्ट्रास मुलां अंधरूण समस्या : झाल्यावर सुटेल, अ दुर्लक्ष केले ओलांडल्या राहते आणि भेडसावते ते कारण अंध सवयीने मूल निर्माण होते. हे होते आणि श कामगिरीवर वि या समस्येचे व्य काही मुले (जवळ आपल्या प्रौढावर ओले करतात. लहान मुलांम द्रवपदार्थांची असा वारंवार लघवी करण विशेषतः जर मुलाला अधिक वेळा लघवी

डॉ. निम्ता घाडगे,  
कन्सल्टंट, डायलिसिसची,  
केडम हॉस्पिटल, पुणे

करिअर आणि घर, कौटुंबिक आणि वैयक्तिक आयुष्य या सांख्यिक आजारी राहणे पूर्णतः गुरफटून गेली आहे. स्त्री-पुरुष समानतेचा आवाज, घरात आणि प्रत्येक क्षेत्रात स्वतःचे कर्तृत्व सिद्ध करताना तिचे स्वतःकडे, स्वतःच्या तन्मूर्तेकडे दुर्लक्ष होत आहे. बदलती जीवनशैली, ताणतणाव, खाणक-पिण्याच्या अयोग्य सवयी, अपुरी झोप यामुळे अनेक आजारांना ती शक्ती घडवते आहे. घकाधकांच्या या जीवनशैलीमुळे स्त्रीच्या आरोग्यावर होणारे परिणाम फार गंभीर आहेत. त्यातल्या काही आजारांची आपण थोडक्यात माहिती घेऊयात.

**स्मूलनात**  
स्थूलता म्हणजे स्तुपण. याचा अर्थ रचिरत चरबीचे प्रमाण जास्त असणे. साधारणपणे जाली पेट व कंबर यांमधील चरबी साठण्याची प्रवृत्ती अधिक पोकळदाक ठरू शकते. वय, लिंग (स्त्री), आनुवंशिकता, खाण्याच्या अयोग्य सवयी, अपुरी झोप, ज्योत्सनांना अभाव योद्धक्यात वैटी, चुकीची जीवनशैली तदुपलगत कारणेभूत आहे. तदुपलगत अनेक आजार उद्भवतात. जत मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, स्तंभ्याचे आजार, मेंदू आघात, स्त्रीसंसर्गाचा असमत्तेत, पाठदुखी, झोपेत घोरले इ. सर्व आजार जास्त प्रमाणात आणि लवकर होतात.

**उच्च रक्तदाब**  
उच्च रक्तदाब म्हणजे माणसाचा शरीरातील रक्तावाहिन्यांमध्ये वाढलेला दबाव म्हणजेच हायपरटेन्शन. अडारत जंकफूड, साजलेल्या पदार्थांचा जास्त वापर, ज्यादामाचा अभाव, स्मूलनात, अतिरिक्त मानसिक ताणतणाव, आनुवंशिकता, मधुमेह, किडनीचे विकार यामुळे उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण वाढत आहे. उच्च रक्तदाब नियंत्रणात न ठेवल्यास मेंदूत रक्तस्राव होणे, अर्धगजापूचा झटका, हृदयाचे, किडनीचे आजार उद्भवू शकतात. मध आणि धूमपान इ. व्यसनंमुळे उच्च रक्तदाब अधिकच पोकळदाक ठरू शकतो. योग्य वैद्यकीय उपचार आणि निरोपी

सध्याच्या धावपळीच्या आयुष्यात दिनक्रम काटेकोर ठेवण्याचे आव्हान सर्वासमोर आहे. त्यातही घर आणि करिअर अशी कसरत करणाऱ्या स्त्रियांवर याचा ताण जास्त येतो. या पाश्र्वभूमीवर स्त्रियांना होणाऱ्या आजारांची माहिती घेऊयात.

जीवनशैली अयोग्यकरल्यास आपण उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवू शकतो. परंतु त्याचा योग्य परिणाम होत नाही. (इन्सुलिन रजिस्टरचा)

**धापरॉइडचे आजार**  
धापरॉइड ही फुलफुल्लगळ्या आकाराची एक लहान प्रोबी असून, ती यकळ्याचा खालच्या भागात असते. तिचे मुख्य कार्य म्हणजे, शरीरातील चयापचय क्रियेचे नियंत्रण ठेवणे. त्यासाठी ती धापरॉइड स्त्रोबॅक्टचे (धापरॉइड हार्मोन) उपसर्जन करते. जे कारातील पेशींना किती ऊर्जा

## बदलत्या जीवनशैलीमुळे स्त्रियांना होणारे आजार



**Pitambari Products Pvt.Ltd. Thane: 022 - 6703 5555 / 5564 / 5699.**  
Mah: 9322971635, Toll Free: 1800 103 1299. CIN: U74110MH1986PT0051314  
Now Shop Online On: www.pitambari.com/ishop & www.amazon.in

**मधुमेह (हायघेटीस)**  
मधुमेह म्हणजे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढणे. मधुमेहाचे प्रमाण गेल्या दशकापासून फार झपाट्याने वाढते आहे. या आजारात रक्तातील साखर नियंत्रणात राहत नाही. मधुमेह होण्यास आनुवंशिकतेबरोबरच आजकाल जीवनपद्धतीचे अंधानुकरण हे मुख्य कारण आहे.

**मधुमेहाचे मुख्य प्रकार**  
■ **इन्सुलिनवर अवलंबून असणारा मधुमेह (टाइप १ हायघेटीस) :** या प्रकारात स्वादुपिंडात इन्सुलिनच तयार होत नाही किंवा खूपच कमी प्रमाणात तयार होते. मधुमेहाचा हा प्रकार प्रामुख्याने लहान मुलांमध्ये आढळून येतो. याच उपचारात मुलांना आयुष्यभर रोज इन्सुलिनचे इंजेक्शन घ्यावे लागते.  
■ **इन्सुलिनवर अवलंबून नसणारा मधुमेह :** या प्रकारात स्वादुपिंडात इन्सुलिन पुरेशा प्रमाणात तयार होते,

यदिवायु नियंत्रणांमध्ये आढळणारा आजारी एक मधुमेहाचा प्रकार म्हणजे गंभोरपणात होणारा मधुमेह. यात गर्भारपणात प्रथमच वाढलेल्या साखरेचे निदान होते व बऱ्याचदा प्रसूतीनंतर साखर पूर्ववत वा नॉर्मल होते. वाढत्या वयात गंभोर राहणे, स्मूल शरीररचणी, फोर्सेओरस, पॉलिस्टिक ओव्हरिअन स्ट्रोम्ब, गंभोरपणातील मधुमेहाचा कौटुंबिक इतिहास असल्यास स्त्रियांमध्ये प्रामुख्याने मधुमेहाचा हा प्रकार दिसून येतो. यामध्ये साखर योग्य प्रमाणात न ठेवल्यास आर्श व बाळगून पोका उद्भवू शकतो. ज्या स्त्रियांचा गंभोरपणात मधुमेहाचे निदान होते, त्यांना भविष्यात 'टाइप २' या प्रकारचा मधुमेह होण्याचे प्रमाण जास्त असते.

एकंदरच मधुमेह हा आजार आयुष्यभर सांभाळावू लागतो. योग्य नियंत्रणात न ठेवलेल्या मधुमेहाचे दुष्परिणाम छोटाप्या-मोठ्या रक्तवाहिन्यांवर होऊन काळांतराने हृदय, डोळे, मूत्रपिंड, पाय इ. अवयवांवर होणारे परिणाम जीवघेणे ठरू शकतात. या विकारांमुळे होणारी शारीरिक व मानसिक हानी फार मोठी असून, त्याचा ताण स्त्रीच्या कुटुंबावर, तसेच समाजावर पडतो आहे.

धापरॉइडचे ते सांगतात. पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रियांचा पाच ते आठपट अधिक प्रमाणात धापरॉइडची समस्या उद्भवू शकते.

**हायपरधापरॉइडिझम**  
जेव्हा धापरॉइड प्रोबी अधिक प्रमाणात संश्रित तयार करते, तेव्हा शरीर आधरफकतेपेक्षा जास्त प्रमाणात उर्जाचा धारण करते. या स्थितीला 'हायपरधापरॉइडिझम' असे म्हणतात. यात धिडधिडेपणा, असमत्ता, छातीत धडधड होणे, वजन कमी होणे, झोप न लागणे, वाढलेली धापरॉइडची प्रोबी अनियमित व कमी प्रमाणात सर्जित तयार होते इ. लक्षणे आढळतात.

**हायपोधापरॉइडिझम**  
यात धापरॉइड स्त्रोबॅक्टचे प्रमाण कमी होते. आनुवंशिकतेसह आधेहीनचे कमतरता यामुळेही हायपोधापरॉइडिझम होऊ शकतो. यात वजन वाढणे, लवकर थकवा येणे, काळात निरस्तह वाटणे, सांधेदुखी, त्याचा कोरडी होणे, तसेच स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी संबंधीच्या तक्रारी असे लक्षण दिसतात.



# तिला जपू या

डॉ. स्मिता धाडगे, कन्सल्टंट, काफोबिटासॉनी, केईएम हॉस्पिटल, पुणे

## पोसीओडी : चॅलेंजिस्टॉक ओव्हरियन डीमोज

तुट्टुणा, म्हायमाचा अणव, एकदरीतच वेढ्या जीवन्मूर्तीमुळे ष आजारही सायना करुणा लागणाऱ्या तरुण मुलांचे प्रमाण वाढते आहे. या आजाराने अंशारकान्त गाठी वेतात (ओव्हरियन सीस्ट) आणि त्यामुळे हार्मोनचा समतोल बिघडतो. यामुळे इमन वाहणे, चेहर, हातावचावर अली फोडार लागू येणे, भासिक पाळे अनियमित होणे व त्यामुळे गर्भधारणा होण्यास अडथळी येऊन, चॅलेंजिंग घरबांधे प्रमाण वाढते. 'इन्सुलिन रेसिस्टन्स' वाढल्यामुळे मधुमेहाचा खेळ वाढतो. 'पोसीओडी' ही बदलत्या जीवनशैलीमुळे निर्माण झालेली आहे. वेळीच सावध होऊन वैद्यक आहार व निश्चित व्यायाम करून यजन निश्चयाने टाकणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

## हृदयरोग

धमन्यांमध्ये वाढलेल्या चरबीमुळे अडथळी येऊन हृदयामुळे पुरेसा रक्तपुरवठा होत नाही. मग तो चांगू निवडायला किंवा मृत होतो. ह्याला हृदयविकाराचा झटका किंवा 'हार्ट अटॅक' असे म्हणतात. समतोल बिघडणारे शारीरिक इन्फ्लेमेशन व प्रोबोटेरिऑन हाय फ्लोरोमुळे सुरक्षित राहतात. याच प्रभाव रेशेवैद्यकीयत टिकतो. या साध्याच्या तरुणांमध्येही निवडायला वाढलेले धुपक्याचे प्रमाण, उच्च रक्तदाब, वाढलेले कोलेस्ट्रॉल, मधुमेह, स्मृतता पाहणेवरच मानसिक तणाव-तणाव, 'जेवणेची पर्याय काढणे' इत्यादी घडायला हृदयविकाराचा धोका दिसून येत आहे.

## मानसिक आजार

स्पर्धा, कावणेबायती करणा लोकांमध्ये संघर्ष, मलमेल, ईर्ष्या, मारे झळी स्वतःच उरामरीत्य वारण्याचा अट्टहास, मर आणि करिअर धोकाग्रहण 'सुरव्युत्पन्न होण्यासाठी घडणारे स्वतःला, मुलांचा पुरास वेळ देत येत नसण्याने असलेली अपराधवैषम्य' धायना, पुरेसा कॅल्शियम घ्यायला नसल्यास होणारी कुपोषण या सव्यात आनचे र्थे चिह्नचिह्न, चिंता, कावणी व पावळाने येणारे नैराश्य याचा समतल करते आहे. समुची आजार वरु सक्ते. त्यासाठी सोपाळण्याची कुत्रकाळण्याची, सक्षम बनवण्याची,

घकायकींच्या जीवनशैलीमुळे स्त्रियांना होणाऱ्या आजारांची माहिती गेल्या भागात आपण घेतली. पोसीओडी, हृदयरोग आणि मानसिक आजारंबद्दल आज जाणून घेऊ या. स्त्रीचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य जपण्यासाठी तिच्या कुटुंबासह तिने स्वतःही पुढाकार घेणे आवश्यक आहे.

## आरोग्यमंत्र

गर्भ असतो हे जाणून घ्यायला नवीनतर मनाचा हा गुंत वाढत नाही. हे टाळण्यासाठी, एकूणच निवडायला कॅल्शियम सामाजिक स्वस्थतासाठी तबका समतल गरज लागल्यास समुपदेशन देणे महत्त्वाचे

## आरोग्याची त्रिमुक्ती

ध्यानधारण, प्राणायाम, छंद जे अडथळी-निवडायला, कुटुंबासह मॅजिस्ट्रीटवत वेळ घालवणे मनाच्या अड आरंभक आहे. विशेषतः हॉस्पिटली सन निमित्त व्यायाम व पुरेसे झोप ही कि टोकायत हवी. वेळोवेळी निश्चितपणे तबकासह करून घ्यायला पाहिजेत. वैद्यकरून आपला सवकार रोखितान व उपचार सुरू करू शकतो.





Know more about Hypertension in young adults and how it can affect one's health from Dr. Vipul Chakurkar

<https://www.youtube.com/watch?v=toYLCEyhKSQ>



Listen to Dr. Sagar Kulkarni as he talks about Diabetes and how it can affect your kidneys.

<https://www.youtube.com/watch?v=jqLy-SzU61c>



Know more about what steps parents can take to keep their children safe from kidney disease from Dr. Richa Muley.

<https://www.youtube.com/watch?v=7zoWM54esoY>



Listen to Dr. Nivedita Pandey as she tells us how to identify CKD in children and what can be done in such situations.

<https://www.youtube.com/watch?v=AjMJCT0GQ9s>



Listen to Dr. Lobo as he tells us all about Haemodialysis.

[https://www.youtube.com/watch?v=80cA6Q65O\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=80cA6Q65O_w)



Listen to Rohini Sahasrabudhe as she speaks shares her tremendous experience on how kidney donation can affect the donor and recipient's lives.

<https://www.youtube.com/watch?v=oKS2VCFLQLk>



Know more about Kidney transplantation from Dr. Vipul Chakurkar

[https://www.youtube.com/watch?v=khQXL-6\\_26M](https://www.youtube.com/watch?v=khQXL-6_26M)



Jasmeet Kaur Arora, Assistant Transplant Coordinator explaining the procedures for a successful transplant.

<https://www.youtube.com/watch?v=WGZJQgQsBf8>



Dr. Jyoti Sharma tells us about what causes enuresis in children, how it can be prevented and how parents can help their children cope.

<https://www.youtube.com/watch?v=qhRNCzUUa2I>



Know more about, how you can keep your and your family's kidneys healthy and avoid long terms kidney related problems from Dr. Jyoti Singhal.

<https://www.youtube.com/watch?v=Sm7dMNURd2Y>



<p><b>WORLD KIDNEY DAY</b></p> <p><b>Did You Know?</b> Your Kidneys make urine and remove wastes and extra fluids from your blood.</p>  <p><b>Did You Know?</b> Your Kidneys control your body's chemical balance.</p>  <p>For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460</p>	<p><b>WORLD KIDNEY DAY</b></p> <p><b>Did You Know?</b> Your Kidneys help you make red blood cells.</p>  <p><b>Did You Know?</b> Your Kidneys help keep your bones healthy.</p>  <p>For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460</p>	<p><b>WORLD KIDNEY DAY</b></p> <p><b>Did You Know?</b> Your Kidneys help control your blood pressure.</p>  <p>For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460</p>
--	--	--

**SELF-INJURY AWARENESS DAY**  
**Why is it important?**

Self-Injury Awareness Day is all about showing people who self-harm that **they are not alone.**



The day helps them to know that **there are people who care** and that they can reach out for help when they are hurting.



**SELF-INJURY AWARENESS DAY**  
**Why is it important?**

This day helps raise awareness of **why people self-harm** and what can be done to help.

It helps erase stigma and stereotypes around self-injury.




**SELF-INJURY AWARENESS DAY**  
**Why is it important?**

People who self-harm can **find communities they can connect with** and draw support from. They can also find professionals who can help them with their struggles and guide them towards safer ways to deal with them.

It connects people to real help.




The world needs more kindness and **WORLD BIPOLAR DAY** is another day to remind us of that.

**Understanding Bipolar Disorder**



For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460



The world needs more kindness and **WORLD BIPOLAR DAY** is another day to remind us of that.

**MYTH : Bipolar disorder just means mood swings.**



**Understanding Bipolar Disorder**

Manic and depressive episodes are far extreme than regular mood swings.

For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460



The world needs more kindness and **WORLD BIPOLAR DAY** is another day to remind us of that.

**MYTH: Its just an excuse for erratic behavior.**



**Understanding Bipolar Disorder**

Bipolar disorder is as real as diabetes, arthritis or multiple sclerosis.

For more information call 020 6603 7460 020 2621 7460





**KEM Hospital PUNE**

The good news is that Tuberculosis is **CURABLE!**

**World Tuberculosis Day**

FOR MORE INFORMATION, CALL US ON: 020 6603 7460 / 020 26217460

**WORLD DOWN SYNDROME DAY 21 March**

**I LOVE to learn**  
Many children with Down Syndrome attend main stream schools.

**I LOVE to play**  
Children with Down Syndrome make friends, play and enjoy life thoroughly.

**I LOVE to create**  
There are famous actors, painters, models among people with Down Syndrome.

**I LOVE to work**  
People with Down Syndrome are excellent employees.

**For more information reach out to us**  
**020 2621 7460 or 020 6603 7460**

**KEM Hospital PUNE**  
Quality care, ethics, no patient left behind.

A circular inset image showing a smiling woman with her hair in a bun, wearing a white t-shirt and yellow overalls, with her arms outstretched.