ठाणेवैभव

ओम हॉस्पिटलतर्फे मोफत आरोग्य तपासणी शिबिर संपन्न

डोंबिवली : सामाजिक बांधिलकी तसेच लोकांचे आरोग्य आणि वेलनेस जपण्यासाठी डॉ. वंदना धाकतोडे आणि डॉ. शरद धाकतोडे यांनी नुकतेच एक दिवसीय मोफत हेल्थ चेक-अप शिबिर आयोजित केले होते.

शिबिरामध्ये लिव्हर फंक्शन टेस्ट आणि बोन मिनरल डेन्सिटी तपासणी करुन घेण्यात आली. मोफत वैद्यकीय शिबिराबाबत डॉ. वंदना धाकतोडे म्हणाल्या, अनेक माणसे काम करतात, जास्त वेळ बसून राहतात, त्यामुळे त्यांना डायजेशन प्रॉब्लेम्स होत असल्याने फॅट लिव्हरचा त्रास होतो. जेव्हा आम्ही हे चेकअप करतो तेव्हा आम्ही लिव्हरविषयी ब्लड टेस्ट करतो. तसेच लिव्हर फायबर स्कॅन अरेंज करतो. त्यामुळे माहिती मिळते की लिव्हरची स्थिती कशी आहे. ग्रेड वन आहे, की टू आहे आणि त्यानंतर लाइफस्टाईल म्हणजे जीवनशैली कशी पाहिजे हे सांगितले जाते.

रोजच्या जेवणात काय खायचं, काय खायचं नाही, कोणती गोष्ट चांगली आहे याबाबत मार्गदर्शन केले जाते. त्यामुळे नागरिकांमध्ये जागरूकता येते. लिव्हर खूप डॅमेज होण्याआधी जर लिव्हर समस्या माहिती झाली तर रुग्ण सुद्धा जागरूक होतात. त्यासाठी काही पथ्य पाळावी लागतात. तसे फॉलोअप ठेवले जाते. तीन महिन्यांनी पुन्हा चेक करतात तेव्हा प्रगती दिसून येते.

तपासणी केल्यामुळे आणि औषधामुळे डायजेशन व्यवस्थित होते व ऍसिडिटीच्या गोळ्या कमी होतात. काही कालावधीनंतर गोळ्यांची गरज राहत नाही. माणसाच्या लाईफस्टाईलमध्ये व्यायामाची गरज असतेच. थोडा योगा आणा वॉकिंग केलं आणि डाएट मध्ये बदल करा. जेवणामध्ये शाकाहारी मांसाहारी जे असतात त्यांच्या त्यांच्या डायटप्रमाणे सल्ला दिला जातो असेही पुढे डॉ. वंदना धाकतोडे यांनी यावेळी सांगितले.