रुग्ण मार्गदर्शिका

औषधे, शस्त्रक्रिया, आहार आणि काळजी

या भागात 67 मार्गदर्शिका

Bones & Joints Clinic

डॉ. मनोज यादव · MS Orthopaedics

नालासोपारा पश्चिम · विरार पूर्व

AESCORA

अनुक्रमणिका

प्रत्येक मार्गदर्शिका एका पानाची आहे. जी गरजेची असेल तीच छापा.

तुमची औषधे	
MED-01	हाडे मजबूत करणारी आठवड्याची गोळी
MED-02	मेथोट्रेक्सेट
MED-03	वेदना आणि सूजेच्या गोळ्या
MED-05	कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी
MED-06	लोहाच्या गोळ्या
MED-07	हाड आणि मणक्याच्या टीबीचे उपचार
MED-08	रक्त पातळ करण्याचे इंजेक्शन
MED-11	अँटिबायोटिकचा कोर्स
MED-12	मुलांची औषधे
MED-04	तीव्र वेदनाशामक औषधे
MED-09	गाउटचे दीर्घकालीन औषध
MED-10	स्टेरॉईडच्या गोळ्या
MED-13	वेदनांची मलमे, स्प्रे आणि जेल
MED-14	वेदनांची पट्टी (पॅच)
MED-15	नसेच्या दुखण्याच्या गोळ्या
MED-16	कॅल्सिटोनिन नाकाचा स्प्रे
MED-17	रोजचे हाड तयार करणारे इंजेक्शन
MED-18	सहा महिन्यांचे हाडाचे इंजेक्शन
MED-19	घरात औषधांची सुरक्षा
इंजेक्शन आणि शस्त्रक्रिया	
SURG-01	सांध्यातील इंजेक्शननंतर
SURG-02	लहान शस्त्रक्रियेपूर्वी
SURG-03	लहान शस्त्रक्रियेनंतर
SURG-04	मोठ्या शस्त्रक्रियेची तयारी
SURG-05	मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर
SURG-06	जखम आणि व्रणाची काळजी
SURG-07	रक्ताच्या गाठीपासून बचाव
तपासण्या आणि नमुने	
TEST-01	रक्ततपासणीची तयारी
TEST-02	थुंकीचा नमुना कसा द्यावा
TEST-03	लघवीचा नमुना कसा द्यावा
TEST-04	एक्स-रे, सीटी आणि एमआरआय
TEST-05	हाडांची घनता तपासणी (DEXA)
[illegible] आणि आधार	

AID-01	प्लास्टरची काळजी
AID-02	ब्रेस, स्प्लिंट आणि स्लिंग
AID-03	पायावर किती वजन द्यायचे
AID-04	वॉकरचा वापर
AID-05	कुबड्यांचा वापर
AID-06	काठीचा वापर
घरगुती उपचार	
CARE-01	बर्फ की गरम शेक — कधी कोणता
CARE-02	सूज कमी करणे
CARE-03	व्यायाम सुरक्षितपणे सुरू करणे
CARE-04	घरात पडण्यापासून बचाव
आहार आणि पोषण	
DIET-01	रोजचा आरोग्यदायी आहार
DIET-02	प्रथिने आणि प्रोटीन पावडर
DIET-03	हाडे आणि जखम भरण्यासाठी आहार
DIET-04	मधुमेहात आहार
DIET-05	गाउटमध्ये आहार
DIET-06	सांधेदुखीत आहार
DIET-07	पोटाच्या तक्रारीत (IBS) आहार
DIET-08	सांध्यांसाठी वजन कमी करणे
शरीरस्थिती आणि दैनंदिन जीवन	
POST-01	झोपण्याची स्थिती आणि उशी
POST-02	कामाची स्थिती — डेस्क, संगणक आणि मोबाईल
POST-03	वजन उचलण्याची आणि वाहून नेण्याची योग्य पद्धत
POST-04	गाडी चालवणे — स्थिती आणि पुन्हा कधी सुरू करावे
POST-05	उकिडवे बसणे, जमिनीवर बसणे आणि भारतीय शौचालय
विशेष काळजी	
SPEC-01	मधुमेहात पायांची रोजची काळजी
SPEC-02	मधुमेही पायांसाठी बूट
SPEC-03	अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णाची काळजी
SPEC-04	घरात ज्येष्ठ नागरिकाची काळजी
SPEC-05	ऑस्टिओपोरोसिससह जगणे
सामान्य त्रास	
COND-08	तातडीने कधी यायचे
COND-01	गुडघ्याची झीज — स्वतः काय करावे
COND-02	पाठदुखी आणि सायटिका
COND-03	मानदुखी

COND-04	गोठलेला खांदा (फ्रोझन शोल्डर)
COND-05	टाचदुखी
COND-06	टेनिस एल्बो
COND-07	कार्पल टनल सिंड्रोम

हाडे मजबूत करणारी आठवड्याची गोळी

Alendronate · Risedronate (ऑस्टिओपोरोसिससाठी)

तुमचे औषध: .... **कोणत्या दिवशी:** ....

तुमचा दिवस गोल करा: सोम मंगळ बुध गुरु शुक्र शनि रवि

गोळी घेण्याची योग्य पद्धत

ही गोळी शरीरात फार कमी शोषली जाते आणि अन्ननलिकेला त्रास देऊ शकते. त्यामुळे ती योग्य पद्धतीने घेणे तितकेच महत्त्वाचे आहे.

- **आठवड्यातून एकदा, नेहमी त्याच दिवशी** — सकाळी उठल्याबरोबर सर्वात आधी.
- **उपाशीपोटी.** त्याआधी चहा, दूध, नाश्ता किंवा दुसरे कोणतेही औषध नाही.
- **पूर्ण ग्लास साधे पाणी** घेऊन गोळी अखंड गिळा. चहा, दूध किंवा ज्यूससोबत नाही. गोळी चावू नका किंवा फोडू नका.
- **30 मिनिटे सरळ बसून किंवा उभे राहा.** झोपू नका, पुन्हा अंथरुणावर जाऊ नका.
- 30 मिनिटांनंतर नाश्ता आणि इतर औषधे घेऊ शकता.
- **कॅल्शियम आणि लोहाच्या गोळ्या किमान 2 तासांनंतर घ्या** — त्या या औषधाला काम करू देत नाहीत.

एखादी मात्रा विसरल्यास

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उपाशीपोटी घ्या, आणि पुढच्या आठवड्यापासून तुमच्या ठरलेल्या दिवशी परत या. एकाच दिवशी दोन गोळ्या कधीही घेऊ नका.

दाताचे उपचार करण्यापूर्वी

तुमच्या दंतवैद्यांना सांगा की तुम्ही हे औषध घेत आहात. दात काढायचा असल्यास आधी आम्हाला सांगा.

या गोष्टींसाठी लगेच संपर्क करा

- **मांडीत किंवा जांघेत नवीन दुखणे** — सौम्य असले तरीही. याकडे दुर्लक्ष करू नका.
- छातीत जळजळ किंवा दुखणे, किंवा गिळताना त्रास.
- जबड्यात दुखणे, सूज किंवा बधिरपणा, किंवा दात काढलेली जागा न भरणे.

किती काळ घ्यायची? हे अनेक वर्षे चालणारे औषध आहे. ते शांतपणे काम करते — तुम्हाला काहीच जाणवणार नाही. **बरे वाटते म्हणून स्वतःच बंद करू नका.** थांबवण्याची वेळ आम्ही सांगू.

मेथोट्रेक्सेट (Methotrexate)

संधिवात आणि सांध्यांच्या सूजेच्या आजारासाठी

या पानावरील सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट

मेथोट्रेक्सेट आठवड्यातून फक्त एकदाच घ्यायची आहे — रोज नाही.

चुकून रोज घेतल्यास गंभीर आजार होऊ शकतो आणि जीवालाही धोका होऊ शकतो. एका आठवड्यात एकापेक्षा जास्त दिवस ही गोळी घेतली असल्यास, **लगेच थांबवा आणि आमच्याशी किंवा रुग्णालयाशी संपर्क करा.**

तुमची मात्रा: .... **mg, आठवड्यातून एकदा**

तुमचा दिवस गोल करा: सोम मंगळ बुध गुरु शुक्र शनि रवि

फॉलिक ॲसिड 5 mg — याच्या **दुसऱ्या दिवशी**, दर आठवड्याला, न चुकता.

कशी घ्यावी

- दर आठवड्याला तोच दिवस. लक्षात राहील असा दिवस निवडा — कॅलेंडरवर लिहा किंवा मोबाईलमध्ये अलार्म लावा.
- पोटाला त्रास होत असल्यास जेवणासोबत घ्या.
- **विसरलेल्या मात्रेची भरपाई कधीही करू नका.** विसरल्यास ती सोडून द्या आणि पुढची मात्रा ठरलेल्या दिवशीच घ्या.
- रक्ताच्या तपासण्या वेळेवर करून घ्या. त्यातून रक्त आणि यकृताची तपासणी होते.
- **दारू अजिबात घेऊ नका.**
- **प्रत्येक डॉक्टर, दंतवैद्य आणि औषध विक्रेत्याला सांगा** की तुम्ही मेथोट्रेक्सेट घेता — काही अँटिबायोटिक्स आणि वेदनाशामक गोळ्या यासोबत धोकादायक ठरतात.

गर्भधारणेचा विचार असल्यास

गर्भ राहण्याच्या बऱ्याच आधी हे औषध थांबवावे लागते — स्त्री आणि पुरुष दोघांसाठी. औषध घेत असताना गर्भनिरोधक वापरा, आणि मूल होण्याचा विचार करण्यापूर्वी आमच्याशी बोला.

गोळी थांबवा आणि त्याच दिवशी संपर्क करा, जर

तोंडात फोड किंवा तोंड दुखणे · ताप, घसा दुखणे, किंवा कोणताही संसर्ग · विनाकारण काळे-निळे डाग किंवा रक्तस्राव · नवीन दम लागणे किंवा कोरडा खोकला · डोळे पिवळे होणे, किंवा तीव्र उलट्या

वेदना आणि सूजेच्या गोळ्या

त्या सुरक्षितपणे कशा घ्याव्यात

तुमची गोळी: .... **दिवसातून** .... **वेळा,** .... **दिवस**

वेदनांच्या दोन गोळ्या एकत्र कधीही घेऊ नका

ही सर्वात सामान्य चूक आहे, आणि यामुळे पोटात रक्तस्राव आणि मूत्रपिंड (किडनी) निकामी होते. आम्ही दिलेल्या गोळीसोबत तुम्ही बाजारातून स्वतः वेदनाशामक गोळी घेतल्यास, नकळत दुप्पट मात्रा घेतली जाते.

ही सर्व एकाच प्रकारची औषधे आहेत — एका वेळी फक्त एकच:
Combiflam · Zerodol · Hifenac · Brufen · Voveran · Nise · Nucoxia · Ibugesic · Flexon · Dolokind

वेदनांचे मलम, स्प्रे आणि पट्टी (patch) हेही यातच मोजले जातात. अंगाला लावण्याचे जे काही वापरता ते आम्हाला सांगा.

पॅरासिटामोल वेगळे आहे — ते सोबत घेणे सुरक्षित आहे

पॅरासिटामोल (Dolo 650, Crocin, Calpol) वरील यादीत नाही. वेदना आटोक्यात येत नसतील, तर दुसरी सूजरोधक गोळी घेण्यापेक्षा पॅरासिटामोल जोडणे अधिक सुरक्षित आहे.
मोठ्यांसाठी: एका वेळी 1 ग्रॅम (500 mg च्या दोन गोळ्या) पर्यंत, 24 तासांत जास्तीत जास्त चार वेळा. यापेक्षा जास्त नाही. लक्षात ठेवा, सर्दी-तापाच्या अनेक औषधांत आधीच पॅरासिटामोल असते.

घेण्याची पद्धत

- **नेहमी जेवणानंतर**, पूर्ण ग्लास पाण्यासोबत.
- वर लिहिलेल्या दिवसांपुरतेच. ही रोज दीर्घकाळ घेण्याची औषधे नाहीत.
- औषध घेताना भरपूर पाणी प्या.

सुरू करण्यापूर्वी आम्हाला सांगा, जर तुम्हाला असेल

मूत्रपिंडाचा त्रास · पूर्वी पोटात अल्सर किंवा रक्तस्राव · दमा · हृदयाची कमजोरी किंवा उच्च रक्तदाब · गर्भारपण · किंवा तुम्ही रक्त पातळ करण्याची, रक्तदाबाची किंवा लघवीची औषधे घेत असाल

गोळी थांबवा आणि संपर्क करा, जर

काळी किंवा डांबरासारखी शौच · रक्ताची उलटी किंवा कॉफीच्या रंगाची उलटी · तीव्र पोटदुखी · पाय किंवा चेहऱ्यावर सूज · लघवी खूप कमी होणे · दम लागणे · अंगावर पुरळ

कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी

हाडांच्या उपचाराचा पाया

कॅल्शियमची गोळी: .... **रोज** .... **गोळी**
व्हिटॅमिन डी सॅशे (60,000 IU): आठवड्यातून एकदा, ... आठवडे, नंतर **महिन्यातून एकदा**.

घेण्याची पद्धत

- **कॅल्शियम जेवणासोबत किंवा लगेच नंतर घ्या.** ते पचण्यासाठी पोटातील आम्लाची गरज असते.
- दिवसातून दोन गोळ्या असतील तर **वेगवेगळ्या वेळी घ्या — एक सकाळी, एक रात्री.** शरीर एका वेळी साधारण एका गोळीएवढेच कॅल्शियम शोषू शकते, त्यामुळे दोन्ही एकत्र घेतल्यास निम्मे वाया जाते.
- **व्हिटॅमिन डी सॅशे:** एक ग्लास दूध किंवा पाण्यात मिसळून, जेवणानंतर घ्या. दर आठवड्याला तोच दिवस.
- कॅल्शियम आणि **लोहाची गोळी, थायरॉइडची गोळी, किंवा आठवड्याची हाडाची गोळी यांच्यात 2 तासांचे अंतर** ठेवा.

जेवणातूनही कॅल्शियम मिळते — आणि ते स्वस्त पडते

एक ग्लास दुधात (250 मि.ली.) साधारण 300 mg कॅल्शियम असते. एक वाटी दह्यातही तेवढेच. पनीर, नाचणी, तीळ, हिरव्या पालेभाज्या आणि बदाम हे चांगले स्रोत आहेत. **बहुतेक कॅल्शियम जेवणातून घ्या आणि उरलेली कमतरता गोळीने भरून काढा.**
आठवड्यातून तीन-चार वेळा 15–20 मिनिटे उन्हात बसा — त्यामुळे शरीर स्वतः व्हिटॅमिन डी तयार करते.

गोळीमुळे बद्धकोष्ठता किंवा पोट फुगणे झाल्यास

जास्त पाणी प्या, मात्रा विभागून घ्या, आणि जेवणासोबत घ्या. तरीही त्रास होत असल्यास **आम्हाला सांगा** — कॅल्शियमचा दुसरा प्रकार (calcium citrate) आहे जो पोटाला सौम्य असतो आणि कधीही घेता येतो. औषध स्वतःहून बंद करू नका.

जास्त घेणे चांगले नसते. स्वतःच्या मनाने जादा कॅल्शियमच्या गोळ्या घेऊ नका. जास्त कॅल्शियममुळे मूतखडा होऊ शकतो.

लोहाच्या (Iron) गोळ्या

रक्ताच्या कमतरतेसाठी, आणि शस्त्रक्रियेपूर्वीच्या तयारीसाठी

तुमचे औषध: .... **मात्रा:** .... ☐ रोज ☐ एक दिवसाआड

घेण्याची पद्धत

- **उपाशीपोटी सर्वात चांगले** — जेवणाच्या साधारण एक तास आधी. पोटाला त्रास होत असल्यास हलक्या जेवणासोबत घ्या.
- **लिंबू पाणी, संत्र्याचा रस किंवा आवळ्यासोबत घ्या** — व्हिटॅमिन सीमुळे लोह कितीतरी पटीने जास्त शोषले जाते.
- **चहा, कॉफी, दूध, कॅल्शियमची गोळी आणि अँटासिड यांच्यापासून 2 तासांचे अंतर ठेवा.** विशेषतः चहा लोहाचे शोषण जवळजवळ पूर्ण थांबवतो.
- सिरप घेत असल्यास स्ट्रॉने घ्या आणि नंतर चूळ भरा, म्हणजे दातांवर डाग पडणार नाहीत.

शौच काळी होणे सामान्य आहे

लोहामुळे शौच काळी होते. हे सामान्य असून घाबरण्याचे कारण नाही — तो रक्तस्राव नाही. (परंतु शौच काळी आणि चिकट असेल आणि तुम्ही वेदनाशामक गोळ्याही घेत असाल, तर आम्हाला सांगा.)

बद्धकोष्ठता किंवा मळमळ झाल्यास — आम्हाला सांगा, औषध बंद करू नका

याच कारणामुळे लोक लोहाच्या गोळ्या सोडून देतात, आणि यावर उपाय आहेत:

- **एक दिवसाआड घेणे** बहुधा तितकेच परिणामकारक असते आणि त्रास निम्म्याने कमी होतो.
- लोहाचे दुसरे, सौम्य प्रकार आहेत ज्यावर आम्ही बदल करू शकतो.
- पाणी आणि तंतुमय आहार वाढवा; गरज पडल्यास आम्ही सौम्य औषध जोडू.

लोहाच्या गोळ्या मुलांपासून दूर, कुलपात ठेवा

लहान मुलांमधील गंभीर विषबाधेच्या प्रमुख कारणांपैकी लोह एक आहे. मोठ्यांच्या मूठभर गोळ्या लहान मुलाचा जीव घेऊ शकतात.

किती काळ घ्यायच्या? रक्ताचा अहवाल सामान्य आल्यानंतरही **आणखी सुमारे 3 महिने** घेत राहा, म्हणजे शरीरातील साठा भरून निघेल. अहवाल सामान्य येताच थांबवणे हेच रक्ताची कमतरता पुन्हा होण्याचे कारण असते.

हाड आणि मणक्याच्या टीबीचे उपचार

तुमची टीबीची औषधे — आणि पूर्ण कोर्स का आवश्यक आहे

तुमचे उपचार: .... **रोज किती गोळ्या:** ....
एकूण किती काळ: .... (हाड आणि मणक्याच्या टीबीमध्ये साधारणपणे सुमारे 12 महिने)

घेण्याची पद्धत

- **सर्व गोळ्या एकत्र, दिवसातून एकदा, उपाशीपोटी** — नाश्त्याच्या एक तास आधी.
- **दररोज एकाच वेळी.** मोबाईलमध्ये अलार्म लावा.
- **पायरिडॉक्सिन (व्हिटॅमिन बी6)** ची गोळी रोज घ्या. त्यामुळे हातापायांत मुंग्या आणि बधिरपणा येत नाही.
- ही औषधे सरकारी डॉट्स (DOTS) केंद्रातून **मोफत** मिळतात. नाव नोंदवण्यास आम्ही मदत करू.

बरे वाटते म्हणून औषध कधीही बंद करू नका

काही आठवड्यांतच तुम्हाला बरे वाटू लागेल — संसर्ग संपण्याच्या खूप आधी. हाडाच्या टीबीला जवळपास वर्षभराचे उपचार लागतात कारण जंतू मृत हाडात आणि पूमध्ये लपून राहतात, जिथे औषध हळू पोहोचते.

मध्येच औषध सोडल्यानेच टीबी औषधांना दाद न देणारी (resistant) बनते. अशा टीबीचे उपचार खूप कठीण, खूप लांब आणि जास्त त्रासदायक असतात. कोणत्याही कारणाने औषध घेण्यात अडचण येत असल्यास आमच्याशी बोला — गुपचूप बंद करू नका.

लघवी नारिंगी होणे सामान्य आहे

एका औषधामुळे (rifampicin) लघवी, अश्रू आणि घाम नारिंगी-लाल होतात. हे पूर्णपणे निरुपद्रवी आहे. त्यामुळे कॉन्टॅक्ट लेन्स आणि फिकट रंगाच्या कपड्यांवर डाग पडू शकतो.

दुसरे कोणतेही औषध घेण्यापूर्वी सांगा की तुम्ही टीबीचे उपचार घेत आहात

या गोळ्या अनेक औषधांचा परिणाम कमी करतात, ज्यात **गर्भनिरोधक गोळ्या** आणि रक्त पातळ करण्याची औषधे येतात. उपचारादरम्यान गर्भनिरोधक गोळीवर विसंबून राहण्यापूर्वी आमच्याशी बोला.

या गोष्टींसाठी लगेच संपर्क करा

डोळे पिवळे होणे किंवा लघवी गडद होणे · सतत उलट्या किंवा भूक न लागणे · तीव्र पोटदुखी · **दिसण्यात कोणताही बदल किंवा रंग ओळखण्यात अडचण** · हातापायांत बधिरपणा किंवा जळजळ · अंगावर पुरळ · सांधेदुखी

रक्त पातळ करण्याचे इंजेक्शन

Enoxaparin (Clexane, Lupenox) — शस्त्रक्रिया किंवा फ्रॅक्चरनंतर

तुमची मात्रा: .... **दिवसातून एकदा**
किती दिवस: .... (□ 14 दिवस □ 28 दिवस □ 35 दिवस)

हे का आवश्यक आहे

खुबा किंवा गुडघ्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर, किंवा फ्रॅक्चरनंतर, पायाच्या खोल नसांमध्ये रक्ताची गाठ होऊ शकते. ही गाठ फुफ्फुसांपर्यंत पोहोचल्यास जीवघेणी ठरू शकते. हे इंजेक्शन तो धोका खूप कमी करते.

इंजेक्शन देण्याची पद्धत

- **दररोज एकाच वेळी**, पोटावरील चरबीत, बेंबीपासून साधारण 5 सेंटीमीटर दूर.
- **दररोज बाजू बदला** — एक दिवस डावीकडे, दुसऱ्या दिवशी उजवीकडे.
- त्वचेची घडी बोटांनी हलकी उचला, सुई सरळ 90 अंशात टोचा, औषध हळू सोडा, मग सोडून द्या.
- **सिरिंजमधील छोटा हवेचा बुडबुडा काढू नका** — तो तिथेच असायला हवा.
- इंजेक्शननंतर ती जागा **चोळू नका.**
- वापरलेल्या सुया मजबूत डब्यात टाका, घरातील कचऱ्यात नाही.

इंजेक्शनच्या जागी थोडे काळे-निळे होणे सामान्य आहे

थोडा हळवेपणाही सामान्य आहे. दररोज बाजू बदलल्याने हे कमी होते.

या काळात लक्षात ठेवा

आम्हाला विचारल्याशिवाय वेदना-सूजेच्या गोळ्या (Combiflam, Zerodol, Brufen, Voveran) घेऊ नका — सोबत घेतल्यास रक्तस्रावाचा धोका वाढतो. पॅरासिटामोल चालेल.
हालचाल करत राहा. जागे असताना दर तासाला घोट्याचा वर-खाली व्यायाम करा, आणि भरपूर पाणी प्या.

लगेच संपर्क करा, जर

लघवीत रक्त, किंवा काळी/रक्ताची शौच · खोकल्यातून रक्त · विनाकारण मोठे काळे-निळे डाग · तीव्र डोकेदुखी · न थांबणारा रक्तस्राव

लगेच रुग्णालयात जा, जर: पोटरीत दुखणे, सूज, लालसरपणा किंवा उष्णता · अचानक दम लागणे · छातीत दुखणे · खोकल्यातून रक्त. ही रक्ताच्या गाठीची लक्षणे असू शकतात.

अँटिबायोटिकचा कोर्स

जखम, हाड किंवा सांध्याच्या संसर्गासाठी

तुमचे अँटिबायोटिक: ....
दिवसातून .... **वेळा,** .... **दिवस. शेवटचा दिवस:** ....

पूर्ण कोर्स संपवा
संसर्ग पूर्ण बरा होण्याच्या खूप आधीच तुम्हाला बरे वाटू लागेल — विशेषतः हाड आणि सांध्याच्या संसर्गात, ज्यांना आठवड्यांचे उपचार लागतात. मध्येच सोडल्यास उरलेले जंतू अधिक बलवान होऊन परत येतात, आणि मग औषध लागू पडत नाही.
पूर्ण बरे वाटत असले तरीही कोर्स पूर्ण करा.

घेण्याची पद्धत

- मात्रांमध्ये **समान अंतर ठेवा** — दिवसातून दोनदा म्हणजे साधारण 12 तासांच्या अंतराने, तीनदा म्हणजे साधारण 8 तासांनी. अलार्म लावा.
- बहुतेक अँटिबायोटिक्स **जेवणासोबत किंवा लगेच नंतर** घेणे चांगले, विशेषतः Augmentin किंवा Clavam, जी उपाशीपोटी त्रास देते.
- मात्रा विसरल्यास आठवताच घ्या — पण पुढच्या मात्रेची वेळ जवळ असल्यास ती सोडून द्या. दोन मात्रा एकत्र कधीही घेऊ नका.
- **उरलेले अँटिबायोटिक पुढच्या वेळेसाठी ठेवू नका**, दुसऱ्याला देऊ नका, आणि दुसऱ्याचे औषध घेऊ नका.

जुलाब (लूज मोशन)
अँटिबायोटिकमुळे सौम्य जुलाब होणे सामान्य आहे. भरपूर पाणी आणि द्रव घ्या, दही घ्या.
पण जुलाब तीव्र असतील, पाण्यासारखे असतील, त्यात रक्त येत असेल, किंवा सोबत ताप आणि पोटात मुरडा असेल तर आमच्याशी संपर्क करा. अशा वेळी जुलाब थांबवण्याचे औषध स्वतःच्या मनाने घेऊ नका — त्यामुळे परिस्थिती धोकादायक होऊ शकते.

लगेच रुग्णालयात जा, जर
चेहरा, ओठ किंवा जीभ सुजली · श्वास घेण्यास त्रास होत असेल · संपूर्ण अंगावर पुरळ उठले · त्वचेवर फोड किंवा त्वचा सोलणे · तोंडात किंवा डोळ्यांत फोड
ही गंभीर अॅलर्जीची लक्षणे असू शकतात. **नंतर त्या अँटिबायोटिकचे नाव लक्षात ठेवा आणि पुढे प्रत्येक डॉक्टरला सांगा.**

तुमच्या मुलाची औषधे

ताप आणि वेदनांचे सिरप — पालकांसाठी मार्गदर्शन

मुलाचे वजन: .... **किलो**
Syp Paracetamol (......................... **mg/5 ml):** .... **ml, दर 6 तासांनी**
Syp Ibugesic Plus: .... **ml — दिवसातून फक्त तीन वेळा**

दोन नियम, जे जवळजवळ सर्व चुकीच्या जादा मात्रा टाळतात

1. दोन्हीत पॅरासिटामोल असलेली दोन औषधे एकत्र कधीही देऊ नका. सर्दी, खोकला आणि तापाच्या अनेक सिरपमध्ये आधीच पॅरासिटामोल असते. जे औषध विकत घ्याल त्याचे लेबल वाचा किंवा औषध विक्रेत्याला विचारा. जास्त पॅरासिटामोलमुळे यकृत खराब होते, आणि सुरुवातीला काहीच लक्षणे दिसत नाहीत.

2. Ibugesic Plus दिवसातून तीन वेळा द्यायचे आहे, चार वेळा नाही. त्यात ibuprofen आणि paracetamol दोन्ही असतात. चार वेळा दिल्यास पॅरासिटामोलचे प्रमाण सुरक्षित मर्यादेपर्यंत पोहोचते आणि काहीच वाव उरत नाही.

मात्रा नीट मोजा

बाटलीसोबत येणारा कप किंवा सिरिंज वापरा. **स्वयंपाकघरातील चमचा 5 ml नसतो** — तो 3 ते 7 ml काहीही असू शकतो, जी लहान मुलासाठी मोठी चूक ठरते.
प्रत्येक मात्रेपूर्वी बाटली नीट हलवा.

औषध देताना

- **जेवणानंतर** द्या, आणि मुलाला पाणी/द्रव पाजत राहा.
- **मूल उलट्या करत असेल किंवा काहीच पित नसेल, तर फक्त पॅरासिटामोल द्या** — ibuprofen नाही. शरीरात पाणी कमी असताना ibuprofen मूत्रपिंडांना इजा करू शकते.
- मात्रा **वजनावरून** ठरते, वयावरून नाही. प्रत्येक वेळी मुलाचे ताजे वजन सोबत आणा.
- **16 वर्षांखालील मुलाला अ‍ॅस्पिरिन (Aspirin) कधीही देऊ नका.**
- सर्व औषधे मुलांच्या हाती आणि नजरेपासून दूर, कुलपात ठेवा.

लगेच डॉक्टरांकडे न्या, जर

मूल सुस्त आहे आणि उठवल्यावर नीट जागे होत नाही · काहीच पित नाही, किंवा लघवी खूप कमी करत आहे · श्वास जलद किंवा कष्टाने घेत आहे · ग्लासने दाबल्यावरही फिकट न होणारे पुरळ · झटके येत आहेत · ताप 3 दिवसांपेक्षा जास्त · अंग थंड, ठिपकेदार किंवा खूप फिकट

तुमच्या मुलाला तुम्ही सर्वात चांगले ओळखता. काहीतरी गंभीर बिघडले आहे असे वाटल्यास वाट पाहू नका.

तीव्र वेदनाशामक औषधे

Tramadol · Tapentadol · Ultracet · मॉर्फिनसारखी औषधे

तुमची गोळी: .... **दिवसातून** .... **वेळा, फक्त** .... **दिवस**

काय अपेक्षा ठेवावी

- दुखापत किंवा शस्त्रक्रियेनंतरच्या तीव्र, अल्पकालीन वेदनांमध्ये ही चांगली काम करतात.
- ही **थोड्या दिवसांच्या कोर्ससाठी** आहेत. रोजच्या जुन्या दुखण्यासाठी नाहीत.
- पहिले काही दिवस झोप येणे, सौम्य मळमळ किंवा चक्कर सामान्य आहे आणि सहसा आपोआप कमी होते.

बद्धकोष्ठतेचे औषध पहिल्या दिवसापासून सुरु करा — वाट पाहू नका

ही औषधे आतड्याची हालचाल मंदावतात आणि **जवळजवळ प्रत्येकाला बद्धकोष्ठता होते**. बद्धकोष्ठता टाळणे हे तिच्यावर उपचार करण्यापेक्षा कितीतरी सोपे आहे.
आम्ही दिलेले औषध रोज रात्री घ्या, भरपूर पाणी प्या, आणि फळे व तंतुमय अन्न खा.

ही घेत असताना

गाडी चालवू नका आणि यंत्रे चालवू नका · **दारू अजिबात नाही** · ही औषधे दुसऱ्याला देऊ नका — जी मात्रा तुमच्यासाठी सुरक्षित आहे ती दुसऱ्याला गंभीर इजा करू शकते · मुलांच्या हाती लागणार नाहीत अशा ठिकाणी कुलपात ठेवा

बंद करणे

दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ घेतली असल्यास अचानक बंद करू नका — आम्ही मात्रा हळूहळू कमी करू. फक्त काही दिवस घेतली असल्यास दुखणे कमी झाल्यावर थांबवू शकता.

लगेच संपर्क करा किंवा रुग्णालयात जा, जर

व्यक्तीला उठवणे खूप कठीण होत असेल · श्वास मंद किंवा उथळ होत असेल · गोंधळ किंवा अस्वस्थता असेल · स्नायूंत थरथर, कापरे किंवा झटके येत असतील · तीव्र उलट्या होत असतील

गाउटचे दीर्घकालीन औषध

Allopurinol · Febuxostat · Colchicine

तुमची रोजची गोळी: ....
कोल्चिसीन कव्हर: .... **पुढील** .... **महिने**

सर्वात महत्त्वाची गोष्ट

तुमची रोजची गोळी वेदनाशामक नाही. ती सांध्यांत साठलेले युरिक ॲसिडचे स्फटिक हळूहळू विरघळवते. तिला काम करायला महिने लागतात, आणि तुम्हाला काहीच जाणवणार नाही.

झटक्याच्या काळातही ही गोळी घेत राहा. ती बंद करू नका, आणि सांधा सुजल्यावर स्वतःहून मात्रा सुरू किंवा बदलू नका. वारंवार बंद करून पुन्हा सुरू केल्याने झटके अधिक तीव्र आणि लांबतात.

पहिल्या काही महिन्यांत झटके वाढू शकतात — हे अपेक्षित आहे

जुने स्फटिक विरघळताना ते झटका भडकवू शकतात. हे औषध काम करत असल्याचे लक्षण आहे, अपयशाचे नाही. म्हणूनच आम्ही पहिले 3 ते 6 महिने कोल्चिसीनचे कव्हर देतो. कृपया संयम ठेवा आणि औषध चालू ठेवा.

Allopurinol ने अंगावर कुठेही पुरळ उठल्यास — त्याच दिवशी गोळी बंद करून संपर्क करा

पुरळ हे कधीकधी गंभीर प्रतिक्रियेचे पहिले लक्षण असू शकते. ते आपोआप जाईल का हे पाहण्याची वाट पाहू नका, आणि नंतर ही गोळी पुन्हा कधीही सुरू करू नका.

कोल्चिसीन

- लिहिल्याप्रमाणेच घ्या. **जुलाब म्हणजे मात्रा जास्त आहे** — थांबा आणि आमच्याशी संपर्क करा, सहन करत पुढे जाऊ नका.
- तुम्ही कोलेस्टेरॉलची गोळी (statin) घेत असाल किंवा नवीन अँटिबायोटिक सुरू झाले असेल तर सांगा — काही संयोग स्नायूंना इजा करू शकतात.

आहार

- **दारू, विशेषतः बिअर, हे सर्वात मोठे कारण आहे.** ती सोडल्याने खरोखर फरक पडतो.
- लाल मांस, यकृत-मूत्रपिंडासारखे अवयव आणि कोळंबी-खेकडा मर्यादित करा.
- **गोड पेये आणि डब्यातील ज्यूस सोडा** — त्यातील फ्रुक्टोज युरिक ॲसिड वाढवते.
- भरपूर पाणी प्या. दूध-दही आणि कॉफी उपयुक्त आहेत.
- जास्तीचे वजन कमी करा — पण **उपाशी राहून नाही**, त्याने झटका येऊ शकतो.

हे आयुष्यभर चालणारे उपचार आहेत, रक्तदाबाच्या औषधासारखे. गाउट हा शरीरातील एक बिघाड आहे, केवळ अधूनमधून येणारे दुखणे नाही.

स्टेरॉईडच्या गोळ्या

Prednisolone (Wysolone, Omnacortil) · Deflazacort (Defcort) · Methylprednisolone (Medrol)

तुमची गोळी आणि मात्रा: ....
मात्रा कमी करण्याची योजना: ....

घेण्याची पद्धत

- **पूर्ण मात्रा सकाळी, न्याहारीनंतर घ्या.** हे शरीराच्या स्वतःच्या लयीशी जुळते आणि सर्वांत कमी अडथळा आणते.
- वर लिहिलेली कमी करण्याची योजना अगदी तशीच पाळा.

स्टेरॉईडच्या गोळ्या अचानक कधीही बंद करू नका

साधारण तीन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ घेत असाल, तर तुमचे शरीर स्वतःचे नैसर्गिक स्टेरॉईड तयार करणे थांबवते. अचानक बंद केल्यास रक्तदाब धोकादायकरीत्या घसरू शकतो. **नेहमी सांगितल्याप्रमाणे हळूहळू कमी करा.**

स्टेरॉईड घेत असताना तुम्ही आजारी पडलात, ताप आला, किंवा शस्त्रक्रिया करावी लागली — तर **उपचार करणाऱ्या डॉक्टरांना नक्की सांगा की तुम्ही ही घेत आहात.** अशा वेळी मात्रा **वाढवावी** लागू शकते, कमी नाही.

तुम्हाला मधुमेह असल्यास

स्टेरॉईडमुळे साखर वाढते, कधीकधी बरीच जास्त. नेहमीपेक्षा जास्त वेळा साखर तपासा, **विशेषतः जेवणानंतर** — उपाशीपोटीची नोंद सामान्य दिसू शकते तर जेवणानंतरची जास्त असते. या कोर्सदरम्यान तुमच्या मधुमेहाच्या औषधांत बदल करावा लागू शकतो.

या काळात

- **कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी** घेत राहा — स्टेरॉईड हाडे कमजोर करतात.
- मीठ कमी ठेवा, आणि भूक वाढण्याची अपेक्षा ठेवा.
- कोणत्याही डॉक्टरला किंवा दंतवैद्याला सांगा की तुम्ही स्टेरॉईड घेत आहात.

संपर्क करा, जर

तीव्र पोटदुखी किंवा काळी शौच · तापासारखी संसर्गाची लक्षणे — स्टेरॉईड ती लपवतात · अंधुक दिसणे · मनःस्थितीत मोठा बदल, अस्वस्थता किंवा झोप न लागणे · घोट्यांना खूप सूज

वेदनांची मलमे, स्प्रे आणि जेल

Diclofenac जेल · Ketoprofen जेल · वेदनांचे स्प्रे

तुमचे जेल: .... **दिवसातून** .... **वेळा लावा**

योग्य पद्धतीने वापर

- गुडघ्यासाठी **तर्जनीच्या टोकापासून पहिल्या रेषेपर्यंत** एवढे जेल काढा, मनगट किंवा कोपरासाठी त्याच्या निम्मे. बहुतेक लोक खूपच कमी लावतात.
- **एक ते दोन मिनिटे हलक्या हाताने चोळा** जोपर्यंत ते त्वचेत मुरत नाही. नुसते वरून थोपटण्याचा काहीच उपयोग नाही.
- **नंतर हात धुवा** — उपचार हातांचाच असेल तर एक तास थांबून धुवा.
- कपडे घालण्यापूर्वी वाळू द्या.

आम्ही गोळीपेक्षा जेल का पसंत करतो

जेल औषध नेमके जिथे दुखते तिथे पोहोचवते, आणि उर्वरित शरीरात फारच थोडे जाते. त्यामुळे तेच औषध गोळीच्या स्वरूपात घेण्यापेक्षा हे **तुमच्या पोटासाठी आणि मूत्रपिंडांसाठी कितीतरी सुरक्षित** आहे — आणि म्हणूनच ज्येष्ठ नागरिक, मूत्रपिंडाचा त्रास असणारे, जुना अल्सर असणारे आणि रक्त पातळ करण्याची औषधे घेणारे यांच्यासाठी हा बहुधा उत्तम पर्याय ठरतो.

हे करू नका

जेलवर घट्ट पट्टी, प्लास्टिक किंवा गरम पाण्याची पिशवी लावू नका — उष्णता आणि झाकल्यामुळे कितीतरी जास्त औषध शरीरात जाते.
फाटलेल्या त्वचेवर, जखमेवर किंवा पुरळावर लावू नका.
डोळ्यांवर किंवा तोंडावर लावू नका.
Ketoprofen जेल लावल्यास ती जागा दोन आठवडे **उन्हापासून झाकून ठेवा** — त्याने तीव्र सूर्यप्रतिक्रिया होऊ शकते.

जेलही वेदनाशामक औषधच मोजले जाते

तुम्ही आधीच वेदना-सूजेच्या गोळ्या घेत असाल, तर जेल जोडल्याने फायदा कमी आणि धोका जास्त वाढतो. **तुम्ही जे काही मलम, स्प्रे किंवा पट्टी लावता ते आम्हाला नक्की सांगा** — बहुतेक लोक याचा उल्लेख करायला विसरतात.

लक्षात घ्या: Moov, Iodex आणि अमृतांजनसारखी मलमे मुख्यतः उष्ण-थंड संवेदनेने आणि मालिशने काम करतात. ती सुरक्षित आहेत, पण औषधयुक्त सूजरोधक जेलसारखी नाहीत.

वेदनांची पट्टी (पॅच)

Diclofenac · Lidocaine · Fentanyl आणि Buprenorphine पॅच

तुमचा पॅच: .... **बदला दर** .... **तास / दिवस**

कोणताही पॅच लावताना

- **स्वच्छ, कोरड्या आणि न फाटलेल्या त्वचेवर** लावा, जिथे केस कमी असतील. जखम, पुरळ किंवा नुकत्याच केस काढलेल्या जागेवर नाही.
- तळहाताने सुमारे 30 सेकंद घट्ट दाबा.
- **प्रत्येक वेळी जागा बदला** — काही दिवस त्याच जागी नवीन पॅच लावू नका.
- पॅचवर किंवा कागदावर तारीख आणि वेळ लिहा. हिशोब विसरणे फार सोपे आहे.
- **नवीन लावण्यापूर्वी जुना पॅच काढा.** तो चिकट बाजू आत करून दुमडा आणि मुले व प्राण्यांच्या हाती लागणार नाही असा टाका.
- आम्ही सांगितले नसल्यास पॅच कापू नका.

Diclofenac पॅच
— दुखऱ्या सांध्यासाठी किंवा स्नायूसाठी. जेलसारख्याच खबरदाऱ्या: हाही वेदना-सूजेचे औषधच मोजले जाते.

Lidocaine पॅच — नसेच्या दुखण्यासाठी किंवा व्रणाच्या दुखण्यासाठी बधिर करणारा पॅच. सहसा **12 तास लावून, 12 तास काढून**. तो फक्त तिथेच काम करतो जिथे तुम्ही लावता.

Fentanyl आणि Buprenorphine पॅच — विशेष काळजी
हे दीर्घकाळच्या तीव्र वेदनांसाठीचे **शक्तिशाली ओपिओईड** पॅच आहेत. नव्या किंवा अल्पकालीन दुखण्यासाठी नाहीत.

पॅचवर कधीही उष्णता देऊ नका — गरम पाण्याची पिशवी नाही, हीटिंग पॅड नाही, गरम पाण्याची आंघोळ नाही, थेट ऊन नाही. उष्णतेमुळे पॅच एकदम कितीतरी जास्त औषध सोडतो, जे धोकादायक ठरू शकते. तीव्र ताप आल्यास आम्हाला सांगा.

वापरलेले आणि न वापरलेले पॅच मुलांपासून दूर ठेवा. एक पॅच मुलाच्या त्वचेला चिकटला तर जीवघेणा ठरू शकतो.

व्यक्ती खूप सुस्त झाली, गोंधळलेली असेल, किंवा हळू श्वास घेत असेल तर लगेच संपर्क करा.

नसेच्या दुखण्याच्या गोळ्या

Pregabalin (Nervigesic, Maxgalin) · Gabapentin (Gabapin)

तुमची गोळी: .... **कशी घ्यायची:** ....

ही काय करतात

ही नेहमीची वेदनाशामक औषधे नाहीत. ती अतिक्रियाशील नसा शांत करतात, आणि **जळजळ, मुंग्या, विजेच्या धक्क्यासारख्या किंवा टोचल्यासारख्या** दुखण्यात मदत करतात — साध्या यांत्रिक दुखण्यात नाही. ती हळूहळू काम करतात, म्हणून निकाल ठरवण्याआधी **दोन ते चार आठवडे** द्या.

घेण्याची पद्धत

- आम्ही **कमी मात्रेने सुरुवात करून हळूहळू वाढवतो.** हे मुद्दाम केले जाते — झपाट्याने वाढवल्यास चक्कर येते.
- दिवसातून एकदा घ्यायची असल्यास **रात्री घ्या.** तेव्हा झोप येणे हा फायदाच ठरतो.
- रोज त्याच वेळी, जेवणासोबत किंवा त्याशिवाय.

पहिल्या दोन आठवड्यांत काय अपेक्षित आहे

झोप येणे, सौम्य तोल जाणे आणि डोके जड वाटणे सामान्य आहे आणि सहसा कमी होते. यांचा तुमच्यावर काय परिणाम होतो हे कळेपर्यंत **गाडी चालवू नका.** दारू टाळा.
काहींना **घोट्यांना सूज** किंवा हळूहळू वजन वाढल्याचे जाणवते. आम्हाला सांगा — हा औषधाचा परिणाम आहे, हृदयाचा त्रास नाही, आणि मात्रा बदलता येते.

ही अचानक कधीही बंद करू नका

अचानक बंद केल्यास अस्वस्थता, घाम, झोप न लागणे, मळमळ आणि दुखणे पुन्हा उसळणे होऊ शकते. थांबवण्याची वेळ आल्यावर **आम्ही किमान एका आठवड्यात मात्रा हळूहळू कमी करू.** कोणत्याही कारणाने थांबवायचे असल्यास आम्हाला सांगा, आम्ही योजना आखू.

मूत्रपिंडाचा त्रास असल्यास

ही औषधे मूत्रपिंडांवाटे शरीराबाहेर जातात. मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी असल्यास तुम्हाला **कमी मात्रा** लागते — कृपया हे आम्हाला नक्की सांगा. मूत्रपिंडाच्या आजारात जास्त मात्रेमुळे तीव्र झोप आणि गोंधळ होतो.

कॅल्सिटोनिन नाकाचा स्प्रे

मणक्याचे अलीकडचे हाड मोडल्याच्या (फ्रॅक्चर) दुखण्यासाठी

मात्रा: .... **किती काळ:** .... (सहसा 4 आठवड्यांपेक्षा जास्त नाही)

हे कशासाठी आहे

हा स्प्रे **थोड्या काळासाठी** ताज्या मणक्याच्या फ्रॅक्चरचे दुखणे कमी करण्यासाठी दिला जातो. हा वेदनांवरचा उपचार आहे, तुमचे दीर्घकालीन हाडांचे औषध नाही — कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि हाडे बळकट करणारे औषध यासोबत चालू राहतील, आणि खरे संरक्षण तीच देतात.

स्प्रे वापरण्याची पद्धत

- **नवी बाटली सुरू करताना:** ती सरळ धरून हलकी फवारणी दिसेपर्यंत दाबा. हे फक्त नव्या बाटलीसोबत करायचे, प्रत्येक मात्रेपूर्वी नाही.
- आधी नाक हळूवारपणे साफ करा.
- ताठ बसा, डोके सरळ ठेवा. नळी एका नाकपुडीत घाला आणि दुसरी नाकपुडी बोटाने बंद करा.
- दाबताना **नाकाने हलका श्वास आत घ्या.** जोरात ओढू नका — त्याने औषध घशात जाते.
- **रोज नाकपुडी बदला** — आज डावी, उद्या उजवी.
- डोके मागे झुकवू नका, आणि लगेच नाक साफ करू नका.

साठवण्याची पद्धत

न उघडलेली बाटली **फ्रिजमध्ये** ठेवा (डीप फ्रीजरमध्ये नाही). उघडल्यानंतर ती सरळ उभी करून सामान्य तापमानात ठेवा आणि पॅकवर लिहिलेल्या मुदतीत वापरून संपवा.

नेहमीचे परिणाम

नाकात कोरडेपणा, जळजळ, थोडे रक्त येणे, किंवा नाक चोंदणे. चेहऱ्यावर उष्णता आणि सौम्य मळमळही होऊ शकते. हे सहसा कमी होते. नाक जास्त दुखत असेल किंवा वारंवार रक्त येत असेल तर आम्हाला सांगा.

हा थोड्या दिवसांचा कोर्स आहे. तो दीर्घकाळ वापरण्यासाठी नाही, म्हणून वर लिहिलेल्या मुदतीपुढे चालू ठेवू नका.

रोजचे हाड तयार करणारे इंजेक्शन

Teriparatide — तीव्र ऑस्टिओपोरोसिससाठी

मात्रा: 20 mcg रोज एकदा **सुरू केले:** .... **किती काळ:** ....

हे औषध वेगळे का आहे

हाडांची बहुतेक औषधे हाडांची झीज मंदावतात. हे वेगळे आहे — ते **नवीन हाड तयार करते**. हाड खूप कमजोर असेल किंवा फ्रॅक्चर होऊन गेली असतील तेव्हा हे वापरले जाते. ते **आयुष्यभरात जास्तीत जास्त 24 महिने** दिले जाते, आणि मिळालेला फायदा टिकवण्यासाठी त्यानंतर दुसरे हाडांचे औषध सुरू करणे आवश्यक असते.

इंजेक्शन देण्याची पद्धत

- **रोज एकदा, त्याच वेळी.** संध्याकाळची वेळ बहुधा सोयीची पडते.
- **मांडी किंवा पोट** यांच्या चरबीत टोचा. रोज जागा बदला.
- पेन काही मिनिटे आधी फ्रिजमधून काढा म्हणजे ते बर्फासारखे थंड राहणार नाही.
- सुई काढण्यापूर्वी पेनच्या सूचनेत सांगितलेली पूर्ण गणती होईपर्यंत बटण दाबून ठेवा, म्हणजे पूर्ण मात्रा आत जाईल.
- **पेन नेहमी फ्रिजमध्ये (2–8°C) ठेवा.** कधीही गोठवू नका. गरम गाडीत किंवा उन्हात ठेवू नका.
- प्रत्येक वेळी नवी सुई लावा; सुया भक्कम डब्यात टाका.

पहिली मात्रा बसून किंवा झोपून घ्या
काहींना पहिल्या एक-दोन इंजेक्शननंतर चक्कर किंवा डोके हलके वाटते. ते लवकर जाते आणि सहसा पुन्हा होत नाही. पहिली मात्रा तिथे घ्या जिथे तुम्ही काही मिनिटे बसू किंवा झोपू शकाल.

हेही होऊ शकते
सौम्य मळमळ, पोटरीत गोळा येणे, किंवा टोचलेल्या जागी हलके दुखणे. सोबत **कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी** घेत राहा — नव्या हाडाला कच्चा माल लागतो.

मात्रा चुकवू नका. एखादी चुकल्यास त्याच दिवशी आठवताच घ्या, मग नेहमीप्रमाणे चालू ठेवा. एका दिवसात दोन मात्रा कधीही घेऊ नका.

सहा महिन्यांचे हाडाचे इंजेक्शन

Denosumab (Prolia) — ऑस्टिओपोरोसिससाठी

मागील मात्रा कधी दिली: ....

पुढील मात्रा कधी द्यायची: ....

या इंजेक्शनबद्दलची सर्वात महत्त्वाची गोष्ट

पुढील मात्रेला उशीर होता कामा नये किंवा ती चुकता कामा नये.

हे औषध शरीरात असेपर्यंतच काम करते. मात्रा चुकल्यास संरक्षण झपाट्याने उलटते आणि हाड **सुरू करण्यापूर्वीपेक्षाही जास्त कमजोर** होऊ शकते — ज्यामुळे मणक्याची हाडे अचानक मोडण्याचा खरा धोका असतो. हे मनाप्रमाणे बंद करून पुन्हा सुरू करण्याचे औषध नाही.

तुम्हाला ते बंद करायचे असल्यास, खर्चामुळे असो वा इतर कारणाने, आधी आम्हाला सांगा. संरक्षण टिकवण्यासाठी आम्ही दुसरे हाडांचे औषध सुरू करू. कधीही न सांगता बंद करू नका.

पुढील तारीख आजच तुमच्या मोबाईलच्या कॅलेंडरमध्ये लिहा, आणि दोन आठवडे आधीचा रिमाइंडर लावा.

काय अपेक्षित आहे

- **दर सहा महिन्यांनी** त्वचेखाली एक इंजेक्शन. ते पटकन होते आणि क्लिनिकमध्येच दिले जाते.
- प्रत्येक मात्रेपूर्वी तुमचे **कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी नीट असणे आवश्यक** आहे आणि ती रोज चालू राहायला हवीत. आम्ही आधी रक्ताची तपासणी करू शकतो.
- काही दिवस पाठ, स्नायू किंवा हातापायांत सौम्य दुखणे सामान्य आहे.

दाताचे उपचार करण्यापूर्वी

तुमच्या दंतवैद्यांना सांगा की तुम्ही हे इंजेक्शन घेत आहात. दात काढायचा असल्यास आधी आम्हाला सांगा म्हणजे आम्ही योग्य वेळ ठरवू.

संपर्क करा, जर

तोंडाभोवती किंवा बोटांत मुंग्या, किंवा स्नायूंत गोळे व आखडणे — ही कॅल्शियम कमी असल्याची लक्षणे असू शकतात · मांडीत किंवा जांघेत नवीन दुखणे · जबड्यात दुखणे किंवा दात काढलेली जागा न भरणे · त्वचेचा कोणताही संसर्ग

घरात औषधांची सुरक्षा

तुमच्या प्रत्येक औषधाला लागू

प्रत्येक भेटीच्या वेळी औषधे सोबत आणा

यादी नाही, प्रत्यक्ष पत्ते आणि बाटल्या आणा — यात तुम्ही स्वतः विकत घेतलेली, आयुर्वेदिक किंवा होमिओपॅथिक औषधे, प्रोटीन पावडर आणि जीवनसत्त्वेही येतात. अनेक गंभीर औषध-प्रतिक्रिया अशाच गोष्टींमुळे होतात ज्यांना रुग्ण "औषध" मानतच नाहीत. तुम्ही काय घेत आहात हे कळल्याशिवाय आम्ही सुरक्षितपणे औषध लिहू शकत नाही.

औषधे ठेवण्याची पद्धत

- **थंड, कोरड्या आणि अंधाऱ्या जागी** ठेवा — फ्रिजच्या वर नाही, बाथरूममध्ये नाही, स्वयंपाकघरात चुलीजवळ नाही. उष्णता आणि दमटपणा औषधे बिघडवतात.
- **गोळ्या घेईपर्यंत त्यांच्या मूळ पत्त्यातच ठेवा.** पत्त्यावर नाव, बॅच आणि मुदत लिहिलेली असते.
- ज्यावर लिहिले असेल तेवढ्याच गोष्टी फ्रिजमध्ये ठेवा — इन्सुलिन, काही इंजेक्शने आणि काही डोळ्यांचे थेंब. **कोणतेही औषध गोठवू नका.**
- **औषधे मुलांपासून दूर कुलपात ठेवा.** लोहाच्या गोळ्या, पॅरासिटामोल आणि वेदनांचे पॅच ही मुलांमधील गंभीर विषबाधेची प्रमुख कारणे आहेत.

प्रत्येक वेळी मुदत तपासा

मुदत संपलेली कोणतीही गोष्ट टाकून द्या. रंग बदललेल्या, चिकट किंवा भुसभुशीत झालेल्या गोळ्या, किंवा रंग-वास बदललेले सिरप हेही टाकून द्या — मुदत शिल्लक असली तरी.
उघडल्यानंतर बहुतेक सिरप लेबलवरील मुदतीत संपवावीत.

औषधे कधीही वाटून घेऊ नका, आणि दुसऱ्याचे औषध कधीही घेऊ नका

जी गोळी तुमच्या शेजाऱ्याला मानवते ती तुम्हाला इजा करू शकते. वेदनाशामक, रक्त पातळ करणारी, मधुमेहाची आणि अँटिबायोटिक औषधांबाबत हे विशेष खरे आहे.
नव्या त्रासासाठी जुने प्रिस्क्रिप्शन पुन्हा वापरण्यापूर्वी आम्हाला विचारा.

प्रवास

- औषधे **हातातील सामानात**, मूळ पॅकिंगमध्ये, प्रिस्क्रिप्शनसह ठेवा.
- काही दिवस जास्तीची औषधे सोबत ठेवा.
- प्रिस्क्रिप्शनचा फोटो आणि औषधांची यादी मोबाईलमध्ये ठेवा.

सांध्यातील इंजेक्शननंतर

स्टेरॉईड · हायल्युरोनिक अॅसिड · PRP

कोणत्या सांध्यात: .... **दिनांक:** ....

पहिले 48 तास

- **आज सांध्याला विश्रांती द्या.** गरजेपुरतेच चाला. 48 तास खेळ, जिम, लांब चालणे किंवा जड काम नाही.
- छोटी पट्टी काही तास तशीच राहू द्या. **24 तास जागा कोरडी ठेवा** — बादलीने आंघोळ किंवा तलाव नाही. जागा झाकून शॉवर घेणे चालेल.
- आरामासाठी सांध्यावर 10–15 मिनिटे बर्फाचा शेक घेऊ शकता.
- तुमची नेहमीची वेदनाशामक गोळी गरज असल्यास घ्या.

आराम मिळण्यापूर्वी दुखणे वाढू शकते

स्टेरॉईड इंजेक्शननंतर काही जणांना **24 ते 48 तास दुखणे वाढल्यासारखे** वाटते, नंतर आराम सुरु होतो. हे अपेक्षित आहे, काही चुकल्याचे लक्षण नाही. आराम साधारणपणे 2 ते 5 दिवसांत सुरु होतो.
PRP आणि हायल्युरोनिक अॅसिडचा फायदा अनेक आठवड्यांत हळूहळू वाढतो — लगेच बदलाची अपेक्षा करू नका.

तुम्हाला मधुमेह असल्यास

स्टेरॉईड इंजेक्शनमुळे **3 ते 5 दिवस साखर वाढेल**, कधीकधी बरीच जास्त. या दिवसांत साखर नेहमीपेक्षा जास्त वेळा तपासा, विशेषतः जेवणानंतर, आणि तुमची मधुमेहाची औषधे चालू ठेवा.

हेही होऊ शकते

एक-दोन दिवस चेहऱ्यावर उष्णता आणि लालसरपणा · रक्तदाब थोडा वाढणे · स्त्रियांमध्ये पुढील पाळीच्या वेळेत बदल. हे सर्व आपोआप ठीक होते.

लगेच संपर्क करा, जर

दुसऱ्या दिवसानंतर दुखणे, लालसरपणा, उष्णता आणि सूज वाढत जात असेल — विशेषतः ताप किंवा हुडहुडीसोबत. सांध्यातील संसर्ग दुर्मिळ पण गंभीर असतो आणि त्यावर लगेच उपचार लागतात.
सांधा अचानक खूप सुजला किंवा अजिबात हलत नसेल तरीही सांगा.

इंजेक्शन हा उपचार नाही, संधी आहे. दुखणे कमी असलेल्या या काळात व्यायाम करा आणि स्नायू बळकट करा — त्यानेच फायदा टिकतो.

लहान शस्त्रक्रियेपूर्वी

लोकल भूल किंवा थोड्या वेळाच्या भुलेने होणाऱ्या शस्त्रक्रिया

प्रक्रिया: .... **दिनांक व वेळ:** ....
जेवण बंद: .... **पासून** **पाणी बंद:** .... **पासून**

आदल्या दिवशी

- **आंघोळ करा आणि ती जागा साबण-पाण्याने स्वच्छ धुवा.** त्यावर तेल, क्रीम किंवा पावडर लावू नका.
- **त्या जागेचे केस स्वतः काढू नका.** गरज असल्यास शस्त्रक्रियेच्या अगदी आधी रुग्णालयात कापले जातील. घरी वस्तरा वापरल्याने संसर्गाचा धोका वाढतो.
- ज्या हाताची किंवा पायाची शस्त्रक्रिया आहे, त्याची नखे कापा आणि नेलपॉलिश काढा.
- घरी परत नेण्यासाठी कोणालातरी सोबत ठेवा. **तुम्ही स्वतः गाडी चालवून परत जाऊ शकत नाही.**

उपाशी राहणे — वरील वेळा काटेकोर पाळा

साधारणपणे: **6 तास आधीपासून घन अन्न, दूध किंवा दुधाचा चहा नाही**, आणि **2 तास आधीपासून साधे पाणीही नाही**. साधे पाणी, दुधाशिवाय चहा किंवा गराशिवाय रस हेच "स्वच्छ द्रव" मानले जाते.
हे तुम्हाला त्रास देण्यासाठी नाही — भुलेदरम्यान पोटातील अन्न फुफ्फुसात जाऊ शकते. चुकून काही खाल्ल्यास आम्हाला सांगा; शस्त्रक्रिया पुढे ढकलावी लागू शकते.

त्या दिवशीची तुमची औषधे

- **रक्तदाब, हृदय आणि फेफऱ्याची औषधे** थोड्या पाण्यासोबत नेहमीप्रमाणे घ्या, आम्ही नाही म्हटले नसल्यास.
- **मधुमेहाची औषधे आणि इन्सुलिनमध्ये बदल आवश्यक असतो** कारण तुम्ही उपाशी असाल — याबद्दल आम्हाला आवर्जून विचारा.
- तुम्ही **रक्त पातळ करण्याची औषधे** घेत असाल (aspirin, clopidogrel, warfarin, apixaban, rivaroxaban) तर आम्हाला सांगा — ती आधीपासून थांबवावी लागू शकतात.

त्या दिवशी

सैल, आरामदायक कपडे घाला. दागिने आणि मौल्यवान वस्तू घरीच ठेवा. कॉन्टॅक्ट लेन्स काढा. तुमचे अहवाल, एक्स-रे, औषधांचे पत्ते, चष्मा किंवा कानाचे यंत्र सोबत आणा.

लहान शस्त्रक्रियेनंतर

त्याच दिवशी घरी जाताना

आज

- **घरी विश्रांती घ्या.** भूल किंवा झोपेचे औषध दिले असल्यास 24 तास गाडी किंवा दुचाकी चालवू नका, उघड्या गॅसवर स्वयंपाक करू नका, आणि महत्त्वाचे निर्णय घेऊ नका.
- **घोट-घोट पाण्याने सुरुवात करा.** 30 मिनिटांत मळमळ वाटली नाही तर चहा आणि हलके अन्न, नंतर नेहमीचे जेवण. वेगळ्या पथ्याची गरज नाही.
- शस्त्रक्रिया झालेला भाग **उंच ठेवा** — हात उशीवर, पाय उश्यांवर. दुखणे आणि सूज कमी करण्यासाठी हेच सर्वात प्रभावी आहे.
- वेदनाशामक औषध **बधिरपणा संपण्यापूर्वीच** घ्या, दुखणे सुरू झाल्यावर नाही.

लोकल भुलेनंतरचा बधिरपणा

तो भाग कित्येक तास बधिर राहू शकतो. **त्याचे संरक्षण करा** — गरम वस्तूने तपासू नका, आणि बधिर हात आगीपासून व गरम भांड्यांपासून दूर ठेवा. पूर्ण बधिर पायावर आधाराशिवाय चालू नका.

पट्टी (ड्रेसिंग)

- **स्वच्छ आणि कोरडी ठेवा.** सांगितलेल्या तारखेपूर्वी काढू नका आणि आत डोकावू नका.
- आंघोळीच्या वेळी वरून प्लास्टिक लावून कडांना टेप चिकटवा, किंवा पाणी रोखणारे कव्हर वापरा. **बादलीत बुडवून आंघोळ करू नका.**
- पहिल्या दिवशी पट्टीवर थोडा रक्ताचा डाग सामान्य आहे. रक्त पट्टीतून बाहेर आल्यास वर आणखी एक पॅड ठेवून 10 मिनिटे दाबा, भाग उंच करा, आणि थांबले नाही तर आमच्याशी संपर्क करा.

संपर्क करा, जर

दुसऱ्या दिवसानंतर दुखणे वाढत जात असेल · जखमेभोवती लालसरपणा पसरत असेल · पू किंवा दुर्गंधी · ताप · पट्टीतून सतत रक्त · बधिरपणा, मुंग्या, किंवा बोटे पांढरी, निळी किंवा खूप थंड होणे

पुढील ड्रेसिंग: .... **टाके काढण्याची तारीख:** ....

मोठ्या शस्त्रक्रियेची तयारी

सांधा बदलणे, फ्रॅक्चरची शस्त्रक्रिया, मणक्याची शस्त्रक्रिया

शस्त्रक्रिया: .... **दिनांक:** ....

शस्त्रक्रियेपूर्वीच्या आठवड्यांत

- **तंबाखू आणि धूम्रपान आजच बंद करा.** हे तुम्ही करू शकणारे सर्वांत मोलाचे काम आहे. यामुळे जखमेतील संसर्ग खूप वाढतो आणि हाड उशिरा जुळते. काही आठवडे सोडल्यानेही फरक पडतो.
- मधुमेह असल्यास **साखर आटोक्यात आणा.** शस्त्रक्रियेपूर्वी जास्त साखर म्हणजे नंतर जास्त संसर्ग.
- **दातांचे उपचार आधीच करून घ्या**, नंतर नाही — किडलेल्या दातातील जंतू नव्या सांध्यापर्यंत पोहोचू शकतात.
- त्वचेचा संसर्ग, गळू, बोटांमधली बुरशी किंवा नखांचा संसर्ग असल्यास उपचार करा आणि आम्हाला सांगा.
- **ताकद वाढवा.** आम्ही सांगितलेले व्यायाम आतापासून करा — मजबूत होऊन जाणारा लवकर बरा होतो.
- चांगले आणि प्रथिनयुक्त अन्न खा. लोहाचे औषध दिले असल्यास नक्की घ्या — रक्ताची कमतरता भरून निघाल्यास शस्त्रक्रियेत रक्त द्यावे लागण्याची शक्यता कमी होते.

जाण्यापूर्वी घर तयार करा

चालण्याच्या वाटेवरील सैल सतरंज्या, तारा आणि सामान काढून टाका · हात असलेली उंच व मजबूत खुर्ची ठेवा · रोजच्या वस्तू कमरेच्या उंचीवर ठेवा म्हणजे वाकावे किंवा वर हात करावा लागणार नाही · चढावे लागणार नाही असा पलंग ठेवा · पहिले दोन आठवडे कोण मदत करेल हे ठरवा · घरात भारतीय पद्धतीचे शौचालय असल्यास **कमोड खुर्ची किंवा उंच सीट आधीच आणून ठेवा**

तुमची औषधे

सर्व पत्ते आणि बाटल्या सोबत आणा. **रक्त पातळ करण्याची औषधे, काही मधुमेहाची औषधे आणि संधिवाताची काही औषधे शस्त्रक्रियेपूर्वी ठराविक वेळी थांबवावी किंवा बदलावी लागतात** — आमच्याकडून लिहून घ्या, अंदाज लावू नका.

आदल्या रात्री: साबणाने आंघोळ करा, शस्त्रक्रियेचा भागही धुवा, पण केस काढू नका. उपाशी राहण्याच्या वेळा काटेकोर पाळा. नीट झोप घ्या, आणि अहवाल, एक्स-रे, चष्मा व औषधांची यादी सोबत आणा.

मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर

घरातील पहिले दोन आठवडे

खाणे आणि पिणे

- परवानगी मिळाल्यावर **घोट-घोट पाण्याने** सुरुवात करा, मग हलके द्रव, मग हलके अन्न, मग नेहमीचे जेवण — बहुधा हे सर्व पहिल्याच दिवशी.
- **वेगळ्या पथ्याची गरज नाही.** घरचे नेहमीचे जेवण घ्या. प्रथिने जास्त घ्या, त्याने जखम लवकर भरते: डाळ, दही, दूध, पनीर, अंडे, चिकन, मासे, मोड आलेली कडधान्ये, सोया.
- **भरपूर पाणी प्या**, आम्ही पाणी कमी करायला सांगितले नसल्यास.
- वेदनाशामक औषधासोबत दारू अजिबात नाही.

लघवी आणि शौच

शस्त्रक्रियेनंतर बद्धकोष्ठता जवळजवळ प्रत्येकाला होते — वेदनाशामक औषधे, कमी हालचाल आणि आहारातील बदल यामुळे. त्याची वाट पाहू नका.
आम्ही दिलेले औषध **पहिल्या दिवसापासून** घ्या. पाणी प्या, फळे व पपई आणि तंतुमय अन्न घ्या, आणि परवानगी असेल तेवढे चाला.
तिसऱ्या दिवसापर्यंत शौच न झाल्यास, किंवा लघवी होत नसल्यास, किंवा वारंवार थोडी थोडी होत असल्यास आम्हाला सांगा.

शौचालयाचा वापर

कमोड किंवा कमोड खुर्ची वापरा. खुबा, गुडघा किंवा मणक्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर भारतीय पद्धतीच्या शौचालयावर बसणे सुरक्षित नाही — त्यात सांधा खूप वाकतो आणि तुम्हाला उठता येणार नाही.
पकडण्यासाठी दांडा बसवा किंवा जवळ मजबूत खुर्ची ठेवा. घाई करू नका. पहिले दोन आठवडे दार आतून बंद करू नका.
जखम कोरडी ठेवा — आधी आणि नंतर हात नीट धुवा, आणि पुढून मागे स्वच्छ करा.

जखम

स्वच्छ आणि कोरडी ठेवा. त्यावर तेल, हळद, पावडर किंवा कोणताही घरगुती लेप लावू नका. ड्रेसिंगच्या सांगितलेल्या तारखा पाळा. दोन-तीन आठवडे सौम्य सूज आणि काळे-निळे डाग राहणे सामान्य आहे.

लगेच परत या, जर

तिसऱ्या दिवसानंतर ताप · जखमेत वाढते दुखणे, लालसरपणा, स्राव किंवा दुर्गंधी · जखमेच्या कडा उसवणे · पोटरीत दुखणे किंवा सूज · अचानक दम लागणे किंवा छातीत दुखणे · लघवी न होणे · पडणे

जखम आणि व्रणाची काळजी

पट्टी, टाके आणि नंतरचे महिने

पट्टी

- **स्वच्छ आणि कोरडी ठेवा.** फक्त सांगितलेल्या दिवशी बदला, किंवा ओली/भिजल्यास.
- हात लावण्यापूर्वी आणि नंतर हात नीट धुवा.
- आंघोळीच्या वेळी वरून प्लास्टिक लावून चारही कडांना टेप लावा. **बादलीने आंघोळ केल्यास जखम भिजते** — शॉवर किंवा स्पंजने पुसून घ्या.
- **शस्त्रक्रियेच्या जखमेवर तेल, हळद, राख, टूथपेस्ट, वनस्पतींचा लेप किंवा अँटिसेप्टिक पावडर लावू नका.** हे संसर्ग आणि प्रतिक्रियेचे सामान्य कारण आहे.

सामान्य भरणे असे दिसते

जखमेच्या अगदी कडेला बारीक लाल रेषा · सौम्य सूज आणि काळे-निळे डाग · हलकी हळवेपणा · भरताना कधीकधी खाज · पहिले दोन दिवस थोडा स्वच्छ किंवा फिकट गुलाबी स्राव

संसर्ग असा दिसतो — संपर्क करा

लालसरपणा जो जखमेपासून **बाहेरच्या दिशेने पसरत** असेल · तिसऱ्या दिवसानंतर दुखणे कमी होण्याऐवजी वाढणे · जागा गरम लागणे · घट्ट पिवळा किंवा हिरवा स्राव · दुर्गंधी · ताप · जखमेच्या कडा वेगळ्या होणे

टाके काढल्यानंतर

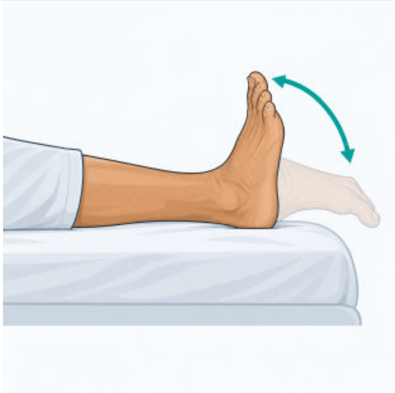
- व्रण काही आठवडे नाजूक असतो. **तो ताणणे किंवा त्यावर जोर देणे टाळा.**
- पूर्ण भरल्यावर आणि सुकल्यावर, **व्रणाला मालिश करा** — दिवसातून दोनदा काही मिनिटे, साध्या मॉइस्चरायझर किंवा खोबरेल तेलाने, गोलाकार दाब देत. त्यामुळे व्रण मऊ होतो आणि आत चिकटत नाही.
- **व्रण किमान सहा महिने उन्हापासून वाचवा** — झाकून ठेवा. उन्हामुळे नवीन व्रण कायमचा काळा पडतो.
- व्रण फिकट आणि सपाट व्हायला **वर्षभरही** लागू शकते. आधी तो जास्त वाईट दिसेल, मग सुधारेल.

आम्हाला सांगा जर व्रण

उंचावलेला, जाड, मूळ रेषेबाहेर पसरणारा, कडक, किंवा खूप खाजणारा झाला — यावर उपचार आहेत, आणि जितक्या लवकर तितके चांगले.

रक्ताच्या गाठीपासून बचाव

शस्त्रक्रिया, फ्रॅक्चर, प्लास्टर किंवा लांबच्या प्रवासानंतर



हे का महत्त्वाचे आहे

पाय बराच वेळ स्थिर राहिल्यास खोल नसांमध्ये रक्त गोठू शकते. त्यामुळे पायात दुखणे आणि सूज येते — आणि गाठीचा तुकडा फुफ्फुसांपर्यंत गेल्यास जीवघेणा ठरतो. हे जवळजवळ पूर्णपणे टाळता येते, तेही सोप्या उपायांनी.

घोट्याचा व्यायाम — जागे असताना दर तासाला करा

पाऊल खाली दाबा, मग बोटे गुडघ्याकडे ओढा. **जागे असताना दर तासाला 20 वेळा.** दोन्ही पायांनी करा, प्लास्टर असलेल्या पायानेही जर बोटे मोकळी असतील.
तसेच मांडी आणि नितंबाचे स्नायू दर तासाला 10 वेळा आवळा आणि सैल सोडा.
हे किरकोळ वाटते. पण हाच सर्वात प्रभावी उपायांपैकी एक आहे.

इतर गोष्टी

- **जितक्या लवकर आणि जितक्या वेळा परवानगी असेल तितके उठा आणि चाला.** शौचालयापर्यंत जाणेही मोजले जाते. दिवसभर बसून राहणे हीच खरी अडचण आहे.
- **भरपूर पाणी प्या.** पाणी कमी झाल्यास रक्त घट्ट होते.
- **रक्त पातळ करण्याचे इंजेक्शन किंवा गोळी सांगितलेले पूर्ण दिवस** घ्या — बरे वाटेपर्यंत नाही.
- **दाब देणारे मोजे** दिले असल्यास घाला. सकाळी उठण्यापूर्वी घाला आणि सुरकुत्या न पडू देता ठेवा — गुंडाळलेला मोजा दोरीसारखा आवळतो.
- **तंबाखू बंद करा.** लांबच्या प्रवासात दर 1–2 तासांनी उठून चाला किंवा गाडी थांबवा.

लगेच रुग्णालयात जा, जर

पायात: पोटरीत दुखणे, हात लावल्यावर त्रास किंवा गोळा येणे · एकाच पायाला सूज · लालसरपणा किंवा उष्णता · पोटरी कडक व ताठ लागणे

छातीत: अचानक दम लागणे · श्वास घेताना वाढणारे छातीतले दुखणे · खोकल्यातून रक्त · हृदयाचे जलद ठोके · चक्कर येऊन पडणे

आपोआप बरे होईल का हे पाहण्याची वाट पाहू नका. सुजलेल्या व दुखणाऱ्या पोटरीला मालिश अजिबात करू नका.

रक्ततपासणीची तयारी

कोणत्या तपासण्या: ....

☐ उपाशीपोटी आवश्यक ☐ उपाशी राहण्याची गरज नाही **दिनांक:** ....

उपाशीपोटी आवश्यक असल्यास

- **तपासणीच्या 8 ते 12 तास आधी काहीही खाऊ नका** — सकाळच्या तपासणीसाठी सहसा आदल्या रात्री 9 वाजल्यापासून.
- **साधे पाणी पिणे चालते, उलट आवश्यकच आहे.** शरीरात पुरेसे पाणी असल्यास रक्त काढणे खूप सोपे होते.
- चहा, कॉफी, दूध, रस, च्युइंगम, पान किंवा तंबाखू अजिबात नाही.
- **तुमची रोजची औषधे नेहमीप्रमाणे घ्या**, आम्ही नाही म्हटले नसल्यास. तुम्हाला मधुमेह असून इन्सुलिन किंवा गोळ्या घेत असाल, तर **आधी आम्हाला विचारा** — योजनेशिवाय उपाशी राहू नका.

अहवाल बदलणाऱ्या गोष्टी — प्रयोगशाळेला सांगा

युरिक ॲसिड: आदल्या रात्री दारू आणि जड मांसाहार टाळा.
व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियम: तुम्ही पूरक औषधे घेत असाल तर सांगा; तपासणी त्या दिवसाची मात्रा घेण्यापूर्वी करा.
मेथोट्रेक्सेटवरील रक्ततपासणी: वेगळे सांगितले नसल्यास आठवड्याच्या गोळीच्या दिवसापेक्षा वेगळ्या दिवशी करा.
आदल्या दिवशी असामान्यपणे जड व्यायाम करू नका — त्याने स्नायूंची विकरे वाढतात आणि अहवाल गोंधळात टाकतो.

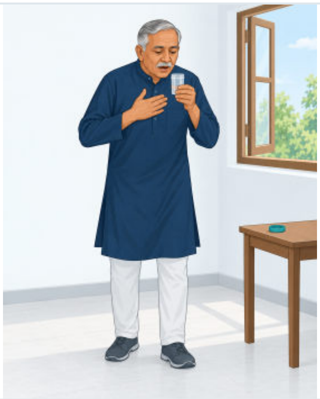
तपासणी सोपी होण्यासाठी

एक तास आधी दोन ग्लास पाणी प्या · सैल बाहीचे कपडे घाला · पूर्वी रक्त काढताना चक्कर आली असल्यास सांगा आणि झोपून तपासणी करा · नंतर त्या जागी **हात सरळ ठेवून 3–5 मिनिटे घट्ट दाबा**, कोपरा वाकवून नाही — त्याने काळेनिळे होत नाही

जुने अहवाल सोबत आणा. एकट्या अहवालाचा अर्थ कमी असतो; आम्ही बदलाची दिशा पाहून उपचार करतो. आणि अहवाल कधी घ्यायचा व पुन्हा कधी दाखवायचे हे नक्की विचारा — जी तपासणी कधी पाहिलीच जात नाही ती कोणाच्याच उपयोगाची नाही.

थुंकीचा नमुना कसा द्यावा

टीबीच्या तपासणीसाठी



थुंकी आणि लाळ एक नाही

आम्हाला **छातीच्या आतून खोकून काढलेला घट्ट पदार्थ** हवा आहे — तोंडातील लाळ नाही. लाळेचा नमुना देणे हेच ते सर्वात सामान्य कारण आहे ज्यामुळे टीबीचा अहवाल चुकीचा निगेटिव्ह येतो, आणि मग सर्व काही पुन्हा करावे लागते. कृपया हे नीट करण्यासाठी वेळ द्या.

क्रमाने करा

1. **सकाळी उठल्याबरोबर, सर्वात आधी** नमुना द्या — रात्रभरात थुंकी साठलेली असते.
2. **आधी साध्या पाण्याने नीट चूळ भरा.** माउथवॉश किंवा टूथपेस्ट वापरू नका, आणि नमुना देण्यापूर्वी काही खाऊ नका.
3. **मोकळ्या, हवेशीर जागी किंवा बाहेर जा**, लोकांपासून दूर. बंद खोलीत कुटुंबाच्या मध्ये हे कधीही करू नका.
4. **दोन खोल श्वास** घ्या, प्रत्येक वेळी काही सेकंद धरून हळू सोडा.
5. **तिसरा खोल श्वास घ्या, मग छातीच्या खोलातून जोर लावून खोका.**
6. डबी उघडा, ती ओठांजवळ धरा आणि **खोकून निघालेला पदार्थ थेट तिच्यातच टाका.** डबीच्या किंवा झाकणाच्या आतील भागाला हात लावू नका.
7. साधारण **दोन चमचे (5 मि.ली.)** होईपर्यंत हे करत राहा — डबीवरील खुणेपर्यंत.
8. **झाकण घट्ट बंद करा** आणि गळत नाही ना ते पाहा. साबणाने हात धुवा.

काहीच निघत नसल्यास

गरम पाणी किंवा चहा प्या, गरम पाण्याची वाफ घ्या, थोडे चाला, आणि 15–20 मिनिटांनी पुन्हा प्रयत्न करा. त्याऐवजी लाळ देऊ नका. खरोखरच काही निघत नसेल तर आम्हाला सांगा — नमुना घेण्याचे इतरही मार्ग आहेत.

ठेवणे आणि आणणे

सुरुवात करण्यापूर्वी डबीवर **तुमचे नाव आणि तारीख** लिहा. ती सरळ उभी करून थंड जागी किंवा फ्रिजमध्ये ठेवा (डीप फ्रीजरमध्ये नाही), आणि **त्याच दिवशी** प्रयोगशाळेत पोहोचवा. सहसा दोन नमुने लागतात — तुम्हाला दिलेली सूचना पाळा.

लघवीचा नमुना कसा द्यावा

कल्चरसाठी मधल्या धारेचा स्वच्छ नमुना

पद्धत का महत्त्वाची आहे

लघवीचे कल्चर सांगते की संसर्ग कोणत्या जंतूमुळे होत आहे आणि कोणते अँटिबायोटिक त्याला मारेल. नमुन्यात त्वचेचे किंवा जननेंद्रियांचे जंतू मिसळले, तर अहवाल दिशाभूल करणारा होतो — आणि तुम्हाला चुकीचे अँटिबायोटिक मिळू शकते, किंवा गरज नसलेले औषध. **इथली दोन मिनिटांची काळजी तुमचे उपचार बदलते.**

क्रमाने करा

1. **शक्य असल्यास सकाळची पहिली लघवी** घ्या, किंवा किमान 3–4 तास लघवी रोखल्यानंतर.
2. **साबण-पाण्याने हात धुवा.**
3. निर्जंतुक डबी उघडा. **डबीच्या आणि झाकणाच्या आतील भागाला हात लावू नका.** झाकण उलटे ठेवा, आतील बाजू वर करून.
4. **जननेंद्रियाचा भाग साध्या पाण्याने स्वच्छ करा** आणि स्वच्छ कापडाने टिपून कोरडा करा.
   स्त्रिया: एका हाताने भाग बाजूला करून पुढून मागे स्वच्छ करा. लघवी करतानाही तो बाजूला धरून ठेवा.
   पुरुष: पुढची त्वचा मागे घेऊन टोक स्वच्छ करा.
5. **लघवीचा पहिला भाग शौचालयात जाऊ द्या** — त्याने मार्ग धुतला जातो.
6. **धार न थांबवता** डबी धारेखाली आणा आणि **मधला भाग** गोळा करा, साधारण अर्धी डबी.
7. डबी बाजूला घ्या आणि उरलेली लघवी शौचालयात करा.
8. झाकण घट्ट बंद करा, बाहेरून ओली असल्यास धुवा, आणि **हात धुवा.**

महत्त्वाच्या गोष्टी

डबीवर **तुमचे नाव, तारीख आणि वेळ** लिहा.
नमुना एका तासात प्रयोगशाळेत पोहोचवा. हे शक्य नसल्यास तो **फ्रिजमध्ये** ठेवा (डीप फ्रीजरमध्ये नाही) आणि 24 तासांत पोहोचवा. सामान्य तापमानात ठेवलेल्या लघवीत जंतू वाढतात आणि अहवाल चुकीचा येतो.
तुम्ही आधीच अँटिबायोटिक सुरू केले असल्यास आम्हाला सांगा — त्याने अहवाल वाचण्याची पद्धत बदलते.
स्त्रिया: पाळी चालू असल्यास सांगा — तपासणी पुढे ढकलावी लागू शकते.

एक्स-रे, सीटी आणि एमआरआय

काय अपेक्षित आहे

एक्स-रे

पटकन होतो आणि दुखत नाही. तुम्हाला काही सेकंद एका स्थितीत थांबायला सांगितले जाईल. किरणोत्सर्गाचे (radiation) प्रमाण कमी असते. **तुम्ही गरोदर असाल किंवा असण्याची शक्यता असल्यास कर्मचाऱ्यांना नक्की सांगा.** जुन्या फिल्म सोबत आणा — तुलना करणे अनेकदा नुसत्या नव्या फिल्मपेक्षा जास्त उपयोगी ठरते.

सीटी स्कॅन

हा तपशीलवार एक्स-रे असून तुम्ही एका गोल यंत्रातून जात असताना घेतला जातो. काही मिनिटे लागतात. यात किरणोत्सर्ग साध्या एक्स-रेपेक्षा जास्त असतो, म्हणून त्याने उपचार बदलणार असतील तरच आम्ही तो सांगतो. **रंग (contrast dye)** द्यायचा असल्यास मूत्रपिंडाचा त्रास, मधुमेहाची औषधे, दमा, किंवा पूर्वी कधी रंगाची प्रतिक्रिया झाली असल्यास सांगा. काही तास उपाशी राहावे लागू शकते.

एमआरआय — स्कॅनपूर्वी हे नक्की सांगा

पेसमेकर किंवा हृदयात बसवलेले उपकरण · कानातील कॉक्लिअर इम्प्लांट · मेंदूच्या रक्तवाहिनीवरील क्लिप · नसेला चालना देणारे यंत्र किंवा आत बसवलेला पंप · **डोळ्यात धातूचा कण**, वेल्डिंगमुळे किंवा जुन्या दुखापतीमुळे · नुकतीच झालेली शस्त्रक्रिया ज्यात धातूच्या क्लिप आहेत

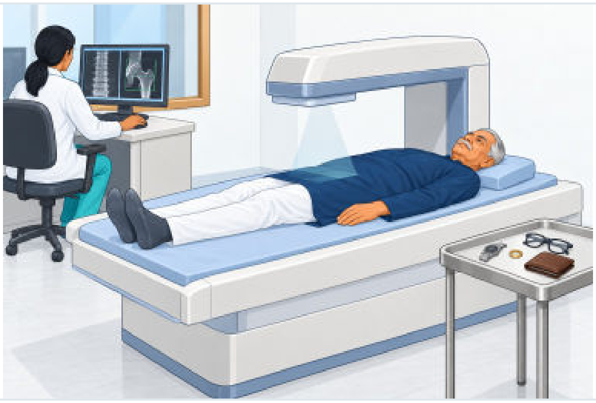
हाडांचे **बहुतेक इम्प्लांट — प्लेट, स्क्रू, रॉड, बदललेले सांधे — एमआरआय यंत्रात सुरक्षित आहेत.** ते आजूबाजूचे चित्र अंधुक करू शकतात, पण ते हलत नाहीत. तरीही त्यांची माहिती नेहमी द्या.

एमआरआयदरम्यान

- यात **20 ते 45 मिनिटे** लागतात आणि तुम्हाला स्थिर पडून राहावे लागते. हलल्याने चित्र अंधुक होते आणि तो भाग पुन्हा करावा लागतो.
- यंत्र **खूप आवाज करते** — मोठा ठक-ठक आणि गुणगुण. तुम्हाला कानात प्लग किंवा हेडफोन दिले जातील. हे सामान्य आहे.
- तुमच्या हातात **बोलावण्याची घंटी** असेल. गरज पडल्यास ती दाबा.
- **सर्व धातू काढा** — दागिने, घड्याळ, केसांच्या पिना, नाणी, बेल्ट, चाव्या, कार्ड, कानाचे यंत्र, धातू असलेली कवळी.
- **बंद जागेची भीती वाटत असल्यास आधीच सांगा.** हे सामान्य आहे आणि यात लाजण्यासारखे काही नाही — आम्ही औषध किंवा उघड्या यंत्राची व्यवस्था करू शकतो.

हाडांची घनता तपासणी (DEXA)

तुमच्या हाडांची मजबुती मोजणे



ही काय आहे

ही छोटी, वेदनारहित तपासणी हाडातील खनिजाचे प्रमाण मोजते, सहसा खुबा आणि खालच्या मणक्यात. यात **अत्यंत कमी प्रमाणात एक्स-रे** वापरला जातो — छातीच्या एक्स-रेपेक्षाही खूप कमी. तुम्ही साधारण 10 ते 15 मिनिटे गादीच्या टेबलावर पडून राहता आणि एक हात तुमच्यावरून फिरतो. तुम्हाला काहीही स्पर्श करत नाही आणि आत काहीही जात नाही.

तपासणीपूर्वी

- तपासणीच्या **24 तास आधी कॅल्शियमची गोळी घेऊ नका** — आतड्यात न विरघळलेली गोळी चित्रात दिसून मणक्याचे वाचन बिघडवते.
- **धातू नसलेले सैल कपडे घाला** — चेन, हुक, बटणे किंवा कमरेला धातू नको. तुम्हाला गाऊन घालायला सांगितले जाऊ शकते.
- दागिने, बेल्ट आणि खिशातील नाणी काढा.
- **नुकताच रंग वापरून किंवा न्यूक्लिअर स्कॅन झाला असल्यास सांगा** — एक आठवडा थांबावे लागू शकते.
- **तुम्ही गरोदर असाल किंवा असण्याची शक्यता असल्यास नक्की सांगा.**

तुमचा अहवाल समजून घेणे

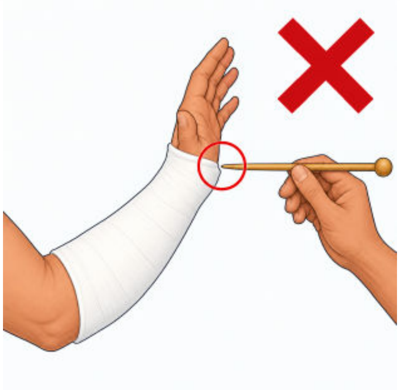
अहवालात **T-score** दिलेला असतो:
-1.0 किंवा त्यावर — हाड सामान्य
-1.0 आणि -2.5 यांच्यामध्ये — हाड सामान्यपेक्षा पातळ (ऑस्टिओपेनिया)
-2.5 किंवा त्याखाली — ऑस्टिओपोरोसिस

हा आकडा संपूर्ण चित्राचा फक्त एक भाग आहे. तुमचे वय, पूर्वी झालेली फ्रॅक्चर, कुटुंबातील इतिहास, स्टेरॉईडचा वापर, तंबाखू आणि पडण्याचा धोका हेही तितकेच महत्त्वाचे. **ज्याचा आकडा थोडाच कमी आहे पण जो वारंवार पडतो, त्याला ज्याचा आकडा वाईट आहे पण जो पडत नाही त्याच्यापेक्षा जास्त उपचार लागू शकतात.** हा निर्णय आपण मिळून घेऊ.

पुन्हा तपासणी

हाड सावकाश बदलते. पुन्हा तपासणी सहसा **1 ते 2 वर्षांनी** होते, आणि ती **त्याच यंत्रावर** व्हायला हवी, कारण वेगवेगळ्या यंत्रांचे अहवाल थेट तुलना करण्याजोगे नसतात. तुमचा अहवाल जपून ठेवा.

प्लास्टरची काळजी



प्लास्टर कधी लावले: .... **पुढील तपासणी:** ....

☐ पायावर अजिबात वजन देऊ नका ☐ थोडे वजन ☐ सहन होईल तेवढे वजन

या गोष्टींसाठी लगेच क्लिनिक किंवा रुग्णालयात या

बोटे पांढरी, निळी किंवा खूप थंड पडली · **दुखणे सतत वाढत जात असेल** आणि औषधानेही कमी होत नसेल · **मुंग्या येणे किंवा बधिरपणा** · बोटे हलवता येत नसतील · पाय उंच ठेवूनही सूज वाढत असेल · बोटे हळूच सरळ केल्यावर खूप तीव्र वेदना

याचा अर्थ प्लास्टर खूप घट्ट असून रक्तपुरवठा थांबत असावा. **ही आणीबाणी आहे. सकाळ होण्याची वाट पाहू नका.**

पहिले 48 तास

- **हात किंवा पाय हृदयाच्या पातळीपेक्षा उंच ठेवा** — हात उशीवर, पाय उश्यांवर वर. वेदना आणि सूज कमी करण्याचा हा सर्वात प्रभावी उपाय आहे.
- **बोटे वारंवार हलवत राहा** — दर तासाला. त्यामुळे रक्ताभिसरण चालू राहते आणि आखडणे कमी होते.
- प्लास्टर पूर्ण सुकायला 24 ते 48 तास लागतात. ते कठीण कडेवर टेकवू नका, अन्यथा दबून आतील त्वचेवर दाब येतो.

प्लास्टर पूर्णपणे कोरडे ठेवा

आंघोळीच्या वेळी वरून प्लास्टिकची पिशवी बांधा, किंवा पाणी रोखणारे कव्हर वापरा. **ओले प्लास्टर मऊ होऊन आकार गमावते आणि आतील त्वचा कुजू लागते.** ओले झाल्यास बदलण्यासाठी या — गरम हवेने वाळवण्याचा प्रयत्न करू नका.

प्लास्टरच्या आत कधीही काहीही घालू नका

सुई नाही, पेन्सिल नाही, काडी नाही, तार नाही, पावडर नाही, तेल नाही, नाणे नाही. खाज सुटल्यावर हा सर्वात मोठा मोह असतो, आणि याच्यामुळेच आत अशा जखमा होतात ज्या दिसत नाहीत आणि नंतर पिकतात.
खाजेसाठी: प्लास्टरवर बाहेरून थोपटा, किंवा हेअर ड्रायरची **थंड** हवा उघड्या टोकातून आत सोडा.

हेही लक्षात ठेवा: प्लास्टर स्वतः कापू नका, कातरू नका किंवा काढू नका. आम्ही चालण्याची टाच लावून परवानगी दिल्याशिवाय प्लास्टरवर चालू नका. प्लास्टरला तडा गेल्यास, ते सैल झाल्यास, किंवा वास येऊ लागल्यास आम्हाला सांगा.

ब्रेस, स्प्लिंट आणि स्लिंग

तुमचे साधन: ....
कधी घालायचे: ☐ सर्व वेळ ☐ फक्त दिवसा ☐ फक्त रात्री ☐ चालताना किंवा बाहेर जाताना
काढू शकता: ☐ आंघोळीसाठी ☐ व्यायामासाठी ☐ अजिबात नाही

योग्य पद्धतीने घालणे

- **खाली सुती कापडाचा पातळ थर घाला** — बनियन किंवा पट्टी. त्यामुळे घाम शोषला जातो आणि घर्षण होत नाही.
- पट्ट्या **व्यवस्थित आवळा, खूप घट्ट नाही.** खाली एक बोट सहज जायला हवे.
- ब्रेसवर लिहिलेल्या क्रमानेच पट्ट्या बांधा. चुकीच्या क्रमाने बांधल्यास ब्रेस सरकत राहतो.
- गुडघ्याच्या हिंज ब्रेसचा **सांधा गुडघ्याच्या वाटीच्या वरच्या कडेइतक्या उंचीवर** असावा, वर किंवा खाली नाही.
- **दिवसातून दोनदा त्वचा तपासा** जिथे कडा दाबतात — विशेषतः हाडे उंचावलेल्या जागी, आणि विशेषतः बधिरपणा असल्यास किंवा मधुमेह असल्यास.

स्वच्छता

कापडी बहुतेक ब्रेस थंड पाणी आणि सौम्य साबणाने **हाताने धुवून सावलीत वाळवता** येतात. कधीही गरम पाणी किंवा ड्रायर नाही — कापड आकसते आणि वेल्क्रो खराब होते. धुण्यापूर्वी वेल्क्रोच्या पट्ट्या चिकटवा म्हणजे त्यात धागे अडकणार नाहीत.

स्लिंग योग्य पद्धतीने घालणे

गाठ किंवा पट्टी **मानेच्या हाडाच्या बाजूला असावी, मागे मणक्यावर नाही** — थेट मानेवर पट्टी असल्यास डोकेदुखी आणि मानदुखी होते.
हाताचा पंजा कोपरापेक्षा उंच ठेवा, आणि कोपरा साधारण काटकोनात वाकलेला असावा.
दिवसातून अनेक वेळा हात बाहेर काढा आणि बोटे, मनगट, आणि परवानगी असल्यास कोपरा हलवा. स्लिंगमध्ये खांदा लवकर आखडतो — पण आम्ही परवानगी दिलेले सांधेच हलवा.

आम्हाला सांगा, जर

ब्रेस काढल्यानंतर 20 मिनिटांनीही लाल खूण जात नसेल · त्वचा फाटली असेल · नवीन बधिरपणा किंवा मुंग्या येत असतील · सूज कमी झाल्याने ब्रेस सैल झाला असेल — तो पुन्हा फिट करावा लागेल

पायावर किती वजन द्यायचे

तुमच्या सूचनेचा खरा अर्थ

तुमची सूचना:
☐ **अजिबात वजन नाही** ☐ **फक्त बोटे टेकवणे** ☐ **अर्धे वजन** ☐ **सहन होईल तेवढे** ☐ **पूर्ण वजन**
पुढील तपासणी आणि बदल: ....

प्रत्येक सूचनेचा अर्थ

- **अजिबात वजन नाही.** पाय जमिनीला स्पर्शही करता कामा नये, तोल सांभाळण्यासाठीही नाही. वॉकर किंवा कुबड्या वापरा आणि चांगल्या पायावर उड्या मारत चाला. ही सर्वात कडक सूचना असून याचा अर्थ हाड अजून कोणताही भार घेऊ शकत नाही.
- **फक्त बोटे टेकवणे.** बोटे जमिनीवर **फक्त तोलासाठी** ठेवा — जणू अंड्यावर पाय ठेवला आहे आणि ते फुटता कामा नये. खरे वजन अजिबात जात नाही.
- **अर्धे वजन.** शरीराच्या वजनाचा साधारण एक चतुर्थांश ते निम्मा भाग. **याचा अंदाज शिकण्यासाठी:** वजनकाट्यावर तो पाय ठेवा आणि आम्ही सांगितलेले वजन दिसेपर्यंत दाबा. ती भावना लक्षात ठेवा, आणि दिवसातून काही वेळा सराव करा जोपर्यंत सवय होत नाही.
- **सहन होईल तेवढे.** दुखणे जेवढी परवानगी देईल तेवढे वजन द्या, आधार घेऊन. दुखण्यालाच मार्गदर्शक माना.
- **पूर्ण वजन.** नेहमीप्रमाणे चाला. आत्मविश्वास आणि ताकद परत येईपर्यंत काठीची गरज भासू शकते.

हे इतके महत्त्वाचे का आहे

वेळेआधी वजन दिल्यास **हाड सरकू शकते, प्लेट वाकू शकते किंवा स्क्रू सैल होऊ शकतात** — आणि पुन्हा शस्त्रक्रिया करावी लागू शकते. खूप उशिरा वजन दिल्यास आखडणे, स्नायूंची झीज आणि हाड कमजोर होते.
वरील सूचना **तुमच्या** दुखापतीनुसार आणि शस्त्रक्रियेनुसार ठरवली आहे. **बरे वाटते म्हणून वजन वाढवू नका**, आणि नातेवाईक किंवा शेजाऱ्याच्या सल्ल्याने बदलू नका. प्रत्येक तपासणीत आम्हीच पुढे नेऊ.

एक सामान्य चूक

बहुतेक लोक वाटते त्यापेक्षा कितीतरी जास्त वजन देतात. शंका असल्यास वजनकाट्यावर सराव करा. आणि लक्षात ठेवा, हाच नियम जिन्यावर, शौचालयात आणि रात्रीही लागू होतो.

वॉकरचा वापर

सर्वात भक्कम आधार

उंची ठरवा — हे आधी करा

वॉकरच्या आत सरळ उभे राहा आणि हात बाजूला सैल सोडा. **पकडण्याची जागा तुमच्या मनगटाच्या घडीइतक्या उंचीवर असावी.** पकडल्यावर कोपरा साधारण 15 ते 20 अंश वाकलेला असावा.

खूप कमी उंचीचा वॉकर तुम्हाला वाकवतो, पाठ दुखवतो आणि पुढे ओढतो. **खूप जास्त** उंच असल्यास तुम्ही नीट दाब देऊ शकत नाही आणि खांदे दुखतात.

वॉकरने चालणे

1. **वॉकर एक आरामदायक पाऊल पुढे ठेवा** — खूप लांब नाही. चारही पाय जमिनीवर टेकले पाहिजेत.
2. **आधी कमजोर किंवा शस्त्रक्रिया झालेला पाय** आत ठेवा.
3. **मग मजबूत पाय** पुढे आणा, कमजोर पायाच्या बरोबरीने किंवा थोडा पुढे.
4. **वॉकरच्या आतच राहा.** सर्वात सामान्य चूक म्हणजे वॉकर खूप पुढे ठेवून चालणे, ज्याने शरीर पुढे ओढले जाते आणि तोल जातो.

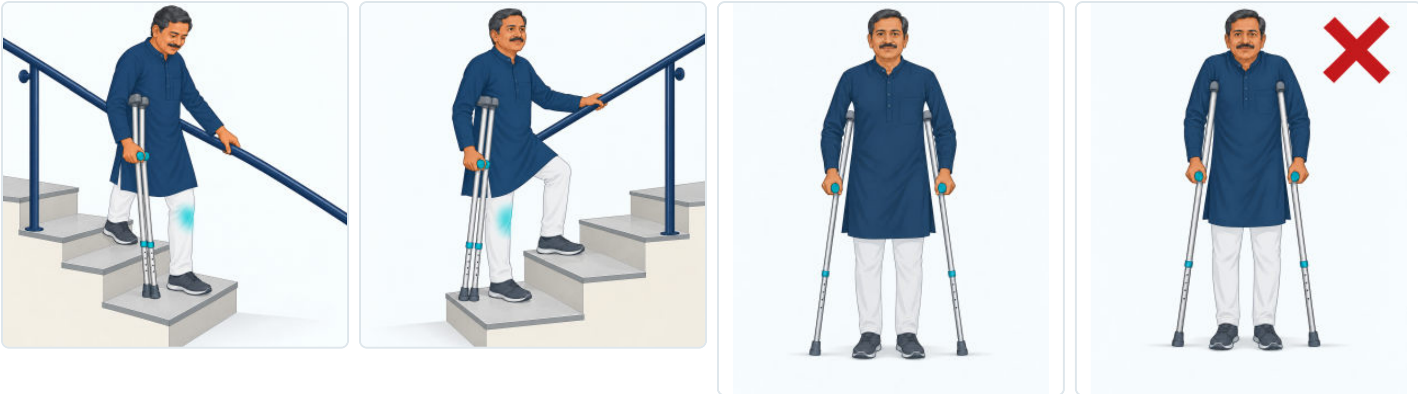
वॉकर जिन्यावर कधीही वापरू नका.
आणि खुर्चीवरून उठताना वॉकर धरून स्वतःला ओढू नका — तो उलटेल. **खुर्चीच्या हातांवर** रेटा देऊन उठा, तोल सांभाळा, मगच वॉकर धरा.

बसणे

मागे सरकत जा जोपर्यंत पायांच्या मागे खुर्ची लागत नाही. शस्त्रक्रिया झालेला पाय थोडा पुढे सरकवा. **दोन्ही हातांनी मागे खुर्चीचे हात पकडा**, मग हळूहळू बसा.

सुरक्षा तपासणी
दर महिन्याला **रबरी टोके** पाहा — झिजल्यास बदला, कारण तीच घसरण्यापासून वाचवतात.
उंचीची सर्व बटणे पूर्ण अडकलेली असावीत आणि चारही पायांची उंची सारखी असावी.
वाटेवरील सैल सतरंज्या, तारा आणि सामान काढा. सैल चप्पल नको, नीट बसणारे बंद बूट घाला. हातात सामान धरू नका — वॉकरला लावायची पिशवी किंवा खिसे असलेला एप्रन वापरा.

कुबड्यांचा (Crutches) वापर



योग्य माप

- **काखेतील कुबडी:** वरची उशी **काखेपासून दोन-तीन बोटे खाली** असावी — काखेत कधीही दाबता कामा नये. पकडण्याची जागा मनगटाच्या घडीइतकी, कोपरा थोडा वाकलेला.
- **कोपरी कुबडी:** पकड मनगटाच्या घडीइतकी, आणि दंडाची कडी कोपरापासून साधारण 5 सेंटीमीटर खाली.

तुमचे वजन तळहातांवर जायला हवे, काखेवर नाही

काखेतील उशांवर रेलल्याने तिथल्या नसा दबतात आणि हातात अशक्तपणा व बधिरपणा येऊ शकतो, जो बरा व्हायला आठवडे लागतात. मूठ पकडा आणि तळहातांनी खाली दाब द्या. उशा फक्त कुबडी छातीजवळ स्थिर ठेवण्यासाठी आहेत.

सपाट जमिनीवर चालणे

1. **दोन्ही कुबड्या** एका पावलाइतक्या पुढे ठेवा.
2. **शस्त्रक्रिया झालेला पाय** कुबड्यांपर्यंत आणा, परवानगी असेल तेवढेच वजन देऊन.
3. तळहातांनी खाली दाब द्या आणि **चांगल्या पायाने पुढे पाऊल टाका.**

जिना — हा सोपा नियम लक्षात ठेवा

वर चढताना: आधी चांगला पाय.
खाली उतरताना: आधी दुखरा पाय आणि कुबड्या.

"**चढताना चांगला आधी, उतरताना दुखरा आधी.**"

जिथे कठडा असेल तिथे तो नक्की धरा — एका हाताने कठडा आणि दुसऱ्या हातात दोन्ही कुबड्या. एका वेळी एकच पायरी, कधीही घाई नाही. खात्री नसल्यास जिन्यावर बसून एकेक पायरी उतरा.

सुरक्षा

रबरी टोके नियमित तपासा आणि झिजल्यास बदला · ओल्या फरशीवर, गुळगुळीत टाइलवर आणि बाथरूममध्ये विशेष काळजी · सैल सतरंज्या आणि दाराचे उंबरठे टाळा · भक्कम बंद बूट घाला · सामान पाठीवरच्या पिशवीत ठेवा, हातात नाही · अंधारात कुबड्यांनी चालू नका — रात्रीचा दिवा ठेवा

काठीचा (Walking Stick) वापर

तोलासाठी आणि दुखऱ्या खुब्याचा किंवा गुडघ्याचा भार कमी करण्यासाठी

जी एक गोष्ट जवळजवळ सर्वजण चुकीची करतात

काठी दुखऱ्या किंवा शस्त्रक्रिया झालेल्या पायाच्या विरुद्ध हातात धरा.

उजवा गुडघा किंवा खुबा खराब असेल, तर काठी **डाव्या** हातात. सुरुवातीला हे चुकीचे वाटते, पण हेच बरोबर आहे — त्यामुळे दुखरा पाय जमिनीवर असतानाच काठी भार उचलते, आणि हे नेहमीच्या चालण्यासारखेच आहे, ज्यात प्रत्येक पावलासोबत विरुद्ध हात पुढे येतो.
त्याच बाजूला काठी धरल्यास तुम्ही दुखऱ्या पायाकडे झुकता आणि त्यावरचा भार वाढतो.

उंची ठरवणे

तुमचे नेहमीचे बूट घालून सरळ उभे राहा, हात सैल सोडा. **काठीच्या मुठीचे वरचे टोक मनगटाच्या घडीपर्यंत यायला हवे.** पकडल्यावर कोपरा साधारण 15 ते 20 अंश वाकलेला राहील.

खूप लांब काठी खांदा वर उचलते आणि मान दुखवते. खूप आखूड असल्यास तुम्ही वाकता.

चालणे

1. **काठी आणि दुखरा पाय एकत्र** पुढे न्या.
2. काठी आणि दुखऱ्या पायावर वजन द्या.
3. चांगल्या पायाने पुढे पाऊल टाका.

जिना

चढताना आधी चांगला पाय, मग दुखरा पाय आणि काठी एकत्र.
उतरताना आधी काठी आणि दुखरा पाय, मग चांगला पाय.
मोकळ्या हाताने कठडा धरा.

निवड आणि तपासणी

तोल जास्त बिघडत असल्यास **चार पायांची काठी** अधिक भक्कम आधार देते, पण ती हळू असते आणि सपाट जमीन लागते.
रबरी टोक झिजताच बदला — झिजलेले टोक आणि ओली टाइल हे पडण्याचे नक्की कारण ठरते.
काठी घेणे ही कमजोरीची खूण नाही. तीच तुम्हाला चालते-फिरते, स्वावलंबी आणि रुग्णालयापासून दूर ठेवते.

बर्फ की गरम शेक — कधी कोणता

सर्वात जास्त विचारला जाणारा प्रश्न, आणि सर्वात सामान्य चूक

सोपा नियम

नव्या दुखापतीवर, किंवा जी जागा गरम आणि सुजलेली आहे तिच्यावर बर्फ.
जुन्या आखडलेल्या आणि ठणकणाऱ्या स्नायू-सांध्यांवर गरम शेक.

ताज्या दुखापतीवर किंवा गरम सुजलेल्या सांध्यावर गरम शेक दिल्यास आतील रक्तस्राव आणि सूज वाढते आणि परिस्थिती बिघडते. घरी केली जाणारी हीच सर्वात सामान्य चूक आहे.

बर्फाचा शेक

कधी करावा: मुरगळणे, ताण, पडणे किंवा शस्त्रक्रियेनंतरचे पहिले 48 ते 72 तास · गरम, लाल आणि सुजलेला कोणताही सांधा · गाउटचा झटका · व्यायाम किंवा फिजिओथेरपीनंतर त्रास वाढल्यास.

- **एका वेळी 15 ते 20 मिनिटे, दर 2–3 तासांनी**, जागे असताना.
- **बर्फ नेहमी पातळ कापडात गुंडाळा.** बर्फ किंवा जेल पॅक थेट त्वचेवर कधीही नाही — त्याने त्वचा भाजते.
- गोठवलेल्या वाटाण्याची पिशवी कापडात गुंडाळल्यास सांध्याच्या आकारात छान बसते.
- दर 5 मिनिटांनी त्वचा पाहा. पांढरी किंवा पूर्ण बधिर झाल्यास थांबवा.

गरम शेक

कधी करावा: जुनी आखडण · स्नायूंचा ताठरपणा आणि गोळा · जुनी पाठ व मानदुखी · झिजलेल्या सांध्यांची आखडण, विशेषतः सकाळची · व्यायाम किंवा फिजिओथेरपीच्या **आधी** मोकळे करण्यासाठी.

- **15 ते 20 मिनिटे**, दिवसातून दोन-तीन वेळा — गरम पाण्याची पिशवी, हीटिंग पॅड किंवा गरम ओल्या टॉवेलने.
- ते **सुखद कोमट वाटावे, कधीही खूप गरम नाही.** त्वचा आणि गरम वस्तूमध्ये नेहमी कापड ठेवा.
- **गरम पाण्याची पिशवी किंवा हीटिंग पॅड लावून कधीही झोपू नका.**

गरम शेक अजिबात करू नका, जर

जागा **सुजलेली, गरम किंवा लाल** असेल · दुखापत ताजी असेल (48 तासांपेक्षा कमी) · तिथे उघडी जखम किंवा संसर्ग असेल · मधुमेह किंवा नसेच्या त्रासामुळे **बधिरपणा** असेल — भाजल्याचे त्वचा खराब होईपर्यंत कळणारच नाही · रक्ताभिसरण कमी असेल

मधुमेही रुग्णांनी विशेष काळजी घ्यावी. बधिर पायांवर गरम पाण्याच्या पिशवीने गंभीर भाजणे सर्रास घडते आणि ते फार अवघडपणे भरते. तापमान कोपराने तपासा किंवा दुसऱ्याकडून तपासून घ्या, बधिर पायाने कधीही नाही.

सूज कमी करणे

विश्रांती, बर्फ, दाब आणि उंची

अवयव उंच ठेवणे — सर्वात कमी वापरला जाणारा उपचार

सूज म्हणजे गुरुत्वाकर्षणाने खाली ओढलेला द्रव. अवयव उंच ठेवल्यास तो परत वाहून जातो. याला खर्च नाही, दुष्परिणाम नाही, आणि बहुतेक गोळ्यांपेक्षा हे चांगले काम करते.

- **अवयव हृदयाच्या पातळीपेक्षा उंच ठेवा.** मांडीवर ठेवलेला हात उंच नाही. खालच्या स्टुलावर ठेवलेला पाय उंच नाही.
- **पायासाठी:** झोपा आणि संपूर्ण पाय दोन-तीन उश्यांवर ठेवा — घोटा गुडघ्यापेक्षा उंच आणि गुडघा खुब्यापेक्षा उंच.
- **हातासाठी:** झोपताना छातीवर उश्या ठेवून त्यावर हात ठेवा, आणि उठल्यावर स्लिंग वापरा.
- **एका वेळी 30 मिनिटे, दिवसातून अनेकदा**, आणि रात्रभर.
- उंच ठेवताना **बोटे हलवत राहा** — स्नायूंच्या हालचालीने द्रव पंप होऊन निघून जातो.

दाबाची पट्टी

पट्टी नेहमी **बोटांकडून वरच्या दिशेने** बांधा, कधीही वरून खाली नाही — खालच्या दिशेने बांधल्यास द्रव हातात किंवा पायात अडकतो.
प्रत्येक वेढा आधीच्या वेढ्याचा निम्मा भाग झाकावा, **व्यवस्थित आवळलेली पण घट्ट नाही.** कडेखाली एक बोट जायला हवे.
बोटे निळी, थंड, बधिर किंवा जास्त दुखू लागल्यास **लगेच सैल करा.**
आम्ही सांगितले नसल्यास रात्री पट्टी काढून ठेवा.

काय सामान्य आहे

फ्रॅक्चर किंवा शस्त्रक्रियेनंतर सूज पूर्ण जाण्यास **तीन ते सहा महिने** लागू शकतात, आणि ती सामान्यतः संध्याकाळी जास्त व सकाळी कमी असते. पायाच्या दुखापतीनंतर घोट्याची व पावलाची सूज सर्वात उशिरा जाते. ही सामान्य बरे होण्याची प्रक्रिया आहे, गुंतागुंत नाही.

आम्हाला सांगा, जर

एकाच पोटरीला सूज येऊन ती दुखत असेल, गरम किंवा ताठ लागत असेल · सूज अचानक वाढली असेल · त्वचा चमकदार, लाल आणि गरम झाली असेल · ताप असेल · अवयव बधिर झाला असेल किंवा हलत नसेल

व्यायाम सुरक्षितपणे सुरू करणे

सांधे, हाडे आणि एकूण आरोग्यासाठी

ध्येय काय आहे

आठवड्यात 150 मिनिटे मध्यम हालचाल — म्हणजे 5 दिवस, रोज 30 मिनिटे, आणि ते 10-10 मिनिटांच्या तीन भागांत विभागता येते. "मध्यम" म्हणजे तुम्ही बोलू शकाल पण गाणे गाऊ शकणार नाही.
सोबत **आठवड्यातून दोनदा ताकदीचा व्यायाम**, आणि ज्येष्ठांसाठी जवळजवळ रोज **तोलाचा सराव**.
आज हे अशक्य वाटत असल्यास 5 मिनिटांनी सुरुवात करा. **काहीच न करण्यापेक्षा थोडे करणे कितीतरी चांगले.**

सुरुवात कशी करावी

- **वाटते त्यापेक्षा कमी आणि सावकाश सुरू करा.** लोक सोडून देण्याचे मुख्य कारण म्हणजे पहिल्याच आठवड्यात जास्त करणे आणि नंतर आठवडाभर दुखत राहणे.
- दर आठवड्याला **10% पेक्षा जास्त वाढवू नका** — वेळ, अंतर किंवा वजनात.
- 5 मिनिटे हलक्या हालचालीने **शरीर तापवा**, आणि शेवटी सौम्य ताणण्याचे व्यायाम करा.
- **नियमित राहा, उत्साहात जास्त करू नका.** आठवड्यात पाच दिवस वीस मिनिटे हे रविवारी दोन तासांपेक्षा चांगले.

सांधे दुखत असल्यास हे चांगले पर्याय

सपाट जमिनीवर चांगल्या बुटांत **चालणे** · **पोहणे किंवा पाण्यात चालणे** — दुखऱ्या गुडघ्यांसाठी व खुब्यांसाठी सर्वोत्तम, कारण पाणी भार उचलते · **स्थिर सायकल**, सीट पुरेशी उंच ठेवून · **योग आणि ताई-ची** तोल व लवचिकतेसाठी, गुडघे खूप वाकवणारी आसने टाळून.

हाड वजन पेलणाऱ्या व्यायामाने मजबूत होते — चालणे, जिना चढणे, नृत्य आणि हलके वजन. पोहणे सांध्यांसाठी उत्तम पण हाडांच्या घनतेसाठी कमी उपयोगी, म्हणून त्यासोबत चालणेही ठेवा.

दोन तासांचा नियम

व्यायामादरम्यान आणि नंतर थोडे दुखणे सामान्य आहे. पण **संपल्यानंतर दोन तासांनी किंवा दुसऱ्या दिवशी सकाळी जास्त दुखत असेल, तर तुम्ही जास्त केले.** पुढच्या वेळी साधारण निम्मे करा आणि हळू वाढवा. पूर्ण थांबवू नका.

थांबा आणि सल्ला घ्या, जर

छातीत दुखणे किंवा जडपणा · असामान्यपणे दम लागणे · चक्कर किंवा गुंगी · हृदयाचे ठोके जलद किंवा अनियमित · सांध्यात अचानक तीव्र वेदना किंवा सांधा लटपटणे · सांध्यात नवीन सूज

घरात पडण्यापासून बचाव

खुब्याची बहुतेक फ्रॅक्चर टाळता येण्याजोग्या पडण्याने सुरू होतात

घरातील सर्वात धोकादायक जागा म्हणजे बाथरूम

शौचालयाशेजारी आणि आंघोळीच्या जागी **पकडण्याचा दांडा** बसवा — टॉवेल अडकवण्याची कांब हा दांडा नव्हे, ती भिंतीतून निघून येईल.
ओल्या फरशीवर **न घसरणारी चटई** किंवा अँटी-स्किड स्टिकर लावा.
उभे राहून आंघोळ करण्याऐवजी **प्लास्टिकच्या स्टुलावर बसून** आंघोळ करा.
उंच कमोड सीट बसवण्याचा विचार करा. खालच्या भारतीय शौचालयातून उठताना पडणे सर्रास घडते.
फरशी कोरडी ठेवा — पाणी सांडताच पुसा, आणि जवळ वायपर ठेवा.

घराच्या इतर भागात

- **सैल सतरंज्या आणि गालिचे काढून टाका**, किंवा त्यांच्या सर्व कडा टेपने चिकटवा. पडण्याचे हेच सर्वात मोठे कारण आहे.
- चालण्याच्या वाटेवरून **तारा, केबल आणि पसारा** काढा.
- **रोजच्या वस्तू कमरेच्या उंचीवर** ठेवा म्हणजे चढावे किंवा वर हात करावा लागणार नाही. **स्टूल किंवा खुर्चीवर कधीही चढू नका.**
- बोळात आणि जिन्यात **चांगला उजेड** ठेवा, आणि पलंग ते शौचालय यामध्ये **रात्रीचा दिवा**. पलंगाजवळ बॅटरी ठेवा.
- जिन्याच्या **दोन्ही बाजूंना कठडे** बसवा, आणि प्रत्येक पायरीच्या कडेला वेगळ्या रंगाची टेप लावा.
- नुकत्याच पुसलेल्या फरशीवर चालू नका. पायांत येणाऱ्या पाळीव प्राण्यांपासून सावध राहा.

स्वतःबद्दल

घरात आणि बाहेर **बंद, नीट बसणारे आणि भक्कम तळाचे बूट** घाला. सैल चपला, मागे पट्टी नसलेल्या स्लीपर आणि टाइलवर फक्त मोजे घालून चालणे टाळा.
दरवर्षी डोळे तपासा आणि चष्मा स्वच्छ ठेवा. जिन्यावर बायफोकल चष्म्याने विशेष काळजी घ्या.
हळू उठा — पलंगाच्या कडेला काही क्षण बसून मग उभे राहा, विशेषतः रात्री. रक्तदाबाची, झोपेची आणि नसेच्या दुखण्याची औषधे चक्कर वाढवतात.
तोल जात असल्यासारखे वाटल्यास आमच्याकडून तुमच्या औषधांचा आढावा घ्या.

मजबूत पाय पडण्यापासून वाचवतात

दिवसातून दहा वेळा हाताचा आधार न घेता खुर्चीवरून उठण्याचा सराव करा. स्वयंपाकघराचा ओटा धरून एका पायावर 30 सेकंद उभे राहा, दोन्ही बाजूंनी. रोज चाला. **तोल आणि पायांची ताकद कोणत्याही वयात वाढवता येते.**

रोजचा आरोग्यदायी आहार

काय खावे, आणि काय कमीत कमी ठेवावे

प्रत्येक ताट असे बनवा

अर्धे ताट: भाज्या आणि फळे — आणि रंग बदलत राहा.
एक चतुर्थांश: अख्खी धान्ये — ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गव्हाची पोळी, हातसडीचा किंवा ब्राऊन तांदूळ, ओट्स.
एक चतुर्थांश: प्रथिने — डाळ, राजमा, चणा, दही, पनीर, अंडे, मासे, चिकन.
सोबत: थोडी चांगली स्निग्धता — एक चमचा तूप, मोहरी, शेंगदाणा किंवा राईस ब्रान तेल, मूठभर सुकामेवा.
प्या: पाणी. दिवसाला 8 ते 10 ग्लास, आम्ही कमी करायला सांगितले नसल्यास.

हे जास्त खा

- **ऋतूनुसार भाज्या आणि फळे** — स्थानिक आणि हंगामी हे स्वस्तही असते आणि चांगलेही.
- **अख्ख्या डाळी आणि कडधान्ये** रोज, आणि मोड आलेली कडधान्ये आठवड्यातून अनेकदा.
- **दही किंवा ताक** रोज — कॅल्शियमसाठी आणि पोटासाठी चांगले.
- **सुकामेवा आणि बिया** — मूठभर बदाम, अक्रोड, शेंगदाणे; तीळ आणि जवस.
- **भरड धान्ये** — नाचणी, ज्वारी, बाजरी. पॉलिश केलेल्या तांदळापेक्षा यात तंतू, कॅल्शियम आणि खनिजे जास्त.
- खात असल्यास **आठवड्यातून दोनदा मासे.**

हे कमीत कमी ठेवा

गोड पेये — कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, एनर्जी ड्रिंक. या यादीतील हीच सर्वात वाईट गोष्ट आहे.
तळलेले पदार्थ आणि पुन्हा पुन्हा तापवलेले तेल.
बेकरी आणि पाकिटातील खाणे — बिस्किटे, फरसाण, चिप्स, खारी, क्रीम रोल.
मैदा — ब्रेड, पाव, नान, समोसा, नूडल्स.
खूप खारट पदार्थ — पापड, लोणचे, पाकिटातील अन्न. दिवसाला एका चमच्यापेक्षा कमी वरचे मीठ ठेवा.
तंबाखू आणि दारू — दोन्ही थेट हाडे कमजोर करतात आणि बरे होण्याचा वेग मंदावतात. तंबाखू कोणत्याही स्वरूपात, गुटखा आणि खर्रासह.

सवयीही अन्नाइतक्याच महत्त्वाच्या

वेळेवर जेवा · न्याहारी टाळू नका · रात्रीचे जेवण झोपण्याच्या 2–3 तास आधी · सावकाश जेवा, मोबाईल व टीव्हीशिवाय · लहान ताट वापरा · बाहेर खाण्यापेक्षा घरी शिजवा

प्रथिने — आणि प्रोटीन पावडरचा वापर

जखम भरणे, स्नायू आणि पुनर्प्राप्तीसाठी

किती लागतात?

- **निरोगी प्रौढ:** शरीराच्या प्रत्येक किलो वजनामागे रोज साधारण **0.8 ते 1 ग्रॅम**. 60 किलोच्या व्यक्तीला सुमारे 50–60 ग्रॅम.
- **शस्त्रक्रिया, फ्रॅक्चर किंवा जखमेतून सावरताना:** साधारण **1.2 ते 1.5 ग्रॅम प्रति किलो** — भरणाऱ्या ऊतींना जास्त कच्चा माल लागतो.
- **ज्येष्ठ नागरिक:** किमान **1 ते 1.2 ग्रॅम प्रति किलो** — वयाबरोबर स्नायू कमी होतात आणि कमी प्रथिने ते अधिक वेगाने कमी करतात.

आधी अन्नातून घ्या — ते स्वस्तही आणि चांगलेही

1 वाटी शिजलेली डाळ — सुमारे 6 ग्रॅम · 1 वाटी राजमा किंवा चणा — 8–9 ग्रॅम · 1 ग्लास दूध — 8 ग्रॅम · 1 वाटी दही — 6 ग्रॅम · 100 ग्रॅम पनीर — 18 ग्रॅम · 1 अंडे — 6 ग्रॅम · 100 ग्रॅम चिकन किंवा मासे — 20–25 ग्रॅम · 1 वाटी मोड आलेली कडधान्ये — 7 ग्रॅम · 30 ग्रॅम सोया वड्या — 15 ग्रॅम

हे दिवसभरात वाटून घ्या. शरीर एका वेळी 25–30 ग्रॅम अधिक चांगले वापरते, एकाच वेळी 60 ग्रॅमपेक्षा. न्याहारीतही प्रथिने ठेवा — बहुतेक भारतीय न्याहारी जवळजवळ पूर्ण कर्बोदके असतात.

प्रोटीन पावडर घेत असल्यास

- **ती पूरक आहे, जेवण नाही.** अन्नातून जी कमतरता भरून निघत नाही, तीच भरण्यासाठी वापरा.
- **एक स्कूप (साधारण 25–30 ग्रॅम पावडर) मधून सुमारे 20–24 ग्रॅम प्रथिने** मिळतात. तुमच्या डब्यावर वाचा — प्रत्येक ब्रँडमध्ये फरक असतो.
- पाण्यात किंवा दुधात मिसळा. **जेवणासोबत किंवा नंतर** घ्या, किंवा व्यायामानंतर एका तासात.
- जवळजवळ सर्वांसाठी **दिवसाला एक ते दोन स्कूप पुरेसे** आहेत.
- काही दिवस अर्ध्या स्कूपने सुरुवात करा — अचानक पूर्ण मात्रेने पोट फुगणे आणि जुलाब होतात.
- प्रथिने वाढवल्यावर **जास्त पाणी प्या.**

विकत घेण्यापूर्वी

मूत्रपिंडाचा आजार असल्यास आम्हाला सांगा — जास्त प्रथिने हानिकारक ठरू शकतात आणि मात्रा वैद्यकीयदृष्ट्या ठरवावी लागते.
मास गेनर आणि बॉडीबिल्डिंगची मिश्रणे अनोळखी स्रोतांकडून घेऊ नका. अनेकांत स्टेरॉईड, उत्तेजक किंवा न नोंदवलेले घटक असतात, आणि यामुळे यकृत व संप्रेरकांचे त्रास झालेले तरुण आम्हाला नियमित भेटतात.
साधे, नामांकित ब्रँडचे व्हे किंवा सोया प्रोटीन घ्या. शंका असल्यास **डबा आम्हाला दाखवा** — गरजेपेक्षा जास्त प्रथिने वाया जातात आणि महागही पडतात.

हाडे आणि जखम भरण्यासाठी आहार

कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि बरे करणारे घटक तुमच्याच स्वयंपाकघरातून

कॅल्शियमयुक्त भारतीय पदार्थ (प्रति नेहमीचे प्रमाण, अंदाजे)

1 ग्लास दूध (250 मि.ली.) — 300 mg · **1 वाटी दही** — 200 mg · **1 ग्लास ताक** — 150 mg · **50 ग्रॅम पनीर** — 200 mg
1 मोठा चमचा तीळ — 175 mg · **1 वाटी नाचणी** — 350 mg · **10 बदाम** — 75 mg
1 वाटी शिजलेली पालेभाजी (मेथी, मोहरी, माठ) — 150–200 mg · **काट्यांसह खाल्ले जाणारे छोटे मासे** — खूप जास्त
राजमा, चणा, सोया, शेवग्याची पाने हेही चांगले स्रोत आहेत.

ध्येय: रोज 1000–1200 mg. दोन ग्लास दूध, दही आणि एक पालेभाजी यातून बहुतेकांचे भागते.

व्हिटॅमिन डी

अन्नातून फार कमी मिळते. शरीर ते **सूर्यप्रकाशातून** तयार करते: आठवड्यातून तीन-चार वेळा, सकाळी 10 ते दुपारी 3 दरम्यान, **हात, पाय आणि चेहऱ्यावर 15 ते 20 मिनिटे** ऊन घ्या, त्या भागांवर सनस्क्रीन न लावता. काचेतून येणारे ऊन मोजले जात नाही. सावळ्या त्वचेला जास्त वेळ लागतो. ऊन असूनही बहुतेक भारतीयांमध्ये कमतरता राहते, म्हणूनच आम्ही औषधही देतो.

फ्रॅक्चर किंवा जखम भरताना अतिरिक्त मदत

- **प्रथिने** — सर्वात महत्त्वाचे. प्रथिनांची शीट पाहा.
- **व्हिटॅमिन सी** — आवळा, पेरू, संत्रे, लिंबू, ढोबळी मिरची, टोमॅटो.
- **झिंक** — डाळी, सुकामेवा, बिया, अख्खी धान्ये, अंडे, मांस.
- **लोह** — रक्ताची कमतरता असल्यास बरे होणे मंदावते. सांगितलेले लोहाचे औषध घ्या.
- **भरपूर पाणी आणि तंतू** — तुमची हालचाल कमी असेल आणि बद्धकोष्ठता जास्त.

हाड जुळण्यात काय अडथळा आणते

तंबाखू आणि धूम्रपान — निकोटीन हाडापर्यंतचा रक्तपुरवठा कमी करते आणि फ्रॅक्चर न जुळण्याचा धोका खूप वाढवते. आताही सोडल्यास फायदा होतो.
जास्त दारू — हाड तयार करणाऱ्या पेशींमध्ये आणि कॅल्शियम शोषणात अडथळा आणते.
जास्त मीठ, कोल्ड्रिंक आणि जेवणासोबत कडक चहा — हे कॅल्शियमचे शोषण कमी करतात किंवा त्याची हानी वाढवतात.
सावरत असताना उपाशी राहून वजन घटवणे — बरे होण्यासाठी शरीराला इंधन लागते.

मधुमेहात आहार

विशेषतः जखम भरत असताना किंवा शस्त्रक्रिया होणार असताना

अस्थिरोगात आम्हाला याची काळजी का

जास्त साखरेमुळे **जखम उशिरा भरते, हाड कमजोर होते आणि शस्त्रक्रियेनंतर संसर्गाचा धोका कैक पटींनी वाढतो.** शस्त्रक्रियेपूर्वी चांगले नियंत्रण ही तुमच्या बाजूची सर्वात मजबूत गोष्ट आहे. त्याने पायांच्या नसा आणि रक्ताभिसरणाचेही रक्षण होते.

जो मार्ग खरोखर उपयोगी पडतो

- **जेवण टाळू नका**, आणि वेळा नियमित ठेवा. औषधे घेणाऱ्यांना तीन जेवणे आणि दोन हलके नाश्ते सोयीचे पडतात.
- **प्रत्येक जेवणात कर्बोदकांचे प्रमाण मर्यादित ठेवा** — कोणतीही एक गोष्ट पूर्ण टाळण्यापेक्षा हे जास्त महत्त्वाचे. चारऐवजी दोन पोळ्या; तीनऐवजी एक वाटी भात.
- **कर्बोदकांसोबत नेहमी प्रथिने, तंतू किंवा स्निग्धता घ्या** — नुसती पोळी नाही, तर डाळ आणि भाजीसोबत. त्याने साखर बरीच सावकाश वाढते.
- दुपारच्या आणि रात्रीच्या जेवणात **अर्धे ताट भाजी** ठेवा.
- आधी भाजी आणि कोशिंबीर खा, मग प्रथिने, मग पोळी किंवा भात. **तेच जेवण या क्रमाने खाल्ल्यास साखर कमी वाढते.**

चांगले पर्याय

धान्य: ज्वारी, बाजरी, नाचणी, गहू, ओट्स, हातसडीचा किंवा ब्राऊन तांदूळ — पॉलिश तांदूळ, मैदा आणि नुसत्या पोह्यांऐवजी
प्रथिने: डाळ, चणा, राजमा, मोड आलेली कडधान्ये, दही, पनीर, अंडे, मासे, चिकन
भाज्या: बटाटा, रताळे, सुरण आणि अळू जास्त प्रमाणात सोडून सर्व
फळे: पेरू, जांभूळ, पपई, सफरचंद, संत्रे, नाशपाती — **अख्खे फळ, रस नाही**, दिवसातून एक-दोन वेळा
स्निग्धता: सुकामेवा, बिया, थोडे तूप किंवा तेल
मेथीदाणे, दालचिनी आणि भरपूर तंतू थोडी मदत करू शकतात — पण ते औषधाला पर्याय नाहीत

हे टाळा किंवा अत्यंत मर्यादित ठेवा

सर्व गोड पेये — कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, गोड लस्सी, उसाचा रस
मिठाई, गूळ, मध — हेही साखरेइतकीच साखर वाढवतात
पांढरा ब्रेड, पाव, नान, बिस्किटे, मैद्याचे पदार्थ
तळलेले पदार्थ, चिप्स, फरसाण, आणि जास्त प्रमाणात बटाटा व भात
फळांचा रस, ताजा असला तरी — त्याऐवजी फळ खा

आहार सुधारला म्हणून मधुमेहाचे औषध आम्हाला न सांगता कधीही बंद करू नका.

गाउटमध्ये आहार

खरोखर काय मदत करते, आणि कशाला उगाच दोष दिला जातो

गाउटमध्ये आहाराची मर्यादा समजून घ्या

केवळ आहाराने युरिक ॲसिड सहसा थोडेच कमी होते. ते मदत करते आणि झटके कमी करते — पण **तो तुमच्या रोजच्या गोळीला पर्याय नाही.** जे लोक औषध बंद करून फक्त पथ्यावर विसंबतात, ते जास्त झटके आणि सांधे बिघडवून परत येतात.
चांगली बातमी अशी की, सर्वात जास्त महत्त्वाच्या गोष्टी मोजक्याच आहेत.

सर्वात मोठी कारणे — आधी ही बंद करा

दारू, विशेषतः बिअर. बिअर सर्वात वाईट — ती प्युरीनही वाढवते आणि युरिक ॲसिड बाहेर पडण्यात अडथळाही आणते. बहुतेकांसाठी हाच सर्वात परिणामकारक बदल आहे.

गोड पेये आणि हाय-फ्रुक्टोज सिरप असलेले पदार्थ — कोल्ड्रिंक, डब्यातील ज्यूस, एनर्जी ड्रिंक. फ्रुक्टोज थेट युरिक ॲसिड वाढवते. ही गोष्ट फार थोड्यांना माहीत असते.

यकृत, मूत्रपिंड, मेंदू यांसारखे अवयवांचे मांस — यात प्युरीन खूप जास्त.

जास्त प्रमाणात लाल मांस आणि मटण, आणि **कोळंबी, खेकडा** यांसारखे कवचधारी मासे. सारडीन आणि बांगडाही.

उपयुक्त — हे जास्त घ्या

पाणी — रोज 2.5 ते 3 लिटर, मनाई नसल्यास. पातळ लघवी युरिक ॲसिड बाहेर टाकण्यास मदत करते आणि मूतखडा टाळते.
कमी स्निग्धतेचे दूध आणि दही — दुग्धजन्य पदार्थ युरिक ॲसिड खरोखर कमी करतात.
चेरी आणि गडद रंगाची बेरी — झटके कमी होण्याचे खरे पुरावे आहेत.
कॉफी — कमी युरिक ॲसिडशी संबंधित आढळली आहे.
व्हिटॅमिन सीयुक्त पदार्थ — आवळा, पेरू, लिंबू-संत्रे.
भाज्या, अख्खी धान्ये, सुकामेवा आणि अंडी — सर्व चालतात.

उगाच दोष दिलेले

डाळ, राजमा, चणा, वाटाणा, पालक, फ्लॉवर, मशरूम आणि टोमॅटो यात प्युरीन असते, पण **वनस्पतींच्या प्युरीनमुळे झटके वाढल्याचे आढळलेले नाही.** डाळ सोडण्याची गरज नाही. अनेक जण विनाकारण आपला मुख्य प्रथिन-स्रोत सोडून देतात आणि अशक्त होतात.

आणखी दोन गोष्टी: वजन **सावकाश** कमी करा — उपाशी राहणे आणि झटपट डाएटमुळे युरिक ॲसिड वाढते आणि झटका येऊ शकतो. आणि गाउटसोबत सहसा येणारे रक्तदाब, साखर व कोलेस्टेरॉल आटोक्यात ठेवा.

सांधेदुखीत आहार

झिजलेले सांधे (ऑस्टिओआर्थरायटिस) आणि सूजेचा संधिवात

गुडघा व खुब्याच्या संधिवातावरील सर्वात प्रभावी "आहार उपचार" म्हणजे वजन कमी करणे

तुम्ही कमी केलेल्या **प्रत्येक 1 किलो** वजनामुळे प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे **4 किलो भार** कमी होतो. 5 किलो कमी करणे म्हणजे गुडघ्यांवरून 20 किलोचे पोते उतरवणे.
अभ्यासांत, शरीराचे 10% वजन कमी केल्याने दुखणे आणि हालचाल **कोणत्याही गोळीपेक्षा जास्त** सुधारली. या शीटमधली दुसरी कोणतीही गोष्ट याच्या जवळपासही नाही.

हे जास्त खा

आठवड्यातून दोनदा तेलकट मासे — बांगडा, सारडीन, सामन, रोहू. यातील ओमेगा-3 सांध्यांची सूज खरोखर कमी करते, विशेषतः रुमेटॉईड संधिवातात.
जवस, अक्रोड आणि चिया — शाकाहारींसाठी ओमेगा-3.
रंगीबेरंगी भाज्या आणि फळे — जितके रंग तितके चांगले.
ऑलिव्ह, मोहरी आणि राईस ब्रान तेल, पुन्हा पुन्हा तापवलेल्या तेलाऐवजी.
हळद आणि आले — स्वयंपाकात यांचा सौम्य पण खरा सूजरोधक परिणाम असतो. हळद चिमूटभर मिरी आणि थोड्या स्निग्धतेसोबत कितीतरी चांगली शोषली जाते.
अख्खी धान्ये, भरड धान्ये, डाळी आणि सुकामेवा.
पुरेसे कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि प्रथिने — संधिवाताचे रुग्ण कमी हालचाल करतात आणि त्यांचे स्नायू व हाडे कमी होतात.

हे कमी करा

तळलेले आणि पुन्हा तापवलेल्या तेलातले पदार्थ · पाकिटातील खाणे · गोड पेये आणि मिठाई · जास्त लाल व प्रक्रिया केलेले मांस · जास्त मीठ · दारू — विशेषतः तुम्ही मेथोट्रेक्सेट घेत असल्यास, जिथे ती पूर्ण टाळायची आहे

"संधिवात पूर्ण बरा करणाऱ्या" उपचारांबद्दल

कोणताही आहार संधिवात मुळापासून घालवत नाही, आणि कोणताही एक पदार्थ त्याचे कारण नाही. महागडी सप्लिमेंट्स, आयात केलेले ज्यूस आणि "पूर्ण बरे करण्याचा" दावा करणाऱ्या उपचारांपासून सावध राहा.
भारतात विकल्या जाणाऱ्या काही "हर्बल" आणि "आयुर्वेदिक" सांधेदुखीच्या औषधांत लपवलेले स्टेरॉईड किंवा वेदनाशामक मिसळलेले असतात — अशा रुग्णांना स्टेरॉईडचे दुष्परिणाम, पोटात रक्तस्राव आणि संप्रेरकांचे त्रास झालेले आम्हाला दिसतात. एखादे औषध एका दिवसात चमत्कारिक आराम देत असेल, तर संशय घ्या. **तुम्ही जे काही घेत आहात ते कृपया आम्हाला दाखवा.**
ग्लुकोसामीन आणि कोलेजन सप्लिमेंट सुरक्षित आहेत पण त्यांच्या फायद्याचे पुरावे कमकुवत आहेत — तो पैसा चांगले अन्न, फिजिओथेरपी आणि चांगल्या बुटांवर खर्च करा.

पोटाच्या तक्रारीत (IBS) आहार

पोट फुगणे, मुरडा आणि अनियमित शौच

ही शीट अस्थिरोगाच्या पुस्तकात का

आम्ही देत असलेली अनेक औषधे — वेदनाशामक, लोह, कॅल्शियम, अँटिबायोटिक — संवेदनशील पोट बिघडवतात. तुम्हाला IBS असल्यास **आम्हाला सांगा**, आम्ही वेगळी औषधे निवडू आणि सोबत संरक्षण देऊ. उपचार स्वतःहून बंद करू नका.

आधी हे उपाय, जे बहुतेकांना मदत करतात

- **वेळेवर जेवा आणि जेवण टाळू नका.** घाईघाईने जेवू नका.
- **थोडे थोडे, वारंवार** खा, एका वेळी भरपूर नाही.
- **भरपूर पाणी प्या** — किमान 8 ग्लास.
- **चहा आणि कॉफी कमी करा** — दिवसाला तीन कपांपेक्षा जास्त नाही.
- **दारू आणि सोडायुक्त पेये कमी करा.**
- **तळलेले आणि खूप तिखट पदार्थ** आणि जड रस्से मर्यादित ठेवा.
- दोन आठवडे **अन्न आणि त्रासाची साधी डायरी** ठेवा — तुमची स्वतःची ओळखलेली कारणे कोणत्याही सर्वसाधारण यादीपेक्षा जास्त उपयोगी आहेत.

तंतू तुमच्या त्रासानुसार बदला

बद्धकोष्ठता जास्त असल्यास: विरघळणारे तंतू हळूहळू वाढवा — ओट्स, इसबगोल, पपई, शिजवलेल्या भाज्या. आठवड्यांत सावकाश वाढवा, पाणी वाढवून.
पोट फुगणे आणि जुलाब जास्त असल्यास: कडक तंतू कमी करा — कोंडा, कच्ची कोशिंबीर, अख्खा सुकामेवा, साली आणि बिया.
वायू करणारे नेहमीचे पदार्थ: राजमा, चणा, छोले, कोबी, फ्लॉवर, कांदा, लसूण, जास्त गहू, दूध, आणि "-ऑल" ने संपणारी कृत्रिम गोडी (सॉर्बिटॉल, मॅनिटॉल).

आणखी काय खरोखर मदत करते

- **पुदिन्याच्या तेलाच्या कॅप्सूल** मुरड्यात आराम देऊ शकतात.
- **प्रोबायोटिक** — दही किंवा औषधाच्या स्वरूपात — चार आठवडे वापरून पाहण्यासारखे.
- **नियमित व्यायामाने** पोटाची हालचाल आणि त्रास दोन्ही सुधारतात.
- **ताण आणि अपुरी झोप IBS निश्चितपणे बिघडवतात.** हा मनाचा खेळ नाही — पोट आणि मेंदूचा थेट संबंध आहे.

ही IBS ची लक्षणे नाहीत — डॉक्टरांना दाखवा

शौचातून रक्त · विनाकारण वजन कमी होणे · रात्री झोप मोडणारी लक्षणे · ताप · गिळण्यास त्रास · कुटुंबात आतड्याचा कर्करोग किंवा आतड्याच्या सूजेच्या आजाराचा इतिहास · वयाच्या 50 नंतर नव्याने सुरू झालेली लक्षणे · रक्ताची कमतरता

सांध्यांसाठी वजन कमी करणे

गुडघा, खुबा आणि पाठदुखीवरील सर्वात प्रभावी उपचार

आकडे तुमच्यासाठी काय अर्थ ठेवतात

1 किलो कमी = प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे 4 किलो भार कमी.

5 किलो कमी केल्यास गुडघ्यांवरून सुमारे 20 किलो उतरते. **शरीराचे 10% वजन** कमी केल्यास दुखणे आणि हालचालीत इतकी सुधारणा होते जी आमची कोणतीही वेदनाशामक गोळी देऊ शकत नाही, आणि सोबत साखर, रक्तदाब व झोपही सुधारते.

पुढे कधी शस्त्रक्रिया लागलीच तर तीही अधिक सुरक्षित होते, आणि बदललेला सांधा जास्त टिकतो.

जे खरोखर काम करते

- **आठवड्याला अर्धा किलोचे ध्येय ठेवा.** सावकाश कमी केलेले वजन टिकते; झटपट डाएटने वजन परत येते आणि स्नायू जातात.
- **सर्वात आधी पिण्याचे बदला.** गोड पेये, साखरेचा चहा आणि ज्यूस सोडणे हा बहुतेकांसाठी सर्वात सोपा मोठा विजय आहे.
- **पदार्थ पूर्ण बंद करण्याऐवजी प्रमाण कमी करा.** लहान ताट घ्या. स्वयंपाकघरातून वाढून आणा, टेबलावर वाट्या ठेवू नका. आपोआप दुसऱ्यांदा वाढून घेऊ नका.
- **अर्धे ताट भाजी** ठेवा, आणि तीच आधी खा.
- **प्रत्येक जेवणात प्रथिने** पोट भरलेले ठेवतात आणि वजन कमी करताना स्नायू वाचवतात.
- **जेवण टाळू नका.** न्याहारी टाळल्याने नंतर जास्त खाल्ले जाते.
- **आठवड्यातून एकदा वजन करा**, तोच दिवस, तीच वेळ. रोज तोलणे दिशाभूल करते.

गुडघे दुखत असताना व्यायाम कसा करावा

चालताना दुखत असेल तर "वजन कमी करा" म्हणणे सोपे आहे. जिथे भार कमी पडतो तिथून सुरुवात करा:

पाण्यात चालणे किंवा पोहणे — सर्वोत्तम, कारण पाणी जवळजवळ पूर्ण भार उचलते · **स्थिर सायकल**, सीट उंच ठेवून · **खुर्चीवर बसून व्यायाम** आणि पाय उचलणे · दिवसातून तीन-चार भागांत विभागून लहान चालणे

मांडीचे स्नायू बळकट केल्याने गुडघेदुखी वजनाशिवायही कमी होते. व्यायामाची शीट आमच्याकडून मागा.

हे टाळा

उपाशी राहणे आणि लांब उपवास — यामुळे स्नायू कमी होतात आणि गाउटचा झटका येऊ शकतो · वजन कमी करणाऱ्या पावडरी, स्लिमिंग चहा आणि तपासणीशिवाय घेतलेल्या फॅट-बर्नर कॅप्सूल — भारतात विकल्या जाणाऱ्या अनेकांत बंदी घातलेली उत्तेजके आढळली आहेत · जड जेवणाची "भरपाई" म्हणून पुढचे जेवण टाळणे

खूप वजन कमी करायचे असल्यास, किंवा सोबत मधुमेह असल्यास आम्हाला सांगा — आम्ही नीट योजना आखण्यात मदत करू.

झोपण्याची स्थिती आणि उशी

सर्वात चांगल्या स्थिती

पाठीवर: गुडघ्यांखाली उशी. त्यामुळे कंबरेचा बाक कमी होतो आणि तिच्यावरचा ताण जातो. डोक्याखाली मध्यम उंचीची एक उशी.

कुशीवर: गुडघ्यांमध्ये उशी, गुडघे थोडे वाकलेले आणि दोन्ही खुबे एकावर एक. डोक्याची उशी **इतकी जाड हवी की मान पाठीच्या कण्याच्या रेषेत राहील** — कान आणि खांद्यामधली जागा भरून निघेल.

खुबा किंवा गुडघ्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर: आम्ही दिलेली विशिष्ट सूचना पाळा. सहसा पाठीवर, पायांमध्ये उशी, आणि शस्त्रक्रिया झालेल्या गुडघ्याच्या अगदी खाली उशी नाही — त्याने गुडघा वाकलेला राहून आखडतो.

पोटावर झोपणे टाळा

यात मान तासन्तास एकाच बाजूला वळलेली राहते आणि कंबरेचा बाक सपाट होतो. सकाळी मान दुखण्याचे हेच सर्वात सामान्य कारण आहे. सवय सुटत नसेल तर डोक्याखाली उशी अजिबात घेऊ नका आणि ओटीपोटाखाली पातळ उशी ठेवा.

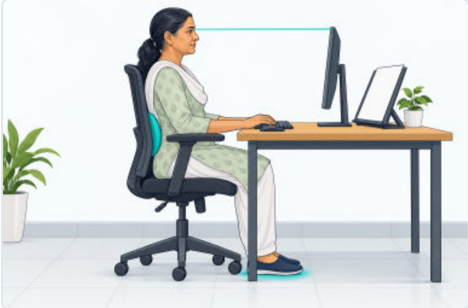
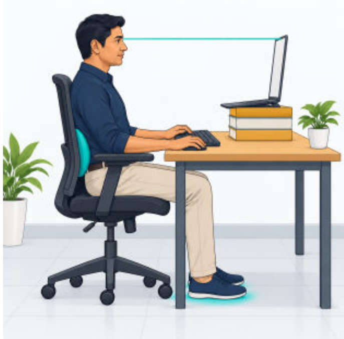
उशी निवडणे

- **उंची ही सामग्रीपेक्षा जास्त महत्त्वाची.** मान उर्वरित कण्याच्या सरळ रेषेत हवी — ना वर उचललेली, ना खाली खचलेली.
- कुशीवर झोपणाऱ्यांना **जाड** उशी लागते, पाठीवर झोपणाऱ्यांना **पातळ**.
- **एकच उशी, अनेक नाही.** दोन-तीन उश्या रात्रभर डोके पुढे ढकलत राहतात.
- सपाट किंवा गुठळ्या झालेली उशी बदला. मानेच्या बाकाखाली गुंडाळलेला टॉवेल हा स्वस्त आणि प्रभावी पर्याय आहे.

गादी

बहुतेकांसाठी मध्यम-कडक गादी सर्वोत्तम — ना दगडासारखी फळी, ना खचलेली मऊ. खूप कडक फरशी आणि खचलेली जुनी गादी, दोन्ही पाठदुखी देतात.
गादी मधोमध खचली असल्यास खाली प्लायवुडचा फळा ठेवणे हा स्वस्त उपाय आहे.
पलंगावरून उठणे: आधी कुशीवर वळा, पाय कडेवरून खाली सोडा, आणि हातांनी रेटा देऊन उठा. झोपल्या स्थितीतून सरळ उठून बसू नका — पाठीच्या कोणत्याही शस्त्रक्रियेनंतर हे फार महत्त्वाचे आहे.

कामाची स्थिती — डेस्क, संगणक आणि मोबाईल

डेस्क कसा लावावा — जमिनीपासून वरच्या दिशेने

पाय: जमिनीवर सपाट टेकलेले, किंवा फूटरेस्टवर. लोंबकळणारे नाहीत.
गुडघे आणि खुबे: साधारण काटकोनात, गुडघे खुब्यांच्या बरोबरीने किंवा थोडे खाली.
पाठ: खुर्चीला पूर्ण टेकलेली, कंबरेच्या बाकाला आधार देत — लहान उशी किंवा गुंडाळलेला टॉवेल महागड्या खुर्चीइतकेच काम करतो.
कोपरे: शरीराजवळ, साधारण काटकोनात वाकलेले, हात टेबलाच्या पातळीत. खांदे सैल, उचललेले नाहीत.
मनगटे: सरळ आणि नैसर्गिक स्थितीत, वर वाकलेली नाहीत किंवा कठीण कडेवर टेकलेली नाहीत.
स्क्रीन: हाताच्या अंतरावर, आणि **स्क्रीनची वरची कड डोळ्यांच्या पातळीत किंवा थोडी खाली.**
कागद: स्क्रीनच्या बाजूला स्टँडवर, टेबलावर सपाट नाही.

खरी अडचण लॅपटॉप आहे

लॅपटॉप कधीच योग्य स्थिती देऊ शकत नाही: स्क्रीन योग्य उंचीवर असेल तर कीबोर्ड खूप उंच होतो, आणि कीबोर्ड योग्य असेल तर स्क्रीन खूप खाली. मांडीवर, पलंगावर किंवा खालच्या टेबलावर तासन्तास लॅपटॉप वापरणे — तरुणांमधील मान आणि वरच्या पाठदुखीचे सर्वात सामान्य कारण हेच आहे.

उपाय स्वस्त आहे: लॅपटॉप स्टँडवर किंवा पुस्तकांच्या चळतीवर ठेवा म्हणजे स्क्रीनची वरची कड डोळ्यांच्या पातळीत येईल, आणि **वेगळा कीबोर्ड व माऊस** वापरा. 40 वर्षांखालील लोकांमध्ये ज्याला "सर्व्हायकल स्पॉन्डिलोसिस" म्हटले जाते, त्याचा मोठा भाग याच एका बदलाने बरा होतो.

तुमचा मोबाईल — "टेक्स्ट नेक"

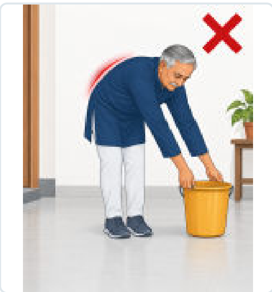
तुमच्या डोक्याचे वजन साधारण 5 किलो आहे. मोबाईल पाहण्यासाठी ते 45 अंश पुढे वाकवल्यास मानेवर सुमारे **20 किलोचा भार** येतो. रोज तासन्तास हेच दुखण्याचे कारण बनते.
डोके खाली करण्याऐवजी मोबाईल डोळ्यांपर्यंत वर आणा. तो वर धरण्यासाठी कोपरे टेबलावर किंवा शरीराला टेकवा. लांब संदेशांसाठी बोलून लिहा. मधून मधून थांबा.

सर्वात महत्त्वाचा नियम

दर 30 मिनिटांनी हालचाल करा. कोणतीही स्थिती तासन्तास टिकवली तर चांगली राहत नाही. उठा, पाणी घ्यायला जा, खांदे फिरवा, 20 सेकंद दूरच्या वस्तूकडे पाहा.
मोबाईलमध्ये आठवण करून देणारा अलार्म लावा. **सर्वात चांगली स्थिती म्हणजे तुम्ही पुढच्या वेळी बदलणारी स्थिती.**

वजन उचलण्याची आणि वाहून नेण्याची योग्य पद्धत

रोजच्या जीवनात तुमची पाठ वाचवणे



उचलण्याची पद्धत

1. **आधी विचार करा.** हे खूप जड आहे का? ते विभागता, सरकवता किंवा दोघांनी उचलता येईल का? कुठे ठेवायचे आहे? वाट मोकळी करा.
2. **वस्तूच्या अगदी जवळ उभे राहा**, पाय थोडे फाकवून, एक पाय पुढे.
3. **गुडघे आणि खुबे वाका, पाठ नाही.** कंबरेचा नैसर्गिक बाक टिकवा.
4. **घट्ट पकडा** आणि वजन **शरीराजवळ**, कमरेच्या उंचीवर ठेवा.
5. **पायांच्या ताकदीने सहजपणे उचला.** झटका नाही, अचानक ओढ नाही.
6. **उचलताना शरीर वळवू नका.** वळायचे असेल तर पाय हलवा, कणा नाही. वजन घेऊन वळणे हेच डिस्कला इजा करते.
7. खाली ठेवतानाही तीच पद्धत — गुडघे वाका, वस्तू जवळ ठेवा.

पाठीच्या बहुतेक दुखापती याच दोन कारणांनी

1. एकाच वेळी वाकणे आणि वळणे — बाजूला ठेवलेली वस्तू उचलून वळून दुसरीकडे ठेवणे.
2. हलकी वस्तू निष्काळजीपणे उचलणे. बहुतेक पाठीच्या दुखापती जड पोते उचलताना होत नाहीत. त्या बादली, लहान मूल किंवा चप्पल विचार न करता उचलताना होतात.

प्रत्येक वेळी, वस्तू कितीही हलकी असो, एकच पद्धत वापरा.

रोजच्या परिस्थिती

सामान आणणे: एका जड पिशवीऐवजी दोन पिशव्यांत विभागून, दोन्ही हातांत.
बॅग आणि दप्तर: दोन्ही पट्ट्या वापरा. एका खांद्यावरची जड बॅग संपूर्ण कणा तिरका करते.
मुले: खाली बसून, त्यांना छातीशी धरून, पायांच्या जोरावर उठा. मुलाला बराच वेळ एकाच कंबरेवर घेऊ नका.
झाडू, फरशी पुसणे आणि कपडे धुणे: यात बराच वेळ वाकून राहावे लागते. लांब दांड्याचा झाडू आणि पुसणी वापरा, उकिडवे बसण्याऐवजी लहान स्टूलावर बसा, आणि धुण्याचे काम कमरेच्या उंचीवर आणा. **वरून सामान काढणे:** स्टूलावर चढून वस्तू छातीच्या उंचीवर आणा, वर हात करून डोक्यावरून ओढू नका.

पाठीच्या शस्त्रक्रियेनंतर किंवा तीव्र दुखापतीनंतर

आम्ही परवानगी देईपर्यंत साधारण **2–3 किलो** (भरलेली पाण्याची बाटली) पेक्षा जास्त उचलू नका. पुढे वाकणे, वळणे आणि बराच वेळ बसणे टाळा. पलंगावरून उठण्यासाठी **लॉग रोल** करा: खांदे व खुबे एकत्र ठेवून कुशीवर वळा, पाय खाली सोडा, हातांनी रेटा देऊन उठा.

गाडी चालवणे — स्थिती आणि पुन्हा कधी सुरू करावे

सीट कशी लावावी

- **पूर्ण मागे टेकून बसा.** पाठीचा आधार जवळजवळ सरळ हवा — सुमारे 100 ते 110 अंश, मागे झुकलेला नाही.
- सीट **इतकी जवळ** ठेवा की पेडल पूर्ण दाबताना गुडघा थोडा वाकलेला राहील, ताण न देता किंवा पाऊल न ताणता.
- **खुबे गुडघ्यांच्या बरोबरीने किंवा थोडे उंच** असावेत.
- कंबरेला सीटच्या लंबर सपोर्टने, किंवा लहान उशी अथवा गुंडाळलेल्या टॉवेलने आधार द्या.
- स्टीअरिंग **कोपरे थोडे वाकलेले** ठेवून धरा आणि खांदे सीटला टेकलेले राहू द्या — पुढे ताणून नाही.
- **हेडरेस्ट** असे ठेवा की त्याचा मध्य डोक्याच्या मागच्या भागाच्या पातळीत असेल आणि डोक्याजवळ असेल. चुकीचा लावलेला हेडरेस्टच किरकोळ धडकेत मानेला दुखापत करतो.
- **पाकीट मागच्या खिशातून काढा** — त्यावर बसल्याने ओटीपोट तिरके होते आणि सायटिक नसेला त्रास होतो.

लांबच्या प्रवासात

दर 1 ते 2 तासांनी थांबा, उतरून काही मिनिटे चाला. यामुळे पाठही वाचते आणि रक्ताच्या गाठीही टळतात.
सिग्नलला घोट्याचा व्यायाम करा. भरपूर पाणी प्या.
दुचाकीवर एका खांद्यावर जड पिशवी घेऊ नका, हँडलची उंची अशी ठेवा की वाकावे लागणार नाही, आणि लक्षात ठेवा की भारतीय रस्ते बऱ्या होणाऱ्या कण्याला व ओटीपोटाला बरेच हादरे देतात.

गाडी पुन्हा कधी चालवू शकता?

याचे एकच उत्तर नाही — ते शस्त्रक्रियेवर आणि तुमच्यावर अवलंबून आहे. **तपासणीच्या वेळी आम्हाला विचारा.** ढोबळमानाने:

तुम्ही तेव्हा चालवू शकता जेव्हा न अडखळता **आपत्कालीन ब्रेक** लावू शकाल, **तीव्र वेदनाशामक औषधे बंद** झाली असतील, खांद्यावरून मागे वळून सहज पाहू शकाल, आणि गाडी नियंत्रित करण्यासाठी लागणाऱ्या अवयवावर प्लास्टर किंवा ब्रेस नसेल.

गाडी चालवू नका जोपर्यंत तुम्ही ट्रामाडॉल किंवा तीव्र वेदनाशामक घेत आहात, शस्त्रक्रिया झालेल्या अवयवावर प्लास्टर आहे, किंवा आम्ही परवानगी दिलेली नाही.

विमा कंपनीकडेही तपासा. वैद्यकीयदृष्ट्या तंदुरुस्त होण्याआधी गाडी चालवल्यास अपघाताचे कारण काहीही असो, विमा रद्द होऊ शकतो.

उकिडवे बसणे, जमिनीवर बसणे आणि भारतीय शौचालय

भारतीय घरांसाठी व्यावहारिक सल्ला

आम्ही हा विषय का काढतो

खोल उकिडवे बसणे, मांडी घालणे आणि भारतीय शौचालय हे गुडघा आणि खुबा परदेशी सल्ल्यात गृहीत धरलेल्यापेक्षा कितीतरी जास्त वाकवतात. इथे हे रोजच्या जगण्याचा भाग आहेत — म्हणून नुसते "करू नका" म्हणण्याऐवजी, काय सुरक्षित आहे आणि कधी, हे इथे दिले आहे.

गुडघा किंवा खुब्याची झीज (संधिवात) असल्यास

- **खोल उकिडवे बसल्याने गुडघ्यावर शरीराच्या वजनाच्या कैक पट भार** येतो आणि आधीच खराब झालेल्या सांध्याची झीज वेगाने वाढते. शक्य तितके हे कमी करा.
- **कमोड वापरा**, किंवा भारतीय पॅनवर कमोड सीट बसवा. हा सर्वात उपयुक्त बदलांपैकी एक आहे.
- स्वयंपाक, धुणे आणि जेवणासाठी **जमिनीऐवजी लहान पाटावर किंवा स्टुलावर बसा.**
- मांडी घालूनच बसायचे असल्यास भिंतीला टेकून बसा आणि नितंबांखाली उशी ठेवा म्हणजे खुबे गुडघ्यांपेक्षा उंच राहतील, आणि मधून मधून स्थिती बदला.
- जमिनीवरून उठणे: कुशीवर वळा, चारही हात-पायांवर या, एक पाय पुढे आणा, आणि खुर्ची किंवा भिंतीचा आधार घेऊन उठा.

गुडघा किंवा खुबा बदलण्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर

उकिडवे बसू नका, मांडी घालू नका, आणि भारतीय शौचालय वापरू नका. या स्थितींमुळे नवा खुबा जागेवरून निखळू शकतो आणि नव्या गुडघ्याला इजा होते.

खुबा बदलल्यानंतर, किमान पहिले 3 महिने: खुबा 90 अंशांपेक्षा जास्त वाकवू नका · पाय किंवा घोटे एकमेकांवर ठेवू नका · पाऊल आतल्या बाजूला वळवू नका · खालच्या खुर्चीवर, खालच्या पलंगावर किंवा जमिनीवर बसू नका · उंच कमोड सीट वापरा · पायांमध्ये उशी ठेवून पाठीवर झोपा

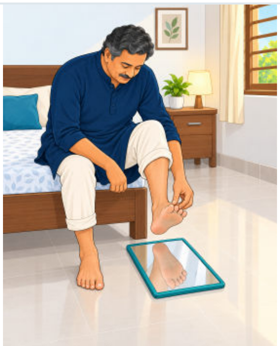
कमोड खुर्ची किंवा उंच सीट शस्त्रक्रियेपूर्वीच आणून ठेवा, घरी आल्यावर नाही.

तुमचे सांधे निरोगी असल्यास

उकिडवे बसणे आणि जमिनीवर बसणे हे स्वतःहून हानिकारक नाही, आणि त्यामुळे खुबा व घोट्याची लवचिकता उत्तम राहते — हा भारतीय जीवनशैलीचा खरा फायदा आहे.
हे करत राहा, पण **खोल उकिडव्या स्थितीत फार वेळ बसून राहू नका**, आणि गुडघे दुखू लागल्यास उठून हालचाल करा. वय 50 पुढे असेल किंवा गुडघ्यात काही दुखत असेल, तर सर्वात खोल स्थिती कमी करायला सुरुवात करा.

मधुमेहात पायांची रोजची काळजी

रोजची पाच मिनिटे, बहुतेक पाय कापण्यापासून वाचवतात



तुमचे पाय धोक्यात का आहेत

मधुमेहामुळे पायांच्या नसा कमजोर होतात, त्यामुळे **दुखापत झाल्याचे तुम्हाला कळतच नाही** — बुटात अडकलेला खडा, भाजणे, किंवा फोड. रक्तवाहिन्याही अरुंद होतात, त्यामुळे जखमा फार हळू भरतात.

बहुतेक वेळा पाय कापण्याची सुरुवात एखाद्या छोट्या गोष्टीने होते जी कोणी पाहिलीच नाही.

दररोज

- **दोन्ही पाय पूर्ण पाहा.** वर, तळवा, टाच आणि **प्रत्येक दोन बोटांमधली जागा.** जमिनीवर आरसा ठेवून पाहा, किंवा घरातील कोणाला पाहायला सांगा. नजर कमजोर असल्यास हे काम दुसऱ्यानेच करावे.
- **काय पाहायचे:** कापणे, भेगा, फोड, लालसरपणा, सूज, रंग बदलणे, कोणताही स्राव, नख त्वचेत रुतणे, किंवा घट्ट्याखाली काळा डाग.
- **कोमट पाणी आणि सौम्य साबणाने धुवा.** पाण्याचे तापमान **कोपराने किंवा थर्मामीटरने** तपासा, पायाने कधीही नाही.
- **नीट पुसा, विशेषतः बोटांमधून.** ओली त्वचा फुटते आणि तिथे संसर्ग होतो.
- **तळव्यावर आणि वरच्या त्वचेवर मॉइस्चरायझर लावा — पण बोटांमध्ये नाही.**
- **नखे सरळ कापा**, कोपऱ्यातून गोल नाही, आणि कडा कानशीने घासा. पायांपर्यंत हात किंवा नजर पोहोचत नसल्यास स्वतः प्रयत्न करू नका.

या गोष्टी कधीही करू नका

कधीही अनवाणी चालू नका — घरातही नाही, देवळातही नाही, बाथरूममध्ये क्षणभरही नाही.
पायांवर गरम पाण्याची पिशवी, हीटिंग पॅड किंवा गरम शेक कधीही करू नका. यामुळे गंभीर भाजणे सर्रास घडते.
घट्टा किंवा कॉर्न स्वतः कापू नका, किंवा कॉर्न कॅप व आम्लयुक्त पट्ट्या लावू नका.
पाय बराच वेळ पाण्यात भिजवू नका. घट्ट मोजे किंवा इलास्टिकच्या वस्तू वापरू नका.

यापैकी काहीही आढळल्यास त्याच दिवशी आमच्याकडे या

त्वचा कुठेही कापली किंवा फाटली असेल, कितीही लहान असो · फोड · लालसरपणा, उष्णता किंवा सूज · कोणताही स्राव किंवा वास · काळा पडलेला भाग · नवीन बधिरपणा किंवा जळजळ · बधिर पायात अचानक वेदना

आपोआप बरे होईल का, हे पाहण्याची वाट पाहू नका. हळद, तेल, राख किंवा कोणताही घरगुती लेप लावू नका. आम्हाला दाखवा.

मधुमेही पायांसाठी बूट

तुमचे बूट हा एक उपचार आहे, फॅशन नाही

चांगल्या मधुमेही बुटात काय असते

रुंद, खोल आणि गोलसर पुढचा भाग — बोटे सरळ आणि मोकळी पसरलेली राहायला हवीत, सर्वात लांब बोटापुढे साधारण अंगठ्याइतकी जागा.
आतून मऊ, शिवणीशिवाय — आत हात फिरवून पाहा: कोणतीही शिवण, टाका किंवा उंचवटा पुढे जाऊन व्रण निर्माण करतो.
मऊ गादीदार इनसोल — MCR (मायक्रोसेल्युलर रबर) किंवा आम्ही सांगितले असल्यास साच्यातून बनवलेला विशेष इनसोल.
भक्कम तळ, जो चालताना दाब संपूर्ण पावलात वाटतो.
नाडी किंवा वेल्क्रो पट्टी, म्हणजे दिवसभरात पाय सुजल्यावर घट्टपणा जुळवता येईल.
बाहेरसाठी बंद टाच आणि बंद बोटांचे बूट.

हे पूर्णपणे टाळा

अनवाणी चालणे, घरात किंवा बाहेर · **बोटांमध्ये पट्टी असलेल्या चपला** — ती पट्टी घासून व्रण करते · **टोकदार किंवा घट्ट बूट** · **उंच टाच** — त्याने सर्व भार पुढच्या पावलावर येतो · **कडक प्लास्टिक किंवा रबरी पादत्राणे** · बाहेर उघड्या सँडल · दुसऱ्याचे बूट · घट्ट किंवा इलास्टिकचे मोजे

खरेदी आणि वापर

- **बूट संध्याकाळी घ्या**, जेव्हा पाय सर्वात जास्त सुजलेले असतात.
- प्रत्येक वेळी **दोन्ही पाय मोजून घ्या** — मधुमेहात पायाचा आकार बदलतो, आणि अनेकदा दोन्ही पाय वेगळ्या मापाचे असतात. मोठ्या पायानुसार घ्या.
- **"वापरता वापरता सैल होईल" यावर कधीही विसंबू नका.** नवा बूट पहिल्या दिवसापासूनच आरामदायक हवा.
- **नवे बूट हळूहळू वापरात आणा** — पहिल्या दिवशी एक तास, मग हळूहळू वाढवा, आणि प्रत्येक वेळी काढल्यावर पाय तपासा.
- **प्रत्येक वेळी घालण्यापूर्वी दोन्ही बूट झटका आणि आत हात फिरवा** — एक लहान खडा किंवा दुमडलेला मोजा असा व्रण करू शकतो जो तुम्हाला जाणवणारच नाही.
- **स्वच्छ, मऊ, शिवणीशिवाय सुती मोजे** घाला आणि रोज बदला. फिकट रंगाचे मोजे स्राव लवकर दाखवतात.
- घरात वापरण्यासाठी **वेगळी मऊ जोडी** ठेवा म्हणजे कधीही अनवाणी चालावे लागणार नाही.

पूर्वी कधी व्रण झाला असल्यास किंवा पायाचा भाग कापला असल्यास

तुम्हाला **साच्यातून बनवलेल्या इनसोलसह विशेष बूट** लागतात — साधे बूट पुरेसे नाहीत, आणि पुन्हा व्रण होण्याचा धोका जास्त असतो. कृपया आमच्याकडून संदर्भ मागा. इनसोल दर 6 महिन्यांनी आणि बूट दरवर्षी, किंवा झिजल्यास त्याआधी बदला.

अंथरुणाला खिळलेल्या रुग्णाची काळजी

बेडसोर आणि इतर त्रासांपासून बचाव

बेडसोर दोन तासांत सुरू होऊ शकतो आणि भरायला महिने लागतात

हाडाच्या उंचवट्यावर त्वचा दाबल्याने तिथला रक्तपुरवठा थांबतो. **सर्वात प्रभावी प्रतिबंध म्हणजे कूस बदलणे.** कोणतीही गादी, क्रीम किंवा पावडर याची जागा घेऊ शकत नाही.

कूस बदलणे — हाच सगळ्याचा पाया

- **दर 2 तासांनी कूस बदला, दिवसा आणि रात्री.** भिंतीवर लेखी तक्ता लावा म्हणजे सर्वांना कळेल.
- क्रम ठेवा: पाठीवर, डावीकडे कलवून, उजवीकडे कलवून. पूर्णपणे खुब्यावर लोळवण्याऐवजी **पाठीमागे उश्या लावून 30 अंश कलवणे** अधिक चांगले.
- **गुडघे आणि घोट्यांमध्ये उश्या ठेवा**, आणि पोटऱ्यांखाली उशी ठेवा म्हणजे **टाचा अंथरुणापासून वर मोकळ्या राहतील** — माकडहाडानंतर टाच ही दुसरी सर्वात सामान्य जागा आहे.
- **डोक्याकडची बाजू 30 अंशांपेक्षा जास्त वेळ उंच करू नका** — शरीर खाली सरकते आणि माकडहाडावरची त्वचा ओढली जाऊन सोलते.
- रुग्णाला हलवताना **उचला, ओढू नका.** दोघांनी मिळून चादरीच्या मदतीने उचला.

एअर बेड आणि वॉटर बेड

आलटून पालटून दाब देणारी एअर गादी सर्वात उपयुक्त आहे — तिचे कप्पे आळीपाळीने फुगतात आणि बसतात, त्यामुळे दाबाची जागा सतत बदलत राहते. काही आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ अंथरुणावर राहणाऱ्या रुग्णासाठी तिची व्यवस्था करणे फायद्याचे.
वॉटर बेड साध्या गादीपेक्षा दाब चांगला वाटतो आणि स्वस्त पर्याय आहे.
पण या दोन्ही कूस बदलण्याची जागा घेऊ शकत नाहीत. रोज पाहा की पंप चालू आहे, अंथरुणावर सुरकुत्या किंवा कण नाहीत, आणि **वर अनेक चादरी किंवा प्लास्टिक अंथरू नका** — त्याने गादीचा परिणाम संपतो.
रबरी गोल कड्या किंवा डोनट उश्या वापरू नका — त्या चहूबाजूंनी एका वर्तुळात रक्तपुरवठा थांबवतात.

रोजची काळजी

- **प्रत्येक कुशीच्या वेळी त्वचा तपासा** — माकडहाड, खुबे, टाचा, कोपरे, खांद्याच्या पात्या, डोक्याचा मागचा भाग, कान. **दाब काढल्यानंतर 20 मिनिटांनीही न जाणारा लालसरपणा हे बेडसोरचे पहिले लक्षण आहे.** आम्हाला सांगा.
- त्वचा **स्वच्छ आणि कोरडी** ठेवा. ओले किंवा घाण झालेले अंथरूण लगेच बदला. लघवी-शौचावर ताबा नसलेल्या रुग्णाला बॅरियर क्रीम लावा. **हाडाच्या उंचवट्यावर मालिश करू नका.**
- **चांगले अन्न आणि पुरेसे पाणी** — विशेषतः प्रथिने. कुपोषित त्वचा फुटते आणि भरत नाही.
- **प्रत्येक सांधा दिवसातून दोनदा पूर्ण हालचाल करून घ्या**, आणि खोल श्वास व खोकण्यास सांगा म्हणजे फुफ्फुसे सुरक्षित राहतील.
- बद्धकोष्ठता आणि लघवीच्या संसर्गावर लक्ष ठेवा.

घरात ज्येष्ठ नागरिकाची काळजी

कुटुंबासाठी व्यावहारिक मूलभूत गोष्टी

सर्वात महत्त्वाच्या चार गोष्टी

1. त्यांना हालचालीत ठेवा. अंथरुणात घालवलेला प्रत्येक दिवस इतके स्नायू घालवतो जे परत मिळवायला आठवडा लागतो. खुर्चीवर बसवणे किंवा शौचालयापर्यंत चालवणे हेही पडून राहण्यापेक्षा कितीतरी चांगले.
2. पडणे टाळा. पडण्याची शीट पाहा — बाथरूम, सैल सतरंज्या आणि कमी उजेड ही मुख्य कारणे.
3. खाण्यापिण्यावर लक्ष ठेवा. ज्येष्ठांना तहान कमी जाणवते आणि ते बहुधा प्रथिने कमी खातात.
4. औषधांचा आढावा घ्या. जितक्या जास्त गोळ्या, तितके जास्त पडणे आणि गोंधळ.

खाणे आणि पिणे

- **थोडे थोडे, वारंवार** खाऊ घाला आणि **प्रत्येक वेळी काही प्रथिने** ठेवा — दूध, दही, डाळ, अंडे, पनीर, मासे.
- **दिवसभर पाणी देत राहा**, आणि स्वतः विचारून द्या — मागण्याची वाट पाहू नका. ज्येष्ठांमध्ये पाण्याच्या कमतरतेमुळे गोंधळ, पडणे आणि मूत्रपिंडाचे त्रास होतात.
- ते **नीट चावू शकतात का** ते पाहा. नीट न बसणारी कवळी हे कमी खाण्याचे आणि वजन घटण्याचे एक लपलेले सामान्य कारण आहे.
- जेवताना खोकला येत असल्यास लक्ष द्या — अन्न चुकीच्या मार्गाने जात असू शकते, त्याची तपासणी आवश्यक.
- **कॅल्शियम, व्हिटॅमिन डी आणि ऊन** पुरेसे ठेवा.

अचानक गोंधळ ही वैद्यकीय आणीबाणी आहे, "म्हातारपण" नाही

आधी व्यवस्थित असलेली ज्येष्ठ व्यक्ती काही तासांत किंवा दिवसांत अचानक गोंधळलेली, सुस्त किंवा अस्वस्थ झाल्यास कारण शोधा — **लघवीचा संसर्ग, छातीचा संसर्ग, पाण्याची कमतरता, बद्धकोष्ठता, नवीन औषध, वेदना, किंवा पडून डोक्याला मार. त्यांना दाखवायला आणा.** लवकर उपचार मिळाल्यास हे जवळजवळ पूर्णपणे बरे होते.

आणखी कशावर लक्ष ठेवावे

- **पोट आणि लघवी** — बद्धकोष्ठता खूप सामान्य असून तिच्यामुळे दुखणे, गोंधळ आणि भूक न लागणे होते. आधी पाणी, तंतू आणि हालचाल वाढवा.
- **डोळे, कान आणि दात** — दरवर्षी तपासा. कमी दिसल्याने पडणे होते; कमी ऐकू आल्याने ते एकटे पडतात, ज्याला अनेकदा विसरभोळेपणा समजले जाते.
- **त्वचा आणि पाय** — नियमित पाहा, नखे कापा, कोरड्या त्वचेला तेल किंवा क्रीम लावा.
- **मन आणि सोबत.** एकटेपणा आणि उदासी सामान्य असून त्यावर उपचार आहेत. त्यांना कुटुंबाच्या गप्पांत आणि निर्णयांत सामील ठेवा.
- **प्रत्येक भेटीच्या वेळी सर्व औषधे आणा** आणि कोणती अजूनही गरजेची आहेत हे आम्हाला विचारा.

ऑस्टिओपोरोसिससह जगणे

ठिसूळ हाडे — तुम्ही स्वतः काय करू शकता

हे काय आहे, ते समजून घ्या

ऑस्टिओपोरोसिस म्हणजे हाड पातळ आणि ठिसूळ झाले आहे, त्यामुळे ते किरकोळ पडण्यानेही किंवा जोर लावल्यानेही मोडू शकते. **काही मोडेपर्यंत यात काहीच दुखत नाही** — म्हणूनच त्याकडे दुर्लक्ष करणे सोपे जाते.
उपचाराचा हेतू सरळ आहे: **पहिले फ्रॅक्चर टाळणे, किंवा पुढचे फ्रॅक्चर टाळणे.** आणि ते कशावर ठरेल त्याचा मोठा भाग तुमच्याच हातात आहे.

उपचार नीट घ्या

- **कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी रोज**, आयुष्यभर. हा कच्चा माल आहे — त्याशिवाय हाडांचे औषध काम करू शकत नाही.
- **हाडांचे औषध सांगितल्याप्रमाणेच घ्या**, आणि बरे वाटते म्हणून थांबवू नका. त्याचा परिणाम तुम्हाला कधीच जाणवणार नाही.
- तपासणीच्या आणि पुन्हा स्कॅनच्या तारखा चुकवू नका.

व्यायाम — विशिष्ट प्रकारचे व्यायाम मदत करतात

- **वजन पेलणारे व्यायाम हाड तयार करतात:** जलद चालणे, जिना चढणे, नृत्य, हलके वजन. **बहुतेक दिवशी 30 मिनिटे.** पोहणे आणि सायकल तुमच्यासाठी चांगले आहेत पण हाडांच्या घनतेसाठी फारसे उपयोगी नाहीत.
- **आठवड्यातून दोनदा ताकदीचा व्यायाम** — खुर्चीवरून वारंवार उठणे-बसणेही पुरेसे.
- **रोज तोलाचा सराव** — ओटा धरून एका पायावर उभे राहणे, टाच-बोट जोडून चालणे. पडणे टाळणे हे हाड मजबूत करण्याइतकेच महत्त्वाचे.
- **शरीरस्थिती:** पाठ बळकट करणारे सौम्य व्यायाम पुढे वाकलेली पाठ होण्यापासून वाचवतात.

या हालचाली टाळा

कमरेतून पुढे वाकणे पाठ गोल करून — काही उचलण्यासाठी, पायाची बोटे टेकवण्यासाठी, किंवा पोटाचे व्यायाम (sit-up) करण्यासाठी. त्याने मणक्यांच्या पुढच्या भागावर दाब येतो आणि ते मोडू शकतात.
कण्हा जोरात पिळणे, आणि जड वजन उचलणे.
त्याऐवजी गुडघे आणि खुबे वाका, पाठ सरळ ठेवून.

जीवनशैली

तंबाखू सोडा — ती थेट हाड कमजोर करते · दारू दिवसाला एकापेक्षा जास्त नाही · आठवड्यातून अनेकदा 15–20 मिनिटे ऊन घ्या · वजन खूप कमी होऊ देऊ नका, बारीकपणा हाड कमजोर करतो · डोळे तपासा आणि औषधांचा आढावा घ्या म्हणजे पडण्याचा धोका कमी होईल

पाठीत नवीन दुखणे असल्यास आम्हाला सांगा, विशेषतः ते अचानक सुरू झाले असेल किंवा तुमची उंची कमी झाली असेल — ते मणक्याचे फ्रॅक्चर असू शकते, ज्यावर उपचार शक्य आहेत.

तातडीने कधी यायचे

ज्या लक्षणांवर वाट पाहू नये

आत्ताच, जवळच्या आपत्कालीन विभागात (Emergency) जा

छातीत दुखणे, अचानक दम लागणे, किंवा खोकल्यातून रक्त — विशेषतः शस्त्रक्रिया, फ्रॅक्चर किंवा लांबच्या प्रवासानंतर
पाठदुखीसोबत लघवी होण्यास अडचण, किंवा लघवी/शौचावर ताबा न राहणे — विशेषतः गुदद्वाराभोवती किंवा मांड्यांच्या आतील बाजूस बधिरपणा असल्यास
अचानक दोन्ही पायांत अशक्तपणा
हात किंवा पाय पांढरा, निळा, थंड, बधिर होणे किंवा हलवता न येणे — प्लास्टरमध्ये असो वा नसो
कोणत्याही औषधानंतर चेहरा, ओठ किंवा जीभ सुजणे, किंवा श्वास घेण्यास त्रास
झटके, अचानक गोंधळल्यासारखे होणे, किंवा डोक्याला मार लागल्यानंतर उलट्या किंवा सुस्ती
न थांबणारा रक्तस्राव, किंवा जखमेतून हाड दिसणे

त्याच दिवशी आमच्याशी संपर्क करा

शस्त्रक्रियेनंतर **ताप**, किंवा सांधा गरम व सुजलेला असणे
जखमेत पसरणारा लालसरपणा, पू, दुर्गंधी, किंवा टाके उसवणे
शस्त्रक्रिया किंवा दुखापतीच्या **तिसऱ्या दिवसानंतर वाढणारे दुखणे**, किंवा औषधाने कमी न होणारे दुखणे
प्लास्टर खूप घट्ट वाटणे, ओले होणे, तडा जाणे किंवा सैल होणे
एका पायाच्या **पोटरीत दुखणे, सूज किंवा ताठरपणा**
मधुमेही रुग्णाच्या पायावर त्वचा कुठेही कापलेली असणे, कितीही लहान असो
नवीन औषध सुरू केल्यानंतर **पुरळ** — विशेषतः allopurinol किंवा अँटिबायोटिकनंतर
पडणे, विशेषतः तुम्ही हाडाचे औषध किंवा रक्त पातळ करण्याचे औषध घेत असल्यास
ऑस्टिओपोरोसिस असल्यास **अचानक तीव्र पाठदुखी**

नेहमीची अपॉइंटमेंट घ्या, जर

अपेक्षेप्रमाणे दुखणे कमी होत नसेल · सांधा वारंवार लटपटत असेल किंवा अडकत असेल · औषध घेण्यात अडचण किंवा दुष्परिणाम असतील · काम, गाडी चालवणे किंवा व्यायाम सुरू करण्याबद्दल प्रश्न असतील · पुढील ड्रेसिंग, टाके काढणे किंवा तपासणीसाठी · ज्यासाठी आम्ही बोलावले असेल त्यासाठी — तुम्हाला पूर्ण बरे वाटत असले तरीही

Bones & Joints Clinic — नालासोपारा पश्चिम **+91 87665 22099** | विरार पूर्व **+91 92702 84859**
माझी पुढील अपॉइंटमेंट: ....

एखादी गोष्ट गंभीर आहे की नाही याची खात्री नसल्यास आमच्याशी संपर्क करा. काहीच नसलेल्या प्रश्नाचे उत्तर देणे आम्हाला जास्त आवडेल, त्रास उशिरा कळण्यापेक्षा.

गुडघ्याची झीज — स्वतः काय करावे

सर्वात भक्कम पुरावा असलेल्या तीन गोष्टी

1. जास्तीचे वजन कमी करा. प्रत्येक 1 किलो कमी केल्याने प्रत्येक पावलाला प्रत्येक गुडघ्यावरचा सुमारे 4 किलो भार जातो.
2. मांडीचे स्नायू बळकट करा. मजबूत मांडी सांध्यावरचा भार उचलते आणि इतर सर्व गोष्टींपासून स्वतंत्रपणे दुखणे कमी करते.
3. चालत राहा. कूर्चेला रक्तवाहिनी नसते — तिचे पोषण हालचालीतून होते. दुखऱ्या गुडघ्याला विश्रांती दिल्याने तो आणखी आखडतो आणि कमजोर होतो.

गोळ्या आणि इंजेक्शन वाईट काळातून बाहेर काढतात. **या तीन गोष्टी आजाराची दिशा बदलतात.**

रोज करण्याचे व्यायाम

- **स्टॅटिक क्वाड्रिसेप्स:** पाय सरळ करून बसा, गुडघ्याची मागची बाजू अंथरूणात दाबा, मांडी आवळा, 5 सेकंद धरा. **10 वेळा, दिवसातून तीनदा.** सोपा, आणि सर्वात उपयुक्त.
- **सरळ पाय उचलणे:** झोपून, गुडघा पूर्ण सरळ ठेवून पाय 30 सेंटीमीटर उचला. 5 सेकंद धरा, हळू खाली आणा. 10 वेळा.
- **बसून उठणे:** भक्कम खुर्चीवरून हाताचा आधार न घेता उठा. 10 वेळा.
- **टाच सरकवणे** म्हणजे गुडघ्याचे वाकणे टिकून राहते.
- सोबत **खुबा आणि पोटरीची ताकद** वाढवा — कमजोर खुब्यांमुळे गुडघे दुखतात.

रोजच्या जगण्यात

काठी दुखऱ्या गुडघ्याच्या विरुद्ध हातात ठेवा — त्याने गुडघ्यावरचा भार बराच कमी होतो.
गादीदार बूट घाला, मऊ तळ आणि चांगला आर्च सपोर्ट असलेले. कडक सपाट चपला आणि उंच टाच टाळा.
कमोड आणि उंच खुर्ची वापरा. उकिडवे बसणे, मांडी घालणे आणि विनाकारण जिना चढणे टाळा.
आखडण्यासाठी हालचालीच्या **आधी गरम शेक**, आणि हालचालीनंतर किंवा सूज असल्यास **बर्फ**.
चालताना दुखत असल्यास पोहणे आणि पाण्यात चालणे सर्वोत्तम.

परत या, जर

गुडघा अडकत असेल किंवा लटपटत असेल · अचानक गरम, लाल आणि खूप सुजला असेल · दुखणे रात्री नियमित झोप मोडत असेल · तुम्ही नेहमीचे अंतर चालू शकत नसाल किंवा स्वतःच्या घरचा जिना चढू शकत नसाल · तीन महिन्यांच्या योग्य प्रयत्नानंतरही दुखणे कायम असेल

शस्त्रक्रिया हा पराभव नाही, आणि कोणत्याही परिस्थितीत शेवटचा पर्यायही नाही — तो अनेक पर्यायांपैकी एक आहे, आणि योग्य वेळ आल्यावर आम्ही त्यावर मोकळेपणाने बोलू.

पाठदुखी आणि सायटिका

सर्वात महत्त्वाचा संदेश

बहुतेक पाठदुखी 4 ते 6 आठवड्यांत बरी होते, आणि हालचाल करत राहणे ती लवकर बरी करते.
एक-दोन दिवसांपेक्षा जास्त अंथरुणात पडून राहिल्याने पाठदुखी **वाढते**, कमी होत नाही — स्नायू कमजोर होतात, सांधे आखडतात आणि दुखणे जास्त काळ टिकते. दुखण्याच्या मर्यादेत राहून हालचाल करत राहा.

बहुतेक पाठदुखीला MRI ची गरज नसते, आणि स्कॅनमध्ये दिसणाऱ्या गोष्टी अनेकदा दुखण्याशी जुळत नाहीत. गरज असल्यास आम्ही स्कॅन करूच.

पहिले दोन आठवडे

- **शक्य तितके सक्रिय राहा.** थोडे थोडे करून वारंवार चाला. हलकी रोजची कामे आणि शक्य असल्यास नोकरी चालू ठेवा.
- **हे टाळा:** बराच वेळ बसणे, पुढे वाकणे, वळणे, आणि काहीही जड उचलणे.
- **गरम शेक** (गरम पाण्याची पिशवी, गरम शॉवर) स्नायूंच्या आखडण्यात सहसा आराम देतो. काहींना पहिले दोन दिवस बर्फ जास्त बरा वाटतो.
- दिलेली वेदनाशामक औषधे काही दिवस **नियमितपणे** घ्या, फक्त दुखणे तीव्र झाल्यावर नाही.
- कुशीवर गुडघ्यांमध्ये उशी ठेवून, किंवा पाठीवर गुडघ्यांखाली उशी ठेवून झोपा.
- **पलंगावरून लॉग रोल करून उठा** — खांदे व खुबे एकत्र ठेवून कुशीवर वळा, पाय कडेवरून खाली सोडा, हातांनी रेटा देऊन उठा.

सायटिका — पायात उतरणारे दुखणे

याचा अर्थ एखादी नस दबली आहे, सहसा डिस्कमुळे. दुखणे बहुधा गुडघ्याच्या खाली जाते, कधी मुंग्यांसह.
बहुतेक सायटिका शस्त्रक्रियेशिवाय बरी होते, पण साध्या पाठदुखीपेक्षा जास्त वेळ घेते — बहुधा 6 ते 12 आठवडे. नसेच्या दुखण्याची औषधे, फिजिओथेरपी आणि वेळ हाच नेहमीचा मार्ग. चालत राहा; बराच वेळ बसणे बहुधा सर्वात त्रासदायक असते.

लगेच रुग्णालयात जा, जर

लघवी होण्यास अडचण, किंवा लघवी/शौचावर ताबा न राहणे · **गुदद्वाराभोवती, जननेंद्रियांभोवती किंवा मांड्यांच्या आतील बाजूस बधिरपणा** (घोड्याच्या खोगीराला टेकणारा भाग) · **दोन्ही पायांत अशक्तपणा** · पाऊल लोंबकळणे आणि ते उचलता न येणे

ही दुर्मिळ पण शस्त्रक्रियेची आणीबाणी आहे. **सकाळ होण्याची वाट पाहू नका.**

हेही सांगा: पाठदुखीसोबत ताप · विनाकारण वजन कमी होणे · सतत राहणारे आणि रात्री वाढणारे दुखणे · कर्करोग किंवा टीबीचा इतिहास · मोठ्या दुखापतीनंतर किंवा पडल्यानंतरची पाठदुखी

मानदुखी

सर्व्हायकल स्पॉन्डिलोसिस आणि रोजचा मानेचा ताण

सहसा याचे कारण काय असते

बहुतेकांमध्ये हा गंभीर आजार नसतो. हे **तासन्तास डोके पुढे झुकवून ठेवल्याने** होते — लॅपटॉपवर, मोबाईलवर, किंवा पोटावर झोपून. मान 5 किलोचे डोके सांभाळते, आणि ते जितके सेंटीमीटर पुढे सरकते तितका स्नायूंवरचा भार कैक पटींनी वाढतो. एक्स-रेवरील "सर्व्हायकल स्पॉन्डिलोसिस" म्हणजे फक्त वयानुसार होणारा सामान्य बदल. 50 नंतर तो जवळजवळ सर्वांना असतो, आणि बहुतेकांना काहीच दुखत नाही. **उपचार एक्स-रेवरून नाही, तुमच्या लक्षणांवरून ठरतात.**

काय मदत करते

- **आधी लॅपटॉप आणि मोबाईल दुरुस्त करा.** स्क्रीन डोळ्यांच्या उंचीवर, वेगळा कीबोर्ड, आणि मोबाईल डोळ्यांपर्यंत वर. शरीरस्थितीची शीट पाहा — तरुणांमधील बहुतेक प्रकरणे यानेच बरी होतात.
- **दर 30 मिनिटांनी हालचाल करा.** खांदे फिरवा, वर पाहा, दूरच्या वस्तूकडे पाहा.
- आखडण्यासाठी दिवसातून दोन-तीन वेळा **15 मिनिटे गरम शेक.**
- **योग्य पद्धतीने झोपा** — योग्य उंचीची एकच उशी, पोटावर कधीही नाही.
- **चिन टक:** ताठ बसून, डोके न झुकवता हनुवटी सरळ मागे ओढा म्हणजे दुहेरी हनुवटी होईल. 5 सेकंद धरा, 10 वेळा, दिवसातून अनेकदा. सर्वात उपयुक्त एकच व्यायाम.
- **सौम्य हालचाल** — हळूहळू दोन्ही बाजूंना मान वळवा, कान खांद्याकडे झुकवा. जोर कधीही नाही, झटका कधीही नाही, वेगाने गोलाकार कधीही नाही.
- वरची पाठ बळकट करण्यासाठी **खांद्याच्या पात्या आवळणे.**

मानेच्या कॉलरबद्दल

कॉलर **फक्त आम्ही विशेष सांगितले असेल तरच, आणि थोड्या काळासाठी** घाला. आठवडे घातलेला कॉलर मानेचे स्नायू कमजोर करतो आणि त्रास वाढवून लांबवतो.

अप्रशिक्षित व्यक्तीकडून मान झटका देऊन "कडकडा वाजवून" घेऊ नका. यातून पक्षाघातासह गंभीर दुखापती झाल्या आहेत.

लवकर परत या, जर

हातांत अशक्तपणा, बधिरपणा किंवा अवघडलेपणा — वस्तू पडणे, बटणे लावण्यात अडचण · चालताना तोल जाणे · हातात उतरणारे दुखणे ज्यासोबत अशक्तपणा असेल · मानदुखीसोबत ताप · पडल्यानंतर किंवा अपघातानंतरची मानदुखी · लघवी होण्यास अडचण

गोठलेला खांदा (फ्रोझन शोल्डर)

काय अपेक्षा ठेवावी — आणि हा लांबचा प्रवास आहे

गोठलेला खांदा तीन टप्प्यांतून जातो:
1. गोठण्याचा टप्पा (2–9 महिने) — दुखणे वाढते, बहुधा रात्री सर्वाधिक, आणि हालचाल हळूहळू कमी होते.
2. गोठलेला टप्पा (4–12 महिने) — दुखणे कमी होते पण खांदा खूप आखडलेला राहतो.
3. मोकळा होण्याचा टप्पा (6–24 महिने) — हालचाल हळूहळू परत येते.

जवळजवळ सर्वजण बरे होतात, पण त्याला 1 ते 3 वर्षे लागतात. हे सुरुवातीलाच माहीत असणे महत्त्वाचे — लवकर बरे होण्याची अपेक्षा ठेवणारे लोक व्यायाम नेमके तेव्हाच सोडतात जेव्हा ते सर्वात जास्त महत्त्वाचे असतात.
मधुमेहींमध्ये हे जास्त होते, आणि त्यांच्यात जास्त काळ टिकते व जास्त आखडते. साखरेचे चांगले नियंत्रण मदत करते.

व्यायाम — थोडे थोडे, वारंवार

- **दिवसातून 4 ते 5 वेळा, सौम्यपणे करा.** प्रत्येक वेळी काही मिनिटे, हे एका लांब आणि वेदनादायक सत्रापेक्षा कितीतरी चांगले.
- **आधी खांदा 10 मिनिटे गरम शेकाने तापवा** — त्याने ताणणे कितीतरी परिणामकारक होते.
- **पेंडुलम:** टेबलाचा आधार घेऊन पुढे वाका, हात सैल लोंबू द्या, आणि तो हळूहळू लहान गोलाकार व पुढे-मागे झुलवा.
- **भिंतीवर बोटे चढवणे:** भिंतीसमोर उभे राहून बोटांनी जितके वर जाता येईल तितके चढा, धरा, मग खाली आणा.
- **पाठीमागे टॉवेलचा ताण:** दोन्ही हातांनी टॉवेल धरून दुखऱ्या हाताला हळू वर ओढा.
- **काठीने फिरवणे:** पाठीवर झोपून, दोन्ही हातांत काठी घेऊन दुखरा हात बाहेरच्या दिशेने ढकला.

दुखऱ्या टप्प्यातून जाताना

ताण **सौम्य त्रासापर्यंत** द्या, तीव्र वेदनेपर्यंत नाही. दरम्यान आणि थोड्या वेळाने हलके दुखणे अपेक्षित आहे; तासन्तास टिकणारे दुखणे म्हणजे तुम्ही जास्त जोर दिला.
हात उशीवर आधार देऊन झोपा, किंवा चांगल्या कुशीवर झोपून उशी कवटाळा. रात्रीचे दुखणे हा सर्वात थकवणारा भाग आहे — आम्हाला सांगा, त्यावर उपचार आहेत.
दुखऱ्या टप्प्यात **स्टेरॉईड इंजेक्शन** बहुधा बराच आराम देते आणि व्यायाम करणे शक्य होते. पण हालचाल परत आणण्याचे काम नंतरचे व्यायामच करतात.

दुखते म्हणून खांदा हलवणे बंद करू नका. नेमके त्यानेच तो अधिक आखडतो. सौम्य, वारंवार आणि सातत्यपूर्ण हालचाल हाच यावरचा उपचार आहे.

टाचदुखी

प्लांटर फेशिआयटिस — आणि ती बरी करणारे बूट

पहिल्या पावलावरून हे ओळखता येते

नेहमीची टाचदुखी **सकाळच्या पहिल्या काही पावलांत सर्वाधिक** असते, किंवा बराच वेळ बसल्यानंतर, मग चालल्यावर कमी होते, आणि दिवसाच्या शेवटी पुन्हा वाढते.

"टाचेचा काटा" (spur) बद्दल: तुमच्या एक्स-रेत तो दिसला तरी तो जवळजवळ नक्कीच तुमच्या दुखण्याचे कारण नाही. अनेकांना काटा असतो पण दुखत नाही, आणि अनेकांना हे दुखणे असते पण काटा नसतो. उपचार दोन्ही बाबतीत एकच — **काटा काढण्याची गरज नाही.**

हे हळू बरे होते — बहुधा **6 ते 12 महिने** — पण जवळजवळ सर्वजण शस्त्रक्रियेशिवाय बरे होतात.

बूट — सर्वात महत्त्वाचा उपचार

अंथरुणातून उतरताच गादीदार चप्पल घाला. मऊ चप्पल पलंगाजवळ ठेवा आणि पाय जमिनीला लागण्यापूर्वीच घाला.

काय पाहावे: मऊ गादीदार तळ, **1–2 सेंटीमीटरची किंचित टाच** (अगदी सपाट नाही, उंचही नाही), चांगला आर्च सपोर्ट, आणि टाच स्थिर ठेवणारा भक्कम हील कप.
MCR (मायक्रोसेल्युलर रबर) चप्पल किंवा चांगला गादीदार स्पोर्ट्स शू छान काम करतो. बुटात सिलिकॉन हील कप किंवा जेल पॅड अनेकांना मदत करतो.

पूर्णपणे टाळा: अनवाणी चालणे, विशेषतः कडक फरशीवर · कडक सपाट चपला · पातळ तळाच्या सँडल · उंच टाच · झिजलेले बूट

व्यायाम — रोज करा

- **सकाळी पहिले पाऊल टाकण्यापूर्वी:** पलंगावर बसून बोटे स्वतःकडे ओढा आणि 30 सेकंद धरा. तीन वेळा करा. केवळ यानेच पहिल्या पावलाचे दुखणे बरेच कमी होते.
- **पोटरीचा ताण:** भिंतीवर हात ठेवून एक पाय मागे, टाच जमिनीवर आणि गुडघा सरळ. 30 सेकंद धरा, प्रत्येक बाजूला 3 वेळा, दिवसातून दोनदा. **आखडलेली पोटरी हे सर्वात सामान्य मूळ कारण आहे.**
- तळपाय **गोठवलेल्या पाण्याच्या बाटलीवर किंवा चेंडूवर घोळवा** — 5 मिनिटे, दिवसातून दोनदा.
- पायाचे लहान स्नायू बळकट करण्यासाठी **बोटांनी टॉवेल गोळा करणे.**

यासोबत: वजन जास्त असल्यास कमी करा — टाचदुखीचा त्याच्याशी घट्ट संबंध आहे. कडक फरशीवर बराच वेळ उभे राहणे कमी करा. दिवसाच्या शेवटी टाचेवर 15 मिनिटे बर्फ ठेवा.

टेनिस एल्बो

कोपऱ्याच्या बाहेरच्या बाजूचे दुखणे

हे काय आहे

कोपऱ्याच्या बाहेरील उंचवट्यावर, मनगट सरळ करणाऱ्या स्नायूंच्या जोडावर अतिवापरामुळे आलेला ताण. **ज्यांना हे होते त्यांच्यापैकी बहुतेकांनी कधीच टेनिस खेळलेले नसते** — हे पकडणे, उचलणे, कपडे पिळणे, स्क्रूड्रायव्हर वापरणे, स्वयंपाक, किंवा वारंवार पकड लागणाऱ्या कोणत्याही कामातून होते.
दुखणे **कोपऱ्याच्या बाहेरील उंचवट्यावर** जाणवते, आणि पकडताना, कप उचलताना, हस्तांदोलन करताना किंवा दाराचे हँडल फिरवताना वाढते.

बहुतेकांमध्ये हे बरे होते, पण हळू — बहुधा 6 ते 12 महिने. संयम हा खरोखर उपचाराचा भाग आहे.

काय करावे

- **ज्या कामामुळे हे होत आहे ते ओळखा आणि बदला.** हाच सर्वात महत्त्वाचा भाग आहे आणि हाच बहुतेक लोक वगळतात. वारंवार पकड लागणारे काम कमी करा, आणि पद्धत किंवा हत्यार बदला.
- **तळहात वरच्या बाजूला ठेवून उचला**, खालच्या बाजूला नाही — हा छोटा बदल त्या टेंडनवरचा भार बराच कमी करतो.
- हत्यारे, पेन आणि बॅटवर **जाड पकड** लावा. पिशव्या हातात पकडण्याऐवजी हातावर किंवा खांद्यावर घ्या.
- कामानंतर कोपऱ्याच्या बाहेरील भागावर **15 मिनिटे बर्फ**.
- कामाच्या वेळी **काउंटरफोर्स पट्टी** (दुखऱ्या जागेपासून दोन बोटे खाली बांधलेली पट्टी) मदत करते. ती काम करताना घाला, दिवसभर नाही.

खरा उपचार व्यायामानेच होतो

टेंडनला विश्रांती देण्यापेक्षा तो बळकट करणे कितीतरी परिणामकारक. तीव्र दुखणे थोडे कमी झाल्यावर सुरू करा:
एक्सेंट्रिक रिस्ट एक्सटेंशन: हलके वजन घ्या (500 ग्रॅमच्या पाण्याच्या बाटलीने सुरुवात करा), तळहात खाली, हात टेबलावर टेकवलेला. **दुसऱ्या हाताने** मनगट वर उचला, मग फक्त दुखऱ्या हाताने ते **3 ते 5 सेकंदांत हळूहळू खाली आणा. 15 वेळा, 3 सेट, दिवसातून एकदा.**
यात सौम्य त्रास अपेक्षित आणि स्वीकारार्ह आहे. आठवड्यांत हळूहळू वजन वाढवा.
सोबत सौम्य ताण: हात सरळ, तळहात खाली, दुसऱ्या हाताने मनगट हळू खाली वाकवा, 30 सेकंद धरा.

स्टेरॉईड इंजेक्शनबद्दल: त्याने लवकर आराम मिळतो पण दुखणे बहुधा परत येते, आणि वारंवार इंजेक्शनने टेंडन कमजोर होऊ शकतो. आम्ही ते विचारपूर्वक वापरतो. टिकाऊ निकाल व्यायामानेच मिळतो.

कार्पल टनल सिंड्रोम

हातात बधिरपणा आणि मुंग्या

हे कसे ओळखावे

अंगठा, तर्जनी, मधले बोट आणि अनामिकेचा अर्धा भाग यात बधिरपणा, मुंग्या किंवा जळजळ — करंगळी सहसा वाचते.
विशेषतः रात्री सर्वाधिक, ज्याने झोप मोडते, आणि हात झटकल्याने किंवा पलंगाच्या कडेवरून खाली सोडल्याने आराम मिळतो.
मोबाईल धरणे, दुचाकी चालवणे किंवा वर्तमानपत्र वाचणे यानेही वाढते.
पुढे पकड कमजोर होणे, वस्तू पडणे, आणि बटणे व लहान वस्तू हाताळण्यात अडचण.

हे मनगटावर एक नस दबल्याने होते. **मधुमेह, थायरॉईडचा आजार, गर्भारपण** आणि मनगटाच्या जुन्या दुखापतीत हे जास्त होते.

काय मदत करते

- **रात्रीचा स्प्लिंट हा सर्वात उपयुक्त उपचार आहे.** तो झोपेत मनगट सरळ ठेवतो — मनगट वाकल्यावर नस सर्वाधिक दबते, आणि रात्री हे नकळत घडते. **किमान 6 आठवडे दररोज रात्री घाला**, मगच निकाल ठरवा.
- मनगट अंगाखाली दाबून किंवा उशीखाली ठेवून झोपू नका.
- **सतत पकड आणि कंपन कमी करा** — विजेची हत्यारे, दुचाकीचे हँडल, कपडे पिळणे.
- **कीबोर्ड आणि माऊस** असे ठेवा की मनगट सरळ राहील आणि कठीण कडेवर टेकणार नाही.
- **नस सरकवण्याचे व्यायाम** — आमच्याकडून शिकून घ्या. दिवसातून अनेकदा, काही मिनिटे.
- **मूळ कारणावर उपचार करा:** मधुमेह असल्यास साखर आटोक्यात ठेवा, आणि थायरॉईड तपासून घ्या. गर्भारपणात हे सहसा बाळंतपणानंतर आपोआप बरे होते.

आराम मिळत नसल्यास

कार्पल टनलमध्ये **स्टेरॉईड इंजेक्शन** बहुधा चांगला आराम देते आणि निदानाची खात्रीही होते, जरी फायदा तात्पुरता असू शकतो.
शस्त्रक्रियेने टनल मोकळी केली जाते — ही लहान आणि अतिशय परिणामकारक शस्त्रक्रिया असून तिचे यशाचे प्रमाण खूप चांगले आहे. सहसा लोकल भुलेत, त्याच दिवशी घरी पाठवत केली जाते.

या परिस्थितीत उशीर करू नका

कधीच न जाणारा बधिरपणा · **अंगठ्याच्या बुडाच्या स्नायूची झीज** (दिसू लागणे) · पकडीतील अशक्तपणा किंवा वस्तू पडणे

याचा अर्थ नसेला इजा होत आहे. दीर्घकाळ दबलेली नस फार हळू आणि कधीकधी अपूर्णच बरी होते — **हीच ती परिस्थिती आहे जिथे वाट पाहिल्याने हाताची ताकद कायमची जाते.**