

# आरोग्य पत्रिका

जानेवारी २०१९ | पृष्ठे : ४०



मा.ना.श्री. एकनाथ शिंदे, मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण  
यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्य विभागाची आढावा बैठक.



मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा.ना.श्री. एकनाथ शिंदे यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्य विभागाची आढावा बैठक घेण्यात आली. समवेत प्रधान सचिव मा.डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त तथा संचालक आरोग्य सेवा डॉ. अनूपकुमार यादव, महाराष्ट्र एड्स नियंत्रण संस्था प्रकल्प संचालक मा.श्री. तुकाराम मुंढे, श्री. सुधाकर शिंदे, मुख्य कार्यकारी अधिकारी, महात्मा ज्योतिबा फुले जनआरोग्य योजना तसेच आरोग्य विभागाचे अधिकारी



▶ उपकेंद्र डुबरे ता. सिन्नर, जि. नाशिक येथील इमारतीचे भूमिपुजन सोहळ्याप्रसंगी तत्कालीन आरोग्य मंत्री मा.डॉ. दीपक सावंत समवेत सर्व मान्यवर अधिकारी व कर्मचारी

उपकेंद्र डुबरे ता. सिन्नर, जि. नाशिक येथील इमारतीच्या कोनशिलेचे उद्घाटन करतांना तत्कालीन आरोग्य मंत्री मा.डॉ. दीपक सावंत समवेत सर्व मान्यवर अधिकारी व कर्मचारी





# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : एकोणीस | अंक : एक | महिना : जानेवारी २०१९



मुख्य संपादक/प्रकाशक

**डॉ. कैलास बाविस्कर**

B.Sc., B.J., B.A. (Socio), MA (Socio) MMCJ,  
Ph.D (Mass Communication & Journalism)  
DCEH, DOS, DYN, PGDHSM, MIPHA

उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य

**सुनिल नुले**

आरोग्य शिक्षण अधिकारी

**नारायण गायकवाड**

कलाकार तथा छायाचित्रकार

संपादकीय मंडळ प्रारूप व विधी

**डॉ. एकनाथ भोसले**

पीएच.डी.

प्रशासकीय अधिकारी

**निलम म्हस्के**

अधिक्षक

मुद्रण

शासकीय फोटोइंको मुद्रणालय, पुणे.

**पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :**

संपादक,

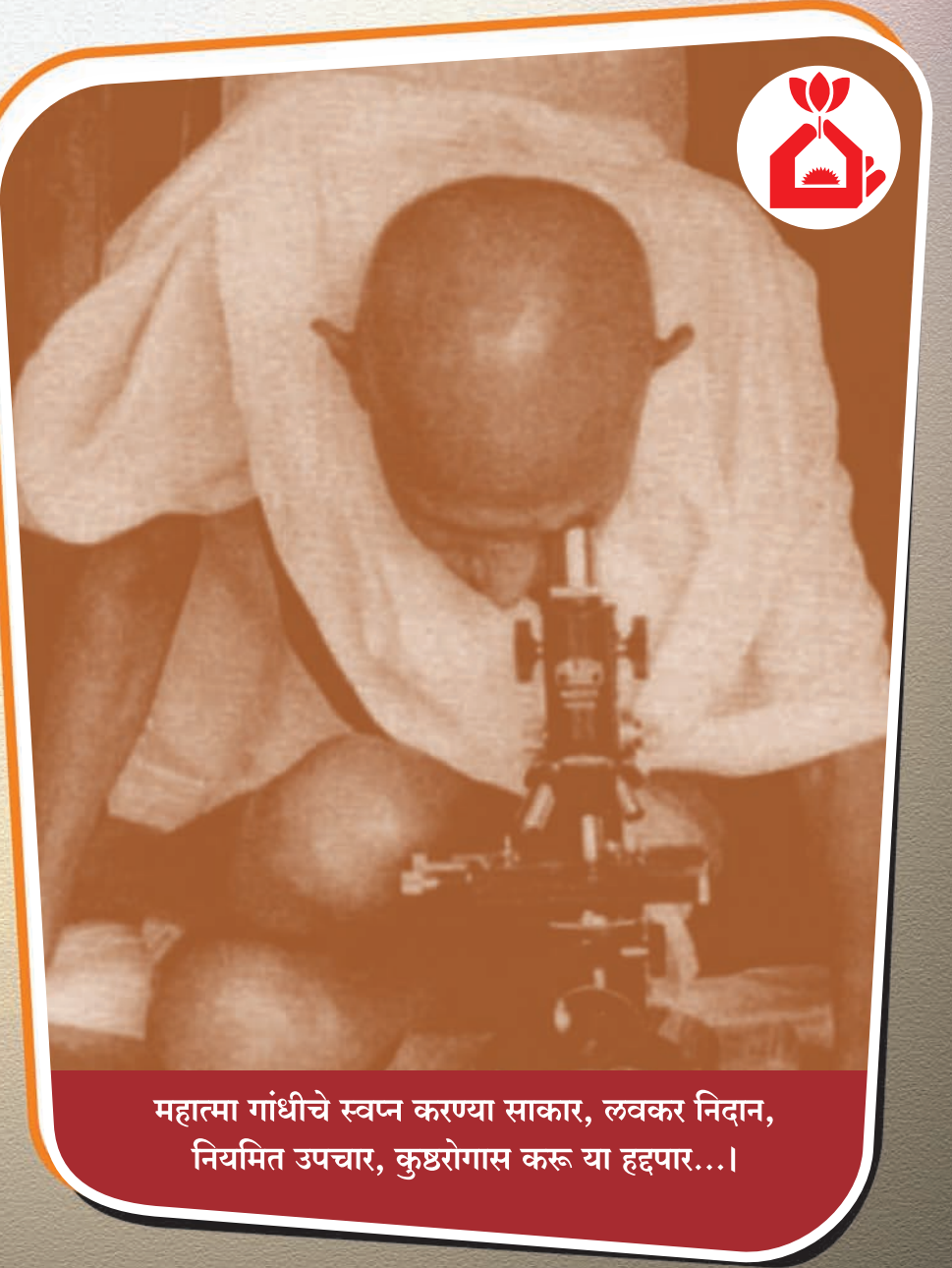
राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.

दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,  
२६६१०१७९.

फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail : ddhsiecb@rediffmail.com

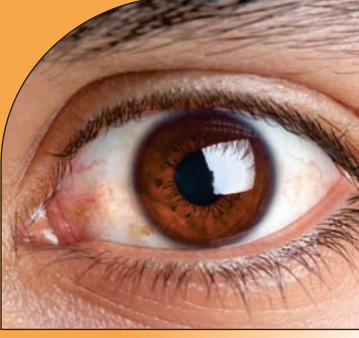


महात्मा गांधीचे स्वप्न करण्या साकार, लवकर निदान,  
नियमित उपचार, कुष्ठरोगास करू या हद्दपार...।

वार्षिक वर्गणी  
५०/- रुपये

**राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रम**

चला कुष्ठरोगमुक्त महाराष्ट्र करू या !



मधुमेह व डोळ्यांचे विकार - रेटिनोपॅथी १२



मधुमेह मुक्तीसाठी १६



फॅशन व्यसन बनते तेव्हा २७



आयुक्तांचे मनोगत .....	५
संपादकीय .....	६
कुष्ठरोग एक सामाजिक समस्या : समाजाचे सहकार्य अपेक्षित .....	७
मधुमेह व डोळ्यांचे विकार - रेटिनोपॅथी .....	१२
आरोग्य शिक्षण .....	१४
मधुमेह मुक्तीसाठी .....	१६
व्यावसायिक आरोग्य .....	२४
मानसिक आरोग्य .....	२५
सार्वजनिक आरोग्य सुश्रूषा सेवा .....	२६
फॅशन व्यसन बनते तेव्हा .....	२७
आता, वाटचाल कुष्ठरोगमुक्त महाराष्ट्राकडे .....	२९
व्यायाम व आरोग्य .....	३१
वृत्तविशेष : आरोग्य विभागातील रिक्त पदे कालमर्यादित भरू .....	३२
वृत्तविशेष : हत्तीरोगाच्या निवारणासाठी सर्वांनी एकत्रित लढू या .....	३३
वृत्तविशेष : "स्पर्श" कुष्ठरोग जनजागृती अभियान .....	३४
वृत्तविशेष : प्रकल्प जीत चे मा.डॉ. दीपक सावंत यांचे हस्ते उद्घाटन .....	३५
वृत्तविशेष : क्षयरोगाची नियंत्रणासाठी राजकीय सहभाग .....	३६
लेखकांना विनंती.....	३८



## ‘ आयुक्तांचे मनोगत ’

सर्वांना नविन वर्षाच्या आरोग्यमय शुभेच्छा.

आरोग्य ही प्रत्येक व्यक्तीची गरज आहे. आपले शरीर व मन निरोगी असेल तर आपले जीवन सुसह्य व आत्मविश्वासाने भरलेले असते. त्यामुळेच प्रत्येकाने आपले आरोग्य जपण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. शासकीय पातळीवर सार्वजनिक आरोग्य सेवेसाठी अनेक उपाययोजना करण्यात येत आहेत. ग्रामीण व नागरी भागातील लोकांचे जनजीवन आरोग्यदायी राखण्यासाठी अनेक महत्त्वपूर्ण, लोकोपयोगी योजना गेल्या काही वर्षात राज्यामध्ये लागू करण्यात आलेल्या आहेत. ग्रामीण तसेच शहरी भागातील सरकारी आरोग्य केंद्रांच्या दर्जामध्ये वाढ झालेली असून त्यांना अधिक बळकटी देण्याचे प्रयत्न सुरु आहेत. याचाच एक भाग म्हणून आरोग्य केंद्राचे ‘आरोग्यवर्धिनी’ या अधिक चांगल्या आरोग्य सुविधा देणाऱ्या केंद्रामध्ये रूपांतर करण्याची प्रक्रिया सुरु आहे. लवकरच राज्यभरात आरोग्यवर्धिनी केंद्रे लोकसेवेत टप्प्याटप्प्याने रुजू होणार आहेत. राज्यातील जनतेला मोफत, मुबलक व दर्जेदार आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्याचे विभागाचे उद्दिष्ट असून त्या दृष्टीने आरोग्य यंत्रणा प्रयत्नशील आहेत. अधिकाधिक लोकांनी सार्वजनिक आरोग्य सेवेकडे वळावे यासाठी लोकांमध्ये ह्या सरकारी आरोग्य सुविधांबद्दल व्यापक जनजागृती आवश्यक असल्याने विविध माध्यमांद्वारे लोकांपर्यंत पोहचण्याचे प्रयत्न देखील विभागामार्फत सुरु आहेत. यामध्ये सर्व स्तरांतील घटक, लोकप्रतिनिधी, स्वयंसेवी संस्था, आरोग्य यंत्रणा व जागरूक नागरिकांचा सहभागदेखील तितकाच महत्वाचा आहे.

जानेवारी महिन्यात कर्करोग जनजागृती तसेच कुष्ठरोग निवारण दिन साजरे होत आहेत. तसेच या महिन्यात धुम्रपान विरोधी दिनदेखील साजरा होत आहे. युवकांमधील वाढत चाललेले धुम्रपान आज चिंतेचा विषय असून त्यांना व्यसन व धुम्रपानापासून परावृत्त करण्याचे मोठे आव्हान आज आपणा सर्वासमोर आहे. शालेय व महाविद्यालयीन मुलांना या व्यसनांपासून दुर ठेवण्याची मोठी जबाबदारी पालक व शैक्षणिक संस्थांची आहे. केंद्र शासनाच्या सहयोगाने राज्यामध्ये राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम राबविण्यात येत असून या कार्यक्रमांतर्गत व्यसनमुक्तीसाठी व्यापक उपाययोजना करण्यात येत आहेत.

निरोगी आयुष्यासाठी सर्वांना पुनश्च: शुभेच्छा.

– डॉ. अनूप कुमार यादव

आयुक्त (आरोग्य सेवा) व संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान  
महाराष्ट्र राज्य

# संपादकीय

अन्न, वस्त्र, निवारा, वैद्यकीय मदत आणि सामाजिक सुविधा आणि कुटुंबाच्या आरोग्य व सुस्थितीसाठी अत्यावश्यक प्राथमिक गरजा तसेच राहणीमानाची समाधानकारक सुयोग्य पातळी मिळविण्याचा प्रत्येकाचा अधिकार आहे.

आरोग्य हा प्रत्येक व्यक्तीचा मुलभूत अधिकार मानला गेला असला तरी व्यक्तीगत प्रयत्नातून आरोग्य प्राप्ती करणे ही प्रत्येक व्यक्तीची जबाबदारी आहे. आरोग्याची जबाबदारी जशी व्यक्तीवर असते तसेच ती समाज, राज्य, देश यांचीही असते व त्या दृष्टीने यात प्रयत्न केले जात आहेत. सुयोग्य आरोग्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने काही जबाबदाऱ्या व्यक्तीगत पातळीवर स्विकारल्याच पाहिजे. उदा. आहार, त्वचा, दातांची निगा, व्यायाम, आराम, आरोग्यदायी सवयींची जोपासना, लसीकरण, आजारपणात सल्ला त्वरीत घेणे, तसेच उपलब्ध आरोग्य सुविधांचा पुरेपूर उपयोग करून घेणे या दृष्टीने सतर्क राहणे आवश्यक आहे.

गट, समूह, कुटुंब हे समाजाचे अविभाज्य घटक आहेत. संलग्न भौगोलिक प्रदेशात लोकांच्या सहभागातून समाज निर्माण झालेला असतो आणि समाजातील लोक त्यांच्या मुलभूत गरजांच्या पूर्तीसाठी एकमेकांना मदत करतात त्यातील अनेक संस्था सामाजिक असतात तसेच शासनाने सार्वजनिक सेवेची जबाबदारी सांभाळलेली असते. आरोग्य सेवाद्वारे आजारपणात उपचार मिळतात. आरोग्याचे रक्षण होते व व्यक्तीच्या प्राथमिक आरोग्य विषयक गरजाची पूर्तता होते.

जी व्यक्ती शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्टिने आरोग्यपूर्ण असेल ती सुयोग्य आरोग्य स्थितीत आहे असे मानले जाते. अतिउच्च पातळीची सुयोग्य आरोग्यस्थिती गाठणे हे प्रत्येकाचे ध्येय असले पाहिजे. आरोग्य रक्षण आणि आरोग्य वर्धन करून व्यक्ती, कुटुंब समाज यांना सुयोग्य आरोग्याचे ध्येय गाठता येते.

आरोग्यदायक जीवनपद्धती, चांगल्या सवयी, आरोग्यास उपयुक्त ठरणारी सामाजिक, आर्थिक, वैयक्तिक व पर्यावरण विषयक जागरूकता आरोग्याच्या रक्षणासाठी महत्त्वाची आहे. वैयक्तिक वर्तणूकीवर आरोग्य रक्षण अवलंबून असतेच परंतु वैयक्तिक निवड आणि कृती यावर कुटुंब व समाज यांचाही पगडा असतो त्यामुळे व्यक्ती, कुटुंब, समाज या तीनही घटकांना आरोग्य जागृतीसाठी सामावून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सार्वजनिक आरोग्य योजनांमध्ये शासनाकडून समाजातील लोकांच्या आरोग्याची स्थिती व त्यांना भेडसावणारे प्रश्न त्याच बरोबर त्यांना पुरविल्या जाणाऱ्या आरोग्य सेवांची परिपूर्णता आणि परिणामकारकता यांचा गांभिर्याने विचार करून योजना आखल्या जात आहेत.

व्यक्ती, कुटुंब, समाज यांनी सक्रीयपणे शासनाच्या योजनांना आपल्या योजना समजून त्यात सहभागी होवून मदत करणे आवश्यक आहे आणि त्यातच निरोगी समाजाचे हित जोपासले जाणार आहे.

– डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



# कुष्ठरोग एक सामाजिक समस्या: समाजाचे सहकार्य अपेक्षित

कुष्ठरोग फार जुना रोग असून इंग्रजीत याला लेप्रसी असे म्हणतात. भारतात याला कुष्ठरोग किंवा महारोग असेही म्हणतात. हा रोग म्हणजे देवाने दिलेला शाप असल्याचा गैरसमज समाजात प्रचलित होता आणि आजही काही प्रमाणात आहे. हॅन्सन (Hansen) नावाच्या शास्त्रज्ञाने मायकोबॅक्टेरीयम लेप्री या जिवाणूचा शोध १८७३ मध्ये लावला. त्यामुळे याला हॅन्सन रोग (Hansen's Disease) असे सुद्धा म्हणतात. महात्मा गांधी यांनी कुष्ठरोग्यांची सेवा मोठ्या प्रमाणावर केली होती, त्यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ ३० जानेवारी हा दिवस जागतिक कुष्ठरोग निवारण दिन म्हणून सर्वत्र पाळला जातो. या निमित्त सर्वत्र विविध माध्यमांद्वारे जनजागरण केले जाते.

मायकोबॅक्टेरीयम लेप्री नावाच्या जिवाणूमुळे होणारा संसर्गजन्य आजार म्हणजे कुष्ठरोग होय. या रोगात प्रामुख्याने त्वचा व मज्जातंतूवर विपरित परिणाम होतो. या रोगाची वाढ अत्यंत हळूवार होते, तसेच या रोगात स्नायू, डोळे, हाडे, वृषण आणि अंतर्गत अवयवांवर देखील विपरित परिणाम होतात.

समाजातील लोकांना स्वस्थ जिवन जगता यावे म्हणून शासकीय स्तरावर राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रम हाती घेण्यात आला. याचा उद्देश असा की, समाजातील लपून राहिलेले रुग्ण शोधून त्यांना बहुविध औषधोपचार करणे.

**जागतिक समस्या :-** एका पाहणीच्या निष्कर्षानुसार जगामध्ये २,१०,००० कुष्ठरोगी दरवर्षी आढळतात. आणि कितीतरी मिलीयन लोक हे उपचाराशिवाय जगतात. जास्तीत जास्त रोगी आशिया आणि आफ्रिका खंडात सापडतात.

**भारतात :-** जगातल्या एकूण कुष्ठरुग्णांपैकी भारतात सर्वात जास्त कुष्ठरुग्णांची संख्या आढळते.

१९८३ मध्ये १०,००० लोकसंख्येला रोग प्रसार दर ५७.८ होता. भारतातील बहुविध औषधोपचार उपचार प्रणालीमुळे २००५ मध्ये हा दर एकदम कमी झाला म्हणजेच १ वर आला आणि २०१६ मध्ये ०.६६ इतका कमी झाला. २०१५ मध्ये १,२६,००० नविन रुग्णांची नोंद झाली. सांसर्गिक रुग्णांची संख्या जवळपास ५० टक्के होती. त्यात मुलांचा दर ८.७ टक्के होता. २०१६ ते २०२० पर्यंत कुष्ठरोग मुक्त भारत निर्माण करायचा आहे.

महाराष्ट्राच्या बाबतीत सांगायचे झाल्यास २०१७-१८ या कालावधीत १६०६५ नविन रुग्णांची नोंद झाली. यात १०.११ टक्के बाधित असलेल्या मुलांचे प्रमाण आहे. २०१४-१५ या कालावधीत २,०४५ तर २०१५-१६ या कालावधीत १,७६४ होते. यावर्षात १६४२ रुग्णांची नोंद करण्यात आली यामध्ये १३.७ टक्के अनुसूचित जातीतील आहेत. यात बहुतांश सांसर्गिक आहेत. जिल्ह्यांचा उल्लेख करायचा झाल्यास पालघर, गडचिरोली, ठाणे ग्रामीण, चंद्रपूर, गोंदिया आणि नागपूर या जिल्ह्यांमध्ये प्रामुख्याने कुष्ठरोगाचे प्रमाण जास्त आहे.

भारतात कुष्ठरुग्णांचे प्रमाण तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, पश्चिम बंगाल, बिहार आणि ओरिसा या राज्यांमध्ये जास्त आहे. हा रोग कमी प्रमाणात मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, केरळ, जम्मू आणि काश्मीर या राज्यांमध्ये आढळतो. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या कुष्ठरुग्ण तज्ञ समितीने सुचविल्यानुसार कुष्ठरुग्णांचा प्रसार दर हा दर १०,००० हजार लोकसंख्येमागे १ किंवा त्यापेक्षा कमी असल्यास कुष्ठरोगाचे दूरीकरण (Elimination) झाले असे म्हणता येईल.

**कुष्ठरोगात प्रामुख्याने पुढील रोगलक्षणे दिसून येतात.**

चट्टे फिकट, लालसर, उठावदार किंवा सपाट असतात. ते न खाजवणारे व न दुखणारे असतात. चट्ट्यांवर स्पर्श, वेदना, थंड आणि गरमपणाची जाणीव इ.संवेदना जाणवत नाहीत. चट्ट्यांवर घाम येत नाही, केस गळून पडतात, त्वचा तेलकट व गुळगुळीत होते, कानाच्या पाळ्या जाड होतात व काही रुग्णांच्या शरीरावर गाठी येतात. मज्जातंतू जाड होतात आणि ठणकतात. उपचारास उशिर झाल्यास विकृती उद्भवते.

त्वचा व नाकातील स्त्रावांमध्ये अॅसिड फास्ट जीवाणू आढळतात.

**दीर्घकालिन कुष्ठरुग्णात देखील काही विकृती दिसून येतात :**

चेहऱ्याच्या व कानाच्या त्वचेत गाठी येणे, नाकाला खळगा पडणे, पायाची व हाताची बोटे गळणे. हाताला व पायाला बधिरपणा येणे. पाय लुळा पडणे, मनगट लूळे पडणे, डोळा उघडा राहणे (लॅंगपथलमास) संसर्ग स्त्रोतांच्या बाबतीत बघायचे झाल्यास सर्वच कुष्ठरुग्ण सांसर्गिक नसतात. औषधोपचार न

घेतलेल्या बहुजिवाणु रुग्णांपासुन (उदा. लेप्रोमॅटस प्रकारचा कुष्ठरोग) कुष्ठरोगाचा संसर्ग होतो. इतर रुग्ण असांसर्गिक असतात.

संसर्ग हा नाक व घशातील स्त्राव, जखमांमधील पाणी व रुग्णाने वापरलेल्या इतर वस्तू यापासून होतो.

या रोगाचा संसर्ग कोणत्याही वयात होऊ शकतो. ज्या भागात कुष्ठरोग नेहमी जास्त प्रमाणात आढळतो. त्या भागात या रोगाचा संसर्ग लहानपणीच होण्याची शक्यता जास्त असते. लक्षणे मात्र त्यानंतर कित्येक वर्षांनी दिसतात.

पुरुषांमध्ये हा रोग जास्त प्रमाणात आढळतो.

बहुधा गरीबी, अज्ञान, निरक्षरता, गर्दी, अस्वच्छता आणि निकृष्ट राहणीमान असेल अशा ठिकाणी या रोगाचा प्रसार अधिक प्रमाणात होतो. हा रोग आनुवंशिक नाही.

### प्रसार पध्दत

१. तुषारबिंदू पध्दतीने संसर्ग

२. प्रदीर्घ संपर्क प्रसार : निरोगी परंतु रोगक्षम्य व्यक्तीचा संसर्गक्षम कुष्ठरुग्णांशी संपर्क आल्यास कुष्ठरोगाचा प्रसार होतो. हा संपर्क प्रत्यक्ष असू शकतो. (स्पर्श) किंवा संसर्गक्षम कुष्ठरुग्णाने वापरलेल्या वस्तूमार्फत (अप्रत्यक्ष) होऊ शकतो.

**अधिशयन काळ :-** अनिश्चित आणि दीर्घ, सर्वसामान्यतः २ ते ४ वर्षे. किमान ६ महिने किंवा जास्तीत जास्त ३० वर्षे.

### वर्गीकरण :-

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या अहवालानुसार

अ) पी. बी. रुग्ण (१ ते ५ चट्टे असलेले) किंवा १ मज्जा बाधीत असलेले .

ब) एम.बी.रुग्ण (५ पेक्षा जास्त चट्टे असलेले) किंवा २ व त्यापेक्षा जास्त मज्जा बाधीत असलेले.

### आजार उद्भवण्यास कारणीभूत बाबी

- पोटातील जंत, इतर जंतूसंसर्ग किंवा संसर्गजन्य रोग (जसे-- मलेरिया, टायफॉईड, क्षयरोग) पोर्टेशिम आयोडाईड सारखे क्षार असल्यास.
- शारीरिक आणि मानसिक ताणतणाव, पौगंडावस्था, गर्भावस्था, प्रसूति आणि शस्त्रक्रिया इ. असल्यास.

### कुष्ठरोगात प्रामुख्याने पुढील रोगलक्षणे दिसून येतात.

- चट्टे फिकट, लालसर, उठावदार किंवा सपाट असतात. ते न खाजवणारे व न दुखणारे असतात. चट्ट्यांवर स्पर्श, वेदना, थंड आणि गरमपणाची जाणीव इ.संवेदना जाणवत नाहीत. चट्ट्यांवर घाम येत नाही, केस गळून पडतात, त्वचा तेलकट व गुळगुळीत होते, कानाच्या

पाळ्या जाड होतात व काही रुग्णांच्या शरीरावर गाठी येतात. मज्जातंतू जाड होतात आणि ठणकतात. उपचारास उशिर झाल्यास विकृती उद्भवते.

- त्वचा व नाकातील स्त्रावांमध्ये अँसिड फास्ट जीवाणू आढळतात.

### दीर्घकालिन कुष्ठरुग्णात देखील काही विकृती दिसून येतात

- चेहऱ्याच्या व कानाच्या त्वचेत गाठी येणे, नाकाला खळगा पडणे, पायाची व हाताची बोटे गळणे. हाताला व पायाला बधिरपणा येणे. पाय लुळा पडणे, मनगट लूळे पडणे, डोळा उघडा राहणे (लॅंगपथलमास)

### या आजारात टाईप - १ मध्ये आढळून येणाऱ्या बाबी

- T-lymphocytes पेशींबरोबर मृत जंतूच्या प्रथिनांच्या (antigen) प्रतिक्रियेमुळे पेशींच्या माध्यमातून कार्यरत रोग प्रतिकारशक्ती मध्ये बदल होतो.

आजाराच्या प्रतिक्रिया कधी आणि कोणत्या रुग्णात येतात ?

- बहुधा MTD औषधोपचार चालू केल्यानंतर पहिल्या सहा महिन्यात येऊ शकतात.
- बहुधा अस्थिर स्वरूपाचा कुष्ठरोग (borderline) प्रकारात (BT & BB) आणि क्वचित प्रसंगी ट्युबरक्युलॉइड (TT) मध्ये येतात.
- ही प्रतिक्रिया आकस्मित येते आणि वारंवार येवू शकतात.

### आकस्मित होणारे शारीरिक बदल

- अस्तित्वात असणारे जुने त्वचेवरील चट्टे उंचावतात. लाल होतात आणि सुजतात.
- प्रामुख्याने, चेतातंतूदाह (Neuritis) वेदना आणि दुखरेपणासह गंभीर स्वरूपात किंवा चेतातंतूचे कार्य बाधेसह किंवा शिवाय असू शकते.
- नवीन चट्टे क्वचित येतात.
- तीव्र प्रतिक्रियेत डागावर जखमा (Ulcerations) आणि पेशी समूह नष्ट (Necrosis) होतात.
- शक्यतो इतर अवयव बाधित होत नाहीत. सर्वसाधारण शरीरसंस्थेच्या संबंधीत तक्रारी (systemic complaints) नसतात.

### टाईप - २ मध्ये आढळून येणाऱ्या बाबी

### आजार उद्भवण्यास कारणीभूत बाबी

- रक्ताभिसरणात मृत जंतूच्या प्रथिनांना (पिंड - antigen) प्रतिसाद म्हणून प्रतिपिंड (antibody)



समन्वित झाल्याने (immune complex) तयार होतात त्यांचा परिणाम म्हणजे Erythema Nodosum Leprosus (ENL) infammator Lesions -

- या आजाराच्या प्रतिक्रिया कधी आणि कोणत्या रुग्णात येतात-
- बहुधा MDT औषधोपचार चालू केल्यापासून सहा महिन्यांनंतर
- मुख्यत्वे लेप्रोमॅटस प्रकारात (LL) आणि कधी कधी बॉर्डरलाईन लेप्रोमॅटस (BL) प्रकारात येते.
- ही अधूनमधून वा सातत्याने आणि कधी कधी बरेच महिन्यापर्यंत राहू शकते.

### आकस्मित होणारे शारीरिक बदल:-

- त्वचेखाली गुलाबी रंगाच्या दुखत्या गाठी येतात त्यांना म्छस् म्हणतात. तीव्र स्वरूपाच्या प्रतिक्रियेत क्वचितच त्यांचे जखमेत (ulceration) रुपांतर होते.
- शरीरावर म्छस् च्या गाठी पिकासारख्या हंगामी येतात (appear in crops) ज्या शरीराच्या दोन्ही बाजूस (सममितीत - Bilateral) पसरलेल्या दिसतात.
- सर्वसाधारणतः सांध्यांवरील सूज यासह शारीरिक तक्रारी जसे ताप आणि अस्वस्थता (fever & malaise) असते.
- इतर पेशीसमुह जसे की चेतातंतू, स्नायु, आस्थि, यकृत, वृषण, लसिका ग्रंथी (nerve, muscle, bone, liver, testis, & lymph nodes) असे अंतर्गत अवयव बाधित होतात.
- डोळ्यांमध्ये बाहुलीच्या तीव्र दाहकतेचे (irritis & acute iridocyclitis) वेळीच निदान व उपचार न झाल्यास अंधत्व येण्याची शक्यता असते.
- बॉर्डरलाईन लेप्रोमॅटस (BL) प्रकारात, अस्तित्वात असणाऱ्या चट्ट्यांमध्ये बदल होतात. सूज येते (swelling)

### कुष्ठरोगावरील औषधोपचार

शासनाच्या बहुविध औषधोपचार प्रणालीमुळे कुष्ठरोगाचे जंतू (एम-लेप्री) नष्ट केले जातात आणि कुष्ठरोगाचा विस्तार थांबविता येतो. मात्र कुष्ठरोगामुळे निर्माण झालेल्या विकृत्या या औषधांनी दूर होत नाहीत. त्यामुळे कुष्ठरोग उद्भवल्यावर लगेच उपचार सुरु करणे आवश्यक आहे. शासकीय रुग्णालयात रुग्णांना औषधे मोफत दिली जातात.

कुष्ठरुग्णाच्या शरीरातील जंतूचा समूळ नायनाट करण्यासाठी

नेहमीच दोन किंवा अधिक औषधांचा वापर करावा लागतो. यालाच बहु औषधी उपचार पध्दती (MDT) असे म्हणतात. ही सर्व औषधे नियमितपणे व पूर्णपणे घेणे गरजेचे आहे.

### पुनर्वसन :

उपचार पूर्ण झालेल्या सर्व रुग्णांना शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्टीने पुनर्स्थापित करणे हा पुनर्वसनाचा मुख्य उद्देश असतो. कुष्ठरोग नियंत्रणामधील हा महत्वाचा पैलू आहे. सामाजिक व आर्थिक पुनर्वसनांतर्गत संजय गांधी निराधार योजना, इंदिरा आवास योजना, बँक लोन, अपंग व्यक्तिसाठी अर्थसहाय्य इ. सहाय्य करण्यात येते.

### शारीरिक पुनर्वसन

**पुनर्वचनात्मक शस्त्रक्रिया :-** विकृती असलेले कुष्ठरुग्ण जे शस्त्रक्रियेसाठी पात्र आहेत त्यांच्यावर जिल्हा सामान्य रुग्णालय, वैद्यकीय महाविद्यालय तसेच अॅक्वर्थ लेप्रसी हॉस्पिटल वडाळा, मुंबई, लेप्रसी हॉस्पिटल पोलादपूर, रिचर्डसन लेप्रसी हॉस्पिटल, मिरज, मराठवाडा लोकसेवा मंडळ व जनरल हॉस्पिटल नांदेड, लेप्रसी मिशन हॉस्पिटल कोठारा जिल्हा अमरावती, बंदोरवाला लेप्रसी हॉस्पिटल पुणे, आनंदवन हॉस्पिटल वरोरा जि.चंद्रपूर, विमला त्वचा केंद्र मुंबई या स्वयंसेवी संस्थांमध्ये पुनर्वचनात्मक शस्त्रक्रिया मोफत केल्या जातात.

**एम.सी.आर.चप्पल :-** पायाला नवीन जखम होऊ नये यासाठी पायाला बधिरता असलेल्या व जखम असलेल्या कुष्ठरुग्णांना एम.सी.आर.चप्पल मोफत पुरविण्यात येते.

**गॉग्लस :-** लॅगॉफथॉलमस असलेल्या कुष्ठरुग्णांना किंवा सतत डोळ्यातुन पाणी येत असल्यास डोळ्याच्या संरक्षणासाठी गॉग्लस पुरविले जातात.

**स्प्लिंटस् :-** कुष्ठरुग्णांची हाताची बोटे वाकडी असतील तर विकृतीत वाढ होऊ नये त्यासाठी स्प्लिंटस् मोफत पुरविले जातात.

**व्रणोपचार :-** पात्र कुष्ठरुग्णांना सर्व शासकीय रुग्णालये, प्रा.आ.केंद्रे, न.पा./म.न.पा. दवाखान्यात व स्वयंभू कुष्ठवसाहतीमध्ये भौतिकोपचाराच्या मोफत सेवा देण्यात येतात.

**भौतिकोपचार :-** पात्र कुष्ठरुग्णांना विकृती असल्यास किंवा विकृती टाळण्यासाठी सर्व शासकीय रुग्णालयात तसेच स्वयंभू कुष्ठवसाहतीमध्ये भौतिकोपचाराच्या मोफत सेवा देण्यात येतात.

### कुष्ठरोगामुळे कोणती विकृती निर्माण होते -

कुष्ठरोगाबद्दल असलेले समाजामधील समज/गैरसमज हे कुष्ठरुग्णांना असणाऱ्या विकृतीमुळे आहेत. बहुतांश विकृती ही

लवकर निदान आणि वेळेवर औषधोपचाराने टाळता येते. कुष्ठरोगामुळे प्रामुख्याने हात, पाय आणि डोळे यात विकृती निर्माण होते. संवेदना नष्ट होणे व स्नायुंची ताकद कमी होणे, यामुळे हातापायाची बोटे झडतात व वाकडी होतात, हात आणि पायही बधीर होतात.

### विकृती निर्माण होऊ नयेत यासाठी काय करणे गरजेचे आहे-

- शक्य तेवढ्या लवकर औषधोपचार सुरु करावा.
- कुष्ठरुग्णाला रोगाची आणि विकृतीची त्याप्रमाणे औषधांची संपूर्ण माहिती असणे गरजेचे आहे, औषधे नियमितपणे व पूर्णपणे घेणे आवश्यक आहे.
- हातापायांची संवेदना जाणे, बधीरपणा येणे, स्नायुंमधील ताकद कमी होणे यासारखी लक्षणे दिसू लागताच तातडीने वैद्यकीय तज्ञांचा सल्ला घ्यावा.

### विकृतीवर वेळीच उपचार केले नाहीत तर काय होऊ शकते-

- हातापायांना जखमा होऊन त्या चिघळतात, घाम येणे बंद होऊन त्वचेला भेगा पडतात, सांधे अखडतात, अंतिमतः हातापायाची बोटे झडतात. अशी व्यंगे उद्भवू लागताच रुग्णाला वैद्यकीय तज्ञांकडे उपचार घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.
- शरीराच्या व्यंग झालेल्या अवयवांना पूर्वं स्थितीत आणण्यास शस्त्रक्रिया देखिल केली जाते. विदर्भात



कोठारा रुग्णालय जिल्हा अमरावती, आनंदवन रुग्णालय वरोरा जिल्हा चंद्रपूर येथे अशा प्रकारच्या शस्त्रक्रिया केल्या जातात.

- डोळे पूर्णपणे मिटता येत नाहीत, हळुहळू नजर मंदावत जाते व अंधत्व येते. यासाठी रुग्णाला ताबडतोब तपासणी करून घेण्यास वैद्यकीय तज्ञांकडे पाठवावे.

### स्वतःची काळजी घेण्याचे उपाय :

- खाली दिलेले उपाय रुग्णाने रोज करावयाचे आहेत, ही बाब रुग्णाला व्यवस्थित समजावून सांगा.



- **LAGOPHYLMO** रोज घेतल्यात २० ते २५ मिनिटे हात/पाय बुडवून बसा. यामुळे त्वचेचा रूक्षपणा कमी होतो.
- हात/पाय ओले असतानाच त्यावर तेल लावा. यामुळे पाणी त्वचेमध्ये टिकून राहण्यास मदत होते.
- हातापायावर कोठे फोड किंवा लालसर ठिपके उठलेले नाहीत ना- याची रोज काळजीपूर्वक तपासणी करावी. त्याचप्रमाणे कोठे वेदना झालेला भाग गरम जाणवत असेल तर त्या अवयवाला पूर्ण विश्रांती द्यावी.

**जखमा टाळण्याची तंत्रे:** संवेदनाहीन बधीर त्वचेवर तीक्ष्ण हत्यारे व वस्तूंमुळे सहज जखम होऊ शकते त्याचप्रमाणे आगीमुळे भाजूही शकते. हा धोका टाळण्यासाठी काही खबरदारीची तंत्रे लक्षात ठेवावीत.

### हातांचे रक्षण

- कोणतीही हत्यारे घट्ट धरू नका.
- विश्रांती न घेता दीर्घ काळ काम करू नका.
- गरम किंवा तीक्ष्ण वस्तू हाताळतांना हातमोजे, टॉवेल इ. संरक्षक वस्तू वापराव्यात.
- हत्यारांच्या मुठींना कापड गुंडाळावे म्हणजे ते हाताळणे अधिक सुरक्षित होते.
- स्वयंपाक करतांना सांडशी, चिमटा, पक्कड, फडके इत्यादींचा वापर करा.

## पायांची काळजी.

- छोटी छोटी पावले टाकत, हळू-हळू चाला. शक्यतो पळू नका.
- विश्रांती न घेता सलग लांब अंतर चालू नका.
- लांब अंतर चालण्याऐवजी सायकल, बस इत्यादी वाहनांचा उपयोग करा.
- पायामध्ये चांगल्या प्रकारची संरक्षक डण्ढट्ट पादत्राणे वापरा.
- हातापायांचे सांधे जखडून जाऊ नयेत यासाठी योग्य ते व्यायाम करा.
- या व्यायामाबद्दल रुग्णाला वैद्यकीय तज्ञांचा सल्ला घ्यावा लागेल.
- छोट्या जखमांची काळजी : लहान फोड किंवा जखमेची रुग्ण स्वतःच काळजी घेऊ शकतो.
- जखम झालेला भाग पाण्यात रोज २० ते ३० मिनिटे बुडवून ठेवावा. त्यानंतर जखम स्वच्छ फडक्याने झाकावी.
- जखम झोलेल्या हाताला किंवा पायाला संपूर्ण विश्रांती द्यावी. पायावर जखम असेल तर अजिबात चालू नये आणि हातावर जखम असेल तर हात गळ्यात फडक्याने बांधून ठेवावा. जखम भरून येत नसेल किंवा त्यातून पू बाहेर पडत असेल, ताप येत असेल अथवा त्या भागात सूज येत असेल/ तेथून हाडे बाहेर दिसत असल्यास रुग्णाला ताबडतोब डॉक्टरकडे पाठवावे.

## कुष्ठरोग निर्मूलन (Leprosy Elimination) :

**रुग्ण शोध :** समाजातील कुष्ठरुग्णांचे योग्य निदान करून सर्व कुष्ठरुग्णांचा शोध घेणे ही कुष्ठरोग नियंत्रणातील पहिली पायरी आहे. हे व्यक्तिगत सर्वेक्षण, गट सर्वेक्षण किंवा समाज सर्वेक्षणाच्या माध्यमातून केले जाते. व्यक्तिगत सर्वेक्षणात संपर्कात आलेल्या घरातील व्यक्तींच्या, त्यातल्या त्यात लहान मुलांच्या तपासणीचा समावेश होतो. तपासणीकरिता आरोग्य कमचारी प्रत्येकांच्या घरी जाऊन सर्वेक्षण करित असतात.

संपर्कात आलेल्या आणि संशयित व्यक्तींना कमीत कमी पाच वर्षे निरीक्षणाखाली ठेवले जाते. समाज सर्वेक्षणात त्या भागातील सर्व लोकांची, कुष्ठरोगासाठी तपासणी केली जाते. ज्या भागात रोगाचे प्रमाण अतिशय जास्त आहे त्या भागात संपूर्ण लोकसंख्येचे सर्वेक्षण केले जाते. त्यावेळी अशा सर्वेक्षणात कमीत कमी ९५ टक्के लोकांच्या तपासणीचा समावेश केला जातो.

वरील संपूर्ण लक्षणे पाहू जाता रुग्णाला मरण लवकर येत

नाही मात्र चिन्ह लक्षणे ही अतिशय मारक स्वरुपाची असतात त्यामुळे रुग्णांना अतिशय जास्त वेदना सहन कराव्या लागतात. हे लक्षात घेता समाजातील आणि कुटुंबातील व्यक्तींनी अशा रुग्णांना आधार देण्याची गरज आहे. महात्मा गांधी यांनी कुष्ठरुग्णांची मोठ्या प्रमाणावर केली सेवा केली आहे. आपणही कुष्ठरुग्णांना आधार देऊ आणि त्यांना आत्मसन्मानाने जगण्यास प्रेरणा देऊ.



- डॉ. श्रीराम गोगुलवार

प्राचार्य, आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र, नागपूर

## “व्यसनांचा विळखा”

व्यसनाधिन होतेय अशी कशी ही तरुणाई ?  
कुणी करत नाही का ह्यांना कशाची मनाई ?  
कधी तंबाखू, घुटका, नस ।  
तर कधी बाटली मागून बाटली रच...  
कोकेन, गांजा, अफू ह्याची सुद्धा लागते लत ।  
सिगारेट चा धूवा सोडण्यातच मुला-मलीची झालिए गत...  
व्यसनाधिन होण्याची कारणे सांगतात अमाप ।  
कधी आर्थिक विवंचना तर कधी घरच्यांचा ताप...  
कधी कधी तर कामाचाही तणाव ।  
आणि कधी तरी मित्रांचाही जमाव...  
पैसा, वेळ, शरीर जाते हो वाया ।  
घरादराचीही सुटते माया...  
आजारांचे माहेरघर, जिवालाही घोर ।  
तरीही तूटता तूटत नाही व्यसनांची दोर...  
देशाची प्रगती... देशाचा आधार ।  
समाजाच्या विकासात तुमचाच हातभार..  
तरुण मित्रांनो स्वतःला आवरा ।  
व्यसनांच्या विळखातून समाजाला सावरा...

प्रिती खेरडे

पोषण अधिकारी, पोषाहार विभाग, नागपूर

# मधुमेह व डोळ्यांचे विकार - रेटिनोपॅथी



रेटीना ज्याला दृष्टीपटल असे म्हणतात हा डोळ्यांचा अतिसंवेदनशील असा भाग असून यावर बारीक बारीक रक्तवाहिन्याचे अच्छादन असते. या भागाला ऑक्सीजन चा पुरवठा हा याच बारीक रक्तवाहिन्यामधून होत असतो आणि हा रेटीना कॅमेऱ्याच्या रोल प्रमाणेच दृष्टीसाठी कार्य करत असतो. या दृष्टीपटलावर पडणाऱ्या प्रतिमेमुळेच आपला मेंदू व समोरच्या गोष्टी ओळखत असतो.

ज्या लोकांना मधुमेह आहे अशा लोकांना रेटीनाचा आजार होण्याचा संभव असतो. रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त वाढले की दृष्टीपटलावरील रक्त वाहिन्यांना इजा पोहचते तसेच त्याला सूज आल्यामुळे किंवा कमजोर झाल्यामुळे या रक्त वाहिन्यामधून रक्तपुरवठा व्यवस्थित होऊ शकत नाही किंवा असामान्य प्रकारच्या रक्त वाहिन्यांची वाढ होते व त्याचा परिणाम दृष्टीवर होतो.

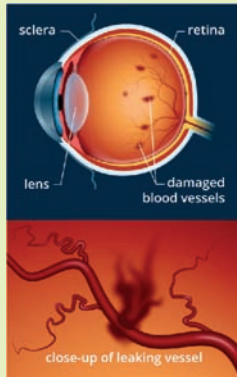
## रेटिनोपॅथीमधील टप्पे :-

मधुमेहातील रेटिनोपॅथीमध्ये दोन महत्त्वाचे टप्पे आहेत.

### १) नॉन पॉलीफरेटीव्ह डायबेटिक रेटिनोपॅथी (NDPR) :

ही मधुमेहातील रेटिनोपॅथीची पहिली पायरी आहे. जी मधुमेह राज्यात पाहायला मिळते. यात रक्त वाहिन्यांना इजा पोहचते तसेच डोळ्याच्या मॅक्युला नावाच्या भागाला सूज येते याला 'मॅक्युलर इंडिया' असे म्हणतात यामुळे बऱ्याच राज्यांच्या दृष्टीवर परिणाम होतो.

तसेच बऱ्याच वेळा मॅक्युला पर्यंत



रक्त वाहिन्या बरे होतात त्यामुळे मॅक्युला पर्यंत रक्तपुरवठा होहचू शकत नाही याला 'मॅक्युलर इश्येमिया' असे म्हणतात, काही वेळा छोटे बारीक निर्जीव कण रेटिनावर तयार होतात त्यामुळे त्याचा दृष्टीवर परिणाम दिसून येतो. यामुळे धूसर दिसण्याचा त्रास संभवतो.

### २) पॉलीफरेटिव्ह डायबेटिक रेटिनोपॅथी :-

मधुमेहातील ही रेटिनावर परिणाम करणारी दुसरी पायरी होय. यात दृष्टीपटलावर रक्त वाहिन्याचे नवीन जाळे तयार होते यास नीओव्हॅस्क्रुलायझेशन असे म्हणतात. यामुळे रक्तस्राव होवून डोळ्यात रक्त सातते यामुळे डोळ्यात समोर डाग दिसण्याचा प्रकार होतो. रक्त मोठ्या प्रमाणावर साचल्यास पूर्णपणे दृष्टी कमी होते.

नवीन रक्त वाहिन्यामुळे मॅक्युला (दृष्टीबिंदू) ला इजा पोहाचते व दृष्टीपटलाही इजा संभवते. ही स्थिती अत्यंत गंभीर असते व समोरच किंवा आजूबाजूचे दिसणे बरे होते.

### \* डायबेटिक रेटिनोपॅथीची लक्षणे :-

मधुमेहाचे लवकर निदान होणे अत्यंत आवश्यक आहे. रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त वाढल्यास व ते वेळीच लक्षात न आल्यास त्याचा परिणाम डोळ्यावर होतो. अनियंत्रित मधुमेह असल्यास डोळ्यावर त्याचे खालील प्रमाणे परिणाम दिसून येतात.

- \* डोळ्यांच्या समोर वलय दिसणे, काळे डाग दिसणे.
- \* दृष्टी अंधूक, धूसर होणे.
- \* काही वेळा धूसर तर काही वेळा चांगले दिसणे.
- \* डोळ्याच्या आजूबाजूला काळे डाग दिसणे.
- \* रात्रीच्या वेळी अधिकच कमी दिसणे.
- \* रंग ओसरण्यास अडचण येणे.

### रेटिनोपॅथीची तपासणी :-

१) फंडस् अॅन्जीओग्राफी :- ही दृष्टीपटलावरील रक्त वाहण्याची स्थिती तपासण्यासाठी केली जाते. रक्त कोणत्या ठिकाणावरून वाहते आहे का हे पाहण्यासाठी ही आवश्यक असते.

२) ओसीटी स्कॅन :- या तपासणीत दृष्टीपटलाचा न्हास झाला आहे काय याची तपासणी केली जाते.

३) बी स्कॅन :- या तपासणीत डोळ्यात रक्त साचले आहे काय



व

इंजेक्शनचाही वापर करणे आवश्यक बनते. हे कसे घ्यावेत याचा डॉक्टर सल्ला देतात. महिन्यातून एकदा असे ३-५ महिने ही औषधी घेणे परिस्थितीनुसार आवश्यक असते.

- \* **लेसर सर्जरी :-** रक्त वाहिन्यांना बंद करण्यासाठी लेझर सर्जरीचा वापर करावा लागतो. यामुळे दृष्टीपटलावरील सूज कमी होते. रक्त वाहिन्या तुटल्या असल्यास रक्त बंद करण्यासाठी व त्याची पुन्हा वाढ होऊ नये यासाठी लेझर सर्जरी करण्यात येते. यात नवीन पद्धतीनुसार एकाचवेळी अनेक ठिकाणच्या रक्त वाहिन्या बंद करता येऊ शकतात.
- \* **व्हीट्रोक्टॉमी :-** आजाराची स्थिती खूप मोठ्या प्रमाणावर गंभीर असेल अशा वेळी नेत्रतज्ञाकडून व्हीट्रोक्टॉमी सर्जरीचा सल्ला देण्यात येतो. यात डोळ्यातील व्हीट्रीयस बदलला जातो त्यामुळे दृष्टीपटल रक्त वाहिन्यांना जीवनदान मिळून दृष्टी सुधारली जाऊ शकते. यात असा सुचरलेस मायकोकॉग व्हीट्रोक्टॉमीमुळे चांगले व लवकर परिणाम दिसून येत आहेत.

#### डायबेटिक रेटीनोपॅथीला प्रतिबंध :-

- मधुमेह, उच्च रक्तदाब, मुत्रपिंडाचे आजार यावर डॉक्टराकडून वेळीच उपचार घ्यावेत.
- वर्षातून एकदा डोळ्याची, दृष्टी पटलाची तपासणी करून घ्यावी.
- मधुमेह, डायबेटिक यांची नियमित तपासणी करावी व त्यावर त्वरीत उपचार घ्यावेत.

मधुमेह असतांना डोळ्यांचा चष्म्याचा नंबर तपासतांनाही काळजी घ्यावी. रक्तातील साखरेच्या प्रमाणामुळे डोळ्याच्या पडद्यावर सूज असल्यास चष्म्यांचे नंबर वेगळे वेगळे येऊ शकतात. रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रीत असल्यावरच चष्म्यांचा नंबर तपासणे चांगले आहे. किमान ८ दिवस रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रण असल्याची खात्री करून चष्म्यांचा नंबर डॉक्टरांकडून तपासून घ्यावा. मधुमेह नियंत्रीत ठेवणे अत्यंत चांगले आहे त्यामुळे आपण डोळ्यावर होणारे परिणाम टाळू शकतो.



- डॉ. स्वप्नेश सावंत

व्हिट्रो रेटिनल सर्जन  
डायरेक्टर अनिदीप हॉस्पिटल, मुंबई

किती प्रमाणात रक्त साचले आहे हे पाहिले जाते.

डायबेटिक रेटीनोपॅथी या आजारात दोन्ही डोळ्यांना इजा बहुदा होण्याचा धोका असू शकतो. त्यामुळे वेळीच सावधान होणे आवश्यक आहे.

या आजारावर उपचार करताना नेत्रतज्ञांना परिस्थितीनुसार निर्णय घेऊन व तपासणीतील बाबीनुसार निर्णय घ्यावे लागतात यात प्रामुख्याने खालील उपचारांचा समावेश असतो.

**वैद्यकीय काळजी नियंत्रण :-** मधुमेहावर नियंत्रण हा सर्वात चांगला उपाय आहे. आहारावर योग्य नियंत्रण व डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आहार तसेच डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधी, गोळ्या घेणे. तसेच उच्च रक्तदाब नियंत्रण व चांगली जीवनशैलीचा अवलंबून आरोग्याची काळजी घेणे आवश्यक आहे.

**औषधी :-** अँटी व्हीईजीएफ औषधी दृष्टीपटलावरील सूज कमी करण्यासाठी वापरली जाते यात अँव्हेस्टीन, आयलेया आणि लुसेटिन्स या औषधांचा समावेश असतो. यामुळे दृष्टी सुधारण्यास मदत होते. काही वेळा स्टॅरॉईड ची



# आरोग्य शिक्षण

सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात आरोग्य शिक्षणाला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. लोकांना चांगले आरोग्य लाभावे यासाठी लोकांचा सहभाग मिळविणे. लोकांच्या ज्ञानात व दृष्टीकोनात, माहिती देवून योग्य तो बदल करून चांगल्या आरोग्यदायक वागण्याच्या पद्धती लोकांमध्ये रुजवणे हे आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्वाचे उद्दिष्ट आहे. आरोग्याविषयीचे लोकांचे ज्ञान व आरोग्याच्या संदर्भात त्यांच्या वागण्याच्या पद्धती यातील दरी साधण्याचे काम आरोग्य शिक्षण करते.

## आरोग्य शिक्षणाची उद्दिष्टे :-

- १) आरोग्य म्हणजे बहुमूल्य संपत्ती ही भावना समाजात रुजविणे.
- २) लोकांना माहिती, ज्ञान, दृष्टीकोन व शिक्षण यांच्या आधारे स्वतःच्या प्रयत्नांनी स्वतःचे आरोग्याचे प्रश्न सोडविण्याबाबत स्वावलंबी करणे.
- ३) उपलब्ध आरोग्य सेवांच्या योग्य व अधिक प्रमाणात उपयोग करून घेण्यासाठी लोकांना प्रवृत्त करणे.

आरोग्य शिक्षण ही व्यापक चळवळ म्हणून राबविली जाणे अत्यंत आवश्यक आहे. लोकांमधील आरोग्याच्या प्रश्ना विषयी गैरसमज, शंका व अज्ञान दूर करण्यासाठी त्याबाबत माहिती देऊन त्यांच्यात जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाची आवश्यकता महत्त्वाची मानली जाते. लोकांना स्वतःच्या प्रयत्नांनी चांगले आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी लोकांना मदत करणे, लोकांनी आरोग्य समस्यांना विचारीपणे तोंड देणे. चांगलं निर्णय घेऊन आरोग्यांच्या चांगल्या सवयी लावणे व चांगल्या आरोग्यासाठी लोकांना कृती करण्याची प्रेरणा निर्माण करणे तसेच समाजात उपलब्ध असलेल्या आरोग्य सेवांचा योग्य व परिणामकारकपणे उपयोग करून घेण्यासाठी लोकांना प्रोत्साहन देणे यासाठी आरोग्य शिक्षणाला अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे.

आरोग्य शिक्षण म्हणजे आरोग्याचा प्रचार, प्रसिद्धी किंवा जाहिरात बाजी नसून लोकांच्या वर्तनात चांगल्या आरोग्याच्या सवयी रुजविणे होय. निष्काळजीपणा, दुर्लक्ष, अज्ञानामुळे लोक चांगल्या आरोग्य सेवांचा लाभ हव्यात त्या प्रमाणात घेत नाहीत. त्यासाठी त्यात लोकांचा सहभाग वाढविणे ही अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे.

आरोग्य शिक्षण हे लोकामध्ये सक्रीयपणे ज्ञान व कौशल्य शिकविणे, लोकांना स्वतःच्या आरोग्याच्या प्रश्नाबाबत विचार करायला शिकविते व कोणतीही कृती करण्यापूर्वी सारासार विचार करण्याचे शिक्षण देते. आरोग्य शिक्षणामुळे व्यक्तीच्या स्वतःच्या, व्यक्तीमत्त्व व अभिव्यक्ती यांच्यात विकास होतो.

आरोग्य शिक्षणाचा विस्तार हा खूप मोठा असून सार्वजनिक आरोग्याच्या प्रत्येक विभागाला आरोग्य शिक्षणाचा एक पैलू जोडावाच लागतो. आरोग्य शिक्षणात मानवी जीवनशास्त्र, आरोग्य व पोषण, स्वच्छता, कुटुंब कल्याण, सांसारिक रोगाचा प्रतिबंध अपघातांना प्रतिबंध, मानसिक आरोग्य, असांसारिक रोग तसेच लोकांनी उपलब्ध आरोग्य सेवांचा मोठ्या प्रमाणात परिणाम काटकपणे उपयोग करून घेण्यासाठी माहिती, शिक्षण संवाद साधणे याचा प्रामुख्याने समावेश होतो.

## आरोग्य शिक्षणाची तत्त्वे :-

आरोग्य शिक्षण शास्त्रांच्या तत्त्वावर आधारीत असून मानसशास्त्र, वैद्यकीय व शिक्षण शास्त्र यांचाही त्यात महत्त्वाचा वाटा आहे.

- १) **स्वारस्य आवड :-** आवड असणे हा शिक्षणाचा महत्त्वाचा गुण आहे. लोकांना आवड असणाऱ्या गोष्टीकडे आरोग्य शिक्षणाद्वारे लक्ष देणे आवश्यक आहे. लोकांच्या आरोग्य विषयक गरजांचा शोध घेणे व मार्गदर्शन करणे याला प्राधान्य असायला हवे.
- २) **लोकांचा सहभाग :-** लोकांचा सहभाग आरोग्य शिक्षणात अत्यंत महत्त्वाचा असून चांगल्या आरोग्यदायी सवयी समाजात रुजविण्यासाठी लोकांचा सहभाग हा महत्त्वाचा ठरतो.
- ३) **आकलन :-** लोकांची शिकण्याची क्षमता, साक्षरता, शिक्षण यांचा विचार करून लोकांना समजू शकेल त्यांना आवडेल अशा माहितीचे अदान प्रदान होणे आवश्यक आहे.
- ४) **संवाद :-** लोकांशी मनमोकळा संवाद होऊन आरोग्याचे प्रश्न चर्चिते जावून त्यांना त्यांचे प्रश्न सोडविण्यासाठी प्रोत्साहन देण्यासाठी चांगला संवाद होणे आवश्यक आहे. साधा व समजेल असा संवाद घडणे अपेक्षित आहे.
- ५) **जागृती प्रवृत्त करणे :-** प्रत्येक व्यक्तीमध्ये चांगल्या गोष्टी शिकण्याची इच्छा असते ही इच्छा जागृत करणे नवीन

विचार स्विकारण्यासाठी लोकांना प्रोत्साहन देणे हे आरोग्य शिक्षणाद्वारे शक्य आहे.

- ६) **पुनप्रत्यय :-** लोकांना चांगल्या सवयीची ओळख नेहमी केल्याने व समाजात त्या रुजविल्याने समाज त्या गोष्टी आत्मसात करतो व त्याचा फायदा कायमस्वरूपी दिसून येतो.
- ७) **कृती शिक्षण :-** स्वतःच्या कृतीमधून घेतलेले शिक्षण मानवाला चांगल्या गोष्टीकडे घेवून जाण्यास प्रोत्साहन देते.
- ८) **चांगल्या संबंधाचे रोपण :-** आरोग्य शिक्षणामुळे चांगल्या संबंधाचे रोपण होते. आरोग्य शिक्षण देणाऱ्या व्यक्तीविषयी समाजात चांगली प्रतिमा तयार होते. लोकांना आरोग्य शिक्षण देणारा चांगला मित्र म्हणून वाढू लागतो. चांगल्या बदलासाठी मानवी संबंधाचे चांगले रोपण होणे आवश्यक आहे.

### आरोग्य शिक्षणातील महत्त्वाचे टप्पे :-

लोकांच्या वागण्याच्या पद्धतीत बदल घडवून आणण्यात आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्वाचे योगदान आहे. बदल घडवून आणतांना जागरूकता, उद्युक्तीकरण, प्रोत्साहन व लोकांना कृती करण्याची सवय लावणे ही महत्त्वाची टप्पे होत.

अद्ययावत माहिती व ज्ञान यामुळे लोक जागरूक होतात त्यामुळे समाजाच्या गरजा व समस्या यावर अद्यावत माहिती व ज्ञान आरोग्य शिक्षणाद्वारे दिले पाहिजे. नवीन विचार लोकांनी स्विकारावेत यासाठी योजनांचे फायदे-तोटे यांची चर्चा होणे व नविन विचार आत्मसात करणे व ते कृतीत आणणे यासाठी लोकांच्या वागण्यात सकारात्मक बदल घडविणे आरोग्य शिक्षणाचे महत्त्वाचे कार्य आहे.

लोकांना एखाद्या विषयात प्रथमतः आवड निर्माण होणे. नंतर लोक स्वतः विचार करून प्रसंगी इतरांकडून माहिती घेवून फायदे-तोटे यांचा विचार करून स्वतःचे विचार बनविते व नंतर या सर्व माहितीच्या आधारे विचार स्विकारायचा किंवा नाही याचा व्यक्ती निर्णय घेत असते. मनाला विचार पडल्यास कृती घडून येते व लोक चांगल्या सवयी आत्मसात करतात.

### आरोग्य संवाद :-

लोकांच्या आरोग्य वर्धन व कल्याण यासाठी उपयुक्त असलेले दृष्टीकोण व वागण्याच्या पद्धती लोकांच्या जीवनात रुजाव्यात यासाठी लोकांशी संवाद साधणे आवश्यक असते. सामाजिक आरोग्याच्या प्रत्येक कार्यात संवादाला विशेष स्थान

आहे. संवादामध्ये व्यक्ती आपली भूमिका, कल्पना, विचार, भावना, माहिती यांचे आदान प्रदान करतात. यात लोकांना सामील करून घेणे आवश्यक आहे. मानवी जीवनात चांगल्या आरोग्यासाठी चांगला आरोग्य संवाद अत्यंत आवश्यक आहे.

### आरोग्य शिक्षण पद्धती :-

आरोग्य शिक्षणाच्या व्यक्ती, गट, आम जनता अशा विविध पद्धती असून त्यानुसार आरोग्य शिक्षण देण्यात येते. व्यक्ती-व्यक्ती मधील होणारा आरोग्य संवाद हा प्रभावी आरोग्य शिक्षणाचा मार्ग आहे यात जवळीकता असते. गट शिक्षणात, व्याख्यान, गटचर्चा, परिसंवाद, चर्चासत्र, कार्यशाळा, पथनाट्य, प्रात्यक्षिक, फिल्म, प्रदर्शने यांचा समावेश होतो.

जनसमुदायासाठी प्रसार व प्रचार माध्यमांचा उपयोग करून आरोग्य शिक्षण देण्यात येते, आरोग्य पत्रिका, चित्रपट, रेडिओ, आरोग्य प्रदर्शन, आरोग्य संग्रहालय यांचा उपयोग यासाठी केला जातो.

### आरोग्य शिक्षण व प्रशासन आणि संघटन :-

सर्व जनतेला आरोग्य शिक्षण देणे ही प्रत्येक शासनाचे कर्तव्य आहे. आरोग्य शिक्षणाच्या कार्यात सुसंवाद साधण्यासाठी महाराष्ट्र शासनाने १९९४ साली राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाची स्थापना केली आहे. देशात आरोग्य शिक्षणाला प्राधान्य देवून स्वतंत्र आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग निर्माण करणारे महाराष्ट्र हे मुख्य राज्य आहे. राज्याच्या आरोग्य शिक्षणात या विभागाचे महत्त्वाचे योगदान असून शासकीय योजनांना गती देण्याचे व समाजाचा सहभाग मिळविण्याचे तसेच विविध विभागांना आरोग्य कार्यात जोडण्याचे महत्त्वाचे कार्य या विभागामार्फत करण्यात येत आहे. जिल्हा पातळीवर आरोग्य शिक्षण व विस्तार अधिकारी व कक्ष कार्यरत असून जिल्हा स्तरावरील कक्ष अधिक कार्यक्षम होण्यासाठी प्रयत्नांची गरज आहे. राज्याचा आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग देशाच्या आरोग्य शिक्षण क्षेत्रात नक्कीच चांगली भूमिका निभावेल अशी आशा.



- डॉ. कैलास बी. बाविस्कर  
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आयईसी),  
पुणे

# मधुमेह मुक्तीसाठी



## स्थूलत्व आणि मधुमेहमुक्त विश्व अभियान :-

गेल्या काही दशकांमध्ये भारतात आणि जगात स्थूलत्व आणि मधुमेह या आजारांचे प्रमाण वाढत चालले आहे. १९७५ साली जगात १०.५ कोटी व्यक्ती लड्डु होत्या. २०१४ साली ही संख्या ६४.१ कोटी म्हणजेच सुमारे सहा पटीने वाढली. भारतात ९८ लाख पुरुष तर २ कोटी स्त्रिया लड्डु आहेत. जगात पुरुषांमध्ये लड्डुपणात भारताचा पाचवा व तर स्त्रियांचा तिसरा क्रमांक आहे. १९७५ साली आपण एकोणिसाव्या क्रमांकावर होतो. २०१५ साली जगात ४१.५ कोटी लोकांना मधुमेह झाला होता. भारतात वीस वर्षांपुढील व्यक्तींमध्ये मधुमेहाची प्रमाण ८.७% आहे. यापैकी निम्म्या रुग्णांना मधुमेह असल्याचे माहित नसते. याखेरीज उच्च रक्तदाबासारख्या इतर जीवनशैलीशी निगडित आजारांचे प्रमाणही वाढत चालले आहे.

## लड्डु कोण ?

आपण लड्डु आहोत हे मान्य करायला कोणीही तयार नसतो! 'आम्ही खात्यापित्या घरचे आहोत' असेच लोक अभिमानाने सांगत असतात. लड्डुपणा कसा ठरवायचा याचे अनेक निकष आहेत. हे ठरवण्यासाठी काही वेळा अवघड गणिते करावी लागतात. यावर एक सोपा उपाय आहे... तुमच्या सेंटिमीटरमधील उंचीतून १०० वजा करा. जे उत्तर येईल ते तुमचे किलोग्रामधील जास्तीत जास्त वजन असायला हवे. भारतीय महिलांची सरासरी उंची ५ फूट म्हणजे १५० सेंमी आहे. याचा अर्थ त्यांचे जास्तीत जास्त वजन ५० किलो असायला हवे. भारतीय पुरुषांची सरासरी उंची साडेपाच फूट म्हणजे १६५ सेंमी आहे. भारतीय पुरुषांचे वजन जास्तीत जास्त ६५ किलो असायला हवे. एकदा हे कळले की आपण लड्डु आहोत आणि नेमके किती किलोने जास्त आहोत, की मग वजन कमी करण्याचा आपला प्रवास सुरू झाला असे म्हणायला हरकत नाही !

## लड्डुपणाची कारणे व त्यामुळे होणारे आजार :-

लड्डुपणाची अनेक कारणे आहेत. पुरुषांमध्ये वयाच्या २९ ते ३४ या पाच वर्षांत वजन जास्त वाढते तर महिलांमध्ये ४५ ते ४९ या पाच वर्षांत जास्त वाढते. महिलांमध्ये वजन वाढण्याची

प्रवृत्ती पुरुषांपेक्षा वजन जास्त असते. आनुवंशिक घटक, शारीरिक श्रमांचा अभाव, सामाजिक-आर्थिक स्थिती, खाण्याच्या सवयी, मनोसामाजिक घटक, कुटुंबातील लड्डुपणाची प्रवृत्ती, काही संप्रेरके, मद्यपान, वंश तसेच स्टीरॉइड्स, इन्सुलिन अशी काही औषधे या सर्व कारणांमुळे वजन वाढते. लड्डुपणाची अनेक कारणे असली तरी खरे कारण अतिशय साधे सोपे आहे. लोक आवश्यकतेपेक्षा जास्त खातात आणि शारीरिक श्रम करत नाहीत. साहजिकच शरीरात ऊर्जेचा जास्त साठा होतो व वजन वाढते. लड्डुपणा हा एक आजार आहेच पण त्यामुळे उच्च रक्तदाब, हृदयविकाराचा झटका, मेंदूत रक्तस्त्राव, मोतीबिंदू, पित्ताशयातील खडे, सांधेदुखी आणि काही कर्करोग आदी रोग होण्याची शक्यता खूप वाढते. म्हणून लड्डुपणाकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

## मधुमेहाचे प्रकार :-

मधुमेहाचे प्रकार दोन मुख्य प्रकार आहेत. लहान मुलांमध्ये होणारा मधुमेह अर्थात टाइप १ प्रकारचा व प्रौढ वयात होणारा अर्थात टाइप २ प्रकारचा मधुमेह. पहिल्या प्रकारच्या मधुमेहात शरीरात इन्सुलिन नावाचे संप्रेरक निर्माण होत नाही. त्यामुळे अशा लोकांना आयुष्यभर इन्सुलिनची इंजेक्शन घ्यावी लागतात. दुसऱ्या प्रकारात मात्र जीवनशैलीत बदल तसेच तोंडाने घ्यायच्या औषधांनी उपचार करता येतो.

## इन्सुलिन व मधुमेह आणि लड्डुपणाचा संबंध :-

इन्सुलिन या संप्रेरकाचा संबंध लड्डुपणा व टाइप २ मधुमेह या दोघांशी असतो. शरीरातील स्वादुपिंड या ग्रंथीतून इन्सुलिनची निर्मिती होते. शरीरात इन्सुलिन दोन प्रकारे तयार होते.

\* पायाभूत स्त्राव : १८ ते ३२ युनिट

\* खाण्यामुळे होणारा स्त्राव : १८ ते ३२ युनिट किंवा जास्त

शरीराला लागणाऱ्या एकूण इन्सुलिनपैकी ५०% पायाभूत स्त्रावाद्वारे तर ५०% खाण्यामुळे निर्माण व्हावे असे अपेक्षित आहे. कोणताही पदार्थ खाल्ला की शरीरात इन्सुलिन स्रवते. आहाराचे प्रमाण कितीही कमी-जास्त असले तरी सारख्याच प्रमाणात इन्सुलिन स्रवते आणि एकदा तयार झाले की परत ५५ मिनिटे तयार होत नाही. आपल्या प्रत्येकाचे इन्सुलिन निर्मितीचे एक माप असते. कोणाचे ४ युनिट तर कोणाचे १० युनिट. प्रत्येक वेळा



काही खाल्ले की एक माप इन्सुलिन स्रवते.

इन्सुलिन हे संग्राहक संप्रेरक आहे. आपण खाल्ले की इन्सुलिन स्रवते. अन्नपचनानंतर रक्तात आलेल्या ग्लुकोज, अमिनो आम्ले व मेदाम्ले यांची विल्हेवाट लावायचे काम इन्सुलिन करते. आधी ते रक्तातील ग्लुकोज पेशीमध्ये पोहचवते नंतर उर्वरित ग्लुकोजचे रूपांतर ग्लाइकोजनमध्ये करते. या नंतर उरलेल्या ग्लुकोजचे मेदाम्लात रूपांतर करते ! तुमच्या लक्षात आले असेल की वजन वाढण्यासाठी तेल, तूप खाण्याची गरज नाही. कारण तुम्ही खाता त्या पोळी किंवा भाकरीतील ग्लुकोजचे रूपांतर मेदाम्लात वा चरबीत होऊ शकते आणि हे काम इन्सुलिन करते. मेदाम्लांपासून चरबी बनते व शरीरात साठवली जाते. अमिनो आम्लांचे रूपांतर इन्सुलिन जीवनासाठी उपयुक्त प्रथिनांमध्ये करते. म्हणून इन्सुलिनला निर्मितीचा संप्रेरक किंवा संग्राहक संप्रेरक असे म्हटले जाते.

रक्तातील इन्सुलिनची पातळी वाढली तर शरीर ऊर्जेसाठी ग्लुकोजचा वापर करते आणि जर ही पातळी कमी झाली तर शरीर ऊर्जेसाठी मेदाम्लांचा वापर करते. रक्तातील इन्सुलिन पातळी वाढल्यास लड्डुपणा, उच्च रक्तदाब, रक्त वाहिन्या काठीण्य, रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉल वाढणे असे अनेक दुष्परिणाम होतात. त्याहून गंभीर गोष्ट म्हणजे शरीरातील पेशींना इन्सुलिनची सारखी वाढलेली पातळी सहन होत नसल्याने त्या त्याला विरोध करतात. यालाच तांत्रिक भाषेत insulin resistance असे म्हणतात. याची परिणामी टाइप २ मधुमेहात होते. यावरून लक्षात येईल की लड्डुपणा, इन्सुलिन रेडिस्टन्स व टाइप २ मधुमेह हे एकाच प्रवासातील दोन टप्पे आहेत !

### लड्डुपणा व मधुमेह प्रतिबंधाचा सोपा उपाय :-

ज्याला कोणाला वजन कमी करायचे आहे, पोट कमी करायचे आहे आणि टाइप २ मधुमेह टाळायचा आहे त्याच्यापुढे फक्त एकमेव उपाय आहे. तो म्हणजे शरीरातील इन्सुलिनची पातळी कमी करणे ! यासाठी कमी खाण्याची नव्हे तर कमी वेळा खाण्याची गरज आहे. आपल्या संतांनी सांगून ठेवले आहे की एकदा खातो तो योगी, दोनदा खातो तो भोगी आणि तीनदा खातो तो रोगी ! आपल्या संस्कृतीमध्ये, धर्मांमध्ये कमी वेळा खाण्याचीच शिकवण दिलेली आहे. आता वजन कमी करणे आणि टाइप २ मधुमेह टाळण्याचा सोपा मार्ग काय ते आपण समजून घेऊ. कडक भूक लागण्याचा सोपा मार्ग काय ते आपण समजून घेऊ. कडक भूक लागण्याच्या दोन वेळा ओळखा; दिवसातून त्या दोन वेळांचे जेवण करा. १५ ते २० मिनिटे फरक झाला तरी

चालेल. जेवणाच्या वेळा निश्चित करा व त्या पाळा. जेवण ५५ मिनिटांत संपवा. कारण जास्त वेळ जेवलात तर इन्सुलिनचे अजून एक माप पडेल ! दोन जेवणांच्या मधे काहीही खाऊ नका. जेवताना शक्यतो गोड कमी खा वा टाळा आणि जेवणातील प्रथिने वाढवा. दोन जेवणांच्या मधे पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक, ग्रीन टी, ब्लॅक टी, २५% दूध व ७५% पाण्याचा बिनसाखरेचा चहा (शुगर फ्री सुद्धा नको!), नारळ पाणी किंवा टोमॅटोच्या एक-दोन फोडी आदी पदार्थ घेऊ शकता. उत्तम मार्ग म्हणजे अधेमधे काहीही खाऊ नका ! मधुमेह व मधुमेहपूर्व अवस्थेतील रुग्णांसाठी दोन जेवणांच्या मधे फक्त पाणी, घरी बनवलेले पातळ ताक किंवा ग्रीन टी/ब्लॅक टी एवढेच पदार्थ चालतात. या आहार योजनेबरोबर एक साधा सोपा व्यायाम करणे आवश्यक आहे. हृदयगती वाढवणारा चालणे, सायकल चालवणे किंवा पोहणे असा कोणताही व्यायाम सलग ४५ मिनिटे करायला हवा. व्यायाम सगळ्यांना आवश्यक असतो आणि तो कधीही करता येतो. कष्ट वेगळे आणि व्यायाम वेगळा !

### स्थूलत्व आणि मधुमेहमुक्त विश्व अभियान :-

२०१२ साली माझे ८ किलो वाढलेले वजन कमी करण्यासाठी मी अनेक अयशस्वी प्रयोग केले. नैश्राश्यग्रस्त अवस्थेत मला कै. डॉ. जिचकारांच्या यु ट्युबवरील एका व्याख्यानामुळे ह्या साध्या सोप्या उपायाची माहिती मिळाली. प्रयोगांती त्याची परिणामकारकता लक्षात आली आणि मग मी त्याबाबत शस्त्रशुद्ध संशोधन केले. अनेकांवर प्रयोग केले. अनेक शोधनिबंध वैद्यकीय नियतकालिकांमध्ये प्रकाशित केले. ते सर्व गुगलवर शोध घेतल्यास आपल्याला वाचायला मिळू शकतात.

या उपायाची परिणामकारकता लक्षात आल्यावर हे ज्ञान सर्वसामान्यांना मिळावे यासाठी मी व माझ्या सहकार्यांनी 'स्थूलत्व आणि मधुमेहयुक्त भारत' हे अभियान सुरू केले. अनेक ठिकाणी व्याख्याने दिली. नंतर सोशल मीडियाच्या माध्यमातून हे अभियान वेगाने पसरत गेले. आज २०२ वॉट्सअप ग्रुप, एक फेसबुक पेज, एक फेसबुक ग्रुप यांच्या माध्यमातून ३७ देशांतील ४५००० लोक या अभियानाशी जोडले गेले आहेत. अभियानासाठी ६३ समन्वयक निरपेक्ष भावनेने कार्यरत आहेत. आजवर आम्ही ३०० पेक्षा जास्त व्याख्याने दिली आहेत. अनेक डॉक्टर्स या अभियानाशी जोडले गेले आहेत. यु ट्युब वरील माझी व्याने किमान २५ लाख लोकांनी बघितली आहेत. वजन कमी करणे हे सहज शक्य आहे असा विश्वास या अभियानामुळे लोकांमध्ये निर्माण झाला आहे. सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे स्वतःचे वजन कमी करण्याची जबाबदारी त्यांच्या स्वतःवरच

आहे हे लोकांच्या लक्षात येऊ लागले आहे. फिटनेसचे महत्त्व आणि आरोग्यदायी आहार याचे ज्ञान मिळून तशी आवड त्यांच्यात निर्माण झाली आहे. एखादा किलोमीटर अंतर चालणे शक्य वाटत नसलेले लोक आता अर्ध मॅराथॉन पळायचा विचार करू लागले आहेत ! सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे मधुमेह झाला म्हणजे सगळे काहीसंपले अशा नैराश्यात गेलेल्या लोकांना आपण मधुमेहाची औषधे कमी करू शकतो, बंद करू शकतो आणि औषधाविना निरोगी आयुष्य जगू शकतो असा विश्वास प्राप्त झाला. मधुमेहाच्या उपचारांची चुकलेली दिशा सजग डॉक्टरांच्या आणि नागरिकांच्या लक्षात आली आणि त्याबाबत विचारमंथन सुरू झाले.

अभियानाला आणखी खूप मोठा टप्पा गाठायचा आहे. शालेय विद्यार्थ्यांना या अभियानात सामील करून घ्यायचे आहे. याची सुरुवात ९ ऑक्टोबर २०१८ रोजी नाशिकमध्ये झाली. शिक्षकांसाठी एक प्रशिक्षण घेण्यात आले. पुढील सहा महिन्यात नाशिक जिल्ह्यातील किमान दोन लाख विद्यार्थ्यांपर्यंत ही माहिती पोहचेल असा आम्हाला विश्वास वाटतो. दिवसातून चार वेळा खाणे, कोल्ड ड्रिंकपासून दूर राहणे, जास्त गोड खाणे टाळणे आणि दररोज एक तास मैदानावर खेळणे या मुख्य संदेशांचा या विद्यार्थी जागृती अभियानात समावेश आहे.

अभियानाचे प्रेरणास्थान स्व. डॉ. जिचकारांच्या जयंतीला म्हणजेच १४ सप्टेंबर २०१८ रोजी नागपूर येथे मधुमेह मुक्ती केंद्र सुरू करण्यात आले. या केंद्राचा उद्देश मधुमेही रुग्णांना औषधाविना निरोगी जीवन प्राप्त करून द्यायचे हा आहे. असेच

दुसरे केंद्र सोलापूर येथे १५ ऑक्टोबर रोजीसुरू करण्यात आले आहे. दोन्ही केंद्रात प्रत्येकी सुमारे शंभर मधुमेही रुग्णांची नोंदणी करण्यात आली आहे. या केंद्रांमध्ये डॉ. गुप्ते तसेच डॉ. पूजार हे MD डॉक्टर्स मोफत सेवा देत आहेत. त्यांना समुपदेशनासाठी अभियानाचे कार्यकर्ते मदत करत आहेत. आम्हाला खात्री आहे की या केंद्रांच्या पहिल्या वर्धापन दिनापर्यंत यापैकी किमान ५०% रुग्णांचे मधुमेहाचे औषध नक्की बंद झालेले असेल ! अशी केंद्रे देशातील सर्व शहरांमध्ये सुरू होतील याची आम्हाला खात्री वाटते.

महत्त्वाचे म्हणजे हे अभियान पूर्णपणे मोफत असून यात कोणाकडूनही एक पैसाही घेतला जात नाही. आपल्याला या अभियानात सामील व्हायचे असेल तर खाली दिलेल्या समन्वयकाशी वॉट्सअप मेसेज द्वारे संपर्क साधावा. २ जून २०१८ रोजी आदरणीय श्रीकांत जिचकारांच्या जयंतीला त्यांना आदरांजली म्हणून आम्ही या अभियानाचे नाव बदलून ते 'स्थूलत्व आणि मधुमेहमुक्त विश्व' असे केले आहे ! आपले सर्वांचे या अभियानात मनापासून स्वागत ! आपल्या सर्वांच्या प्रयत्नातूनच हे जग स्थूलत्व आणि मधुमेहयुक्त होणार आहे याची मला खात्री वाटते. या कामासाठी आपणा सर्वांना शुभेच्छा !

- डॉ. जगन्नाथ दीक्षित

प्राध्यापक व विभागप्रमुख,  
जनऔषध वैद्यकशास्त्र विभाग,  
शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, लातूर  
साभार : महाराष्ट्र आरोग्यदीप दिवाळी अंक २०१८

## जीवनशैली बदलूया, मधुमेहाला रोखूया...

मधुमेही व्यक्तीने काय करावे आणि काय करू नये.

हे करावे.	हे करू नये.
<p>नियमित डोळ्यांची तपासणी करून घ्या.</p>	<p>धुप्रपान/तंबाखू/मद्यपान टाळावे.</p>
<p>सकस व संतुलित आहार घ्या.</p>	<p>अनवाणी पायांनी चालू नका.</p>
<p>तुमच्या पायांची तपासणी करा.</p>	<p>डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय वेदनाशामक घेणे टाळा.</p>
<p>डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार नियमितपणे औषधे घ्या.</p>	<p>प्रथिने, मेद, आणि मीठ यांचे प्रमाण जास्त असलेल्या आहाराचे सेवन टाळावे.</p>

सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

जानेवारी २०१९			१	फेब्रुवारी २०१९			२	मार्च २०१९			३
रवि	१३	२७		रवि	१०	२४		रवि	१०	२४	
सोम	१४	२८		सोम	११	२५		सोम	११	२५	
मंगळ	१	१५	२९	मंगळ	१२	२६		मंगळ	१२	२६	
बुध	२	१६	३०	बुध	१३	२७		बुध	१३	२७	
गुरू	३	१७	३१	गुरू	१४	२८		गुरू	१४	२८	
शुक्र	४	१८		शुक्र	१	१५		शुक्र	१	१५	२९
शनि	५	१९		शनि	२	१६		शनि	२	१६	३०
रवि	६	२०		रवि	३	१७		रवि	३	१७	३१
सोम	७	२१		सोम	४	१८		सोम	४	१८	
मंगळ	८	२२		मंगळ	५	१९		मंगळ	५	१९	
बुध	९	२३		बुध	६	२०		बुध	६	२०	
गुरू	१०	२४		गुरू	७	२१		गुरू	७	२१	
शुक्र	११	२५		शुक्र	८	२२		शुक्र	८	२२	
शनि	१२	२६		शनि	९	२३		शनि	९	२३	

तारीख व महिना	विषय
<b>जानेवारी</b>	
◆ १ जानेवारी	धुम्रपान विरोधी दिन/ कर्करोग जनजागृती
◆ ३० जानेवारी	कुष्ठरोग निवारण दिन
<b>फेब्रुवारी</b>	
◆ ५ फेब्रुवारी	कुष्ठरोग निवारण सप्ताह
◆ ५ फेब्रुवारी	मौखिक आरोग्य दिन
◆ ११ फेब्रुवारी	जागतिक रुग्ण दिन
◆ २६ फेब्रुवारी	महिला आरोग्य दिन

तारीख व महिना	विषय
<b>मार्च</b>	
◆ ८ मार्च	जागतिक महिला दिन
◆ मार्च (दुसरा गुरुवार)	जागतिक मूत्रपिंड दिन
◆ २४ मार्च	जागतिक क्षयरोग दिन
◆ २२ मार्च	जागतिक जलदिन
◆ २३ मार्च	जागतिक हवामान दिन

एप्रिल २०१९				४	मे २०१९				५	जून २०१९				६
रवि		१४	२८		रवि		१२	२६		रवि		९	२३	
सोम	१	१५	२९		सोम		१३	२७		सोम		१०	२४	
मंगळ	२	१६	३०		मंगळ		१४	२८		मंगळ		११	२५	
बुध	३	१७			बुध	१	१५	२९		बुध		१२	२६	
गुरू	४	१८			गुरू	२	१६	३०		गुरू		१३	२७	
शुक्र	५	१९			शुक्र	३	१७	३१		शुक्र		१४	२८	
शनि	६	२०			शनि	४	१८			शनि	१	१५	२९	
रवि	७	२१			रवि	५	१९			रवि	२	१६	३०	
सोम	८	२२			सोम	६	२०			सोम	३	१७		
मंगळ	९	२३			मंगळ	७	२१			मंगळ	४	१८		
बुध	१०	२४			बुध	८	२२			बुध	५	१९		
गुरू	११	२५			गुरू	९	२३			गुरू	६	२०		
शुक्र	१२	२६			शुक्र	१०	२४			शुक्र	७	२१		
शनि	१३	२७			शनि	११	२५			शनि	८	२२		

तारीख व महिना	विषय
<b>एप्रिल</b>	
◆ १ ते ७ एप्रिल	अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह
◆ ७ एप्रिल	जागतिक आरोग्य दिन
◆ ११ एप्रिल	राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिन
◆ १७ एप्रिल	जागतिक हिमोफिलीया दिन
<b>मे</b>	
१ मे	जागतिक कामगार दिन
३ मे	जागतिक दमा दिन
५ मे	जागतिक प्रसविका दिन
८ मे	जागतिक रेडक्रॉस दिन
१२ मे	जागतिक परिचारिका दिन
१४ मे	जागतिक उच्च रक्तदाब दिन
१५ मे	जागतिक कुटुंब दिन
३१ मे	जागतिक तंबाखू विरोधी दिन

तारीख व महिना	विषय
<b>जून</b>	
◆ १ ते ३० जून	हिवताप प्रतिरोध महिना, जनजागरण अभियान
◆ ५ जून	पर्यावरण दि
◆ ५ जून	राष्ट्रीय फायलेरिया विरोधी दिन
◆ १० ते १६ जून	दृष्टिदान सप्ताह
◆ १४ जून	जागतिक रक्तदाता दिन
◆ २६ जून	जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन

जुलै २०१९			७	ऑगस्ट २०१९			८	सप्टेंबर २०१९			९
रवि	१४	२८		रवि	११	२५		रवि	१	१५	२९
सोम	१	१५	२९	सोम	११	२६		सोम	२	१६	३०
मंगळ	२	१६	३०	मंगळ	१३	२७		मंगळ	३	१७	
बुध	३	१७	३१	बुध	१४	२८		बुध	४	१८	
गुरू	४	१८		गुरू	१	१५	२९	गुरू	५	१९	
शुक्र	५	१९		शुक्र	२	१६	३०	शुक्र	६	२०	
शनि	६	२०		शनि	३	१७	३१	शनि	७	२१	
रवि	७	२१		रवि	४	१८		रवि	८	२२	
सोम	८	२२		सोम	५	१९		सोम	९	२३	
मंगळ	९	२३		मंगळ	६	२०		मंगळ	१०	२४	
बुध	१०	२४		बुध	७	२१		बुध	११	२५	
गुरू	११	२५		गुरू	८	२२		गुरू	१२	२६	
शुक्र	१२	२६		शुक्र	९	२३		शुक्र	१३	२७	
शनि	१३	२७		शनि	१०	२४		शनि	१४	२८	

तारीख व महिना	विषय
<b>जुलै</b>	
◆ १ जुलै	राष्ट्रीय डॉक्टर दिन
◆ ६ जुलै	जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन
◆ १० जुलै	सुरक्षित मातृत्व दिन
◆ ११ जुलै	जागतिक लोकसंख्या दिन
<b>ऑगस्ट</b>	
◆ ६ ऑगस्ट	जागतिक हिरोशिमा दिन
◆ १ ते ७ ऑगस्ट	स्तनपान सप्ताह
◆ १२ ते २५ ऑगस्ट	जागतिक युवा दिन

तारीख व महिना	विषय
<b>सप्टेंबर</b>	
◆ ५ सप्टेंबर	प्रशिक्षण दिन
◆ ५ सप्टेंबर	राष्ट्रीय शिक्षक दिन
◆ ८ सप्टेंबर	नेत्रदान पंधरवडा
◆ १ ते ७ सप्टेंबर	पोषाहार सप्ताह
◆ ८ सप्टेंबर	जागतिक साक्षरता दिन
◆ १० सप्टेंबर	जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
◆ १६ सप्टेंबर	जागतिक ओझोन दिन
◆ २१ सप्टेंबर	जागतिक अलझायमर दिन
◆ २२ सप्टेंबर	कॅन्सर विरोधी दिन
◆ ३० सप्टेंबर	जागतिक हृदय दिन

ऑक्टोबर २०१९ १०			नोव्हेंबर २०१९ ११			डिसेंबर २०१९ १२			
रवि	१३	२७	रवि	१०	२४	रवि	१	१५	२९
सोम	१४	२८	सोम	११	२५	सोम	२	१६	३०
मंगळ	१	१५	मंगळ	१२	२६	मंगळ	३	१७	३१
बुध	२	१६	बुध	१३	२७	बुध	४	१८	
गुरू	३	१७	गुरू	१४	२८	गुरू	५	१९	
शुक्र	४	१८	शुक्र	१	१५	शुक्र	६	२०	
शनि	५	१९	शनि	२	१६	शनि	७	२१	
रवि	६	२०	रवि	३	१७	रवि	८	२२	
सोम	७	२१	सोम	४	१८	सोम	९	२३	
मंगळ	८	२२	मंगळ	५	१९	मंगळ	१०	२४	
बुध	९	२३	बुध	६	२०	बुध	११	२५	
गुरू	१०	२४	गुरू	७	२१	गुरू	१२	२६	
शुक्र	११	२५	शुक्र	८	२२	शुक्र	१३	२७	
शनि	१२	२६	शनि	९	२३	शनि	१४	२८	

तारीख व महिना	विषय
<b>ऑक्टोबर</b>	
◆ १ ऑक्टोबर	रक्तदान, ज्येष्ठ नागरिक दिन
◆ २ ऑक्टोबर	स्वच्छता दिन
◆ १० ऑक्टोबर	मानसिक आरोग्य दिन
◆ ११ ऑक्टोबर	आंतरराष्ट्रीय बालिका दिन
◆ १६ ऑक्टोबर	जागतिक अन्न दिन
◆ १६ ऑक्टोबर	जागतिक बध्दरीकरण
◆ १८ ऑक्टोबर	जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
◆ २० ऑक्टोबर	जागतिक अस्थी विदीर्णता दिन
◆ २१ ऑक्टोबर	जागतिक आयोडिन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन

तारीख व महिना	विषय
<b>नोव्हेंबर</b>	
◆ १० नोव्हेंबर	जागतिक लसीकरण दिन
◆ १४ नोव्हेंबर	बालदिन
◆ १४ नोव्हेंबर	जागतिक मधुमेह दिन
◆ १७ नोव्हेंबर	राष्ट्रीय अपस्मार दिन
<b>डिसेंबर</b>	
◆ १ डिसेंबर	जागतिक एड्स प्रतिबंध दिन
◆ २ डिसेंबर	भोपाळ दुर्घटना दिन
◆ ३ डिसेंबर	जागतिक अपंग दिन
◆ ११ ते १७ डिसेंबर	सिकलसेल जनजागृती सप्ताह



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य



# राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रम

## प्रतिज्ञा

मी आज कुष्ठरोग जनजागृती अभियानाच्या दिवशी शपथ घेतो/घेते की, संशयित कुष्ठरोगाचे लक्षण असलेल्या व्यक्तीला जवळच्या आरोग्य केंद्रामध्ये जाण्यासाठी प्रेरित करेन. जर कुष्ठरोग असेल तर त्याला पूर्ण उपचार मिळावे यासाठी मदत करण्याची मी दक्षता घेईन, जर माझ्या जवळपास, माझ्या मित्रांमध्ये, शेजारी आणि समाजामध्ये कोणी कुष्ठरोगी असेल तर मी त्याच्या/तिच्या सोबत बसणे, खाणे, फिरणे याबाबत कुठल्याही प्रकारचा भेदभाव करणार नाही.

मी अशी सुध्दा शपथ घेतो / घेते की, कुष्ठरोग पिडीत व्यक्तीबरोबर सामाजिक भेदभाव होणार नाही यासाठी मी नेहमीच प्रयत्नशील राहील.

मी अशीही शपथ घेतो / घेते की, राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांची “कुष्ठरोग मुक्त भारत” हे

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी



“कुष्ठरोग... दुरीकरणाकडून  
... निर्मुलनाकडे वाटचाल...”

# व्यावसायिक आरोग्य

व्यवसायातील कामगारांना त्या विशिष्ट व्यवसायात काम केल्यामुळे रोगाचा प्रादूर्भाव होऊ शकतो. औद्योगिक आरोग्य सेवांचे महत्त्व असून यात व्यवसायातील कामगारांचे आरोग्य वर्धन करणे हे औद्योगिक सेवेचे प्रमुख उद्दिष्ट आहे. सर्व व्यवसायातील कामगारांचे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य चांगले ठेवणे. व्यवसायातील टाळता न येणाऱ्या परिस्थितीमुळे होणाऱ्या आजरांना प्रतिबंध करणे व कामगारांच्या त्यांच्या व्यवसायात संरक्षण करणे हे महत्त्वाचे उद्देश आहेत.

व्यावसायिक आरोग्यासाठी विविध घटक महत्त्वाचे आहेत.

**पोषण :-** चांगला आहार हा सुदृढ आरोग्याचा पाया आहे. योग्य पोषण असलेला कामगार चांगले काम करू शकतो. २५० पेशा जास्त कामगार असणाऱ्या कारखान्यात उपहारगृह चालवणे बंधनकारक आहे. कामगारांना स्वच्छ वातावरण व वाजवी दरात आहार उपलब्ध व्हावा असा आहे.

**परिसर स्वच्छता :-** पिण्यास योग्य असा पाणी पुरवठा, खाद्य पदार्थांची व्यवस्थापन, चांगली प्रकाश व्यवस्था, वायु विसर्जनाची व्यवस्था वाफ, धूर, धुळ यापासून कामगारांचे रक्षण व्हायला हवे.

**सांसर्गिक आजारांचे निदान :-** क्षयरोग, विषमज्वर, कावीळ, हिवताप, धनुर्वात, लैंगिक व्याधी हे महत्त्वाचे सांसर्गिक रोग आहेत. सुनियोजित लसिकरणामुळे कामगारात या आजारांना प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

**मानसिक आरोग्य :-** शारीरिक आरोग्या बरोबरच बौद्धिक व मानसिक आरोग्य चांगले ठेवणे, मानसिक आजारांचा प्रतिबंध करणे आणि कामगारांचे मानसिक आरोग्य तसेच सेवांचे समाधान जोपासणे यासाठी मानसिक आरोग्य सेवेचे महत्त्व आहे.

**आरोग्य शिक्षण :-** वैयक्तिक स्वच्छतेपासून कामगारांना आरोग्य विषयक कार्यक्रमाचे नियोजन आणि त्याची अंमलबजावणी अशा विविध पातळ्यावर आरोग्य शिक्षण द्यावयास हवे त्यामुळे आरोग्याची काळजी कशी घ्यावी याबाबत जागृती होते.

**औद्योगिक आजारांना प्रतिबंध :-** कारखान्यामध्ये औद्योगिक आजारांना प्रतिबंध करणे ही महत्त्वाची समस्या आहे. रोजगार पूर्व तपासणी यात कामगाराची हृदयाची तपासणी, रक्ततपासणी, दृष्टीचिकित्सा तसेच छातीची क्ष-किरण तपासणी करणे आवश्यक आहे त्यामुळे योग्य कामगाराची निवड योग्य ठिकाणी करता येते व संभाव्य धोके टाळता येवू शकतात. रोगाचे प्राथमिक अवस्थेत निदान होण्यासाठी साधारणतः वर्षातून एकदा कामगारांची आरोग्य तपासणी करणे आवश्यक आहे.

**प्रथमोपचार आणि वैद्यकीय सेवा :-** कारखान्यात प्रथमोपचाराच्या सोयी उपलब्ध असणे आवश्यक आहे. शिशाची विषबाधा, सिलीकोसिस सारख्या आजारांची नोंद करून वेळीच सुचना देणे महत्त्वाचे असते. दुर्घटनेस जबाबदार असणाऱ्या घटकांचा शोध घेवून भविष्यात असे प्रसंग टाळण्यास मदत होते.

वैद्यकीय तसेच सुरक्षा अधिकारी यांचे मार्फत कामाच्या ठिकाणाचे सर्वेक्षण यात तापमान, प्रकाशयोजना, वायुविजन, आर्द्रता, ध्वनी, घनक्षेत्र तसेच वायु प्रदूष या बाबीकडे लक्ष देणे आवश्यक असते. कामगारांच्या आरोग्य विषयक नोंदी ठेवणे ही चांगले असते.

**औद्योगिक आजार :-** उद्योगात काम करताना काही आजार होण्याचा धोका असतो. काही आजारांची लक्षण कामावर असताना दिसतात तर काही कालावधी नंतरही आजार दिसून येतात यात खालील महत्त्वाच्या आजारांचा समावेश होतो.

**भौतिक घटकामुळे होणारे आजार :-** उष्णतेमुळे भाजणे, पेटके येणे, थकवा येणे, थंडीमुळे फ्रॉस्टबाईट, टेन्च फूट, ध्वनीमुळे बहिरेपणा, तर दाबामुळे एअर एम्बोलिझम, कार्डिअन डिस्जीज तसेच किरणोत्सर्ग यामुळे कर्करोग, रक्ताचा कर्करोग होण्याचा धोका असतो.

धुळीमुळे श्वसनाचे आजार जसे कोळश्याची धुळीमुळे अॅन्थोकोसिस, सिलीकामुळे सिलोकोसिस, ऊसाचा भूसा बॅगसोसिस, कापसामुळे बीसीनोसिस आजार होऊ शकतात.

रासायनिक वायु कार्बन मोनॉक्साईड, हायड्रोजन सल्फाईड, बेन्झिन, सिसे, आर्सेनिक सेंद्रिय किटक नाशके यामुळेही धोका होऊ शकतो. जैविक घटकामुळे अॅन्थॅक्स, झूनॉसीस होण्याचा धोका असतो.

कारखाने व औद्योगिकीकरणामुळे आरोग्याचे अनेक प्रश्न निर्माण होतात हवेचे प्रदूषण होऊन विषारी वायु, धूर यामुळे श्वासनलिका दाह तसेच फुफ्फुसाचा कर्करोगाचा धोका वाढतो.

अपायकारक टाकाऊ पदार्थ आम्ल, अल्कली तसेच हानिकारक पदार्थांमुळे जल प्रदूषण होते. वाहनाच्या जास्त रहदारीमुळे अपघात वाढतात.

मद्यपान, व्यसनाधिनता, या समस्याही महत्त्वाच्या आहेत.



- डॉ. सुभाष घाटकर,

प्रमाणित शल्य चिकित्सक,

औद्योगिक आरोग्य सुरक्षा संचालनालय, मुंबई



# मानसिक आरोग्य

मनोविकाराचे वाढते प्रमाण ही मोठी समस्या म्हणून उदयास येत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने संमत केलेल्या आरोग्याच्या नवीनतम संकल्पनेनुसार आरोग्य म्हणजे केवळ आजार नसणे असे नसून संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक सुस्थिती होय. मानसिक आरोग्य आणि शारीरिक आरोग्य या एकमेकांशी पुरक असणाऱ्या बाबी आहेत.

व्यक्तीची वैयक्तिक आणि सामाजिक परिस्थितीशी योग्य तडजोड करण्याची क्षमता मानसिक आरोग्यात महत्त्वाची मानली जाते. मानसिक आरोग्याच्या समस्या समाजात पाहवयास मिळतात.

मानसिक आरोग्याबाबत संकल्पना बदलल्या पूर्वी असणारे दवाखाने मनोरुग्णालय म्हणून ओळखले जात. मनोरुग्णांच्या उपचार पद्धतीने आणि मनोक्रियाशील औषधांच्या शोधामुळे बदल झाला. मनोरुग्णांनादेखील सामान्य इस्पितळात दाखल करून त्यांच्यावर उपचार करता येतात याला महत्त्व आले त्यामुळे मानसिक आरोग्य सेवा अलग वा विभक्त न करता त्या सामाजिक आरोग्य सेवांचा एक भाग बनल्या आहेत.

मनोरुग्ण ओळखून त्यांच्या कुटुंबात मानसिक आजाराबाबत योग्य मार्गदर्शन करून गैरसमज दूर करणे ही महत्त्वाची कार्य सार्वजनिक आरोग्य सेवेत महत्त्वाची आहे.

मानसिक दृष्ट्या आरोग्यपूर्व असणारी व्यक्ती ही नेहमी स्वतः बाबत समाधानी असते, निर्भय आणि संतुष्ट असते. स्वतःमधील गुणवत्ता त्यास माहित असते आणि तो समाधानी व चुका दोष खुल्या मनाने स्विकारत असते. इतरांशी सहजपणे जमवून घेणे, मैत्री अर्थपूर्ण व दीर्घकाळ टिकणारी समाजाचा ती एक घटक मानते. स्वतःच्या आयुष्याच्या गरजा स्वतः पूर्ण करू शकते व स्वतः निर्णय साध्य होतील अशीच ध्येय ठरवित असते व जीवनातील स्वतःच्या जबाबदाऱ्या यशस्वीपणे पेलते.

**मानसिक आरोग्यावर परिणाम करणारे घटक :-**  
आनुवंशिकता, शारीरिक घटक तसेच सामाजिक घटक मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात. अनुवंशिकते, गुणसूत्रावरून शारीरिक, मानसिक विकासाची दिशा ठरण्यास मदत होते.

स्किझोफ्रेनिया (व्यक्तिमत्व भंग) सारखे मानसिक रोग कुटुंब वंशपरांगत आढळून येतात.

चेतासंस्थेचे आजार, अंतस्त्रावी ग्रंथीचे आजार, अल्पकालीन व दीर्घकालीन जंतूसंसर्ग, डोक्यास इजा इत्यादीमुळे ही आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतो. तसेच आयुष्यातील संकटे माणसाचे मानसिक आरोग्यावर परिणाम करतात. चिंता, काळजी, भावनिक ताण-तणाव, निराशा, क्लेशकारक विवाह संबंध, दारिद्र्य, उपेक्षा अशा घटकांची परिणती ही मानसिक आजार होण्यास कारणीभूत ठरू शकते.

मानसिक आरोग्यासाठी मानवाच्या गरजा आवश्यक असतात यात प्रेमाची, स्नेहाची, नातेसंबंधाची, स्वातंत्र्याची, मानसन्मानाची, स्वतःच्या हक्काची, सत्वजाणीवेची व ज्ञानाची गरज महत्त्वाची असते वयोमानाप्रमाणे यात बदल होत जातो.

मानसिक आरोग्य सेवा :- मानसिक आरोग्य सेवांचा संबंध केवळ त्वरीत निदान आणि उपचार एवढा मर्यादित नसून चांगल्या मानसिक आरोग्याचे संवर्धन आणि मानसिक आजारांचा प्रतिबंध यांच्याशीही आहे. मानसिक आरोग्य सेवामध्ये त्वरीत निदान व उपचार पुर्नवसन, मानसिक आरोग्य शिक्षण, मानसोपचार, आधुनिक मनोक्रियाशील औषधाचा उपचार पश्चात् सेवा यांचा समावेश केला जातो.

सार्वजनिक मानसिक आरोग्य कार्यक्रमात इतर आरोग्य सेवा सोबतच मनोरुग्ण सेवा एकात्मिक पद्धतीने देण्यात येते. मनोरुग्णावरील उपचार त्यांना दवाखान्यात भरती न करता घरीच करता येतात. मानसिक आरोग्य कार्यक्रमात प्रतिबंध, उपचार आणि पुर्नवसनाशी निगडीत सामाजिक सेवांचा समावेश होतो.

मानसिक आरोग्य कार्यक्रमाच्या दृष्टीने आंतररुग्ण, बाह्यरुग्ण सेवा, आपतकालीन सेवा, निदानाच्या सुविधा, उपचार पूर्व व उपचारपश्चात् सेवा, प्रशिक्षण व संशोधन मुल्यमापन यांनाही महत्त्वाचे स्थान आहे.



- डॉ. अमित टाक,  
मानसोपचार तज्ञ

# सार्वजनिक आरोग्य सुश्रुषा सेवा

सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात महत्त्वाची गरज म्हणजे 'सेवा सुश्रुषा' होय यामुळे व्यक्तीला आराम आणि आधार मिळतो. परिचर्येत ममत्वाशी असलेलं नातं अत्यंत महत्त्वाच असं आहे. मातृत्वाच्या भावनेनं परिचर्येतील सेवाभावाचा स्रोत दडलेला आपणास पहावयास मिळतो. माणुसकीची कास धरून सेवा देणारी परिचर्या ही एक कला आहे आणि त्याचा वापर लोकांच्या आजारपणात तसेच निरोगी अवस्थेत लोकांना निरोगी ठेवण्यासाठी परिचर्या शास्त्रामधून केला जातो. परिचर्याशास्त्र वैद्यकीय क्षेत्राचा एक अविभाज्य घटक असून या क्षेत्राचाही विकास मोठ्या प्रमाणावर होऊ लागला आहे याचा विस्तार आणि विकास अनेक दिशांनी होतांना दिसत आहे. सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात सर्वसमावेशक बाबींचा गांभीर्याने विचार होऊ लागला आहे.

आधुनिक सुश्रुषा सेवा परिचर्येच्या प्रवर्तक फ्लोरेन्स नाइटिंगेल यांनी परिचर्येचा उद्देश हा केवळ रोग्याची सेवा करणे नसून निरोगी लोकांमध्ये आरोग्य वर्धन व रोग प्रतिबंधन करणे हे असल्याचे निर्देशनात आणून दिले आहे. सार्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात परिचारकांची भूमिका ही महत्त्वाची असून सर्वांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी आरोग्य सेवेतील त्यांचे महत्त्वाचे योगदान आहे.

आरोग्य ही आज केवळ व्यक्तीगत फायद्याची बाब नसून संपूर्ण समाजाची संपत्ती आहे म्हणून तिचे रक्षण व वर्धन केले पाहिजे या बाबीवर गेल्या अनेक वर्षांपासून भर देण्यात येत आहे. यासाठी व्यक्ती आणि समाज हे दोन घटक महत्त्वपूर्ण आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य सेवेत उपचारात्मक, प्रतिबंधात्मक व आरोग्य संवर्धनात्मक आरोग्य सेवांचे एकत्रीकरण अभिप्रेत आहे. समाज हा एक घटक मानून त्याचा आरोग्य समस्याकडे सामाजिक आरोग्यात लक्ष देण्यात येत आहे.

## प्राथमिक आरोग्य सेवेत परिचारिकेची भूमिका :-

प्राथमिक आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी परिचर्या व प्रसूती सेवा देणारे घटक हे महत्त्वाचे भाग आहेत. प्राथमिक आरोग्य सेवामधील त्यांची भूमिका महत्त्वपूर्ण असून सर्वात पुढे असणारा हा घटक होय.

प्राथमिक आरोग्य सेवेत परिचारिकेची भूमिका ही व्यक्ती व समाज यांच्या आरोग्य स्थितीचे निदान करणे, लोक सहभाग वाढविणे, गंभीर रुग्णांना मोठ्या दवाखान्यात पाठविणे, प्रथमोपचार व सर्वसमावेशक आरोग्य सेवा पुरविणे, साथीच्या रोगावर देखरेख ठेवणे, इतर विकास कामाशी समन्वय साधने आणि प्राथमिक आरोग्य सेवेच्या प्रगतीवर बारकाईने लक्ष ठेवणे यासाठी अत्यंत मोलाची आहे.

प्राथमिक आरोग्य केंद्र व उपकेंद्र यांच्या सहाय्याने ग्राम आरोग्य मार्गदर्शकाची भूमिका परिचारिका पार पाडीत आहेत. सामाजिक आरोग्यात अभिप्रेत असलेल्या परिचर्या शास्त्राचा नैसर्गिक विस्तार म्हणजेच प्राथमिक आरोग्य सेवा होय.

**सामाजिक आरोग्य परिचर्या :-** रोगावर आधारित सुश्रुषा या कल्पनेकडून सामाजिक आरोग्यावर आधारित सुश्रुषा अशी

परिचर्या शास्त्राची वाटचाल होत आहे. परिचर्या व्यवसायाने रुग्णालयातील रुग्णाला केंद्रस्थानी मानून कार्य केल्याने त्याचे रोग प्रतिबंधन, आरोग्य संरक्षण व आरोग्य वर्धन या महत्त्वाच्या घटकाकडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे. आधुनिक विचाराप्रमाणे परिचर्या सेवा फक्त रुग्णालयापुरत्या मर्यादित न राहता सर्व समाजापर्यंत पोहोचल्या पाहिजेत यासाठी नवनवीन कल्पनांना उदयास आणून कार्यक्रमाचे नियोजन व ते राबविणे व लोकांना आरोग्य विषयक बाबीचे शिक्षण देण्यासाठी परिचारिकांनी पुढाकार घेण्याची आवश्यकता आहे. या सामाजिक आरोग्यावर दूरगामी परिणाम करणाऱ्या परिचर्येच्या इतिहासातील या क्रांतीकारी कल्पना आहेत. परिचर्या अभ्यासक्रमात समाजाला केंद्रस्थानी मानून त्या दृष्टीने ज्ञान व कौशल्य शिकविण्यासाठी अभ्यासक्रमात अपेक्षित बदल होणेही क्रमप्राप्त आहे.

**परिचारिकेची व्याख्या :-** शेटलॅन्ड आरोग्य परिचर्येची व्याख्या करताना म्हणतात "आरोग्य वर्धन, रोगप्रतिबंधन तसेच रुग्णांची सेवा व त्याचे पुनर्वसन ही कार्ये जबाबदारीने आणि परिणामकारकपणे करण्यासाठी मुलभूत परिचर्येचा अभ्यासक्रम पूर्ण केलेली व समाजात या कार्यासाठी लायक व मान्यता प्राप्त असलेली व्यक्ती म्हणजे परिचारिका होय."

१९७३ च्या आंतरराष्ट्रीय परिचारिका कोड मध्ये परिचारिकेच्या चार प्रकारच्या जबाबदाऱ्या सांगितल्या आहेत.

"आरोग्य वर्धन, रोगप्रतिबंधन, आरोग्य रक्षण व रुग्णाचे क्लेश कमी करणे ही ती चार कार्ये होत. परिचारिका व्यक्ती, कुटुंब, समाजाला आरोग्य सेवा पुरविण्यात व इतर घटकाशी निगडित घटकांशी समन्वय साधतात.

समाजातील अतिरिक्त जबाबदारी असलेल्या परिचारिकेला जनआरोग्य परिचारिका म्हणतात.

## परिचारिकेसाठी आवश्यक गुण कौशल्य :-

मानवी वर्तणूक समजून घेत मानवतावादी पैलूकडे लक्ष देण्याची तयारी असणे आवश्यक आहे. प्रामाणिक अथक परिश्रम व दुसऱ्याचे दुःख समजण्याची भावना हे दोन गुण परिचारिकेसाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहेत. प्रामाणिकपणा, सेवाभाव, सौजन्य, सहकार्याची भावना, ममत्व, सदैव मदतीला तत्पर, जबाबदारी घेवून काम करणे हे चांगल्या परिचारिकांचे मुख्य गुण आहेत.

निरिक्षण, सुसंवाद, संभाषण व तांत्रिक तसेच मदत करण्याचे कौशल्य ही परिचारिकांसाठी अत्यंत आवश्यक असलेली किमान कौशल्य आहेत. सारासार विचार करून निर्णय घेण्याची क्षमता असणे व भावना खेरीज वर्तणूक व कृतीत स्वयंशिस्त असणे आवश्यक आहे.



**डॉ. निलम बनसोडे**

सहाय्यक संचालक, सुश्रुषा,  
आरोग्य सेवा संचालनालय, मुंबई

# “फॅशन व्यसन बनते तेव्हा”



एखाद्या व्यक्तीने स्वतःच्या स्वार्थासाठी, मनोरंजनासाठी, आनंदासाठी, दुःख दूर करण्याच्या समजुतीने आणि मित्रांच्या आग्रहास्तव सिगारेट बिडी ओढणे, गांजा अफिम, तंबाखू दारू, ड्रग्स इत्यादी शरीरास हानीकारक गोष्टींचे वारंवार सेवन करण्याची इच्छा निर्माण होण्याच्या प्रक्रियेला आपण व्यसन असे म्हणतो. तसेच या वाईट व्यसनांच्या आहारी गेलेल्या व्यक्तींना आपण व्यसनी व्यक्ती म्हणून संबोधतो. मानवी मनावर नियंत्रण न ठेवता एखाद्या अंमली पदार्थाच्या पूर्णतः आहारी जाण्याच्या क्रियेला व्यसनाधिनता म्हणतात ही व्यसनाधिनता म्हणजे आपल्या समाजाला लागलेली किड आहे.

भारतात तंबाखु सेवनाचे प्रमाण अधिक आहे शासनाने सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपानास बंदी आणलेली आहे प्रत्येक सिगारेट जीवनातील सात मिनिट कमी करते. त्याचप्रमाणे धुम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तींना सुद्धा धुम्रपान परिसरात राहिल्यास श्वसनाचे आजार होण्याचा धोका ६ पट अधिक असतो. भारतात बिडी, सिगारेट, सिगार, चिरुट, चुटटा, धुमती, पाईप, हुकली, चिलीम आणि हुक्का अशा विविध प्रकारात तंबाखु ओढून सेवन केले जाते. भारतात ५४ टक्के बिडीच्या स्वरूपात व १९ टक्के सिगारेटच्या स्वरूपात धुम्रपान केले जात आहे. तंबाखुचा धुर व धुम्रपान यामध्ये अनेक विषारी रसायने असतात. त्यामध्ये डॉबर, निकोटीन, हायड्रोजन साईनाईट हा विषारी वायु, अमोनिया हे फारशी स्वच्छतागृह स्वच्छ करण्याचे रसायन, अर्सेनिक हे मुग्यांना मारण्याचे रसायन, नेपथेलिन बॉल या कपड्यावरील किटाणुना मारण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गोळ्याचे रसायन, ऍसिटोन हे भिंतीवरील रंग व नेलपेंट काढण्यासाठी वापरले जाणारे रसायन, कार्बन मोनोक्साईड इ. प्रकारचे जवळपास ७२ विषारी वायु असतात.

सिगारेट व तंबाखु सेवनामुळे श्वसनाचे विकार तसेच तोंड, स्वरयंत्र, फुफ्फुस, गळा, अन्ननलिका, मुत्राशय, मुत्रपिंड, नाक,

पोट, गर्भाशय, मुखाचा कर्करोग होऊ शकतो. दरवर्षी सुमारे अडीच लाख लोकांना तंबाखु सेवनाने कर्करोगाचे निदान होते. तसेच केस व तोंडाला दुर्गंधी, हिरड्याला इजा, दातांवर काळे पिवळे डाग, नाकाने श्वास घेण्याची क्षमता कमी होणे असे धोके देखील होऊ शकतात.

अशा प्रकारचे धुम्रपानाचे व्यसन लागलेली व्यक्ती ही सतत स्वभाव्य आजारपणाच्या धोक्यामध्ये जीवन व्यतीत करीत असते. व्यसन हे कोणत्याही एका जातीचे, वर्गाचे, धर्माचे, पंथाचे, गरिबांचे, श्रीमंतांचे तसेच मध्यवर्गीयांचे होऊन राहत नाही. या व्यसनाच्या अतिरेकामुळे मानवी शरीराची, कुटुंबाची व समाजाची पर्यायाने देशाची देखील हानी होत आहे. जे जे मानवी जीव या पृथ्वीवर जन्माला आलेत त्यांच्या अन्न, वस्त्र आणि निवारा या अत्यावश्यक गरजेच्या पूर्ततेसाठी परिश्रम, बुद्धिचातुर्य, शिक्षण, सहनशीलता, आत्मविश्वास, शिक्षण, नोकरी इत्यादी द्वारे केलेले प्रयत्न म्हणजे चांगले व्यसन होय. परंतू या अत्यावश्यक गरजा कधीकधी पूर्ण होत नाही त्यावेळेस व्यक्ती निराशेच्या गर्तेत जाऊन अंमली पदार्थांच्या सेवनास सुरुवात करते.

आजकाल ब्रॅन्डेड सिगारेट पिण्याची फॅशन आली आहे जे ब्रॅन्डेड सिगारेट पीत नाहीत ती व्यक्ती सुशिक्षित समाजात अशिक्षित समजली जाते. चौकाचौकात धुम्रपानाची जत्रा भरतानांचे चित्र दिसत आहे चहा-पाव, अंडे, चायनीज च्या गाड्यासमोर मनसोक्त धुम्रपान करतांना दिसत आहेत. रात्रभर अभ्यास आणि पाठ्यांच्या नावावर आपली मुले व्यसनाधिन तर होत नाहीत ना याकडे लक्ष देण्यात पालक कुठेतरी कमी पडत चालले आहेत असे चित्र पाहावयास मिळत आहे. ग्रामीण भागातील स्थिती तर यापेक्षा ही बिकट आहे दिवसभर काम करून थकलेले मजुर मिळालेली रोजी घेऊन मनसोक्त बिडी सिगारेट ओढत आहेत व सोबत इतर ही व्यसनाच्या विळख्यात जात

आहेत.

रस्त्याने जातांना रस्त्याच्या दोन्ही बाजूला देवदेवतांची आणि महापुरुषांची नावे असलेली सिगारेट बिडी ची दुकाने पान ठेले पाहिली की मन सुन्न होते, सिगारेटच्या पाकीटावर धोक्याच्या सुचने सोबतच सुद्धा युवकांना आकर्षित करणाऱ्या गोष्टी देखील पहावयास मिळत आहेत. सिगारेट बिडीच्या जाहिराती मोठ मोठ्या अभिनेते करून युवकांना आकर्षित करीत आहेत.

आज आपण धुम्रपानाचे धोके तसेच लोकामध्ये जनजागृती करण्यासाठी लोकांचे धुम्रपानाच्या व्यसनातून मुक्त होण्यासाठी धुम्रपान विरोधी दिन १ जानेवारी रोजी प्रत्येक वर्षी राबवत आहोतच तसेच धुम्रपान न करण्याबाबतचे कायदे आहेत, समाजात धुम्रपानाचे धोके ही माहिती होत आहेत तरी देखील धुम्रपान करणाऱ्यांची संख्या आटोक्यात येताना दिसत नाही आजची तरुण पिढी देशाचे आधार स्तंभ देशाचे भविष्य या धुम्रपान व इतर व्यसनात गुरफटून जाऊ नये म्हणून समाजात ठिक ठिकाणी जनजागृती होणे गरजेचे आहे तसेच खालीलप्रमाणे काही उपाययोजना अंमलात आणून देखील धुम्रपानाचे व्यसन असणाऱ्याचे व्यसनापासून मुक्त होण्यास मदत होईल.

- १) धुम्रपान एका झटक्यात सोडण्याचा स्वेच्छेने निर्णय घ्यावा.
- २) जर आपण धुम्रपान एका दिवसात सोडण्यास सक्षमता वाटत नसेल तर आपले धुम्रपान प्रमाणापेक्षा कमी-कमी करत देखील सोडू शकता.
- ३) जेव्हा आपण सिगारेट बिडी विकत घेणार तेव्हा पूर्ण पाकिट न घेता फक्त एकच विकत घ्यावी.
- ४) जेव्हा ही आपली सिगारेट बिडी पिण्याची इच्छा असेल तेव्हा आपण फिरावयास जाणे अथवा इतर कामामध्ये आपले मन गुंतवण्याचा प्रयत्न करू शकता.
- ५) अशा प्रकारच्या गोष्टी आपल्या घरात अथवा जवळ बाळगू नका ज्यामुळे आपणास सिगारेट बिडी पिण्याची इच्छा निर्माण होते.
- ६) आपण जितका खर्च सिगारेट बिडी वर करता असता ती रक्कम एका डब्यात अथवा गल्यामध्ये जमा करा यामुळे आपणास अनुमान लागेल की आपण या व्यसनावर किती प्रमाणात खर्च करता व आपणास हा वायफळ खर्च कमी करण्याची प्रेरणा मिळेल.
- ७) कॉफीन युक्त गोष्टी जसे चहा, चॉकलेट, आईस्क्रीम, कॉफी चे सेवन शक्य तेवढे टाळावे.

- ८) पोषक आहार घ्यावा व नियमित व्यायाम, योगा करावा.
- ९) आपल्या घरात तसेच कामाच्या ठिकाणी धुम्रपान निषेध असा अलक अथवा स्टिकर किंवा हाताने लिहावे.
- १०) आपल्या घरातील सदस्यांशी व मित्रांना सांगा की आपणास धुम्रपान सोडल्याची जाणीव होत आहे.
- ११) आपणास जाणीव असावची की आपल्या मनावर व शरीरावर आपले नियंत्रण आहे.

## धुम्रपान

विळख्यात व्यसनाच्या जीव जातो मानसाचा ।  
राक्षस होतो माणसाचा सुटता सुटेना जाळे ॥  
तंबाखु मावा गांजा ओढतो सिगारेट बिडी ।  
जिवंतपणी ओढवून घेतो मरणाची का सिडी ॥  
फॅशन म्हणून व्यसन वाढते क्षणाक्षणाला ।  
सारेख रोग ओढून कुणी रोके मनाला ॥  
नशा हि जीवघेणी बघ संपवेल सृष्टी ।  
ढाळ धुम्रपान वेड्या हिच खरी दृष्टी ॥



**महेंद्र दि. वाघमारे**

आरोग्य कर्मचारी

जिल्हा हिवताप कार्यालय, जालना



**जीवन निवडा, तंबाखू नको...!**

# आता, वाटचाल कुष्ठरोगमुक्त महाराष्ट्राकडे...

दर वर्षी आपण सर्वजण ३० जानेवारी ते १३ फेब्रुवारी या कालावधीत कुष्ठरोग पंधरवडा साजरा करतो. यामध्ये कुष्ठरोग विषयक शास्त्रीय माहिती समाजामध्ये दिली जाते. या कालावधीत संपुर्ण महाराष्ट्रातील सर्व ग्रामपंचायत कार्यालयात स्पर्श कुष्ठरोग जनजागृती अभियान घेण्यात येणार आहे. यात ग्रामसभा घेण्यात येणार आहे. त्याच बरोबर ग्रामसभेत त्या जिल्ह्यातील जिल्हाधिकारी यांचा संदेशाचे वाचन, सरपंच यांचे भाषण, सपना हे कुष्ठरोग विषयक नाटक तसेच या कालावधीत प्रभातफेरी, निबंध स्पर्धा, गाणी, कविता, नुक्कड इ. बाबींचा समावेश करण्यात येणार आहे.

वरील सर्व उपक्रम पंचायत समिती, ग्रामपंचायत, ग्राम विकास, नागरी विकास माता व बाल संगोपन केंद्र, सामाजिक न्याय विभाग इ. विभागाच्या सहकार्याने राबविण्यात येणार आहेत. त्याच बरोबर आरोग्य कर्मचारी यांचे प्रशिक्षण, समाजसेवी संस्थांचा सहभाग यात घेण्यात येणार आहे. शालेय कार्यक्रमात या रोगाची शास्त्रीय माहितीपण देण्यात येणार आहे.

## कुष्ठरोग या बाबत थोडेसे -

कुष्ठरोग हा अति प्राचीन काळापासून अस्तित्वात असलेला रोग आहे. या रोगाची माहिती अनेक पाठ्यपुस्तकातून आपणास मिळते. फार पूर्वी या रोगास महारोग म्हणत होते व हाच शब्द पुढे असाच प्रचलित झाला आहे. या रोगाची विद्रुपता पाहूनच या रुग्णाला समाजाने महारोगी असे नाव दिले व ते नाव आजही प्रचलित आहे. कुष्ठरोग झालेल्या रुग्णास फार वर्षापूर्वी वाळीत टाकले जायचं त्याला हीन दर्जाची वागणूक दिली जायची. यामुळे रुग्णास उदरनिर्वाहाचे साधन उपलब्ध रहात नव्हते. यामुळे नाईलाजाने तो कुष्ठरुग्ण दारोदारी भिक मागत असे. या रुग्णांकडे सर्वप्रथम कोणी पाहिले असेल तर ते ख्रिश्चन मिशनऱ्यांनी. भारतात यांनीच या रुग्णांसाठी मोठी मोठी दवाखाने उभारली व याची सेवा ते करू लागले.

भारतात डॉक्टर शिवाजीराव पटवर्धन, विनोबा भावे व महात्मा गांधीजी यांनी या रुग्णांची सेवा केली व अलीकडील काळात बाबा आमटे यांना आपण कधीही विसरणार नाही कारण त्यांनी कुष्ठरुग्णांसाठी खूप कार्य केले आहे.

सन १८७३ मध्ये या कुष्ठजंतूचा शोध डॉ. आरमार हन्सन या नॉर्वे देशाच्या शास्त्रज्ञाने लावला व याला मायाकोबाक्टोरीम लेप्री हे नाव दिले. कुष्ठरोग हा रोग याच जिवाणूमुळे होतो. हा जीवाणू फक्त माणसाच्या शरीरातच राहतो व हा रोगी मानवापासून मानवास होतो. हा अल्पसासर्गिक असून आज मितीला यावर प्रतिबंधात्मक लस तयार झाली आहे पण ती अद्याप

प्रयोगअवस्थेत आहे. मात्र याचा नायनाट करता येईल अशी खात्री जागतिक आरोग्य संघटनेला आली आहे. अगदी लवकरात लवकर रोगाचे निदान करून औषधोपचाराखाली आणल्यास कुष्ठरोग पुर्णपणे बरा होतो. या रोगाचे जंतु मानवी शरीरात प्रवेश करतात तेव्हा त्याचा पेशीजालाशी संघर्ष होतो. यात जंतु व पेशीजाल याचा नाश होतो. या प्रकाराला असांसर्गिक रोग असे म्हणतात. दुसऱ्या प्रकारात मात्र जंतूची वाढ ही अमर्याद असते यात रुग्णाची रोगप्रतिकारशक्ती कमी असते म्हणून रोगाची वाढ लवकर होते. प्राथमिक अवस्थेत पेशीजाल फारसे होत नाही मात्र विकोपाल गेल्यावर ढोबळ चिन्हे मात्र दिसू लागतात व हीच लक्षणे समाजासमोर येतात. यात सुरुवातीची लक्षणे व नंतरची लक्षणे ही प्रगत असलेली असतात व हीच लक्षणे समाजासमोर येतात. यासाठी या रोगाची भीती व तिरस्कार अनेक शतके घट्ट गैरसमजुती समाजात निर्माण करत आहे.

शरीराच्या कोणत्याही भागावर त्वचेच्या रंगपेक्षा वेगळ्या रंगाचा लालसर चट्टा व डाग समोर येतो. कोडाप्रमाणे याचे डाग पांढरे नसतात. त्वचेवरील डाग समजण्यास वेळ लागतो मात्र महत्वाची गोष्ट म्हणजे या जागची त्वचा स्पर्शहीन होते. उष्णता व वेदना पूर्णपणे नाहीशा होतात तसेच हे जंतू खोलवर कार्य करतात त्यामुळे घाम येणाऱ्या ग्रंथी आणि चेतासंस्था या पूर्ण ताकदीनिशी काम करत नाहीत. भारतात बरीच रुग्ण हे असांसर्गिक असतात व काहीप्रमाणात रुग्ण हे सांसर्गिक असतात व हेच रुग्ण अंगावर चट्टे, चेहेऱ्यावर व कानाच्या पाळीवर गाठी येणे, भुवयाचे केस जाने, हातापायांची बोट वाकडी होणे, क्षती पडणे, जखमा चिघळणे, कधी कधी डोळे, कान, नाक व घश्यामध्ये गाठी दिसू लागतात तसेच चेहेऱ्यावरील गाठीमुळे चेहरा सिंहासारखा दिसू लागतो. कधी कधी नाकाच्या आकारात बदल होतो अशी लक्षणे रुग्णाच्या शरीरावर दिसू लागतात.

१९४७ साली या रोगावर DAPSON नावाचे औषध निर्माण झाले. या औषधाचा वापर सर्व जुन्या व नवीन कुष्ठरुग्णांना करण्यात येऊ लागला. या औषधाच्या प्रभावामुळे सन १९५५ साली महाराष्ट्र शासनाने राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रमाची सुरुवात केली. या काळात सर्व नवीन व जुन्या विकृती कुष्ठरुग्णांना या औषधाखाली आणले. या नंतर नवीन औषधाचा शोध चालू होता व याला सन १९८१-१९८२ साली १००% यश प्राप्त झाले. या औषधाचे नाव MDT हे होय. कुष्ठरोगावर हे रामबाण औषध आहे व ही औषधी आजही चालू आहे. या औषधामुळे रोगाची तीव्रता कमी झाली आहे म्हणजेच पूर्वी (M.D.T.) येणाऱ्यापुर्वी दर दहा हजारलोकसंख्या मध्ये १०० ते ११८ रुग्ण सापडत असे पण

(M.D.T.) मुळे आज मितीला हे प्रमाण १ किंवा १ पेक्षा कमी झाले आहे म्हणजेच आपण या रोगाचे दूरीकरण केले आहे. या यशाचे भागीदार जनता जनार्दनच आहे.

**कुष्ठरोगाची लक्षणे** - फिक्कट किंवा लालसर उभारी आलेला बधीर चट्टा, जंतू परीक्षणात जंतू सापडणे, चट्ट्यावरील केस हळूहळू नाहीसे होतात, त्वचा तेलकट व चकाकणारी असते, रुग्णाच्या नसा जंतूमुळे रोगग्रस्त होतात त्यामुळे त्या जाड व दुखण्या होतात. भुवयाची केस गळून पडतात, कानाच्या पाळ्या जाड होतात वरील लक्षणे आपल्या शरीरावर आढळल्यास लवकरात लवकर नजीकच्या सरकारी दवाखान्यात दाखून घ्या.

**उद्देश** - १) लवकरात लवकर नवीन कुष्ठरुग्ण शोधून काढणे, विनाविकृती रुग्ण शोधणे व त्याला M.D.T. औषधाखाली आणणे.

२) नवीन सांसर्गिक रुग्ण सापडल्यामुळे संसर्गाची साखळी खंडित होऊन रोगाचा प्रसार कमी करणे. ३) कुष्ठरोगाचे दूरीकरण साध्य करणे. ४) कुष्ठरोगाचे प्रमाण कमी असलेल्या जिल्ह्यामधील कुष्ठरोगाचे प्रमाणाची खात्री करणे.

**पद्धती** - संपूर्ण जिल्हा स्तरावर अभियानाची सुरुवात, सर्व आरोग्य कर्मचारी यांचे प्रशिक्षण, आरोग्य शिक्षण कार्यक्रमाची सुरुवात यात वर्तमान पत्रात लेख म्हणी लिहिणे, रेडीओ संदेश हस्तपत्रिका वाटप करणे, शाळेत माहिती देणे, प्रभातफेरी काढणे, दवंडी देणे, ग्रामसभेमध्ये माहिती देणे, मंदिर मज्जित वरील स्पीकर्स वर माहिती देणे, विशेष मोहिमेत आरोग्य कर्मचारी यांचे मार्फत घरोघर सर्वेक्षण घेणे, एल. आर. सी. (कुष्ठरोग संदर्भ सेवा केंद्र) L.R.C. च्या माध्यमातून कुष्ठरोगबाधिताना दर्जेदार सेवा दिली जाते. तसेच इतर कुष्ठरोग आरोग्य साहित्याचा वापर करून निघालेले संश्रित रुग्णांना वैद्यकीय अधिकारी यांच्या मार्फत तपासणी करून त्यांना एम डी टी (बहुविध औषधोपचार पद्धती) देऊन रोगमुक्त करणे.

**कुष्ठरोगाचा प्रसार कसा होतो** - उपचार न घेतलेल्या सांसर्गिक कुष्ठरुग्णाकडूनच केवळ हवेच्या माध्यमातूनच मानवास होतो.

**अधिशन काळ** - याचा अधिशन काळ हा ३ ते ५ वर्षांचा किंवा यापेक्षा अधिकही असू शकतो.

**कुष्ठरोग कोणाला होऊ शकतो किंवा नाही** - १) हा रोग कोणालाही होऊ शकतो. २) कुष्ठरोग होणे किंवा न होणे हे त्या मनुष्याच्या रोग प्रतिकार शक्तीवर अवलंबून असते. ३) हा रोग स्त्री/पुरुष, जात/धर्म, गरीब/श्रीमंत, उच्च/नीच असा भेदभाव करत नाही. ४) ९८ टक्के लोकांची रोगप्रतिकार शक्ती ही चांगलीच असते अशांनाच हा रोग होत नाही. केवळ २% लोकांनाच हा रोग होण्याचा संभव असतो.

**कुष्ठरोगाच्या लक्षणाची ठळक वैशिष्ट्ये** - १) कुठलाही त्रास होत नाही, खाजत नाही, दुखत नाही. २) शरीरावर कुठेही

होऊ शकतो. ३) हा आजार हळूवारपणे पसरणारा आहे. ४) याचे डाग दुधासारखे पांढरे नसतात. ५) याचे चट्टे कमी जास्त होत नाही. ६) चट्ट्यावरील केस हळूहळू नाहीसे होतात. ७) चट्ट्यावर घाम येत नाही इ.

**थोडेसे महत्त्वाचे** - १) हा रोग जीवाणूमुळे होतो. २) हा आजार अनुवंशिक नाही. ३) यात पाप-पुण्याचा कुठलाही संबंध नाही. ४) हा आजार दैवीशापा-पापामुळे होत नाही. ५) देवाला नवस फेडल्याने हा आजार बरा होत नाही. ६) हा आजार जडीबुटीमुळे बरा होत नाही. ७) हा आजार पूजा-अर्चा केल्यामुळे कमी होत नाही. ८) एम डी टी लहान मुलांसाठी तसेच गर्भवती महिलांसाठी ही सुरक्षित आहेत. या आजारावर एकच आणि एकच औषध म्हणजे च.ऊढ. असून हे सर्व सरकारी, निमसरकारी दवाखान्यात मोफत मिळते.

**कुष्ठरोग प्रकार** - १) P.B. (असंसर्गिक रुग्ण) - एक ते पाच बधीर चट्टे २) च.इ. (अल्प सांसर्गिक रुग्ण) पाच पेक्षा जास्ती चट्टे, एक किंवा अनेक मज्जा बाधित होणे.

**कुष्ठरोगावरील औषधी** - १) एम डी टी (बहुविध औषधोपचार पद्धती) - M.D.T. असे म्हणतात. सदरील औषधी ही सरकारी, निमसरकारी दवाखान्यात मोफत मिळतात. या औषधाच्या एकाच मात्रेने ९९.९९ टक्के जंतू मारले जातात. म्हणूनच सांसर्गिक रुग्णसुद्धा रोगप्रसार करू शकत नाहीत. २) कुठल्याही प्रकारचा कुष्ठरोग ६ ते १२ महिन्यात पूर्णपणे बरा होतो. ३) एम डी टी (बहुविध औषधोपचार पद्धती) - च.ऊढ ही सर्वांसाठी सुरक्षित आहे.

**शासकीय योजना** - १) विकृती रुग्णांना संजय गांधी निराधार योजना/इंदिरा आवास योजना, बस पास, रेल्वे पास, बोटे वाकडी (हालचार करणारी) असतील तर अशा रुग्णांना पुनर्रचनात्मक शस्त्रक्रिया मोफत करून रुग्णाला ८०००/- दिले जातात तसेच अशा रुग्णाला SPLINT दिली जाते, तळपायाला बधिरता असलेल्या रुग्णाला M.C.R. चप्पल दिली जाते, पायाला, हाताला जखमा असतील तर अशांना ULCER KIT दिली जाते, डोळे बंद न होणाऱ्या GOGGLE दिला जातो.

तरी आपणा सर्वांना विनंती करण्यात येते कि आपल्या घरी नियमित येणाऱ्या आरोग्य कर्मचारी यांना घरातील सर्व सभासदांची तपासणी करून घेण्यास आपण सर्वांनी सहकार्य करावे. जेणे करून आपण संपूर्ण महाराष्ट्र व भारत कुष्ठरोग मुक्त करू.



**सुनिल पाटील**

अवैद्यकीय सहायक

सहायक संचालक आरोग्य सेवा, कुष्ठरोग कार्यालय, नांदेड

# व्यायाम व आरोग्य

आरोग्य ही संज्ञा केवळ आजारपण व औषधोपचार यांचेशीच संबंधीत नाही. तर दैनंदिन दिनचर्या व शारीरिक हालचाली यावरदेखील आरोग्य बऱ्याच अंशी अवलंबून असते. तासतास बसून काम करणाऱ्या व आरामदायी जीवनशैली जगणाऱ्या व्यक्तींना विविध आजारांची लागण लवकर होते. तेच काटक व कसरतीचे काम करणाऱ्या व्यक्तींना सहसा मोठी व असाध्य आजार जडत नाहीत हेदेखील तितकेच खरे आहे. त्यामुळे निरोगी जीवनासाठी व्यायामाचे महत्व अनन्यसाधारण आहे. व्यायाम म्हणजे आपल्या डोळ्यासमोर पैलवान किंवा पीळदार शरीरे येतात. यासाठी व्यायाम लागतोच, पण निरोगी राहण्यासाठीही व्यायाम लागतो हेदेखील तितकेच सत्य आहे. मुळात आपल्याकडे व्यायामाची आवड कमी आहे. सुशिक्षित व सुखवस्तू समाजात तर व्यायामाची आवड अगदीच कमी आहे. आता तुम्ही म्हणाल आजकाल घड्याळाच्या काट्यावर पोटासाठी धावणाऱ्या आम्हाला व्यायामासाठी वेळ कधी व कसा मळणार. शरीराला विश्रांती घ्यायला वेळ मळित नाही तर व्यायाम कधी करणार? हा प्रत्येकाच्या मनातला वास्तुस्थितीपुरक प्रश्न. तो खरा जरी असला व्यायाम आरोग्याला पूरक आहे हेदेखील नाकारून चालणार नाही. खरेतर आपल्या देशातल्या जातिव्यवस्थेमुळे व गरीब श्रीमंतिच्या वाढत चाललेल्या दरीमुळे कष्टकरी वर्गाला अन्न कमी तर खाणाऱ्यांना श्रमच नाही अशी परिस्थिती आहे. म्हणूनच व्यायामाचे महत्व अधिक प्रमाणात जाणवते. व्यायाम केला नाही तर शारीरिक क्षमता, सहनशक्ती कमी होते, आयुष्य कमी राहते, हृदय लवकर जीर्ण, दुबळे होणे, सांधे आखडणे आणि स्नायू दुबळे होणे यासारख्या समस्या प्रामुख्याने जाणवतात. त्याचप्रमाणे रक्तातली साखर वाढून मधुमेह होणे, शरीरात चरबी साठणे, पोट सुटणे, शुद्ध रक्तवाहिन्यांत चरबीचे थर साठणे, त्यामुळे रक्तवाहिन्यांत अडथळे होणे, भूक व पचनशक्ती मंद होणे हे त्रासदेखील संभवतात. त्यामुळे दररोज व्यायाम हा मानवी शरीर सुदृढ व निरोगी राहण्यासाठी खूप आवश्यक आहे. माझ्यासारखे अनेक जण आज वेळेअभावी व्यायामाला पर्याय म्हणून विविध योगासने घरच्या घरी करण्याचा खटाटोप करण्याचा प्रयत्न करत असतात जे काही अंशी उपयुक्त देखील आहे असा माझा समज आहे. मात्र व्यायाम न करणाऱ्या लोकांना आज ना उद्या आरोग्यसमस्या जाणवतील. या सर्व हळूहळू वाढणाऱ्या समस्या असल्याने त्यांची मनुष्याला सवय होऊन जाते. व्यायाम न करणेही अंगवळणी पडते. अनेकजण या आळसाचे समर्थन करतात. व्यायामाची आवड लहानपणापासूनच लावली पाहिजे. प्रत्येकाने कोणता व कोणता व्यायाम आयुष्यभर नियमति करायला पाहिजे. आता व्यायाम म्हणजे काय तर केवळ थोडेफार चालणे यालाच अनेकजण व्यायाम समजतात. व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. सर्व दृष्टीने फायदेशीर होईल असे व्यायाम शोधून ते चिकाटीने नियमति करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी तज्ञांची मदत आपल्याला घेता येईल. व्यायाम म्हणजे एखाद्या अवयवाला

विशिष्ट काम जास्त काळ देणे. बहुतेक व्यायाम प्रकारांत शरीराच्या थोड्या थोड्या भागाला व्यायाम होतो. धावणे, पोहणे, दंडबैठका इत्यादी व्यायामांतून हे साध्य शरीराची व फुफुसाचे जीवन मान वाढते. वजन उचलणे, अतिकठीण योगासने यांतून हे फारसे साध्य होत नाही. फुफुसांचे काम हृदय रक्ताभिसरणाला पूरक असेच वाढते. जोरकस व्यायामात शरीराची प्राणवायूची गरज विश्रांतीच्या मानाने २०-३० पटीने वाढते. मॅरथॉन पळणारा पुरुष दर मिनीटास सुमारे पाच लिटर प्राणवायू वापरतो, तोच विश्रांतीत पाच लिटर इतकाच प्राणवायू वापरत असतो. श्वसनाचा वेग व खोली हे दोन्हीही अशा व्यायामात वाढतात. एखादे काम जास्त काळ करीत राहण्याची क्षमता ही फार महत्त्वाची आहे. उदा. विटभट्टीवर काम करणारा मनुष्य दिवसभर ते कष्टाचे व जड साहित्य उचलण्याचे काम दररोज करीत असतो. सवय नसलेला एखादा मनुष्य ते काम करताना लगेचच थकून जाईल. म्हणजे सतत केलेल्या ताकदीच्या त्या कामाने विशिष्ट स्नायुगट जास्त सुदृढ होतात. कष्टकऱ्यांच्या दंडाचे स्नायू पीळदार असतात. यात ऊर्जा साठवणही इतरांपेक्षा जास्त असते. या स्नायूंना लागणारा प्राणवायू व साखर पदार्थ पुरवत राहिल्यास हे स्नायू बराच काळ न थकता काम करत राहतील. अशी व्यक्ती ते काम हळूहळू पण सातत्याने करीत असते. तेच काम वेगाने केल्यास त्या स्नायूंना पुरवठा कमी पडून काम मंदावते व थांबवावे लागते. कमी वयात असताना आपले अवयव बरेच लवचीक असतात. वयाप्रमाणे हे अवयव ताठर होऊ लागतात. स्नायूंची व सांध्यांची लवचीकता वाढवणे आणि टिकवणे हे महत्त्वाचे आहे. शरीराच्या निरनिराळ्या विभागांना नियमति उलटसुलट ताण दिल्याने ही लवचीकता वाढते व टिकते. मागे वाकणे, पुढे वाकणे, मागे वळणे, बाजूला वाकणे इ. अनेक प्रकार कमरेची लवचीकता वाढवतात. मात्र त्यात सातत्य ठेवावे लागते. योगासने यासाठी अगदी उत्कृष्ट व्यायाम आहे. खेळ हा देखील एक उत्तम व्यायाम आहे. प्रत्येक खेळामध्ये विशिष्ट कौशल्य लागते. क्रिकेटच्या खेळात धावत जाऊन चेंडू झेलणे किंवा चेंडूचा अंदाज घेऊन बॅट मारणे इ. गोष्टी या विशेष कौशल्याच्या आहेत. खेळाप्रमाणे निरनिराळ्या कामांनाही कौशल्य लागते. त्या स्नायुगटांचे कौशल्य विशेष व्यायामांनी वाढवता येते. प्रत्यक्ष कामातूनही ते कौशल्य वाढतेच. त्यात व्यायाम केल्यास दुधात साखरच असे म्हणावे लागेल. ज्याला जसा, जितका जमेल तितकाच झेपणारा व्यायाम त्याने करावा. अन्यथा व्यायामात अति साहसाचे दुष्परिणामदेखील ठरलेले असतात. व्यायाम हा सुदृढ, निरोगी आरोग्यासाठी एक उत्तम प्रतिबंधात्मक उपचार आहे. ज्यातून मनुष्याला आरोग्य, समाधान तर मळितेच पण दैनंदिन जीवनातील आत्मविश्वासदेखील वाढण्यास मदत होते.

वैभव पाटील

कक्ष अधिकारी, अभियान संचालक कक्ष  
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई

## आरोग्य विभागातील रिक्त पदे कालमर्यादेत भरून शेवटच्या घटकाला अपेक्षित सेवा द्यावी - पहिल्या आढावा बैठकीत आरोग्यमंत्र्यांचे आवाहन

ठाणे येथे टाटा कर्करोग रुग्णालयाचे केंद्र सुरू करण्यासाठी आरोग्यमंत्री प्रयत्नशील

मुंबई, दि. १० : आरोग्य विभागातील रिक्त पदे विहित कालमर्यादेत भरण्यासाठी तातडीने कार्यवाही सुरू आहे. टाटा कर्करोग रुग्णालयाचे केंद्र ठाणे येथे सुरू करण्यासाठी प्रयत्न करण्यात येणार असून सर्वच जिल्हा रुग्णालयात मोफत केमोथेरपी सुविधा सुरू करावी. समाजातील शेवटच्या घटकाला अपेक्षित असलेली चांगली आरोग्य सेवा देण्यासाठी प्रयत्न करावेत, असे आवाहन आरोग्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी आज येथे केले.

आरोग्यमंत्री पदाचा कार्यभार स्वीकारल्यानंतर प्रथमच विभागाची आढावा बैठक मंत्रालयात घेतली. त्यावेळी ते बोलत होते.

यावेळी आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास यांनी सादरीकरण केले. विभागामार्फत सुरू असलेल्या विविध योजनांची अंमलबजावणी केंद्र शासनाच्या योजना याबाबत सविस्तर माहिती आरोग्यमंत्र्यांनी जाणून घेतली.

राज्यातील माता व बालमृत्यू रोखण्यासाठी सुरू असलेल्या प्रयत्नांची माहिती घेतल्यानंतर आरोग्यमंत्री म्हणाले, या क्षेत्रात राज्याचे काम चांगले असून हा मृत्यूदर अजून कमी करण्यासाठी अजून प्रयत्न केले जावेत.

विभागातील रिक्त पदांबाबत आरोग्यमंत्री म्हणाले, सामान्य नागरिकांना चांगली सेवा देण्यासाठी विभागातील रिक्त पदे तातडीने भरावीत. विविध संवर्गातील १५ हजार पदे रिक्त आहेत ती विहित कालमर्यादेत भरण्यात यावी. ग्रामीण भागात सेवा देणाऱ्या डॉक्टरांना चांगल्या सेवा सुविधा दिल्या पाहिजेत, असेही त्यांनी सांगितले.

कर्करोगाचे वाढते प्रमाण चिंताजनक असून केमोथेरपी उपचाराची सुविधा जिल्हा रुग्णालयात मिळावी यासाठी सर्वच जिल्हा रुग्णालयात याची सुविधा उपलब्ध करून द्यावी. मुंबईतील टाटा कर्करोग रुग्णालयात मोठ्या प्रमाणावर रुग्णांची गर्दी होते, ती कमी करण्यासाठी ठाणे येथे टाटा कर्करोग रुग्णालयाचे केंद्र सुरू करण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे. यासाठी महापालिका जागृ देण्यासही तयार असल्याचे आरोग्यमंत्र्यांनी सांगितले.

आरोग्य संस्थांचे बळकटीकरण करून सामान्य नागरिकांना गुणवत्तापूर्ण सेवा देण्यासाठी विभागाने प्रयत्न करण्याचे आवाहन आरोग्यमंत्री शिंदे यांनी यावेळी केले.

बैठकीस आरोग्य आयुक्त अनुपकुमार, राज्य एड्स सोसायटीचे तुकाराम मुंढे, महात्मा जोतिबा फुले जनारोग्य योजनेचे सुधाकर शिंदे यांच्यासह आरोग्य विभागाचे वरिष्ठ



अधिकारी उपस्थित होते.

**सीटीस्कॅन आणि डायलिसिससाठी जिल्हानिहाय स्वतंत्र यंत्रणा**

दरम्यान, बैठकीनंतर झालेल्या पत्रकार परिषदेत आरोग्यमंत्री यांनी सांगितले की, ग्रामीण भागात असणारी प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र ही सक्षम करण्यावर भर देण्यात येणार आहे. त्यामुळे जिल्हा रुग्णालयांवरचा ताण कमी होण्यास मदत होईल. राज्यात मेगा भरती होणार असून त्यामाध्यमातून आरोग्य विभागाचे सुमारे दहा हजार रिक्त पदे भरण्यात येतील.

राज्यात शासकीय आरोग्य संस्थामध्ये सीटीस्कॅन आणि डायलिसिससाठी मोठ्या प्रमाणावर रुग्णांना प्रतीक्षा करावी लागते. ही समस्या लक्षात घेता प्रत्येक जिल्हानिहाय सीटीस्कॅन आणि डायलिसिससाठी स्वतंत्र यंत्रणा तयार करण्यात येणार असून त्यामुळे सामान्य रुग्णांना त्याचा लाभ होईल. ठाणे येथे महापालिकेने बांधलेल्या इमारतीमध्ये सुमारे १०० डायलीसीस यंत्रांच्या मदतीने डायलीसीस सेंटर सुरू केले जाणार आहे. दुर्गम भागात सेवा देणाऱ्या डॉक्टरांना वेतनाव्यतिरिक्त सानुग्रह अनुदान देण्याबाबत शासन सकारात्मक असल्याचे आरोग्यमंत्र्यांनी यावेळी सांगितले.

राज्य कामगार वीमा योजना सोसायटी अध्यक्ष पद मुख्य सचिवांकडे राहणार असून केंद्र शासनाकडून मिळालेला १६०० कोटी रुपयांचा निधी कामगार वीमा रुग्णालयांच्या सक्षमीकरणासाठी वापरला जाणार आहे, असेही त्यांनी यावेळी सांगितले.

**अजय जाधव**

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक, माहिती व जनसंपर्क  
महासंचालकालय, मुंबई



## हत्तीरोगाच्या निवारणासाठी सर्वांनी एकत्रित लढू या, सार्वजनिक आरोग्य मंत्री एकनाथ शिंदे 'ट्रिपल ड्रग' उपचार पद्धतीचा शुभारंभ



नागपूर : महाराष्ट्रासह देशातील १६ राज्यात लिम्फॅटिक फिलरियासिस किंवा 'हत्तीरोग' ही एक चिंताजनक आरोग्य समस्या आहे. डासांमुळे पसरणारा हा रोग वेदनादायी आणि विद्रुपीकरण करणारा असला तरी रोखण्यासारखा आहे. म्हणून हत्तीरोगाच्या निवारणासाठी सर्वांनी एकत्रित लढू या असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी केले. हॉटेल तुली येथे आरोग्य विभागाच्या प्रशिक्षण कार्यक्रमात ते बोलत होते. यावेळी सहसंचालक हिवताप व हत्तीरोग डॉ. प्रकाश भोई, आरोग्य उपसंचालक डॉ. संजय जायस्वाल, सहाय्यक संचालक हिवताप डॉ. मिलींद गणवीर, जागतिक आरोग्य संघटनेच्या रश्मी शुक्ला, सहाय्यक संचालक हत्तीरोग डॉ. जितेंद्र डोलारे उपस्थित होते.

लिम्फॅटिक फिलरियासिस (हत्तीरोग) हा आजार हृदयपार करण्यासाठी आखलेल्या राष्ट्रीय पातळीवरील प्रतिबंधक लस देण्याच्या मोहिमेची सुरुवात दि. २० जानेवारी या दिवशी करणार आहे. जास्तीत जास्त नागरिकांना ही औषधे दिली जावी यासाठी पंधरा दिवस आरोग्य विभागाच्या वतीने सतत प्रयत्न केले जातील.

सरकारचे आरोग्य सेवक या रोगाचा प्रादुर्भाव होण्याची शक्यता असलेल्या भागात जाऊन विनामूल्य औषध वाटप करतील. फिलरियासिस चा संसर्ग रोखणारी ही औषधे-डायथिल कार्बामेझिन सायट्रेट (DEC) आणि अलबेंडाझॉल- जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार ठरलेल्या प्रमाणात दिली जातात. नागपूर मधील उपक्रमात मात्र आजाराचे उच्चाटन करण्याच्या या प्रयत्नांना गती मिळावी यासाठी तीन औषधांचा

एकत्रित वापर (ट्रिपल ड्रग थेरपी) केला जाणार आहे. यात आयवरमेक्टिन या तिसऱ्या औषधांचा समावेश आहे.

२०१७ या वर्षाच्या आकडेवारीनुसार महाराष्ट्रात या आजाराचे ६५००० रोगी आढळून आले आहे. नागपूर परिसरात ४७५८ व्यक्तींना अवयव सुजण्याचा त्रास झाला तर २८७७ व्यक्तींना गुप्तांगांना सूज येण्याचा त्रास झाला.

लिम्फॅटिक फिलरियासिस साठीच्या राष्ट्रीय मोहिमेत भारत सरकार २००४ पासून सामाजिक पातळीवर अशी औषधे देण्याचे प्रयत्न करित आहे. या रोगाचा प्रादुर्भाव असलेल्या देशातील २५६ जिल्ह्यांपैकी १०० जिल्ह्यांमध्ये या प्रयत्नांना चांगले यश मिळाले असून संसर्गाचे प्रमाण कमी झाले आहे. तरीही अशा बहुतांश जिल्ह्यांत औषध वाटपाच्या दहा मोहिमेनंतरही या रोगाचा संसर्ग सुरक्षित पातळीपेक्षा जास्त आहे. यासाठीच तिहेरी औषध (ट्रीपल डोस) उपचार करण्यात येणार आहे.

यावेळी हत्तीरोगासंदर्भातील अडचणीवर चर्चासत्र घेण्यात आले. यामध्ये ग्लोबल हेल्थ स्ट्रेटेजिस अमनदीप सिंग, आयएमए नागपूरचे अध्यक्ष डॉ. दिनेश अग्रवाल उपस्थित होते.

**अजय जाधव**

वरिष्ठ सहाय्यक संचालक, माहिती व जनसंपर्क  
महासंचालनालय, मुंबई

# “स्पर्श” कुष्ठरोग जनजागृती अभियान



मा. प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास व मा. आयुक्त डॉ. अनूपकुमार यांचे अध्यक्षतेखाली बैठक संपन्न झाली.

दिनांक ३० जानेवारी, २०१९ रोजी घेण्यात येणाऱ्या ग्रामसभेमध्ये “स्पर्श” कुष्ठरोग जनजागृती अभियान राबविण्यात येणार आहे. यासाठी राज्यात राबविण्यात येणाऱ्या अभियानाविषयी मा. प्रधान सचिव डॉ. प्रदीप व्यास व मा. आयुक्त डॉ. अनूपकुमार यांच्या मार्गदर्शनाखाली राज्यस्तरीय समन्वय समितीची सभा घेण्यात आली.

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी यांच्या १५० व्या जन्म वर्धापनदिन राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय स्तरावर साजरा करण्याबाबत केंद्रशासनाने निर्देश जारी केले आहेत. या अनुषंगाने स्पर्श लेप्रसि इलिमिनेशन कार्यक्रमांतर्गत ०२ ऑक्टोबर २०१८ ते ०१ ऑक्टोबर २०२० या कालावधीत विविध कार्यक्रम राबविण्याचे आदेश देण्यात आलेले आहेत.

दरवर्षी दिनांक ३० जानेवारी हा दिवस “कुष्ठरोग निवारण दिन” साजरा करण्यात येतो. यामध्ये कुष्ठरोगाविषयी जनजागृतीसाठी विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करून कुष्ठरोगाविषयी शास्त्रीय माहिती समाजामध्ये दिली जाते.

महाराष्ट्र राज्यात दि. ३० जानेवारी २०१९ रोजी ग्रामसभा घेण्यात येणार आहेत. या ग्रामसभेमध्ये “स्पर्श” कुष्ठरोग जनजागृती अभियान घेण्यात येणार आहे. या अभियानात या ग्रामसभेमध्ये खालील बाबींवर कार्यवाही करण्याच्या मार्गदर्शक सुचना आहेत.

- १) मा. जिल्हाधिकारी यांचे डिकलरेशन
- २) ग्रामप्रमुख/सरपंचाचे भाषण
- ३) कुष्ठरोग जनजागृती कार्यक्रम – गावातील प्रौढ व्यक्तीस महात्मा गांधीचा (बापू) पेहराव करून त्यांचेमार्फत महात्मा



गांधीजींचे कुष्ठरोग विषयक कार्य व कुष्ठरोग विषयी इतर संदेश देणे तसेच नुक्कड-नाटक, निबंध स्पर्धा, कुष्ठरोगावरील गाणी, कविता वाचन, कटपुतळी इ. कुष्ठरोगविषयक जनजागृती.

४) कुष्ठरोगाविषयी प्रश्न-उत्तरे

५) आभारप्रदर्शन (जर कुष्ठबाधित व्यक्ती उपलब्ध असल्यास त्यांचे मार्फत)

हे सर्व उपक्रम पंचायत समिती, ग्रामपंचायत, ग्राम विकास, नागरी विकास, माता व बाल संगोपन केंद्र, सामाजिक न्याय विभाग इ. या विभागाच्या सहकार्याने राबविण्यात येत आहेत.

हे उपक्रम राबविण्याची जबाबदारी ग्राम आरोग्य पोषण व पाणीपुरवठा स्वच्छता समिती यांच्यावर राहिल व हे उपक्रम आरोग्य सेवक, ग्रामसेवक, तलाठी, शिक्षक, आशा, अंगणवाडी ताई इ. कर्मचाऱ्यांच्या सहकार्याने व वैद्यकीय अधिकारी यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात येणार आहेत. राज्य कुष्ठरोग अधिकारी/जिल्हा कुष्ठरोग अधिकारी यांच्या मार्फत कुष्ठरुग्णांच्या सक्सेस स्टोरी प्रसिद्धी माध्यमांद्वारे प्रसिद्ध करण्यात येणार आहेत तसेच लवकर निदान व वेळेवर उपचाराचे महत्त्व तसेच कुष्ठरोगाविषयीचे गैरसमज दूर करण्याचे महत्त्व या विषयी जनजागृती करण्यात येत आहे.

नागरी विभागात जिल्हा कुष्ठरोग अधिकारी यांनी अशासकीय समाजसेवी संस्था, आंतरराष्ट्रीय समाजसेवी संस्था, रोटरी क्लब, लायन्स क्लब इ. संस्थांच्या सहकार्याने कुष्ठरोग निवारण दिनच्या दिवशी कुष्ठरोगाबाबत जनजागृती करण्यात येत आहे. यामध्ये “लवकर निदान व लवकर उपचाराचे महत्त्व” सांगून समाजामध्ये कुष्ठरोगाविषयी असलेल्या गैरसमजुती दूर करण्यासाठी रोगाची शास्त्रीय माहिती देण्यात येणार आहे.

## प्रकल्प - जीत चे मा.डॉ. दीपक सावंत, तत्कालिन आरोग्य मंत्री यांचे हस्ते उद्घाटन क्षयरोगाच्या निर्मूलनासाठी होणार संयुक्त प्रयत्न



दिनांक १५ डिसेंबर २०१८ रोजी "जीत प्रकल्पाचे" उद्घाटन मा. दीपक सावंत, तत्कालिन आरोग्य मंत्री, महाराष्ट्र शासन यांच्या हस्ते टाटा इन्स्टिट्यूट ऑफ सोशल सायन्स, मुंबई येथे करण्यात आले. उद्घाटन प्रसंगी मा. डॉ. अनुपकुमार यादव, आयुक्त तथा अभियान संचालक, आरोग्य सेवा, मा. डॉ. संजीव कांबळे, तत्कालिन संचालक आरोग्य सेवा, डॉ. पद्मजा जोगेवार, सहसंचालक, आरोग्य सेवा क्षयरोग आणि कुष्ठरोग, डॉ. नीरज जैन, संचालक, पाथ, दिल्ली, डॉ. भारती, नॅशनल लिड, पाथ डॉ.शिबू संचालक, टीबी-एचआयव्ही, पाथ, इत्यादी उपस्थित होते.

सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचे ध्येय सन २०२५ पर्यंत सगळे रुग्ण शोधून त्यांना उपचारावर आणणे असे असून ते गाठण्यासाठी खाजगी क्षेत्राला कार्यक्राममध्ये सहभागी करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे कारण केंद्र शासनाच्या मध्यवर्ती क्षयरोग विभागाने केलेल्या सर्वेक्षणातून असे आढळून आले की ६० टक्के क्षयरुग्ण खाजगी क्षेत्रात उपचार घेतात. खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांकडे उपचार घेणाऱ्या अशा क्षयरुग्णांची माहिती जमा करून त्यांना उपचाराच्या कक्षेत आणण्यासाठी "जीत" (जॉइन्ट एफर्ट्स फॉर एलिमिनेशन ऑफ ट्यूबरक्युलोसिस) या प्रकल्पाची सुरुवात करण्यात आलेली आहे. या प्रकल्पातर्गत खाजगी वैद्यकीय अधिकारी व रुग्णालये यांना मोठ्या प्रमाणात सहभागी करून त्यांच्यामार्फत जास्तीत जास्त नवीन क्षयरुग्ण शोधण्यात येणार आहेत. जीत हा प्रकल्प महाराष्ट्र राज्यातील तेरा जिल्ह्यांमध्ये राबविण्यात येणार आहे.

जीत प्रकल्पाच्या उद्घाटनाप्रसंगी मा. दीपक सावंत यांनी

कार्यक्रमातील अडथळांविषयी चर्चा केली. कार्यक्रमातील अडथळे पार करून आपण अपेक्षित यश साध्य करू तेंव्हाच आपला विजय होईल तसेच क्षयरोग कार्यक्रमाच्या सर्व सेवा तळागाळातील सर्व लोकांपर्यंत पोहचून त्याची अंमलबजावणी होणे कार्यक्रमाच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक असल्याचे त्यांनी सांगितले. त्यामुळे कार्यक्रमाला जीत सारख्या प्रकल्पांची साथ मिळाल्यास आपण अपेक्षित यश लवकर साध्य करू. मा. डॉ. अनुपकुमार यादव यांनी सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमाचे घोषवाक्य टीबी हारेगा देश जितेगा याची आठवण करून दिली. आपल्याला एकत्र येऊन क्षयरोगाचे निर्मूलन करायचे आहे आणि याकरिता जीत सारख्या प्रकल्पाचे आपल्याला मिळणारे सहकार्य हे मोलाचे असल्याचे त्यांनी सांगितले. तसेच कार्यक्रमाची उद्दिष्टे साध्य करणेबाबत त्यांनी उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. मा. डॉ. संजीव कांबळे यांनी मा. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे स्वतः क्षयरोग कार्यक्रामध्ये लक्ष घालत असून आपण सर्वांनी एकत्र येऊन कार्यक्रमासाठी सहकार्य करणे आवश्यक असल्याचे सांगितले. तसेच मा. पद्मजा जोगेवार यांनी प्रस्ताविका मध्ये जीत प्रकल्पाचे महत्व उपस्थितांना थोडक्यात सांगितले. या कार्यक्रमासाठी राज्यातील सर्व जिल्हा व शहर क्षयरोग अधिकारी तसेच सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रमातील उपसंचालक, सहाय्यक संचालक, सहकारी जागतिक आरोग्य संघटनेचे सल्लागार, द युनियनचे सल्लागार, पाथ या आंतरराष्ट्रीय संस्थेचे प्रतिनिधी उपस्थित होते.

## क्षयरोगाची नियंत्रणासाठी राजकीय सहभाग मिळविणेकरिता राज्यस्तरीय आमदारांच्या कार्यशाळेचे आयोजन



दिनांक २८ नोव्हेंबर २०१८ रोजी हॉटेल ॲम्बेसिडर, मुंबई येथे आमदारांच्या विशेष कार्यशाळेचे उद्घाटन करतेवेळी तसेच द ग्लोबल स्टॅटेजि या संस्थेने संपादित केलेल्या न्यूजलेटरचे उद्घाटन करताना मा. डॉ. सुजित मिनचेकर, शिवसेना, मा. डॉ. मिलिंद माने, भाजप, मा. श्री. सुरेश भोळे, जळगांव भाजप, मा. डॉ. जयप्रकाश मुंदडा, बासमत शिवसेना, मा. श्री. सुनिल शिंदे, वरळी शिवसेना, मा. श्री. किशोर माळी जळगांव शिवसेना, मा. डॉ. संतोष तारफे, कलामनुरी काँग्रेस आणि मा. डॉ. अनुपकुमार यादव, आयुक्त तथा अभियान संचालक, आरोग्य सेवा, मा. डॉ. संजीव कांबळे, तत्कालिन संचालक आरोग्य सेवा, डॉ. पद्मजा जोगेवार, सहसंचालक, आरोग्य सेवा क्षयरोग आणि कुष्ठरोग उपस्थित होते.

महाराष्ट्र राज्य हे क्षयरुग्ण नियंत्रणामध्ये अग्रेसर भूमिका राबवित असून सन २०२५ पर्यंत क्षयरोग निर्मूलनाचे ध्येय राज्याने अवलंबिले आहे. या अनुषंगाने कार्यक्रमांमध्ये विविध भागांमध्ये नेतृत्व करणाऱ्या राजकीय नेत्यांचा कार्यक्रमांतर्गत सहभाग असणे अत्यंत आवश्यक आहे. म्हणून सुधारित राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण कार्यक्रम व द ग्लोबल स्टॅटेजि संस्था यांच्या संयुक्त विद्यमाने दिनांक २८ नोव्हेंबर २०१८ रोजी हॉटेल ॲम्बेसिडर, मुंबई येथे आमदारांच्या विशेष कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

मा. डॉ. अनुपकुमार यादव, आयुक्त तथा अभियान संचालक, आरोग्य सेवा क्षयरोग कार्यक्रमांतर्गत क्षयरोगाचे निर्मूलन करण्यासाठी नवीन उपक्रम जसे की युनिव्हर्सल ड्रग

ससेप्टिबिलिटी टेस्टिंग (डीएसटी), गृह सर्वेक्षणाद्वारे सक्रिय क्षयरुग्ण शोधणे आणि बेडाक्रिलाइन नावाच्या नवीन टीबी औषधांचा वापर सुरु करणेबाबत माहिती दिली. सदर कार्यशाळेच्या दरम्यान द ग्लोबल स्टॅटेजि संस्थेने संपादित केलेल्या न्यूजलेटरचेही उद्घाटन करण्यात आले.

सदर चर्चेतर्गत कार्यक्रमाच्या योग्य अंमलबजावणीच्या दृष्टीने नियोजन करण्यात आले त्यामध्ये जिल्हास्तरीय, तालुकास्तरीय पातळीवरील सदस्य, ग्रामपंचायत सदस्यांसह ग्रामसेवक यांचा कार्यक्रमात सहभाग मिळविणे, क्षयरोग कार्यक्रमाद्वारे विविध संवेदनशिलता कार्यशाळांचे आयोजन करणे, प्रतिनिधींच्या संबंधित मतदारसंघात रुग्ण शोधून तात्काळ उपचार करणे, तसेच सर्व सार्वजनिक ठिकाणी क्षयरोग नियंत्रणाकरिता बॅनर आणि पोस्टर प्रदर्शित करणे यादृष्टीने चर्चा करण्यात आली. कार्यक्रमादरम्यान मा. डॉ. संजीव कांबळे, तत्कालिन संचालक आरोग्य सेवा यांनी क्षयरोग कार्यक्रमांतर्गत उपलब्ध असणाऱ्या सर्व रुग्ण सेवा तळागाळापर्यंत पोहचविण्याबाबत आपले मत मांडले.

कार्यक्रमाच्या सरतेशेवटी सर्व माननीय आमदारांनी कार्यशाळा आयोजकांना धन्यवाद देऊन क्षयरोग कार्यक्रमासाठी त्यांचा संपूर्ण पाठिंबा राहिल असे जाहिर केले आणि अशा प्रकारचे कार्यक्रम वेळोवेळी आयोजित करून क्षयरोगाबाबत अद्यावत माहिती पुरविण्यात यावी याबाबत मत व्यक्त केले.

# तंबाखू नियंत्रण कायदा

कायदा पाळा नाही तर दंड किंवा तुरुंगवासाला सामोरे जा.



तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री लहान मुलांना करणे किंवा करवून घेणे यावर बंदी आहे. याचे उल्लंघन करण्यास दंड होऊ शकतो.

कुठल्याही शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थ विकण्यास बंदी आहे.



सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपानास बंदी आहे.

सर्व प्रकारच्या प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष तंबाखूजन्य पदार्थांची जाहिरात करण्यास बंदी आहे. याचे उल्लंघन करणाऱ्यास दंड किंवा तुरुंगवास होऊ शकतो.



## आजच तंबाखू सोडा.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,  
महाराष्ट्र शासन

राज्य तंबाखू नियंत्रण कक्ष, आरोग्य सेवा संचालनालय (महाराष्ट्र राज्य) | संपर्क : ०२२ २२६२ २०२७ | ईमेल : stcc.maharashtra@gmail.com

## लेखकांना विनंती

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

### आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील तीन महिन्यांसाठीचे विषय –

तारीख व महिना	विषय
<b>फेब्रुवारी २०१९</b>	
५ फेब्रुवारी	कुष्ठरोग निवारण सप्ताह
५ फेब्रुवारी	मौखिक आरोग्य दिन
११ फेब्रुवारी	जागतिक रुग्ण दिन
२६ फेब्रुवारी	महिला आरोग्य दिन
तारीख व महिना	विषय
<b>मार्च २०१९</b>	
८ मार्च	जागतिक महिला दिन
मार्च (दुसरा गुरुवार)	जागतिक मूत्रपिंड दिन
२२ मार्च	जागतिक जल दिन
२३ मार्च	जागतिक हवामान दिन
२४ मार्च	जागतिक क्षयरोग दिन

तारीख व महिना	विषय
<b>एप्रिल २०१९</b>	
१ ते ७ एप्रिल	अंधत्व प्रतिबंध सप्ताह
७ एप्रिल	जागतिक आरोग्य दिन
११ एप्रिल	राष्ट्रीय सुरक्षित मातृत्व दिन
१७ एप्रिल	जागतिक हिमोफिलीया दिन

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

### वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा.

वर्गणीदाराने आपला पत्ता संपूर्ण आणि सुवाच अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. संपर्कासाठी दूरध्वनी व भ्रमणध्वनी क्रमांक सोबत द्यावा. अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही.

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

#### प्रशासकीय अधिकारी,

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



नाशिक जिल्ह्यातील मालेगाव येथे महानगरपालिका क्षेत्रातील गोवर-रुबेला लसीकरण मोहिमेचे कार्यक्रमांतर्गत मुस्लिम धर्मगुरूंशी लसीकरणामध्ये सहभागी होण्यासाठी संवाद साधताना तत्कालीन आरोग्य मंत्री मा.डॉ. दीपक सावंत

मुंबई येथील आरोग्य भवनातील आरोग्य सेवा संचालनालयामध्ये जागतिक मधुमेह दिन १४ नोव्हेंबर रोजी आरोग्यसेवेतील सर्व अधिकारी व कर्मचाऱ्यांसाठी आरोग्य तपासणी मोहिम घेण्यात आली याप्रसंगी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव मा.डॉ. प्रदीप व्यास तसेच तत्कालिन संचालक, आरोग्यसेवा मा.डॉ. संजिव कांबळे, मा.डॉ. साधना तायडे, अति.संचालक, अससर्गजन्य रोग, आरोग्य भवन मुंबई व सर्व अधिकारी व कर्मचारी



पुणे येथील राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालयातील सभागृहामध्ये कार्यक्रम प्रमुखांची आढावा बैठक मा.डॉ. अनूप कुमार यादव आयुक्त (आरोग्य सेवा) व संचालक राष्ट्रीय आरोग्य अभियान महाराष्ट्र राज्य यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आली याप्रसंगी मा.डॉ. सतिश पवार, अतिरिक्त अभियान संचालक, मा.डॉ. अर्चना पाटील, अतिरिक्त संचालक, कुटुंब कल्याण, मा.श्री. शेळके, संचालक, वित्त व लेखा



मुंबई येथील राष्ट्रीय कुष्ठरोग निर्मुलन कार्यक्रमानिमित्त 'स्पर्श' जनजागृती कार्यक्रम राष्ट्रीय कृतीयोजना कार्यशाळा, मुंबई येथे आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, नवी दिल्ली यांच्यातर्फे आयोजित करण्यात आली याप्रसंगी विविध राज्यातील अधिकारी उपस्थित होते.



Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

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

Posted at the P.S.O. Market Yard, Pune - 411037.

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

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

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

● गोवर  
● आणि रुबेला  
● लसीकरण मोहीम

९ महिने ते १५ वर्ष वयोगटातील मुलांसाठी मोहीम

एका लसीद्वारे  
दोन रोगांवर मात करू शकतो



१५ वर्षांच्या आतील शाळेतील सर्व मुलांना  
एमआर लस मिळेल याची खात्री करा

गोवर एक घातक आजार असून त्याचे  
खालील गंभीर परिणाम होऊ शकतात.



- न्युमोनिया
- अतिसार
- जीवितास धोका निर्माण करणारी गुंतागुंत

गर्भवती मातेस रुबेला संसर्ग झाल्यास  
खालील परिणाम होऊ शकतात -



- जन्मतः व्यंग
- अंधत्व
- बहिरेपणा
- मतिमंदत्व
- जन्मजात हृदयदोष

अधिक माहितीसाठी आपल्या कार्यक्षेत्रातील शिक्षक, आरोग्य सेविका, आशा अथवा अंगणवाडी सेविकेशी संपर्क साधा.

