

आयो०यमित्र

वर्ष - ३, अंक - २
(एप्रिल, मे, जून- २०११)

(त्रैमासिक)

‘स्त्री प्रजनन संस्था विशेषांक’

* प्रकाशक *

पु. जि. शि. मं. संचालित

आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

फोन : कॉलेज : ०२० - २७६५९५७८ रुग्णालय : ०२० - २७६५९४६०

Website - www.carcava.com E-mail - carc2006@rediffmail.com

संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय, आकुर्डी
कार्यकारी संपादक	:	डॉ. राजेंद्र देशपांडे
साहाय्यक कार्यकारी संपादक	:	डॉ. स्वाती चोभे
संपादक मंडळ	:	डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. इला भीर डॉ. माधुरी महादार सौ. स्वाती कडलग

मुद्रक : देवा ग्राफिक्स, निगडी, पुणे - ४४ फोन नं. : ०२० - २७६६२५९५

*** प्रकाशक ***

पु. जि. शि. मं. संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र

प्राधिकरण, सेक्टर नं. २५, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

एप्रिल, मे, जून - २०११ / visit - www.ayurvedresearch.in

संपादकीय

कळीचे फुलामध्ये रूपांतर होते त्याप्रमाणे लहान मुलीच्या शरीरामध्ये स्थित्यंतर होऊन तिचे एका पूर्ण स्त्री मध्ये रूपांतर होते, अशी स्त्री की जिच्यापासून एका नवीन जीवाची निर्मिती होणार असते !

पण आज देखील ह्या मुलीच्या आणि स्त्रीच्या आरोग्याच्या बाबतीत आपण किती जागरूक आहोत ? संपूर्ण कुटूंबाची काळजी घेणारी स्त्री स्वतःच्या आरोग्याबाबत उदासीन असते. स्वतःचे आजारपण कसे अंगावर काढायचे हे एखाद्या स्त्रीकडूनच शिकावे !

आरोग्य रक्षणाच्या बाबतीत समाजात खूप अज्ञान आहे. विभक्त कुटुंबपध्दतीमुळे वडीलधाऱ्यांच्या अनुभवाचा फायदा मिळू शकत नाही. प्रेमांच्या माणसांची मदत नाही. यासाठी आरोग्य मित्राचा हा अंक खास तुमच्या मदतीसाठीच काढला आहे !

भारतीय स्त्रीचा विचार दोन प्रकारे करावा लागतो - एक म्हणजे शारिरीक कष्ट करणारी खेड्यातील स्त्री व दुसरी शहरामधील बौद्धिक ताणाखाली असणारी व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या लिलया पेलणारी शहरातील उच्चशिक्षित स्त्री.

खेड्यातील कष्टकरी स्त्री व शहरातील उच्चशिक्षित स्त्री, दोघींचेही आरोग्याचे प्रश्न वेगवेगळे आहेत. खेड्यातील स्त्रीला पोषक आहार मिळत नाही, अजूनही बाळंतपणे जास्त प्रमाणात होतात व त्यामुळे खेड्यातील स्त्रियांमध्ये अॅनिमिआ, युटेराईन प्रोलॅप्स (गर्भाशय योनीबाहेर येणे) इत्यादी रोगांचे प्रमाण जास्त आहे. तर शहरातील स्त्रियांमध्ये स्थूलता, पी. सी. ओ. डी., डायबेटिस, थायरॉईडचे रोगाचे प्रमाण जास्त आहे. हे सर्व लक्षात घेता आरोग्यमित्राच्या माध्यमातून तुम्हाला गर्भाशय, त्याचे कार्य, गर्भाशयाचे रोग, तपासण्या, प्रजनन संस्थेच्या आरोग्यासाठी योग्य आहार व आसनांची माहिती देत आहोत.

राष्ट्राचे सामर्थ्य वाढवायचे असेल तर शरीराने, मनाने आणि बुध्दीने संपन्न समाज निर्माण झाला पाहिजे. तो घडविणे स्त्री च्या हाती आहे. तिने जागरूक राहिले पाहिजे. स्त्री शक्तीस आमचा प्रणाम !!

संपादक मंडळ

‘स्त्री प्रजनन संस्था विशेषांक’ अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	श्री. धन्वन्तरी स्तवन	डॉ. राजेंद्र देशपांडे	१-२
२)	स्त्री प्रजनन संस्था - रचना	डॉ. माधुरी महादार	३-५
३)	स्त्री प्रजनन संस्था - कार्य	डॉ. वृषाली गायकवाड	६-७
४)	स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधित केल्या जाणाऱ्या तपासण्या	डॉ. रागिणी पाटील	८-१०
५)	स्त्री प्रजनन संस्थेच्या स्वास्थ्यासाठी	डॉ. आरती फिर्के	११-१३
६)	उष्ट्रासन	डॉ. आरती फिर्के, डॉ. रोमा गंगावणे	१४-१५
७)	स्त्री प्रजनन संस्थेवर काम करणाऱ्या वनस्पती	डॉ. इला भोर	१६-१७
८)	प्रजास्थापन वर्ग	डॉ. रुपाली खोब्रागडे	१८-१९
९)	कुमारी (रेखाचित्र)	डॉ. इला भोर	२०
१०)	स्त्री रोगामध्ये उपयुक्त रसकल्प	डॉ. योगिता जमदाडे	२१-२२
११)	स्त्री जननेंद्रिय विशिष्ट पंचकर्म उपाय	डॉ. वर्षा काळे	२३-२५
१२)	Diseases of Female Reproductive System	डॉ. राजेंद्र देशपांडे	२६-३१
१३)	स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधित आजारावरील शस्त्रकर्म	डॉ. माधवी बनारसे, डॉ. किरण जाधव	३२-३६
१४)	शतावरी कल्प	डॉ. योगिता जमदाडे	३७
१५)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	३८
१६)	रुग्णालयीन अहवाल	डॉ. मनीषा नायकोडी	३९

श्री. धन्वन्तरी स्तवन

डॉ. राजेंद्र देशपांडे (एम. डी)

मो. ९२२६८१०६३०

कोणत्याही शुभकार्याची सुरुवात ज्याप्रमाणे आपण विघ्नहर्त्या गजाननाच्या स्मरणाने करतो, त्याचप्रमाणे आयुर्वेदासंबंधीत कोणत्याही कार्याची सुरुवात , मग तो समारंभ असो की शिक्षणारंभ, श्री धन्वन्तरीच्या प्रार्थनेने , स्मरणाने, चिंतनाने करण्याची पद्धत आहे. याचा उद्देश मुख्यतः ईप्सित कार्यसिद्धिसाठी आत्मबल वाढावे, आत्मविश्वास वाढावा हाच असतो.

धन्वन्तरीसंबंधी सविस्तर माहिती विद्यार्थ्यांना 'आयुर्वेद इतिहास' या विषयामध्ये मिळेलच. याठिकाणी धन्वन्तरी स्तवनामुळे मिळणारा फायदा विद्यार्थ्यांनी मुख्यतः समजावून घ्यावयाचा आहे. आयुर्वेदानें धन्वन्तरी हे आदर्शरूप मानले आहे. प्रसन्न, मार्गदर्शक, सद्गुणयुक्त कोणत्याही आदर्श प्रतिकाच्या चिंतन, पठण, स्मरणाने व्यक्तीचे मनःसामर्थ्य, मनोबल वाढते. प्रसन्न चित्त होऊन मनाची एकाग्रता वाढते. यामुळेच योगोपचारातील ध्यान, धारणा या गोष्टीचे, संशोधनाद्वारे सिद्ध झालेले महत्व, सर्वसान्यांना पटू लागले आहे.

या पार्श्वभूमीचा विचार करून विद्यार्थ्यांनी धन्वन्तरीची प्रार्थना मुखोद्गत करून, त्याचे नित्य चिंतन करावे.

श्री धन्वन्तरीचे स्तवन -

श्री धन्वन्तरये नमः ।

शंखं चक्रं जलौकां दधत् अमृतघटं चारु दौर्भिः चतुर्भिः ।

सूक्ष्म- स्वच्छ- अतिहृद्यं अंशुक परिविलसन मौलिम् अंभोजनेत्रम् ।

काल अम्भोद-उज्ज्वलांगं कटितट विलसत् चारु पीतांबराढयम् ।

वन्दे धन्वन्तरि तं निखिलगदवन प्रौढदावाग्नि लीलम् ।

संदर्भ - चतुर्वर्ग चिंतामणी (शिल्प शास्त्रावरील ग्रंथ)

वरील श्लोकातील प्रत्येक शब्दाचा अर्थ पहाण्यापेक्षा, आपण भावार्थ आधिक चांगल्या रीतीने समजावून घेणार आहोत.

भावार्थः - श्लोकाच्या पहिल्या ओळीत धन्वन्तरीच्या हातातील ४ साधनें सांगितली आहेत - शंख, चक्र, जलौका आणि अमृत घट (चारू-सुंदर, दौर्भि-हात, चतुर्भि - चार) ही ४ साधनें प्रतिकात्मक असून, यांचे महत्व आरोग्य टिकविणें व आजारापासून मुक्तता या दोन्ही दृष्टीने आहे. यामधील 'शंख' या साधनाद्वारे शुभकार्याचा प्रारंभ दर्शक

मंगलध्वनी, हवेतील प्रदुषणापासून बचाव असा अर्थ सूचित होतो. त्याचप्रमाणे मंत्र चिकित्सेचे (ध्वनी चिकित्सा) महत्त्व समजावून घेता येईल 'चक्र' हे आजाराचा नाश करण्यासाठीचे वैद्याचे हाती असलेले सामर्थ्य स्पष्ट करते. 'जलौका' म्हणजे जळवा (अर्थात बिनविषारी) या शरीरामधील मुख्यतः 'रक्त' किंवा 'पित्त' बिघडल्याने निर्माण होणारे आजार बरे करण्यासाठीचे माध्यमच ! रुग्णांच्या दृष्टीकोनातून आजारामधून मुक्तता देणारे औषध म्हणजे 'अमृतच' आणि 'अमृतघट' म्हणजे औषधांचा संचय असे समजावून घेता येईल.

श्लोकाच्या दुसऱ्या आणि तिसऱ्या ओळीमध्ये, धन्वन्तरीच्या दर्शनामध्ये किती प्रसन्नता आहे याचे वर्णन आहे व्यक्तीची ओळख नेहमी डोळ्यातून होते. धन्वन्तरीचे नेत्र कमळाप्रमाणे सुंदर आहेत.

तिसऱ्या ओळीमध्ये मुख्यतः शरीरकांतीचे आणि वस्त्रप्रावरणांचे वर्णन आहे. श्री धन्वन्तरीचा वर्ण हा जलांनी भरलेल्या ढगांप्रमाणे (कालअम्भोद) असून, कांती तेजस्वी (उज्वलांग) आहे. कटिप्रदेशावरील स्वच्छ पीतांबर पावित्र्याचे प्रतीक आहे.

श्लोकाच्या शेवटच्या ओळीत धन्वन्तरीचे महत्त्व उपमा प्रमाणाद्वारे सिध्द केले आहे. भडकलेला वणवा (प्रौढदावाग्नि) ज्याप्रमाणे जंगल बेचिराख करतो. त्याचप्रमाणे श्री धन्वन्तरी व्याधीरूपी जंगलाचा (निखिलगदवन) नाश करण्यास समर्थ आहे. श्री धन्वन्तरीला आम्ही वंदन करित आहोत . (वन्दे धन्वंतरितं)

श्री धन्वन्तरी स्तवनाचा उपरोक्त भावार्थ जाणून त्याचे नित्य चिंतन, पठण करू या !

स्त्री प्रजनन संस्थान - रचनात्मक ओळख

डॉ. माधुरी महादार
मो. ९८२२००२६६७

सृष्टी सातत्य राखण्यासाठी मानवी शरीरातील महत्त्वाची प्रक्रिया म्हणजे प्रजोत्पादन. या प्रक्रियेत भाग घेणाऱ्या स्त्री शरीरातील अवयवांची रचनात्मक ओळख करून देत आहोत.

स्त्री प्रजनन संस्थानातील अंतर्गत अवयव खालील प्रमाणे असतात.

- १) डिंब ग्रंथी (बीजकोष) ovaries
- २) बीजवाहिन्या (uterine tubes)
- ३) गर्भाशय (uterus)
- ४) योनी (vagina)

व बाह्य अंगामध्ये जघनशैल (Mons pubis), बृहत भगोष्ठ (Labia Majora,) , लघु भगोष्ठ (Labia minora) , योनी मुखाशी स्थित खाच (vestibule of vagina) व तेथील ग्रंथी.

या सिस्टिम मध्ये महत्त्वाचा सहाय्यक अवयव म्हणजे स्तनग्रंथी (Mammary glands) होय.

१) डिंब ग्रंथी (Ovaries)

या स्त्रीच्या जननग्रंथी असून त्या पुरुषातील वृषणग्रंथी (Testis) सारख्या असतात. त्यांच्यामध्ये प्रजोत्पादनासाठी आवश्यक स्त्रीबीजांची (Ova) निर्मिती होत असते.

डिंबग्रंथी या गर्भाशयाच्या दोन्ही पार्श्वबाजूंना बीजवाहिन्यांच्या शेवटी स्थित असतात. या स्थानी त्यांची स्थिती राहवी म्हणून ते बंधांनी बांधलेल्या असतात. जर या बंधांमध्ये शैथिल्य निर्माण झाले तर ग्रंथी या प्राकृत स्थानी न राहता Rectouterine pouch मध्ये जातात. त्यामुळे सकष्ट मैथुन (Dyspareunia) ही विकृती निर्माण होते.

या ग्रंथींना २ टोके, २ धारा व २ पृष्ठे असतात. लहान मुलींमध्ये मासिक स्राव सुरु होण्यापूर्वी डिंबग्रंथीचा पृष्ठभाग समतल असून रंग करडा गुलाबी असतो. वयात आल्यानंतर मात्र ग्रंथीचा पृष्ठभाग असमान होऊन रंग करडा बनतो.

या ग्रंथीमध्ये कर्करोग होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. या ग्रंथीमध्ये मोठ्याप्रमाणात होणारा विकार म्हणजे PCOD - Poly Cystic Ovarian Disease होय. हा विकार स्त्रियांमध्ये वंध्यत्व येण्याचे कारणांपैकी एक मुख्य कारण होय.

२) बीजवाहिनी - (Uterine tube)

गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूस या दोन पोकळ नलिका असून डिंब ग्रंथीतून बाहेर पडलेले पक्क बीज गर्भाशयात वाहून नेण्याचे कार्य करतात. यांची लांबी 10 cm आहे. रचनेच्या दृष्टीने यांचे ४ भाग पडतात.

१) गर्भाशय भिंतीतला भाग (Intramural)

२) संयोजी भाग (Isthmus)

३) तुंबीका भाग (Ampulla) या भागामध्ये गर्भधारणा घडून येते.

४) शंकुमार्ग (Infundibulum) हा तुंबीका भागानंतर येतो व याची रचना नरसाळ्यासारखी असते.

बीजवाहिनीच्या पोकळीमध्ये अडथळा निर्माण झाला तर स्त्रीयांमध्ये वंध्यत्व येते. हा अडथळा जन्मजात किंवा जंतु संसर्गाने निर्माण होवू शकतो.

Ectopic pregnancy - फलीत स्त्रीबीज गर्भाशयात न रूजता जेव्हा बीजवाहिनीच्या भिंतीला चिकटते व तेथे वृद्धिंगत होऊ लागते व अशावेळेस उदरगुहेमध्ये फाटण्याची शक्यता असते . ही स्थिती स्त्रीयांमध्ये जीवघेणी ठरू शकते.

कुटुंब नियोजनासाठी शस्त्रक्रिया करताना दोन्ही बाजूच्या बीजवाहिनींचा भाग थोडा कापला जातो. त्यानंतर गर्भ धारणा होऊ शकत नाही.

३) गर्भाशय -

पुरूषांपेक्षा स्त्रीयांमध्ये अधिक असलेला व स्त्री वैशिष्ट्य पूर्णभाग म्हणजे गर्भाशय होय हा मांसल जाड व अवकाशयुक्त अवयव आहे. कटीप्रदेशी स्थित असतो.

याच्या उर्ध्वभागामध्ये प्रत्येक बाजूस एक-एक याप्रमाणे दोन बीजवाहिन्या उघडतात व त्याचा अधोभाग योनीमध्ये बाह्यमुखाने उघडतो.

यांची लांबी 7.5 cm, रूंदी 5cm व जाडी 2.5 cm व वजन 30 ते 40 gm एवढे असते. गर्भाशयाच्या पुढील बाजूस मूत्राशय व पाठीमागे मलाशय असते. याची प्राकृत स्थिती राहण्यासाठी याला विविध प्रकारचे बंध असतात.

गर्भाशयाचे मुख्य २ भाग असतात. १) गात्र - (Body) म्हणजे गर्भाशयाचा विस्तृत भाग. गर्भस्थापना व गर्भवृद्धी याच ठिकाणी घडून येते.

२) गर्भाशय मुख (cervix) हा गर्भाशयाचा अधो व गोलाकार (cylindrical) भाग होय. याची लांबी 2.5 cm एवढी असते. गर्भधारणेच्यावेळी गर्भाशयाचे मुख विस्तृत झालेले असेल तर गर्भपाताची शक्यता निर्माण होते. ती टाळण्यासाठी त्या ठिकाणी टाका घालून गर्भाशयाचे मुख संकुचित (Os tightening) केले जाते.

कधी- कधी गर्भाशय आपली प्राकृत स्थिती सोडून Rectouterine pouch मध्ये जातो तेव्हा त्यास Retroverted Uterus म्हणतात. अशा या गर्भशयात गर्भधारणा राहू शकत नाही व त्यामुळे वंध्यत्व येवू शकते.

काही वेळेस गर्भाशय अधो बाजूस योनीमध्ये जाते त्यास गर्भाशय भ्रंश (Prolapse of Uterus) म्हणतात. गर्भाशयाचे बंध व आधार कमकुवत झाल्याने ही स्थिती निर्माण होते. तसेच बहुप्रसवा व वृद्ध स्त्रियांमध्ये हा आजार नेहमी आढळतो.

जेव्हा प्राकृत प्रसव घडून येवू शकत नाही त्यावेळी गर्भाशयावर छेद घेवून सिझर (caesarean Section) घेतला जातो रोमन राजा 'सीझर' चा जन्म या पद्धतीने झाला व त्यावरून या शस्त्रक्रियेस Caesarean Section असे म्हणतात .

३) योनी (Vagina)

गर्भाचे निष्क्रमण होण्याचा मार्ग असल्याने त्याला अपत्यपथ असेही म्हणतात. कुमारीकेंमध्ये याचा मार्ग एक पटलाद्वारे (Hymen) बंद असतो.

४) स्तनग्रंथी (Mammary gland)

मनुष्य हा सस्तन प्राणी असल्यामुळे स्त्री व पुरुष या दोन्ही लिंगामध्ये स्तनग्रंथी आढळतात पण पुरुषांमध्ये ते कार्यकारी नसतात तर स्त्रीयांमध्ये वयात आल्यानंतर त्या पुष्ट व विकसीत होतात. स्तन ही परिवर्तन घडलेली (Modified) ग्रंथी असून ती दुग्धनिर्मिती करते. स्तन हा स्त्री प्रजनन संस्थेचा महत्त्वाचा सहाय्यक अवयव आहे.

स्तन हे दुसऱ्या बरगडीपासून ते सहाव्या बरगडीपर्यंत विस्तारीत असतात.

स्तनग्रंथीमध्ये इतर कोणत्याही अवयवापेक्षा कॅन्सर (malignant growth) अधिक प्रमाणात आढळतो. काही वेळेस पुरुषांमध्ये स्तनवृद्धी होते त्यास Gynecomastia म्हणतात. ही विकृत अवस्था असते.

By Dr. R.R. Deshpande

स्त्री शरीराची विशिष्ट वाढ -

झाडाची ठराविक वाढ पूर्ण झाल्याखेरीज त्याला फळ लागू शकत नाही. बारा ते सोळा वर्षांच्या काळात मुलीची सर्वात जास्त वाढ होते. या काळात होणारे बाह्य बदल म्हणजे -

- १) मुलीची उंची वाढू लागते. जास्तीत जास्त उंची सोळा वर्षापर्यंत वाढते.
- २) मुलीचे वजन झपाट्याने वाढते.
- ३) शरीराला गोलाई येऊ लागते. चेहरा रसरशीत दिसू लागतो. त्वचेचा रंग उजळतो - तजेलदार , आकर्षक दिसू लागतो.
- ४) स्तनवृद्धी होते.
- ५) काखेत, बाह्य जननेंद्रियांवर केस येऊ लागतात.
- ६) नितंब रूंदावतात, कटी रूंद होते, नितंबावर चरबीचे थर साठू लागतात.

स्त्री प्रजनन संस्था - कार्य

डॉ. वृषाली गायकवाड
मो. ९४२३५०९१८९

स्त्री प्रजनन संस्थेच्या अंतर्गत येणारे प्रमुख अवयव म्हणजे १) Ovary या ठिकाणी स्त्रीबीजाची उत्पत्ती होते. २) Fallopian tubes या गर्भाशयाच्या दोन्ही बाजूने असतात. यांचे काम म्हणजे पक्व स्त्री बीजाचे वहन करणे. ३) Uterus गर्भाशयामध्ये गर्भ रूजण्याची व वाढ होण्याची प्रक्रिया होते. ४) Vagina - योनी मधून बाळाची प्रसूती, तसेच मासीक स्राव बाहेर पडण्यास व semen ग्रहण करण्याचा मार्ग म्हणून उपयोग होतो.

स्त्री प्रजनन संस्थेचे कार्य हे प्रामुख्याने दोन अवस्थांमध्ये दिसून येते. व या दोन्ही अवस्था Hormone शी निगडीत असतात. स्त्री प्रजनन संस्थेच्या अंतर्गत येणारे Hormones

- 1) Gonadotropin - releasing hormone
- 2) Follicle stimulating hormone (FSH)
- 3) Luteinizing Hormone (LH)
- 4) Oestrogen
- 5) Progesterone

Gonadotropin releasing hormone हा hypothalamus पासून स्रावित होतो. व त्याचे प्रमुख कार्य Anterior pituitary पासून स्रावित होणारे Follicle stimulating hormone (FSH) व luteinizing hormone (LH) यांच्या स्रावणासाठी प्रेरणा देणे. FSH व LH यांचे मुख्य काम म्हणजे ovary पासून स्रावणारे oestrogen व progesteron यांच्या स्रावणासाठी प्रेरणा देणे .

स्त्री प्रजनन संस्थेच्या कार्य हे दोन ठिकाणी एकाच वेळी दिसून येते त्यालाच

1) ovarian cycle 2) Endometrial cycle असे म्हणतात. प्रथम आपण १) ovarian cycle म्हणजे काय हे बघू. ovarian cycle मध्ये पक्व स्त्रीबीज उत्पन्न होते. बहुतांश वेळा मासीक पाळी ची ही cycle ही 28 ते 30 दिवस असते. कधी कधी कमीत कमी 20 दिवस व जास्तीत जास्त 45 दिवसांचा कालावधी दिसू शकतो.

स्त्री च्या वयाच्या बहुतेक वेळा 13 व्या वर्षी ही प्रक्रिया सुरू होते त्याला Menarche म्हणतात व ४६ व्या वर्षी संपुष्टात येते त्याला Menopause असे म्हणतात. या कालावधी मध्ये सरासरी 400 ते 500 पक्व स्त्री बीज प्रत्येक मासिक पाळी च्या वेळी एक असे निर्माण होत असतात. या स्त्री प्रजनन संस्थेचे वैशिष्ट्य म्हणजेच एका वेळी एकच पक्व स्त्री बीज तयार होते जेणे करून एकच गर्भ तयार होईल

स्त्री बीज पक्व होण्यासाठी FSH व LH दोन्ही Hormone ची Normal मात्रा गरजेची असते. प्रत्येक मासिक पाळी च्या वेळी या दोन्ही Hormone च्या मात्रे मध्ये Cyclical वाढ व घट होत असते. पाळीच्या दुसऱ्या दिवसा पासून हळू हळू LH व FSH यांची सावामध्ये वाढ होऊ लागतो. ज्यामुळे 6 ते 12 ovarian Follicles पक्व होऊ लागतात. परंतु त्यांपैकी एकच Follicle हे पूर्ण पक्व होते. FSH व LH हे oestrogen ला सुद्धा प्रेरीत करतात. LH व oestrogen मिळून पक्व स्त्री बीज मासिक पाळीच्या 13 ते 14 व्या दिवसांपर्यंत तयार करतात. जर पाळी 28 दिवसांची असेल तर व 13 व्या दिवसापासून LH ह्या Hormone ची level ही 6 ते 10 पट अचानक वाढते व त्यामुळे पक्व स्त्रीबीज हे ovary पासून 14 व्या दिवशी वेगळी होऊन Fallopian tubes कडे जाते यालाच ovulation असे म्हणतात यानंतर हळू हळू LH व FSH यांची मात्रा कमी - कमी होत जाते.

2) Endometrial cycle -

मासिक पाळीच्या 4 थ्या दिवसापासून oestrogen व progesteron हे ovary पासून स्रवित होणारे Hormone यांच्या मात्रेमध्ये हळू - हळू वाढ होऊ लागते या अवस्थेला proliferative अवस्था असे म्हणतात. तसेच ही अवस्था 11 दिवसांची असते यांमध्ये endometrium (म्हणजेच गर्भाशयाच्या आतील स्तर) ची वाढ 3 to 5 mm होते जेणे करून जर पक्व स्त्री बीज व पुरुष बीज एकत्रीत आले व गर्भ निर्माण झाला तर यांच्या पोषणाची व रूजण्याची तयारी पूर्ण असावी. ovulation नंतर पूर्ण 1 आठवडा पुन्हा oestrogen व progesteron चे प्रमाण वाढते व endometrium गादीप्रमाणे जाड होते.

परंतु जर पक्व स्त्री बीजाचे Fertilization (गर्भनिर्माण) झाले नाही तर मासिक पाळी च्या 2 दिवस आधी oestrogen व progesteron चे रक्तातील प्रमाण कमी होते व 2 दिवसांनी मासिक रक्तस्राव सुरू होतो. हा स्राव पुढे 4 ते 5 दिवस होतो. परंतु पुन्हा नेहमी प्रमाणे दुसऱ्या दिवसापासून LH व FSH Hormones चे रक्तातील प्रमाण वाढण्यास सुरुवात होते व पुढील मासिक पाळी चे चक्र सुरू होते.

By Dr. R.R. Deshpande

मासिक पाळीचे चक्र - स्त्री बीज सर्वसाधारणपणे दर महिन्यास पाळीच्या १ ल्या दिवसापासून १४ व्या दिवशी तयार होत असल्याने, गर्भधारणा होण्यासाठी १० ते १६ व्या दिवसा दरम्यान पती पत्नीचा संबंध आल्यास गर्भधारणा होऊ शकते. याऊलट गर्भधारणा होऊ नये असे वाटत असेल तर स्त्री पुरुष संबंधासाठी तुलनेने Safe period (सुरक्षित काळ कोणता ?)

पाळी झाल्यानंतरचे लगतचे ३ दिवस व पुढील पाळी सुरू होण्यापूर्वीचे ९ दिवस (पाळी दर २८ दिवसांनी नियमित येत असेल तरच हा हिशोब आहे)

स्त्रीप्रजननसंस्थेशी संबंधित केल्या जाणाऱ्या तपासण्या

डॉ. सौ. रागिणी पाटील
मो. ९४२२३००२४२

स्त्री प्रजनन संस्थेच्या तपासण्या सामान्यतः मासिक पाळी व्यवस्थित नसल्यास, गर्भवती असताना, मासिक पाळी जाताना वा गेल्यानंतर प्रामुख्याने केल्या जातात. याचबरोबर असे नमूद करावेसे वाटते की वयाच्या चाळीशीनंतर प्रत्येक स्त्रीने नियमितपणे तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे.

रक्ताची तपासणी -

1) Haemoglobin :- Normal Range 12-16 gm %

भारतीय स्त्रीयांमध्ये हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी आढळते. त्यामुळे Anaemia आढळतो वा मासिक पाळीसंबंधी तक्रारी असतात.

* गर्भवती असताना Hb % चांगले असावे अन्यथा प्रसूतीवेळी त्रास होऊ शकतो.

* अतिरक्तस्रावामुळे स्त्रीयांमध्ये Hb % चे प्रमाण कमी असू शकते.

II) Haemogram - यामध्ये लाल रक्तपेशींचे स्वरूप, संख्या व पांढऱ्या पेशींची संख्या पाहिली जाते.

RBC चे स्वरूप पाहून Anaemia चा कोणता प्रकार आहे हे पाहून त्यानुसार Iron ; Vit B₁₂ ; का Blood Transfusion द्यायचे हे ठरवता येते. यावरून चिकित्सा करणे सोपे जाते.

WBC ची संख्या जास्त असल्यास जंतुसंसर्ग असू शकतो वा सूज असू शकते.

III) ESR (Erythrocyte Sedimentation Rate)

Normal Range in Female = 0 - 20 mm at end of 1 hour.

टी.बी. सारख्या रोगांमध्ये E.S.R. वाढलेला असतो.

IV) Serological Test -

यामध्ये रक्तातील serum वेगळे काढले जाते व त्याच्याद्वारे VDRL, AIDS यांची तपासणी केली जाते. तसेच Serum Calcium Level सुध्दा स्त्रीयांमध्ये इतर ग्रंथीच्या Hormone च्या सुस्थितीशी संबंधित असल्याने पाहतात. रक्तामधील कॅल्शियम वरून हाडांचा बळकटपणा कळून येऊ शकतो

V) HORMONAL STUDY

Hormonal study ही रक्ताची तपासणीद्वारेच केला जातो.

प्रोजेस्टेरॉन (progesterone) -

ह्या हॉर्मोनमुळे गर्भाशयामध्ये गर्भासाठी गादी तयार करण्याचे काम होते. याशिवाय गर्भाच्या वाढीसही मदत करते.

वारंवार गर्भपात होत असल्यास स्त्रीयांमध्ये प्रोजेस्टेरॉन Level कमी असू शकते. यामुळेच गर्भपाताची शक्यता वाटल्यास, तो टाकण्यासाठी Inj. Proluton Depo नावाचे प्रोजेस्टेरॉनचे इंजेक्शन दिले जाते. याशिवाय स्त्रीची प्रतिकारशक्ती चांगली ठेवण्यासाठी मदत होते.

इस्ट्रोजन (Estrogen)

स्त्रीची Secondary Sex characters निर्माण होण्यासाठी महत्वाचा असा Hormone आहे. नवीन सर्वेक्षणानुसार (Reserch नुसार) Cancer मध्ये इस्ट्रोजन या हॉर्मोनचे प्रमाण जास्त असते असे आढळलेले आहे. याचे प्रमाण कमी असल्यास Cancer चे प्रमाण कमी होते असे आढळलेले आहे.

मेनोपॉझ मध्ये Estrogen चे प्रमाण कमी होते व त्यामुळे Osteoporosis होवून हाडांची दुखणी, संधिवात, कटीशूल वगैरे व्याधी होतात.

रक्तामधील F.S.H. चे प्रमाण कमी असल्यास गर्भधारणा होऊ शकत नाही व F.S.H. चे प्रमाण वाढविणारी औषधे दिल्यास स्त्री बीजाची वाढ पूर्ण होऊन पूर्ण होऊन गर्भधारणा राहू शकते. F.S.H. व L.H. मुळे स्त्रीबीजाची वाढ पूर्ण होऊ शकते.

गोनॅडोट्रोपिन्स (FSH व LH) म्हणजेच Follicle Stimulating Hormone व Leutinizing Hormone हे स्त्रीयांमधील ovaries ची कार्यक्षमता व्यवस्थित ठेवणे हे कार्य करतात. यांमुळे मासिक पाळी सुरळीत होते. यांचे प्रमाण बदलल्यास (कमी, जास्त झाल्यास) मासिक पाळीची तक्रार सुरू होते.

Lactogenic Hormones (**prolactin**) यांमुळे स्त्रीयांमध्ये प्रसूतीनंतर दुधाची निर्मिती होते. यांचे प्रमाण कमी असल्यास दूध निर्मिती कमी प्रमाणात होते. प्रोलॅक्टिन चे रक्तातील प्रमाण वाढणे हे बंध्यत्वाचे एक महत्त्वाचे कारण आहे.

Oxytocin या Hormone चा उपयोग प्रसूतीनंतर गर्भाशयसंकोच व नंतर स्तन्यनिर्मितीसाठी होतो. याचे प्रमाण कमी असल्यास स्तन्यनिर्मिती कमी प्रमाणात होते.

Thyroid Test -

Thyroid gland मधुन T_3 , T_4 , हे Hormone secrete होतात. यांचे प्रमाण तपासणे म्हणजेच Thyroid Test होय. यांचे परिणाम शरीरांवर दिसतात. यांमुळे स्त्रीमध्ये स्थूलता, मासिक पाळीच्या समस्या, PCOD यासारख्या समस्या वा व्याधी निर्माण होऊ शकतात. याशिवाय रक्तातील Calcium वरही या ग्रंथीच्या स्थितीचा परिणाम होतच असतो.

सामान्यतः Hormonal study ही वंध्यत्वामध्ये प्रामुख्याने केली जातात. यामध्ये Hormone Level check करून ती योग्य प्रमाणात आणण्यासाठी Hormonal Therapy वापरली जाते.

योनीगत पांढरा स्राव -

योनीमधून होणारा पांढरा स्राव slide वर घेऊन Microscope खाली बघून Trichomonas Vaginitis, Monilia या कृमीची तपासणी केली जाते. तसेच मूत्रमार्गातील स्रावामधून Gonorrhoea व्याधीच्या कृमीचे परिक्षण करतात.

PAP Smear

यामध्ये योनीगत व गर्भाशयमुखाजवळील भागांच्या पेशींची रचना बघितली जाते व त्यावरून पेशी सामान्य आहेत, शोथयुक्त (Inflammatory) जंतूयुक्त (Infection) आहे का, Cancer ची वाढ आहे हे समजू शकते.

PUNCH BIOPSY

यामध्ये गर्भाशयमुख (cervix), गर्भाशयातील भाग (Uterus) यांतील भागांचा तुकडा काढून त्यांची Histopathological slide बनवून तपासणी केली जाते. यावरून पेशी सामान्य आहेत, जंतूयुक्त आहेत की शोथयुक्त आहेत वा Cancer च्या आहेत हे तपासणी करून ठरवू शकतो.

CYTOLOGY

यामध्ये गाठी असणाऱ्या भागांमध्ये सुई टोचून त्या भागांतील द्रवभागाची slide बनवून ती Microscope खाली बघून यामध्ये पेशी सामान्य आहेत, जंतूयुक्त आहेत, शोथयुक्त वा Cancer च्या आहेत हे समजते.

USG (Ultra Sonography) सोनोग्राफी

ही तपासणी गर्भाशय, गर्भाशयमुख (cervix) ovary, Fallopian Tube यांची तपासणी केली जाते. USG मुळे या अवयवांच्या स्थितीची माहिती मिळते. यांचा आकार वाढला आहे, कमी झाला आहे, यांच्यात काही अडथळा निर्माण झाला आहे काय याची माहिती तसेच या अवयवांमध्ये उत्पन्न झालेल्या गाठी बाबतही सोनोग्राफीमुळे माहिती मिळते व त्यावर वेळीच उपचार करता येतात.

Radiological Investigation

यामध्ये x-ray, CT Scan, MRI याद्वारे तपासणी केली जाते. यामध्ये प्रजनन संस्थेतील अवयवांची वाढ प्राकृत आहे का, गाठी असल्यास त्यांचा आकार, प्रमाण, बदल, हानी, रचना यांची व्यवस्थित माहिती मिळते.

By Dr. R.R. Deshpande

Screening for Breast Cancer -Mammography

Every 2 years for women between 40 to 50 years & every year for those above 50 years & those with high risk of breast cancer.

स्त्री प्रजनन संस्थेच्या स्वास्थ्यासाठी

डॉ. आरती फिरके
मो. ९८२२०४४४९७

स्त्री प्रजनन स्वास्थ्य म्हणजे मूलभूत आरोग्याचा पायाच ! निसर्गक्रमामध्ये जो स्त्रीत्वाचा विकास झाला त्याचे प्रयोजन अपत्याचे धारण व पोषण हेच होय. अपत्याचे धारण गर्भावस्थेत स्त्रीच करते आणि पुढे पोषणाचे कार्यही तिलाच पार पाडावयाचे असते, त्यामुळे जर स्त्रीचे प्रजनन संस्थेचे स्वास्थ्य जर उत्तम असेल तर तिच्या अपत्याचे स्वास्थ्य पण उत्तमच होणार, पर्यायाने पुढे निर्माण होणारी पिढीसुद्धा स्वस्थ च निर्माण होणार.

स्त्रियांच्या प्रजनन संस्थेची संपूर्ण वाढ ही वयाच्या १६ ते १८ वर्षापर्यंत पूर्ण होते व यानंतरचा काळ हा गर्भाधारणेस योग्य मानला जातो. अर्थातच स्त्री प्रजनन संस्थेची योग्य वाढ होण्यासाठी जसा योग्य आहार आणि विहार आवश्यक असतो, तसेच वाढ झाल्यानंतरसुद्धा स्वास्थ्य टिकविण्यासाठी, तसेच स्त्रीच्याच गर्भिणी, सुतिका अवस्थेतदेखील योग्य आहार विहार आवश्यक असतो. म्हणून लहाणपणापासूनच जर मुलींचा आहार परिपूर्ण ठेवला तरच त्या भविष्यात सुदृढ माता होतील तर सुदृढ बालके हे जन्माला येतील.

ज्याप्रमाणे अंकुर उगवण्यासाठी योग्य काळ, भूमी, बीज आणि जल यांची आवश्यकता असते, त्याचप्रमाणे गर्भाच्या उत्पत्तीसाठीही योग्य काळ, भूमी म्हणजे गर्भाशय, स्त्री व पुरुष बीज तसेच या सर्वांच्या वाढीसाठी आवश्यक असा उपधातु रज या सर्व बाबी अविकृत व संपन्न अशा स्थितीत असल्या पाहिजेत. या सर्व गोष्टी प्राकृत राहण्यासाठीचा एक आवश्यक घटक म्हणजे आहार व पोषण. आहार जर योग्य नसेल तर मातेचे पर्यायाने प्रजनन संस्थेचे स्वास्थ्य टिकणार नाहीच याशिवाय गर्भउत्पत्ती होणे असंभवच होईल.

स्त्रियांच्या आरोग्याबाबत विचार करताना जर महिला व आहार असा विचार जर आपण केला तर महिलांमध्येच कुपोषण व रक्ताल्पता यांचे प्रमाण अधिक आढळून येते. सर्वसाधारणपणे आपण बघितले तर बऱ्याच महिला या स्वतःच्या जेवणाकडे फार लक्ष देत नाही, उरलेले अन्न खाणे, जेवतांना मध्ये मध्ये सारखे उठणे, रात्रीचे शिळे अन्न सकाळी खाणे या गोष्टी बऱ्याच घरात आढळून येतात. मुलगा-मुलगी हा भेदभाव पण अजूनही काही घरात आढळतो मुलांना जास्त पौष्टिक अन्न, दूध व फळे दिली जातात पण मुलींना नाही, वास्तविक याच मुलींवर पुढे वंशवर्धनाची जबाबदारी असते. याचाच परिणाम म्हणून स्त्रियांमधील अँनिमिया चे प्रमाण वाढत चालले आहे व त्याचा परिणाम स्त्रियांना गर्भावस्थेत व सूतिकावस्थेत भोगावा लागतो.

ढोबळमानाने जर महिलांच्या वयाचा विचार केला तर बाल्य, किशोरावस्था, तरुण व वृद्धावस्था अशा ४

अवस्थेत विभागणी करता येईल. यातील सर्वात महत्त्वाची अवस्था म्हणजे १) तरूणावस्था म्हणजेच Child bearing age किंवा Reproductive age जे साधारणतः १८ ते ४० वर्षे एवढे असते, यातच गर्भिणी अवस्था पण येते

प्रथम आपण लहान मुलींचा आहार कसा असावा ते पाहू. लहानपणापासूनच मुलींच्या जेवणात सर्व पदार्थांचा समावेश करावा. **रोज कमीत कमी २ कप दूध द्यावे.** अति चहा - कॉफी टाळणे. जेवणात कडधान्ये, डाळी, **हिरव्या पालेभाज्या** द्याव्यात. भाज्या जर खात नसतील तर वेगवेगळे **पराटे, सूप** करून द्यावेत. कडधान्ये जर खात नसेल तर **थालीपीठ, मिश्र पिठाची धिरडी** द्यावीत, आहारात जंकफुड-पिझ्झा, बर्गर, केक, फरसाण, Cold drinks याचे सातत्याने सेवन करू नये अति गोड पदार्थ, मिठाया टाळावे. त्याऐवजी **पौष्टिक मूगाचे, बेसनाचे, नाचणीचे, शेंगदाणा - गुळाचे लाडू द्यावेत** प्रतिकारशक्ती वाढवण्यास उपयुक्त आहार जसे आवळा , त्याचे पदार्थ- **च्यवनप्राश**, मोरावळा, संत्री, मोसंबी इ. फळे, अंडी, चिकन व मटन सूप इ. पदार्थांचा समावेश आहारात करावा.

२) किशारावस्थेत मुलींची पाळी सुरू होते अशावेळेस रक्त कमी होऊ नये म्हणून रक्त वाढविणारा आहार व सर्व अवयवांची वाढ होण्यासाठी पौष्टिक असा आहार द्यावा. नाचणी, **सोयाबीन, खजूर, अंजीर, मनुका**, फळांमध्ये **डाळींब, पपई, अंजीर** या सारखी फळे भेंडी, पालक, **लाल माठ, बीट**, पडवळ, लाल व दुधी भोपळा, गाजर यासारखे पदार्थ खाण्यात ठेवावेत. शेंगदाणे, खोबरे, काजू, बेदाणे, बदामासारखा पौष्टिक आहार खाण्यात ठेवावा. काकडी, टोमॅटो, गाजर, मुळा, बीट यासारखे सॅलड कच्चे खाण्यात ठेवावे, त्यामुळे पोट पण साफ होते व या अवस्थेत होणाऱ्या तारूण्यपिटिकेचा त्रास पण होत नाही, तसेच पाळीच्या दिवसात पचनशक्ती कमी झालेली असते, त्यामुळे तेव्हा हलका आहार घ्यावा.

३) यानंतरची अवस्था म्हणजे **तरूणावस्था**, साधारणतः वय वर्षे १८ ते ४५ पर्यंत. या अवस्थेत संतुलित परिपूर्ण आहार तर महत्त्वाचा आहेच पण तेवढाच महत्त्वाचा आहे व्यायामसुध्दा कारण संतुलित आहार घेऊनसुध्दा वजन वाढण्याचे प्रमाणही वाढतच आहे, याला कारण अजिबात हालचाल न करणे, पायी न चालणे, म्हणून आहारबरोबर व्यायामपण तेवढाच महत्त्वाचा. मुलींनी जर रोज, दिवसातून अर्धा- पाऊण तास जर आसने, बंध, प्राणायामाचा अभ्यास केला, तर त्याचे अनेक लाभ दिसतील. प्राणायामामुळे रक्तशुध्दी, नाडीशुध्दी होईल तसेच महत्त्वाचे म्हणजे ग्रंथीशुध्दी. शरीरातील काही ग्रंथी जसे थायरॉईड, अॅडीनॉईड इ. स्त्रीशरीरास पोषण देणाऱ्या असतात योगाभ्यासातील आसन, मुद्रा **इत्यादींमुळे त्या त्या ग्रंथीवर जरूर ती दाब, ताण येऊन त्यांचे कार्य उत्तम चालते.** मासिक पाळी नियमितपणे होऊन अपत्यसंभव व अपत्यजन्म या महत्त्वाच्या घडामोडीत अत्यंत सुलभता प्राप्त होते. साधारणतः पुढील आसने जर रोज केलेत तर महिलांना त्याचा निश्चित फायदा होईल. १) पद्मासन २) बद्धपद्मासन ३) वज्रासन ४) भद्रासन ५) भुजंगासन ६) योगमुद्रा ७) मत्स्यासन ८) **पवनमुक्तासन** ९) शलभासन १०) **सर्वांगासन** ११) धनुरासन १२) उष्टासन इ.

तरूणावस्थेतच स्त्रियांच्या आयुष्याची एक महत्त्वाची अवस्था येते ती म्हणजे गर्भिणी व सूतिकारवस्था. या अवस्थेत तर स्वास्थ टिकविण्यासाठी योग्य आहार, विहार, व्यायाम या गोष्टी पाळणे अतिशय महत्त्वाचे असते. आयुर्वेदात तर गर्भावस्थेत प्रत्येक महिन्याला काय खावे याचे वर्णनच आले आहे.

४) गर्भिणीला पहिले तीन महिने मळमळ, उलट्या ही लक्षणे दिसतात त्यामुळे पहिले ३ महिने तिला शक्यतो हलका आहार द्यावा. भरपूर प्रमाणात दूध, फळे, पालेभाज्या द्याव्यात, मात्र ३ महिन्यांनंतर मात्र ही लक्षणे कमी झाल्यावर डाळी, मोडाचे कडधान्ये, सोयाबीन, खजूर, बदाम, खोबरे, अंडी यांचा समावेश जेवणात करावा, प्रसूती झाल्यानंतर त्या स्त्रीला सूतिका म्हटले जाते, प्रसूती दरम्यान झालेला रक्तस्राव, धातुक्षय यामुळे स्त्री दुर्बल झालेली असते, तसेच गर्भाशयाच्या ठिकाणी व्रणावस्था, स्तन्यनिर्मिती या सर्वांचा एकत्रितपणे विचार करून आहार व विहाराची योजना करावी लागते. बाळंतपणाच्या काळात डिक, अळीव, खोबरे, खसखस, मेथ्या यासारखे पदार्थ खाल्यामुळे शरीराची झीज भरून निघते. याप्रमाणे जर लहानपणापासूनच जर आहार, विहार, व्यायाम, स्वच्छता या बाबींचा विचार करून आचरणे ठेवले तर स्त्रीचे प्रजनन स्वास्थ्य हे टिकून राहिल.

By Dr. R.R. Deshpande

गरोदर स्त्रीचा आहार (अर्वाचीन दृष्टीकोन) -

ज्या स्त्रीयांना आहारात कॅल्शियम, फॉस्फरस, रायबोफ्लेव्हिन हे मुबलक प्रमाणात असेल, त्या आपल्या बाळाला अंगावरचे दूध पुरेसे देऊ शकतात. यासाठी गरोदरपणात मातेने कमीतकमी ३ ग्लास दूध दिवसभरात घेतले पाहिजे.

योग्य व पुरेसा आहार न घेणाऱ्यात Eclampsia (झटके) चे प्रमाण जास्त आढळते. तर स्थूल प्रकृतीच्या स्त्रीयांचे वजन जर गरोदरपणात झपाट्याने वाढले तरीदेखील Eclampsia होण्याची शक्यता जास्त असते. याऊलट गरोदर स्त्रीचे वजन जर पहिल्या ६ महिन्यात वाढले नाहीतर अकाली प्रसूती (Premature Labour) होण्याची शक्यता असते.

गरोदर मातेने आर्यन साठी डाळी (तूर, मूग), अंडी, हिरव्या पालेभाज्या, खारीक, खजूर इत्यादीचे सेवन करावे.

उष्ट्रासन

डॉ. आरती फिरके
मो. ९८२२०४४४९७

डॉ. रोमा गंगावणे
मो. ९८२२००७४०३

उंटासारखी आकृति दिसत असल्यामुळे या आसनास उष्ट्रासन असे म्हणतात. स्त्रियांच्या दृष्टीने हे एक फार महत्वाचे आसन आहे.

आसन कृति

- १) आसनस्थानी गुडघे टेकवून अभे राहावे
- २) गुडघ्यांमध्ये १ - १ $\frac{1}{2}$ फूट अंतर ठेवावे.
- ३) गुडघ्यांइतकेच अंतर ठेवून मागील दोन्ही चवडे उभे ठेवावे
- ४) गुडघ्यांवर भार देऊन सरळ ताठ राहावे .
- ५) गुडघ्यांपासून कमरेपर्यन्तचा भाग - जमिनीस लंबरेषेत ठेवावा
- ६) मागे वाकून दोन्ही हातांचे दोन्ही तळवे मागील उभ्या टाचांवर ठेवावे.
- ७) मान मागे टाकून दृष्टी आकाशाकडे लावावी.

आसन काळ

- * किमान १५-२० सेकंद आसन स्थिती टिकवण्याचा प्रयत्न करावा.
- * अशी सुरुवात केल्यानंतर दर आठवड्यास ५ सेकंद वाढवून २ - २ $\frac{1}{2}$ मिनिटांपर्यंत वेळ वाढवावा.

लाभ

- १) स्त्रियांमध्ये मासिक पाळीतील अनेक प्रकारच्या तक्रारी या आसनाच्या अभ्यासाने दूर राहतात.
- २) गर्भाशयावर अत्यंत आरोग्यकारक असा अंतर्दाब येऊन त्याचे कार्य चांगले होते.
- ३) पचन सुधारते, बद्धकोष्ठता व गॅसेस चा त्रास कमी होतो.
- ४) छाती, पोट, मांड्या यांच्या पुढच्या भागांवर येणाऱ्या ताणामुळे सर्व भाग निरोगी स्थिती प्राप्त करून घेतात.
- ५) लठ्ठपणा कमी होण्यास मदत होते.
- ६) बैठेकाम करणाऱ्या लोकांमध्ये होणारी कंबरदुखी टाळण्यास ह्या आसनाचा उपयोग होतो.
- ७) मानेतील अशक्तपणा कमी होतो.
- ८) संधिशूल (सांधेदुखी) होणाऱ्या रुग्णांनी वैद्यांच्या मार्गदर्शनाखाली हे आसन करावे.

ज्या महिलांना आपले पोट सुटू नये, आपली शरीर प्रकृती सडपातळ राहावी असे वाटत असेल त्यांनी उष्ट्रासन अवश्य करित जावे

उष्ट्रासन

डॉ. आरती फिरके
मो. ९८२२०४४४९७



स्त्री प्रजनन संस्थेवर काम करणाऱ्या वनस्पती

डॉ. इला भोर
मो. ९४२३२११००३

स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधीत असणारे अवयव म्हणजे गर्भाशय बीजग्रंथी व योनी मार्ग. या अवयवांशी निगडीत असणारे प्रमुख आजार म्हणजे वंध्यत्व, बीजनिर्मिती आणि मासिक रजःस्राव संबंधीत तक्रारी उदा अनियमित रजःस्राव, रजःक्षय, रजोवृद्धी (अत्यार्तव), अनार्तव, श्वेतप्रदर इ.

स्त्री, प्रजनन संस्थेवर काम करणाऱ्या काही वनस्पती पुढीलप्रमाणे -

१) शतावरी - शतावरी स्त्रियांच्या गर्भाशय, योनी, स्तन्य व रजःस्राव या सर्वांवर काम करणारी महत्त्वाची वनस्पती आहे.

गोड रसाची व गोड विपाकी व वीर्यांनि शीत असणाऱ्या शतावरीच्या मुळ्यांनी सिध्द तूप पिण्यास दिले अथवा त्याचा बस्ती दिला असता गर्भधारणा राहून वंध्यत्व दूर करण्यास उपयोगी आहे.

ज्या स्त्रीस सर्व धातू दुर्बलतेमुळे, गर्भाशयाच्या अशक्तपणामुळे मूल होत नाही त्या स्त्रीसाठी शतावरी चूर्ण दुधासह किंवा शतावरी कल्प गुणकारी आहे .

अशक्ततेमुळे मासिक पाळी येत नसेल तर मासिक स्राव येण्यासाठी शतावरी चूर्ण दुधासह देतात, किंवा शतावरी व बाळंतशेषेचे चूर्ण रोज जेवणापूर्वी दुधासह दिले असता रजा संबंधी सर्व तक्रारी दूर होतात.

योनी व मूत्रावाटे होणारा रक्तस्राव थांबवण्यासाठी शतावरी चा व गोखरूचा काढा जेवणापूर्वी देतात.

प्रसूतीनंतर दूध चांगले येण्यास व बाळाचे पोषक होण्यास गर्भिणी अवस्थेपासून शतावरी कल्प दुधासह देतात.

वारंवार होणाऱ्या गर्भपातात शतावरी सिध्द घृताचा 30 ml मात्रा बस्ती पाळीच्या ५ व्या दिवसापासून पुढे ८ दिवस एक दिवसाआड देतात.

२) शतपुष्पा (बाळंतशेष) - बाळंतशेषाच्या बीयांचे चूर्ण रज- प्रवर्तन होण्यास मासिक पाळीच्या तक्रारीमध्ये गरम पाण्यासह जेवणापूर्वी रोज देतात.

प्रसूतीनंतर गर्भाशय शुध्दी होण्यासाठी व बाळंतवात कमी होण्यासाठी बाळंतशेषांचे चूर्ण रोज जेवणानंतर गरम पाण्यासह खायला देतात. त्यामुळे वातशमन होऊन पुढील काही महिन्यात वेळेवर मासिक धर्म सुरू होऊन सर्व कामे पुर्ववत सुरू होण्यासही मदत होते.

३) लताकरंज (सागरगोटा) - सागरगोट्याचे भाजलेले चूर्ण बाळंतपणानंतर गर्भाशयशुध्दी होण्यास व प्रसूती ज्वर प्रतिबंध करण्यासाठी गरम पाण्यासह ८ - १० दिवस पोटातून देतात.

४) **कुमारी (कोरफड)** - कुमारी ही नावाप्रमाणे मुर्लीची व बायकांची मासिक पाळी साफ होण्यासाठी व नियमित येण्यासाठी अत्यंत उपयोगी आहे. अनार्तवामधे कन्यालोहादी वटी २-२ गोळ्या दोन वेळा जेवणापूर्वी गरम पाण्यासह देतात.

तसेच प्रसूती पश्चात गर्भाशय शुध्दीसाठी कुमारीचा आटवलेला गर म्हणजेच काळा बोळ पावडर ही सुध्दा ७ दिवस गरम पाण्यासह दिली जाते.

५) **जास्वंद** - गर्भधारणा होण्यासाठी पांढऱ्या जास्वंदीचे मूळ एकवर्णी गाईच्या दुधात वाटून त्यात महाळुंगाच्या बिया बारीक वाटून ऋतुकाळी प्यायला देतात.

स्त्रीयांच्या पांढरी धुपणी (श्वेतप्रदरात) **जास्वंदीचे मूळ** दुधात वाटून प्यायला देतात. लाल धुपणीत (रक्तप्रदरात) योनिवाटे होणारा अति रक्तस्राव थांबण्यासाठी **४-५ जास्वंदीच्या कळ्या** तूप खडीसाखरेसह पोटातून देतात.

६) **अशोक** - अशोकास तर 'स्त्रीमित्र' असे नाव सार्थकच आहे कारण गर्भाशयाच्या मांसधातुचा टोन सुधारण्यास, गर्भाशय व योनिवाटे होणाऱ्या अतिप्रमाणातील रक्तस्राव थांबवण्यास अशोकारिष्ट हे प्रसिध्द औषध आहे.

७) याशिवाय गर्भास्थापन म्हणून **दूर्वाचा रस** नाकात घालून लग्न झालेल्या स्त्रीस 'गर्भधान' विधी करण्याची पध्दत आहे. ज्यावाटे गर्भाशयातील दोष दूर होतात.

८) नागकेशर, पद्मकाष्ठ, कमळाची फुले या वनस्पती गर्भधारणा होण्यासाठी सिध्द तूप किंवा दूध या स्वरूपात स्त्रियांना देतात.

९) वडाचे कोंब, **शिवलिंगी बीज**, पूत्रंजीव **बी**, **लक्ष्मणा**, **पांढऱ्या रींगणीचे मूळ** या सारख्या द्रव्यांनी सिध्द दुधाचे नस्य पुसंवनासाठी व सुसंततीसाठी करण्यात येते वडाचे कोंब सिध्द दूध हे पुसंवनार्थ मोठ्या प्रमाणावर वापरले जाते.

याप्रमाणे आयुर्वेदात स्त्री प्रजनन अवयवांवर काम करणाऱ्या अनेक वनस्पती आहेत त्या फक्त अवस्थेनुसार व विशिष्ट कल्पनांद्वारे व वैद्यांच्या सल्ल्याने वापराव्या लागतात.

By Dr. R.R. Deshpande

शुक्रधातु बलवान व्हावा म्हणून -

आवळा, गुळवेल, अश्वगंधा, शतावरी, अनंतमूळ, गोखरू, जेष्ठमध या शुक्रवर्धक व वृध्दीवर्धक औषधांनी सिध्द दूध नियमितपणे सकाळी व रात्री दररोज ३ महिने स्त्री व पुरुष दोघांनीही सेवन करावे व त्यानंतर मूल होण्याचे दृष्टीने प्रयत्न करावेत.

प्रजास्थापन वर्ग

(Drugs acting on foetal implantation)

डॉ. रूपाली खोब्रागडे

मो. ९८२२२५७५८२

आयुर्वेदामध्ये असंख्य वनस्पतींचा विविध संस्थानांवर प्रभाविपणे उपयोग अतिप्राचीन काळापासून प्रचलित आहे. सध्या ४०० - ५०० वनस्पती औषधी उपयोगार्थ वापरल्या जातात. परंतु एवढ्या सगळ्या वनस्पती एकत्र व पाहिजे त्या वेळेत उपलब्ध होतीलच असे नसल्याने चिकित्सेच्या सुलभतेसाठी चरकार्यांनी एकूण ५० गण किंवा वर्गामध्ये या सर्व वनस्पतींचे विभाजन करून प्रत्येक गणात केवळ १० च वनस्पती घातल्या आहेत. या ५० गणांपैकी एक म्हणजे 'प्रजास्थापक गण'

प्रजा म्हणजे 'लोक समुदाय' परंतु याठिकाणी प्रजा हा शब्द 'संतती' साठी वापरल्या गेला आहे. प्रजा म्हणण्यापेक्षा 'सुप्रजा' म्हटलेले अधिक संयुक्तीक ठरेल कारण ही 'सुप्रजाच' शेवटी राज्याचा / देशाचा आधारस्तंभ असते केवळ प्रजा निर्माण करून उपयोग नाही तर ही प्रजा सुदृढ, प्राकृत व सदगुणी असली तरच ती समाजाला पर्यायानी, राष्ट्राला उपयोगी ठरू शकते.

'स्थापन' करणे म्हणजे एखाद्या ठिकाणी एखादा पदार्थ स्थिर करणे होय. याठिकाणी गर्भाशयामध्ये 'स्त्रीबीज' व 'पुरुष बीज' यांचा संयोग झाल्यावर जो गर्भ (Embryo) तयार होतो तो गर्भाशयामध्ये स्थिर केला जातो. याठिकाणी ८-१५ दिवसांमध्येच त्यामध्ये अनेक परिवर्तन होतात. हा गर्भ गर्भाशयामध्ये स्थिर होणे त्याच्या पुढच्या वाढीसाठी आवश्यक असते. बरेचदा काही स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाचे बल कमी असल्यास (गर्भाशय दुर्बल असल्यास), किंवा गर्भाला योग्य पोषण मिळत नसल्यास गर्भ, गर्भाशयामध्ये स्थिर न होत गर्भस्राव किंवा गर्भपात होऊन नष्ट होतो. असे एखाद्या स्त्रीमध्ये एकदा किंवा अनेकदा (Habitual abortion) गर्भस्राव, गर्भपाताचा पूर्व इतिहास सापडतो. अशावेळेस चिकित्सा करतांना गर्भाशयाला प्रथम बल्य असणाऱ्या वनस्पती उदा. औदुम्बर (फल), आमलकी, अश्वगंधा, बिल्व, आवर्तकी, शलाकी यासारख्या वनस्पती गर्भधारणेपूर्वी वापरल्या जातात.

यानंतर गर्भ राहिल्यास पहिल्या आठवड्यातच किंवा गर्भधारणेपूर्वी १ महिन्या आधीपासून देखील चरकांनी काही वनस्पतींच्या वापराचा उल्लेख केला आहे.

यामध्ये प्रमुखतः दूर्वा, कमल बीज, पुत्रजीवक शतावरी, मखान्न, श्रृंगाटक (शींगाडा), वटशृंग, अश्वत्थ (पिंपळ), बला, प्रियंगु या वनस्पतींचा समावेश केला आहे.

यालाच चरकांनी प्रजास्थापन वर्ग म्हटले आहे. यामध्ये दुर्वा ही वनस्पती प्राधान्याने वापरली जाते. सहज,

सुलभतेने उपलब्ध होणारी वनस्पती असल्याने गर्भस्राव / गर्भपात होणाऱ्या रुग्णांमध्ये याचा स्वरस वापरण्यास सांगितला आहे. तसेच इतर आनुवंशिक रक्त दोषावर देखील दूर्वा स्वरसाचे प्रभावी उपयोग आधुनिक शास्त्रज्ञांनी मांडले आहेत.

वडाचे कोंब , पिंपळ, बला या वनस्पतींचा उपयोग ग्रंथकारांनी गर्भाला पोषक म्हणून पुसंवहन विधीचे माध्यमातून सांगितला आहे . तसेच गर्भसंस्कारांमधे गर्भधारणेपूर्वी संयोग विधीचे वेळी 'वरश्रृंग' स्वरसाचा नस्यार्थ उपयोग करावयास सांगितला आहे.

शतावरी, शिंगाडे यासारख्या वनस्पतींचा समावेश करतांना देखील त्यामधील पोषकांगाचा विचार करूनच कदाचित चरकाचार्यांनी यांचा वापर सांगितला असावा.

शिंगाड्यामध्ये vital dietary elements म्हणजे proteins, carbohydrate , vitamins मोठ्या प्रमाणात असतात.

आधुनिक शास्त्र देखील सांगते की पहिल्या ३ महिन्यांमध्ये गर्भीणीला शक्य तितक्या जास्त प्रमाणात पोषक पदार्थ द्यावेत Iron, calcium, protenis. इ. खनिज स्वरूपात देण्यापेक्षा आहारीय पदार्थांमधून दिल्याने अधिक प्रभावी ठरू शकतात.

बला ही वनस्पती नावानुसारच बल्य म्हणून कार्य करते. एकंदरच विचार केल्यास ह्या सर्वच वनस्पती गर्भाला पोषकच नव्हे तर सप्तधातू निर्मितीमध्ये कार्य करून गर्भामधे विकृती निर्माण न होण्यास मदत करतात. कारण आधुनिक शास्त्राने देखील सिध्द केले आहे की शुक्र व शणित (स्त्रीबीज) यांचे संगठन proteins पासून तयार झाले आहे म्हणून गर्भावस्थेमध्ये सुरवातीला गर्भीणीला पोषक पदार्थ द्यावेत.

या १० वनस्पतींव्यतिरिक्त आणखी इतरही काही वनस्पती आहेत. उदा पिंपळी, कण्टकारी, यवासा, सुंठ, जीरे , उडीद, अंजीर **गर्भस्थापनेसाठी वापरल्या** जाऊ शकतात.

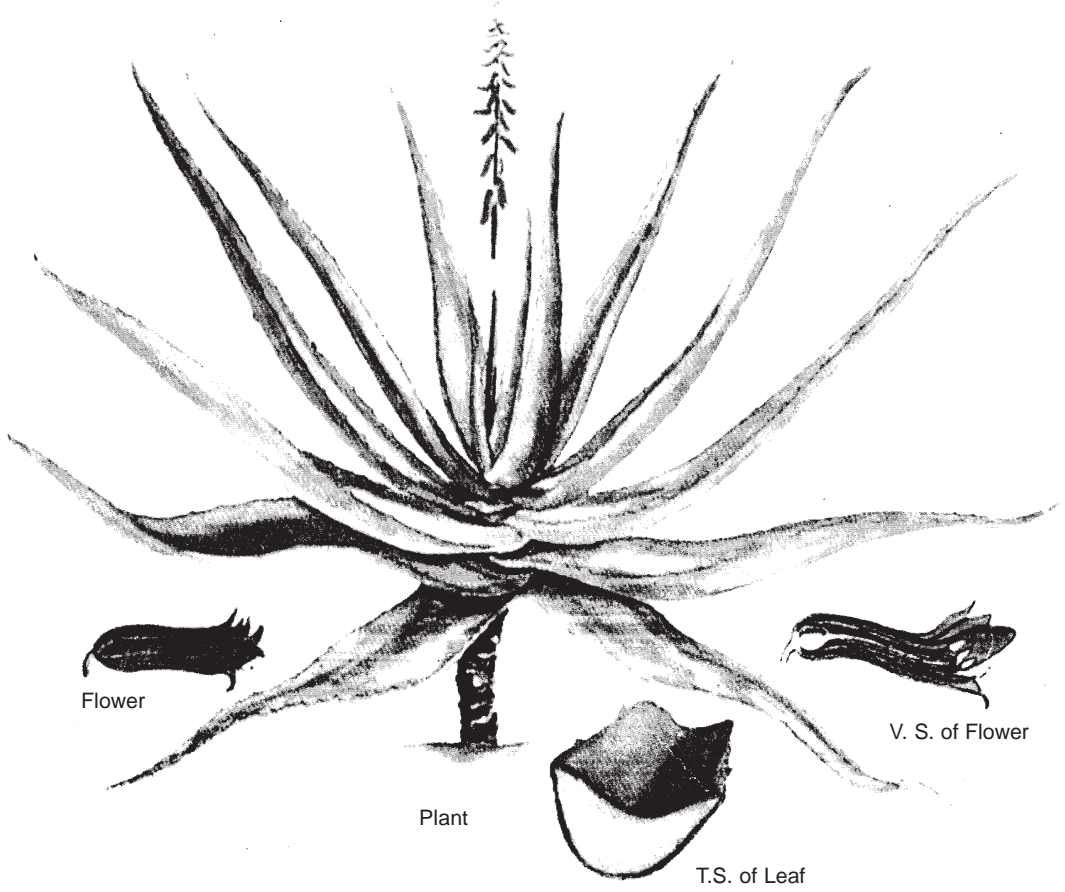
By Dr. R.R. Deshpande

गर्भपात होऊ नये म्हणून -

नेहमी सर्व घरगुती पदार्थ सेवन करावेत. शिळे, अति तिखट/आंबट/ खारट खाऊ नये. हिरवी मिरची, पपई, अननस, काजू असे उष्णता निर्माण करणारे पदार्थ खाऊ नयेत. डोक्यावरून गरम पाण्याने स्नान करू नये. अधिक क्रोध, शोक करू नये, अति शारीरिक, मानसिक दगदग टाळावी.

कुमारी रेखाचित्र

डॉ. इला भोर
मो. ९४२३२११००३



स्त्रीरोगामध्ये उपयुक्त रसकल्प

डॉ. योगिता जमदाडे

मो. ९९२२९९१३७६

‘रस’ म्हणजे पारा. पाऱ्यावर वेगवेगळ्या औषधांची प्रक्रिया केली जाते त्यामुळे तो अनेक रोगांवर औषध म्हणून वापरला जातो. पारा व गंधक यांच्या सहाय्याने जी औषधे तयार केली जातात ती वनस्पतीज औषधीपेक्षा अधिक प्रभावी असतात.

स्त्री विशिष्ट प्रजनन अयवांच्या तक्रारींमध्ये प्रामुख्याने आढळणाऱ्या तक्रारी म्हणजे अनियमित मासिक पाळी, मासिक पाळी न येणे, अंगावरून अधिक प्रमाणात जाणे, पांढऱ्या रंगाचे, दुर्गाधित, चिकट अशा प्रकारचे अंगावरून जाणे मासिक पाळीच्या वेळी ओटीपोट, कंबर अति प्रमाणात दुखणे, प्रजननांग बाहेर येणे या आहेत. या तक्रारींवर उपयुक्त रसकल्प पुढीलप्रमाणे आहेत.

मासिक पाळीच्यावेळी व मासिक पाळी नसतानाही खूप प्रमाणात अंगावरून जाणे, अंगदुखणे याला ‘रक्तप्रदर’ असे म्हणतात यामध्ये उपयुक्त रसकल्प

१) बोलपर्पटी - यामध्ये शुध्द पारा, शुध्द गंधक व सममात्रेत बोलचूर्ण मिसळून पर्पटी तयार केली जाते. ही पर्पटी 60-120 mg इतक्या प्रमाणात योनीस्त्रावामध्ये उपयोगी आहे.

२) चंद्रकला रस - यामध्ये पारा, तांबे, अभ्रक, नागरमोथा, डाळिंबाच्या दाण्याचा रस इत्यादी औषधे असतात. शरीरामध्ये उष्णता वाढल्याने सगळ्या अंगाची आग होण, Menopause च्या वेळेस अंगावरून तांबडे जाणे यासारख्या तक्रारींवर उपयोगी आहे.

३) प्रदरान्तक रस - कोणत्याही उपचारांनी बऱ्या न होणाऱ्या प्रदररोगामध्ये व त्यामुळे उद्भवणाऱ्या कंबरदुखी, अंगदुखी यासारख्या तक्रारींवर उपयुक्त आहे. यामध्ये पारा गंधकाबरोबरच चांदीचे भस्म, लोह भस्म, कवडीचे भस्म कोरफडीचा रस ही औषधे असतात. (प्रदर म्हणजे अंगावरून पांढरे जाणे, धुपणीचा आजार)

४) चंद्रप्रभा वटी - स्त्रीरोगामध्ये जास्त प्रमाणात वापरला जाणारा हा रसकल्प आहे. यामध्ये वेखंड, नागरमोथा, लोहभस्म, खडीसाखर, शिलाजीत, गुग्गुळ इत्यादी औषधे असतात. लवकर लवकर प्रसूती, अतिमैथुन इत्यादी कारणांनी गर्भाशयाला अशक्तपणा आला असेल, डोके, कंबर, ओटीपोट दुखत असेल, रजोदर्शन मासिक पाळीच्यावेळी कळा येत असतील, रजोदर्शन अनियमित होत असेल. योनिमुखातून पांढरा किंवा चिकट दाट घाणेरडा साव होत असेल तर चंद्रप्रभा वटी उपयोगी पडते.

गर्भाशय अशक्त होऊन त्याला शिथिलता येते त्यामुळे त्याची स्थिती बदलल्याने रजःप्रवृत्ति न होणे, ओटीपोटात दुखणे ही लक्षणे संभवतात. यामध्येही चंद्रप्रभा उपयोगी ठरते.

गर्भाशय शिथिल झाल्याने ते बाहेर येते याला बोलीभाषेत अंग बाहेर येणे असे म्हणतात. अशा वेळी **गर्भाशय योग्य स्थितीत ठेऊन** पोटामध्ये चंद्रप्रभा घेतल्यास उपयोग होतो.

५) पुष्पधन्वा रस - स्त्रियांच्या जननेंद्रियाच्या अवयवांचा विशेषतः अंडकोशाचा पूर्ण विकास झाला नसेल व त्यामुळे पाळी सुरु होत नसेल (Primary Amenorrhoea) तर पुष्पधन्वा रस उपयुक्त ठरतो. परमा सारखा आजारांमुळे गर्भाशय बिघडून योनीमुखातुन स्राव यासारखी निरनिराळी लक्षणे उत्पन्न झाल्यास पुष्पधन्वा रसाचा उपयोग होतो. स्त्रियांच्या हाडांच्या ठिकाणी जॅव्हा मरुपणा येतो (osteomalacia), चालताना दुखते, वाकडे चालावे लागते त्यावरही पुष्पधन्वा रसाचा उपयोग होतो. यामध्ये पारा किंवा रससिंदुर, नागभस्म, लोहभस्म, अभ्रकभस्म इत्सादी औषधे असतात.

६) सोमारीरस, त्रिवंग भस्म - अंडकोशाचा अशक्तपणा, वारंवार गर्भपात होणे शरीर अशक्त होणे, योनीमार्गातुन पांढरा चिकट किंवा पातळ स्राव होणे थकवा येणे यासारख्या विकारावर उपयुक्त .

७) नष्टपुष्पान्तक रस - योनीवेदना, योनीस्थानी आगहोणे, मासिक पाळी न येणे (Secondary amenorrhoea) यासारख्या तक्रारींवर उपयोगी पडतो.

८) रजःप्रवर्तिनी वटी - यामध्ये टंकण, कासीस यासारखी घटकद्रव्ये असतात. मासिक पाळी न येणे, अंगावरून कमी प्रमाणात जाणे, मासिक पाळीच्या वेळी ओटीपोट कंबर अतिशय दुखणे या तक्रारींवर उपयोगी .

९) कांकायन गुटी - स्त्रियांमध्ये विशेषतः प्रसूतिनंतर मूळव्याध ही तक्रार आढळते यासाठी तसेच बरेच दिवस मासिक पाळी न आल्याने पोटात दुखत असेल तरीही कांकायनगुटिकेचा उपयोगी होतो.

१०) ताप्यादीलोह - तरूण स्त्रियांना होणारा पांढुरोग म्हणजेच रक्तक्षय किंवा हिमोग्लोबीन कमी असणे, छातीत धडधड होणे, अपचन, थोडे खाल्ले तरी पोट फुगणे, हात, पाय, डोळे गाल यांच्यावर असणारी सूज. मासिक पाळी अनियमित असणे किंवा मुळीच न येणे या लक्षणांमध्ये उपयोगी आहे यामध्ये सुवर्णमाक्षिक, चांदी लोह इत्यादी औषधे असतात.

११) स्मृतिसागर रस - अंग जड होऊन वेडाचे झटके येणे (Hysteria) विशेषतः तरूण मुलींमध्ये हे जास्त आढळते या तक्रारींमध्ये स्मृतिसागर रसाचा उपयोग होतो.

१२) याशिवाय प्रसूतिनंतर योग्य काळजी न घेतल्यामुळे स्त्रियांमध्ये वारंवार ताप येणे, अशक्तपणा आला असेल तर प्रतापलंकेश्वर रस उपयोगी पडतो.

वर उल्लेख केलेली औषधे प्रामुख्याने स्त्रीयांचा विविध तक्रारीसाठी वापरली जातात पण वैद्यकिय सल्ल्याशिवाय ती वापरू नयेत.

स्त्री जन्नेन्द्रिय विशिष्ट पंचकर्म उपाय

डॉ. वर्षा काळे
मो. ९९२३८००६३४

गर्भाशय हा कटीरस्थ अवयव असून पक्काशय व कटीर हे वाताच्या मूलस्थानात येतात. बदलत्या जीवनशैलीचा परिणाम, रूक्षआहारविहार, वेगविधारण, अतिव्यवाय, अतिव्यायाम किंवा व्यायामांचा अभाव, सुखाधिक्य या कारणांनी दुष्ट झालेला वायू वेळेवर पाळी न येणे. अति रजःस्राव होणे, योनिशूल, योनिशोथ, आर्तव क्षीणता व पुढे अनपत्यता असे अनेक विकार उत्पन्न करतो.

योनिबाह्य भाग, अपत्यपथ, गर्भाशय मुख, गर्भाशय, आर्तव वाहिन्या व फलकोष अशाप्रकारे गर्भाशयाचे **तिन्ही आवर्त दुष्ट** करून वायु तेथील अगप्रत्यंग व कार्यात दुष्टी उत्पन्न करतो व अनेक लक्षणे उत्पन्न होतात. आयुर्वेदीय चिकित्सेतील पंचकर्मांच्या माध्यमातून ह्या समस्यांवर यशस्वीपणे उपचार करता येतात. मात्र ते वैद्यांच्या सल्ल्याने व त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली करणे आवश्यक असते.

त्र्यावर्त योनिवर केल्या जाणाऱ्या पंचकर्मांतील काही उपक्रमांची थोडक्यात माहिती देत आहे.

१) योनी धूपन - स्त्री विशिष्ट व्याधी व सुतिका अश्या दोन्ही अवस्थांमध्ये बाह्ययोनीच्या ठिकाणी धूपन केले जाते. धूपन द्रव्ये रूक्ष उष्ण गुणाची असतात. श्वेतप्रदरात (अंगावर पांढरे जाणे) यव, गुग्गुळ, राळ, तैल यांचा धूर बाह्ययोनीला दिला जातो. वचा, विडंग, मोहरी, शतपुष्पा, कुष्ठ सारखा द्रव्यांचा वापर धूपनासाठी करतात. धूपनासाठी पेटवलेल्या कोळश्यांवर धूपनद्रव्ये टाकून त्यापासून निघणाऱ्या धूराचा वापर करतात. मात्र रजःस्वला व गर्भिणी अवस्थांमध्ये धूपन करू नये.

२) पिचू धारण - पिचू म्हणजे कापसाचा बोळा. कापसाचा बोळा वरील बाजूस मऊ अशा जाळीदार वस्त्राने गुंडीप्रमाणे गुंडाळून दोऱ्याने बांधतात व बांधलेला दोरा १ ते २ इंच लांब ठेवून मग कापतात. असा पिचू दोषानुरूप सिध्द द्रव्यांमध्ये, बुडवून योनी मार्गात बसवतात व त्याच्या दोऱ्याची टोके योनीच्या बाहेर ठेवणे आवश्यक असते म्हणजे तो काढणे सुलभ होते. हा पिचू ६ ते १२ तासांपर्यंत ठेवता येतो. मग कापून टाकतात. पिचू निर्जंतुक करून मगच बसवावा. अपेक्षित कार्यानुसार वेगवेगळ्या औषधी द्रव्यांच्या घृत, तैल काढ्याचा उपयोग केला जातो.

१) योनीगत श्वेतस्रावासाठी लोध्र तैलाचा पिचू बसवला जातो.

२) योनी भ्रंश (अंग बाहेर येणे) साठी मुषक तैलात बुडवून पिचू ठेवतात.

३) वंध्यत्वामध्ये गर्भाशय व योनिमार्गात शैथिल्य असताना उदुंबर सिध्द तैलाचा पिचू वापरतात.

४) योनीपथात स्नायुसंकोच, दाढ्य व त्यामुळे संभोगाक्षमत्व असल्यास तीळतैल, गंधर्वतैलाचा पिचू ठेवतात.

५) योनीपथ प्रदेशी दाह, व्रण पिडीका इ. पीडकांचे आजार असल्यास चंदनादि तैल, एलादि तैल, यष्टीमधु घृताचा पिचू ठेवतात.

३) योनी धावन - स्त्रीरोग विषयाशी निगडीत व व्यवहारात केले जाणारे योनीधावन / योनीप्रक्षालन हे एक विशेष कर्म आहे. योनीधावन केवळ बाह्ययोनी (valva & vagina/ अपत्यपथ) प्रदेशीच केले जाते. त्यामुळे योनीधावन म्हणजे औषधी द्रव्यांच्या स्वरस, काढा यांच्या सहाय्याने बाह्ययोनीची स्वच्छता करणे / धूणे . योनीगत श्वेतस्राव, योनीकण्डु, कृमी इ. लक्षणांमध्ये योनीधावनाचा अतिशय उत्तम उपयोग होतो. त्रिफळा क्वाथ, कडुनिंब काढा, तुरटी, हळद इत्यादी द्रव्यांचा वापर ह्यासाठी होतो. योनी शैथिल्यासाठी अशोक, लोध्र, जंबु, उंबर, निशोत्तर , हळद, दारूहळद, न्यग्रोधादि गणातील द्रव्यांच्या काढ्याचा उपयोग करतात. गर्भाशय मुखावर व्रण, पूरळ, लाली, जखमा, सुज असल्यास चंदन, यष्टीमधू, आमलकी, कुष्ठ, दशमुळ, लोध्र यासारख्या औषधांचा वापर करतात.

४) उत्तर बस्ती - व्यवहारामध्ये तुलनात्कदृष्ट्या कमी प्रमाणात वापरला जाणारा हा बस्ती उपक्रम आहे. निरूह व अनुवासन बस्ती या उपक्रमामध्ये गुदमार्गाद्वारे तैल, घृत, काढा इ. दिले जातात गुदमार्गाच्या उत्तरमार्गाने म्हणजे पुरुषांमध्ये मूत्रमार्गाने व स्त्रियांमध्ये मूत्रमार्ग व योनी मार्गाद्वारे जो बस्ती दिला जातो त्याला उत्तरबस्ती म्हणतात .

स्त्रियांमध्ये योनीमार्गाद्वारे गर्भाशयामध्ये तैल, घृत क्वाथ इ. दिले जाते. गर्भाशयाची व्याप्ती/क्षमता ३ ते ५ ml एवढीच असल्याने उलट बस्ती साठी लागणाऱ्या द्रव्याची मात्रा अल्प असते. मात्र ही गर्भाशयाची निगडीत प्रक्रिया असल्याने संपूर्ण निर्जंतुकीकरण (Sterile) करणे अत्यावश्यक असते. दिलेलेद्रव्य काही काळ गर्भाशयात राहून त्याचे अभ्यंतरतः शोषणकार्य होणे अपेक्षित असते. उत्तरबस्ती हा रजःप्रवृत्ती पूर्णपणे थांबल्यानंतर म्हणजेच पाळीच्या ५ व्या दिवसापासून देतात. सतत ३ दिवस ५-६-७ व्या दिवशी देतात. व असे ३ बस्ती साधारणतः लागोपाट ३ महिने देतात. वंध्यत्वाच्या रुग्णांमध्ये उत्तरबस्तीचा उत्तम फायदा झालेला आढळून येतो. Fallopian tube मधील अवरोधासाठी कासीस तैल, क्षारतैलाचा वापर करतात. गर्भाशय ग्रंथी uterine fibroid साठी देखील याचा वापर करतात. गर्भाशयाची बीज धोरण शक्ती वाढवण्यासाठी व गर्भाशयाला बल्य म्हणून वंध्यत्वामध्ये फलघृत व बलातैलाचा वापर करतात.

५) स्नेहन - स्वेदन :- वातस्योपक्रम : स्नेहः । स्त्रीरोग संदर्भात रजोदर्शन काळ, तारूण्यावस्था व रजोनिवृत्तीकाळ या तीन अवस्था वाताच्या नियंत्रणाखाली येतात. त्यामुळे वाताच्या क्षेत्रात येणारे अवयव म्हणजे अधोदर, कटी, मांड्या ह्या अवयवांना नियमीत स्नेहन (तेलाने अभ्यंग) व गरमपाण्याने शेकणे (स्वेदन) हे उपाय स्त्री आरोग्यप्रद आहेत. कष्टार्तव, ग्रथीत आर्तव. प्रसव क्रिया मध्ये उत्पन्न वातप्रकोप शमनार्थ तीळतैल, दशमूळ तैल, बलातैल यांचे अभ्यंग आवश्यक असते.

६) बस्ती - गुदद्वारामार्गे तैल, काढ्याचा एनिमा देणे म्हणजे बस्ती, वातावरील हा सर्वांत उत्कृष्ट उपक्रम आहे. त्यामुळे पाळीपूर्वी आठ दिवस तीळतैलाचा किंवा सहचरतेलाचा अनुवासन बस्ती दिल्याने कष्टार्तवात लाभ होतो. अत्यार्तव

व दुष्टार्तवामुळे येणारा बलक्षय व दौर्बल्य, रक्तक्षय भरून काढण्यासाठी चंदनबला तेलाचा, नारायण तेलाचा बस्ती उपयोगी पडतो.P.C.O.D.म्हणजे स्त्रीबीज ग्रंथीवर छोट्या cyst तयार होणे म्हणजे वातदुष्टीचेच लक्षण असते त्यावरही सहचरतेलाचे मात्राबस्ती अतिशय प्रभावी परिणाम घडवून आणतात. रजोनिवृत्तीनंतर येणारे अस्थि सौषिर्य भरून काढण्यासाठी देखील तिक्त क्षीर बस्ती उपयोगी पडतात. अशाप्रकारे सृजनशक्तीचा अधिकार किंवा देगणी असलेल्या स्त्री शरीरास सर्वांगीण दृष्ट्या लाभप्रद असलेल्या पंचकर्माबद्दल थोडक्यात सांगण्याचा हा प्रयत्न होता .

By Dr. R.R. Deshpande

योनीपिचु- अन्य वैद्यांचे अनुभव -

- १) श्वेतप्रदर / धुपणी / अंगावरून पांढरे जाणे - या तक्रारीसाठी शतावरी सिध्द तेलाचा पिचु वापरावा .
- २) गुप्तरोगामुळे ब्रण, पुरळ किंवा जखम असल्यास चंदन तेल (महाग असले तरी) वापरून पिचु अवश्य ठेवावा.
(अन्य गरजेप्रमाणे अॅलोपॅथी Inj. ceftriaxone वापरून त्यांचे जोडीला vaginal swab जरूर ठेवावा)
- ३) योनीच्या जागी ब्रण, खाज असल्यास - एलादि तेलाचा पिचु ने उपयोग होतो.
- ४) योनीचा दाह होत अल्यास व वारंवार मूत्र प्रकृती होत असल्यास केवळ तूपाचा पिचु ठेवावा .
- ५) योनीभ्रंश विकारात, शस्त्रकर्मापूर्वी व नंतर सुध्दा चुक्रतेलाचा पिचू वापरावा.
- ६) योनीकंडू (तीव्र खाज) असल्यास करंज तेल उपयोगी पडते.

टीप - कोणतेही तेल उपलब्ध होईपर्यंत तिळतेलाची घडी उपयोगी पडते. (विशेषतः senile vulval pruritus मध्ये)

Diseases of Female Reproductive system in G.P. (Article is mainly written for our medical college students)

Dr. R. R. Deshpande
Mob. : 9226810630

1) Amenorrhoea :- This is the symptom of failure of menstruation.

Causes - A) Physiological - during pregnancy, during lactation, before puberty & after menopause.

B) Pathological amenorrhoea - may be i) Primary or ii) Secondary

i) Primary amenorrhoea - The menarche does not appear even when the girl is over 18 years.

Causes - 1) congenital obstructive lesions at lower genital tract (crypto menorrhoea) - e.g. Imperforated hymen, Also vagina may be absent, Uterus may be rudimentary. 2) faulty uterine development (rudimentary, Infantile or gross hypoplasia) 3) Faulty gonadal development. (Turner's syndrome = primary ovarian aplasia), Gonadal Intersex (True Hermaphrodite.) 4) Juvenile Diabetes mellitus 5) Hypothyroidism 6) Pituitary Dwarfism 7) Hypothalamic cause (Frohlich's syndrome - Girl becomes obese with genital infantilism). 8) Injuries or diseases of midbrain like fracture at base of skull, meningitis, Epilepsy (Neurogenic causes) 9) Systemic diseases like T.B, severe Anaemia 10) Extreme undernutrition or malabsorption syndrome. 11) Drugs like Anabolic steroids

ii) Secondary Amenorrhoea - This is stoppage of menses for three or more cycles, following normal menstrual function - **Causes are** - 1) Obstructive lesions at lower genital tract - e.g. fibrotic stenosis of cervix after cervical cauterization. 2) Uterine causes

- Tuberculous endometritis is an important cause. Also uterine injuries due to - Hysterectomy, radiation, severe puerperal or post abortal sepsis, vigorous repeated curettage. Post partum or post abortal cervical stenosis with intrauterine adhesions.

3) Ovarian causes - Polycystic ovarian Disease (PCOD) is an important cause .

4) Adrenogenital syndrome - Hyperplasia or Neoplasm of the adrenal cortex. Due to excessive adrenal androgens, adult Female suffers from virilism & amenorrhoea . (24 hour urine sample testing will show High levels of 17 Ketosteroid)

5) Maturity onset D.M. 6) Hypothyroidism (may be associated with Hyper - prolactinaemia) 7) Anterior pituitary cause - cushing's syndrome (Amenorrhoea with buffalo type obesity, hirsutism, osteoporosis & insulin resistant D.M. - Lab report will show Excessive ACTH value and also plasma cortisol & 17 hydroxy corticoids excretion in urine- rise above normal).

All secondary & selected Amenorrhoea women should be advised **Plasma Prolactin assay**. (Hyper prolactinaemia is due to inhibition of prolactin - inhibiting factor in hypothalamic lesion)

8) Psychogenic or Hypothalamic amenorrhoea - This is seen in anorexia nervosa, mental disease, emotional shock, worry, change of climate.

9) Neurogenic amenorrhoea - Fracture at base of skull, meningitis , epilepsy.

10) Systemic causes include - Infectious diseases like enteric fever, pneumonia, T.B. of lungs, bones, Lymph nodes, Heart disease & Leukaemia

11) Defective Nutrition - obesity, under nutrition, severe Anaemia, Malabsorption syndrome. 12) Other causes - Taking O.C. Pills, anabolic steroid, chronic alcoholism, drug addiction.

Every woman complaining of amenorrhoea, should be considered pregnant, unless proved otherwise.

In our G.P.

A) If a girl is having primary amenorrhoea with secondary sex characters not developed - Refer to Gynaecologist or endocrinologist, because mostly cause is developmental or endocrinal.

B) If a girl is having secondary sex characters developed & having primary amenorrhoea - then cause may be imperforate hymen. (Hymenotomy is advised)

Also do Abdominal U.S.G. to rule out possibility of absent or underdeveloped uterus.

If uterus is under developed .

Treatment -

Tab Lynoral (Ethinyl oestradiol) 0.05 mg. TDS for 21 days.

If even after trial for 3 cycles, regular menses do not start, then refer to gynaecologist.

C) If a girl is obese -

Adv - T₃, T₄ & TSH to R/o Hypothyroidism (myxoedema)

Adv - USG Abdomen to R/O PCOD (Polycystic ovarian Disease) or Adrenogenital tumour

Treatment -

- Weight reduction.

- Tab Lynoral 0.05 mg TDS for 21 days for 3 cycles.

d) If a girl is thin or c/o weight reduction-

Advice - T₃, T₄ & TSH to R/o - Hyper thyroidism.

Advice - chest x- ray (PA) to R/o - T.B.

Treatment

- Tab Lynoral 0.05mg TDS for 21 days for 3 cycles.

e) In all cases of Amenorrhoea, try to find out root cause & treat it appropriately. Also try to improve general physical, & mental health.

- If anaemia - give cap Autrin 1 BD for 6 months.

- Good nouritious diet at proper time, proper exercise, Adequate rest, Meditation will definately help .

आयुर्वेदिक औषधे -

आयुर्वेदामध्ये अनार्तव किंवा अल्पातव या तक्रारीसाठी - खडीवाले वैद्यांची कन्यालोहादी वटी, कठपुतळी, याशिवाय ग्रंथोक्त रजःप्रवर्तनी वटी, नष्टपुष्पान्तक रस, कुमारी आसव, कार्पासमूलासव इत्यादि औषधांचा चांगला फायदा होतो.

Diseases of Female Reproductive system in G.P. (Article is mainly written for our medical college students)

Dr. R. R. Deshpande
Mob. : 9226810630

Heavy Menstruation

Important types, Definitions & Causes are given in Tabular Form

Type	Definition	Causes
1) Menorrhagia	Cyclical but amount & duration increased (6/28 , 9/28)	Uterine fibroid, Adenomyosis
2) Polymenorrhoea	Too Frequent menstruation (4/21, 5/18)	Malnutrition, psychological disturbance, Infection, endometriosis
3) Polymenorrhagia	M.C.- More Frequent & longer duration (9/20, 11/20)	PID (pelvic inflammatory disease)
4) Metrorrhagia	Cyclicity lost, amount variable , Irregular or continuous	Carcinoma of cervix or uterine polyps etc.

I) Details about causative factors -

1) **Pelvic causes** - Uterine fibroid, pelvic inflammation, like chronic salpingo-oophoritis, chronic Tubercular endometritis, Pelvic endometriosis like adenomyosis or chocolate cyst of the ovary, carcinoma of endometrium, ovarian tumour, uterine malformations like double uterus, I U C D i. e. Intra uterine contraceptive Devices.

2) **Endocrinal disorder** - This is Dysfunctional Uterine Haemorrhage or functional Uterine bleeding . (**Definition** - This is the abnormal uterine haemorrhage where no organic cause - like systemic , haematological or pelvic - can be detected).

3) General Diseases - like chronic Hypertension, CCF, chronic nephritis, under-nutrition like avitaminosis, Hepatic dysfunction, Blood disorders like severe Anaemia, Leukaemias, Purpura ; Emotional disturbances like worry, sorrow , sexual excesses, Drugs like prolonged consumption of Aspirin, Anticoagulants,

4) Other Causes or Differential Diagnosis like - Abortion, Ectopic gestation, Hyper or Hypothyroidism, Idiopathic thrombocytopenic purpura.

II) Investigations

- 1) **Haemoglobin** - To R/o Anaemia
- 2) **Platelet count & B.T. , CT** - To R/o Thrombocytopenic purpura
- 3) **T3 , T4 & TSH** - To R/o Hyper or Hypothyroidism
- 4) **USG Abdomen** - To R/o Uterine fibroid or bicornuate uterus, Ectopic pregnancy
- 5) **WBC** - To R/o Leukaemia
- 6) **Vaginal & Cervical Smears** - especially in elderly women - for cytological diagnosis of carcinoma
- 7) **Urinary** - 24 hour sample for **17 ketosteroid** estimation - to R/o Stein Leventhal syndrome & adrenocortical Hyperplasia.
- 8) **At the last** - If all Investigations are normal & Primary treatment fails, advice - Endometrial curettage to confirm the diagnosis, as well as a therapeutic measure.

Theoretically, for the purpose of diagnosis, Endometrial curettage should be done in all cases of above 20 years.

In virgins , curettage can be done in suspected cases of T.B.

Uterine cureting , Hystero-graphy are helpful to diagnose uterine polyps . Laparoscopy or culdoscopy is performed to diagnose small uterine fibroid or adenomyosis .

III) What is DUB ? (Dysfunctional uterine bleeding or functional uterine Haemorrhage) - This is the abnormal uterine Haemorrhage, where no organic cause (systemic, haematological or pelvic) can be detected .

IV) Treatment - This consists of following 2 phases

- a) To control abnormal uterine bleeding in the bleeding phases
- b) To help controlled cyclical bleeding
- a) Tab stadren CKP - 2 T.D.S. OR Inj. stryptochrome 2 ml (If bleeding is severe)
- b) Tab ovral - 1 H S from 5th to 21st day.

If no response in 3 cycles refer the patient to Gynaecologist

आयुर्वेदामध्ये वरील आजाराचे वर्णन रक्तप्रदर या नावाने आढळते. रक्तस्राव कमी करण्यासाठी स्टिपलॉन (हिमालया कं.) ३-३ गोळ्या ३ वेळा देऊन नंतर चंद्रप्रभा गोळ्या २ गोळ्या २ वेळा, जेवणापूर्वी अशोकारिष्ट ४ चमचे औषध + ४ चमचे पाणी याबरोबर देण्याने फायदा होतो. (३ महिने)

By Dr. R.R. Deshpande

स्त्रियांचे अन्य आजार व कारणे

१) कष्टार्तव (Dysmenorrhoea) - कारणे - १) गर्भाशयाच्या विशिष्ट अवस्था उदा. मागच्या बाजूस वळलेला आणि वाकलेला गर्भाशय २) गर्भाशयमुखाचा मार्ग संकुचित असणे, त्यात अडथळा असणे ३) अंतःस्राव ग्रंथीच्या कार्यातील बिघाड ४) मानसिक अस्वस्थतेमुळे ५) गर्भाशयाचे जोरात आकुंचन होत असेल तर ६) गर्भाशयाची गाठ (fibroid) ७) बीजनलिकेचा जंतुदोष.

उपचार - कारण शोधून ते दूर करावे. प्राथमिक कष्टार्तवाचा त्रास, बहुधा एक मूल झाल्यावर थांबतो. गर्भाशयमुख विस्तृत (dilatation of cervix) केल्यानेही त्रास कमी होतो. मासिक पाळीच्या काळात मुद्दाम हालचाली नियंत्रित कराव्या. प्रकृती चांगली ठेवली, पुरेसा व्यायाम घेतला, मलावरोधाची सवय टाळली तरी, बराच आराम मिळतो. वेदना कमी करणारी औषधे (Anti- spasmodics) काही वेळा घ्यावी लागतात. Oestrogen सारखी औषधे देखील काहीवेळेस वापरावी लागतात .

स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधित आजारांवरील शस्त्रकर्म

डॉ. माधवी बनारसे
मो. ९८८१६७९७७३

डॉ. किरण जाधव
(M.D. Scholar)
मो. ९९६०२८६८९३

प्राकृत गर्भधारणा होण्यासाठी पुरुष व स्त्री प्रजनन संस्था निरोगी असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधित बऱ्याच विकृती बघावयास मिळतात व त्यावर औषधी तसेच शस्त्रक्रिया असे दोनही उपचार आहे.

या लेखात आपण स्त्री प्रजनन संस्थेशी संबंधित अधिक प्रमाणात सापडणाऱ्या विकृतींवरील शस्त्रक्रियांविषयी जाणून घेऊ. स्त्री प्रजनन संस्थेत मुख्यतः योनी (vagina), गर्भाशय (uterus), आर्तववाहिनी (Fallopian tubes), डिंबग्रंथी (ovaries) या अवयवांचा समावेश होतो.

स्त्री प्रजनन संस्थेतील शस्त्रकर्माचा विचार करता ही शस्त्रकर्म दोन प्रकारामध्ये विभागता येतील.

- अ) स्त्री रोगाशी संबंधित शस्त्रकर्म (operative gynaecology)
ब) प्रसूती शास्त्राशी संबंधित राज्यकर्म (operative obstetrics)

अ) स्त्री रोगाशी संबंधित शस्त्रकर्म

१) गर्भाशय ग्रीवा विस्फारण (Dilatation of cervix) -

हे शस्त्रकर्म क्रमशः cervical dilator या यंत्राद्वारे केले जाते. बऱ्याच विकृतींमध्ये फक्त गर्भाशय मुख विस्फारण केले तरी पुरेसे होते, तर काही विकृतींमध्ये पूर्ण गर्भाशय ग्रीवा विस्फारण हे शस्त्रकर्म करावे लागते.

Indication of cervical dilatation :-

- १) गर्भाशय ग्रीवा निर्हरण शस्त्रकर्मा पूर्वी (Prior to amputation of cervix)
- २) दुर्बिनीद्वारे गर्भाशय तपासणी पूर्वी (Prior to hysteroscopy)
- ३) गर्भाशयात रक्तस्राव, पूयोत्पत्ती झाल्यास (Haematometra, pyometra)
- ४) गर्भाशय लेखन कर्माअगोदर (Prior to dilatation & curettage)
- ५) तांबी बसविण्यापूर्वी (CuT / IUCD)
- ६) कष्टार्तव (Spasmodic dysmenorrhoea)

२) Dilatation & curettage (गर्भाशय लेखन शस्त्रकर्म)

-स्त्री प्रजनन संस्थेशी निगडीत शस्त्रकर्मांपैकी हे शस्त्रकर्म सर्वात जास्त प्रमाणात केले जाते. याचा समावेश प्रसूती शास्त्राशी संबंधित शस्त्रकर्मांमध्येही होतो.

- प्रथम गर्भाशय ग्रीवा विस्फारण करून हे शस्त्रकर्म करतात.

Indication

A) निदानार्थ (Diagnostic)

- वंध्यत्व (Infertility)
- अत्यार्तव (DUB - Dysfunctional uterine Bleeding)
- विकृत अनार्तव (Pathological Amenorrhoea)
- गर्भाशयाचा क्षयरोग (Endometrial Tuberculosis)
- गर्भाशय अंतत्वचेचा कर्करोग (Endometrial carcinoma)
- रजोनिवृत्ती नंतरचा रक्तस्राव (Post menopausal bleeding)

B) चिकित्सार्थ (Therapeutic)

- अत्यार्तव (DUB)
- गर्भाशय अंतत्वचेचा अर्श (Endometrial polyp)
- अपूर्ण गर्भपात (Incomplete Abortion)

३) गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म (Hysterectomy)

गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म हे एक मोठे शस्त्रकर्म (Major Operation) असून, हे शस्त्रकर्म विविध पध्दतीने करता येते. साधारणतः हे शस्त्रकर्म अशा स्त्रियांमध्ये केले जाते की ज्यांचे वय हे रजोनिवृत्तीच्या आसपास असते. म्हणजेच की, ज्यांना मुले झालेली आहेत परंतु काही विशिष्ट परिस्थितीत हे शस्त्रकर्म तारूण्यात क्वचित लग्न न झालेल्या मुर्लीमध्ये केले जाते .

ही शस्त्रक्रिया तीन प्रकारे करता येते.

A) उदरगत शस्त्रक्रिया (Abdominal Hysterectomy)

B) योनीगत शस्त्रक्रिया (Vaginal Hysterectomy)

C) दुर्बिणीद्वारे शस्त्रक्रिया (Laparoscopic Assisted vaginal Hysterectomy LAVH)

A) उदरगत गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म :-

प्रकार

- १) Total Hysterectomy - पूर्ण गर्भाशय काढणे.
- २) Subtotal hysterectomy- गर्भाशय ग्रीवा वगळून गर्भाशयाचा उरलेला भाग काढणे .
- ३) Panhysterectomy - गर्भाशय, दोन्ही आर्तव वाहिन्या व दोन्ही डिंब ग्रंथी काढणे .
- ४) Radical hysterectomy - गर्भाशय , दोन्ही आर्तववाहिन्या, दोन्ही डिंबग्रंथी, योनीचा उर्ध्व १/३ भाग, लसिका ग्रंथी (गर्भाशय हा गर्भाशय ग्रीवेच्या भोवताली असणाऱ्या) काढणे. हे शस्त्रकर्म मुख्यतः गर्भाशय ग्रीवेच्या कर्करोगात केले जाते यालाच wertheims (radical) hysterectomy असे म्हणतात.

Indication

१) सामान्य व्याधी (Benign lesions)

- अत्यार्तव (DUB)
- गर्भाशयाचा अर्बुद (uterine fibrioid)
- Tubo - ovarian mass
- Endometriosis
- Adenomyosis

२) कर्करोग (malignancy)

- गर्भाशय ग्रीवेचा कर्करोग (Ca cervix)
- डिंबग्रंथीचा कर्करोग (Ca ovary)
- गर्भाशय अंतत्वचेचा कर्करोग (Ca endometrium)

३) आघातज (Traumatic)

- गर्भाशय फाटणे (Uterine perforation)
- गर्भाशय ग्रीवेचा छेद (cervical tare)

४) प्रसूतीशी निगडीत कारणे

- अपरासंग (Morbid adherant placenta)
- पसुती पश्चात रक्तस्राव (due to atonic uterus)

२) योनीगत गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म :-

उदरगत गर्भाशय निर्हरण शस्त्रक्रियेला पर्याय म्हणून किंवा जेव्हा उदरगत शस्त्रक्रिया करणे धोक्याचे असते तेव्हा योनीगत गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म केले जाते.

- रजोनिवृत्ती झालेल्या स्त्रियांमध्ये जेव्हा गर्भाशय, योनीचा वरील भाग बाहेर येतो म्हणजेच जेव्हा गर्भाशय खंड असतो तसेच योनीचा मांसल भाग बाहेर आलेला असतो तेव्हा हे शस्त्रकर्म करतात. तसेच दुर्बिणीद्वारे गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्माला पर्याय म्हणूनही शस्त्रकर्म करतात कारण हे शस्त्रकर्म हे कमी खर्चात केले जाते.

दुर्बिणीद्वारे गर्भाशय निर्हरण शस्त्रकर्म

हे शस्त्रकर्म फक्त उदरभित्तीतून किंवा योनी व उदरभित्ती अशा दोन्ही प्रकारे करतात.

उदरभित्तीद्वारे करण्यात येणाऱ्या शस्त्रकर्मास Laparoscopic Hysterectomy (LH) असे म्हणतात. रिच (Reich) नावाच्या शास्त्रज्ञाने 1989 मध्ये हे शस्त्रकर्म केले होते परंतु सध्या हे शस्त्रकर्म जास्त प्रचलित नाही.

जेव्हा उदरभित्ती व योनी दोहोंद्वारे शस्त्रकर्म केले जाते तेव्हा त्या शस्त्रकर्मास Laparoscopic Assisted vaginal Hysterectomy (LAVH) असे म्हणतात.

फायदे -

- शस्त्रकर्मनंतर रुग्णा लवकर बरी (Recover) होते, शस्त्रकर्मोत्तर वेदना कमी जाणवतात.
- रुग्णस शस्त्रकर्मनंतर कमी दिवस रुग्णालयात रहावे लागते
- रुग्णा स्वतःची कामे लवकर करू शकते.
- Adhesions होण्याची संभावना कमी होते.
- शस्त्रकर्मोत्तर उदरावरील व्रण छोटा असतो.

तोटे -

- शस्त्रकर्मास जास्त वेळ लागतो
- या प्रकारच्या शस्त्रकर्मास येणारा खर्च जास्त असतो.
- शल्यतंत्रज्ञ ह्या प्रकारच्या शस्त्रकर्मांमध्ये अनुभवी असला पाहिजे अन्यथा काही धोके (complications) होऊ शकतात ती खालील प्रमाणे.
- Extra peritoneal insufflation - surgical emphysema
- omental emphysema
- cardia arrhythmia
- मुत्राशय, आंत्र (आतडे) यांना इजा होणे.
- Hypercarbia & metabolic acidosis.

प्रसूती शास्त्राशी संबंधित शस्त्रकर्म (operative obstetrics)

1) Abdominal Hysterostomy- २८ आठवड्यांच्या आतील गर्भाचे निर्हरण करण्यासाठी शस्त्रकर्म करतात. हे शस्त्रकर्म गर्भाशयाच्या पूर्व भित्तीवर छेद घेऊन केले जाते.

Indication

साधारणतः ४ महिन्यांच्या पुढे गर्भाची वाढ झालेली असेल व गर्भपात करणे वैद्यकीय दृष्ट्या अत्यंत आवश्यक असेल व प्रचलित पध्दतीनुसार गर्भपात करणे धोक्याचे असेल त्या वेळेस हे शस्त्रकर्म केले जाते.

२) सिझेरियन शस्त्रकर्म - L.S.C.S. (Lower segment casarean section)

या शस्त्रकर्मांमध्ये २८ आठवड्यांच्या पुढील गर्भाचा प्रसव उदर पाटणाद्वारे केला जातो.

सध्या सिझेरियन शस्त्रकर्म करण्याचे प्रमाण वाढले आहे त्याची कारणे खालील प्रमाणे .

- गर्भाचे धोके लवकर निदान व्हायला लागल्याने
- मातेचे धोके लवकर निदान व्हायला लागल्याने
- पूर्वी सिझेरियन शस्त्रकर्म कले असेल तर शक्यतो पुढील प्रसवही सिझेरियन शस्त्रकर्म द्वारेच केला जातो.

सध्याच्या युगात प्रथम प्रसव होणाऱ्या वयस्कर स्त्रियांची (साधारणतः वय वर्ष ३० च्या पुढे) संख्या वाढत असल्याने .

- मुढगर्भासाठी प्राकृत प्रसव न करण्यामुळे
- छोट्या कुटुंबाची प्रथा असल्याने वैद्य, रुग्णा, नातवाईक प्रसवाच्या बाबतीत धोका पत्करण्याच्या मनस्थितीत नसतात.
- बऱ्याच स्त्रिया प्रसूती वेदना सहन करावयास नको असल्याने सिझेरियन द्वारे प्रसवास इच्छुक असतात.

Indications

- गर्भाचे शीर मातेच्या श्रोणीगुहेतून ज्या वेळेस बाहेर येऊ शकत नाही (cephalo pelvic disproportion)
 - गर्भाची विपन्नावस्था / गर्भाचा श्वासावरोध
 - मूढगर्भ
 - कळा बंद होणे
 - प्रसूतीपूर्व रक्तस्राव होणे
 - उच्च रक्तदाब
 - उच्च रक्तदाबासहित आक्षेप येणे - Eclampsia
- पूर्वी सिझेरियनचा इतिहास
पुन्हा पुन्हा गर्भपाताचा / प्रसूतीनंतर मृतगर्भाचा इतिहास
- मातृज प्रमेह, हृद्रोग, गर्भाशय ग्रीवेचा घातकार्बुद इ. चा इतिहास असल्यास .

By Dr. R.R. Deshpande

कुटुंब नियोजन ही सध्याच्या काळाची गरज आहे. 'हम दो हमारे दो' या घोषणेच्या अंमलबजावणीचे खूपच फायदे आहेत. संतती नियमन करण्याचे अनेक प्रकार आहेत. लग्नानंतर पहिले मूल होणे लांबवायचे असेल तर oral contraceptive pills (O.C.Pills) सगळ्यात चांगल्या. मात्र या डॉक्टरी सल्ल्यानेच घ्याव्यात. कोणत्याही जाहिरातीस भूलून, या गोळ्यांचा अनिर्बंध वापर हा जीवावर देखील बेतू शकतो. दोन मुलांच्या मधील अंतर लांबवण्यासाठी, गर्भाशयात बसविण्याची साधने वापरावीत. याला IUCD म्हणजे Intra uterine contraceptive Device म्हणतात. उदा. कॉपर टी. दोन, तीन मुले झाल्यानंतर व ती मोठी झाल्यावर कायमचे संततीप्रतिबंधक उपाय म्हणजे शस्त्रकर्म - पुरुषांमध्ये vasectomy व स्त्रियांमध्ये Tubectomy !

शतावरी कल्प

डॉ. योगिता जमदाडे
मो. ९९२२९९१३७६

साहित्य - शतावरीच्या मुळ्या १०० ग्रॅम
खडीसाखर ५०० ग्रॅम
पाणी १६०० मिलीलिटर

उपकरणे - पातेले, शेंगडी, उलथने, मोजमात्र, इत्यादी

कल्प करायच्या आदल्या रात्री शतावरीच्या मुळ्या पाण्यात भिजत घालाव्यात. दुसऱ्या दिवशी भिजून फुगलेल्या मुळ्या पाट्यावर ठेचून त्यातील काडी काढून टाकावी. त्यानंतर एका पालेल्यात मुळ्या व 1600 ml पाणी टाकून उकळवावे. 200 ml पाणी शिल्लक राहिल्यावर गॅस बंद करावा. तयार झालेला काढा गाळून एका पातेल्यात घ्यावा व त्यामध्ये 500 ग्रॅम, खडीसाखर घालावी. साखर काढ्यात विरघळल्यावर हे मिश्रण गॅसवर मंद आचेवर ठेवावे. उष्णता देताना मिश्रण गॅसवर मंद आचेवर ठेवावे. उष्णता देताना मिश्रण सतत ढवळावे. हळूहळू काढा आटून मिश्रण घन होऊ लागेल. सर्व मिश्रण कोरडे होऊन रवाळ झाले म्हणजे उष्णता देणे बंद करावे. आवडत असल्यास यामध्ये वरून वेलदोड्याची पावडर व केशर घालावे.

उपयोग - प्रसूतिनंतर आईला दुध अधिक यावे म्हणून, शक्ती वाढवण्यासाठी, पित्ताच्या आजारांमध्ये, स्त्रियांच्या पाळीसंबंधित तक्रारींमध्ये उपयुक्त .

घेण्याचे प्रमाण - १ ते २ चमचे दुधाबरोबर

(फक्त मधुमेही रुग्णांनी, या कल्पात साखर असल्याने वैद्य सल्ल्याशिवाय घेवू नये.)

By Dr. R.R. Deshpande

घरगुती उपाय

१) स्त्रियांच्या योनीसंबंधी तक्रारी, अंगावरून पांढरे जाणे, योनीची खाज यासाठी रात्री १ कप पाण्यात १ चमचा जिरे ठेचून भिजत टाकावे. सकाळी ते जिरे चावून खावे. वर तेच पाणी प्यावे.

२) गुलाबाच्या पाकळ्या मनुका, खजूर, धने प्रत्येकी १/२ चमचा रात्री २ कप पाण्यात भिजत टाकावे. पहाटे कुस्करून नंतर हे पाणी गाळून घ्यावे. यामुळे कोठ्यातील उष्णता कमी होऊन पोट साफ होते. गर्भवती स्त्रियांना विशेष उपयोगी आहे.

३) धुपणीच्या आजार कमी करण्यासाठी कृश स्त्रियांनी नियमित तूप खावे .

४) मासिक पाळी कष्टाने होत असल्यास, अंगावर कमी जात असेल तर, तीळतेल नियमित सकाळ सायंकाळी २ चमचे घ्यावे आणि त्यावर कोमट पाणी प्यावे.

कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार
मो. ९८२२००२६६७

ऑक्टोबर २०१० ते जानेवारी २०११ या दरम्यान घडलेल्या ठळक घटनांचा आढावा खालील प्रमाणे
दि. 17/10/10 व 20/10/10 रोजी कीर्ती महाविद्यालय व अण्णासाहेब मगर महाविद्यालयामध्ये विद्यार्थ्यांची
आरोग्य तपासणी झाली व त्यामध्ये साधारण 700 विद्यार्थ्यांची तपासणी केली गेली.

दि. 25/10/10 रोजी महाविद्यालयात संस्थेच्या स्थानिक व्यवस्थापन कमिटीची भेट झाली (LMC)

दि. 29/10/10 रोजी महाराष्ट्र आरोग्य विद्यापीठाची स्थानिक चौकशी समितीची भेट (LIC) महाविद्यालयास
झाली. या कमिटीचे अध्यक्ष डॉ. आढाव, डॉ. मार्लेवार व डॉ. सातपूते व डॉ. रामटेके हे सदस्य होते.

दि. 30/10/10 रोजी महाविद्यालय तर्फे CME आयोजित केली गेली. यामध्ये डॉ. पिलाई यांनी PUO (Pyrexia of Unknown Origin) व डॉ. दीपक माने यांनी Urinary Tract Infection या विषयांवर
व्याख्याने व मार्गदर्शन केले. याच वेळी आयुर्वेद रुग्णालयामध्ये आतापर्यंत झालेल्या शस्त्रकर्मांचे शस्त्रकर्म यांची
माहिती Power point presentation द्वारे दिली गेली .

नोव्हेंबर व डिसेंबर या महिन्यांमध्ये नाशिक विद्यापीठाच्या परीक्षा आपल्या महाविद्यालय परीक्षाकेंद्रावर सुरळीत पार
पडल्या.

दि. 28/12/10 रोजी नाशिक येथे महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठात कुलगुरू डॉ. जामकर यांच्या हस्ते आपल्या
महाविद्यालयातील ARDB या संघोधन प्रकल्पाच्या Website चे उद्घाटन केले व महाविद्यालयाच्या प्राचार्यांनी
यावेळी सर्व संबंधित सिनेट सदस्यांना या संशोधन प्रकल्पाच्या उपयुक्ततेची माहिती दिली. ही website internet
वर www.ayurvedresearch.in या नावाने उपलब्ध आहे व सर्व भारत भरातून या website ला उत्तम
प्रतिसाद मिळत आहे.

डिसेंबर व जानेवारी २०११ या महिन्यांमध्ये 'फिरता दवाखाना' या प्रकल्पाद्वारे महाविद्यालय व पिंपरी चिंचवड
महानगरपालिका यांच्या संयुक्त विद्यमाने निगडी परिसरातील अंगणवाड्यामध्ये ० ते ६ वर्ष वयोगट लहान मुले
तपासणी करण्यात आली. तसेच त्यांना चिकित्सा देण्यात आली. याच प्रकल्पाद्वारे किशोरी मुर्लीमध्ये आढळणारे
Anaemia ची तपासणी व चिकित्सा करण्यात आली.

तृतीयवर्षाच्या विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक सहल २६ डिसेंबर ते ३१ डिसेंबर या दरम्यान 'हैद्राबाद' येथे गेली.

प्रथम वर्षाच्या विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक सहल १३ जानेवारी ते १५ जानेवारी दरम्यान 'कोकणा' मध्ये गेली.

स्वस्थवृत्त विभागातर्फे दि. १९/१/११ रोजी 'Air pollution' विषयाचे अतिथी व्याख्यान, वक्ते डॉ. संजय
साळवी यांचे आयोजन करण्यात आले.

रुग्णालयीन अहवाल

डॉ. मनीषा नायकोडी

मो. ९८५०१६०३५३

आयुर्वेद व जनरल रुग्णालयामध्ये सुसज्ज शस्त्रकर्म मंदिर, पंचकर्म विभाग, पॅथॉलॉजी लॅब, एक्स - रे , सोनोग्राफी, ई. सी. जी. या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये त्वचाविकार, उंची वाढविणे, वजन वाढविणे, वजन कमी करणे, पक्षाघात, संधिवात, आमवात, आम्लपित्त, स्थौल्य, मणक्याचे आजार, मधुमेह, हृदयाचे आजार, सौंदर्य जोपासना, प्रसूतीपूर्व तपासणी, प्रसूतिची उत्तम सोय, लसीकरण, कुपोषित बालकांसाठी विशेष उपाययोजना इ. सुविधा अत्यंत अल्प दरात उपलब्ध आहेत. त्याचप्रमाणे मूतखडा, आस्थिभग्नावरील शस्त्रक्रिया, स्तनाचा कर्करोग यावरील शस्त्रक्रिया, गर्भाशय काढणे, सिद्धेरियन, मुळव्याध, हर्निया ,अॅपेन्डिक्स, भगंदर, दूर्बिणीद्वारे पित्ताशय काढणे, मोतीबिंदू, तिरळेपणा यासारख्या शस्त्रक्रिया अत्यल्प दरात केल्या जातात.

आर्थिदृष्ट्या कमकुवत भागामध्ये रुग्णालयातर्फे फिरता दवाखाना या योजनेअंतर्गत अॅम्बुलन्ससह डॉक्टरांचे पथक जावून गरजू रुग्णांना मोफत औषधोपचार व सल्ला दिला जातो. त्याचप्रमाणे शासनाच्या विविध उपक्रमात सक्रीय भाग असतो. आतापर्यंत शासनाच्या अंगणवाडीत तपासणी या योजनेअंतर्गत एकूण २५ अंगणवाड्यांची तपासणी करण्यात आली स्वाईन फ्ल्यू तपासणीकेंद्र, जननी सुरक्षा योजना, लसीकरण या योजनाही राबविल्या जातात.

रुग्णालयामध्ये ऑक्टो ते डिसेंबर २०१० या कालावधीमध्ये प्रयोगशालेय तपासण्या १६६९ , एक्स रे ४०१ , ऑपरेशन्स २०६, पंचकर्म ५३९३ झालेले आहेत.

रुग्णालयाच्या औषधिनिर्माण विभागातर्फे शास्त्रशुद्ध पद्धतीने उत्तम प्रतीचे च्यवनप्राश, शतावरी कल्प व इतर आयुर्वेदीक औषधी कल्प तयार केलेले आहेत. तसेच स्वाईन फ्ल्यू प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून 'फ्लूकिट' देखील अत्यल्प दरात रुग्णालयामध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये वरीलप्रमाणे उपचार अत्यल्प दरात केले जातात. याशिवाय पिवळे कार्डधारक व जेष्ठ नागरिकांसाठी आय. पी. डी. तेल पंचकर्म लॅबच्या बिलामध्ये २०% सवलत दिली जात आहे. '२४ तास अम्बुलन्स सेवा' उपलब्ध आहे .

याशिवाय रुग्णालयामध्ये अद्ययावत 'आयुर्वेदिक वेलनेस सेंटर' व आय सी यु (ICU) सेंटर लवकरच सुरू होत आहे.

पंचकर्म विभागातील कर्मांचे दर

डॉ. वर्षा काळे
मो. : 9923800634

कर्म नाव	दर	
	पुरुष / स्त्री	बालरूग्ण
१) सर्वांग स्नेहन	७०	३०
२) अर्धांग स्नेहन	५०	२०
३) स्थानिक स्नेदन	३०	१०
४) सर्वांग बाष्पस्वेद	७०	२०
५) सर्वांग नाडीस्वेद	६०	२०
६) अर्धांग नाडीस्वेद	४०	२०
७) स्थानिक नाडीस्वेद	३०	-
८) सर्वांग पिण्डस्वेद	९०	५०
९) एकांग पिण्डस्वेद	५०	-
१०) अवगाह स्वेदन	१५०	-
११) स्थानिक अवगाह	७५	-
१२) वमन	६००	-
१३) विरेचन	५००	-
१४) निरूह बस्ती	७०	-
१५) अनुवासन बस्ती	४०	-
१६) कटीबस्ती / नेत्रबस्ती / जानुबस्ती	५०	-
१७) शिरोबस्ती	१००	-
१८) नस्य	४०	-
१९) रक्त मोक्षण (सिरावेध)	५०	-
२०) जलौकावचारण	५०	(एका जळूसाठी)
२१) कर्णपूरण	२०	-

कर्म नाव	दर		बालरूण
	पुरुष / स्त्री		
२२) सर्वांग धारा	२५०		
२३) शिरोधारा	१७५		
२४) सर्वांग लेप	४०		
२५) एकांग लेप	२०		
२६) उद्वर्तन सर्वांग	६०		
२७) उद्वर्तन एकांग	३०		
२८) अग्निकर्म	४०		
२९) फेशियल	२५०		
३०) हेडमसाज	८०		
३१) ब्रेस्ट मसाज	१००		
३२) पिचु	५०		
३३) धुपन	५०		
३४) उत्तरबस्ती	२००		
३५) योनीधावन	६०		
३५) गंडुष	३०		
स्वास्थ्यरक्षणार्थ			
१) Fitness Package स्नेहन, स्वेदन, हेडमसाज -	२४०		
२) Relaxation Package स्नेहन, स्वेदन शिरोधारा-	२४०		

पथालाँजी टेस्ट्स

डॉ. उज्वला पवार (रोगनिदान)

मो. : 9850008250

Sr. No.	Name	Rate
1.	Hemoglobin	25/-
2.	Hamogram	70/-
3.	Urine R	35/-
4.	Stool R	40/-
5.	E.S.R.	25/-
6.	Pregnancy Test	100/-
7.	P.V.C.	35/-
8.	B.T.C.T.	50/-
9.	V.D.R.L.	60/-
10.	Widal Test	60/-
11.	R.A.Factor	75/-
12.	Blood Group	50/-
13.	Semen Analysis	70/-
14.	Blood Sugar	35/- each for fastais PP or Port Glucose
15.	Blood Urea	50/-
16.	Sr. Cholesterol	50/-
17.	Sr. Bilirubin	50/-
18.	S.G.P.T.	50/-
19.	S.G.O.T.	50/-
20.	Sr. Alkaline Phosphate	55/-
21.	Sr. Creatinine	55/-
22.	Sr. Triglycerides	55/-
23.	Sr. H.D.L.	55/-
24.	Lipid Profile	250/-

Sr. No.	Name	Rate
26.	Australia Antigen	100/-
27.	A.S.O. Titre	175/-
28.	C.R.P.	150/-
29.	T3/4/T.S.H.	370/-
30.	Sr. Amylase	150/-
31.	Sr. Calcium	130/-
32.	Sr. Phosphate	120/-
33.	Sr. C.P.K.	230/-
34.	L.D.H.	270/-
35.	U.S.G Routine	350/-
36.	E.C.G.	100/-
37.	R.F.T.	100/-
38.	S. Protein	120/-
39.	Prothrombin - Time	110/-
40.	LH / FSH / Prolactine	670/-
41.	Oestrogen	370/-
42.	Progesterone	320/-
43.	S. Testosterone	420/-
44.	Western blot	1520/-
45.	Sr. Uric Acid	130/-
46.	Sr. Electrolytes	230/-
47.	Histopath (Small)	270/-
48.	Histopath (Large)	470/-
49.	Culture	170/-
50.	F.N.A.C.	420/-
51	Bone Marrow	620/-

आयुर्वेद हॉस्पिटलमधील सर्जरीचा खर्च

डॉ. मनीषा नायकोडी

मो. : 9850160353

ऑपरेशनचे नाव	आयुर्वेद हॉस्पिटलमधील खर्च अंदाजे रुपये
१) ब्रेस्ट कॅन्सर	१२,०००
२) अपेंडिक्स	६,५००
३) हर्निया	७ ते १०,०००
४) हायड्रोसिल	५,५००
५) पाईल्स	४०००
६) भगंदर	३०००
७) गॉल ब्लॉडर शस्त्रकर्म	१००००
८) सुंता	४०००
९) टॉन्सिल	४५००
१०) व्हेरिकोज व्हेन	१२,०००
११) गर्भाशय काढणे	६,०००
१२) पोटाच्या शस्त्रक्रिया	८,०००
१३) मोतिबिंदू	१५००
१४) तिरळेपणा	६०००
१५) कानाचा पडदा शिवणे	५०००
१६) सिझोरिअन	५०००
१७) प्रोस्टेट ग्लँड शस्त्रकर्म	१२,०००
१८) किडनी स्टोन	७०००

⊕ आवश्यकतेनुसार सर्जरीचा खर्च वाढू शकतो.
