कर्णदाह आणि शस्त्रक्रियाविरहित होमिओपॅथिक उपचार

होमिओपॅथी चिकित्सा व उपचार — डॉ. अमरसिंह निकम

कान हे महत्त्वाचे ज्ञानेंद्रिय आहे. ज्यामुळे व्यक्तीची समाजात इतरांबरोबर देवाणघेवाण होत राहाते. त्याचबरोबर कानामुळे शरीराचा समतोल राखला जातो. कानाचे तीन भाग शरीरशास्त्रात केलेले आहेत. बाह्यस्थ, मध्य आणि अंतस्थ कर्ण. मध्यस्थ कर्ण हा पडद्याच्या मागच्या बाजूला सुरू होतो आणि कानाच्या मागच्या हाडापर्यंत असतो. कान दुखणे आणि वाहणे या तक्रारी मध्यस्थ कर्णदाहामुळे उद्‌भवतात. तीन वर्षांखालील ८० टक्क्यांहून अधिक मुलांमध्ये एकदा तरी असा कर्णोपदाह निर्माण होतो. त्याचबरोबर तो मोठ्यांमध्ये कधीही उद्‌भवू शकतो.

मध्यकर्णदाह उद्‌भवण्याचे कारण म्हणजे ग्रसिकाकर्णनलिकेच्या कार्यातील अक्षमता हे आहे. ही नलिका मध्यस्थ कानाला घशाशी जोडण्याचे काम करते. या नलिकेद्वारे मध्यस्थ कर्णातील स्रावाचा निचरा केला जातो. जेव्हा सर्दीमुळे या नलिकेला दाह निर्माण होऊन ती ब्लॅंक होते तेव्हा हा स्राव कानाच्या पडद्यामागे साठून राहतो आणि त्यामुळे जिवाणूंची वाढ होऊ लागते व कान दुखू लागतो.

प्रकार :

अल्पकालीन कर्णदाह : यामध्ये मध्यस्थ कानाला अचानक जंतुसंसर्ग होऊन तो सुजतो आणि लाल होतो. द्रवपदार्थ आणि लेष्म कानात साठून राहिल्यामुळे प्रचंड प्रमाणात कान दुखतो, त्याचबरोबर ताप येतो आणि ऐकू कमी येते.

निस्सरणयुक्त मध्यकर्णदाह : पहिल्यांदा झालेल्या जंतुसंसर्गानंतर द्रवपदार्थ आणि लेष्म कानात साठून राहते. या प्रकारात कान दुखत नाही, परंतु कानगळती चालूच राहते. मुलांना कानामध्ये गच्चपणा जाणवतो आणि ऐकायला कमी येते.

निस्सरणयुक्त जुनाट मध्यकर्णदाह : द्रवपदार्थ दीर्घकाळ आणि सतत कानात साठतच राहतो आणि पुन्हा पुन्हा कान वाहतच राहतो. यामुळे कायमचा बहिरेपणा येऊ शकतो. याची लागण कानाच्या मागच्या हाडापर्यंत होऊन हे हाड सडते आणि पूयुक्त होते. यालाच कोलेस्टिॲटोमा म्हणतात. जो टाइमबॉम्बसारखा सतत आतल्या आत कुजत राहतो आणि अचानक फुटून मस्तिष्कदाह निर्माण करू शकतो. ज्यामुळे मेंदूमध्ये गळवे होऊन अत्यवस्थ आजार उद्‌भवतो. त्यामुळे हे सडलेले हाड शस्त्रक्रिया करून काढण्याचा सल्ला दिला जातो.

लक्षणे : १. अचानक प्रचंड प्रमाणात कान दुखणे. २. चिडचिडपणा होणे, झोप न लागणे. ३. कानात ओढल्यासारखे वाटणे. ४. कानातून पू, रक्त वाहणे. ५. शरीराचा समतोल ढासळणे. ६. चक्कर येणे. ७. ऐकण्याची क्षमता कमी होणे. ८. थंडीताप येणे.

कारणे : १. सर्दीपडसे, टॉन्सिल्सचा, ॲडेनॉइडचा, सायनसचा दाह यानंतर असा कर्णपदाह निर्माण होतो. २. लहान बाळामध्ये दूध पाजण्यासाठी बॉटलचा वापर करणे. ३. लहान मुलांनी कानात अडकणाऱ्या वस्तू टाकल्यामुळे कानाच्या पडद्याला इजा होऊन असा दाह उद्‌भवू शकतो. ४. डोक्याला लागलेला मार किंवा हवामानाच्या दाबातील फरक, विमानाने प्रवास करताना किंवा ड्रायव्हिंग करताना असा दाह उद्‌भवतो. ५. गोवर, कांजण्या, टायफॉइड या आजारांनंतरही असा दाह उद्‌भवू शकतो. ६. प्रतिकारशक्तीची कमतरता, अस्वच्छता, दारिद्र्य, असंतुलित आहार हे घटकही या आजाराला कारणीभूत ठरतात.

प्रादुर्भाव : १. कानाच्या मागच्या हाडात गळवे होणे. २. मस्तिष्कात गळवे होणे. ३. मस्तिष्कआवरणदाह निर्माण होऊन आकडी येणे. ४. अंतस्थ कानाला दाह निर्माण होऊन चक्कर येणे, तोल जाणे. अशाप्रकारे अतिगंभीर स्वरूपाची लक्षणे व आजार उद्‌भवू शकतात. मध्यकर्ण आणि अंतःस्थकर्ण यांच्या अत्यंत जवळच मेंदू हा महत्त्वाचा अवयव असल्याने कानाच्या आजाराच्या लक्षणाकडे दुर्लक्ष करणे घातक ठरू शकते. ५. कायमचा बहिरेपणा येणे. ६. संभाषणात त्रुटी जाणवते.

केस :

ही एका १० वर्षांच्या मुलाची केस आहे. ज्याच्या डाव्या कानातून २ वर्षांपासून सतत पू वाहत होता. डॉक्टरांनी कानाची तपासणी करून कानाचे मागचे हाड सडल्याचे कोलेस्टिॲटोमा सांगितले होते आणि यावर फक्त शस्त्रक्रिया हा एकच उपाय असल्याचे सांगितले. सततच्या कानगळतीमुळे त्याच्या ऐकण्यावरही परिणाम झाला होता. सततचा प्रतिजैविकांचा वापर करूनही त्याच्या तक्रारींमध्ये काहीच सुधारणा होत नसल्यामुळे तो माझ्याकडे कन्सल्टिंगसाठी आला.

तक्रारी : १. सतत डाव्या कानातून पू येणे. दोन वर्षांपासून डाव्या कानातून पिवळसर, हिरवट घट्ट पू येणे. अधूनमधून कानातून रक्त येणे. सकाळी उठल्यानंतर, डोक्यावरून अंघोळ केल्यानंतर, गार वाऱ्यामुळे, थंड पदार्थ खाण्यात आल्यावर लगेच कान गळणे, कानदुखीबरोबरच डोक्याच्या मागच्या बाजूला वेदना होणे.

२. जुनाट सर्दीपडशाचा त्रास लहानपणापासून - नाकातून सतत पाणी येणे, छातीत घरघर होऊन संध्याकाळच्या वेळी ताप येणे. थंड वाऱ्यात गेल्यावर, डोक्यावरून अंघोळ केल्यानंतर, थंड पदार्थांच्या सेवनानंतर लगेच कफ होणे.

३. जुनाट बद्धकोष्ठतेचा त्रास - दोन-तीन दिवसांनी संडासला होणे.

विशेष माहिती : १. खाण्यात आंबट पदार्थांची, पेप्सीकोला, आइस्क्रीमची आवड, गोडाची नावड. २. तहान खूप कमी लागणे. ३. नाकावर जास्त करून घाम येणे. ४. उष्ण प्रकृती. ५. मोकळ्या वाऱ्यात बरे वाटणे.

स्वभाव : त्याचा स्वभाव कसा आहे?

तो तीन भावांमध्ये सगळ्यात लहान आहे. त्यामुळे जास्त लाडका आहे. स्वभावाने हट्टी, पण समजून सांगितल्यावर तो शांत बसतो. शाळेत अभ्यास करीत नाही. तसा तो भित्रा आहे. त्याला भुतांची, किड्यांची भीती वाटते. कानात दुखू लागल्यावर तो जास्त चिडचिड करतो आणि सतत काही ना काही मागत राहतो. पण कशानेच त्याचे समाधान होत नाही.

संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व : १. डाव्या कानाच्या तक्रारी. २. कानातून पिवळट, हिरवट घट्ट द्रवपदार्थ बाहेर पडणे. ३. संध्याकाळच्या वेळी ताप येणे. ४. खाण्यात थंड पदार्थांची आवड, तेलकट पदार्थांची नावड. ५. डावा कान सुजलेला आणि कानाला ठणका बसणे. ६. ऐकायला कमी येणे. ७. जुनाट बद्धकोष्ठतेचा त्रास ८. धरसोड स्वभाव ९. भुतांची भीती वाटणे. १०. डोक्याच्या मागच्या भागात वेदना होणे. ११. मोकळ्या वाऱ्यात बरे वाटणे. १२. उष्ण प्रकृती.

प्रतिसाद : वरील लक्षणांवरून मी त्याला होमिओपॅथिक औषध चालू केले. त्याचे कान दुखणे दुसऱ्याच दिवशी बंद झाले. ताप येणे बंद झाले. सततच्या कान वाहण्यामुळे त्याला ऐकायला येणे कमी झाले होते, ते सुधारले. जवळजवळ एका महिन्यात त्याचा डावा कान कोरडा पडला. त्यानंतरही सर्दी झाली तरीही त्याचा कान वाहत नसे. अशाप्रकारे होमिओपॅथी औषधामुळे त्याची प्रतिकारक्षमता वाढून कानाची शस्त्रक्रिया टळली.

कानासारखा अतिशय नाजूक आणि गुंतागुंतीच्या अवयवांची शस्त्रक्रिया तत्काळ टाळण्याचे काम होमिओपॅथिक औषधे करतात आणि रुग्णाची गलितगात्र झालेली भयावह अवस्था दूर करतात. एकाच होमिओपॅथिक औषधामुळे वेदनाशामक, प्रतिजैविके, प्रतिदाहक, स्टिरॉइड्स या औषधांशिवाय आणि शस्त्रक्रियेशिवाय रोगमुक्त होऊ शकतो. त्याचबरोबर कित्येक शस्त्रक्रियाजन्य आजार रोखले जाऊ शकतात.

आदित्य होमिओपॅथिक हॉस्पिटल,
तपोवन मंदिर रोड, मोर मॉलच्या समोर,
पिंपरी गाव, पुणे -१७
फोन नंबर - ०२०-२७४१२१९७/२७४१२५४९

संक्षिप्त

दिवाळीनिमित्त विनाशुल्क आरोग्याचा जागर

। पुणे : प्रतिनिधी

दिवाळी सणाचे औचित्य साधून संस्कार ग्रुप प्रणीत संस्कार आयुर्वेद अंतर्गत येत्या १२ नोव्हेंबर रोजी दिवाळी पाडव्याला पहाटे पाच ते आठ या वेळेत विनाशुल्क आरोग्य शिबिराचे आयोजन करण्यात आले आहे. हे शिबिर शनिवारवाडा पटांगणात होणार आहे. प्रामुख्याने यामध्ये रक्तातील शर्करेची तपासणी करण्यात येणार आहे.

विज्ञानदृष्टीचा अभाव : अवचट

। पुणे : प्रतिनिधी

विज्ञानाचा आपल्या जीवनावर मोठा परिणाम झाला असून, त्याने आपले जीवन बदलले आहे. मात्र, विज्ञानाची दृष्टी आपल्याकडे अजूनही नाही, अशी खंत ज्येष्ठ लेखक डॉ. अनिल अवचट यांनी शनिवारी व्यक्त केली.

अच्युत गोडबोले व दीपा देशमुख यांच्या जग बदलणारे बारा जीनियस या पुस्तक संचाचे प्रकाशन ज्येष्ठ शास्त्रज्ञ व विचारवंत दत्तप्रसाद दाभोळकर यांच्या हस्ते झाले. यावेळी मनोविकास प्रकाशनचे अरविंद पाटकर उपस्थित होते. आपण विज्ञानाचा आपल्या सोयीनुसार वापर करतो, पण विज्ञानाची दृष्टी अंगीकारत नाही. अद्यापही वैज्ञानिक दृष्टिकोन आपल्यात मुरलेला नाही. या विज्ञानाच्या युगात अजूनही जुन्या गोष्टींना चिकटून बसलो आहोत. विज्ञानाच्या रूपाने सर्व प्रश्न सोडविण्याची एक चांगली संधी आहे. विज्ञान माणसाला नम्र व्हायला शिकवते. सर्वांनीच विज्ञानाची दृष्टी अंगीकारली पाहिजे, अशी अपेक्षा डॉ. अवचट यांनी व्यक्त केली.

जहांगीर रुग्णालयातर्फे 'रन फॉर डायबिटीज'

मधुमेहाच्या जनजागृतीसाठी पुणेकर धावले

। पुणे : प्रतिनिधी

'भारतामध्ये सध्या साडेसहा कोटी लोकांना मधुमेहाने ग्रासले आहे. लवकरच हा आकडा दहा कोटी पार करण्याच्या मार्गावर आहे. त्यामुळे याबाबत जनजागृती करण्यासाठी 'रन फॉर डायबिटीज' उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले आहे, असे प्रतिपादन डॉ. बोबडे यांनी केले. दिवाळीच्या सणानिमित्त जीवनशैलीशी निगडित आजारांचा अंधकार दूर करून शेकडो पुणेकर रविवारी सकाळी रन फॉर डायबिटीज या जनजागृती उपक्रमानिमित्त एकत्र आले. साइलेंट किलर म्हणून ओळखल्या जाणाऱ्या मधुमेहाबद्दल सामान्य लोकांमध्ये जागृती घडवून आणण्यासाठी या उपक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते.

जहांगीर रुग्णालय आणि हीराबाई कोवासजी जहांगीर मेडिकल रिसर्च इन्स्टिट्यूट यांच्या संयुक्त विद्यमाने हा उपक्रम आयोजित करण्यात आला होता. शाळकरी मुले, ज्येष्ठ नागरिक, पुणे पोलीस वाहतूक शाखेचे कर्मचारी आदींनी यामध्ये उत्साहाने भाग घेतला. यावेळी जहांगीर रुग्णालयाचे अध्यक्ष सर कोवासजी जहांगीर, त्यांच्या पत्नी व रुग्णालयाच्या विश्वस्त जास्मिन जहांगीर, रुग्णालयाच्या मुख्य अधिकारी व वैद्यकीय संचालिका डॉ. मनीषा बोबडे, रिसर्चच्या संचालिका डॉ. उमा दिवटे, सहाय्यक संचालिका डॉ. अनुराधा खाडिलकर, वाहतूक पो. उपायुक्त सारंग आवाड आदी उपस्थित होते. जहांगीर रुग्णालय, वाडिया कॉलेज सर्कल, नविन बंड गार्डन पूल, येरवडा पूल, कनॉट प्लेस, वाडिया कॉलेज सर्कल व जहांगीर रुग्णालय या मार्गावरून उपक्रमांतर्गत पुणेकर धावले.

सर जहांगीर म्हणाले, आपल्या देशात मधुमेह मोठ्या प्रमाणात वाढतोय हे आपल्याला माहिती आहे. पण त्याहीपेक्षा दुर्दैवी बाब म्हणजे तो आता लहान मुलांमध्ये वेगाने पसरत आहे. मधुमेहामुळे होणारे नुकसान टाळण्यासाठी त्याचे निदान लवकर होणे गरजेचे आहे. आनंद मिळवून देणाऱ्या छोट्या छोट्या गोष्टींपासून लहान मुलांना वंचित राहावे लागत आहे. त्यांना या गोष्टींचा आनंद मिळवून देण्यासाठी आम्ही प्रयत्नशील आहोत व रन फॉर डायबिटीज हा उपक्रम त्याचाच एक भाग आहे.

जनजागृतीपर शुभेछापत्रकांचे प्रकाशन

। पुणे : दिवाळीनिमित जनहितम संघटनेच्यावतीने नागरिकांसाठी कायद्याच्या जनजागृतीसाठी तसेच पोलीस स्टेशनची माहिती असणारे जनजागृतीपर शुभेछापत्रकांचे प्रकाशन परिमंडल दोनचे पोलीस आयुक्त डॉ. सुधाकर पठारे यांच्या हस्ते करण्यात आले.

लष्कर पोलीस ठाण्यामध्ये परिमंडल दोनचे पोलीस आयुक्त कार्यालयात हा प्रकाशन सोहळा पार पडला. यावेळी जनहितम संघटनेचे संस्थापक अध्यक्ष रामविलास माहेश्वरी, लष्कर पोलीस ठाण्याचे वरिष्ठ पो. नि. बरकत मुजावर , वरिष्ठ पो. नि. सुनील पाटील, गुन्हे शाखा पो. नि. संतोष बर्गे, वरिष्ठ पो. नि. एम. बी. पाटील, सचिन ढवळे, सुरेखा माहेश्वरी, श्याम भुतडा, सुरज माहेश्वरी, राजेश चाहर, सचिन वाणी उपस्थित होते.

आरोग्यदायी व सुरक्षित दिवाळीसाठी खबरदारी आवश्यक

डॉ. अरुण सुराडकर यांचे प्रतिपादन

। पुणे : प्रतिनिधी

सर्व पुणेकरांचा दिवाळी उत्सव सुरक्षित व स्वास्थ्यपूर्ण पद्धतीने साजरा व्हावा यासाठी, मिठाई, तळलेले पदार्थ यांचे सेवन योग्य प्रमाणात करावे. वायू व ध्वनी प्रदूषण कमी व त्यापासून बचाव करण्यासाठी कमीतकमी फटाके वापरावेत, असे आवाहन डॉ. अरुण सुराडकर यांनी केले आहे.

सर्वसाधारणपणे दिवाळीदरम्यान फटाक्यांमुळे जळण्याच्या, भाजण्याच्या मोठ्या घटना घडत असतात. मात्र त्यासोबतच आरोग्यविषयक अनेक समस्यांचा धोकाही अधिक वाढतो. दरवर्षी दिवाळीत फुफ्फुसासंबंधित आजारांमध्ये वाढ होते. श्वसनाचे आजार असलेल्या रुग्णांना योग्य खबरदारी घ्यावी लागते. हवेतील प्रदूषण वाढल्यामुळे हृदय, फुफ्फुस व श्वसनाचे आजार असलेल्या रुग्णांना श्वास घेण्यास अडचणी येतात. तसेच वातावरणात रासायनिक कण व प्रदूषणकारी तत्व मिसळल्याने अनेक लोकांना त्वचेसंबंधी आजारही होतात.

'फटाक्यांमुळे निर्माण होणारे प्रदूषणकारी तत्व अनेक दिवस वातावरणात राहतात. त्यामुळे एलर्जिक ब्रोनकाइटिस, क्रोनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी रोग, ब्रोनकियल अस्थमा, साइनसाइटिस, एलर्जिक राइनिटिस, निमोनिया व सर्दी-खोकला यासारख्या समस्या वाढतात. फटाक्यातून निघणाऱ्या नायट्रोजन ऑक्साईडमुळे सर्वात जास्त प्रदूषण होऊन यामुळे त्वचा, डोळे व श्वसनाच्या समस्यांमध्ये वाढ होते. तसेच मिठाईचे अधिक सेवन मधुमेही रुग्णांसाठी धोकादायक असते. खूप तळलेल्या पदार्थांचे सेवन हृदयरोगी, उच्च रक्तदाब व स्थूलता असलेल्या रुग्णांसाठी हानीकारक असतात. अनेकदा मिठाईवर चांदी वर्कच्या नावावर ॲल्युमिनियम फ्वाईलचे वर्क केले जाते, ज्यामुळे गर्भवती महिला व गर्भ दोघांना नुकसान होते. या कालावधीत ॲलर्जी, अस्थमा अटॅक व जळण्याच्या घटना मोठ्या प्रमाणात घडतात, अशी माहिती कोलंबिया एशिया रुग्णालयाचे डॉ. अरुण सुराडकर यांनी दिली.

'आरोग्यदायी व सुरक्षित दिवाळी साजरी करण्यासाठी प्रत्येकाने योग्य खबरदारी घेणे आवश्यक आहे. अस्थमाच्या रुग्णांनी फटाक्यांच्या प्रदूषणापासून बचाव करण्यासाठी नाकावर मास्क लावावेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधे घ्यावीत. नवजात शिशुंना फटाक्यांच्या आवाजांपासून दूर ठेवावे. बचाव करण्यासाठी ईअर प्लगचा वापर करावा. अधिक तळलेल्या पदार्थांपेक्षा शुगर फ्री चॉकलेट्स, ज्यूस कॉम्बो, मेवे, मीठरहित बदाम किंवा फळे भेट द्यावीत. फटाके उडवताना योग्य कपडे घाला, शक्यतो सिंथेटीक कपडे घालू नका. तसेच यादरम्यान प्रत्येकाने आपल्याबरोबर प्रथमोपचार साहित्य जवळ ठेवणे गरजेचे आहे, असा सल्ला डॉ. अरुण सुराडकर यांनी दिला आहे.

आपलं व्यासपीठ

मिठाई खरेदी करताना काळजी घ्या

सध्या दिवाळीची धामधूम सुरु आहे. दिवाळीनिमित्त भेटवस्तू म्हणून मिठाई देण्याची पध्दत गेल्या अनेक वर्षांपासून रुढ आहे. मात्र मिठाई खरेदी करताना नागरिकांनी त्यामध्ये भेसळ आहे की नाही याबाबत खातरजमा करुनच ती खरेदी करावी अन्यथा आरोग्यास धोका निर्माण होऊ शकतो.

दिवाळीनिमित्त शहरात राज्यातून अनेक भागातून दुध व दुग्धजन्य पदार्थांची मोठ्या प्रमाणात आवक होते. यामध्ये यापुर्वी अनेक वेळा भेसळ असल्याचे स्पष्ट झाले आहे. दिवाळीच्या पार्श्वभूमीवर अन्न व औषध प्रशासन विभागाने हॉटेल्स व इतर ठिकाणी तपासणी सुरु केली असून दोषींवर कारवाई केली जात आहे. राज्यासह परराज्यातील नागरिक पुण्यात व्यवसाय व नोकरीनिमित्त स्थायीक झाले आहेत. ते दिवाळीच्या सणानिमित्त गावी जाताना मिठाई घेवून जातात मात्र त्याबाबत त्यांच्याकडून भेसळीबाबत विशेष चौकशी कधीही केली जात नाही त्यामुळे मिठाईतून विषबाधा होण्याच्या घटना घडल्या आहेत. त्यामुळे मिठाई खरेदी करताना नागरिकांनी काळजी घ्यावी.

- -दत्तात्रय पारेकर,
नारायणपेठ, पुणे

टीप : आपल्या परिसरातील समस्यांबाबत आपली मते १०० ते १५० शब्दांत आपल्या छायाचित्रासह व पत्त्यासह खालील पत्त्यावर पाठवावीत.

पत्ता : दैनिक 'पुण्य नगरी' बहिरट पाटील आर्केड, दुसरा मजला, बालगंधर्व चौक, शिवाजीनगर, पुणे - ५. Email : ambika.pune@gmail.com

चेंबरच्या लाडू-चिवडा उपक्रमास पालकमंत्र्यांची भेट

। पुणे : प्रतिनिधी

दी पूना मर्चंट्स चेंबरचा रास्त दरात लाडू-चिवडा विक्री उपक्रम सध्या सुरू आहे. या उपक्रमास अन्न व औषध व पालकमंत्री गिरीश बापट यांनी भेट देऊन कौतुक केले.

बापट यांनी मालाचा दर्जा व स्वच्छता याबाबतही पाहणी केली व समाधान व्यक्त केले. गेली २७ वर्षे सामाजिक बांधीलकीची जाण ठेवून दर्जा कायम ठेवण्यासाठी दी पूना मर्चंट्स चेंबरने घेतलेल्या अथक परिश्रमाचे त्यांनी कौतुक केले.

चेंबरमधील तूरडाळ विक्री केंद्रालाही बापट यांनी भेट दिली. १०० रुपये किलोने तूरडाळ मिळत असल्याने ग्राहकही खूश झाल्याचे पाहून बापट यांनी समाधान व्यक्त केले. याप्रसंगी माजी अध्यक्ष पोपटलाल ओस्तवाल, वालचंद संचेती, उपाध्यक्ष जवाहरलाल बोथरा, सचिव अशोक लोढा, नितीन ओस्तवाल, देवेंद्र आगरवाल, सहसचिव रायकुमार नहार आदी उपस्थित होते.

धूम्रपानाच्या कारणांपासून दूर राहा : डॉ. अजित कुलकर्णी

। पुणे : प्रतिनिधी

धूम्रपान सोडणे कठीण आहे, मात्र अशक्य नाही. धूम्रपान करण्याची इच्छा ज्या कारणांमुळे होते, त्यापासून दूर राहा. धूम्रपान न करणाऱ्या मित्र व कौटुंबिक सदस्यांसोबत वेळ घालवा. कौटुंबिक कार्यामध्ये सहभागी व्हा, त्यामुळे धूम्रपान करणाऱ्या कारणांपासून दूर राहता येईल, असे मार्गदर्शन चेस्ट स्पेशालिस्ट डॉ. अजित कुलकर्णी यांनी केले.

डॉ. कुलकर्णी म्हणाले, व्यक्ती धूम्रपान सोडण्याचा निर्धार करतात, मात्र इच्छा असतानादेखील माघार घेतात. धूम्रपान कायमचे सोडायचे असल्यास मनापासून इच्छा असायला हवी. धूम्रपान सोडण्याचे अनेक मार्ग असतात. ज्यामध्ये तत्काळ सोडणे किंवा सोडण्यापूर्वी हळूहळू कमी करणे. धूम्रपान सोडल्यानंतर पहिल्या काही आठवड्यात पुन्हा सिगारेट पिण्याची इच्छा होऊन अस्वस्थ वाटू लागते. हा काळ काही लोकांसाठी फार कठीण असतो. शरीरास सिगारेटद्वारे होणारा निकोटिनचा पुरवठा अचानक थांबल्यास अशी लक्षणे दिसू लागतात. क्रोध, चिंता, खिन्नता, वजन वाढणे, चिडचिड, तर काही व्यक्तींमध्ये भोवळ येणे, स्वप्न पडण्याचे प्रमाण वाढते. मात्र ही लक्षणे काही कालावधीसाठीच असतात. असेही डॉ. कुलकर्णी यांनी सांगितले.