मधुमेह आणि सुखी, समृद्ध जीवन

डॉ. प्रदीप गो. तळवलकर
मधुमेह तज्ज्ञ

मधुमेहाची (डायाबेटिसची)
सर्वसाधारण माहिती,
चाचण्या, निदान, उपचार,
आहार-योजना, व्यायाम, प्रतिबंध,
मधुमेहाचे उपद्रव इ.विषयी सर्व माहिती
आणि मार्गदर्शन

रोहन प्रकाशन

प्रस्तावना

मी मधुमेह-तज्ज्ञ म्हणून वीस वर्षांहून जास्त काळ व्यवसाय करीत आहे. माझ्या कारकीर्दीच्या प्रारंभीच मला कळून चुकले की, मधुमेहाविषयी अज्ञान हा मधुमेह सतत काबूत राखून त्यावर विजय मिळवण्याच्या मार्गातील सर्वांत मोठा अडथळा आहे. अशिक्षित रुग्ण सोडा, अगदी सुशिक्षित– आणि बराच काळ ज्यांना मधुमेह आहे अशा रुग्णांत देखील— मधुमेहासंबंधीच्या ज्ञानाबाबतीत बऱ्याच वेळा अंधकारच असतो. किंबहुना अशा व्यक्ती जरी रूढअर्थाने सुशिक्षित असल्या तरी त्या 'मधुमेहनिरक्षर' असतात. मधुमेहाबाबत रुग्णांत आणि समाजात खूप गैरसमजुती पसरल्या आहेत. ह्या गैरसमजुती योग्य उपचार करून मधुमेह काबूत राखण्याच्या मार्गात आणि पर्यायाने मधुमेहजन्य गुंतागुंतीपासून (complications) प्रतिबंध करण्याच्या मार्गात व सकस प्रतीचे जीवन जगण्याच्या मार्गात अडथळा आणतात. मधुमेहाबाबत रुग्णास ज्ञानपूर्ण करून त्याच्या डोक्यात सतत मधुमेह काबूत ठेवण्याचे फायदे भरवून देणे हा मधुमेहाच्या उपचारातील एक अविभाज्य भाग आहे– आणि हे प्रत्येक मधुमेहतज्ज्ञाचे कर्तव्य आहे. जोपर्यंत रुग्णास आपल्यापुढे मधुमेह काबूत ठेवण्याव्यतिरिक्त एकही पर्याय नाही ह्याचे आकलन होत नाही तोपर्यंत रुग्ण तन व मनाने तयार होऊन मधुमेहाचे उपचार घेत नाही आणि डॉक्टरांचा सल्ला पूर्णतया मानीत नाही. त्यामुळे तो मधुमेहावर सतत काबू ठेवण्यात अपयशी ठरतो आणि त्याला मधुमेहजन्य गुंतागुंती निर्माण होतात. यातून त्याच्या जीवनाचा कस कमी होतो व जीवनाला धोका निर्माण होतो. माझे प्रांजळ मत असे आहे की, बरेचसे रुग्ण 'मधुमेहनिरक्षर' असणे हा मधुमेहतज्ज्ञाच्या कर्तृत्वावरील डाग आहे.

'मधुमेह आणि सुखी, समृद्ध जीवन' हे पुस्तक म्हणजे मधुमेही व्यक्ती व त्यांचे आप्तेष्ट ह्यांना मधुमेहाबद्दलचे योग्य ते ज्ञान पुरवण्याच्या दृष्टिकोनातून केलेला एक मन:पूर्वक प्रयत्न आहे. **परिचारिका, वैद्यकीय तंत्रज्ञ आणि फॅमिली डॉक्टर्स यांना सुद्धा ह्या पुस्तकातून उपयुक्त माहिती मिळेल.**

ज्यांनी माझा सल्ला शांतपणे ऐकून घेतला व पर्यायाने रुग्णांना ज्ञान

देण्याचे माझे ज्ञान-कौशल्य सातत्याने सुधारण्यास मला मदत केली अशा हजारो मधुमेही रुग्णांचा मी ऋणी आहे आणि हे पुस्तक मी त्यांना अर्पण करीत आहे.

माझे गुरू आणि देशातील एक ज्येष्ठ मधुमेह-तज्ज्ञ कै. डॉ. नी. ग. तळवलकर ह्यांनी 'शारदेय' ह्या नावाने मधुमेहावरील सुबोध भाषेत लिहिलेल्या कविता ह्या पुस्तकात प्रसिद्ध करण्यास परवानगी दिली, त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे. वाचकांना त्या निश्चितच उपयुक्त वाटतील अशी अपेक्षा आहे.

डॉ. विजय गं. काणे ह्यांनी माझ्या मूळ इंग्रजी पुस्तकाचे मराठीत प्राथमिक स्वरूपाचे भाषांतर करून मला मोलाचे साह्य केले. माझी पत्नी डॉ. सौ. वंदना आणि मुलगी चि. शिल्पा ह्यांनी वेळोवेळी पडेल ते काम करून मला मोलाची मदत केली व मला नैतिक पाठबळ दिले. ह्या सर्वांचा मी ऋणी आहे.

प्रदीप गो. तळवलकर

तळवलकर क्लिनिक
सरस्वती महाल,
गोखले रोड-रानडे रोड नाका,
दादर पश्चिम, मुंबई ४०० ०२८
✆ २४३६२२७४

मधुमेह
आणि
सुखी, समृद्ध जीवन

मधुमेहाचा प्रादुर्भाव आजकाल समाजाच्या सर्व थरांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळतो. एकेकाळी तापदायक व्याधी वाटणाऱ्या मधुमेहाचा मुकाबला वास्तविक सर्वांनाच सहजपणे, अगदी हसतखेळत करता येईल. परंतु त्यासाठी हवी मधुमेहाविषयी परिपूर्ण माहिती.

मुंबइचे आंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे मधुमेह-तज्ज्ञ डॉ. प्रदीप तळवलकर यांनी या पुस्तकात आवश्यक अशी माहिती पध्दतशीरपणे देऊन योग्य मार्गदर्शन केले आहे. मधुमेहावर काबू मिळविण्यासाठी हे पुस्तक जणू गुरुकिल्लीच आहे.

अत्याधुनिक संशोधन व प्रयोग यांवर आधारित अद्ययावत माहितीचा साठा, पुस्तकाची सोपी रचना, सुलभ भाषा यांमुळे हे पुस्तक मधुमेह्यांनाच नव्हे, तर त्यांच्या 'फॅमिलीला' आणि 'फॅमिली डॉक्टरांनाही' एक वरदानच वाटेल.

रोहन प्रकाशन