



चला बनवूया
स्वच्छ भारत

माझे आरोग्य माझी जबाबदारी

एक पाऊल स्वच्छतेकडे

राष्ट्रीय संसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम



स्वच्छ
भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

/MahaArogyaIECBureau

@MahaHealthIEC

/mahahealthiec

/MahaHealthIEC

आरोग्य तपासणी
करून घ्या
आणि स्वतःला
आजारापासून
व समस्यांपासून
पासून वाचवा.

नियमित आरोग्य तपासणी करणे
आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.



आरोग्य केंद्र

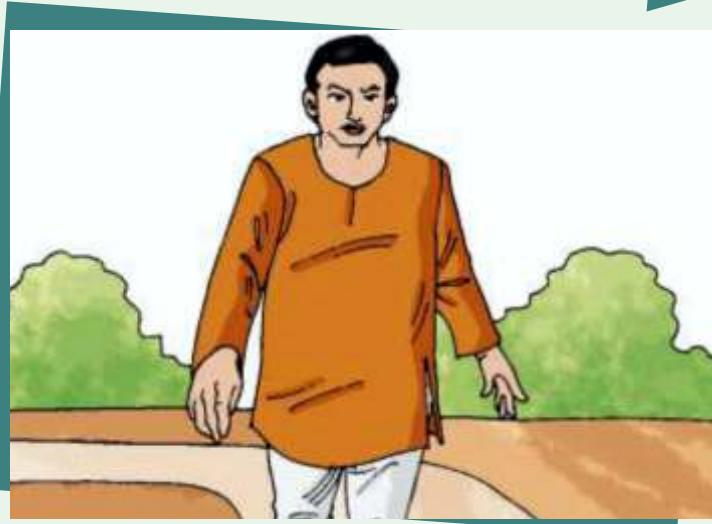




१



२



३

सर्वात^१ महत्वाचे प्रश्न



४

सर्वात महत्वाचे प्रश्न



१

आपल्या परिवारामध्ये (आई-वडील, भाऊ-बहीण) कोणाला मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाब आहे का?



२

आपले वजन जास्त आहे का?



३

आपले वय वर्ष ३० पेक्षा जास्त आहे का?



४

आपण मद्य किंवा तंबाखू सेवन करता का?

वरीलपैकी कुठल्याही प्रश्नाचे उत्तर जर “हो” असेल तर आपल्याला मधुमेह व उच्च रक्तदाब आदींची नियमित तपासणी करणे गरजेचे आहे.

कोणाला धोका आहे?

अपरिवर्तनीय
(बदलता येत नाही असे)



कौटुंबिक
इतिहास



वाढते वय
(३० वर्षपेक्षा जास्त)

परिवर्तनीय (बदलता येते असे)



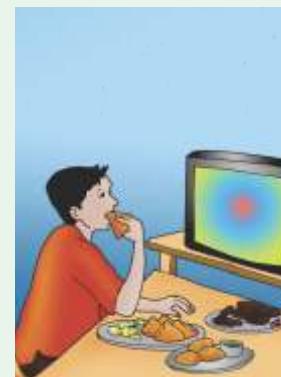
जास्त वजन/लठुपणा



मद्यसेवन



सर्व प्रकारचे तंबाखू सेवन



आरामदायी
जीवनशैली



असंतुलित आहार

कोणाला धोका आहे?

अपरिवर्तनीय
(ज्यावर आपले नियंत्रण नाही असे)

१ कौटुंबिक इतिहास

२ वाढते वय
(३० वर्षांपेक्षा जास्त)

परिवर्तनीय
(ज्याला आपण नियंत्रित करू शकतो
आणि धोका कमी करू शकतो)

१ जास्त वजन/लट्टुपणा

२ सर्व प्रकारचे तंबाखू सेवन

३ मद्यसेवन

४ आरामदायी जीवनशैली

५ असंतुलित आहार

मधुमेहाची लक्षणे

वारंवार लघवी येणे



वारंवार तहान लागणे



नेहमी भूक लागणे



दुर्लक्ष करू नका, आरोग्य केंद्रात जाऊन त्वरित रक्तातील
साखरेचे प्रमाण तपासून घ्या.

मधुमेह

आपल्यापैकी कोणालाही मधुमेह होऊ शकतो
या करिता नियमीत तपासणी करा



मधुमेह

आपल्यापैकी कोणालाही मधुमेह होऊ शकतो



पूर्व तपासणी- ग्लुकोमीटर
द्वारे तपासणी करा.



जर रक्तामध्ये साखरेचे प्रमाण
 200mg/dl पेक्षा जास्त असल्यास.



खात्री करण्यासाठी जवळच्या
आरोग्य केंद्रात जावे.



खात्री झाल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार
उपचारांचे पालन करावे.



उच्च रक्तदाब



कमी करा:
वजन, मीठ, ताणतणाव



वाढवा:
ऋतूनुसार ताजे फळ व पालेभाज्यांचे
सेवन करावे. | शारीरिक व्यायाम



यापासून दूर रहा:
दारू, तंबाखू, गुटखा, धूम्रपान

उच्च रक्तदाब

उच्च रक्तदाब म्हणजे काय?

- ये जर लागोपाठ दोन वेळा आपला वरचा रक्तदाब १४० किंवा त्यापेक्षा जास्त व खालचा रक्तदाब ९० किंवा त्यापेक्षा अधिक आल्यास याचा अर्थ आहे की आपणास उच्च रक्तदाब आहे.
- असे काही आवश्यक नाही की उच्च रक्तदाबाची लक्षणे दिसतीलच. त्यामुळे जर आपले वय वर्ष ३० पेक्षा अधिक असेल तर आपण उच्च रक्तदाबाची नियमित तपासणी करणे आवश्यक आहे.

कमी करा : वजन | मीठ | ताणतणाव

यापासून दूर रहा : दारू | तंबाखू | गुटखा | धूप्रपान

वाढवा : ऋतूनुसार ताजे फळ व पालेभाज्यांचे सेवन | शारीरिक व्यायाम

उच्च रक्तदाब

आपल्या पैकी कोणालाही उच्च रक्तदाब होऊ शकतो.



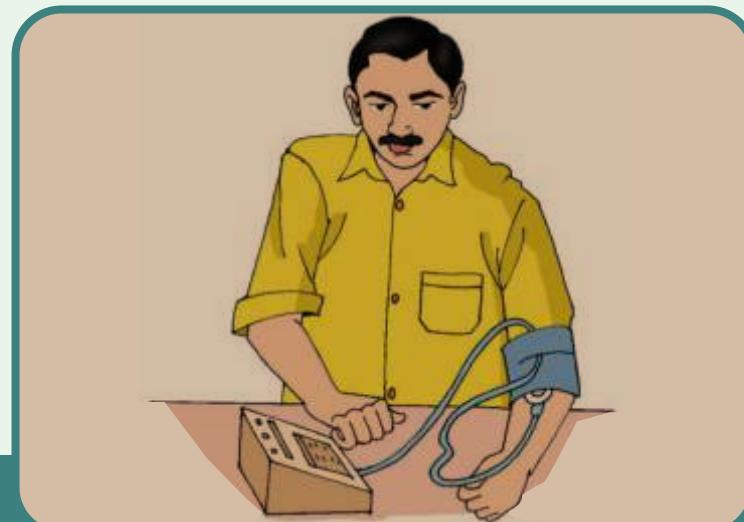
नियमित तपासणी करा

उच्च रक्तदाब

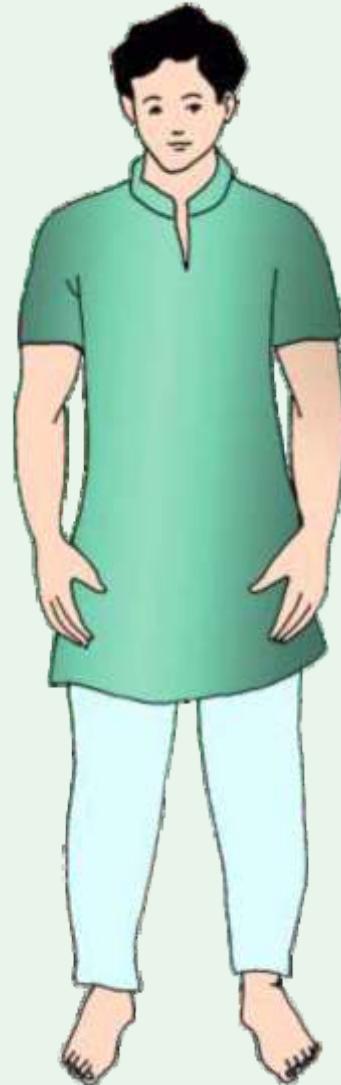
आपण काय करू शकतो? आपण कुठे जावे? आपण कश्याप्रकारे बचाव करावा?

आपल्या पैकी कोणालाही उच्च रक्तदाब होऊ शकतो.

- उच्च रक्तदाब सुरवातीला कुठल्याही लक्षण न दाखवता होऊ शकतो.
- लक्षण दिसण्याची वाट बघू नका.
- नियमित तपासणी केल्याने उच्च रक्तदाबाबाबत वेळीच कळू शकते.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे पालन करा.



दोन आजार/ समस्या - अडचणी



अर्धांगवायू



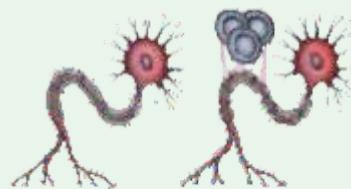
अंधत्वपणा



हृदयरोग



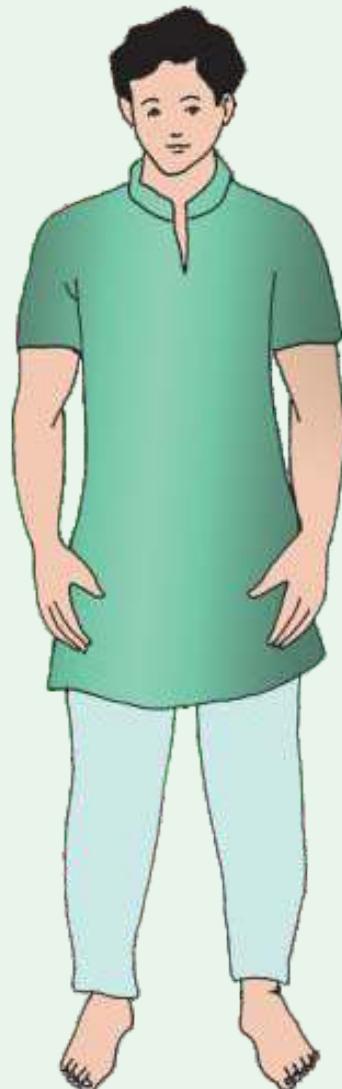
किडनी विषयक आजार



रक्त वाहिनी संबंधी आजार



दोन आजार/ समस्या - अडचणी



नियमित तपासणी करून स्वताचे रक्षण करणे

जरुरीचे आहे

उपचार करणे आणि आपले रक्षण करणे जरुरीचे आहे

कारण मधुमेह आणि उच्च रक्तदाब आपले संपूर्ण

शरीरावर परिणाम करतात.

यामुळे हृदयाचे आजार, अर्धांगवायू,

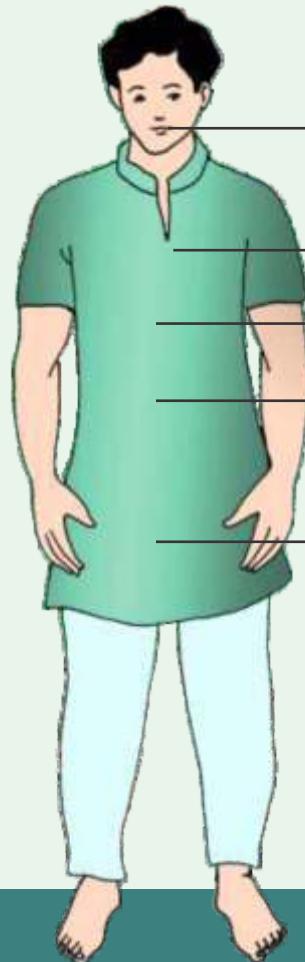
अंधत्वपणा आणि किडनीशी

संबंधित आजारांचा धोका वाढतो.

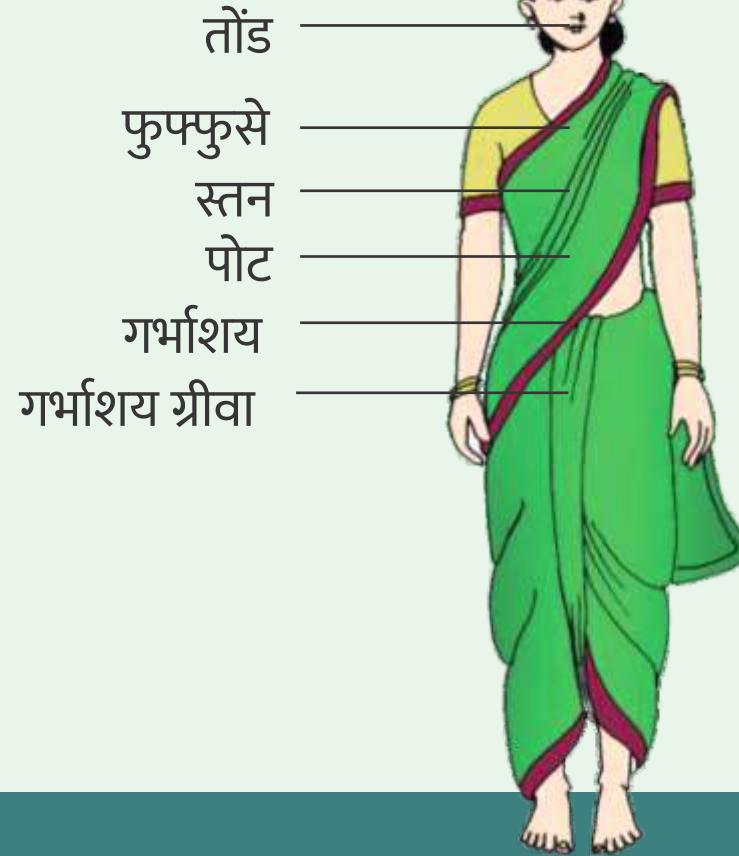


कॅन्सर (कर्करोग)

सर्वात महत्वाचे आहे - कॅन्सरपासून संरक्षण



तोंड
फुफुसे
पोट
लिहर
प्रोस्टेट ग्रंथी



तोंड
फुफुसे
स्तन
पोट
गर्भाशय
गर्भाशय ग्रीवा

कॅन्सर (कर्करोग)

सर्वात महत्वाचे आहे - कर्करोगांपासून संरक्षण

तंबाखूपासून कर्करोग होण्याचा सर्वात मोठा धोका आहे.

कर्करोग पेशींचे अनियंत्रित वितरण किंवा पेशींच्या संख्यांमध्ये असामान्य वाढ असेल तर पेशींच्या सामान्य कार्य आणि वितरणाची क्षमता नष्ट करतात.



पुरुषांमधील कर्करोग सामान्य प्रकार

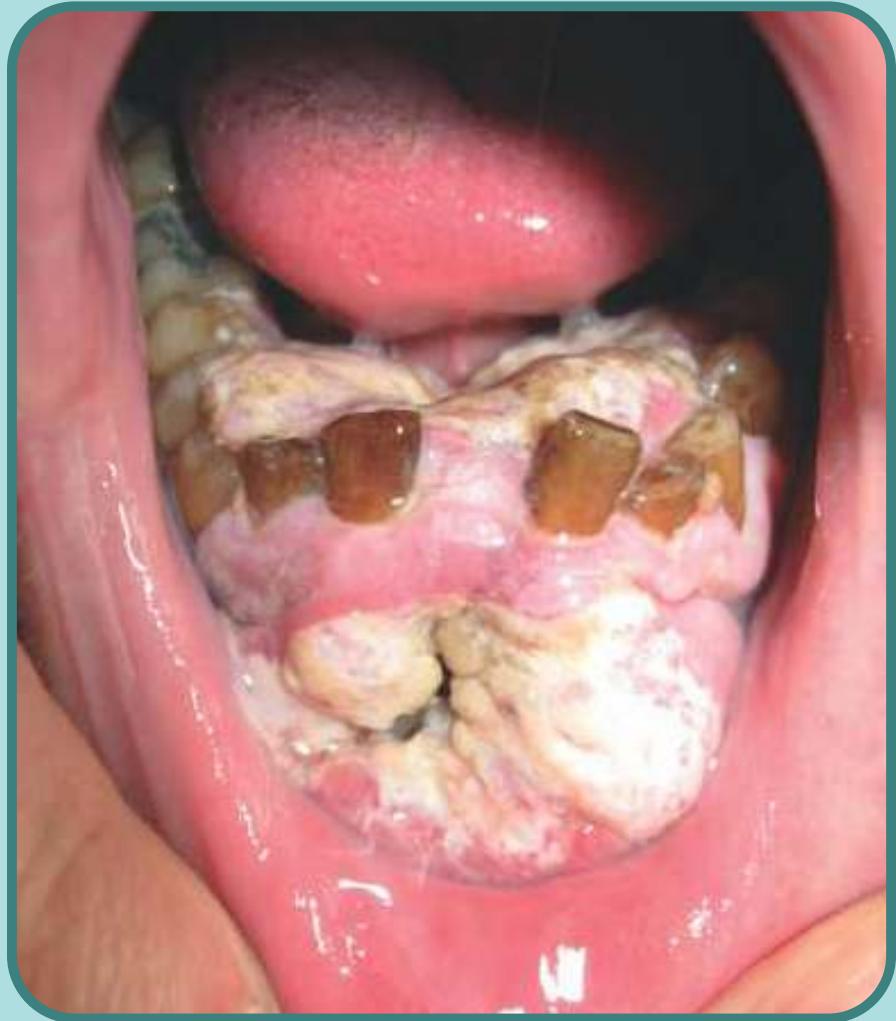
- तोंड
- फुफुसे
- पोट
- लिळ्हर
- प्रोस्टेट ग्रंथी



महिलांमधील कर्करोग सामान्य प्रकार

- तोंड
- फुफुसे
- स्तन
- पोट
- गर्भाशय
- गर्भाशय ग्रीवा

तंबाखू सेवन- कर्करोगाला आमंत्रण



कर्करोगाकडे वाटचाल



तंबाखू सेवन- कर्करोगाला आमंत्रण/ कर्करोगाकडे वाटचाल

तंबाखूमुळे फुफ्फुसे/रक्तवाहिन्या/मुख/हृदय आदींवर परिणाम होतो
७५% पेक्षा जास्त तोंडाच्या कर्करोगाचे मुख्य कारण तंबाखू सेवन आहे.

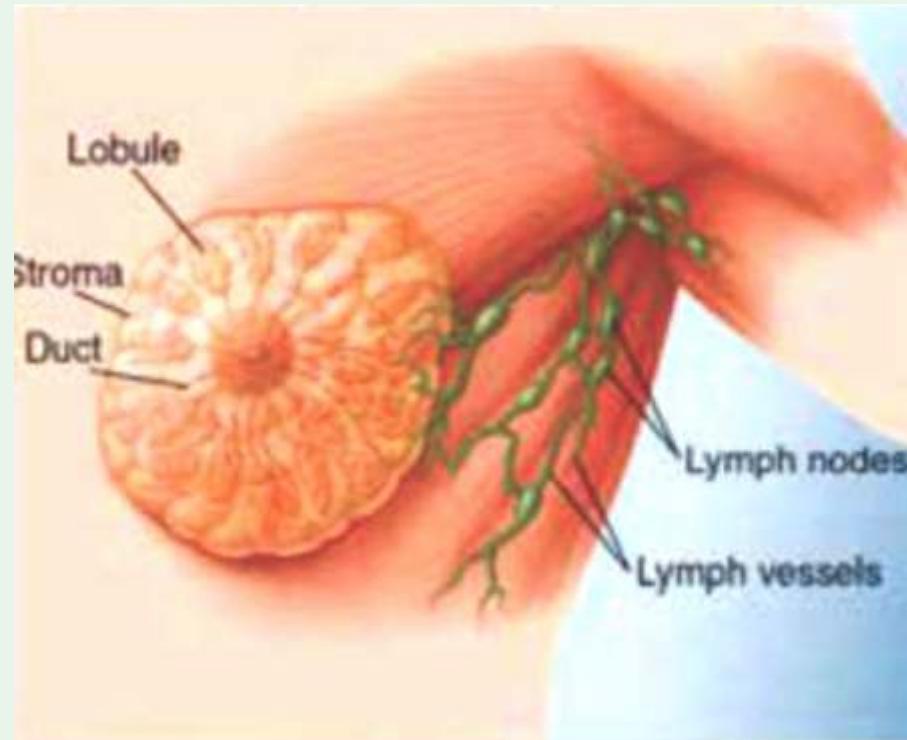
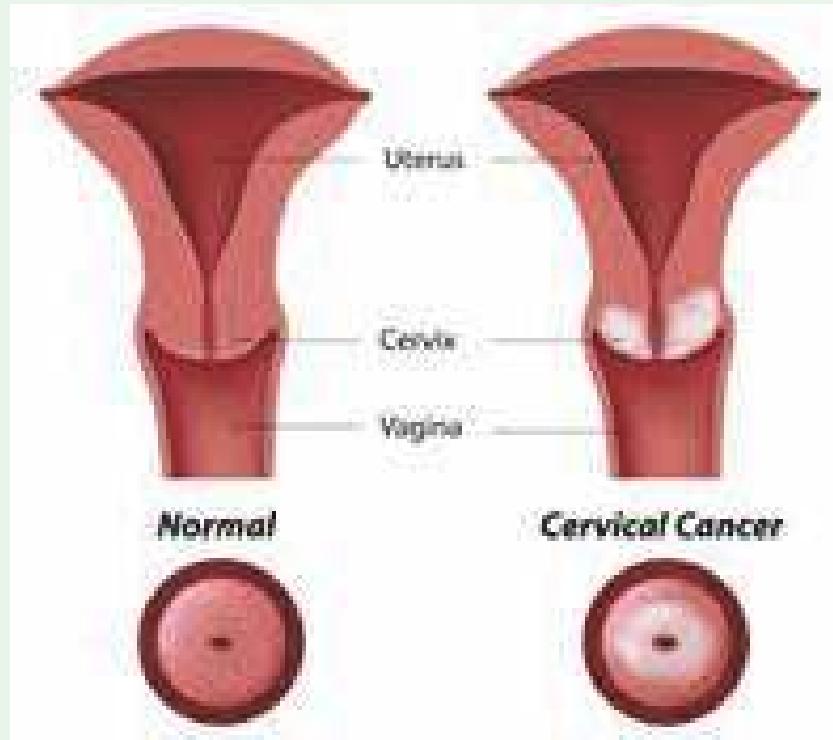
तोंडाचा कर्करोग

तोंडाचा कर्करोगाचे लक्षण:

- तोंडात अल्सर होणे
(विशेषत: दोन हफ्त्यांपेक्षा अधिक काळ बरे न होणारे)
- मसालेदार पदार्थ खाताना येणारी अडचण
- तोंड उघडायला अडचण होणे
- आवाजात बदल
- चावताना/गिळताना आणि बोलताना अडचण



गर्भाशय ग्रीवाच्या कर्करोग/ स्तनाच्या कर्करोगाचे सामान्य लक्षणे

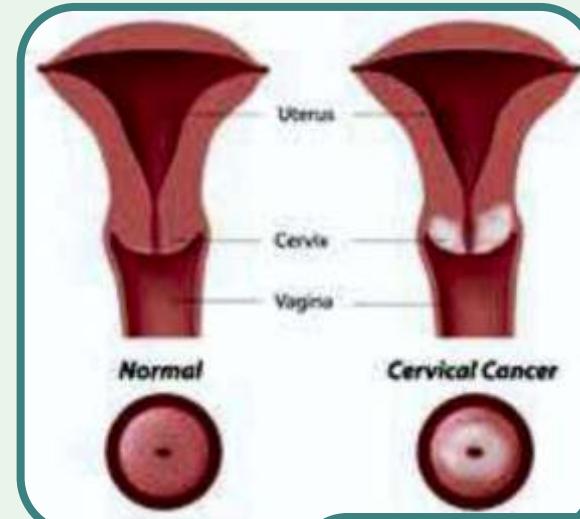


गर्भाशय ग्रीवाच्या कर्करोग/ स्तनाच्या कर्करोगाचे सामान्य लक्षणे

गर्भाशय ग्रीवाच्या कर्करोग/ स्तनाच्या कर्करोगाचे सामान्य लक्षणे

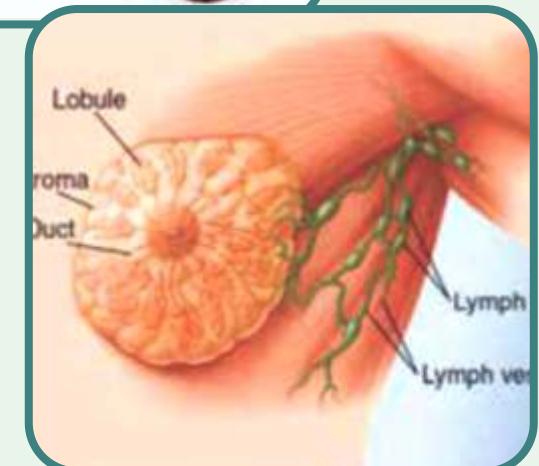
स्तनाच्या कर्करोगाचे सामान्य लक्षणे-

- Ÿ स्तनात गाठ होणे किंवा स्तन मोठे होणे
- Ÿ स्तनाग्र किंवा त्याच्या आसपास लाल चाकोते होणे
- Ÿ एक किंवा दोन्ही स्तनाग्रांमधून स्त्राव होणे
- Ÿ स्तन किंवा काखेत सारखे दुखणे



गर्भाशय ग्रीवाच्या कर्करोगाचे सामान्य लक्षणे

- Ÿ मासिक पाळी बंद झाल्यावर रक्तस्त्राव होणे
- Ÿ शारीरिक संबंधानंतर रक्तस्त्राव होणे
- Ÿ दोन मासिक पाळी दरम्यान रक्तस्त्राव होणे
- Ÿ योनीमार्गातून दुर्गंधीयुक्त स्त्राव



निरोगी राहण्यासाठी व असंसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षणासाठी सोपे उपाय

संतुलित आरोग्यदायी शैली



निरोगी राहण्यासाठी व असंसर्गजन्य रोगांपासून संरक्षणासाठी सोपे उपाय

संतुलित आरोग्यदायी शैली



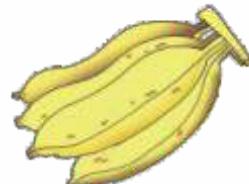
- समस्या मोठी आहे पण समाधान सोपे आहे
- उद्याची वाट का बघायची- आजच निरोगी जीवनशैलीकडे वळूया
- बिडी,सिगारेट, मद्य आणि तंबाखू आदींना नाही म्हणा
- नियमितपणे तपासणी करा

संतुलित आहार निरोगी जीवनशैलीची गुरुकिल्ली आहे

हिरवा
(अधिकाधिक खा)



पिवळा
(कधी कधी खा)



लाल
(खाण्यापासून
दूर रहा)



संतुलित आहार निरोगी जीवनशैलीची गुरुकिल्ली आहे

हिरवा
(अधिकाधिक खा)

हिरव्या पालेभाज्या, मेथी, पालक, सलाड, कोबी, कारळे, भोपळा इ.

इडली, संत्री, मोसंबी, सफरचंद, पेरू, कडधान्य

पिवळा
(कधी कधी खा)

भात, केळी, उपमा, आंबा, चिकू, लिची, अंगूर
मुगडाळ, डोसा, बटाटा, मक्याचे पीठ

लाल
(खाण्यापासून
दूर रहा)

जास्त खारट-आंबट पदार्थ, तिखट पदार्थ, तेलकट पदार्थ आणि जास्त गोड पदार्थ
तळलेले मोमी, छोले-भट्टुरे, थंड पेय, तळलेले पापड, जिलेबी इ.

आरोग्य कर्मचाऱ्यांची भूमिका

असंसर्गजन्य रोगांची सार्वजनिक तपासणी तथा नियंत्रण (उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि सामान्य कर्करोग)
३० वर्ष व त्याहून अधिक वर्षाच्या प्रत्येक व्यक्तीसाठी

पायरी १ - आशा

घरातील भेटीदरम्यान खालीलप्रमाणे कार्य करेल

- ३० वर्ष व त्याहून अधिक वर्षाच्या प्रत्येक व्यक्तीची यादी तयार करणे
- कौटुंबिक फोल्डर तयार करणे, धोक्यांची तपासणी आणि असंसर्गजन्य रोगांची ओळखीसाठी समाजाधारित मूल्यांकन यादी पूर्ण करणे.
- उच्च रक्तदाब, मधुमेह आणि सामान्य कर्करोग आदींची सर्वेक्षण तपासणी जनसमुदायाला प्रोत्साहित करणे

पायरी २ - आरोग्य सेविका

गाव पातळीवर मोफत तपासणी

- उच्च रक्तदाब
- मधुमेह
- सामान्य कर्करोग

(सर्वेक्षण तपासणी दिवशी साधारण ३० लोकांची तपासणी केली जाऊ शकते)

आरोग्य कर्मचाऱ्यांची भूमिका

पायरी 3

आरोग्य सेविका संशयित लोकांना प्राथमिक आरोग्य केंद्रावर पाठवतील

- अशा संशयित लोकांची अतिरिक्त तपासणी करण्यासाठी आणि जर आजारी असेल तर
- उपचाराचे पालन आणि जीवनशैली बदलण्यासाठी सक्षम बनवण्यासाठी पाठपुरावा करणार.
- अशा रोगग्रस्तांसाठी याला मदत गट बनवण्यासाठी प्रोत्साहन देईल.

अशा निरोगी लोकांसाठी खालील तपासणी करतील.

- मधुमेह आणि उच्च रक्तदाबासाठी वार्षिक सर्वेक्षण तपासणी आणि सामान्य कर्करोगासाठी नियमित स्क्रीनिंग.
- माझे आरोग्य माझी जबाबदारी याला प्रोत्साहन देणे.

राष्ट्रीय संसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम



स्वच्छ
भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

/MahaArogyaIECBureau

@MahaHealthIEC

/mahahealthiec

/MahaHealthIEC