

आणि मी
मधुमेह उच्चरक्तदाब
स्थूलत्व निद्रानाश
यांच्या मगरमिठीतून
मुक्त झालो!

एका यशोगाथेचा सविस्तर वृत्तांत

लेखक: सदानंद कुलकर्णी



अनुक्रमणिका

लेखकाचे मनोगत	०३
आजारांचा पहिला परिचय	०६
तो साक्षात्कारी क्षण	१४
माझा रक्तदाब का वाढला?	१९
घरच्याघरी दोन टेस्ट केल्या	२४
मधुमेह का झाला?	२९
जसे खाल तसे व्हाल	३५
एका पारंपरिक सुपरफूडचा अचानक परिचय झाला	५२
उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म	५९
मी किती नियमित होतो?	६९
याना जाळूनच संपवले!	७१
कुणी झोप देते का झोप?	७९
याच साठी केला होता अट्टाहास	९२
हा चमत्कार होता, नियम होता की अपवाद?	९५

प्रकाशक: वैष्णवी सदानंद कुलकर्णी
कॉपीराईट हक्क प्रकाशांककडे राखीव
विक्री आणि विपणन: डिजिटल कॅनव्हास, जी-५०६, सप्तसूर,
डीएसके विश्व, धायरी पुणे. मोबाईल: 9209474394
Website: <https://selfhealinglifestyle.in>
Email: ebook.selfhealingls@gmail.com

पृष्ठे
१०१

मूल्य
₹९९

या ई-बुकचे आणि त्यातील मजकुराचे अनधिकृत वितरण कॉपीराईट कायद्यान्वये गुन्हा आहे. तसे आढळून आल्यास संबंधितांवर कायदेशीर कारवाई करण्यात येईल.





लेखकाचे मनोगत

नमस्कार,

उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्थूलत्व, वाढलेले कोलेस्ट्रॉल आणि निद्रानाश या पाच आजारांच्या मगरमिठीमधून स्वतःची सुटका करून घेण्यासाठी 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' चा सिद्धांत माझ्यासाठी नवजीवन देणारा ठरला. त्याने मला या आजारांतून मुक्त केले आणि निरोगी जीवन जगण्याचा शाश्वत मार्ग मला दिला. या मार्गावरची माझी वाटचाल, मला करावे लागलेले प्रयत्न, त्यात आलेले अडथळे आणि शेवटी मिळालेले यश याचा माझा प्रवास मी बारीकसारीक तपशिलांसह तुमच्यासोबत या ई-बुकच्या माध्यमातून शेअर करणार आहे.

तथापि...

मी डॉक्टर नाही! त्यामुळे मी औषध, गोळ्या सुचवणार नाही. वैद्यकीय परिभाषेतील शास्त्रीय माहिती मी देऊ शकणार नाही. तो माझा अधिकार नाही.

मी औषध निर्माता किंवा विक्रेता नाही. त्यामुळे माझ्याकडून काहीतरी खरेदी करा असे मी अजिबात म्हणणार नाही.

मी आहारतज्ज्ञ नाही. त्यामुळे अमुक एका पद्धतीचा आहार घ्या किंवा तमुक डाएट प्लॅन फॉलो करा असा आग्रह मी मुळीच करणार नाही.

मी युट्युबर, ब्लॉगर, फेसबुक व्हिडीओ मेकर नाही किंवा मी व्हाट्सएप ग्रुपही चालवत नाही. त्यामुळे चमत्काराचा दावा करून, झटपट तोडगे सांगून रोगमुक्त व्हायची स्वप्ने तुम्हाला दाखवणार नाही.



मी कोणी सिद्धहस्त, अनुभवी लेखकही नाही, आयुष्यात प्रथमच एवढे काहीतरी लिहीत आहे. त्यामुळे लेखनकौशल्याच्या आधारे मी तुम्हाला खिळवून ठेऊ शकणार नाही.

मी एक सर्वसामान्य नागरिक आहे!

साधारण दीड वर्षांपूर्वी उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्थूलत्व, उच्च कोलेस्ट्रॉल आणि निद्रानाश यांचे निदान मला झाले होते. त्यासाठीचे उपचार तज्ज्ञ डॉक्टर देत होतेच. आता आयुष्यभर गोळ्या घेत राहाव्या लागणार हे स्पष्ट झाले होते. हे आजार प्रोग्रेसिव्ह आहेत, औषध गोळ्या घेऊन आणि पथ्यपाणी सांभाळूनसुद्धा ते बरे होत नाहीत तर काळ पुढे जाईल तसे ते वाढत जातात आणि अनेक सहव्याधी सुरु होतात हे ऐकून, पाहून होतो. त्यामुळे मीही निराश, हतबल झालो होतो. यातून बाहेर पडण्याचा काही मार्ग आहे का याच्या शोधात होतो. आशा-निराशेचा, ऊन-सावलीचा खेळ सुरु होता. अशातच 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' विषयीची त्रोटक माहिती वाचायला मिळाली, त्याला पूरक असलेली आणखी माहिती, वैद्यकशास्त्रीय शोध निबंध शोधले, वाचले, यथामती समजून घेतले. त्यातून ज्या समीकरणाचा शोध घेण्यासाठी मी इतका अट्टाहास केला होता त्याचे सूत्र आणि सिद्धांत मला सापडला, आणि हा सिद्धांत आपल्याला रोगमुक्त करेल याची खात्री पटली. या विषयी जो काही अभ्यास मी केला होता त्यानुसार स्वतःचा दिनक्रम आणि जीवनशैली निश्चित केली.

आपल्याला शाश्वत मार्गाचा अवलंब करून रोगमुक्त व्हायचे आहे हे ध्येय त्यावेळी समोर ठेवले होते. आणि आज दीड वर्षांच्या वाटचालीनंतर मला सांगायला आनंद वाटतो आहे की 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' चा अवलंब करून मी आज मधुमेह, निद्रानाश, हानिकारक कोलेस्ट्रॉल यांच्यापासून मुक्त आहे. रक्तदाब आटोक्यात आहे. आरोग्यपूर्ण जीवन जगण्यासाठी साधारण दीड वर्षांपूर्वी सुरु झालेला हा प्रवास मी आपल्यासमोर प्रामाणिकपणे आणि यथामती मांडण्याचा प्रयत्न या ई-बुक द्वारे करत आहे. धन्यवाद!

सदानंद कुलकर्णी, पुणे

Email ID: ebook.selfhealing1s@gmail.com





October 2022

HbA1c: 7.1

BP: 165/92

LDL Cholesterol: 210

Triglyceride: 362

Weight: 89 Kg

सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल
विश्लेषण + योग्य आहार + व्यायाम + आदर्श दिनक्रम
उपचाराचा खर्च: शून्य रूपये

October 2023

HbA1c: 5.4

BP: 122/82

LDL Cholesterol: 88

Triglyceride: 168

Weight: 79 Kg



1

आजारांचा परिचय झाला

'सॉरी! सर, तुमचा बीपी खूपच हाय आहे. आम्ही चार वेळा चेक केला पण चारही वेळा तुमचा रक्तदाब १६५/ ९२ दिसत आहे. इतके हाय ब्लड प्रेशर असताना नियमानुसार आम्ही तुमचे रक्त घेऊ शकत नाही.'

आमच्यावर जणू बॉम्बच पडला!

लग्नाच्या वाढदिवसाला रक्तदान करावे म्हणून आम्ही दोघे ब्लडबँकेत गेलो होतो. फॉर्म वगैरे सर्व भरून झाल्यावर तिथल्या तंत्रज्ञानी माझा रक्तदाब तपासला. पण तो असाधारण दिसला म्हणून आम्हाला तिथल्या इन्चार्ज डॉक्टरांकडे पाठवले होते. त्या माझ्याशी बोलत होत्या. 'इतका जास्त बीपी असणे धोक्याचे आहे. जमले तर आजच तुमच्या डॉक्टरांना दाखवा. लवकरात लवकर उपचार घ्या. बीपी नॉर्मल झाला की मग या. तेंव्हा तुम्ही नक्की रक्तदान करू शकाल.

पत्नीचा रक्तदाब नॉर्मल होता, त्यामुळे तिने रक्तदान केले. डॉक्टरांचे आणि सर्वांचे आभार मानून आम्ही दोघे बाहेर पडलो.

पायऱ्या उतरून खाली आलो. आम्हा दोघांनाही हा मोठा धक्का होता. मनावर याचा तणाव आला होता. तिचीही अवस्था तशीच असावी. काय बोलावे कळत नव्हते. संध्याकाळी डॉक्टरांकडे जायचे नक्की झाले.

संध्याकाळी आम्ही दोघे जवळच्या स्पेशालिस्ट क्लिनिकमध्ये गेलो. मी दुपारचा वृत्तांत डॉक्टरांना सांगितला. त्यांनीही बी पी चेक केला. तेंव्हाही रिडींग 165/ 92 निघाली. ईसीजी काढला, तो नॉर्मल निघाला.



डॉक्टर म्हणाले, तुम्हाला स्टेज-२ चा हायपरटेन्शन (हाय बीपी) आहे. गोळी सुरु करावी लागेल.

गोळ्या लिहून देण्यापूर्वी त्यांनी माझी माहिती विचारली.

डॉक्टर: वय किती?

मी: ५१ वर्षे

डॉक्टर: उंची

मी: पाच फूट दहा इंच

त्यांनी वजन पहिले. माझे वजन ८९ किलो होते.

डॉक्टर: वजन जास्त आहे. उंचीच्या प्रमाणात वजन ७५ किलो असायला हवे.

बरं... नोकरी/ व्यवसाय काय करता?

मी: मी सिव्हिल इंजिनियर आहे, डिझायनिंग क्षेत्रात काम करतो. माझे काम बैठ्या स्वरूपाचे आहे. दिवसभर कॉम्प्युटरसमोर असतो. कोरोनानंतर बहुतेक सगळे काम 'वर्क फ्रॉम होम' आहे.

डॉक्टर: यापूर्वी ब्लडप्रेसर कधी चेक केले होते?

मी: आठवत नाही. बहुतेक पाच, सहा वर्षांपूर्वी चेक केले असेल.

डॉक्टर: अहो कमाल आहे तुमची. चाळीशी नंतर नियमितपणे चेकिंग करायला पाहिजे. शुगर कधी चेक केली आहे?

मी: दोन-तीन वर्षे झाली असतील.

डॉक्टर: काही त्रास होतोय का? चालताना धाप लागते का? किंवा छातीत दुखणं, चक्कर वगैरे?

मी: मला आजवर कसलाही त्रास जाणवला नाही. आज अगदी अपघातानेच हाय बीपी डिटेक्ट झाला आहे. ब्लड डोनेट करायला नसतो गेलो तर समजलेही नसते.

डॉक्टर: बीपी असाच वाढत गेला असता तर एकदिवस इमर्जन्सी आली असती. तेंव्हा थेट दवाखान्यात एडमिट झाल्यावर समजले असते. बरं... रात्री किती वाजता झोपता? किती तास झोप होते?



मी: झोपायला साडेबारा तरी होतात. सकाळी सहा साडेसहाला जाग येते.

डॉक्टर: झोप शांत असते का?

मी: शांत झोप लागत नाही. दोन-तीन वेळा तरी जाग येते. झोप सावध आहे. थोडा जरी आवाज आला तरी जाग येते. मग पुन्हा लवकर झोप येत नाही. बऱ्याच वेळा पहाटे साडेतीन-चारच्या सुमारास जाग येते. त्यानंतर झोप लागत नाही. उगाच या कुशीवरून त्या कुशीवर होतो, नाहीतर मोबाईल बघत पडून राहतो.

डॉक्टर: रात्रीची एवढी झोप पुरेशी नाही. किमान सात तास तरी झोप पाहिजे. रात्री लघवीला कितीवेळा उठता?

मी: लघवीसाठी म्हणून उठावे लागत नाही. थेट सकाळीच जातो.

डॉक्टर: सिगारेट, तंबाखू, गुटखा, दारू वगैरे काही घेता का?

मी: काही नाही, मी पूर्ण निर्व्यसनी आहे.

डॉक्टर: छान! व्हेज की नॉन व्हेज

मी: शाकाहारी आहे.

डॉक्टर: फॅमिली मध्ये बीपी, शुगर कोणाला आहे का? काही फॅमिली हिस्ट्री?

मी: वडिलांना दोन्ही होते. आईला सुद्धा हाय ब्लड प्रेशर आणि डायबेटिस आहे. तिला दहा वर्षांपूर्वी डिटेक्ट झाले होते.

डॉक्टर: ठीक आहे. पण अशी फॅमिली हिस्ट्री असताना तुम्ही काळजी घ्यायला हवी होती. आता मी ब्लड प्रेशर साठी आणि झोपेसाठी गोळी लिहून देतो आहे. सोबत काही टेस्ट्स लिहून देतो. त्या करून रिपोर्ट्स घेऊन या.

मी: गोळ्या किती दिवस घ्याव्या लागतील?

डॉक्टर: बीपीची गोळी कायम घ्यावी लागेल. दिलेल्या गोळ्या नियमित घ्या, आहारातील तेल, मीठ कमी करा आणि रोज अर्धा तास तरी फिरत जा.

त्यांनी लिपिड प्रोफाइल, HbA1c, आणि किडनी फंक्शन टेस्ट करून दोन दिवसांनी परत बोलावले.

गोळ्या आणल्या. ब्लड प्रेशरसाठी दिलेली गोळी त्याच दिवशी सुरु केली.



पण झोपेसाठीची गोळी घ्यायला मन धजावेना. पुढच्या भेटीत डॉक्टरांशी बोलू असे ठरवले. दुसऱ्या दिवशी सांगितल्याप्रमाणे टेस्ट केल्या. संध्याकाळी रिपोर्ट्स आले. HbA1c ची व्हॅल्यू 7.1 निघाली!

HbA1c ची व्हॅल्यू 7.1 असणे म्हणजे ऍव्हरेज ब्लड शुगर 160 च्या आसपास होती. याचा अर्थ मी मधुमेही होतो.

लिपिड प्रोफाइल मध्ये या व्हॅल्यूज दिसत होत्या.

- LDL कोलेस्ट्रॉल- 210
- ट्राय ग्लिसराईड्स- 362
- VLDL कोलेस्ट्रॉल- 71
- HDL कोलेस्ट्रॉल- 28

नॉर्मल रेंजच्या तुलनेत या व्हॅल्यूज हानिकारक पातळीला पोचल्या होत्या हे रिपोर्ट मध्येच दिसत होते.

सुदैवाने किडनी फंक्शन टेस्ट मध्ये काही धोकादायक सापडले नाही. माझे ब्लड प्रेशर वाढले आहे हे अनेक वेळा दिसून आले होते. पण आपल्याला खरोखर मधुमेह आहे का? HbA1c तपासणी करताना काही गडबड तर झाली नसेल ना? अशी शंका येऊ लागली. खात्री करून घेण्यासाठी मी पुन्हा दुसऱ्या एका लॅब मध्ये HbA1c टेस्ट केली. यावेळीही तोच रिझल्ट आला. आता मात्र मला सत्यस्थिती स्वीकारावीच लागली.

गेल्या दोन तीन दिवसांत अनेक धक्कादायक बातम्यांनी मला हादरवून टाकले होते. आपण वरवर ठणठणीत दिसत असलो तरी आतून आजारी आहोत, अनेक आजार आपल्या शरीरात ठाण मांडून बसले होते पण आपल्याला पत्ताही लागला नाही ही भावना मला निराश करत होती. किती बेसावध आहोत आपण? आपल्या शरीराला आपण किती सहजपणे गृहीत धरले होते? स्वतःलाच मी आरोग्याच्या पिंजऱ्यात उभे केले होते. पण आता पश्चाताप करून उपयोग नव्हता. हाय ब्लड प्रेशर आणि डायबेटीसची औषधे आयुष्यभर घ्यावी लागतात हे मी माझ्या वडिलांच्या आणि आईच्या बाबतीत बघत होतोच. आपल्यालासुद्धा आता अनेक निर्बंधांचा सामना करावा लागणार आहे, आयुष्यभर गोळ्या घ्याव्या लागणार आहेत हे मला समजून चुकले होते.



दुसऱ्या दिवशी रिपोर्ट्स घेऊन डॉक्टरांकडे गेलो. अपेक्षेप्रमाणे डॉक्टरांनी हा 'टाईप-२' मधुमेह आहे म्हणून शिक्कामोर्तब केले. त्यासाठी एक गोळी लिहून दिली. लिपिड प्रोफाइल सुधारण्यासाठी अर्थात LDL, VLDL आणि ट्रायग्लिसराईड कमी करण्यासाठी आणखी एक गोळी लिहून दिली. ही गोळी तीन महिने घ्या, पुन्हा लिपिड प्रोफाइल टेस्ट करा आणि रिपोर्ट घेऊन या असे डॉक्टरांनी सांगितले.

पश्चाताप, निराशेचे हिंदोळे आणि उपरती

आजवर सर्दी-पडसे, थंडी-ताप अशा प्रासंगिक आजारांव्यतिरिक्त कोणतीही व्याधी नसलेला, स्वतःला निरोगी, धडधाकट समजणारा, स्वतःला आनंदी वृत्तीचा मानणारा, वाचन, फोटोग्राफी, संगीत, नवीन तंत्रज्ञानाची माहिती, सामाजिक कार्याची आवड असे छंद जोपासणारा मी. वास्तविक मी स्वतःला निरोगी समजणे हाच एक मोठा भ्रम मी करून घेतला होता. आपल्याला काही त्रास होत नाही म्हणजे आपण निरोगी आहोत या अतिरेकी आत्मविश्वासाने माझा घात केला होता. वैद्यकीय चाचण्यांच्या आरशात स्वतःच्या आरोग्याची प्रतिमा मी आजवर कधीच पाहिली नव्हती ही माझी सर्वात मोठी चूक होती.

खरे तर मी निर्व्यसनी, शाकाहारी, तेल, तूप, साखर यांचा जपून वापर करणारा. कधीतरी माफक व्यायाम करणारा. तरीही माझी अवस्था अशी झाली होती. याला कारण मी माझ्या शरीराला गृहीत धरून चाललो होतो. त्याच्या खऱ्या आणि नेमक्या गरजा काय आहेत, अपेक्षा काय आहेत याचा विचार न करता त्याला मी जाणते-अजाणते कसेही वागवत आलो होतो. एक प्रकारे त्याच्यावर अन्यायच करत आलो म्हणून माझ्याच शरीराची मी क्षमा मागितली. हे आजार किती दिवसांपासून शरीरात ठाण मांडून बसले होते ते माहित नव्हते. कदाचित काही वर्षे असू शकतात. या काळामध्ये आणीबाणीची परिस्थिती उद्भवली नाही म्हणून देवाचे आभार मानले.

हाय ब्लडप्रेसर आणि डायबेटीस हे प्रोग्रेसिव्ह आजार मानले जातात. ते कधीही बरे होत नाहीत. औषधोपचार घेतला तरी काळ जसा पुढे जात राहिल तसा या आजारांची तीव्रता वाढत जाते असे मी वाचले होते. आता आपल्याला सुद्धा आयुष्यभर गोळ्या घ्याव्या लागणार.



काही काळाने त्यांचा डोस वाढत जाणार, त्यांचे इतर अवयवांवर काहीतरी परिणाम होणार, परत त्यांचे वेगळे उपचार घ्यावे लागणार या फेऱ्यात आपण अडकत जाणार हे भविष्यकालीन चित्र मला आणखी निराश करत होते. यातून बाहेर पडण्यासाठी काहीतरी नेमके प्रयत्न करायला हवेत हे प्रकर्षाने जाणवत होते. हे प्रयत्न प्रामाणिकपणे सुरु करण्याची हीच सर्वात योग्य वेळ आहे याचीही स्पष्ट जाणीव झाली.

कुणी माहिती देते का माहिती?

भारताला मधुमेहाची राजधानी म्हटले जाते. तो एक असाध्य आजार समजला जातो पण आधुनिक वैद्यकशास्त्राव्यतिरिक्त इतर वैद्यकशाखा मला झालेल्या या आजारांकडे कशा पाहतात या विषयी मला काहीच माहिती नव्हती. त्यामुळे हायपरटेन्शन आणि डायबेटीसविषयी जगभरचे लोक काय बोलतात हे जाणून घेण्यासाठी मी आजच्या प्रथेप्रमाणे युट्युबचा वापर करण्याचे ठरवले. या विषयावर लाखो व्हिडीओज युट्युबवर आहेत. असे व्हिडीओज तयार करणे हा असंख्य युट्युबर्सचा व्यवसाय आहे. यातील बहुतांश मंडळी प्रशिक्षित, अनुभवी डॉक्टर नाहीत हे सहज समजून येत होते. त्यांच्या व्हिडीओजची टायटल्स सुद्धा अतिरंजित, भडक आणि भाबड्या लोकांना आकर्षून घेणारी होती. इकडून-तिकडून माहिती काढून काहीतरी व्हिडीओज तयार करणे, दिशाभूल करणारी टायटल्स देणे, त्यावर हजारो-लाखो व्ह्यूज मिळवणे आणि अशा व्हिडीओजवर येणाऱ्या जाहिरातींमधून किंवा ऍफिलेट मार्केटिंगमधून कमाई करणे हा बहुतांश व्हिडीओजचा उद्देश आहे याची स्पष्ट जाणीव झाली.

काही प्रशिक्षित, अनुभवी डॉक्टर्स, वैद्यकीय संस्था यांचेही व्हिडीओज मी पाहिले पण रोगांची लक्षणे, त्यांच्या त्यांच्या पॅथीजचे औषधोपचार याच्या पुढची वेगळी माहिती देणारे फारसे व्हिडीओज मला दिसले नाहीत. प्रत्येक पेशंट हा वेगळा असतो आणि त्याला प्रत्यक्ष तपासून त्याची औषधयोजना केली जात असल्याने या तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या व्हिडीओजना मर्यादा आहेत हेही जाणवले. मी एका तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घेत होतोच, त्यांनी माझ्यासाठी औषधयोजना केली होतीच त्यामुळे डॉक्टरांनी केलेल्या युट्युब व्हिडीओजमधून फार काही मिळणार नाही याची खात्री पटली. मला जे हवे आहे त्याचे समाधान युट्युबच्या माध्यमातून होणार नाही हे उमगले आणि मी तिथून बाहेर पडलो.



आपल्याला हवी असलेली माहिती मिळवण्यासाठी मी गुगल सर्चचा वापर करायचे ठरवले.

इंटरनेटचा प्रभावी वापर मी माझ्या व्यावसायिक कामांमध्ये गेल्या पंधरा-वीस वर्षांपासून करत आहे. आपल्याला हवी असलेली माहिती नेमकेपणाने कशी मिळवायची हे मी अनुभवाने शिकलो आहे. पण आता या प्रसंगात मी जी माहिती शोधत होतो तिचा संबंध थेट माझ्या आरोग्याशी आणि जीवनाशी होता. त्यामुळे मी अतिशय काटेकोर निकष लावून माहिती जमा करत होतो. माझा भर मुख्यतः जगभरातील वैद्यकीय संशोधन संस्थांच्या वेबसाईट्स, संशोधन प्रबंध प्रसिद्ध करणाऱ्या वेबसाईट्स आणि सरकारी संस्थांच्या वेबसाईट्स यांच्यावर होता.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब, निद्रानाश, वाढलेले वजन आणि बिघडलेली लिपिड प्रोफाइल यांच्या विषयीचे अनेक आर्टिकल्स, रिसर्च पेपर्स मी वाचले. हे संशोधन, अभ्यास करणाऱ्या बहुतेक सगळ्या संस्था भारताबाहेरील होत्या. हे वैद्यकीय संशोधन असल्यामुळे त्यातील परिभाषा, काही शब्दयोजना माझ्या आकलनापलीकडील होती. हे संशोधन निबंध लांबलचक होते, विपुल आकडेवारी त्यात असायची, वैद्यकीय परिभाषेतील कधी न ऐकलेले शब्द असायचे ते समजून घेण्यासाठी पुन्हा गुगलची मदत घ्यावी लागायची.

दिनचर्येमध्ये, आहार-विहारामध्ये दडलेल्या मूलभूत कारणांचा शोध घेऊन तिथे सुधारण्या केल्या तर मधुमेह, उच्च रक्तदाब अशा आजारांतून बरे होता येते हा विचार आता प्रगत देशांमध्ये चांगला रुजला आहे. रिसर्च पेपर्स आणि आर्टिकल्स वाचताना हीच बाब वारंवार अधोरेखित होत होती. या आजारांकडे पाहण्याचा पाश्चात्य देशांतील संशोधकांचा दृष्टीकोन किती विशाल आणि सर्वसमावेशक आहे हे ही लक्षात आले. आजवर याची माहिती आपल्यापर्यंत पोहचण्यासाठी काही माध्यम नव्हते. पण आता इंटरनेट क्रांतीमुळे माहितीची कवाडे सर्वांसाठी खुली झाली आहेत. मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब या आजारांनी अद्याप गंभीर रूप धारण केलेले नसेल तर आहार आणि जीवनशैलीमध्ये सुधारणा घडवून त्यांच्यावर नियंत्रण मिळवता येणे शक्य आहे या विषयी माझ्या मनात आशा निर्माण झाली. यासाठी 'Remission of lifestyle diseases' असे संबोधन वापरले जाते. जसजशी माहिती मिळत गेली तसतसा हुरूप वाढत होता.



हे सर्व आजार वरवर वेगळे दिसत असलेतरी किमान माझ्याबाबतीत तरी ते एकमेकांशी निगडित आणि एकमेकांची साक्ष देणारे आहेत हे समजून आले. युट्युबवर काही डॉक्टरांचे व्हिडीओज पहिले तेव्हाही हेच अधोरेखित झाले होते. म्हणजे वाढलेले वजन आणि निद्रानाश आहे म्हणून उच्च रक्तदाब असावा, किंवा उच्च रक्तदाब आणि डायबेटीस आहे म्हणून निद्रानाश असावा. तसेच वजन वाढलेले आहे, निद्रानाश आहे म्हणून लिपिड प्रोफाइल बिघडली असावी. थोडक्यात या चार-पाच आजारांचे हात-पाय एकमेकांत अडकलेले आहेत असे दिसले. हे सर्वजण एकमेकांना पूरक आहेत त्यामुळे या सर्वांवर एकत्रित काम करायला हवे याची जाणीव झाली.

चार-पाच दिवसात भरपूर माहिती मिळवली. काही नोट्स काढल्या. त्याची पुष्टी करण्यासाठी पुन्हा उलट-सुलट सर्च देऊन माहिती मिळवली. शेवटी विश्वास पटू लागला की आपल्याला झालेल्या आजारातून बाहेर पडण्यासाठी आपण आपल्या परीने प्रयत्न नक्की करू शकतो. या प्रयत्नांतून या आजारांवर आपण मात करू की नाही या विषयी खात्री नव्हती पण यामुळे नुकसान नक्कीच काही होणार नाही, झाला तर फायदाच होईल, आजारांची तीव्रता कमी होण्यास निश्चित मदत होईल याविषयी मी आश्वस्त झालो. पण सुरुवात नक्की कुठून आणि कशी करायची ते लक्षात येत नव्हते.



तो साक्षात्कारी क्षण

आमच्या परिचयातील एक गृहस्थ होते. 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' हा त्यांचा आवडता विषय होता. ते नेहमी म्हणायचे 'आपल्याला झालेल्या रोगावर आपले शरीर स्वतःच उपचार करत असते. आजार गंभीर असला तरी त्यातून स्वतःला बरे करण्याची एक शक्तिशाली यंत्रणा शरीरात अखंड काम करत असते. स्वतःला बरे करण्यासाठी शरीर जे प्रयत्न करत असते त्यासाठी अनुकूल परिस्थिती निर्माण करणे, त्याला सहकार्य करणे ही मात्र आपली जबाबदारी असते'. खूप दिवसांनी त्यांचे हे आवडते विधान मला अचानक आठवले आणि मी अक्षरशः शहारून गेलो. गेले चार-आठ दिवस ज्याचा मी अस्वस्थ होऊन शोध घेत होतो ते हेच सूत्र आहे याचा मला साक्षात्कार झाला. दुर्दैवाने ते काका आज हयात नसल्याने या विषयाची अधिक उकल त्यांच्याकडून करून घेणे शक्य नव्हते.

हे काका 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' चा पुरस्कार करण्यासाठी व्याख्याने, मोफत कार्यशाळा वगैरे घ्यायचे. रोजच्या जीवनातील उदाहरणे देऊन विषय समजावून सांगण्याची त्यांची हातोटी होती. ते म्हणायचे दाढी करताना ब्लेड लागते, भाजी चिरताना बोटं कापली जातात. अपघातात लहान मोठ्या जखमा होतात, शस्त्रक्रियेत तर जाणीवपूर्वक काटछाट केली जाते. या जखमा कोण बऱ्या करते? ब्लेड किंवा सूरीने झालेल्या लहानशा जखमेकडे आपण लक्षही देत नाही. तरीही चार-आठ दिवसात ती जखम आपोआप भरून येते. त्यासाठी आपण काहीच करत नाही. तिथली त्वचा, त्याखाली असलेल्या रक्तवाहिन्या आपोआप जुळून येतात. जखम मोठी असेल तर आपण तिची काळजी घेतो. जखम चिघळणार नाही, त्यात जंतूसंसर्ग होणार नाही यासाठी काही औषधोपचार घेतो. ही झाली आपली जबाबदारी. पण जखम दुरुस्त करण्याचे, तो घाव पूर्ववत करण्याचे मुख्य काम शरीर स्वतः करत असते. आपण फक्त त्याला सहकार्य करत असतो.



पित्त झाले की ते उलटीवाटे काढून टाकले जाते. हाड मोडले तरी ते काही काळाने जुळून येते. शरीरात जंतूसंसर्ग झाला की पांढऱ्या पेशींचे सैन्य त्यावर तुटून पडते. दूषित अन्नपाणी पोटात गेले की उलटी-जुलाबावाटे काढून टाकले जाते. कारण झालेला बिघाड दुरुस्त करण्याची यंत्रणा शरीरात अखंड काम करत असते. आजाराचं स्वरूप आणि त्याची तीव्रता यावर सेल्फ हीलिंग साठी कमी अधिक वेळ लागू शकतो. मात्र सेल्फ हीलिंगचे काम सुकर होण्यासाठी आपण सुद्धा आवश्यक औषधोपचार घेणे, पथ्य-अपथ्य पाळणे, दिनचर्या आणि सवयी यांच्यामध्ये बदल करणे यासारखे प्रयत्न करणे आवश्यक असते.

नक्की काय आहे सेल्फ हीलिंग लाइफ स्टायल?

सेल्फ हीलिंग लाइफस्टायल ही ठराविक चौकटीमध्ये मांडण्यासारखी आणि सर्वांसाठी एकच मोजमाप लावणारी बाब नाही. तसेच ती जादूची छडीसुद्धा नाही. किंवा ते असे सिक्रेटही नाही की जे काही मोजक्या लोकांनाच माहित झाले आहे. आधुनिक युगात मानवाला होत आलेल्या बहुसंख्य आजारांच्या मागे जीवनशैलीमध्ये झालेले अनिष्ट बदल कारणीभूत आहेत असे म्हटले जाते. मधुमेह, रक्तदाब, हृदयरोग, स्थूलत्व, निद्रानाश यांच्या मागे बहुतेक वेळेला आपल्या आहार-विहार विषयक चुकीच्या सवयी असतात. या आजारांचे कारण शोधण्यासाठी आपल्या जीवनशैलीचे निरीक्षण आणि विश्लेषण करणे, त्यातले दोष हेरणे आणि ते सुधारण्यासाठी लहान-मोठे बदल करणे हे सेल्फ हीलिंग लाइफस्टायलचे मुख्य सूत्र आहे. यामुळे आजार स्वतःहून बरा करण्याच्या मोहिमेत शरीराला सक्रिय सहकार्य मिळते आणि रोगमुक्तीच्या दिशेने वेगाने प्रवास सुरु होतो. सेल्फ हीलिंग लाइफस्टायलचे ठराविक असे पुस्तक नाही आणि ती कोणत्या स्कूल-कॉलेज मध्ये शिकवली जात नाही. स्वतःच्या दिनचर्येचे सूक्ष्म विश्लेषण स्वतःच करून त्यात आरोग्यपूर्ण सुधारणा घडवून आणणारी ही जीवनपद्धती आहे.

या काकांचे बोलणे कुठल्यातरी कार्यक्रमात ऐकले होते. त्यालाही अनेक वर्षे लोटली होती. जखमा, पित्त, जंतूसंसर्ग वगैरे बाबींमध्ये काकांचा तर्क पटण्यासारखा होता पण उच्च रक्तदाब, मधुमेह यांसारख्या असाध्य समजल्या जाणाऱ्या व्याधींवर तो कितपत लागू होईल याची काही कल्पना नव्हती. या विषयी कोणी माहिती देईल का याचा शोध सुरु केला. मी पुण्यात राहात असलो तरी पुण्यात या पद्धतीचे मार्गदर्शन करणारे आजवर मला कोणी



दिसले नव्हते. गुगलवर शोध घेतला, पण रेकी हीलिंग, चक्रा हीलिंग वगैरेचे व्यावसायिक लोक सर्च रिझल्टमध्ये दिसू लागले. मला यांच्याकडे जायचे नव्हते. थोडे वेगळे किवर्डस देऊन सर्च केले तेंव्हा निसर्गोपचार देणारे, पंचकर्म, ऍक्युप्रेसर, ऍक्युपंकचर चिकित्सा करणारे व्यावसायिक दिसू लागले. हे ही माझ्यासाठी उपयोगाचे नव्हते. योग्य माहिती कोण देऊ शकेल याचा शोध मी सुरूच ठेवला होता. पण त्यात यश मिळत नव्हते.

माझे आरोग्य-माझी जबाबदारी

झालेल्या आजारांतून आपल्याला स्वतःला बरे व्हायचे आहे. यासाठी आपण स्वतःच प्रयत्न करायला हवे आहेत. माझ्यामध्ये, माझ्या दिनचर्येमध्ये असलेले दोष इतरांना शोधला कशाला सांगायचे? आपण त्यासाठी सक्षम आहोत! आपली तर्कबुद्धी शाबूत आहे. आपणच हा शोध का नाही घ्यायचा? असा एक विचार मनामध्ये हळूहळू प्रबळ होऊ लागला होता. आजारांतून बरे करण्यासाठी आपण स्वतःची सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल ठरवू शकतो आणि त्याचे पालन करू शकतो असा विश्वास दृढ होऊ लागला होता. आमच्या त्या दिवंगत काकांचेही 'स्वतः करा' असेच सांगणे असायचे. त्यामुळे आपल्या स्वतःच्या आरोग्यासाठी आपण हा प्रकल्प स्वतःच्या जबाबदारीवर राबवायचा असा निर्णय मी विचारांती घेतला.

उच्च रक्तदाबासाठी डॉक्टरांनी दिलेली गोळी मी घेत होतोच. झोपेची गोळी मी तूर्त बाजूला ठेवली होती. ती सुरु करण्याची सध्यातरी माझी इच्छा नव्हती. डायबेटीस आणि लिपिड प्रोफाइलसाठी दिलेल्या गोळ्या सुरु करण्यापुर्वी एकदा डॉक्टरांशी बोलावे आणि जमलेच तर त्यांना 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' बदल विचारावे आणि या विषयी त्यांचे मत जाणून घ्यावे असे ठरवले.

ठरल्या दिवशी डॉक्टरांकडे गेलो. मी पुन्हा का आलोय हे त्यांना थोडक्यात सांगितले. तुम्ही दिल्याप्रमाणे मी ब्लड प्रेशर कमी करण्याच्या गोळ्या लगेच सुरु केल्या आहेत. ठरलेल्या वेळी फॉलोअप साठी येणार आहेच, पण झोपेच्या गोळ्या घेणार नाही असे सांगितले. तसेच डायबेटीस आणि लिपिड प्रोफाइल साठी दिलेल्या गोळ्या मी आताच सुरु करणार नाही. यासाठी मला चार महिन्यांची मुदत द्या अशी विनंती केली. 'लाईफस्टाईल मॉडिफिकेशन्स' करून हायपरटेन्शन, डायबेटीस आणि लिपिड प्रोफाइल नियंत्रणात येते का याचा प्रयोग मला स्वतःवर, स्वतःच्या जबाबदारीवर करायचा आहे हे ही



त्यांना स्पष्टपणे सांगितले. डॉक्टर म्हणाले 'मी तुम्हाला याची परवानगी देऊ शकत नाही. तुमच्या जबाबदारीवर तुम्ही हवे ते करा.'

डॉक्टरांचे आभार मानून मी तिथून बाहेर पडलो. 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' ची सुरुवात कशी आणि कुठून करायची याचे ढोबळ नियोजन केले. एखादा मुद्दा राहून जाऊ नये म्हणून मोबाईल फोन मध्ये नोट्स काढल्या. यात पत्नीचा पाठिंबा आणि सहभाग सुद्धा महत्वाचा होता. घरी आल्यावर तिला सर्व बाबी स्पष्ट करून सांगितल्या. ब्लड प्रेशर साठी सुरु असलेल्या गोळ्या सुरुच ठेवणार आहे पण मधुमेह आणि लिपिड प्रोफाइल साठी दिलेल्या गोळ्या पुढील चार महिने घेणार नाही. चार महिने 'सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईल' चे पालन करून पुन्हा तपासण्या करू आणि मग ठरवू हे सांगून तिचाही विश्वास संपादन केला आणि होकार मिळवला.

आता उद्यापासूनच सेल्फ हीलिंग लाईफस्टाईलचा अवलंब करायचा असा संकल्प सोडला. आपल्याला आजारातून मुक्त व्हायचेच आहे असा निर्धार केला. त्या निर्धाराला बळ देण्याची देवाकडे प्रार्थना केली आणि झोपी गेलो.



3

माझा रक्तदाब का वाढला?

मधुमेह, उच्च रक्तदाब, स्थूलत्व हे सर्व आजार एकमेकांशी निगडित आणि परस्पर पूरक आहेत अशी जी माझी धारणा होती तिला आधीच बळकटी मिळाली होती. आता उच्च रक्तदाब, मधुमेह, निद्रानाश आणि वार्ट कोलेस्ट्रॉल यांच्यामागच्या अदृश्य सूत्रधारांचा आणि त्यावरील उपायांचा शोध मला घ्यायचा होता.

प्रथम मी रक्तदाब उच्च होण्यामागची मूळ कारणे समजावून घेतली.

हाय ब्लडप्रेसर अर्थात हायपरटेन्शन हा 'हृदय विकार' (heart disease) आहे असे मी आजवर समजत होतो. पण हा शरीरभर पसरलेल्या रक्तवाहिन्यांचा आजार आहे ही नवीन माहिती मला मिळाली. मात्र उच्च रक्तदाबावर वेळीच योग्य उपचार झाले नाहीत तर मात्र त्याचे पर्यावसान हृदय विकारात होऊ शकते हे ही समजले.

रक्तवाहिन्या सर्व शरीरभर पसरलेल्या असतात. अशुद्ध रक्त हृदयापर्यंत घेऊन जाणे आणि शुद्ध झालेले रक्त (ऑक्सिजनेटेड ब्लड) शरीराच्या कानाकोपऱ्यापर्यंत पोचवणे हे काम रक्तवाहिन्या करत असतात. हृदय एखाद्या पंपाप्रमाणे काम करते तर रक्तवाहिन्या म्हणजे या पंपाला जोडलेल्या लहान मोठ्या पाईप्सचे नेटवर्क असते. रक्तवाहिन्या 'सॉफ्ट मसल टिश्यूज' पासून बनलेल्या असतात. त्या निसर्गतः लवचिक असतात. हृदय जेव्हा रक्तवाहिन्यांमध्ये बलपूर्वक रक्त पंप करत असते तेव्हा रक्तवाहिन्या प्रसरण पावणे, त्यांची रुंदी वाढणे अपेक्षित असते. तसेच रक्तवाहिन्यांमधून हृदय जेव्हा अशुद्ध रक्त ओढून घेत असते तेव्हा त्यांचे आकुंचन पावणे, त्यांची रुंदी कमी होणे अपेक्षित असते. हृदयाच्या प्रत्येक ठोक्याला ही क्रिया आलटून पालटून सुरु असते. या क्रियेमुळे रक्ताभिसरण अखंड सुरु राहते.



काही कारणांमुळे रक्तवाहिन्यांची लवचिकता कमी होते. त्या ताठर होतात. तसेच त्यांच्या आत कोलेस्ट्रॉल सारखे काही पदार्थ चिकटून बसतात. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांचा आतील आकार (व्यास) कमी होतो. कमी लवचिकता आणि कमी झालेला व्यास तसेच कोलेस्ट्रॉलमुळे निर्माण झालेले अडथळे यामुळे रक्त खेचून घेताना आणि पंप करून भरत असताना रक्तवाहिन्यांमध्ये अतिरिक्त दाब उत्पन्न होतो. या अतिरिक्त दाबाला वाढलेला रक्तदाब (हाय ब्लड प्रेशर) असे म्हणतात. निरोगी व्यक्तीमध्ये सुद्धा रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्तदाब असतोच. रक्तदाब असल्याशिवाय रक्ताभिसरण होणार नाही. निरोगी व्यक्तीमध्ये 120/ 80 mm hg पेक्षा कमी रक्तदाब असावा असे मानले जाते. रक्तदाब या पेक्षा अधिक असेल तर तो वाढलेला रक्तदाब समजाला जातो. वाढलेल्या रक्तदाबाचे वर्गीकरण खालील प्रमाणे केले जाते.

- 120-129/ 80 Elevated Blood Pressure
- 130-139/ 89 Hypertension Stage-1
- 140+/ 90+ Hypertension Stage-2
- 180+/ 120+ Hypertensive Crisis (Emergency)

माझा रक्तदाब 165/ 92 mm hg इतका होता. ही Hypertension Stage-2 अवस्था आहे. यावर उपचार म्हणून डॉक्टरांनी जी गोळी दिली होती त्यात रक्तवाहिन्यांची ताठरता कमी करून त्या अधिक ताणमुक्त (relaxed) करणाऱ्या औषधाचा समावेश होता.

माझा रक्तदाब धोकादायक पातळीपर्यंत का वाढला?

शरीरांतर्गत कोणते बदल झाल्यामुळे रक्तदाब वाढतो याचे तांत्रिक कारण आता समजले होते. पण असे बदल होण्यामागची कारणे काय आहेत याविषयी माहिती घेतली. या कारणांची यादी मला सापडली. त्यातील कोणती कारणे मला लागू आहेत याचा परामर्श घेतला.

तंबाखूचे सेवन, धूम्रपान: मी निर्व्यसनी असल्यामुळे हा मुद्दा मला लागू नव्हता.

मद्यपान: मी मद्यपान करत नसल्यामुळे हा मुद्दा मला लागू नव्हता.





अनुवांशिकता: वडील आणि आई या दोघांना मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब होता. आईच्या आई-वडिलांना सुद्धा मधुमेह होता. हा मुद्दा मला लागू होता.

सदोष आहारपद्धती: मध्यमवर्गीय घरात तयार केला जाणारा, कमी तेल-तूप वापरलेला, माफक मसाले असलेला शाकाहारी स्वयंपाक आमच्या घरी केला जायचा. गोडधोड फक्त सणावाराला खाल्ले जायचे. पण हा आहार संतुलित नव्हता हे नंतर समजले. हा मुद्दा मला लागू होता. याविषयी सविस्तर पुढे येणार आहेच.

स्थूलत्व: माझी उंची ५ फूट १० इंच आहे. या प्रमाणात माझे वजन ७४ ते ७५ किलो असायला हवे होते. ते ८९ किलो इतके झाले होते. माझे वजन १५ किलो अतिरिक्त होते. हा मुद्दा मला लागू होता.

बिघडलेली लिपिड प्रोफाइल: माझ्या लिपिड प्रोफाइल मध्ये वाईट कोलेस्ट्रॉल घटकांची पातळी वाढलेली होती. चांगले कोलेस्ट्रॉल (HDL) मात्र कमी झाले होते. लिपिड प्रोफाइल बिघडण्यामागे पुन्हा सदोष आहारपद्धती हेच कारण दिसत होते. उच्च रक्तदाबासाठी कारणीभूत असलेला हा ही मुद्दा मला लागू होता.

व्यायामाचा अभाव: आजवर मी फारसा व्यायाम केला नव्हता. बैठे काम असल्यामुळे कधीकधी मान, पाठ अवघडत असे. ती मोकळी करण्यासाठी कधीतरी सटरफटर स्ट्रेचिंगचे काही प्रकार मी पाच-दहा मिनिटे करत होतो. त्यात अजिबात नियमितता नव्हती.



त्यांच्यामुळे हृदयगती सुद्धा वाढत नव्हती. त्यामुळे याला व्यायाम म्हणता येणार नव्हते. व्यायामाचा अभाव हा मुद्दा मला लागू होता.

वाढते वय: वय जसजसे वाढत जाते तसतसे निसर्गतः रक्तवाहिन्यांची लवचिकता कमी होत जाते. त्यामुळे रक्तदाब वाढतो. ही प्रक्रिया वयाच्या ३० वर्षापासून सुरु होते. मी ५१ वर्षांचा असल्याने हा मुद्दा मला लागू होता.

सहव्याधी: मला मधुमेहाचे निदान झाले होतेच. सुदैवाने किडनी फंक्शन टेस्ट नॉर्मल आली होती. इतर विकारांची काही दृश्य लक्षणे नव्हती. अद्याप तशा टेस्ट्स केल्या नव्हत्या. पण मधुमेह असल्यामुळे उच्च रक्तदाबासाठी सहव्याधी कारणीभूत असणे हा मुद्दा मला लागू होता.

मानसिक तणाव: कोरोना काळाच्या आधीपासूनच व्यवसायामध्ये आर्थिक ताण होते. वाढती स्पर्धा होती. नवीन पिढीतील स्पर्धक अतिशय कमी मोबदल्यात काम करत होते. कोरोना लॉकडाऊन काळात तर चहुबाजुंनी कोंडी झाली. आर्थिक जबाबदाऱ्या अनेक पटींनी वाढल्या होत्या. याचा मानसिक ताण होता. त्यामुळे रक्तदाब वाढण्यामागे मानसिक तणाव असणे हा मुद्दा मला लागू होता.

निद्रानाश (Insomnia): पूर्वीपासून माझी झोप सावध आहे. (हा माझा भ्रम होता हे नंतर समजले) त्यात गेल्या तीन वर्षांपासून मानसिक ताण सहन करत असल्याने झोपेचे खोबरे झाले होते. झोपेची उशिराची वेळ, झोप गाढ नसणे, उत्तर मध्यरात्री किंवा पहाटे झोपमोड होणे, परत झोप न लागणे हे प्रकार नित्याचे होते. त्यामुळे हा मुद्दा मला लागू होता.

जीवनसत्वे आणि खनिजे (मिनरल्स) यांची कमतरता: रक्तदाब नियमनासाठी पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, Vitamin D3, B12, Vitamin K2-MK7, Omega-3 fatty acid यांची महत्वाची भूमिका असते. अन्न हा यांचा प्रमुख आणि नैसर्गिक स्रोत आहे. यासाठी पालेभाज्या, फळभाज्या, फळे, दुग्धजन्य पदार्थ, तेलबिया आणि सुकामेवा या सर्वांचा आहारामध्ये समतोल असायला हवा. पण हा समतोल माझ्या आहारामध्ये नव्हता असे लक्षात आले. त्यामुळे हा मुद्दा मला लागू होता.

रक्ताभिसरण संबंधित जन्मजात विकार: हा मुद्दा मला लागू नव्हता



विशिष्ट औषधोपचार: आजवर मी कधीच गंभीर आजारी पडलो नव्हतो. तसेच कोणतेही दीर्घकालीन औषधोपचार मी घेत नव्हतो. त्यामुळे हा मला मुद्दा मला लागू नव्हता.

माझ्या बाबतीत लागू असलेल्या मुद्द्यांचा मी परत फेरआढावा घेतला. यातील अनुवांशिकता आणि वाढते वय हे दोन मुद्दे मला लागू होते पण ते माझ्या हातातील नव्हते. मात्र हे दोन वगळता इतर सर्व मुद्दे म्हणजे सदोष आहार पद्धती, स्थूलत्व, बिघडलेली लिपिड प्रोफाइल, व्यायामाचा अभाव, मधुमेह, मानसिक तणाव, निद्रानाश आणि विशिष्ट जीवनसत्वे आणि खनिजे यांची कमतरता ही सगळी कारणे जीवनशैलीशी निवडीत होते. यामध्ये मी नक्कीच सुधारणा करू शकत होतो.

उच्च रक्तदाबाचा आजार माझ्या मागे लावणारी ही अदृश्य कारणे (underlying causes) माझ्या जीवनशैलीमध्ये दडून बसली होती. ती उघडी झाल्यानंतर त्यांचा उपाय करणे माझ्या हातात आहे याची खात्री पटली. थोडा थोडा प्रकाश दिसू लागला होता. मी पुढे जाण्याचे ठरवले.



5

घरच्याघरी दोन टेस्ट केल्या

1: जिने चढून हृदयाची कार्यक्षमता तपासणे

माझा रक्तदाब किती दिवसांपासून वाढलेला आहे हे सांगता येत नव्हते. त्याचा हृदयावर काही परिणाम तर झाला नसेल ना? ही शंका मला सतावत होती. डॉक्टरांनी ECG काढला होता आणि तो निर्दोष होता. यासोबत आणखी काही टेस्ट्स करणे आवश्यक आहे का हे ही डॉक्टरांना तेंव्हा मी विचारले होते. पण सध्या त्याची आवश्यकता वाटत नसल्याचे त्यांनी सांगितले. असे असले तरी माझ्या हृदयाच्या कार्यक्षमतेबद्दल उगाच मनात नाहीनाही ते विचार यायचे. वास्तविक उच्च रक्तदाबाचे निदान झाल्यापासून मी रोज अर्धा तास चालायला जात होतो. माझी चालण्याची गती मुळातच जास्त आहे. ती मी आणखी वाढवली होती. गती वाढल्याने काही त्रास होतो का? छातीत दुखते का? श्वास कमी पडतो का? याकडे माझे सतत लक्ष असायचे. पण मी अगदी नॉर्मल होतो, कोणताही त्रास मला जाणवत नव्हता. तरीही आपल्या हृदयाची कार्यक्षमता घरच्याघरी पाहण्यासाठी काही उपाय आहे का याचा मी शोध घेतला. तेंव्हा 'युरोपिअन सोसायटी ऑफ कार्डिओलॉजी' ने केलेला एक अभ्यास आणि त्यावरील लेख माझ्या वाचण्यात आला.

University Hospital A Coruña, Spain येथील हृदयरोग तज्ज्ञ डॉ. जिझस पेटेइरिओ यांनी 2020 साली 'जिने चढून हृदयाची कार्यक्षमता तपासणे' या नावाचा प्रयोग केला. एखाद्या व्यक्तीला जिऱ्याच्या ६० पायऱ्या न थांबता वेगाने चालत (पळत नव्हे) चढून जाण्यासाठी दीड मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ लागत असेल तर त्याच्या हृदयाची तपासणी करणे आवश्यक आहे. अशा व्यक्तीने लवकरात लवकर आपल्या डॉक्टरांना दाखवावे.' असा सिद्धांत मांडला. हा प्रयोग त्यांनी १६५ लोकांवर केला.





जे लोक ४० ते ४५ सेकंदांत ६० पायऱ्या चढून जाऊ शकले त्यांना हृदयविकाराने मृत्यू येण्याची शक्यता पुढील एक वर्ष कालावधीसाठी फक्त १ टक्का इतकी असल्याचा निष्कर्ष त्यांनी मांडला. ज्या लोकांना ६० पायऱ्या चढून जाण्यासाठी दीड मिनिटांपेक्षा अधिक वेळ लागत होता त्यांच्या क्लिनिकल टेस्ट्स त्यांनी केल्या. त्यांच्या हृदयाच्या कार्यात अडथळे असल्याचे निष्कर्ष याही टेस्ट्समधून निघाले. हाच निष्कर्ष पायऱ्या चढण्याच्या प्रयोगातून सुद्धा प्राप्त झाला होता. हृदयाचे आरोग्य तपासून पाहण्याची ही एक सोपी आणि अजिबात खर्च नसलेली प्राथमिक चाचणी आहे. एखाद्या रुग्णाला आधुनिक टेस्ट्स करण्याची गरज आहे का याची खात्री करण्यासाठी जिने चढण्याची ही प्राथमिक टेस्ट उपयुक्त ठरेल असे डॉ. जिझस म्हणतात. हा मूळ लेख [इथे वाचायला मिळेल.](#)

मी ही टेस्ट आमच्या बिल्डिंगमध्ये देण्याचे ठरवले. सुरुवातीला एकदम साठ पायऱ्या एका दमात चढून जाण्याची जोखीम घ्यायला मी तयार नव्हतो. एवढा ताण सहन न होऊन काही आणीबाणीचा प्रसंग तर आपण ओढवणार नाही ना? अशी भीती मला वाटत होती. म्हणून मी सुरुवातीला वीस पायऱ्या चढून गेलो. हे आव्हान मी सहज, न दमता पार पाडले. अर्ध्या-पाऊण तासाने चाळीस पायऱ्या एका दमात आणि तीस सेकंदांत चढलो. याने चांगलाच हरूप आला. पुन्हा तासाभराने साठ पायऱ्या ४३ सेकंदांत चढून वर आलो. पण साठ पायऱ्या चढून झाल्यावरसुद्धा मी थांबलो नाही.



तसाच चढत वर गेलो. मी दीड मिनिटांचा स्टॉप वॉच मोबाईल मध्ये लावला होता. दीड मिनिटात मी तब्बल १०० पायऱ्या चढून आलो होतो.

पायऱ्या चढून हृदयाची कार्यक्षमता तपासण्याची ही चाचणी मी यशस्वीरित्या उत्तीर्ण झालो होतो.

2: Frank's Sign अर्थात कानाच्या पाळीला तिरका छेद असणे

१९७३ साली अमेरिकेतील Dr Sanders T. Frank यांच्या असे लक्षात आली की हृदयरोगाने पीडित असलेल्या अनेक रुग्णांच्या कानाच्या पाळीला खालच्या बाजूने एक स्पष्ट दिसणारा तिरका छेद अर्थात Diagonal Earlobe Crease आहे. त्यानंतर त्यांनी अनेक रुग्णांचे निरीक्षण करून त्याचे रेकॉर्ड ठेवले. अभ्यासाअंती त्यांनी असा तर्क मांडला की ज्यांच्या कानाच्या पाळीला तिरका छेद असतो त्यांना Coronary artery disease, Peripheral vascular disease आणि Cerebrovascular disease हे आजार होण्याची शक्यता आहे किंवा असे आजार त्यांना आधीपासून आहेत. त्यांनी केलेल्या या अभ्यासाची जगभर चर्चा झाली, अनेक देशांमध्ये आणखी संशोधन झाले. डॉ. फ्रँक यांनी प्रथम हा सिद्धांत मांडला म्हणून कानाच्या पाळीवर तिरका छेद देणाऱ्या रेषेला Frank's Sign असे नाव दिले गेले. गुगल वर Frank's Sign Diagonal Earlobe Crease अशी सर्च दिली तर शेकडो वेबपेजेस पाहता येतील. अमेरिकेतील नॅशनल लायब्ररी ऑफ मेडिसीनच्या वेबसाईटवर याविषयीची अधिक [माहिती इथे मिळेल.](#)



कानाच्या पाळीमधील छेद



स्टॅनफर्ड युनिव्हर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसीनच्या वेबसाईटवर याबद्दलची [माहिती इथे मिळेल.](#)

आपल्या महाराष्ट्रातील महाडचे पद्मश्री डॉ. हिम्मतराव बावस्कर यांनी सुद्धा या बाबत अभ्यास करून त्याचा शोधनिबंध प्रसिद्ध केला आहे. त्यांनी तपासलेल्या ८८८ रुग्णांपैकी ५०८ जणांच्या कानाच्या पाळीमध्ये छेद असल्याचे निरीक्षण त्यांनी नोंदवले. कानाच्या पाळीमध्ये छेद असलेल्या या ५०८ जणांच्या तपासण्या केल्या तेंव्हा या सर्वांना उच्च रक्तदाब असल्याचे निष्पन्न झाले. त्यांच्या पुढील तपासण्या केल्या गेल्या तेंव्हा त्यातील ४८६ जणांना अर्थात ९५% जणांना हृदयरोगाचे निदान झाले. यातील ५२ टक्के रुग्णांना मधुमेहाचे निदान झाले. डॉ. हिम्मतराव बावस्कर यांनी केलेल्या या अभ्यासाविषयीची माहिती खालील लिंक्सवर मिळेल.

[टाइम्स ऑफ इंडिया](#) | [जागरण](#) | [रिसर्चगेट वरील शोधनिबंध](#)

विंचूदंश आणि त्यावरील उपचार या विषयी डॉ. बावस्करांनी मोठे संशोधन केले आहे. त्यांनी संशोधित केलेला उपचार आता जगभर केला जातो. वैद्यकीय क्षेत्रात दिलेल्या अपूर्व योगदानाबद्दल डॉ. बावस्करांना २०२२ साली मा. राष्ट्रपतींच्या हस्ते 'पद्मश्री' पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.



माझ्या कानाच्या पाळीवर Frank's Sign दिसत नव्हते म्हणून मी आश्वस्त झालो. जिने चढून जाण्याच्या चाचणीमध्ये मी आधीच उत्तीर्ण झालो होतो. त्यामुळे मनावरील मोठा ताण दूर झाला. रक्तदाबाचे या पद्धतीने विश्लेषण केल्यानंतर मधुमेह, बिघडलेली लिपिड प्रोफाईल आणि निद्रानाश यांच्याकडे मी मोर्चा वळवला.



संपूर्ण ई-बुक खरेदी करण्यासाठी
कृपया वेबसाईटला भेट द्या

<https://selfhealinglifestyle.in/>

WhatsApp मेसेज पाठवण्यासाठी
खालील नंबरवर टॅप/ क्लिक करा

9209474394

