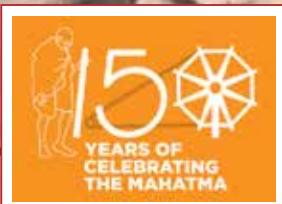
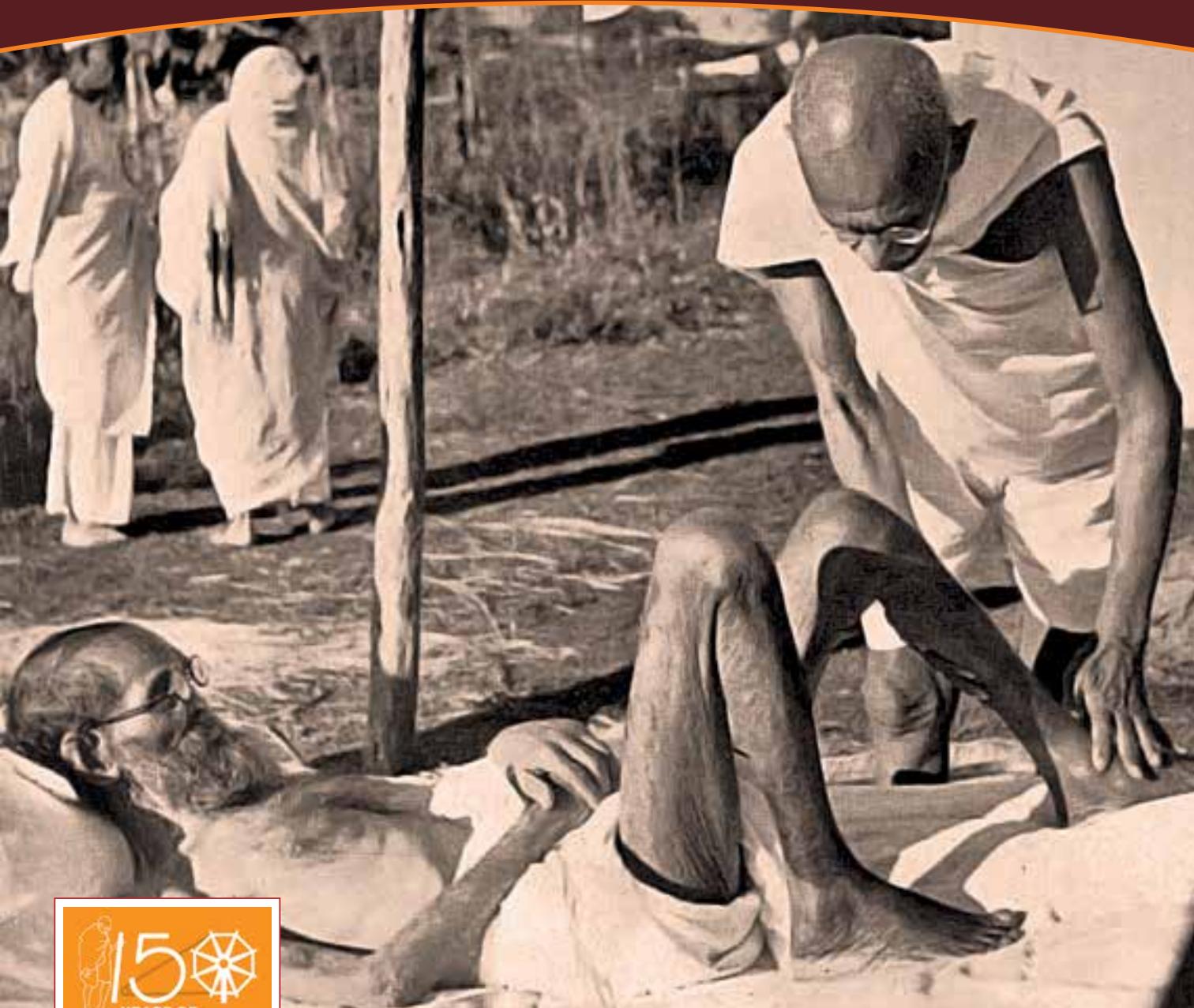


महाराष्ट्र

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

आरोग्य पत्रिका

सप्टेंबर २०१९ | पृष्ठे : ४०



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या १५० व्या जयंतीनिमित्त

**कुष्ठरोग, क्षयरोग व असंसर्गिक आजार
रुग्णशोध व जनजागृती संयुक्त अभियान**

लक्षात ठेवा! लवकर निदान-लवकर उपचार, निरोगी ठेवा आपला परिवार!!



मुंबई येथे सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्यावतीने सर्व विभागांच्या समन्वयाने राष्ट्रीय लसीकरण कार्यक्रमांतर्गत १००% बालकांना लसीकरणाच्या हेतूने सर्व विभागांच्या अधिकाऱ्यांची समन्वय बैठक मा. प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांच्या अध्यक्षतेखाली घेण्यात आली, या वेळी विविध विभागाचे अधिकारी उपस्थित होते.





महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : एकोणीस | अंक : ८ | महिना : सप्टेंबर २०१९



मुख्य संपादक/प्रकाशक

डॉ. कैलास बाविस्कर

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

कार्यकारी संपादक

डॉ. संजीवकुमार जाधव

सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा

कार्यकारी संपादक

अजय जाधव

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक, माहिती जनसंपर्क

संपादन सहाय्य

सुनिल नुले

आरोग्य शिक्षण अधिकारी

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधि

यशदीप कुलकर्णी

प्रशासकीय अधिकारी

निलम म्हरके

अधीक्षक

मांडणी व संपादन सहाय्य

नारायण गायकवाड

कलाकार तथा छायाचित्रकार

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस रस्टेशन समोर

येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,

२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail : ddhsiec@gmail.com

ddhsiecarogyapatrika@gmail.com

**वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये**



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या १५०व्या जयंतीनिमित्त

कृष्णरोग, क्षयरोग व असंसर्गिक आजार रुग्णशोध व जनजागृती संयुक्त अभियान



<https://www.facebook.com/MahaArogyalECBureau>



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



<https://www.instagram.com/mahahealthiec/>



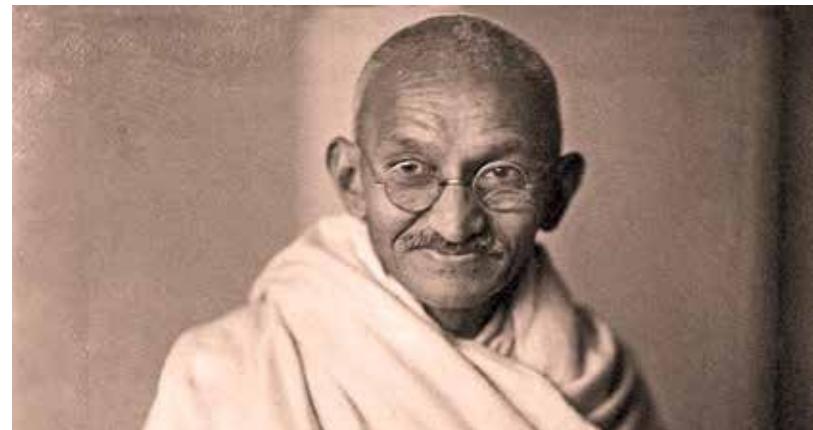
<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



<https://www.linkedin.com/company/maha-arogya-iec-bureau>



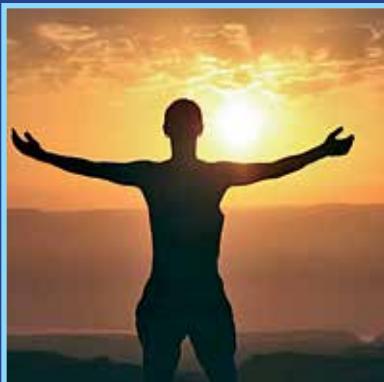
अंतरंग



१३ जागतिक आत्म हत्या प्रतिबंध दिन



२० जागतिक हृदयदिन



२५ सकारात्मक विचार करा !

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संपादकीय	६
■ क्षयरोग नियंत्रण = एक निर्धारि	७
■ राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम	१०
■ जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन-१० सप्टेंबर २०१९ :	
आत्महत्या प्रतिबंधासाठी गरज एकत्रित कार्याची	१३
■ नेत्रदान...एक श्रेष्ठ दान!	१६
■ जीवनाचा आधार समतोल आहार	१८
■ २९ सप्टेंबर : जागतिक हृदयदिन	२०
■ कर्करोग गंभीर आजार	२३
■ सकारात्मक विचार करा!	२५
■ मी एक रक्तदाता	२७
■ तपासा तपासा आणि तपासाच	२९
■ मधुमेह आणि पावलांची काळजी	३१
■ तंबाखू : एक महाभयंकर दुर्व्यसन	३३
■ पौष्टिक पदार्थ	३७
■ लेखकांना विनंती	३८

आयुक्तांचे मनोगत



आरोग्य हा घटक प्रत्येकाच्या आयुष्यातील अत्यंत महत्वाचा आहे. आरोग्य चांगले राखायचे असेल प्रत्येकाने स्वच्छतेला विशेष महत्व देणे आवश्यक आहे. वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छतेवदारे व्यक्ती व समाजाचे आरोग्य टिकवणे शक्य आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या वैयक्तिक आरोग्याबरोबरच आपल्या परिसराच्या स्वच्छतेची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अस्वच्छ परिसर व वैयक्तिक स्वच्छता न राखल्याने बहुतांश आजारांची उत्पत्ती होते. अस्वच्छतेमुळे उत्पन्न होणाऱ्या आजारांमुळे आपले बहुमूल्य आरोग्य धोक्यात येत असून, वेळ व पैसादेखील वाया जात आहे. त्यामुळे आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी वैयक्तिक व सार्वजनिक स्वच्छता अंगीकारणे अत्यंत आवश्यक आहे. स्वच्छतेकडून आरोग्याकडे वाटचाल होत असल्याने मानवी आयुष्यात स्वच्छतेचे महत्व अनन्यसाधारण आहे.

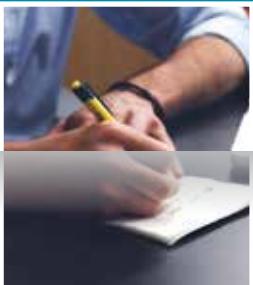
कुष्ठरोग शोध मोहिम, सक्रिय क्षयरुगण शोध मोहिम व असंसर्गजन्य रोग प्रतिबंध जागरूकता अभियान ही संयुक्त मोहिम या महिन्यात राबविण्यात येत असून, त्याद्वारे ह्या आजारांचे समूल उच्चाटन करण्याचा सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा मानस आहे. केंद्र सरकारने २०२५ पर्यंत क्षयरोग निर्मुलनाचे उद्दिष्ट ठेवले आहे. क्षयरुगणांमध्ये झालेली वाढ व अनेक रुग्ण ह्या आजाराकडे करत असलेले दुर्लक्ष लक्षात घेता असे रुग्ण गृहभेटीद्वारे शोधून काढून त्यांना निदान व उपचारांच्या प्रवाहात आणण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येत आहेत. असंसर्गजन्य आजारांमध्येदेखील झपाटयाने वाढ होत असून, ६३ टक्के मृत्यू असंसर्गजन्य आजारांमुळे होतात. बदलत्या जीवनशैलीमुळे मधुमेह, उच्चरक्तदाब, कर्करोक, हृदयरोग यासारख्या आजारांत वाढ झाली आहे. हे आजार मुख्यत्वे ३५ ते ६५ वर्ष वयोगटातील लोकांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळून येतात. यासाठी एका विशेष मोहिमेद्वारे जनजागृती व सर्वेक्षण विभागाने हाती घेतले आहे.

सध्या सुरु असलेल्या सण व उत्सवांच्या पाश्वर्भूमीवर लोकांनी आपल्या आरोग्याची आवश्यक काळजी घ्यावी व आजाराची लक्षणे दिसताच जवळच्या सरकारी दवाखान्यात त्याची तपासणी करून घ्यावी. या महिन्यात पोषाहार, साक्षरता, रेबीज, हृदय, कर्णबधिरता, औषधनिर्माता यासारखे महत्वाचे दिन साजरे होत असून, त्यादृष्टीने जनजागृती मोहिमा राबविण्यात येत आहेत. नुकत्याच झालेल्या अतिवृष्टीमुळे कोल्हापूर, सांगली यांसह इतर आपत्तीग्रस्त भागात आरोग्य यंत्रणांनी केलेले काम नक्कीच प्रशंसनीय असून, आपत्कालीन परिस्थितीत आरोग्य सेवेचे योगदान अधोरेखीत करणारे आहे. यापुढील काळात कोणत्याही आपात स्थितीत आरोग्य यंत्रणा याच दक्षतेने व सतर्कपणे कार्यरत राहतील यांची खांत्री आहे.

- **डॉ. अनूप कुमार यादव**

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

संपादकीय



आ

रोग्य हा आपल्या सर्वांच्या जिव्हाळ्याचा विषय आहे. आरोग्याबाबतची काळजी घेणे याला सर्वांनी प्राधान्य देणे आवश्यक आहे. आरोग्यविषयक चांगल्या सर्वांची जोपासना करणे, तसेच रोग प्रतिबंधासाठी जागरूक राहून जबाबदारीने वर्तणूक ठेवणे, हे निरोगी समाजाच्या जडण-घडणीसाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत आरोग्य कल्याणासाठी विविध योजना राबविल्या जात आहेत. 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा' हे ब्रीद घेऊन विभाग कार्य करीत आहे. सामान्यांपर्यंत व तळागाळापर्यंत आरोग्य सेवा पुरविण्याचा प्रयत्न होताना दिसतो आहे. समाजाच्या निरोगी आरोग्यासाठी नव-नवीन प्रकल्प साकारत आहेत. तसेच सेवांची उपलब्धता तज्ज्ञांच्या मार्फत देण्याचा विभाग प्रयत्न करीत आहे.

महाआरोग्य शिविरांच्या माध्यमातून, लसीकरण कार्यक्रम, साथीचे रोग नियंत्रण, तसेच आपत्कालीन सेवा पुरविण्यात व आरोग्य सेवांचा दर्जा वाढविण्यासाठी विभाग सर्वतोपरी प्रयत्न करीत आहे. आरोग्याचा संबंध हा फक्त या विभागाशी नसून, अनेक विभागाशी समन्वयाने काम करून योजनांच्या यशस्वीततेसाठी प्रयत्न होत आहेत. आरोग्यवर्धनी केंद्राच्या माध्यमातून सर्वांना आरोग्यसेवा गावपातळीपर्यंत उपलब्ध होण्यासाठी आयुष्मान भारतसारख्या उपक्रमांची सुरुवात झाली आहे, ही आनंदाची बाब आहे.

कुष्ठरोग, क्षयरोग, असंसर्जन्य आजार यांचे लवकर निदान व लवकर उपचार होण्यासाठी संयुक्त साथशोध मोहिम राज्यात राबविण्यात येत आहे. लोकांमध्ये या आजारांविषयी जनजागृती करण्याचे प्रयत्न करीत आहे. आरोग्य सेवेतील सर्व घटक यात आपापल्यापरीने सहभाग नोंदवीत मोहिमेत यशस्वी करण्यात पुढाकार घेत आहेत.

आरोग्य महिमा या जनतेसाठी असल्यामुळे जनतेचा सहभाग मोठ्या प्रमाणावर असणे आवश्यक आहे. यासाठी समाजमाध्यमांचा वापर करून मोठ्या प्रमाणावर जनजागृतीसाठी जनसंवाद साधनांचा वापरही विभागाच्या वतीने करण्यात येत आहे. त्यास समाजाचा चांगला सहभाग मिळत आहे. आरोग्यासाठीच्या लोककल्याणकारी प्रकल्पात सर्वांचा सहभाग असणेत अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आपले सर्वांचे आरोग्य कार्यातील योगदान, निरोगी महाराष्ट्र घडविण्यात अत्यंत मोलाचे असून, त्यासाठी सर्वांनी आरोग्याच्या प्रकल्पात सहभागी होऊन कार्य करणे आवश्यक आहे.

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक

क्षयरोग नियंत्रण = एक निर्धारि

आज एकविसाव्या शतकात देखील क्षयरोगाच नाव घेतल्यास सामान्य माणूस घाबरतो. पण आता शासनाने क्षयरोगवर नियंत्रण करण्याचा निर्धारिच केला आहे. संपूर्ण देशात आणि (Who 1/2) सुधारीत राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमात आखून दिलेली मार्गदर्शक तत्वे पाळून हे काम

साध्य करणे कठिण असेल तरी अशक्य नाहीच नाही.

समस्या:- आज जगभरात असलेल्या क्षयरोगाच्या टपणापेकी अंदाजे एकतृतीयांश भारतात आहे. दर दोन मिनिटाला ३ व्यक्ती क्षयरोगांमुळे मृत्युमुखी पडतात.

खालील तक्त्यात आकडेवारी दिली आहे.

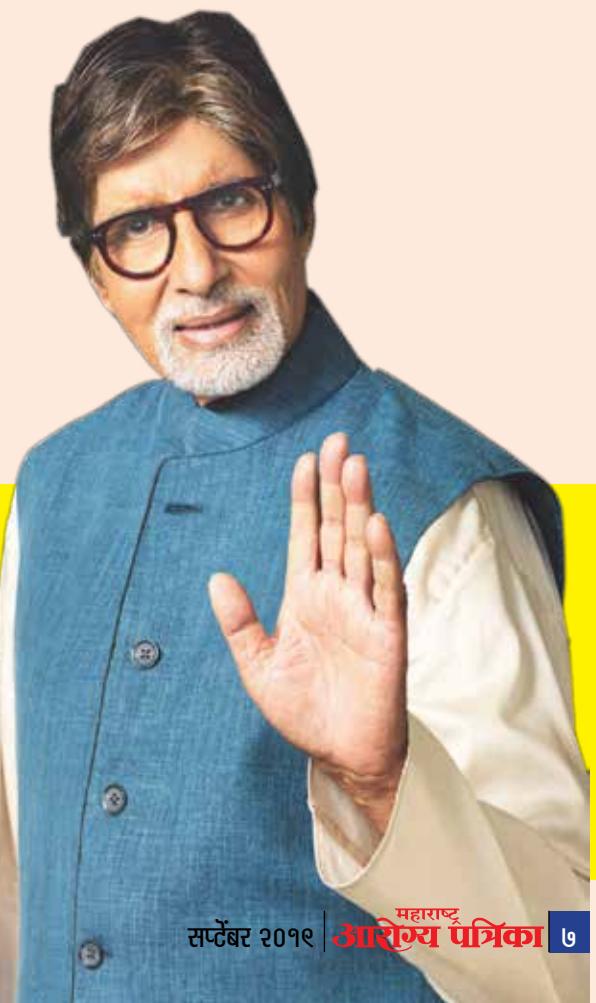
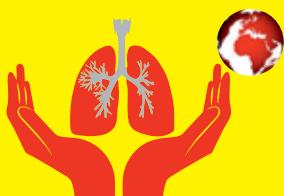
क्षयरोगाचे वास्तव:	जागतिक	भारत	महाराष्ट्रात १/४ अंदाजे १/२
क्षयबाधित रुग्ण संख्या	१००लाख	२७.४लक्ष	२.५५ लक्ष
	(१३३/प्रति लक्ष)	(२०४प्रति लक्ष)	
एच.आय.वी. क्षयरोग	९.२ लाख	८६,००० लक्ष	८०००
१/४ दुहेरी आजार १/२	(९.२/प्रति लक्ष)	(६.४प्रति लक्ष)	
एम. डी. आर. टी. बी.	५.५८लाख	९.३५ लक्ष	१३२३०
	(७.४/प्रति लक्ष)	(१० प्रति लक्ष)	
क्षयबाधित लहान मुले	१० लाख	२.२ लक्ष	--

परंतु क्षयरुगांची हि प्रचंड आकडेवारी हि समस्या नसून वेळीच रुग्णाचे निदान व योग्य उपचार होत नाही हि खरी समस्या आहे. याला अनेक कारणे आहेत व त्यावर आपण उपाययोजना हि करितच आहोत. सर्वप्रथम जनमानसांत क्षयरोगाची लक्षणे व त्या साठी एक्स-रे व थुंकी नमुना तपासणी, संपूर्णतया मोफत निदान व उपचार या बाबत जनजागृती करणे हे होय.

क्षयरोगाच्या संपर्कातील व्यक्ती, लहानमुले, एच.आय.वी. रुग्ण, मधूमेही, धुम्रपान करणारे दारुचे व्यसन असणारे यांना क्षयरोग होण्याचा धोका अधिक असतो.

फुफुसाचा क्षयरोग म्हणजे १/४ Pulmonary TB1/2 प्रमाण

हीच वेळ आहे...
...क्षयरोग आजार जाणून घेण्याची, आणि
...क्षयरोगापासून मुक्त होण्याची



८० टक्के आहे. दिर्घकालीन खोकला म्हणजे दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त व त्यासोबतच ताप, भूक कमी होणे तसेच खोकल्यातुन रक्त पडणे हि सर्व क्षयरोगांची लक्षणे आहेत व ती आढळल्यास त्वरित जवळच्या आरोग्य केंद्रात, दवाखान्यात जावून बेडक्याची थुंकीची क्षयरोगाच्या जंतुकरिता तपासणी करणे आवश्यक आहे.

थुंकी नमुन्यात जंतु आढळल्यास क्षयरोग झाल्याने निदान होते व निदान झाल्यावर त्यावर त्वरीत उपचार सुरु केल्यास क्षयरोग सहा महीन्यात निश्चितच बरा होतो.

औषधोपचार सुरु असताना त्रास वाढल्यास किंवा औषधाचे काही दुष्परिणाम दिसून आल्यास त्वरित डॉक्टरला दखवावे, रुग्णाने स्वताःदून औषधे बंद करू नयेत, औषधोपचार सुरु असतांना वेळावेळी थुंकी तपासण्यात येते व रोग पूर्ण बरा झाल्यावरच औषधे बंद करायला सांगतात.

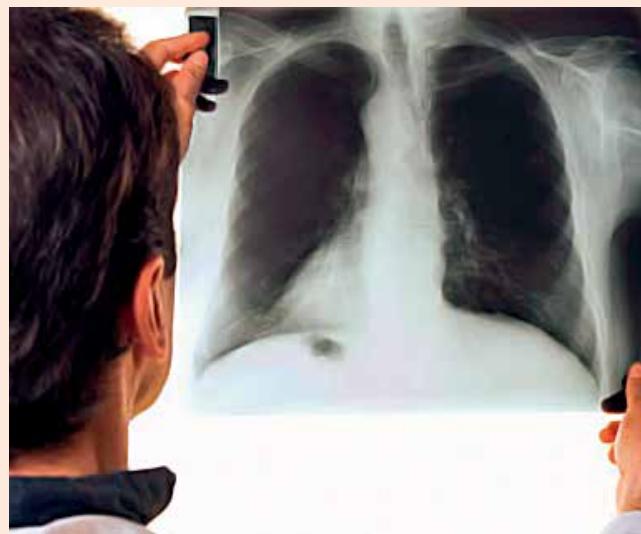
आता शासनाने त्वरित निदान करिता 1/4 Rapid Diagnostics देशभरात व राज्यात CBNAAT O LPA सेवा उपलब्ध केल्या आहेत. संपूर्ण देशात आज एल. पी. ए. करिता ६२ सरकारी, १९ खाजगी CBNAAT ११८० प्रयोगशाळा आहेत. तर महाराष्ट्रात सर्वाधिक म्हणजे ९ LPA प्रयोगशाळा व १२४ CBNAAT प्रयोगशाळा आहेत. अंदाजे २००० ते ३००० खर्च येणाऱ्या या महागड्या तपासण्या शासनाने मोफत उपलब्ध करून दिलेल्या आहेत. या तपासण्या मध्येच Rifampicin Resistance म्हणजेच औषधाला प्रतिसाद न देणाऱ्या क्षयरोगाचे देखील वेळीच निदान होते. त्यामुळे वेळ वाया न जात रुग्णाला अचुक औषधे देणे शक्य होते.

CBNAAT तपासणी करिता निव्वळ थुंकी नमुनाच नाही तर गाठीतील स्राव व पोटातील किंवा फुफुसांतील आवरणातील पाणी हे देखील तपासून निदान वेळीच म्हणजे अगदी दोन तासात करता येते.

MDRTB - आज आपल्या देशालाच नाही तर संपूर्ण जगाला MDR चा प्रश्न भेडसावत आहे, जरी आज MDR चे रुग्ण कमी असले तरी हा आकडा वाढू नये याची वेळीच खबरदारी घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे.

MDR चे निदान व उपचार त्वरित व संपूर्ण होणे गरजेचे आहे, व त्या करिताच CBNAAT तपासणीचा योग्य वापर केला पाहीजे RNTCP अंतर्तात हे उपचार मोफत आहे. पण उपचार पुर्ण होण्यास कमीतकमी २ वर्षांचा कालावधी लागू शकतो आणि अंदाजे दीड ते दोन लाख रुपये खर्च प्रत्येक रुग्ण बरा करण्यास लागतो तसेच आता नवीन उपलब्ध झालेली औषधे जसे Delaminid व Bedaquiline जी बाजारात उपलब्ध नाहीत ती देखील शासकीय यंत्रणेत उपलब्ध आहेत.

शासनाचे अनेक प्रयत्न सुरु असून व रुग्णाकरीता प्रत्येक सोय उपलब्ध असूनसूधा आजूनही अनेक रुग्ण पुढे येऊन तपासणी करीत नाही, करिता वेळावेळी (Active Case



Finding) घरोघरी जाऊन रुग्ण शोध मोहीम घेण्यात येते, व नवीन रुग्ण आढळल्यास त्वरीत उपचार सुरु करण्यात येतो.

अनेक खाजगी दवाखाने व डॉक्टर यांना सुध्दा शासनाने यशस्वीरित्या या कार्यक्रमात जोडला आहे. त्यामुळे आता खाजगी औषधोपचार घेणाऱ्या रुग्णालांदेखील शासन मोफत औषधोपचार देते डॉक्टर किंवा औषधोपचाराकडे लक्ष देणारे नर्स, कंपाउडर, यांना प्रोत्साहन म्हणून निर्धारित रक्कम सुध्दा देण्यात येते.

हे सर्व प्रयत्न सुरु असुदेखील आपण यशाच्या म्हणजे क्षयरोग नियंत्रणाच्या दरच आहोत या करिता गरज आहे ती प्रत्येक रुग्ण, डॉक्टर इतर वैद्यकीय कार्यकर्ते, सामाजिक कार्यकर्ते यांनी एकत्र येऊन सर्वप्रथम जनजागरण करण्याची, क्षयरोगाला न घाबरता पुढे येऊन तपासणी करून औषधोपचार पूर्ण करवयाची, रुग्ण असलेल्या घरातील सर्व सदस्य व विशेषत: लहान मुलांची तपासणी करून घेणे, लागण झालेल्या परंतु आजार नसलेल्याना INH Chemo Prophaxis देण्याची जेणे करून शरीरात आजार वाढणार नाही. आज वेळ आली आहे हे म्हणयाची

हिच ती वेळ हाच तो क्षण

क्षयरोग नियंत्रणासाठी निर्धार करू प्रत्येकजण

WHO ने २०१९च्या जागतिक क्षयरोगासाठी ब्रीद वाक्य दिलेले आहे "It's Time" म्हणजेच आजची वेळ, हातची वेळ, ती वाया व घालवता प्रत्येक जनमानसात जागरूकता निर्माण करून पुढे पाऊल उचले पाहिजे प्रत्येकाने या लढयात सहभाग दिल्यास आपल्या देशाचे क्षयरोग नियंत्रणाचे स्वप्न नक्कीच पूर्ण होईल.

रुग्णाने खोकतांना, बोलतांना, शिकतांना, तोंडावर रुमाल ठेवणे गरजेचे आहे. उघडयावर थुंकु नये हि सूचना देणे हे देखील महत्वाचे ठरते.

हीच वेळ आहे.....
क्षयरोग आजार जाणून घेण्याची,
आणि
क्षयरोग पासून मुक्त होण्याची.

शिंकताना किंवा खोकताना
हातरुमालाचा वापर केल्यास
क्षयजंतू संसर्गला आळा
घालता येऊ शकतो.

घरातील व कार्यालयामधील
खिडक्या व दारे उघडी ठेवल्यास
हवा खेळती राहून
जंतूसंसर्गला आळा घालता
येऊ शकतो.

गर्दीच्या ठिकाणी तोंडावर मास्क
लावल्याने इतरांच्या खोकण्यातून
किंवा शिंकण्यातून बाहेर पडणारया
जंतूची रोकथाम होऊन संक्रमणाला
आळा घालता येतो.

सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नये
सार्वजनिक ठीकाणी न थुंकता
थुंकदाणी किंवा बेसिनचा
वापर करावा.

नियमीतपणे स्वच्छ हात
धुतल्यास हातांवरील जंतू
नाश पावतात व जंतू संसर्गला
आळा घालता येतो.

खोकताना वापरलेला कागदी
रुमाल कचरापेटीमध्ये फेकून
दिल्यास जंतू संसर्गला
आळा घालता येतो.

सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम

क्षयरोगाचे वेळीच निदान करू क्षयरोग नियंत्रणाची काळजी घेऊ



या गोष्टी आवर्जून करा-

- कुठेही थुंकू नका
- खोकताना अथवा शिंकताना कपड्याचा/रुमालाचा वापर करा.
- मधुमेहग्रस्त, कुपोषित, व्यसनी, एचआयव्ही बाधित व्यक्तींनी विशेष काळजी घ्या.
- क्षयरोगाचे संपर्कातील ०-६ वयोगटातील बालकांची विशेष काळजी घ्या.
- प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी संतुलित आहार घ्या.

क्षयरोगाच्या निदान व औषधोपचारासाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रास भेट घावी. अथवा १८००-९९-६६६६ या क्रमांकावर संपर्क साधा.

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

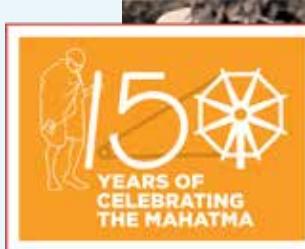
राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम

महात्माजीवे कुष्ठरोग निर्मूलनाचे स्थपन :

भारत देशात स्वातंत्र्यापूर्वी व नंतरही कित्येक नेते जन्माला आले आणि दिवंगत झाले. परंतु शांततामय मागाने असहकाराचा मार्ग स्वीकारून भारतासारख्या विविध जातीधर्माच्या विस्तीर्ण देशाला पारतंत्र्यातून मुक्त करणारा महान नेता आणि अहिंसेच्या मागाने चिरंतन शांतता स्थापन करण्यासाठी प्राण अर्पण करणारा थोर हुतात्मा ही गांधीजींची ख्याती झाल्यामुळे आजही त्यांची स्मृती जतन राहिलेली आहे.

भारतीय स्वातंत्र्याचा संग्राम चालू असताना स्वातंत्र्याचे आणि राष्ट्रभक्तीचे लोण खेड्यापाड्यांत पोहोचविताना आर्थिक व सामाजिक सुधाराणासाठी गांधीजींनी सर्वसामान्य समाजाशी निगडीत असणाऱ्या प्रश्नासंबंधी म्हणजेच कोणत्याही अथवा समाजाची लूटमार होऊ नये म्हणून विश्वस्तांची संकल्पना, परिसर स्वच्छता, पर्यावरण शिक्षण आरोग्य सेवा, राजकारण, अर्थकारण, समाजकारण आदींबाबत गांधीजींनी विंतन करून मानवतेचा आणि भावी युगाचा वेध घेऊन अहिंसेचा, सहकाराचा, शांततेचा व प्रेमाचा संदेश देऊन जे ऐतिहासिक कार्य केले त्याच्यातून ते अमर झाले आहेत. अशाच त्यांच्या अनेक ऐतिहासिक कार्यापैकी एक महान कार्य म्हणजे कुष्ठसेवा हे होय.

कुष्ठरोग निर्मूलनासाठी 'कुष्ठसेवा हीच ईश्वर सेवा' असा संदेश देऊन ते म्हणतात, की 'कोणी रोगी मेल्याचे दुःख सहन करीन; पण एखादा रोगी रोगग्रस्त असताना तो पुरेशा सेवा व औषधाअभावी वंचित राहात असेल, तर ते दुःख मी कदापिही सहन करू शकणार नाही.' गांधीजींच्या सत्य व अहिंसा या मुलभूत तत्त्वाच्या दोन बाजू होत्या. त्यापैकी एक म्हणजे अन्यायाचा प्रतिकार व दुसरी बाजू होती रचनात्मक कार्य. या रचनात्मक कार्यामध्ये मदत, सेवा, संघटन व पुनर्वसन यातून सुदृढ समाजरचनेवे रूप साकारण्यासाठी गांधीजींकडे असणाऱ्या करूणेतूनच कुष्ठरोग्याच्या शुश्रेषेविषयीची अगतीकता निर्माण झाली. रोगांमुळे विकलंग, असमर्थ झालेल्या कुष्ठरुग्णांना प्रत्यक्षात समाजाकडून मिळणाऱ्या घृणा व तिरस्काराच्या



वागणुकीतून त्यांना एक प्रकारची हिंसाच अनुभवता आली. १९३० च्या शिरोडा सत्याग्रहातील त्यांचे एक सहकारी, वेद उपनिषद अभ्यासू, महान संस्कृत पंडित डॉ. परचुरेशास्त्री यांना कुष्ठरोग झाल्याने समाज त्यांना आपल्यात मिसळू देत नव्हता. त्यामुळे ते भकास मनाने इकडे, तिकडे भटकत हिमालयात तीर्थक्षेत्रास जाऊन गंगेच्या काठी आपल्या देहाचे विसर्जन करावे, या हेतूने ते ऋषिकेशला गेले. त्याठिकाणी म. गांधी व व्हाईसरायं यांचा स्वातंत्र्य लढ्याविषयीचा पत्र व्यवहार वाचल्यावर ते अस्वस्थ झाले आणि तेथून ते सहभाग घेण्यासाठी तडक सेवाग्रामला आले. केवळ कुष्ठरोग असल्याने शास्त्रींना परत पाठवणे म्हणजे स्वतःला व परमेश्वराला नाकारणे आहे, असे गांधीजींना वाटू लागले. दिवस असे होते की, राष्ट्रासमोर अनेक गंभीर प्रश्न उभे होते. युद्धाच्या प्रश्नावर सरकार व काँग्रेसमध्ये मतभेद वाढत होते. प्रत्यक्ष प्रतिकार कसा करावा व केव्हा सुरु करावा याची काँग्रेसमध्ये चर्चा सुरु होती; पण अशा बिकट प्रसंगीही महात्माजींना परचुरे शास्त्रींच्या जखमा अस्वस्थ करीत होत्या. वर्धाला काँग्रेस कार्यकारिणीची सभा अध्यावर सोडून महात्माजींनी शास्त्रींच्या सेवाग्रामला जायला निघाले असताना जवाहरलालजी काहिसे वैतागून व चिडून 'स्वराज्य आणि कार्यकारणीपेक्षा सेवाग्रामचे काम अधिक महत्त्वाचे वाटते काय? होय, माझ्यासाठी स्वराज्यापेक्षा ते

अधिक महत्त्वाचे काम आहे आणि गांधीजींनी सेवाग्रामला येऊन शास्त्रीजींची मनोभावे सेवा केली.

त्या काळात सर्वसामान्य समाजात कुष्ठरोगाबद्दल भयाण भिती होती. कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्तीला घरातून बाहेर काढले जाई, कोणत्याही सार्वजनिक ठिकाणी त्याला बंदी असे. उपहारगृहामध्ये त्याला प्रवेश न देता प्रवेशद्वाराबाहेरच थांबवून दुरुनच पदार्थ स्पर्श न करता दिले जात असत. कोणत्याही वस्तूला त्याला हात लावण्याची परवानगी नसे. त्याने हात लावलाच तर जंतुनाशके वापरून ती वस्तू स्वच्छ केली जात असे. डॉक्टरसुद्धा कुष्ठरोग्याला हात न लावता, न तपासता औषध देत, शर्टच्या बाहीवरूनच इंजेक्शन देत, अशा अनेक गोटीना कुष्ठरोग्याला तोड द्यावे लागत असे. त्यांचा सर्व बाजूंनी होत असलेला कोंडमारा पाहून गांधीजींचे संवेदनशील मन द्रवले व त्यांनी कुष्ठरोग्यासाठी रचनात्मक कार्य करण्याचे ठरवले. स्वातंत्र्य चळवळीबरोबरच त्यांनी आपल्या विधायक कार्यक्रमात कुष्ठरोग्यांच्या सेवेला महत्त्वाचे स्थान देऊन कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यात मोठे योगदान दिले.

३० जानेवारी हा त्यांचा महानिर्वाणाचा दिवस कुष्ठरोग दिन तर ३० जानेवारी ते ५ फेब्रुवारी हा कुष्ठरोग निवारण सप्ताह म्हणून देशात सर्वत्र साजरा केला जातो. कुष्ठरोग्यांची शास्त्रशुद्ध पद्धतीने शुश्रूषा करण्यासाठी वैद्यकीय ज्ञानाची आवश्यकता होती. गांधीजींनी या संबंधी पहिले पाऊल टाकले होते; परंतु स्वातंत्र्य संग्रामाच्या धामधुमीत त्यांच्या हयातीच्या शेवटच्या काळात त्यांना त्यासाठी तेवढा वेळ देणे शक्य होत नसावे, म्हणून त्यांनी 'कुष्ठसेवा हे माझ्या जीवनातील अपुरे राहिलेले कार्य' अशी खंत व्यक्त केली. कुष्ठरोग निर्मूलनाचे त्यांचे स्वप्न त्यांच्या हयातीत पूर्ण झाले नाही; परंतु त्यांच्या शिकवणुकीतून त्यांच्या सहकाऱ्यात व अनुयायांत त्यांनी रुजविलेली तत्त्वनिष्ठा, व्रतधारणा, नैतिक साधना, सेवात्मक भक्तीभाव, मूलगामी दृष्टी व समाजपरिवर्तन या तत्त्वांच्या निरंतर चिंतनातून व अनुकरणातून तयार झाले; त्यांचे ध्येय बाबा आमटे, डॉ. शिवाजीराव पटवर्धन, मनोहरजी दिवाण तसेच त्यांचे इतर असंख्य समाजसेवक, अनुयायी यांनी कुष्ठरोग निवारण कार्यात सिंहाचा वाटा उचलला. 'वैष्णव जन तो ते ने कहिए, जो पीड परायठ जाणी रे! म्हटल्याप्रमाणे कुष्ठरोग निवारणाच्या माध्यमातून रुग्णांच्या समस्या जाणून आपापल्या परिने त्यांचे जीवन फुलवून त्यांच्या जीवनात त्यांनी नवसंजीवनी मिळवून दिली. रुग्ण बरा झाल्यानंतर त्यांच्याकडे असणाऱ्या कौशल्यावर आधारित त्यांना विविध उपक्रमाद्वारे व्यवसाय उपलब्ध करून दिले. त्यामुळे कुष्ठरुग्ण स्वबळावर समर्थपणे उभे राहिले. या क्षेत्रातील संस्था, संघटना व कार्यक्रमांसमार कशा प्रकारचे कुष्ठरोग कार्य असावे, याचा उत्तम वस्तुपाठ सामाजिक क्षेत्रामध्ये प्रस्तुत केला आहे.

समाजाने वाळीत टाकलेल्या, उपेक्षिलेल्या कुष्ठपीडितांना

जवळ करून अभिमानाने जगण्याची कला शिकवणारे बाबा आमटे हे गांधीजींच्या सत्य व अहिंसा या विचारधारेच्या मुशीतून तयार झालेले अनमोल रत्न होत. शारीरिक रोगांपेक्षा माणसांच्या मनाचा महारोग वाईट आहे, असे बाबा आमटे यांनी म्हटले असून, तथाकथित समाजातील सोवळ्या व भद्र लोकांना फटकारले आहे. कुष्ठसेवेच्या माध्यमातून कोणालाही जमणार नाही, असे माणूस घडविण्याचे कार्य त्यांनी केले आहे. कुष्ठरोग्यासाठी उभारलेल्या आनंदवन द्वारे केलेली कार्ये आज जगाने मान्य केलेली आहे. जीवनाचा समग्र विचार करणारे, आर्थिक व सामाजिक कार्याचा वस्तपान देणारे, काही प्रमाणात राष्ट्रपित्याला अभिप्रेत असणारे विधायक कार्य अनेक स्वयंसेवी संस्थांनी करून कुष्ठरुग्ण सुद्धा हा समाजाच्या विकासाचा उपयुक्त घटक आहे हे विविध प्रयोगाद्वारे समाजाला दाखवून दिलेले आहे. गांधीजींच्या मते 'कुष्ठरोग म्हणजे केवळ वैद्यकीय मदत नसून, निस्वार्थी भावनेने रुग्णामध्ये आलेल्या नैराश्याचे त्यांच्या आनंदात, वैयक्तिक महात्वाकांक्षेत बदल घडविणे होय. विकृती प्रतिबंधन व पुनर्वसन कार्यक्रमाद्वारे रुग्णांचे मनोबल वाढविणे शक्य आहे. औषधोपचारातून मुक्त झाल्यावर कुष्ठरोग्याचे पुनर्वसन कार्यक्रमाद्वारे मनोबल वाढविणे शक्य आहे. औषधोपचारातून मुक्त झाल्यावर कुष्ठ रुग्णांचे

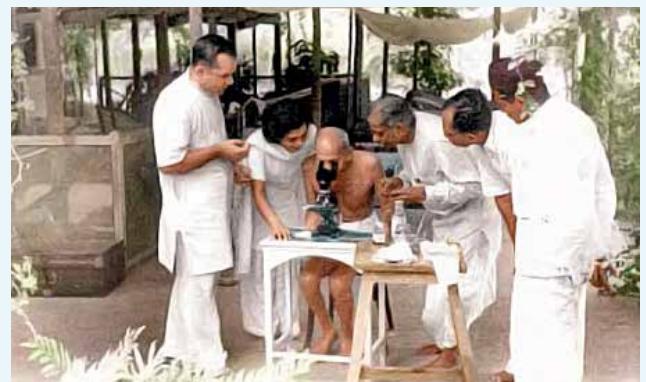


पुनर्वसन समाजातच करणे महत्त्वाचे आहे. यासाठी समाजातील मानसिकता बदलण्याबाबोबरच कुष्ठरोग्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलणे, त्यांच्या व्यक्तीमत्त्व विकासाचे उपक्रम राबविणे, कुष्ठरोग्यांना व्यावसायिक कौशलल्यावर आधारित प्रशिक्षण देवून त्यांना, समाजातील सर्वसामान्यांसारखे स्थान प्राप्त झाले पाहिजे. त्यांना दानधर्म नको, तर अधिकार हवेत त्यासाठी समाजानेही जबाबदारी स्वीकारायला हवी, असे गांधीर्जींना वाटे.

कुष्ठरोग ही एक सामाजिक समस्या बनल्याने कुष्ठरोग निर्मूलनासाठी भारत सरकारने १९५४-५५ मध्ये राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रम देशभर राबविण्यास सुरुवात केली. कुष्ठरोगावर प्रभावी औषधे उपलब्ध नव्हती. तसेच या रोगाविषयी समाजामध्ये अंधश्रद्धा, गैरसमजूती, शास्त्रीय माहितीचा अभाव होता. परंतु १९८० च्या दरम्यान या रोगांवर बहुविध औषधोपचाराचा (एम. डी.टी.) चांगला परिणाम होतो, हे संशोधनाने सिद्ध झाल्याने समाजातील कुष्ठरोगाचे प्रमाण झपाटाऱ्याने कमी झाले. त्यामुळे शासनाने कुष्ठरोगाचे दूरीकरणाचे उद्दिष्ट गाठल्याने घोषित करून आता निर्मूलनाचे ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवून या कार्यक्रमाची अंमलबजावणी चालू आहे. कुष्ठरोग अजूनही हातपाय, चेहरा यांच्या विकृती याच्याशी जोडला जातो. समाजात स्थिरावलेले कुष्ठरोगांविषयी ही घृणास्पद चित्र कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यातील महत्त्वाचा अडथळा आहे. त्यामुळे या रोगाविषयी काही अंशी आजही भीती, गैरसमाज, अंधश्रद्धा शिळ्क आहेत; परंतु सर्वांना कळायला हवे की, कुष्ठरोग हा जंतुंमुळे होणारा इतर रोगांसारखाच एक रोग असून, तो केवळ श्वासोच्छवासावाटेच होत असून, त्याचा पूर्व जन्मीचे पाप, दैवी शाप अथवा अनुवंशिकता यांच्याशी काहीही संबंध नाही.

रोगाच्या लक्षणावरून असांसर्गिक व सांसर्गिक असे कुष्ठरोगाचे दोन प्रकार पडतात. असांसर्गिक प्रकारांत प्राथमिक अवस्थेत न खाजणारा, न दुखणारा फिक्ट-लालसर, सपाट/उंचावलेला, लहान-मोठा बधीर चट्टा/चट्टे शरीराच्या कोणत्याही भागावर एक किंवा एक ते पाच, चट्टे असू शकतात. तर सांसर्गिक प्रकारात शरीरावरील त्वचेच्या रंगात व पोतात बदल होऊन त्वचा, तेलकट, चकाकणारी, गुळगुळीत, जाडसर, लालसर होते अथवा बारीक-बारीक असंख्य चट्टे उमटतात. अशा वेळी त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला न घेतल्यास रोग लक्षणांत वाढ होऊनही दोन्ही प्रकारांत मज्जातंतू रोगग्रस्त होऊन जाड व दुखाच्या होतात. हातापायांना बघिरता येते, त्वचा कोरडी पडते, हाता-पायाचे स्नानू कमकुवत होता. स्नायूची झीज होऊन विकृती निर्माण होते.

जागतिक आरोग्य संघटनेने ठरवून दिलेल्या नियमांनुसार बहुविध औषधोपचार पद्धतीमध्ये असांसर्गिक रुग्णासाठी रिफामपीसीन व डॅप्सोन ही दोन औषधे सहा महिन्यांसाठी



व सांसर्गिक रुग्णांसाठी रिफामपीसीन, क्लोफेंझिमिन आणि डॅप्सोन ही तीन औषधे एका वर्षासाठी वयोगटानुसार कुष्ठरुग्ण मुळे व प्रौढांसाठी दिली जातात. केवळ या क्रांतीकारक औषधांच्या वापरांमुळे कुष्ठरोग निर्मूलनबाबतच्या अशा पल्लवीत झालेल्या आहेत. कुष्ठरोगाच्या प्रगतावस्थेत आलेल्या विकृत्याबाबत शासन स्तरावरून विकृती प्रतिबंध व वैद्यकीय पुनर्वसन (डी.पी.एम.आर.) या कार्यक्रमावर सध्या विशेष लक्ष केंद्रीत केलेले असून, कुष्ठरोग सुद्धा सामाजिक आरोग्य समस्या न राहता सर्वसामान्यांसारखे रुग्णांना जीवन जगता यावे, यासाठी औषधोपचारातून मुक्त झाल्यानंतर त्यांच्या पुनर्वसनासाठी उपचार कीट्स, सप्टीलस, पुनर्रचनात्मक शस्त्रक्रिया, संजय गांधी निराधार योजना, इंदिरा गांधी आवाज योजना, अंत्योदय योजना, एस. टी., रेल्वे पास सवलत, व्होकेशनल ट्रेनिंग कोर्ससाठी निवड इ. शासनामार्फत पुरविण्यासाठी प्रयत्न केले जातात.

महाराष्ट्र शासनाने 'सर्वांना आरोग्य' ही घोषणा जाहीर केल्याने कुष्ठरोगाच्या उच्चाटनासाठीसुद्धा क्रांतीकारक पाऊल उचलून आजपर्यंत सर्वेक्षण, आरोग्य शिक्षण, उपचार, संनिरिक्षण, विकृती प्रतिबंध व सुधार कार्यक्रम या पंचसुत्री उपक्रमांद्वारे तसेच सुधारित विशेष कुष्ठरोग शोध मोहिमा राबवून कुष्ठरोग दूरीकरण साध्य केलेले आहे. शासन, समाज, शैक्षणिक व्यवस्था, स्वयंसेवी संस्था, प्रचार माध्यमे यांनीही अथक व अविश्रांत प्रयत्न केल्यामुळे हा रोग आज निर्मूलनाच्या उंबरठळावर उभा आहे. कुष्ठरोग उच्चाटनाच्या शेवटच्या टप्प्यात समाजातील सर्व स्थरांतील लोकांमध्ये रोगाच्या प्राथमिक अवस्थेतील लक्षणे व उपचाराच्या मोफत सोरींविषयी घरोघरी संदेश देऊन जनजागृती निर्माण करणे हे महत्त्वाचे कार्य आहे. प्रभावी आरोग्य शिक्षण व जनतेचे सहकार्य यामुळे कुष्ठरोग लपवून ठेवण्याची प्रवृत्ती नाहीशी होऊन कुष्ठरुग्ण निर्भयपणे उपचारास स्वतःहून पुढे येतील. अद्याप उरलेले सर्व कुष्ठरुग्ण शोधून काढून त्यांना उपचाराखाली आणले, तर राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांचे कुष्ठरोग निर्मूलनाचे स्वप्न दृष्टीपथात आले, असे दिसून येईल. त्यासाठी आपण सर्वजण कटीबद्ध होऊया हीच त्यांना खरी श्रद्धांजली ठरेल!



“...पण शेवटी स्वतःला मारण्यापेक्षा
जगण्यासाठी अधिक धैर्याची आवश्यकता असते..!“

...अल्बर्ट कॅमस



**समस्या -व्यापक ,कारणमीमांसा अत्यंत जटील आणि
दुर्लक्षित न करता येण्यासारखी :**

दरवर्षी जगामध्ये सुमारे ८ लक्ष लोक आत्महत्या करतात ,म्हणजेच ३००० दर दिवशी आणि ४० सेकंदात एक . या समस्येला देशांच्या कोणत्याही सीमा आडव्या येत नाहीत, कोणतेही वय अथवा लिंगभेदही नाही . याउपर एका आत्महत्येमुळे घडणाऱ्या मृत्युमागे २० जण आत्महत्येचा प्रयत्न करून बसलेले असतात . याशिवाय एखाद्या आत्महत्येमुळे त्या व्यक्तीचे कुटुंब, मित्र, शाळेतील सोबती ,कामावरील सहकारी व समाज मनावर जी खोल जखम होते त्याचे मोजमाप करता येणे शक्य नाही. या समस्येविषयी व्यक्तींनी धरलेले मौन व समाजातून व्यक्त केली जाणारी घृणा अथवा दूषण यामुळे ज्यांना योग्य वेळी मदत मिळणे आवश्यक आहे ती मिळण्यास अडथळे येतात .

श्रीमंत देशांमध्ये तुलनेने आत्महत्येचा दर जरी जास्त असला तरी संख्येमध्ये विचार करता ७९% आत्महत्या या गरीब, विकसनशील देशांमध्ये होत आहेत, जिथे की या समस्येवर उपायोजना आखण्याकरिता ज्या सुविधा उपलब्ध असणे आवश्यक आहे त्याची तीव्र कमतरता दिसून येते. याची परिणीती आज जगाचा सर्व वयोगटामधील प्रमाणित केलेला

जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन-१० सप्टेंबर २०१९

आत्महत्या प्रतिबंधासाठी गरज एकत्रित कार्याची

सरासरी आत्महत्या दर दहा हजार लोकसंख्येमागे १०.५ इथर्पर्यंत जाण्यात झाली आहे. विकसित देशांमध्ये स्त्रियांच्या तुलनेत पुरुषांमध्ये तीन पटीने दर जास्त असून या विपरीत गरीब देशांमध्ये पुरुषांच्या बरोबरीने जिया आत्महत्या करताना आढळून येत आहेत . युवा वर्गात (१५ ते २९ वर्ष) आत्महत्या मृत्यूच्या कारणांमध्ये रोड अपघातानंतर दुसऱ्या क्रमांकावर जाऊन ठेपली आहे . तर किंशोरवयीन मुलींमध्ये (१५ ते १९ वर्ष) मातृत्वामुळे होणाऱ्या मृत्यूनंतर दुसऱ्या ठिकाणी आहे आणि याच वयोगटातील मुलांमध्ये तिसऱ्या स्थानावर मृत्यूच्या कारणांमध्ये अग्रस्थानी आहे .

सर्वेक्षण आणि आणि आकडेवारीतील मर्यादा :

एकीकडे आत्महत्या प्रतिबंध करण्यास पूर्ण वाव आहे असे स्पष्ट दिसून येत असताना त्यासाठी नेमकी परिस्थिती माहीत करून घेणे, वेळीच मृत्यूची नोंद वारणासह करणे व नियमित सनियंत्रण होणे अत्यंत गरजेचे आहे . केवळ आत्महत्याच नव्हे तर आत्महत्येचा प्रयत्न ही बाब सुद्धा देश / राज्य पातळीवरच्या सर्वेक्षणांमध्ये काटेकोरपणे तपासणे गरजेचे आहे. जन्म-मृत्यू आकडेवारीचा अभ्यास करून २०१६ मध्ये जगातील १८३ सभासद सदस्यांपैकी फक्त ८० देशांमधील या समस्येचे अंदाज जागतिक आरोग्य संघटनेला बांधता आले आहेत , कारण काय तर इतर देशांमध्ये मृत्यूच्या आकडेवारीची नोंद व कारणमीमांसा या दोन्ही बाबी अत्यंत कमी प्रमाणात नोंदविल्या असून गुणवत्ताही संशयास्पद आहे . हे देश प्रामुख्याने गरीब व मागासलेले असून इथेच जगातले एकूण ७९% आत्महत्या घडून येत आहेत. म्हणूनच गुणवत्तेसह सर्वेक्षण हे योग्य प्रतिबंध व प्रगतीचा आलेख तपासण्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे आहे .

जोखीम ग्रस्त व्यक्ती किंवा परिस्थिती कशी ओळखाल ?

सर्वात प्रमुख जोखमीची व्यक्ती म्हणजे ज्याने यापूर्वी आत्महत्येचा प्रयत्न केला आहे . याशिवाय व्यसनाधीनता, मानसिक आजार प्रामुख्याने नैराश्य /मूळ स्विंग, कुटुंबामध्ये



अथवा परिचित व्यक्तीची आत्महत्या, समाजातून उपेक्षित व्यक्ती ,दीर्घ मुदतीचा आजार, विकलांगता तसेच मानसिक उपचाराच्या सुविधा उपलब्ध नसणे / अनभिज्ञता या बाबी जोखमीच्या म्हणून सातत्याने समोर येत आहेत.

वयोगट, लिंग ,संस्कृती या व अशा अनेक बाबी नुसार जोखीम बदलत असते . जसे की विस्थापित/ स्थलांतरित व्यक्तीमध्ये पुनर्वसन, संस्कृतीचा नाश तसेच आर्थिक विवंचना यामुळे जोखीम वाढते. अलीकडे भारतातील सेक्शन ३७७ मा. सर्वोच्च न्यायालयाने काढल्यामुळे मान्यता मिळालेल्या एलजीबीटी (LGBT) समुदायामध्ये पूर्वग्रह, हिंसा व छळवणूकीमुळे आत्महत्या करण्याचे प्रमाण जास्त आहे. याशिवाय चाळिशीनंतर बेरोजगारी, नोकरी सुटणे तथा घटस्फोट या कारणामुळे जोखीम वाढू शकते.

तीव्रता वाढविणाऱ्या घटना :

संवेदनशील व्यक्तीमध्ये ब्रेकअप ,प्रेम संबंध तुटणे, घटस्फोट प्रिय व्यक्तीचा मृत्यू शैक्षणिक द्येय प्राप्ती न होणे, अटक अथवा गंभीर स्वरूपाचा आर्थिक ताण तणाव/ कर्जबाजारीपणा या बाबी आत्महत्येस प्रवृत्त करण्यास ट्रिगर म्हणून कारणीभूत ठरू शकतात

धोक्याची घटा :

काही वर्तणुकीतले बदल व्यक्ती आत्महत्येस प्रवृत्त होत असल्याची जाणीव करून देत असतात . जसे की मला मरावे वाटत आहे अथवा एखाद्याला मारून टाकण्याची इच्छा आहे असे बोलून दाखविणे ,एखाद्यास मारण्यासाठी उपाय शोधणे ,बंदूक प्राप्त करून घेण्याचा प्रयत्न तसेच आयुष्यात काहीच अपेक्षा नाही किंवा जगण्यासाठी काहीच आशा उरलेली नाही असे बोलणे अशा वेळी त्या व्यक्तीस तात्काळ मानसिक उपचार व सल्लयाची गरज असते .

तसेच नव्याने आढळून येणारे वर्तणूक बदल जे आयुष्यामध्ये काही दुःखद घटना आणि अथवा अचानक आलेल्या बदलामुळे दिसून येतात ते कधीकधी गंभीर धोका उद्भवू शकतात . दृष्ट चक्रामध्ये अडकलो आहे, असह्य वेदना होत आहेत , मी इतरांवर ओझे निर्माण केले आहे असे बोलणे, व्यसनाधीनतेच्या प्रमाणात वाढ ,अस्वस्थतेमध्ये तीव्र वाढ होणे, बेपर्वाईने /अविवेकी वागणे ,एकदम कमी

अथवा खूप जास्त झोपणे, स्वतःला एकटे पाडून घेणे ,बदला अथवा सूड प्रवृत्ती तसेच टोकाचे मूळमधील बदल हे मानसिक स्थिती गंभीर आहे असे निर्देशित करून धोक्याची पूर्वसूचना देत असतात

काय प्रयत्न चालू आहेत ?

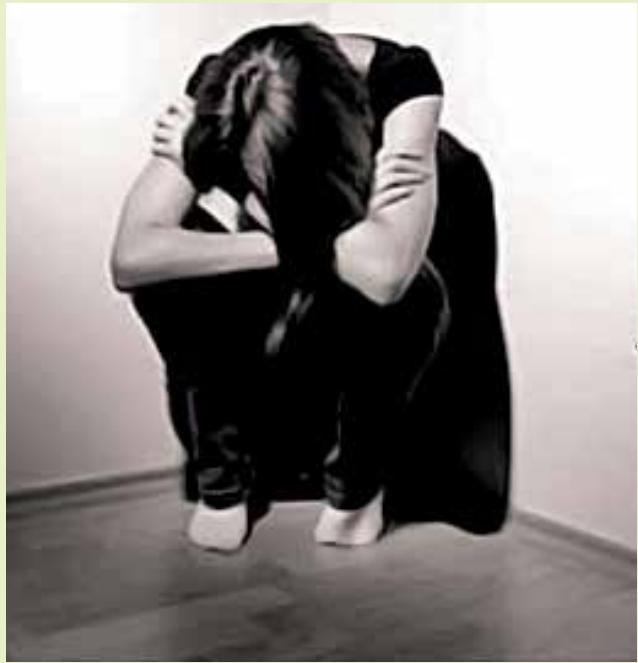
जागतिक आरोग्य परिषदेने २०१३ ते २०२० या कालावधीच्या मानसिक आरोग्य कृती आराखड्यास संमती दिली असून, प्रयत्न सुरु केले आहेत . यामध्ये आत्महत्या ही गंभीर जागतिक आरोग्य समस्या असल्याचे मान्य करून योग्य प्रयत्नाद्वारे प्रतिबंध करण्यासाठी कटिबद्धता स्पष्ट करून २०२० पर्यंत १० % आत्महत्या कमी करावयाचे लक्ष ठरवून घेतले आहे .तसेच २०१५ मध्ये शाक्षत विकासाची द्येये निश्चित करताना तिसऱ्या ध्येयामधील ३.४ या निर्देशांकामध्ये आत्महत्या दर अधोरेखित केला आहे.

देशपातळीवर आत्महत्या प्रतिबंध व धोरणात्मक बाबींवर प्रकाश टाकताना १९९० मध्ये संयुक्त राष्ट्रसंघाने प्रथमतः अहवाल सादर केला होता . त्यानंतर व्यक्ती व समाज यातील परस्पर संबंध व वर्तणुकीवर बरेच संशोधन पुढे आले असून समाजातील वर्तणुकीसाठी जसे भौतिक, जैविक, मानसिक सामाजिक व वातावरणातील घटक कारणीभूत असतात तसेच सामान्य व संवेदनशील व्यक्तीमध्ये निश्चित असे जोखमीचे घटक आढळून येतात. मृत्युस कवटाळताना गळफास, कीटकनाशक प्राशन करणे व बंदुकीचा वापर जास्तीत जास्त प्रमाणात आढळून येतो . म्हणूनच या बाबींचे कायदेशीर नियमन करणे व शिस्त लावणे अत्यंत महत्वाचे आहे. सोबतच आत्महत्येपासून परावृत्त करणारे सुरक्षेचे घटकही अभ्यासातून समोर येत आहेत.

सुरक्षाकवच आत्महत्याचे :

- प्रभावी मानसिक आरोग्य सेवा
- व्यक्ती ,कुटुंब ,समाज व सामाजिक संस्था यांमधील परस्पर संवाद





- जीवनकौशल्य वृद्धी (बदलासाठी सज्ज ,समस्यानिवारण व परिस्थितीशी जुळवून घेण्याचे कौशल्य इत्यादी)
- स्वाभिमान ,जीवनाच्या उद्देशाची जाणीव
- सांस्कृतिक ,धार्मिक व वैयक्तिक मुल्यांची जोपासना जागतिक आरोग्य संघटनेने २०१४ मध्ये पहिला 'आत्महत्या प्रतिबंध अहवाल 'प्रसिद्ध केला असून त्यामध्ये सदस्य देशांना तिथे कार्यरत पार्टनर्सनां सोबत घेऊन देशांच्या उपलब्ध सुविधा व परिस्थितीनुरूप सर्वांगीण बाबींचा विचार करून प्रभावी प्रतिबंध धोरण तयार करण्यासाची सूचना केली आहे. संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या १९९० च्या अहवालानंतर केवळ फिनलॅंड या एकाच देशांमध्ये आत्महत्याकरीता राष्ट्रीय कार्यक्रम सुरु करण्यात आला होता .सद्यस्थितीत ३८ देशांनी आत्महत्या प्रतिबंध धोरण स्वीकारले आहे . बरेचसे देश नव्याने धोरण बनवित असून भारतातही या दिशेने पावले उचलली जात आहेत. महाराष्ट्रामध्ये शेतकरी आत्महत्याग्रस्त विदर्भ व मराठवाड्याच्या १४ जिल्हांमध्ये ' प्रेरणा 'प्रकल्पाची सुरुवात करण्यात आली आहे . या जिल्ह्यात २०१५ पासून जवळ्यास ९०,००० लोकांचे मानसिक आरोग्य विषयी समुपदेशन करण्यात आले आहे.

माझंडबँक :

सद्यस्थितीत ज्या देशांमध्ये मानसिक आरोग्य व संबंधित समस्या जसे की आत्महत्या ,व्यसनाधीनता, विकलांगता तथा मानवाधिकार याविषयी राष्ट्रीय /राज्य पातळीवरील धोरणे, कायदे ,अंमलबजावणीचे निकष अस्तित्वात आहेत त्यांची एकत्रित माहिती माझंडबँक या ऑनलाईन संकेतस्थळावर उपलब्ध करून दिली आहे .

१० सप्टेंबर :

इंटरनॅशनल असोसिएशन फॉर सुसाईड प्रिव्हेन्शन (IASP) या जागतिक संघटनेच्या पुढाकारातून २००३ यावर्षीपासून जगभरात १० सप्टेंबर हा दिवस जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिवस म्हणून साजरा केला जात आहे. जागतिक आरोग्य संघटना व वर्ल्ड फेडरेशन फॉर मेंटल हेल्थ हे सहप्रायोजक आहेत .काही देशांमध्ये याच दिवशी राष्ट्रीय धोरण जाहीर करण्याची कार्यवाही करण्यात आली असून, काही देश या कालावधीस जोडून आत्महत्या प्रतिबंध सप्ताह / महिना साजरा करीत आहेत .सर्वांचा उद्देश एकच -आत्महत्या व प्रतिबंधाविषयी जनजागरण .

४० सेकंद जीव वाचविण्याचे :

प्रत्येक चाळीस सेकंदाला आपल्यातीलच कोणीतीरी आत्महत्या करीत आहे या बाबीचा गांभीर्यानि विचार करून चालू वर्षी १० सप्टेंबर ते १० ऑक्टोबर (जागतिक मानसिक आरोग्य दिन) पर्यंत '४० सेकंद कार्याचे 'या संकल्पनेद्वारे आत्महत्या व प्रतिबंधा विषयी जनजागरण, आत्महत्येचे जे दूषण व गुन्हेगारी स्वरूप समाजमनावर बिंबवले आहे ते दूर करणे व जे समस्येने / जोखीम ग्रस्त आहेत त्यांना तुम्ही एकटे नाहीत हा संदेश देणे विषयी कार्यवाही चालू करण्यात आली आहे .आपलेही ४० सेकंद या जनजागृतीसाठी घ्यावेत या अपेक्षेसह !!!



काही अत्यंत महत्त्वाचे...

- आत्महत्येला प्रतीबंध द्वारे टाळता येऊ शकते
- प्रत्येक चाळीस सेकंदाला एक व्यक्ती आत्महत्या करत आहे
- पूर्वी केलेला आत्महत्येचा प्रयत्न सर्वात मोठा जोखमीचा घटक आहे
- १५ ते २९ वर्ष वयोगटातील युवा वर्गात आत्महत्या मृत्यूचे दुसरे प्रमुख कारण आहे
- सर्व देशांमध्ये ,सर्व वयोगटात आत्महत्या होत असतात

नेत्रदान...

एक श्रेष्ठ दान!



माणूस आपल्याला मिळालेल्या अवयवांची विशेष काळजी घेत असतो. कान, नाक, डोळे, हात, पाय ही नीटनेटकी व व्यवस्थित असतील तर मनुष्य आयुष्यात कितीही मोठ्या संकटाला सामोरे जाऊ शकतो. त्यामुळे हे अवयव जपण्यासाठी आपण सातत्याने प्रयत्नशील असतो. समाजात आज एक किंवा अधिक अवयव नसणारे लोकदेखील मोठ्या प्रमाणावर आहेत हेदेखील विसरून चालणार नाही. त्यातूनच अवयवदानाची संकल्पना वैद्यकीय क्षेत्रात दृढ झाली. आज अवयवदानाने अनेक लोकांना नवसंजीवनी मिळाल्याची अनेक उदाहरणे देता येतील. आपल्या सर्व अवयवांमध्ये अत्यंत महत्त्वाचा व संवेदनशील अवयव म्हणजे आपले डोळे. डोळे ही सजीवांना त्यातही मानवाला मिळालेली सर्वात मोठी देणगी मानली जाते. मात्र, सर्वांनाच ही देणगी मिळालेली नाही. जन्मजात अंधांडे असणे किंवा अपघाताने अंधत्व येणे यामुळे अशा व्यक्ती सृष्टीच्या सौंदर्याचा लाभ घेऊ शकत नाहीत. मात्र, आज विज्ञानाने केलेल्या प्रगतीच्या आधारे आपण एका व्यक्तीची दृष्टी दुसऱ्या एका अंध व्यक्तीला देऊन त्याचे जीवन प्रकाशित करू शकतो. नेत्रदानाच्या माध्यमातून मनुष्याला अंधःकारातून उजेडाकडे घेऊन जाणारी प्रक्रिया वैद्यक क्षेत्रात उपलब्ध आहे. त्यामुळे नेत्रदानाची अनेक स्तुत्य उदाहरणे आपल्यासमोर सातत्याने येत आहेत.

नेत्रदानासाठी सरकारी उपाययोजनांबोरबच जगभरातील विविध सामाजिक, रुग्णालयीन संस्थादेखील पुढे येत आहेत. लोकांना नेत्रदानाचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी तसेच नेत्रदानाबद्दल माहिती देण्यासाठी या संस्थांमार्फत विविध कार्यक्रमांचे आयजन सातत्याने करण्यात येते. दरवर्षी १० जून रोजी 'जागतिक नेत्रदान दिन' साजरा केला जातो. महाराष्ट्रात प्रसिद्ध नेत्रविशारद डॉ. आर. ए. भालचंद्र यांच्या स्मृतिप्रित्यर्थ नेत्रदान दिनाचे आयोजन करण्यात येते. यादिवशी विविध माध्यमांद्वारे नेत्रदानासाठी लोकांना प्रवृत्त करण्यात येते. त्यांच्याकडून एक फॉर्म भरून घेतला जातो. मृत्यूनंतर नेत्रदान होत असल्याने, आपल्या मृत्यूनंतर अंध व्यक्तीला नेत्रदान करून आपण त्याच्या आयुष्यात पुन्हा प्रकाश आणू शकतो, त्याला दृष्टी प्रदान करू शकतो. दृष्टीविकार प्रतिबंधक आणि अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रम या पूर्णपणे केंद्र पुरस्कृत कार्यक्रमात अनेक नेत्रपेढ्या आणि फिरती नेत्र पथके कार्यान्वित करण्यात आलेली आहेत. जनसामान्यात दृष्टिदानाचे महत्त्व पटवून

देण्यासाठी केंद्र सरकारसुद्धा प्रयत्नशील आहे.

केंद्र सरकारच्या अंधत्व निवारण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून नेत्रदानाबाबत जनजागृती करण्यासाठी सातत्याने विविध उपक्रम राबविण्यात येतात. राज्यात नऊ लाखांपेक्षा जास्त लोक नेत्रहीन आहेत. राज्यातील अंध व्यक्तींची ही आकडेवारी पाहिली तर आपल्याला नेत्रदानाचे वाढते महत्त्व ध्यानात येईल. राज्यात अंधत्व निवारण आणि दृष्टिहिनांच्या मदतीसाठी विविध नेत्रशिविर कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात येत आहे. नेत्रदानाविषयी लोकांमध्ये कमालीचे समज गैरसमज असल्याचे आपण पाहतो. हे गैरसमज दूर करणे हे सर्वात मोठे आव्हान आहे. नेत्रदान, नेत्रपेढी, तिचे कार्य याविषयी सर्वसाम न्यांमध्ये जागरूकता निर्माण होणे गरजेचे आहे. १ वर्षावरील व्यक्तींचे नेत्रदान होऊ शकते. त्यासाठी व्यक्तींने जिवंतपणी नेत्रदानाची लेखी स्वरूपात इच्छा व्यक्त करणे गरजेचे आहे. त्यानंतर व्यक्तीच्या मृत्यूपश्चात त्याचे नातेवाईक, मित्रमंडळींनी त्याच्या इच्छेचा मान राखत त्या व्यक्तीचे नेत्रदान करणे महत्त्वाचे आहे. व्यक्तीच्या मृत्यूनंतर ६ तासांच्या कालावधीत नेत्रदान होणे गरजेचे आहे. तेहा व्यक्तीच्या नातेवाईकांनी तत्काळ नेत्रपेढीत संपर्क साधून नेत्रदानाविषयी कळवले पाहिजे. त्यानंतर दृष्टिहिनांना माणीनुसार या नेत्र पेढीतून नेत्रदान करण्यात येते. विशेष म्हणजे मध्युमेह, उच्च रक्तदाब, मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया, चष्मा वापरत असलेल्या व्यक्तीही नेत्रदानास पात्र ठरतात.

नेत्रदानाची प्रक्रिया फारशी गुंतागुंतीची नसून मृत्यूनंतर अवघ्या अर्धा तासात नेत्रदानाची प्रक्रिया पार पडते. नेत्रदानात संपूर्ण डोळ्याचे रोपण न करता केवळ डोळ्याच्या बाहुलीच्या पड्याचे रोपण केले जाते. त्यामुळे डोळ्याच्या बाहुलीच्या पड्यात दोष असणाऱ्या व्यक्तींना या शस्त्रक्रियेचा खूप लाभ होतो. नेत्रदानाद्वारे दृष्टी मिळालेले अनेकजण समाजात सन्मानाने व डोळसपणे वावरत आहेत. नेत्रदानाने दृष्टिहिनांच्या जीवनाला नवी दृष्टी प्राप्त होते. आपण नेहमीच निरनिराळ्या प्रकाराचे दान जसे अन्नदान, रक्तदान आणि विविध प्रकारच्या अवयवदानाबद्दल एकून असतो. मात्र नेत्रदानाने इतरांच्या आयुष्यात नवी दृष्टिदायक पालवी फोडण्याचे काम आपण करू शकतो. अवयवदानाबाबत लोकांमध्ये आज फार जागरूकता नाही ही वस्तुस्थिती आहे. त्यामुळे मरणानंतर नेत्रदानासारख्या पवित्र व सामाजिक कार्याचा भाग होण्याची निर्णयक्षमता अधिकाधिक लोकांमध्ये यावी.

महापूर... नैसर्गिक आपत्ती

मनोस्थैर्य ठेवू या... संकटाला सामोरे जावू या...

आपणास...

- सतत अस्वस्थ वाटते का ?
- सतत छातीत धडधड होते का ?
- डोळ्यासमोर तीच तीच दृष्ये येतात का ?
- शारीरिक थकवा जाणवतो का ?
- सतत भीती वाटते का ?
ही चिंता असू शकते..!
- सतत दुःखी वाटते का ?
- जास्त चिडचिड होते का ?
- झोप व्यवस्थित होत नाही का ?
- असहायतेची/नैराश्याची भावना मनात येते का ?
- आत्महत्येचे विचार मनात येतात का ?
हे नैराश्य असू शकते..!

घाबरू नका...!

मानसिक ताणामुळे ही लक्षणे आहेत व्यक्तीस एकटे सोडू नका,
त्यांना मानसिक आधार द्या.
त्वरित समुपदेशक/मनोविकार तज्ज्ञाचा सल्ला घ्या.



“आला जरी नैसर्गिक आपत्तीचा महापूर,
मन ठेवू सक्षम, राहतील मानसिक आजार दूर”

समुपदेशन व अधिक माहितीसाठी टोल फ्री हेल्पलाईन क्र. ९०८
किंवा मानसोपचार विभाग, वैद्यकीय महाविद्यालय, सांगली/कोल्हापूर यांच्याशी संपर्क साधा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



जीवनाचा आधार

समतोल आहार

देशाचा विकास, उत्पादकता व आर्थिक वाढ याकरिता असते. आहार आणि आरोग्य या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू असल्यामुळे योग्य पोषणामुळे देशाच्या विकासावर होणाऱ्या सकारात्मक परिणामांबाबत जनजागृतीची मोहिम अधिक व्यापक करणे, हे राष्ट्रीय पोषाहार सप्ताह साजरा करण्याचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. याबरोबरच जनतेच्या पोषण विषयक समस्यांची उकल करण्याकरिता शासन कशा प्रकारे प्रयत्नशील आहे, याबाबतची माहिती जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्याकरिता वर्ष १९८२ पासून दरवर्षी १ ते ७ सप्टेंबर हा आठवडा राष्ट्रीय पोषाहार सप्ताह म्हणून साजरा केला जात असतो. या निमित्ताने केंद्र शासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाच्या अंतर्गत फुड अँड न्यूट्रीशन बोर्ड यांचेकडून एक घोषवाक्य दिले जाते. या घोषवाक्याला अनुसरून देशभर पोषाहार शिक्षणाच्या माध्यमातून जनजागृती करण्याकरिता विविध प्रकारचे कार्यक्रम आरोग्य विभाग, महिला बालकल्याण विभाग, निमशासकीय संस्था, विविध समाजसेवी संस्था यांच्या माध्यमातून आयोजित केले जातात.

या वर्षी केंद्र शासनाद्वारे 'पोषक आहार, देश का 'आधार' हे घोषवाक्य देण्यात आलेले आहे. कुपोषणामुळे केवळ लोकांच्या भौतिक आरोग्यावरच परिणाम होतो असे नसून, त्यामुळे बौद्धिक विकासावरसुद्धा परिणाम झाल्यामुळे आर्थिक विकास खुंटतो. बदलत्या जीवनशैलीमुळे भारतीयांमध्ये लघुपणाचे प्रमाण वाढत असून, त्यामुळे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार अशा असांसर्गिक आजाराच्या होत असून, भारतात मधुमेहींची मोठी वाढत होत असून, भारत ही मधुमेहींची राजधानी ठरत आहे, असे म्हटले जाते. हृदयविकार असणाऱ्यांच्या प्रमाणात सुद्धा दिवसेंदिवस लक्षणीय वाढ होत आहे. या सर्व कारणांमुळेच वैयक्तिक पातळीवर पोषणामध्ये

सुधारणा घडवून आणण्याकरिता चळवळ उभारण्याची वेळ आलेली आहे. याकरिता विविध विभागांच्या समन्वयातून तसेच एकत्रित प्रयत्नातून मिशन मोडमध्ये काम करून कुपोषणाच्या या जटील समस्येवर उपाययोजना करणे नितांत आवश्यक आहे.

सध्याच्या तसेच भावी पिढीचे जिवित, आरोग्य आणि विकास याकरिता योग्य पोषणाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. बाळ कमी वजनाचे जन्माला आल्यास त्याची रोगप्रतिकार शक्ती कमी असते आणि भविष्यात त्याचे आरोग्य रखडतच राहते. तसेच गर्भात असताना वाढ खुंटल्याने त्याला भविष्यात मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार या समस्या उद्भवण्याची शक्यता वाढते. कुपोषणामुळे बालकांचा बुध्यांक कमी होऊन त्यांची शिकण्याची क्षमता कमी होते. त्यामुळे शाळेमध्ये ही मुले मागे पडतात. भविष्यात या बाबींचा त्यांच्या कार्यक्षमतेवर विपरित परिणाम होतो. अशा प्रकारे मनुष्यबरब विकासाकरिता जनतेचे योग्य पोषण फारच महत्त्वाचे असते. यावरून सर्वच वयोगटातील जनसामान्यांची पोषण विषयक सुस्थिती देशाच्या अर्थिक स्थितीचे दर्शक असते हे स्पष्ट होते.

व्यक्तींचे आरोग्य सुस्थितीत राहण्यासाठी समतोल आहाराला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. म्हणूनच 'जीवनाचा आधार, समतोल आहार' असे म्हटल्यास ती अतिशयोक्ती ठरणार नाही. आहाराबाबत ही उद्दिष्टे साध्य करण्याकरिता योग्य आहाराची निवड करून आहाराबाबत योग्य वर्तुणूक ठेवणे गरजेचे आहे. समतोल आहाराची करण्याकरिता आहारात विविधता असणे आवश्यक असते. विविध गटातील अन्नपदार्थाचा समावेश असलेल्या आहारातून शरीराला आवश्यक असणारे सर्व पोषक घटक योग्य त्या प्रमाणात मिळतात.

आपल्याला आवश्यक असणारे बहुतांश पोषक घटक तृणधान्य आणि कडधान्यांतून मिळत असतात. दुधामध्ये



प्रथिने, कॅल्शियम, तसेच इतर पोषक घटकांचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे अर्भक बालके, तसेच महिलांच्या आहारात दुधाचा समावेश आवर्जून करावा. खाद्यतेल, तैलयुक्त पदार्थ व कठीण कवचाची फळे यांच्या थोड्याशा समावेशामुळे आहाराच्या प्रमाणात वाढ न होता आहारातून मिळणाऱ्या उष्मांकाच्या, प्रमाणात बरीच वाढ होते. भाज्या आणि फळांमधून जीवनसत्त्वे, खनिजद्रव्ये तसेच फायटोन्युट्रीयन्स हे संरक्षक अन्नपदार्थ मिळतात. म्हणूनच या वर्षांच्या राष्ट्रीय पोषाहार सप्ताहाच्या निमित्ताने समतोल आहाराचे जीवनातील महत्त्व या बाबींवर विशेष भर द्यावा लागणार आहे.

इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रिसर्च यांनी भारतीयांकरिता दिलेली आहार विषयक उद्दिष्ट्ये खालीलप्रमाणे

- १) जनसामान्यांचे शारीरिक वजन प्रमाणबद्द ठेवून आरोग्य रक्षणातून त्यांची कार्यक्षमता अत्युच्च पातळीवर ठेवणे.
- २) गर्भवती आणि स्तनदा मातांची पोषण स्थिती योग्य राहिल, याची खात्री करणे.
- ३) अर्भकांच्या जन्म वजनामध्ये सुधारणा घडवून आणून अर्भके, बालके तसेच किशोरवयीनांच्या वाढीचे पूर्णत्व साध्य करणे.
- ४) आहारातील पोषक घटकांचे प्रमाण योग्य राखून पोषक घटकांच्या अभावाने होणाऱ्या रोगांचे प्रतिबंध करणे.
- ५) आहाराशी निगडीत असणाऱ्या असांसर्गिक आजारांचा प्रतिबंध करणे.
- ६) ज्येष्ठ नागरिकांचे आरोग्य रक्षण करून त्यांच्या आयुर्मानामध्ये वाढ करणे.

वरील सर्व बाबी साध्य करण्याकरिता खालील १५ मार्गदर्शक तत्त्वे राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैद्राबाद यांनी सुचिलेली आहेत.

- १) समतोल आहाराची सुनिश्चितता करण्याकरिता आहारात विविध प्रकारच्या अन्नपदार्थाचा समावेश करा.
- २) गर्भवती व स्तनदा मातांच्या पोषाहार विषयक गरजांची पूर्तता होण्याकरिता त्यांना नेहमीच्या अवस्थेपेक्षा अधिक आहार मिळेल, याची खात्री करा.
- ३) जन्मानंतर पहिले ६ महिने निवळ मातेचे दुधच द्या. स्तनपान २ वर्ष किंवा शक्य असेल, तोपर्यंत सुरु ठेवा.
- ४) ६ महिन्यानंतर बाळाला घरच्या घरी तयार करण्यात आलेले साधारण घटू पदार्थ सुरु करा व बाळाच्या वयाच्या वाढीनुसार त्यामध्ये वाढ करा.
- ५) बालके तसेच किशोरवयीनांना पुरेसा व योग्य आहार द्या. तसेच आजारपणातसुद्धा त्यांना पुरेसा आहार मिळेल, याची खात्री करा.

- ६) भाज्या आणि फळे यांचे सेवन भरपूर प्रमाणात करा.
- ७) खाद्यतेल तसेच प्राणीज पदार्थांचा आहारात माफक प्रमाणात समावेश करा. तौप, लोणी, वनस्पती तूप या संपृक्त फॅटी ऑसिङ्स असणाऱ्या स्निग्ध पदार्थांचे सेवन अतिशय कमी प्रमाणात करा.
- ८) वजनवाढ व्यायाम तसेच भौतिक कृती यांच्या माध्यमातून आपले वजन प्रमाणबद्द ठेवा.
- ९) सातत्यापूर्ण व्यायाम तसेच भौतिक कृती यांच्या माध्यमातून आपले वजन प्रमाणबद्द ठेवा.
- १०) आहारात मीठ व साखरेचे प्रमाण कमीतकमी असू द्या.
- ११) आहारात सुरक्षित व स्वच्छ अन्न पदार्थाचा समावेश करा.
- १२) अन्न शिजवण्यापूर्वीच्या प्रक्रिया, तसेच अन्न शिजविण्याकरिता योग्य पद्धतींचा अवलंब करा.
- १३) भरपूर पाणी प्या. तसेच कृत्रिम पेयांचा आहारातील समावेश अत्यल्प प्रमाणात असू द्या.
- १४) मीठ, साखर, स्निग्ध पदार्थ, यांचा अतिरेक असणाऱ्या पदार्थांचा आहारात कमीतकमी समावेश करा.
- १५) ज्येष्ठ नागरिकांच्या आहारात सुक्ष्म पोषक घटकांनी समृद्ध अशा अन्नपदार्थांचा समावेश करून, त्यांना निरोगी आणि क्रियाशील ठेवा.

आरोग्य रक्षणात आहारविषयक सवर्योंना अतिशय महत्त्व असते. वारंवार हॉटेलमध्ये खाणे, न्याहारी न करणे, पुरेशा भाज्या व फळे न खाणे, खूप मीठ खाणे, खूप साखर खाणे, वेळ वाचविण्यासाठी चालताना किंवा काम करताना खाणे, खूप भराभर खाणे, उपाशीपोटी वारंवार चहा, कॉफी पिणे, जेवणाच्या वेळा निश्चित नसणे, ताण-तणाव कमी करण्याकरिता खाणे, अशा किंतीतरी आहार विषयक वाईट सवर्योंचा येथे उल्लेख करता येईल. आहारविषयक वाईट सवर्योंचा त्याग करून चांगल्या सवर्यी अंगिकारल्यास आरोग्य संवर्धनात ते खूप उपलब्ध ठरते.

या वर्षांच्या राष्ट्रीय पाषाहार सप्ताहामध्ये वरील मार्गदर्शक तत्त्वांनुसार संदेशाचा प्रभावी वापर करून जनजागृती उपक्रमांचे आयोजन तर करावेच; परंतु पोषाहार शिक्षणाची ही मोहिम अखंडपणे तसेच पुरेसा व्यायाम यांच्या माध्यमातून, निरोगी भारताची निर्मितीकडील आपली वाटचाल अधिक बळकट होईल. अर्थातच जनतेला योग्य आहाराच्या माध्यमातून आरोग्यपूर्ण ठेवण्याकरिता कृषी विभाग, महसूल विभाग, शिक्षण विभाग, आरोग्य विभाग, महिला बाल कल्याण विभाग, आदिवासी विकास विभाग इ. विविध विभागांच्या कार्यामध्ये योग्य समन्वय असणे नितांत आवश्यक आहे.



२९ सप्टेंबर : जागतिक हृदयदिन

२९ सप्टेंबर : जागतिक हृदय दिन, म्हणून साजरा केला जातो. या दिवशी हृदयाबाबत माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवून लोकांमध्ये हृदयाबाबत काळजी घेण्यासाठी जागरूकता निर्माण केली जाते. जीवन जगणारा असा एकही माणूस नसेल, की ज्याला हृदयाबाबत आणि जगताना माणसाने आपल्या हृदयाची काळजी घ्यायला हवी, हे माहित नसेल. माणसाचे हृदय हे अंजिरासारख्या आकाराचे असून, ते दोन फुफ्फुसांमध्ये असते. हृदयाचा दोन तृतीयांचा भाग छातीच्या मध्यवर्ती रेषेच्या डाव्या बाजूस व उरलेला एक तृतीयांश भाग उजव्या बाजूस असतो. हृदयाचे वजन साधारणपणे अर्धा कि.ग्र. (एक पौँड) असते व त्याचा आकार हाताच्या मिटलेल्या मुठीपेक्षा थोडा मोठा असतो. माणसाचे आकारमान व वजन ह्यांच्या प्रमाणातच त्याच्या हृदयाचे आकारमान व वजन असते. हृदय म्हणजे स्नायूंची एक पिशवी असेच थोडक्यात वर्णन करता येईल. हृदयाचे मुख्य कार्य म्हणजे जीवनधारा असा 'प्राणवायू' याचा रक्ताद्वारे शरीरातील सर्व पेशींना अखंड व नियमित पुरवठा करणे हे होय. मानवी हृदयाची कार्यक्षमता ही खरं तर फारच आश्चर्यकारक आहे. एखाद्या शक्तिमान मोटार इंजिनाप्रमाणे त्याची राखीव शक्ती फार प्रचंड असून, अडीअडचणीच्या वेळी ती वापरता येते.

हृदयाची धडधड (धडकन) म्हणजे हृदयाच्या उजव्या कानिकेच्या स्नायुमय भागात एक सूक्ष्म मज्जापेशी असून, त्याला 'सायनो-औरीकुलम नोड' असे म्हणतात. कानिकेच्या या भागातील मिनिटाला ७० ते ७५ विद्युत-उन्मेष बाहेर पडता व ह्या विशेष प्रेरणेनुसार हृदयाचे टिक-टिक ठोके पडतात. हृदयात छोट्या-मोठ्या झालेल्या विकारामुळे, बिघाडामुळे हृदयाला धोका संभवतो.

'हृदयरोग' या नावाखाली केवळ हृदयाचेच विकार अभिप्रेत नसून, रक्तवाहिन्यांच्या लहान-मोठ्या विकृतीही त्यात समाविष्ट होतात. हृदय व रक्तवाहिन्या हे रक्ताभिसरण संस्थेचे दोन प्रमुख घटक असल्याने असा समावेश वास्तविकच वाटतो. प्रत्यक्ष हृदयविकारापेक्षा रक्तवाहिन्यांचे प्रकार अधिक प्रमाणास मृत्यूस कारणीभूत ठरतात. हृदयरोगाचे नाव पूर्वीपेक्षा आज अधिक प्रमाणात ऐकू येते. त्याचे मुख्य कारण पाहिले असता लोकांमध्ये या रोगाविषयी जागरूकता अधिक प्रमाणात झालेली दिसून येते व आधुनिक रोगनिदान निश्चितीही सुधारलेली आहे.

आपल्या भारतात हृदयाचे व रक्तवाहिन्यांचे विकार असणाऱ्या रुग्णांचे सरासरी वयोमान ३० ते ३५ वर्षे असल्याचे दिसून येते.



हृदयविकाराची महत्त्वाची कारणे पाहिली असता:

- हृदय-रोहिणी विकार व त्यामुळे हृदयाला होणारा अपुरा रक्तपुरवठा
- गर्भावस्थेतील वाढीत अथवा जन्मतःच हृदयात काही वैगुण्य असणे.
- संसर्गबाधेमुळे होणारे जंतूजन्य रोग, संधिवात, गरमी इत्यादी.
- रक्तदाबवृद्धी, जुनाट दम, हृदयातील झडपांचे विकार यांसारख्या अनेक कारणांनी हृदयावर पडणाऱ्या अवांतर ताणामुळे उद्भवणारे विकार.

खरे तर कोणत्याही रोगाचे निदान होण्यास रुग्णांच्या पूर्वीच्या व सध्याच्या रोगाच्या संपूर्ण इतिहासाला फार महत्त्व आहे. पूर्व इतिहास जाणून घेतल्यानंतर वैद्यकीयदृष्ट्या संपूर्ण शारीरिक तपासणी करून घेणे गरजेचे ठरते. ई.सी.जी., क्ष-किरण तपासणी यासारख्या तपासणीची विशेष मदत योग्य निदान करण्यासाठी घेतली जाते.

हृदयरोहिण्याचा रोग

सर्वसाधारण लोकांना जास्त माहित असलेल्या हृदयरोगातील हा विकार आहे. स्त्रियांपेक्षा हे प्रमाण पुरुषांत प्राय: ६ पट अधिक आहे. तसेच तरुण व वृद्धांपेक्षा प्रौढांत, जास्त वजनदार व स्थूल व्यक्तीत, रक्तदाब वाढलेल्या व्यक्तीस, मधुमेह व पित्ताशय विकारग्रस्तात व सुखवस्तू बुद्धिमान वर्गात हा विकार जास्त आढळतो.

हृदय रोहिण्याचा हा रोग जडल्यास, आरंभाला तरी त्याची फारशी लक्षणे दिसत नाहीत. मात्र, भरपूर व्यायामानंतर किंवा मेहनतीनंतर जर हृदयाचा विद्युत आलेख घेतला, तर कोरेनरी रोगाचे अस्तित्व हुडकून काढता येते. भरपूर जोराने चालणे किंवा जिन्याची चढउतार केली म्हणजे छातीत दुखू लागते. छातीत आवळल्यासारखे वाटते. मनुष्य चिंताग्रस्त होतो, खूप घाम फुटतो व ओकारी येऊन कातडी फिकट दिसू लागते. पूर्वी या विकाराने मृत्यु पावणाऱ्या रुग्णाचे प्रमाण ५०% होते. रोग्याच्या छातीत कळा येऊ लागल्या, त्याला अस्वस्थ वाटू लागले किंवा श्वसनाचा त्रास होऊ लागला, तर लगेच डॉक्टरांना दाखवावे. या विकारांत अत्यंत महत्त्वाची काळजी व उपचार म्हणजे रोग्याला संपूर्ण विश्रांती देणे हा होय.

जन्मजात हृदयरोग

जन्मतःच हृदयाच्या रचनेमध्ये काही वैगुण्य राहून रोगाची शक्यता निर्माण होते. अर्खकाला जन्मतःच अशा व्यंगाचा शाप का भोवतो हे कोडे मात्र अजूनही उमगले नाही. तथापी गर्भावस्थेच्या पहिल्या तीन महिन्यांतच मातेला कांजिण्या,

गोवार यांसारखे संसर्गजन्य रोग झाल्यामुळे अथवा काही उपद्रवी औषधे घेतल्यामुळे बाळामध्ये असे व्यंग होत असावे. आताच्या काळात या प्रकाराच्या काही विकृतींवर यशस्वी शस्त्रक्रिया करता येते. एस्ट्रिक्रियेचा उपयोग होईल, किंवा नाही, ते वेळेवर ठरविता येण्यासाठी जन्मतः हृदयरोग असणाऱ्या प्रत्येक बालकाची व्यवस्थित तपासणी तज्ज्ञाकडून होणे गरजेचे आहे.

हृदयाची संसर्गबाधा

१) संधिवात २) गरमी ३) जंतूसंसर्ग (जंतूबाधा) हे तीन संसर्गदोष हृदयरोगाची मुख्य कारणे असतात.

संधिवात

गेल्या कितीतरी वर्षापासून संधिवाताच्या रोगाने अनेक लोक मृत्युमुखी पडले आहेत आणि कित्येकांना तर जन्मभर पंगुपणा प्राप्त झाला आहे. थंड व दमट हवा, दलदलीची जागा आणि दाट लोकवस्ती अशा विभागातून रोगाचे अस्तित्व प्रामुख्याने आढळते. साधे दुखणे, ताप येणे इत्यादी लक्षणे सुरु होऊन हा विकार हृदयातील झडपांना ग्रासतो. कित्येकदा स्टेप्टोकॉक्स जंतूंच्या उपसंसर्गाने घशाचा दाह सुरु होऊन संधिवात उद्भवतो व हृदयावरण, हृदयाच्या स्नायूचा स्तर व आतील स्तर ह्यांवर रोगाचे आक्रमण होऊन पेरिकाङ्गायटीस, मायक्राडायटीस असे त्रासदायक विकार सुरु होतात.

गरमी अर्थात सिलिफिस

या रोगावर अर्धवट उपचार झाल्यास किंवा मुळीच उपचार न झाल्यास दीर्घ कालावधीनंतर त्याच्या विषाचा परिणाम हृदयाच्या महारोहिणीवर होऊन तिच्यात स्थानिक फुगवटा निर्माण होतो. त्यास इंग्रजीत 'अन्यरीझम' असे म्हणतात, मागील काही गरमीसारख्या विकारांवर चांगले उपचार होत असल्याने ही विकृती फारशी वाढत नाही.

जंतूसंसर्ग (जंतूबाधा)

घसा, दास अथवा त्वचा यांच्या विकारात काही विशिष्ट स्टेप्टोकॉक्स जंतूंमुळे हृदयाच्या आतील आवरणाला सूज (बॅकटेरीअल इन्डोकायड्रायटीस) येऊन झडपांना इजा झाल्यास व्यक्तीत, जन्मतः हृदयरोग असलेल्या व्यक्तीत किंवा संसर्गदूषित घशातील गाठी काढून टाकल्या तर संसर्ग पसरून हा रोग उद्भवतो.

रक्तदाबवृद्धी

जीवन जगत असताना हृदयावर अती ताण पडून ते थकण्याचे एक प्रमुख कारणे म्हणजे रक्तदाबवृद्धी हे होय. रक्तदाब म्हणजे रक्तवाहिन्यातून वाहणारा रक्ताचा त्याच्या भिंतींवर पडणारा दाब होय. दरवर्षी यामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्या

व्यक्तीत प्रौढांचे प्रमाण बरेच आहे.

रक्तदाबवृद्धी हा रोग आटोक्यात आणण्यासाठी

- १) आवश्यक असलेली विश्रांती व थोडाफार नियमित व्यायाम करण्याची तसेच कामात मन गुंतविण्याची गरज असते.
- २) नेहमीच्या आहारात मीठ कमी व स्निग्ध आणि पिष्ट पदार्थांचे प्रमाण कमी करावे.
- ३) मानसिक स्वास्थ्य राखावे. चिंता, क्रोध टाळावा.

हृदय निष्क्रियता

एकाएकी मृत्यू झाला की हृदय निष्क्रियतेने (हार्टफेल्युअर) आला समजला जातो. वैद्यकीयदृष्ट्या असे म्हटले जाते की, हृदयाची कार्यक्षमता कमी – कमी होत जाणे या अक्षमतेमुळे शरीरातील पेशीजलांना प्राणवायू व पोषण कमी-कमी मिळत जाते.

हृदय रोगाची लक्षणे

छातीत दुखणे, कळा येणे किंवा आवळल्यासारखे वाटणे, कळा डाव्या बाहूवर मानेकडे किंवा जबड्यावर पसरू लागते. थोड्याफार श्रमानंतर कळा येणे. थोडेसे जलद चालणे अथवा पायरी चढल्यास म्हणजे अल्प श्रमाने दब लागणे, थकवा वाटणे, छातीत धडधडणे, चक्र येणे व बराच वेळ डोके दुखणे, पायावर व घोट्यावर सूज येणे ही हृदयरोग जडल्याची खात्रिलायक लक्षणे नसून, सूचक आहेत.

हृदयरोगाच्या व रक्तवाहिन्याच्या विकारात पुढील दक्षता घ्या

- ठराविक वेळी वैद्यकीय परीक्षण करून घ्यावे. चाळीशीच्यावर व रक्तदाबासारखा त्रास असल्यास तपासणी करणे गरजेचे असते.
- हृदयरोगाचे कोणतेही लक्षण दिसताच त्यावर लगेच उपचार करावा.
- मानसिक ताण व श्रम कटाक्षाने टाळावे.
- मधुमेह, अस्तिस्थुलता इत्यादी विकार असणारी व्यक्ती, धुम्रपान करणारी व्यक्ती व ज्यांच्या खानदानात हृदयविकार असल्याचा पूर्व इतिहास आहे. हा सर्वांनी वेळोवेळी तपासणी करून घ्यावी.
- शरीराचे वजन वाढू देऊ नये.
- दैनंदिन कामात अधून-मधून आवश्यक तेवढी विश्रांती घ्यावी.

हृदयविकार संबंधित तपासण्या :

ई.सी.जी. : कोणत्याही कारणामुळे हृदयातील आकुंचन

प्रेरणावाहक संस्थेत किंवा हृदयाच्या आवरणावरील स्नायूमध्ये कोणताही दोष उत्पन्न झाला असेल, तर तो हृदय विद्युत लेखावरून (ई.सी.जी.) लक्षात येतो. खरे तर हृदयविकाराबाबत शंका वाट असेल, तर वैद्यकीय तज्ज्ञांच्या सल्ल्याने ई.सी.जी. तपासणी करून घ्यावी.

स्ट्रेस टेस्ट : हार्टअॅटॅक आला तर ९० ते ९५ टक्क्यांहून अधिक वेळेस ई.सी.जी. आलेखामध्ये बदल दिसतात. ते तज्ज्ञ लवकर ओळखू शकतात. कधी कधी छातीत दुखत नाही. ई.सी.जी. मध्ये बदल नाही अशा वेळी हृदयविकार आहे की नाही हे जाणून घेण्यासाठी स्ट्रेस टेस्ट उपयुक्त ठरते. मानसिक व शारीरिक तणावामुळे आपल्या हृदयावर येणारा ताण व त्यावेळी हृदयाच्या कार्यक्षमतेवर होणारे परिणामांचे परीक्षण करून उपचारासाठी दिशा ठरविण्यास स्ट्रेस टेस्टची मदत होते.

२-डी इको : हे परीक्षण हृदयरोगाच्या रुग्णांसाठी तपासणीचा अविभाज्य अंग आहे. हृदयरोगाच्या तपासणीत ह्या पद्धतीचा वापर जास्त प्रमाणात केला जातो. हृदयाची स्पंदने, धमन्या व रक्तवाहिन्या तसेच हृदयामधील इतर आजारांचे परीक्षण २-डी इकोद्वारे होऊन आजारातील गंभीरता ताबडतोब लक्षात येऊन त्यावर उपचार करणे सोपे जाते. हृदयाच्या आजारांची अवस्था समजण्यास मदत होते. त्यात रुग्णास कोणत्याही प्रकारची इजा होत नाही. या पद्धतीच्या परीक्षणासाठी १५ ते २० मिनिटे एका कालावधी लागतो. हे परीक्षण साधारणत: वयाच्या ३० नंतर केले जाते.

ऑन्जिओग्राफी

यात आपण हृदयाला रक्त पुरवठा करणारी सर्व जाड व बारीक धमन्यांची तपासणी करून हृदयाला किती रक्तपुरवठा होत आहे व कोणती धमनी हृदयाला किती प्रमाणात रक्त पुरवठा करीत आहे, हे समजते. या पद्धतीद्वारे हृदयरोगाची अवस्था समजणे सोपे होते. सदर परीक्षणास २० ते २५ मिनिटे एवढा कालावधी लागतो.

ऑन्जिओप्लास्टी : ऑन्जिओप्लास्टी हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या धमन्यांची तपासणी करून कमी रक्तपुरवठा करणारे (ब्लॉकेज) धमनीला पूर्ववत किंवा सुरळीत करून याद्वारे सदर रुग्णाचे आयुष्य वाढविता येते. या परीक्षणास १ ते १:३० तास एवढा कालावधी लागतो.

खरे तर या २९ सप्टेंबर 'जागतिक हृदय दिन' हृदयविकाराबाबत जीवन जगत असलेल्या प्रत्येक माणसाने जागृत राहणे गरजेचे आहे. जीवन जगत असलेल्या प्रत्येक माणसाने आपल्या शरीराची आणि विशेष करून हृदयाची काळजी घेणे फार गरजेचे आहे. २९ सप्टेंबर या 'जागतिक हृदय दिनी' लोकांमध्ये हृदयविकाराबाबत जागरूकता निर्माण घ्यावी, एवढीच अपेक्षा!!

कर्करोग हा एक अनेक आजारांचा समूह आहे. यामध्ये पेशींची अनैसर्गिक वाढ होते व त्या त्याच्या लगतच्या अवयवांमध्ये शिरकाव करतात. त्यामुळे होणारी वाढ अपेक्षेपेक्षा फारच वाढल्यास मृत्यूही ओढवतो. आजार मनुष्याच्या कोणत्याही अवयवाला होऊ शकतो. जगातील सर्व देशांत हा आढळतो. जगभारातील लोकांना हा आजार झालेला आहे. लोक दरवर्षी या आजाराने मृत्यू पावतात. कर्करुगणांची संख्या दिवसेंदिवस वाढते आहे. त्यात प्रामुख्याने फुफ्फुसाचा कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग व मोठ्या आडत्याचा कर्करोग जास्त प्रमाणात आढळतात.

भारतात कर्करुगण आहे. त्यात दरवर्षी रुग्णांची भर पडते. पुरुषांमध्ये तोंडाचा कर्करोग, अन्ननलिका, जठर व श्वसननलिकेचा कर्करोग याचे प्रमाण जास्त आढळते, तर स्त्रियांत गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग, तोंडाचा जिभेचा अथवा आंतरआवरणाचा कर्करोग संभवतो. त्या जास्तीत जास्त रुग्णांना तंबाखू सेवन हे कारण आढळते. स्त्रियांच्यात गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोग बाह्यांगाची आवश्यक तेवढी स्वच्छता नसणे, लवकरच वयात लग्न केल्याने तेव्हापासूनच पुरुषांची लैर्गिक संबंध ही प्रामुख्याने कारणे आढळतात.

शहरी भागात आजकाल स्तनाच्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढू लागलेले आढळते. याचा संबंधित उशिरा लग्न, उशिराच्या वयात मूळ होणे, मुलांची संख्या कमी, स्तनपान फारच कमी दिवस चालू ठेवणे याच्याशी आहे.

तंबाखूमुळे होणारा कर्करोग जगभरात गंभीर आहे. कर्करुगणांचा संबंध तंबाखूशी आहे. धुम्रपानामुळे होणारा कर्करोग सर्व जगभर आहेच; पण भारतात या शिवाय विडी ओढणे ही बन्याच मोठ्या प्रमाणात आढळते. तंबाखू खाणे यामध्ये खैनी व त्याबरोबर चुना एकत्र मळून तयार केलेली गोळी. गाल व जबडा यामधील स्निग्ध पदार्थाच्या अति सेवनाने स्तनाचा कर्करोग संभवतो. अती तिखट, तेलकट, मसालेदार पदार्थाचे सेवन केल्याने व नेहमीच अती गरम पदार्थ खाल्याने अन्नपचनसंस्थेच्या अवयवांचा कर्करोग संभवतो.

उपरोक्त महत्त्वाच्या सर्व गोष्टी जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला व त्यातील जनजागृतीच्या कार्यक्रमामध्ये काही महत्त्वाचे संदेश देण्यात आले.

कर्करोगासंबंधी आठ धोक्याची लक्षणे खालीलप्रमाणे -



- १) तीळ किंवा मस यांच्या आकारात बदल.
- २) स्तनामध्ये असणारी गाठ.
- ३) जुलाब व बद्धकोष्ठता एकामागून एकदा घडणे.
- ४) सततचा खोकला व आवाजात बदल.
- ५) मासिक पाळीचे वेळी जास्तीचा रक्तस्राव
- ६) नैसर्गिक अवयवांची मुखे याद्वारे रक्तस्राव, उदा. नाक, गुददत्त्वार, योनीमार्ग, तोंड, लघवीचे मुख.
- ७) लवकर बरी न होणारी जखम.
- ८) कारण न समजता होणारी वजनातील घट.

उपरोक्त आठ कर्करोगांची लक्षणे प्रत्येकाला माहिती असणे गरजेचे आहे. कारण ही लक्षणे धोक्याचा इशारा देतात, व तज्ज्ञ डॉक्टरांचा योग्य वेळी सल्ला घेतल्यास यांच्या मार्गदर्शनाखाली योग्य त्या तपासण्या केल्या जातील. या प्रकारचे प्रशिक्षण दिल्यास सर्वांना फायदेशीर होईल. शाळेतील मुले, व्यसनामुळे धोक्याच्या समुहात अंतर्भाव होणारे सर्व तरुण यांना हे शिक्षण फायद्याचे होईल.

एकूण कर्करोगापैकी ७५% ठिकाणी अशी आहेत, की त्या जागेपर्यंत सहज पोहोचात येते. त्यामुळे निदान करणे व नंतर इलाज करणे उत्तम प्रकारे जमू शकते.

आजाराच्या निदानासाठी काही महत्त्वाच्या तपासण्या करण्यात येतात, त्यात-

- १) गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाच्या निदानासाठी पॅप स्मियर टेस्ट.
- २) स्तनाच्या कर्करोगाच्या निदानासाठी स्वतः स्तन तपासणी करणे.
- ३) तोंडातील स्रावाच्या तपासणीतून फुफ्फुसाच्या जागेत ठेवली जाते. तंबाखूतील केमिकल निकोटीन व चुन्यातील कॅल्शियम या दोन्हींचा परिणाम होऊन तोंडाच्या आतल्या

बाजूस जखम होते व काही दिवसांची तेथे पांढरा चट्टा पडतो. त्यानंतर काही दिवसांनी त्याचे लाल चट्ट्यात रुपांतर होते. त्या ठिकाणी काही वर्षांनी कर्करोग झाल्याचे आढळते.

तंबाखू भाजून ती दाताला लावणे ही भारतात अनेक ठिकाणी आढळते. याला मिश्री/मिश्री या नावाने संबोधले जाते. दाताला लावल्यानंतर ती बराच वेळ त्या जागी ठेवली जाते. तोंडातील आंतर आवरणातून बरेच निकोटीन शरीरात शोषले जाते व त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. तोंडातील कर्करोग होण्याची शक्यता बळवते. जीभेचा कर्करोग या प्रकारातील नेहमीचा कर्करोग आहे. नाकातून तपकीर ओढणे हा भारतातील तंबाखू वापराचा तिसरा प्रकार आहे. त्यामुळे नाकाच्या आंतरआवरणास दाह झाल्याने कर्करोगाची शक्यता

वाढते. ही पावडर १वसननलिका व १वसन संस्थेत जाते. त्यामुळे धोका वाढते. असे तंबाखूच्या वापराने तोंडाचा कर्करोग, जीभ, घसा, स्वरयंत्र, फुफ्फुस, मूत्राशय व स्वादुपिंड यांची कर्करोगही बळवतो.

काही कुटुंबात एका अवयाच्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढल्याचे आढळते. उदा. स्तनाचा कर्करोग, आई, आजी, मावशी बहीण यांच्यात आढळते. थायरॉइट ग्रंथीच्या कर्करोगाबद्दलही असे आढळते. जंतुक शास्त्राच्या अभ्यासाने असे सिद्ध झाले आहे, की काही प्रकारच्या कर्करोगात ठराविक नंबरचे जीन्सच्या काही खुणा आढळतात. ज्यावरून या प्रकारच्या आजाराची शक्यता वाढते व ते अगोदरच्या काळात ओळखता येऊ शकते.

अल्कोहोल सेवन करणाऱ्यांत मोठ्या आतळ्याचा कर्करोग आढळतो. काही कर्करोगात विषाणूंचा प्रादुर्भाव हे पहिले कारण घडते. त्यामध्ये हिपेटायटीस बी, सी ह्युमन पॅपीलोमा व्हायरस, एच.आय.व्ही., इपिस्टान बी व्हायरस यांचा प्रादुर्भाव व नंतरी कर्करोग होतो.

पान, सुपारी, गुटखा यांच्या वारंवार सेवनाने तोंडाचा कर्करोग संभवतो. याशिवाय निसर्गातील सूर्यकिरण पाण्यातील प्रदूषण हे देखील कर्करोगास कारणीभूत होऊ शकतात. किटकनाशक पदार्थाचा सर्वास वापर ही कर्करोगास कारणीभूत होतो. कर्करोगाच्या पेशी शोधण्याची टेस्ट.

४) तोंडातील आंतरआवरणावर पांढरा/तांबडा चट्टा असल्यास भावी कर्करोगाचा इशारा मानून त्या व्यक्तीला जागरूक करणे.

या महत्वाच्या उपक्रमांना प्राधान्य देण्यात येते. कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रमात -

- १) तंबाखू खाणे, दारू पिणे टाळा.
- २) उत्तम प्रकारची वैयक्तिक स्वच्छता ठेवा.
- ३) किरणोत्सर्गी पदार्थापासून स्वतःला जपा.
- ४) काही व्यवसायामध्ये कर्करोगाची भीती वाढते, त्यासाठी प्रत्येकाने त्याला अपेक्षित असणारी सुरक्षा साधने वापरावीत व कंपनीमध्ये त्या पदार्थाचा कमीत कमी वापर होईल व वापरणारा जास्तीत जास्त काळाजी घेईल असे पाहावे.
- ५) हिपेटायटीस बी, ह्युमन पॅपीलोमा व्हायरस या आजारासाठीच्या लसी उपलब्ध करून घ्याव्यात व त्याचा उपयोग जास्तीत जास्त लोक करतील, असे पाहावे व त्यांना सुरक्षा द्यावी. सर्व उपाय केल्यास कर्करोग बरा होऊ शकतो!

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम

मी निरोगी आणि सुदृढ आहे, कारण मी तंबाखू नाही

वापर करत नाही

सर्व प्रकारचे तंबाखू उत्पादने ही हानिकारक व जीवघेणी असतात.

एक खेळाडू म्हणून मी सर्व भारतीयांना निरोगी आणि सुदृढ पाहू इच्छितो... आयुष्य निवडा तंबाखू नाही...!

राहुल द्रविड
तंबाखू नियंत्रण ब्रॅड अॅन्वेसेडर,
आरोग्य व कुटुंब कल्याण, भारत सरकार, मंत्रालय

आजच तंबाखू सोडा

तंबाखू व्यसनमुक्तीकरिता टोल फ्री क्र. १८००११२३५६ यावर संपर्क साधा.

सकारात्मक विचार करा!



जगतिक आरोग्य संघटनेने आत्महत्येस प्रवृत्त त्यांना योग्य औषधोपचार मिळावेत म्हणून 'इंटरनॅशनल असोसिएशन फॉर सुसाईट प्रिव्हेन्शन' या संस्थेच्या मदतीने विविध उपक्रम आखले आहेत. आत्महत्या निवारणाच्या कार्यासाठी प्रत्येकाचा हातभार लागावा म्हणून हा संदेश पसरवला जातो. आत्महत्येने माणसाचा अकाली मृत्यु होतो. मात्र, त्याचे प्रकार विविध देशांत आणि संस्कृतीत वेगवेगळे आढळून येतात. जगातिक एकूण आत्महत्यांपैकी ३० टक्के आत्महत्या चीन, भारत व जपान या तीन देशांत होतात. भारतात पाँडेचरी हे शहर आत्महत्येचे माहेरघर समजले जाते.

जीवन जगत असताना प्रत्येक माणसाच्या जीवनात संघर्ष हा येतोच. संघर्षाचा सामना प्रत्येक माणसाला करावाच लागतो. तसेच जीवन जगताना चांगल्या-वाईट घटना ह्या प्रत्येक माणसाच्या जीवनातलीच भाग आहेत; परंतु जीवन जगताना काही माणसे संघर्षाचा, संकटाचा सामना करण्यासाठी घाबरतात, काही माणसांच्या जीवनात अपयश आले, की ते लगेच खचून जातात. या जीवनातील नैराश्येला काही लोक एवढे खचून जातात, की या नैराश्येपायी ते आत्मघात करून स्वतःचा जीवन संपवतात यालाच आपण आत्महत्या म्हणतो.

आत्मघातकी, स्वविनाशकारी कृत्य, स्वतःहून जीवन संपवणे, स्वतःहून मृत्यु पत्करणारे कृत्य म्हणजेच आत्महत्या.

काही शास्त्रज्ञांच्या मते आति दुःख समस्याग्रस्त , तणावग्रस्त व्यक्ती स्वतःला दारुच्या पेल्यात बुडवून टाकतात, अथवा अमली पदार्थाच्या आहारी जातात. तेव्हा तो अंशतः आत्महत्येचाच प्रकार असतो. आत्महत्या हे एक व्यक्तिगत कृत्य आहे, तसेच सामूहिक आत्महत्येचे प्रकार वाढत चालले आहे. वाहनाखाली स्वतःला झोकून देणे, जाणीवपूर्वक अतिरिक्त झोपेच्या गोळ्या घेणे, स्वतःला पेटवून घेणे, स्वतःला गोळी मारून घेणे इ. प्रकारांनी आत्महत्या केल्या जातात. हे आपल्याला चांगल्या प्रकारे माहित आहेत; परंतु या आत्महत्या का घडतात हे जाणून घेणे गरजेचे आहे.

आत्महत्या कशामुळे घडतात?

- १) आत्महत्या ह्या नैराश्येतून घडतात. २) आत्महत्या ह्या रागाच्या भरात घडतात. ३) आत्महत्या ह्या तणावातून घडतात. ४) आत्महत्या ह्या वेदना आणि अतितीव्र आजारात घडतात. ५) आत्महत्या ह्या कौटुंबिक कलहामधून घडतात.

आत्महत्या ह्या नैराश्येतून घडतात.

खरं तर जीवन जगत असताना प्रत्येक माणसाच्या जीवनात यश-अपयश, जय-पराजय ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जीवन जगताना माणसाच्या जीवनात यश आलं किंवा एखाद्या कामात विजय मिळाला, तर माणूस आनंद होतो; परंतु जर माणसाच्या जीवनात अपयश आलं किंवा



एखाद्या कामात पराजयाचा सामना करावा लागला, तर त्या माणसाला सहन होत नाही आणि भावनेच्या आहारी जाऊन तो दुःखी होतो. या नैराश्येमुळे माणसाला जीवन हे व्यर्थ वाढू लागते अशा परिस्थितीत माणूस अपयश पचवू शकत नाही. या जीवनाला आलेल्या नैराश्येमुळे माणूस आत्मघात करून आत्महत्या करतो व आपलं जीवन संपवतो.

आत्महत्या ह्या रागाच्या भरात पडतात

आत्महत्या करण्याचे मुख्य कारण हे क्रोध म्हणजे राग हे आहे. जीवन जगताना माणूस रागाच्या भरात आत्महत्या करतात. जीवन जगताना माणसाला राग येणे स्वाभाविक आहे. माणसाचे हे सहा शत्रू आहेत. त्यात रागाच्या भरात जास्त प्रमाणात घडत आहेत; राग म्हणजे आपल्याला न आवडणारे तसेच मनाच्या विरोधात घडत असलेल्या घटनांमुळे मन संतप्त होऊन जाणे म्हणजेच राग येणे. रागाच्या भरात माणूस आत्महत्या करतो. माणसाला रागाच्या भरात आपण काय करतो याचे भान राहात नाही. जीवन जगताना काही गोष्टी जीवनात अशा घडतात की, राग न येत असलेल्या माणसालाही तो येतो. मग त्या माणसाकडून आत्महत्येसारखे प्रकार घडतात. रागात माणूस स्वतःलाही संपविण्यास मागे—पुढे पाहत नाही. रागाच्या भरात आत्महत्या घडतात ही जीवनाची खरी वास्तविकता आहे. ज्या प्रमाणे रागात आत्महत्या घडतात त्याचप्रमाणे हड्डामुळेही आत्महत्या घडतात.

आत्महत्या या तणावातून घडतात

जीवन जगत असलेल्या प्रत्येक माणसावर ताण असतोच. काहींना ताण जाणवतो व काहींना ताण जाणवत नाही. ताण जाणवला नाही तरीही त्याने शरीरावर परिणाम होत असतात. ताण हा खरं तर वीणेच्या तारेसारखा आहे. जीवन जगताना माणसाच्या जीवनात ताण हा योग्य प्रमाणात असला, तर जीवन समृद्ध होते; पण ताण वाढला तर तुटते अगदी वीणेच्या तारेप्रमाणे, प्रिय व्यक्तींचा मृत्यु.... प्रेमभंग, घटस्फोट, गंभीर आघात वर्गेरे आघातजन्य प्रसंग, लैंगिक शोषण अथवा शारीरिक

शोषण वर्गेरे बाल्यकालीन कटू अनुभव, गंभीर आर्थिक विवंचना, कौटुंबिक, व्यावसायिक, वैयक्तिक समस्या, सामाजिक समस्या इत्यादी परिस्थितीजन्य घटक व्यक्तीत तीव्र ताण निर्माण करतात. ट्रॉम कॉक्सच्या मते, 'व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्याला असणारा धोका म्हणजे ताण.' जीवन जगताना माणूस या तणावावर उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न करतो. उत्तर शोधनाचा त्याचा सामना व्यसनाशी होतो. तणावात व्यसनाच्या आहारी जाऊन शेवटी माणूस आत्मघात करून आत्महत्या करतो.

- आत्महत्या ह्या वेदना आणि अतितीव्र आजारात घडतात
- काही आत्महत्या ह्या आजाराच्या वेदनांना कंटाळून तसेच वेदना सहन न झाल्यामुळे घडतात.
- आत्महत्या ह्या कौटुंबिक कलहमधून घडतात
- जीवन जगताना संसारास भांड्याला भांडे लागणारच यातूनच कौटुंबिक कलह निर्माण होतात.
- आत्महत्या टाळण्यासाठी काय करावे ?

आत्महत्या टाळण्यासाठी माणसाने सर्वप्रथम आपल्याला असलेला ताण कमी करावा. यासाठी माणसाने मन एकाग्र करण्यासाठी ध्यानाचा मार्ग अवलंबवावा, तसेच मन प्रसन्न ठेवावे व मनाचे पवित्र जपावे. इसाप यांच्या म्हणण्यानुसार..... 'शेताप्रमाणेच मनाचीही मशागत माणसाने केली पाहिजे. कारण मनाची शुद्धता जसजशी वाढत जाते, तसेच मनाचे महत्त्व जागृत होते आणि जसजशी कमी होते तसेच महत्त्व अंगी पशुत्व वाढत जाते, खरं तर जीवन जगताना मनाची मशागत माणसाने करणे गरजेचे आहे.

बहुतांशी आत्महत्येचे कृत्य अचानक एका दिवसांत घडून येत नाही, तर प्रत्यक्ष आत्महत्येपूर्वी अनेक दिवस व्यक्तींच्या मनात आत्महत्येचा विचार घोळत असतात. जवळ—जवळ ८० प्रतिशत आत्महत्या करणारी व्यक्ती 'मरावं की मरु नये.' या द्विधा मनःस्थितीत असतात. वेळेत दखल घेऊन अशा व्यक्तींकडे लक्ष देणे, नैराश्य अथवा इतर मनोविकार असणाऱ्या व्यक्तींवर विद्युत कंप चिकित्सा व औषधोपचाराचा अवलंब करणे, उपयुक्त ठरते.

आत्महत्या टाळण्यासाठी जीवनाचे महत्त्व माणसाने समजून घेणे गरजेचे आहे

खरं तर जीवनाचे मोल माणसाने जाणणे गरजेचे आहे. आत्महत्या टाळण्यासाठी मनाची शुद्धता जपणे गरजेचे आहे. माणूस हा विचारशील प्राणी आहे. अशी माणसाची व्याख्या केली जाते. माणसाचे मन हे चंचल आहे, त्यावर कोणाचेही बंधन नसते. चंचल मनाला नियंत्रणात ठेवणे हे आवश्यक आहे.

मी एक रक्तदाता

मी एक वाहनचालक आहे. मी वर्ष २००१ पासून टाकीजवळ, सोलापूर येथे या कंपनीमध्ये वाहनचालक म्हणून कार्य करीत असताना माझे सहकारी मित्र दत्त टूर्स आणि ट्रॅक्टर्सचे मालक दत्तात्रय हरिशचंद्र परखत हे मालक व माझे जवळचे सहकारी मित्र ज्ञानेश्वर बंडगर मधुकर डुरे, विवेक बिदरे, मल्हीनाथ सुरवसे आणि बरेच माझे मित्रांचा ग्रुप होता; परंतु या सर्वांबाबत जगत असताना मला एके दिवशी माझे मित्र बंडगर यांचा फोन आला, की अरे अजय माझ्या एका मित्राच्या अपघात झालेला आहे. म्हणून तेव्हा त्यांच्या मित्रांना वेळेवर रक्त मिळाले नाही; म्हणून आणि वेळेवर हॉस्पिटलमध्ये भरती करण्याकरिता सुद्धा वेळ लागल्यामुळे तो त्याचे जीव वाचवू शकले नाही, असे जेव्हा मला कळाले, की एखाद्या माणसाला रक्त मिळाले नाही म्हणून मरण पावला आहे. त्यामुळे मी स्वतः त्या दिवसापासून ठरवले आहे की, मी एक वाहनचालक असताना मी पैशाने जरी श्रीमंत नसेन; पण माझ्याकडे रक्तदानाने मी श्रीमंत होईन, अशी इच्छा मनामध्ये बाळगली व माझ्या सर्व मित्रांनासुद्धा तेव्हापासून रक्तदान करण्यास प्रवृत्त करीत आहे. माझे पहिले रक्तदान केलेले ठिकाण म्हणजे, मी जेव्हा सोलापूरहून गणगापूर येथे गाडीने जात असताना एका गावात रक्तदान शिबिर चालू होते, ते गाव म्हणजे सिन्नरगाव. ता. अफजलपूर, जि. गुलबर्गा, कर्नाटक येथे.

सोलापूर येथील इंडियन रेडक्रॉस बँकेचे कर्मचारी तेथे होते. तेथे माझे पहिले रक्तदान केले आहे. त्यानंतर मी जेव्हा-जेव्हा, गोपिका ब्लड बँक, दमानी ब्लड बँक, इंडियन रेडक्रास ब्लड बँक जेथे-जेथे रक्तदान शिबिर दिसेल, तेथे रक्तदान करण्यासाठी जाण्याची इच्छा होत असल्याने मला तेथे रक्तदान करायचो तेथे गिफ्ट म्हणून एक वस्तू मिळत असे, ते सुद्धा मला माझ्या मनाला असे वाटत असे की, आपण रक्तदान करतो; पण मला रक्तदानाचा मोबदला म्हणून एखादे गिफ्ट घेण्यासुद्धा माझी इच्छा होत नसे; पण नाईलाजाने माझे मित्र मागायचे की, अरे हे रक्त म्हणजे आपण विकत देतो असे नाही; पण रक्तदान करण्याचे समाधान म्हणून शिबिर आयोजित करणारे मंडळ किंवा



संस्था यांनी भेट म्हणून देतात. ते घेण्यास हरकत नाही, असे म्हणून घेण्यास भाग पाडत असे. त्यांच्यानंतर ते सुद्धा मला वाईट वाटत असे, की आपण रक्तदानाचे गिफ्ट घेणे योग्य नाही. कारण की रक्तदान म्हणजे श्रेष्ठ दान आहे; पण तरीसुद्धा एखाद्यावेळी मोठा श्रीमंत माणूससुद्धा पैसेवाला माणूससुद्धा पैसे दान करू शकत नाही; परंतु किंवा रक्तदान करू शकत नाही म्हणून मी स्वतः जेव्हा आरोग्य विभागामध्ये दि. १५/१०/२००८ रोजी वाहनचालक म्हणून हजर झालो तेव्हापासून मी स्वतः निश्चय केला की, आजपण मी जे रक्तदान करतो ते एखाद्या गरजू व गरीब, आजारी माणसाला मिळायला पाहिजे. त्या विचाराने मी आज आपल्या रक्त संक्रमण जिल्हा रुग्णालय येथे रक्तदान करीत आहे. माझे जेव्हा २१ वेळा रक्तदान झाले, तेव्हा जिल्हा रुग्णालय औंध येथील जिल्हा शल्यविकित्सक डॉ. शेळके सर यांच्यातर्फे सत्कार देखील करण्यात आलेला आहे. त्यानंतर २ ऑक्टोबर २०१८ रोजी मुंबई येथे आरोग्य भवन, मुंबई २८ वेळा रक्तदान जेव्हा झाले, तेव्हा मा. दीपक सावंत, आरोग्य मंत्री यांच्या वतीने सुद्धा सत्कार झाला. मा. आरोग्य मंत्री दीपक सावंत, मा. प्रदीप व्यास



सर, प्रधान सचिव अनूप कुमार यादव सर, मा. संचालक आरोग्य सेवा, डॉ. संजिव कांबळे सर या मान्यवरांसमोर माझे रक्तदान केल्याचे बहुमूल्य मिळाले आणि ते सुद्धा माझे सहकारी मित्र पुणे येथील राज्य कु.क. कार्यालयातील कर्मचारी व महाराष्ट्र राज्य कर्मचारी, महाराष्ट्र राज्य सबआयडी नं. २, सर्विस, पुणे चे कार्य अध्यक्ष श्री. महेशजी शिंदे, मुंबई येथील आरोग्य भवन येथील श्री. बोरसे यांनी पुढाकार घेऊन माझा सत्कार करण्यात आला आहे. आणि आता तसेच मी स्वतः आजच्या दिवशीही सतत मी स्वतःला असे सांगतो की, माझ्या रक्तामुळे कित्येक प्राण जर वाचत असतील, तर हे काम मी आयुष्य भरत राहिन. तसेच मी जेव्हा आरोग्य विभागामध्ये कार्यरत झाल्यापासून मी महाराष्ट्र राज्य रक्त संक्रमण जिल्हा रुग्णालय, औंध येथे रक्तदान करीत आहे व तसेच माझे अधिकारी मा. संचालक यांचा सुद्धा वेळोवेळी मला मदत करत असतात व तसेच प्रोत्साहनसुद्धा देतात. मा. डॉ. अर्चना पाटील यांचे मला नेहमी चांगले वागणे व

चांगले विचार करण्याचे सुद्धा नेहमी सल्ला देत असतात. त्यामुळे मी आज रोजी दि. ११.१.२०१९ रोजी एकूण ३२ वेळा रक्तदान करू शकलो आहे. माझ्या आयुष्यामध्ये नेहमी सर्व काही मित्र असो किंवा कर्मचारी किंवा अधिकारी सर्व चांगल्या विचारांचे मिळाले आहेत, त्यामुळे मला कधीकधी असेही वाटत असते, की सर्व तरुण वर्ग मित्रांनी दर तीन महिने झाले, की रक्तदान करण्याकरिता स्वतः जाण्यास इच्छुक व्हावे, असे वाटते. तेही गव्हर्नमेंटच्या हॉस्पिटलमध्ये किंवा राज्य रक्त संक्रमण जिल्हा हॉस्पिटल येथे जाण्यास हरकत नसावी, असे वाटते व तसेच या सर्वस्व गरिबांच्या सेवेकरिता माझे आई-वडिल व तसेच माझे सर्व घरातील मंडळीदेखील - म्हणजे माझे भाऊ, आम्ही चौधेजण भाऊ आहोत. माझी पत्नी निशा देखील मला वेळोवेळी प्रोत्साहन देत असते. मला माझा व माझ्या मुलांचा आणि पत्नीचा 'ओ' पॉझिटिव रक्तगट आहे. भविष्यात माझ्या मुलांना व पत्नीला देखील रक्तदान करण्यास प्रवृत्त करत राहिल, कारण 'ओ' पॉझिटिव रक्तगट मिळणे कठीण जाते. व वेळोवेळी माझी रक्तदान करण्याची वेळ आली आहे, याची आठवण करून देत असते. दर तीन महिन्याने रक्तदान करत असतो, तेव्हा माझी पत्नीदेखील सर्वच गोईंची काळजी सतत घेत असते. सर्वजण माझ्या या रक्तदान करण्यावर खुशित असतात.

या लेखाचे लेखक - अजयकुमार कांबळे हे मा.डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे यांचे वाहनचालक आहेत.

नको दुरावा घा आधार, बरे होतील मनोविकार..!

वेळीच निदान व उपचाराने मनोविकार बरे होतात

- आपल्या जवळच्या सरकारी दवाखान्यात संपर्क करा...
- मनोविकार तज्ज्ञांचा सल्ला घ्या.



तपासा तपासा आणि तपासाच

आपलं मूळ नाकीडोळी नीट असावं, बुद्धीने चलाख असावं, वागण्यात चुणचुणीत असावं असं कोणत्या आई बापांना वाटत नाही? पण हे होण्यासाठी सहज शक्य आणि तुलनेने स्वस्त अशा किंत्येक तपासण्या आजही वापराविना पडून आहेत. याला पालक जितके जबाबदार आहेत तितकेच डॉक्टरही जबाबदार आहेत. याबाबत जनजागृती आणि जनक'जागृती करण्याची जबाबदारी डॉक्टरांवर आहे आणि कोणतेही किलिष मनात न ठेवता स्वतःला जागृत करून घ्यायची जबाबदारी पालकांची, कुटुंबियांची आहे.

लोकसंख्येच्या प्रश्नाला आपण बन्यापैकी वेसण घातली आहे. आता प्रश्न लोकांच्या संख्येचा नसून, त्या संख्येच्या गुणवत्तेचा आहे. जी काय एक-दोन लेकरे निपजतील ती अधिकाधिक निर्दोष, निर्मळ, आणि सकस कशी निपजतील हे पहाणे महत्वाचे झाले आहे. मुले ही भविष्यातील गुंतवणूक तेंव्हा ही गुंतवणूक अत्यंत किफायतशीर व्हावी असा विचार असण योग्यच आहे.

मुलांची संख्या समाजानी अत्यंत मर्यादित केली आहे. 'हम दो हमारे दो' हा सरकारी सल्ला किंत्येकांनी अगदी मनाला लावून घेतलाय. किंत्येक तर एकावरच थांबणारे आहेत. जे पदरात पडले त्याचेच उत्तम लालन, पालन, पोषण, शिक्षण, करून त्याच्या पंखांना बळ देऊ असा अगदी व्यावहारिक विचार त्यामारे असतो. भारत मातेच्या भल्यासाठी कोणी मूळ टाळत नाही. एखादच जरी झालं तरी ते आपल्याला आधार लागेल तोपर्यंत जगेल, अशी जबर शक्यता असते म्हणून लोकं कुटुंब मर्यादित राखतात. सुधारलेल्या आरोग्यव्यवस्थेमुळे सुधारलेले आयुर्मान आणि सुधारलेल्या अर्थव्यवस्थेमुळे सुधारलेले जीवनमान कुटुंब नियोजनाच्या यशामागची मुख्य कारणे आहेत.

मुळात मुलं कमी त्यामुळे झालेल्या बाळांचं कौतुक काय वर्णावं? कुणी तळहाताचा पाळणा केलेला तर कुणी सोन्याचा, मग त्याला रेशमाची दोरी, मखमली गादी, जरीची गिरदी, वेलबुद्धी कुंची, सोन्याची साखळी, रुप्याचा वाळा, तीट लावले तान्ह्या बाळा! पण ह्या सगळ्या वर्णनात केंद्रस्थानी जे सुदृढ, गुटगुटीत बाळ ते मात्र सगळ्यांनाच लाभते असं नाही.

आजही भारतात दरवर्षी आठ लाख सव्यंग मुले जन्म तात त्यात जीसिक्सपीडी'नी ग्रस्त अशी साडेतीन लाख बाळे, चयापचयाच्या व्याधींनी ग्रस्त (Inborn Errors of Metabolism)



अशी पंचवीस हजार बाळे, डाउन्स सिंड्रोम'वाली वीस हजार मंदबुद्धी बाळे, जन्मतः थायरॉइडची कमतरता असल्याने मतीमंद झालेली पंधरा हजार, थळेसेमिया'वाली चौदा हजार आणि सिकल सेल'वाली पाच हजार बाळे जन्माला येतात.

पण हे असंच व्हायला पाहिजे असं अजीबात नाही. ह्यातले काही आजार पूर्णतः टाळता येतात, काही अंशतः, तर काहींचे दुष्परिणाम टाळता येतात. पण कधी? जर तपासण्या करून तसे वेळेत निदान केले तर. पण आपल्याकडे एकूणात तपासण्या न करण्याकडे कल. जाऊ दे नशिबात असेल ते होईल, ही वृत्ती. गरिबीला, अज्ञानाला, अशिक्षितांना लघुदृष्टीचा शाप असतोच. आला दिवस ढकलायचा असे त्यांचे धोरण बनत जातं. आपोआपच दीर्घकालीन फायदा-तोट्याचा विचार त्यांना शिवतच नाही आणि शिवला तर परवडतही नाही. पण आश्वर्य म्हणजे शिकले सवरलेले, खात्यापित्या घरचे लोकही अस वागतात. सांगून सुचवूनही जाम तपासण्या करत नाहीत.

आज इथे यातल्या काही महत्वाच्या आजारांबद्दल बोलणार आहेत. (थळेसेमिया आणि सिकल सेल ॲनिमिया या

दोन आजारांच्या तपासण्याबाबत मी याच सदरात, चुकवू नये असे काही' असा लेख लिहीला होता.)

तपासता तर काय बरेच काही येतं. म्हणून तपासता येईल तो हरेक आजार तपासायचा हे धोरण योग्य नाही. यात वारेमाप खर्च होईल आणि हाताशी क्षमितच काही लागेल. त्यामुळे काय तपासायचं हे नीट ठरवावं लागतं. त्यासाठी काही निकष आहेत, हेच ते प्रसिद्ध विंडसर-युग्र निकष.

- त्या त्या ठिकाणी तो तो आजार बन्यापैकी प्रमाणात आढळायला हवा.
- निदान झाले तर त्यावर उपचार उपलब्ध आहेत असेच आजार तपासणीसाठी निवडायला हवेत. नुसतंच निदान करून उपयोग काय?
- जन्मत: उपचार करून विलक्षण फायदा होत असेल तर असे निदान करण्यात अर्थ आहे.
- शिवाय निदान, उपचार आणि या सान्याचा खर्च याचं गुणोत्तर फायदेशीर हवं.
- या निकषात बसणाऱ्या आणि म्हणून सर्वांनी आपल्या तान्हुल्यासाठी आवर्जून कराव्यात अशा किमान तीन तपासण्या आहेत.
- थायरॉइड स्नावाची तपासणी (TSH), जीसिक्सपीडी'साठीची तपासणी आणि
- कन्जेनयटल अँड्रीनल हायपरप्लासिया'साठीची तपासणी

ह्या सर्वांनी करून घ्याव्यात अशा आहेत, नव्हे तसा मुळी भारतीय बालरोगतज्ञ संघटनेचा (National Neonatology Forum) सांगावाच आहे. हे आजार बन्याच प्रमाणात आढळतात. जन्मत: मुळीच लक्षात येत नाहीत. यावर झटपट तपासणीही उपलब्ध आहे आणि उपचारही. तपासणी स्वस्त आहे. तीन्हीना मिळून सुमारे १०००/- रुपये फक्त. शिवाय आहेत ते उपचारही स्वस्त आहेत, कुणालाही परवडण्यासारखे आहेत. मुख्य म्हणजे वेळेत निदान झालं नाही तर कधीही भरून येणार नाही असं नुकसान होतं. हे मी अलंकारिक भाषेत म्हणून लिहित नाहीये. हे शब्दश: खरं आहे.

जन्मत: जर थायरॉइडचा स्नाव कमी असेल तर त्या बाळाची वाढ खुंटते. ते कायमचं मतीमंद होतं (Cretinism). पण जन्मत: जर निदान झालं आणि उपचार सुरु केले, तर ते छान टवटवीत होतं. अगदी नॉर्मल होतं.

जन्मत: जर कन्जेनयटल अँड्रीनल हायपरप्लासिया'चे (CH) निदान नाही केले तर आफतच. यातील काहीं बाळांना लवकरच शरीरातील क्षारसंतुलन बिघडल्यामुळे जीवघेणे आजार उद्भवतात. काहींत मोठेपणी उंचीच वाढत नाही, काही

मुलींत पाळी अनियमित घेऊ लागते. काहीवेळा हा आजार गर्भविस्थेपासून आपले प्रताप दाखवायला सुरवात करतो. मग मुलीचा गर्भ असूनही कधी पुरुष सदृश बाह्यांग निर्माण होतं. ते मूळ, मुलगा की मुलगी हे ठरवणं मुश्कील होतं! ही तर वैद्यकीयच नाही तर कौटुंबिक आणि सामाजिक आपत्ती. डिलिव्हरी झाली असं कळताच पहिला प्रश्न येतो, अरे वा, काय झालं, मुलगा की मुलगी?' आता सांगणार काय?

जीसिक्सपीडी (Glucose 6 phosphoposphate dehydrogenase deficiency) यात मुळात या रसायनाची कमतरता असल्याने नेहमीच्या वापरातील काही औषधे (उदा: मलेरीयारोधक, अथवा सल्फा गटातील औषधे) रक्तनाशक आणि म्हणून कधीकधी प्राणघातकही ठरतात. हे आधी माहीत असणं म्हणूनच अवश्यक आहे. हा आजारही जन्मत: ओळखता येतो पण तपासणी केली तर.

पण हे डॉक्टर सांगतच नाहीत. त्यांनाच माहित नसतं हा एक भाग आणि सांगितलं तर हा अव्वाच्यासव्वा' खर्च लोकांना अनाठायी वाटतो! मुदलात विषयच माहीत नसतो त्यामुळे, हे काय नवीन खूळ' असा खुळचूट विचार मनात रुंजी घालू लागतो!! याच्या बिलात डॉक्टरांचा वाटा किती अशी शंका मनाला चाढून जाते!!! हाय रे दैवा, ह्यापेक्षा दुसऱ्या दवाखान्यात सत्यात झालं असतं', असा विषाद दाढून येतो!!!! हे सगळं मन-निस्तरण्यापेक्षा डॉक्टर काही सांगतच नाहीत.

पण माझा सल्ला, त्यांनी सांगायची वाट पाहूच नका. तुम्हीच आग्रह धरा. एकवेळ कुंडली मांडू नका, बाळलेणी सावकाश एक एक करून घ्या पण जन्मत: हे तपासा, तपासा आणि तपासाच.

शिवाय सगळ्यांनी करायची गरज नाही, हे आजार तितक्या प्रमाणात आढळत नाहीत, अशा आजारांची मोठीच्या मोठी यादी आहे. खाली दिल्यासारखी परिस्थिती असेल तर अशा आजारांची विधिवत आणि साप्रसंगीत तपासणी केली जाते.

- मुळात गंभीर आजारी बाळं,
- घरातच काही झात आजार असतील तर,
- मतिमंदत्व,
- सेरेब्रल पाल्सी,
- सव्यंग मूळ,
- वारंवार गर्भपात,
- अज्ञात आजाराने एखाद्या भावंडाचा अपमृत्यू नात्यात लग्नं,

मधुमेह आणि पावलांची काळजी

मधुमेह या शब्दांत जरी 'मधु' म्हणजे गोडवा असला तरी हा आजार मात्र गोड नाही. यामध्ये शरीराच्या महत्वाच्या अवयवांना मुख्यत्वे हृदय, डोळे, किडनी (मूत्रपिंड), पाय यांना गंभीर इजा पोहोचते. त्यामध्ये प्रामुख्याने 'डाएबेटिक न्युरोपैथी' व 'फुट अल्सर्स' हे पायाचे आजार असून, सुरुवातीपासून योग्य ती काळजी घेतल्यास आपण ते सहजच टाळू शकतो. मधुमेहाच्या साधारण १५% रुग्णांना पायाची बरी न होणारी जखम होते व याच जखमेमुळे भविष्यात पाय कापण्याचीही वेळ येऊ शकते.

तुम्ही हे अनुभवता का?

- पायाला सुन्नपणा येणे अथवा पाय बधीर होणे.
- पायाला मुंग्या येणे.
- पायाच्या बोटांचा आकार बदलणे.
- सांध्यांना आलेली सूज, विरुपता व अस्थिरता ह्या गोष्टींमुळे पायाच्या सांध्यांना विटुपता येणे.
- पायाची जखम बरी न होणे.
- जिवाण्मुळे पायाच्या त्वचेला जंतूसंसर्ग होणे.
- वारंवार पायाच्या नखांमध्ये अथवा बोटांच्या बेचक्यांमध्ये बुरशी संसर्ग होणे.

हा आजार का होतो?

अनियंत्रित मधुमेहामुळे पाय संवेदनारहित तर होऊ शकतातच पण पायाचा रक्तप्रवाह सुद्धा बाधित होतो. अनियमित चाल किंवा ढब, छोटीशीही जखम, अगदी खरचटणे, कुरुप किंवा भोवरा इ. गोष्टी पायामध्ये शीघ्रजंतू-संसर्ग होण्यास कारणीभूत ठरतात. सरतेशेवटी असा जंतुसंसर्ग झालेल्या

पाण्यात ग्रॅंप्रीन होऊन पाय कापण्याचीही वेळ येऊ शकते.

यापासून बचाव करण्याकरिता काय करावे?

रक्तातील साखरेचे प्रमाण योग्य ठेवले व पायाची / पावलांची योग्य काळजी घेतली तर पुढे होणारे पायाचे गंभीर आजार सहज टाळले जाऊ शकतात. त्यासाठी खाली दिलेल्या गोष्टींकडे अवश्य लक्ष द्या.

१) पायाची/पावलांची नियमित तपासणी करा-

- पायाला एखादी जखम असू शकते पण ती दुखत नसल्यामुळे आपले त्याकडे लक्ष जात नाही. तेव्हा पायाची तपासणी करून काही खरचटलेले, कापलेले नाही ना, तसेच जखम, सूज न खामध्ये इन्फेक्शन इ. नाही ना याची खात्री करा
- पायाची तपासणी हा आपल्या रोजच्याच कामाचा भाग करा
- स्वतःहून तपासणी करणे कठीण जात असेल तर प्लॅस्टिकचा आरसा वापरा किंवा नातेवाईकांची मदत घ्या.

२) पाय / पावले रोज धुवा

- कोमट पाण्याने पाय रोज धुवावेत मात्र त्यासाठी गरम पाणी वापरू नका.
- पाय जास्त वेळ पाण्यात बुडवून ठेऊ नका. धुतल्या नंतर पाय कोरडे करा. दोन बोटांमधील भाग सुद्धा कोरडा करा.
- पाय कोरडे झाल्यावर बोटांच्या बेचक्यामध्ये पावडर टाका.

३) पायाची त्वचा मऊ ठेवा



- पावलांना रोज वरती व खाली पेट्रोलियम जेली किंवा क्रीम लावा.
- इन्फेक्शनचा धोका टाळण्यासाठी बोटांच्या बेचक्यामध्ये क्रीम, जेली इ. लावू नका.

४) कुरुप, घट्टा, भोवरी इ. स्वतः कापू नका

- पावलाला कुरुप, घट्टा, भोवरी इ. असल्यास ते घरी कापू नका. त्यासाठी डॉक्टरांना भेटा व तुम्हाला मधुमेह असल्याची त्यांना कल्पना जरूर द्या.

५) पायाची नखे नियमित कापा

अगोदर पाय स्वच्छ धुवा व नंतर नेल कटरच्या सहाय्याने नखे कापा. नखे कापताना जखम होणार नाही याची काळजी घ्या. तुम्हाला ते शक्य वाटत नसल्यास कुटुंब सदस्याकडून/डॉक्टरांकडून नखे कापून घ्या.

६) बूट व पायमोजे वापरा-

घरातसुद्धा अनवाणी फिरणे टाळा. स्वच्छ, नरम पायमोजे वापरा. पायामध्ये योग्य बसतील असे बूटजोडे वापरा. बूट घालण्यापूर्वी बूटाच्या आत काही नसल्याची खात्री करा.

७) उष्ण व थंड गोर्टींपासून पावलांचा बचाव करा-

- आग, गरम पाणी, गरम जमीन, गरम हवा यापासून तसेच खूप थंड पाणी, थंड हवा यापासून पायाचा बचाव करा.
- गरम पाण्याची बाटली, गरम केलेली कापडाची घडी इत्यादी पायावर ठेवू नका.

८) पायाचा रक्तप्रवाह योग्य राहील याची काळजी घ्या-

- बसताना पाय शक्यतो एखाद्या स्टूलावर ठेवा.
- पाय स्टूलावर असतील तेव्हा पायाची बोटे आत वळवा व परत सरळ करा. असे ५-६ वेळा करा.
- मांडी घालून, अथवा पायाला घडी घालून जास्त वेळ बसू नका. घट्ट पायमोजे, रबर बँड पायात घालू नका.

९) धुम्रपान नक्कीच टाळा.

१०) नेहमी सक्रिय रहा

- चालणे, नाचणे, पोहणे वा सायकल चालवणे इत्यादींकी कोणताही व्यायाम प्रकार निवडा व पायांचे आरोग्य राखण्यासाठी नियमित व्यायाम करा मात्र जोरात धावणे, उड्या मारणे यासारख्या पायला इजा करू शकणाऱ्या कृती टाळा.

- लवकरात लवकर व नियमितपणे आपले पाय डॉक्टरांकडून तपासून घ्या.

अ) जर तुम्हाला वर दर्शविलेली लक्षणे जाणवत असतील तर डॉक्टरांना जरूर भेटा. प्रत्येक भेटीत पायाची तपासणी व उपचार करून घ्या.

ब) तुमच्या पावलांचे स्पर्श ज्ञान योग्य आहे का ? तसेच पायाचे ठोके योग्य लागतात का ? याची तपासणी करून घ्या.

क) तुमच्या पायाची काळजी कशी घ्यावी हे शिकून घ्या.

मधुमेहातील पायाचा आजार झाल्यास काय करावे ?

पायाच्या जखमेकडे कदापी दुर्लक्ष करू नका. डॉक्टरांना त्वरित भेटा. ते जखम स्वच्छ करून ड्रेसिंग करतील व जखमेची काळजी कशी घ्यावी, याबद्दल सळजाही देतील. आमच्या मोर्बाईल क्लिनिकच्या नर्सेसुद्धा जखमेचे ड्रेसिंग करून देतील, तसेच तुम्हाला ड्रेसिंग मटेरियल जसे कापूस, मलम इ. देतील. त्याचा वापर करून तुम्ही स्वतः एकटे किंवा तुमच्या कुटुंबातील सदस्याची मदत घेऊन २-३ वेळा ड्रेसिंग त्यानंतर तुमच्या डॉक्टरांना अवश्य भेटा.

पायाच्या जखमेचे ड्रेसिंग कसे करावे ?

प्रथम ड्रेसिंग करणाऱ्या व्यक्तीने हात स्वच्छ धुवावेत. उकळून थंड केलेल्या पाण्याने व कापसाच्या सहाय्याने जखम स्वच्छ करावी. त्यानंतर जखमेवर मलम लावावे. बँडेजमध्ये गुंडाळलेल्या कापसाचा तुकडा (गॉज पीस) जखमेवर ठेवून त्यावर बँडेज पट्टी बांधावी.

मधुमेहातील पायाची जखम झाली असल्यास कोणती सावधगिरी बाळगणे गरजचेचे आहे ?

- जखम असलेला पाय ओला होऊ देऊ नये. आंघोळ करताना जखम झालेल्या पायाला प्लॉस्टिकची पिशवी गुंडाळावी.
- पायांना शक्य तेवढा आराम द्यावा. ज्यामुळे जखम लवकर भरून येण्यास मदत होईल.
- तुमच्या डॉक्टरांच्या सळ्याने योग्य ती पादत्राणे (बूट, सँझल्स) वापरा. त्यामुळे पावलावरचा भार योग्य प्रमाणात राहून जखम भरून येण्यास मदत होईल.
- जखमेचे ड्रेसिंग डॉक्टरांच्या सळ्याने योग्य वेळी बदला.
- सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवा.

काही वेळा स्थुलतेमुळे अथवा वृद्धत्वामुळे तळपायाची काळजी स्वतःची स्वतःला व्यवस्थित घेता येत नाही. अशा वेळी, संकोच न बाळगता आपल्या कुटुंब सदस्यांची मदत घ्या.

आजच आपल्या पायांचे म्हणणे ऐका व त्यांच्याकडे लक्ष द्या ! काळजी करू नका ! काळजी घ्या... !

डॉ. अनंत चौधरी

होमिओपैथी, कोतवाली वॉर्ड, जेल रोड,
चंद्रपूर ४४२४०४
मो. ९६०४६५२९९५.

तंबाखूः एक महाभयंकर दुर्योग

खरोखरच जर आपले आरोग्य चांगले राहिले, शरीर आनंद घेऊ शकतो. खरे सुख उपभोगू शकतो आणि आपण आपला विकास, उन्नती चांगल्या तन्हेने करून घेऊ शकतो; पण जर कां आपले आरोग्यच उत्तम नसेल, तर आपण जीवनाचा खरा आनंद, खरे सुख उपभोगू शकत नाही. नाही आपल्याला योग्य ती प्रगती करता येईल. म्हणूनच आपले आरोग्य उत्कृष्ट राहावे, शरीर व मन सुदृढ राहावे आणि आपली प्रगती व्हावी, असे जर प्रत्येकाला वाटत असेल, तर त्याने सर्वप्रथम वाईट व्यसनांपासून, वाईट सवर्योंपासून सदा दूर राहण्याची काळजी घ्यायला पाहिजे. वाईट व्यसने ही आरोग्यास घातकच नाही, तर जीवन उद्धवस्त करणारी आहे. वाईट व्यसनांपासून अगदी सुरुवातीला जर सदा दूर राहण्याची काळजी घ्यायला पाहिजे. तर बहुतांशी आपले आरोग्य नीट राहण्यास खूप मदत होते. आजार झालेच, तर फार कमी होतात आणि लवकर बरे होतात आणि यासोबत योग्य आहार-विहाराचा जोड दिली, तर मग प्रश्नच नाही. आरोग्य व्यवस्थित राहणारच!

आरोग्याचा एकूण आढावा घेतला, तर आपणास असे दिसून येते की, मनुष्याचे पतन झाले असेल, तर ते त्याच्या वाईट व्यसनांपासून, वाईट सवर्योंपासून मनुष्याच्या आरोग्यदायी जीवनदायी प्रचंड अशा अनेक शक्तीचा न्हास झाला असेल, आपण कितीही म्हणत असलो, की वाईट व्यसनांपासून आपल्याला काहीही होत नाही. त्यावर आपले खूप नियंत्रण आहे. तरीपण कमी जास्त प्रमाणात असलेली वाईट व्यसने मनुष्याच्या शरीर व मन बुद्धिवर अनेक आजारांच्या स्वरूपात खूप खोलवर परिणाम करून जातात आणि हे अनेक तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या संशोधनावरून सिद्ध झालेले आहेत; पण हे आपल्याला सहसा लक्षात येत नाही.

अनेक वाईट व्यसनांपैकी तंबाखू हे अत्यंत वाईट व्यसन मनुष्याला जडलेले आहे. या जडलेल्या व्यसनांपासून कॅन्सर, क्षय, हृदयरोग, पोटाचे अनेक विकार, दुर्बलता यांसारखे गंभीर आजार उद्भवतात हे सर्वांना माहित असूनही क्षणिक सुखप्रद वाटणाऱ्या या व्यसनांपासून मुलं, तरुण, वृद्ध, स्त्री दिवसेंदिवस लाखोंच्या संख्येने बळी पडत आहे आणि अनेक प्रकारच्या आधी-व्याधींना निमंत्रण देत आहे. वाईट गोष्ट शेवटी वाईटच असते. आणि ती वाईट गोष्ट वारंवार आपणाकडून घडत गेली,



की ते मग व्यसन होऊन जाते. नंतर त्याचे परिणाम निश्चितच होतात. कारण हा निसर्गाचा नियम आहे. यांपासून कोणीही सुटलेले नाही. क्षणिक सुखप्रद वाटणाऱ्या गोष्टींची एकदा चटक लागली, की मग तीच आपल्यावर हळूहळू कब्जा करते आणि आपण व्यसनाधीन होतो. त्याचे जेव्हा शारीरिक व मानसिक आजारांच्या स्वरूपात दुष्परिणाम आपणासमोर येऊ लागतात, तेव्हा त्यावर नियंत्रण करण्याची बरीचशी वेळ निघून गेलेली असते. मग खूप पश्चाताप होतो; परंतु उपयोग काहीच होत नाही. शेवटी अनेक आजारांच्या चक्रव्यूहात आपला अंत होतो.

तंबाखूमुळे जगात दरवर्षी लाखोंच्या संख्येने लोक मृत्युमुखी पडतात. तंबाखू हे एक मंथर विष आहे. त्याचा शरीरावर हळूहळू खोलवर परिणाम होऊन मग कॅन्सरसारखे अतिशय घातक रूप समोर येते. दारुपेशकाही तंबाखूमध्ये निकोटीन, कोलटार, आर्सेनिक व कार्बन मोनाक्सीइंड असे सूक्ष्म घटक असतात. त्यातील निकोटीनमुळे आपल्या नाकातली गंधशक्ती कमजोर होते. तसेच डोळ्याच्या ज्योतीवर निकोटीनचा वाईट प्रभाव पडतो. धुम्रपानामुळे पचनसंस्था बिघून बद्दकोष्टता व अपचनाचे रोग जडतात. तंबाखूतील निकोटीनमुळे ब्लडप्रेशरसुद्धा वाढल्या जाते. धुम्रपान करणाऱ्यांमध्ये खोकला रात्रिंदिवस विशेष दिसून येतो. त्याचे रूपांतर नंतर दमा, क्षय या आजारांमध्ये होतो.

अमेरिका, इंग्लंड, न्यूयॉर्क, ऑस्ट्रेलिया इत्यादी देशांच्या प्रसिद्ध वैज्ञानिक संशोधक, डॉक्टरांनी विश्वासपूर्वक सांगितले, की तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थ, तसेच धुम्रपान यांमुळे गळ्याचे व तोंडाचे कॅन्सरसारखे महाभयंकर आजार होतात. तंबाखू खाण्यामुळे, धुम्रपानामुळे दातांचे व पोटांचे अनेक रोग



उद्भवतात. धुम्रपान केल्यामुळे डोळे कमजोर होतात. प्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. फूट म्हणतात, की तंबाखूमुळे फक्त आजारच होत नाही, तर मनुष्य नपुसंक होतो. तज्ज्ञाना दिसून आले आहे, की तंबाखू व धुम्रपान यामुळे हिंसक गुन्हेगारी प्रवृत्ती वाढते. तसेच पागलपन बळावते आणि लवकर वृद्धत्व येऊन मनुष्याचे आयुष्यही कमी होते. यावरून हाच निष्कर्ष निघतो की, तंबाखूमुळे मनुष्याचे संपूर्ण आरोग्यच ढासळते आणि त्याचबरोबर जीवनही उदध्वस्त होते. म्हणून संशोधकांनी, चिकित्सकांनी तंबाखूचे गंभीर दुष्परिणाम सांगत त्याचा निषेध

केला आहे आणि त्यापासून सर्वांना दूर राहण्याचे सांगितले आहे.

तंबाखू व धुम्रपान यामुळे कॅन्सर, हृदयरेग, क्षयासारखे आजारच होत नाही. तर त्यामुळे मानसिक, आर्थिक, आध्यात्मिक अशा अनेक दृष्टीने हानीच हानी आहे. या व्यसनांमुळे मनुष्य व्यसनाधीन होऊन आपली संपूर्ण मिळकत त्यावर खर्च करतो. त्यामुळे आर्थिक टंचाई भासू लागते. तो कर्जबाजारी होतो. ह्या सर्व परिस्थितीचा त्याच्यावर व त्यांच्या कुटुंबावर परिणाम होऊन एकूण जीवनच उदध्वस्त झाल्यासारखे होते. अशा तहेने असे अनेक जीवन उदध्वस्त झाल्यामुळे आर्थिक व्यवस्था कोलमडते. समाज दुर्बल होतो, पर्यायाने राष्ट्रदेशील दुर्बल होते. कारण मानवी जीवन परस्परांवर, एकमेकांवर अवलंबून असल्यामुळे असल्या गोर्धींचा परिणाम निश्चितच होतो.

तंबाखू खाल्ल्यामुळे व धुम्रपान केल्यामुळे मनुष्याच्या मानसिकतेवर अनिष्ट परिणाम होतो. तो सारखा अवस्था, चिडचिडा होतो. त्यास व्यवस्थित झोप लागत नाही. त्याचे कशातच लक्ष लागत नाही. तो लवकर उत्तेजित होतो. त्यास लवकर राग येतो. पर्यायाने त्याची बुद्धि व मन अतिशय कमजोर होते. एकूण त्याची अतिशय दयनीय अवस्था होऊन जाते.

मनुष्य जीवनाचे परम उद्दिष्ट ईश्वरप्राप्ती आहे; पण तंबाखू व्यसनामुळे मनुष्य अनेक दृष्टीने कमजोर, दुर्बल होऊन जातो. त्यामुळे तो ध्यान-धारणा करू शकत नाही. तसेच तो धर्मपरायण होऊ शकत नाही. अशा प्रकारे मनुष्याची ही एक आध्यात्मिक हानीच होय.

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम

तंबाखू आणि फुफ्फुसांसंबंधित आरोग्यावरील दुष्परिणाम



तंबाखू व्यसनमुक्तीकरिता टोल फ्री क्र. १८००११२३५६ यावर संपर्क साधा.



तंबाखूचे व्यसन हे वैज्ञानिक दृष्टिकोनातूच निंदीय व निषिद्ध मानले जात नाही, तर धर्मशास्त्रांच्या, संतमहात्म्यांच्या व्यसने, नशेबार्जींना धर्मशास्त्रांनी अर्थमंच म्हटले आहे. महात्मा गांधींनी सुद्धा आरोग्याच्या रक्षणासाठी व दीर्घजीवी बनण्यासाठी तंबाखूसारख्या व्यसनाला निंदीय म्हणून त्याचा त्याग करणे. अत्यंत आवश्यक आहे, असे सांगितले. नेपोलियन बोनापोर्ट यांनी अशा व्यसनांपासून सावध राहण्याचा इशारा दिला आहे. आणि संयमी मनुष्यम फक्त जीवनात विजयी होऊ शकतो, असे त्यांनी ठामपणे सांगितले. स्वामी विवेकानंदांनी सुद्धा भारताच्या गरिबीचे दारिद्र्याचे, दुर्बलतेचे कारण अशी व्यसने सांगितली आहेत.

तंबाखू ही तमोगुणाची जननी आहे. तमोगुणांमुळे मनुष्याचे आचरण भृष्ट होते. त्यामुळे मनुष्यात अज्ञान, आळस, जडत्व, अवेळी झोप, प्रमाद, मूढत्व इत्यादी विकार उत्पन्न होतात आणि या विकारांमुळे जीवनातील आवश्यक व महत्त्वाच्या कार्यात अडथळा निर्माण होतो आणि ते कार्य ते काम पूर्णत्वास जात नाही.

तंबाखू या महाभयंकर विषाचा मानवी शरीरावर सर्व दूरवर होणाऱ्या सर्व परिणाम जगातील संशोधक, डॉक्टर, धर्मशास्त्र, साधुसंतांनी कडाडून तीव्र विरोध केला असून, त्यापासून सावध राहण्याचाही इशारा वेळोवेळी दिलेले आहे. या दुर्व्यसनामुळे व्यक्तिगत आरोग्य तर ढासळले, शिवाय मनुष्याचे व त्याच्या कुटुंबाचे जीवनही उद्धवस्त होते. शिवाय तंबाखू खाऊन वाटेल तिथे थुंकून तसेच वाटेल तेथे धुम्रपान करून सार्वजनिक आरोग्य बिघडविण्यात अशा लोकांचा फार मोठा हात आहे. या व्यसनांमुळे सामाजिक पर्यायाने राष्ट्राची तर हानी झाली, तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थांमुळे होणाऱ्या कॅन्सर, क्षय, हृदयरोग यांसारख्या गंभीर आजारांकरिता आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणाऱ्या सरकारवर आर्थिक बोजा गणित श्रेष्ठीने वाढतो. त्यामुळे राष्ट्र आर्थिक दृष्टीने दुर्बल होत जाते.

मानवी जीवन अन्नधान्य यावरच अवलंबून असल्यामुळे अनेक लोभी व्यापारी वर्गानी जास्तीत जास्त लाभ हाच एकमेव उद्देश ठेवून बरीचशी अन्नधान्याची जमीन तंबाखूच्या उत्पादनाने व्यापून टाकली आहे. त्यामुळे जमिनीचा कस जाऊन त्याचे मोलही गेले. परिणामी अन्नधान्याचा तुटवडा पडू लागला आणि हजारोंच्या संख्येने गरीब अन्नधान्यासाठी भटकू लागले. यातूनच आत्महत्या, गुन्हेगारी प्रवृत्ती निर्माण होतात. तंबाखूसारख्या महाभयंकर, गुन्हेगारी प्रवृत्ती निर्माण होतात. तंबाखूसारख्या महाभयंकर विषाच्या उत्पादनाने पर्यावरणाचे संतुलनही बिघडते. एकूण पाहिले तर तंबाखूमुळे सर्व दृष्टिने हानीच हानी होत आहे.

यावरुन तंबाखू या महाभयंकर दुर्व्यसनाने मानवी जीवनाचे आरोग्य तर ढासळले, परिणामी राष्ट्र अनेक दृष्टिने दुर्बल झाले. अशात-हेने होत चाललेला जगाचा न्हास लक्षात घेऊन जागतिक आरोग्य संघटनेने ३१ मे तंबाखू विरोधी दिन म्हणून सर्वत्र जाहीर केले; जेणे करून या दिवसाचे औचित्य साधून शासकीय, निमशासकीय विविध कार्यक्रमांद्वारे जनजागृती होईल आणि तंबाखूच्या विपरित परिणामाला आळा बरेल.

तंबाखूचे व्यसन सोडण्यात आलेल्या आपल्या मनाचे फार मोठे योगदान आहे, त्याचे अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. दृढ निश्चयी व्यक्ती जगात काहीही करू शकतो, त्याला अशक्य असे काहीच नसते. मनुष्याने एकदा दृढ संकल्प केला की मग अशी व्यसने आपोआप सुटतात. अशी उदाहरणे मिळतात की, ज्यांनी आपल्या व्यसनाना कायमचा रामराम ठोकला आहे.

तंबाखू विरोधी जनजागृती करण्यात टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे, मासिके यांचे विशेष योगदान आहे. हे लोक शिक्षणाचे सशक्त व प्रभावी माध्यम आहे. आज टी.व्ही. प्रत्येकाच्या घरात पोचला आहे आणि लोकांची टी.व्ही. वरची पकड घडू आहे. टी.व्ही. या प्रभावी प्रसार माध्यमांद्वारे तंबाखू विरोधी जनजागृती केली, तर तंबाखूवर आळा बसण्यास खूप मदत होईल. याद्वारे आपण आपला संदेश देऊन लोकांना तंबाखूच्या विविध दुष्परिणामाची जाणीव करू देऊ शकतो आणि हाच सर्वांत सोपा व प्रभावी मार्ग आहे.

एड्ससारखा महाभयंकर व घृणात्मक आजार म्हणून सर्व लोकांत दहशत बसल्यामुळे त्यावर आपसूक्च नियंत्रण साधला जात आहे. स्वाईन फ्ल्यू ने सुद्धा लोकांच्या मनात जबरदस्त भीती निर्माण झालेली आहे. त्याचप्रमाणे लोक शिक्षणाच्या सशक्त नि प्रभावी टी.व्ही., रेडिओ, वृत्तपत्रे यांसारख्या प्रसार माध्यमांद्वारे तंबाखूमुळे होणाऱ्या घातक आजारांची दहशत लोकांत निर्माण केली, तरी लोक त्या भयंकर विषापासून दूर राहण्याचा काळजीपूर्वक प्रयत्न निश्चितच करतील, आणि असे उपाय असे प्रयत्न आपल्याकडून आले, तर निरोगी व्यक्तींची, आरोग्य संपन्न कुटुंबाची, निरामय आरोग्य समाजाची पर्यायाने स्वस्थ राष्ट्राची आपणास अपेक्षा करता येईल.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

असंरांगजन्य आजाराच्या धोक्याचे मूल्यांकन

आपले वय किती आहे ?

उत्तर	गुण
३० ते ३९ वर्ष	०
४० ते ४९	१
५० किंवा ५० पेक्षा	२



आपण विडी, सिगरेट,
तबाखू युक्त गुटखा खैली
आदीचे सेवन करता का ?

उत्तर	गुण
कधीच नाही	०
पहिले घेत होतो आता	१
कधी कधी घेतो	
दररोज	२



कमरेचे माप

उत्तर	गुण
पुरुष:	
९० सें.मी. किंवा त्यापेक्षा कमी	०
९१ ते १०० सें.मी. च्या दरम्यान	१
१०० सें.मी. पेक्षा अधिक	२

महिला	गुण
८० सें.मी. किंवा त्यापेक्षा कमी	०
८१ ते ९० सें.मी. च्या दरम्यान	१
९० सें.मी. पेक्षा अधिक	२



आपल्या परिवारातील सदस्य उच्च रक्तदाब, मध्यमेह आणि हृदयरोग आजारांनी पिडित आहे का ?

उत्तर	गुण
नाही	०
होय	१

एखाद्या व्यक्तीला
४ पेक्षा जास्त गुण
असतील, तर व्यक्तीला
असंसार्गिक आजार
होण्याचा धोका
आहे त्यामुळे
त्यांना नजिकच्या
सरकारी दवाखान्यात
तात्काळ जाऊन
तपासणी करण्याचा
सळ्हा देण्यात यावा.

आपण एका आठवड्यात
किमान १५० मिनिटे
शारीरिक व्यायाम करता का ?

उत्तर	गुण
किमान १५० मिनिटे	०
१५० मिनिटे पेक्षा कमी	१



कर्करोगाची खालील लक्षणे

तोंडाचे कर्करोग



२ आठवड्यांपेक्षा तोंडामध्ये लाल
अधिक किंवा पांढरा
कालावधीसाठी चट्टा असणे
तोंड येणे.



तोंड उघडायला त्रास

स्तनांचा कर्करोग



स्तनांमध्ये गाठ



स्तनाच्या आकारात बदल



स्तनाग्रात (निप्पल)मध्ये
पु किंवा रक्तस्राव

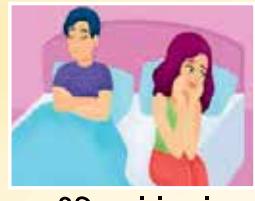
गर्भाशयमुख कर्करोग



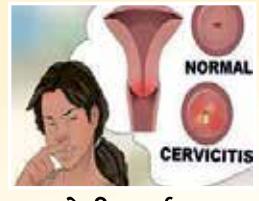
मासिक पाळी
व्यतिरिक्त योनीतून
रक्तस्राव



मासिक पाळीचे
चक्र बंद झाल्यानंतर
रक्तस्राव होतो का ?



शारीरिक संबंधानंतर
रक्तस्राव होतो



योनी मार्गातून
दुर्गंधीयुक्त स्राव येतो

जर एखाद्या व्यक्तीला वर दिलेल्या लक्षणापेक्षी एखादे जरी लक्षण दिसले तरी त्या व्यक्तीला
ताबडतोब जवळच्या आरोग्य केंद्रात पाठवा. (जेथे वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असतील)

पौष्टिक पदार्थ

अनेक पौष्टिक आणि सहज उपलब्ध असलेले असे आणि जीवनसत्त्व युक्त पदार्थ बनवू शकतो. यातील काही पदार्थांमध्ये तेल, तुपाचा समावेश आहे, तर काहींमध्ये नाही; पण जसे आहारामध्ये कढू, गोड, आंबट, तुरट, तिखट, रसांची गरज आहे. तसेच तेल आणि तूप यांचेसुद्धा महत्त्व आहारात अनन्यसाधारण आहे. कारण तेल, तूप हे घटक शेरीरात वंगणाचे काम करीत असतात. अनेक उपचारपद्धतीमध्ये तेल, तुपाबद्धल मतभिन्नता आहे. तरीही जे आपल्या शेरीराला पचेल ते घ्यावे आणि तज्ज्ञांचा सळ्ळा मानावा. अशाच काही अन्न घटकांनी युक्त पौष्टिक आणि सोप्या पदार्थांच्या कृती आपल्यापुढे देत आहे.

गाजर, शेंगदाणा लाडू : साहित्य : गाजर १ किलो, शेंगदाणा कुट अर्धा किलो, साखर एक पाव. कृती : गाजर आणि साखर एकत्र थोडे शिजवावे. थोड्या वेळाने त्यात शेंगदाणा कुट घालून मिश्रण घटू होईपर्यंत शिजवावे आणि लाडू वळावे.

बीटचे लाडू : साहित्य : किसून घेतलेले बीट १ किलो, साखर दीड पाव, दोन लिंबू. कृती : बीटाचा किस आणि साखर एकत्र करून मिश्रण घटू होईपर्यंत शिजवावे. शेवटी त्यामध्ये लिंबाचा रस टाकावा आणि लाडू वळावे. तसेच जे सर्वांना माहित आहे, असे गुळ शेंगदाणा लाडू, चक्की, तिळाचे लाडू, ढिंकाचे लाडू, चुरमुऱ्याचे लाडू, राजगिर्याचे लाडू, नाचणीचे लाडू इत्यादी.

हिरव्या हरभन्यांच्या पानांची भाजी : साहित्य : हरभन्याची खुडलेली कोवळी पाने, शेंगदाणा कुट, लसून, कांदा, लाल मिरची, हळद, मीठ तेल. कृती : तेल गरम झाल्यावर त्यात लसून, कांदा, लाल मिरची, हळद घालावी, नंतर हिरवी भाजी घालावी. भाजी थोडी परतल्यावर शेंगदाण्याचे कूट, मीठ घालून परत थोडी परतावी.

शेवग्याच्या शेंगा : शेवग्याच्या शेंगा उकळून घेऊन त्या फोडणीच्या वरणात घालाव्यात किंवा शेंगा उकळताना त्यात थोडे मीठ घालून त्या तशाच खाव्यात.

तरोट्याची भाजी : साहित्य : तरोट्याची कोवळी पाने, लसून, कांदा लाल मिरची, मीठ, तेल, जिरे, मोहरी. कृती : तापलेल्या तेलात जिरे, मोहरी, लसून कांदा, मिरचीची फोडणी करावी. त्यात तरोट्याची कोवळी पाने घालून भाजी परतावी.

टिप : तरोटा ही भाजी शेताच्या बांधावर उगवते. (पावसाळ्यात) जेव्हा या भाजीत दोन ते चार पाने फुटतात



तेव्हाच ती भाजी वापरावी.

चिवळीची भाजी (फक्त उन्हाळ्यात येते) : साहित्य : चिवळीची भाजी, लसून, कांदा, मिरची पावडर, हळद, मीठ तेल, बेसन (डाळीचं पीठ). कृती : गरम तेलात लसून, कांदा, मिरची पावडर, हळद टाकून त्यात निवडलेली भाजी घालावी. थोडा पाण्याचा शिडकाव करणे. मीठ टाकून झाकण ठेवून भाजी पाच मिनिटे शिजवावी. नंतर त्याला डाळीचं पीठ लावावं आणि परत झाकण ठेवून थोडी वाफ येऊ द्यावी. अशाच प्रकारे अनेक हिरव्या भाज्या आपण सुक्या किंवा त्या शेंगदाण्याचे कूट लावून करू शकतो. त्या म्हणजे करडीच्या कोवळ्या पानांची भाजी, अंबाडी, शेवग्याची कोवळी पाने, माठ, चवळी इ.

पालेभाज्यांच्या देठाचे सूप : साहित्य : मेथी, माठ, आंबट चुका, पालक, कोंधिंबिरीची देठं, मिरपूड, साखर, लिंबू, मीठ, लसून, कलमी पावडर (दालचिनी). कृती : प्रथम सर्व देठ, लसून, एक लिटर पाणी घालून उकळून गाळून घ्यावे. नंतर या तयार झालेल्या सूपमध्ये मिरपूड, साखर दालचिनी पुड, मीठ घालून परत उकळी आणावी. शेवटी लिंबू पिळून गरमा गरम वाढावे. अशा प्रकारे अतिशय कमी खर्चात आपण घरच्या घरी अनेक प्रकारचे सूप बनवू शकतो. त्यात प्रामुख्याने टोमेटो, काकडी, दुधी भोपळा, पान कोबी, बटाटा इत्यादी.

घोळना (सॅलड) : साहित्य : कांद्याची पात, मेथी, गाजर, टोमेटो, मुळा, पानकोबी, कोंधिंबिर बारीक कापून घ्यावं. त्यात कुठलीही कडधान्य घालून वरून लिंबू पिळावं. एक करून वाढावं. या साहित्यातील प्रत्येक गोष्ट करतेवेळी उपलब्ध असतील, तेवढेच घ्यावे; पण त्यावर लिंबू पिळल्यास त्यांची पौष्टिकता वाढते.

चटण्या : सहज उपलब्ध असलेल्या घटकांपासून अनेक चटण्या आपण घरच्या घरी बनवू शकतो व त्याही आरोग्यवर्धक. तिळाची चटणी, जवसाची चटणी, कारळाची चटणी, शेंगदाण्याची चटणी.

लेखकांगा विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या 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 मजकुर 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 सुवाचच 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 ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

ऑक्टोबर २०१९

- स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना
- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन
- २ ऑक्टोबर स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधीनता प्रतिरोग दिन
- १ ला बुधवार जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- ९ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी दिन
- १० ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिन
- ११ ऑक्टोबर आंतरराष्ट्रीय बालिका दिन
- १२ ऑक्टोबर जागतिक संधीवात दिन
- १३ ऑक्टोबर जागतिक थोम्बोसिस दिन
- १५ ऑक्टोबर जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- १६ ऑक्टोबर जागतिक अन्न दिन-बधिरीकरण दिन
- १७ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विदीर्णता दिन
- २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडिन न्युनता विकार नियंत्रण दिन
- २४ ऑक्टोबर जागतिक पोलिओ दिन
- २६ ऑक्टोबर जागतिक स्थुलता दिन
- २९ ऑक्टोबर जागतिक पक्षाघात दिन
- ३० ऑक्टोबर जागतिक काटकसर दिन

नोव्हेंबर २०१९

- ७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय कर्करोग जागरूकता दिवस
- १० नोव्हेंबर जागतिक लसीकरण दिन
- १२ नोव्हेंबर जागतिक न्युमोनिया दिन
- १३-१९ नोव्हेंबर जागतिक प्रतिजैविक जागरूकता दिन
- १४ नोव्हेंबर बालदिन व जागतिक मधुमेह दिन
- १७ नोव्हेंबर राष्ट्रीय अपस्मार दिन व जागतिक अपुन्या दिवसांची प्रसूती दिन
- १९ नोव्हेंबर जागतिक दीर्घकालीन श्वासावरोध विकार दिन व जागतिक शौचालय दिन
- १५-२१ नोव्हेंबर नवजात बालक काळजी सप्ताह

डिसेंबर २०१९

- १ डिसेंबर नवजात एझेस प्रतिबंध दिन
- २ डिसेंबर भोपाल दुर्घटना दिन / राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
- ३ डिसेंबर जागतिक अपंग / दिव्यांग दिन
- ९ डिसेंबर जागतिक रुग्ण सुरक्षा दिन
- ११ ते १७ डिसेंबर सिक्कलसेल जनजागृती सप्ताह
- १२ डिसेंबर सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कसाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.
- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिझॉर्डर्से वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल.
- प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६.

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)



राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मूलन कार्यक्रमांतर्गत कुष्ठरोग शोध अभियान, सक्रीय क्षयरुग्ण शोधमोहिम व असंसर्जजन्य रोग प्रतिबंध जागरूकता अभियान या संयुक्त मोहिमेची राज्यस्तरीय कार्यशाळा पुणे येथे झाली. या प्रसंगी दीप प्रज्ज्वलन करताना मा. डॉ. अनूप कुमार यादव (भा.प्र.से.) आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई. समवेत – डॉ. अर्चना पाटील, संचालक आरोग्य सेवा, पुणे, डॉ. पद्मजा जोगेवार, सहसंचालक, क्षय व कुष्ठरोग व इतर मान्यवर अधिकारी.



मा. डॉ. अनूप कुमार यादव (भा.प्र.से.) आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई. उपस्थित अधिकार्यांना मार्गदर्शन करताना.

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.

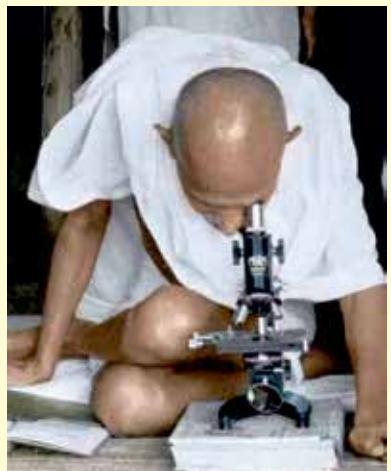
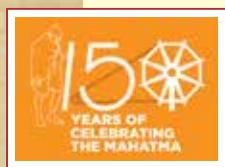
The date of Publication is 20th September 2019

Posting on 21st to 27th of September 2019

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

प्रति,

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या १५० व्या जयंतीनिमित्त कुष्ठरोग, क्षयरोग व असंसर्गिक आजार रुग्णशोध व जनजागृती संयुक्त अभियान

कुष्ठरोगाची लक्षणे

- अंगावरील फिकट लालसर चट्टा
- मऊ चकाकणारी तेलकट त्वचा व अंगावरील गाठी
- हाता-पायांमध्ये बाधिरता व शारीरिक विकृती क्षयरोगाची लक्षणे
- दोन आठवड्याहून अधिक कालावदीचा खोकला
- दोन आठवड्याहून अधिक कालावदीचा ताप
- वजनात घट • भूक मंदक्वाणे • मानेवर गाठी येणे, इतर

असंसर्गिक आजारासंबंधी अतिजोखमीचे घटक

- वजन जास्त असल्यास व कमरेगा घेर जास्त असल्यास
- अनियमित व्यायाम द्वारा, तंबाखू व मादक द्रव्याचे सेवन
- कुटुंबामध्ये कोणताही मटुमेह आणि उच्च रक्तदाब असल्यास मुख, स्तन व गर्भशियाचे कर्करोग विषयक लक्षणे
- ३० वर्षपैक्हा जास्त वयाचे किंवा जास्त जोखमीचे घटक असलेल्या सर्वजीव असांसर्गिक रोगांसाठी स्वतःची तपासणी करून घ्यावी

यासंदर्भातील औषधोपचारांची मोफत सुविधा सर्व शासकीय/निमशासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये उपलब्ध आहे.

टोल फ्री हेल्पलाईन क्रमांक (कुष्ठरोग) ०२२-२४११४०००,
(क्षयरोग) ९८००११६६६६, (इतर आजार) ९०४ वर संपर्क साधा.

आपल्या घरी येणाऱ्या प्रशिक्षित स्वयंसेवकांकडून तपासणी करून घ्यावी.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन