

# आरोग्यमित्र

वर्ष - ४, अंक - ४ था  
(ऑक्टोबर, नोव्हेंबर, डिसेंबर - २०१२)

(त्रैमासिक )

वार्धक्यातील आरोग्याची काळजी  
(वार्धक्य विशेषांक)

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित

आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

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

Website - [www.carcayu.com](http://www.carcayu.com), E-mail - [carc2006@rediffmail.com](mailto:carc2006@rediffmail.com)

## संपादक मंडळ

संपादक	: डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र निगडी
कार्यकारी संपादक	: डॉ. राजेंद्र देशपांडे (9226810630)
सहाय्यक कार्यकारी संपादक	: डॉ. स्वाती चौभे
संपादक मंडळ	: डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. इला भोर 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  
सेक्टर नं. २५, प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

ऑक्टोबर, नोव्हेंबर, डिसेंबर - २०१२ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

वैद्यकशास्त्रातील प्रगती, वेगवेगळी औषधे, भौतिक सुखसोयी ह्यामुळे सर्वसामान्य माणसांचे आयुर्मान वाढले आहे.

कमी झालेला जन्मदर व वाढलेले आयुर्मान ह्यामुळे काही वर्षांनी भारतामध्ये वृद्ध लोकांची संख्या तरुणांपेक्षा जास्त असणार आहे.

परंतु अंतर्मुख होऊन विचार केला तर असे वाटते की खरेच प्रत्येकाला इच्छा असते का नव्वद किंवा शंभर वर्षांपर्यंत जगण्याची ?

कारण वार्धक्य म्हणजे परावलंबी/ परावलंबन ! हातात काठी, कानाला ऐकू येत नाही, आठवत नाही, डायबेटिस, बी.पी च्या गोळ्या, अधूनमधून अंजिओ प्लास्टि, बायपास ..... इत्यादी यादी संपतच नाही.

ह्या कारणामुळे प्रत्येक माणूस देवाकडे प्रार्थना करताना दिसतो, सोडव रे बाबा ह्या व्यापातून !

पण जन्म व मृत्यू कोणाच्याच हातात नाही. पण आपल्या हातात काय आहे ?

आपल्याला मिळालेले आयुष्य निरोगी कसे असेल व त्यासाठी करायचे प्रयत्न हे एवढेच आपण करू शकतो.

वार्धक्यातील आरोग्याचे तीन प्रकार आहेत - १) शारीरिक आरोग्य २) मानसिक आरोग्य आणि ३) आर्थिक आरोग्य व वार्धक्यातील ह्या तिन्ही प्रकारच्या आरोग्याचे नियोजन हे तारुण्यामध्येच करणे आवश्यक असते याची आपल्याला कल्पना आहेच.

केवळ दीर्घायुष्य असण्यापेक्षा स्वावलंबी दीर्घायुष्य असणे जास्त महत्त्वाचे आहे.

स्वावलंबी वार्धक्याचा विचार हा वयाच्या चाळीशीमध्येच करणे आवश्यक आहे .

त्यामुळेच आरोग्यमित्राचा हा विशेषांक आहे, 'वार्धक्यातील आरोग्याची काळजी' !

वार्धक्य म्हणजे काय ? वार्धक्यामध्ये होणारे आजार, प्राथमिक उपाय त्यांचा प्रतिबंध ह्या विषयाची माहिती आपल्याला प्रस्तुत अंकामध्ये मिळणार आहे.

वार्धक्यामध्ये शरीर लवचिक ठेवण्यासाठी उपयुक्त योगासने कोणती? ह्याची माहिती आरोग्य मित्र आपल्याला देत आहे.

वार्धक्यातील जीवनशैली, पंचकर्म ह्या विषयीचे ज्ञान आपल्याला ह्याच अंकातून होऊ शकेल.

चाळीशीपासूनच आपण वार्धक्याचे नियोजन केले तर प्रत्येक वृद्ध व्यक्ती तरुणाला म्हणू शकेल - 'बुद्धा होगा तेरा बाप' !!!

संपादक मंडळ

# वार्धक्यातील आरोग्याची काळजी (वार्धक्य विशेषांक) अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	Anatomical & Physiological changes in 40 up persons	डॉ. स्वाती चोभे ,डॉ. स्मिता कोलते	१-२
२)	वार्धक्यातील जीवनशैली	डॉ. योगिता जमदाडे	३-६
३)	वार्धक्यातील उपयुक्त योगासने	डॉ. आरती फिरके , डॉ. वैशाली ताडगे	७-९
४)	वज्रासन	डॉ. आरती फिरके	१०
५)	Importance & Routine 40 up Check up	डॉ. रागिणी पाटील, डॉ. आशुतोष जैन	११-१७
६)	वार्धक्यावस्थेत होणारे आजार	डॉ. प्रशांत टोपले, डॉ. धनंजय खोत	१८-२०
७)	प्रोस्टेट ग्लँड	डॉ. माधवी बनारसे, डॉ. सारंग रामठवे	२१-२२
८)	वार्धक्यातील उपयोगी पंचकर्म	डॉ. माधवी जगताप	२३-२६
९)	Rayana Therapy after 40 .....	डॉ. सुलक्षणा वरपे, डॉ. केदार कुलकर्णी	२७-३१
१०)	Knee joint Replacement (T.K.R.)	डॉ. बी. एन. देशपांडे , डॉ. रचना चौधरी	३२-३४
११)	चाळीशीमधील बदल	डॉ. स्वाती चोभे	३५
१२)	वार्धक्यासाठी योग्य जीवनशैली	डॉ. स्वाती चोभे	३६
१३)	वार्धक्यासाठी योग्य आहार	डॉ. स्वाती चोभे	३७
१४)	हायपरटेंशन प्रकार व लक्षणे	डॉ. स्वाती चोभे	३८
१५)	रक्तदाब वाढू न देण्यासाठी	डॉ. स्वाती चोभे	३९
१६)	उतारवयातील संधिवात	डॉ. आर. आर. देशपांडे	४०
१७)	उतारवयातील पाठदुखी, कंबरदुखी	डॉ. आर. आर. देशपांडे	४१
१८)	प्रोस्टेट ग्रंथी	डॉ. आर. आर. देशपांडे	४२
१९)	वार्धक्याची काठी - १	डॉ. आर. आर. देशपांडे	४३
२०)	वार्धक्याची काठी - २	डॉ. आर. आर. देशपांडे	४४
२१)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	४५-४६

# वार्धक्यात होणारे शारीरिक बदल

डॉ.स्मिता कोलते  
मो. 7208219969

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

वैद्यकीय शास्त्रातील प्रगतीमुळे मनुष्याचे आयुर्मान वाढले आहे. व मृत्युदर कमी झाल्याने समाजातील वृद्ध व्यक्ती व त्यांच्या आरोग्यसमस्या यासाठी ही नवीन शाखा निर्माण झाली, ज्याचा आयुर्वेदामध्ये फार पूर्वीच विचार झाला आहे.

वार्धक्यामुळे अनेक अवयव कमकुवत होऊन त्यांची कार्यक्षमता कमी झाल्याने निर्माण होणारी अवस्था आहे .  
**त्वचेमध्ये होणारे बदल :-** वृद्धत्वाची पहिली खुण त्वचेवर, खास करून चेहऱ्याच्या त्वचेवर उमटते. त्वचेखालील कोलॅजन नावाच्या पेशींचा थर कमी होऊ लागतो. त्यामुळे त्वचा पातळ होते कोलॅजन अभावी त्वचेची लवचीकता कमी होते आणि सुरकुत्या निर्माण होतात. व त्वचा रुक्ष होते.

**श्वसनसंस्थेवर होणारा परिणाम :-** छातीच्या मणक्यांमधील झीज होणे, श्वासपटल व फुफ्फुसाची लवचिकता कमी होणे इ. कारणांमुळे वृद्ध व्यक्ती पूर्ण श्वास घेऊ शकत नाही. त्यामुळे रक्तात मिसळणाऱ्या प्राणवायुचे प्रमाण कमी होते. श्वसननलीकेची लवचिकता नष्ट झाल्यास ती लहान होऊन श्वासावरोध होऊ शकतो. त्यामुळे बऱ्याच वेळा झोपल्यावर वृद्ध व्यक्तींना श्वासावरोध जाणवतो व रात्री कोरड्या खोकल्याचे प्रमाण वाढते.

**हृदय व रक्तवाहिन्यांमध्ये होणारे बदल :-** मोठ्या व मध्यम आकाराच्या रक्तवाहिन्यांची लवचिकता कमी होते. त्यामुळे रक्तप्रवाहाला विरोध वाढतो व रक्तदाब वाढतो यास Hypertension म्हटले जाते. याचा परिणाम हृदयावर पडून हृदयाचे विकार निर्माण होतात Cholesterol रक्तवाहिन्यांमध्ये साचून रक्तवाहिन्यांचा आतील व्यास कमी होतो. त्यामुळे विविध अवयवांना होणारा रक्तपुरवठा कमी होतो त्यामुळे विविध अवयवांची कार्यक्षमता कमी होते.

**किडनीमध्ये होणारे बदल :-** किडनीची रक्तगाळण्याची क्षमता हळूहळू कमी होते त्यामुळे सोडीयम रक्तामध्ये साचतो व रक्तदाब वाढतो.

पुरुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ झाल्याने किडनीमध्ये मुत्र साचते त्यास Obstructive Nephropathy म्हणतात. यामध्ये किडनीवर दाब पडल्याने ती नष्ट होते. काही व्यक्तींमध्ये वारंवार मूत्रप्रवृत्ती वाढते त्यामुळे Dehydration होण्याची शक्यता असते.

**अस्थिंवर होणारा बदल :-** अस्थिंमध्ये झीज ही सामान्यतः सर्व वृद्धांमध्ये दिसणारा बदल आहे. प्रामुख्याने गुडघे , मणके यामध्ये मोठ्याप्रमाणावर झीज दिसते त्यामुळे गुडघेदुखी, पाठदुखी, कंबरदुखी यासारखे विकार वृद्ध व्यक्तींमध्ये सामान्यतः दिसतात. अस्थिंची Calcium संधारणाची क्षमता कमी झाल्याने ते ठिसूळ होतात त्यामुळे अस्थिभंग होण्याची शक्यता वृद्धव्यक्तींमध्ये अधिक असते.

**स्नायुंमधे होणारे बदल :-** शरीराची कार्यक्षमता कमी झाल्याने स्नायूंचा तारूण्यात जेवढा वापर केला जातो तेवढा वार्धक्यात केला जात नाही. त्यामुळे स्नायूंची झीज होण्यास सुरुवात होते. स्नायू थुलथुलीत होतात. त्यामुळे शरीर बेढप दिसू लागते . हालचालींमधील लवचिकता कमी होते.

**पचनसंस्थेत होणारे बदल :-** इतर संस्थाप्रमाणे पचनसंस्थेची कार्यक्षमता कमी होते. अपचन, अध्मान, पोट फुगणे, मल विबंध यासारख्या तक्रारी निर्माण होतात. भूक कमी होते. वृद्धावस्थेत हिरड्या झीजल्यामुळे दात पडतात. त्यामुळे वृद्ध व्यक्तीच्या खाण्यावर मर्यादा येतात. विविध प्रकारच्या पाचक रसांची निर्मिती कमी होते. त्यामुळे आम निर्मिती होऊन अनेक व्याधी निर्माण होतात.

**मेंदु व मज्जातंतुवर होणारा बदल :-** मज्जातंतू व मेंदूच्या पेशी यांमध्ये नवनिर्मितीची क्षमता सर्वात कमी असते. त्यामुळे त्यांची झीज सुरू झाल्यावर अल्झायमर कंपवात, दृष्टीमांद्य , ऐकू कमी येणे, तोल जाणे. इत्यादी लक्षणे निर्माण होतात.

\*\*\*\*\*

## वार्धक्यातील जीवनशैली

वैद्य विक्रान्त ता. इंगळे  
मो. 9766668005

डॉ. योगिता जमदाडे  
मो. 9922991376

“८५ वर्षांच्या तरुणाचा मृत्यू” ही बातमी आपण २०-२५ दिवसांपूर्वीच ऐकली असेल हो. सिनेस्टार देवानंद विषयी . तो त्याच्या (त्यांच्या म्हटल्यास तो पोक्त वाटेल म्हणून एकेरी प्रयोग केला). चित्रपटात केलेल्या कामामुळे असा ओळखला जातो. तसा तो दिसायला व वागायला सुद्धा एखाद्या तरुणाला लाजवेल असाच होता.

पुणे हे शहर निवृत्तीचे शहर म्हणून ओळखले जायचे. (८० च्या शतकात, सध्या software. It साठी ती गोष्ट वेगळी). तसेच आपण Pension, Retirement, Second Inning इ. शब्दांशी परिचित आहोतच. आजकाल या गोष्टी कानावर पडल्या की कोणी म्हातारे बोलत आहेत असे वाटते. आपण वार्धक्य हे Retirement शी जोडून टाकले आहे. Retirement झाले की आपण म्हातारे झालो असे सर्वांना वाटते. म्हातारपण आयुष्याच्या ५८ व्या वर्षी खरचं सुरू होते का ?

आयुर्वेदामध्ये आयुष्याचे काळानुसार भाग केले आहेत.

० - १६ वर्षे	-	बाल
१६ - ३० वर्षे	-	तरुण
३० - ६० वर्षे	-	मध्यम
६० - १०० वर्षे	-	जरा / म्हातारपण
१०० नंतर	-	मृत्यू

म्हणजेच ६० वर्षांनंतर वार्धक्य येते आता तुम्ही म्हणाल आता ६० वर्षे जगतयं तरी कोण ? बरोबर आहे. सरासरी आयुष्य कमी झाले आहे पण याचे कारण काय ? तर बदलती जीवनशैली . तुम्ही म्हणाल प्रत्येक गोष्टीला बदलती जीवनशैलीच कारणीभूत आहे असे सर्व वैद्यांनी लेबलच लावून टाकले आहे. तुम्ही जर आयुर्वेद वाङ्मय वाचले तर कळून येईल की ते असे का म्हणतात. कारण संहितेत (आयुर्वेदातील ग्रंथ) याविषयी सविस्तर उहापोह केला आहे. वार्धक्य म्हणजे जरा. आयुर्वेदाची ८ अंगे आहेत त्यातीलच एक जरा आहे. यावरूनच लक्षात येते की त्याला किती महत्त्व आहे. याबद्दल वेगळे अध्याय किंवा वेगळे ग्रंथ पुस्तक असे नाही परंतु याविषयीचे ज्ञान ग्रंथात सर्वत्र विखुरले आहे.

वार्धक्य म्हटले की उपेक्षा, उपकार अन उपचार या गोष्टी बऱ्याच लोकांच्या मनात येतात. पण हा काळ खरं तर आपण लावलेल्या झाडाची फळे चाखण्याचा असतो याला second Inning च म्हणावं . उपकार व उपचार या गोष्टींना दूर ठेवण्यासाठी आपल्याला चांगल्या तब्येतीची गरज आहे, अन ती मिळविणे व टिकवून ठेवणे हे आपल्याच हातात नाही का ?

अगदी देवांपासून सगळ्यांनीच यासाठी काही ना काही केले आहे. देवांनी जसे अमृत, नागांनी जशी सुधा तश्याच प्रकारे मोठमोठ्या ऋषींनी रसायन सेवन करून आपापले जीवन सुखी केले. रसायनाच्या योगाने वृद्धत्व, दौर्बल्य, व्याधी व मृत्यू यांचे परिमार्जन करून ते हजारो वर्षे जगत असत. उदा. च्यवन , वसिष्ठ, अगस्ति या ऋषींनी विविध रसायने सेवन केली होती व आजही ती त्यांच्या नावाने प्रसिद्ध आहेत . त्यातील च्यवनप्राश तर सर्वांना नक्कीच माहित असेलच, पण हा भाग चिकित्सा व रसायन याकडे जातो, आपला विषय याहून थोडा भिन्न आहे, म्हणून मी याची जास्त चर्चा करणार नाही. परंतु वार्धक्यातील जीवनशैली व रसायन यांच्यातील दुवा किंवा रसायनातीलच एक भाग जो जीवनशैलीशी निगडीत आहे. तो म्हणजे आचार रसायन हा काही खाण्याचा पदार्थ नाही बरं का ! हे आचार म्हणजे लोणचे नव्हे. आचार म्हणजे आपण कसे वागतो, राहतो, आपले वागणे किंवा राहणे हे सुद्धा रसायना ऐवढेच कार्य करू शकते. म्हणून तर त्याला आचार रसायन म्हटले आहे. जीवनशैलीमध्ये सामाविष्ट होणाऱ्या गोष्टी म्हणजे आहार- विहार व त्यातच आचार रसायन व दिनचर्या अंतर्भूत होतात.

वार्धक्य हा काळ वात दोष प्रधान असतो त्यामुळे या काळात त्वचेवर सुरकुत्या पडणे, सांधे दुखणे, कंबर दुखणे, मलावष्टंभ, निद्रानाश यासारखे आजार नेहमीच डोके वर काढतात. वात दोषावर कार्य करणारे तेल हे मुख्य द्रव्य सांगितले आहे. हे द्रव्य प्रत्येकाच्या घरी असतेच, याचा उपयोग केल्यास चांगला फायदा होतो. खाण्यासाठी तेलाचा उपयोग भरपूर प्रमाणात करावा असे मी म्हणत नाही. तेलाचा (विशेषतः तीळ तेलाचा) उपयोग अभ्यंगासाठी करावा. अभ्यंग म्हटलं की आपल्याला फक्त दीपावली आठवते, कारण वर्षातून एकदाच आपण अभ्यंग करतो पण आयुर्वेदामधील दिनचर्येमध्ये सांगितले आहे की दररोज अभ्यंग करावे.

Retirement नंतर वेळ मिळालाच आहे तर सकाळी Morning walk करू, धावू असे बरेच जण उद्योग करतात. पण आयुर्वेदात सांगितले आहे की म्हातार्या व्यक्तींनी व्यायाम करू नये एक तर हा वाताचा काळ अन त्यात अजून व्यायाम केल्यास वाताची वृद्धि होत अन दौर्बल जास्त येते म्हणून जास्त कष्ट देणारे व्यायाम करू नये शक्यतो योगासनातील काही प्रकार व प्राणायाम करावे.

सर्व प्राण्यांचे उद्योग एकंदर सुखाकरताच चाललेले आहेत. सुख तर धर्मावाचून नाही. म्हणून निरंतर धर्मपर असावे. ही गोष्ट जरी खरी आहे तरी पण म्हातारपणात याचा अतिरेक होताना दिसून येतो. लोक म्हातारपणी काशी , १२ ज्योतिर्लींग, अमरनाथ. इ. ठिकाणी फिरायला जातात. धार्मिक स्थळी फिरायला जाऊ नये असे नाही परंतु आता एक-एक महिना फिरण्यात जातो. एवढा प्रवास ..... त्या प्रवासामुळे वात वृद्धि होऊन खूप थकवा येतो अन ते सहन करण्याची शक्ती सुद्धा नसते कारण बल फारच कमी असते त्यामुळे हे सर्व प्रत्येक आजी आजोबांनां करणे शक्य होईल असे नाही. म्हणून शक्यतो लांबचे प्रवास टाळावेत. छोटे - छोटे Holidays Plan करावेत.

काही वडीलधारी मंडळी विशेषतः पुरुष सकाळ पासून संध्याकाळपर्यंत पेपरमध्ये डोळे खुपसून असतात. अक्षरशः पेपरची पारायणं करतात. यामुळे डोळ्यावर ताण पडतो म्हणून अशा प्रकारचा अतिरेक करू नये. असे केल्यास



डोळे जळजळणे, चुरचुरणे, लाल होणे, तारवटणे अशी लक्षणे दिसतात अशा वेळी घरच्या घरी आपण उपाय करू शकतो ते म्हणजे डोळ्यावर थंड दुधाच्या किंवा तुपाच्या घड्या ठेवाव्यात

पूर्वी आपण घरातील कर्ते व्यक्ती असतो. सर्व जबाबदाऱ्या (आर्थिक इ.) आपल्यावर असतात. आपण सांगितलेल्या सर्व गोष्टी सर्वजण ऐकतात. घराबाहेर सुद्धा थोड्याफार प्रमाणात असेच असते. परंतु वृद्धापकाळात आपलं कोणी घरचं ऐकत नाही मुले कमावती होतात. त्यांच्या मनाप्रमाणे आपल्याला वागावे लागते. मुलांच्या व आपल्या विचारात फार तफावत येते. अशा वेळी औदासीन्य खूप वाढते तसेच पूर्वी आपण खूप कामात व्यस्त असायचो अन आता पूर्ण वेळ रिकामा. त्यामुळे वेळ खायला उठते. अशा वेळी काय करायचे हा प्रश्न बऱ्याच जणांना पडतो. काही जण पेपर वाचतात, काही टि.व्ही बघतात, याचा पूर्वी उल्लेख केलेलाच आहे. तसेच संध्याकाळी बागेत फेरफटका मारून येणे, नातवंडांशी खेळणे त्यांना गोष्टी सांगणे, स्तोत्र शिकवणे, अभ्यास घेणे या गोष्टी सहज करता येतात. ज्या गोष्टी आपण आयुष्यात केल्या नाहीत, करायच्या राहून गेल्यात, अशा गोष्टी कराव्यात. काही छंद जोपासावेत. त्याचबरोबर दुसरी एक गोष्ट म्हणजे Diary लिहिणे. डायरी लिहिण्याच्या सवयीमुळे आपल्या मनातील भावना कागदावर उतरवून आपण व्यक्त करतो. त्यामुळे कोणी दुखावले ही जात नाही व आपले मन सुद्धा हलके होते. काही गोष्टी/ विषयांच्या नोंदी त्यात केल्या जातात. त्यामुळे आपल्या मुलांना, नातवंडांना आपल्या Personal व आर्थिक स्थिती व इतर गोष्टी विषयी आपण ह्यात नसल्यानंतर उलगडा होऊ शकतो.

वार्धक्यातील मोठ्या तक्रारी म्हणजे मलावष्टंभ, निद्रानाश, सांधेदुखी इत्यादी.

या काळात वात वृद्धि झालेली असते अन त्यामुळे मळाचे खडे तयार होतात व मलावष्टंभ होतो. या करता दूध व तूप एकत्र करून घेणे फायद्याचे ठरते. त्यामुळे वाढलेला वात कमी होतो व स्निग्धतेमुळे मल शरीराबाहेर सहज रित्या पडतो व त्रास होत नाही. तसेच रात्रीच्या वेळी दूध + तूप घेतल्यास झोप छान लागते. म्हातारपणात दूध व तूप या गोष्टी खाण्यात असाव्यातच याच्या सेवनाने वार्धक्य उशीरा येते व Ageing process लांबते तसेच आहारामध्ये गोड, आंबट व खारट पदार्थ विशेषत्वाने असावेत ज्यामुळे वात कमी होईल.

अभ्यंगाविषयी आपण पूर्वी बोललेलोच आहोत त्याच बरोबर, नस्य म्हणजेच नाकात औषधी तूप अथवा तेल सोडणे. औषधी तेलामध्ये पंचेन्द्रियवर्धन तेल जे आज सहजरित्या कोणत्याही औषधाच्या दुकानात उपलब्ध आहे. याच्या उपयोगाने ज्ञानेन्द्रियांची शक्ती वाढते. चांगले दिसते, चांगल्या प्रकारे ऐकू येते. स्मृती चांगली राहते इत्यादी गोष्टी होतात. म्हणून या तेलाचा वापर वैद्यांच्या सल्ल्याने करावा.

आपण घरच्याघरी शुद्ध गाईचे तूप नश्यासाठी वापरू शकतो याचा उपयोग डोकं दुखू लागल्यास केल्यास उत्तम उपशय मिळतो.

तसेच गुडघेदुखी किंवा सांधेदुखी मध्ये अभ्यंगच महत्त्वाचे आहे. ज्याप्रकारे प्रत्येक गाडीला oiling व ग्रीसिंगची गरज असते तशीच आपल्या शरीराला सुद्धा स्नेहाची अपेक्षा असते. सांधेदुखी, कंबरदुखीमध्ये त्या ठिकाणी चोळून तेल लावून शेकावे. तेलामध्ये चिमूटभर मीठ अथवा कापूर टाकल्यास अती प्रमाणात होणाऱ्या वेदना थांबवतात.

अभ्यंगानंतर उष्ण जलाने स्नान तर सुखकारक असतेच अन् त्यामुळे थकवा दूर होतो तसेच भूक लागण्यासही मदत होते.

काही जण मल मूत्रांचा वेग रोखतात अन काही जण जोर देऊन, कुंथून मल मूत्रांचे विसर्जन करतात. पण याच गोष्टी खुपश्या रोगांचे कारण आहे म्हणून या गोष्टी करू नये.

निद्रानाश ही तक्रार तर सर्व वृद्धांच्या बाबतीत घडताना दिसून येते. यासाठी म्हशीचे दूध भरपूर साखर घालून पिणे तसेच तळपायांना, डोक्याला तेल लावणे व कानात तेल घालणे याचा उपयोग होतो.

आयुर्वेदामध्ये पंचकर्म आहे. आजकाल हे फारच प्रचलित आहे आपल्या सर्वांना या बदल माहिती असेलच. यातील सर्वच कर्म वृद्धापकाळात उपयोगी नाहीत. पण विशेषत्वाने उपयोगी पडणारी व त्यापासून काही त्रास न हाणारी कर्मे म्हणजे स्नेहन (अंगाला तेल लावणे, अभ्यंग, अथवा पोटात स्निग्ध पदार्थ घेणे), स्वेदन (वाफेने किंवा इतर कोणत्याही प्रकारे शेकणे), बस्ति (गुदद्वारावाटे औषधी तेल किंवा काढा देण्याची क्रिया) नस्य (नाकावाटे औषध देणे) पंचकर्माव्यतिरिक्त इतर कर्मे जी आज पंचकर्मातच include केली जातात, जशी शिरोधारा, पष्टिकशाली पिण्डस्वेद इ. चा सुद्धा चांगला उपयोग होतो.

अशा प्रकारे जीवनशैलीतील / दिनचर्येतील छोट्या - छोट्या गोष्टींमध्ये बदल केल्यास उपचाराची गरजच भासणार नाही या प्रकारे आपल्या जीवनशैलीमध्ये बदल केल्यास त्याचा लाभ सर्वांनाच हाईल.

\*\*\*\*\*

# वार्धक्यावर उपयुक्त योगासने

लेखक  
वैद्या वैशाली अर्जुन ताडगे  
मो. 9

मार्गदर्शक  
वैद्या आरती फिरके  
मो. 9822044497

“शीर्यते इति शरीरम्।” अशी शरीराची व्याख्या केली आहे. आयुष्यभर शरीर झिजवल्यानंतर उतारवयात शरीराचे कर्ज चुकवायला लागते. आयुष्यात अनुभवलेल्या उन्हाळा. पावसाळ्यांचा परिणाम शरीर – मनावर होतोच. परिणामांती थकलेले शरीर व मन. थकलेल्या शरीराकडून साहजिकच हालचाल कमी होते. आर्थिक स्थैर्यामुळे शरीर निर्वातपणाची मागणी करते ; परंतु हाच निर्वातपणा विविध व्याधींना आमंत्रण देतो.

साधारणतः वार्धक्यावस्थेत सांध्यांचे विकार, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, पचनाचे विकार, मानसिक अस्थैर्य यासारख्या व्याधींनी शैमान घातले जाते. वार्धक्यावस्था हा वाताचा काळ असल्याने ; वात आपल्या रुक्ष , शीत, आशुकारी गुणांनी रोजचे जीवनमान कठीण करतो. वार्धक्य हे सुकर व वेदनाहीन ठेवण्यासाठी योगासने व प्राणायाम यांचा अतिशय चांगला उपयोग होतो.

## योगासने

वार्धक्यावस्थेत मुख्यतः सूक्ष्म व्यायमांचा जास्त फायदा होतो. यामध्ये हात पायांच्या लहान संधीपासून सुरुवात करून मोठ्या संधीपर्यंत सूक्ष्म व्यायाम करावेत.

उदा. – १) बोटांचे सूक्ष्म व्यायाम

- २) हाताचे मणगट (मणिबंध संधी) साठी हालचाली
- ३) हाताचे कोपर (कर्पूर संधी) साठी हालचाली
- ४) मानेसाठी हालचाली
- ५) खांद्यासाठी हालचाली
- ६) पायांची बोटे, घोटे, गुडघे यांसाठी हालचाली
- ७) कंबर व पाठ यांसाठी हालचाली.

स्वतःची प्रकृती व व्याधी यांचा विचार लक्षात घेऊन तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली वृद्धांनी खालील व्यायामप्रकार करावेत. त्यापैकी काही आसने व कृती खालीलप्रमाणे –

वज्रासन	गोमुखासन	एक द्वि पाद उत्तानासन
ताडासन	कोनासन	यष्टीकासन
यष्टीकासन	वक्रासन	शलभासन
पवनमुक्तासन	भुजंगासन	वृक्षासन

### १) वज्रासन

- कृती :** १) गुडघ्यावर गभे राहून, गुडघे व हात जुळवा.  
२) पावले पालथी टेकवून पावलांवर बसा, गुडघे घट्ट जुळवा  
३) हाताचे तळवे गुडघ्यांवर टेकवा, मान- पाठ- कंबर ताठ ठेवा.

- फायदे :** १) पाठीच्या कण्यास विश्रांती मिळते.  
२) वातविकारांचा (विशेषतः काटीखालील) जोर कमी होतो. पायांस मुंग्या येण्याची तक्रार दूर होते.

### २) ताडासन

- कृती :** १) दोन्ही पायांवर समान भार देवून ताठ उभे रहा.  
२) श्वास घेत दोन्ही हात वर न्या ; हात इतके ताठ ठेवा की दंड कानाला चिकटतील  
३) पावले जुळवा व श्वास घेतच टाचा उचला व पायाच्या बोटे चवड्यांवर उभे रहा. यामुळे संबंध शरीर फक्त पायाच्या बोटांवर तोलले जाईल.

- फायदे :** १) हातापायांना मालीश केल्याप्रमाणे आराम मिळतो.  
२) हातापायांची बोटे गारठणे, मुंग्या येणे इ. तक्रारींचे निवारण होते.

### ३) पवनमुक्तासन

- कृती :** १) प्रथम सरळ पाठीवर झोपा  
२) एक पाय श्वास घेत गुडघ्यात न वाकवता सरळ वर न्या व श्वास सोडत पोटावर दाबा.  
३) अशीच क्रिया दुसऱ्या पायाने करा व शेवटी दोन्ही पायांनी करा.

- फायदे :** १) या आसनामुळे अधोवायु सहजगत्या मुक्त होतो.  
२) पचनाचे विकार, मुळव्याध, कृमीरोग इ. मध्ये उपयुक्त आसन  
३) अग्नि सुधारतो. भूक वाढते.

### ४) यष्टीकासन

- कृती :** १) पाठीवर झोपावे. हात अंगालगत ठेवून, दोन्ही पाय जवळ अणावेत.  
२) श्वास घेत पायाचे तळवे खालच्या दिशेने व हात वर डोक्याच्या दिशेने ताणावेत.  
३) पूर्ण शरीराला वर-खाली दोन्ही दिशेने ताणावे.  
४) श्वास सोडत पुन्हा पुर्वस्थितीत शरीर सैल सोडावे.

- फायदे :** १) संधीवात, पायांना (पोटऱ्या) गोळे येणे, खांदे दुखणे यामध्ये विशेष उपयोग,  
२) संपूर्ण शरीराला मसाजाप्रमाणे फायदा मिळतो.

५) एक - द्वि पादउत्तानासन

कृती : १) पाठीवर उताणे झोपून हात सरळ अंगालगत ठेवावे.

२) एक पाय जमिनीवर ठेवून दुसरा पाय गुडघ्यात न वाकवता श्वास घेत वर न्यावा व खालच्या दिशेने ताणावा.

३) हिच क्रिया दुसऱ्या पायाने करावी.

फायदे : १) पोटातील स्नायूंना अंतर्बाह्य व्यायाम मिळतो .

२) या आसनामुळे बद्धकोष्ठता, अपचन , यासारखे पचनविकार दूर होतात.

३) पायाचे - कमरेचे स्नायू मजबूत होतात व त्यासंबंधी असणाऱ्या तक्रारी दूर होतात.

आसनांसोबत मनाच्या स्वास्थ्यासाठी प्राणायामाचा उपयोग करून घेता येतो. प्राणायामामध्ये मुख्यत्वे दीर्घश्वसन, अनुलोम- विलोम प्राणायाम, भ्रामरी, योनीमुद्रा इ. चा सर्वांना उपयोग करून घेता येतो. यासोबत चालणे या व्यायामप्रकाराने आसन व प्राणायाम यांचा दुहेरी फायदा करून घेता येतो.

अशाप्रकारे योगासने व प्राणायाम यांचा एकत्रित परिणाम हा तन-मन यांचे स्वास्थ्य राखतो. मन स्वस्थ असेल तर वार्धक्यातील छोट्या- मोठ्या शारीरिक व्यांधींना तोंड द्यायला सत्वगुणी मनाला वेगळ्या औषधाची गरज पडत नाही.

\*\*\*\*\*

## वज्रासन

वैद्या आरती फिरके  
मो. 9822044497

## “IMPORTANCE OF ROUTINE 40 UP CHECK UP”

Dr. Regini R. Patil  
Mob No. : 9422300242

Dr. Ashutosh kumar Jain  
Mob. No. : 7304093599

### INTRODUCTION

The life efficacy of today's generation have become comparatively less as compared to previous generation. The altered life style has affected the health of an Individual a lot so in orders to keep a tab of our health it is necessary to do regular health checkups so that there is detection of any disease as early as possible. 40 plus is a time where there is start of many diseases right from Diabetes to Hypertension.

According to Charka 40 years is still a young age but due to the modern life style life altered circadian cycle & food habits like fast food or junk food, the life expectancy has decreased. At any age, it is important to get regular medical checkups, but from the age of 40, there are some important tests that you should have done to ensure that you are in good health or to help to pick up on problems or any life threatening diseases before they arise.

Regular checkups are a valuable tool in maintaining good health. Taking proper care of your health at the right time can prevent a lot of problems in the future. It's good to find out that you have a problem, before it is too late to cure it. The main aim of a check-up is to detect illness at an early stage, or better still prevent illness occurring in the first stage. Some tests save so many lives that it is definitely worth the money spent on it. In adults, a check-up every two years is appropriate. Older adults should be seen every year or so but before going to investigation one should know the common diseases of old age.

### COMMON DISEASES OCCURRING AFTER 40 YEARS OF AGE :

#### 1) DISEASES OF HEART & CIRCULATORY SYSTEM :-

a) **Hypertension** :- This occurs due to loss of elasticity of walls of blood vessels causing arteriosclerosis. Investigations like Hemogram, Blood Urea, Sr. Creatinine, ECG, Chest X- Ray & Lipid profile are to be performed in 40 UP patients to avoid the further consequences of Hypertension.

**b) Myocardial Infarction :-** A severe & prolonged angina chest pain with sweating, vomiting, dyspnea, pallor & syncope attack occurs to ischemic necrosis of myocardium. Pulse is weak, rapid & BP is low. Investigation like ECG is the most efficient investigation in such cases. Other investigations like SGOT, SGPT, LDH, Troponin T, CPK (MB) also play an important role in 40 up patients for the diagnosis of acute conditions.

**c) Ischaemic Heart Disease :-** It is characterized by reduced blood supply to heart muscle due to coronary artery disease. This is caused by smoking, 40 UP patients, Hypercholesterolaemia DM, HTN. Diagnosis of IHD is done by ECG, Lipid profile, Haemogram, Chest X-ray, etc.

**d) Other :-** Heart diseases like Heart block, Angina Pectoris, Supra-ventricular Tachycardia, Atrial Fibrillation, Arrhythmia, and heart Failure etc can be diagnosed clinically & by ECG.

## **2) NEUROLOGICAL DISEASES :-**

**a) Stroke :-** This is permanent or temporary disability of body movements due to either thrombosis or haemorrhage of cerebral vessels. The most striking factor for stroke is age (40UP) & so, in this case, investigations like CT Scan / MRI Scan, PT, APPT, BSL, BUL, Sr. Creatinine, CBC, Sr. Electrolytes, Chest X-Ray, ECG, etc. are of significant importance.

**b) Dementia :-** It refers to Decline of memory, judgment & other cognitive conditions. The diagnosis of Dementia is clinical but other causes can be ruled out by investigations like CT Scan, T3, T4, TSH, Sr. B12 level, CSF exam, EEG, PET, etc.

**c) Parkinson's Disease :-** The disease manifests with a combination of tremor, rigidity, hypokinesia & progressive postural instability. The diagnosis is made clinically but investigation like SPECT & PET confirms the diagnosis.

## **3) DISEASES OF BONES & JOINTS :-**

**a) Osteoarthritis :-** It is known as the Degenerative joint disease marked by progressive loss of articular cartilage. The clinical features include joint pain, swelling, stiffness, crepitus, low grade synovitis & loss of mobility. Primary osteoarthritis can be diagnosed by X-ray while Secondary osteoarthritis can be diagnosed by investigations



like X-ray, Haemogram, ESR, Sr. calcium, synovial fluid analysis, RA Factor, ASO Titre, Immunoglobulin tests, etc.

**b) Osteoporosis :-** It manifests with Backache, spinal deformity, loss of height & fractures due to decreased bone mass in old age. The investigations carried out to evaluate osteoporosis in 40 UP patients are X-ray, Bone density, CT scan, etc.

#### **4) ANAEMIA :-**

In old age, the red bone marrow is gradually replaced by fatty yellow marrow & so red cell forming spaces reduces leading to generalized pallor, lack of appetite, lethargy, palpitations, chronic headache, etc, Problems like Hyperacidity, Ano- rectal diseases, Gastric or Duodenal ulcer, Amoebic dysentery etc are commonly seen in this age. Therefore the diagnosis of anemia in 40 UP patients depends upon Hemoglobin estimation, Peripheral blood smear, Blood Indices, Sr. Iron, Sr. Ferritin, Sr. Vit B12, Coomb's test, Stool for occult blood, Gastroscopy, Colonoscopy, Bone marrow studies, Hb Electrophoresis, etc.

#### **5) DISEASES OF URINARY SYSTEM :-**

**a) Renal Diseases :-** Concentrating ability of Kidney decrease with advancing age as salts & proteins are not excreted quickly. Hence diseases like Renal Hypertension. Acute or chronic Renal failure, Hydronephrosis, Renal Calculus, Ca-Prostate etc occurs so investigations like Urine Routine & Microscope, BUL, Sr. Creatinine, Sr. Electrolytes, USG Abdomen & Pelvis, X-Ray KUB etc. need to be performed in 40 UP patients.

**b) UTI :-** Dysuria, Oligouria, Polyuria, Frequency or urgency of urine, Dribbling Micturition, Burning Micturition, Fever with chills, flank pain & tenderness, occasionally incontinence is common symptoms of UTI in elderly people. In such cases, Haemogram, Urine Routine & microscopic exam, Urine Culture, Prostatic USG, X-Ray KUB etc. is performed.

#### **6) RESPIRATORY DISEASES :-**

**a) Tuberculosis :-** It is common in 40 UP patients due to waning immunity & co morbidity. Hence investigations like Chest X-ray, Mantoux test, Sputum for AFB, Haemogram. ESR. Immunological test, etc are performed.

**b) COPD :-** Chronic Bronchitis & Emphysema are the two common diseases in 40 UP patient & so Chest X- ray, Haemogram, ESR, Pulmonary function tests, Spirometry, etc are performed in these cases.

**7) DISEASES OF PROSTATE :-**

**a) Benign prostate Hyperplasia :-** This disease is noted in 40 UP (Approximately above 60 to 70 yrs patients ) Patients which are caused by dihydrotestosterone which initiates Prostatic cell replication & enlargement. Investigations like Prostate USG, PSA, etc. confirm the diagnosis of BPH.

**b) Ca Prostate :-** Screening of Prostate cancer is best done by investigations like PSA (Prostate specific antigen), USG, NMR, Sr. Acid Phosphates, etc.

**8) DIABETES MELLITUS :-**

The prevalence of Diabetes mellitus has tremendously increased in 40 up patients due to increased ratio of Adipose tissue for leaning body mass which leads to decrease in insulin sensitivity. For this purpose, BSL - Random or & PP, Urine Sugar & Ketone analysis, GTT as well as Glycosylated Haemoglobin levels are checked in 40 UP patients.

**ROUTINE 40 UP INVESTIGATIONS :-**

01. Haemogram
02. E.S.R.
03. Blood Sugar - Routine, Fasting & PP
04. Urine Routine and Microscopic, Urine Sugar & Ketone
05. Blood Urea
06. Serum Creatinine
07. Sr. Electrolyte
08. Liver Function Test
09. Liver Function
10. E.C.G.
11. X-Rays

**01.- Haemogram :-**

- Haemoglobin - 14-18 gm %  
R.B.C. count - 4.5-6.5 millions / cu mm  
W.B.C. count - 4000 - 11000 / cu mm

Differential count -

Neutrophils	-	40-70 %
Lymphocyte	-	20-45 %
Eosinophil	-	0-6 %
Monocyte	-	0-8%
Basophil	-	0-1 %
Platelets	-	150000 - 450000/cmm
Erythrocytes	-	Normocytic Normochromic
Immature cell	-	Nil
Parasites	-	Not detected

**02. ESR :-**

Male	-	0 to 09 mm / hr
Female	-	0 to 20 mm / hr

**03. Blood Sugar :-**

Routine - Upto 150 mg/dl    Fasting - 70 to 110 mg/dl    P.P. - Upto 150 mg/dl

**04. Urine Routine and Microscopy (R&M) :-**

**A- Physical Examination -**

1. Colour - Pale yellow	4. Specific Gravity - 1.012
2. Quantity - 20 ml	5. Reaction (PH) - Acidic
3. Appearance - clear	6. Deposits - Absent

**B- Chemical Examination -**

1. Proteins - Absent	4. Sugar - Absent
2. Ketone Bodies - Absent	5. Bile Salts - Absent
3. Bile Pigment - Absent	6. Urobilinogen - Normal

**C- Microscopic Examination -**

1. RBC - Absent	4. Pus cell - Absent / HPF
2. Casts - Absent	5. Crystals - Absent
3. Epithelial Cell - Absent / HPF	

**05. Blood Urea :-**

Blood urea - 15 to 40 mg per 100 ml of blood.

**06. Serum Creatinine :-**

Serum Creatinine - 0.5 to 1.4 Mg/ dl

**07. Serum Electrolyte :-**

Na - 136 to 145 meq/L

K - 3.5 to 5.0 meq/L

Cl - 98 to 106 meq/L

**08. LIVER FUNCTION TESTS (LFT) :-**

Following test include in Liver Function Test -

1 - Bilirubin Total - 0.0 - 1.0

2 - Bilirubin Direct - 0.0 - 0.25

3 - Bilirubin Indirect - 0.1 - 1.0

4 - SGPT - Upto 49 IU/L

5 - SGOT - Upto 46 IU/L

6 - Alkaline Phosphate - 110 to 310 IU/L

**09. LIPID PROFILE :-**

Following test include in Lipid Profile -

1 - Serum Appearance - Clear

2 - S. Cholestrol - 125 - 225 Mg/ dl

3 - S. Triglycerides - 25 - 160 Mg/ dl

4 - HDL Cholestrol - 30 - 70 Mg/dl

5 - LDL Cholestrol - 85 - 150 Mg/dl

6 - VLDL Cholestrol - 7-35 Mg/ dl

7 - LDLC/HDLC Ratio - 2.5 - 3.5

8 - TG/HDLC Ratio - 3.0 - 5.0

9- S. Cholestrol / HDL Ratio - 3.5

**10. Electrocardiography (ECG) :-**

ECG is a transthoracic (across the thorax or chest ) interpretation of the electrical activity of the heart over a perios of time, as detected by electrodes attached to the outer surface of the skin and recorded by a device external to the body . The recording

produced by this noninvasive procedure is termed as electrocardiogram (also ECG or EKG). An electrocardiogram (ECG) is a test that records the electrical activity of the heart.

ECG is used to measure the rate and regularity of heartbeats, as well as the size and position of the chambers like Cardiomegaly or Hypertrophy, the presence of any damage to the heart like Myocardial Infarction or Ischemia, IHD etc and the effects of drugs like effect of Quinine (in case of Falciparum Malaria ) or devices used to regulate the heart, such as a pacemaker . See also stress test and Holter monitor (24h).

#### 11. X-Ray Chest :-

X-Ray is a Radio imaging technique. Chest radiography is often initial diagnostic study performed to evaluate patient with respiratory symptoms, but it can also provide initial evidence of disease in patients who are free of symptoms.

X-Ray chest can be done by PA or AP or AP view. To see the exact pathology of lungs like Pneumonia, Neoplasm, Tuberculosis, Pleural effusion, Rib fractures can be diagnosed.

\*\*\*\*\*

## वार्धक्यावस्थेत होणारे आजार

डॉ. पंडित काळे  
मो. 7588177707

डॉ. प्रशांत टोपले  
मो. 9423573123

आयुर्वेदामध्ये अष्टांगापैकी 'जरा' हे एक अंग सांगितले आहे व जरा म्हणजेच वार्धक्य होय. चरकाचार्यांनी वयाच्या ६० वर्षांनंतर तर सुश्रुताचार्यांनी व वाग्भटाचार्यांनी ७० वर्षांनंतर वार्धक्य अवस्था येते असे वर्णन केलेले आहे. आधुनिक शास्त्रामध्ये ह्या वृद्धावस्था संबंधीत विज्ञानास वृद्धावस्थाजन्य विकार ( Geriatrics) अशी संज्ञा दिली आहे. वयानुसार वात, पित्त व कफ ह्याचे प्राबल्य असते. बाल्यावस्थेमध्ये कफाचे तारुण्यावस्थेमध्ये पित्ताचे व वार्धक्यावस्थेमध्ये वाताचे प्राबल्य असते. त्यामुळे बाल्यावस्थेमध्ये कफाचे प्राबल्य असल्याने कफाचे विकार जास्त दिसून येतात. तारुण्यावस्थेत पित्ताचे विकार जास्त आढळून येतात व वृद्धावस्थेमध्ये वाताचे विकार जास्त दिसून येतात. साधारणपणे वयाच्या २५वर्षांपर्यंत शरीराची वृद्धी होणे व २५ ते ६० वर्षांपर्यंत शरीराला स्थिरता असते. व ६० वर्षांनंतर धातूक्षय म्हणजेच शरीराचा ऱ्हास होण्यास सुरवात होते.

वार्धक्यामध्ये वात या दोषाचे प्राबल्य असल्याने हाडे ठिसूळ होणे. त्याची झीज होण्यास सुरवात होते. निसर्ग-नियमानुसार उत्पत्ती, स्थिती, लय हे परिवर्तन निरंतर सुरू असतात. या नैसर्गिक नियमानुसारच मनुष्यशरीरामध्ये वृद्धी व क्षय या दोन्ही प्रक्रिया सतत सुरू असतात. प्राधान्यतः बाल्यावस्थेपासून युवावस्थेपर्यंत चय (Anabolism ) तर युवावस्थेपासून वृद्धावस्थेपर्यंत ऱ्हास (Catobolism ) प्रबल होतात.

### वृद्धावस्थाजन्य व्याधीची कारणे :-

युवावस्थेत प्रकर्षाने झालेल्या पुढील चुकांचे परिमार्जन वार्धक्यात करावे लागते.

- १) युवावस्थेमध्ये अतिधुम्रपान करणे.
- २) युवावस्थेमध्ये अतिव्यायाम किंवा व्यायाम न करणे.
- ३) अतिप्रमाणात मद्यपान करणे.
- ४) युवावस्थेत झालेल्या व्याधीची चिकित्सा न करणे किंवा त्या व्याधीची चिकित्सा अपूर्ण सोडणे.
- ५) स्थौल्य जास्त असणे.
- ६) आयुर्वेदामध्ये स्वस्थ व्यक्तीनी पालन करण्यासाठी जी दिनचर्या , ऋतुचर्या व रात्रीचर्या दिली आहे त्यांचे पालन न करणे .

### वृद्धावस्थेमध्ये दिसणारी लक्षणे :-

- १) वयानुसार शरीरामध्ये घडणारे परिवर्तन
- २) अन्न पाचन शक्ती कमी होणे.

- ३) हृदय, वृक्क, मस्तिष्क यांची कार्य करण्याची शक्ती कमी होणे .
- ४) झोप न येणे.
- ५) सांधेदुखी, सांध्यामध्ये झीज होणे, हाडे ठिसूळ होणे, हाडांमध्ये वक्रता येणे.
- ६) अल्प श्रमाने थकून जाणे.
- ७) कमी दिसणे, ऐकण्यास कमी येणे.
- ८) एखादी गोष्ट वारंवार विसरणे.
- ९) चिडखोर स्वभाव होणे.

#### अकाली वार्धक्य

आयुर्वेदामध्ये स्वस्थ व्यक्तिसाठी सांगितलेले स्वस्थवृत्त पालन न करणे, तसेच विरूद्ध आहार किंवा अपथ्यकर असा आहार विहार यामुळे शरीराची लवकर झीज होणे. यास अकाली वार्धक्य म्हणतात.

#### वृद्धावस्थेमध्ये होणारे व्याधी

- १) हृदय धमनी विकार ( Coronary Atherosclerosis)
- २) हृद्रोग ( Cardiac diseases & Heart attack)
- ३) रक्तभार वृद्धी (ब्लड प्रेशर वाढणे)
- ४) श्वास ( Asthma )
- ५) पचनक्रिया व्यवस्थित न होणे. मलावष्टंभ (constipation )
- ६) प्रोस्टेट ग्लँड वाढणे.
- ७) हाडे ठिसूळ होणे, त्यामध्ये झीज होणे, सांध्यामध्ये पोकळी (gap) वाढणे, अस्थिभंग (Fracture) , अस्थीमध्ये सच्छिद्रता येणे.
- ८) मधुमेह (Diabetes )
- ९) पार्किन्सन्स डिसिज
- १०) वृद्धावस्थाजन्य मानसरोग यामध्ये जास्त चिडचिड करणे. जास्त प्रमाणात बडबड करणे, नकारात्मक विचार करणे, जास्त चिंता करणे, हट्टीपणा.
- ११) कमी ऐकू येणे, डोळ्यांना कमी दिसणे, दात पडणे.

#### स्त्रियांमध्ये वार्धक्यावस्थेमध्ये दिसणारे विकार

- १) योनीभ्रंश (Vaginal prolapse )
- २) रजोनिवृत्तीजन्य लक्षणे (Post menopausal syndrome )

वृद्धावस्थेमध्ये जास्त प्रमाणात दिसणाऱ्या काही व्याधींचे वर्णन सविस्तर पाहू.

**१) अस्थिमध्ये होणारे बदल :-**

हाडे ठिसूळ होणे, अस्थिमध्ये वक्रता येणे, संधीमधील अस्थिमध्ये पोकळी (Gap) वाढणे, सर्व संधीमध्ये शूल, वेदना इ. जास्त प्रमाणात दिसून येतात.

यामध्ये पौष्टिक आहार, Calcium Supplement, सर्व संधीना औषधी तेलाने स्नेहन (मसाज) व स्वेदन करणे रसायन प्रयोग व व्यायाम.

**२) वृद्धावस्थेमध्ये होणारे मानस रोग :-**

वृद्धावस्थेमध्ये पोषणाची कमी व शरीराचा ऱ्हास जास्त प्रमाणात होत असतो व आयुर्वेदानुसार वृद्धावस्थेमध्ये वाताचे प्राबल्य असते.

यामध्ये लक्षात न राहणे, प्रश्नांची उत्तरे व्यवस्थित किंवा अल्पस्वरात देणे, निर्णयशक्तीचा ऱ्हास उदासिनता, जास्त बडबड, हट्टीपणा ही लक्षणे दिसून येतात.

चिकित्सेमध्ये त्यांना मानसिक दृष्ट्या आधार देणे, त्यांना कामात व्यस्त ठेवणे, काही औषधीचा उपयोग करणे. त्यामध्ये सर्पगन्धा, ब्राम्हीवटी, शंखपुष्पी इ. चा उपयोग करणे.

**३) रक्तभार वृद्धी होणे ( Hypertension ) :-**

रक्तभार वृद्धी म्हणजे व्यवहारीक भाषेमध्ये त्यास B.P. (Blood Pressure) वाढणे असे म्हणतात. हा व्याधी अनेक कारणांच्या एकत्रित परिणामाने होतो.

रक्तभार वृद्धीची लक्षणे उदा. शिरशूल, छातीत धडधडणे इ. रुग्णामध्ये दिसतात. तर काही रुग्णांमध्ये ही लक्षणे दिसत नाहीत. यासाठी वृद्धावस्थेत नियमित B.P. Check करणे आवश्यक असते.

यासाठी आयुर्वेदीक चिकित्सेमध्ये सर्पगन्धा वटी, प्रभाकरवटी, शामकयोग इत्यादी औषधी कल्पांचा उपयोग केला जातो.

\*\*\*\*\*



## प्रोस्टेट ग्लॅंड

मार्गदर्शक  
डॉ. बनारसे एम. एस  
(प्रपाठक, शल्यतंत्र विभाग)  
मो. 9881679773

डॉ. रामदवे सारंग सुरेशराव  
(सहवैद्य, शल्यतंत्र विभाग)  
मो. 9422934323

काही दिवसांपूर्वी शल्यतंत्र विभागाच्या बाह्यरुग्ण विभागामध्ये एक रुग्ण (वय वर्षे ६८), वारंवार मूत्रप्रवृत्ती होते प्रथमतः हे रात्रीच्या वेळी व्हायचे परंतु आता रात्री आणि दिवसा दोन्ही वेळेला आणि अधिक वेळेला जावे लागते, लघवीची घाई होते परंतु तेथे गेल्यावर लघवी लवकर सुरु होत नाही, मूत्राची धार बारीक होऊन ती मधेच थांबते व पुन्हा सुरु होते व शेवटी थोडे थोडे थेंब पडू लागतात अशा प्रकारची लक्षणे घेऊन उपस्थित झाला. रुग्णाच्या या लक्षणांवरून पौरुष ग्रन्थि वृद्धी असावी अशी प्राथमिक कल्पना आली. आयुर्वेद विचारानुसार, वाताष्ठिला नावाचा रोग मूत्राघाताचा एक प्रकार म्हणून वर्णिलेला आहे यामध्ये सुश्रुताचार्यांनी, प्रकुपित झालेला वायू, गुद आणि बस्ति यामध्ये अचल, उन्नत व आयत अशी ग्रंथी उत्पन्न करतो. वात, मूत्र व मल यांचा संग ह्यामुळे मूत्रजठर व वेदना ही लक्षणे या विकारामध्ये दिसून येतात ही गाठ तिर्यकस्थितीमध्ये असल्यास तिला प्रत्यष्ठिला असे नाव दिले आहे.

पौरुषग्रंथी हा विकार साधारणपणे ५० वर्षे वयानंतर आढळून येतो या विकारामध्ये पौरुष ग्रंथीची वृद्धी झालेली असते ही वृद्धी दोन कारणांमुळे होत असावी. असे मत आहे १) Harmonal - जसजसे वय वाढत जाते तसतसे Androgen हार्मोन कमी पडत जातो व ते भरून काढण्यासाठी पौरुषग्रंथीची वाढ होवू लागते.

२) Neoplastic (अर्बुदजन्य वाढ) पौरुषग्रंथीमध्ये फायब्रो - मायो - अॅडिनोमा या अर्बुदाची वाढ होत जाते.

आम्ही या रुग्णाचा सविस्तर इतिहास समजून घेऊन त्याचे अष्टविध, दक्षविध परिक्षणे तसेच उदर, गुदपरिक्षा केले. गुद परिक्षणामध्ये, मूत्राष्ठिला किती वाढली आहे, गुदामधील बोटाचे टोक अष्ठिलेच्या वरील भागापर्यंत पोचते कि काय हे पाहून श्लेष्मल कला सैल व प्राकृत आहे की स्थिर व संसक्त आहे हे पाहिले तसेच अष्ठिला उष्ण, मऊ, स्पर्शास घन किंवा दगडासारखी कठीण असल्याबद्दल, ग्रंथीला स्पर्श केल्यास मूत्रत्यागाची इच्छा होते का यांचे परिक्षण केले.

यानंतर रुग्णाची रक्त, लघवी, सोनोग्राफी या तपासण्या करून घेतल्या यामध्येच PSA (Prostate - specific antigen) ही महत्त्वाची तपासणी केली ज्यामध्ये 4 nmol/ml पर्यंत Normal समजली जाते, 15 nmol/ml किंवा यापेक्षा जास्त असेल तर हे स्थानिक कर्करोग दर्शवते व यापेक्षा जास्त असेल तर हे कर्करोगाचा प्रसार (Meta Stasis) दर्शवते. शस्त्रकर्म संकेतामध्ये, १) लघवीला अधिकाधिक अवरोध होणे, दिवसा तसेच रात्री- विशेषतः रात्री लघवीला वारंवार जावे लागते.

२) लघवी सुरु होण्यास विलंब लागणे, धार बारीक होणे.

३) वारंवार लघवीला अडथळा उत्पन्न होणे, एकदा निर्हरण कल्यावर मूत्रप्रवृत्ती आपोआप सुरु न होणे.

४) अवशेष मूत्राचे प्रमाण 100 CC अथवा अधिक असणे.

५) रक्त युरियाचे प्रमाण वाढणे.

६) औषधांनी लक्षणे कमी न होणे.

यांचा समावेश केलेला आहे आणि रुग्ण परिक्षणानंतर रुग्ण या संकेतामध्ये तंतोतंत जुळत असल्या कारणांनी रुग्णाला शस्त्रकर्माचा सल्ला दिला गेला.

पौरुषग्रंथी वृद्धीसाठी वेगवेगळ्या शस्त्रकर्म पद्धती वापरल्या जातात जसे

- 1) Suprapubic Prostatectomy
- 2) Retropubic Prostatectomy
- 3) Perineal Prostatectomy
- 4) Transurethral resection of prostate

या पौरुषग्रंथी निर्हरणाच्या पद्धतीपैकी Transurethral Resection of Prostate (TURP) म्हणजेच मूत्रमार्गाद्वारा पौरुषग्रंथी निर्हरणाचा सल्ला दिला गेला कारण रुग्णामध्ये लघवीचा अधिकाधिक अवरोध असला तरी ग्रंथीची जास्त प्रमाणात वाढ उपस्थित नव्हती. मुख्यत्वे पार्श्व बाजूस तसेच पौरुषग्रंथीचा आकार मध्यम परंतु मध्यभाग वाढलेला असा होता.

यानंतर रुग्णाच्या संमती नुसार रुग्णावर TURP हे शस्त्रकर्म करण्यात आले या शस्त्रकर्मांमध्ये मूत्रप्रसेकाद्वारे मॅक्कार्थी रिसेस्टोस्कोप नावाचे यंत्र घालून त्याद्वारे विद्युत सहाय्य (Cautery) होऊन अवरोध करणाऱ्या ग्रंथीच्या भागाचे बारीक तुकडे करण्यात येतात व ते तुकडे लगेच धावन करून बाहेर काढण्यात येतात.

या पद्धतीने शस्त्रकर्म केल्यास रुग्णास जास्त दिवस रुग्णालयामध्ये रहावे लागत नाही. तिसऱ्या दिवशी लघवीची नळी काढून (Catheter) टाकतात. होणारा रक्तस्राव लगेच थांबवता येतो. जास्त दिवस मूत्राशय घावनाची गरज पडत नाही. पोटावर Incision घेण्याची गरज पडत नाही या सर्व बाबीमुळे TURP हे शस्त्रकर्म मोठ्या प्रमाणात केले जाते.

रुग्णाची शस्त्रकर्मांतर होणाऱ्या उपद्रवांचे निर्हरण करून सर्व सुशुषे नंतर रुग्ण व्याधिमुक्त झाला.

पौरुषग्रंथी वृद्धीचे शस्त्रकर्म टाळल्यास अचानक पोटांमध्ये लघवी तुंबते आणि रुग्णास फार त्रास होऊ शकतो. त्यामुळे तज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वेळीच शस्त्रकर्म करून घेणे चांगले

साधारणतः वयाच्या साठीनंतर प्रत्येक पुरुषाने मूत्रशल्यविशारद कडून पौरुष ग्रंथीची दरवर्षी तपासणी करून घ्यावी.

\*\*\*\*\*

# वार्धक्यात उपयोगी पंचकर्म

डॉ. माधवी विश्वनाथ जगताप  
मो. 9970163392

‘Old is gold’ अशी जी ‘म्हण’ आहे खरोखरच सार्थक आहे. जसे वय वाढते तसे अनुभवांची पुंजी, जीवनाकडे पाहण्याचा, समजण्याचा दृष्टिकोन अधिक व्यापक बनत जातो. समाजासाठी मार्गदर्शक ठरणारा हा अत्यंत महत्वाचा वयोगट असतो दुर्दैवाने या वयातच आजारांचे प्रमाण, परवलंबित्व, दूर्बलत्व अधिक असते. कारण स्वभावतःच वृद्धावस्थेत शरीराची झीज शरीरधातुनिर्मितीपेक्षा अधिक होत असते. त्यातच आजच्या धकाधकीच्या, धावपळीच्या तणावपूर्ण जीवनशैलीचा परिणा म्म्हणून ही वार्धक्यावस्था, त्याची लक्षणे खूप आधीपासूनच (Premature ageing ) दिसू लागली आहेत.

अशा पद्धतीने अकाली वार्धक्य न येण्यासाठी, वार्धक्यातील अनेक व्यर्धीवर असणारे उपाय, तारुण्यावस्था टिकवण्यासाठी असणाऱ्या सर्व उपायांचे आचरणांचे वर्णन “आयुर्वेद” शास्त्रात केले आहे.

आयुर्वेद शास्त्र ही केवळ उपचारपद्धती नसून ती एक जीवनपद्धती आहे. रोग उत्पन्न होऊच नयेत यासाठी, आणि झालेच तर त्यावर उपचार करण्यासाठी आयुर्वेदाचे शास्त्र आहे ‘पंचकर्म’ ही आयुर्वेदातील रुग्णांस रोगांतून पुर्णांशाने मुक्त करणारी एक वैशिष्ट्यपूर्ण उपचारपद्धती आहे. ही शोधन चिकित्सा मुख्यत्वेकरून वात, पित्त, कफ या त्रिदोषांसाठी आहे. या लेखामध्ये आपण वार्धक्यात ही पंचकर्म उपचारपद्धती कशाप्रकारे लाभदायक ठरू शकते याची माहिती घेणार आहोत.

आयुर्वेद शास्त्रानुसार वार्धक्य हे ६० ते ७० वर्षांनंतर मानले आहे. या वयात वात दोषाचे अधिक्य असते. पंचकर्मात खालील उपक्रमांचा समावेश होतो. जसे - वमन, विरेचन, बस्ति, नस्य, रक्तमोक्षण इ. स्नेहन व स्वेदन हे दोन उपक्रम, पंचकर्मात समाविष्ट नसले तरी या दोन उपक्रमांचे साहाय्य घेतल्याशिवाय पंचकर्मातील कोणताही उपक्रम करता येणे अशक्य असते.

स्नेहन कर्मात अभ्यंतर स्नेहपान तथा अभ्यंग, संवादनादि बाह्य स्नेह प्रयोग व स्वेदन कर्मात सर्वप्रकारचे ताप, उष्म, द्रव, उपनाहादि, स्वेद उपक्रमांचा समावेश होतो. पंचकर्म ही रोगनिवारक चिकित्सा तर आहेच पण त्याचबरोबर स्वस्थ मनुष्याचे स्वास्थ्याचे रक्षण करण्यासाठीही उपयुक्त अशी ही चिकित्सा आहे. यामुळेच आयुर्वेदिय ग्रंथातून वर्णिलेल्या स्वस्थवृत्तामध्ये दिनचर्या व ऋतुचर्या सांगताना पंचकर्मातील अनेकविध उपक्रमांचे वर्णन केलेले आढळते. नस्य, गंडूष, अंजन वगैरेचे वर्णन दिनचर्येमध्ये तर वमन, विरेचनादि उपक्रमांचे वर्णन ऋतुचर्येमध्ये केले आहे व या उपक्रमांमुळे स्वास्थ्य टिकवण्यास कसे साहाय्य होते याविषयीचे विवेचनही या प्रकरणात केलेले आढळते.

या सर्वांचा वार्धक्यात होणारा लाभ खालीलप्रमाणे वर्णन करित आहोत.

**अभ्यंग (अंगास तेल लावणे / मसाज करणे) :-**

स्निग्ध पदार्थांचा वापर करून शरीरामध्ये ओशटपणा निर्माण करणे, विविध स्नाव उत्पन्न करणे, मृदुता उत्पन्न करणे, या गोष्टींचा समावेश स्नेहनामध्ये होतो . स्नेहनाच्या बाह्य आणि अभ्यंतर प्रयोगांपैकी बाह्य प्रयोगास 'अभ्यंग' म्हणतात दिवाळीत केले जाणारे 'अभ्यंग स्नान' सर्वांना परिचयाचे असते.

नियमितपणे स्नेहाचा उपयोग करणाऱ्या व्यक्तीचा जाठराग्नि कार्यक्षम राहतो. शरीराची ज्ञानेंद्रिय, कर्मेन्द्रिये आपल्या विषयांत तत्पर असतात. वार्धक्य उशिराने येते व व्यक्ती शतायू होतो.

**वार्धक्यात** – वातवृद्धी होते. सर्व धातूची झीज होत असते, अशामध्ये सर्वांवर कार्यकारी अभ्यंग हे वार्धक्य उशिरा येण्यास, वार्धक्यावस्था सुकर होण्यासाठीचे खरोखरच एक वरदान आहे. वृद्धावस्था उशिरा येण्यासाठी, त्यामुळे अभ्यंग नियमितपणे रोज लहानपणापासूनच करणे आवश्यक असते, जसे शुष्क धातुसुद्धा त्याला स्नेह दिल्याने पुष्ट होतात, वाळलेल्या लाकडाला सुद्धा तेल पाणी देऊन त्याला मनाप्रमाणे वाकवता येते मग आपणासारख्या सजीव प्राण्यांना स्नेह किती लाभदायक असेल

सतत कार्यरत असून देखील झीज मर्यादित राहणे व साघात सहन करण्याची क्षमता स्नेहाच्या वापराने – अभ्यंगाने येते . वातावरणातील सर्व बदलांचे आघात त्वचेला सर्वप्रथम सहन करावे लागतात. त्यामुळे तीही दृढ व क्लेशसह असणे आवश्यक आहे. संधिच्या ठिकाणी तर सतत हालचाल होत असते. त्यामुळे तेथे मार्दव राखण्यासाठी व दृढता टिकून राहण्यासाठी अभ्यंग आवश्यक ठरते.

**थोडक्यात वार्धक्यात अभ्यंगाचे फायदे खालील प्रमाणे सांगता येतील :-**

**शरीरदृढता** – शरीराची दृढता, बळकटपणा, अभ्यंगाने मांस धातूचे पोषण झाल्याने बलादि गोष्टी प्राप्त होतात.

सुत्वक् – उत्तम / श्रेष्ठ गुणांनी युक्त त्वचा.

**वातशामन** – शरीरातील वातास योग्य ठेवणे. वाताचे शीत गुण वगळता अन्य रुक्षादि गुणांच्या विरुद्ध गुणांनी युक्त असा स्नेह असल्याने तो वाताचे शामन करते त्यातही तिळाचे तेल उष्ण असल्याने अधिक उपयुक्त ठरते.

**क्लेशसहत्व** – क्लेश / त्रास सहन करण्याची, व्यायाम करण्याची शक्ती.

**आघातसहत्व** – शारिरिक आघात सहन करण्याची शक्ती

**उपचितांग** – शरीरपुष्टी

**दृष्टीप्रसाद** – डोळ्याची शक्ती वाढणे, अभ्यंगासारख्या स्निग्ध उपक्रमाने धातूचे पोषण होते. तळपायातील दोन सिरा नेत्रांपर्यंत असून पादाभ्यंगाने परिणामी नेत्राचे तर्पण होते.

**मंदेरत्व** – म्हातारपण उशिरा येणे. अभ्यंगाचा नित्य अभ्यास धातुस्नेह परंपरेस उपयुक्त ठरतो. त्यामुळे अभ्यंग ही जरावस्था वृद्धावस्थेचा वेग मंद करून मंदजरत्व प्रदान करते.

**निद्राकरत्व** – झोप येण्यासाठी उपयुक्त.

**मृजाप्रद** – सतेज कांतीयुक्त, ओजस्वी त्वचा .

**श्रमहरत्व** – थकवा घालविणारे, बलप्रदान करणारे अभ्यंग हे वृद्ध वाताचे शमन व रसादि धातूंचे तर्पण करून श्रमांचे तत्काळ शमन करणारे ठरते.

**मुर्धतैल** – (डोक्याला तेल लावून मसाज करणे इ.) विशिष्ट कालापूर्यत डोक्यावर तैल धारण करणे याला ‘मुर्धतैल’ म्हणतात. दररोज डोक्यावर तैल धारण करण्याने डोकेदुखीचा त्रास होत नाही, केस पिकत नाहीत, इंद्रिये प्रसन्न राहतात व झोप चांगली येते.

**मुर्धतैलाचे आचार्यांनी चार प्रकार सांगितले आहेत .**

१) **शिरोभ्यंग** – डोक्याला तेल चोळणे याला शिरोभ्यंग म्हणतात

२) **शिरःसेक / शिरोधारा** :- औषधी काढे/ वेगवेगळ्या औषधांनी सिद्ध केलेले दूध, तूप, तैल यांच्या धारा डोक्यावर सोडणे अनेक शिरोरोगात हा उपक्रम करावयास सांगितला आहे. अशाचा धारा जेव्हा पूर्ण शरीरावर प्रयुक्त केल्या जातात त्यास ‘परिषेक’ म्हणतात.

३) **शिरःपिचू धारण** :- योग्य त्या औषधी तैल अथवा घृतामध्ये भिजवलेला कापूस डोक्यावर ठेवणे. यामुळे डोक्याची त्वचा, केस यांच्या विकारात फायदा मिळतो.

४) **शिरोबस्ति** :- या उपक्रमात तैल धारण करण्यासाठी निरनिराळ्या प्राण्यांच्या कातड्याचा उपयोग करून टोपीप्रमाणे बनवलेले उपकरण वापरले जाते. विविध शिरोरोग याने नष्ट होतात.

**अक्षितर्पण** – नेत्रबस्ति यामध्ये विशिष्ट विधिने डोळ्यावर स्नेह धारण केला जातो. याने डोळ्यांची प्रकाश सहन करण्याची ताकद वाढते, डोळे निर्मळ होतात.

**स्वेदन (शेक घेणे)** :- षष्टिकशालि पिण्डस्वेद – केरळ प्रांतात या प्रकाराचा वापर फारच मोठ्या प्रमाणात करतात साठे तांदूळ शिजवून पुरचुंडी करून शेकण्याने अनेक प्रकारच्या वातव्याधीत फायदा मिळतो. तांदूळ शिजवताना त्यास वातहर द्रव्ये, तेल घालून शिजवले तर पांगुल्य, अवबाहुक शोष इ. व्याधीत चांगला उपयोग होतो.

**अन्नलेपन** :- शिजवलेला तांदळाचा भात गरम असताना रुग्णाच्या शरीरावर चोळण्यात येतो. नंतर वातघ्न तेल लावून त्याला गरम पाण्याने स्नान घालतात.

**वालुकापोट्टली स्वेद** :- वाळू गरम करून पुरचुंडीत बांधून शेक दिला जातो. उदा. आमवातत सुजलेले, दुखत असलेले सांधे शेकण्यासाठी यांचा उपयोग करतात.

**नाडीस्वेद** :- शरीराच्या विशिष्ट भागाचे स्वेदन करण्यासाठी याचा उपयोग करतात.

**वमन** :- वाढलेले दोष औषधी द्रव्यांचा सहाय्याने मुखावाटे काढून टाकणे

**विरेचन** – दोष जेव्हा अधोमागानि मलावाटे काढले जातात त्यांस विरेचन म्हणतात. हे दोन्ही कर्म अतिवृद्ध, दुर्बल लोकांनी करू नयेत असे ग्रंथात वर्णन आहे कारण बल कमी असल्याने ते हे सहन करू शकत नाहीत .

**बस्ति उपक्रम-** बस्तियंत्राचा वापर करून मनुष्यशरीरात प्रायः गुद- इ. मार्गाने औषधीद्रवद्रव्ये प्रविष्ट करणे व काही कालपर्यंत ती शरीरात ठेवणे या उपक्रमाला 'बस्ती' म्हणतात. हा उपक्रम वार्धक्यातील विशेषतः जसे बद्धकोष्ठता, पक्षाघात इ. विकारांवर अत्यंत उपयुक्त ठरतो.

अनेक वेळा केवळ एनिमा म्हणजे बस्ति अशी चुकीची समजूत केली जाते. एनिमा म्हणजे मुख्यतः साबणाचे पाणी गुदद्वारावाटे पक्षाशयात प्रविष्ट केल्याने केवळ पुरिष - मल काढून टाकण्याचे काम होते. परंतु 'बस्ति' या आयुर्वेदीय उपक्रमाने शरीरात अनेक महत्त्वाची कार्ये होतात. 'वातदोषशमन' हे त्यापैकी प्रमुख कार्य आहे.

बस्ति हा उपक्रम 'वयःस्थापन' म्हणजेच तारुण्य टिकवून वार्धक्य दूर ठेवण्यास मदत करणारा आहे याच्या योगाने केस पिकणे आदि थांबते, शरीराचे बल वाढते व निरोगी शरीर प्राप्त होते याचे दोन प्रकार आहेत.

१) **निरूह बस्ति** - यात मुख्यत्वेकरून औषधी द्रव्यांचा काढ्याचा वापर होतो.

२) **अनुवासन बस्ति** - यात प्रामुख्याने स्नेहद्रव्यांचा वापर अधिक होतो.

**यापन बस्ति** - निरूहाचाच प्रकार आहे . ह्याचा उपयोग बल, शुक्र, मांस वाढविण्यासाठी केला जातो यात काथ द्रव्यांबरोबर मांसरस, घृत, दुग्ध आदिचा वापर होतो.

अशाप्रकारे आयुर्वेदातील 'पंचकर्म' उपक्रम हा नक्कीच वार्धक्यावस्था सुसह्य करण्यास, तारुण्य टिकवण्यासाठी, विविध व्याधींना दूर ठेवण्यासाठी अत्यंत लाभदायक ठरू शकतो म्हणून आपल्याच शास्त्रांचा आपले जीवन संपन्न बनविण्यासाठी आपण लाभ का बरे घेऊ नये !

\*\*\*\*\*

## RASAYAN THERAPY AFTER 40

Dr. Kedar B. Kulkarni  
Mob No. : 9850066209

Dr. Sulakshana Varpe  
Mob. No. : 9370544574

Old age is inevitable but some of the consequences are avoidable. One has to plan and prepare to face the challenges of the difficult period of the twilight years. Many diseases of old age are preventable. In a country like India the social and economic burden of the expanding geriatric population will be enormous. Due to hectic life style, stress, altered food habits, changes in the basic circadian rhythm are letting people into early old age changes. Though we march into 21st century, the aged need due attention and relief at social, economical, psychological levels.

From the past many thousand years Ayurveda has proved its efficacy against many diseases as well as remedies for longer life. For early geriatric changes as well as for healthy life Charak has stated RASAYAN (REJUVENANT THERAPY).

स्वस्थस्योजरस्करम् यत्तु तद्रूप्यम् तद्रसायनम् ॥

The medicine which when induced produces urja and bala and finally gives longer life is called as rasayan.

दीर्घमायुः स्मृति मेधामारोग्यम् तरुणं वयः ।

प्रभावर्णस्वरौदार्यं देहैन्द्रियबलम् परम् ॥

वाकिसिद्धिम् प्रणर्ति कान्तिं लभते ना सरायनात् ।

लाभोपयो हि शस्तानां रसादीनां सरायनम् ॥

By regular use of this medication it ensures good memory power, dehabala, youthfulness, fine voice and complexion, stoutness, intellect, power of retention and strength. Rasayan helps in production of saptdhatu, which finally produces vayasthapan. So one can delay the early geriatric changes. Due to globalisation these days after 40 years we generally observe these changes. Which can be prolonged by this rejuvenate therapy. It is very much beneficial for these people. It increases the resistance power and bala of the Sharir. But it should be in terms of saptdhatuwardhan, because most of the old age diseases are the result of dhatukshaya.

Rejuvenate therapy is more than administration of plant extracts and their formulations, truthfulness, freedom from anger, lust, addictions, amiable speech, cleanliness, charity, worship of God, constant vigilance, self-control.

#### REGIMENS

There are two regimens for the administration of rejuvenate therapy - intramural and extramural.

**INTRAMURAL THERAPY :-** A special home for home is constructed on an auspicious land facing east or north where the king, physicians, saints live. Procedure is started on an auspicious date in the bright fortnight during the uttarayana. The patient offered oblation to the gods and brahmins and having been purified by evacuative measures, should enter the hut. Main goal towards this kind of rasayan therapy is self control, faith, and fellow-feeling for all creatures. However due to pollution and lack of peace this type of rasayan therapy is practically difficult, Here extramural therapy works fantastically.

**EXTRAMURAL THERAPY :-** It means use of formulations. Among the medicinal plants for making rasayanas haritaki and amalaki claim their prominence.

**Haritaki has five rasas** - it lacks only the salt rasa. It promotes good digestion, youthfulness and strength of sense organs. Apart from being an excellent tonic, it plays a favourable role in the treatment of variety of illness including leprosy, pallor, piles, heart diseases, chronic fever, loss of appetite, diarrhoea, constipation, jaundice, asthma, obstruction of body channels and lapse of memory.

Various rasayana formulations which can be used are as follows.

FORMULATIONS	ACTIONS	REMARKS
Five root pentads i.e. shliparni, prushniparni, bruhati, etc. punarnava, jivaka, vrusha bhaka. (bramhrasayana 1)	Greatly enhances lifespan, youthfulness.	The root pentads boiled in water and concentrated, mixed with ground fruits of haritaki, amalaki and processed with other herbs such as mandukparni, pippali



FORMULATIONS	ACTIONS	REMARKS
Amalaki fruits, shaliparni fruits (bramhrasyana 2)	Gives longer life, freedom from illness, strength , courage, counters poisons	Amalaki power in amalaki juice mixed with powdered herbs in the list. further processing with nagbalajuce, ghee, honey and metallic powers
Bilva, agnimanth, shyonak , patla etc. (Chyavanprasha)	Even the old gain memory, freedom from diseases, longlife, sexualpower digestion	Decoction of herbs cooked with amalaki fruits fried in sesame oil, ghee, honey
Fruits of amalaki, haritaki, bibhitak a (amalakirasayana)	Regaining youth, Freedom from illness, intellectual ability	Different combinations of the three fruits wrapped in palashbark, covered with mud and baked. It is then powdered and taken with curd, ghee etc as per direction.

Due to wrong food , drink, living habits (hetusevana) as a result muscles, joints blood, fat , marrow, semen , Ooja are impaired in varying degree with onset of illness, deterioration of mental functions and diminution of life span. Here is the answer, there are some single drug rasayanas with specific rules of administration and multi- drug formulations with promotes health, long life, virility and strength. They work excellently even in old ages.

FORMULATION	ACTIONS
Vidari, jivanti, shatavari, punanarva (amalakighrut)	Promotes long life, strength, complexion, intellect, fertility, retard senility
Amalakifruit, pippali (amalakyavleha)	Life up to a hundred years in good health
Nagabala roots collected in late winter (nagbalarasayana)	Extraordinary powers to lengthen life, relieves many ailments
Red hot iron leaves dipped in decoction of triphala, palash, amalaki juice (lauhadirasayana)	Gives strength, memory
Shankhpushpi (medhyarasayana)	Increases memory, voice, improves intellect.

Bhallatake is used in ten different formulations. Although the fruits are irritant and inflammatory, they become highly beneficial when used as formulations and are for kapha and obstructive conditions some of the bhallataka rasayans which can be used in especially old ages are bhallatakakshir,

Still there are hundreds of other rasayanas formulations e.g. kevalamalakirasayanam, anindrarasayanam, pippalivardhamanrasayanam, triphalarasayanam etc .....

Charak samhita is one of India's immortals. Attempts have been made in order to live 100 years without any diseases. In Charak samhita has stated jaranashan rasayanam which in order said to be saptdhatuwardhan. He has described some best saptdhatu wardhan rasayanas with their specific active element are said to be the best for that particular dhatuwardhana. They are as follows -

- 1) RASA-DHATU - Various manda, mantha, kharjurmantha, lajamanda.
- 2) RAKTA-DHATU - Lauha, abhraka, tamra, roupyabhasmas.
- 3) MAMSA-DHATU - Mamsarasa, swarnabhasma, kushmanda, bala, nagbala.
- 4) MEDA-DHATU - All kind of snigdha especially wasa, meda.
- 5) ASTHI-DHATU - Prawal, saamudrapanchak, ajasthibhasma, aabha
- 6) MAJJA-DHATU - Wasa, majja, ghrit, roupyabhasma
- 7) SHUKRA-DHATU - Milk, kapikacchhu, bramhi, mandukparni

Even various kind of metals do work as best rejuvenate agents like swarna, rourpya, tamra, but use of them should be done with the consultation of experts.

Shilajatu is another famous rejuvenate agent. it is obtained from ores of gold, silver, copper, iron. The iron shilajatu is the best even though all are applicable in all conditions their properties vary and administration should be accompanied by a dietary regimen apart from general rejuvenating shilajatu is effective in setting vata-pitta, kapha-pitta. There is no such disease which cannot be brought under control by shilajatu.

Aging or senescence is a universal phenomenon of life. The body decays gradually and slowly with time ; not only body but the mind also. Not every body bends with age or mumbles with frail lips. Few people even at 80 perform at physical and mental level as if their youth. With the help some of the rejuvenating therapy and other Ayurveda principles life is just like the youths even after their 40s ...

\*\*\*\*\*

## KNEE JOINT REPLACEMENT (T.K.R.)

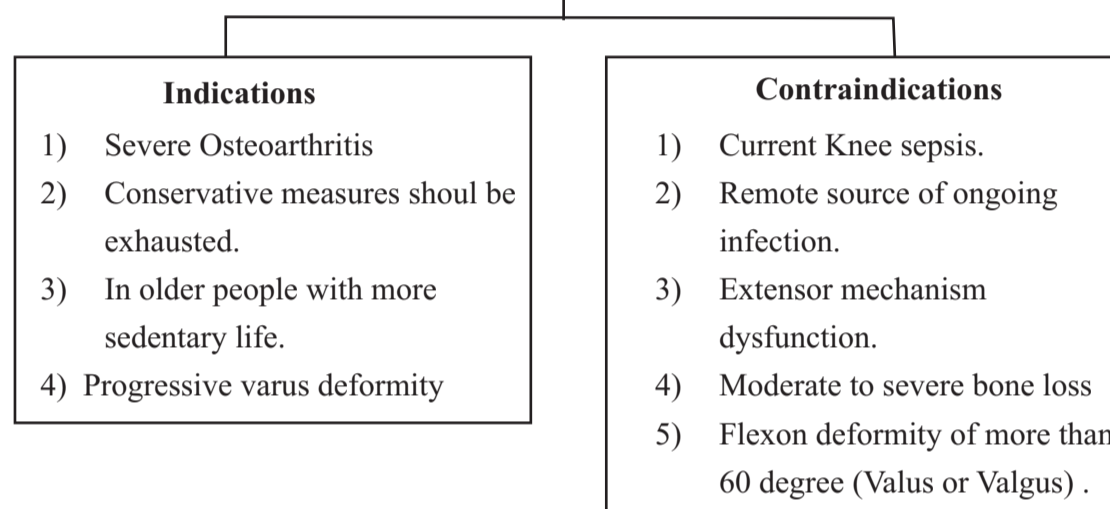
Dr. Rachana Chaudhari  
P.G. Scholar 2nd Year (Shalyatantra Dept)  
Mob No. : 9595704626

Guided By  
Dr. B.N. Deshpande  
Mob. No. : 9970108596

### ANATOMY OF THE KNEE JOINT

- The joint is a complex hinge joint.
- It is inherently unstable because of its articular and bony Anatomy.
- Stability is provided by static and dynamic stabilizers.
- Static stabilisers include the capsule, the menisci, the collateral ligaments and the cruciate ligaments.
- Dynamic stabilisers consist of the muscles crossing the joint.

### KNEE REPLACEMENT



### Knee replacement

Most knee replacements are total condylar knee replacements. The femoral component replaces both femoral condyles & there is tibial plateau component which covers the tibia. An optional extra is a resurfacing component for the back of the patella.

Unicompartmental knee replacements are available but unicompartamental arthritis is not that common. & these implant are difficult to insert.

### **Operative technique for total condylar knee replacement**

- The patient is placed supine on the table. It is not necessary to use a tourniquet although many people do.
- A long midline anterior incision should be made from 10 cm above the patella to 3 cm below the tibial tubercle.
- This incision can be curved slightly medially. The incision is carried down to the patella and patella tendon without undercutting the edges. The medial margin of the patella tendon and of the patella is now exposed and the incision carried on through this tissue to the knee joint.
- Above the patella the incision is brought round to the midline of the patella and then extended vertically up the quadriceps muscle in the midline for 10 cm above the knee. The patella is turned upside down and dislocated laterally and the knee flexed up to 90 degree.
- The fat pad and menisci are excised and a jig is placed on the femur. The jig should be sized so that the femoral component will be the same size as the condyles it is replacing.
- Having checked that rotation is correct the anterior and posterior cuts should then be made on the femur.
- Very little of the anterior condyles should be removed. The tibial jig should now be applied. Two types of jig are available. One is fitted on a rod passed down the medulla of the tibia and relies on the tibial shaft anatomy being normal & the entry hole being in the centre of the tibia.
- The second type of jig (extramedullary jigging) relies on the surgeon clipping the jig to the tibia & achieving the correct alignment by eye.
- The cut on the tibia should only remove as much tibia as is needed to make room for the thickness of the thinnest of the tibial components.
- The gap between the cut top of the tibia and the posterior cut of the femur should be measured with the knee in 90 degree of flexion using the spacers provided on the instrument tray.

- With the knee now extended, and using the same spacer, a mark should be made on the femur so that the distal cut of the femur is made at a height that will keep the components in the same amount of tension through flexion and extension.
- A similar amount of bone should then be cut from the femoral condyles as the thickness of the metal of the components, allowing for any defects in the femur caused by osteoarthritis.
- The distal cut in the femur should now be carried out using a jig to ensure that it is at the correct angle to the anterior and posterior cuts.
- If the alignment and tension are good then the components can be cemented into place. The patella is reduced and a single tacking suture put in to hold the medial retinaculum to the patella.
- If the lateral retinaculum is too tight then a lateral retinacular release may need to be performed. The wound is closed in layers and the knee placed in a back slab splint.
- The key to success is good post-operative physiotherapy aimed at building up quadriceps then regaining full extension & at least 90 degree of flexion.

#### **COMPLICATIONS OF TOTAL KNEE REPLACEMENT**

##### **Intra-operative complications**

- \* Neurovascular injury
- \* Tibial or femoral fracture
- \* Mal-alignment
- \* Tourniquet injury - neurovascular

##### **Post-operative complication**

- \* Infection
- \* Thromboembolism
- \* Osteolysis and loosening
- \* Instability due to inappropriate ligament balancing
- \* Stiffness & Chronic pain - Complex regional pain syndrome.

\*\*\*\*\*

# चाळीशीमधील बदल

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

चाळीशीची चाहूल ही उतारवयातील सुरवात असते. शारीरिक व मानसिक पातळीवर याचे परिणाम दिसू लागतात.

या काळात दमल्यासारखे वाटते, दगदग सहन होईनाशी होते, धावपळ करणे आवडत नाही, बऱ्याच विषयांमधील उत्सुकता कमी होते, वाचताना डोळ्यांवरील ताण जाणवू लागतो. डोकेदुखी आपले डोके अधूनमधून वर काढू लागते. शरीरावरील सुरकुत्या मेकअप मधूनही अस्तित्व दाखवू लागतात, कलप, मेंदी यांची साथ घेणे आता अपरिहार्य होते.

शरीर आणि मन यांच्यात रस्सीसारखेच सुरू होते. मनाचा उत्साह शारीरिक दुर्बलतेने पराजित होतो. हे करायच आहे, ते राहुनच गेलं असे विचार हळूच खिन्न करून जातात.

स्त्रियांचा हा काळ म्हणजे रजोनिवृत्तीचा काळ. याविषयी आपण माहिती घेतलेलीच आहे. याच सुमारास सांधेदुखी, शारीरिक त्रास वारंवार उद्भवल्यामुळे डॉक्टरांकडील खेपा वाढू लागतात ; आणि एखाद्या तपासणीत अचानकपणे रक्तदाब वाढल्याचे किंवा रक्तातील साखर वाढल्याचे आढळते. संपूर्ण शरीराच्या निरनिराळ्या तपासण्या करण्याचा सल्ला डॉक्टर लिहून देतात, पण आता हा सल्ला नुसत्या डोळ्यांनी वाचता येत नाही. आता मदतीला लागतो 'चाळीशीचा दागिना' अर्थात 'चष्मा'.

याच काळात जुन्या मित्र-मैत्रिणींची आठवण येऊ लागते, त्यांच्याशी गप्पा माराव्याशा वाटतात, सहलीला जावेसे वाटते. मुले मोठी झाल्याने आपापल्या कामात रमलेली असतात. एकटेपणाच्या भावनेने असुरक्षित वाटून, भविष्याविषयीची चिंता वाढीस लागते. याचा परिणाम झोपेवर होऊन, त्यासाठी झोपेच्या गोळ्यांवर अवलंबून रहावे लागते.

या सर्व गोष्टींवर मात करण्यासाठी आपण आपले मन कुठेतरी गुंतवून ठेवले पाहिजे, पण संसारापासून कुठेतरी दुसऱ्या ठिकाणी आपण एकटेपणातील वेळ अतिशय चांगल्या प्रकारे उपभोगू शकलो पाहिजे. वाचन, कला, साहित्य, सामाजिक, शैक्षणिक कोणत्याही क्षेत्रात आपण वावरलं पाहिजे.

अगदी सुरुवातीपासूनच आपण आपले छंद जोपासले पाहिजेत.

वजन वाढू नये याकरिता चालण्याचा व्यायामप्रकार आचरणात आणून, जिभेवर नियंत्रण ठेवणे अत्यंत महत्त्वाचे असते.

मुलानांही त्यांच्या संसारात निर्णय स्वातंत्र्य देऊन आपण आपल्या जबाबदारीचा काहीसा भार हा मुलांकडे प्रेमपूर्वक सुपुर्द केल्यास येणारा वार्धक्याचा काळही सुखकर होतो.

\*\*\*\*\*

# वार्धक्यासाठी योग्य जीवनशैली

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

वार्धक्यावस्थेत शरीरक्रियांमध्ये तसेच वागण्या - बोलण्यामध्ये अनियमितता असते ; त्यामुळे आहाराचे व जीवनशैलीचे वेळापत्रक आखून त्याप्रमाणेच सवयी लावून घेतल्यास वृद्ध माणसे निरोगी राहू शकतात.

वार्धक्यात चंचल स्वभाव झाल्यामुळे कोणतेही वेळापत्रक पाळणे यांना जमत नाही. तरी देखील इच्छा तेथे मार्ग या उक्तीनुसार जीवनशैलीचे नियोजन कसे करावे ह्याची रूपरेषा देत आहोत.

- वृद्ध लोकांनी नियमित वेळेला आहार घ्यावा.
- आहारामध्ये तेल, तूप योग्य प्रमाणात किंवा थोडेसे जास्त वापरले तरी चालते.
- उपवास कधीही करू नये, अन्यथा वजन कमी होऊ शकते.
- पाणी भरपूर प्यावे. त्यामुळे कोरडेपणा कमी होतो.
- गरम व ताजे अन्न जेवावे.
- कूलर किंवा एअर कंडिशनरचा वापर करू नये.
- वृद्ध लोकांनी एअर कंडिशनरचा वापर केल्यास संधिवात होण्याची शक्यता असते.
- वृद्ध लोकांनी अधुनमधून विश्रांती घेणे आवश्यक आहे. अति शारीरिक , मानसिक दगदग त्रासदायक.
- दुपारी झोप घेणे स्वास्थ्यवर्धक आहे.
- शारीरिक दगदग करू नये.
- चालणे, पळणे असे व्यायाम फार प्रमाणात करू नयेत.
- अति विचार करून मानसिक ताण वाढवू नये.
- मानसिक ताण कमी होण्यासाठी प्राणायाम शिकून घ्यावा.
- पद्यासन, वज्रासनासारखी बैठी योगासने फायदेशीर असतात.
- अंघोळ कोमट पाण्याने करावी.
- अंघोळीपूर्वी संपूर्ण शरीराला कोमट तीळ तेलाने मसाज करावा.
- स्वेटर, कानटोपी, मफलर इत्यादी घालून थंडी पासून संरक्षण करावे.
- रोज तेलाने मालिश केल्याने संधिवात, निद्रानाश , गॅसेस होणे, त्वचेला भेगा पडणे इत्यादी होणारे विकार टळू शकतात.

\*\*\*\*\*



# वार्धक्यासाठी योग्य आहार

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

वृद्ध व्यक्तींनी आरोग्यरक्षणासाठी पुढील गोष्टी लक्षात घेणे हिताचे आहे. अर्थात सगळ्यात उत्तम म्हणजे तज्ञ आयुर्वेदिक डॉक्टरकडून आपली प्रकृती कोणती आहे ते जाणून घेऊन व त्यांच्याच सल्ल्याने आपल्या प्रकृतीस योग्य असा आहार -विहारामध्ये अनुकूल बदल घडवून आणणे सोयीचे ठरते.

## वार्धक्यासाठी योग्य आहार :

- पोळी - पोळीला तेल लावावे.
- भात - तूप - वरण (मुगाचे), लिंबू.
- भाज्या - पडवळ, दूधीभोपळा, फ्लॉवर, कोबी, भेंडी, गाजर, टॉमेटो, अंबाडी, चाकवत इ. भाज्या
- फळे - आंबा, नारळ, अंजीर, केळे, द्राक्षे, संत्री, मोसंबी, सीताफळ, पपई
- मसाल्याचे पदार्थ - लसूण, आले मिरी
- डाळी - मूग, मसूर,
- तेल - सर्व प्रकारची खाद्य तेले मध्यम प्रमाणात वापरणे
- मांसाहार - चिकन, मटण, मासे, आठवड्यातून १ ते २ वेळा
- दुध व दुधाचे पदार्थ - मर्यादित प्रमाणात चालतील.

## वार्धक्यासाठी अयोग्य आहार -

- ज्वारी, बाजरीची भाकरी,
- अति प्रमाणामध्ये फरसाण, शेव खाणे,
- चिवडा, वेफर्स, पॉपकॉर्न इ. कोरडे पदार्थ,
- मेथी, शेंपू, गवार, कारले, मुळा या भाज्या,
- शिळी, कोरडी फळे
- हरभरा डाळ, छोले, वाटाणा इ. कडधान्ये.
- आईस्क्रीम, अरेटेड शीत पेय,
- कच्चा भाज्या 'सॅलेड्स' या स्वरूपात खाऊ नयेत तर भाज्या थोड्या वाफवून खाव्यात वृद्ध व्यक्तींनी

अति तिखट, कडू, तुरट चर्वीचे पदार्थ वारंवार खाणे हे दीर्घकाळानंतर त्रासदायक ठरू शकते. थंड पदार्थ देखील त्रासदायक, याउलट रोजच्या जेवणात थोड्या प्रमाणात एखादा गोड पदार्थ, तृप्ती आणि पोषण देणारा ठरू शकेल.

\*\*\*\*\*

# हायपरटेन्शन प्रकार व लक्षणे

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

## हायपरटेन्शन म्हणजे ब्लड प्रेशर १२०/८० mm of Hg पेक्षा वाढणे

हायपरटेन्शनचे मुख्यतः २ प्रकार केले जातात. प्राथमरी व संकंडरी हायपरटेन्शन. यांतील प्राथमरी हायपरटेन्शनच अधिक रुग्णांमध्ये आढळून येते व याचे कारण अजूनही समजू शकलेले नाही. याउलट सेकंडरी हायपरटेन्शनमध्ये मात्र दुसऱ्या कोणत्यातरी आजाराचे लक्षण म्हणून रक्तदाब वाढलेला आढळतो. उदा. किडनी किंवा हृदयाच्या विकृती, अंतःस्रावी ग्रंथीच्या कार्यात होणारा बिघाड, मधुमेह, बाळंतपण इत्यादी. हल्लीच्या काळात चाळीशी / पन्नाशी नंतर व वृद्धावस्थेत हायपरटेन्शन चा त्रास खूपच वाढला आहे.

हायपरटेन्शनची लक्षणे.

- १) डोकेदुखी.
- २) लवकर थकवा येणे
- ३) रात्री झोप न येणे
- ४) चक्कर येणे
- ५) स्मृती कमी होणे
- ६) क्वचित छातीत धडधड होणे
- ७) दम लागणे

प्रत्यक्षात बऱ्याच रुग्णांमध्ये ब्लडप्रेसर जास्त असूनही कोणतीच लक्षणे दिसून येत नाहीत, परंतु लक्षणे सुरुवातीला जरी नसली तरी उपचारशिवाय सतत वाढलेला रक्तदाब हा मेंदू, हृदय, किडनी इत्यादी महत्त्वाच्या अवयवांवर परिणाम करतो व त्या अवयवांची कार्यक्षमता कमी होत जाते. एवढेच नव्हे तर मेंदूमध्ये रक्तस्राव होणे, अचानक पक्षाघाताचा (पॅरॅलिसिस) झटका येणे, डोळ्यांना एकदम कमी दिसू लागणे अशी गंभीर लक्षणे दिसू लागतात, त्यामुळे ब्लड प्रेशर वाढल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्याने अवश्य उपचार करून घ्यावेत. टाळाटाळ करू नये !

बऱ्याच वेळा उच्च रक्तदाबाची लक्षणे बाह्यतः दिसत नाहीत, त्यामुळे रुग्ण उच्च रक्तदाबाची औषधे घेण्याची टाळाटाळ करतो, दुर्लक्ष करतो, निष्काळजीपणा दाखवतो, परंतु Hypertension हे Silent Killer आहे. शरीर आतून पोखरणारा आजार आहे. आयुष्यात कधीही उच्चरक्तदाबाचे निदान झाले तर दर महिन्यास रक्तदाब नियमित तपासा व सांगितलेल्या गोळ्या नियमितपणे घ्या. एकही दिवस गोळी चुकू देऊ नका.

\*\*\*\*\*

# रक्तदाब - वाढू न देण्यासाठी

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

आयुर्वेदानुसार रक्तदाब व्यवस्थित ठेवण्यासाठी वातदोष जबाबदार असतो व त्याच्या जोडीला काही वेळी पित्त व कफ दोष बिघडलेले असतात.

वात दोषाचा एक प्रकार व्यान वायू मुख्यतः बिघडतो.

हा व्यान वायू दोन कारणांनी बिघडतो. ज्यावेळेस हृदय अत्यधिक प्रमाणामध्ये रक्त बाहेर फेकते तेव्हा व दुसरे म्हणजे जेव्हा वहाणाऱ्या रक्ताला रक्तवाहिन्यांमध्ये कुठेना कुठे अडथळा असतो तेव्हा.

उपचारांमध्ये मुख्यतः ३ भाग पडतात.

१) प्रतिबंधात्मक उपचार

२) प्रत्यक्ष आजार झाल्यावर उपचार

३) रक्तदाब वाढल्यामुळे होणाऱ्या उपद्रवांमधील उपचार

प्रतिबंधात्मक उपचार - प्रतिबंधात्मक उपचार - ९०% लोकांमध्ये वाढलेला रक्तदाब हा प्रायमरी हायपरजेन्शन या प्रकारामध्ये येतो व प्रायमरी हायपरटेन्शन नक्की कोणत्या कारणांमुळे वाढते हे माहित नसल्यामुळे रक्तदाब वाढू नये यासाठी पुढील स्वरूपामध्ये काळजी घेतल्यास रक्तदाब मर्यादित राहू शकतो.

साधारणतः वयाच्या चाळीशीनंतर रक्तदाब वाढण्याची शक्यता असते ; म्हणून चाळीशीनंतर प्रत्येक स्त्री व पुरुषाने प्रायमरी हायपरटेन्शन ज्या कारणांमुळे होते ती कारणे टाळणे.

दरवर्षी वार्षिक आरोग्य तपासणीचा भाग म्हणून आपल्या डॉक्टरांकडून ब्लडप्रेसर तपासून घ्यावे. अतिस्थूल व्यक्तीमध्ये रक्तदाब वाढण्याची शक्यता जास्त म्हणून आपले वजन कायम उंचीच्या प्रमाणात आहे ना याकडे लक्ष द्यावे. अतिस्थूलांमध्ये वाढलेला रक्तदाब किंवा रक्ततामध्ये कोलेस्टेरॉल अधिक असल्यास आयुर्वेदानुसार वात व कफदोष यांच्यावर उपचार करून हायपरटेन्शन कमी करता येते.

यासाठी स्थूल व्यक्तींनी गोड पदार्थ, मिठाया, मांसाहार, दुग्धजन्यपदार्थ टाळून, भरपूर व्यायाम करावा. मानसिक अस्थैर्य हे प्रायमरी हायपरटेन्शनचे आणखी एक कारण आहे. यासाठी चिंत, काम, क्रोध, मोह, मद, मत्सर या मनाच्या शत्रूंपासून दूर राहावे. यासाठी प्राणायाम, ध्यान, धारणा या योगोपचारांचा जास्त फायदा होतो. रक्तदाब वाढलेल्या बऱ्याच व्यक्तींमध्ये रक्तातील पोटॅशियमचे प्रमाण कमी असलेले दिसून येते. यासाठी वय वर्षे ४० च्या पुढे सर्वांनी पोटॅशियम असणारे पदार्थ उदा. शहाळ्याचे पाणी, केळी, काजू, अक्रोड आहारामध्ये ठेवावे.

\*\*\*\*\*

# उतारवयातील संधिवात

डॉ. आर आर देशपांडे  
मो. 9850716124

उतार वयात शारीरिक ताकद कमी पडल्याने अनेक जीर्ण व्याधी आपला प्रभाव दाखवू लागतात. अशातीलच एक व्याधी म्हणजे संधिवात. बहुतांशी उतारवयातील स्त्रियांमध्ये हा आजार प्रामुख्याने आढळतो, परंतु पुरुषांमध्येही याचे प्रमाण आढळतेच.

शरीरातील भार उचलणारे सांधे या आजारात कमकुवत होतात, उदा. कंबरेचे सांधे, गुडघे व मणके इ. वैद्यकीय भोषेत याला म्हणतात : 'ऑस्टिओआरथ्रायटीस' यात सांध्यांची झीज होते आणि चालताना सांधे दुखतात. पन्नाशीनंतर हा आजार बहुतेक लोकांत आढळतो.

हाडांच्या टोकांवर सांध्यांमध्ये एक लवचिक आवरण असते व त्याभोवती वंगणासारखे काम करणारा एक द्रव पदार्थ असतो. याला म्हणतात 'सायनोव्हीअल फ्लुइड'. वयोमानानुसार हाडांच्या टोकांवरील आवरणाची लवचिकता कमी होते व सांध्याची सुरळीत हालचाल बाधित होऊ लागते. जसजसे हे हाडांवरील आवरण नष्ट होते, तसतसा हाडांचा काही भाग हा अतिरिक्त प्रमाणात वाढू लागतो. वंगणही हळूहळू कमी पडते व सांध्याची जागा कमी पडून हाडांची टोके, सभोवतालच्या मांसपेशी व स्नायू यांना एक प्रकारची सूज येते. त्यामुळे रुग्णास वेदना जाणवू लागतात.

वयोमानानुसार होणारी शारीरिक झीज, ही जरी या प्रकारच्या संधिवातास कारणीभूत असली तरी चुकीच्या शारीरिक सवयी (वेडेवाकडे बसणे, उठणे, चालणे इ.) या देखील तितक्याच कारणीभूत ठरतात.

हल्ली कॉम्प्युटर समोर तासन् तास काम करणाऱ्या लोकांमध्ये याचे वाढते प्रमाण निश्चित काळजीदायक आहे. खेळांडूमध्ये होणाऱ्या आघातामुळे व्यवसायातील विशिष्ट कामाच्या पध्दतीमुळे काही ठरावीकच सांध्यावर जास्त ताण पडून त्यांची झीज लवकर होते.

एक्स रे द्वारे या प्रकारच्या संधिवाताचे निदान करणे सोपे जाते.

या आजारात सांध्याच्या ठिकाणी तेल चोळणे खूप फायद्याचे ठरते. याकरीता 'महानारायण तेलाचा' वापर करणे उपयुक्त ठरते. तेलाने मालिश (अलगद) केल्यावर गरम पाण्याच्या रबरी पिशवीने शेक घ्यावा. यांबरोबरच एक कप दूध नियमाने घेणे गरजेचे असते तसेच नाचणी सत्व नियमितपणे घ्यावे. यातून शरीराला आवश्यक कॅल्शियम मिळते.

'लक्षादी गुग्गुळ' या गोळ्या २-२ प्रमाणात सकाळ- संध्याकाळी कोमट पाण्याबरोबर घ्याव्यात. चालण्यासारखा व्यायाम करण्यास हरकत नसते. सांधे मोकळे करणे गरजेचे असते. आठ - पंधरा दिवसातून संपूर्ण शरीरास तेलाने मालिश करून घ्यावे.

\*\*\*\*\*

## उतारवयातील पाठदुखी, कंबरदुखी

डॉ. आर आर देशपांडे

मो. 9850716124

उतारवयामध्ये हाडे ठिसूळ होऊन संधिवात होऊ नये यासाठी विशेषकरून स्त्रियांनी वयाच्या चळीशीमध्ये आपल्या आहारामध्ये पुढील पदार्थांचा समावेश करावा :-

- १) किमान दोन कप साय काढलेले दूध साखर न घालता प्यावे.
- २) दुधामध्ये शतावरी कल्प मिसळून दूध प्यावे.
- ३) आहारामध्ये मोड आलेल्या मुगाचा समावेश असावा.
- ४) एकदल धान्याचा विचार करता गव्हाच्या तूप लावलेल्या पोळ्या खाव्यात. मैदा पचायला जड असल्याने मैद्याच्या रोट्यांपासून लांब रहावे. ज्वारी, बाजरीच्या भाकरीमुळे रुक्षता वाढत असल्याने स्थूल व्यक्ती सोडल्यास इतर लोकांनी ज्वारी, बाजरीच्या भाकरीपासून लांब रहावे. नाचणीची खीर घ्यावी कारण नाचणीमध्ये कॅल्शियम भरपूर असते.
- ५) द्विदल धान्याचा विचार करता सर्व वातूळ कडधान्ये उदा. मटकी, हरभरा, वाटाणा, मटकी टाळणेच चांगले. तुरीची किंवा मुगाची आमटी चालेल. कृश व्यक्तींसाठी अधूनमधून पचत असल्यास उडीद वडे, इडली, डोसे चालतील.
- ६) फळभाज्यांपैकी पडवळ, दोडका, दुधीभोपळा, वांग्याचे भरीत हे पदार्थ चांगले. बटाट्याचे पदार्थ खावेत उदा. भाजी, पराठे, उकडून बटाटा इत्यादि. दुधीभोपळा वात कमी करणारा असल्याने दुधीहलवा त्याचप्रमाणे हाडांची ताकद वाढविण्यासाठी मोरावळा किंवा च्यवनप्राश २ चमचे खावा.
- ७) रोज किमान एक केळ किंवा चिक्कू खाण्यात असावा. कॅल्शियम व व्हिटॅमिन ए याचे प्रमाण पुरेसे असल्याने सफरचंद खाण्यास हरकत नाही.
- ८) वाढत्या वयानुसार वाढलेल्या वाताला काबूमध्ये ठेवण्यासाठी लसूणचटणी तोंडी लावण्यासाठी वापरणे मात्र आम्लपित्ताचा त्रास असल्यास लसूण कटाक्षाने टाळावा.
- ९) सुकामेव्यापैकी खारकेची पूड दुधामध्ये टाकून खाणे, रोज दोन खजूर तुपाबरोबर खावेत.
- १०) नारळामध्ये स्निग्धता भरपूर असल्यामुळे खोबऱ्याच्या वड्या, ओल्या नारळाच्या करंज्या, सुके खोबरे व गूळ खावेत. अधूनमधून डिकाचे लाडू खावे तसेच हळीवामध्ये कॅल्शियम असल्याने हळीवाचा लाडू खावा (विकत मिळतात.)
- ११) द्रव पदार्थांचा विचार करताना थंडी व पावसाळ्यात कोमट पाणी प्यावे पण कोल्ड्रिक्स कटाक्षाने टाळावीत.
- १२) खाण्यापिण्याच्या जोडीला दररोज आंघोळीपूर्वी कोमट तिळाचे तेल लावणे व नियमित व्यायाम करणे हे खात्रीचे उपाय आहेत.

\*\*\*\*\*

# प्रोस्टेट ग्रंथी

डॉ. आर आर देशपांडे  
मो. 9226810630

चाळीशी नंतर, पुरुषांमध्ये जेव्हा केस पिकण्याचे प्रमाण अधिक होते त्याच वेळेस उद्भवणारी समस्या म्हणजे 'प्रोस्टेट ग्रंथीची' समस्या.

पुरुषांमध्ये मूत्राशयाच्या खालच्या भागी ही ग्रंथी असते.

प्रोस्टेट ग्लँड ही मूत्रमार्गाच्या भोवती असल्याने या ग्रंथीच्या आजारात सामान्यतः लघवीच्या तक्रारी संभवतात.

वारंवार लघवीची संवेदना होणे, लघवी तत्परतेने करावी लागणे, तत्परता न दाखविल्यास कपड्यात लघवीस होणे इ. लक्षणे प्रोस्टेट ग्रंथीच्या आजारात उद्भवतात.

प्रोस्टेट ग्रंथीची सामान्य वाढ व कॅन्सर सदृष्ट वाढ प्रामुख्याने प्रोस्टेट ग्रंथीच्या आजारात होतात.

प्रोस्टेटचा कॅन्सर झाल्यास त्याचा प्रसार हा मूत्राशयाकडे, मूत्रवाहिनीकडे, मूत्रमार्गाकडे होऊ शकतो, परंतु अगदी क्वचितच. अन्यथा या ग्रंथीचा आकार वाढून होणारा कॅन्सर बहुतेक वेळा प्रोस्टेट पुरताच मर्यादीत राहतो. यातून मृत्यूची शक्यता फारच कमी असते. या कॅन्सरची वाढ अतिशय हळू होते.

कॅन्सरव्यतिरिक्त प्रोस्टेटची होणारी वाढ व त्यामुळे उत्पन्न होणारी लक्षणे औषधोपचारांनी आटोक्यात राहतात. जेव्हा औषधोपचारांचा उपयोग होईनासा होतो तेव्हा शस्त्रकर्माद्वारे या वाढीव प्रोस्टेट ग्रंथीचे निर्हरण करण्यात येते.

प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीची तपासणी करण्याकरिता डॉक्टर बोट्याच्या माध्यमातून गुदद्वारावाटे अंदाज घेतात.

हल्ली उपलब्ध असणाऱ्या सोनोग्राफीसारख्या तपासणीद्वारेदेखील याचे निदान करता येते.

रक्ताच्या चाचणीत विशिष्ट एन्झाइम्सचे प्रमाण ( PA ) तपासून देखील प्रोस्टेट ग्रंथीच्या कॅन्सरचे निदान केले जाते.

हल्ली मूत्रमार्गातून दुर्बिणीच्या माध्यमातून प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ खरवडून काढली जाते.

वरवर पाहता शस्त्रकर्म अतिशय सोपे असले तरी देखील काहीवेळा शस्त्रकर्मपश्चात अति रक्तस्राव होऊ शकतो.

प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ नेमकी कशी होते व त्याचे नेमके कारण काही हे आजी विज्ञानाला तर्काच्याच आधारे मांडावे लागते. पुरुषांमध्ये 'टेस्टेस्टेरॉन' नावाचे हार्मोन्स पुरुषत्वास कारणीभूत असते. उतार वयात या हार्मोन्सच्या पातळीत कमतरता उद्भवल्याने कदाचित प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ होत असावी असा शास्त्रज्ञांचा अंदाज आहे. तरुणपणी 'टेस्टेस्टेरॉन' स्वतःच्या पातळीच्या मर्यादित असल्याने प्रोस्टेटच्या समस्या उद्भवत नाहीत.

## वार्धक्याची काठी - १

डॉ. आर आर देशपांडे  
मो. 9226810630

सृष्टीमध्ये ज्याप्रमाणे सूर्य, चंद्र व हवा हे घटक आपले काम करीत असतात त्याचप्रमाणे मानवी शरीरातील पित्त, कफ व वायू हे शरीरातील अनुक्रमे पचन, बुद्धी व वाढ आणि संचलन या गोष्टींचे नियंत्रण करीत असतात.

बालपणी नैसर्गिकपणे कफाचे अधिक्य असते तर पित्त हे तरूण वयात अधिक असून वात दोष हा वृद्धत्वात जास्त असतो ; त्यामुळेच सर्दी, खोकल्यासारखे कफाचे रोग हे लहान मुलांत तर आम्लपित्त, अल्सर असे पित्ताचे रोग तारूण्यात आढळतात. साधारपणे वार्धक्यातील बऱ्याच तक्रारींमागे वाताचे आधिक्य हेच कारण असते वृद्धापकाली होणाऱ्या अनेक तक्रारी या वाताची जर योग्य प्रकारे काळजी घेतली तर टाळता येऊ शकतात आणि म्हणूनच वात काबूत ठेवण्यासाठी जे काही उपचार आहेत तेच वार्धक्याचा आधार आहेत आणि म्हणूनच त्यांना 'वार्धक्याची काठी' असे संबोधले आहे.

आयुर्वेदाने वाताचे वर्णन सांगताना त्याचे अंगी कोरडेपणा, थंडपणा, खरखरीतपणा, सूक्ष्मत्व आणि चलत्व असे गुण सांगितले आहेत.

कोरडेपणामुळे शरीरातील पाण्याचे शोषण अधिक होत परिणामी शरीरात पाण्याची कमतरता निर्माण होऊन त्वचेच्या ठिकाणी सुरकुत्या पडू लागतात. वृद्धांमध्ये या सुरकुत्या सहजपणे दिसतात त्याचबरोबर पाण्याचे अधिक शोषण झाल्यामुळे मल अधिक घट्ट तयार होऊ लागतो ; त्यामुळेच त्याचे खडे तयार होतात व बद्धकोष्ठतेसारख्या तक्रारी म्हातारपणी होतात. यावर उपचार म्हणून सर्व अंगास तीळाचे तेल गरम करून मालिश करणे गरजेचे असते. मालिश अगदी हलक्या हाताने करावे. रात्री झोपताना १ कप दुधामध्ये २ चमचे तूप (गरम करून ) घ्यावे त्याचबरोबर संध्याकाळी ३-४ काळ्या मनुका पाण्यात भिजत ठेवून दुधाबरोबर घ्याव्यात. 'तुपामुळे कोलेस्टेरॉल वाढेल' ही भीती बाळगूनका, कारण बाजारातील मीठ मिश्रित लोण्यामुळे कोलेस्टेरॉल वाढत असते.

आठवड्यातून दोन वेळा कोमट तीळ तेलाचा एनिमा (५०-६० मि. ली) घेणे हा वात काबूत ठेवण्याचा कानमंत्रच म्हणावा लागेल.

कोरडेपणास प्रतिबंध म्हणून जसे दूध, तूप या स्निग्ध पदार्थांचा वापर केला पाहिजे तसे दिवसभरात पाण्याचे व द्रव पदार्थांचे प्रमाण पुरेसे असले पाहिजे. सांध्यामधील कोरडेपणामुळेच उतारवयातील संधिवाताचा त्रास (Osteoarthritis) चालू होतो. त्यास काबूमध्ये ठेवण्यासाठी नियमितपणे सर्व सांध्यांना, विशेषतः गुडघ्यांना कोमट तीळतेल लावून शोक घ्यावा.

\*\*\*\*\*

## वार्धक्याची काठी -२

डॉ. आर आर देशपांडे  
मो. 9226810630

वार्धक्यामध्ये वात दोष वाढल्यामुळे व शरीरामधील धातूंची झीज जास्त प्रमाणामध्ये झाल्यामुळे वजन कमी होऊन शरीर हलके होते.

हलकेपणाचा परिणाम म्हणून शरीरातील मांसपेशी या लहान होऊ लागतात. शरीराची एकूणच झीज अधिक झपाट्याने होऊ लागते. शरीराचे वजन कमी होते. कोरडेपणाची पुढील अवस्था म्हणजे खरखरीतपणा. यामुळे त्वचेला भेगा देखील पडू शकतात. तेलाच्या मालिशमुळे सर्व शरीरातील रक्तभिसरण व्यवस्थित होत असल्याने भूक वाढते. पचन सुधारते, मेंदूकडून निर्णयांची देवाण-घेवाण व्यवस्थित होऊन सर्व ग्रंथीचे कार्य सुधारते. एकूणच जेवण व्यवस्थित गेल्याने झीज भरून काढण्यास मदत होते.

झीज भरून काढण्याकरिता रोज सकाळी २ चमचे 'च्यवनप्राश' घ्यावा. त्यानंतर १ कप दूध घ्यावे.

वाताच्या थंड गुणामुळे पाठ, मान आखडली जाण्याची शक्यता अधिक असते, म्हणूनच आयुष्यभर थंड पाण्याने जरी आंघोळ करीत असलात तरी उतारवयात व चाळीशी नंतर कोमट पाण्यानेच आंघोळ करणे हिताचे आहे, त्याचप्रमाणे सकाळी फिरायला जाताना कानाभोवती व डोक्याभोवती मफलर गुंडाळून, अंगात लोकरीचे कपडे व पायात कॅनव्हासचे बूट झालूनच बाहेर पडावे. गार वारा अंगाला लागल्यामुळे तोंड वाकडे होण्यासारखी लक्षणे उत्पन्न होऊ शकतात (Bells Palsy)

म्हातारपणी शक्यतो कोमट पाणी पिणेच चांगले त्याबरोबर मर्यादित स्वरूपात दिवसभरात १ ते २ कप गरम चहा, कॉफी घेण्यास हरकत नाही. अर्थातच या पेयांचा अतिरेक टाळावा. गरम पाण्यामुळे आतड्यांची हालचाल सुधारते. कढण, सूप पिणे देखील हितावह आहे. याला लसणाची फोडणी दिलेली असावी. लसणाने पोटातील गॅसेस कमी होतात.

वाताच्या चल गुणामुळे म्हातारपणाची गाढ झोप लागेनाशी होते. याकरिता झोपण्यापूर्वी हातापायांना खोबरेल तेल किंवा एरंडेल तेल चोळणे फायद्याचे ठरते. आपल्या कामांचे व्यवस्थित वेळापत्रक करून त्यानुसार जर कामे केली तर वाताच्या चलत्वावर विजय मिळवून स्थिरता प्राप्त करण्यास मदत होते. या सर्व गोष्टी आचरणात आणून टॉनिक म्हणून 'अश्वगंधारिष्ट' ३/३ चमचे सकाळ व संध्याकाळी जेवणानंतर घेत राहिल्यास वार्धक्य देखील आनंदमय होऊ शकेल.

वाताचा चल गुण अतिरिक्त वाढू नये म्हणून पुरेशी विश्रांती, शांत-निवांत बसण्याची सवय लावून घ्यावी व शारीरिक तसेच मानसिक (अति) दगदग टाळावी.

\*\*\*\*\*



## कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार  
मो. 9822002667

एप्रिल २०१२ ते ऑगस्ट २०१२ या काळामध्ये महाविद्यालयामध्ये घडलेल्या ठळक घटनांचा आढावा खालीलप्रमाणे आहे.

२/४/१२ रोजी पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळसंस्थेचे सचिव मा. श्री संदीप कदम यांनी महाविद्यालयास भेट दिली. याच दिवशी C.C.I.M. चे President डॉ. वेदप्रकाश त्यागी यांनी महाविद्यालयात भेट देवून अध्यापकांशी चर्चा केली यावेळी MUHS Faculty dean श्री. श्रीकांत देशमुख, भारती विद्यापीठ प्राचार्य डॉ. अभिजीत पाटील, सुमतीभाई शहा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. काकनुरकर, BST महाविद्यालय वाघोलीच्या प्राचार्या डॉ. सुमती खोत तसेच Private college Association Secretary श्री निशिकांतदादा पाटील, C.C.I.M. सदस्य डॉ. कोलते उपस्थित होते.

५/४/१२ रोजी आयुर्वेद संचालनालय महाराष्ट्र शासन यांची कमिटी डॉ. रमन घुंगराळकर, डॉ. रविंद्र बुन्हाके यांची महाविद्यालयास भेट झाली.

१८/४/१२ रोजी MUHS स्थानिक परिक्षण कमिटी ची महाविद्यालयास भेट झाली. त्यामध्ये डॉ. ताथेड, डॉ. आर. के. पाटील, डॉ. देशमुख, डॉ. अशोक मोरे या कमिटी सदस्यांची भेट झाली.

२४/४/१२ रोजी कोट्टकल केरळ येथील सेमिनार मध्ये द्रव्यगुण विभागातील P.G. विद्यार्थिनी कु. अर्पणा आचार्य हीने Poster Presentation मध्ये तृतीय पारितोषिक पटकावले.

२८/४/१२ रोजी शारीर क्रिया विभागातर्फे Biochemistry या विषयावरचे डॉ. वैशाली धत यांचे अतिथी व्याख्यान झाले.

२८/४/१२ रोजी Clinical Trials Registry India, National Institute of Medical Statistics (Indian council of Medical Research) या संस्थेमध्ये मध्ये आपल्या महाविद्यालयाचे Registration झाले आहे. पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळामध्ये कॉलेजच्या प्राचार्या डॉ. रागीणी पाटील यांना आजीवन सदस्यत्व मिळाले.

महाविद्यालयाच्या प्राचार्य डॉ. रागीणी पाटील यांची C.C.I.M. यामध्ये सदस्यपदी नियुक्ती झाली.

महाविद्यालयाचे कार्यालय अधीक्षक श्री. के. बी. चौधरी यांना श्री. साई प्रतिष्ठान यांचेतर्फे नेताजी सुभाषचंद्र बोस पुरस्कार मिळाला.

११/६/१२ ते १३/६/१२ रोजी महाविद्यालयामध्ये Research Methology for P.G. Teachers संदर्भात CME चे आयोजन केले गेले.

२३/६/१२ रोजी प्रथमवर्ष विद्यार्थ्यांची पालक सभा आयोजित केली गेली.

११/७/१२ रोजी धुतपापेश्वर फार्मसी तर्फे CME चे आयोजन झाले.

१२/७/१२ रोजी मुंबई टाटा मेमेरिअल हॉस्पिटल तर्फे 'Cancer' विषयावरचे CME आयोजित करण्यात आले.

महाराष्ट्र आरोग्य विज्ञान विद्यापीठ May / June 2012 चा निकाल

I BAMS	76%
II BAMS	90%
III BAMS	85% लागला

२३/७/१२ रोजी विद्यापीठ परिक्षेत विशेष प्राविण्य मिळविलेल्या विद्यार्थ्यांचा सत्कार करण्यात आला. त्यामध्ये प्रथम वर्ष कु. रेणु सरोया ही विद्यार्थिनी सर्व महाराष्ट्रात प्रथम क्रमांक व कु. विश्वतेज पारखी हा विद्यार्थी सर्व महाराष्ट्रात दुसरा क्रमांक, कु. श्रध्दा पोतदार व कु. गौतमी अंबेकर ही विद्यापीठात पाचव्या क्रमांकाने उत्तीर्ण झाली.

कु. प्रियांका वाढवल ही द्वितीय वर्ष विद्यापीठ परिक्षेत सर्व महाराष्ट्रात तृतीय क्रमांकाने उत्तीर्ण झाली.

१९/७/१२ ते २१/७/१२ रोजी प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांची सहल ही शिर्डी, वेरूळ, अंजठा, औरंगाबाद येथे काढण्यात आली.

११/८/१२ रोजी स्वस्थवृत्त विभागातर्फे Global Peace Initiative या विषयी श्री. प्रेम रावत यांचे अतिथी व्याख्यान आयोजित केले गेले.

१५/८/१२ रोजी रुग्णालयात डेंटल ओ. पी. डी चे उद्घाटन झाले. पदव्युत्तर पदवी अंतीम वर्ष मे /जून २०११ या परिक्षेचा निकाल १००% लागला

सस्थवृत्त विभागातील पदव्युत्तर विद्यार्थी डॉ. विकास चोथे यांचा संशोधन पर लेख California San Francisco येथे SOPHE 63 Health Education Policy Research & Practice conference मध्ये Top 3 मध्ये निवड झाली. या विद्यार्थ्यांला 25-27 Oct 2012 San francisco येथे संशोधन लेखाच्या सादरीकरणासाठी निमंत्रित केले गेले आहे.

\*\*\*\*\*



## सायाटीका

डॉ. आर आर देशपांडे

मो. 9

पुण्यासारख्या शहरात, सतत दुचाकीवरून करावा लागणार लांब पल्ल्याचा प्रवास, अतिस्थूलपणा, व्यायामाचा अभाव, अतत फिरता व्यवसाय, एकाच ठिकाणी बसून रहाण्याचे काम. वेड्यावाकड्या शारीरिक स्थितीत बसणे व झोपणे, कॅल्शियमची कमतरता, जुने अपघात या सर्व कारणांमुळे मणक्यांचे आजार उद्भवतात.

मानेच्या व कंबरेच्या जागी मणक्यांची वैशिष्टपूर्ण रचपा असल्याने त्या ठिकाणी बाधा उत्पन्न हाण्याची शक्यता अधिक असते. हाडांचा ठिसूळपणा व इतर हाडांचे आजार, उा. हाडांचा टी.बी. हाडांची अतिरिक्त वाढ यांमुळे मेरुदंडावर दाब पडून रुग्णास वेदना सुरू होतात. क्वचित प्रसंगी मधुमेह आजाराचा उपद्रव म्हणून सायटिक नर्व्हला सूज येते किंवा क्वचित कमरेवर इंजेक्शन देतांना सायटिक नर्व्हला दुखापत होऊ शकते. काही वेळेस B-1, B-12 या जीवनसत्त्वांची कमतरता हे देखील पूरक कारण म्हणून समजण्यात येते.

सायटिक नावाच्या नर्व्हजवर दाब पडल्याने पायाचे स्नायू जखडून जातात व रुग्णांस कंबरेपासून खाली पायापर्यंत वेदना होतात. चालताना पाय ओढत चालावे लागते. वरीलपैकी नेमक्या कोणत्या कारणांमुळे हा त्रास उद्भवला आहे याचे अचूक निदान करणे गरजेचे असते. एक्सरे, एम्. आय. स्कॅनसारख्या अत्याधुनिक तपासण्या करण्याचा तज्ञ डॉक्टर सल्ला देतात व त्यानुसार उपाय योजना करण्यात येतात.

दवाखान्यात या आजाराचे निदान करतेसमयी, रुग्णास पाठीवर झोपवून एक- एक पाय, जमिनीपासून सरळ वरती उचलण्यास सांगतात. सायटिका आजाराचा पाय वर उचलतांना प्रचंड त्रास होतो, वंदना होतात. या तपासणीस SLR = Straight Leg Rising Test म्हणतात.

शक्यतो अशा रुग्णांनी जाड सतरंजी घालून त्यावर झोपण्यास सुरवात करावी. (गादीवर झोपल्याने त्रास वाढू शकतो.) कंबरेचे व मांडीचे स्नायू शिथिल होण्याकरिता गुडघ्यांखाली एखादा लोड घ्यावा. वेदना तीव्र असताना शक्यतो व्यायाम करू नये, परंतु एरव्ही नियमित चालण्याचा व्यायाम करावा.

शलभासना सारख्या आसनांचाही नित्याने सराव करावा.

आंधोळीच्या वेळी कोमट पाण्यात 'टब बाथ' घ्यावा.

आयुर्वेदानुसार तीळ तेलाच्या बस्ती व इतर औषधी तेलांच्या बस्तीचा या दुखण्यात चांगला फाखदा होतो. महायोगराज गुग्गुळ २-२ गोळ्या महारासनादी काढ्याबरोबर ४-४ चमचे (समभाग कोमट पाण्यातून) घ्याव्यात. रात्री झोपताना गंधर्व हरीतकी चूर्ण दिड ते दोन चमचे नियमितपणे घ्यावे.

शक्यतो जड वस्तू उालू नयेत व शौचाकरिता युरोपिअन पध्दतीचा संडास किंवा त्यासदृश्य खुर्चीचा वापर करावा.

अति वेदना होत असताना संपूर्ण विश्रांती घ्यावी. वजन जास्त असल्यास ते कमी करण्याचा ध्यास घेऊन प्रयत्न सुरू करावेत.

\*\*\*\*\*

## पक्षाघात

डॉ. आर आर देशपांडे

मो. 9

आयुर्वेद रूग्णालयातील पक्षाघातांच्या रुग्णांची संख्या खूप प्रमाणात असते. बहुतांशी रुग्ण हे उीर वयातील व वृद्धावस्थेतील असतात.

जवळजवळ सर्वच देशांमधील सरासरी आयुष्यामान वाढल्याने वृद्धापकाळातील आजारांचे प्रमाणही वाढीस लागले आहे.

मधुमेह, रक्तदाब, रक्तवाहिन्यांचे विकार, मेंदूचे विविध आजार, चयापचयाच्या प्रक्रियेतील बिघाड, रक्तातील टाकाऊ घटकांचे प्रमाण अधिक असणे. उदा. यूरिया, क्रिअॅटीनीन ( हे पदार्थ प्राथिनांच्या पचनातून निर्माण होतात व किडनीमार्फत मूत्राद्वारे शरीराबाहेर टाकले जातात.) रक्तातील घटकांच्या प्रमाणांतील कमतरता किंवा वाढ, अवयवांचा रक्तपुरवठा खंडित झाल्याने, जंतूसंसर्गामुळे, डोक्यावर मार लागल्याने किंवा मेंदूच्या ठिकाणी पेशींची अनियमित व अनियंत्रित वाढ होऊन गाठ झाल्याने पक्षाघात होऊ शकतो.

पक्षाघाताच्या रुग्णात स्नायूंचे बल कमी झाल्याने, त्यांच्या आकुंचन - प्रसरण क्रिया बाधित होतात ; यामुळे अवयवांची हालचाल व्यवस्थित करता येत नाही. हा आजार पायाला झाला असता रुग्णास पायावर भावनिक दृष्ट्या व्याकूळ होतो. या आजारामुळे रुग्णाचे दैनंदिन विधी अंथरूणातच झाल्याने नातेवाईकांना देखील बरेच श्रम पडतात.

या आजाराचे नेमके कारण शोधून मगच डॉक्टर त्यावर उपचार करतात. आजाराचे कारण शोधण्याकरिता विविध चाचण्या किंवा तपासण्या केल्या जातात, याकरिता रुग्णास रुग्णालयात प्रवेशित करणे गरजेचे असते.

आयुर्वेदिक उपचारांपैकी अंगाला तेल लावून मसाज करणे व त्यानंतर विविध स्वरूपाचे शोक घेणे, बस्ती चिकित्सा या उपचारपद्धतीच्या साहाय्याने व जोडीला फिजिओथेरपीची मदत घेऊन रुग्णाला आधार देण्यात येतो. रुग्णाची चिद् चांगली असल्यास प्रकृतीत लवकर सुधारणा होते.

स्नायूंची शक्ती वाढविण्याकरिता 'बला अश्वगंधादि' तेलाचा वापर मसाज करण्याकरिता करावा.

धन्वतरारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट, बलारिष्ट इ. सारखी औषधे पोटातून घेतल्यास रुग्णाची ताकद वाढण्यास मदत होते.

बस्ती करिता अनेकविध सिद्ध तेले (औषधी वनस्पतीमिश्रित तेले) युक्तीपूर्वक वापरण्यात येतात .

रुग्णास, नातेवाईकांनी 'हालचाली करण्यास प्रवृत्त करणे' अत्यंत गरजेचे असते.

शक्यतो भावनिक उद्वेग टाळणे रुग्णाच्या दृष्टिने हिताचे ठरते. मलप्रवृत्ती साफ होत नाही ना याचे काळजीपूर्वक निरीक्षण करणे, आहारात सकस व पौष्टिक आहार देणे या गोष्टी रुग्णामध्ये सुधारणा होण्यास पूरक ठरतात.

रुग्णास जेवणात एक तरी 'एरंड तेल' लावून चपाती द्यावी. एरंड तेल हे सिंहाप्रमाणे वातासारख्या हत्तीसही काबूत ठेवणारे आयुर्वेदातील एक प्रभावी औषध आहे.

\*\*\*\*\*

## कर्णबाधिर्य व ध्वनिप्रदूषण

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9

गणपती उत्सवात, ध्वनिप्रदूषणाची पातळी फारच वाढलेली असते. सतत मोठे आवाज करणाऱ्या यंत्रांच्या सान्निध्यात काम करणाऱ्या लोकांमध्ये ऐकू कमी येण्याची तक्रार लवकर उद्भवते.

मूल जेव्हा जन्मास येते तेव्हापासूनच शरीराची झीज होत असते. लहानपणी ही झीज होण्याचा वेग कमी असतो व पुढे जसे वय वाढत जाते, तसतसा हा वेग वाढत जातो.

मज्जापेशींची ताकद वाढत्या वयानुसार कमी झाल्याने त्यांच्या प्राकृत कर्मात क्षीणता, कमतरता / बाधा उत्पन्न होते. त्यामुळे म्हातारपणी कर्णबाधिर्य उत्पन्न होते.

सततच्या होणाऱ्या ध्वनिप्रदूषणामुळे शरीरावरील व मनावरील ताण वाढतो, रक्तदाब वाढतो, चिडचिड होऊ लागते, पटकन राग येतो व एकंदरीत हिंसक वृत्ती वाढू लागते. या सर्वांचा विपरीत परिणाम आरोग्यावर होतो. ७५ डेसिबल पर्यंतचे आवाज मनुष्याला सहन होतात. ८५ चे वरील आवाज मनुष्यात अनेक शारीरिक व मानसिक आजार उत्पन्न करतात.

विविध जंतुसंसर्गामुळे कानांच्या रजनेत व कार्यात फरक पडून ऐकू कमी येऊ लागते.

कान, नाक व घशाचे तज्ञ कर्णबाधिर्यता तपासण्याकरिता Y आकाराच्या वस्तू वापरतात. याला 'ट्युनिंग फोर्क' (Tuning fork) असे म्हणतात. या आधारे हवेतून व हाडांच्या माध्यमातून होणाऱ्या ध्वनिलहरीच्या वहनांची तपासणी करण्यात येते. त्यांचा आलेख एका आलेखकागदावर दिला जातो. एका उपकरणाच्या आधारे करण्यात येणाऱ्या या तपासणीस 'ऑडीयोमेट्री' असे म्हणतात. कारखान्यात काम करणाऱ्या कामगारांची वार्षिक तपासणी करताना 'ऑडीयोमेट्री' देखील जरूर करून घ्यावी.

कानात जमा होणारा मख, मधल्या कानात आलेली सूज, जंतूसंसर्ग, पूयांमुळे एकेण्यास बाधा उत्पन्न होते, परंतु योग्य कारण समजून घेऊन त्यानुसार उपचार योजल्यास (उदा. मख काढून टाकल्यास, प्रतिजैविके घेतल्यास) तक्रारी कमी होतात.

आधुनिक तज्ञ कानात बुरशी असल्यास तेल घालून का असे सांगतात. आयुर्वेदानुसार कान हे वातदोषाचे एक स्थान असल्याने कानात दररोज तेल टाकण्यास सांगितले जाते.

लसूण युक्त तेल कोमट करून कानात टाकल्यास तेथे बुरशी (फंगस) होत नाही.

कानातील मख पातळ होण्यास 'सॉलीवॅक्स', 'वॅक्सोल' सारखे ड्रॉप्स कानात टाकल्यास मख पातळ होऊन मग बाहेर काढणे सोपे जाते.

आयुर्वेदानुसार अपामार्गक्षार तेल, बिल्व्वादी तेल अशा तेलांचा उपयोग करण्यास सांगितले जाते.

\*\*\*\*\*

## स्मृतीनाश कारणे व घरगुती उपचार

डॉ. स्वाती चोभे

मो. 9

‘स्मृतीनाश’ ही तशी उर्ीर वयातील व वार्धक्यातील समस्या, परंतु हल्ली आकली वार्धक्याचे प्रमाण मात्र दिवसेंदिवस वाढत चालल्याचे आढळून येत आहे.

‘मेंदूवर पडणारा प्रचंड ताण’ व त्यामुळे जाणवणारी शारीरिक व मानसिक मरगळ ही एक मोठीच सामाजिक आरोग्य समस्या आज आपणास जाणवत आहे.

वाढत्या वयोमानानुसार शरीराच्या सर्वच यंत्रणेत काही त्रुटी उत्पन्न होतात. मेंदूमध्ये काही फेरफार होऊन त्याच्या रचनेत बदल घडून येऊ लागतात, मेंदूचा आकारही वयोमाना नुसार घटू लागतो. या सर्वांचा परिणाम म्हणून मेंदूची आकलन शक्ती, ज्ञानग्रहण, क्षमता धारण क्षमता व वेळ पडेल तेव्हा हे सर्व ज्ञान आठवून पुन्हा मांडण्याची क्षमता कमी होते.

वयपरत्वे वाढत जाणारा स्मृतीभ्रंश , स्मृतीनाश अशा समस्या आज अनेक देशातील लोकांना भेडसावत आहेत ( अल्झायमर डिसीज). यावर उपाय म्हणून काय करता येईल म्हणून अनेक ठिकाणी शास्त्र आपल्या मेंदूला विविध प्रकारे चालना देऊन शोध कार्य करत आहेत.

आयुर्वेदानुसार ‘गाईचे तूप’ हे याकरिता उत्तम औषध म्हणून सांगितले आहे ‘नाकात तूप’ नियमित सोडल्याने मेंदूचेही पोषण करणे शक्य होते, म्हणून ‘स्मृतीनाश’ व स्मृती भ्रंश यासारख्या समस्यांमध्ये औषधी तूपाचा वापर अधिक प्रमाणात करण्यात येतो.

पंचेद्रियवर्धक तेल २/२ थेंब नाकात सोडल्याने फायदा होतो.

ब्राम्ही प्राश रोज सकाळी २ चमचे व सारस्वतारिष्ट ३-३ चमचे दुपारी, रात्री जेवण्यानंतर घेण्यात आल्यास काही प्रमाणात स्मृतीनाश रोखण्यास यश मिळू शकते.

नियमितपणे डोक्यास तेल लावणे हे फायदेशीर व आवश्यक ठरते

ताणतणाव कमी होण्यास तेल लावणे हे फायदेशीर व आवश्यक ठरते.

वाढत्या वयोमानानुसार शरीरातील वाताला काबूत ठेवण्याकरिता संपूर्ण अंगाला तेलाने मालिश करून घेणे ही उपयुक्त ठरते. मेंदूचे कार्य चांगले होण्यासाठी ग्लूकोज, प्राणवायू , B-1, B - 6, B -17 ही जीवनसत्त्वे, लोह, कॅल्शियम, सोडिअम, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम हे क्षार तसेच थायराईड ग्रंथीतील थायराईडिन या हार्मोन्सची गरज असते.

आहारातील तेलकट, तिखट, मिठाचे प्रमाण, लोणचे, पापड इ. पदार्थ कमी करून दूध , लोणी, ताक, तूप, डाळिंब, मनुका आदि पदार्थांचे प्रमाण वाढवावे ; यामुळे परीक्षेच्या महिन्यात शंखपुष्पी सारखी औषधे घेऊन स्मृती वाढविण्याची वेळ येणार नाही.

\*\*\*\*\*

## चिंताहरण

डॉ. आर आर देशपांडे

मो. 9

चिंतामुक्त जीवन आजच्या काळात शक्य आहे का ? तर त्याचे उत्तर 'होय' असे आहे !

संधिवात, डिसेंट्री, अपचन, अग्निमांद्य, मधुमेह, हृदयविकार, निद्रानाश, मासिक पाळीचे विकार, ओव्हेरीचे विकार या सर्व व्याधिंचे एक कारण 'चिंता' आहे व जोपर्यंत चिंता कमी होणार नाही तोपर्यंत या विकारातून तुम्ही मुक्त होणार नाही.

त्यामुळे रोगाचे कारण जर चिंता असेल तर केवळ शरीरावर नाही तर मनावर देखील कार्य करणाऱ्या आयुर्वेदिक औषधी उपयुक्त ठरतात. जसे ब्राम्ही, जटामांसी, वेखंड, शंखपुष्पी, सुवर्ण, रौप्य ही औषधे ही औषधे तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखालीच घेणे योग्य ठरते कारण चिंतेचे स्वरूप, लक्षणे व प्रकृतीनुसार औषधे ठरवावी लागतात. तेलाचा मसाज, स्टीम बाथ, शिरोधारा याचा उत्तम उपयोग मानसिक अस्वास्थ्यामध्ये होतो.

मन चिंतामुक्त करण्यासाठी प्राणायाम, ध्यान, योगिक निद्रा अत्यंत लाभदायक आहेत ; यामुळे मनःशांती मिळते, काम करण्याचा उत्साह येतो, निराशा जाते, हृदयाचे कार्य नियमित होते व श्वसनप्रक्रिया नियमित होते.

सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे आपण स्वतःचे छंद जोपासावेत, उत्तम पुस्तके वाचणे, संगीत, छोटीशी सहल, समवयस्क लोकांमध्ये मिसळणे, ड्रॉइंग, पेंटिंग हे छंद जोपासले तर चिंतेचा विसर पडतो, मलाना आनंद मिळतो. 'आत्मकेंद्रित वृत्ती' म्हणजे देता येणे देखील मानसिक स्वास्थ्यासाठी आवश्यक आहे तसेच परमेश्वरावर 'डोळस श्रद्धा' ठेवल्याने देखील मन शांत होते, परमार्थमार्ग, भक्तीमार्ग ताणतणाव नष्ट होण्यासाठी आवश्यकच आहेत.

मानसिक स्वास्थ्यासाठी षड्रसात्मक व पौष्टिक आहाराची गरज असते मद्यपान, धूम्रपान या व्यसनांपासून लांब रहाण्याने, मनुष्याने शरीर व मन निरोगी राहते तसेच स्पर्धात्मक वृत्ती टाळण्याने मन चिंतामुक्त होते.

काम, क्रोध, भय, शोक, ईर्ष्या, लज्जा या सहा शत्रूंपासून लांब राहून तुम्ही चिंतामुक्त राहू शकता. चिंता टाळण्यासाठी गोंदवलेकर महाराजांनी सुचविलेली काही वचने मनास धीर देतात - "॥ असे झाले असते, तर बरे झाले असते, हे म्हणणे नाही खरे, जे होणे योग्य तेच घडले व ते परमेश्वर ईच्छेने घडले, हा ठेविता विश्वास, दुःखचि न वाटे खास ॥"

चिंता ही माणसाला मेल्यानंतर जाळते, पण चिंता तर माणसाला जिवंतपणी जाळते.

चिंताहरणाचे काही राजमार्ग म्हणजे विनोदी पुस्तकांचे वाचन, विनोद आस्वाद ( चार्ली चॅप्लिन, मिस्टर बीन), हस्य क्लब, तत्त्वचिंतन (शिवाजीराव भोसलेंचे जागर १ व २ पुस्तके), सर्वात चांगला उपाय म्हणजे ..... अध्यात्म!

\*\*\*\*\*