मधुमेह आणि मुत्रपींडाचे विकार

डॉ. प्रदिप तळवलकर

मधुमेह तज्ञ

मुंबई

मधुमेह जन्य सुक्ष्म रक्तवाहिन्याच्या व्याधी

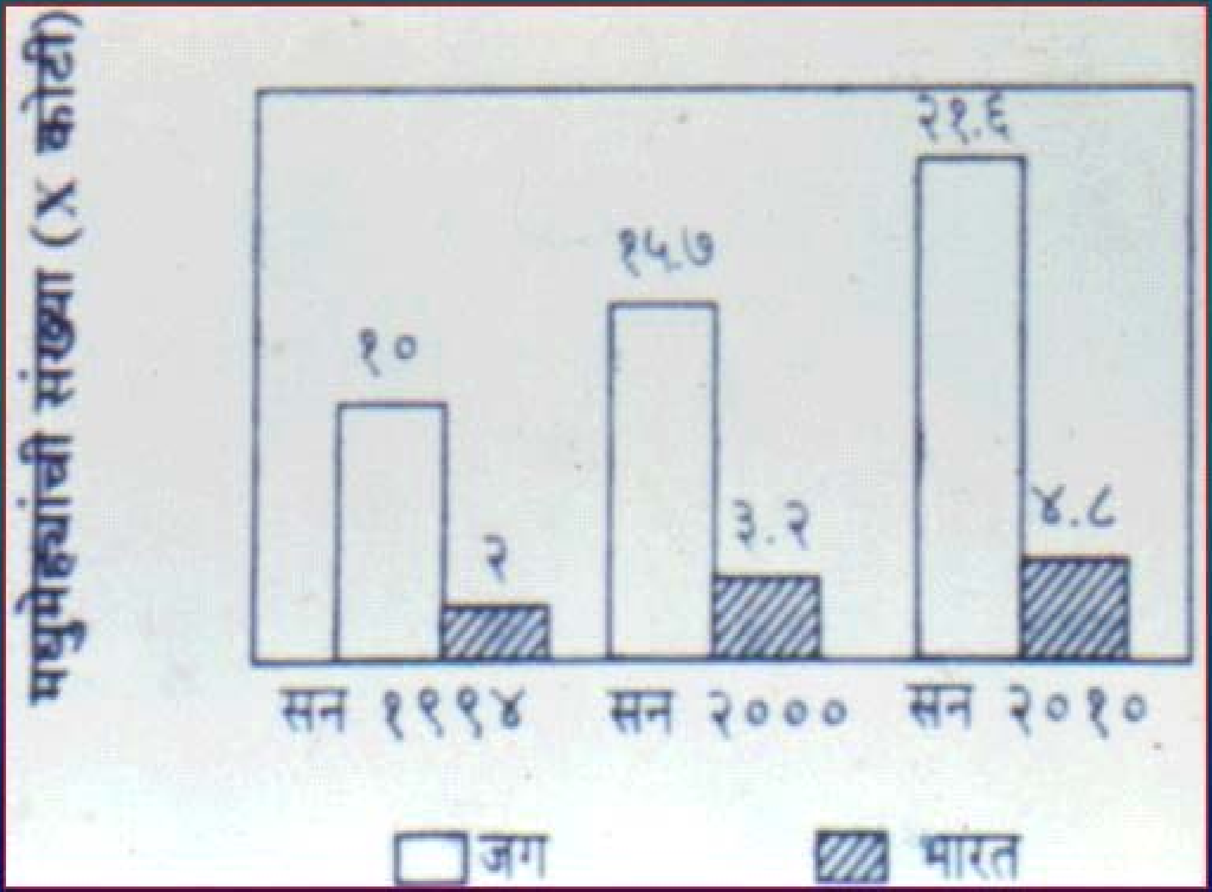
मुत्रपिंड विकार

नेत्रपटल विकार

मज्जातंतू विकार

मधुमेहाची शिरगणती

काल, आज आणि उद्या



मधुमेही व्यक्तित मुत्रपिंडाचा विकार होण्याचा संभव सामान्य व्यक्तिपेक्षा १७ पट असतो.

•मूत्रपिंडाच्या संपूर्ण बिघाडाच्या कारणात मधुमेहाचा १ ला नंबर लागतो.

मुत्रपिंड विकार - लक्षणे

- सुरवातीस बराच काळ काहीही लक्षणे नसतात.
- पायाला सुज येणे.
- रक्त दाब वाढणे
- अशक्त पणा
- भूक मंदावणे
- उलट्या होणे
- दम लागणे

शेवटच्या पायरीवर पोहचलेल्या मुत्रपिंड विकाराचे उपचार

उपचार	खर्च
आठवड्यातून तीन वेळा डायालेसीस	महिन्याला रु. १५०००/- च्यावर

मुत्रपिंड आरोपण रु. २,००,०००/- च्या वर

Kidney Transplantation

प्रतिबंधक उपाय

- सतत रक्तातील साखरेवर उत्तम काबू ठेवणे
- उपाशी पोटी < ११० मि. ग्रॅम
- भरपोटी < १५० मि. ग्रॅम
- HbA1C < ७ %
- सतत रक्तदाबावर उत्तम काबू ठेवणे
- १३० /८० किंवा त्याहून कमी
- रॅमीप्रील किंवा लोसारटान गोळया देणे
- दरवर्षी किमान १ वेळा रक्तातील क्रिअेटीनीनची पातळी तपासणी
- दरवर्षी किमान १ वेळा लघवीतील मायक्रो अॅलब्युमीनची पातळी तपासणे.

मधुमेह जन्य पायाच्या व्याधी

डॉ. प्रदिप तळवलकर

मधुमेह तज्ञ

मुंबई

मधुमेह आणि पायाचे विकार

१० % व्यक्तिना आयुष्यात किमान एक वेळा पायांवर व्रण येतो.

२० % व्यक्तिंत पायाचा विकार हे हॉस्पिटल भरतीचे मुख्य कारण असते.

पायाला व्रण झालेल्या व्याक्तिं पैकी > ५०% व्यक्ति मधुमेही असतात.

पावलांचा / पायाचा सडलेला भाग कापण्याची शस्त्रक्रिया मधुमेही व्यक्तित १५ पटीने जास्त वेळा करावी लागते.

पायाच्या विकाराची कारणे

- **मधुमेह जन्य मज्जातंतूची खराबी**
- पायाची संवेदनशिलता कमी होणे
- पाय कोरडे पडणे
- **पायातील जखमांवाटे आणि भेगांवाटे**
- **सुक्ष्मजंतूचा शिरकाव**
- रक्तातील आणि पर्यायाने पायातील
- साखरेवर काबू नसल्यास जंतूंची वेगाने वाढ होते.
- **पायातील मोठ्या व्यासाच्या रक्तवाहिन्या खराब होतात.**
- पायाचा शुध्द रक्त पुरवठा कमी होतो.

लक्षणे

- पायाला सुज आणि लाली येणे
- पायात पू होणे
- पू झालेल्या भागावरील चामडी फूटून तेथे व्रण होणे
- पाय दुखणे
- पायावर फोड येणे
- ताप येणे

प्रतिबंधक उपाय

- सतत मधुमेह काबूत ठेवावा.
- सतत रक्तदाब काबूत ठेवावा.
- सतत रक्तातील चरब्यांची पातळी काबूत ठेवावी.
- तंबाकू सेवन टाळावे.
- प्राथमिक लक्षणे दिसताच, लगेत तज्ञ डॉक्टरांचे योग्य इलाज सुरु करावे.
- पायाची योग्य निगा राखावी.

पायाची निगा

१) पाय दिवसातून दोनदा सौम्य साबणाने आणि कोमट पाण्याने (गरम नव्हे) धुवावे.

२) एखादया नरम अशा फडक्याने - विशेषतः दोन बोटां मधल्या बेचक्यांतुन- ते कोरडे करावे.

३) कातडी कोरडी राहत असल्यास अगदी सौम्य वंगण - खोबरेलतेल, व्हॅसलिन अथवा कोल्डक्रिम - रोज झोपण्यापूर्वी लावावे.

४) पायांची नखे नीट कापलेली असावी.
ती नेहमी सरळ कापावी. कातडी नजीक कापू नयेत.

५) रोज पायांची पाहणी करावी. एखादी जखम, फोड किंवा गळु आढळल्यास डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

६) अनवाणी चालू नये (घरी सुध्दा).

७) पायांची संवेदना कमी झाल्याची शक्यता असल्याने अती गरम पाण्याने शेकू नये.

८) पायांच्या बोटांचे संरक्षण रुंद, मऊ अशा कॅनव्हॉसच्या अथवा चामड्याच्या बुटांनी करावे.

९) नवीन बुट हळूहळू वापरावे. सुरवातीला रोज थोडा वेळ वापरुन त्यांची सवय करावी.

१०) सुती मोजे वापरावे. अती घट्ट इलॅस्टिक असलेले मोजे वापरु नयेत. त्यामुळे पायाच्या रक्ताभिसरणावर परिणाम होईल.

११) रोज बुटांची तपासणी करावी (खिळा, नख, खडा इत्यादी)

१२) पायाला झालेली भोवरी अथवा जाड कातडी स्वतः कापू नये. डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

१३) तीव्र रासायनिक पदार्थ पायांना लावू नयेत.

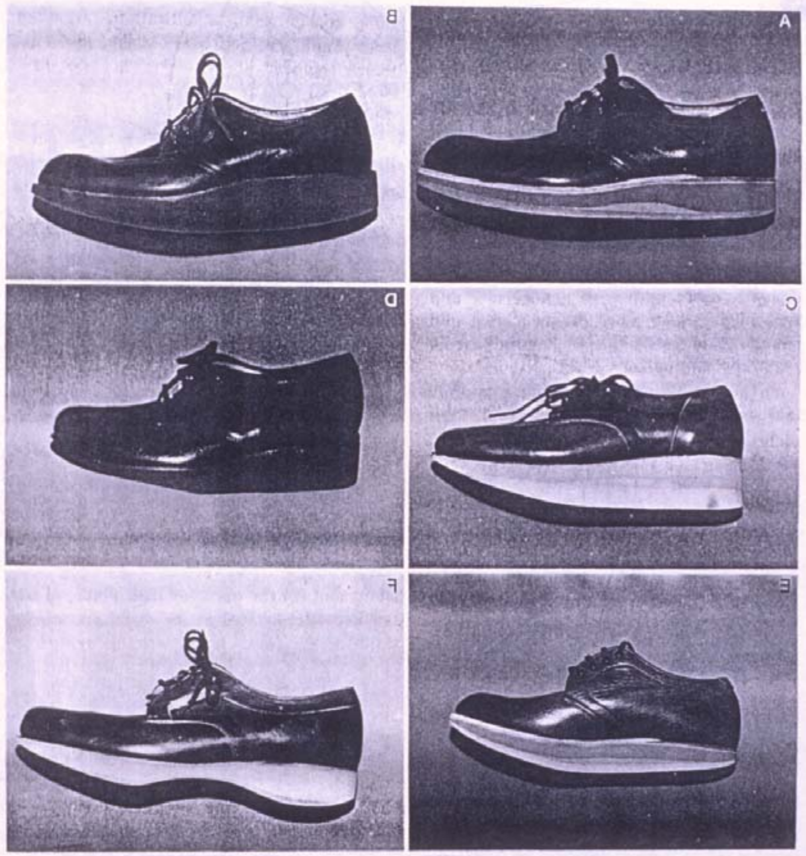
१४) तंबाखू सेवन टाळावे.

१५) नियमित व्यायामाने रक्ताभिसरण वाढते, म्हणून पायाचे व्यायाम नियमितपणे करावे.

2003 6 13

2003 6 13

1 14:36


A
B
C
D
E
F

ELEMENTS
ale werden produziert
olien (Extrafoam®) oder
-Air Cork®)
rden
VA materiaal
rmo-kurk (It-Air
t fabriquées dans
xtrafoam®) ou

जी मधुमेही व्यक्ती मधुमेहा संबंधी
जास्तीत जास्त ज्ञानसंपादील,
ती जास्तीत जास्त जगेल.

डॉ. जॉसलीन १९३२ आद्य
मधुमेह तज्ञ - अमेरिका

मधुमेहास मुठीत ठेवा

त्याच्या मुठीत जाऊ नका

धन्यवाद !