



महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

# आरोग्य पत्रिका

जून २०१९ | पृष्ठे : ४०

घोषवाक्य : तंबाखू आणि फुफ्फुसांसंबंधित आरोग्यावरील दुष्परिणाम

TOBACCO & LUNG HEALTH : DON'T LET TOBACCO TAKE YOUR BREATH AWAY



जागतिक  
तंबाखू विरोधी  
दिन : राज्यस्तरीय  
उद्घाटन  
सोहळा

मा. ना. श्री. एकनाथ शिंदे, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण सार्वजनिक बांधकाम (सार्वजनिक उपक्रम) महाराष्ट्र राज्य कार्यक्रमात मार्गदर्शनपर बोलताना समवेत इतर मान्यवर.



जागतिक  
तंबाखू विरोधी  
दिन : राज्यस्तरीय  
उद्घाटन  
सोहळा

जागतिक तंबाखू विरोधी दिन : राज्यस्तरीय उद्घाटन सोहळ्यानिमित्त रॅलीस झेंडा दाखविताना  
मा. डॉ. प्रदीपकुमार व्यास (भा.प्र.से.) प्रधान सचिव, सार्वजनिक आरोग्य विभाग,  
समवेत मा. डॉ. अनूप कुमार यादव (भा.प्र.से.) आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, महाराष्ट्र राज्य



पुणे येथील हॉटेल ऑर्चिड सभागृहात 'सामाजिक आणि वर्तणूक परिवर्तन संवाद'  
या कार्यक्रमात सहभागी 'युनिसेफ'च्या मा. राजेश्वरी चंद्रशेखर.





# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : एकोणीस | अंक : ६ | महिना : जून २०१९

५ जून : पर्यावरण दिन



मुख्य संपादक/प्रकाशक

**डॉ. कैलास बाविस्कर**

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

**डॉ. संजीवकुमार जाधव**

सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

संपादन साहाय्य

**सुनिल नुले**

आरोग्य शिक्षण अधिकारी

**नारायण गायकवाड**

कलाकार तथा छायाचित्रकार

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी

**राजदीप कुलकर्णी**

प्रशासकीय अधिकारी

**निलम म्हस्के**

अधीक्षक

मुद्रण

शासकीय फोटोइंको मुद्रणालय, पुणे.

**पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :**

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर,

विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,

२६६१०१७९.

फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail : ddhsiec@gmail.com

वार्षिक वर्गणी  
५०/- रुपये

जर हवे...  
स्वच्छ पाणी, शुद्ध  
हवा आणि निरोगी  
जीवन, तर करूया  
पर्यावरणाचे रक्षण





**निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण...**

**१५**



**भारतातील मादक द्रव्यांचे सेवन : मागोवा**

**२४**



**हिवताप समस्या व उपाययोजना**

**२६**

३१ मे : २०१९ : जागतिक तंबाखू विरोधी दिन : राज्यस्तरीय उद्घाटन सोहळा

घोषवाक्य : तंबाखू आणि फुफ्फुसांसंबंधित आरोग्यावरील दुष्परिणाम

TOBACCO & LUNG HEALTH : DON'T LET TOBACCO TAKE YOUR BREATH AWAY



आयुक्तांचे मनोगत .....	५
संपादकीय .....	६
साथरोग.....	७
लेप्टोस्पायरोसिस : शेतापासून शहरांपर्यंत.....	८
मान्सून पूर्व तयारीसाठी आरोग्य विभाग सज्ज.....	१०
पावसाळ्यातील आरोग्यासाठी ही दक्षता प्रत्येकाने घ्यावी.....	११
करूया रक्षण पर्यावरणाचे.....	१२
हिवताप प्रतिरोध मोहिम.....	१३
निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतुलन राखणे महत्त्वाचे.....	१५
जून : हिवताप प्रतिरोध महिना.....	१६
आरोग्य शिक्षण.....	१७
हत्तीरोग - ओळख, प्रसार व हत्तीरोग दुरीकरण.....	२०
आला पावसाळा आरोग्य सांभाळा.....	२२
अभंग योगाचे.....	२३
भारतातील मादक द्रव्यांचे सेवन : मागोवा.....	२४
हिवताप समस्या व उपाययोजना.....	२६
...पण लक्षात कोण घेतो?.....	२८
महिला आरोग्य व सुरक्षित मातृत्व.....	३१
निपा विषाणू.....	३३
सौंदर्याचे सात मूलमंत्र.....	३४
वृत्तविशेष : महाराष्ट्र तंबाखूमुक्त करूया.....	३६
'कायाकल्प' योजनेत जिल्हा रुग्णालय राज्यात प्रथम.....	३७
निःशुल्क चाचण्यांचा आधार.....	३८
लेखकांना विनंती .....	३८





**आरोग्य** चांगले व सुदृढ असेल तर व्यक्तीची मानसिक स्थिती व आत्मविश्वास देखील प्रगल्भ असतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे. नुकताच पावसाळा सुरु झाला आहे. येणारा प्रत्येक पावसाळा साथीचे आजारदेखील घेऊन येत असतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आरोग्याबाबत व साथीच्या आजारांपासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी दक्ष राहिले पाहिजे. शासनस्तरावरून जनतेच्या आरोग्याची काळजी व त्या अनुषंगाने करावयाच्या उपाययोजना यावर अधिकाधिक भर देण्यात येत असून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या माध्यमातून माता व बाल आरोग्यासह विविध आजार नियंत्रण कार्यक्रम राज्यभरात व्यापकपणे राबविण्यात येत आहेत.

राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या माध्यमातून आरोग्य सेवेला बळकटी प्राप्त झाली असून केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार अभियानाची व्याप्ती दिवसेंदिवस वाढत आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून ग्रामीण व शहरी भागातील तळागाळातील आरोग्य संस्था स्वयंपूर्ण बनवण्यात येत असून या केंद्रांच्या माध्यमातून अधिकाधिक प्रमाणावर उपचार स्थानिक पातळीवरच जनतेला उपलब्ध करून देण्याचा शासनाचा मानस आहे. शासनाकडून राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्यविषयक योजनांची जनजागृती अधिक व्यापक प्रमाणात होणे आवश्यक असून त्यासाठी क्षेत्रिय स्तरावरील आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशिल आहेत. ग्रामीण जनतेला आरोग्याच्या परिपूर्ण सेवेसाठी आरोग्य विभागामार्फत सर्वतोपरी प्रयत्न करण्यात येत असून लोकांनीदेखील शासकीय आरोग्य सुविधांचा लाभ सातत्याने घेतला पाहिजे. स्वयंसेवी संस्था व समाजातील जाणकार घटकदेखील शासकीय आरोग्य योजना सर्वदूर पोहोचवण्यामध्ये मोलाची भूमिका बजावू शकतात.

जून महिन्यातील जागतिक रक्तदाता दिन व दृष्टीदान सप्ताहाचे महत्व मोठे आहे. रक्तदानाच्या माध्यमातून रुग्णास जिवनदान प्राप्त होते तसेच दृष्टीदानाच्या माध्यमातून अंधकारातील जीवन प्रकाशाकडे घेऊन जाता येते. पावसाळ्यामध्ये साथीच्या आजारांपासून सुरक्षित राहण्याची दक्षता प्रत्येकाने घ्यावी. आजारपणाची लक्षणे जाणवल्यास आवश्यक चाचण्या व उपचार तातडीने नजीकच्या सरकारी दवाखान्यामधून उपलब्ध करून घ्यावेत.

**- डॉ. अनूप कुमार यादव**

आयुक्त, आरोग्य सेवा व संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान  
महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



**आजच्या** आधुनिक काळामध्ये रोग प्रतिबंध संकल्पनेला महत्त्व असून त्या दृष्टीने व्यापक प्रयत्न केले जात आहेत. रोग होण्याची शक्यता टाळण्यासाठी आणि कोणताही रोग होण्यापूर्वीच खबरदारी घेणे हे निरोगी समाजासाठी व निरोगी शरीरासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. यामुळे अनेक धोके टाळता येतात. यासाठी आरोग्य शिक्षण व आरोग्य संवर्धन महत्त्वाचे मानले जाते. व्यक्ती आणि समाज याचे आरोग्यवर्धन करूनच आपण अनेक आजारांना आळा घालू शकतो. पुरेसा संतुलीत आहार, स्वच्छ पाणी, केर कचरा यांची योग्य विल्हेवाट, वैयक्तिक स्वच्छता, आरोग्य शिक्षण, शारीरिक शिक्षण, नियमित आरोग्य तपासणी व राहणीमानाचा दर्जा उंचावणे अशा साध्या उपायांनी आरोग्य चांगले ठेवता येते.

रोगाच्या प्रतिबंधासाठी लसीकरणद्वारे संरक्षण मिळते व आजार टाळता येतात. त्यामुळे माता-बालके यांचे वेळेनुसार लसीकरण करून घेणे याला प्राधान्य दिले पाहिजे. शासनाच्या वतीने लसीकरणाच्या योजना मोफत राबविण्यात येतात त्यांना प्राधान्य देणे आवश्यक आहे.

रोगाची लक्षणे दिसताच सुरवातीच्या काळात रोगाचा अटकाव करून त्याचा प्रसार थांबविण्याची आणि रोगामुळे होणारी गुंतागुंत टाळण्यासाठी लवकर निदान, चाचण्या करून आवश्यक उपचार घेवून रोगाला दूर ठेवणे आवश्यक आहे. रूग्णावस्थेत रूग्णांचा स्वाभीमान आणि आत्मविश्वास वाढविण्यासाठीही प्रोत्साहन दिले पाहिजे.

आरोग्य ही बहुमूल्य संपत्ती आहे व स्वतःच्या प्रयत्नांनी स्वतःच्या आरोग्याचे प्रश्न सोडविण्याकडे प्रत्येकाचा कल असला पाहिजे; यासाठी आरोग्य विषयक माहिती, शिक्षण, संवाद याद्वारे प्रयत्न केले जातात त्यात सक्रीय सहभाग घेणे हितावह आहे.

शासनाच्या प्रयत्नाने समाज हिताच्या अनेक आरोग्यदायी योजना, सेवा, सुविधा उपलब्ध केल्या जातात त्याचा योग्य व अधिक प्रमाणात उपयोग करून घेतला पाहिजे.

आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या वतीने लोकांमधील आरोग्याच्या प्रश्नांविषयीचे गैरसमज, शंका व अज्ञान दूर करण्यासाठी संवाद उपक्रमांच्या माध्यमातून प्रयत्न केले जात आहेत. लोकांनी आरोग्यप्रश्नी जागरूक राहून चांगल्या सवयींचा स्वीकार करावा व त्यासाठी वर्तमान बदल करावा यासाठी विविध माध्यमांचा वापर करून जनजागृती केली जात आहे. तसेच समाजासाठी उपलब्ध असलेल्या आरोग्य सेवांचा योग्य व परिणामकारक उपयोग घेण्यासाठी शासनाच्या आरोग्य विषयक योजनांची माहिती व संवाद साधला जात आहे. आरोग्य जनजागृती मोहिमेत प्रत्येकाने सक्रीय राहणे व समाजाला निरोगी आरोग्यासाठी प्रोत्साहित करणे हे आपल्या सर्वांचे कर्तव्य आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



# साथरोग

सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा सर्वात महत्त्वाचा कणा असलेला विभाग म्हणजे 'साथरोग' विभाग.

आपल्याला आढळणाऱ्या दैनंदिन रुग्णांमध्ये प्रामुख्याने ताप, खोकला, जुलाब या लक्षणांचे रुग्ण जास्त असतात. ही लक्षणे असणारे बरेचसे रोग संसर्गजन्य असतात म्हणूनच या रोगांना 'साथरोग', असे म्हणतात.

साथरोग रुग्ण संख्येत अचानक वाढ झाल्यास त्यालाच 'साथरोग उद्रेक' असे म्हणतात.

साथउद्रेक एखाद्या गावात किंवा उपकेंद्रात नेहमीपेक्षा /अपेक्षेपेक्षा एखाद्या साथरोगाची रुग्णसंख्या जास्त आढळणे याला साथउद्रेक असे म्हणतात.

उद्रेकाचे प्रभावी नियंत्रण करण्यासाठी उद्रेकजन्य साथरोगाबाबत खालील माहिती आरोग्य कर्मचाऱ्यांना असणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

- १) साथरोगाचा प्रकार
- २) अधिशयन काळ
- ३) प्रसार माध्यम
- ४) रोगप्रभावित रुग्ण गट

## साथरोगाचा प्रकार

१. काही साथरोग वेगाने फैलावतात व त्यामध्ये मृत्यूंचे प्रमाणेदखील जास्त असते. उदा. पटकी
२. काही साथरोग तुरळक स्वरूपात आढळतात परंतु त्यामध्ये मृत्यूचे प्रमाण / विकलांगता जास्त असते. उदा. जॅपनीज मेंदूज्वर
३. काही साथरोगांमध्ये सहवासित उपचार करणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. उदा. मेंनिंगोकोकल मेर्निन्जायटीस.

## अधिशयन काळ

१. कमी अधिशयन काळ असणारे साथरोग तातडीने फैलावतात म्हणून रोग नियंत्रण तातडीने करणे अत्यावश्यक असते. उदा. पटकी
२. जास्त अधिशयन काळ असणारे साथरोग उद्रेक अधिक काळ चालते तरी प्रभावी नियंत्रणद्वारे त्यांची तीव्रता/मृत्यू कमी करता येतो. उदा. कावीळ
३. उद्रेक संपूर्णपणे आटोक्यात आला हे ठरविण्यासाठी शेवटचा रुग्ण आढळलेपासून अधिशयन कालावधी इतका काळ उद्रेक नियंत्रण योजना राखावी लागते.

**प्रसार माध्यम :** साथरोग उद्रेक प्रसार माध्यम दूषित झाल्याने होतो म्हणून उद्रेक नियंत्रण प्रभावीपणे करण्यासाठी प्रसार माध्यमांची माहिती अत्यंत उपयुक्त

ठरते.

१. जलजन्य आजार : पिण्याचे पाणी दूषित झाल्याने गॅस्ट्रो, पटकी, कावीळ, विषमज्वर इ. साथरोग उद्रेक होतात.
- २) कीटकजन्य : उदा. हिवताप, डेंग्यू, चिकनगुनिया
- ३) वायुजन्य आजार : काही साथरोग उद्रेक हवेतून पसरतात. उदा. स्वाईनफ्ल्यू, न्युमोनिया/न्युमोनिक प्लेग, गोवर यांच्या नियंत्रणासाठी व्यक्तिगत संरक्षण महत्त्वाचे ठरते.
- ४) वक्तिजन्य : उदा. एड्स, एस.टी.डी.

## रोगप्रभावित रुग्ण गट :

उद्रेकाची तीव्रता/मृत्यू कमी करण्यासाठी साथरोगाने प्रभावित होणारा रुग्ण गट माहित असणे महत्त्वाचे आहे.

## साथरोग नियंत्रणासाठी खालील उपाय प्रभावी ठरतात.

- \* पिण्याच्या पाण्याचे नियमित शुद्धीकरण होणे.
- \* पाणी पुरवठा विभागामार्फत योजनेची दुरुस्ती व देखभाल.
- \* व्यक्तिगत संरक्षण
- \* किटकजन्य आजार किटकांच्या फैलावाने हिवताप, डेंग्यूतप, जे.ई. प्लेग इ. साथ उद्रेक होतात.

## किटक नियंत्रणासाठी खालील उपाय प्रभावी ठरतात.

- \* किटकनाशकांची फवारणी
- \* किटक उत्पत्ती स्थानांचा नाश
- \* व्यक्तिगत संरक्षण

—संकलन,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग



# लेप्टोस्पायरोसिस : शेतापासून शहरांपर्यंत



डॉ प्रदीप आवटे

राज्य सर्वेक्षण अधिकारी, एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम, महाराष्ट्र.

पावसाळा आला की दरवर्षी लेप्टो या आजाराची चर्चा सर्वत्र सुरू होते. लेप्टोस्पायरोसिस हा आजार आपल्याला नवा नाही. नवा नाही म्हणायचे कारण असे की मागील जवळपास एक तपापासून आपण या आजाराचे रुग्ण पाहतो आहोत. २००५ च्या मुंबईच्या जलप्रलयात आपण लेप्टोची मोठी साथ अनुभवली आहे. एकोणिसाव्या शतकाच्या शेवटी शेवटी लेप्टो आजाराबाबत वैद्यकीय जगाला माहिती झाली. भारतापुरते बोलायचे झाले तर १९०५- १९२० च्या काळात या आजाराचे जवळपास ६०० रुग्ण नोंदवले गेले, असा इतिहास सांगतो पण त्या वेळी हा आजार फारसा माहित नसल्याने हा आजार कावीळीसह मलेरिया' अशा विचित्र पध्दतीने रिपोर्ट झाला.

आता मात्र या आजाराची आपल्याला पुरेशी कल्पना आलेली आहे.

लेप्टोस्पायरोसिस हा लेप्टोस्पायरा नावाच्या जीवाणूमुळे होणारा आजार आहे. या जीवाणूच्या अनेक जाती - उपजाती आहेत. लेप्टोस्पायरोसिस



हा आजार लेप्टो या संक्षिप्त नावाने ओळखला जातो. लेप्टो हा आजार मुख्यत्वे किनारपट्टीच्या प्रदेशात आढळून येतो. महाराष्ट्राला सुमारे सातशे वीस कि.मी. लांबीचा सागरकिनारा आहे. या किनारपट्टीच्या प्रदेशात लेप्टो मुख्यत्वे आढळून येतो. रायगड, रत्नागिरी, ठाणे, पालघर, सिंधुदुर्ग या जिल्ह्यांसोबत मुंबई आणि नजिकच्या शहरी भागात लेप्टो आढळतो. पावसाळ्यात म्हणजेच भातलावणीच्या काळात हा आजार प्रामुख्याने दिसून येतो.

लेप्टोप्रभावित विभागाशिवाय ज्या ठिकाणी भातशेती होते अशा भागात तसेच आषाढी वारी, कुंभमेळ्यासारख्या ठिकाणी जाऊन आलेल्या लोकांमध्ये देखील दूषित पाण्याचा संपर्क आल्याने हा आजार होऊ शकतो.

अलिकडील काळात सागरी प्रदेशातील पर्यावरणीय बदलामुळे लेप्टो अधिक प्रमाणात दिसतो आहे. किनारपट्टीच्या प्रदेशात नवीन जमीन लागवडीखाली आणणे, शेतीसाठी रासायनिक खतांचा वापर केल्याने जमीनी खारावणे. जमीनीचे अंतर्गत तापमान वाढणे अशा बाबींमुळे लेप्टोच्या





जीवाणूसाठी पोषक वातावरण तयार झाले आहे.

### लेप्टो कसा होतो ?

लेप्टो एका अर्थाने दूषित पाण्यामुळे होतो. लेप्टोचे जीवाणू हे मुख्यत्वे उंदराच्या शरीरात राहतात. उंदरांच्या मूत्रातून ते बाहेर पडतात. उंदराशिवाय पाळीव जनावरे, गाई-गुरे म्हशी आणि इतर अनेक प्राण्यांच्या शरीरातही हे जीवाणू वाढतात आणि त्यांच्या मूत्रावाटे बाहेर पडतात. लेप्टो जीवाणू असलेले मूत्र साचलेल्या पाण्यात मिसळले जाते आणि अशा दूषित पाण्यातून अनवाणी पायाने गेल्याने शरीरावरील जखमा, खरचटण्यातून हे जीवाणू मानवी शरीरात प्रवेश करतात. या शिवाय डोळे, नाक, तोंड, योनी यासारख्या अवयवांच्या आतील मऊशार अभित्वचेमार्फतही हे जीवाणू मानवी शरीरात प्रवेश करू शकतात. त्यामुळे दूषित पाणी उडून डोळ्यात, नाका तोंडात गेल्याने देखील हा आजार पसरू शकतो.

पाळीव प्राण्यांच्या दूधामुळे अथवा प्राणी चावल्यामुळे लेप्टो होत नाही. डासांमुळे लेप्टो पसरत नाही, तसेच माणसांपासून माणसाला लेप्टो होत नाही.

लेप्टो काहीवेळा विचित्र प्रकारे होतानाही दिसतो. सॉफ्ट ड्रिंक अथवा इतर पेयांच्या बाटल्या गोदामात साठवतात. तिथे उंदराच्या मूत्रामुळे या बाटल्यांचा पृष्ठभाग दूषित होतो. या बाटल्या तशाच फ्रिजमध्ये ठेवून नंतर ग्राहकांना दिल्या जातात. ही बाटली न पुसता तोंडाला लावल्याने त्यातील लेप्टो जीवाणू मानवी शरीरात शिरून लेप्टो झाल्याची काही उदाहरणे आहेत.

### लेप्टो आजाराची लक्षणे काय आहेत ?

लेप्टोमध्ये मुख्यत्वे ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, डोळे लालसर होणे ही लक्षणे आढळतात. या शिवाय काही रुग्णांमध्ये कावीळीसारखी लक्षणेही आढळतात. अर्थात अशा रुग्णांचे प्रमाण कमी असते. याशिवाय काही रुग्णांमध्ये फ्ल्यूमध्ये आढळतात तसे खोकला, श्वास घ्यायला त्रास होणे अशी लक्षणे आढळतात. फुफ्फुसामध्ये रक्तस्राव झाल्याने रुग्णास श्वसनास तीव्र त्रास होऊ शकतो. रुग्णास व्हेटीलेटरची आवश्यकता लागू शकते.

सर्वसाधारणपणे लेप्टो हा सौम्य स्वरूपाचा आजार असला तरी सुमारे पाच टक्के रुग्णांमध्ये गुंतागुंत होऊन मृत्यू होऊ शकतो.

लेप्टो आजारावर डॉक्सीसायक्लीन हे प्रभावी औषध उपलब्ध आहे. लेप्टो प्रभावित भागात अतिजोखमीच्या व्यक्तींना हे औषध प्रतिबंधात्मक स्वरूपातही दिले जाते. अतिजोखमीच्या व्यक्तींनी हा प्रतिबंधात्मक उपचार वैद्यकीय सल्ल्यानुसार पूर्णपणे आणि वेळेवर घेणे आवश्यक आहे.

लेप्टो होण्याची शक्यता खालील व्यक्तींमध्ये अधिक आहे. म्हणून या व्यक्ती लेप्टो आजारासाठी अतिजोखमीच्या आहेत -

**भातशेतीमध्ये काम करणारे शेतकरी, उसतोड कामगार** गाई-गुरांची देखभाल करणारे लोक, कत्तलखान्यातील कामगार, कॅनॉल स्वच्छता करणारे, गटार स्वच्छता करणारे, लॉरी ड्रायव्हर, वन विभागातील लोक, खाण कामगार... या व्यक्तींनी लेप्टोसंदर्भात अधिक काळजी घेणे आवश्यक आहे.

लेप्टो आपल्याला होऊ नये यासाठी प्रत्येकाने काळजी घेणे आवश्यक आहे. भातशेतीमध्ये काम करणा-या शेतक-यांनी चिखल पाण्यात काम करताना रबरी बुट आणि ग्लोज वापरावेत. या बूट आणि ग्लोजमुळे काम करण्याच्या उरक कमी होतो, अशी तक्रार कामकरी करतात; पण लेप्टोसारखा प्राणघातक आजार टाळण्यासाठी हे आवश्यक आहे. शेतकामाहून आल्यावर गरम पाण्याने हातपाय धुवावेत. हातापायावर जखमा असतील तर शक्यतो चिखल पाण्यात काम करणे टाळावे. या जखमांना नियमित एन्टीसेप्टिक क्रीम लावावे. गायीगुरांच्या गोठ्यांची नीट निगा राखावी. गायीगुरांचे मलमूत्र शेतातील साचलेल्या पाण्यात मिसळू नये. या करिता काळजी घ्यावी. दूषित पाण्यात वाढलेल्या भाज्या स्वच्छ धुवून वापराव्यात. अलिकडे शहरात पावसाळ्यात अनेक ठिकाणी पाणी साचते. अशा पाण्यातून अनवाणी चालणे टाळावे. अनेकदा मुलं त्यात खेळतात, हे टाळले पाहिजे. उंदरांचे नियंत्रण हा लेप्टो नियंत्रणाचा एक महत्वाचा भाग आहे. कत्तलखान्यात काम करणारी मंडळी देखील जनावरांच्या रक्तमांसाच्या संपर्कात आल्याने लेप्टोग्रस्त होऊ शकतात. या करता कत्तलखान्यातील जनावरांचे आणि कामगारांचे आरोग्य सांभाळणे महत्वाचे आहे.

एकूण काय भातशेतीपासून ते शहरातील तुंबलेल्या रस्त्यांपर्यंत लेप्टो रस्ता रोको करून उभा आहे. लेप्टो शेतापासून शहरापर्यंत पसरत असताना त्याला रोखणे आपल्या सर्वांच्या हातात आहे. त्या करता आपण लेप्टो नावाच्या या छोट्या जीवाला आपण नीट समजून घेतले पाहिजे.

# मान्सून पूर्व तयारीसाठी आरोग्य विभाग सज्ज

डॉ प्रदीप आवटे

राज्य सर्वेक्षण अधिकारी, एकात्मिक रोग सर्वेक्षण कार्यक्रम, महाराष्ट्र.

राज्यात मान्सूनच्या आगमनाच्या पार्श्वभूमीवर साथरोगाचा उद्रेक, पाणीटंचाई, नदीकाठ तसेच पूरग्रस्त असलेल्या ५ हजार ३२ गावांवर आरोग्य विभागाने करडी नजर ठेवली आहे. या भागात साथरोग नियंत्रणासाठी आरोग्य विभागाने पुण्यात नियंत्रण कक्ष कार्यान्वित केला असून, उपाययोजना करण्याबाबत अधिकाऱ्यांना आदेश देण्यात आले आहेत.

राज्यातील विविध विभागांसह जिल्ह्यांमध्ये पावसाचे प्रमाण कमी अधिक आहे. तर काही भागांत पूर स्थितीला तोंड देण्याची गरज निर्माण होते. राज्यात गडचिरोली, चंद्रपूर, गोंदिया या जिल्ह्यांत हिचताप, तर विदर्भातील अनेक जिल्ह्यांत जपानी मेंदूज्वर, चंडीपुरा मेंदूज्वर, कोकणातील जिल्ह्यांमध्ये लेप्टोस्पायरोसिस, शहरी भागात डेंगी अशा विविध आजारांच्या साथी पावसाळ्यात पसरतात.

‘पावसाळ्याच्या पार्श्वभूमीवर राज्यातील अतिजोखमीग्रस्त गावांसह अन्य गावांवर लक्ष ठेवण्याच्या सूचना आरोग्य अधिकाऱ्यांना देण्यात आल्या आहेत. अधिकाऱ्यांनी त्यांच्या कार्यक्षेत्रातील गावांना भेटी देऊन तेथील परिस्थितीचे रोग



कीटकजन्य आजारांच्या प्रभावी नियंत्रणासाठी प्रत्येक गावात दर आठवड्याला कीटक शास्त्रीय सर्वेक्षण करण्यात येते. ज्या भागांचे कीटकशास्त्रीय निर्देशांक अधिक आहेत. तेथे एकात्मिक कीटक नियंत्रण उपाययोजनांचा अवलंब करण्यात येतो. ही योजना शहरी विभागातही अमंलात आणली जाते.

सर्वेक्षण करावे. तसेच साथरोग प्रतिबंध व नियंत्रणाचे काम अधिक नेमकेपणाने करावे. मनुष्यबळ व साधन सामुग्रीचे नियोजन करण्यासाठी प्रत्येक जिल्ह्यातील गावांची यादी संकलित करण्यात आली आहे. सध्या राज्यात ५ हजार ३२ एवढी अतिजोखमीग्रस्त अशी गावे आहेत. यामध्ये गेल्या तीन वर्षांपासून कीटकजन्य, जलजन्य आजारांचा उद्रेक झालेली गावे, नदीकाठावरील गावे, तसेच पूर्वीची पूरग्रस्त गावे, स्वच्छता



सर्वेक्षणात लाल कार्ड देण्यात आलेली तसेच पाणीटंचाईची गावे अशा या अतिजोखमीच्या गावांचा समावेश आहे. या गावांसाठी विशेष लक्ष केंद्रीत करण्यात आले आहे,' अशी माहिती साथरोग सर्वेक्षण अधिकारी डॉ. प्रदीप आवटे यांनी दिली.

सध्या राज्यात लाल कार्ड देण्यात आलेली ३८ गावे आहेत. या गावांमध्ये पिण्यायोग्य पाणी उपलब्ध नसते. म्हणजेच तेथील पाणी दूषित असते. नदीकाठ अथवा पूरग्रस्त अशा गावांची परिस्थिती बदलता येऊ शकत नाही. मात्र, साथरोग उद्रेक अथवा पाणीटंचाईच्या गावांच्या स्थितीत उपाययोजना करता येऊ शकतात. त्यामुळे त्या गावांची संख्या कमी जास्त होऊ शकते, याकडे त्यांनी लक्ष वेधले.

### दोन हजार गावांत कीटकनाशक फवारणी :

प्रत्येक भागांत वार्षिक परजीवी निर्देशांकानुसार हिवताप संवेदनशील गावांची निवड करण्यात येते. या वर्षी १७ जिल्ह्यांतील २ हजार २२२ गावांतील १४ लाख ७० हजार ७७१

एवढी लोकसंख्या कीटकनाशक फवारणीसाठी निवडण्यात आली. पहिली फेरी जूनमध्ये, तर दुसरी फेरी सप्टेंबर महिन्यात नियोजित करण्यात आली आहे. त्याशिवाय पावसाळ्यात उद्ववणाच्या विविध आजारांवर उपचारासाठी आवश्यक औषधांची यादी प्राथमिक आरोग्य केंद्रांत ठेवण्याचे आदेश देण्यात आले आहेत.

### २४ तास नियंत्रण कक्ष सुरु :

पावसाळ्याच्या काळात अनेकवेळा सार्वजनिक आरोग्याच्या निमित्ताने आणीबाणीची परिस्थिती निर्माण होण्याची शक्यता असते. अशा परिस्थितीला परिणामकारकपणे तोंड देण्यासाठी जिल्हा विभाग तसेच राज्यस्तरावर वेळेत पोहोचणे आवश्यक असते. त्याकरिता २४ तास नियंत्रण कक्ष सुरु करण्यात आले आहेत. राज्य पातळीवरील साथरोग नियंत्रण कक्ष पुण्याच्या सहसंचालक आरोग्य सेवेच्या नवीन मध्यवर्ती इमारतीतील कार्यालयात कार्यरत करण्यात आले आहे.

## पावसाळ्यातील आरोग्यासाठी ही दक्षता प्रत्येकाने घ्यावी

मुंबईसह महाराष्ट्रामध्ये मान्सूनच्या पावसाला सुरुवात झाली. आहे. पाण्यातून वावरल्याने लेप्टोस्पायरोसेससारख्या रोगांची, तर दूषित पाणी प्यायल्याने साथीच्या रोगांची शक्यता लक्षात घेऊन नागरिकांनी खालील दक्षता जरूर घ्यावी.

### काय करावे

- द्रवरूप क्लोरीनने शुद्ध केलेले पाणीच प्यावे. हे शक्य नसल्यास पाणी गाळून कमीतकमी १० मिनिटे उकळूनच प्यावे व हे शक्य नसल्यास द्रव क्लोरीन टाकून प्यावे.
- उलटी, जुलाब, ताप, कावीळ इ. लक्षणे आढळल्यास त्वरित नजिकच्या दवाखान्यातून औषधोपचार घ्यावा. उलटी, जुलाब झाल्यास क्षारसंजीवनी तसेच घरगुती पातळ पादार्थ उदा. ताक, कांजी इ. भरपूर प्रमाणात घ्यावे.
- घराभोवती केरकचरा, रिकामी पिंपे, टायर्स तसेच बॅटरी इत्यादी अनावश्यक बाबींमुळे पाणी साचते. त्याची त्वरित विल्हेवाट लावावी व पाणी साचले असल्यास त्याचा निचरा करून परिसर स्वच्छ ठेवावा.
- वैयक्तिक स्वच्छता राखावी. (उदा. जेवणापूर्वी साबणाने हात धुवावेत.)

### काय टाळावे

- नदी, नाल्याचे, ओढ्याचे अथवा पुरांमुळे साचलेले अस्वच्छ पाणी पिणे कटाक्षाने टाळावे.
- डॉक्टरांशिवाय इतर कोणाकडूनही किंवा स्वतःचे स्वतः औषध घेणे टाळावे.
- उघड्यावर शौचास बसणे टाळावे.
- पुराच्या साचलेल्या पाण्यातून अनवाणी व अनावश्यक ये-जा टाळावी.
- शिळे अन्नपदार्थ तसेच उघड्यावरील चिरून ठेवलेली फळे खाणे टाळावे.
- अफवा पसरविणे अथवा त्यावर विश्वास ठेवणे टाळावे.

दि. ५ जून : पर्यावरण दिनाच्या निमित्ताने

# करुच्या रक्षण पर्यावरणाचे

राजदीप कुलकर्णी

प्रशासकीय अधिकारी, आयईसी ब्युरो, पुणे

**पर्यावरणामध्ये** अनेक घटकांचा समावेश होतो. यामध्ये प्रामुख्याने नैसर्गिक घटक व कृत्रिम घटक येतात. म्हणजेच निसर्गामध्ये असलेल्या नैसर्गिक व कृत्रिम घटकांनी मिळून पर्यावरण बनते.

मानव हा नेहमीच स्वतःची प्रगती करण्याच्या प्रयत्नात व नवनवीन तंत्रज्ञान शोधून विकसित करण्याच्या प्रयत्नात पर्यावरणातील नैसर्गिक व कृत्रिम घटकांचा न्हास करत आला आहे. याचे ज्वलंत उदाहरण म्हणजे साधारण पाऊस पडूनही पूरजन्य परिस्थिती निर्माण होणे, पृथ्वीचे तापमान वाढणे, ओझोनचा थर कमी होणे इ.

सिमेंट काँक्रीटचे जंगल तयार करण्याच्या अट्टाहासाने पेटलेला माणूस निसर्गनिर्मित नद्या बुजवायला निघाला आहे, जंगले तोडायला निघाला आहे. पर्यावरणाची एवढी हानी करून निसर्गालाच धक्का देण्याचा प्रयत्न केल्यास निसर्ग त्याचा प्रकोप दाखविले की नाही ? वाढणाऱ्या नैसर्गिक आपत्ती याचेच उदाहरण नाही काय ?

एकूण भूभागाच्या किमान ३३ टक्के जंगल क्षेत्र असणे आवश्यक असताना हे प्रमाण सध्या १० टक्क्यांच्याही आत आहे. वृक्ष लागवड न करता, वेगवेगळ्या कारणांस्तव आपण जर फक्त वृक्षतोडच करीत राहिलो तर पर्यावरण बिघडेल नाही तर काय होईल ? वाहनांची वाढती संख्या, पर्यायाने इंधनाचा वाढता वापर व त्यामुळे निर्माण होणारे वायूप्रदूषण आणि या सर्वांचे आरोग्यावर होणारे विपरीत परिणाम याचा विचार केला तर यामध्ये आपण व आपल्या भावी पिढ्या कशा जगू शकतील याची भिती वाटते. वायूप्रदूषण करणाऱ्या इलेक्ट्रॉनिक साधनांची

निर्मिती, त्यामुळे पक्ष्यांची कमी झालेली संख्या, आरोग्यावर होणारे इलेक्ट्रॉनिक वायूहरांचे घातक परिणाम आणि अशा प्रकारे पर्यावरणाचे संतुलन बिघडवून साधलेली तथाकथित प्रगती ही खरी प्रगती आहे काय ?

या सर्व गोष्टींचा परिणाम म्हणून आपल्याला सध्या अनेक नैसर्गिक आपत्तींचा सामना करावा लागत आहे आणि भविष्यामध्ये नैसर्गिक आपत्तींची संख्या वाढतच राहिली तर जगणेही मुश्किल होवून जाईल. भविष्यातील या नैसर्गिक संकटांच्या तोंडी आपण आपल्या भावी पिढ्यांनाच देत आहोत याची जाणीव आता सर्वांनाच झाली पाहिजे.

अशा अतिभयानक नैसर्गिक संकटांना थोपवायचे असेल तर सर्वांनीच पर्यावरणप्रेमी बनून पर्यावरणाचे संतुलन राखण्याच्या कामी आपला हिस्सा उचलला पाहिजे. जसे इंधनाची बचत करणे, विजेची बचत करणे, नैसर्गिक साधन संपत्तीचा दुरुपयोग टाळणे, कागदांचा अनिर्बंध व अनावश्यक वापर टाळणे, स्वतःच्या हातून वर्षातून किमान पाच झाडे लावून त्यांचे योग्य प्रकारे संगोपन करणे, अनावश्यक व चैनीच्या इलेक्ट्रॉनिक वस्तूंचा वापर टाळणे इ. अशा प्रकारे आपल्या दैनंदिन जीवनात प्रत्येकाने पर्यावरणाचे रक्षण करणारे काही ना काही उपाय केल्यास पर्यावरणही आपले रक्षण नक्कीच करेल यात शंका नाही ! आपल्याला जर खरोखर आपली प्रगती साधायची असेल तर ती पर्यावरणाचे रक्षण करूनच साधली जाऊ शकते. पर्यावरणाची हानी करून व निसर्गावर मात करून नाही, एवढे समजण्याइतका माणूस सृज्ज नक्कीच आहे.



# हिवताप प्रतिरोध मोहिम

ए. एस. भोसले

सेवा निवृत्त, राज्य किटक शास्त्रज्ञ

**राज्यातील** किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमांमध्ये जनतेचे सहभाग व सहकार्य प्राप्त करून घेण्याच्या दृष्टीने माहे जून मध्ये दरवर्षी हिवताप प्रतिरोध मोहिम राबविण्यात येते. या मोहिमेअंतर्गत विविध उपक्रमांद्वारे गाव पातळीपर्यंत जनजागृती करण्यात येते. यावर्षीही हा उपक्रम राबविण्यात येत आहे.

## १) डासांमार्फत प्रसार होणारे प्रमुख रोग कोणते ?

डासांमार्फत प्रसार होणारे प्रमुख रोग म्हणजे हिवताप, हत्तीरोग, डेंग्यूताप, चिकुनगुन्या व जपानिज एनसेफेलाटीज (जे.ई.) हे आहेत. महाराष्ट्रात सध्या हिवतापाबरोबर डेंग्यू, चिकुनगुन्या ताप व जे.ई. चे ही रुग्ण आढळत आहेत.

## २) सदर रोग एकाच प्रकारच्या डासांमार्फत प्रसारीत होतात का ?

नाही. या रोगांचा प्रसार वेगवेगळ्या प्रकारच्या मादी डासांपासून होत असतो.

- हिवतापाचा प्रसार सर्वसाधारणपणे ग्रामीण भागात अॅनाफिलीस क्युलीसीफेसीस व फ्ल्युवियटिलीस तर नागरी भागात अॅनाफिलीस स्टिफन्सी डासांमार्फत होतो तर
- हत्तीरोगाचा - क्युलेक्स ट्रिन्कीफॅसिएटस
- डेंग्यू व चिकुनगुन्या - तापाचा - एजिप्ती तर
- जे.ई चा - क्युलेक्य विष्णोई या प्रकारच्या मादी डासांमार्फत होत असतो.

## ३) जून महिन्यात हिवताप प्रतिरोध मोहिम राबविण्यात येत असल्याने प्रथम त्याबाबत माहिती करून घेऊ या. हिवताप प्रतिरोध कार्यक्रमाची उद्दिष्टे कोणती ?

- हिवताप प्रतिरोध योजनेची प्रमुख उद्दिष्टे म्हणजे -
- हिवतापाने होणारे मृत्यू टाळणे.
- हिवताप रुग्णांचे प्रमाण कमी करणे.
- शेती व औद्योगिक क्षेत्रावर प्रतिकूल परिणाम होऊ न देणे.
- आतापर्यंत हिवताप नियंत्रणात प्राप्त केलेले यश टिकविणे.

## ४) हिवताप प्रसारक डासांची उत्पत्ती कोठे होत त्यांच्या

## अवस्था कोणत्या असतात

हिवताप प्रसार करणाऱ्या डासांची उत्पत्ती ही साठलेल्या स्वच्छ पाण्यात होते. अंडी, अळी, कोष व पूर्ण डास अशा त्यांच्या चार अवस्था आहेत. त्यापैकी पहिल्या ३ अवस्था पाण्यातील असतात. याचा कालावधी साधारणपणे ८ ते १० दिवसांचा असतो. डासांचे आयुष्यमान मात्र साधारणपणे ३ आठवडे असते.

## ५) हिवताप कशामुळे होतो ? त्याचा प्रसार कसा होतो ?

हिवताप हा प्लासमोडीयम प्रकारच्या अतिसूक्ष्म परोपजीवी (पॅरासाईट) मुळे होतो. मानवी शरीरात प्लासमोडीयम व्हासव्हॅक्स फॅल्सीपेरम, मलेरी व ओव्हेल हे चार प्रकारचे हिवतापाचे जंतू आढळून येतात. यापैकी फॅल्सीपेरम प्रकारच्या रुग्णास वेळीच उपचार न मिळाल्यास गुंतागुंत निर्माण होवून तो दगावण्याची शक्यता असते.

हिवतापाचा प्रसार हिवताप रुग्णांपासून अॅनाफिलीस डासांच्या मादीमार्फत निरोगी माणसाकडे होतो. म्हणजेच हिवताप प्रसारासाठी हिवताप रुग्ण, अॅनाफिलीस डास व निरोगी व्यक्ती या तीन बाबी आवश्यक असतात.

## ६) हिवताप रुग्णांची लक्षणे कोणती ?

- थंडी वाजून येणे.
- तीव्र ताप येणे.
- त्वचा कोरडी पडणे.
- घशाला कोरड पडणे, डोळे दुखणे, मळमळ, उलटी होणे.
- पाणथळीला (स्प्लीन) सूज येणे.

तथापि एक लक्षात ठेवा की लक्षणावरून हिवतापाचे निश्चित निदान करता येत नाही. रुग्णाचा रक्तनमुना सूक्ष्मदर्शकाखाली तपासल्यानंतरच हिवतापाचे निश्चित निदान होवू शकते.

## ७) हिवतापासाठी उपचार पद्धती काय आहे ?

प्रत्येक ताप रुग्णाचे आरोग्य आरोग्य कर्मचाऱ्यामार्फत तसेच सर्व शासकीय रुग्णालयात रक्त नमुने घेणे व हिवतापाचे लक्षण असलेल्या ताप रुग्णांना आरोग्य कर्मचाऱ्यामार्फत तसेच सर्व शासकीय रुग्णालयात रक्त नमुने घेतल्यानंतर क्लारोक्रिन



गोळ्यांच्या वयोगटानुसार गृहितोपचार दिला जातो. रक्त नमुना तपासल्यानंतर आढळून येणाऱ्या हिवताप रुग्णास मात्र जंतूच्या प्रकारानुसार प्रायमाक्रिन गोळ्यांचा समूळ उपचार दिला जातो. प्लासोडीयम फेल्सिपेरम प्रकारच्या रुग्णास एक दिवस तर व्हायवॅक्स प्रकारच्या रुग्णास १४ दिवसांचा समूळ उपचार देण्यात येतो. एक लक्षात ठेवा कोणत्याही हिवतापाविरोधी औषधी गोळ्या अनुशा (रिकाम्या) पोटी घेऊ नये.

**८) हिवताप नियंत्रणासाठी शासकीय स्तरावरून कोणते प्रयत्न होतात ?**

- आरोग्य कर्मचाऱ्यामार्फत घरोघरी भेटीद्वारे प्रत्यक्ष सर्वेक्षणांतर्गत ताप रुग्णांचा शोध घेवून क्लोरोक्विन गोळ्यांचा उपचार दिला जातो.
- सर्व शासकीय रुग्णालयात जिल्हा रुग्णालय / ग्रामीण / कुटीर रुग्णालये / प्राथमिक आरोग्य केंद्रे तसेच नगरपालिका / महानगरपालिका दवाखाण्यात उपचाराची व्यवस्था.
- जिल्हा, ग्रामीण रुग्णालयास तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर रक्त नमुने तपासणीसाठी प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध आहेत. यामुळे रक्तनमुना घेणे, तपासणी व समूळ उपचार यामधील कालावधी किमान राहून हिवताप प्रसारास आळा बसतो.
- हिवताप रुग्णांना त्वरीत समूळ उपचाराची व्यवस्था.
- जनतेस क्लोरोक्विन गोळ्यांच्या उपचार गावातच उपलब्ध व्हावा म्हणून आदिवासी भागात ताप उपचार केंद्रे तर उर्वरीत गावांमध्ये गोळ्या वाटप केंद्राची निर्मिती करण्यात आली आहे. मात्र या उपक्रमाचा फायदा जनतेने घेणे आवश्यक आहे.
- रुग्ण बरे करण्यासोबतच डास नियंत्रणासाठी विविध उपाय योजना राबविण्यात येतात त्या म्हणजे
- राज्यातील उद्रेकग्रस्त निवडक गावांमध्ये सिंथेटिक पायरेथाईडची घरोघर फवारणी.
- नागरी हिवताप योजनेत समावेश असलेल्या राज्यातील १५ निवडक शहरांतील डासोत्पत्ती स्थानावर अळी नाशकाची फवारणी करण्यात येते.
- राज्यातील निवडक अतिसंवेदनशिल गावांमध्ये किटकनाशक भारित मच्छरदाण्यांचे वाटप केले आहे.
- जीवशास्त्रीय उपाय योजनेंतर्गत राज्यातील ग्रामीण व नागरी भागात डास अळी भक्षक गप्पी मासे पैदास केंद्राची निर्मिती करून योग्य डासोत्पत्ती स्थानात हे मासे सोडले जातात. एक लक्षात घ्या ही उपाययोजना सुलभ, कमी खर्चाची, कायम स्वरूपी व पर्यावरणाची संतुलन राखणारी आहे.



- जनतेने नजीकच्या पैदास केंद्रातून गप्पी मासे नेऊन आपल्या घरच्या परिसरातील डासोत्पत्ती स्थानात हे मासे सोडल्यास आमच्या प्रयत्नांना आपलाही हातभार लागेल व डासांपासून प्रसार होणाऱ्या सर्व रोगांवर नियंत्रण राहू शकेल. सर्वात महत्वाचे म्हणजे जनतेनेही डासांपासून व्यक्तीगत सुरक्षेसाठी प्रयत्न करणे अत्यंत गरजेचे आहे.

**९) हिवताप व डासांपासून होणाऱ्या इतर आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी काय अपेक्षा आहेत ?**

हिवतापावर तसेच डासामार्फत प्रसारीत होणाऱ्या इतरही रोगांवर मात करण्यासाठी केवळ शासनस्तरावरील प्रयत्न अपुरे आहेत. हिवताप नियंत्रणही आपली जबाबदारी आहे. असे प्रत्येकाने समजले पाहिजे. आपल्या घरासभोवती पाण्याची डबकी साठू न देणे, साचणारे पाणी नीट उतार देवून वाहते करणे, घरातील पाणी साठ्यांच्या भांड्यांना घट्ट झाकण बसविणे, ही सर्व भांडी, हौद, इमारतीवरील टाक्या, ड्रम्स इ. आठवड्यातून किमान १ वेळेस घासून पुसून स्वच्छ पाण्याने भरणे, संडासच्या व्हेट पाईप्सना नॉयलॉनच्या बारीक जाळ्या बसविणे, झोपताना मच्छरदाणीचा नियमित वापर करणे, घराचे दारे, खिडक्यांना बारीक लोखंडी जाळ्या बसविणे. तसेच ताप आल्यावर हिवतापाची शंका दूर करण्यासाठी रक्त नमुना तपासून घेणे, आवश्यक तो गृहितोपचार घेणे आणि तपासणीअंती रक्तनमुना हिवताप जंतूयुक्त आढळून आल्यास जंतूच्या प्रकारानुसार न चुकता समूळ उपचार खाडा न करता पूर्णपणे घेणे, योग्य डासोत्पत्ती स्थानात गप्पी मासे सोडणे या सर्वांच्या जबाबदाऱ्या आहेत.

हिवताप नियंत्रण ही केवळ शासनाची जबाबदारी नाही, तर आपलीही आहे, असा निर्धार करून भविष्यात लोकसहभाग व सहकार्याचा हात द्यावा.

दि. ५ जून : पर्यावरण दिन

# निरोगी आयुष्यासाठी पर्यावरण संतुलन राखणे महत्त्वाचे

वैभव मोहन पाटील

कक्ष अधिकारी (अभियान संचालक कक्ष), राष्ट्रीय आरोग्य अभियान

दरवर्षी ५ जून हा दिवस जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. खरेतर दिनाबाबत अनेकांच्या मनात संदिग्धता व संभ्रमावस्था आहे. नेमका कशासाठी हा दिन साजरा केला जातो हा अनेकांच्या मनातील सरळ प्रश्न. खरे तर याला 'पर्यावरण दिन' म्हणण्यापेक्षा 'पर्यावरण संवर्धन दिन' असे म्हणणे अधिक संयुक्तिक ठरेल. पर्यावरणाचे संवर्धन करणे हि काळाची गरज व आपणा सर्वांची नैतिक जबाबदारी आहे. निसर्गाचा नको तितका, अपरिमीत न्हास झाल्याने आज आपल्याला अनेक निसर्ग व मानवनिर्मित संकटाना सामोरे जावे लागत आहे. दोन वर्षांपूर्वी मांडलेली 'ग्लोबल वॉर्मिंग' हि संकल्पना व त्याचा मानव जातीवर होणारा विपरीत परिणाम आज आपल्याला असह्य करणाऱ्या उन्हाच्या काहिलीने दिसून येत आहे. वनसंपत्ती व वन्यजाती नष्ट होत आहेत. वृक्षतोड व सिमेंटच्या जंगलाने अक्षरशः थैमान घातले आहे. पर्यावरण संवर्धनाची संकल्पनाच या जगातून नष्ट होऊ पाहत आहे. केवळ दैनंदिन गरजा भागविण्यात व विलासी जीवनात व्यस्त झालेल्याना भौतिक सुखाशिवायदेखील जग अस्तित्वात असते याची जाणीवच राहिलेली नाही. मोजके पर्यावरणवादी निसर्गरक्षणासाठी करत असलेले प्रयत्न वाढत असलेल्या शहरिकरणामध्ये लुप्त होत आहेत. खरेतर हे सर्व खूप भयानक व

भावी पिढ्यांना उध्वस्त करणारे आहे. यामुळे निसर्गनियम व पर्यावरणसंस्था मोडीत निघाल्या आहेत. ऋतूचक्र हे बेभरवशी व मानवी व्यवस्था कोलमडवणारे झालेले आहे. एकंदरीत पर्यावरणाचा समतोल पूर्णपणे ढासळलेला असून याचा सर्वात मोठा फटका मानव व वन्यजीवांना सहन करावा लागत आहे. परंतु याला जबाबदार घटक व निसर्गचक्र पुन्हा सुरळीत करण्यासाठीच्या पर्यायांची पडताळणी करण्याची आज खरी गरज निर्माण झालेली आहे.

बेसुमार वृक्षतोड, नैसर्गिक संपत्तीची मानवनिर्मित हानी, वाढते प्रदूषण, निसर्गसंपत्तीपेक्षा इंधनसंपत्तीची वाढ, औद्योगिकरण, शहरीकरण यामुळे निसर्ग नाहीसा होण्याच्या मार्गावर आहे. यासाठी माणसापेक्षा अधिक जबाबदार कोण असू शकतो? मानवी 'कर्तबगारीने' विकासाचा इतका मोठा टप्पा गाठला आहे कि पर्यावरण रक्षणाचा मुद्दाच त्याच्या 'सामंजस्य करारातून' वगळला गेला आहे. जगण्याच्या संघर्षातून निर्माण झालेली प्रेरणा व त्यामुळे वैज्ञानिक जगात होत असलेले नानाविध प्रयोग यामधून निसर्ग मात्र दिसेनासा झालेला आहे. पर्यावरण व्यवस्थेमध्ये वृक्ष, वन्यजीव, पक्षी, प्राणी, जलस्रोत या सर्वांचा समावेश होतो. पण आजकाल यातील एकही घटक सहजासहजी दृष्टीपथात पडत नाही हि वस्तुस्थिती आहे.



वृक्षासंवर्धनासाठी, वन्यजीव संवर्धनासाठी अभियाने राबवावी लागत आहेत. या उपक्रमांसाठी जनजागृती व व्यापक प्रसिद्धी देऊनही परिणामकारकता मात्र म्हणावी तशी दिसून येत नाही. वृक्षलागवड तसेच अपारंपरिक ऊर्जा स्रोतांचा प्रभावी वापर यावर निश्चितच उपाय ठरू शकतो. सामाजिक प्रबोधन व दृढ इच्छाशक्ती निर्माण करण्याची नितांत गरज आहे. समाजाला आवश्यक सोयीसुविधा प्रदान करत असताना पर्यावरण संतुलनासाठी काही नियम, प्रत्येक सुविधेबरोबर आखून द्यावे लागतील. बायोमेडिकल वेस्ट मॅनेजमेंट, सोलर उपकरणे, शोष खड्डे, वृक्ष लागवड यासारखे उपक्रम गृहसंकुलाना बंधनकारक करावे लागतील.

वाढत्या कारखानदारीमुळे व बांधकामांमुळे पर्यावरणाचा न्हास होत असून दमा, कावीळ, श्वसनाचे आजार, विषमज्वर, पटकी, मानसिक असंतुलन यासारख्या आजारांना सामोरे जावे लागत आहे. प्रदूषणामुळे पशुपक्षी, वनचर, जलचर, वनस्पती यांचीही मोठी हानी होत असून त्यांची संख्या रोडावल्याचे दिसून येत आहे. पर्यावरण संवर्धनासाठी राज्य शासनाचे पर्यावरण विभाग, महाराष्ट्र प्रदूषण नियंत्रण मंडळ, सागरी किनारपट्टी क्षेत्र व्यवस्थापन प्राधिकरण हे विभाग देखील कार्यरत असून या विभागाच्या माध्यमातून निसर्ग रक्षणासाठी प्रयत्न होत आहेत. या विभागाच्या वतीने पर्यावरण दिन, वसुंधरा दिन, वृक्षरोपण मोहीम, प्लास्टिक निर्मूलन मोहीम, प्लास्टिक पिशव्यांच्या बंदीबाबत जनजागृती, ओझोन संरक्षण तसेच वेस्ट लॅंड कन्झरवेशन दिवस, शाळा महाविद्यालयांत पर्यावरण शिक्षण व जनजागृती स्पर्धा व विविध कार्यक्रम हाती घेतले जात आहेत. राष्ट्रीय हरित सेना योजना, सामायिक सांडपाणी सयंत्रणा योजना, राष्ट्रीय नदी कृती योजना, सरोवर संवर्धन योजना, हरित प्रकल्प, पर्यावरण सेवा योजना, पर्यावरण माहिती प्रणाली केंद्र यासारख्या योजना राबविण्यात येत आहेत. ह्या योजनांच्या परिणामकारक अंमलबजावणीसाठी ध्वनी प्रदूषण नियमन, महाराष्ट्र विघटनशील व अविघटनशील नियंत्रण अधिनियम, प्लास्टिक पिशवी उत्पादन नियम, महानगरपालिका क्षेत्रातील अविघटनशील घनकचरा शास्त्रशुद्ध पद्धतीने संकलन, विलगीकरण व विल्हेवाट करणे यासारखे अधिनियम लागू करण्यात आले आहेत. योजनांच्या अंमलबजावणीसाठी जिल्हास्तरावर पर्यावरण समित्या जिल्हाधिकाऱ्यांच्या नेतृत्वाखाली कार्यरत आहेत. त्यामुळे शासनस्तरावरून करण्यात येत असलेल्या प्रयत्नांना लोकसहभागाची जोड मिळाली तर पर्यावरणाचे सकारात्मक परिवर्तन निश्चितच शक्य आहे. निसर्गनियम पाळणे व पर्यावरणाचे संवर्धन करणे हि आपली वैयक्तिक व सामूहिक जबाबदारी आहे. येणारा काळ जर आपल्याला 'सुसह्य' बनवायचा असेल तर पर्यावरण संतुलनासाठी आपण स्वतः व येणाऱ्या पिढ्यांना जागरूक ठेवावेच लागेल अन्यथा मानव जातीला या आकाशगंगेत वावर करणे 'असह्य' बनेल हे मात्र निश्चित.

**'पर्यावरण संवर्धन दिनाच्या' सर्वाना हार्दिक शुभेच्छा**



## जून : हिवताप प्रतिरोध महिना

१ जून ते ३० जून या दरम्यान हिवताप प्रतिरोध महिना दरवर्षी राबविण्यात येतो. दरवर्षी प्रमाणे निसर्गातील ऋतूत बदल घडत असतात. साधारणपणे ७ जूनच्या नंतर मान्सून सुरुवात होतो व सगळीकडे पावसाच्या पाण्याची डबकी साच्याला सुरुवात होते याच डबक्यातून डासांची उत्पत्ती मोठ्या प्रमाणात होऊन हिवतापाच्या रूग्णांची संख्या वाढून डासांच्या मादीत मोठ्या प्रमाणात प्रसार होण्याची शक्यता असते. तसेच ग्रामीण भागात लोक जास्त प्रमाणात बैल, गाय, म्हैस, बकरी ईत्यादी पाळीव प्राणी पाळतात. पाऊस पडल्यावर जनावरांच्या खुऱ्यामुळे जमिनीवर त्यांच्या पायांची ठसे उमटतात व या पायांच्या ठस्यामध्ये पाणी साचते तेवढे पाणी हिवताप प्रसारक अँनाफिल्स डासांच्या उत्पत्तीस पुरेशे असल्याने तेथे डासांची उत्पत्ती होते. त्यामुळे या काळात डासांचे प्रमाण वाढते व त्यांच्या संपर्कात एखादा हिवताप दुषीत असलेला रुग्ण आल्यास त्याच्या रक्तातील जंतू डासांच्या शरीरात येऊन निरोगी व्यक्तीस डास चावल्याने हिवतापाचा प्रसार होतो.

डास प्रतिबंधक उपाययोजना : जून महिन्यात मान्सूनची सुरुवात असल्याने तसेच मान्सूनपूर्व उपाययोजना राबविण्यासाठी जून महिन्यात हिवताप प्रतिरोध महिना सर्वत्र विविध उपक्रमांद्वारे राबविणे बाबत वरिष्ठ कार्यालयाकडून मार्गदर्शनपर सूचना देण्यात येतात. त्यानुसार विविध उपक्रम सर्वत्र जिल्हास्तरापासून ते गावपातळी पर्यंत राबविण्यात येतात. त्यामध्ये पत्रकार परीषदेचे आयोजन, पंचायत राज्यच्या पदाधिकारी यांचे चर्चा सत्राचे आयोजन, खाजगी वैद्यकीय व्यवसायीकांसाठी कार्यशाळा, प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर सर्व कर्मचाऱ्यांचे कार्यशाळेचे आयोजन करून माहे जून मध्ये किटकजन्य आजार व करावयाच्या उपाययोजना या बाबतची माहिती देण्यात येते. शासकीय स्तरावरील मार्गदर्शक तांत्रिक सूचनांची अंमलबजावणी आरोग्य कर्मचारी यांनी जनतेच्या सहभागाने राबविण्यास प्रभावीपणे परिणाम दिसून येऊ शकतात.

**- सत्यजीत टिप्रेसवार,**

प्र.आरोग्य पर्यवेक्षक,  
जिल्हा हिवताप कार्यालय नांदेड



# आरोग्य शिक्षण

## Health Education

डॉ. कैलास बाविस्कर

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

**आरोग्य** शिक्षणाची सुरुवात जवळपास इ.स. २० व्या शतकापासून झाल्याचे दिसून येते. लोकांना आरोग्यविषयक माहिती देण्यासाठी व आरोग्य संपन्न समाजासाठी आरोग्य शिक्षणही आवश्यक बाब आहे. आरोग्य शिक्षण हे वैयक्तिक व समाजाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी महत्त्वाचा घटक आहे. लोकांचे आरोग्यविषयक ज्ञान वाढून वर्तणूक बदल घडून येण्यासाठी ती आवश्यक बाब ठरते.

आरोग्य शिक्षण हे आरोग्य सेवेचा एक भाग असून, आरोग्य संवर्धनासाठी ते महत्त्वाचे अंग आहे. इ.स. १९७८ साली आल्माआराच्या जाहीरनाम्यानुसार आरोग्य शिक्षणाची खालील व्याख्या महत्त्वाचे मानली गेली.

चांगल्या आरोग्यासाठी लोकांना प्रोत्साहित करणे व ते निरोगी कसे राहतील तसेच व्यक्तिशः व एकत्रित चांगले आरोग्य राहण्यासाठी माहिती देणे आणि गरज वाटेल तेव्हा लोकांना मदत करणे, म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय.

आरोग्य शिक्षणाच्या काही व्याख्या पुढीलप्रमाणे देता येतील.

आरोग्य शिक्षण म्हणजे लोकांना आजारांचा प्रतिबंध करण्यासाठी माहिती देणे आणि त्यांना त्यांच्या वागणुकीमध्ये बदल करण्यासाठी प्रवृत्त करणे. यासाठी वारंवार जनसंपर्काद्वारे त्यांना

आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्यदायी जीवनशैली जगण्यासाठी सक्षम करणे. तसेच लोकांना आवश्यक ते ज्ञान देऊन लोकांच्या दृष्टिकोनात बदल घडवून आणून त्यांना आरोग्याच्या चांगल्या सवयी लावणे म्हणजे आरोग्य शिक्षण होय.

आरोग्य शिक्षणामुळे व्यक्ति तसेच कुटुंब तसेच सामाजिक वर्तणुकीत बदल घडून येतो. आरोग्य शिक्षणामुळे ज्ञानात भर पडते व त्यामुळे मत परिवर्तन होण्यास मदत होते. आरोग्य शिक्षणात या बाबींचा समावेश होतो.

१) लोकांच्या आरोग्यविषयक गरजा जाणून घेणे.

२) आरोग्यदायी वर्तणुकीसाठी प्रवृत्त करणे.

३) स्वतःच्या आरोग्याविषयीचे निर्णय स्वतःच घेण्यासाठी लोकांना मदत करणे, तसेच त्यांचे निर्णय प्रत्यक्षात आणण्यासाठीची क्षमता त्यांच्यामध्ये येण्यासाठी मदत करणे.

आरोग्य शिक्षणाचे उद्देश

अस्माआराच्या जाहीरनाम्यानुसार आरोग्य शिक्षणाचे उद्देश पुढीलप्रमाणे सांगितले जातात.

१) लोकांना चांगले आरोग्य व आरोग्य संवर्धनासाठी व जीवनशैली व वागणुकीत चांगले व चिरकाल बदल घडवून आणणे.

२) लोकांना उपलब्ध असलेल्या आरोग्यविषयक सेवांविषयी



प्रोत्साहन देणे.

३) लोकांना नवीन ज्ञानाद्वारे वर्तणुकीत बदल घडवून त्यांना स्वतः निर्णय घेऊन स्वतःचे प्रश्न स्वतः सोडविण्यास स्वारस्य निर्माण करणे.

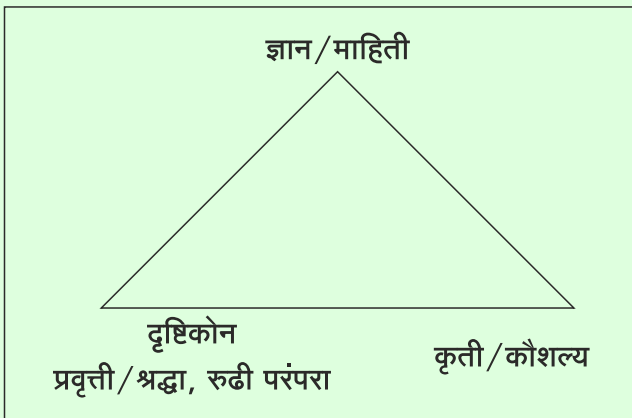
४) व्यक्ती आणि समाज यांचा सहभाग वाढून आरोग्य विकास घडवून आणण्यासाठी प्रयत्न करणे.

आरोग्य शिक्षण हे व्यक्ती व त्याची आरोग्याप्रती कृती यावर मुख्यतः प्रकाश टाकते. जीवनमान सुधारणे हा मुख्य उद्देश आरोग्य शिक्षणामागील आहे.

आरोग्य शिक्षण हा सर्व आरोग्य योजना आवश्यक घटक असून, समाज सहभागासाठी महत्त्वाची गरज म्हणून मानली जाते.

आरोग्य शिक्षण हे कला आणि वैद्यकशास्त्र यांना जोडणारा दुवा आहे. आरोग्य शिक्षण हे सामाजिक शास्त्र, मानसशास्त्र व वैद्यकशास्त्र, समाज तत्त्वज्ञान यांच्याशी जोडणारे महत्त्वाचे साधन आहे. आरोग्य शिक्षण हे काही फक्त एका देण्याची वस्तू नसून, यात सहभाग शिक्षण या गोष्टी महत्त्वाच्या ठरतात. आरोग्य शिक्षणामुळे विश्वनियता, स्वारस्य, सहभाग, मत परिवर्तन, सर्व समावेशकता, शिक्षण आणि कार्य, मानवाचे संबंधात वाढ या गोष्टी घडतात व आरोग्य संवर्धनाकडे वाटचाल होते. लोकांचा सहभाग आरोग्य कार्यक्रमाकडे वाढून, त्यांचा यशस्वितेसाठी उपयोग होतो. व्यक्तीने काय करावे याबाबत सांगणे व त्याबाबत सतत पाठपुरावा करत राहणे, लोकांना माहिती देणे, समस्या सोडविणे, लोकांना माहिती देणे, समस्या सोडविणे, निर्णय घेण्याचे कौशल्य निर्माण करणे आणि निर्णय स्वातंत्र्य देणे तसेच लोकांमध्ये योग्य अयोग्य गोष्टींबाबत विचार करण्याची क्षमता निर्माण करणे आणि लोकांनाच ते कशा प्रकारे बदलू शकतात या विषयी विचार करायला प्रवृत्त करणे असे विविध मार्ग आरोग्य शिक्षणात अवलंबविण्यास येतात.

ज्ञान माहिती, कृती, कौशल्य, आणि दृष्टिकोन यात प्रवृत्ती, श्रद्धा, रुढी, परंपरा, या घटकांचा त्रिकोणावर आरोग्य शिक्षण घडत असते.



आरोग्य शिक्षणाचा भर एकाच आजारावर असेल, तर त्याला 'व्हर्टिकल मॅनिंग' असे म्हणतात व केवळ एकाच आजारावर भर न देता संपूर्ण आरोग्यावर आधारित आरोग्य शिक्षण असेल, तर त्याला 'होराइझोनल मॅनिंग' असे म्हणतात. आरोग्य व आरोग्यदायी जीवनशैली ही महत्त्वाची असल्यामुळे 'होराइझोनल मॅनिंग' महत्त्वाची मानली जाते.

आरोग्य शिक्षण ही सतत निरंतर चालणारी प्रक्रिया असल्यास त्याचा दूरगामी परिणाम दिसून येतो.

आरोग्य शिक्षण हे व्यक्ती, कुटुंब, समाज या प्रत्येकासाठी महत्त्वाचे आहे.

#### आरोग्य संवर्धन

विसाव्या शतकाच्या सुरुवातीस आरोग्य संवर्धन या संकल्पनेने जोर धरला. इ. १९२० ते १९६० हा कालखंड

आरोग्य संवर्धन मोहिमेचा काळ मानला जातो. या काळात रोगाचा संबंध हा केवळ एका व्यक्तीशी निगडीत नसून, त्याचा इतर घटकाशी संबंध आहे, यावर प्रकाश टाकला गेला. सामाजिक आरोग्यात - आरोग्य संवर्धनाला महत्त्व प्राप्त झाले. इ.स. २९१० साली विनस्लो यांनी सामाजिक आरोग्याची व्याख्या करताना म्हटले सामाजिक वैद्यकशास्त्र हे रोग प्रतिबंधक, जीवनमान वाढविण्यासाठी आणि आरोग्य संवर्धनासाठी यासाठी समाज सहभागाची नियोजित अशी योजना होय.

यामुळे आरोग्य संवर्धनाला महत्त्वाचे मानले जाऊ लागले. आरोग्य संवर्धन हा शब्दप्रयोग मागील काही वर्षांपासून आरोग्य क्षेत्रात मोठ्या प्रमाणात होऊ लागला आहे. आजाराचा संबंध हा केवळ वैद्यकीय शास्त्राशी नसून, वैद्यकीय कारणाबरोबरच त्याचा संबंध परिसर, व्यक्तीची वर्तणूक जीवनशैली यांच्याशीही येतो. आरोग्याचा आणि इतर घटकांचा संबंध लक्षात घेऊन इ.स. १९७७ साली जागतिक आरोग्य घटनेने (डब्ल्यूएचओ) आरोग्य संवर्धनाची प्रमुख तत्त्वे विषद केली.

१) आरोग्य संवर्धन हे आजाराची जोखीम असलेल्या व्यक्तीशी संबंधित नसून, ते सर्व समाजाशी निगडीत आहे.

२) माणसाच्या सभोवतालचा संपूर्ण परिसर आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाचा आहे व परिसर आरोग्याला पूरक असला पाहिजे.

३) संदेशवहन / शिक्षण / कायदा : आर्थिक बाबी यंत्रणेतील बदल, समाजाचा विकास या आरोग्याशी पूरक गोष्टी आहेत.

४) त्याचा प्रमुख उद्देश हा लोकांचा परिणामकारक सहभागाने त्यांनी स्वतःच्या समाजाचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी मार्ग शोधणे हा होय.

५) आरोग्य संवर्धनाचा संबंध हा वैद्यकीय सेवेपेक्षा आरोग्य व सामाजिक क्षेत्राशी जास्त आहे.

आरोग्यदायी जीवनपद्धती उंचावण्यासाठी आरोग्य संवर्धन प्रक्रियेत भर देण्यात येतो. आरोग्य सेवांची उपलब्धता, लोकांचा आरोग्याप्रती निर्णय प्रक्रियेमध्ये सहभाग, लोकांचा स्वतःच्या शरीराविषयी व निरोगी ठेवण्याविषयी व आरोग्याशी निगडीत घटक चांगले ठेवण्यासाठी प्रेरित करण्यात येते.

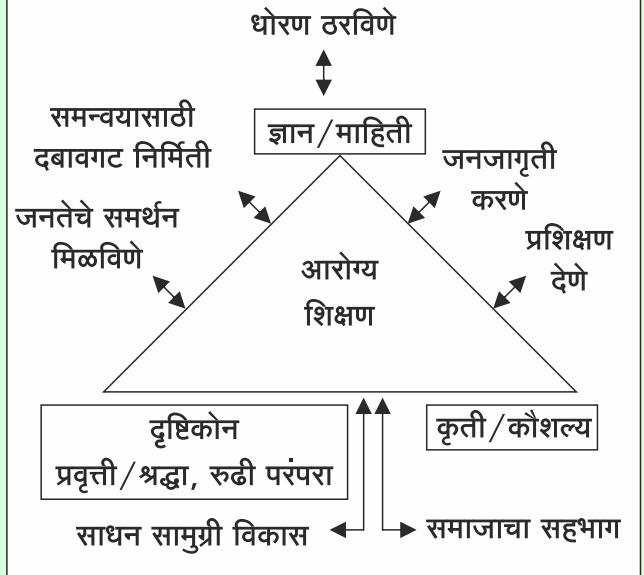
आरोग्य संवर्धनात प्रतिबंधात्मक ज्ञानावर जास्त भर दिला जातो. केवळ आजाराला न पाहता आजाराच्या मुळाचा शोध घेऊन त्यावर उपाययोजना करण्यात आरोग्य संवर्धन महत्त्वाचे आहे.

आरोग्य शिक्षण आणि आरोग्य संवर्धन या एकाच अर्थाच्या संज्ञा नाहीत. आरोग्य संवर्धन हे व्यक्ती आणि समाजाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी एकत्रितपणे केलेल्या सर्व बाबींशी संबंधित आहे. आरोग्य शिक्षण व आरोग्य संवर्धनाचा एक महत्त्वाचा भाग आहे.

## आरोग्य संवर्धनासाठीचे घटक

- १) कार्यक्रमाचे ध्येयधोरण ठरविणे
- २) समन्वयासाठी दबावगट निर्माण करून सहकार्य मिळविणे.
- ३) लोकांचे कार्यक्रमाला समर्थन मिळविणे.
- ४) साधन सामुग्रीची उपलब्धता - जसे मनुष्यबळ, पैसा, साधने उपलब्ध करणे.
- ५) समाजाचा सहभाग मिळविणे.
- ६) लोकांमध्ये जनजागृती निर्माण करणे.
- ७) व्यक्तींना व्यावसायिक प्रशिक्षण देणे.
- ८) आरोग्य शिक्षण देणे, पतपरिवर्तन करणे, वर्तणुकीत बदल करणे.

## आरोग्य शिक्षण व आरोग्य संवर्धन घटक



तसेच आरोग्याशी निगडीत परिसरातील आणि कायद्याद्वारे केले जाणारे बदल याचा समावेश आरोग्य संवर्धनात होतो.

आरोग्य चांगले राहण्यासाठी तसेच आजारांचा सामना करण्यासाठी व त्यासाठी केलेल्या सर्व उपाययोजनांचा समावेश आरोग्य संवर्धनामध्ये होतो. आरोग्य विषयक धोरण हे यातील अतिशय महत्त्वाचा भाग आहे. सामाजिक, आर्थिक, तसेच परिसरातील बदल हे आरोग्य संवर्धनात महत्त्वाचे मानले जातात. आरोग्य संवर्धन म्हणजे व्यक्तींची स्वतःचे आरोग्य सुधारण्यासाठी तसेच आपल्या आरोग्याचे नियंत्रण करण्याची क्षमता वाढविणे होय.

हे आरोग्य संवर्धनाचे महत्त्वाचे घटक मानले जातात.



# हत्तीरोग - ओळख, प्रसार व हत्तीरोग दुरीकरण

डॉ. संजिवकुमार जाधव

सहाय्यक संचालक (हत्तीरोग), सहसंचालक, आरोग्य सेवा (हि.ह.व जरो.) पुणे६.

## ऐतिहासिक पार्श्वभूमी व आजाराचे सामाजिक परिणाम

: भारतात हिवातापा खालोखाल हत्तीरोग ही महत्वाची सार्वजनिक आरोग्याची समस्या आहे. या आजाराचे पुरावे ६ व्या शतकापासून आढळतात. सुश्रुत संहितेमध्येही या विषयी उल्लेख आढळतात. रक्तामध्ये हत्तीरोगाच्या जंतूंचा (मायक्रो फायलेरिया) शोध सर्व प्रथम लेवीस याने १८७२ मध्ये कोलकत्ता येथे लावला. हत्तीरोग ही जागतिक समस्या असून जगातील ११० कोटी लोकसंख्येचा भाग हत्तीरोग ग्रस्त आहे. भारतात हा रोग देशभर पसरलेला असून त्यातल्या त्यात केरळ, आंध्रप्रदेश, ओरिसा, पश्चिम बंगाल, तामीळनाडू उत्तर प्रदेश, मध्यप्रदेश व बिहार राज्यातील काही भागात हत्तीरोग रुग्ण जास्त प्रमाणात आढळतात तर महाराष्ट्रात नागपूर, नांदेड, चंद्रपूर, ठाणे, भंडारा, सोलापूर, वर्धा, यवतमाळ, गडचिरोली इ.जिल्ह्यात जास्त प्रमाण आढळते. या रोगामुळे रोग्यास अपंगत्व येऊन आर्थिक उत्पन्नावरही परिणाम होतो. विद्रुपता व अपंगत्वामुळे रुग्णांना लोकांमध्ये मिसळणे त्रासदायक होते. तसेच नोकरीवरही परिणाम होऊ शकतो.

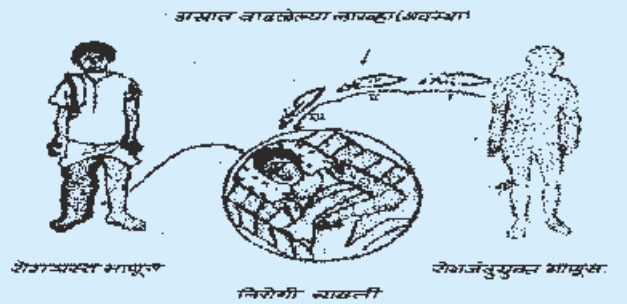
**रोगकारक घटक :** वूचेरेरीया बॅक्रोफ्टाय व ब्रूग्रीया मलायी नावाच्या परजीवी जंतूमुळे हत्तीरोग हा आजार होतो हे रोग जंतू मनुष्याच्या लसिकासंस्थेत राहतात. यात लसिका ग्रंथी व लसिका वाहिनी यांचा समोवश होतो. लसिका ग्रंथी या रोगकारक जंतूसाठी चाळणीसारखे काम करतात. शरीराच्या प्रतिकार शक्तीचा तो एक भाग आहे. हत्तीरोगाचा जंतू मनुष्याच्या शरीरामध्ये ४-६ वर्षांपर्यंत राहतो. या कालावधीत तो अतिसुक्ष्म अशा पिलांना जन्म देतो. त्यांना मायक्रोफायलेरिया असे म्हणतात. हत्तीरोग जंतूचे दोन प्रकार आहेत. ते म्हणजे वूचेरेरीया बॅक्रोफ्टी व ब्रूग्रीया मलायी. वूचेरेरीया बॅक्रोफ्टायमुळे होणा-या हत्तीरोगास बॅक्रोफ्टीयन हत्तीरोग असे म्हणतात. आणि त्याचा प्रसार क्युलेक्स क्रीक्रीफेशिएटस् या डासामार्फत होतो. त्याचे प्रजनन घाण व प्रदूषित पाण्यात होते. ब्रूग्रीया मलायी मुळे होणा-या हत्तीरोगास ब्रूग्रीयन हत्तीरोग असे म्हणतात. आणि त्याचा प्रसार मान्सोनिया प्रकारच्या डासामार्फत होतो. त्याचे प्रजनन पाणवनस्पती असलेल्या ठिकाणी होते.

**हत्तीरोग जंतूचे जीवनचक्र :** हत्तीरोगाचा प्रसार डासांमार्फत होतो. दुषित व्यक्तीस डास चावला असता त्याच्या शरीरातील मायक्रोफायलेरिया रक्ताबरोबर डासांच्या शरीरात प्रवेश करतात. डासांच्या जठरात मायक्रोफायलेरिया पोहचल्यावर त्यांच्यावरील बाह्य आवरण गळून पडते व ते

डासाच्या जठराला भेदून डासांच्या छाती अथवा धडाच्या स्नायूत शिरतात. तेथे त्यांची वाढ व विकास होऊन ते संसर्गक्षम बनतात. डासांमधील मायक्रोफायलेरियाच्या विकास होण्यास साधारणतः २ ते ३ आठवडे लागतात. त्यानंतर सुक्ष्म अळीत रुपांतर झालेले संसर्गक्षम मायक्रोफायलेरिया डासांच्या सोंडेत जातात व असा डास निरोगी माणसाला चावला की त्या संसर्गक्षम सुक्ष्म अळ्यांचा माणसाच्या शरीरात प्रवेश होतो. माणसाच्या शरीरात प्रवेश होताच त्या सुक्ष्म अळ्या लसीका वाहिनीत प्रवेश करतात आणि साधारण सहा महिन्यांच्या कालावधीत परिपक्व होतात.

**संसर्गस्त्रोत :-** ज्या व्यक्तीच्या रक्तामध्ये मायक्रोफायलेरिया असतात अशा व्यक्ती या रोगाचे संसर्गस्त्रोत असतात. यातील वाहक हे बहुधा लक्षण विरहीत असतात. एकदा हत्तीरोग पूर्ण विकसीत झाला की नंतर मात्र त्या रुग्णांच्या रक्तामध्ये जंतू सापडणे कठीण असते. सर्व वयोगटामध्ये आजार होऊ शकतो परंतु २० ते ३० वर्षांपर्यंत प्रमाण जास्त असते. नागरीकरण, औद्योगिकरण, स्थलांतर व विशिष्ट सवयी या सामाजिक घटकांचा हत्तीरोग प्रसारास हातभार लागतो.

**प्रसार पध्दत (Mode of Transmission) :-** संसर्गक्षम मायक्रोफायलेरिया सोंडेमध्ये असलेला दूषित डास निरोगी व्यक्तीस चावला की रोगाचा प्रसार होतो.



**लक्षणे व चिन्ह :-**  
यामध्ये ४ अवस्था असतात.

अ) जंतू शिरकावाची अवस्था :- जंतू शरीरात शिरल्यानंतर त्यांची वाढ व विकास सुरु होतो. लसीकाग्रंथी सुजतात, वेदना होतात व ताप येतो व आजाराचे निदान इओसिनोफिलिया, लसीकाग्रंथी सुज, पॉझिटिव्ह इंटराडर्मल टेस्ट

जखमेच्या भागात वास्तव्य, यावरून करता येते.

ब) लक्षण विरहित अवस्था / वाहक अवस्था :- रक्ताच्या रात्रकालीन तपासणीत रोग जंतूच्या सुक्ष्म अवस्था दिसतात मात्र रोगाची कोणतीही लक्षणे व चिन्ह दिसत नाहीत.

क) तीव्र लक्षण अवस्था :- या अवस्थेमध्ये ताप, लसीकाग्रंथी दाह, लसीकाग्रंथीस सूज तसेच पुरुषांमध्ये वृषणदाह इ. लक्षणे दिसून येतात.

ड) दीर्घकालीन संसर्ग अवस्था :- हात पाय व बाह्य जननेंद्रियावर सूज (एलीफंटसिस), हायड्रोसिल, काइलोरिया इ. लक्षणे आढळतात.

**भारतातील हत्तीरोग नियंत्रण :** सद्यस्थितीत हत्तीरोगाच्या नियंत्रणासाठी रुग्णांना औषधोपचार व डास नियंत्रण या कार्यप्रणालीनुसार हत्तीरोगाचे नियंत्रण करण्यात येते. राष्ट्रीय हत्तीरोग नियंत्रण कार्यक्रम १९५५ साली सुरु करण्यात आला. यात २०६ हत्तीरोग चिकित्सालये, २७ सर्वेक्षण पथके आणि १९९ नियंत्रण पथके जोखीमग्रस्त भागात सर्वेक्षण, ठराविक भागात डास नियंत्रण आणि प्रशिक्षण यासाठी कार्यान्वित करण्यात आली. महाराष्ट्रामध्ये ६ हत्तीरोग सर्वेक्षण पथके, १६ हत्तीरोग नियंत्रण पथके व ३९ रात्रकालीन चिकित्सालये स्थापन करण्यात आली.

**हत्तीरोग दूरिकरण करताना खालील बाबी महत्वाच्या आहेत :-**

१) डासांचे नियंत्रण :- डासांची पैदास होणारी स्थळे उदा. उघडी गटारे, डबकी आणि साचलेल्या पाण्याची इतर ठिकाणे अशा स्थळांचा नाश केल्यास क्युलेक्स डास नियंत्रणासाठी त्याचा दूरगामी फार मोठा फायदा होतो. मान्सोनाइड्स डासांच्या नियंत्रणात्मक उपाययोजनेतील महत्वाचा घटक म्हणजे पाणथळ जागेतील वनस्पतीचा (उदा. पिस्टीआ) नायनाट करणे. डास नियंत्रणातील महत्वपूर्ण पण तात्पुरती उपाययोजना म्हणजे डासांच्या पैदासस्थळी अळीनाशक तेलाची / किटकनाशकाची फवारणी करणे.

२) रुग्ण सर्वेक्षण :- हत्तीरोग प्रमाण जास्त असलेल्या प्रदेशातील वरवर निरोगी दिसणा-या व्यक्तीचे रक्त काचपट्टीवर घेतात आणि दाट थर पसरवून तिचे सुक्ष्मदर्शक यंत्राखाली हत्तीरोगाच्या जंतूसाठी (मायक्रोफायलेरिया) निरीक्षण करतात. या तपासणीसाठी व्यक्तीचा रक्तनमुना रात्रीच्या वेळी घेतात कारण डासांच्या चावण्याच्या सवयीनुसार रात्रीच्यावेळी हे जंतू त्वचेतील रक्तप्रवाहात मुबलक प्रमाणात सापडतात. या तपासणीच्या सहाय्याने रुग्णाचा शोध घेता येतो.

३) विशिष्ट उपचार :- केवळ हेट्रॉझान (डायईथील कार्बामायझिन) हेच औषध हत्तीरोग संसर्ग विरोधात परिणामकारक आणि सुरक्षित आहे. हे औषध शरीर वजनाच्या प्रत्येक किलोग्रामाचे ६ मि.ग्रॅ. एवढ्या प्रमाणात दररोज या प्रमाणे दोन

आठवड्यात बारा दिवस (एकूण १२ मात्रा) देतात. हे औषध ज्याप्रमाणे दररोज (आठवड्यात सहा दिवस असे दोन आठवडे) किंवा आठवड्यातून एकदा किंवा महिन्यातून एकदा असेही देता येते. या औषधामुळे मायक्रोफायलेरिया तर मरतातच पण बहुतांश प्रौढ जंतू देखील मरतात.

४) आरोग्य शिक्षण :- खरे तर हत्तीरोगास मानव-निर्मित रोगच म्हणावयास हवे. या रोगाचा प्रसार अस्वच्छ वातावरण आणि सांडपाण्याची अयोग्य विल्हेवाट यांच्याशी निगडित असतो. त्यामुळेच या समस्येच्या नियंत्रणासाठी सर्वसामान्य लोकांचे आरोग्य शिक्षण फार महत्वपूर्ण ठरते. आजकाल हत्तीरोग नियंत्रणासाठी प्राथमिक आरोग्य सेवेकडे साधन म्हणून पाहिले जाते.

**भारतातील हत्तीरोगाचे दूरिकरण करण्यासाठी कार्यप्रणाली :** जागतिक आरोग्य संघटनेने सुचविल्याप्रमाणे एकदिवसीय सामुहिक औषधोपचार सर्वांना (फक्त २ वर्षाखालील मुलांना, गरोदर स्त्रियांना व खूप आजारी रुग्णांना वगळून) रोगाचा कायम प्रादुर्भाव असणा-या भागात दिला जातो. जोखीम ग्रस्त भागातील जवळजवळ प्रत्येक व्यक्तीला हत्तीरोगाचा धोका असू शकतो. राष्ट्रीय आरोग्य धोरणांतर्गत इ.स.२०२० पर्यंत लसीकातील हत्तीरोग जंतूचे दूरिकरण करण्याचे ध्येय घोषित केले आहे.

**एक दिवसीय सामुदायिक औषधोपचार मोहिम :-**

सर्वांना एकाच दिवशी बुधवार, सामुदायिकरित्या, घरोघरी जावून, शाळेत, हॉस्पिटलस, कार्यालये, कारखाने, कारागृहे इ. तसेच बांधकाम ठिकाणे, बाजाराची ठिकाणे, बस स्टॅंड, रेल्वेस्टेशन, जत्रा, शेती इ. ठिकाणी औषधोपचार करणे. या कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी ८५ लोकसंख्येला एकदिवसीय सामुहिक औषधोपचार खालील घालणे. प्रत्यक्ष देखरेखी खाली बुधवार आणि घरोघरी जावून एकदिवसीय सामुहिक औषधोपचाराच्या दिवशी सर्वांना औषधोपचार देणे.

**आय.डी.ए. :** केंद्रशासनाच्या सूचनेनुसार एकदिवसीय सामुहिक औषधोपचारासाठी (एमडीए) प्अमतउमबजपद नावाचे तीसरे औषध प्रथमच समाविष्ट करण्यात आले आहे. त्याची सुरुवात भारतातील ५ जिल्ह्यांमध्ये (बिहार-अरवाल, झारखंड-शिमदेगा, कर्नाटक-यादगीर, महाराष्ट्र-नागपूर व उत्तर प्रदेश-वाराणसी) करण्यात आली आहे. त्यापैकी महाराष्ट्रातील नागपूर हा एक जिल्हा आहे. नागपूर जिल्ह्यात ही मोहिम माहे जानेवारी २०१९ मध्ये राबविण्यात आली. या मोहिमेतर्गत तीसरे औषध (प्अमतउमबजपद) सर्व लोकांना वयोगटानुसार (५ वर्षाखालील / ९० सें.मी. पेक्षा कमी उंची असलेल्या मुल, गरोदर माता व गंभीर आजारी रुग्ण वगळून) दिले आहे. याप्रमाणे नागपूर जिल्ह्यातील एमडीए साठी प्रथमच तीन औषधे वापरण्यात आले आहेत (डीईसी + अल्बेंडे झॉल + आयव्हरमेक्टीन).

# आला पावसाळा आरोग्य सांभाळा

डॉ. राहुल गेठे

बालरोगतज्ञ व विशेष कार्य अधिकारी, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य.

पावसाळा म्हंटल की जोरदार पडणारा पाऊस, गरमा गरम भजी सोबतचं चहा असं दृश्य डोळ्यासमोर येत. विशेषतः लहान मुलांना हा ऋतू आवडीचा. पावसाळ्यात ट्रॅकिंग, पिकनिकला जाणे, नदीवर किंवा डॅमवर पोहायला जाणे असे प्लॅन तर हमखास बनतात. पहील्या पावसात भिजण्याचा आनंद तर सगळ्यांनाच घ्यायला आवडतो. पावसाचे पाणी साचून तयार झालेल्या डबक्यात लहान मुलांना खेळायला खुप आवडते. कागदी बोट बनवून पावसाच्या पाण्यात सोडणे हा प्रत्येकाच्या आयुष्यातील लहानपणीचा एक गोड अनुभव असतो. कडक उन्हापासून त्रस्त झाल्यामुळे पहीला पाऊस सगळ्यांनाच हवाहवासा वाटतो. पण वातावरणात होणा-या बदलाचा आरोग्यावर परिणाम होत असतो. पावसाळ्यापूर्वी अत्यंत उष्ण व पहिल्या पावसानंतर वातावरणात आलेला गारवा व दमटपणामुळे आजारांनाही निमंत्रण मिळते. पावसाळ्यात वातावरणातील गारव्यामुळे किंवा पावसाच्या पाण्यात भिजल्यामुळे काही आजार उद्भवू शकतात. अंगावर ओले कपडे जास्त काळ राहिल्यास सर्दी, खोकला, ताप असे आजार होतात. तसेच हिवताप, मलेरीया, डेंग्यू, स्वाईन फ्यू, अतिसार, लेप्टोस्पायरोसिस, काविळ, हिपेटायटीस-बी, हिपेटायटीस-ए यांसारखे गंभीर आजार प्रामुख्याने डोके वर काढतात. या सर्व आजारांबरोबरच अस्थमा व न्यूमोनिया या आजारांमध्ये पावसाळ्यात लक्षणीय वाढ होते.

पावसाळ्यात दमट, गार हवा व मंद पचनशक्तिमुळे दमा असलेल्या रुग्णांचा त्रास वाढतो. त्यामुळे त्यांची विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते. या ऋतूमध्ये पाण्याचे प्रदुषण जास्त होते. त्यामुळे जुलाब सारखे आजार उद्भवण्याची शक्यता असते. पावसाळ्यात बहुतांश आजार हे डास चावल्यामुळे किंवा दुषित पाण्यामुळे होतात. म्हणून त्या दृष्टिने योग्य त्या उपाययोजना करणे आवश्यक असते.

## उपाययोजना व प्रतिबंध

पावसाळा हा ऋतू डासांच्या उत्पत्तीसाठी अनुकूल ऋतू आहे. पावसाचे पाणी साचल्यामुळे डासांची उत्पत्ती मोठ्या प्रमाणात होते. त्याचे गांभिर्य आपण लक्षात घेणे आवश्यक आहे. डास फक्त मोठ्या पाणीसाठ्यांमध्येच नाही तर चमचाभर

पाण्यामध्ये देखील अंडी घालू शकतात. त्यामुळे डासांची उत्पत्ती कुठे होते, ती कशी थांबवायची, प्रतिबंधात्मक उपाय, व डासांच्या अळ्या आढळल्यास काय करावे, डासांपासून स्वतःचे व आपल्या बालकांचे संरक्षण कसे करावे याबाबत प्रत्येकाने जागृत असणे आवश्यक आहे.

घराभोवती पाण्याचे डबके साचणार नाही, सांडपाण्याचा व्यवस्थित निचरा होईल यासाठी लागणारी डागडुजी करणे आवश्यक आहे. घरात, गच्चीत, पाण्याच्या टाकीच्या झाकणातही डासांची पैदास होते. पावसाळ्यापूर्वी करावयाच्या उपाय योजनांमध्ये आरोग्य विभागामार्फत जनजागृती करण्यात येते. त्याचबरोबर डासप्रतिबंध औषधांची फवारणी देखील करण्यात येते. अशा वेळी नागरीकांनी शासनाच्या कर्मचा-यांना सहकार्य करणे अत्यंत आवश्यक आहे. डास उत्पत्ती रोखण्यासाठी आरोग्य विभागामार्फत पुढील आवाहन करण्यात येते.

- आठवड्यातून किमान एकदा घरातील पाणी भरलेली सर्व भांडी रिकामी करावी.
- पाणी साठवलेल्या भांड्यांना योग्य पध्दभतीने व्थिवस्थित झाकून ठेवावे.
- घराभोवतालची जागा स्वयच्छय आणि कोरडी ठेवावी.
- घरांच्याल भोवताली व छतांवर वापरात नसणारे टाकऊ साहित्यव ठेऊ नये.

पावसाळ्यातील आजारांवर प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून पावसात भिजणे टाळावे. किंवा पावसात जास्त काळ भिजल्यास तात्काळ कपडे बदलावेत. डासांची उत्पत्ती रोखण्यासाठी योग्य त्या उपाययोजना कराव्यात व शक्यतो डास प्रतिबंधक औषधे व जाळ्यांचा वापर करावा. झोपताना लहान मुलांना डास दूर ठेवणारी क्रिम लावावी. त्याचबरोबर घरातील सगळ्यांनीच पूर्ण बाह्याचे कपडे घालावेत. दुषित पाण्यातून होणारे आजार टाळण्यासाठी पाणी उकळूनच प्यावे. पावसाळ्यात बहुतांश पाणी गढूळ येते. त्यामुळे पाणी गाळून, उकळून प्यावे, वॉटर प्युरिफायर व्यतिरिक्त पाणी उकळलेले अधिक सुरक्षित असते. पावसाळ्यात घराबाहेर पडताना सर्वांनिच विशेषतः



शाळकरी मुलांनी पाण्याची बाटली घरून न्यावी. बाहेरचे पाणी शक्यतो टाळावे.

सर्दी, ताप, डोकेदुखी सर्दी, पडसे, खोकला, उलट्या व अन्य आजारांची लक्षणे दिसल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. डॅंग्यू, मलेरिया व स्वाईन फ्यू सारखे आजार गंभीर रूप धारण करू शकतात. या आजारांवर वेळीच उपचार न घेतल्यास रुग्ण दगावण्याची शक्यता जास्त असते. सर्दी, ताप यांसारख्या लक्षणांना किरकोळ समजून वेळेवर उपचार न घेतल्यामुळे रुग्ण दगावल्याची अनेक उदाहरणे आपण बघतो.

**पावसाळ्यापूर्वी आरोग्य विभागामार्फत करण्यात येणा-या उपाययोजना :**

पावसाळ्यात होणारे बालमृत्यू व साथीचे रोग टाळण्यासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय योजना म्हणून मे व जून महिन्यांमध्ये वैद्यकीय पथके शहरी भागात व दूरगम भागातील आदिवासी गावे व पाडे यांचे सर्वेक्षण करतात. प्रत्येत गावातील रुग्णांचे उपचार, बालकांची तपासणी व उपचार, लसीकरण, संदर्भ सेवा, साथरोग प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक उपाययोजना करण्यात येतात. पाण्याचे नमुने दुषित आढळून आलेल्या ठिकाणी नियमित शुद्धिकरासाठी मुख्य कार्यकारी अधिकारी व जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांना सुचना देण्यात येतात. त्याचबरोबर नागरीकांमध्ये जनजागृती, प्रबोधन, वैद्यकीय अधिका-यांचे प्रशिक्षण, आवश्यक लसींचा व औषधांचा पुरवठा उपलब्ध करणे अशा प्रकारच्या उपाययोजना करण्यात येतात.

राज्यात ० ते ५ वर्षे वयोगटातील ८.५ टक्के बालकांचा मृत्यू हा अतिसार या आजारामुळे होतात. याचे गांभिर्य लक्षात घेऊन राज्यात मे किंवा जून महिन्यात अतिसार नियंत्रण पंधरवडा साजरा करण्यात येतो. यामध्ये घरोघरी जाऊन बालकांची तपासणी करण्यात येऊन प्रत्येक बालकाला ओआरएसचे पाकीट पुरविण्यात येते. पोस्टर, बॅनेर, हस्तपत्रके, रेडीओ जिंगल या माध्यमातून समाजात जाणीवजागृती करण्यात येणार येते. अतिसार होऊ नये म्हणून करावयाच्या उपाययोजना त्याबरोबर अतिसाराची लागण झाल्यावर गुंतागुंत कमी करण्यासाठी घ्यावयाची खबरदारी, उपचार, प्रतिबंधात्मक उपाय तसेच आरोग्यदायी सवयींबाबत समाजप्रबोधन करण्यात येणार येते. शाळांमध्ये जाऊन स्वच्छ हात धुणे यांसारख्या आरोग्यदायी सवयींबाबत मुलांमध्ये जनजागृती करण्यात येते.

**आहारा विषयी घ्यावयाची काळजी :**

अस्वच्छ अन्न व दुषित पाणी हे विषमज्वर व काविळचे मुख्य कारण बनू शकते. त्यामुळे रस्त्यावरचे व उघड्यावरचे पदार्थ खाणे टाळावे.

पावसाळ्यात पचायला जड असलेल्या पदार्थांचे जास्त सेवन केल्यास त्याचा आपल्या प्रकृतीवर दुष्परीणाम दिसून येतो. त्यामुळे थंड पदार्थ, तेलकट पदार्थ, फास्ट फूड, उपवासासाठी शेंगदाणे किंवा भगर असे पदार्थ खाणे टाळावे. पचायला हलके आणि उष्ण पदार्थांचे सेवन अधिक करावे. आपल्या जेवणात बेसन लाडू, टोमॅटो सूप, वांगी, भेंडवळ, कैरी, लिंबू, चिंच, सुके खोबरे या पदार्थांचा समावेश करावा.



## अभंग योगाचे

गुरुजनाद्वारे घ्यावे प्राणायमाचे पाठ  
बसुनिया ताठ पद्मासनी  
शरीरासवे ठेवा मन आणि बुद्धी  
करा चित्त शुद्धी योगाद्वारे

तान तनावापासून मुक्तठेवातनमन  
जाऊनी शरण योगासना  
दूर दूर सरतील मनो कायीक आजार  
नियंत्रण क्रोधावर येई योगायोगे

व्यसना पासुन मिळविण्या मुक्ती  
त्यावर एक युक्ति योगासन  
हृदयाचे ठाई वसत असे प्राण  
ठेवू नित्य ध्यान श्वासावरी

सदा जे ठेवीती "श्वासावरी ध्यान",  
जिकील ते प्राण सरावाने  
राग होता अनावर श्वास चालतो भरभर  
वाढ तो रक्तदाब जलद गती

गुरुच्या सानिध्यात करा प्राणायाम  
आसन, बंध, मुद्रा, शुद्धी क्रिया  
आणि श्वासना यांचे घ्यावे ज्ञान  
ध्यान साधना करून व्हावे,  
प्रभूचरणी लीन प्रार्थना करून  
अष्टांग मार्ग स्विकारून

**-शालिनीताई मांडवधरे**



'२६ जून' जागतिक मादक द्रव्य विरोधी दिन

# भारतातील मादक द्रव्यांचे सेवन : मागोवा

संकलन - डॉ. संजीवकुमार मनोहरराव जाधव

सहाय्यक संचालक, आयईसी ब्युरो, पुणे, sanjeevkumarjadhav@gmail.com

“ ज्याचे कुलूप आतून बंद केले आहे, असा तुरुंग म्हणजे व्यसनाधीनता...”

## मादक द्रव्य सेवनाचे नानाविध प्रकार :

औषधी म्हणून अविष्कार झालेल्या पदार्थांचे सेवन जेव्हा स्वतःचे व इतरांचे नुकसान करेपर्यंत केले जाते, अशा अवस्थेस मादक द्रव्य संबंधित विकार अवस्था म्हणून संबोधले जाते. असे सेवन देशकाल परिस्थितीनुसार ना केवळ शारीरिक, सामाजिक व मानसिक हानी करते, तर प्रसंगी गुन्हेगारी वृत्ती बळावण्यासही कारणीभूत ठरते.

मादक पदार्थांच्या प्रकार व मात्रेनुसार दुष्परिणामाचे स्वरूप, केवळ शारीरिक न राहता यामुळे विविध सामाजिक समस्या, विकृती, सुरक्षित लैंगिक संबंध, घरगुती हिंसा, अकाली मृत्यू, वाहन अपघात, खून, आत्महत्या तथा शारीरिक व मानसिक व्यसनाधीनतेच्या आहारी जाण्याची शक्यता बळावते. दारूचे व्यसन हे जगातल्या सरासरी आत्महत्येपैकी एकाच थोडक्यात २५% आत्महत्यांना कारणीभूत असते, यावरून हे सहज लक्षात येण्यासारखे आहे.

संशोधकांच्या म्हणण्यानुसार किशोरवयीन अवस्थेमध्ये होणारे मज्जासंस्थेमधील व ग्रंथीस्रावातील बदल व त्यामुळे आवेगांवर नियंत्रण न राहिल्यास मादक द्रव्य सेवनाकडे व परिणामस्वरूप व्यवसाधीनतेस बळी पडणे, अशा प्रकारे सुरुवात होत असते. वेळीच ही लक्षणे ओळखण्यासाठी किशोरवयीन गटाकरिता 'क्राफ्ट' (CRAFT) व प्रौढ व्यक्तीकरिता केज

(CAGE) नावाची सर्वेक्षण पद्धत अवलंबली जाते.

मग, नेमके जे पदार्थ ह्या व्यसनाधीनतेकडे घेऊन जाण्यास कारणीभूत ठरतात, ज्यामध्ये दारू (अल्कोहोल) भांग / गांजा / चरच (केनाबीस), कोकेन / हिराईन, अेटीएस अॅम्फेथेमाईन टाइप स्टिम्युलंट्स, उपशामक (सेडेटिव्हज), इनहेलंटस आणि हॉल्युसीनोजन्स यांचा प्रामुख्याने समावेश आहे. अशा मादक पदार्थांच्या सेवनाचे भारतातील सेवनाची नेमकी परिस्थिती माहिती करून घेणे आवश्यक ठरते.

## राष्ट्रीय सर्वेक्षण (२०१८) स्वरूप :

केंद्र सरकारच्या सामाजिक न्याय व सक्षमीकरण मंत्रालयाने या समस्येचे नेमके स्वरूप जाणून घेण्यासाठी एम्स, नवी दिल्ली यांचेकडील नॅशनल ड्रग डेपेन्डेन्स ट्रीटमेंट सेंटरच्या (एनडीडीटीसी) सहकार्याने २०१७ मध्ये हे व्यापक सर्वेक्षण हाती घेतले होते. डॉ. अतुल अंबेकर यांच्या नेतृत्वाखालीच टीमने मादक पदार्थांच्या गैरवापराचे स्वरूप, कल आणि प्रवृत्ती यांवर राष्ट्रीय सर्वेक्षण करत असताना डेटा घेण्यासाठी दोन पद्धतींचा अवलंब केला. यापूर्वी २००४ मध्ये प्रकाशित सर्वेक्षणाची जी प्रमुख मर्यादा होती ती म्हणजे राज्यनिहाय परिस्थिती उपलब्ध होऊ शकली नाही, याची काळजी घेतली गेली.

पहिल्या पद्धतीमध्ये घरगुती सर्वेक्षणाद्वारे सामान्य जनतेमध्ये कायदेशीर मान्यताप्राप्त पदार्थांचे (जसे मद्य आणि



कॅनबीस) सेवन देशातील ३६ राज्ये व केंद्रशासिक प्रदेशांतील १८६ जिल्ह्यांमध्ये तपासले गेले. या उलट बेकायदेशीर उपलब्ध मादक पदार्थांचेही सेवन लक्षात घेणे गरजेचे असल्यामुळे याकरिता अशा पदार्थांचा वापर होत असलेल्या २३ जिल्ह्यांमध्ये सर्वेक्षण पूर्ण केले गेले. ही शेती टेडा घेण्याची दुसरी पद्धत. ८ मादक पदार्थांच्या सेवनाचा अभ्यास करत असताना तीन प्रकारे सेवन तपासले गेले. सध्या सेवन करत असलेले पण दुष्परिणाम नसलेले, दुष्परिणाम जाणवून येत असलेले व तिसऱ्या प्रकारामध्ये व्यसनाधीन असलेले व्यक्तींचे प्रमाण तपासले गेले.

### मादक द्रव्य सेवनाची व्याप्ती :

#### अ) दारू (अल्कहोल)

देशामध्ये अंदाजे १४.६ टक्के (१० ते ७५ वर्षे वयोगटातील म्हणजेच १६ कोटी व्यक्ती मद्यप्राशन करतात. यामध्ये मुख्यत्वे ३०% देशी आणि ३०% स्पिरिटचा भारतात उत्पादीत परदेशी मद्य समावेश असून, ५.२ टक्के व्यक्ती (म्हणजेच ५.७ करोड) व्यसनाधीन आहेत.

थोडक्यात, दारू पिणाऱ्या प्रत्येक तीन व्यक्तींमधील एकास वैद्यकीय मदत व समुपदेशाची गरज आहे. मद्यप्राशनमध्ये छत्तीसगढ, त्रिपुरा, आंध्रप्रदेश, पंजाब, अरुणाचल प्रदेश आणि गोवा ही राज्ये आघाडीवर आहेत.

#### ब) भांग / गांजा / चरस (कॅनबीस):

भारतात जरी भांगचा वापर जास्त होत असला, तरी तुलनेने गांजा / चरस यांमुळे व्यसनाधीनतेकडे वळण्याचा कल जास्त दिसून येत आहे. देशात कॅनबीसच्या उत्पादनाचा एकत्रित वापर २.८ टक्के (म्हणजे ३.१ कोटी व्यक्ती) आढळून आला असून, अंदाजे ७२ लाख व्यक्ती व्यसनाधीन आहेत. उत्तरप्रदेश, सिक्कीम, पंजाब, छत्तीसगढ आणि दिल्ली या राज्यांमध्ये कॅनबीसचा वापर जास्त आढळून आला आहे.

#### क) हेरोईन / ओपिओइड्स :

देशातील पूर्वांचल राज्ये (मिझोराम, नागालँड, अरुणाचल प्रदेश, सिक्किम, मणिपूर) तसेच लोकसंख्येमध्ये जास्त असल्यामुळे, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, राजस्थान, आंध्रप्रदेश, गुजरात, पंजाब, हरियाणा आणि दिल्ली या राज्यांमध्ये सामान्य वापरात असलेले ओपिओइड / हेरोईन (१.४ टक्के), औषधी स्वरूपात उपलब्ध ओपिओइड्स (०.९६ टक्के) आणि ओपियम (०.५ टक्के) या विविध प्रकारे वापर व व्यसनाधिनता आढळून आली आहे.

नसेद्वारे इंजेक्शन घेऊन नशा करणारे ८.५ लाख व्यक्ती असल्याचा अंदाज आहे. यांची संख्या उत्तर प्रदेश, पंजाब, दिल्ली, आंध्रप्रदेश, तेलंगाणा, हरियाणा, कर्नाटक, महाराष्ट्र, मणिपूर आणि नागालँडमध्ये जास्त आढळून आली आहे. याकरिता हेरोईन व फॉर्मास्युटिकल ओपिओइडसचा वापर सर्वात जास्त आहे.



#### ड) उपशामके (सेडेटिव्ह आणि इनहेलंट्स)

औषधांच्या स्वरूपात आणि वेगवेगळ्या स्वरूपात उपशामके यांचा वापर पूर्वांचल राज्ये, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, पंजाब, आंध्रप्रदेश आणि गुजरातमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळून आला आहे. यांचा वापर देशात १.०८ टक्के (अंदाजे १.१८ कोटी) लोक करत असून, विशेषतः ४.६ लक्ष मुले आणि १८ लाख प्रौढ व्यक्तींना उपचाराची आवश्यकता आहे.

ई) कोकेन (०.१०%), एटीएस (०.१८%) आणि हॅल्यूसिनोजन (०.१२%) वापरत असल्याचे दिसून येते.

#### अभ्यासाचा नेमका फायदा काय ?

ज्या व्यक्तींमध्ये दुष्परिणाम जाणवत आहेत, तथा व्यसनाधिनता प्रगट स्वरूपात दिसून येत आहे. अशा व्यक्तींना त्वरित उपचार मिळणे आवश्यक असताना सर्वेक्षणांच्या अभ्यासात प्रकर्षाने जाणवलेली एक बाब म्हणजे, ज्यांना दारूचे व्यसन आहे. अशा ३८ व्यक्तींपैकी केवळ एक व्यक्ती काहीतरी उपचार घेत आहे. तसेच व्यसनाधीन १८० व्यक्तींपैकी केवळ १ व्यक्ती व्यवस्थित आंतररुग्ण म्हणून भरती करून घेऊन उपचार घेत आहे.

सारांशाने समस्येची नेमकी व्यापकता लक्षात आल्यामुळे आवश्यक असणाऱ्या वैद्यकीय सुविधा, धोरणात्मक निर्णय घेणे शक्य होते. याबाबत तत्कालिन केंद्रीय मंत्र्यांनी राज्य सरकार, एनजीओ व व्यसनमुक्ती केंद्रे यांच्या समन्वयाने मार्गदर्शक तत्त्वे तयार करणेविषयी तयारी दर्शविली आहे. तसेच नव्याने असंसर्गजन्य आजार नियंत्रण कार्यक्रमात मानसिक आरोग्य संवर्धनासाठी व्यसनमुक्ती यावर विशेष लक्ष केंद्र व राज्य सरकार देत असून, केवळ व्यसनमुक्ती केंद्रातच नव्हे, तर ओपीडीमध्येही उपचार व समुपदेशन देणेविषयी कार्यवाही होत आहे.





# हिवताप

## समस्या व उपाययोजना

महेंद्र दि.वाघमारे

आरोग्य कर्मचारी, जिल्हा हिवताप कार्यालय, जालना

देशात तसेच महाराष्ट्रात डायसार्फत प्रसार होणाऱ्या रोगांपैकी हिवताप ही आरोग्य विषयक प्रमुख समस्या आहे. महाराष्ट्रात विशेष करून आदिवासी भागात अद्यापही गंभीर समस्या आहे. स्वातंत्र्यपूर्व काळात हिवतापाची मोठ्या प्रमाणावर लागण होऊन लोखो लोक मृत्युमुखी पडत आहेत. हिवतापाच्या प्रादुर्भावाने ग्रामीण भागात शेती उत्पादन तसेच शहरी भागात उद्योग धंद्यावर तसेच लष्करामध्ये कार्यरत सैनिकांवर प्रतिकूल परिणाम होऊन मोठे आर्थिक व मनुष्यबळाचे नुकसान होत आहे म्हणून राष्ट्रीय स्तरावर १९५३ मध्ये प्रथम राष्ट्रीय हिवताप नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यास सुरवात करण्यात आली. त्यानंतर विविध टप्प्यानुसार कार्यक्रम राबविण्यात येत आहेत. वर्ष २००४ पासून हिवताप निर्मूलन योजनेत इतर किटकजन्य आजाराचा समावेश करण्यात आला आहे त्यानुसार हिवताप प्रतिरोध कार्यक्रम हा राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम म्हणून राबविण्यात येत असून, यात हिवताप योजनेची ४ प्रमुख उद्दिष्टे आहेत.

- १) हिवतापाने होणारे मृत्यू टाळणे.
- २) हिवताप रुग्णांचे प्रमाण कमी करणे.
- ३) शेती व औद्योगिक क्षेत्रावर प्रतिकूल परिणाम होऊ न देणे
- ४) आतापर्यंत हिवताप नियंत्रणात प्राप्त केलेले यश टिकविणे.

या व्यतिरिक्त राष्ट्रीय स्तरावर टप्प्याटप्प्याने हिवताप निर्मूलन क्षेत्र घोषित करण्याचे कार्य करण्यात येत आहे. हिवतापाचा प्रसार अॅनाफीलीस डायसार्फत मादीमार्फत होतो.देशात हिवतापाचा प्रसार करणारे ९ प्रकारचे डायस आहेत. यापैकी महाराष्ट्रात ३ प्रकारचे डायस आढळून येतात.ग्रामीण भागात अॅनाफीलीस क्युलेक्सीफ्रेसीस व ब्लु व्हॅटीलीस तर शहरी भागात स्टफिन्साय प्रकारचे हिवताप प्रसारक डायस सर्वसाधारणपणे आढळून येतात. या डायसाची उत्पत्ती साठलेल्या स्वच्छ पाण्यातच होते. यामध्ये ग्रामीण भागात विशेषतः पावसाच्या पाण्याची साचलेली डबकी, नदी, नाले, ओढे, भातशेंती तसेच कॅनालच्या बाजूने झिरपणारे पाणी तसेच शहरी भागात विहिरी इमारतीवरील पाण्याच्या टाक्या, सिमेंटचे हौद, नळाजवळ साचलेले पाणी, कारंजे इत्यादी मध्ये होते. डायसाच्या जीवनचक्रांत अंडी,

अळी, कोष, अणि नंतर पूर्ण वाढ झालेला डायस या चार प्रकारच्या अवस्था असून, पहिल्या तीन अवस्था या पाण्यातील आहेत. डायसाचे जीवनचक्र साधारणपणे ८ ते १० दिवसांचे असून, पूर्ण अवस्थेतील डायसाचे आयुष्य साधारणतः तीन आठवडे असते.

हिवताप हा प्लाझमोडीयम प्रकारच्या अतिसूक्ष्म (पॅरासाईट) परोपजीवी जंतुमुळे होतो. मानवी शरीरातील रक्तात प्लाझमोडीयम व्हायव्हॅक्स, प्लाझमोडीयम फॅल्सीफेरम, प्लाझमोडीयम मलेरी व प्लाझमोडीयम ओव्हेल हे चार प्रकारचे हिवतापाचे जंतू आढळतात. महाराष्ट्रात यापैकी प्लाझमोडीयम व्हायव्हॅक्स व प्लाझमोडीयम फॅल्सीफॅरम या २ प्रकारचे जंतू आढळून येतात व त्यांचे प्रमाण हे सर्वसाधारणपणे अनुक्रमे ७०: ते ३०: असते फॅल्सीफॅरमच्या रुग्णास वेळीच उपचार न मिळाल्यास गुंतागुंत होऊन तो दगावण्याची शक्यता असते हिवताप दूषित रुग्णांपासून अॅनाफीलीस डायसाच्या मादी मार्फत निरोगी माणसापर्यंत हिवतापाचा प्रसार होतो, म्हणजेच हिवतापाचा रुग्ण अॅनाफीलीस मादी डायस व निरोगी व्यक्ती या तीन गोष्टी हिवतापाचा प्रसारासाठी आवश्यक आहे. ही साखळी तोडल्यास हिवतापाच्या प्रसारास प्रतिबंध होऊ शकतो. म्हणून यासाठी सर्वप्रथम हिवताप रुग्ण शोध घेऊन त्यास समुळ उपचार देऊन आजार मुक्त करणे हे होय. यासाठी प्रत्यक्ष सर्वेक्षणा अंतर्गत सर्व संशयीत ताप रुग्णांचे रक्त नमुने गोळा करणे व प्रयोगशाळेत त्वरीत तपासणी करणे आवश्यक आहे. तसेच अप्रत्यक्ष सर्वेक्षणा अंतर्गत सर्व शासकीय व अशासकीय वैद्यकीय संस्थेमध्ये बाह्यरुग्ण संख्येच्या १५: प्रमाणे सर्व तापाच्या रुग्णांचे रक्त नमुने गोळा करून प्रयोगशाळेत तपासून घेणे आवश्यक आहे. हिवताप प्रसारक डायस व उत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे हिवतापाच्या प्रसारास प्रतिबंध करणेसाठी डायस नष्ट करणे म्हणजे

ज्या भागात जास्त प्रमाणात हिवताप दुषीत रुग्ण आढळून येत असल्यास व साधजन्य स्थिती आढळून आल्यास त्या ठिकाणी किटकनाशक फवारणी अथवा पायरेथ्रमची धुरफवारणी करून प्रौढ डॅस नष्ट केल्यास हिवतापाचा प्रसार तात्काळ थांबविण्यात यश येते.

### हिवताप प्रतिबंधासाठी करावयाच्या उपाययोजना

आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी आपल्या कार्यक्षेत्रात किटकजन्य आजारची साथ उद्भवू नये म्हणून खालील प्रमाणे नियमितपणे साथ प्रतिबंधात्मक उपाययोजना राबविण्यात याव्यात.

- १) कार्यक्षेत्रातील प्रत्येक गावास निश्चित केलेल्या दिवशी अथवा दहा दिवशीय क्षेत्र भेटीप्रमाणे दर पंधरवाड्यात प्रत्येक घरास भेट देऊन तापरुग्ण शोधून त्याचा रक्त नमुना घेऊन प्रयोगशाळेत तपसासाठी पाठवावे. कार्यक्षेत्रातील एकही गाव रक्त नमुनेसाठी निरंक राहणार नाही याची खबरदारी घ्यावी.
- २) गृहभेटीच्या वेळी किटकशास्त्रीय सर्वेक्षण करून डॅस अळी आढळलेली पाणीसाठे रिकामी व कोरडी करून घ्यावीत. रिकामी न होऊ शकणाऱ्या पाणीसाठ्यात टेमीफॉस द्रावण टाकण्याची व्यवस्था करावी.
- ३) भेटीच्या दिवशी गावातील खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांची प्राधान्याने भेट घ्यावी व गावातील ताप रुग्णांच्या स्थितीची माहिती घ्यावी.
- ४) गावातील ग्रामसभेस आवर्जून उपस्थित राहून सभेत गावातील किटकजन्य स्थितीबाबत उपाययोजना राबविणेबाबत माहिती द्यावी सर्वाना सहकार्यासाठी आवाहन करावे.
- ५) आपल्या कार्यक्षेत्रात जीवशास्त्रीय उपाययोजने अंतर्गत गप्पीमासे पैदास केंद्राची स्थापना करून गप्पी मासे मोठ्या डॅसोत्पत्ती स्थानांत सोडावेत.
- ६) किटकजन्य आजार तसेच इतर साथ रोग बाबत शालेय

हिवताप समस्या असेल जरी,  
उपाय आपल्याच हातात आहे,  
योग्य नियोजना अंती,  
पाऊल निरोगी जगात आहे ।

ताप असूद्या कोणताही,  
रक्त तपासुन घेतल पाहिजे  
समस्या येण्या आधीच  
निराकरण केल पाहिजे ।

पडक्या विहीर,डबके,नाले  
यात गप्पी मासे सोडता येते  
हिवतापाची समस्या  
यातुन टाळता येते ।

हिवतापाला रोखण्यासाठी  
मुळावर घाव घातला पाहिजे,  
गप्पी मासे पाळणे, मच्छरदाणी वापरणे,  
साधा सोपा उपाय कोरडा दिवस पाळला पाहिजे ।

विद्यार्थी यांना शाळेत किटकजन्य आजार विषयक चित्र प्रदर्शनाचे आयोजन करावे व त्यांना किटकजन्य आजार व करावयाच्या उपाययोजनेचे महत्व पटवुन द्यावे व त्यांना प्रशिक्षित करावे.

इत्यादी उपाययोजना कर्मचाऱ्यांनी आपल्या कार्यक्षेत्रात विशेष करून जून महिन्यात राबविल्यास पुढील काळात होणाऱ्या समस्यापासून दूर राहण्यात मदत होऊ शकेल.

## जिथे साचते पाणी तिथे वाढती डॅस डॅंग्यू, चिकुनगुनियाची साथ येते हमखास !

- ◆ दर आठवड्याला घरातील पाण्याची भांडी मोकळी करा व आतून स्वच्छ घासून पुसून घ्या.
- ◆ रिकाम्या न करता येणाऱ्या भांड्यामध्ये दर आठवड्याला अळीनाशक द्रावण (टेमीफॉस) टाका.
- ◆ घरावरील तसेच घरातील पाण्याच्या टाक्यांना घट्ट झाकण लावा.
- ◆ जुने टायर्स, नारळाच्या करवंट्या, पाणी साचू शकेल अशा फुटलेल्या बाटल्या, प्लास्टिकच्या वस्तू अशा निरुपयोगी वस्तू घराभोवती साठू देऊ नका.
- ◆ घरातील फुलदाण्या, कुलर्स, फ्रिज यामध्ये साचलेले पाणी दर दोन-तीन दिवसांनी काढा.



डॅंग्यू, चिकुनगुनियाचा डॅस दिवसा चावतो.  
त्यामुळे आपले घर व कामाच्या ठिकाणी  
डॅस वाढणार नाहीत याची  
काळजी घ्या.



हिवतापाचे निदान झाल्यास  
समूह उपचार घ्या.



# ...पण लक्षात कोण घेतो?

डॉ. शंतनू अभ्यंकर

वाई



बाळाची काळजी घेण्याच्या, जितकी घरे तितक्या तऱ्हा असतील. बाळ म्हणजे सृजनाची खूण, भविष्याची ठेव, पूर्वजांच्या ऋणाची परतफेड...पण ह्या काव्यात्म, रेशमी अनुभवाला गैरसमजुतीची कसर अगदी सहज लागते. पण लक्षात कोण घेतो ?

आता हेच पहा ना, जन्मतः बाळाला अंधोळ घालायची किती किती घाई. नुकतेच जन्मलेले बाळ अतिशय बेंगरूळ दिसते. ते टयांघ्यां टयांघ्यां रडत असते, ओले असते. केस चिकटलेले, चेहरा, डोकं जरा चेपलेलं, सर्वांगावर चिकटा चिकटलेला, रक्त लागलेलं, डोळे घट्ट मिटलेले; असं ते बाळ पहाताच आईच्या काळजात चर्रं होतं. हेची फळ काय मम तपाला, असं म्हणत ती मनातल्या मनात डोक्यावर हात मारून घेते. पाहिजे होतं मिल्कपावडरच्या डब्यावरचं गुटगुटीत बाळ आणि पदरात पडलं हे ध्यान!! पण चिंता नसावी. बाळ आपलं रूप झपाट्यानी पालटतं आणि काही दिवसात अगदी राजस दिसायला लागतं. त्याला सजवायची, घाई करू नये. जन्मतः बाळाला तेल माखून, न्हाऊ घालून, त्याच्या अंगावरचा चिकटा काढून, पॉलिश करून घेण्याची काही गरज नसते. उलट पहिले एकदोन दिवस बाळाला मुळी अंधोळ घालूच नये. त्याच्या अंगावरचा पांढरा चिकटा त्याच्या संरक्षणासाठी असतो. त्यांनी उबही रहायला मदत होते. तो काढून उलट तोटाच होतो. तेंव्हा तो आपोआप सुकून, पडू द्यावा.

जी गोष्ट अंधोळीची तीच तेलाची. जिथे भोक दिसेल तिथे तेल घालायची आपल्या समाजाला वाईट्ट खोड आहे. त्यामुळे बाळाच्या नाकात, कानात, बेंबीत, शीच्या जागी, शूच्या जागी, तेलाचे थेंब सोडले की अंगाला लावणाऱ्या बायांना' कृतकृत्य वाटतं. खरंतर बाळाच्या कुठल्याही भोकात काहीही घालायची गरज नसते. दिसेल त्या भोकात तेल घालायला बाळ म्हणजे काय शिवणयंत्र आहे ?

पण तेल आणि त्याचे गुणधर्म याचं वेडच आहे. अगदी जगभरातल्या लोकांना. कुठल्याही सफरीला गेलात की लगेच स्थानिक तेल विकणारे भेटतात. इजिप्तच्या कमल-तेलापासून ते लंकेतल्या दालचिनी-तेलापर्यंत अनेक विक्रेते मला भेटले आहेत. कोणत्याही तेलात केस गळायचे थांबतात, सांधेदुखी पळून जाते आणि संडासला साफ होते! हे तीन गुण किमान

असतातच. बाकी मग तसला स्टॅमिना' वाढवण्यापासून ते चिरतारुण्यापर्यंत काहीही असू शकतं!! असो.

बाळाच्या कानात तेल ओतले तर कानाचा पडदा तेवढ्या वजनानेही फाटू शकतो. अगदी कांद्याच्या सालीइतका पातळ असतो कानाचा पडदा. तेलाचं वजन तो फाटायला पुरेसं असतं. मग हे तेल मध्यकर्णात जातं. या तेलाच्या थरावर बुरशी इत्यादी जंतू वाढतात. नाजूक अंतर्कर्णाची चांगलीच नासधूस करतात. बाळाची श्रवणशक्ती कमी होते, ते समाजात, शाळेत, मागे पडते आणि पुढे दुर्दैवाची मालिकाच सुरू होते. मुलाच्या आणि कुटुंबियांच्या अंतःकरणाची नासधूस होते. पण सांगूनही हौसेहौसेनी तेल घालणाऱ्या आज्या, रोज भेटतात मला. वर सांगतात तेल घातल्यामुळे कानात मळ साठत नाही. मुळात मळ हा तिथले नैसर्गिक स्त्राव आणि धूळ याचं मिश्रण असतं. चावणे, चोखणे अशा जबाब्याच्या हालचालींमुळे जो काही मळ असतो तो आपोआप बाहेर येतो. तो काढण्याची गरज नसते. त्यातून तान्हाबाळाचा आणि धुळीचा संपर्क तो किती ? पण लक्षात कोण घेतो ?

नाकातही तेल घालायची आवश्यकता नसते. उलट तेलाचा अंश श्वसनमार्गात जाऊन न्युमोनिया झाल्याची उदाहरणे आहेत. केमिकल न्युमोनियाटीस म्हणतात त्याला.

बेंबीवर तेलही असेच अनावश्यक. तिथेही तेल घातलं की नाळेचं ओलं बोंडूक वाळण्याची क्रिया मंदावते. ओली, लुसलुशीत, निर्जीव, नाळ म्हणजे जंतुना मोकळे रानच की. नाळेला ड्रेसिंग करणे, पट्टी बांधणे, गोमय (म्हणजे गाईचे शेण) लावणे, सारं काही निषिद्ध आहे. गाय कितीही पवित्र असली तरीही. नाळ पडल्यावर कधी कधी बेंबी ओलसर रहाते. खडेमिठाचा खडा त्यावर धरला की ही ओल शोषली जाते. विशेष



काही करावं लागत नाही.

तेल लावण्या पाठोपाठ अंधोळ येते. बाळराजांची अंधोळ म्हणजे तर काय शाही स्नान! एरवी चांगल्या कर्त्याधर्त्या बायका बाळाला अंधोळ घालायला बाई का लावतात हे एक न सुटलेलं कोडं आहे. एरवी ह्या बायका अगदी कर्तृत्ववान वगैरे असतात. विमाने उडवतात, बंदूक चालवतात, लाखोंचे व्यवहार ह्यांच्या सहीने होतात; पण बाळाला अंधोळ घालायला ह्यांना खास बाई लागते. ती सुद्धा कोणतीही कामवाली चालते. चार घरी धुणीभांडी करणे, चार घरी अंगाला लावायला जाणे, आणि स्वतःची चार मुले असणे, एवढेच ह्यांचे क्वालिकेशन. बाळाला अगदी चोळून मोळून अंधोळ घातली जाते. तत्पूर्वी त्याला तेलानी रगडून रगडून पैलवानासारखे मालिश केलं जाते. इतकं रगडण्याची गरज नसते. अशाने क्वचित हाड मोडल्याची, स्नायू ओढल्याची उदाहरणे आहेत. एक बाई बाळाचे हात पाय एकत्र धरून त्याला झोके देते आहे, असाही एक भयंकर व्हिडीओ एका पेशंटनी मला दाखवला होता. काय करू नये, ह्याचं उत्तम उदाहरण म्हणून दाखवायला, मी तो सेव्ह करून ठेवला आहे.

अंधोळीच्या आधी ह्या तेल लावण्याचा कितपत फायदा होतो कुणास ठाऊक. तेलाचा काही अंश हा बाळाच्या त्वचेतून शोषला जातो, त्वचा तुकतुकीत रहाते हे फायदे म्हणायचे. पण त्याच बरोबर ते बुळबुळीत होतं, हातातून निसटून अपघात होऊ शकतो हे तोटे म्हणायचे. शिवाय तेल कोणते हा तर आजकाल प्रतिष्ठेचा प्रश्न आहे. तालेवार घरात बदामाचे तेल, नाहीतर तिळाचे तेल, मग खोबरेल तेल, मग गोडं तेल अशी उतरती भाजणी आहे. खरंतर कोणतेही तेल चालतं. कृपया अर्थाचा अनर्थ करून अगदीच इंजिन ऑईल चोळू नये!

मग कढत पाण्यानी अंधोळ. त्यात बाळाला पायावर घेणे, बसवणे, डोक्यावरून पाणी घालणे, उलथे ठेऊन घालणे, पालथे ठेवून घालणे, अशा क्रिया हौसेहौसेनी केल्या जातात. हे सगळं अनावश्यक आहे आणि क्वचित धोकादायक सुद्धा. हे होईपर्यंत बाळ ठोठो बोंबलत असते, क्वांक्यां केकाटत असते. पण ह्या सगळ्यांनंतर बाळ गाढ झोपते याचेच बायकांना कौतुक! झोपेल नाही तर काय? इतके रडव रडव रडवल्यावर ग्लानी येणारच की. पण रडण्यानी बाळाला व्यायाम होतो असं एका माउलीच्या, माउलीच्या, माउलीनी मला छातीठोकपणे सांगितलं होतं. कितीही समजावून सांगितलं तरी त्याचं ते छाती ठोकणे काही संपेना. शिवाय स्वतःची आठ बाळंतपणे झाल्याचा त्यांना लोकोत्तर अभिमान होता आणि माझे एकही बाळंतपण झाले नसल्याचा कांगावा अखंड चालू होता. शेवटी मी म्हटले, अरे व्वा! मग रोज तासभर पाट मांडून, मांडी घालून बसा आणि मोठ्यांदी गळा काढून तुम्हीही तोच व्यायाम करा!!'

बाळाला बिचाऱ्याला बोलता येत नाही म्हणून; नाही तर त्यांनी सांगितलं असतं, की मी काही तुमच्यासारखा बाहेर जात नाही. त्यामुळे मळतबिळत नाही. मला नुसतं विसळून घेतल तरी

चालेल'. बाळ विसळून घेणे ही बाळाला अंधोळ घालण्याची आदर्श पद्धत. करायचं असं की टेबलावर योग्य त्या तापमानाचे पाणी एखाद्या टबमध्ये घ्यायचं आणि बाळाला त्यात हलकेच विसळून घ्यायचं. गार हवा, मग गरम पाणी, पुन्हा गार हवा अशा तापमानाच्या झोक्यांचा बाळाला त्रास होतो. तेंव्हा हे लक्षात ठेऊन सारं काही उरकायचं. अंधोळीनंतर तेल लावायचं. अशानी अंगात उब रहायला या तेलाचा उपयोग होतो.

या साऱ्या प्रकारात सर्वात अघोरी प्रकार कोणता असेल तर बाळाला धुरी देणे. रसरसत्या निखाऱ्यावर काय काय जाळून त्याचा धूर बाळाला दिला जातो. त्या धुरात काय दिव्य वायू असतील ते असोत, पण त्यात कर्बद्वीप्राणवायू आणि कर्बप्राणवायू असतातच असतात. यांनाच मराठीत कार्बन डायऑक्साईड आणि कार्बन मोनॉक्साईड म्हणतात. यातला दुसरा तर एकदा लालपेशीत शिरला की पुन्हा निघत नाही. म्हणजे ती पेशी कायमची बाद. हा प्रकार तर पूर्णतः टाळावा.

बरेचदा बाळाची छाती फुगलेली दिसते आणि ती पिळली तर किंचितसे दूधही येते. याला डाकीणीचे दूध म्हणतात आणि हे पिळून काढणे चांगले असेही समजतात. पण अशा तऱ्हेने दूध पिळणे हानीकारक ठरते. यामुळे दुधाच्या पेशींना इजा होते आणि जर मुलगी असेल, तर तिला पुढे स्तनपानाला अडचण येते. असे दूध आईच्या संप्रेरकामुळे तयार झालेले असते. ते आपोआप, आतल्याआत जिरून जाते. पिळून काढण्याने कधी कधी तिथे इन्फेक्शन होऊन गळू देखील उद्भवू शकते तेंव्हा असे करू नये.

तान्ह्या मुलीच्या बाह्यांगातून थोडा रक्तस्राव झाल्याचही दिसू शकतं. हा ही आईच्या संप्रेरकांचा प्रताप. ह्यालाही काहीही करायची गरज नसते. हा ही स्राव आपोआप थांबतो. जुजबी स्वच्छतेपलीकडे काही करावे लागत नाही. उगाच आश्चर्याचे चित्कार काढू नयेत. पदर तोंडावर धरून पदर आल्याची' अस्फुट चर्चा करू नये. ती फिजूल आहे.

बाळाच्या डोळ्यात काजळ घालणेही असेच चुकीचे आहे. शिवाय ते डायरेक्ट बचाकभर घातलेले असते. त्या काजळातून डोळे शोधावे लागतात. घरी केलेले, चांदीच्या वाटीवर धरलेलं असलं तरीही काजळाची गरज नाहीच. काजळामुळे डोळे मोठे होत असते तर चिऱ्यांनी आणि जपान्यांनी आपल्याकडून कितीतरी काजळ आयात केलं असतं! काजळ घालणारी बोट अस्वच्छ असली तर डोळ्याला इन्फेक्शन होते, कधी बोट डोळ्याला लागते, काजळीचे कण डोळा ते नाक अशा सूक्ष्म अश्रूनलिकेत अडकून ती वाट बंद होते; असे अनेक प्रकार संभवतात. दृष्ट लागू नये म्हणून हा प्रकार आवश्यक आहे म्हणे. काय काजळ तीट लावायचं ते इतरत्र लावा. पार अंगभर ठिपके ठिपके काढून बाळाचा बिबट्या करा. पण प्लीज डोळ्यात काही घालू नका.

असाच बाळाची टाळू भरणे नावाचा एक प्रकार आहे. हा करू दिला नाही तर आलेल्या बाईचा डायरेक्ट अपमान होतो

म्हणे. लगेच तिचा पापड मोडतो. यात आलेली बाई बाळाच्या डोक्यावर तेल थापटते. तेल राहून, केस चिकटून, खवडे झाले तरी चालतील पण टाळू भरणार म्हणजे भरणार! मुळात तेलानी असं काही होत नाही. टाळू न भरणाऱ्या इतर संस्कृती या पृथ्वीतलावर नांदत आहेत. त्यांच्या अपत्यांची टाळकी टाळू न भरताही शाबूत आहेत. बाळाची टाळू म्हणजे त्याच्या कवटीच्या हाडातील मऊ मोकळे अंतर असते. बाळाचा वाढता मेंदू मावावा म्हणून अशी सोय असते. शिवाय प्रसूतीच्या वेळी अशा लिबलिबीत लवचिक कवटीमुळे बाळाचे डोके थोडे निमुळते होते आणि सुलभतेने बाहेर येते. पुढे १८ महिन्यापर्यंत ही जागा हाडांनी भरून जाते, चांगली टणक होते. तेल थापटून टाळू भरून येत नाही. शिवाय जर भरून येत असेल तर मग एकच का? अशी किमान अजून एक जागा असते बाळाच्या डोईस. कमी दिवसाच्या बाळाला तर अधिक असतात. त्याही भराव्यात. पण बायकांना या जागांचा पत्ता नसल्यामुळे सारा भर माथ्यावर तेल थापटण्याकडे. बिच्चाऱ्या बाकीच्या टाळू! मुकाट्यानी आपोआप भरून येतात.

बाळाला भेटायला येणारेही असेच उच्छाद आणतात. मुळात भेटायची, बाळ पहायची उत्सुकता असणे यात गैर काही नाही. माकडातही अशी वागणूक शास्त्रज्ञांनी नोंदवली आहे! पण जावं ते थोड्या दिवसांनी, जरा आई आणि बाळ स्थिरस्थावर झाल्यावर. तात्काळ भेटायला गेलं नाही तर आपलं महत्त्व कमी होईल असं काहीना वाटतं. मग दवाखान्यातच भेटायला जायचं, हात साबणाने स्वच्छ न धुताच बाळाला मांडीवर घ्यायचं, त्याला

मांडीवर घेऊन डोलवायचं, त्याच्या हातात मळकी नोट ठेवायची, मग ते ती नोट तात्काळ तोंडात घालणार...!!! अशी सगळी गंमत चालू रहाते.

येणारे जाणारे तरी किती, त्याला काही सुमारच नाही. त्या आईला ना पुरेशी विश्रांती मिळते, ना बाळाला घ्यायला वगैरे पुरेसा निवांतपणा, ना प्रायव्हंसी. काही समाजात तान्ह्या बाळाला अजिबात बघायला जात नाहीत, गेले तरी हात लावत नाहीत. हे बेस्ट आहे. काही लोकांत मात्र येईल ती बाई बाळ हाताळणार, त्याला तेल लावून त्याची टाळू भरणार. वर असं काही टाळावं म्हणलं तर तिचा अपमान होणार. मेलीनं मूल माझ्या मांडीवर दिलं नाही म्हणणार.

अशा किती गोष्टी सांगाय्यात? एक ना अनेक. शेवटी मी तर माझ्या दवाखान्यात प्रत्येक खोलीबाहेर पाटी लावून टाकली आहे...

मी तर इवले इवले मूल; अगदी नाजूक नाजूक फूल.  
भेटण्यासाठी तुम्ही आतुर; पण डॉक्टर मात्र चिंतातूर.  
बाहेरून येता कुटून कुटून; कपडे, अंग, हात मळवून.  
आता भेट फक्त लांबून, नंतर बोलावीन हाक मारून.

ह्यानी मात्र भलताच फरक पडला आहे. एरवी येणारे यायचे, काय करायचे ते करायचे आणि जायचे. आता येणारे येतात, काय करायचे ते करतात आणि जाताना मला सांगून जातात, डॉक्टर, तुम्ही कविता छान करता हं!





## सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन राष्ट्रीय शहरी आरोग्य अभियान




**सर्वात महत्त्वाचे काम बाळाचे लसीकरण होय...**  
आईबरोबर वडील म्हणूनही तुमची पण जबाबदारी आहे...



जन्मतः १३ महिने २३ महिने ३३ महिने १ महिने १३ महिने ५ वर्षे

१ वी वेळ २ वी वेळ ३ वी वेळ ४ वी वेळ ५ वी वेळ ६ वी वेळ ७ वी वेळ

### पाच वर्षात सात वेळा, सुटणार नाही लस एकही वेळा



सुजाण व कर्तव्यदक्ष व्हा !  
आपल्या बालकाचे संपूर्ण लसीकरण करून घ्या !

राष्ट्रीय शहरी आरोग्य अभियान, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

# महिला आरोग्य व सुरक्षित मातृत्व

अश्विनी कासार

जनसंपर्क अधिकारी

राज्याचा विकास घडविण्यासाठी स्त्रियांची भूमिका महत्त्वाची आहे. आरोग्यसंपन्न महाराष्ट्राचे उद्दिष्ट गाठण्यासाठी राज्यातील महिला सुदृढ असणे अत्यंत आवश्यक आहे. आजच्या आधुनिक काळात आर्थिक जबाबदारी व घर अशी दुहेरी भूमिका सांभाळताना स्त्रिया आपल्याला दिसतात. हे चित्र फक्त शहरी भागातच नव्हे तर ग्रामीण व दुर्गम भागातही बघायला मिळते. राज्यातील दारिद्र्य रेषेखालील व दारिद्र्य रेषेवरील अनेक गर्भवती महिलांना गरोदरपणाच्या शेवटच्या टप्प्यापर्यंत मजुरीसाठी काम करावे लागते. तसेच प्रसूतीनंतर शारीरिक क्षमता नसताना देखील मजुरीसाठी तात्काळ काम करावे लागते. त्यामुळे अशा गर्भवती महिला व माता कुपोषित राहून त्यांचे व त्यांच्या नवजात बालकांच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. त्याचबरोबर ग्रामीण व दुर्गम भागात मुलभूत सुविधांचा अभाव, २९व्या शतकात देखील बालविवाह सारख्या जाचक चालीरीती, अंधश्रद्धा व आर्थिक अडचणींमुळे महिलांची परवड होते. परिणामी त्यांना आरोग्यविषयक समस्यांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे मातामृत्यू व बालमृत्यूंचे प्रमाण वाढते.

या माता व बालकांचे आरोग्य सुधाण्यासाठी राज्य शासनाचा सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महिला व बाल विकास विभाग व आदिवासी विकास विभाग यांच्यामार्फत गरोदर माता, प्रसूत माता, किशोरवयीन मुली व बालकांसाठी एकत्रितपणे योजना राबविण्यात येत आहे. परिणामी मातामृत्यू व बालमृत्यूदर कमी करण्यासाठी राज्य शासनाला यश मिळाले आहे. हे प्रमाण शून्यावर आणण्यासाठी आरोग्य विभागामार्फत कृती आराखडा तयार करण्यात आला असून उपाययोजना राबविण्यात येत आहेत.

महिलांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याची जपणूक होणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत माता व बाल संगोपन उपक्रम राबविला जातो. यामध्ये गरोदर माता, प्रसूत माता, किशोरवयीन मुली व बालकांसाठी विविध प्रकारच्या आरोग्य विषयक सेवा पुरवून मातामृत्यू व बालमृत्यू कमी करण्यासाठी उपाययोजना केल्या जातात. या सेवा राज्यातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रे व उपकेंद्रे, ग्रामीण रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, स्त्री रुग्णालये, जिल्हा रुग्णालये व सामान्य रुग्णालये यांच्या मार्फत दिल्या जातात.



## प्रसूती पूर्व सुविधा

सर्वप्रथम आरोग्य कर्मचाऱ्यांमार्फत गरोदर मातांची नोंदणी करण्यात येते. गरोदरपणाच्या कालावधीत गरोदर मातेची किमान ४ वेळा तपासणी करण्यात येते. गरोदर मातेच्या प्रसूतीपूर्व काळात आवश्यक त्या प्रयोगशाळा तपासण्या, एचआयव्ही व व्ही.डी.आर.एल. तपासणी व गरजेनुसार प्रतिबंधात्मक वा उपचारात्मक व लोहयुक्त गोळ्या, कॅल्शियमच्या गोळ्या देण्यात येतात. आवश्यकता भासल्यास रक्तक्षय कमी करण्यासाठी शिरेद्वारे लोहयुक्त इंजेक्शन देण्यात येतात. गरोदरपणात आढळणारे हायपोथायरॉईडिझम प्रमाण कमी करण्यासाठी राज्यात सर्व जिल्यातील गरोदर मातांची हायपोथायरॉईडिझम करीता चाचणी केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार करण्यात येते. या चाचण्या जिल्हा रुग्णालय, स्त्री रुग्णालये, सामान्य रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये व ग्रामीण रुग्णालये स्तरावर करण्यात येतात. त्याचबरोबर गरोदर मातांच्या नोंदणीच्या वेळी मधुमेहासाठी तपासणी करण्यात येते.

प्रसूतीपूर्व तपासणीमध्ये अतिजोखमिच्या मातांची स्त्रीरोग तज्ञांकडून पूर्णतपासणी करण्यात येते व आवश्यकतेनुसार



औषोधोपचार व संदर्भ सेवा देण्यात येतात.

### माहेरघर

आदिवासी भागांमध्ये अनेक ठिकाणी डोंगराळ भाग व अवघड रस्ते व असक्षम संपर्क यंत्रणेमुळे बाळंतपणासाठी गरोदर माता वेळीच प्राथमिक आरोग्य केंद्रात पोहोचण्यास अडचण निर्माण होते. यामुळे होणारे मातामृत्यू व बालमृत्यू कमी करण्यासाठी माहेरघर योजना सुरु करण्यात आली आहे. माहेर घरामध्ये योग्य ती राहण्याची सोय, आहाराची व्यवस्था, वैद्यकीय तपासणी, बाळंतपणाचा सल्ला व उपचार या सुविधा देण्यात येतात. सुरक्षित व वैद्यकीय संस्थांमध्ये बाळंतपण निश्चित करण्यासाठी गरोदर मातेला व तिच्या लहान बालकास निवासाची सोय माहेरघरामध्ये उपलब्ध करून देण्यात येते.

### प्रसूती पश्चात सुविधा

घरी प्रसूती झालेल्या माता व बालकांची पहिल्या, ७व्या, १४व्या, २१व्या, २८व्या व ४२व्या दिवसांपर्यंत आशा कार्यकर्ती व आरोग्य सेविकांकडून पाठपुरावा केला जातो. या दरम्यान स्तनपान, मातेचे आरोग्य तसेच धोक्याची लक्षणे याबद्दल खात्री केली जाते. संस्थेमध्ये प्रसूती झालेल्या माता व बाळाच्या ३-्या, ७व्या, २८व्या व ४२व्या दिवसांपर्यंत आशा कार्यकर्ती व एएनएम कडून पाठपुरावा केला जातो.

### मातृत्व दिवस

राज्यातील जोखमीच्या मातांची तपासणी करण्याकरीता संपूर्ण राज्यातील उपकेंद्रे वगळता सर्व संस्थांमध्ये बुधवार हा दिवस मातृत्व दिवस म्हणून पाळला जातो. त्या दिवशी संबंधित संस्थेच्या कार्यक्षेत्रातील सर्व जोखमीच्या मातांची तज्ञामार्फत व तज्ञ उपलब्ध नसल्यास संबंधित वैद्यकीय अधिकाऱ्यांमार्फत तपासणी करण्यात येते.

### जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम

राज्यातील सर्व जिल्हांमध्ये जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम राबविण्यात येत आहे. या कार्यक्रमांतर्गत माता व १ वर्षांपर्यंतच्या आजारी बालकास सार्वजनिक आरोग्य संस्थांमध्ये खालीलप्रमाणे मोफत सेवा पुरविल्या जातात.

- जिल्हा, ग्रामीण रुग्णालयास तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर रक्त नमुने तपासणीसाठी प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ उपलब्ध अगरोदर व प्रसूत मातांना तसेच १ वर्षांपर्यंतच्या आजारी अर्भकास घरापासून आरोग्य संस्थेपर्यंत, एका आरोग्य संस्थेतून दुसऱ्या आरोग्य संस्थेत व आरोग्य संस्थेतून घरापर्यंत मोफत वाहतून सेवा दिली जाते.
- कोणत्याही प्रकारचे रुग्ण शुल्क या लाभार्थीकडून घेतले जात नाहीत. (मोफत प्रसूती व सिझेरियन सेक्शन)
- या योजनेतर्गत साधारण प्रसूतीसाठी ३ दिवस व सिझेरियनसाठी ७ दिवस आहार पुरविला जातो.
- प्रयोगशाळा तपासण्या व औषोधोपचार



या कार्यक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी जिल्हा माता व बाल संगोपन अधिकारी यांना नोडल ऑफिसर म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आहे. प्रसूती पश्चात, प्रसूत मातेस व बालकास घरी सोडण्यासाठी मोफत वाहतूक सेवा दिली जाते. जिल्हा रुग्णालय, पुणे येथे मध्यवर्ती संपर्क कक्ष कार्यान्वयित करण्यात आला असून त्यासाठी टोल फ्री क्रमांक १०२/१०८ कार्यान्वयित आहे.

### प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानाचे आयोजन दर महिन्याच्या ९ तारखेला व त्या दिवशी सुट्टी असल्यास त्यापुढील कार्यालयीन कामकाजाच्या दिवशी करण्यात येते. अभियानाच्या दिवशी आलेल्या सर्व गरोदर मातांची गरोदरपणातील तपासणी, गरोदरपणातील धोक्याची लक्षणे, बाळाच्या जन्माची तयारी, गरोदरपणातील गुंतागुंतीची तयारी, लोहयुक्त गोळ्या व कॅल्शियमच्या गोळ्यांच्या सेवनाचे महत्त्व, संस्थात्मक प्रसूती, संदर्भ सेवा, जननी सुरक्षा योजनेतर्गत व जननी सुरक्षा योजनेतर्गत देण्यात येणारा लाभ, प्रसूतीपश्चात काळजी, स्तनपान व पूरक आहार, संस्थात्मक प्रसूती व प्रसूतीपश्चात कुटुंब नियोजन व समुपदेश केले जाते.

हे अभियान प्रभावीपणे राबविण्यासाठी जिल्हा स्तरावर जिल्हा शल्यचिकित्सकांच्या अध्यक्षतेखाली जिल्हा नियोजन व कार्यकारी समिती गठीत करण्यात आलेली आहे.

प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियानांतर्गत खालीलप्रमाणे सुविधा देण्यात येतात.

- मोफत प्रयोगशाळा तपासण्या
- गर्भवती मातेचा पूर्व वैद्यकीय इतिहास घेऊन तपासणी करून धोक्याची लक्षणे, गुंतागुंत व कोणतीही जोखीम नसल्याची खात्री करण्यात येते.
- प्रसूतीपूर्व तपासणीसाठी आलेल्या मातांची रक्तदाब, पोटारून तपासणी व गर्भपिंडाच्या हृदयाचे ठोके तपासतात.
- शोधलेल्या सर्व अतिजोखमीच्या मातांना उच्च संस्थेमध्ये पुढील उपचारांसाठी संदर्भित करण्यात येते.

# निपा विषाणू

आरोग्य सेवा संचालनालय  
आरोग्य भवन, मुंबई

निपा विषाणू सर्वप्रथम १९९८ मध्ये मलेशियामध्ये आढळला. भारतात सिलिगुडी (२००१) आणि नाडिया (२००७) या पं. बंगालमधील भागात या विषाणूचा उद्रेक यापूर्वी झाला होता. बांगला देशात या आजाराचे उद्रेक दरवर्षी दिसून येतात.

## निपा विषाणूचा प्रसार :

या विषाणूचा प्रसार हा मुख्यत्वे फळांवर जगणाऱ्या वटवाघळांच्या मार्फत होतो. वटवाघळांनी अर्धवट खाल्लेली फळे हाताळल्याने अथवा खाल्ल्याने हा आजार होतो. डुकर आणि इतर प्राणी यांना देखील याची बाधा होऊ शकते. १९९८ च्या मलेशियातील उद्रेकात वराहपालन करणारे शेतकरी मुख्यत्वे बाधित झाले होते.

निपा विषाणूची लागण माणसापासून माणसास होऊ शकते. रुग्णांवर उपचार करणारे वैद्यकीय कर्मचारी, रुग्णसेवा करणारे नातेवाईक यांना लागण होऊ शकते. वटवाघळांच्या स्रावामुळे दूषित झालेला खजूराच्या झाडास रस पिल्याने देखील या विषाणूचा प्रसार होतो.

## अधिश्चयन कालावधी - ५ ते १४ दिवस

लक्षणे : निपा विषाणू आजारात ताप, अंगदुखी, डोकेदुखी, झोपाळपणा, मानसिक गोंधळ उडणे, बेशुद्ध पडणे अशी लक्षणे आढळतात. आजवरील उद्रेकात मृत्यूचे प्रमाण ४० ते ७० टक्के एवढे आहे.

**उपचार :** निपा विषाणू आजारावर कोणतेही विशिष्ट औषध नाही. रॅबाविरिन हे विषाणू विरोधी औषध वापरले जात असले, तरी मुख्यत्व लक्षणधारित उपचार आणि साह्यभूत शुश्रूषा यावर भर दिला जातो.

**निदान :** निपा विषाणूच्या निदानासाठी आर.टी.पी.सी. आर. पद्धतीने घसा/नाक स्राव, मूत्र, रक्त या नमुन्यांची तपासणी राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था, पुणे येथे करण्यात येते.

**सर्वेक्षण :** निपा विषाणू आजाराच्या या पार्श्वभूमीवर आपण आपल्या राज्यात सावध राहून सर्वेक्षण करण्याची आवश्यकता आहे.



**संशयित निपा रुग्ण :** ताप, डोकेदुखी, झोपाळपण, मानसिक गोंधळ उडणे, शुद्ध हरपणे अशी लक्षणे असणारा कोणताही रुग्ण आणि रुग्ण जपानी मेंदूज्वराकरिता निगेटिव्ह असणे आणि सीमेलगतच्या भागात प्रवासाचा इतिहास असणे.

अशा वर्णनाचा कोणत्याही रुग्णास संशयित निपा विषाणू रुग्ण म्हणून गृहित धरावे. असा रुग्ण आढळल्यास या रुग्णास विलगीकरण कक्षात भरती करावे. त्याचा नमुना एन.आय.व्ही. पुणे येते पाठविण्यात यावा.

## प्रतिबंधात्मक खबरदारी :

डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचाऱ्यांनी रुग्ण उपचार आणि शुश्रूषा करताना जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नुसार आवश्यक खबरदारी घ्यावी.

शेतात, जंगलात अथवा इतरत्र पडलेली फळे खाणे टाळावे.

आपल्या माहितीसव सोबत सी डी सी अटलांटा या संस्थेचे निपा आजारासंबंधीचे माहितीपत्रक जोडले आहे. आपण सर्वांनी या अनुषंगाने पशुसंवर्धन विभागाशीही आपापल्या स्तरावर समन्वय साधावा.

# सौंदर्याचे सात मूलमंत्र

डॉ. मंजिरी घेवारी  
कोल्हापूर

**३) व्यायाम, योग, प्राणायाम :** आयुर्वेदामध्ये योगाला खूप महत्त्व दिलेले आहे. धावणे, जाॅर्गींग सोबतच विविध घरगुती व्यायाम दररोज नियमितपणे केल्यास शरीर सशक्त व लवचिक बनते, त्वचा तजेलदार होते त्याचबरोबर मन शांत व प्रसन्न होते. त्यामुळे आरोग्य उत्तम राहते.

प्रत्यक्षात शरीर, मन, श्वासोच्छ्वास यांचा योगामुळे संयोग झाल्याने आपणाला अगणित फायदे होतात. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते, अंतर्गामी शांतता, ऊर्जाशक्ती वाढते, शरीराचा लवचिकपणा, ठेवणं सुधारते. ग्रंथींचे कार्य सुधारते, पेशींचे आरोग्य टिकवते, वजनात घट, असे योगसाधनेमुळे अनेक फायदे होतात.

योगसाधना, सुयोग्य आहार यांसारख्या काही आरोग्यविषयक नियमांचे पालन केल्यास आरोग्य, तारुण्य, सौंदर्य दीर्घकाळ टिकविण्यास मदत होते. सूर्यनमस्कार, सिंहासन, नौकासन, महामुद्रा, शक्तीचालन, अनुलोमविलोम, भस्त्रिका, मत्स्यासन, भ्रामरी, इ. तुम्हाला त्वचेचे व मनाचे सौंदर्य राखण्यास व वृद्धत्वापासून दूर ठेवण्यास मदत करते.

**४) सौंदर्यवर्धक स्नेहन-स्वेदन चिकित्सा :** आयुर्वेदीक तेल मालिश व हर्बल स्टिम घेणे. आयुर्वेदामध्ये प्रत्येकाच्या प्रकृती, त्वचानुसार वेगवेगळ्या तेलांचे वर्णन केलेले आहे. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार त्या तेलांचा वापर करावा. उदा. कुमकुमादी तेल, नीम तेल, तीळ तेल, चंदनबलादी तेल. शरीर आणि मनाच्या ऊर्जेचा समतोल बाह्य स्नेहन (अभ्यंग) द्वारे राखला जातो. आयुर्वेदिक पद्धतीने केला जाणारा मसाज, वापरण्यात येणारी आयुर्वेदिक तैल, घृत यामुळे शरीराचे तापमान नियंत्रित होते, रक्तप्रवाह सुधारते, त्वचा मुलायम करते, वाताला नियंत्रित ठेवणे, असे बरेच अभ्यांगाचे फायदे आहेत.

अभ्यंगामध्ये बाह्य उपचारांसोबतच अंतर्गत स्नेहपान करणे

हे सुद्धा सौंदर्य वाढीसाठी फायद्याचे ठरत. स्नेहपानामध्ये काही औषधी द्रव्यांनी सिद्ध केलेले तेल आणि घृताचा (तूप) वापर केला जातो. अंतर्गत शरीरशुद्धी होऊन रक्तधातूचे पोषण केले जाते. त्वचेतील रुक्षता दूर करून स्निग्धता प्राप्त होते. रोज अंधोळीपूर्वी हलक्या हाताने व कोमट तेलाने अभ्यंग केल्यास वृद्धावस्था रोखता येते. नेत्रज्योती सुधारते. शरीराचे पोषण होते, झोप चांगली लागते, त्वचा सुंदर आणि तजेलदार होते. केशसौंदर्य, मानससौंदर्य यामध्येही याचा बराच फायदा होतो.

**स्वेदन (हर्बल स्टिम) :** यामध्ये औषधी काढ्याचा, द्रव्यांचा वापर करून शरीराला (त्वचेला) वेगवेगळ्या प्रकारे वाफ दिली जाते. (नाडी स्वेद, पेटीस्वेद, स्टोन मसाज, इ) स्वेदनामध्ये रोमछिद्रे खुली होतात. त्यामुळे अभ्यांगामध्ये लावलेले तेल त्वचेमध्ये शोषले जाते आणि त्वचेतील विषद्रव्ये, डेड स्किन निघून जाते. त्यामुळे त्वचेचे सौंदर्य खुलते. स्वेदनामुळे वासोडिलेशन होते व त्वचेला रक्ताचा पुरवठा होऊन त्वचेचे योग्य ते पोषण होते. स्वेदनामुळे शरीराला लाघावता प्राप्त होते. चेहऱ्यासाठी आठवड्यातून एकदा साध्या पाण्याची वाफ फायदेशीर ठरते.

**५) सौंदर्यनिद्रा :** शांत झोप (ब्युटी स्लिप) ही सुंदर, तजेलदार, प्रसन्न मनासाठी आणि शरीरासाठी गरजेची आहे. रोजच्या दिनचर्येचा नैसर्गिक व आवश्यक भाग म्हणजे निद्रा. ती आपल्यास ऊर्जा देते.

झोप ही निरामय आरोग्यासाठी खूप गरजेची आहे. योग्य प्रमाणात घेतलेली गाढ झोप आपल्या तनामनाला विश्रांती देते, ताजेतवाने, प्रसन्न व उर्जावान ठेवते. आयुर्वेदानुसार रात्रीचे वेळी लवकर झोपावे आणि सकाळी ब्रम्हामुहूर्तावर उठावे. म्हणजेच ४.३० ते ६.३० पर्यंतचा काळ सौंदर्यवृद्धीसाठी आणि निरोगी राहण्यासाठी फायद्याचे ठरते.



आपली त्वचा ही आपल्या शरीराचा व मनाचा आरसा आहे. अपूर्ण झोप शरीरावर वाईट परिणाम दाखवते. जसे की, निस्तेज त्वचा, डोळ्यांखालील वर्तुळे, थकवा, अपचन, इ. तुमची शांत झोप येणाऱ्या नवीन दिवसासाठी तुम्हाला नवचैतन्य देते. आयुर्वेदामध्ये निद्रेसाठी शिरोधारा, नेत्रतर्पण, अभ्यंग तसेच आयुर्वेदिक औषधे फायद्याची ठरतात.

**६) मानससौंदर्य :** तुमचे बाह्य सौंदर्य हे मानससौंदर्यावर अवलंबून असते. आपले आपल्या स्वतः बद्दलचे रंग, रूप सौंदर्याबद्दलचे उत्साही व आशावादी विचार आपले व्यक्तिमत्व खुलविण्यास मदत करतात.

केयूरा न विभूषयन्ति पुरुषं हारा न चन्द्रोज्ज्वला..

क्षीयन्ते खनु भूषणानि सततं वाभूषणं भूषणम् //

बाजूबंद, चंद्रसमान उज्वल हार, चंदन, फुल, पैसा इत्यादी हा माणसाचा खरा दागिना नसून मनातून निघणारे सुसंस्कृत सुंदर शब्द हेच सौंदर्य आहे. वाणी हेच आभूषण आहे आणि आंतरिक सौंदर्य हेच खरे व प्रामाणिक सौंदर्य आहे. आयुर्वेदामध्ये मानसच्या ३ योग्यता सांगितल्या आहेत. त्या म्हणजे सत्व, रज, तम हटयोगानुसार, मानवी शरीरात दोन प्रकारच्या उर्जा वाहत असतात.

१) शारीरिक ऊर्जा २) मानसिक ऊर्जा

व्यक्तीची वागणूक चांगली असण्यासाठी या दोन्ही ऊर्जांची पातळी समान असावी लागते. ताणतणाव हा आपला शत्रू आहे. त्याचा शरीरावर आणि त्वचेवर दुष्परिणाम दिसून येतो.

**चिंता, काळजी** - त्वचा काळवंडणे, डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे, कोरडेपणा, इ.

**मेंदूचे संतुलन, लवचिकता, एकाग्रता, अनुभव, ज्ञान, सर्जनशीलता (क्रिएटिविटी) :** जीवन हे एक प्रकारचे व्यवस्थापनच आहे, त्यामुळे आंतरिक व्यवस्थापनावर लक्ष केंद्रित करणे महत्त्वाचे आहे.

प्रत्येकामध्ये स्वतःची एक क्षमता असते, ती ओळखणे गरजेचे आहे. नकारात्मक ऊर्जा पूर्णपणे संपविणे, ताण-तणाव व असुरक्षितेची भावना यांचे योग्य व्यवस्थापन आपल्याला करता येणे अत्यंत आवश्यक आहे. राग आणि चिंता यामुळे आपण थकून जातो. नकारात्मक भावना आपल्या भोवतीचे वलयसुद्धा बिघडवून टाकतात. खाण्यापिण्यात असलेल्या काही कमतरतेमुळे सुद्धा नैराश्य आणि चिडचिडेपणा उत्पन्न होत असतो.

भावनांवर नियंत्रण, मनाचा समतोल राखण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये योगसाधना, ध्यानधारणा, शिरोधारा, शिरोअभ्यंग असे विविध उपचार सांगितले आहेत. रोज ध्यान केल्याने अंतर्मनातील दिवा उजळतो. मौन पाळणे हेही अनमोल आहे. मौनात ऊर्जेचा संचय होतो.

काही घरगुती उपायही फायद्याचे ठरतात. वेलची सेवन करणे दुधातून, चहातून. जायफळ, दालचिनी तुकडा तोंडात

चघळणे, इ. सारस्वतारिष्ठ, ब्राम्ही, शंखपुष्पा, जटांनासी इत्यादी औषधी द्रव्यांचा वापर आयुर्वेदामध्ये केला जातो. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ते घ्यावे.

**बाह्य सौंदर्याचे रहस्य** - योग्य आहार, भरपूर पाणी, व्यायाम, पुरेशी झोप व इतर क्रिया

**आंतरिक सौंदर्याचे रहस्य** - प्रसन्न मन, समाधान आणि आत्मशांती या दोन्हींचा समतोल राखून आयुष्य जगल्यास, आपण वृद्धत्व प्रक्रिया पालटून दिर्घकाळ टिकणारे सौंदर्य राखून ठेऊ शकतो. योगसाधना, ध्यानधारणा हे शारीरिक कार्यांना नियमित करतात, उद्धीपित तसेच जीर्ण मज्जातंतूंना शांत आणि बळकट करतात. मनशांती देतात, मनोवृत्तीतील सर्व नकारात्मक घटनांचा निचरा करतात. मनाच सौंदर्य आपोआपच, आपल शरीर, निरोगी करत आणि चेहरा खुलवत.

**७) आयुर्वेदिक सौंदर्यप्रसाधने व उपचार :** आयुर्वेद हा सौंदर्य खुलवण्याचा प्राचीन मार्ग आहे. तसे पाहता बाजारात बरेच ब्युटी व स्किन प्रॉडक्ट्स असतात. पण एकदा का तुम्ही आयुर्वेदिक, नैसर्गिक आणि घरगुती प्रॉडक्ट्स चा अनुभव घेतल्यास पुन्हा तुम्ही घातक रसायनांपासून बनलेल्या वस्तू कधीच घेणार नाही.

**सौंदर्य खुलवण्यासाठी आयुर्वेदामध्ये जीवनी, संजिवनी, तेजकांती, शिरशांती** - मानसशांती, अमृत फेशियल, सुवर्णकांती फेशियल, पंचकर्म, इ. उपचारपद्धती सांगितलेल्या आहेत. सुंदर त्वचा आणि शरीरासाठी आयुर्वेदिक आणि नैसर्गिक प्रॉडक्ट्स कधीही वापरणे चांगले. दररोजच्या दिनचर्येमध्ये क्लिंझिंग, टोनिंग, मॉइश्चुरायझिंग व नरीशंद अशा ब्युटी केअरमुळे सौंदर्य खुलते.

केरळ वर आधारीत सौंदर्य उपचारांमध्ये नवराकीझी मालिशमध्ये औषधी द्रव्यांपासून बनविलेल्या पोडूली वापरल्या जातात. त्यामुळे त्वचेला पोषण मिळून त्वचा तजेलदार बनते त्याचबरोबर पेशी पुनर्जीवित होतात.

बनाना ब्रॅंफिंग यामध्ये संपुर्ण शरीरावर औषधी चूर्णांचा वापर करून केळीच्या पानामध्ये गुंडाळले केली जाते. त्यामुळे त्वचेचा रंग उजळतो, सोबतच त्वचा मऊ बनते. सर्वांगधारा (तेल स्नान) नवतारुण्य सौंदर्यासाठी आयुर्वेदामध्ये खूप लाभदायक उपचार आहे. यामध्ये कोमट तेल शरीरावर सोडलं जाते आणि हलका मसाज दिला जातो. असे विविध उपचार आयुर्वेदामध्ये सौंदर्यवृद्धीसाठी सांगितले आहेत. नियमित व सातत्याने आयुर्वेदिक उत्पादनांचा आणि उपचारांचा वापर योग्यप्रकारे केल्यास तुमचे सौंदर्य तसेच व्यक्तिमत्व, आत्मविश्वास वाढवते. आयुर्वेदिक उपचार हे सोपे, प्रभावी आणि स्वस्त असतात. सौंदर्यासंबंधात आयुर्वेदिक उत्पादने, उपचार, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घेतल्यास फायदेशीर ठरतो.



## महाराष्ट्र तंबाखूमुक्त करच्या - आरोग्य मंत्री एकनाथ शिंदे



जागतिक तंबाखू विरोधी दिनाचे औचित्य साधून महाराष्ट्र तंबाखूमुक्त करण्याच्या दिशेने आपण कार्य करावयास हवे. तंबाखू विरोधी अभियान ही एक चळवळ म्हणून कायमस्वरूपी रूजविणे गरजेचे आहे, असे आवाहन आरोग्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी केले.

येथील यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान, मुंबई येथे जागतिक आरोग्य संघटना व सलाम मुंबई फाऊंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने जागतिक तंबाखू विरोधी दिन राज्यस्तरीय सोहळ्याचे आयोजन करण्यात आले होते. या कार्यक्रमाचे उद्घाटन आरोग्यमंत्री श्री. शिंदे यांच्या हस्ते करण्यात आले. त्यावेळी ते बोलत होते.

आरोग्यमंत्री म्हणाले, भारतात साधारणतः आठ ते नऊ लक्ष व्यक्ती तंबाखूमुळे दगावतात. तंबाखूजन्य पदार्थांच्या सेवनामुळे होणाऱ्या कर्करोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, नपुंसकत्व यासारख्या गंभीर आजारांबाबत जनजागृती राज्यशासन करीत असून, पानाच्या दुकानांमध्ये तंबाखूजन्य पदार्थांसोबतच अन्य खाद्य पदार्थ, शितपेये, चॉकलेट व बिस्कटे या पदार्थांच्या विक्रीवर बंदी घातली असल्याचे श्री शिंदे यांनी सांगितले. राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग कार्यक्रमांतर्गत राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम राज्यात सन २०१७-१८ पासून राबविण्यात येत असून, २०१७ च्या गॅट्स-२ ( ग्लोबल डल्ट टू टोबॅको) या सर्वेक्षणानुसार महाराष्ट्र सर्वात कमी धूम्रपान करणारे राज्य म्हणून पुढे आले आहे.

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत आत्तापर्यंत राज्यभरात ३७४ तंबाखूमुक्ती केंद्रांची स्थापना करण्यात आली आहे. ८०४ आरोग्य संस्था तसेच दोन हजार ७५५ शाळा तंबाखूमुक्त करण्यात आल्या असून, आपणा सर्वांच्या प्रयत्नाने या आकड्यांमध्ये वाढ होऊन राज्य तंबाखूमुक्त होईल, अशी अपेक्षा श्री. शिंदे यांनी व्यक्त केली. रेल्वे प्रशासन, अन्न व औषध प्रशासन, पोलिस प्रशासन व आरोग्य संस्था या कार्यात अग्रभागी

असून, हे अभियान शहरी भागापासून ग्रामीण भागापर्यंत पोहचविण्यात येत आहे. मौखिक आरोग्य मोहिमेत सहभागी होण्याचे आवाहन श्री शिंदे यांनी उपस्थितांना केले.

डॉ. अनुप कुमार यादव म्हणाले, सार्वजनिक आरोग्य विभाग, सलाम मुंबई फाऊंडेशन आणि जागतिक आरोग्य संस्थेच्या संयुक्त विद्यमाने सुरू असलेल्या या कार्यामुळे लवकरच राज्य तंबाखूमुक्त करण्यात यश प्राप्त होणार आहे. आजतागायत मौखिक आरोग्य मोहिमेअंतर्गत २ कोटी लोकांची तपासणी करण्यात आली आहे. यंदाचे तंबाखू विरोधी दिनाचे घोषवाक्य देखील तंबाखू आणि फुफ्फुसा संबंधित आरोग्यावरील दुष्परिणाम असेच आहे. आपण आपल्या आजुबाजुला तंबाखू सेवन करणा-यांना रोखण्यासाठी प्रयत्न करूया कारण त्यांच्या धुम्रपानाचा परिणाम आपल्या आरोग्यावर सर्वात जास्त होत असतो, असेही डॉ. यादव यांनी सांगितले.

कार्यक्रमाच्या सुरुवातीस फुफ्फुसांच्या प्रतिकाचे अनावरण आरोग्यमंत्र्यांच्या हस्ते करण्यात आले. जनजागृतीपर रॅलीला प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांनी झेंडा दाखवून रॅलीची सुरुवात करण्यात आली. कार्यक्रमादरम्यान तीन हजार विद्यार्थ्यांनी ई सिगारेट विरुद्ध स्वाक्षरी मोहीम राबविली होती. ही ई सिगारेट बंद करण्यासाठीचे निवेदन यावेळी देण्यात आले. पेन्सीलच्या प्रतिकाने ई-सिगारेट नष्ट करण्यात आली आणि विद्यार्थ्यांच्या हातात ई हुक्का किंवा सिगारेट न येता पेन आणि पेन्सील येऊन देशाचे भवितव्य घडविण्याचे आवाहन विद्यार्थ्यांना यावेळी करण्यात आले. या कार्यक्रमास आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास, आरोग्यसेवा आयुक्त डॉ. अनुपकुमार यादव, आरोग्य सेवेच्या सहसंचालक डॉ. साधना तायडे, आरोग्य सेवेचे अतिरिक्त अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार, जागतिक आरोग्य संघटनेच्या डॉ जगदीश कौर, सलाम मुंबई फाऊंडेशनचे प्रतिनिधी आणि मुंबईतील महानगरपालिकेतील विद्यार्थी उपस्थित होते.

## ‘कायाकल्प’ योजनेत जिल्हा रुग्णालय राज्यात प्रथम

सार्वजनिक आरोग्यात सुधारणा व्हावी. जिल्हा रुग्णालयांचा दर्जा अधिक चांगला व्हावा या मुख्य उद्देशाने २०१५ पासून राज्य शासनामार्फत सुरू करण्यात आलेल्या कायाकल्प योजनेत जिल्हा रुग्णालयाने प्रथम क्रमांक मिळविला आहे. यापूर्वी २०१६ मध्ये जिल्हा रुग्णालय प्रथम आले होते. राज्यातील ३५ जिल्हा रुग्णालयांमधून ही निवड झाली आहे. योजनेतर्गत तब्बल ५० लाखांचे बक्षीस रुग्णालयास मिळणार आहे.

‘कायाकल्प’ योजनेतर्गत राज्यस्तरीय समितीकडून जिल्हा आणि ग्रामीण व उपजिल्हा रुग्णालयांची तपासणी करण्यात येते. हॉस्पिटलमधील स्वच्छता, रुग्ण व कर्मचाऱ्यांची वैयक्तिक स्वच्छता, हॉस्पिटलमधील कचरा, पूरक सुविधा, इन्फेक्शन कंट्रोल व हॉस्पिटलमधील सुविधा या घटकांचा विकास करून राज्यातील सर्वात उत्कृष्ट रुग्णालयांमध्ये स्थान मिळविण्यासाठी जिल्हा रुग्णालयाचे गेल्या अनेक दिवसांपासून प्रयत्न सुरू होते. जिल्हा रुग्णालयाने विल्हेवाट लावणे, रुग्णांना व कर्मचाऱ्यांना स्वच्छतेचे महत्त्व समजावून सांगणे याबाबत जनजागृती मोहिमच हाती घेतली होती. त्यामुळे जिल्हा रुग्णालयात येणाऱ्या रुग्णांच्या संख्येतही वाढ होण्यास मदत झाली. २०१६ मध्येही जिल्हा रुग्णालयाने प्रथम क्रमांक मिळविला होता.

पुरस्कारासाठी आरोग्य उपसंचालिका डॉ. रत्ना रावखंडे, जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. सुरेश जगदाळे, अतिरिक्त जिल्हा

“सर्व अधिकारी कर्मचाऱ्यांच्या परिश्रमामुळेच रुग्णालयाला दुसऱ्यांदा पुरस्कार मिळालेला आहे. जिल्ह्यासाठी हा मोठा सन्मान असून, जबाबदारी वाढली आहे. राज्यातील २५ जिल्हांमधून नाशिकला हा पुरस्कार मिळाला आहे.”

– डॉ. सुरेश जगदाळे, जिल्हा शल्यचिकित्सक

शल्यचिकित्सक डॉ. निखिल सेंदाणे, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अनंत पवार, मुख्य प्रशासकीय अधिकारी व्ही डी. पाटील, आदि सेविका श्रीमती मानिनी देशमुख, कल्पना पवार, स्वच्छता निरीक्षक दिक्षित नर्सिंग कॉलेजचे प्राचार्य इनामदार, श्रीमती झिंजारड, कार्यालयीन अधीक्षक पाटील, तसेच तत्कालिन जिल्हाधिकारी राधाकृष्णन बी, जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी डॉ. नरेश गिते यांचे मार्गदर्शन मिळाले.

डॉ. जगदाळे यांच्या कारकिर्दीत तीनदा पुरस्कार : २०१५ ला सातारा जिल्हा रुग्णालयाला प्रथम पुरस्कार मिळाला. रुग्णालयाचे शल्य चिकित्सक डॉ. सुरेश जगदाळे होते. त्यानंतर २०१६ मध्ये डॉ. जगदाळे यांनी जिल्हा शल्य चिकित्सकपदाची सूत्रे हाती घेतली. त्यानंतर २०१६ ला योजनेत प्रथम आणि २०१८ मध्ये दुसऱ्यांदा पहिला क्रमांक मिळाला आहे.

## निःशुल्क चाचण्यांचा आधार

राज्यातील सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये निःशुल्क प्रयोगशाळा चाचणी निदान योजना सुरू करण्यात आली असून, गेल्या वर्षभरात सुमारे ८० लाख रुग्णांच्या सुमारे १०० प्रकारच्या विविध अशा १ कोटी ८२ लाख वैद्यकीय चाचण्या मोफत करण्यात आल्या आहेत. राज्यातील २३१५ आरोग्य संस्थांमध्ये ही सेवा उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.

विविध आजारानुसार निदानासाठी रक्त, मूत्र, थुंकी तपासणे आदी प्रकारच्या प्रयोगशाळा चाचण्यांची आवश्यकता भासते. या चाचण्या करण्यासाठी येणारा खर्च पाहता सर्व नागरिकांना या चाचण्यांसाठी कुठल्याही प्रकारचे शुल्क अदा करावे लागू नये म्हणून गेल्या वर्षी राज्य शासनाने ‘एचएलएल लाईप केअर’ संस्थेसोबत करार करून त्यामार्फत विविध आरोग्य निदान चाचण्या मोफत केल्या जात आहेत. या प्रकल्पानुसार करार केलेल्या संस्थेमार्फत राज्यातील आरोग्य संस्थांमध्ये प्रयोगशाळा सुरू केल्या आहेत.

प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर २५ प्रकारच्या चाचण्या मोफत केल्या जातात. ग्रामीण रुग्णालय, उप जिल्हा रुग्णालयाच्या

ठिकाणी ३२, उपजिल्हा रुग्णालय (१०० खाटांपेक्षा अधिक) महिला रुग्णालय, सामान्य रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय, मनोरुग्णालय आणि विभागीय संदर्भ रुग्णालयात ४६ प्रकारच्या विशेष चाचण्या या प्रकल्पांतर्गत केल्या जात आहेत. यामध्ये प्रामुख्याने मधुमेह, रक्ताशी संबंधित विविध चाचण्या (हिमॅटोलॉजी), थायरॉईड, मलेरिया, मायक्रोबायोलॉजी आदी विविध प्रकारच्या चाचण्या केल्या जातात. त्यासाठी येणारा खर्च शासनामार्फत अदा केला जात आहे.

### ८० लाख रुग्णांच्या विविध चाचण्या केल्या मोफत

या उपक्रमांतर्गत १८१८ प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ४२३ ग्रामीण रुग्णालय आणि ७४ जिल्हा रुग्णालय असे एकूण २३१५ आरोग्य संस्थांमध्ये मोफत प्रयोगशाळा चाचण्या केल्या जात आहेत. आतापर्यंत ३५ जिल्हांमध्ये सुमारे ८० लाख रुग्णांच्या निःशुल्क प्रयोगशाळा चाचण्या करण्यात आल्या असून सुमारे १ कोटी ८२ लाख ५२ हजार ३६७ विविध प्रकारच्या चाचण्या करण्यात आल्या आहेत.



## लेखकांना विनंती

- ☞ महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यसंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते. साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख **मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६** या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता लिहावा.
- ☞ केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते.
- ☞ फक्त मराठी भाषेतील मजकूर प्रसिद्ध होतो.
- ☞ लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते.
- ☞ अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- ☞ अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते.
- ☞ पुढील तीन महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

### आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय –

#### तारीख व महिना विषय

##### जुलै २०१९

१ जुलै	राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
६ जुलै	जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
१० जुलै	सुरक्षित मातृत्व दिन
११ जुलै	जागतिक लोकसंख्या दिन

##### ऑगस्ट २०१९

६ ऑगस्ट	जागतिक हिरोशिमा दिन
१ ते ७ ऑगस्ट	स्तनपान सप्ताह
१२ ते २५ ऑगस्ट	जागतिक युवा दिन

#### तारीख व महिना विषय

##### सप्टेंबर २०१९

५ सप्टेंबर	प्रशिक्षण दिन
५ सप्टेंबर	राष्ट्रीय शिक्षक दिन
८ सप्टेंबर	नेत्रदान पंधरवडा
१ ते ७ सप्टेंबर	पोषाहार सप्ताह
८ सप्टेंबर	जागतिक साक्षरता दिन
१० सप्टेंबर	जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
१६ सप्टेंबर	जागतिक ओझोन दिन
२१ सप्टेंबर	जागतिक अलझायमर दिन
२४ सप्टेंबर	कॅन्सर विरोधी दिन
३० सप्टेंबर	जागतिक हृदय दिन

लेखकांना विनंती – लेखातील आरोग्य विषयक माहिती अधिकाधिक समजावी यासाठी लेखाला अनुसरून चित्रे व फोटो पाठविणाऱ्या लेखांना प्राधान्य दिले जाईल.

### वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा.

वर्गणीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कासाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा.

अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गणी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून **केवळ मनिऑर्डरने वर्गणी** खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती **कार्यालयात रोखीने स्विकारली जाईल.**

#### प्रशासकीय अधिकारी,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन,  
विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६.

### पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :

मुख्य संपादक,

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग,

‘परिवर्तन’ आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्याच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही.

तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)



पुणे येथील हॉटेल ऑर्चिड सभागृहात 'सामाजिक आणि वर्तनूक परिवर्तन संवाद' या कार्यक्रमात सहभागी डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, आरोग्य सेवा संचालनालय, पुणे



Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2018-2020

Office of Posting PUNE P.S.O., G.P.O. 411001.

The date of Publication is 17<sup>th</sup> June 2019

Posting on 21<sup>st</sup> to 27<sup>th</sup> of June 2019

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP-120

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

# स्वच्छता पाळा, साथरोग टाळा

## हे करा

- पिण्याचे पाणी गाळून व दहा मिनिटे उकळून प्यावे.
- पिण्याचे पाणी झाकून ठेवावे व पाणी घेण्यासाठी ओगराळ्याचा वापर करावा.
- जेवणापूर्वी व बाळास भरवण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवा.
- पाणी शुद्ध करण्यासाठी क्लोरीन गोळ्या किंवा द्रावण वापरावे.
- शौचाला जाऊन आल्यानंतर हात साबणाने स्वच्छ धुवा.
- जुलाब झाल्यास ओ.आर.एस. पाकीटे शासकीय, निमशासकीय दवाखान्यातून मोफत घ्यावीत.
- फळे पालेभाज्या खाण्यापूर्वी स्वच्छ धुवून घ्या.



## हे टाळा

- उघड्यावरील अन्नपदार्थ व कापलेली फळे खाऊ नयेत.
- उघड्यावरील व माशा बसलेले अन्नपदार्थ खाऊ नयेत.
- शिळे अन्नपदार्थ खाऊ नयेत.
- अस्वच्छ व असुरक्षित पाणी पिरु नये.



**जिथे स्वच्छतेचे पडते पाऊल, तिथे नसे रोगराईची चाहूल...**