

सभावृत्त

दि. १४ ऑक्टोबर २०१९ च्या पार्किन्सन्स, मित्रमंडळाच्या सभेचा वृत्तांत.

दि. १४ ऑक्टोबर २०१९ रोजी पार्किन्सन्स, मित्रमंडळाची सभा नर्मदा हॉल भांडारकर रोड, पुणे येथे दु. ४ वाजता झाली. यावेळी डॉ. अमोल तळवलीकर, सुप्रसिद्ध युरॉलॉजिस्ट, पुणे यांचे 'पार्किन्सन्स पेशंटमधील लघवीच्या समस्या' या विषयावर व्याख्यान झाले. सभेची सुरुवात श्री. शरच्चंद्र पटवर्धन यांनी केलेल्या प्रार्थनेने झाली. यानंतर अंजली महाजन यांनी वाढदिवस असणाऱ्या शुभार्थी, शुभंकर यांचे शुभचिंतन केले. त्यानंतर, आशा रेवणकर यांनी प्रमुख वक्ते डॉ. अमोल तळवलीकर यांचा परिचय करून दिला. डॉ. तळवलीकर यांचे **M.B.B.S, M.S.** पर्यंत शिक्षण पुण्यात झाले. त्यानंतर सुपर स्पेशलायझेशन, **U.K.** स्कॉटलंड आणि ग्लॅसगो येथे झाले. सध्या डॉ. तळवलीकर रत्ना हॉस्पिटल येथे कार्यरत आहेत.

सुरुवातीला डॉक्टरांनी, "मला तुमच्या शंका निरसन करायला आवडेल." असे सांगितले. तथापि, त्यांनी थोडी बेसिक माहिती दिली, ती पुढीलप्रमाणे –

पीडी ही व्याधी डोपामाईन या न्यूरोट्रान्समीटरच्या कमतरतेमुळे होते. डोपामाईन तयार करण्याचे काम पॉन्स नावाच्या मेंदूच्या भागातून होते. योगायोग असा की, युरीनरी कंट्रोल करण्याचे कामसुद्धा पॉन्स याच मेंदूच्या भागातून होते. म्हणजेच डोपामाईन कमी होण्याबरोबरच युरीनरी कंट्रोल जाण्याची शक्यता पीडीमध्ये जास्त असते. याच काळात, म्हणजे वाढत्या वयात, पुरुषांमध्ये प्रोस्टेट ग्रंथीची वाढ होण्याचे प्रमाणही वाढते. या दोन्ही कारणांमुळे पीडीमध्ये युरीनरी कंट्रोल जाण्याची शक्यता इतरांपेक्षा थोडी जास्त असू शकते. आम्हा युरॉलॉजिस्टकडे पीडीचे पेशंट्स युरीनरी कंट्रोलचा प्रॉब्लेम घेऊन येतात. युरीन लिकेज, दुर्गंधी यामुळे सोशल लाईफमध्ये नामुष्की अश्या अवस्थेत पेशंट येतात. अशी माहिती सांगून मुहम्मद अली, मायकेल जे फॉक्स फाऊंडेशन यामुळे पार्किन्सन्सची समस्या जगासमोर ठळकपणे आल्याचे सांगितले. यानंतर शुभार्थींच्या प्रश्नांना डॉ. तळवलीकर यांनी उत्तरे दिली.

ती प्रश्नोत्तरे पुढीलप्रमाणे –

प्रश्न : अशक्तपणामुळे युरीन पास करायला त्रास होतो का ?

उत्तर : नाही, कारण युरीन पास करणे हा **Autonomous Control** (स्वायत्त) आहे. तथापि, युरीन पास करायला लागणारी ताकद कमी पडू शकते.

प्रश्न : रात्री बेडमध्ये युरीन पास होते, भासामुळे कधी कधी असे वाटते की टॉयलेटमध्येच आहे आणि बेड ओला होतो यावर काय करावे ?

उत्तर : एकूण युरीनपैकी एक तृतीयांश म्हणजे सुमारे ५०० मिली इतकी युरीन रात्रीत तयार होत असते. त्यामुळे रात्री शक्यतो पाणी पिऊ नये, जीभ ओली होण्यापुरते प्यावे. तसेच चहा/काँफी सारखी पेय, **Fluids** घेऊ नयेत कारण त्यामध्ये युरीन जास्त होण्याचे घटक आहेत.

प्रश्न : पीडीमध्ये वजन घटते याचे कारण काय ?

उत्तर : पीडीमध्ये **Autonomic Imbalance** होतो. यामुळे स्नायूंचा ऱ्हास (**Muscular Atrophy**) होतो आणि त्यामुळे वजन घटते. तसेच गिळण्याचा त्रास होतो. त्यामुळे आहार कमी जातो आणि वजन घटते.

प्रश्न : युरीन कंट्रोल होत नाही. दुर्गंधी येते, या प्रॉब्लेमला काय उपाय ?

उत्तर : १) औषधे – युरीनरी ब्लॅडरची आकुंचन क्षमता कमी करण्याची औषधे (**Anticholinergic drugs**) तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने घेणे.

२) रात्री झोपताना डायपर्स वापरणे.

३) सध्या कंडोमसदृश्य नवीन **Device** उपलब्ध आहे जे **Catheter bag** ला जोडले जाते. याचाही वापर करता येईल.

प्रश्न : खोकताना, शिंकताना, हसताना जराशी युरीन पास होते यावर उपाय काय ?

उत्तर : हा प्रकार स्त्रियांमध्ये जास्त करून आढळतो. युरिनरी ब्लॅडरचे सपोर्टिंग स्नायू दुबळे होतात यामुळे हे होते. याला दोन उपाय आहेत.

१) विशिष्ट व्यायाम

२) छोटे ऑपरेशन (**Surgical**)

प्रश्न : रात्री पाणी प्यावेसे वाटल्यास काय करावे ?

उत्तर : १) चमच्याने पाणी प्या.

२) मधुमेह नसेल तर पेपरमिंट चघळा.

प्रश्न : कामावरून घरी येईपर्यंत युरीन कंट्रोल होते पण दारात आल्यावर दम निघत नाही.

उत्तर : यासाठी १) औषधे २) व्यायाम ३) सराव हे उपाय आहेत. याला **Sympathetic Response** म्हणतात. तो सराव करून वाढविणे.

प्रश्न : बायपास सर्जरीनंतर, कॅथेटर काढला पण युरीन होत नाही.

उत्तर : खरे म्हणजे हार्टची कॅप्सिटी वाढविल्यावर किडनीचे कार्यपण वाढते. जरी काही कारणाने लघवी ब्लॉक झाली तरी वैद्यकीय सल्ल्याने औषधोपचार घ्यावे.

प्रश्न : पूर्ण युरीन पास केल्यावर, दहा-पंधरा मिनिटांनी पुन्हा जावेसे वाटते. यावर उपाय काय ?

उत्तर : दर अडीच-तीन तासांनी गरज असो वा नसो, युरीन पास करावी.

प्रश्न : वारंवार जायला लागू नये म्हणून पाणी कमी प्यायले असता, कोरड पडते.

उत्तर : चमच्याने थोडेसे पाणी प्यावे, पेपरमिंट, लवंग, आवळा सुपारी, खडी साखर यासारखे पदार्थ चघळावे.

प्रश्न : दीर्घकाळ पॅपर (डायपर) किंवा कंडोम टाईप कॅथेटर वापरले असता त्याचे साईड इफेक्ट्स होतात का ?

उत्तर : १) पॅपर (डायपर) चा थोडासाच भिजलाय म्हणून पुनः वापर करू नये यामुळे इन्फेक्शन्स होतात.

यासाठी ती जागा कोरडी ठेवणे. तसेच **Zinc** असलेली मलमे वापरणे.

२) कंडोम कॅथेटर व्यवस्थित वापरला तर इन्फेक्शनची शक्यता कमी असते. तथापि तो ज्या वेलक्रोने बांधला जातो, तो वेलक्रो योग्यवेळी बदलावा, अन्यथा त्रास होतो.

३) मूत्रमार्गातून आत घातल्या जाणाऱ्या कॅथेटरची काळजी न घेतल्यास इन्फेक्शनचे धोके जास्त असतात.

प्रश्न : युरीनला दुर्गंधी येते.

उत्तर : पाणी कमी प्यायले गेले की **Concentrated Urine** होते त्यामुळे दुर्गंधी येते. वेगवेगळ्या औषधांच्या सेवनाने सुद्धा दुर्गंधी येते.

प्रश्न : शिवांबूबद्दल आपले मत काय ?

उत्तर : माझे प्रामाणिक मत ते **illogical** आहे.

प्रश्न : गोमूत्राचे फायदे सांगितले जातात त्यात तथ्य किती ?

उत्तर : माझे वैयक्तिक मत असे की गोमूत्राचे परिणाम वैज्ञानिकदृष्ट्या सिद्ध होऊन त्याला **Science Forum** मध्ये मान्यता मिळायला हवी.

प्रश्न : पीडी पेशंट्सना ऑफ पिरीअडमध्ये युरीन पास करायला त्रास होतो यावर उपाय काय ?

उत्तर : ऑफ स्थितीमध्ये ब्लॅडर आकुंचन पावायला त्रास होतो. यामुळे युरीन पास करायला त्रास होतो.

त्यासाठी काही दिवस **Suprapubic Catheter** वापरणे. तसेच वैद्यकीय सल्ल्याने **Intermittent Catheterization** करावे.

काही महत्त्वाच्या टिप्स :

१) अंधोळीच्या वेळी पुरुषांनी पेनिसच्या पुढील त्वचा मागे करून स्वच्छ धुवावे, पेनिस, टेस्टीकल्स, ग्रोइन हे भाग धुवावे म्हणजे इन्फेक्शन होत नाही.

२) अंधोळीच्यावेळी शौचाची जागा नियमित स्वच्छ करावी.

३) बेडवरील पेशंटची स्पॅजिंगच्या वेळी वरीलप्रमाणे स्वच्छता करावी.

४) युरीनरी कंट्रोल मिळविण्यासाठी **Muscular** व्यायाम करावे. महिलांनी 'किगल एक्सरसाइस' करावे.

अश्याप्रकारे डॉ. तळवळीकर यांनी 'पार्किन्सन्स पेशंटमधील लघवीच्या समस्या' या अत्यंत महत्त्वाच्या विषयावर खूप मोलाचे मार्गदर्शन केले, सर्वांच्या प्रश्नांना न कंटाळता उत्तरे दिली. अश्याप्रकारचा मदत गट पुण्यात आहे आणि तो इतक्या चांगल्याप्रकारे चालविला जातो, याची मला इथे येण्याआधी तेवढी कल्पना नव्हती असेही ते म्हणाले.

या सभेदरम्यान नुकत्याच झालेल्या कोजागिरी पौर्णिमेच्या पार्श्वभूमीवर अरुंधती जोशी यांनी केलेले मसाला दूध सर्वांना देण्यात आले.