

शरिराला पाण्याची आवश्यकता

व्यायाम करताना पाणी पिणे शरिराला हानिकारक असते अशी एक जुनी समजूत आहे. आपणा सर्वांना ठाऊक आहे की शरिरातील लघवी व घामावाटे निघून जाणाऱ्या द्रवांची भरपाई होणे आवश्यक आहे व त्याकरता दोन ते तीन लिटर द्रव पदार्थ रोज पोटात जाणे जरूर आहे. आपण सर्वजण खरेच तेवढी पेये पितो कां? भरपूर पाणी पिण्याचे फायदे किंवा पाण्याच्या अपुऱ्या सेवनाने होणारी शारिरीक हानी कदाचित सर्वांच्या लक्षात येत नसेल. शरिरातील प्रत्येक पेशीतील मुख्य घटक म्हणजे पाणी. आपल्या एकूण वजनाच्या ५५ ते ६० टक्के अंश पाणी असते. अन्नाशिवाय माणूस तीन महिने जगू शकतो, पण पाण्याशिवाय फक्त काही दिवस काढता येतात. जठरातील व आतड्यातील सर्व जीवोपयोगी घटक प्रत्येक पेशीपर्यंत नेण्याचे काम पाणी करते. तसेच शरिरातील त्याज्य घटक पाण्यातून मूत्रपिंडाद्वारे लघवीवाटे बाहेर टाकले जातात. म्हणजे पाणी हे अनेक घटकांचा चयापचय करण्याचे माध्यम बनते. सांध्यांत, डोळ्यांत, मज्जारज्जूमध्ये पाण्याचा उपयोग शॉक अॅबसॉर्बर किंवा हादरे सामावून घेण्याचे माध्यम व वंगण म्हणून होतो. भोवतीच्या वातावरणातील तापमानानुसार कमी-जास्त घाम येण्याने शरिराचे तापमान प्रमाणात राखले जाते. शरिराला पाणीपुरवठा व्यवस्थित झाला तर तब्येत तंदुरुस्त रहाते, ताकद वाढते, जोम वाढतो, पचनसंस्था उत्तम काम करते. बद्धकोष्ठतेचा त्रास होण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे पाण्याचे अपुरे सेवन हे आहे. भरपूर पाणी प्यायल्याने अन्न खाणे काही प्रमाणात टाळले जाते. सर्वसाधारणपणे जेव्हा शरिराला पाण्याची गरज असते तेव्हा ग्लासभर पाणी पिण्याऐवजी लोक डब्यात हात घालून काहीतरी खातात!

मुबलक पाणी न पिण्याचे अनेक तोटे आहेत. शरिरातील द्रवांचे प्रमाण कमी होते. त्याचे परिणाम म्हणजे त्वचा कोरडी पडणे व खाज सुटणे, दमल्यासारखे वाटणे, चित्ताची एकाग्रता न होणे, डोळ्यांना अंधुक दिसणे, मज्जासंस्था व स्नायूवरील ताबा कमी होणे, वगैरे. अनेक दिवसांनंतर रक्तदाब, मूत्रपिंडाचे कार्य, पचनक्रिया यांवरही वाईट परिणाम होतात.

शरिराला जरूर असलेले द्रव पदार्थ वेगवेगळ्या स्वरूपात पुरवता येतात. पण शुद्ध व स्वच्छ पाण्याची सर कशालाच नाही. कोका कोला, लिम्का सारख्या शीतपेयांत भरपूर साखर व इतर अपायकारक घटक असतात. कॉफी, चहा, दारू मुळीच फायद्याची नाहीत. कारण ती शरिराच्या जलशोषण क्रियेत अडथळा आणतात व त्यांच्या अतिरिक्त सेवनाने मूत्रावाटे जास्त पाणी शरिराबाहेर टाकले जाते.

फार वेळा लघवीस जावे लागते या सबबीमुळे पाणी पिणे टाळले जाते. व्यायाम करताना व झाल्यावर घाम आल्याने तहान लागली तरी कित्येकजण तिकडे दुर्लक्ष करतात. लहान मुले व वयस्कर माणसे आळसामुळे तहानेकडे काणाडोळा करतात. शरिराला व्यवस्थित पाणीपुरवठा होण्यासाठी

संपादकीय

आपणा सर्वांच्या आशिर्वादाने मिशन आरथ्रायटिस इंडिया (माई) ने दुसऱ्या वर्षात पदार्पण केले आहे. सन २००२ चा पहिला अंक आपल्या हातात देताना आम्हास आनंद होत आहे. आपणास माहीतच आहे की 'माई' ही संस्था संधिवात व अस्थिरोगांच्या रुग्णांनी स्थापलेली असून ती तशाच रुग्णांच्या मदतीकरता व आधाराकरता कार्यरत आहे. संस्था नवी असून ती ना नफा ना तोटा तत्वावर उभारलेली आहे. नवबालकाप्रमाणे अजून रांगणे व उभे राहण्याचा धडपडत प्रयत्न करणे या अवस्थेतून ती जात आहे. आपणा सर्वांच्या सक्रिय पाठिंब्याच्या आधारे ती व्यवस्थित चालू शकणार आहे. ऐच्छिक देणग्या व नाममात्र सदस्य शुल्क यांवर संस्थेचा आर्थिक भार रहाणार आहे. आम्हास आपणाकडून सहभागाची अपेक्षा आहे. आपल्या जवळपासच्या सांधे व अस्थिरोगांच्या रुग्णांना, रुग्णांचे नातेवाईक व हितचिंतक यांना 'माई' चे सभासद होण्यास उद्युक्त करावे. आम्ही पाठविलेल्या अंकाबद्दल आपली प्रतिक्रिया काय आहे ते आम्हास कळल्यास त्या सूचना विचारात घेऊन शक्य तेवढ्या सुधारणा अंमलात आणता येतील. आपणास लेख, माहिती, विचारणा, सूचना, पत्रे वगैरे पाठवायची असल्यास ती आमच्या पत्त्यावर पाठवावीत. त्यातील जे साहित्य योग्य वाटेल त्याचा पुढील काही अंकांत समावेश करण्याचा जरूर विचार केला जाईल.

आमची वार्षिक सभा १६ ऑक्टोबर २००१ रोजी झाली, तिचा संक्षिप्त वृत्तांत अन्यत्र दिला आहे. आपण सर्व त्या सभेला उपस्थित होतात अशी आशा आहे. याशिवाय थोड्या थोड्या कालांतराने आम्ही पुण्यातील निरनिराळ्या भागांत जनजागरणाकरता छोट्या सभा घेतो. त्यातील एक २६ जानेवारी २००२ रोजी औंध, पाषाण भागात घेतली जात आहे. आपल्या भागात अशी सभा भरविणे योग्य वाटल्यास आमच्याशी संपर्क साधून सक्रिय मदत केल्यास आम्ही तशी व्यवस्था करू शकू.

आपणा सर्वांना हे नूतन वर्ष सुखाचे व आनंदाचे जावो ही जगन्निर्घंत्याच्या चरणी प्रार्थना.

धन्यवाद!

- डॉ. कालिंदी फडके

दिवसातून अनेकदा मोठा ग्लास भरून पाणी पिण्याची सवय ठेवावी. सकाळी उठल्यावर, व्यायामापूर्वी व नंतर, आंधोळीनंतर, प्रत्येक जेवणानंतर, रात्री झोपताना एकेक ग्लास पाणी पिण्याचा क्रम ठेवावा. सारखे पाणी प्यायचा कंटाळा आल्यास पाण्यात थोडा फळांचा रस घालून प्यावे किंवा बिन साखरेचा व फिका हर्बल चहा घ्यावा. जास्त पाण्याच्या सेवनाने अनेकदा बाथरूमला भेट द्यावी लागेल हे खरे, पण तब्येत तंदुरुस्त राहिल!

- उषा जातेगांवकर

अपंग व्यक्तींना येणाऱ्या रोजच्या जीवनातील अडी अडचणी

हाडे व सांध्यांच्या रुग्णांना कालांतराने थोडेफार अपंगत्व येते. अशा रोगांचे निदान झाले की रुग्ण येणारे अपंगत्व मनाने स्वीकारून उर्वरित आयुष्य जितक्या स्वतंत्रपणे व सुखासमाधानाने जगता येईल तितके जगण्याचा प्रयत्न करतात. डॉक्टरही अशा रुग्णांना नैराश्य व स्वतःबद्दल कीव वाटणे या सापळ्यात न अडकण्याचा सल्ला देतात. रुग्णांच्या जवळपासच्या लोकांनीही वाजवीपेक्षा अधिक काळजी न केल्यास असे रुग्ण आत्मसन्मान बाळगून स्वतंत्रपणे जगू शकतात. इतकेच नव्हे तर इतर समदुःखी रुग्णांना मदतही करू शकतात.

व्याधिग्रस्त व अपंगांना स्वतंत्र आयुष्य जगण्यासाठी जरूर त्या सुविधा मात्र पाश्चात्य देशांप्रमाणे भारतात उपलब्ध नाहीत. असे रुग्ण एकेकटे रहात असतील तर त्यांना वाणजिन्नस, औषधे, फळे, भाज्या व इतर जीवनोपयोगी वस्तू घरपोच मिळाल्या तर फार फायद्याचे होते. बँकेचे व्यवहार घरबसल्या झाले तर किती बरे होईल! घराबाहेर पडल्यावर दुकानात, रेस्टॉरंटमध्ये, सिनेमागृहात शिरताना पायऱ्या चढणे सुद्धा काही अपंगांना मुश्कील होते. जवळच रॅम्प अथवा जादा चढ नसलेला छोटा रस्ता केला तर चाकांची खुर्ची वर नेणे सोपे होईल. लहान मुलांना बाबागाडीतून नेणारे आई-बाप सुद्धा खूष होतील! बिल्डिंगच्या प्रवेशद्वाराजवळ अपंगांच्या वाहनांकरता दोन पार्किंगच्या जागा राखून ठेवणे सोयीचे होईल.

अमेरिका, इंग्लंड व इतर पुढारलेल्या देशांत अशा सुविधा सर्वत्र आढळतात. मोठ्या शॉपिंग सेंटर्समध्ये बॅटरीवर चालणाऱ्या चाकांच्या खुर्च्या सर्रास उपलब्ध असतात. चढण्याकरता ५-७ पायऱ्या असतील त्यांच्या शेजारी हमखास रॅम्प असतो. प्रत्येक सार्वजनिक शौचालय- समुदायात एक तरी शौचालय अपंगांकरता असते. चाकांची खुर्ची आत नेण्याकरता शौचालयाची दारे रुंद असतात. शौचकूप उंच असून भिंतींना आधाराकरता दांड्या बसवलेल्या असतात. पदपथांची उंची बेताची व त्यात थोड्या-थोड्या अंतरावर उतार असतात. इंग्लंडमध्ये बस ड्रायव्हरना विनंती केली की ते बसमधून उतरण्याचा प्लॅटफॉर्म एक बटण दाबून पदपथाच्या लेव्हलला आणतात. म्हणजे बसमध्ये चढणे, उतरणे सोपे होते. एका विमानात मी काही दृष्टीहीन लोकांचा मेळावा मजेत प्रवासाला निघालेला पाहिला. हवाई सुंदरी त्यांना सर्वतोपरी मदत करत होती. एका समुद्रकिनारी एक स्त्री चेहऱ्याला ऑक्सिजन मास्क लावून व बरोबर ऑक्सिजन सिलेंडर घेऊन मजेत फिरत होती.

अशा देशांत शारिरीक व्यधींचा बाऊ न करता व अपंगत्वाचा अडथळा पार करून आनंदी जीवन समरसून जगणारांबद्दल सर्वांना मोठे कौतुक वाटते. शारिरीक दौर्बल्य हा कीव करण्याचा विषयच हे लोक होऊ देत नाहीत!

आपल्या देशात वर उल्लेखिलेल्या व इतर सर्व सुविधा नाहीत, तरी थोड्याफार सोयी तरी आपण अपंगांना नक्की पुरवू शकू. रोजच्या व्यवहारात साधी सुरुवात म्हणजे बेताच्या उंचीचे, गुळगुळीत पृष्ठभाग असलेले व थोड्या थोड्या अंतरावर चाकांची खुर्ची नेण्यासाठी लहान चढ व उतार असलेले पदपथ तयार करणे, रस्ता ओलांडण्याकरता जागोजागी झेब्रा क्रॉसिंगचे पट्टे ठेवणे, त्या पट्ट्यांवरून कोणीही पादचारी रस्ता ओलांडत असताना दोन्ही बाजूंची वाहनांची रहदारी तात्पुरती थांबवणे, वगैरे. भारतात सध्या

‘माई’ च्या वार्षिक सभेचा वृत्तांत

जागतिक आरोग्य संघटनेचा (W.H.O.) पाठिंबा असलेल्या अस्थी व सांध्यांच्या व्यधींचे दशक-नॅशनल ॲक्शन नेटवर्क (BJD-NAN) व माई यांची संयुक्त वार्षिक सभा दि. १६.१०.२००१ रोजी नेहरू मेमोरियल हॉल, पुणे येथे थाटामाटाने साजरी झाली.

सभेपूर्वी उपस्थितांकरतां मिलिटरी बँडच्या संगीताच्या पार्श्वभूमीवर चहापान आयोजित केले होते. सभेची सुरुवात BJD-NAN चे सदस्य व ‘माई’ चे अध्यक्ष श्री.पी.सी. नहार यांनी दोन्ही संस्थांच्या कामाचा पहिल्या वर्षाचा आढावा घेऊन केली. त्यानंतर डॉ.अरविंद चोप्रा (कन्सल्टिंग च्युमॅटॉलॉजिस्ट) यांनी संधिवाताबद्दल चार शब्द सांगून W.H.O. च्या सहाय्याने त्यांनी चालविलेल्या भिगवण येथील प्रकल्पाबद्दल माहिती दिली. शहरी व ग्रामीण भागात आढळणारे संधिवाताचे प्रकार, रहाणीमानातील फरक वगैरे विषयांवर सुरेख शब्दांत विवेचन केले.

डॉ. सतीश गोरे (ऑर्थोपेडिक सर्जन) यांनी पाठीच्या मणक्यांच्या आजाराबद्दल, त्याचबरोबर रुग्ण डॉक्टरांकडे तपासणीस आल्यावर डॉक्टरांना काय काय महत्त्वाची माहिती हवी असते व इतर सटर फटर गोष्टी सांगण्याने डॉक्टरांचा बहुमोल वेळ कसा वाया जातो याचे अतिशय रोचक भाषेत वर्णन केले.

डॉ. कालिंदी फडके या संधिवाताच्या रुग्ण असून त्यांनी वीस वर्षांपेक्षा अधिक काळ अमेरिकेत संधिवातावरील संशोधनात व्यतीत केला आहे. संधिवाताच्या रुग्णांना रोग बळावल्यावर कशा त्रासातून जावे लागते याची त्यांना पूर्ण कल्पना असल्याने त्यांनी भारतात स्थायिक होण्याचा निर्णय केला. आपले काही अनुभव सांगून अत्यंत सकारात्मक दृष्टीकोन ठेवल्यास रुग्णांना भविष्यातील वाटचाल फार कठीण वाटत नाही असा काही उदाहरणे देऊन त्यांनी दिलासा दिला.

यानंतर कु. श्वेता राममूर्ती यांचा भरतनाट्यमूचाअतिशय प्रेक्षणीय कार्यक्रम झाला. डॉ. चोप्रांच्या एक अपंग संधिवातरुग्ण श्रीमती ढमाले यांचा पुष्पगुच्छ देऊन सत्कार केला गेला.

सौ. शरयू भट यांनी समारोपाचे भाषण केले. सर्व कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्री. सचिन खंडेलवाल व कु. शोभा सलूजा यांनी उत्तम रितीने केले.

वाहतुकीची स्थिती अशी आहे की जो तो वाहतूक कायद्यांचे उल्लंघन करीत स्वतःचे वाहन पुढे कसे रेटता येईल ते पाहतो. अपंगांनी रस्ता ओलांडणे राहू द्या, धडधाकट माणसांवर वाहने आदळून त्यांना अपंगत्व येईल अशी सद्यस्थिती आहे! याकरता आर.टी.ओ. व पोलिस यांच्या सहकार्याने सर्व समाजाला वाहतुकीचे नियम कटाक्षाने पाळण्याचे प्रशिक्षण दिले पाहिजे व नियम मोडणारांना जबर शिक्षा केल्या पाहिजेत. समाजाची मानसिकता एका रात्रीत बदलत नाही हे खरे आहे पण आता सुरुवात केल्यास निदान पुढच्या पिढीच्या आचार-विचारांत फरक पडेल अशी आशा करण्यास हरकत नाही.

- उषा जातेगावकर

संपादकीय मंडळ -	डॉ. कालिंदी फडके उषा जातेगावकर शरयू भट
प्रकाशक -	शिवानी बर्वे दि आर्ट वर्कशॉप

संधिवात रुग्णांसाठी व्यायाम

ज्या दिवशी आपले सांधे दुखत असतात व स्नायू आखडतात त्या दिवशी व्यायामाचा विचार देखील मनाला त्रास देतो, खरं ना? पण शास्त्रीय दृष्ट्या संधिवाताचा त्रास असणारांना सांधे व त्याभोवतीचे स्नायू यांची हालचाल व नियमित व्यायाम यांची अतिशय जरूरी आहे. एकंदरीतच व्यायामामुळे तब्येत तंदुरुस्त रहाते, कामे करायला हरुप येतो, झोप नीट लागते व वजन आटोक्यात ठेवता येते. संधिवातामुळे सांधे थोडेफार झिजले असले तरीही त्यांच्या दोन्ही बाजूंचे स्नायू व्यायामाने कार्यरत व बळकट ठेवले तर सांधे लवचिक रहातात, हाडे व कूर्चा यांना फायदा होतो. दुखण्या सांध्यांना थोडी व्यायामाची 'मात्रा' दिल्यास दुखणे कमी होते. सुरुवात करायला इच्छाशक्ती लागते, पण नंतर त्यांचे चांगले परिणाम जाणवून व्यायामाचे व्यसन लागते. "आम्ही घरकाम खूप करतो, व्यायामची आम्हाला जरूरी नाही" हे म्हणणे पूर्णपणे चुकीचे आहे. घरकाम, जिने चढणे, स्नान करणे, स्वयंपाक, वगैरेमुळे आपल्या स्नायूंना Full range of motion असे व्यायाम होत नाहीत.

संधिवाताच्या रुग्णांना तीन प्रकारच्या व्यायामाची जरूरी आहे. आपल्या रोजच्या Exercise Program मध्ये या सर्वांचा समावेश व्हावा.

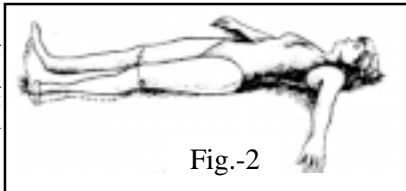
- 1) Range of Motion (Flexibility Exercises)
- 2) Strengthening Exercises and
- 3) Endurance Exercises

1) Flexibility Exercises :-

यातील व्यायामाचा प्रत्येक प्रकार ३ ते १० वेळा करून हळू हळू त्यात वाढ करावी. व्यायाम करताना श्वास सोडणे व झाला की घेणे ही क्रिया नियमित करावी. सर्व अवयवांना ताण पडावा म्हणून काही प्रकार खाली देत आहे.



- (१) पाठीवर झोपून पाय सरळ ठेवावेत. ते गुडघ्यात वाकवून पोटाजवळ आणावेत. दहा अंक मोजून पुनः सरळ करावेत. (Fig.-1)
- (२) संपूर्ण पाय गुडघ्यात न वाकवता दुसऱ्या पायावरून कडेला नेता येईल तितका न्यावा.
- (३) पाय ताठ ठेवून गुडघे आतील बाजूस वळवण्याचा प्रयत्न करावा. (Fig.-2)
- (४) पाय ताठ ठेवून फक्त गुडघे जमिनीवर घट्ट दाबण्याचा प्रयत्न करावा.



- (५) हात खांद्यापासून वर खाली करावेत.
- (६) खुर्चीवर बसून टाचा जमिनीवर ठेवून चवडे वर अुचलावेत. नंतर चवडे टेकून टाचा वर उचलाव्यात.
- (७) हातापायांची बोटे व मान यांना भरपूर ताण द्यावा.
- (८) एक हात मागे पाठीवरून खाली व दुसरा कमरेकडून वर नेऊन

पाठीवर दोन्ही हातांची बोटे एकमेकांना लावावीत, वगैरे वगैरे.

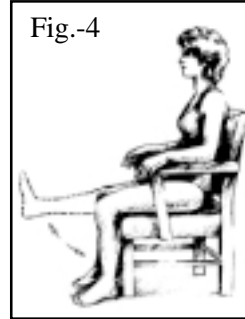
2) Isometric Exercises :-

या प्रकारच्या व्यायामांत सांधे न हलवता दोन्ही बाजूंचे स्नायू घट्ट करण्यावर भर द्यावा. एक उदाहरण - सरळ पाठीच्या खुर्चीवर बसून पाय सरळ खाली सोडावेत. घोट्याच्या थोडे वर एका पायाची दुसऱ्या पायावर अढी घालून मागील पायाने पुढील पायावर व पुढील पायाने मागील पायावर दाब देऊन १० सेकंद मोजावेत. पायांची अदलाबदल करून पुनः तोच व्यायाम करावा. यामुळे गुडघे वाकवणारे व सरळ करणारे स्नायू घट्ट होतात. (Fig.-3)



3) Isotonic Exercises :-

अशा व्यायामांत सांधे हलवून स्नायू बळकट करायचे असतात. हे व्यायाम भराभर केले किंवा पायाभोवती अर्धा किंवा एक किलो वजनाचे पट्टे बांधून केले तर खूप उपयोग होतो. एक उदाहरण - खुर्चीत बसून पायांचे तळवे जमिनीवर टेकवावेत. तळव्यांत थोडे अंतर ठेवावे. एक पाय वर उचलून जमिनीस समांतर अवस्थेत १० सेकंद ठेवून खाली आणावा नंतर दुसरा उचलावा. (Fig.-4)



4) Endurance Exercises :-

हे व्यायाम म्हणजे चांगले बूट घालून भराभर चालणे, कोमट पाण्यात पोहणे व पाण्यात उभे राहून व्यायाम करणे, व्यायामाच्या स्थिर सायकलवर बसून पॅडल मारणे, वगैरे. स्थिर सायकलला Resistance न लावता १५-२० मैलांचे ताशी वेगाने किंवा मिनिटाला ६० वेळा पॅडल मारणे अशी सुरुवात करून नंतर हळूहळू Resistance वाढवून वेग वाढवणे. असा व्यायाम रोज ३० मिनिटे तरी करावा.

व्यायाम निवडण्याअगोदर व सुरु करण्याअगोदर Physiotherapist शी चर्चा करणे केव्हाही चांगले. म्हणजे प्रकृतिमानाला प्रतिकूल व्यायाम न करून सांध्याची इजा टाळता येईल. व्यायाम करणे ही सुरुवातीला फार कंटाळवाणी गोष्ट वाटू शकते. या करता जोडीला कोणी मिळाल्यास अथवा संगीत ऐकत करता आल्यास उत्तम. आठवड्याचे ६ दिवस व्यायाम करून एक दिवस सुट्टी घ्यायची, तर सुरुवातीला सुट्टीच्या दिवशी मिळणाऱ्या आरामाचा विचार करावा. हळूहळू तसा आरामच नको असे वाटेल ! सांधे फार आखडले असल्यास प्रथम गरम शॉवर घ्यावा किंवा सांधे थंड पाण्याने शेकावेत. सावकाश व्यायाम सुरु केला की सांधे मोकळे होतात. अखेर हा प्रयत्नांचा व सवयीचा खेळ आहे. उपयोग नक्की होईल ही खात्री बाळगा.

Happy Exercise for Healthy & Happy Life !

- डॉ. कालिंदी फडके

Ref. : Arthritis Foundation, U.S.A.-Booklets & Brochures.

माणूस डॉक्टरांकडे केव्हा जातो, तर त्याचे काहीतरी दुखू लागते तेव्हा. जोपर्यंत शरीर काही तक्रार करित नाही तोपर्यंत त्याला डॉक्टरांची आठवणही येत नाही. इतकेच कशाला, संधिवाताचे पेशंट्सही रोजचे ठराविक औषध घेऊन बरे असतात तेव्हा डॉक्टरांना विसरलेले असतात. जेव्हा एखादा अवयव दुखू लागतो, ठणकू लागतो तेव्हा डॉक्टरांची तीव्रतेने आठवण येते. आणि मग तो डॉक्टरांच्या भेटीसाठी जातो. अशावेळी डॉक्टरांकडून पेशंटच्या व पेशंटकडून डॉक्टरांच्या नेमक्या काय अपेक्षा असतात ते पाहू.

डॉक्टरांच्या पेशंटकडून अपेक्षा

- डॉक्टरांच्या भेटीस पहिल्यांदा येताना आपली सर्व वैद्यकीय माहिती, लॅब रिपोर्ट्स, एक्स-रेज व इतर जुने रिपोर्ट्स बरोबर आणावेत.
- स्पेशॅलिस्ट डॉक्टरांच्या भेटीची वेळ फोन करून ठरवावी व वेळेअगोदर १५-२० मिनिटे दवाखान्यात हजर व्हावे.
- आपल्या आजाराचा इतिहास व शारिरीक त्रासाचे वर्णन व्यवस्थित व क्रमवारीने करावे. शक्यतो वैद्यकीय परिभाषा न वापरता साध्या शब्दांत माहिती सांगावी. उदा. संधिवाताचा त्रास असल्यास 'मला गुडघ्याचा संधिवात आहे' असे न सांगता कुठे, केव्हा, कसे व किती दुखते यांचा तपशील द्यावा. आजाराचे निदान करणे डॉक्टरांवर सोपवावे.
- आपल्या आजाराशी संबंधित नसलेल्या गोष्टींची चर्चा करून डॉक्टरांचा बहुमूल्य वेळ खर्चू नये.
- फारशी ओळख नसताना सुरुवातीच्या भेटीमध्ये डॉक्टरांशी मैत्रीच्या भावनेने गप्पा मारू नयेत.
- फोनवरून डॉक्टरांचा सल्ला घेताना डॉक्टरांनी दिलेले शेवटचे प्रिस्क्रिप्शन हाताशी ठेवावे. फोनवरील संभाषण थोडके व मुद्याला धरून असावे. डॉक्टरांनी फोनवर सल्ला दिल्यास तो लिहिण्याकरता कागद व पेन जवळ ठेवावे.
- डॉक्टरांकडे जाताना डॉक्टरना तपासणी करणे सोपे होईल असे कपडे वापरावेत. ही गोष्ट मुख्यतः स्त्रियांनी लक्षात ठेवावी.
- एखादा जवळचा नातेवाईक किंवा मित्र दवाखान्यात बरोबर नेणे योग्य आहे. पण बऱ्याच लोकांना आपल्या समवेत नेऊन गर्दी करू नये.
- आपण घेत असलेली औषधे बरोबर नेऊन डॉक्टरांना दाखवणे केव्हाही चांगले.
- आपला आजार व त्यावरील उपाययोजना यांच्याबद्दल डॉक्टरांशी खरे व स्पष्टपणे बोलणे हे फार महत्वाचे आहे.

- डॉ. अरविंद चोप्रा

पेशंटच्या डॉक्टरांकडून अपेक्षा

- डॉक्टरांची अॅपॉईंटमेंट लवकरात लवकर मिळावी.
- आजकालच्या गतिमान जीवनात अनेक कारणांमुळे पेशंटलाही डॉक्टरांकडे फारवेळ तिष्ठत राहणे शक्य नसते, याची जाणीव असावी.
- मदतनीस डॉक्टरने सर्व केस लिहून घेऊन प्राथमिक तपासणी केलेली असली तरीही मुख्य डॉक्टरांनी पेशंटला स्वतः तपासावे.
- पेशंटच्या सर्व तक्रारी शांतपणे समजून घ्याव्यात.
- पेशंटला समजू शकेल अशा प्रकारे त्याच्या तपासण्यांचे आणि रोगाचे निदान त्याला समजून सांगावे.
- पेशंटने घेण्याच्या औषधांची नावे आणि ती औषधे केव्हा, कशाबरोबर, किती प्रमाणात आणि किती दिवस घ्यायची आहेत ते लेखी द्यावे.
- दिलेले प्रत्येक औषध म्हणजे काय आहे आणि त्याचा फायदा कसा होणार आहे ते पेशंटला नीट समजावून पटवून द्यावे.
- पेशंटने आहार-विहाराबाबत कोणती पथ्ये पाळावीत ते लेखी द्यावे.
- पेशंटच्या सवयी अथवा दिनचर्येत बदल करणे आवश्यक असल्यास तसे अवश्य सांगावे.
- पेशंटच्या गैरसमजुती आणि शंकांचे निरसन करावे.
- बहुसंख्य पेशंट्स च्या मनात डॉक्टरांविषयी आत्यंतिक आदराची व विश्वासाची भावना असल्याने डॉक्टरांचे निदान आणि सूचना स्पष्ट, सत्य आणि तरीही आशादायक व मानसिक बळ देणाऱ्या असाव्यात.
- पेशंटच्या जवळच्या नातेवाईकांना, मदतनिसांना पेशंटच्या व्याधीची पूर्ण कल्पना देऊन मदतीस उद्युक्त करावे.

- शरयू भट

बुक-पोस्ट

प्रति,

मा.श्री./सौ. _____

From,

Mission Arthritis India MAI

सेंटर फॉर र्यूमॅटिक डिझीजेस,

संधिवात व कणा विकार उपचार केंद्र, हार्मीस एलीगन्स, कॉन्व्हेंटस्ट्रीट, कॅम्प, पुणे-१

Fax : 020-6138980. E-mail : maipune@vsnl.com

Phone : 020 - 6348291