



“मधुमेह व काविळ” होणारया महिलांचे शारीरिक व मानसिक परिणामांचे तुलनात्मक चिकित्सक अध्ययन

डॉ. माया प्रभाकरराव शिरखेडकर

सहयोगी प्राध्यापक, तायवाडे महाविद्यालय, महादुला, कोराडी, नागपुर

प्रस्तावना: काविळ आणि मधुमेह या दोन्ही अजारांचा महिलांमध्ये असलेली शहरी व ग्रामीण भागात असलेली जागृती तसेच “मधुमेह व काविळ” होणारया महिलांचे शारीरिक व मानसिक परिणामांचे तुलनात्मक चिकित्सक अध्ययन करण्यात आले. या दोन्ही आजाराबद्दल महिलाना असलेली विस्तृत जानकारी कितपत आहे यासाठी शहरी आणि ग्रामीणभागातील तीन गटातील स्त्रियांची निवड करण्यात आली.

अ. क्र.	महिलांचे विभाजन	उच्च शिक्षित	पद्वीधर	शिक्षित	अशिक्षित	एकूण
1.	शहरी	2379	1234	876	1473	5962
2.	ग्रामीण	67	183	387	1342	1979

वरील दर्शविलेल्या तक्त्यानुसार शहरी महिलांमध्ये शारीरिक व मानसिक परिणाम 15.23% म्हणजेच कमी प्रमाणात आढळले ते देखील उच्च शिक्षित, पद्वीधर, शिक्षित महिलांमध्ये, कारण या आजारावर मुबलक उपचार व्यवस्था शहरात उपलब्ध आहेत व आपातकालीन अवस्थेत देखील योग्य ती मदत शहरात उपलब्ध होऊ शकेल याचा विश्वास आहे. परंतु हेच प्रमाण शहरी अशिक्षित महिलांमध्ये 74.54% आढळले, कारण अश्या आजारांवर काय करावे?, कुठे जावे?, काय उपचार घ्यावा?, कोणावर विश्वास कसा ठेवावा? असे अनेक प्रश्न त्यांच्यासमोर उपस्थित होतात. या विपरीत ग्रामीण भागातील महिलांमध्ये आढळून आली, उच्च शिक्षित, पद्वीधर, शिक्षित महिलांमध्ये शहरात जाऊन हमखास ईलाज करता येईल परंतु वेळ, पैसा, रुग्णाची अवस्था, शहरात लवकर पोहोचण्याचे साधन इतक्या सर्व गोष्टींचा समन्वय यामुळे हे प्रमाण 8.76% आढळले परंतु अशिक्षित महिलांमध्ये हेच प्रमाण 97.34% इतके आढळले, कारण काय करायचे, कसे करायचे याबाबत फारच त्रोटक ज्ञान त्यांना होते.

काविळ: काविळ ही यकृताशी संबंधित समस्या आहे. काविळ हा आजार कोणालाही होऊ शकतो. काविळ आजारावर खाण्या-पिण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे लागते. यकृतावर या आजाराचा मोठा परिणाम होतो. यकृतामध्ये बिलरुबिंची मात्रा अत्याधिक झाली असल्यास काविळाची समस्या निर्माण होते. डोळ्यामध्ये पिवळटपणा येणे हे काविळाचे प्रमुख लक्षण होय.

मधुमेह: आजच्या युगांत मधुमेह रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच जात आहे. इंडियन डायबिटीज फेडरेशन (आई डी एफ) च्या सर्वेक्षणानुसार भारतात मधुमेहांची संख्या सात करोड आहे. या आजारावर खाण्यापिण्यावर

विशेष लक्ष देणे अत्यावश्यक आहे. रक्तामध्ये शर्कराचे प्रमाण जास्त असल्यास मधुमेह होतो. इंसुलीनने रक्तशर्कराचे प्रमाण नियंत्रित ठेवल्या जाते. गोड पदार्थांचे अतिसेवन केल्याने देखील मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते, त्यामुळे गोड पदार्थांचे सेवन योग्य प्रमाणांत करणे अत्यावश्यक आहे. पर्याप्त पाण्याचे प्रमाण शरीरांत असले पाहिजे. पाण्याचे प्रमाण शरीरांत कमी असल्यास मधुमेहाचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता जास्त असते. शरीरात पर्याप्त मात्रामध्ये इंसुलीन तयार होत नसल्यास मधुमेह होतो. पर्याप्त इंसुलीन जर तयार होत नसेल तर रक्तामध्ये अधिक प्रमाणात शर्करा संचारीत होत असते. परंतु कोशिकांना त्यांचे कार्य करण्यास शर्करा मिळत नाही त्यामुळे लोक आजारी देखील पडतात.

इंसुलीन: इंसुलीन एक महत्वपूर्ण घटक आहे ज्याच्या माध्यमातून शर्करा आपल्या कोशिकांच्या कोशिका भिंतीमध्ये प्रवेश करतात.

मधुमेहाचे महिलांवर होणारे शारीरिक व मानसिक परिणाम:

मधुमेहांचे तीन प्रकार:	
टाइप-1	यामध्ये जवळपास सर्वच बीटा कोशिका नष्ट होतात. यात अधिकांश स्व प्रतिरक्षा प्रतिक्रियेमुळे बीटा कोशिका नष्ट होतात. असे प्रमाण जास्त करून लहान बालकें आणि युवा वर्गामध्ये आढळून येते.
टाइप-2	बीटा कोशिका कमजोर होऊन जातात. अनुवंशिक, लठ्ठपणा, निष्क्रिय जीवनशैली, तनाव, अनियंत्रित खान-पान, चुकिचा आहार यामुळे अश्याप्रकारचा मधुमेह होतो. असा मधुमेह कोणत्याही वयात होऊ शकतो.
टाइप-3	गर्भावस्थेच्या वेळी गर्भाकालीन अवधीत काही महिलांना मधुमेह होऊ शकतो.

मधुमेहाच्या बरोबर महिलांना स्वस्थ राहण्याकरिता खालील बाबी आवश्यक आहेत या बाबतीत त्यांना असलेली माहिती:

अ.क्र.	विवरण	विधिपूर्वक काळजी	मधुमेही महिलांमध्ये असलेली नियमितता %	मधुमेही महिलांमध्ये असलेलीअ अनियमितता %
1.	आहार व व्यायाम	संतुलित आहार वेळेवर घेणे, नियमित व्यायाम करणे, योगाभ्यास करणे, चिकित्सकांच्या	22.08%	67.92%

		सल्ल्यानुसार औषधि घेणे व नियमित आपल्या शरीराची देखभाल करणे. या चार स्तंभाद्वारे स्वस्थ जीवन जगु शकतात		
2.	वार्षिक तपासणी	लिपिड प्रोफाइल, रेनल प्रोफाइल (माइक्रोएल्बूमिन्युरिया), डोळे तपासणी	72.94%	27.06%
3.	नियमितता	वेळेवर औषधि न चुकता घेणे (इंसुलीन, गोळ्या, सिरप ई.), स्वस्थ आहार घेणे, एक्सरसाइज करणे, मधुमेहसंबंधी माहिती असणे व त्यासंबंधी रेकॉर्ड ठेवणे.	78.26%	21.74%
4.	मधुमेह व उपवास ठेवणे	मधुमेहीनी उपवास ठेवण्यापूर्वी चिकित्सकांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. शारीरिक श्रम उपवासादरम्यान कमी करणे तसेच औषधिचा डोस चिकित्सकाच्या सल्ल्याने घेणे.	19.78%	80.22%
5.	मधुमेही व बाहेरील खाद्य पदार्थांचे सेवन	प्रसंगानुरूप बाह्यभोजन यांच्या मात्रावर लक्ष ठेवणे, ब्रेडवाले पदार्थ, अधिक तळलेले पदार्थ, सिमित अल्कोहोलचे सेवन, जितके पाहिजे तितके खाण्यापासून परावृत्त होणे	26.34%	73.66%
6.	कार्यस्थळावर मधुमेहाची देखभाल	औषधि वेळेवर घेण्याचा प्रयत्न करणे, रक्तशर्करा तपासण्याचे उपकरण कार्यस्थळावर सोबत ठेवणे कधीही योग्य, नास्ता न चुकता घेणे, सामान्य	58.94%	51.06%

		वेळेवर जेवण करण्याचा प्रयत्न करणे, कार्यस्थळावर आपल्याला असलेल्या मधुमेहसंबंधी सहचार्यांना माहिती असणे, रक्तशर्करा प्रमाण कमी-जास्त झाल्यास काय करावे याची माहिती असणे		
7.	निम्न रक्तशर्करा (हाइपोग्लाइसेमिया) व देखरेख या सर्वांची माहिती असणारया महिला.	शरीर कंपन होणे, हृदयाची धडधड वाढणे, घाम येणे, बैचेनी वाढणे, चक्कर येणे, भूक लागणे, दृष्टि दोष, कमजोरी, थकवा, डोकेदुखणे, चिडचिड होणे, ऊदासीनता	32.87%	67.13%
8.	मधुमेह व यात्रा	मधुमेहांची योग्य ती साधने व औषधि सहज हाताला मिळतील अश्या बैगमध्ये ठेवणे, इंसुलीन थंड व अंधार असलेल्या जागी ठेवणे, विदेश यात्रा करताना पर्याप्त मात्रामध्ये इंसुलीन, औषधि, ठेवणे, हायपोग्लाइसेमिया पासून बचावासाठी ग्लुकोज, चॉकलेट सारखे पदार्थ, बिस्कुट सोबत ठेवणे आवश्यक आहे, रक्तशर्कराची तपासणी वारंवार करणे	23.46%	76.54%
9.	गर्भावस्थेमध्ये मधुमेहाचे प्रबंधन करणे या सर्वांची माहिती असणारया महिला.	गर्भावस्थेत मधुमेह होऊ शकतो. तसेच प्रसुतीनंतर मधुमेह राहत नाही. परंतु यानंतर मधुमेह वाढण्याची जोखिम जास्त असते. गर्भावस्थामध्ये 90% महिलाना मधुमेह	7.29%	92.71%

	<p>मेलिट्टसचे प्रमाण आढळते बाकी महिलाना अगोदरपासूनच मधुमेह झालेला असतो. किडनीचे आकलन व नेत्र फुंडूसचे परीक्षण करणे आवश्यक आहे, मधुमेही महिलांनी गर्भधारणा पूर्वी तीन महिण्यापासून रक्तशर्कराचे प्रमाण नियंत्रणत ठेवायला पाहिजे, दिवसातुन तीन वेळा जेवण न घेता सहा भागात विभाजन करून जेवायला पाहिजे, अल्पाहार करणे अत्यावश्यक आहे, अंकुरित खाद्य पदार्थ असणे अत्यावश्यक, खाण्याची वेळ टळल्यास रक्तशर्कराचे प्रमाण वाढण्याची दाट शक्यता असते, लट्ठ महिलानी आपले वजन व्यायाम करून नियंत्रणात ठेवायला पाहिजे, चिकित्सकच्या सल्ल्याने सर्व गोष्टी सावकाश करायला हव्यात, इंसुलिन की मात्रा कमी-जास्त करण्याची आवश्यकता गर्भावस्था हार्मोन्सप्रमाणे करावी लागते, कमीत-कमी दिवसातुन चार वेळा रक्तशर्कराचे प्रमाण तपासायला पाहिजे, सामान्य गर्भधारक महिलांचीचिकित्सा मधुमेही गर्भधारक महिलांसाठी देखील लागू आहे, मधुमेही</p>		
--	---	--	--

		महिला देखील रक्तशर्कराचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवून प्रसन्न व सुरक्षित गर्भधारणा करू शकतात		
10.	मधुमेही मुलें आणि शिशु बालकांची मातांद्वारा देखरेख. या सर्वांची माहिती असणारया महिला.	भारतात 70,200 मुलें मधुमेहानी पीडित आहेत, भारतात यामुळे बालमृत्युच्ये प्रमाण संपूर्ण आशिया खंडात जास्त आहे, छोट्या-छोट्या लक्षणावरून बालकांमध्ये मधुमेहाची ओळख होणे जरा कठिनच आहे, मधुमेहाचा संदेह होणे हे वारंवार तहान लागणे, वारंवार लघवीला जाणे, वजन कमी होणे, ऊर्जा कमी होणे, थकवा येणे	19.46%	80.54%

काविळ आजाराबरोबर महिलांना स्वस्थ राहण्याकरिता खालील बाबी आवश्यक आहेत या बाबतीत त्यांना असलेली माहिती:

अ.क्र.	विवरण	विधि	काविळ झालेल्या महिलांमध्ये असलेली नियमितता %	काविळ झालेल्या महिलांमध्ये असलेली अनियमितता %
i.	काविळाच्या लक्षणांची महिलांना माहिती असणे	काविळ याला पिवळा तापदेखील म्हणतात. बिलरुबिनची पातळी 3मी.ली./डीएल असेल तर काविळ झाल्याची खात्री होते, बायलरी ट्राक्टमध्ये अडथळा निर्माण होतो, गालस्टोन, ट्यूमर अश्या प्रकारची लक्षणे दिसून येतात, यकृताला विषाणुपासून ईजा	13.65%	86.35%

		झाल्यामुळे हिपाटेटीस-बी वायरस इन्फेक्शन होते व याचा परिणाम लाल रक्तपेशींवर होतो, बिलरुबिन त्वचेच्या पेशीमध्ये तसेच शरीरातील द्रव्यमध्ये पसरतो, बाईल तंतु लघवीमध्ये विरघळतात, गालस्टोनच्या अडथळ्यासाठी शस्त्रक्रियादेखील करावी लागू शकते		
ii.	काविळाची चांचणी करण्याची महिलांना माहिती असणे	आपली संपूर्ण माहिती, रक्त-मूत्र तपासणी, यकृताची कार्य करण्याची क्षमता, हाइपर बिलिरुबिन, हिपाटेटीससाठी रक्ताची चांचणी, पोटाची अल्ट्रासोनोग्राफी, ओक्लट अडथळ्यासाठी कोलानजीओग्राफी चांचणी चिकित्सकाच्या सल्ल्याने करणे	23.12%	76.88%
iii.	नवजात शिशु आणि मातांकडून संगोपन:	नवजात शिशुसाठी चिकित्सकाकडून अल्ट्रावायलेट किरणांची, हिपाटेटीस-ए साठी उपचार घ्यावे लागतात, नवजात शिशु मध्ये काविळचे प्रमाण जास्त असले तर दुग्धपान न करण्यामुळे द्रव पदार्थ शरीरामध्ये कमी जातात, सेरम बिलरुबिनचे प्रमाण 14ते21 दिवसांच्या शिशुंमध्ये 20 मी.ली./डीएल असल्यास बालरोगतज्ञ स्तनपान	8.23%	91.77%

		24ते36 तास न करण्याचा सल्ला देतात, जर हे प्रमाण झपाट्याने खाली येत असेल तर माता पूर्ववत शिशुचे संगोपन, स्तनपान करू शकतात.		
--	--	---	--	--

मधुमेह व काविळ यांची शहरी वग्रामीण भागात असलेली जागरूकता:

अ.क्र.	आजाराचे विवरण	शहरी भागात असलेली जागरूकता	ग्रामीण भागात असलेली जागरूकता
1	मधुमेह	72.34%	27.66%
2	काविळ	63.92%	36.08%

निष्कर्ष:

ग्रामीण आणि शहरातील मधुमेह व काविळ यांच्या महिला रुग्ण सर्व्हेक्षणद्वारे असे लक्षात आले की, शहरात मधुमेहाचे प्रमाण जास्त आहे. तसेच चिकित्सकांच्या सल्ल्यानुसारच 72.34% मधुमेही रुग्ण आपला ईलाज योग्य चिकित्सकांकडून करतात. जडीबूटी तसेच भोंदू वैद्यांकडून ईलाज करणारयांची संख्या 14.62% आहे. काहीच ईलाज न करता फक्त आहार नियंत्रण व नियमित व्यायाम करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवणारयांची संख्या 13.04% आहे. ग्रामीण भागात मधुमेहाचे प्रमाण फारच कमी जरी असले तरी महिलांमध्ये जागरूकता 27.66% आहे. ग्रामीण भागात असलेली औषधोपचारांची व पॅथोलोजीची त्रोटक यंत्रणा असल्यामुळे मधुमेहाची स्थिति विकोपाबाहेर गेल्यानंतर रुग्ण शहराकडे उपचारांसाठी धाव घेतो. यामध्ये बरेचदा रुग्णाला गंभीर समस्या निर्माण होऊन मृत्यु देखील होतो. साक्षर, पदुत्तर, पद्वीधर महिलांमध्ये निरीक्षर महिलांपेक्षा जागृतेचे प्रमाण बरयाच अंशी समाधानकारक आहे, परंतु निरक्षर महिलांकडे प्रामुख्याने योग्य ते प्रशिक्षण देणे जसेकी योग्य तो व्यायाम, समतोल पोषक आहारबद्दल माहिती, काळजी न घेतल्यास होणारया घातक परिणामाबद्दल माहिती, जनजागृति अभियान, काय करावे- काय करू नये या बद्दल माहिती देणे, सेमिनारस, अंगनवाडी प्रशिक्षण ई. मोठ्या प्रमाणात सरकार तर्फे तसेच सामाजिक संघटनाद्वारे आयोजित करायला पाहिजे.

काविळ या आजारावर शहरी भागात महिलांमध्ये असलेली जागरूकता 63.92% आहे तर ग्रामीण भागात फक्त 36.08% आहे. अजूनही शहरात काही प्रमाणात आणि ग्रामीण भागात मोठ्या प्रमाणात झाड-फूक, मंत्र-तंत्र प्रकारणे उपचार चालू असतो. कधी-कधी हा प्रकार इतक्या विकोपाला जातो की यांत रुग्णाचा मृत्यु देखील होतो. यासाठी देखील महिलांना प्रामुख्याने योग्य ते प्रशिक्षण देणे जसेकी योग्य तो समतोल पोषक आहारबद्दल माहिती, काळजी न घेतल्यास होणारया घातक परिणामाबद्दल माहिती, जनजागृति अभियान, काय करावे- काय

करू नये या बदल माहिती देणे, सेमिनारस, अंगनवाडी प्रशिक्षण ई. मोठ्या प्रमाणात सरकार तर्फे तसेच सामाजिक संघटनाद्वारे आयोजित करायला पाहिजे.

संदर्भ:

1. वैद्यकीय एनसायकलॉपीडिया.
2. विकिपीडिया
3. गूगल
4. विश्व मधुमेह दिवस 14 नोव्हेंबर बदल विशेष अभियानाची माहिती
5. चेंजिंग डायबेटीज़ बाय नोवो नोरडिस्क इंडिया प्रा.लि.
6. आहारशास्त्र डॉ. काळेले (न्यूट्रीशन अँड डायट).