



महाराष्ट्र

आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

जून २०२२ | पृष्ठे : ५२





राज्यस्तरीय रक्तदाता सन्मान सोहळ्याचे यशवंतराव चव्हाण प्रतिष्ठान मुंबई येथील सभाग्रहात आयोजन. यावेळी सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे, अन्न आणि औषध प्रशासन मंत्री डॉ. राजेंद्र शिंगणे, सार्वजनिक आरोग्य राज्यमंत्री मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील यड्डावकर, अतिरिक्त मुख्य सचिव, डॉ. प्रदीप व्यास, आयुक्त डॉ. रामास्वामी एन., श्री. साईबाबा शिर्डी संस्थानच्या मुख्य कार्यकारी अधिकारी, भाग्यश्री बाणाईत, संचालिका डॉ. साधना तायडे.

सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, डॉ. पद्मजा जोगेवार, उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर, सहाय्यक संचालक डॉ. अरुण थोरात आदी उपस्थित होते. या कार्यक्रमात रक्तदाते, रक्त संकलन करणाऱ्या रक्तपेढी यांना पुरस्कार प्रदान करण्यात आले.





सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र सरकार

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौथीसावे | अंक : ०६ | महिना : जून २०२२



मुख्य संपादक/प्रकाशक
डॉ. कैलास बाविस्कर
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य
बापूराव गर्जे
प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी

अशोक निम्मलवार
प्रशासकीय अधिकारी

मुद्रण
कल्याणी कॉर्पोरेशन, पुणे.
१४६४, मंगेशकी, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग

'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,
विश्रांतवाडी पोलीस रस्टेशन समोर,
येरवडा, पुणे ४११ ००६.
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,
२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :

arogyapatrikamh@gmail.com

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये



जागतिक फॅमिली डॉक्टर दिन



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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





जून २०२२

अंतरंग



१० अर्बन हिट आयलॅड इफेक्ट आणि त्याचे आरोग्यावरील परिणाम



२१ आव्हाने आणि संधी!



२१ परिचारिका कधीही न संपणारा पेशा...

| | |
|---|----|
| ■ आयुकांचे मनोगत | ५ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ६ |
| ■ संचालकांचे मनोगत | ७ |
| ■ संपादकीय | ८ |
| ■ ऋतुबदल आणि आरोग्य | ९ |
| ■ अर्बन हिट आयलॅड इफेक्ट आणि त्याचे आरोग्यावरील परिणाम | १० |
| ■ गरोदरपणाचे पहिले त्रैमासिक | १२ |
| ■ जागतिक डॅग्यू दिन | १४ |
| ■ १० जून हा दृष्टिदान दिन | १७ |
| ■ डॉब्याची निगा... | १८ |
| ■ आव्हाने आणि संधी! | १९ |
| ■ पावसाब्यातील जलजन्य आजार | २२ |
| ■ माता व बालकांचे आरोग्य महत्वाचे... | २५ |
| ■ कुटुंब नियोजन – काळाची गरज | २७ |
| ■ परिचारिका कधीही न संपणारा पेशा... | २९ |
| ■ मानवतेतील ममता... | ३० |
| ■ सोनोग्राफी केंद्रांची नोंदणी | ३२ |
| ■ अधिकारी व कर्मचारी याची संपूर्ण आरोग्य तपासणी व रक्तदान शिबिर... | ३३ |
| ■ आरोग्य सेवेचा ध्यास घेतलेली अनेकी व्यक्तीमत्त्वे | ३४ |
| ■ पीएम केअस फॉर चिल्ड्रन योजनेच्या मार्गदर्शनाबाबत ऑनलाईन बैठक | ३८ |
| ■ जालना जिल्ह्यातील आरोग्य व्यवस्था होणार डिजिटल.. | ३९ |
| ■ परळ महात्मा गांधी स्मृती रुग्णालयाच्या विविध समस्याबाबत तोडगा व्यापक बैठक | ४० |
| ■ कविता – | |
| ■ हिवताप | ४२ |
| ■ नशीब | ४२ |
| ■ ऋतुबदल आणि आरोग्य | ४३ |
| ■ योजना – ■ हृत्तीरंग | ४४ |
| ■ बार्शी शहरातून रँली काढून किटकजन्य आजाराविषयी संदेश देउन जनजागृती | ४५ |
| ■ वृत्त विशेष – | |
| ■ कोरोना लसीचा पहिला, दुसरा आणि बूस्टर डोस देखील लवकररात लवकर ध्यावा. | ४६ |
| ■ नागरिकांनी आवश्यक खबरदारी ध्यावी व लक्षणे आढळल्यास आपली चाचणी करून ध्यावी. | ४६ |
| ■ पहिली नवजात शिशु रुग्णालयाका सेवेत दाखल... | ४७ |
| ■ जालना जिल्ह्यातील नर्सिंग कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण | ४८ |
| ■ कोविड संकटाच्या काळात रुग्णांना उत्तम वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या राज्यातील दंतरोग तज्ज्ञांचा सत्कार | ४८ |
| ■ मनोरुग्णालयास भेट | ४९ |
| ■ मंगळवेळा ग्रामीण रुग्णालयचे उल्लेखनिय काम (वर्षभरात ४९० डिलिव्हरी) | ४९ |
| ■ लेखकांना विनंती | ५० |



आयुक्तांचे मनोगत



“कोविड रुग्णांच्या संख्येत पुन्हा एकदा वाढ होताना दिसत आहे. एप्रिल - मे महिन्यापर्यंत कमी झालेली कोविडची साथ आता पुन्हा एकदा डोके वर काढू लागली आहे. मुंबई, ठाणे, पुणे, रायगड, पालघर या जिल्हांमध्ये प्रामुख्याने रुग्णसंख्या वाढताना दिसत आहे. जुनच्या पहिल्या आठवड्यापर्यंत राज्यातील पॉझिटीव्हीटी दर साधारणतः ५ टक्क्यांपर्यंत असून सक्रिय रुग्णसंख्या जवळपास ६,७०० जी देशात केरळनंतर दुसऱ्या क्रमांकाची आहे.

लसीकरणाच्या बाबतीत पाहायचे झाल्यास १८ वर्षावरील वयोगटाच्या लोकसंख्येत लसीचा किमान एक डोस घेतलेल्यांची टक्केवारी १२ टक्के इतकी आहे. १५ ते १८ वयोगटातील ६५ टक्के युवकांना तर १२ ते १४ वयोगटातील ५७ टक्के मुलांना लसीचा किमान एक डोस देण्यात आलेला आहे. लसीकरणाचे प्रमाण राज्यात समाधानकारक असले तरी अद्यापही कोव्हीशिल्ड लसीचा दुसरा डोस न घेतलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या जवळपास १.४० कोटी तर कोव्हैक्सीनचा दुसरा डोस न घेतलेल्या लाभार्थ्यांची संख्या ३२ लक्ष आहे जी नक्कीच चिंताजनक आहे. त्यामुळे या आजाराचा पुन्हा एकदा वाढता प्रादुर्भाव पाहता दुसरा डोस न घेतलेल्या लाभार्थ्यांनी लवकरात लवकर आपले दोन्ही डोस पूर्ण करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सध्या कोविडमुळे रुग्णालयांमध्ये दाखल असलेल्या रुग्णांमध्ये गंभीर रुग्णांची संख्या नगण्य असल्याची बाब दिलासादायक असली तरी संसर्ग होऊ न देण्यासाठी खबरदारी वेळोवेळी घेणेदेखील तितकेच महत्वाचे आहे. सरकारी निर्बंध नसले तरी प्रत्येकाने कोविडच्या अनुषंगाने आवश्यक ती प्रतिबंधात्मक काळजी घेतलीच पाहिजे. मास्क हा कोविडपासून आपल्याला दुर ठेवण्यासाठी अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. त्यामुळे सार्वजनिक स्थळी वावरताना अथवा प्रवासामध्ये मास्कचा वापर प्रत्येकाने करायलाच हवा. कोविडच्या कुठल्याही साथ परिस्थीतीशी मुकाबला करण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा सक्षम असुन लक्षणे जाणवणाऱ्या रुग्णांनी आवश्यक चाचण्या व औषधोपचार वेळेत घेणे गरजेचे आहे. येत्या पावसाळ्यात इतरही साथीचे आजार डोके वर काढण्याची शक्यता लक्षात घेता त्या दृष्टीने सर्वांनी आपल्या आरोग्याची योग्य काळजी घ्यावी, सरकारी सुचनांचे पालन करावे व संसर्गपासून दूर राहावे, असे आवाहन सर्वांना करतो.”

धन्यवाद...

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



संचालकांचे मनोगत



आ

रोग्य संवर्धन ही प्रत्येक मानवाची महत्त्वाची जबाबदारी असून प्रत्येकाचा आरोग्य हा तसा मूलभूत अधिकार समजला जातो. शारीरिक, मानसिक व सामाजिक दृष्टच्या सुदृढ राहणे हे प्रत्येकाचे कर्तव्यच आहे. राहणीमानाचा दर्जा उंचावणे, चांगल्या सवर्योंची जडणघडण करणे, ही प्रत्येकाची महत्त्वाची जबाबदारी होय.

गेल्या काही दिवसांत आपण पाहतो आहोत की, आरोग्य विषयाच्या संकल्पना बदलत आहे. महामारीच्या काळात याचा आपण सामना केला आहे. त्यामुळे अधिक सतर्क राहून आरोग्याची काळजी घेणे महत्त्वाचे ठरत आहे. समाजातील लोकांच्या आरोग्य विषयक मागण्या व गरजांच्या पूर्ततेसाठी शासन वेगवेगळ्या आरोग्य योजना समाजापर्यंत पोहोचविण्याचा प्रयत्न करीत आहे. समाजाच्या आरोग्यविषयक गरजांची पूर्तता करण्यासाठी वेगवेगळ्या मोहिमांचा व कार्यक्रमांच्या माध्यमातून सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम करण्यासाठी व आजारावर मात करण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. आरोग्य चांगले राहावे यासाठी व दीर्घकाळ टिकणारे आजार जसे की मधुमेह, उच्च रक्तदाब, किडनीचे आजार, क्षयरोग, कर्करोग या आजारांवरही आपल्याला लक्ष देणे आवश्यक बनले आहे. समाजात या आजारांचे प्रमाण बच्यापैकी दिसत असून या घटकांनाही आता प्राधान्य देणे आपले सर्वांचे कर्तव्य बनले आहे. समाजामध्ये आरोग्यविषयक जनजागृती करून व प्रतिबंधात्मक ज्ञानाने आपण आरोग्य समस्या टाळण्यासाठी जनमानसात जनजागृती करणे आवश्यक आहे.

शासन, लोकसहभाग व लोकांची जागृकता याद्वारे आपण वेळीच आजारावर नियंत्रण मिळू शकतो. शासनाच्या वतीने आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून आपण वेगवेगळ्या आजारांच्या सेवा-सुविधा गावपातळीवर पोचविण्याचा प्रयत्न करीत आहोत. आता प्रत्येक गावात आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून आरोग्य सेवा सुरु करण्यात आल्या आहेत. सर्वांचा सहभाग आवश्यक असून निरोगी महाराष्ट्राच्या दृष्टीने व आजार होऊच नये या दृष्टीने आपल्याला सार्वजनिक आरोग्य कार्यक्रमात सहभागी होऊन आरोग्याप्रती जागृत राहणे आवश्यक बनले आहे. त्यामुळे सर्वांचा सहभाग या योजनांसाठी महत्त्वाचा आहे.

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



सा

र्वजनिक आरोग्य क्षेत्रात माता व बाल आरोग्य सेवेला महत्त्वाचे स्थान असून, माता व बाल आरोग्य चांगले राहावे यासाठी शासनातर्फे विविध योजना राबविण्यात येत आहेत. माता व बालकांचे आरोग्य तसेच विशेष जोखमीचे गट यांना प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सेवा देण्यासाठी नियोजनबद्द पद्धतीने आरोग्य सेवेसाठी शासनाने प्राधान्य दिले आहे. सुरक्षित मातृत्व, बालकांचे जीवन रक्षण व बालकांच्या कल्याणाचे कार्य यासाठी शासन नेहमीच अग्रेसर आहे . त्याचप्रमाणे प्राथमिक सेवांचा विकास, प्रसूती सेवांचा विकास, दर्जेदार आरोग्य सेवा देण्याकडे कल याबाबींना शासनाने प्राधान्य दिले आहे. मातांना आदरयुक्त आरोग्य सेवा, बालकांचे लसीकरण, दुर्गम भागात माहेरघर सारख्या योजना, अशा विविध योजना शासनाने वेळोवेळी जाहीर केल्या असून त्याची अंमलबजावणी केली जाते. आरोग्य सेवा अधिक दर्जेदार होण्यासाठी नेहमी शासन प्रयत्नशील राहिले आहे. लोकांचा सहभाग मिळवून आरोग्य सेवांचा विस्तार करण्याकडे शासन तत्पर राहिले आहे.

आरोग्य सेवेत प्रसुतीपूर्व सेवा, गरोदरपणातील सेवा, प्रसुतीच्या वेळीची सेवा, प्रसुतीपश्चात सेवा, नवजात बालकांसाठी सेवा, कुटुंब नियोजन सेवा, अशा वेगवेगळ्या माध्यमातून आरोग्यसेवा सक्षम बनविण्याचा शासनाचा प्रयत्न राहिला आहे. बालकांचे आणि मातांचे आरोग्य केंद्रस्थानी ठेवून शासनाने वेगवेगळे उपक्रम राबवून, त्याचबरोबर आरोग्य शिक्षण देऊन लोकांना आरोग्यविषयक ज्ञान पुरवण्यासाठीही प्रयत्न केले आहेत. स्तनपान, लसीकरण, पूरक आहार, कुटुंबकल्याण अशा वेगवेगळ्या विषयांवर जनजागृतीही करण्यात येत आहे. लोकांचा सहभाग आरोग्य कार्यक्रमांसाठी महत्त्वाचा असून आरोग्य सेवेत परिणामकारक बदल घडवून आणण्यासाठी शासनाने वेगवेगळे उपक्रम दर्जेदार पद्धतीने राबविण्यासाठी प्राधान्य दिले आहे.

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना, जननी सुरक्षा योजना, संपूर्ण लसीकरण, माहेरघर योजना, महात्मा फुले जन आरोग्य योजना अशा विविध योजनांच्या माध्यमातून सामान्य माणूस केंद्रस्थानी ठेवून आरोग्यसेवा जनमानसांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी शासन प्रयत्न करीत आहे. समाजामध्ये या सेवांचा स्वीकार करण्यासाठी आपण सर्वांनी तत्पर असले पाहिजे, तसेच प्रत्येक बाळंतपण हे दवाखान्यातच होईल यासाठीही सर्वांनी पुढाकार घेतला पाहिजे.

शासन आणि जनता यांच्या समन्वयातून सार्वजनिक आरोग्य सेवा अधिक सक्षम होईल असा विश्वास वाटतो.

- **डॉ. नितीन अंबाडेकर**

संचालक, आरोग्य सेवा,
पुणे



संपादकीय



आ

रोग्य संवर्धन ही प्रत्येकाची जबाबदारी असून ती व्यक्ती आणि समाज या दोन्हीवरी अवलंबून आहे. आरोग्यासाठी प्रत्येकाने जागरूक असणे आवश्यक आहे. यासाठी प्रतिबंधात्मक ज्ञान व आरोग्यदायी सवयी यांची जोपासना करणे आवश्यक आहे. शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक दृष्ट्या सुटूढ रहाणे ही प्रत्येकाच्या दृष्टीने महत्वाची बाब समजली गेली पाहिजे. सवयी राहणीमान व आवश्यक ती काळजी घेऊन आपण आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आपली जबाबदारी ओळखली पाहिजे. 'माझे आरोग्य माझी जबाबदारी' यादृष्टीने प्रत्येकाने समन्वयाने प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. समाजातील सर्व लोकांच्या आरोग्यविषयक मागण्या व गरजा जाणून घेऊन त्यांचा गुणात्मक दर्जा सुधारणेही आवश्यक आहे.

शासन राबवित असलेल्या आरोग्यदायी योजना जनमानसांपर्यंत पोहोचवून त्या लोकांपर्यंत नेण्यासाठी लोकांनी आपापली जबाबदारी अधिक सजग राहून निभावणे आवश्यक आहे. समाजाच्या आरोग्यविषयक मागण्या व दर्जा यावर आधारित आरोग्य सेवा प्रदान करताना त्या वेळेवर व समाजाला स्वीकार्य असाव्यात याकडे आपण सजग असले पाहिजे, तसेच साथीचे आजार व त्यासाठी घ्यावयाची काळजी यासाठीही आपण शासनाच्या आरोग्य विषयक योजनामध्ये आपला सहभाग नोंदविला पाहिजे. त्याचबरोबर दीर्घकालीन टिकणारे मधुमेह, उच्च रक्तदाब, किडनीचे आजार व कॅन्सर यासारख्या आजाराच्या बाबतही आपण सजग राहिले पाहिजे.

यासाठी समाजाला प्रतिबंधात्मक ज्ञानाने अद्यावत ठेवणे आवश्यक आहे. निरोगी आरोग्यासाठी व शासनाच्या आरोग्य योजना लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आपण जनजागृतीद्वारे सामाजिक भूमिका म्हणून त्यात सहभागी झाले पाहिजे. निरोगी समाजाच्या दृष्टीने व निरोगी राष्ट्राच्या दृष्टीने आपल्या प्रत्येकाची भूमिका ही महत्वपूर्ण ठेवणे आवश्यक आहे. आपला सहभाग हा अत्यंत मोलाचा असून तो आरोग्य सेवेला अधिक सक्षम बनविण्यासाठी महत्वाचा ठरणारा आहे.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



ऋतुबदल आणि आरोग्य

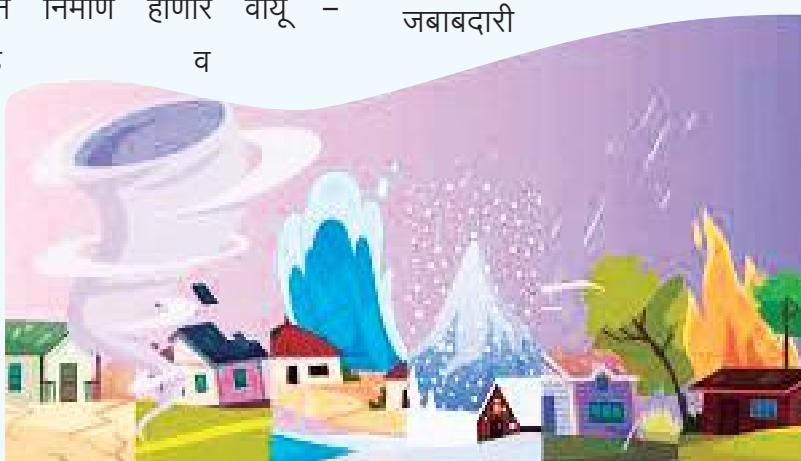
वायूप्रदूषण टाळण्यासाठी गाडीतून निघणाऱ्या, उत्सर्जित होणाऱ्या वायूची चाचणी दर ६ महिन्यांनी करून घेणे बंधनकारक केले होते. खूपदा चाचणी करून घेणे कामाच्या गडबडीत राहून जायचे, मग पैसे देऊन खोटी कागदपत्रे करून घेणे, पोलीसाला एखादी नोट देऊन सुटका करून घेणे सरास दिसून यायचे. नियम मोडायचा इरादा नसायचा पण अडचणीतून मार्ग काढण्यासाठी अगदी शिकले सवरलेले सज्जन लोकसुद्धा असे करताना दिसायचे. जे पटते, जे भावते ते करायला नेहमी वेळ असतो आणि त्यागोष्टी लक्षातही रहातात. मग हे महित नसतं का? की, प्रदूषणाने अनेक आपत्तीजनक गोष्टी घडतात. प्रदूषणाने निर्माण होणारे वायू - कार्बन-डायऑक्साइड

व

हायड्रोकार्बन्स हवेवर आच्छादतात आणि हरितगृहासारखी स्थिती होऊन उष्णता कोंडते, उष्णता वाढते. मग त्यामुळे धूवीय बर्फ वितळून समुद्राची पातळी वाढते. समुद्रकिनारी असलेल्या

शहरांना समुद्र गिळळूत करू शकतो. हवामान बिघडते, ऋतुचक्र बिघडते, केव्हाही अतिवृष्टी व दुष्काळ येऊ शकतात. ढगफुटी, सुनामी आणि पूरासारख्या नैसर्गिक आपत्ती येऊ शकतात.

एखाद्याने असे फसविले, खोटेपणा केला तर काय हे होईल? पण एका राजाने एकदा शंकराला दुधाचा अभिषेक करण्यासाठी प्रत्येक नागरीकाला स्वच्छेने एक तांब्याभर दूध आणायला सांगितलेले असते. ते सगळे एक हौदात जमा करायचे असते. प्रत्येकाला वाटते आपण दुधाएवजी पाणी टाकले तर कुणाला काय कळणार आहे? शेवटी



हौदात सगळे पाणीच जमा होते. तसे, एकाचे फावले की खूप गाडी मालक, एका कारखान्याचे फावले की सगळेच कारखानदार कायद्यातून पळवाटा काढू लागतात. मग वायू प्रदूषण, जलप्रदूषण खूप मोठ्या प्रमाणात होते.

दिल्ली, मुंबई, पुण्यासारख्या शहरांतून वायू प्रदूषण धोक्याच्या सर्व सीमा पार करतात. आता उसाच्या चिपाडापासून इंधन तयार करण्याची पद्धत विकसित झाली आहे. शेतकरी पीक काढून झाल्यावर शेते जाळतात. धूराचे लोटच्या लोट हवेत मिसळतात. औद्योगिक प्रगती व्हायलाच हवी पण ती होतांना सर्व प्रकारचे प्रदूषण टाळणे ही प्रत्येक उद्योजकाची जबाबदारी

आहे. शेतातला कचरा, पीक काढून झाल्यावरची सुकी खुंट, तण, पाचट बुडखे काढून त्याचे खत करणे, कागद करणे किंवा गुरांना चारा म्हणून वापरणे ही प्रत्येक शे त कॅ-यांची जबाबदारी आहे. तसेच आपली वाहने चांगल्या परिस्थितीत ठेवणे आणि उत्सर्जित वायुमुळे प्रदूषण होणार नाही याची जबाबदारी प्रत्येक वाहन चालकाची/मालकाची आहे. वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर एकजुटीने जर प्रदूषण टाळले तर बिघडलेले ऋतुचक्र परत मार्गावर आणता येईल. यामुळे आपले आणि पुढच्या पिढ्यांचे भवितव्य सुरक्षित राखता येईल.



अर्बन हिट आयलॅंड इफेक्ट आणि त्याचे आरोग्यावरील परिणाम

प्रस्तावना: जगामधील शहरी भागाची लोकसंख्या २०५० पर्यंत, ४.२ करोडवरुन ६.७ करोडपर्यंत वाढण्याचा अंदाज आहे आणि त्यामधील वृद्ध लोकांचे प्रमाण सुद्धा वाढत आहे. त्याचप्रमाणे, २०२१ मध्ये, ६८० लाख रहिवासी उष्माघाताला बळी पडलेले आहेत. (१) 'इंटर गवर्नमेंटल पॅनेल ऑन क्लायमेट चेंज' (IPCC) नुसार २०११ ते २०२० या कालावधीमध्ये, जागतिक सरासरी तापमान १.०९ सेल्सिअस ने वाढले आहे. (२) 'जलवायू परिवर्तन आणि अर्बन हिट आयलॅंड इफेक्ट' हि संकल्पना नक्की आहे तरी काय!

जागतिक हवामान संघटनेने (WMO) तयार केलेल्या व्याख्येप्रमाणे, सलग पाच किंवा त्यापेक्षा जास्त दिवस; जर दैनंदिन कमाल तापमान, सरासरी कमाल तापमानापेक्षा ५ सेल्सिअस किंवा त्याच्यापेक्षा अधिक असेल तर उष्णतेची लाट आलेली आहे असे आपण म्हणू शकतो. उष्णतेच्या लहरींची तीव्रता वाढल्यामुळे 'अर्बन हिट आयलॅंड इफेक्ट' दिसून येतो.

सामान्य तापमानापेक्षा अधिक तापमानाचा शहरी भूभाग आणि चार ही बाजूंनी कमी तापमान असणाऱ्या भूभागाने वेढलेला प्रदेश म्हणजे 'अर्बन हिट आयलॅंड'. प्रामुख्याने रात्रीच्या वेळी, ह्या दोन्ही भूभागाच्या तापमानातील फरक जास्त आढळून येतो. (३) शहरातील तापमान वाढीची कारणे (Global Warming): अनेक प्रकारच्या शहरी विकास कामांमुळे वृक्षांचे प्रमाण कमी होत चालले आहे. बांधकामाच्या प्रक्रियेमुळे, तयार होणारी उष्णता झाडांमुळे जमिनीमध्ये शोषली जाते आणि हवेचे तापमान नियंत्रित केले जाते (४) बांधकामासाठी आवश्यक असणारे साहित्य जसे विटा, सिमेंट कॉन्क्रीट इ. हवेमध्ये उष्णता निर्माण करणारे असते आणि त्यामुळे जमिनीमध्ये पाणी मुरण्याचे प्रमाण कमी होते. याचबरोबर वाढत्या औद्योगिकरणामुळे, शहरी भागातील वनक्षेत्र व पाणवठा क्षेत्राचे प्रमाण कमी होत चालले आहे. हा निर्वनी करणाचा भस्मासूर वाढत्या सापेक्ष आर्द्रते (Relative Humidity) च्या मदतीने, तापमान दिवसेंदिवस वाढण्यास



कारणीभूत ठरत आहे. विविध औद्योगिक समूहातून वाढते उत्सर्जनसुद्धा तापमान वाढीस कारणीभूत ठरत आहे आणि जलवायू परिवर्तनाचा मुद्दा चित्तवेधक ठरत आहे. जलवायू परिवर्तनाच्या संदर्भात, स्थानिक वाहतुकीची साधने (Local Transportation), नियोजनबद्ध रस्ते, सांडपाण्याचा योग्य निचरा यांसारख्या विविध पायाभूत सुविधांचा अभाव; हवा प्रदूषण तसेच जल प्रदूषणाला जबाबदार ठरत आहे. औद्योगिक उत्सर्जन आणि हवा प्रदूषण दोन्ही घटकांचा एकत्र परिणाम तापमान वाढीस सहाय्यक ठरतो. या अनुषंगाने एका अभ्यासात असे आढळून आले आहे कि, कमी आणि मध्यम

उत्पन्न गटातील विकसनशील देश एकूण हायड्रो फ्लुरो कार्बन उत्सर्जनापैकी, ४२% उत्सर्जन होण्यास कारणीभूत ठरतात. (५) तापमान वाढ झाल्यामुळे शहरांमध्ये, वातानुकूलीत सुविधांचा वापर वाढतो. यामुळे उर्जेचा व्यय आणि लोकांच्या दैनंदिन खर्चात वाढ होते. एयर कंडीशन (AC) च्या अधिक

वापरामुळे 'क्लोरो फ्लुरो कार्बन' वायूच्या उत्सर्जनात वाढ होते आणि तो वातावरणातील ओझोन वायूचा थर कमी करण्यास कारणीभूत ठरतो. ओझोन वायूचा थर कमी झाल्यास सूर्याची अतिनील किरणे परावर्तीत न होता, पृथक्यामध्ये शोषली जातात. दुपारच्या वेळी साधारणपणे अतिनील किरणे जास्त प्रमाणात पृथक्यावर पडतात. 'क्लोरो फ्लुरो कार्बन' वायू कार्बन डायऑक्साइडपेक्षा काही हजार पटीने जास्त उष्णता शोषून घेण्यास सक्षम असतात.

उष्माघाताला बळी पडणे (Heat Vulnerability): साधारणपणे; शहरी झोपडपडीतील राहणारे गरीब रहिवासी लोक, रस्त्यावर राहणारे लोक, विविध प्रकारचे मजूर, रिक्षा चालक इत्यादी लोकं उष्माघाताला बळी पडतात. झाडांचा अभाव असणे, खोल्या वातानुकूलीत नसणे, झारतीतील मजल्यावरील रहिवासी, लहान मुले, वृद्ध किंवा आजारी व्यक्ती असणे, घराबाहेर उन्हामध्ये अधिक वेळ काम करणे, अशिक्षित असणे आणि सामाजिकरित्या विभक्त असणे इ. सर्व

घटक एकत्रितपणे हे ठरवितात की संबंधित व्यक्ती उष्णतेच्या लहरींना बळी पडणार की नाही!

आरोग्यावरील परिणाम (Heat Health effects): तीव्र उष्णतेच्या लहरींमुळे; मानव आणि प्राण्यांच्या आजारपणात आणि मृत्युमध्ये वाढ होते. 'टेलर' या शास्त्रज्ञानुसार ६०% आढळून येणारे संक्रामक रोग प्राण्यांपासून पसरणारे आहेत. 'ग्रॅहम मज' यांच्या अभ्यासानुसार जर, जगाचे तापमान २ से ने वाढले तर १०० करोड लोकांच्या आरोग्यास धोका निर्माण होईल. संयुक्त राष्ट्राच्या एका अहवालानुसार, जंगल नष्ट झाल्यामुळे; ७५% संक्रामक रोग प्राण्यांपासून माणसाला (Zoonotic diseases) होतात असे आढळून आले आहे. (६) हि संक्रामकता, महत्वाच्या चार घटकांवर अवलंबून असते - भौगोलिक परिस्थिती, लोकसंख्येची घनता, प्राण्यांपासून मानवाला रोग पसरवणारे मध्यस्थी घटक आणि मानवामध्ये जीवाणुंचे तीव्रतेने प्रजनन होण्याची क्षमता. (७) या चार ही घटकांमध्ये परिवर्तन झाल्याने रोगांचे प्रमाण वाढते उदा. पर्जन्यमान वाढल्याने डास निर्मिती होण्यास उपयुक्त असे वातावरण तयार होते. यामुळे, हिवताप, डेंगू इ. रोग वाढू शकतात. 'अर्बन हिट आयलंड इफेक्ट'चा आरोग्यावरील इतर परिणाम म्हणजे हृदय, किडनी आणि श्वसन संस्थेच्या विकारांमध्ये झालेली लक्षणीय वाढ. या परिणामाचा अंदाज घेण्यासाठी, 'वेट बल्ब ग्लोब टेम्परेचर' मोजले जाते. जर हे तापमान ३२ से. पेक्षा जास्त असेल तर आरोग्यास अतिशय तीव्र संभाव्य धोका समजला जातो.

उपाय योजनात्मक पर्याय : महाराष्ट्रामध्ये सर्वात आधी २०१६ साली नागपूरमध्ये 'हिट हेल्थे ॲक्शलन प्लॅन' तयार करण्यात आला. काही प्रमुख घटक जसे कि; नियोजनबद्द वाहतूक व्यवस्था, वृक्षारोपण आणि संवर्धन, हरित प्रोत्साहित बांधकाम, कचरा व्यवस्थापन, उष्मास्थिती स्थापकत्व, प्रभावित भागांमध्ये अर्ली वॉर्निंग सिस्टीम आणि कुलिंग सेंटर स्थापन करणे इत्यादी गोष्टींचा अंतर्भाव या नियोजनात केला गेलेला होता. उष्माघातामुळे आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांची तीव्रता कमी करण्यासाठी या प्रकारचे नियोजन करणे गरजेचे आहे.

१. शहरी भागात नियोजनाचा अभाव असल्यामुळे अधिकाधिक गरीब लोकं उष्णतेच्या लहरींना बळी पडतात. या अनुषंगाने इमारत बांधकाम, रस्ते तसेच सांडपाणी व्यवस्था यामध्ये सुधार करण्याची गरज आहे.

२. टाकाऊ कचन्याची विल्हेवाट, इमारती खेळत्या

आणि हवेशीर बनवणे, उष्माप्रतिबंधक साहित्याचा इमारत बनविण्यास वापर करणे तसेच झाडा-झुडपांचं प्रमाण (Vegetation cover) हिरवी मैदाने आणि शहरी बागांच्या स्वरूपामध्ये वाढवणे इ.

३. इमारतीचे पृष्ठभाग बाहेरून पांढऱ्या रंगाने रंगविळ्याने हवेचे तापमान १ ते ३.५ से. ने कमी होते असे एका अभ्यासामध्ये आढळून आले आहे. (४) याप्रमाणे, सर्व इमारतींच्या वर पांढऱ्या रंगाचा थर बसवणे.

४. शहराच्या विविध भागांमध्ये कुलिंग सेंटर आणि पिण्याचे पाणी उपलब्ध असणारे बूथ तयार करणे.

महाराष्ट्रामध्ये उष्माघातामुळे होणाऱ्या आजारांचे दैनंदिन सर्वेक्षण करण्याची अत्यंत निकडीची आवश्यकता आहे. त्यानुसार आरोग्य धोरणामध्ये बदल करणे अपेक्षित आहे. सार्वजनिक आरोग्य, हवामान, महामारी विज्ञान आणि शहरी नियोजन या चार विषयांबद्दल काम करणाऱ्या सर्व संस्थांनी एकत्र संशोधन करणे गरजेचे आहे.

References :

1. Expanding heat resilience across India: Heat Action Plan highlights [Internet]. 2019. Available from: <https://ghhin.org/resources/expanding-heat-resilience-across-india-heat-action-plan-highlights/>
2. Rupasinghe R, Chomel BB, Martínez - López B. Climate change and zoonoses: A review of the current status, knowledge gaps, and future trends. Acta Trop. 2022; 226 (November 2021).
3. Steensen BM, Marelle L, Hodnebrog, Myhre G. Future urban heat island influence on precipitation. Clim Dyn [Internet]. 2022;58(11):3393–403. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00382-021-06105-z>
4. Tong S, Prior J, McGregor G, Shi X, Kinney P. Urban heat: An increasing threat to global health. BMJ. 2021;375:1–5.
5. Lunt MF, Rigby M, Ganesan AL, Manning AJ, Prinn RG, O'Doherty S, et al. Reconciling reported and unreported HFC emissions with atmospheric observations. Proc Natl Acad Sci U S A. 2015;112(19):5927–31.
6. United Nations Department of Economic and Social Affairs. The global forest goals report 2021: Realizing the importance of forests in a changing world [Internet]. 2021. 114 p. Available from: <https://www.un-ilibrary.org/content/books/9789214030515>
7. Mills JN, Gage KL, Khan AS. Potential influence of climate change on vector-borne and zoonotic diseases: A review and proposed research plan. Environ Health Perspect. 2010;118(11):1507–14.



गरोदरपणाचे पहिले त्रैमासिक

पहिले ३ महिने

बीजफलन झाल्यानंतर फलित झालेले बीज गर्भाशयात रुजते. गर्भधारणा होऊन गर्भाशयात हा गर्भ सतत कणाकणाने वाढत राहतो. ही वाढ व विकासाची प्रक्रिया प्रसूतीपर्यंत चालूच राहते. त्यातले पहिले ४ महिने हा बाळाच्या Formation चा सगळ्यात महत्वाचा काळ. याच काळात स्त्री-पुरुष बीजाच्या संयोजने तयार झालेल्या पेशींचे विभाजन होऊन असंख्य पेशी तयार होऊ लागतात व त्यातूनच बाळाच्या सर्व अवयवांच्या पेशी व संस्था निर्माण होतात. त्या निकोप व निरोगी निर्माण होण्यासाठी या काळातली सर्व काळजी महत्वाची.

पहिल्या तिमाहीत नेमके काय होते -

गर्भ रुजतो - पेशींचे विभाजन होते व त्यातूनच पेशींचे अंतस्थ, मध्यस्थ व बहिस्थ असे पेशी समूह पर्यायाने अवयव निर्मिती होते. (Endoderm, Mesoderm व Ectoderm).

बाळाची वाढ व विकासाचा हिशेब सहसा महिन्यांपेक्षा आठवड्यांप्रमाणे केला जातो. गर्भपेशींच्या विभाजनानंतर बाह्यपेशींपासून बाळाची नाळ, वार व अन्य आवरणे (umbilical cord, placenta & Membranes) तयार होतात. पाचव्या आठवड्यात गर्भ छोट्या कोंबासारखा दिसून सुमारे ४ मिलिमीटर लंबीचा असतो. दुसऱ्या महिन्यात म्हणजे पहिल्या ७ आठवड्यांतच मज्जासंस्था, रुधिराभिसरण संस्था (Cardiovassular Nervous Tissue system) व पचनसंस्था (Digestive Tract) यांची निर्मिती होते.

सहा आठवड्यांत सोनोग्राफीत बाळाच्या हृदयाची स्पंदने दिसू शकतात. हृदयाची हालचालही इतक्या लहान गर्भाच्या जीते जागतेपणाची साक्ष देणारी असते. त्यामुळे विशेषत: खूप लवकरच्या काळात गर्भ ठीक आहे का याचे उत्तर अगदी अचूक फक्त ही हृदय स्पंदनांची साक्षच असू शकते. त्यामुळे कुठलाही अनपेक्षित त्रास झाल्यास अन्यथा

बरोबरची फक्त खात्री करण्यासाठी सोनोग्राफीसारखे दुसरे वरदान नाही.

आठ आठवडे पूर्ण होताना बाळाचा आकार जेमतेम एक इंचाचा असतो. तिसऱ्या महिन्यांत बाळाची वाढ खूपच झपाट्याने होते. गर्भाच्या वाढणाऱ्या ३ इंच लंब होतो. त्याला बच्यापैकी आकार येतो. म्हणजे माणसाप्रमाणे डोळे, नाक, कान बनतात. गर्भाच्या भोवती गर्भजलही तयार होते. त्यामध्ये गर्भ माशाप्रमाणे पोहण्याची हालचाली करू लागतो. फक्त त्याचा आकार खूप लहान असल्याने आईला या टप्प्यावर हालचाल समजू शकत नाही. गर्भाच्या सर्व शरीरसंस्था याच काळात तयार होतात. या वाढीसाठी लागणारे पोषण व ऑक्सिजन इत्यादींचा पुरवठा आईच्या वारेद्वारे (placenta) नाळेमार्फतच केला जातो.

गर्भावस्थेतल्या पहिल्या त्रैमासिकाच्या वाढीचे नियंत्रण आईच्या अंडकोषातील हॉर्मोन्सच्या प्रभावाखाली असते.



बाळाच्या वाढीसाठी ह्यूमन कोरीओनिक गोनेंडोट्रॉफिन (hcg) व प्रोजेस्टेरॉन हे दोन महत्वाचे हॉर्मोन्स असतात.

तिसऱ्या महिनाअखेरपर्यंत वार पूर्णपणे तयार झाल्यानंतर तिच्यातून निर्माण होणारे हार्मोन्स व तिच्यातल्या रक्तपुरवठ्यावर बाळाची पुढील वाढ अवलंबून असते.

गर्भाचे अन्य आधार :

बाळाची वार (Placenta) :

गर्भ गर्भाशयात जिथे रुजतो, तिथे वार तयार होते. आई व बाळातला वार हा महत्वाचा दुवा असतो. गर्भाशयाच्या अंतस्थ आवरणाला ती चिकटलेली असते. ९ महिन्यांच्या प्रवासात बाळ जसे वाढते, तसा वारेचा आकारही वाढत



जातो. गरोदरपणाच्या शेवटी वार ही साधारण पसरलेल्या हाताच्या तळव्यापेक्षा थोडी मोठी असते व तिचे वजन बाळाच्या एक पंचमांश असते. म्हणजे पूर्ण दिवसाच्या बाळाच्या वारेचे वजन अंदाजे पाचशे ते सहाशे ग्रॅम असते.

वार ही रक्ताची पिशवीच जणू असते. तिचा रक्तपुरवठा प्रचंड असून, तिचे पाकळ्यांप्रमाणे वेगवेगळे खंड असतात. (cotyledones).

वार ही सहसा गर्भाशयात वरच्या बाजूला चिकटलेली असते (Fundus of uterus). काही वेळा ती गर्भाशयाच्या एका बाजूला असू शकते, तर क्वचित प्रसंगी तिची जागा खाली म्हणजे गर्भाशयाच्या तोंडाजवळ असते. ज्याला placenta praevia म्हणतात. वारेच्या या चुकीच्या जागी असल्याने गरोदरपणात काही मोठे धोकेही संभवतात. वारेची नेमकी जागा, तसेच कार्याचा अंदाज सोनोग्राफीतूनच येऊ शकतो.

वारेचे प्राणवायू व पोषण पुरवण्याचे कार्य शेवटपर्यंत म्हणजे बाळाच्या जन्मापर्यंत (बाळाने स्वतः श्वास घेईपर्यंत) चालू राहाते. त्यामुळे बाळाच्या जन्मानंतर काही वेळाने वार गर्भाशयापासून सुटी होऊन शरीराबाहेर फेकली जाते. त्यापूर्वी वार सुटल्यास बाळ व आईसाठी धोकादायक असते.

वारेची सर्वसामान्य कार्ये -

- १) आईकडून गर्भाला ऑक्सिजन, पोषण व प्रतिकारशक्ती पुरवणे.
- २) बाळाच्या ९ महिन्यांच्या वाढीसाठी आवश्यक स्राव तयार करणे.
- ३) आईचा व बाळाचा रक्तपुरवठा वेगवेगळा ठेवणे. (हे विशेषतः विरुद्ध प्रकारच्या रक्तगटांसाठी महत्वाचे असते.)
- ४) गर्भाने उत्सर्जन केलेले घटक आईच्या रक्तात मिसळून शरीराबाहेर टाकणे.

बाळाची नाळ (umbilical cord) :

नाळ हे आई-बाळामधूलं अतूट नातंच जणू असतं. (म्हणून तर कुठल्याही घडू नात्याला आपण नाळेचं उदाहरण देतो)

नाळ ही एक नळीसारखी लांब रक्ताची देवाणघेवाण करणारी गोष्ट असते. वारेपासून निघून बेंबीपर्यंत ती जोडलेली असते. साधारणतः गर्भावस्थेच्या दुसऱ्या महिन्यात ती तयार होते. वारेतील शुद्ध रक्त एका शिरेवाटे (venin) बाळाकडे ती नेते, तर बाळाचे अशुद्ध रक्त दोन

धमन्यांतून (Arteries) वारेकडे वाहून नेते.

पूर्ण वाढ झालेल्या बाळाच्या नाळेचा व्यास साधारण बोटाएवढा (दीड सें.मी.) असतो व लांबी ५० सें.मी. असते. नाळ जास्त लांब असल्यास तिच्यात गाठी (True Knots) पडणे, गळ्याभोवती/पायाभोवती काचणे असे धोके उद्भवू शकतात. फार आखूड नाळेमुळे वारेवर ताण येऊ शकतो.

प्रसुतीतले काही अचानक उद्भवणारे धोके (unforeseen complications) हे अनेकदा वार/नाळेतील दोषांमुळे असू शकतात.

गर्भजल (Amniotic Fluid) :

गर्भाच्या भोवतीच्या पाण्याला गर्भजल म्हणतात. सहसा हे स्वच्छ रंगाचे, विशिष्ट वास असलेले द्रव असते. वारेपासूनच त्याची निर्मिती होते. दुसऱ्या महिन्याच्या शेवटी ते दिसू लागते. बाळाच्या वाढीबरोबर त्याचे ही प्रमाण वाढते. १२ आठवड्यांपर्यंत हे प्रमाण सुमारे ५० मि.ली. असते. २० आठवड्यांपर्यंत ते सुमारे ४०० मि.ली. तर ९ महिन्यांपर्यंत सुमारे एक ते दीड लिटर असते. शेवटच्या काही दिवसांत त्याचे प्रमाण थोडे घटून प्रसूतीच्या वेळी ते साधारण ६०० ते ८०० मि.ली. असते.

गर्भजलाचे काम अत्यंत महत्वाचे असते. ते गर्भाचे तापमान नियंत्रित करते. गर्भाच्या हालचालीसाठी, तसेच श्वसनासाठी ही ते महत्वाचे असते. बाळाच्या हालचालींसाठी ही ते आवश्यक असते. ते गर्भाचे संसर्गपासून संरक्षण करते, शॉक ॲब्सॉर्बर म्हणून ही काम करते.

प्रसुतीच्या वेळेस गर्भाशयाच्या कळांमुळे निर्माण होणाऱ्या प्रेशरपासून या गर्भजलामुळेच बाळाच्या मेंदूचे संरक्षण सुद्धा होते. अशा रीतीने गर्भजल खूप महत्वाचे कार्य करते. गर्भजलातील दोषांमुळे बाळासाठी अनेक धोके उद्भवतात. उदा. गर्भजलाच्या अतिरिक्त प्रमाणामुळे (Polyhydramnios) गर्भाची विकृत स्थिती (Abnormal presentation) सारखा धोका उद्भवतो. तर गर्भजलाच्या कमतरतेमुळे (Oligohydramnios) बाळ कोरडे पडून गुदमरण्याची शक्यता असते. क्वचित पोटात बाळ दगावण्याचाही धोका असतो.

गर्भजलाचे नेमके प्रमाण सोनोग्राफीमध्ये दिसते. त्यावर बाळाची ख्यालीखुशाली (wellbeing) समजू शकते.



जागतिक डेंग्यू दिन

भारत सरकारच्या स्वास्थ्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय व्हारा डेंग्यू या आजाराच्या नियंत्रण आणि प्रतिबंधनासाठी समाजात जागरूकता निर्माण करण्यास १६ मे हा डेंग्यू दिन सर्वत्र पाळला जातो आणि याचाच एक भाग म्हणून वेगवेगळे कार्यक्रम आणि माध्यमांव्हारे समाजात जागृती निर्माण केली जाते.

मानवाच्या आरोग्यावर त्याच्या सभोवताली असणाऱ्या पर्यावरणाचा सतत परिणाम होत असतो. पर्यावरण दूषित झाले की त्याचे कमी-अधिक दुष्परिणाम मानवाच्या आरोग्यावर होतात. पर्यावरण दूषित होण्यास अनेक कारणे आहेत, यामध्ये दूषित हवा, अस्वच्छता, दूषित पाणी, डास, माशांसारखे लहान मोठे आरोग्यास हानीकारक किटक हे आरोग्यास हानीकारक असतात. यापैकी किटक हा जैविक घटक अनारोग्य पसरविण्यास कारणीभूत ठरतो, काही किटक मानवाला दंश करून साथरोगाचा प्रसार करतात. यामधील एक प्रकार आहे तो डास.

मानवाला काही वेगवेगळे डास चावल्यामुळे ते वेगवेगळे आजार पसरवित असतात. यामध्ये ॲन्नफेलीस डासापासून हिवताप, क्यूलेक्स डासापासून हत्तीरोग आणि मेंटूज्वर, एडिस इजिसी या डासापासून डेंग्यू ज्वर, हिमोरेजिक फिवर, पीतज्वर, चिकुनगुनिया आणि झिका व्हायरस हे आजार होतात.

डेंग्यू या आजाराविषयी सांगायचे झाल्यास -

डेंग्यू हा आजार डेंग्यू विषाणुमुळे (अर्बो विषाणुमुळे) होणारा विषाणुजन्य आजार आहे.

डेंग्यू विषाणूने संक्रमीत एडिस इजिसी या डासाने चाव घेतल्यामुळे पसरतो.

एडिस इजिसी डास दिवसा उजेडात चावतात. साधारणत: सकाळी.

संक्रमित डासाने माणसाचा चाव घेतल्यानंतर ३ ते १४ दिवसानंतर व्यक्तीमध्ये त्याची लक्षणे विकसित होतात.

ज्या रुग्णांना आधिच डेंग्यू विषाणूची बाधा झाली आहे ते लक्षणे दिसू लागल्यानंतर ४ ते ५ दिवसांदरम्यान संसर्ग इतरांना संक्रमित करू शकतात.

डेंग्यू प्रतिबंध आणि नियंत्रण हे प्रभावी किटकजन्य नियंत्रण उपायांवर अवलंबून असते.

संसर्ग ऋत -

डेंग्यूचा रुग्ण किंवा डेंग्यू विषाणूने संसर्गित झालेला एडिस इजिसी डास

लक्षणे -

रक्तस्राव नसणारा डेंग्यू : एका-एकी ताप येणे, असह्य डोकेदुखी, सर्वांग दुखणे, उलट्या होणे, लसिकाग्रंथीवर सुज येणे, अंगावर पुरळ येणे इ.



स्नाव असलेला डेंग्यू : वरील सर्व लक्षणे या प्रकारात देखिल पहायला मिळतात, याशिवाय पोटात दुखणे, त्वचा पांदुरकी आणि थंड पडणे, नाकातून-तोंडातून-हिरड्यातून रक्तस्राव होणे, खूप तहान लागणे, झोप न येणे, चक्कार येणे, श्वासोच्छ्वासास त्रास होणे, नाडी जोरात चालणे अशी लक्षणे दिसून येतात. त्वचेवर लाल रंगाचे लहान लहान चट्टे दिसणे.

डेंग्यूची लक्षणे दिसल्यास सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे रुग्णाने डॉक्टरांकडे जाऊन किंवा जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जाऊन उपचार सुरु करावे. यात दिरंगाई करू नये अन्यथा हा रोग जीवघेणा ठरू शकतो. आपल्या आसपास डेंग्यूचा एक जरी रुग्ण आढळल्यास तात्काळ उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, महापालिका किंवा नगरपालिका प्रशासनाला कळवावे. तेथील कर्मचारी वेळेत येऊन आवश्यक उपाययोजना सुरु करतील. या आजारात रुग्णास वेळीच निदान आणि उपचार न झाल्यास मृत्यू देखिल येऊ शकतो.

डेंग्यू या आजाराचा प्रसार रोखण्यासाठी योग्य ती उपाय



योजना केल्यास या आजाराला हद्दपार करू शकतो.

- पाण्याचे सर्व साठे उदा. टाक्या, बॅरल, हौद. रांजण, ओहरहेड टँक इ. आठवड्यातून किमान एक वेळा स्वच्छ घासून पूसून स्वच्छ कोरडे करावेत.
- घरातील सर्व पाणीसाठ्यांना हवाबंद झाकणे बसवावित किंवा पातळ स्वच्छ फडक्याने बांधून ठेवावे ज्यामुळे डासे आत जाऊन अंडी घालणार नाहीत.
- फ्रिजचाड्रिपॅन, कुलर, फुलदाणी, चायलीज बांबू प्लांन्ट, यातील पाणी बदलत राहावे, कुंडयातील पाण्याचा दर तीन दिवसाने निचरा करावा. फुलांच्या कुडयांमध्ये लाल मातीचा वापर करावा.
- टायर आणि भंगार इत्यादी निरुपयोगी सामानामध्ये पाणी साठून राहणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- आठवड्यातून एका ठराविक दिवशी घरातील पाण्याचे साठे, माठ, रांजण, सिमेंटची टाकी इ. रिकामं करून धुवून कोरडे करावेत व नंतरच त्यात पाणी भरावे. डासांचा उपद्रव टाळण्यासाठी घर आणि घराचा परिसर स्वच्छ ठेवावा. गटारी वाहत्या कराव्यात, खड्डे बुजवावेत.
- डासोत्पत्ती स्थानांमध्ये डासांच्या अळ्या खाणारे गप्पी मासे सोडावेत.
- नविन बांधकाम सुरु असलेल्या ठिकाणी पाणी साचू देऊ नये.
- आरोग्य कर्मचारी घरी आल्यानंतर सर्व पाणी साठे दाखवून त्यांना योग्य ते सहकार्य करावे.
- पाण्याची टाकी घरात असल्यास ती झाकण लावून बंद करून ठेवावी. खिडक्यांवर घटू जाळी किंवा काच लावावी आणि दरवाजे सुद्धा बंद करून ठेवावे जेणेकरून डास घरात येणार नाहीत. शक्यतोवर डासांपासून बचाव म्हणून मच्छरदानी किंवा स्प्रेचा आवर्जुन वापर करावा. घरात फिश टँक व फुलदाणी असल्यास त्यातील पाणी सुद्धा दर आठवड्याला बदलत राहावे. यांसारखी खबरदारी घेऊन आपण डेंग्यूपासून स्वतःचा बचाव करू शकतो.

मागील तीन वर्षांपासून आपल्या पिढीने पाहिलेला सगळ्यात भयानक आजार कोणता तर साहजिकच सगळ्यांचं उत्तर असेल करोना! करोना जरी भयानक आजार असला तरी तो सगळ्यात भयानक आजार नाही. या आजारापेक्षाही कित्येक जीवघेणे आजार आजवर या जगात धुमाकूळ घालून गेले आहेत आणि काही आजार अजून ही मृत्यूचे थैमान घालत आहे.

असाच एक आजार आहे डेंग्यू!

हा आजार पावसाळ्यात आपले डोके वर काढतो. हा आजार इतका भयानक आहे की परिस्थिती हाताबाहेर गेली तर करोनासारखे थैमान घालू शकतो, म्हणून दर पावसाळ्यात प्रशासनाव्दारे डेंग्यूच्या डासांना नष्ट करण्यासाठी औषध फवारणी अभियान राबविले जाते आणि नागरिकांना सुद्धा कोणकोणत्या सुरक्षिततेच्या उपाययोजना पाळाव्यात यासंबंधी माहिती दिली जाते. यामुळे हा आजार तर नियंत्रणात आहे. तरीही दरवर्षी असंख्य लोक या आजाराला बळी पडतात हे देखील कटू सत्य आहे.

हा आजार कोणत्याही वयात होऊ शकतो. ख्री-पुरुषात सारख्याच प्रमाणत होतो. रात्रीच्या वेळी या डासांचा प्रभाव कमी असतो. हे डास जास्त उंचावर उदू शकत नाहीत त्यामुळे सहसा हे डास पाय व गुडध्यांपर्यंतच चावतात. स्वच्छ पाण्यात हे डास वाढतात. हे सामान्य डासांपेक्षा अतिशय वेळे असतात. ते (Tiger Mosquito) दिवसा प्रकाश असतानाच हल्ला करतात.

डेंग्यूचे डास हे सामान्यतः पावसाळ्यात विळखा घालायला सुरुवात करतात. जुलै ते ऑक्टोबर या काळात पावसाचा प्रभाव जास्त असल्याने या काळात यांचा त्रास अधिक वाढतो. जिथे जिथे पावसाच्या पाण्याचे डबके साचतात, ती जागा या डासांचे घर असते. म्हणून उन्हाळा संपता संपता शासकीय यंत्रणेव्वारा लोकांच्या घरात, आवारात फवारणी करायला सुरुवात केली जाते.

महाराष्ट्र राज्यातील विदर्भातील स्थिती पाहू जाता हिवताप, डेंग्यू चिकुन गुनिया या आजारांचे प्रमाण सर्व जिल्ह्यांमध्ये कमी अधिक प्रमाणात आहे. गरीबी, अज्ञान, अंधश्रद्धा, या बाबी देखिल आजारांचे प्रमाण वाढण्यास कारणीभूत ठरू शकतात.

आरोग्य धनसंपदा या उक्तीप्रमाणे समाजातील प्रत्येक व्यक्ती आरोग्य संपन्न असणे आवश्यक आहे. हा विकासात्मक प्रक्रियेचा एक भाग आहे. समाजाचे आरोग्य स्वस्थ्य असावे याकरिता शासकीय स्तरावरून अनेकविध प्रयत्न केले जात आहेत, मात्र समाजाच्या सहभागाशिवाय हा कार्यक्रम योग्यरित्या राबविता येणार नाही, म्हणूनच डेंग्यू या आजारापासून बचाव करण्यास आधी सांगितल्याप्रमाणे सर्व उपाययोजनांची खबरदारी घेणे ही समाजातील प्रत्येक घटकाने आपली जबाबदारी समजायला हवी. गावातील प्रभावी व्यक्तींनी परिसर स्वच्छतेकडे विशेष लक्ष दयावे आणि राबविण्यात येणाऱ्या लोकाभिमुख कार्यक्रमात योग्य सहकार्य दयावे.





राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र



कोविड - १९ लसीकरण

संपूर्ण संरक्षणासाठी लसीकरणानंतरही पाच गोर्डीचे पालन करा



योग्य पद्धतीने
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि
पाण्याने वारंवार व
नियमितपणे धुवा/हॅन्ड
सॅनिटायझर वापरा



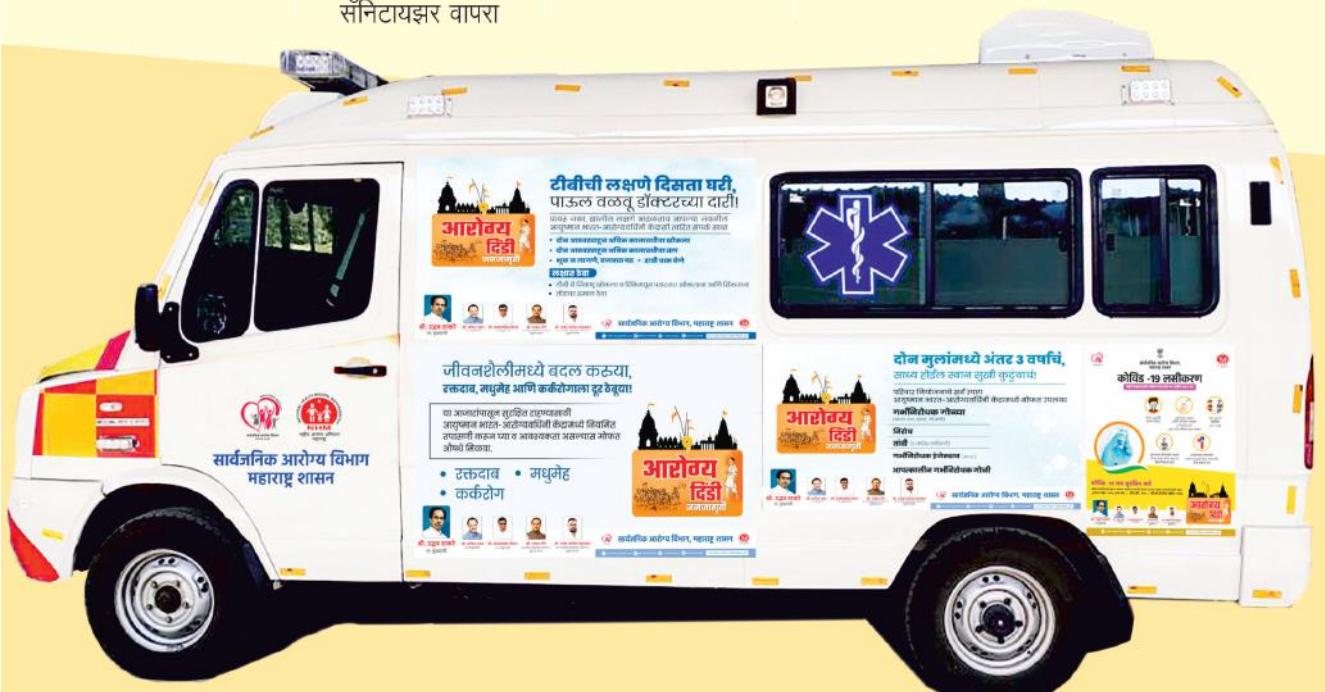
सहा फुटांचे
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण
दिसल्यास त्वरित स्वतःचे
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही
लक्षण आढळल्यास
ताबडतोब टेस्ट करून घ्या



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



१० जून हा दृष्टिदान दिन

१० जून हा 'दृष्टिदान दिन' म्हणून साजरा केला जातो; कारण त्या दिनाचे औचित्य साधून दृष्टिदानाचे महत्व व स्मरण राहील. त्यामुळे मरणोत्तर नेत्रदानाची इच्छा असणाऱ्या व्यक्ती नेत्रपेढीत जाऊन विहित नमुन्यात फॉर्म भरून दिला, की मरणोत्तर नेत्रदानाचे कार्य सत्कारणी लागेल.

सुप्रसिद्ध नेत्रविशारद डॉ. आर. ए. भालचंद्र यांच्या स्मृती प्रित्यर्थ १० जून हा दिवस 'दृष्टिदान दिन' म्हणून साजरा केला जातो. मृत्युनंतर नेत्रदान करावे, याच्या प्रसारासाठी शासन व स्वयंसेवी संस्था पुढे सरसावत आहेत.

आज वैद्यकीय विज्ञान

इतके पुढे गेले आहे, की एका व्यक्तीचे डोळे आणि पर्यायाने त्याची दृष्टी घेऊन ते दुसऱ्याला म्हणजे ज्या व्यक्तीला दृष्टी नाही, अशा व्यक्तीला सहज देता येतात. त्यामुळे त्या अंध व्यक्तीचे भविष्य उच्चल होऊ शकते.

दान देणाऱ्या अशा व्यक्ती

एक प्रकारे समाजसेवा करीत असल्याचे पुण्यश्रेय त्यांना मिळते. अशा सामाजिक स्वरूपाच्या केलेल्या दानामुळे त्या व्यक्तीच्या मनाला शांती, सुख, समाधान प्राप्त होते आणि पुण्यही प्राप्त होते.

डोळे ही ईश्वराने मानवाला दिलेली फार मोठी देणगी आहे; परंतु काही व्यक्ती यापासून वंचित असतात. काही कारणास्तव त्यांना अंधत्व प्राप्त होते. जन्मानंतर त्यांना अंधत्व येते. त्यामुळे अशा व्यक्ती जगाचे सौंदर्य पाहू शकत नाहीत. सौंदर्याने भरलेली सृष्टी ज्यांना पाहता येत नाही, ते या सृष्टीसौंदर्याला मुक्तात. या व्यक्तींना नेत्र मिळाले, तर ते सृष्टीचा आस्वाद घेऊ शकतील. परमेश्वराने माणुसकी या नात्याने दृष्टी असणाऱ्या व्यक्तीने दृष्टिहीन व्यक्तीला नेत्रदान केले, तर दात्याच्या जीवनाचे नक्कीच सार्थक होईल व दोन अंधांना सृष्टीचे सौंदर्य पाहता येईल.



महाराष्ट्र सरकारने यासाठी अंधत्व नियंत्रणासाठी विविध योजना हाती घेतल्या आहेत. दृष्टिविकार प्रतिबंधक आणि अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रम हा शंभर टक्के केंद्र सरकार पुरस्कृत असून, अनेक नेत्रपेढ्या, फिरती नेत्रपथके कार्यरत आहेत. राज्यात सुमारे नऊ लाखांपेक्षा जास्त अंध व्यक्ती असून, या नेत्रदान जागृतीमार्फत लाखो व्यक्तींना दृष्टी प्राप्त होऊ शकते. १९७९ नंतर अंधत्व नियंत्रणासाठी नेत्रशिविर कार्यक्रम घेण्यात आले आहेत. महाराष्ट्रात आता दृष्टी निगा केंद्राच्या माध्यमातून केंद्रे स्थापन करण्यात आली आहेत.

नेत्रदान हे सर्वशेष दान मानण्यात आले आहे; शिवाय

नेत्रदान हे मृत्युनंतर करायचे असल्याने कसलीच भीती नाही. नेत्रदानासाठी व्यक्तीच्या मृत्युनंतर दोन तासांच्या आत डोळे काढले पाहिजेत. नेत्रदान करणाऱ्या त्याच्या नातलगांकडून पूर्ण प्रक्रिया करून घेण्याची जबाबदारी सोपवावी म्हणजे नेत्रदान करण्यात अडचण येणार नाही.

राष्ट्रीय अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया सुविधा प्रत्येक जिल्ह्यात उपलब्ध झाल्या असून, दृष्टीदोष नियंत्रणासाठी राज्य शासनाच्या वतीने मोफत चष्प्याची व्यवस्था करण्यात आली आहे अंधत्व प्रतिबंध होण्यासाठी दृष्टीने या केंद्राच्या माध्यमातून नेत्र शल्यचिकित्सक, नेत्रचिकित्सा अधिकारी, ऑप्टोमेट्रीस्ट अशा विविध तज्ज्ञांच्या माध्यमातून नेत्र आरोग्यसेवा अधिक सक्षम करण्याचा शासनाचा प्रयत्न राहिला आहे. सर्वांना चांगली दृष्टी लाभावी यासाठी ग्राम पातळीपर्यंत प्रयत्न करण्यात येत आहेत शासनाच्या विविध योजनांचा लाभ घेऊ अंधत्व प्रतिबंध करण्यासाठी समाजानेही आपले योगदान देणे आवश्यक आहे. अंधांसाठी नेत्रदान करण्यासाठी सामाजिक भावनेतून पुढे येऊन मरणोत्तर नेत्रदानाचा संकल्प करणेही मोठे पुण्याचे काम आहे.

डोळ्यांची निगा...

डोळे हे आपल्या शरीरातील २ हिरे आहेत. पंचेद्वियांपैकी चक्षु हे इंद्रिय मानवी शरीरातील सर्वात जास्त विकसित इंद्रिय आहे. मेंदूचा भाग जो डोळ्याच्या कार्याचे प्रतिनिधित्व करतो तो इतर ४ इंद्रियांचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या मेंदूच्या भागापेक्षा क्षेत्रफळाने जास्त आहे. यावरूनच डोळ्यांची महती समजून येते.

डोळा शरीरातील एकच असा अवयव आहे. ज्याच्यामधून कुठलीही प्रक्रिया न करता रक्तवाहिन्या थेट दिसू शकतात. आहे की नाही हे कुतुहल! आणि याचाच उपयोग करून आपल्याला केवळ डोळ्याबद्दलच नाही तर मधुमेह, रक्तदाब, मेंदूच्या गाठी/कर्करोग या इतर गोष्टीबद्दलही माहिती मिळू शकते.

डोळ्यांची तपासणी ही नियमित होणे गरजेचे आहे. याबद्दल सर्वांनाच काही प्रश्न पडू शकतील – जसे की –

- १) नियमित नेत्र तपासणी गरजेची का आहे?
- २) कोणी–कोणी ही नेत्र तपासणी करणे गरजेचे आहे.
- ३) ही तपासणी कुठे करावी?
- ४) ही तपासणी कशी होते?
- ५) आता बघूयात की ही तपासणी का करावी?

तुम्हाला हे वाचून आश्चर्य वाटेल की जगातील ८०% दृष्टीचा अधूपणा हा टाळण्याजोगा असतो. स्पष्ट व अचूक

दृष्टी जीवनाचा दर्जा सुधारू शकते व मानसिक स्थैर्य ही देऊ शकते हे विविध संशोधनांनंतर शास्त्रशुद्ध दृष्ट्या सिद्धही झालेले आहे.

जसे की बच्याच वैज्ञानिक चाचण्यानुसार मोतिबिंदूची शस्त्रक्रिया केल्यानंतर व्यक्तीच्या मानसिकतेमध्ये सकारात्मक बदल झालेले आढळून आले आहेत. आणि म्हणूनच आपल्या डोळ्यांना काहीही त्रास नसला तरी वर्षातून किमान १ वेळेला डोळ्यांची तपासणी करणे गरजेचे आहे. बच्याच वेळेला चष्याचा नंबर दिल्यानंतर पेशेंटला जाणीव होते की त्याला किती स्पष्ट दिसू शकते.

- २) आता दुसरा प्रश्न की नेत्र तपासणी कोणी–कोणी करावी? खरं तर सर्वांनीच वर्षातून एकदा तरी नेत्र तपासणी करावी.
- १) ज्यांना अगोदरच चष्मा लागलेला आहे.

- २) कॉम्प्युटर व तत्सम डिजिटल उपकरणांचा वापर करणाऱ्या व्यक्ती.
- ३) कॉन्टॅक्ट लेन्स वापरणाऱ्या व्यक्ती.
- ४) चाळीशीच्या वर वय असणाऱ्या व्यक्ती.
- ५) ज्यांना इतर आजार आहेत जसे की मधुमेह, रक्तदाब, थायरॉइड.
- ६) डोळ्यांचे आजार – काचबिंदू इत्यादी असलेल्या व्यक्ती
- १) चष्मा एकदा लागला की कायमस्वरूपी तोच नंबर राहतो,



किंवा तो वापरून जातो अशी काहींची चुकीची समजूत असते. खर तर चष्मा लागल्यानंतर दर ६ महिन्यांनी डोळ्यांची तपासणी गरजेची असते. प्रामुख्याने लहान मुळे, ज्यांच्या शरीराच्या वाढीबरोबर चष्याचा नंबरही वाढत असतो.

२) डिजिटल उपकरणांचा वापर करणाऱ्या लोकांनी नियमित नेत्र तपासणी करावी कारण त्यांना चष्याच्या नंबरच्या व्यतिरिक्त डोळ्यांच्या इतर तक्रारी जसे की डोळे लाल होणे, झांबणे, काही तासांच्या कामानंतर अस्पष्ट दिसू लागणे, डोळे कोरडे होणे अशा कितीतरी इतर तक्रारी असू शकतात व त्यांचे योग्यवेळी निरसन करणे महत्त्वाचे असते.

३) कॉन्टॅक्ट लेन्सचा वापर सुरु केल्यावर त्याच पॉवरच्या लेन्सेस दुकानातून वर्षानुवर्षे वापरणारेही पेशंट आढळून येतात. पण एकदा कॉन्टॅक्ट लेन्सेस लावायला सुरुवात केली की लेन्सेसची व डोळ्यांचीही अतिरिक्त काळजी घेणे अनिवार्य आहे. तसेच जास्त नंबरच्या लेन्सेस वापरणाऱ्यांनी वारंवार डोळ्याच्या पडद्याची (Retina) तपासणी करणे गरजेचे असते.

४) चाळीशी – वय वर्ष ४० नंतर जवळच्या चष्याची चाचणी करून घ्यावी कारण चाळीशी उलटून गेल्यानंतरही बरेच जण डोळ्यांना ताण देऊन जवळचे वाचल्यानंतर अस्पष्ट दिसणे अशी लक्षणे दिसू लागतात. तसेच चाळीशी नंतर डोळ्यांचा दाब (Intraocular Pressure) तपासणे महत्त्वाचे ठरते कारण काचबिंदू प्रामुख्याने ४० वय वर्षानंतर आढळून येऊ शकतो.

५) शरीराचे इतर आजार –

मधुमेह – मधुमेहाच्या तीव्रतेनुसार डोळ्यांची वारंवार तपासणी करावी. रक्तातील साखरेची पातळी (Blood Sugar Level) नॉर्मल असली तरी मधुमेहाच्या कालावधीनुसार डोळ्यांच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये बदल घडून येतात, जसे की खूप वर्षे मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये रक्तातील साखरेची पातळी सामान्य असूनही डोळ्यांच्या पडद्यातील (Retains) आजार उद्भवू शकतात. बच्याच वेळेला हे पडद्यातील बदल (Diabetic Retinopathy) अपरिवर्तनीय (Irreversible) होऊन दृष्टी कायमस्वरूपी अधू होऊ शकते.

रक्तदाब व थायरॉइड असणाऱ्या व्यक्तींनीही वेळच्यावेळी डोळे तपासून घ्यावेत.

६) डोळ्यांचे आजार –

काचबिंदू (Glaucoma) या आजाराचे निदान बच्याच वेळेला नेत्र तज्ज्ञांच्या तपासणीनंतरच शक्य होते. या आजारात डोळ्याचा दाब (Intraocular Pressure) वाढून डोळ्यातील

मज्जारञ्जूना (Nerve Fibers) इजा होते व ती परत भरून निघत नाही. रुग्णांची नजर चांगली असली तरी दृष्टीचा आवाका (Field of vision) कमी होऊन शेवटी फक्त (ventral Tubular vision) मध्यवर्ती गोल भागतलीच दृष्टी राहते. म्हणून काचबिंदू असलेल्या व्यक्तींनी नेत्रतज्ज्ञांच्या सल्यानुसार नेत्रतपासणी करावी.

३) नेत्रतपासणी कुरेही करावी ?

अर्थातच नेत्र रुग्णालयात व नेत्रतज्ज्ञाकडूनच करावी. फक्त Optician कडे जाऊन चष्याचा नंबर तपासून घेणे म्हणजे नेत्र तपासणी झाली हा समज चुकीचा आहे.

चष्याच्या नंबर व्यतिरिक्त नेत्रतज्ज्ञ इतरही तपासणी करतात जसे की, डोळ्यांचा दाब, पडद्याची (Retine), पापण्यांची व डोळ्यांच्या इतर भागांची सूक्ष्म दर्शकाद्वारे (Slit Lamp Buimicroscope) तपशीलवार तपासणी

मानसिक ताण व दृष्टी

बच्याचवेळी कळतनकळत पडलेल्या मानसिकताणतणावा मुळेही दृष्टीवर परिणाम होऊ शकतो. वरवर डोळ्यांमध्ये काहीही आजार असला तरीही! अशावेळी नेत्रतज्ज्ञांनाही मानसिक समुपदेशन करावे लागते.

४) ही नेत्र तपासणी कशी होते ?

सर्वसमावेशक नेत्र तपासणी (Comprehensive eye examination) ही योग्य पद्धतीने डोळ्याच्या दवाखान्यातच होऊ शकते. वर नमूद केल्याप्रमाणे फक्त चष्याचा नंबर तपासणे म्हणजे पूर्ण नेत्र तपासणी नव्हे. या तपासणीमध्ये रुग्णाची संपूर्ण माहिती किंवा वैद्यकिय इतिहास (Medical History), डोळ्यांसाठी घेत असलेली किंवा पूर्वी घेतलेले उपचार, झालेले आजार, केलेल्या शस्त्रक्रिया इत्यादी बाबींची यथोचित माहिती घेतली जाते.

टॉच व सूक्ष्मदर्शक (Slit lamp Bio microscope) या दोन्हींद्वारा डोळ्याच्या बाह्य भागांची तपासणी होते. चष्याचा नंबर काढला जातो. डोळ्याचा दाब (Intraocular Pressure) तपासला जातो. डोळ्यात औषध घालून डोळ्यांच्या बाहुल्या (Pupioles) बारकाईने तपासला जातो आणि त्यानंतरच डोळ्यांची औषधे किंवा शस्त्रक्रिया करण्याबाबतब मार्गदर्शन केले जाते.

बच्याच वेळा डोळा लाल झाल्यावर किंवा डोळ्यांना जंतूसंसर्ग झाल्यावर रुग्ण थेट औषधविक्रेत्यांकडून ॲटिबायोटिक किंवा स्टिरॉइडचे आय ड्रॉप्स विकत



घेतात. त्यामुळे बच्याच वेळा लाली व इन्फेक्शन बरे होते पण त्याचे दुष्परिणाम रुग्णांनाच भोगायला लागतात जसे की वारंवार आणि दीर्घकाळ वापरलेल्या स्टिरॉइड आय ड्रॉप्समुळे काचबिंदू मोतीबिंदू होणे इत्यादी म्हणून रुग्णांना एक कळकळीची विनंती आहे की नेत्रतज्ज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय स्वतःचे स्वतःउपचार करू नयेत.

आता सर्वांच्या लक्षात यायला काहीच हरकत नाही की डोळ्यांची तपासणी न करताच केवळ औषधविक्रेत्यांकडून

डोळ्यांत औषधे (Eye drops) घालणे का धोकादायक असते.

मग चला तर सर्वजण एक पण करूयात.... मुलांची डोळ्याची तपासणी दर दिवाळीच्या व मे महिन्याच्या सुट्टीत आणि मोठ्यांची दर जन्मदिवसाच्या दरम्यान!

(लहान मुलांची नेत्र तपासणी व कॅम्प्युटर क्विजन सिन्ड्रोम हे विषय प्रत्येकी स्वतंत्र लेख लिहिण्याइतके व्यापक असल्यामुळे त्याविषयी सविस्तर माहिती पुढील सदरात वाचूयात.)



दाढीय अंधत्व व दृष्टी क्षीणता नियंत्रण कार्यक्रम



मोतीबिंदू शत्रुक्रियेनंतर घ्यावयाची काळजी

- डोळ्यात पाणी जाऊ देऊ नये
- काळा चष्मा वापरावा
- धूम्रपान करू नये
- डोळे अधिक लालसर झाल्यास, त्रास होत असेल अथवा दृष्टीमध्ये अचानक कमी आल्यास त्वरित आपल्या डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडे पुन्हा तपासणीसाठी संपर्क करावा

शत्रुक्रियेच्या 4 ते 6 आठवड्यांनंतर डोळयांच्या डॉक्टरांना दाखवावे व घज्याचा नंबर घ्या



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



आव्हाने आणि संधी!

तस रवीच्या राज्यात वरवर जाई पारा, ओघळती हिमराने शांत होई मग धरा। बीते हुए पल कर्भी लौटकर नहीं आते। यही सबसे बडा कसूर है जिंदगी का। जहाँ विश्वास है वहाँ सबूत की जरूरत नहीं होती। हाताना सवय असावी देण्याची, देण्याचं समाधान वृद्धिंगत होतं! जस वारं तस राजकारण, कोणतीच गोष्ट नाही नीट। लोकशाहीला चव कळेना, दुधात साखर आहे की, मीठ! सूर्यचंद्रास माहीत असो वा नसो, त्यांच्या किरणांनी कमळे फुलतात ही गोष्ट खरी. दुसऱ्याला सुख द्या; तुम्हाला सुख मिळेल, अशुभ चिंतनामुळे जीवनाचे वाळवंट!

कोरोनाचे बरेचसे प्रबोधन केले आहे. चुकीमुळे कौशल्याची किंमत कमी होत नाही. कौशल्याला अधिक धार चलवावी लागते. देशासमोरील आव्हाने आणि संधी. आपल्या जीवनात घडणारे प्रसंग संमिश्र स्वरूपाचे असतात. त्यामध्ये भावना, बुद्धी व शक्ती या तिन्हींनाही कमी जास्त प्रमाणात आव्हान असते. साधना जर निरंतर केली तर प्रभावी होते. योग ही आत्मविकासाची एक शास्त्रशुद्ध प्रक्रिया आहे. साधनेने मन, शरीर व आत्मा या तिन्हींचेही संतुलन साधले जाते. लोकसंख्येतील झपाट्याने होणारी वाढ ही निसर्गाला न झेपणारी आहे. संपूर्ण सजीव सृष्टीचे रक्षण करण्याचे दायित्व मानवाचे आहे. पर्यावरणाचे रक्षण भीती उपटून काढल्याखेरीज व्यक्तीची किंवा समाजाची प्रगती अशक्य आहे. शरीर सुदृढ होण्याबरोबर मनही सुसंस्कृत झाले पाहिजे. निसर्ग सतत आनंद देत असतो. माझ्या भारत देशात करतात, विचार विश्वाचा! निर्भयता आपल्यात हवी आहे. स्वतःवर विश्वास ठेवणे हेच योग्य.



युद्धाच्या छायेमुळे महागाईचं संकट उभ ठाकल्यं. सर्वसामान्य माणसांनी कायम संघर्षच करायचा आणि जगत रहायचं! जनताच सत्तेचे आणि सत्ताधाच्यांचे भवितव्य ठरवत असते. रणनीती हा त्या प्रक्रियेचा एक भाग आहे. विविध वाहिन्यांद्वारा देशावर सांस्कृतिक आक्रमण होत आहे. टी. व्ही. आक्रमक होत आहे. आज मुलांवर प्रसार माध्यमांचा अधिक प्रभाव आहे!

कोरोना साथीचा मुकाबला करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्था बळकट करायला हवी. पृथ्वीवर पाण्यामुळे जीवन विकसित झाले. पेयजल योजनेमुळे

आरोग्याच्या तक्रारी कमी होतील. ग्रामीण भागाच्या विकासासाठी आरोग्य विषयक सुविधा आणि गुणवत्तापूर्ण शिक्षण यासाठी प्राधान्य दिले पाहिजे. (मॉडेल स्कूल-योजना शासन) भारतीय संस्कृती, संस्कार आणि संवेदना निर्माण करणारी शिक्षणप्रणाली निर्माण होणे गरजेचे आहे. व्यवसाय आणि रोजगार यांना गतिमान करणारे शिक्षण हवे. शिक्षणाच्या बाजारीकरणातून बेकारीचा प्रश्न चिघळला आहे. सुशिक्षित, तरुण गुन्हेगारीकडे वळत आहेत.

भावी पिढ्यांच्या भवितव्याबद्दल राज्यकर्ते उदासीन आहेत. यश आणि अपयश या दोन्ही गोष्टी कधीच कायम नसतात. लहान मुले नैसर्गिक पद्धतीने भाषा शिकू शकतात. शिक्षण व्यवस्थेने यशस्वीता या शब्दाचा अर्थ संकुचित करून ठेवला आहे. मुलांचा सर्वांगीण विकास साधायचा असेल, तर पालकांनी दृष्टीकोन बदलायलाच हवा. नवे तंत्रज्ञान येऊन आपल्या जीवनाचा भाग बनतील!



पावसाळ्यातील जलजन्य आजार

बोली भाषेतील नाव - अतिसार, जुलाब

आजाराचे वर्णन - पातळ पाण्यासारखी शैंच

आजारावर परिणाम करणारे घटक

विविध प्रकारच्या विषाणू, जीवाणू तसेच इतर परजीवीं मुळे हा आजार होतो. या आजारामध्ये खालील प्रकारांचा समावेश होतो -

कॉलरा - 'व्हीब्रीओ कॉलरा' या विशिष्ट जीवाणुमुळे होतो. प्रथमतः जुलाब सुरु होतात व त्यानंतर उलट्याही होतात. कॉलरामध्ये पाण्यासारखे/भाताच्या पेजेसारखे पातळ जुलाब होतात. या आजारामध्ये निर्जलीकरण अत्यंत वेगात होते.

गॅस्ट्रो - हा आजार वेगवेगळ्या प्रकाराच्या जीवाणू व विषाणुमुळे होतो. या आजारात उलट्या व जुलाब एकाच वेळी सुरु होतात.

अतिसार - हा आजार जीवाणू व विषाणुमुळे होतो. या आजारात प्रामुख्याने जुलाब होतात.

हगवण - हा आजार परोपजिवी जंतू आमांश (अमिबा) मुळे होतो. या आजारात पोटात दुखते, रक्त मिशित जुलाब सुरु होतात.

अधिशयन कालावधी

(जंतूने मानवी शरीरात प्रवेश केल्यानंतर लक्षणे दिसून येई पर्यंतचा काळ) - काही तास ते ५ दिवस असा आहे.

उपचार

* **जुलाब** - वांत्या चालू आहेत पण जलशुष्कता नाही क्षारसंजीवनीचा वापर करावा, तसेच पेज, सरबत इत्यादी घरगुती पेयांचा वापर करावा.

* **जलशुष्कतेची लक्षणे असल्यास** - क्षारसंजीवनी व घरगुती पेय घावी.

* तीव्र जलशुष्कता असल्यास रुग्णास नजिकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र/ग्रामीण रुग्णालय येथे उपचारासाठी भरती करावे व रिंगर लॅक्टेट देण्यात यावे.

* झिंक टॅबलेटमुळे अतिसाराचा कालावधी २५ टक्याने कमी होतो. तसेच उलटीचे प्रमाणही घटते.

* जलशुष्कता कमी करण्याबरोबर योग्य अँन्टीबायोटिक्सची योग्य मात्रा (डोस) देण्यात यावी.

निर्देशीत उपचार

- * तीव्र जलशुष्कता असलेल्या रुग्णाला शीरेवाटे देण्याकरीत रिंगर लॅक्टेट हे सर्वाधिक योग्य द्रावण होय.
- * प्रतिबंधात्मक उपाय
- * शुद्ध पाणी पुरवठा
- * वैयक्तिक स्वच्छता
- * मानवी विषेची योग्य विल्हेवाट
- * रुग्णांवर त्वरित उपचार
- * बालकाचे गोवर प्रतिबंधात्मक लसिकरण अतिसाराच्या नियंत्रणासाठी आवश्यक आहे.
- * कॉलरा
- * आजाराचा प्रकार
- * जलजन्य आजार
- * बोली भाषेतील नाव
- * पटकी
- * आजाराचे वर्णन
- * उलटीसह अथवा उलटीशिवाय अचानक सुरु झालेले जुलाब

आजारावर परिणाम करणारे घटक

व्हीब्रीओ कॉलरा या जीवाणूचा आतळ्याला संसर्ग झाल्याने पटकी हा आजार होतो. हा आजार सर्व वयामधील स्त्री पुरुषांमध्ये आढळतो. रुग्णांच्या विषेचा पाण्याच्या स्झोतांशी संपर्क आल्यानंतर हे जंतू पाण्यामध्ये वाढतात. असे अशुद्ध पाणी पिण्यासाठी वा स्वयंपाकासाठी वापरल्यास या आजाराचा प्रसार होतो. मलनिसारणाच्या योग्य पद्धतीच्या अभावामुळे रुग्णाच्या विषेचा पाण्याच्या स्झोतांशी संपर्क येतो व आजाराचा प्रसार होतो.

रोगलक्षणे

- * पटकीचा अधिशयन कालावधी काही तास ते ५ दिवस असा आहे. पटकी रुग्णात खालील लक्षणे आढळतात.
- * पाण्यासारखे/तांदळाच्या पेजेसारखे वारंवार जुलाब.
- * उलट्या.
- * हृदयाचे ठोके वाढणे.



- * तोंडाला कोरड पडणे.
- * तहान लागणे.
- * स्नायूमध्ये गोळे येणे.
- * अस्वस्थ वाटणे.

काविळ

काविळ हा हिपॉटायटीस विषाणुमुळे होणारा यकृताचा तीव्र आजार आहे. या आजारात काविळीच्या विषाणू संसर्गमुळे यकृताला सूज येते.

महाराष्ट्रात बहुतेक काविळीचे उद्रेक हे हीपॉटायटीस ई विषाणुमुळे होतात. शहरी भागातुनही तुरळक स्वरूपात रुग्ण आढळतात. पाणी पुरवठा वाहिन्या शौच्यामुळे प्रदूषित झाल्यामुळे हे उद्रेक होतात. काविळीचे बी, सी आणि डी हे विषाणू रक्तावाटे तसेच लैंगिक संबंधातून पसरतात.

| अधिशयन कालावधी | काविळ ए | काविळ ई |
|----------------|-----------------|-----------------|
| अधिशयन कालावधी | १५ ते ४५ दिवस | १५ ते ६० दिवस |
| रोगलक्षणे | ताप येणे | भूक न लागणे |
| | पोटात दुखणे | उलट्या होणे |
| | अशक्तपणा | लघवी पिवळी होणे |
| | डोळे पिवळे होणे | |

रोग निदान हिपॉटायटीस् ए व ई या दोन्ही प्रकारांचे प्रयोगशालेय निदान एलायझा तसेच इतर अनेक चाचण्यांद्वारे करता येते.

* उपचार विषाणूजन्य काविळीवर निश्चित असा कोणताही औषधोपचार नाही.

- * रुणास पूर्ण विश्रांतीचा सल्ला.
- * कर्बोंदके असलेल्या पदार्थाचे सेवन करणे.
- * वैद्यकिय अधिकाच्यांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार.
- * प्रतिबंधात्मक उपाय
- * नियमित पाणी शुद्धीकरण
- * मानवी विष्ठा व सांडपाण्याची योग्य विल्हेवाट
- * परिसर स्वच्छता
- * वैयक्तिक स्वच्छता

हिपॉटायटीस् ए या आजाराविरुद्ध प्रतिबंधात्मक लस

उपलब्ध आहे.

लेप्टोस्पायरोसीस

लेप्टोस्पायरोसीस हा लेप्टोस्पायरा या रोगजंतुमुळे होणारा आजार आहे. महाराष्ट्रात कोकण विभागात हा आजार विशेषकरून आढळतो. रोगबाधीत प्राणी (मुख्यतः उंदीर, दुक्कर, गाई, म्हशी, कुत्री) यांच्या लघवीवाटे जंतू बाहेर पडतात. या प्राण्यांच्या लघवीने दुषित झालेले पाणी, माती, भाज्या यांचा माणसाशी संपर्क आल्यास हा रोग होतो.

आजाराचा प्रकार

पाण्याशी संबंधित आजार

आजारावर परिणाम करणारे साथरोग शास्त्रीय घटक

महाराष्ट्रात कोकण विभागात हा आजार विशेषकरून आढळतो. पर्यावरणात झपाट्याने होणारे बदल रासायनीक खतांच्या वापराने करण्यात येणारी आधुनिक शेती या व अशा अनेक कारणामुळे किनारपट्टी लगतच्या परिसरात लेप्टो सारख्या प्राणिजन्य आजारामध्ये वाढ होताना दिसते आहे. प्रामुख्याने पावसाळ्याच्या सुरुवातीला किंवा सुगीच्या काळात या आजाराचे रुग्ण आढळतात.

रोगजंतू विषयक माहिती –

हा प्रामुख्याने जनावरांत आढळणारा संसर्गजन्य आजार आहे. लेप्टोस्पायरा या जीवाणूच्या २३ प्रजाती आहेत. उंदीर, घुशी तसेच अन्य पाळीव प्राणी यामुळे या आजाराचा प्रसार अधिक जोमाने होतो.

हा आजार कोणाला होतो –

पाळीव प्राणी तसेच शेतात काम करणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होण्याची अधिक शक्यता असते. शेतमजूर, भातशेती करणारे लोक, कत्तलखान्यातील कामगार, मासेमार अशा व्यक्तींना या रोगाची विशेष करून लागण होते.

परिसर घटक –

लेप्टोस्पायरोसीस हा आजार विशिष्ट हंगामामध्ये आढळून येतो. प्रामुख्याने पावसाळ्याच्या सुरुवातीला व पावसाळ्याच्या शेवटी. काही प्रमाणात या आजाराचे तुरळक रुग्ण वर्षभरात दिसून येतात. दूषित प्राण्यांच्या मलमूत्रामुळे दूषित झालेला परिसर हा या आजाराचे प्रमुख ख्रोत आहे.

रोगाचा प्रासार –

संसर्ग झालेल्या जनावराच्या मूत्र, रक्त अथवा मांसाशी प्रत्यक्ष संपर्क आल्याने या आजाराचा प्रसार होतो. शरीरावरील जखम अथवा नाक, तोंड, डोळे यांच्या अभित्वचेमार्ग या रोगाचे जंतू मानवी शरीरामध्ये प्रवेश करतात.



अधिशयन कालावधी

७ ते १२ दिवस

लक्षणे -

तीव्र ताप, डोकेदुखी स्नायुदुखी, थंडी वाजणे, डोळे सुजणे ही प्रमुख लक्षणे आहेत. मुत्रपिंडाचे व यकृताचे काम बंद पडून मृत्यूही ओढवतो. बन्याच वेळा रुग्णांची लक्षणे किरकोळ वा समजून न येणारी असतात.

रोग निदान -

रॅपिड डायग्नोस्टीक कीट अथवा एलायझा चाचणीव्वारे या आजाराचे निदान करता येते.

उपचार -

पेनिसिलीन / डॉक्सीसायक्लीन / टेट्रासायक्लिन ही

प्रतिजैवके या आजारासाठी प्रभावी आहेत.

प्रतिबंधात्मक उपाय -

दूषित पाणी, माती किंवा भाज्यांशी मानवी संपर्क टाळणे.

दूषित पाण्याशी संपर्क ठेवणे, अपरिहार्य असल्यास रबर बुट, हातमोजे वापरावेत. कोकणात भातशेतीत काम करणाऱ्या शेतकरी बांधवांसाठी हे महत्त्वाचे आहे.

प्राण्यांच्या लघवीमुळे पाणीसाठे दूषित होऊ नयेत, याची काळजी घेणे.



उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठी टिप्प्स...

- पोषक अन्नाचे सेवन
- वजन नियंत्रित ठेवा
- मिठाचा वापर कमी करा (दरटोज ५ ग्रॅम)
- दरटोज व्यायाम करा
- धूम्रपान आणि मध्यपान टाळा
- मानसिक स्वास्थ्यासाठी ध्यानधारणा करा

जागतिक उच्च रक्तदाब दिन

17 मे



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



माता व बालकांचे आरोग्य महत्त्वाचे...

माता व बालकांचे निरोगी व सुदृढ आयुष्य आज प्रत्येक कुटुंबाच्या दृष्टीने प्राधान्याचा विषय आहे. कोरोनासारख्या जागतिक संक्रमण काळात तर कौटुंबिक आरोग्य अबाधित राखणे आपल्या सर्वांसाठी अत्यंत आवश्यक झाले असून आपल्या प्रत्येकाच्या आयुष्यात निरोगी व सुदृढ शरीराचे महत्त्व अधोरेखीत झाले आहे. शासनाकडून माता व बाल आरोग्यविषयक अनेक योजना राबिवण्यात येत आहेत ज्यामध्ये जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम, मिशन इंद्रधनुष्य, नियमित लसिकरण, पल्स पोलिओ मोहिमा, जननी सुरक्षा योजना, नवजात शिशू उपचार, माहेर घर योजना यासारख्या आरोग्य योजनांचा समावेश होतो. माता बाल आरोग्य विषयक कार्यक्रमांमुळे राज्यातील माता मृत्यू व बालमृत्यूचे प्रमाणदेखील गेल्या काही वर्षांपासून आटोक्यात आलेले आहे. अशाच एका महत्त्वपूर्ण योजनेची माहिती आपण सविस्तर जाणून घेऊया.

गर्भवती महिलेचे आरोग्य, आहार या बाबी सुदृढ बालकासाठी खूप गरजेच्या आहेत. यासाठी गर्भवती महिला व स्तनदा मातेला सक्स आहार मिळणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करून गर्भवती महिला व जन्माला येणाऱ्या प्रत्येक नवजात बालकाचे आरोग्य सुधारण्यासाठी व राज्यातील मातामृत्यू व बालमृत्यू दरात घट होऊन तो नियंत्रणात राहावा यासाठी केंद्र शासनाच्या सहयोगाने 'प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना' सन २०१७ पासून राज्यभरात राबविण्यात येत आहे. ग्रामीण भागामध्ये आजही महिलांच्या प्रसूती व प्रसूतीपश्चात घ्यावयाच्या काळजीबाबत उदासिनता व सरकारी योजनांबाबतची अनभिज्ञता प्रसूती प्रक्रियेतील क्लिष्टता वाढवते. ग्रामीण भागातील गरीब गर्भवती महिलांना गर्भधारणेपासून अखेरच्या टप्प्यापर्यंत



मजुरीसाठी कष्टाचे काम करावे लागते. तसेच प्रसूतीनंतर शरीर साथ देत नसतानाही मेहनतपर कामे करावी लागतात. अशा परिस्थितीत त्यांचे आपल्या आरोग्याकडे व पोषणाकडे कमालीचे दुर्लक्ष होते व त्याचा विपरित परिणाम गर्भवती व नवजात बालकावर होतो. यामुळे मातेबरोबरच नवजात मुलांचे आरोग्य सुदृढ राहावे, गर्भवती व स्तनदा मातेला सक्स आहार घेण्यास प्रोत्साहीत करून जन्माला येणाऱ्या नवजात बालकांचे आरोग्यदेखील उत्तम राहावे यासाठी केंद्र शासनाच्या महिला व बालविकास मंत्रालयाने 'प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना' राबविण्याचा निर्णय घेतला व ही योजना राज्यात आरोग्य विभागामार्फत यशस्वीपणे राबविण्यात येत आहे. प्रसूतीकाळात माता व बालकांचे आरोग्य सुधारावे व राज्यातील माता व बालमृत्यूच्या घटनांमध्ये घट व्हावी हा मुख्य उद्देश या योजनेचा आहे. प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजनेतर्गत लाभ घेण्यासाठी शासनाने अधिसूचित केलेल्या आरोग्य संस्थेत गर्भवती महिलांना नोंदणी करणे आवश्यक आहे. पात्र

लाभार्थी महिलेस रु. ५०००/- एवढी रक्कम आधार संलग्न बँक खात्यात किंवा पोस्ट ऑफीसमधील खात्यात (DBT) जमा करण्यात येईल. या योजनेतर्गत एकवेळ आर्थिक लाभ मिळणार असून पहिल्या जिवीत अपत्यापुरती मर्यादित आहे. या योजनेत दारिद्र्यरेषेखालील व दारिद्र्य रेषेवरील लाभार्थ्यांचा समावेश असला तरी वेतनासह मातृत्व रजा मिळणाऱ्या महिलांना या योजनेचा लाभ अनुज्ञेय नाही. लाभार्थी महिलेच्या खात्यात लाभाची रक्कम रु. ५,०००/- थेट जमा केली जाणार असून त्यासाठी लाभ वितरणाचे तीन टप्पे निश्चित करण्यात आलेले आहेत. रु. १,०००/- चा पहिला हप्ता मासिक पाळीच्या शेवटच्या तारखेपासून १५० दिवसांत गर्भधारणा नोंदणी केल्यानंतर प्राप्ती होईल. दुसरा हप्ता रु. २,०००/- प्रसवपूर्व तपासणी केल्यास गर्भधारणेचे सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर खात्यात जमा होईल. तिसरा

हमा रु. २,०००/- प्रसुतीनंतर अपत्याची जन्मनोंदणी व बालकास बीसीजी, ओपीब्ही, डीपीटी आणि हिपॅटेटीस-बी वा त्या- अनुषंगिक लसीकरणाचा पहिला खुराक दिल्यानंतर खात्यात जमा केला जाणार आहे. या योजनेतर्गत योजना सुरु झाल्यापासून आजवर २८,२६,७७९ महिलांना लाभ देण्यात आलेला असून त्यासाठी साधारणतः ११५३ कोटी इतका निधी थेट लाभार्थ्यांच्या खात्यावर अदा करण्यात आलेला आहे. सन २०२१-२२ मध्ये ५,६७,१५४ इतक्या लाभार्थ्यांना या योजनेचा लाभ देण्यात आलेला असून त्यासाठी साधारणतः रु. २४८ कोटी इतके अनुदान खर्च करण्यात आले आहे. या व्यतिरीक्त शासकीय रुग्णालयात लाभार्थी महिलेची प्रसूती झाल्यानंतर त्यांना जननी सुरक्षा योजनेतर्गत रु. ७००/- ग्रामीण भागासाठी व रु. ६००/- शहरी भागासाठी अनुज्ञेय आहेत. गर्भवती महिलांचे आरोग्य हे सुटूळ व सशक्त बालके जन्माला येण्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. त्या दृष्टीने सर्वतोपरी प्रयत्न शासनाच्या वरीने करण्यात येत असून कुटुंब कल्याण व माता-बाल आरोग्य हा सशक्त भारतासाठी प्राधान्याचा विषय आहे.

माता व बालकांच्या निरोगी आयुष्यासाठी अनेक योजना आज शासन स्तरावर राबविण्यात येत आहेत. 'प्रधान मंत्री मातृ वंदना' योजनेच्या माध्यमातून आर्थिक दुर्बल घटकातील गर्भवती महिलांना आर्थिक हातभार लागत असून ज्यायोगे प्रसूती काळात अर्भक व नवजात बालकांचे पोषण चांगल्या - प्रकारे करण्यास त्यांना आर्थिक दिलासा मिळत आहे. त्यामुळे शासनाची ही योजना चांगलीच परिणामकारक ठरत असून अधिकार्धिक गरोदर महिलांनी या योजनेचा लाभ घ्यावा. याबाबतची अधिक माहिती सर्व शासकीय दवाखाने व रुग्णालयांमध्ये उपलब्ध आहे. महिलांच्या प्रसूतीकाळातील प्रश्नांवर विचारमंथन होणे गरजेचे आहे. गरोदर मातांच्या आरोग्यासाठी शासन स्तरावरुन सुरु असलेल्या उपाययोजनांबाबत योग्य जनजागृती झाली तर त्याचा लाभ अधिकार्धिक गरजुंना नक्कीच होईल. यासाठी शासकीय आरोग्य यंत्रणा, स्वयंसेवी संस्था व समाजातील जागरूक घटकांचे योगदान तितकेच मोलाचे आहे.



"संकल्प निरोगी महायाष्ट्राचा" ओळख आरोग्य सेवांची

**जोखीमग्रस्त कार्यक्रेत्रातील आशांमार्फत अतिसार,
न्युमोनिया व सेप्सीस या आजारांचे व्यवस्थापन**

- दार्ज्यातील 40 आदिवासी तालुके जोखीमग्रस्त आहेत
- कार्यक्रमांतर्गत ० ते २ महिने वयोगटातील बालकांच्या अतिसार व सेप्सीस या आजारांचे व्यवस्थापनेसाठी आशांमार्फत अंटिबॉयटिक व इतर औषधे देण्यात येऊन व्यवस्थापन करण्यात येत आहे

**अतिसार नियंत्रण
पंधरवडा** ➡ २८ मे ते ४ जून



कुटुंब नियोजन – काळाची गरज

प्रत्येक कुटुंब सुखी रहावे आणि राष्ट्राचा आर्थिक विकास व्हावा, या उद्देशाने कुटुंबातील संततीच्या संख्येवर जाणून बुजून घालण्यात येणारी मर्यादा, तसेच लोकसंख्यावाढीमुळे उद्भवणाऱ्या आर्थिक अडचणी टाळता याव्यात, म्हणून कुटुंब नियोजनाची आवश्यकता भासते.

कुटुंब नियोजन म्हणजे कुटुंब केव्हा वाढवायचे या बद्दलचे संतती नियमनाद्वारे नियोजन होय. यात मुलांच्या संख्येवर नियंत्रण ठेवणे आणि त्यांच्या जन्माच्या दरम्यान अंतराळ, विशेषत: गर्भनिरोधक किंवा स्वयंसेवी नसबंदीद्वारे नियंत्रित करणे यांचा समावेश होतो. लोकसंख्या, नैसर्गिक साधनसंपत्तीची जाणवणारी कमतरता, विस्फोट आणि त्यामुळे येऊ घातलेले संकट याबद्दल आपण नेहमी बोलत असतो. लोकसंख्या वाढीचा बोजा पृथ्वीवर मात्र वाढतच चालला आहे. लोकसंख्या वाढ असो–नसो, तरीपण कुटुंब नियोजन सर्वांनी केलेच पाहिजे. कुटुंबात एकट्या स्त्रीवर मातृत्वाचा व देखभालीचा ताण पडतो. तसेच जास्त बाळंतपणे म्हणजे महिलेवर जास्तीत जास्त शारीरिक व मानसिक ताण, जास्त आजार, पाळणा लांबवणे–थांबवणे, दोन्हीही स्त्रिया व मुलांच्या दृष्टीने घातक आहे. म्हणूनच कुटुंब नियोजनाचे महत्त्व आहे.

कुटुंब लहान ठेवायचे तर त्यासाठी योग्य विचारसरणी, सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती या गोष्टी महत्त्वाच्या असतात. लहान कुटुंबाचे महत्त्व आपण लहानपणापासून शिकत आलेलो आहोत. तरीदेखील त्यामध्ये अजूनही हवी तितकी सुधारणा झालेली दिसून येत नाही. पुरुषप्रधान व्यवस्थेत वारसाहकक मुलाकडे देण्याची प्रथा अजून

सुरुच आहे व ही संपत्ती टिकवून ठेवण्याकरिता मुलगा होईपर्यंत वाट पाहिली जाते. ही कारणे देखील करण्यास भाग पाडणारी आहेत. म्हणून प्रत्येक पती–पत्नीने मिळून आपले कुटुंब नियंत्रित करसे राहील याचा विचार करणे व अंमलबजावणी करणे ही काळाची गरज झाली आहे. म्हणूनच कुटुंब नियोजनाच्या आड येणारी एक गोष्ट म्हणजे मुलाचा अड्वाहास. पण आपण नेहमी लक्षात घ्यावे,

**नका धरू मुलाचा घोषा,
नेहमीच आठवा पी.टी. उषा,
बालिका हो या बालक,
संपत्तीचा खरा मालक.**



निबंध स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांकांचे परितोषिक स्विकारतांना.

कुटुंब नियोजनाचा महिलांच्या आरोग्याशी जवळचा संबंध आहे. विकसनशील देशांमध्ये बाळंतपणाच्या वेळी महिलांचे मृत्यू होण्याचे प्रमाण जास्त आहे. महिलेचे जसे वय वाढते तसा मृत्यूचा धोका वाढत जातो. कुटुंब नियोजनाद्वारे स्त्रीच्या पुनरुत्पादन चक्रात हस्तक्षेप केल्यावर स्त्रियांना मुलांच्या संख्येवर नियंत्रण ठेवता येते. दोन मुलांमध्ये

योग्य अंतर ठेवता येते आणि त्यामुळे बाळंतपणातील मृत्यू, अनारोग्यता कमी होते आणि महिलांचे आरोग्य सुधारते. केवळ कुटुंब नियोजनाची योग्य साधने उपलब्ध झाल्यास माता मृत्युंचे प्रमाण २५% आणि बालकांच्या मृत्युंचे प्रमाण २०% नी कमी होईल. संतती नियमनाचे विविध प्रकार आहेत. ते मुख्यतः दोन प्रकारात विभागले जातात.

१) उलटवता येणारे – गर्भनिरोधक गोळ्या, तांबी, निरोध इत्यादी

२) न उलटवता येणारे – स्त्री नसबंदी शस्त्रक्रिया, पुरुष



नसबंदी शस्त्रक्रिया, वैद्यकीय गर्भपात इत्यादी कुटुंब नियोजनाची साधने आहेत. या व्यतिरिक्त अनेक खूप सारे मार्ग आता बाजारात उपलब्ध आहेत. गरज आहे ती कुटुंब नियोजनाचे महत्त्व समजण्याची. यासाठी महाराष्ट्र शासन खरचं प्रयत्नशील आहे. 'कुटुंब लहान, सुख महान', 'छोटे कुटुंब, सुखी कुटुंब', अशा घोषवाक्यांनी खेड्या-पाड्यातील भिंती आजसुद्धा रंगवल्या आहेत. या घोषवाक्यांनी कुटुंब नियोजनाला, पर्यायाने लोकसंख्येच्या वाढीला पुष्कळच आळा बसला आहे.

थोडक्यात सांगायचे झाले तर,

छोट्या कुटुंबाची आहे शान,

सदैव उंचावेल जीवनमान.

कुटुंब पाहिजे इतके छोटे,
की लोकसंख्येचा प्रश्न सुटे.

राष्ट्राचा आर्थिक विकास त्वरित करून सरासरी कौटुंबिक जीवनमान सुधारावे, यासाठी लोकसंख्या वाढीवर कुटुंबनियोजनाद्वारे नियंत्रण ठेवणे, ही काळाची गरज आहे.



दोन मुलांमध्ये अंतर 3 वर्षांचं, साध्य होईल स्वान सुखी कुटुंबाचं!

परिवार नियोजनाचे सर्व उपाय
आयुष्मान भारत-आरोग्यवर्धिनी केंद्रामध्ये मोफत उपलब्ध

जर्भनिरोधक गोळ्या

(माला-एन, छाया, पीओपी)

निरोध

तांबी (5 वर्ष/10 वर्षांनी)

जर्भनिरोधक इंजेक्शन (अंतरा)

आपत्कालीन जर्भनिरोधक गोळी



**आरोग्याची
दिंडी**



सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन



f /MahaArogyaECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे



आरोग्यसेवेचा कणा म्हणजेच परिचारिका. डॉक्टर्स आणि रुग्ण यांच्यातील परिचारिका एक महत्वाचा दुवा असतात. परिचारिका ह्या मनोभावे सेवा करणाऱ्या, रुग्णाला आईसारखे निस्वार्थी प्रेम देणाऱ्या असतात. त्या प्रेमाला उपमा नाही ते देवाघरचे देणे असते. परिचारिका होण्याचे भाग्य सर्वांच्या नशिबात नसते. त्यासाठी ईश्वरीय कृपाहस्त असावा लागतो. सेवा, सुश्रुषा, एक भक्ती, व्रत, अनुष्ठान व अशी साधना आहे जी पुण्यवान लोकांनाच प्राप्त होत असते.

घाली मायेची फुंकर रुग्णांच्या व्याधीवर

सेवाव्रत अविरत

त्याची नाही कोणा सर

रुग्णालयातून जेव्हा

रुग्ण बरा होऊन घरी जायला निघतो त्यावेळी त्याने जोडलेले हात तिच्या सेवा कार्यासाठीची एक पोचपावती असते. अनेक आशीर्वाद रुग्ण जातांना देत असतात. अनंत पुण्यसंचयाच्या गाठी परिचारिका आपल्या पदराशी बांधत असते. अगदी मानवाच्या जन्मापासून मृत्युपर्यंतचा

प्रवासात परिचारिका सोबत असते. आपल्या अविरत सेवेने ती रुग्णाला बरे करते. कधीकधी यामुळे तिचे घराकडे थोडे दुर्लक्ष देखील होत असते. परंतु आपले कार्य मात्र ती अखंड नंदादीप्रमाणे तेवत ठेवतच असते.

परिचारिका वैयक्तिक, कौटुंबिक व सामाजिक स्वास्थ्यविषयक सेवा देताना इतर आरोग्यसंबंधीच्या सेवांबरोबर सहसंयोजन साधत असते. रुग्ण रोगमुक्त होण्यासाठी सतत प्रयत्न करून आरोग्य शिक्षणाने प्रकृती स्वास्थ्य कसे टिकवावे याचे ज्ञान ती रुग्ण व नातेवाईकांना देत असते. त्यांना मानसिक आधारही ती देत असते. रुग्णपरिचर्येची गरज जागतिक स्वरूपाची आहे. व्यावसायिक परिचर्येच्या आड देश, जात, वर्ण, राजकिय वा सामाजिक स्थान येऊ शकत नाही.

वैद्यकिय सेवा क्षेत्रात परिचारिका अत्यंत महत्वाचा

घटक आहे. त्यांच्याशिवाय या सेवेला पूर्णत्व मिळून शकत नाही. असे असूनही परिचारिकांना अनेक समस्यांना सामोरे जावे लागते. कामाचे तास, असुरक्षितता, कौटुंबिक जबाबदाच्या, रुग्णसेवा करताना येणारा मानसिक त्रास, पेशंटची वाढती संख्या व कमी मनुष्यबळ अशा दुहेरी कसरतीच्या ओङ्याखाली परिचारिका जीवन व्यथित करत आहेत. इतरांच्या मुखावर हास्य पसरवित असतांना स्वतःला होणारा त्रास मनात ठेवल्याने मानसिक कोंडमारा त्यांचा होत आहे व नैराश्याला सामोरे जावे लागत आहे. देशात वाढते लोकसंख्या, सामाजिक – कौटुंबिक बदल, आजाराचे वाढते

स्वरूप, वाढलेली आयुर्मर्यादा यामुळे आणि येणारी नवनवीन आजारांची संकटे यासाठी रुग्णालये आणि परिचारिकांची गरज दिवसेंदिवस वाढत आहे. यासाठी योग्य मनुष्यबळाची गरज आहे. त्याची पुरता झाली पाहिजे. परिचारिकांना इतर सुविधा दिल्या पाहिजेत. त्यांचे ज्ञान अद्यावत केले पाहिजे, त्यांचे आरोग्य चांगले राहिले पाहिजे. यासाठी उपाययोजना

केल्या पाहिजेत.

परिचारिका कधीही न संपणारा पेशा आहे. मानव अस्तित्वात आहे तोवर दया, सुजाणता असलेल्या व्यक्तींची गरज आहे आणि ही गरज परिचारिका भागवत आहेत. एका परिचारिकेत असंख्य गुण असतात. ज्ञान, क्षमाशील, सहनशील, इतरांशी जुळवून घेणे, कार्यक्षम, निस्वार्थ सेवाभाव वृत्ती, कार्यकुशलता इत्यादी अनेक गुणांनी संपन्न अशी परिचारिका रुग्णसेवेच व्रत अविरत सुरु ठेवते. रुग्ण व कुटुंबियांच्या कृतज्ञतेने ती भरून पावते, त्यांच्या आनंदात आपला आनंद मानते अशी परिचारिका म्हणजे दुःखितांना दुःखातून बाहेर काढण्यासाठी देवाने पाठविलेले देवदूतच होय म्हणून मला अभिमान आहे मी एक परिचारिका असल्याचा.



मानवतेतील ममता...

समाजात परस्परावलंबन हा मानवतेच्या दृष्टीने मुलभूत असा घटक आहे. अनेक व्यवहार हे एकमेकांवर व मानवतेवर, मदतीवर अवलंबून असतात.

समाजातील व्यक्ती जेव्हा परस्परांना मदत किंवा सहाय्य करतात तेव्हा सामाजिक निर्मितीचा आधार तयार होतो .त्याने समाजाच्या इतर सदस्यांबरोबर सहकार्य केले तर अनेक कठीण प्रसंग मदतीने हाताळले जाऊ शकतात ममतेच्या सामाजिक आंतरक्रिया हे समाज संबंधाचे मूलभूत तत्व असून आंतरक्रिया हे समाजाचे मूळ आहे. यातील आपलेपणा, मानवाविषयी असणारी ममता या गोष्टीही महत्त्वाच्या आहेत.

सामाजिक समस्यांची सोडवणूक करण्यासाठी व्यक्ती ममत्व भावनेने प्रभावित होऊन अनेकांना कठीण प्रसंगी मदत करीत असते आणि हाच मानवतेचा खरा धागा होय.

मेळघाट हा तसा अतिर्दुर्गम भाग. या भागात आरोग्य सेवा पुरवणे हे आव्हानात्मक असे काम आहे, याचा अनुभव ममता सोनकर या समुपदेशक महिलेला आला. या भागात सेवा देणाऱ्या ममता यांचा संपर्क दांडगा आहे. दुर्गम भागात सेवा देणाऱ्या अनेकांना त्यांच्या ममत्व भावनेचा अनुभव आलेला आहे. रुग्णांच्या दुःखावर फुंकर घालण्याचा त्यांचा प्रयत्न मानवतेच्या दृष्टीने महत्त्वपूर्ण असा राहिला आहे.

मेळघाटातील भवर गावच्या राधा या तीस वर्षीय महिला पाचव्यांदा गर्भवती असताना आपल्या माहेरी गेल्या.

शेतात जात असताना महूचे झाड पायावर पडले व त्या अत्यंत गंभीर जखमी झाल्या. ममता यांना कॉल आला की गर्भवती महिला व तिच्या पायावर झाड पडले आहे व ती गंभीर जखमी आहे. ममता यांनी लगेच प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील वैद्यकीय अधिकारी डॉ. मालवीय यांच्याशी संपर्क करून वाहन चालक गजू भाऊ व आरोग्यसेविका शीतल राऊत यांना लगेच पोहोचण्यास विनंती केली व परिस्थितीचे गांभीर्य ओळखून त्यांनी सदर महिलेला उपजिल्हा रुग्णालय धारणी येथे भरती केले परंतु उपचाराची

गरज लक्षात घेऊन रात्री बारा वाजता नागपूरच्या वैद्यकीय महाविद्यालयात संदर्भित केले गेले. ममता यांनी नागपूरच्या डॉ. सर्वाई यांना संपर्क करून महिलेला उपचारासाठी मदत करण्याची विनंती केली. नागपूरच्या वैद्यकीय महाविद्यालयात राधाच्या पायावर शस्त्रक्रिया करण्यात आली. परंतु दुर्दैवाची बाब म्हणजे राधा यांना गंभीर अपघातामुळे आपला पाय कायमचा गमवावा लागला, अत्यंत गंभीर इजा झाल्यामुळे डॉक्टरांना निर्णय घेणे भाग पडले.

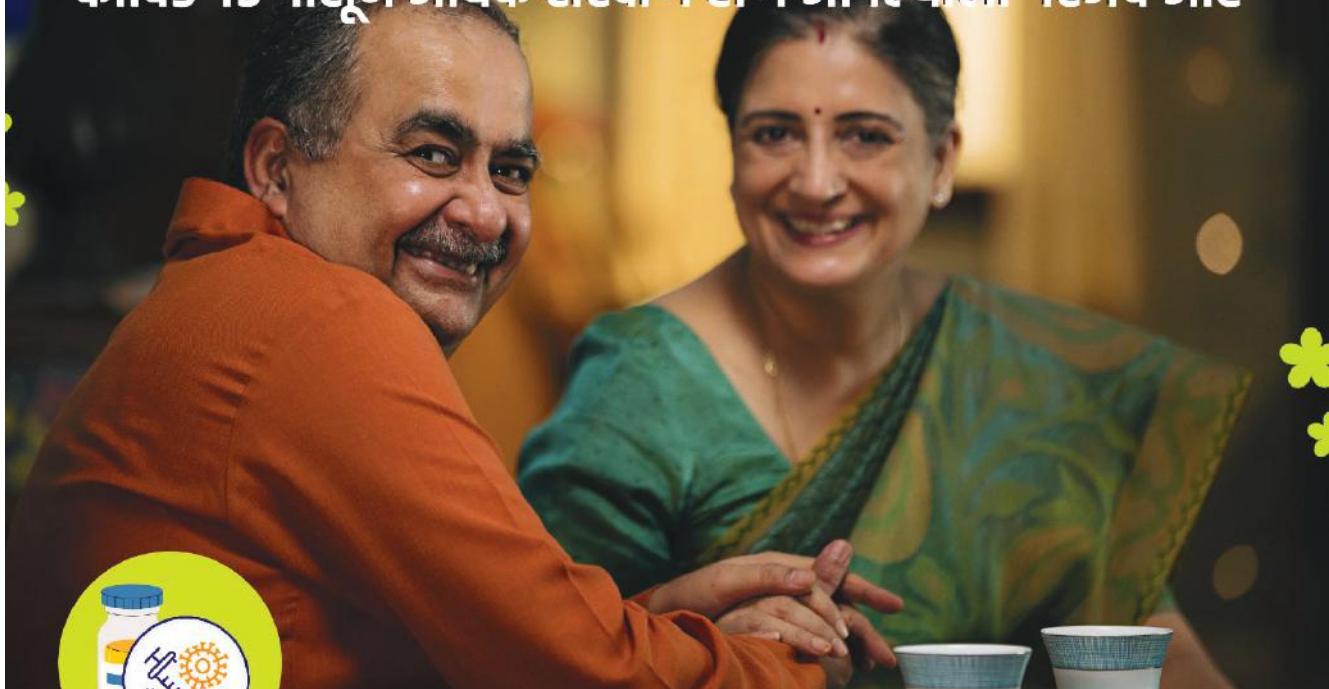
या गर्भवती महिलेला मदतीसाठी डॉ. मुरारी, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. रणमले, डॉ. श्रीमती वानखेडे, श्रीमती शीतल राऊत, बंडूभाऊ व येथील समुपदेशक मंडळी धावून आले व महिलेला आवश्यक ती मदत केली व गर्भवती महिलेचे प्राण वाचविण्यासाठी सर्वांचे सहकार्य मोलाचे ठरले.

आई व गर्भातील बाल या दोघांना सुखरूप ठेवण्यात यश आले. परंतु महिलेचा पाय गमावल्यामुळे सर्वांना दुःख झाले, परंतु या सर्वांच्या प्रयत्नामुळे मानवतेची ममता एका गर्भवती महिलेचे प्राण वाचविण्यात यशस्वी झाली व दोन जीवांचे प्राण वाचले..

सलाम मानवतेच्या कार्याला... सलाम मानवतेला व सलाम ममतेला....



आपले वय 60 किंवा त्यापुढे आहे? सावध घ्या... कोविड-19 पासून अधिक संरक्षण होणे आपल्याला गरजेचे आहे



60 वर्ष
व त्यापुढील
वयोगटासाठी
प्रिकॉथनरी
डोस उपलब्ध
आहे

कोविडच्या लक्षीचे दोन्ही डोस पूर्ण झाले असल्यास आता प्रिकॉथनरी
डोस घेण्याची वेळ आली आहे...

कोविड लक्षीचा दुसरा डोस घेतल्यानंतर 38 आठवडे किंवा 9 महिन्यांनी
प्रिकॉथनरी डोस घ्यावा. प्रिकॉथनरी डोस घ्या व सुरक्षित रहा !

थांबू नका, कोविडची लेस नक्की घ्या...

कर्दोना अनुरुप वर्तनाचे पालन करा



सोनोग्राफी केंद्रांची नोंदणी



राज्यातील सोनोग्राफी केंद्रांची नोंदणी तसेच नूतनीकरण आता ऑनलाईन होणार आहे. यासाठी पीसीपीएनडीटी वेबपोर्टल वापरण्यात येणार असून महाविकास आघाडी सरकारने हा महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतल्याने या प्रक्रियेत पारदर्शकता येणार आहे.

प्रसुतीपूर्व गर्भलिंग निदान (पीसीपीएनडीटी) च्या ऑनलाईन वेबपोर्टलमुळे सोनोग्राफी केंद्रांच्या नोंदणी व नूतनीकरण प्रक्रियेत गतिमानता आणि अधिक पारदर्शकता येणार आहे. या ऑनलाईन सुविधेमुळे केंद्रधारकांना कार्यालयात हेलपाटे, अनावश्यक वेळ आणि खर्चापासून दिलासा मिळणार आहे.

मुंबईतील क्रुपरेज येथे महाराष्ट्र राज्य नाविन्यता सोसायटीच्या कार्यालयात माझ्या हस्ते पीसीपीएनडीटीच्या ऑनलाईन वेबपोर्टलचे लोकार्पण झाले. यावेळी आरोग्य विभागाचे अतिरिक्त मुख्य सचिव प्रदिप व्यास, आरोग्य सेवा आयुक्त डॉ. रामास्वामी, संचालक डॉ. अर्चना पाटील सर्व आरोग्य उपसंचालक, जिल्हा शल्य चिकित्सक, आरोग्य अधिकारी दूरदृष्ट्यप्रणालीद्वारे उपस्थित होते.

राज्यात मुलांमुलींची संख्या समान राहावी यासाठी राज्य शासन प्रसुतीपूर्व गर्भलिंगनिदान (पीसीपीएनडीटी) कायद्याची काटेकोर अंमलबजावणी करीत आहे. महाआयटीच्या सहकार्याने चांगले उपक्रम राबविले जात आहेत. राज्यातील सोनोग्राफी केंद्रांच्या नोंदणी व

नूतनीकरणासाठी आरोग्य विभागाने ऑनलाईन पोर्टल सुरु केले आहे. ज्यांना नोंदणी किंवा नूतनीकरण करावयाचे आहे त्यांनी या ऑनलाईन सुविधेचा वापर करावा. यामुळे आजतागायत्रे प्रलंबित प्रकरणांची माहिती मिळवून निकाली काढण्यास मदत होणार आहे. या ऑनलाईन सुविधेचा चांगला उपयोग करून केंद्रांच्या नोंदणी आणि नुतनीकरण प्रक्रियेत पारदर्शकता वाढणार आहे.

ही नवीन प्रणाली विकसीत केल्याबद्दल आरोग्य आणि माहिती तंत्रज्ञान विभागातील अधिकारी-कर्मचाऱ्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन. आरोग्य क्षेत्रात उपयुक्त ठरतील असे नवनवीन तंत्रज्ञान विकसीत होत आहेत. या तंत्रज्ञानाचा वापर करून आरोग्य विभागाशी संबंधित इतर सेवा एका प्लॅटफॉर्मवर याव्यात यासाठीही एकत्रितपणे काम करणार असल्याचे आमचे उद्दिष्ट आहे.

केंद्र शासनाच्या 'ईज ऑफ डुझ्हिंग' या कार्यक्रमांतर्गत पीसीपीएनडीटी कायद्यानुसार केंद्राची ऑनलाईन पद्धतीने नोंदणी/नुतनीकरण करण्यासाठी कार्यप्रणाली विकसीत करण्याच्या सूचना होत्या. त्यानुसार पीसीपीएनडीटी कायद्यांअंतर्गत केंद्राची ऑनलाईन पद्धतीने नोंदणी/नुतनीकरणासाठी <http://pcpndtonlineregistration.maharashtra.gov.in> ही कार्यप्रणाली महाओनलाईन (महा-आयटी) या संस्थेच्या मदतीने विकसीत करण्यात आलेली आहे.



अधिकारी व कर्मचारी यांची संपूर्ण आरोग्य तपासणी व रक्तदान शिबिर...



मा. डॉ. अर्चना पाटील, संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे यांचे मार्गदर्शनाखाली स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवी वर्षानिमित्त सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या पुणे स्थित सर्व कार्यालयातील अधिकारी व कर्मचारी यांच्याकरिता रक्तदान शिबिर दि. १७/५/ २०२२ व संपूर्ण आरोग्य तपासणी शिबिर दि. २४/५/२०२२ रोजी राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, पुणे येथे आयोजित करण्यात आले होते.

याकरिता जिल्हा सामान्य रुग्णालय औंध येथील तज्ज डॉक्टर्स व इतर स्टाफचे पथक उपस्थित होते. तपासणी मध्ये वजन, रक्तदाब, मधुमेह, रक्ताच्या सर्व तपासण्या (महालळ) करण्यात आल्या. त्याचप्रमाणे डॉ. खलाटे भिषक, डॉ. शेंडे सर्जन, डॉ. दिपक मुंडे व डॉ. बिराडे अस्थिरोग तज्ज, नेत्रतज्ज डॉ. धस, दंत चिकित्सक डॉ. उजागरे, ऋत्रीरोग तज्ज डॉ. श्रीमती मुळे, पॅथेलॉजी डॉ. वंदना वसावे, डॉ. वैशाली अवटे, एनसीडी युनिट, डॉ. कस्तुरे,

डॉ. पाटील आयुष, श्रीमती गुफा व अमृता फार्मासिस्ट इत्यादी विशेषज्ञांचे पथक दिनांक २४/५/२०२२ रोजी शिबिरासाठी उपस्थित होते. या तज्ज डॉक्टरांनी एकूण १९० कर्मचाऱ्यांची तपासणी केली. तपासणी अंती कर्मचाऱ्यांना औषधोपचार देण्यात आले. यावेळी संदर्भात सेवेसाठी मार्गदर्शन करण्यात आले. तसेच १७/५/२०२२ रोजीच्या रक्तदान शिबिरामध्ये अनेक अधिकारी व कर्मचाऱ्यांनी रक्तदान केले.



रक्तदान हे सर्वश्रेष्ठ दान



आरोग्य सेवेचा ध्यास घेतलेली अनोखी व्यक्तीमत्त्वे

**माजी आरोग्य संचालक व अतिरिक्त अभियान
संचालक डॉ. सतीश पवार सर तसेच
आरोग्य संचालिका डॉ. अर्चना पाटील मँडम**



आरोग्य सेवेतील अनेक अधिकाऱ्यांची सेवानिवृत्ती आजवर पाहिली. मात्र ज्या अधिकाऱ्यांना नियत वयोमानानुसार आरोग्य विभाग निरोप देतोय तो निरोप नक्कीच मनाची घालमेल वाढवणारा आहे. राज्याच्या आरोग्य सेवेचा मजबूत कणा म्हणून ज्यांच्याकडे पाहिले जाते ते माजी आरोग्य संचालक व अतिरिक्त अभियान संचालक डॉ. सतीश पवार सर तसेच आरोग्य संचालिका डॉ अर्चना पाटील मँडम यांची सेवानिवृत्ती विभागात नक्कीच एक उणीव निर्माण करणारी आहे. विभागाचे कुठलेही विषय, उपक्रम, योजना व धोरणात्मक निर्णय या अधिकाऱ्यांशिवाय पूर्णत्वास गेले नाहीत असे कुशल, खंबीर नेतृत्वकौशल्य धारण केलेले हे दोन्ही अधिकारी. आरोग्य सेवेला वाहून घेतलेल्या व विभागासाठी अक्षरशः झपाटल्यागत काम करणाऱ्या ह्या दोन्ही अधिकाऱ्यांनी कामकाजाच्या आढाव्यासाठी अख्खा महाराष्ट्र न जाणे किती वेळा पिंजून काढला असणार!

आरोग्य व्यवस्थेची अगदी खडा न खडा माहिती असल्या मुळे त्यांच्या कामकाजात कमालीची सहजता दिसून येते. कुठल्याही किचकट, किलष व अडचणीच्या विषयात सुकर मार्ग काढण्यात त्यांचा हातखंडा. कुठल्याही प्रसंगात त्यांना तणावात किंवा संप्रभात असलेले मी तरी पाहिलेले नाही. धडाडीची निर्णयक्षमता व त्वरित शंकानिरसन यामुळे विभागातील सर्वच अधिकारी आपापल्या विषयात त्यांचे मार्गदर्शन घेताना दिसले. त्यामुळे पवार सर असो की मँडम दोघांकडे विभागातील अधिकारी व कर्मचारी एक सुयोग्य मार्गदर्शक म्हणून पाहतात. आरोग्य सेवेकडे त्यांनी कधी नोकरी म्हणून पाहिलेच नाही. सदासर्वदा, पूर्णवेळ अगदी सुट्टीच्या दिवशीदेखील ते विभागाच्या कामात व्यस्त दिसतात. राज्याच्या कानाकोपच्यातील वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना ते व्यक्तीशः ओळखतात, त्यांच्याशी नियमित संवाद साधतात. सकाळी कार्यालयात पाऊल ठेवल्यापासून संध्याकाळी उशिरा कार्यालय सोडेपर्यंत एकापाठोपाठ विभागाच्या बैठका व दौऱ्यांमध्ये कायम व्यस्त असणाऱ्या या दोन्ही अधिकाऱ्यांना खाजगी आयुष्य आहे कि नाही इतपत शंका येते. आपल्या पतीपत्नीच्या नात्यातील घट्ट बंध त्यांनी कधीही कामकाजात जाणवू दिले नाही.

व्यस्त दिनक्रमात दुपारचे जेवण कधीही न करणाऱ्या पवार सरांना दिवसभर कामासाठी इतकी ऊर्जा मिळते कुठून हा मला सतत पडणारा प्रश्न. आपल्याला मिळालेल्या जबाबदारीत पूर्ण क्षमतेने, अक्षरशः झोकून देऊन त्यांनी काम केले. अनेक अवघड प्रसंगात त्यांनी अगदी कुशलतेने मार्ग काढत उद्दिष्ट साध्य करण्याचा पुरेपूर प्रयत्न केला. अनेक अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना अडीअडचणीतून बाहेर काढणारे, त्यांना सुटकेची वाट दाखवणारे प्रसंगी योग्य समज देणारे पवार सरांसारखे अधिकारी फार दुर्मिळच. मला माझ्या जवळपास १३ वर्षांच्या या कार्यालयातील कारकिर्दीत अगदी सुरुवातीपासून व जवळून मार्गदर्शन करणारे, कामकाजात दर वेळेस प्रोत्साहित करणारे, न कळणाऱ्या विषयातील खाचाखोणा समजावून सांगणारे



व व्यक्तिगत पातळीवर मदतीसाठी सदैव तत्पर राहिलेले पवार सर मी कधीही विसरू शकत नाही. विभागाचे अनेक पैलू त्यांच्याकडूनच मला उलगडले. त्यामुळेच माझ्या आयुष्यातील त्यांचे स्थान नेहमीच अढळ राहील. आरोग्य विभागात राबवल्या जाणाऱ्या अनेक धोरणात्मक निर्णयांचा तसेच राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या प्रारंभीच्या प्रकल्प आराखड्याचा पाया रचण्यात त्यांचे योगदान मोठे आहे. त्यामुळेच राज्यस्तरीय व केंद्रीय पातळीवरील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांमध्ये त्यांची प्रतिमा नेहमीच सन्मानजनक राहिली आहे. निर्णय क्षमतेत कमालीची प्रगल्भता दाखवणारे पवार साहेब आपल्या आईवडिलांच्या आजरपणात काहीसे हळवे व संवेदनशील झालेले देखील मी पाहिले. मात्र त्या सर्व विपरिततेतून बाहेर पडून ते पुन्हा नव्या जोमाने कामाला लागायचे. एखाद्या न पटणाऱ्या विषयात कठोर होताना व एखाद्याच्या अनावधानाच्या चुकीत पण योग्य कारणा मिमांसेत खंबीरपणे पाठीराखा होताना मी सरांना पाहिलेय. त्यामुळेच पवार सरांकडे विभागातील अधिकारी कर्मचाऱ्यांचे संकटमोर्चक म्हणून देखील पाहिले जाते. जवळपास तीन तपांची प्रदीर्घ सेवा बजावलेले हे दोन्ही अधिकारी विभागाचे खरेखुरे पितामह ठरले.

त्यामुळेच त्यांच्या निवृत्तीने निर्माण होणारी पोकळी न भरणारी आहे. त्यांच्याशिवाय आरोग्य विभागाची कल्पना धाकधूक वाढवणारी आहे. खरेतर त्यांची सेवानिवृत्तीच मान्य होण्यासारखी नाही. आरोग्य सेवेचा अनोखा ध्यास घेतलेली अशी व्यक्तिमत्वे कधी रिटायर्ड होऊच शकत नाही. त्यांची आरोग्य सेवेतील ही दैदिप्यमान वाटचाल अशीच पुढे सुरु राहावी असेच सतत वाटते. त्यामुळे त्यांच्या सेवानिवृत्तीनिमित्त भावनावेशाने केलेला हा लेखप्रपंच केवळ एक औपचारिकता आहे. त्यासाठी शब्द सुचतच नव्हते पण व्यक्त झालो नसतो तर मन अपराधी झाले असते. त्यामुळे सुचले ते लिहिले. पवार सर व मँडम ना त्यांच्या भावी वाटचालीस शुभेच्छा देण्याइतपत माझी मजल नाही, मात्र त्यांच्या निरोगी व दीर्घायुष्यासाठी मी मनापासुन शुभेच्छा चिंतितो. त्यांनी आरोग्य सेवेचा घेतलेला वसा कधी सोडूच नये अशी मनोकामनाही व्यक्त करतो व थांबतो.

हसतमुख संयमी व हरहुन्हरी अधिकारी

डॉ. संजय जयस्वाल सेवानिवृत्त

आरोग्य उपसंचालक, नागपूर



डॉ. संजीव जयस्वाल हे आरोग्य विभागातील जेष व अनुभवी अधिकारी उपसंचालक, आरोग्य सेवा, नागपूर पदावरून सेवानिवृत्त होत आहेत. विभागातील सर्वांचे लाडके, हरहुन्हरी व सदा हसतमुख अधिकारी म्हणून डॉ. जयस्वाल सरांचा मी उल्लेख करीन. विदर्भातील आरोग्य सेवा सक्षम व सर्वसमावेशक करण्यात त्यांचे मोठे योगदान आहे. आरोग्य विभागातील आपली प्रदीर्घ सेवा त्यांनी विदर्भातच केली. उच्चविद्याविभूषित असलेल्या जयस्वाल सरांनी वैद्यकीय क्षेत्रातील अनेक पदव्या धारण केल्या आहेत. त्यांचे उत्तम नेतृत्व, नियोजन कौशल्य व शांत संयमी स्वभाव यामुळे विदर्भाची जबाबदारी त्यांनी गेली अनेक वर्षे लीलया पेलली. अगदी पूर्वी विधिमंडळाच्या नागपूर हिवाळी अधिवेशनात मुंबईतील अधिकारी कर्मचाऱ्यांची बैठक व्यवस्था, निवास व्यवस्था ते अधिवेशनाचे कामकाज, ते सर्व नियमित जबाबदाच्या सांभाळून पार पाडायचे. त्यांच्या काटेकार नियोजनामुळे कुठली उणीव वरिष्ठांना भासली नाही. असे सदाबहार व नवचैतन्याची खाण असलेले डॉ. जयस्वाल सर निवृत्त होताहेत असे वाटतच नाही. निवृत्तीनंतरही एखाद्या रुग्णालयात किंवा वैद्यकीय महाविद्यालयात रुग्णसेवेचा त्यांचा मानस आहे जो त्यांच्यातील आरोग्यदाता जागृत असल्याचे दर्शवतो. मागील आठवड्यात ते मुंबईत आले होते. तेव्हा त्यांना माझे आरोग्यमंथन भेट दिले व सेवानिवृत्तीनंतरच्या आयुष्यासाठी शुभेच्छा देखील. त्यांच्यासारख्या अधिकाऱ्यांच्या अनुभवाचा उपयोग आरोग्य सेवेला भविष्यातही व्हावा अशी मनोकामना व्यक्त करतो.



**प्रदीर्घ सेवा बजावून आरोग्य उपसंचालक,
डॉ. उल्हास मारुळकर यांनी सेवेतून एकिझिट घेतली.**



आरोग्य विभागातील आणखी एक अधिकारी आज नियत वयोमानाने सेवानिवृत्त होत आहेत. आरोग्य सेवेत तब्बल ३६ वर्षाची प्रदीर्घ सेवा बजावून आरोग्य उपसंचालक डॉ. उल्हास मारुळकर यांनी सेवेतून एकिझिट घेतली. आपल्या संपूर्ण सेवाकालावधीत राज्यातील अनेक जिल्हांमध्ये व राज्यस्तरीय विषयांमध्ये काम करणारे डॉ. मारुळकर अत्यंत अभ्यासू कर्तव्यनिष्ठ व संयमी अधिकारी म्हणून परिचित आहेत. सध्या राज्यस्तरावरील रुग्णालये कक्षाचा कार्यभार त्यांच्याकडे होता. विभागातील मोठ्या प्रमाणावरील रिक्त पदांमुळे कनिष्ठ अधिकाऱ्यांवर अनेक विषयांची जबाबदारी आहे. मात्र डॉ. मारुळकर यांनी आपल्यावर सोपवलेली कामगिरी कुठलीही उणीव जाणवू

न देता यथायोग्य बजावली. मग ते महाराष्ट्र वैद्यकीय सेवा हिंसक कृत्ये व मालमतेची हानी अथवा नुकसान प्रतिबंध अधिनियम, २०१० मध्ये सुधारणा करण्यासाठीचा मसुदा तयार करण्यातील योगदान असो की वैद्यकीय देयकांची प्रतिपूर्ती किंवा अलीकडे चंसंरक्षण खात्याच्या आरोग्य संस्था विभागाकडे हस्तांतरित करण्याचा विषय असो, प्रत्येक कामात त्यांनी दाखवलेली तत्परता लक्षात राहण्याजोगी आहे. मूळचे बालरोगतज्ज्ञ असलेल्या डॉ. मारुळकर यांनी राज्यातील अनेक दुर्गम भागात सेवा बजावलेली आहे. शासन निर्णय व अधिनियमांच्या बाबतीत त्यांचा गाढा अभ्यास आहे. कामकाजानिमित्त त्यांचेशी सातत्याने संपर्क यायचा तेव्हा त्यांची प्रत्येक विषयातील पारंगतता व चिकित्सक वृत्तीचे दर्शन घडायचे. माझ्या वर्तमानपत्रातील लेखांवर आवर्जून व अभ्यासपूर्ण प्रतिक्रिया देणारे डॉ. मारुळकर माझ्या कायमच लक्षात राहतील. सकाळी कार्यालयात येताना सिएसएमटी स्थानकातून आरोग्य भवन पर्यंतच्या द्वा मिनिटांच्या पायी प्रवासात त्यांच्याशी एखाद्या सामाजिक विषयावर कार्यालयात पोहोचेपर्यंत अनेकदा मनमोकळ्या गप्पा व्हायच्या. कोरोना काळात कोरोना जनजागृतीसाठी मी केलेल्या एका कवितेच्या व्हिडिओत त्यांनी माझ्या विनंतीवर कवितेचे एक कडवेदेखील सादर केले होते ती आठवण कायमच राहील. निवृत्तीनंतर एखाद्या रुग्णालयात किंवा स्वतः खाजगी बालरोगतज्ज्ञ म्हणून वैद्यकीय क्षेत्रात सेवा सुरु ठेवण्याचा त्यांचा मानस आहे. त्यांची सेवेतील निवृत्ती विभागामध्ये आणखी एका चांगल्या अधिकाऱ्याची उणीव निर्माण करणारी ठरणार आहे. डॉ. मारुळकर सरांना निवृत्तीनंतरचे आयुष्य सुख, समाधान, निरोगी व आरोग्य सेवा देण्यात जावो ह्याच सदिच्छा.



For complete protection, follow the five even after vaccination!



Use mask
correctly



Wash hands with soap
and water frequently
and thoroughly or use
hand sanitizer



Maintain 6 feet
(2 gaj) physical
distance



If you see any
symptom, promptly
test yourself



If you see any
symptom, prompt
self-isolation

आरोग्यदायी आहार घ्या, निरोगी रहा निसर्गादी एकलूप रहा, निरोगी मार्ग स्वीकारा

- आपल्या आहारामध्ये वेगवेगळ्या पालेभाज्या, फळ, फळभाज्या, कडधान्य इ. गोष्टींचा समावेश करा
- प्रथिनयुक्त पदार्थाचा आहारामध्ये समावेश करा जसे. दूध, पनीर, डाळी, मांसाहार इ.
- आहारामध्ये पालेभाज्यांचा अधिक समावेश करा
- हळू हळू खा व व्यवस्थिपणे चावून खा
- शरीराचा आकार संतुलित ठेवा
- जंक फूडचे सेवन करू नये

निरोगी सवय... निरोगी जीवन... निरोगी भारत !
निरोगी जीवन हीच घनसंपत्ती



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

पीएम केअर्स फॉर चिल्ड्रेन योजनेच्या मार्गदर्शनाबाबत ऑनलाईन बैठक



‘पीएम केअर्स फॉर चिल्ड्रेन’ या योजनेबाबत मा. पंतप्रधानांनी मार्गदर्शन केलेल्या ऑनलाईन बैठकीस मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मा. ना. राजेश टोपे उपस्थित होते. जालना जिल्ह्यातील कोरोनामुळे पालक गमावलेल्या ११ अनाथ बालकांसोबत संवाद साधला यावेळी मदत प्रमाणपत्र वाटप केले आणि या बालकांना दिलासा देऊन आम्ही त्यांच्यासोबत असून या बालकांना सर्वतोपरी सहकार्य करण्याची खाली दिली.

कोरोनामुळे दोन्ही पालक गमावलेल्या देशभरातील अनाथ बालकांना पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या ऑनलाईन उपस्थितीत ‘पीएम केअर्स फॉर चिल्ड्रेन’ योजनेतर्गत महत्त्वाच्या कागदपत्रांचे वाटप करण्यात आले. जिल्हाधिकारी कार्यालयात आयोजित कार्यक्रमास जिल्ह्यातील ११ अनाथ बालके यावेळी उपस्थित होते. त्यांना आरोग्य विमा कार्ड, टपाल खात्यात ठेवलेल्या रकमेचे पासबुक आणि पंतप्रधानांचे मुलांना संदेशपत्र अशा साहित्याचे वाटप करण्यात आले.

यावेळी आमदार बबनराव लोणीकर, जिल्हाधिकारी डॉ. विजय राठोड, जिल्हा परिषेदेचे मुख्य कार्यकारी

अधिकारी मनुज जिंदल, जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी श्रीमती. आर. एन. चिमंद्रे यांच्यासह महिला बाल कल्याण विभागाचे अधिकारी व कर्मचारी उपस्थित होते.

कोरोनामुळे जालना जिल्ह्यात दोन्ही पालक गमावलेल्या मुला-मुलींची संख्या ११ आहे. हे सर्व उपस्थित होते. या सर्वांसोबत आस्थेवाईपणे चौकशी करत त्यांच्या आरोग्य आणि शाळेच्या प्रवेशाबरोबरच शिक्षणाविषयी मनमोकळा संवाद साधला. आपलेपणाच्या भावनेने जिल्हा प्रशासन त्यांना मदत करणार असल्याचे यावेळी सांगितले. तुम्ही चांगला अभ्यास करा आणि विविध क्षेत्रात आपला नावलौकिक मिळवा, यासाठी मदतीसह आमच्या शुभेच्छा आहेत.

या योजनेचा उद्देश, या बालकांची सर्वसमावेशक काळजी, शाश्वत रीतीने संरक्षण सुनिश्चित करणे, आरोग्य विम्याद्वारे आरोग्य सक्षम करणे, शिक्षणाद्वारे सक्षम करणे व त्यांना त्यांच्या वयाची २३ वर्षे पूर्ण झाल्यावर स्वयंपूर्ण अस्तित्वासाठी आर्थिक पाठबळ देणे हा आहे.



जालना जिल्ह्यातील आरोग्य व्यवस्था होणार डिजिटल..



जालना जिल्हा परिषद, अमेरिकन इंडिया फाऊंडेशन आणि कॅपजेमिनी यांच्यात झालेल्या सामंजस्य करारानुसार जालना जिल्ह्यातल्या आशा वर्कर्स यांना टॅब, पॉइंट केअर डिव्हाईस, डिसिजन सपोर्ट सिस्टिम, कामकाजाचे डिजिटायझेशन आणि प्रशिक्षण देण्यात येणार आहे. मुंबईत सह्याद्री अतिथीगृहात हा करार करण्यात आला.

माहिती तंत्रज्ञानाचा अवलंब करून जिल्ह्यातील आरोग्य सुविधांचा स्तर उंचावणे, आरोग्य यंत्रणा अधिक सक्षम करणे हे या सामंजस्य करारामागील उद्दिष्ट आहे. प्राथमिक टप्प्यात घनसावंगी, जालना आणि अंबड या तीन तालुक्यांमध्ये प्रकल्प प्रायोगिक तत्त्वावर राबविण्यात येणार आहे. पुढील पंधरा महिने हा प्रकल्प सुरु राहील. जालना जिल्हा परिषदेने या प्रकल्पासाठी पुढाकार घेतला असून अमेरिकन इंडिया फाऊंडेशन व कॅपजेमिनी यांना सर्वतोपरी सहकार्य करण्यात येईल असे मी यावेळी सांगितले. आशा वर्कर्सच्या कामकाजात अधिक कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी माहिती तंत्रज्ञानाची नक्कीच मदत होणार आहे.

याप्रसंगी कॅपजेमिनी कंपनीच्या सीएसआर विभागाच्या मुख्य अधिकारी शोभा मीरा, मुख्य मनुष्यबळ विकास अधिकारी आरती श्रीवास्तव, अनुराग प्रताप, प्रतिभा शर्मा, अमेरिकन इंडिया फाऊंडेशनचे प्रमुख मॅथ्यू जोसेफ, डॉ. महेश श्रीनिवास आदी उपस्थित होते. जालना जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी मनोज जिंदाल, डॉ. संतोष भोसले दूरदृश्यप्रणालीव्दरे सहभागी झाले.



American India Foundation

Capgemini India



परळ महात्मा गांधी स्मृती रुग्णालयाच्या विविध समस्यांबाबत तोडगा बैठक



परळ येथील महात्मा गांधी स्मृती रुग्णालयाच्या विविध समस्यांबाबत तोडगा काढण्यासाठी पुढील आठवड्यात व्यापक बैठक घेण्यात येणार आहे. सह्याद्री अतिथीगृहात झालेल्या बैठकीत रुग्णालयाच्या समस्यांबाबत माहिती घेतली व रुग्णालय व्यवस्थापनासंदर्भात सूचना केल्या.

रुग्णालयातील रिक्त जागा तातडीने भरण्यात याव्यात यासाठी केंद्र सरकारच्या जेम पोर्टलचे सहाय्य घ्यावे, रुग्णालयाचे अर्धवट बांधकाम पूर्ण करावे, स्वच्छता राखावी, त्यासाठी आवश्यक यंत्रसामुग्री खरेदी करावी अशा

सूचना दिल्या.

यावेळी आमदार अजय चौधरी, नगरसेवक अनिल कोकीळ, केईएम रुग्णालयाच्या अधिष्ठाता डॉ. संगीता रावत, सहाय्यक अधिष्ठाता डॉ. प्रवीण बांगर, सहसचिव वि. ल. लहाने, अवर सचिव महेश लाड, ईएसआयसीचे डॉ. संजय ढवळे, डॉ. राजीव गुरुमुखानी, संचालक महेश वरुडकर, कर्मचारी संघटना प्रतिनिधी बाळा कदम उपस्थित होते.



पक्षाघात

राष्ट्रीय कर्कटोग, मधुमेह, हृदय व रक्तवाहिन्या
विषयक आजार व पक्षाघात प्रतिबंध कार्यक्रम

पक्षाघात कारणे

- ताणतणावाची जीवनशैली
- मधुमेह
- हृदयविकार
- उच्च रक्तदाब
- अपुटी झोप
- आहार व आरामाकडे झालेले दुर्लक्ष
- उच्च कोलेस्ट्रॉल
- धूम्रपान, मधसेवन

हृदयटोग, पक्षाघात, उच्च रक्तदाब,
मधुमेहाला करा बेदखल;
जीवनशैलीत करा बदल



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

कविता

हिवताप

गुन गुन आवाज येता कानी,
हिवताप आजाराची धडकी भरते मनी....
मनात नेहमी वाटे, हा असेल डास हिवतापाचा,
चावा घेऊन शरीरास, करेल घातपात आपल्या आरोग्याचा.
हिवतापाने भरला अंगी हुडहुडीसह थंडी ताप,
नका करू दुर्लक्ष, मृत्यू होण्याचा होईल कुटुंबाच्या डोक्याला ताप.
हिवताप फार आहे घातक आजार,
थंडी तापासह शरीराला करतो बेजार.
करूया नायनाट हिवताप जंतूचा
घेऊन समुळ औषधोपचार हिवतापाचा .
हिवताप दूषित, डासांचा करू नायनाट,
गावोगाव स्वच्छ परिसर, करण्याचा घालू मनी घाट
कोरडा दिवस गावोगाव पाळूयात
सर्व कंटेनर स्वच्छ आणि कोरडे करूयात.
जून महिन्यात करा हो निश्चयन,
हिवताप प्रतिरोध जनजागरनाने करू हिवतापाचे उच्चाटन.
करतील सर्व लोक, डासापासून स्वतःचे संरक्षण,
नक्कीच मिळेल हिवताप विरहित,
निरोगी आरोग्याचे वातावरण.

- बापूराव गर्जे.

आरोग्य निरीक्षक तथा प्र. आरोग्य शिक्षण अधिकारी.
राज्य, आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे.

कोटडा दिवस पाळू, डेंगी आजार टाळू...
डासांची स्थाने नष्ट करू, हिवतापाल दूर करू !

डेंगी आजारासंबंधी हे अवश्य समजावून घ्या...

- डेंगी हा आजार 'एडिस एनिपार्ट' या डासाच्या मादीच्या चावण्यामुळे होतो
- या डासाची उत्पत्ती टांजण, होद, पाण्याच्या टाक्या, कूलर्म, काठेजे, फुलदाण्या इ. ठिकाणच्या खवच्छ पाण्यात होते
- घाटाभोवतालच्या पटिसारात अडगळीच्या वस्तूंमध्ये विशेषत: जुन्या टायर्मगंधे साठलेल्या पाण्यात होते डास वाढतात

हिवताप
प्रतिरोध महिना/
जनजागरण अभियान
1 ते 30 जून

• घाटाभोवतालच्या पटिसारात अडगळीच्या वस्तूंमध्ये विशेषत:
जुन्या टायर्मगंधे साठलेल्या पाण्यात होते डास वाढतात

**येता कणकण तापाची,
करा तपासणी टक्काची...**



कविता

ऋतुबदल आणि आरोग्य

युगमागुनी सरती युगे ही
येती वसंत वर्षा शरदही
निसर्गाचे रूप मनोहर
ऋतुचक्राचे स्वरूप सुंदर

मानवनिर्मित वायूप्रदूषण
हरित गृहासम त्याचे आच्छादन
उष्ण अति करीती वातावरण
ऋतुचे होई स्वरूप भीषण

वाढळ अतिवृद्धीचे तांडव
भयकारी दुष्काळाचा संभव
उचांकी तापमान जणू जाळे
अन् धुवावरचा बर्फ विरघळे

सुनामी होती प्रलयी लाटा
जल ओलांडे समुद्र तटा
पाणी पातळी वाढत वाढत
नगरेच्या नगरे करी गिळळूत

जीवसृष्टीचे बिघडे संतुलन
रोगजंतूचे अविरत नर्तन
साथीत होई दुर्बल-कंदन
असमर्थ जे करण्या संरक्षण

ऋतुबदलाचा जीवा धोका
अनारोग्यातूनी नाही सुटका
पाणी उर्जा अन्न तुटवडा
जगण्याचाची प्रश्न हो खडा

आगगाडी, मेट्रो, बस प्रवास
सायकलीशी करी मैत्री खास
चालणे शक्य तिथे हमखास
इंधन बचतीची धरावी कांस

सामाजिक जाणीव नि बांधलिकी
रिक्षा गाडी अथवा दुचाकी
प्रदूषण विरहित वाहन ठेवूनी
गॅस वीज इति पर्याया योजूनी

संयोजित करता औद्योगिक प्रगती
नियम पालना करता सक्ती
निर्मल निसर्ग हा 'ठेवा' संगती
होईल निश्चित प्रदूषण मुक्ती

गेली नाही वेळ अजूनी
वृक्षारोपण हरितक्रांती
करीता एकत्रित संघटीत कृती
ऋतुचक्राची हो पुनःश्च प्राप्ती

डॉ. आशा प्रतिनिधि

रोगप्रतिबंधक आणि औषधशास्त्र तज्ज्ञ

डेंग्यूला आळा घालूया, सर्वत्र जागरूकता पसरवूया...!

तुम्ही आणि मी काय करू शकतो?

- आपल्या घटातील पाण्याची भांडी व्यवस्थित झाकणे
- आपल्या घटात किंवा अवतीभवती नळगळती असू नये
- घटातील फुलदाण्यातील पाणी दिवमाआड बदलणे
- खिडक्यांना डास प्रतिबंधक जाव्या बसविणे
- घटाभोवतीचा पटिसर घ्वच्छ ठेवणे
- बिल्डिंगवरील पाण्याच्या टाक्या व्यवस्थित झाकलेल्या असणे

अधिक माहितीकरिता आशा/अंगणवाडी सेविका/
आटोग्य कार्यकर्ता यांच्यांनी मंपकी साधावा

राष्ट्रीय
डेंग्यू दिन
16 मे



हृतीरोग

हृतीरोगाचे प्रमाण जगात उष्ण व समशितोष्ण कटीबंधात जास्त आढळून येते. महाराष्ट्रात नागपूर, चंद्रपूर, भंडारा, वर्धा, गडचिरोली, नांदेड, ठाणे, सोलापूर व यवतमाळ या जिल्ह्यांत हृतीरोगाचा प्रादुर्भाव प्रामुख्याने आहे. हृतीरोगाच्या ‘क्वचिरेरिया बॅक्रॉप्टाय’ या कृम चीची लागण क्युलेक्स क्रिकिपफ्सिएट्स/ या डासाच्या मादीपासून प्रसार होतो. शरीरात प्रवेश केल्यानंतर ५ ते १८ महिन्यांत; अधिशयन काल त्यांची वाढ व्यक्तीच्या शरीरात नर व मादी स्वरूपात होते, ही मादी शरीरात १० ते १५ वर्षांपर्यंत राहू शकते.

राष्ट्रीय हृतीरोग नियंत्रण कार्यक्रमाची महाराष्ट्र राज्यात १९५७ साली सुरुवात झाली असून सद्य स्थितीत या योजनेतर्गत खालीलप्रमाणे पथके अस्तिवात आहेत.

- | | |
|--|----|
| अ) हृतीरोग सर्वेक्षण पथके. | ०६ |
| ब) हृतीरोग नियंत्रण पथके. | १७ |
| क) हृतीरोग रात्रचिकित्सालये. | ३४ |
| ड) हृतीरोग संशोधन नि प्रशिक्षण केंद्र. | ०९ |

योजनेचे उद्दिष्टे व कार्यपद्धती :-

सदर कार्यक्रम संचालक, राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम, दिल्ली यांच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार सहसंचालक, आरोग्य सेवा, हिवताप, हृतीरोग व जलजन्य रोग, पुणे यांचे मार्फत राबविण्यात येतो. सहा. संचालक, आरोग्य सेवा, हृतीरोग, पुणे हे या कार्यक्रमाचे संनियंत्रण करतात.

अ) हृतीरोग सर्वेक्षण पथक -

हृतीरोग सर्वेक्षण पथकामार्फत रोगग्रस्त भाग शोधणेसाठी १० टक्के नमुना सर्वेक्षण करून तपासलेल्या व्यक्तीशी प्रतिशत प्रमाण काढले जाते. आढळून आलेल्या रुग्णांना डी.ई.सी गोळ्यांचा उपचार वैद्यकीय अधिकारी, प्राथमिक आरोग्य केंद्रामार्फत केला जातो. हृतीरोग सर्वेक्षण पथकांनी काढलेल्या निष्कन्वये हृतीरोग नियंत्रण पथके, हृतीरोग रात्रचिकित्सालये स्थापन केली जातात.

सद्य स्थितीत सहा महसूल विभागात सहा सर्वेक्षण पथके असून या पथकांनी सर्वेक्षण पूर्ण केले असून पुनर्सर्वेक्षणास सुरुवात केली आहे.

ब) हृतीरोग नियंत्रण पथक -

हृतीरोग नियंत्रण पथकामार्फत डासांच्या उत्पत्ती स्थानांवर दर आठवड्यास अळीनाशके फवारणे, किटकशास्त्रीय अभ्यास तसेच जीवशास्त्रीय पद्धतीने डासअळी नियंत्रणाचे काम व असेसमेंट सर्वे केला जातो. तसेच शोधून काढण्यात आलेल्या हृतीरोग रुग्णांना डी.ई.सी गोळ्यांचा उपचार दिला जातो. त्याचप्रमाणे या पथकामार्फत नियमितपणे अंडवृद्धी शस्त्राक्रिया शिबिरे आयोजित केली जातात.

क) हृतीरोग रात्रचिकित्सालय -

हृतीरोग रात्र चिकित्सालयाद्वारे ५०,००० लोकसंख्येचे १०० टक्के सर्वेक्षण केले जाते. सदर सर्वेक्षण प्रक्रिया ही साधारणत: दोन ते अडीच वर्षांचा कालावधीत पूर्ण केली जाते.

या पथक व चिकित्सालयामार्फत शोधून काढलेल्या रुग्णांना डी.ई.सी. गोळ्यांचा १२ दिवसांचा औषधोपचार दिला जातो. सदर डी.ई.सी गोळ्या वयोवृद्ध व्यक्ती, गरोदर स्त्रिया, २ वर्षांपेक्षा लहान बालके, त्याचप्रमाणे ज्या रुग्णांना मूत्रपिंड, फुफ्फुसे व हृदयाचे विकार असतात त्या रुग्णांना दिल्या जात नाहीत. शासकीय रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नगरपरिषद दवाखाने, महानगरपालिका दवाखाने इत्यादी ठिकाणी सदर औषधोपचार उपलब्ध आहे.

सन १९६५ मध्ये हृतीरोग संशोधन तथा प्रशिक्षण केंद्राची वर्धा येथे स्थापना करण्यात आली होती. सदर प्रशिक्षण केंद्र १९९३ पासून नागपूर येथे कार्यरत आहे. सदर प्रशिक्षण केंद्रामध्ये प्रयोगशाळा तंत्रज्ञ, हृतीरोग निरिक्षक, किटक समांहारक, वरिष्ठ क्षेत्र कर्मचारी यांना हृतीरोगाचे मूलभूत प्रशिक्षण दिले जाते.



योजना

राष्ट्रीय हृत्तीरोग नियंत्रण कार्यक्रमार्तगत उपाययोजना-

हृत्तीरोग नियंत्रण पथक, हृत्तीरोग सर्वेक्षण पथक व रात्र चिकित्सालय यांच्या मार्फत रात्रीच्या वेळी लोकसंख्येच्या १० टक्के रक्त नमुना सर्वेक्षण केले जाते व दूषित हृत्तीरोग रुग्णांना त्वरीत औषधोपचार करण्यात येतो.

- * डासोत्पत्ती स्थानांची गणना करून दर आठवड्यास डासोत्पत्ती स्थानावर अळीनाशकाची फवारणी करणे.
- * किटकशास्त्रीय सर्वेक्षणार्तगत नियमितपणे डास व डासअळी घनतेची पाहणी करणे, तसेच डासोत्पत्ती स्थानात गप्पी मासे सोडणे.
- * हृत्तीरोग रुग्णांसाठी क्लिनीक सुरु करणे.
- * किरकोळ अभियांत्रिकी पद्धतीने डासोत्पत्ती स्थाने नष्ट करणे + कमी करणे.
- * हृत्तीरोगाविषयी आरोग्य शिक्षण देणे.

आढळून आलेल्या पात्र अंडवृद्धी हृत्तीरोग रुग्णांची शस्त्रक्रिया करणे, दर सहा महिन्यांनी पाठपुरावा, फॉलोअप घेणे.

एक दिवसीय सार्वत्रिक औषधोपचार मोहिम -

केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सुचनानुसार वर्ष २००४ - ०५ पासून हृत्तीरोग दुरीकरणासाठी राज्यात हृत्तीरोगासाठी संवेदनशील अशा लोकसंख्येच्या क्षेत्रात २ वर्षाखालील बालके, गरोदर माता व गंभीर आजारी रुग्ण वगळून सार्वत्रिक औषधोपचार मोहिमे अंतर्गत एम. डी. ए. सर्व पात्र लाभार्थीना डी.ई.सी गोळ्यांची वयोगटानुसारची एक मात्रा देण्यात येते.

सामुदायिक औषधोपचार मोहिम एम. डी. ए. साठी नांदेड, गोंदिया व यवतमाळचा काही भाग तर आय. डी. ए. साठी भंडारा, चंद्रपूर आणि गडचिरोली हे जिल्हे माहे ऑगस्ट - सप्टेंबर २०२१ मध्ये प्रस्तावित आहेत. केंद्र शासनाच्या सुचनेनुसार डास सर्वेक्षणानुसार - एम.एफ रेट १ पेक्षा कमी असलेल्या वर्धा, अमरावती, जळगाव, अकोला, सिंधुदुर्ग, सोलापूर, लातूर, उस्मानाबाद, नंदूरबार व यवतमाळचा काही भाग या जिल्ह्यांत एम.डी.ए. कार्यक्रम थांबविण्यात आला आहे. ■■■

बार्शी शहरातून रॅलीद्वारे किटकजन्य रोगाविषयी जनजागृती



राष्ट्रीय डॅग्यु दिनानिमित्त बार्शी शहरातून रॅली काढून किटकजन्य आजारांविषयी संदेश देऊन जनजागृती करण्यात आली. यावेळी जगदाळे मामा परिचारिका महाविद्यालयातील विद्यार्थी, शिक्षक, आरोग्य कर्मचारी यांनी सहभाग घेतला. याप्रसंगी आरोग्य विस्तार अधिकारी बाळासाहेब घुगे यांनी मार्गदर्शन केले.

वृत्त विशेष

कोरोना लसीचा पहिला, दुसरा आणि बूस्टर डोस देखील लवकरात लवकर घ्यावा.



राज्याचे उपमुख्यमंत्री मा. ना. अजितदादा पवार आणि सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी कोरोना लसीचा बूस्टर डोस घेतला. या प्रसंगी राज्यातील ज्या नागरिकांनी लस घेतली नसेल, त्यांनी लसीचा पहिला, दुसरा आणि बूस्टर डोस देखील लवकरात लवकर घ्यावा असे सूचित करण्यात आले. ■■■

नागरिकांनी आवश्यक खबरदारी घ्यावी व लक्षणे आढळल्यास आपली चाचणी करून घ्यावी.

मंत्रिमंडळ बैठकीनंतर वृत्त माध्यमे व उपस्थित पत्रकारांशी संवाद साधला. कोरोना रुग्णांची वाढती रुग्णसंख्या लक्षात घेता चाचण्या वाढविण्याबाबत सूचना दिल्या आहेत. रुग्णांची संख्या वाढत असली तरीही गंभीर काळजीचे कारण नाही.

मास्क बाबत राज्य शासनाने कोणतीही सक्ती केली नसून, नागरिकांनी मास्क वापरावे असे आवाहन आम्ही करत आहोत. आजार होण्यापेक्षा मास्क वापर, स्वच्छता, सोशल डिस्टन्सचे नियम नागरिकांनी पाळावेत.



मंत्रिमंडळ बैठकीनंतर आरोग्यमंत्री लाईव्ह

आगामी आषाढी वारीसाठी कोणतीही अडचण येणार नाही, मात्र आवश्यक खबरदारी व काळजी घेऊन दिंडी सोहळा संपन्न व्हावा अशी प्राथमिक चर्चा मंत्रिमंडळ बैठकीत झाली. अनेक मान्यवर नेते, सेलिब्रिटी यांना कोरोनाची लागण झाल्याचे आढळून आले आहे. नागरिकांनी आवश्यक खबरदारी घ्यावी व लक्षणे आढळल्यास आपली चाचणी करून घ्यावी. ■■■

वृत्त विशेष

पहिली नवजात शिशु रुग्णवाहिका सेवेत दाखल...



राज्यातली पहिली नवजात शिशु रुग्णवाहिका सेवेत दाखल झाली आहे. आदिवासी भागातील बालमृत्यु कमी करण्याच्या उद्देशाने नवजात शिशूंना अद्यावत आरोग्य सुविधा पुरविणाऱ्या आरोग्य विभागाची राज्यातली पहिल्या नवजात शिशु रुग्णवाहिकेचे लोकार्पण सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. राजेश टोपे यांच्या हस्ते मुंबईत झाले.

सर्व साधनसामुग्री, अद्यावत उपकरणे आणि सुविधांनी सज्ज असलेल्या ५ रुग्णवाहिका राज्यातील आदिवासी भागातील नंदूरबार जिल्ह्यातील अक्कलकुवा व धडगाव, अमरावती जिल्ह्यातील धारणी व चिखलदरा आणि नाशिक जिल्ह्यातील पेठ या आदिवासी भागातील शासकीय रुग्णालयांत दाखल होणार आहेत.

रुग्णवाहिकेमार्फत वेळेत व वेळीच उपचार देऊन इतर आरोग्य संस्थेत संदर्भित करेपर्यंत शिशूचे आरोग्य स्थिर राखण्यास मदत होईल.

नवजात शिशूंमधील श्वसनाचे व फुफ्फुसाचे आजार, सेप्सीस, न्यूमोनिया, जलशुष्कता, हायपोथर्मिया, जंतूसंसर्ग यांसारख्या गंभीर आजारांपासून मृत्यू टाळण्यासाठी मदत होईल.

नवजात शिशूला संदर्भ सेवा देताना कांगारू मदर केअर (केएमसी) या सारख्या उपचार पद्धतीचा उपयोग करून शिशूचे आरोग्य स्थिर राखण्यास मदत होईल.

नवजात शिशु रुग्णवाहिकेमध्ये ऑक्सिजन सुविधा पुरविण्यासाठी आवश्यक असणारे Suction Machine, AMBU Bag, O^2 Oxygen Hood, Cylinder, Continuous Positive Airway Pressure (CPAP), Neonatal Ventilator यंत्रसामग्री व उपकरणे, औषधसाठा व प्रशिक्षित मनुष्यबळ असल्याने राज्यातले दरवर्षी श्वसनाचे व फुफ्फुसाचे आजारांमुळे होणारे अर्भक मृत्यूचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होईल.

या नवजात शिशु रुग्णवाहिका आदिवासी जिल्ह्यातील तालुक्याच्या उपजिल्हा रुग्णालय/ग्रामीण रुग्णालयाच्या ठिकाणी कार्यरत असतील.

सद्यस्थितीत जिल्ह्यातील उपलब्ध असलेल्या मनुष्यबळामधील नवजात शिशू कार्यरत ठेवण्याकरिता नियुक्त करण्यात येईल. तसेच सदर नवजात शिशू करीता २०२२-२३ मध्ये १५ वैद्यकिय अधिकारी व १० वाहन चालकांच्या पदाची मागणी केंद्र शासनाकडे करण्यात आलेली आहे. नवजात शिशूसाठी नियुक्त करण्यात येणाऱ्या वैद्यकिय अधिकारी व वाहन चालकांचे प्रशिक्षण घेण्यात येणार आहे.

तालुक्यांतर्गत येणाऱ्या सर्व प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील कार्यक्षेत्रातील कॉल आल्यास नवजात शिशु रुग्णवाहिका अर्भकांना संदर्भ सेवा पुरविण्यात येईल. त्याकरिता १०२/१०८ या टोल फ्री नंबरचा उपयोग करण्यात येईल.



वृत्त विशेष

जालना जिल्ह्यातील नर्सिंग कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण



जालना येथे उस्मानाबाद, बीड व जालना जिल्ह्यातील नर्सिंग कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण देण्यात आले. याप्रसंगी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. राजेश टोपे यांनी परिचारिका व पुरुष कर्मचारी यांच्या प्रशिक्षण सत्रास भेट देऊन उपस्थितांशी संवाद साधला.



कोविडच्या संकट काळात रुग्णांना उत्तम वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या राज्यातील दंतरोग तज्जांचा सत्कार



कोविडच्या संकट काळात रुग्णांना उत्तम वैद्यकीय सेवा देणाऱ्या राज्यातील २०० दंतरोग तज्जांचा सत्कार सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. राजेश टोपे यांच्या हस्ते करण्यात आला. महाराष्ट्र राज्य दंत परिषदेच्या वरीने हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. या कार्यक्रमात दंतरोग तज्जांनी त्यांच्यासमोर असलेली आव्हाने व प्रश्न मांडले. राज्य दंत परिषदेच्या माध्यमातून दंतरोग तज्जांचे प्रश्न नक्कीच मार्गी लावू असे संवाद साधतांना सांगितले.

दंत परिषदेचे अध्यक्ष डॉ. नरेंद्र काळे यांनी कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. याप्रसंगी इंडियन डॅंटल असोसिशनचे राष्ट्रीय सचिव डॉ. अशोक ढोबळे, परिषद सदस्य डॉ. राहुल हेंगडे, डॉ. अरुण दोडमनी, डॉ. विवेक पाखमोडे, डॉ. राजेश गायकवाड, डॉ. राजेंद्र कुमार भर्मे, डॉ. सुशील मुंदडा, डॉ. समीर पाटील व प्रबंधक शिल्पा परब आदि मान्यवर उपस्थित होते.



वृत्त विशेष

मनोरुग्णालयास भेट



नागपूर जिल्ह्याच्या दौऱ्यात सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री, मा. ना. श्री. राजेश टोपे यांनी प्रादेशिक मनोरुग्णालयास भेट दिली. याप्रसंगी डॉक्टर, अधिकारी, वैद्यकीय कर्मचारी व रुग्णांशी त्यांनी संवाद साधला.



मंगळवेढा ग्रामीण रुग्णालयचे उल्लेखनिय काम (वर्षभरात ४९० डिलिव्हरी)

डॉ. दीपक धोत्रे, वैद्यकीय अधीक्षक, मंगळवेढा

मंगळवेढा ग्रामीण रुग्णालयात मागील वर्षभरात ४९० प्रसूती झाल्या असून, हृदयरोगाच्या व इतर महत्त्वाच्या शस्त्रक्रियाही करण्यात आल्या आहेत. ग्रामीण रुग्णालयात अद्यावत सुविधा उपलब्ध असून २० बेडचे कोवीड हॉस्पिटलचे कामही प्रगतीपथावर आहे. महिला भगिनींसाठी अधिकाधिक सुविधा देण्याचा दृष्टीने प्रसुतीगृही उभारण्यात येते आहे. वृत्त माध्यमांनी याची सकारात्मक दखल घेतली.

सध्याच्या महागाईच्या काळात नॉर्मल डिलिव्हरी अथवा सिझेरियनसाठी खासगी रुग्णालयात रुग्णांना जास्त पैसे मोजावे लागतात. मात्र मंगळवेढा ग्रामीण रुग्णालय येथे गेल्या वर्षभरात तब्बल २७० नॉर्मल डिलिव्हरी व १४० सिझेरियन प्रसूती करण्यात आल्या. येथील स्त्री रोग तज्ज्ञांनी एका दिवशी चार महिलांची शस्त्रक्रिया प्रसूती करून रुग्णांना मोठा दिलासा दिला आहे.

ग्रामीण रुग्णालयात वैद्यकीय अधिकारी, स्त्रीरोग तज्ज्ञ डॉ. सुलोचना जानकर, भूलतज्ज्ञ डॉ. पद्माकर आहिरे, दंत शल्यचिकित्सक डॉ. क्रृष्ण वैद्य, शालेय आरोग्य तपासणी टीम कार्यरत आहे. बालरुग्ण विभाग, प्रसूती विभाग, नेत्रचिकित्सा विभाग, दंत विभाग, प्रयोगशाळा विभाग, क्ष-किरण आदी विभाग कार्यरत आहेत.

तालुक्यातील शाळा व अंगणवाडीमधील ० ते १८ वयोगटातील सर्व मुलांची तपासणी येथे केली जाते.



मागील वर्षापासून आजअखेर हृदयरोगाच्या ५६ व इतर १२९ शस्त्रक्रिया मोफत करण्यात आल्या आहेत. नेत्र विभागात या वर्षात ३८८ रुग्णांच्या मोतीबिंदूच्या शस्त्रक्रिया झाल्या. दंत विभागामार्फत एका कॅन्सर रुग्णांचे योग्यवेळी निदान झाल्यामुळे संभाव्य धोका टाळला. जिल्हा शल्यचिकित्सकांच्या पाठ पुराव्यामुळे २० बेडचे कोवीड हॉस्पिटलचे काम प्रगतीपथावर असून रुग्णालयात लिक्रिड ऑक्सिजन प्लांट कार्यान्वित झाला आहे. त्याचाही फायदा रुग्णांना होत आहे.

अद्यावयत प्रसुतीगृह

थायरॉइड, किडनी, लिल्हरसाठी असणाऱ्या महागड्या रक्त चाचण्या मोफत होत आहेत. महिलांना अधिकाधिक सुविधा देण्याच्या दृष्टीने अद्यावत प्रसुतीगृहाची उभारणी सुरु आहे. शंभर खाटांचे रुग्णालयांमध्ये श्रेणीवर्धन प्रस्तावित आहे.

बालरुग्णांसाठी सुविधा

बालरुग्ण विभागात नवजात बालकांसाठी फोटो थेरेपी युनिट, ऑक्सिजन सुविधा उपलब्ध केल्या आहेत.

मंगळवेढा तालुक्यातील रुग्णांसाठी ग्रामीण रुग्णालयात सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत. गेल्या वर्षभरात २७० नॉर्मल डिलिव्हरी व १४० सिझेरियन करण्यात आल्या. नागरिकांनी सर्व मोफत सुविधांचा लाभ घ्यावा.



लेखकांना विनंती

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. **१० ते ३० जून क्रमांक, १५ जून (१००० रुप्य) राज्य आरोग्य विषय प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.**
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जून २०२२

- १ ते ३० जून हिवताप प्रतिरोध महिना/जनजागरण अभियान
- ५ जून जागतिक पर्यावरण दिन व राष्ट्रीय फायलेरिया विरोधी दिन
- ८ जून जागतिक ब्रेन ट्युमर दिन
- १० ते १६ जून दृष्टिदान सप्ताह
- १४ जून जागतिक रक्तदाता दिन
- १५ जून जागतिक वृद्ध अत्याचार विरोधी दिन
- १८ जून ऑटिस्टिक गौरव दिन
- १९ जून जागतिक सिकलसेल दिन
- २१ जून आंतरराष्ट्रीय योग दिन
- २६ जून जागतिक मादक पदार्थ विरोधी दिन
- २९ जून राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन

जुलै २०२२

- | | |
|-----------|---------------------------|
| ■ १ जुलै | राष्ट्रीय डॉक्टर दिन |
| ■ ६ जुलै | जागतिक प्राणीजन्य रोग दिन |
| ■ १० जुलै | सुरक्षित मातृत्व दिन |
| ■ ११ जुलै | जागतिक लोकसंख्या दिन |
| ■ २८ जुलै | जागतिक कावीळ दिन |
| ■ २९ जुलै | क्षारसंजीवनी दिन |

ऑगस्ट २०२२

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ■ १ ते ७ ऑगस्ट | स्तनपान सप्ताह |
| ■ ६ ऑगस्ट | जागतिक हिरोशिमा दिन |
| ■ १० ऑगस्ट | राष्ट्रीय जंतनाशक दिन |
| ■ १२ ते २५ ऑगस्ट | जागतिक युवा पंधरवडा |
| ■ १५ ऑगस्ट | स्वातंत्र्य दिन |
| ■ २० ऑगस्ट | जागतिक डास दिन |
| ■ २५ ऑगस्ट ते ८ सप्टेंबर | राष्ट्रीय नेत्रदान पंधरवडा |

वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- | | | |
|---|--|--|
| ■ वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्य अक्षरात, पिनकोडसह पाठवावा. सोबत अपूर्ण पत्ता असल्यास आरोग्य पत्रिका न मिळाल्यास हे कार्यालय जबाबदार राहणार नाही. | ■ महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेची वर्गी पाठविताना यापूर्वी आपण धनादेश पाठवित होतात. आता त्यात बदल झाला असून केवळ मनिओर्डरने वर्गी खालील नावे पाठविण्यात यावी अथवा ती कार्यालयात रोखीने स्वीकारली जाईल. | ■ प्रशासकीय अधिकारी, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४१०००६. |
|---|--|--|

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

- वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकररच सुरु करीत आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.
- e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील ३ महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.





हातकणंगले तालुक्यातील हेरले येथील प्राथमिक आरोग्य केंद्रात अमेरिकेअस इंडिया- अबॉट इंडिया यांचेतरे प्राथमिक आरोग्य केंद्र अपग्रेडेशन तसेच सर्व कर्मचारी स्किल डेव्हलपमेंटसाठी उपकरणे व औषधे स्वरूपात मदत करण्यात आली होती.

याप्रसंगी त्याचा लोकार्पण सोहळा राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्वावकर, यांच्या उपस्थित संपन्न झाला.



सिहिल हॉस्पिटलमधील सर्व डॉक्टर्स आणि अधिकाऱ्यांची आढावा बैठक, आरोग्य विभागाचे राज्यमंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, महाराष्ट्र राज्य मा. ना. श्री. राजेंद्र पाटील-यड्वावकर यांच्या उपस्थितीत संपन्न झाली.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

POSTAL REGD. No./PCE/017/2021-2023

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

The date of Publication is 20th June 2022

Posting on 24th of June 2022

Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



सार्वजनिक आरोग्य विभाग,
महाराष्ट्र शासन



हिवतापाला नष्ट करण्याची सुरक्षात स्वतःपासून करावी...

काय काळजी घ्याल ?

- घटाभोवती पाणी साठू देऊ नका
- डबकी बुजवा, वाहती करा
- खिडक्यांना डास प्रतिबंधक जाव्या बसवाव्यात
- पूर्ण बाह्यांचे कपडे परिधान करावे
- डासांपासून बचाव करणाऱ्यी क्रीम लावावी
- मच्छरदाणीचा वापर करावा
- कोणताही ताप अंगावर काढू नका
- खराब टायर, फेकून दिलेली शहाळी यांच्यात पाणी साठणार नाही, याची दक्षता घ्या
- डासांपासून संटक्षण देणाऱ्या कॉइल्सचा वापर करावा
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याने हिवतापटोधक औषधे घ्यावीत



श्री. उद्धव ठाकरे
मा. मुख्यमंत्री



श्री. अजित पवर
मा. उपमुख्यमंत्री



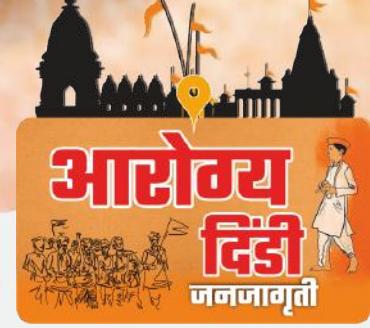
श्री. बालासाहेब थोरात
मा. महाराष्ट्र मंत्री



श्री. राजेश टोपे
मा. मंत्री, सार्वजनिक आरोग्य व सुरक्षा कर्माचार



श्री. रवींद्र पाटील-याडवाकर
मा. राज्यसभा, सार्वजनिक आरोग्य व सुरक्षा कर्माचार



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे