

महाराष्ट्र

# आरोग्य पत्रिका

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

जुलै २०२२ | पृष्ठे : ५२



आरोग्य आणि कृदेंद्र कल्याण मंत्रालय  
भारत गणराज्य



**कोविड-19 पासून  
संरक्षण मिळवणे व  
काळजी घेणे  
आता आपल्याला  
गरजेचे आहे.**



आपल्या जवळच्या  
सरकारी लसीकरण  
केंद्रामध्ये

**मोफत**

करोना अनुरूप वर्तनाचे  
पालन करा.

## "कोविड लसीकरण अमृत महोत्सव"

18 ते 59 या वयोगटातील नागरिकांसाठी मोफत लसीकरण.

तुमची पात्रता तपासण्यासाठी [cowin.gov.in](https://cowin.gov.in) ला भेट द्या.

बूस्टर डोस हा लसीकरणाचे दोन डोस नंतर 6 महिन्यांनी घेता येतो.

**बूस्टर डोस घ्या—  
व सुरक्षित रहा !**

**थांबू नका,**  
**कोविडची लस नक्की घ्या...**



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारंवार आणि नियमितपणे  
धुवा / हॉन्ड सॅनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
दिसल्यास त्वरित स्वतंचे  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडतोब टेस्ट  
करून घ्या



लसीकरणाचे  
सर्व डोस घ्या

## राष्ट्रीय आयुष अभियानांतर्गत आरोग्य भवन येथे जागतिक योग दिन साजरा



जागतिक योग दिनाच्या निमित्ताने मंगळवार दिनांक २१ जून २०२२ रोजी सार्वजनिक आरोग्य विभागांतर्गत राष्ट्रीय आयुष अभियानामार्फत विविध कार्यक्रमांचे आयोजन आरोग्य भवन, मुंबई येथे करण्यात आले.

या प्रसंगी प्रमुख अतिथी महणून आरोग्य सेवा आयुक्त व राष्ट्रीय आरोग्य अभियान संचालक डॉ. रामास्वामी एन., आरोग्य संचालिका डॉ. साधना तायडे, वित्त संचालक श्री. बिवलकर, सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, डॉ. पदमजा जोगेवार, श्री. संजय सरवदे, डॉ एकनाथ माले, श्रीमती रेहाना काझी, डॉ. विजय बाविस्कर, अधीक्षक अभियंता श्रीमती दिपाली भाईक, योगसाधक डॉ. निरंजन पटेल, आयुष अभियानाचे सहाय्यक संचालक डॉ. अविनाश भागवत आदी मान्यवर तसेच आरोग्य सेवा आयुक्तालयांतर्गत कार्यरत अधिकारी व कर्मचारी वर्ग मोठ्या संख्येने उपस्थित होता. जागतिक योग दिनाचे यंदाचे घोषवाक्य 'मानवतेसाठी योग' (YOGA FOR HUMANITY) असे असून योगातून मानवतेचा संदेश दिला गेला आहे. आयुक्त डॉ. रामास्वामी यांनी आपल्या अध्यक्षीय भाषणात आरोग्य सेवेतील सर्व अधिकारी कर्मचाऱ्यांना योग दिनाच्या शुभेच्छा देत प्रत्येकाच्या जीवनातील योगाचे महत्त्व विषद केले. सध्याच्या धकाधकीच्या व व्यस्त जीवनशैलीत अनेक संसर्गजन्य तसेच डायबेटीज, हायपरटेन्शन यांसारख्या असंसर्गजन्य आजारांची लागण होण्याचे प्रमाण वाढत असल्याचे सांगत, योगसाधनेचा अवलंब करत त्यापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न सर्वांनी करायला हवा असे मत त्यांनी व्यक्त केले. तसेच आपण अनेक वर्षांपासून नियमित योग करत असून सर्वांनी दिवसातील काही वेळ योग साधनेसाठी व्यतीत करण्याचा महत्त्वपूर्ण सळा उपस्थितांना दिला. याप्रसंगी कोविड साथपरिस्थितीत सेवा बजावणाच्या कर्मचाऱ्यांचा प्रातिनिधिक सत्कार मान्यवरांच्या शुभहस्ते प्रमाणपत्र प्रदान करून करण्यात आला. उदघाटन समारंभानंतर सुप्रसिद्ध योग साधक डॉ. निरंजन पटेल यांचे 'योग आणि जीवनमान' या विषयावर व्याख्यान झाले, तसेच त्यानंतर त्यांनी उपस्थितांकडून योगाची प्रात्यक्षिकेदेखील करवून घेतली. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अत्यंत खुमासदार पद्धतीने डॉ. प्रसाद भंडारी यांनी तर आभार प्रदर्शन आयुष राज्य कार्यक्रम व्यवस्थापक डॉ. प्रशांत भोईर यांनी केले. कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी राष्ट्रीय आयुष अभियान तसेच आरोग्य सेवा आयुक्तालयातील अधिकारी व कर्मचाऱ्यांचे मोलाचे योगदान लाभले.

- वैभव पाटील

कक्ष अधिकारी, अभियान संचालक कक्ष, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई





सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र सरकार

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौथीसावे | अंक : ०७ | महिना : जुलै 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 स्टेशन समोर,  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.  
दूरध्वनी : ०२०-२६६९०९७८,  
२६६९०९७९.

फॅक्स : ०२०-२६६९०९८०

e-mail :

[arogyapatrikamh@gmail.com](mailto:arogyapatrikamh@gmail.com)

वार्षिक वर्गणी  
**५०/- रुपये**



## जागतिक लोकसंख्या 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>





जुलै २०२२

## अंतरंग



१७ सोरायसिस व होमोओपॅथी



२० प्रधानमंत्री मोतीबिंदु मुक्त भारत अभियान



२१ स्वीकारा कुटुंब नियोजनाचा उपाय, लिहा प्रगतीचा नवा अध्याय

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ डंख छोटा – धोका मोठा	९
■ कोरोनाच्या जनुकीय पाऊलखुणा	१२
■ पहिल्या त्रैमासिकातील सर्वसाधरण लक्षणे व उपाय	१५
■ सोरायसिस व होमोओपॅथी	१७
■ राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन	१८
■ प्रधानमंत्री मोतीबिंदु मुक्त भारत अभियान	२०
■ मधुमेह व डोळ्यांचे विकार	२३
■ शून्य सर्पदंश मृत्यूदर प्रकल्प	२५
■ क्षयरोगमुक्त भारताकडे वाटचाल	२७
■ स्वीकारा कुटुंब नियोजनाचा उपाय, लिहा प्रगतीचा नवा अध्याय	२९
■ निती आयोग पथकाची प्राथमिक आरोग्य केंद्र खासगाव येथे भेट...	३२
■ जागतिक लोकसंख्या दिनानिमित्त विविध कार्यक्रमांचे आयोजन	३५
■ कविता –	
■ डंख छोटा – धोका मोठा	३६
■ मैं और मेरी पदोन्नती	३७
■ योजना –	
■ सिकलसेल आजार	३८
■ वृत्त विशेष –	
■ हाफकीन जीव औषध निर्माण महामंडळ प्रकल्पात नुकरीच भेट	४३
■ जालना जिल्हातील कोविड सेंटरला भेट	४४
■ राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग यांच्या मार्फत चालणाऱ्या योजनांची माहिती घेण्यासाठी अभ्यास दौरे	४५
■ आषाढी वारी निमित्त पंढरपूर येथे आरोग्य सेवेचे नियोजन	४६
■ आषाढीवारी निमित्त वारकर्याना औषध किटचे वाटप	४७
■ जिल्हा परिषद शाळेमध्ये विद्यार्थी व शिक्षक यांना राष्ट्रीय कीटकजन्य आजाराबद्दल माहिती देतांना	४८
■ आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्य जनजागृती	४८
■ आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून राष्ट्रीय कीटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमा अंतर्गत मार्गदर्शन करताना	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



# आयुक्तांचे मनोगत



ज्यातील जनतेला उत्तम व दर्जेदार आरोग्य सेवा मिळाव्यात यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत राज्य व केंद्र शासनाच्या सहयोगातून विविध आरोग्य योजना प्रभावीपणे राबवण्यात येत आहेत. गरोदर माता, नवजात बालके व सर्वसामान्य जनतेपर्यंत परिणामकारक व मोफत आरोग्य सेवा पोहोचवण्याचा शासनाचा मानस असून, त्यादृष्टीने विविध उपाययोजना करण्यात येत आहेत. १०८ सारख्या आपात्कालीन संपर्क क्रमांकाद्वारे आरोग्य सेवेची तात्काळ उपलब्धता सहजसाध्य करण्यात आलेली आहे. राष्ट्रीय बाल योजना यासारख्या कार्यक्रमांच्या मदतीने माता व बालकांचे आरोग्य सुटूढ राखण्यासाठी तसेच माता मृत्यू व बाल मृत्यू दर कमी करण्यासाठी सर्वोत्तोपरी उपाययोजना करण्यात येत आहेत.

राज्यातील आदिवासी भागातील भौगोलिक परिस्थितीमुळे दुर्गम भागात दळणवळणात मोठ्या अडचणी उद्भवतात, ज्याचा परिणाम आरोग्यविषयक सुविधा पुरविण्यावर होतो. पावसाळ्यामध्ये ह्या समस्या प्रकर्षाने उद्भवण्याची शक्यता लक्षात घेता विभागाच्या वतीने खबरदारीसाठी विविध

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना हाती घेण्यात आलेल्या आहेत. वैद्यकीय पथकांमार्फत गाव पाड्यांमध्ये विशेष सर्वेक्षण मोहिम राबविण्यात येत असून त्यामध्ये माता व बालकांच्या आरोग्यविषयक समस्यांची पाहणी करून औषधोपचार करण्यात येत आहे. तसेच साथीच्या प्रादुर्भावाविषयी माहिती देण्यात येत आहे. आदिवासी क्षेत्रात साथरोग, कुपोषण व बालमृत्युचे प्रमाण कमी करण्यासाठी फिरती आरोग्य पथके नियुक्त करण्यात आलेली आहेत. साथीच्या आजारांचा सामना करण्याकरीता आरोग्य संस्थांमधील औषधे, साधनसामग्री, यंत्रसामग्री सुसज्ज ठेवण्यात आलेली असून, रोगनिदान शिबिरेदेखील आयोजित करण्यात येत आहेत. वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना मुख्यालयी राहण्याबाबत सुचना देण्यात आलेल्या आहेत.

केंद्र सरकारच्या आयुष्मान भारत योजने अंतर्गत आरोग्यवर्धिनी केंद्र कार्यक्रम राज्यात राबविण्यात येत असून, सदर कार्यक्रमांतर्गत आरोग्यासंबंधी प्रतिबंधात्मक तथा प्रबोधनात्मक सेवा लोकांपर्यंत पोहोचविण्याकरिता राज्यातील सर्व उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र व नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचे आरोग्यवर्धिनी केंद्रांमध्ये टप्पाटप्प्याने रुपांतरण करण्यात येत आहेत. असंसर्गजन्य आजारांमध्ये होत असलेली वाढ पाहता या केंद्रांमध्ये सध्या देण्यात येत असलेल्या माता बालसंगोपनसंबंधी आरोग्य सेवांमध्ये वाढ करून असंसर्गजन्य रोग नियोजन व तपासणी, मानसिक आरोग्य, दंत व मुखरोग, वाढत्या वयातील आजार व आपत्कालीन आरोग्य सेवा पुरविण्याचे उद्दिष्ट आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्रांमध्ये लोकांना प्रतिबंधात्मक, प्रबोधनात्मक व उपचारात्मक आरोग्य सेवांबोबरच औषधोपचार व प्रयोगशाळा तपासणी मोफत दिली जात आहे.

कोविड प्रतिबंधासाठी अत्यावश्यक असलेल्या कोविड लसीचे राज्यात आजवर जवळपास १७ कोटी डोस विविध वयोगटातील लाभार्थ्यांना देण्यात आलेले आहेत. केंद्र सरकारने १५ जुलै २०२२ पासून पुढील ७५ दिवस १८ वर्षावरील नागरिकांना बूस्टर डोस मोफत करण्याचा निर्णय घेतलेला आहे. ज्या व्यक्तींनी कोरोना प्रतिबंधक लसीचे दोन डोस पूर्ण केले आहेत आणि त्यांना दोन्ही डोस घेऊन सहा महिने किंवा त्याहून अधिक काळ लोटला असेल त्या व्यक्ती बूस्टर डोस घेऊ शकतात. त्यासाठी जवळच्या लसीकरण केंद्रावर बूस्टर डोससाठी नोंदणी करून सर्व पात्र नागरिकांनी बूस्टर डोस घ्यावा असे आवाहन करतो.

धन्यवाद...

डॉ. रामास्वामी एन. (भाप्रसे)

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



# संचालकांचे मनोगत



## मा

नवाचे जीवन हे अधिक गतिमान झाले असून, आधुनिकतेमुळे आरोग्य विषयक समस्याही वाढले असल्याचे आपल्या निर्दशनास येते. वाढलेली स्पर्धा, महामारीचा परिणाम यामुळे मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर त्याचा परिणाम आपणास दिसून येतो, तसेच दैनंदिन जीवन जगताना आपल्याला आरोग्यविषयक अनेक समस्यांचा सामनाही करावा लागतो. आपण आपल्या समस्या अनुभवतो पाहतो व त्यातील बन्याच समस्या आपण योग्य रीतीने नियोजन केल्यास सोडू शकतो. त्या कधी स्वतःशी निगडीत तर कधी कुटुंबाशी, तर कधी सामाजिक वातावरणाची संबंधित असतात, त्यामुळे ताणतणाव वाढतात व समस्याही निर्माण होतात. त्यामुळे आपल्या शारीरिक व मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देऊन आपण या समस्यांचे निराकरण करणे आवश्यक आहे. आपल्या शारीरिक आरोग्यप्रमाणे मानसिक आरोग्यालाही निदानात्मक व सुधारणात्मक बाजू आहे. मानसिक आजार होऊ नये, मानसिक बळ कायम राहावे, यासाठी आपण काळजी घेतली पाहिजे. प्रत्येक व्यक्तीचे स्वतःच्या सर्वांगीण प्रगती करता स्वतःच्या मानसिक आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. आपले विचार, क्रिया, वागणूक याद्वारे आपण चांगले मानसिक आरोग्य जगू शकतो. तसेच इतरांबरोबर आपले सामाजिक जीवन व्यवहार चांगले असतील तर त्याचा आपल्या चांगल्या आरोग्यासाठी व प्रगतीसाठी नक्कीच उपयोग होतो. चांगल्या सवर्धीनद्वारे आपण आपले मानसिक आरोग्य व शारीरिक आरोग्य चांगले ठेवू शकतो, त्याचप्रमाणे उपलब्ध असलेल्या आरोग्य सेवांचा स्वीकार करून चांगल्या आरोग्यासाठी व आपल्या प्रगतीसाठी त्याचा नक्कीच उपयोग आपल्याला होत असतो. परस्परांना समजून घेऊन, परस्परांवर विश्वास ठेवून परस्परांतील नाते व संगोपन हे जबाबदारीने पार पाडले तर अनेक समस्या निर्माण होत नाहीत, त्याचप्रमाणे जीवनात बालपण, तरुणपण आणि वार्धक्य या मानवाच्या जीवनातील प्रमुख अवस्थांमधून जात असताना चांगल्या आरोग्यासाठी आपण प्रयत्न देखील करणे आवश्यक असते. त्यामुळे आपण आपले कौटुंबिक व सामाजिक जीवनही चांगले जगू शकतो. आपल्या आरोग्यविषयक समस्यांची हाताळणी करताना आपणास आरोग्यविषयक ज्ञानाचा ही खूप उपयोग होत असतो. त्यामुळे आपण मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठीचे आरोग्यशिक्षण आत्मसात केले पाहिजे. शासनाच्या आरोग्य विभागाच्या वरीने मानसिक व शारीरिक आरोग्यासाठी विविध उपक्रम व त्याबाबतची जनजागृतीही केली जात असते. त्यात आपला सहभाग नोंदवून आपण आपल्या कुटुंबासाठी व समाजासाठी चांगले वातावरण तयार होईल याकडे लक्ष देऊन आपले प्रयत्न केले पाहिजे. आलेल्या कठीण प्रसंगातून मार्ग काढून जिद्दीने व धीराने आपण शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घेत पुढे गेले पाहिजे. आपण आपल्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्याची काळजी घ्या व समाजाचे आरोग्य जपण्यासाठीही आपले योगदान देऊया.

धन्यवाद.

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा  
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



# संचालकांचे मनोगत



र्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने आरोग्यविषयक योजना, उपक्रम हाती घेऊन त्यात समाजाचा सहभाग मिळून, सामाजिक आरोग्य चांगले राहावे यासाठी शासन प्रयत्नशील असते. यासाठी प्रतिबंधात्मक त्याचबरोबर निदानात्मक व उपचारात्मक अशा विविध सेवा - सुविधांची शासनाने हमी निर्मिती करत असते. सुदृढ समाजाच्या दृष्टीने सार्वजनिक आरोग्य सेवेचे प्रयत्न हे निरंतर चालूच आहेत. आरोग्यदायी सुविधा लोकांना उपलब्ध व्हाव्यात यासाठी शासन प्रयत्न करत असते. त्याचबरोबर निरोगी आरोग्यासाठी व उपलब्ध असणाऱ्या आरोग्य सेवांचा स्वीकार करण्यासाठी विविध आरोग्य शिक्षणाचे उपक्रम हे शासनातर्फे राबविले जातात. आरोग्य शिक्षणासाठी आपण अनुरूप वर्तन, लसीकरण, लवकर निदान, चाचणी, तपासणी, उपचारांसाठी शासनातर्फे महत्त्व दिले जाते. लसीकरणाद्वारे आपण साथीच्या रोगांपासून संरक्षण मिळू शकतो तसेच वेळीच उपचाराद्वारे आपण आरोग्याविषयक समस्या वेळीच सोडवू शकतो, तसेच काही आजारांवर उपचारात्मक सुविधाही आवश्यक असतात. त्यांची सुविधा ही प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय तसेच जिल्हा रुग्णालय व वैद्यकीय महाविद्यालय या ठिकाणी उपलब्ध करून दिलेली असते. त्या सेवांचाही आपण उपयोग करून घेतला पाहिजे. सार्वजनिक आरोग्य विभाग व इतर विभागांच्या समन्वयाने आपण आरोग्य योजना गावपातळीपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रयत्नशील आहेत. आरोग्यवर्धिनी केंद्रांच्या माध्यमातून आता आरोग्य सेवा गावोगावी पोहोचल्या आहेत. त्यांचा आपण स्वीकार केला पाहिजे. राज्यात वेगवेगळ्या योजनांच्या माध्यमातून प्रजनन व बाल आरोग्य मनुष्यबळ विकास, जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम, प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना, लक्ष आणि शस्त्रक्रियागृह गुणवत्ता सुधारणा तसेच बाल आरोग्यासाठी आपण विशेष योजना राबवित आहेत. यांत बालकांसाठी विशेष कक्ष, नवजात शिशुसाठी विशेष उपचार केंद्र, पोषण पुनर्वसन केंद्र, त्याच पद्धतीने जंतनाशक गोळ्यांचे वाटप, जीवनसत्त्व वाटप, घरी घ्यावयाची काळजी याविषयी आपण प्रयत्न करीत असतो. या सर्व प्रयत्नांना लोकसहभाग मिळणे आवश्यक असते कारण त्यावरच या मोहिमांचे यश अवलंबून असते. त्यामुळे 'माझे आरोग्य, माझी जबाबदारी' या अंतर्गत सर्वांनी प्रयत्न करून स्वतःचे, कुटुंबाचे व समाजाचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आपले योगदान देणे आवश्यक आहे. उपलब्ध असणाऱ्या सेवा-सुविधांचा स्वीकार करून त्या अधिक गुणात्मक दृष्टीने विकास होण्यासाठी आपला सहभाग नोंदविणे आवश्यक आहे. लोकाभिमुख आरोग्यसेवा उपलब्ध होण्यासाठी आपले सर्वांचे प्रयत्न अत्यंत मोलाचे आहेत.

धन्यवाद.

- **डॉ. नितीन अंबाडेकर**  
संचालक, आरोग्य सेवा,  
पुणे



# संपादकीय



## आ

रोग्य हा प्रत्येकाच्या जीवनातील महत्वाचा घटक असून ते चांगले समर्स्या सोडविण्यासाठी मनातील शंका निरसनासाठी आपल्याला आरोग्यविषयक विज्ञानाचा सळ्ळा महत्वाचा ठरतो. यासाठी आपण आपले आस, संबंधित सहकारी, मित्र किंवा उपचार घेऊन आलेले रुग्ण त्यांचा अनुभव किंवा योजनांचे लाभार्थी यांचा सहभाग व अनुभव यांचाही उपयोग करत असतो. त्यामुळे प्रत्येकाने आरोग्यविषयी सतर्क राहून, अद्यावत ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. शासनाच्या वरीने आरोग्यविषयक योजनांची तसेच रोगांविषयीची माहिती, रुग्णालयात उपलब्ध असणाऱ्या सुविधा तसेच जनकल्याणाच्या आरोग्यदायी योजना याद्वारे लोकांना सेवा देण्यासाठी प्रयत्न केले जातात. समाजाचे आरोग्य निरोगी रहावे या उदात्त हेतूने हे कार्य नेहमीच घडत असते. त्यासाठी आपण शासनाच्या योजनांना आपला सहभाग देऊन त्या अधिक सक्षम करणे आवश्यक आहे. आजारास विविध रोग कारणीभूत असतात तसेच साथीच्या रोगांचा प्रादुर्भाव आणि आरोग्यविषयक समर्स्या निर्माण करीत असतात, तसेच विविध ऋतूतही वेगवेगळ्या आजारांचे स्वरूप आपणास पहावयास मिळते, जसे की सध्या पावसाळा असल्यामुळे आपणाला जलजन्य व किटकजन्य आजाराचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणावर पाहण्यास मिळते. त्यासाठी या समस्येतून बाहेर येण्यासाठी आपण आपले आरोग्यविषयक ज्ञान वाढवून त्याद्वारे आपली, कुटुंबाची व समाजाची काळजी घेणे आवश्यक आहे. यासाठी शासन स्तरावर विविध माध्यमांच्या माध्यमातून जनजागृती करण्यात येते. याकडे लक्ष देऊन आपण ते आपले कुटुंब व समाज या घटकांसाठी वापरायला हवे, त्यामुळे समाजाची प्रगती होऊन निरोगी समाजाच्या वाटचालीकडे आपण जाऊ लागतो. शासनाच्या विविधांगी योजना, विविध कार्यक्रम, मोहिमा याद्वारे 'आपले आरोग्य, आपली जबाबदारी' या साठी जाणीवपूर्वक आरोग्य शिक्षणासाठी प्रयत्न केले जातात. यासाठी आरोग्यसेवक, आरोग्यसेविका (आशा, अंगणवाडी ताई) अशा विविध घटकांचा यात सहभाग असतो. त्यांना आपण आपले सहकार्य देऊन नये यासाठी सतर्क राहणे, साथीच्या रोगावर नियंत्रण मिळवणे व उपलब्ध आरोग्य सेवांचा आवश्यकतेनुसार वापर करणे, यामुळे आपण आपल्या आरोग्याचा खर्चही कमी करू शकतो. त्यामुळे आपण अधिक सजग राहून, समाजासाळा असल्यामुळे जलजन्य आजार व किटकजन्य आजार होऊ नयेत, त्यावर नियंत्रण मिळवता यावे यासाठी आपणा सर्वांचे सहकार्य शासनाला आवश्यक आहे. आपला सहभाग हाच समाजामध्ये जनजागृती घडण्यासाठी महत्वाचा घटक असल्यामुळे आपणा सर्वांचे सहकार्य त्यासाठी आवश्यक आहे. पावसाळ्यातील रोगांविषयी आपण काळजी घ्यावी व स्वतःच्या कुटुंबाचे आणि समाजाचे आरोग्य चांगले व्हावे, यासाठी आपण सर्वांनी प्रयत्न करूया.

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



# डंख छोटा - धोका मोठा



सिंकोना ट्री - सिंकोनाचे उमललेले फूल

वाघ सिंहासारख्या हिंस प्राण्याला माणूस कायमच घाबरत आला आहे. हे प्राणी झडप घालून माणसाला ठार मारतात किंवा जखमी करतात. त्यांचा हळ्ळा हा उघड आणि थेट असतो. पण छोटे कीटक दंश करतात तो इतका सूक्ष्म असतो की खूपदा आपण त्याकडे लक्षही देत नाही, विसरून जातो. आपल्या मनातही येत नाही ह्या दंशाच्या वेळी ह्या कीटकाने आपल्या शरीरात काही सुतासारखे सूक्ष्म जंतू (Microfilaria) किंवा रोगजंतू (Bacteria) विषाणू (Virus), एकपेशीय (Unicellular) सूक्ष्म जीव, आत सोडले असतील. ते निरनिराळ्या अवयवांत वाढतील आणि त्यामुळे आपल्याला हिवताप (मलेरिया), हत्तीरोग (फायलेरिया), प्लेग, डेंग्यू, चिकनगुनिया असे गंभीर स्वरूपाचे आजार होतील, त्यामुळे करोडो लोक आजारी पडतील आणि लाखो लोक मृत्युमुखी पडतील.

मलेरिया हा एक भयंकर आजार आहे. तो फार पूर्वीपासून अंटार्टिका सोडून सर्व जगभर पसरला होता आणि अगणित जीव घेत होता. शेकडो वर्षे लोक त्यावर रामबाण उपाय आणि प्रतिबंधासाठी प्रयत्न करत होते. हा रोग कशामुळे होतो हेच समजत नव्हते. दैवी कोप, पाप-पुण्यापासून ते हवामानातील बदलांपर्यंत कशाचाही संबंध जोडला जात होता. निरनिराळ्या ठिकाणी निरनिराळी औषधे वापरली जात होती. पण ती फारशी उपयोगी पडत नव्हती. दक्षिण अमेरिकेमधील सिंकोना ह्या जंगली झाडापासून किनिन १८२० मध्ये शोधून काढले गेले. तोपर्यंत सिंकोना झाडाच्या वाळलेल्या खोडाची पावडर करून ते मलेरियासाठी औषध म्हणून देत होते. मलेरियाने इतिहास

बदलला, माणसाची जनुके (Genes) बदलली. सिकल सेल, थॅलेसिमीयासारखे रक्ताच्या लाल पेशीत मलेरियाला प्रतिबंध होऊ शकेल असे बदल झाले. मलेरिया शब्दाचा शब्दशः अर्थ mal म्हणजे वाईट आणि air म्हणजे हवा. मराठीत मलेरियाला हिवताप म्हणतात.

सन १८६० साली फ्रेंच शास्त्रज्ञ लुई पाश्चर याने प्रथम हवेमध्ये रोगजंतू असतात हे दाखवून दिले. त्यानंतर भराभर निरनिराळ्या रोगांच्या रोगजंतूचे शोध लागत गेला. डेमार्के यांना १८६३ मध्ये फायलेरियाचा जंत आढळला. बुचेर यांनी १८६६ मध्ये फायलेरिया ग्रस्त रोग्याच्या दुधाळ लघवीमध्ये हा फायलेरियाचा जंत पहिला. ल्युविस यांना रक्तात आणि मॅनसन यांना रोगी माणसाला चावलेल्या डासाच्या पोटात फायलेरियाचे जंत आढळले. त्यानंतर १८७७ मध्ये जर्मन शास्त्रज्ञ, रॉबर्ट कॉक याने अँथ्रॅक्स झालेल्या गार्डच्या रक्तातील अँथ्रॅक्सच्या जंतमुळे माणसाला अँथ्रॅक्स होतो हे दाखवून दिले. प्राण्यांपासून माणसाला होणारा हा पहिला आजार (Zoonotic disease) ओळखला गेला. त्यानंतर भराभर अनेक झूनौटिक रोगांच्या रोगजंतूचे शोध लागले. सन १८८० मध्ये मलेरियाच्या एका रुणाच्या रक्तातून एक पेशीय फ्लाझ्मोडिया अलफोन्झ लॅव्हेरॉन याला दाखवता आली. त्यानंतर रोनॉल्ड रॉस यांना भराभर असताना सिकंदराबाद येथे १८९७ मध्ये पेशीय मलेरियाचे संशोधन करताना डासांच्या विच्छेदनात फ्लाझ्मोडिया सापडले आणि मलेरिया डासांच्या चावण्याने होतो हे सिद्ध झाले. त्यानंतर डासांमुळे होणारे अनेक रोग ओळखले.

हवेतून, पाण्यातून, अन्नातून, एकमेकांशी संपर्क आल्याने त्वचेतून होणारे संसर्गजन्य आजार एका बाधितापासून निरोगी माणसाला होतात हे दाखवणे त्यामानाने सोपे होते. पण त्यात आणखी एका सूक्ष्म किटकाचा मध्यस्थ म्हणून त्यांच्या भाग असतो हे दाखवणे खूप किचकट होते. त्यामुळे १८८० मध्ये फ्लाइमोडिया सापडल्यानंतर सुद्धां १७ वर्षांनी आणि १८६३ मध्ये फायलेरियाचा जंत ओळखल्या नंतर ३७ वर्षांनी म्हणजे १९०० साली मलेरिया आणि फायलेरिया हे डासांच्या चावण्यामुळे होतात हे शोधून काढता आले. त्यानंतर डासांच्या निरनिराळ्या जातींमुळे मलेरिया आणि फायलेरिया शिवाय जापनिज एनकेफेलायटिस (मेंदू दाह), डेंगू चिकनगुनिया इत्यादी आजार होतात हे लक्षात आले. डासांच्या चावण्यामुळे जसे गंभीर आजार होतात. तसेच सँडफ्लायच्या दंशामुळे काला आजार म्हणजे ल्युशमानियासिस, पिसवांमुळे प्लेग आणि ऊवांमुळे ऐपिडेमिक टायफस हे आजार होतात. कीटक दंशांवरी आजारांवर केलेल्या संशोधनांसाठी अनेक शास्त्रज्ञांना नोबेल पारितोषिकांनी गौरवीत करण्यात आले आहे.

भारतात डासांचा प्रादुर्भाव सर्वत्र आहे. म्हणून चावण्यामुळे होणारे मलेरिया, फायलेरिया सारखे आजार खूप मोठ्या प्रमाणात आढळतात. कीटकांचे निर्मुलन करणे अशक्य आहे. कारण ते पृथ्वीतलावर माणसाच्या खूप आधीपासून



अस्तित्वात आहेत आणि त्यांना अवघड परिस्थितीतीला चांगल्या प्रकारे तोंड देता येते आणि त्यातून सुटण्याच्या पळवाटा माहीत आहेत. कीटकांचे जरी निर्मुलन करता आले नाही तरी त्यांची संख्या नियंत्रित करता येते.

आजही जगभर करोडो लोकांना कीटकजन्य आजार होतात आणि लाखो लोक आजाराला बळी पडतात. विकसनशील देशांमध्ये हा धोका अधिक असतो. त्यासाठी कीटक जिथे उत्पन्न होतात त्या स्थळांची आणि परिस्थितीची काळजी घेऊन त्यांचे उत्पादन थांबवणे हा रामबाण उपाय आहे. मलेरियाचे डास संथ वाहणाऱ्या स्वच्छ पाण्यात, फायलेरियाचे डास वापरून मलीन झालेल्या साठलेल्या पाण्यात तर डेंगीचे डास नाराळाच्या वाट्या, टायर्स, डबे-बाटल्या, पावसाच्या साठलेल्या पाण्यात अंडी घालतात आणि त्यापासून डास तयार होतात. पाणी साठणार नाही, त्याचा निचरा होईल याची काळजी घेतली तर डास होणार नाहीत. विहीरी, तळी, हौद यांसारख्या पाण्याचा साठा करण्याच्या जागी गपी माशांसारखे मासे सोडले, तर ते डासांची अंडी, अळी, कोश खातात, त्यामुळे डासांची उत्पत्ती थांबवता येऊ शकेल.

- निरनिराळ्या भयंकर आजारांचे रोगजंतू बाधीत व्यक्तीपासून दुसऱ्या अबाधित व्यक्तीकडे वाहून नेण्याचे काम डास, सँडफ्लाय, टिकसू यांसारखे छोटे कीटक करत असतात. त्यांना त्या आजारांचे वाहक म्हणतात.

- हिवताप, डेंगू, लिशमानियासिस, जपानी मेंदूदाह, चिकनगुनिया, हत्तीरोग यांसारखे निरनिराळे रोग हे वाहक कीटक केवळ एकदा निरोगी माणसाला चावून त्यांच्या शरीरात रोगजंतू सोडून प्रसारीत करू शकतात.



- कीटकजन्य रोगांच्या प्रसारामुळे लाखो लोक जगभर मृत्यूमुखी पडतात पण आगेय आशिया, आफ्रिका, दक्षिण अमेरिका येथील विकसनशील देशांना हा धोका अधिक असलेला दिसून येतो.

• जगभरातील निम्याहून जास्त लोकांना कीटकजन्य रोगांचा धोका आहे.

- डासांमुळे हिवताप, डेंगू, जपानी मेंदूदाह आणि इतर अनेक रोगांचा फैलाव होतो. भारतामध्ये डास हे सर्वात महत्त्वाचे रोगजंतू वाहक कीटक आहेत.

- साध्या सोप्या उपायांनी व्यक्तींचे, कुटुंबाचे आणि समाजाचे कीटक दंशापासून संरक्षण करता येते.

• खिडक्यांना जाळ्या बसविणे.

• अंगभर कपडे घालणे.

- ज्यामध्ये डासांची उत्पत्ती होऊ शकते अशा टाकून दिलेल्या डब्या, बाटल्या, फुलदाण्या, टायर्स इत्यादींमध्ये साठलेल्या पाण्याचा निचरा करणे.

- डासांना हाकलून लावणारे मॉस्क्युटो रिपेलंटचा वापर करणे.

- मच्छरदाण्यांचा वापर करणे, त्या कीटकनाशक द्रव्यांनी फवारलेल्या असल्यास अधिक चांगले.

एवढासा कीटक पण तो काय करू शकतो हे आपण पाहिले. कीटकजन्य रोगाचा प्रतिबंध आपण तीन पूरक स्तरांवर करू शकतो. कीटकांची संख्या मर्यादित करणे, कीटकदंशापासून बचाव आणि आजार झाल्यास त्याचे लवकर निदान आणि सुयोग्य उपचार!



## जिथे साचते पाणी तिथे वाढती डास डेंगू चिकुनगुनियाची साथ येते हमर्खास !



- दर आठवड्याला घरातील पाण्याची भांडी मोकळी करा व आतून ट्वच्छ घासून पुढून घ्या.
- रिकाम्या न करता येणाऱ्या भांड्यामध्ये दर आठवड्याला अळीनाशक द्रावण (टेमीफॉस) ठाका.
- घरावरील तसेच घरातील पाण्याच्या टाक्यांना घष्ट झाकण लावा.
- जुने टायर्स, नारळाच्या करवंक्या, पाणी साचू थकेल अशा फुटलेल्या बाटल्या, प्लास्टिकच्या वस्तू अशा निळपयोगी वस्तू घराभोवती साठू देऊ नका.
- घरातील फुलदाण्या, कुलर्स, फ्रिज यांमध्ये साचलेले पाणी दर दोन-तीन दिवसांनी काढा.

**डेंगू, चिकुनगुन्याचा डास दिवसा चावतो.  
त्यामुळे आपले घर व कामाच्या ठिकाणी  
डास वाढणार नाहीत याची काळजी घ्या.**

# कोरोनाच्या जनुकीय पाऊलखुणा

कोरोनाच्या प्रसाराने जिनोमिक सिंक्रेन्सिंगच्या अभ्यासाला गती मिळाली आहे. त्यामुळे त्याच्यातील उत्परिवर्तने, स्वरूपातील बदल यांच्या अभ्यासाने विषाणू किंती उपद्रवी, त्रासदायक होऊ शकतो, हे लक्षात येते. त्याशिवाय, टीबीसारख्या आजाराला रोखण्याकरिता जनुकीय अभ्यास तपासणी उपयुक्त ठरू शकते.

डिसेंबर २०२० पासून आपण कोरोना विषाणूच्या जनुकीय क्रमनिर्धरणाचा अभ्यास करतो आहोत. हे जिनोमिक सिंक्रेन्सिंग महाराष्ट्रात सात प्रयोगशाळा करत आहेत. पुण्यातील राष्ट्रीय विषाणू संस्था (एन.आय.व्ही.), पुण्याचेच बी.जे. वैद्यकीय महाविद्यालय, राष्ट्रीय रासायनिक प्रयोगशाळा, राष्ट्रीय पेशी विज्ञान केंद्र, राष्ट्रीय विज्ञान शिक्षण आणि संशोधन संस्था या साच्या महत्त्वपूर्ण संस्था हे काम करत आहेत. मुंबईतील कस्तुरबा रुग्णालयाची मध्यवर्ती प्रयोगशाळा आणि नागपूर येथील नीरी ही संस्था देखील यात महत्त्वाचे योगदान देत आहेत.

स्वतःच्या जनुकीय रचनेमध्ये सातत्याने बदल करत राहणे हा विषाणूच्या जीवनक्रमातील नैसर्गिक भाग आहे. विषाणूला स्वतःची संख्या वाढविण्यासाठी एका सजीव पेशीची गरज असते. या सजीव पेशीतील संसाधनाच्या मदतीने विषाणू स्वतःची संख्या वाढवत असतो. विषाणू ही हुबेहूब प्रतिकृती तयार होत असताना (रेलिकेशन) त्यामध्ये काही चुका जाणता अजाणता होतात, त्यालाच आपण उत्परिवर्तन (म्युटेशन) असे म्हणतो. विषाणूच्या जनुकीय



रचनेची तुलना आपण एखाद्या विटांनी बांधलेल्या भिंतीशी केली तर प्रत्येक वीट म्हणजे एक अमिनो ऑसिड असते आणि यातील अमिनो ऑसिडचा क्रम बदलणे म्हणजेच वेगळी वीट वेगळ्या ठिकाणी लावली जाणे. तेच हे उत्परिवर्तन होय. उत्परिवर्तनाद्वारा होणारे बदल हे किरकोळ स्वरूपाचे असतात. विषाणूच्या स्पाईक प्रोटिनमध्ये होणारे बदल अधिक महत्त्वाचे असतात, याचे कारण स्पाईक प्रोटिनच्या मदतीने विषाणू मानवी शरीरातील संवेदी चेतातंतूच्या टोकासोबत (रिसेप्टर) जोडला जातो, फुफ्फुसातील पेशींना चिकटतो. त्यामुळे या प्रथिनातील बदल अधिक महत्त्वाचे असतात.

जगभरात आतापर्यंत कोरोना विषाणूच्या जनुकीय रचनेत अनेक उत्परिवर्तने झालेली आहेत. आपल्याकडे आढळलेले डेल्टा म्युटेशन आपल्या देशातील आणि राज्यातील दुसऱ्या लाटेला मुख्यत्वे कारणीभूत झाले, तर ओमायक्रॉन हा उपप्रकार आपल्याकडील तिसऱ्या लाटेसाठी कारणीभूत ठरला होता. व्हेरियंट ऑफ कन्सर्न म्युटेशनमुळे निर्माण होणाऱ्या कोरोना विषाणूच्या उपप्रकाराला आपण वेगळा विषाणू (व्हेरियंट) असे म्हणतो. व्हेरियंटचे दोन प्रकार आहेत. पहिला म्हणजे व्हेरियंट ऑफ कन्सर्न, याचा अर्थ विषाणूचा नवा उपप्रकार चिता करण्याजोगा आहे, असा होतो. विषाणूच्या ज्या प्रकाराबद्दल फारशी माहिती नाही, त्याला व्हेरियंट अंडर इन्हेस्टिगेशन अथवा व्हेरियंट ऑफ इंटरेस्ट अशा नावांनी संबोधले जाते. एखाद्या विषाणू उपप्रकाराला व्हेरियंट ऑफ कन्सर्न म्हणण्याकरता तीन गोष्टी महत्त्वाच्या

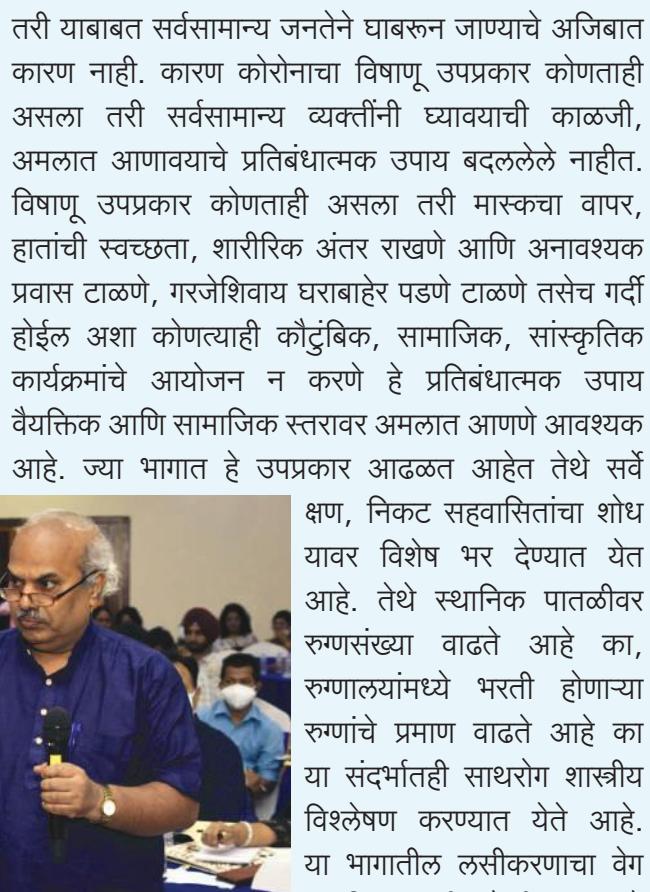


असतात. विषाणूतील या बदलामुळे विषाणूच्या प्रसाराचा वेग वाढतो. या उपप्रकारामुळे होणाऱ्या आजाराची तीव्रता वाढणे आणि या नव्या प्रकाराने विषाणूविरोधी औषधे अथवा लसीकरणाला दाद न देणे.

## ओमिक्रॉन माझा लेकुरवाळा

मागील काही दिवसांपासून राज्यात बीए. ४, ५, बीए. २.७५ आणि असेच काही व्हेरियंट नोंदवले जात असताना पाहृत आहेत. यातील महत्वाची गोष्ट म्हणजे हे कोणतेही नवीन विषाणू नाहीत, तर ते मूळ ओमिक्रॉन विषाणूच्या कुटुंबातील नवे सदस्य आहेत. इंग्रजीत आपण त्याला सब-लिनिएज म्हणतो. म्हणजे हे सारे विषाणू प्रकार हे ओमिक्रॉनची बाळे असून, पूर्णपणे नवीन विषाणू प्रकार म्हणावा इतपत बदल सध्या तरी या विषाणूमध्ये झालेले दिसत नाहीत. ओमिक्रॉन हा जागतिक आरोग्य संघटनेने व्हेरियंट ऑफ कन्सर्न म्हणून घोषित केलेला आहे. या विषाणूमुळे आजाराचा प्रसार वाढतो, तथापि आजाराची तीव्रता मात्र वाढत नाही. त्यामुळे अनेकांनी ओमिक्रॉनचे वर्णन नैसर्गिक लसीकरण असे केले आहे. आता नव्याने ओमिक्रॉनची ही बीए बाळे आढळत असल्याने कोरोना आता पदवीधर झाला, असे विनोदही समाज माध्यमांवर धुमाकूळ घालत आहेत. या नवीन विषाणूमुळे आजाराचा प्रसार काही प्रमाणात वाढलेला असला तरी आजाराची तीव्रता वाढताना दिसत नाही.

मागील काही महिन्यांपासून नवीन रुग्णांपैकी साधारणपणे चार ते पाच टक्के रुग्णांना भरती होण्याची गरज भासते आहे; तर ऑक्सिजनची किंला व्हेंटिलेटरची गरज भासणारी मंडळी एकूण रुग्णसंख्येच्या एक टक्क्यांपेक्षाही कमी आहेत. विषाणूचा जनुकीय अभ्यास हा साथरोग सर्वेक्षणातील एक महत्वाचा मैलाचा दगड आहे. यामुळे नव्याने येणारा व्हेरियंट आपल्याला वेळेत कळणे शक्य होणार आहे. तसेच सध्या विषाणूचा हा जनुकीय अभ्यास जागतिक पातळीवर एका प्लॅटफॉर्मवर शेअर होतो आहे. त्यामुळे विविध देशांतील माहितीचे आदानप्रदान झाल्याने विषाणूमधील धोकादायक जनुकीय बदलांची कल्पना आपल्याला वेळेत मिळाल्याने त्यानुसार उपाययोजना करणे शक्य होते आहे. कोरोना विषाणूचे असे नवे नवे उपप्रकार आपल्या समोर येत असले



तरी याबाबत सर्वसामान्य जनतेने घाबरून जाण्याचे अजिबात कारण नाही. कारण कोरोनाचा विषाणू उपप्रकार कोणताही असला तरी सर्वसामान्य व्यक्तींनी घ्यावयाची काळजी, अमलात आणावयाचे प्रतिबंधात्मक उपाय बदललेले नाहीत. विषाणू उपप्रकार कोणताही असला तरी मास्कचा वापर, हातांची स्वच्छता, शारीरिक अंतर राखणे आणि अनावश्यक प्रवास टाळणे, गरजेशिवाय घराबाहेर पडणे टाळणे तसेच गर्दी होईल अशा कोणत्याही कौटुंबिक, सामाजिक, सांस्कृतिक कार्यक्रमांचे आयोजन न करणे हे प्रतिबंधात्मक उपाय वैयक्तिक आणि सामाजिक स्तरावर अमलात आणणे आवश्यक आहे. ज्या भागात हे उपप्रकार आढळत आहेत तेथे सर्वे

क्षण, निकट सहवासितांचा शोध यावर विशेष भर देण्यात येत आहे. तेथे स्थानिक पातळीवर रुग्णसंख्या वाढते आहे का, रुग्णालयांमध्ये भरती होणाऱ्या रुग्णांचे प्रमाण वाढते आहे का या संदर्भातही साथरोग शास्त्रीय विश्लेषण करण्यात येते आहे. या भागातील लसीकरणाचा वेग वाढविण्यासाठी देखील पावले

उचलली जात आहेत. कोरोनाच्या विषाणूने कसे वागावे, हे आपण ठरवू शकत नाही. त्याने कोणता पोशाख घालून, कोणत्या रूपात आपल्या समोर यावे, हे आपल्या हातात नाही. परंतु असे बहुरूपी विषाणू आपल्या अवतीभोवती फिरत असताना आपले वागाणे मात्र अधिक जबाबदारीचे असायला हवे आणि ते नक्कीच आपल्या हातात आहे.

## सर्वेक्षणाचा नवा आयाम

जिनोमिक सिक्रेन्सिंग हे प्रयोगशाळा सर्वेक्षणातील एक अत्यंत महत्वपूर्ण साधन यानिमित्ताने आपल्या हाती आले आहे. याचा वापर इतर साथरोग आजारांचा समर्थ मुकाबला करण्यासाठी होऊ शकतो. क्षयरोग (टीबी) भारतासारख्या देशासमोरील मोठे आणि महत्वाचे आव्हान आहे. त्यात कोणत्याही औषधांना अजिबात दाद न देणारा टीबी-झग रझिस्टंट टीबी या जनुकीय तपासणीमुळे आजाराच्या सुरुवातीच्या टप्प्यातच ओळखणे शक्य होत आहे. त्यामुळे रुग्णाला अधिक अचूक आणि नेमके उपचार देणे शक्य होणार आहे. कोरोना, टीबी किंवा कोणत्याही आजाराची ही जनुकीय पाऊलखुणा आपल्याला आजाराचा सूक्ष्म मागोवा घेऊन त्याचा प्रभावी प्रतिबंध करण्यासाठी उपयोगी पडणार आहेत.



# कोविड-19 पासून संरक्षण मिळवणे व काळजी घेणे आता आपल्याला गरजेचे आहे.



आपल्या जवळच्या  
सरकारी लसीकरण  
केंद्रामध्ये

मोफत

करोना अनुरूप वर्तनाचे  
पालन करा.

## "कोविड लसीकरण अमृत महोत्सव"

18 ते 59 या वयोगटातील नागरिकांसाठी मोफत लसीकरण.

तुमची पात्रता तपासण्यासाठी [cowin.gov.in](https://cowin.gov.in) ला भेट द्या.

बूस्टर डोस हा लसीकरणाचे दोन डोस नंतर 6 महिन्यांनी घेता येतो.

**बूस्टर डोस घ्या—  
व सुरक्षित रहा !**

**थांबू नका,  
कोविडची लस नवकी घ्या...**



योग्य पद्धतीने  
मास्क वापरा



तुमचे हात साबण आणि  
पाण्याने वारेवर आणि  
धूवा / हॉन्ड सैनिटायझर वापरा



सहा फुटाचे  
सुरक्षित अंतर राखा



आपणास कोणतेही लक्षण  
विलगीकरण करा



आपल्याला कोणतेही लक्षण  
आढळल्यास ताबडोब टेस्ट  
करून घ्या



लसीकरणाचे  
सर्व डोस घ्या



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन**

[/MahaArogyalECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#)



## पहिल्या त्रैमासिकातील सर्वसाधरण लक्षणे व उपाय

**१) पाळी चुकणे** – गर्भारपणाचे पहिले लक्षण म्हणजे अपेक्षित तारखेची पाळी चुकणे. नियमित पाळी येणाऱ्या स्त्रियांनी अपेक्षित तारखेस पाळी न आल्यास पहिल्या काही दिवसांतच लघवी तपासणीने गरोदरपणाचे निदान करून घ्यावे. अगदी कुटुंबनियोजन साधनांचा वापर केला असला तरीही! कारण कुटुंबनियोजन साधनामुळे गर्भधारणा १००% टाळता येईल असे नसते.

निदान जितके लवकर तितकी पुढील खबरदारी किंवा आवश्यकतेनुसार गर्भपाताची सुरक्षितता वाढवता येते. ज्या स्त्रियांची पाळी मुळातच अनियमित आहे अशांना सुधा गर्भारपणाची शक्यता असते. (उदा. कुठलेही साधन न वापरणे) त्यामुळे निदान लवकरच करावे.



**२) उलटी-मळमळ :** गरोदरपणाच्या स्नावांच्या प्रभावामुळे उलटी-मळमळीचा त्रास बहुतांशी स्त्रियांना कमी-अधिक प्रमाणात होतोच. पहिल्या प्रेग्नेसीत हा त्रास जरा जास्तच होतो. पुढील खेपेस सवयीमुळे त्रासाचे प्रमाण थोडे कमी होते. रात्रभराच्या उपाशीपोटी अवस्थेमुळे सकाळी हा त्रास जास्त जाणवतो. अर्थात पूर्ण दिवसभरही हा त्रास जाणवू शकतो.

भूक मंदावणे, मळमळ होणे, जेवणाला चव न लागणे, फोडणीचा वासही सहन न होणे, कोरड्या उलट्या, जेवण न जाणे किंवा उलट्या होणे, काहीही खाल्ल्यास उलटून पडणे, अशा कुठल्याही प्रकारचा त्रास जाणवतो. हा त्रास जास्तीत जास्त प्रमाणात पहिल्या ३ महिन्यांत दिसतो.

त्यानंतर मात्र स्थिती सुधारते.

**उपाय** – बन्याच स्त्रिया उलटीमुळे तर त्यांचे पती त्यांच्या पत्नीच्या उलट्यामुळे हैराण होतात. ‘ही काहीच खात नाही’ हो अशी वैतागयुक्त तक्रार घेऊन येतात. भूक लागते, खायची इच्छा होते, पण जेवण जात नाही किंवा जेवलेलं सगळं पडून जात नी स्त्रीची तक्रार.

### याचा सुवर्णमध्य कसा गाठायचा ?

तसं पहिलं तर हा त्रास प्रत्येक स्त्रीला होतो. त्यामुळे खूप काळजीचं कारण सहसा नसतं. दुसरं म्हणजे हा त्रास हार्मोन्सच्या प्रभावामुळे होतो. त्यामुळे उपाशी राहाण्यामुळे तो चुकत नाही. उलट उपवासामुळे पित अजूनच वाढतं आणि त्रास-थकवा वाढतो.

त्यामुळेच आपल्या आहाराच्या योग्य नियोजनामुळे दिनचर्येच्या थोड्या फरकाने हा त्रास कमी करायचा प्रयत्न करावा. (पुढे दिल्याप्रमाणे) तरीही त्रास कमी होत नसल्यास वैद्यकीय सल्ल्यानेच औषधे घ्यावीत.

**३) चक्कर येणे** – कुठल्याही हिंदी चित्रपट किंवा मालिकेत एखाद्या स्त्रीला दिवस गेलेत हे दाखवण्याचं लक्षण म्हणजे अचानक गरगरलेलं दाखवणं किंवा उलटी करण्यासाठी बेसिनकडे पळणं.

तेव्हा चक्कर येणं हे सुद्धा खूप प्रादुर्भावाने आढळणारं लक्षण असतं. पित, उलटीमुळे कमी होणारा रक्तदाब (लो बी.पी.), पाण्याचे प्रमाण कमी होणे (डीहायड्रेशन), क्षाचित अॅनिमिया (हिमोग्लोबिनची कमतरता) अशा कारणामुळे

कमी-अधिक प्रमाणात चक्कर येते. यासाठी आपली कामे वगैरे जपूनच करावी. वाहन चालवतानाही त्यामुळे धोका उद्भवू शकतो. अशा वेळी चक्कर येऊन पडल्यास अपाय होऊ शकतो. त्यामुळे चक्कर येत असल्यास रक्तदाब वगैरे तपासणी नक्कीच करावी.

चक्कर येणे साध्या कारणामुळे असेल, तर साध्या-साध्या बदलांनी-उपयांनी ती कमीही होते. उदा. उलटी होत असली तरी उपाशी न रहाता, थोडा थोडा आहार अनेक वेळा घेणे. (यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होत नाही) सरबत, ज्यूस, गोड दुधासारखे पातळ पदार्थ घेत राहणे. तिखट-मसालेदार, पित्तकारक पदार्थ न खाणे, जागरणे, प्रवास टाळणे, श्रमाची कामे टाळणे, पोषक आहार घेणे, विश्रांती घेणे इत्यादी.

याव्यतिरिक्त चक्कर जास्त येत असल्यास किंवा अन्य लक्षणे (उदा. पोटात दुखणे, रक्तस्राव होणे) आढळल्यास काही गंभीर समस्या असू शकते. अशा वेळी डॉक्टरी तपासणी व सल्ल्यानेच पुढील उपचार करावेत. लक्षणे अंगावर काढू नयेत.

**थकवा** - बहुतांशी पतिराज विशेषतः नवपरिणीत पत्नीचे, तिच्या थकव्यामुळेही खूप वैतागलेले असतात. कंटाळा, थकवा, निरुत्साह, गळाल्यासारखे वाटणे, काहीच करू नयेसे वाटणे, झोपून राहावेसे वाटणे, ही लक्षणे बहुतांशी स्त्रियांमध्ये दिसतात. त्यामागे गरोदरपणीच्या हार्मोन्सचा प्रभाव, सतत होत राहाणारी मळमळ, पित अशी कारणं असतात. अर्थात ही लक्षणं फक्त पेशंटला जाणवतात. मोजता येत नाहीत. सिद्धही करता येत नाहीत. परिणामी काहीवेळा पतिराजांचा/घरच्यांचा विश्वास बसत नाही.

नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांना तर खूप थकवा जाणवतोच, पण एखादी स्त्री गृहिणी असेल, तरीही तिच्याबद्दल घरच्यांच्या अनेक अपेक्षा असतात. परिणामी सारखं झोपू नकोस कावीळ होईल! बाळ अशक्त होईल किंवा डॉक्टर, ही ना कशातच (म्हणजे माझ्यात) इंटरेस्ट घेत नाही, अशा प्रेमळ तक्रारी आम्हां स्त्रीरोगतज्ञांना ऐकाव्याच लागतात.

या सगळ्यासाठी एकच सांगावंसं वाटतं, जावे त्याच्या वंशा तेहाच कळे दिसत नसलं, दाखवता येत नसलं, तरी त्रास होत असतो. त्या स्त्रीला होणारा त्रास सुसऱ्य होण्यासाठी थोडी सहानुभूती, प्रेम हेठी महत्त्वाचे असते.

तिच्यावर विश्वास ठेवावा, तिला मानसिक आधार घ्यावा. तीन महिन्यांनंतर हा त्रास कमी होईल, असा विश्वास घ्यावा. तिच्या त्रासाचे भागीदार होता येत नसले, तरी तिच्या प्रेमाचे नक्की व्हावे.

### भावनिक बदल/त्रास -

गरोदरपणा ही नैसर्गिक घटना असली, तरी मनुष्यप्राण्यात तिला सामाजिक, वैयक्तिक, कौटुंबिक असे अनेक पैलू असतात. सहसा प्रत्येक पतिपत्नीच्या आयुष्यातली ही अत्यंत आनंददायी घटना असली, तरी काही वेळा काही परिस्थितीत मात्र ही एक तणावग्रस्त स्थिती असू शकते. उदा. पती-पत्नीत विसंवाद असताना झालेली गर्भधारणा, करिअरमध्ये व्यस्त पती-पत्नीच्या नियोजनात अडथळा येऊन झालेली गर्भधारणा इत्यादी.

अशा वेळी ही बातमी आनंदाची न ठरता खूप दडपण आणणारीही ठरू शकते. परिणामी गरोदरपणाच्या लक्षणांमध्ये अनेक तणाव व भावनिक प्रकारची लक्षणेही दिसतात.

या काळातील शरीरात वाढलेल्या ह्यूमन कोरिओनिक गोनडोट्रॉफिन या हार्मोन्सच्या अभावामुळेही अनेक भावनिक लक्षणे दिसतात. उदा. मूळ झटकन बदलणे, टेन्शन येणे, भीती/नैराश्य वाटणे, राग येणे, मनावर ताबा न राहाणे, लहानशा कारणावरून पती-पत्नींचे खटके उडणे इत्यादी. अर्थातच हे त्रास काही काळापुरतेच असतात. थोळ्याच दिवसांत हार्मोन्सची शरीराला सवय झाली, की हे त्रास आपोआप कमी होतात. तोपर्यंत पतिराजांनी/घरच्यांनी थोडे सहनशील व्हायला हरकत नाही. तिच्या स्वभावातल्या बदलामुळे तिच्या चिडचिडीमुळे अस्वस्थ न होता, थोडं संयमी राहिलं, तर तिलाही तो त्रास सुसऱ्य होईल व थोळ्याच दिवसांत पुन्हा मूळ पूर्ववत होऊन आई-बाबा होण्याचं समाधान आपल्याला नक्कीच मिळेल, ही खात्री बाळगायला हरकत नाही.

आईच्या मानसिक स्थितीचा गर्भाच्या वाढीशी, स्वभावाशी खूप जवळचा संबंध असतो, हे आता संशोधनाद्वारे सिद्ध झाले आहे. गर्भवतीचे मन शांत व प्रसन्न असल्यास तिचे स्वतःचे आरोग्य तर चांगले राहातेच, शिवाय होणारे बाळही निरोगी व सुदृढ होते. याच दृष्टीने हल्लीच्या काळात गर्भसंस्कारालाही महत्त्व आहे.



डॉ. प्रीती तिडके

होमोओपैथी वैद्यकीय अधिकारी (आयुष)  
ग्रामीण रुग्णालय मंगरुलपीर, वाशिम

# सोरायसिस व होमोओपैथी

## सोरायसिस म्हणजे काय?

सोरायसिस ही त्वचा संबंधित एक समस्या असून त्यात त्वचेच्या पेशीची जलदपणे वाढ होते. त्वचेवर लालसर सुजयुक्त चट्टे येतात व तेथून पापुद्रे किंवा खवले निघत असतात. याला सोरीयाटीक स्केल असे म्हणतात. सोरायसिसमध्ये त्वचवर लाल चट्टे निर्माण होऊन तेथे प्रचंड खाज सुटते. तेथील त्वचा जाड व रखरखीत होते. अशा ठिकाणी खाजवल्यास भुसा होऊन पापुद्रे खाली पडतात. सोरायसिस प्रामुख्याने गुडघे, कोपरा, पायाच्या वरचा भाग अशा ठिकाणी झालेला आढळतो. या शिवाय हा आजार डोके, चेहरा, तळहात, तळपाय, पाठ अशा भागावर देखील होऊ शकतो.

## सोरायसिस आजाराची लक्षणे

सोरायसिस या आजाराची सर्वसामान्य लक्षणे खालील प्रमाणे आहेत.



- १) त्वचेवर लालसर सूज येणारे चट्टे येणे
- २) चट्ट्याभोवती खाज येणे.
- ३) चट्टे आलेल्या ठिकाणी वेदना किंवा आग होणे.
- ४) तत्वचेवरील चट्ट्यावर पांढऱ्या रंगाचे पापुद्रे येणे.
- ५) त्वचेवर खाजवल्यास पापुद्रे भुसा होऊन खाली पडणे.
- ६) त्वचा कोरडी होऊन भेगा पडणे व त्यातून रक्तस्राव होणे. या प्रकारची लक्षणे सोरायसिस या आजारात बघायला मिळतात.

## सोरायसिस आजारावरील उपचार

सोरायसिस या आजारावर आयुर्वेदिक आणि होमोओपैथीक औषधं उपयुक्त ठरू शकतात. होमोओपैथी चिकित्सा पद्धती मधील सेपीया (sepia) ग्राफायटीस (graphites), लायकोपोडीयम (lycoperdon), सल्फर (sulphur), अर्सेनिकम अल्ब (arsenicum alb) या सारखी अनेक होमोओपैथी औषधं रुग्णच्या आजाराची लक्षणे बघून योग्य ते औषध रुग्णाला दिल्या जाते.

## होमोओपैथी औषधीने बरा झालेला रुग्ण

(एक अनुभव)

दिनांक १०/६/२०२२ रोजी सर्वसाधारण ४२ वर्षे वय असलेली महिला माझ्याकडे हॉस्पिटलला आली. जवळपास एक महिन्यापासून तिच्या दोनीही तळ हाताची साल जात होती, तळहाताला भेगा पडल्या होत्या, हाताला प्रचंड खाज येत होती. कधी कधी भेगांमधून रक्त सुद्धा येत होतं. हाताची त्वचा जाड झाली होती. तेव्हा तिची त्या वेळेची स्थिती लक्षात घेऊन मी तिला sulphur २०० हे औषध दिलं. आणि अवघ्या १५ दिवसात तिच्या हाताची त्वचा पूर्ववत झाली.





२९ जून हा दिवस राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन म्हणून सर्वत्र साजरा केला जातो. सामाजिक व आर्थिक नियोजन आणि धोरणे निर्मितीसाठी सांख्यिकीचे असलेले महत्त्व तरुणांना पटवून देण्याच्या उद्देशाने हा दिवस साजरा करण्यात येतो. दैनंदिन आयुष्यात सांख्यिकीचा वापर व महत्त्व वाढविणे हा देखील या दिवसाचा उद्देश आहे. दिवंगत प्राध्यापक प्रशांतचंद्र महालनोबिस यांचा जन्म २९ जून १८९३ रोजी कोलकत्ता येथे झाला. त्यांनी आर्थिक नियोजन व सांख्यिकीय विकासाच्या क्षेत्रात उल्लेखनिय कामगीरी केलेली आहे. त्यांच्या सांख्यिकी विषयांतील योगदानामुळे त्यांचा जन्मदिवस हा राष्ट्रीय संख्याशास्त्र दिन म्हणून साजरा केला जातो.

प्राध्यापक प्रशांतचंद्र महालनोबिस यांना सांख्यिकीचे जनक म्हाणून संबोधले जाते. त्यांना भारताच्या दुसऱ्या पंचवार्षिक योजनेच्या मुद्यांसाठी ओळखले जाते. ते स्वातंत्र्योत्तर भारताच्या नवनिर्वाचित मंत्रीमंडळाचे सांख्यिकी सल्लागार होते. तसेच औद्योगिक उत्पादन जोरदार वाढ करून बेरोजगारी कमी करण्याचा सरकारच्या उद्देशपूर्तीसाठी त्यांनी योजना तयार केली. महालनोबिस यांची प्रसिद्धी 'महालनोबिस अंतर' यासाठी आहे जे की, एक संख्याशास्त्रीय एकक आहे. तसेच सर्वेक्षणाच्या क्षेत्रातील त्यांचे काम जगभर वाखण्याचत आले. त्यांनी डिसेंबर

१९३१ रोजी भारतीय सांख्यिकी संस्थे (ISI) ची स्थापना कोलकत्ता येथे केली. जागतिक व राष्ट्रीय पातळीवर त्यांना वेगवेगळ्या पुरस्कारांनी गौरविलेले आहे. त्यांना पदमविभूषण (१९६८), ऑक्सफर्ड विद्यापीठाकडून वेल्डकन मेमोरीयल पुरस्कार (१९४४), फेलो रॉयल सोसायटी लंडन (१९४५) इत्यादी पुरस्कार मिळाले आहेत.

सार्वजनिक आरोग्य विभागामध्ये संख्याशास्त्रास महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. केंद्र व राज्य शासनामार्फत निरनिराळ्या माध्यमातून माहिती (डेटा) संकलीत करून त्यांचा वापर केला जातो. जसे जनगणना (Census) द्वारे लोकसंख्या आकडेवारी/माहिती, Sample Registration Systems, National Family Health Survey India, District level household and facility survey मार्फत जन्मदर, मृत्युदर, अर्भक मृत्युदर, मातामृत्युदर, निव्वळ प्रजनन दर अशा प्रकारची बरचशी माहिती मिळते. या माहितीच्या आधारे आरोग्य विभागामध्ये संशोधन, नवीन प्रकल्पाची आवश्यकता, आर्थिक नियोजन व आखणी, सर्व कार्यकमांची अमंलबजावणी, आजारांचे नियंत्रण व सनियंत्रण इ. बाबीमध्ये संख्याशास्त्राचे मोठे योगदान आहे.

तसेच दैनंदिन जीवनातील अनेक विविध क्षेत्रांमध्ये संख्याशास्त्राचा प्रचंड प्रमाणात वापर केला जातो. औषधनिर्माण, संगणक, वित्त, विमा, कृषी, सर्व प्रकाराच्या

शास्त्र इत्यादी क्षेत्रामधील कंपन्या, बँका, महाविद्यालये, विद्यापीठे, संशोधन संस्था, भारतीय संख्याशास्त्रीय सेवा अशा ठिकाणी मोठया प्रमाणावर संख्याशास्त्रज्ञांची गरज भासते. तसेच हवामानाचा अंदाज, बाजारभावाचे अंदाज, शेअरमार्केटचे अंदाज, निवडणूकीच्या निकालाबाबतचे अंदाज असे सर्व अंदाज वर्तविण्यासाठी संख्याशास्त्रीय साधनांची गरज पडते.

आरोग्य विभागाचे मुल्यांकन व विकास यांमध्ये संख्यात्वशास्त्र महत्त्वपूर्ण भुमिका बजावते.

"Statistics is the Grammar of Science.".....  
Karl Pearson



## राहणार नाही अंतर प्रेमात आनंद मिळेल बाळाच्या पुणीसंगोपनात

प्रसूतीनंतर 48 तासांत तांबी बसविण्यास हो म्हणा,  
कथाला हवी नको असलेली गर्भधारणा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



75  
आज्ञादी का  
अमृत महोत्सव



/MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC /mahahealthiec /MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

## मोतीबिंदू म्हणजे काय?

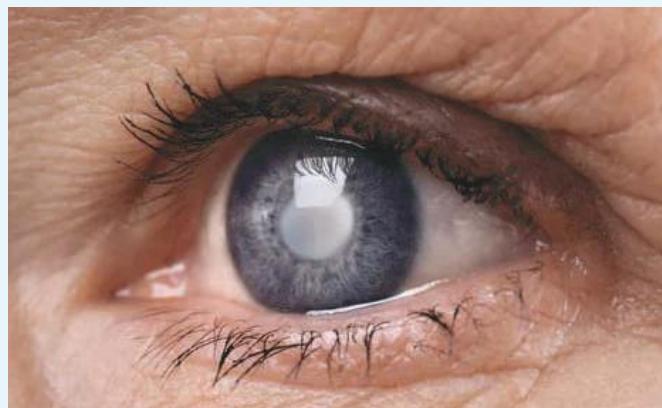
मोतीबिंदू (Cataract) हा डोळ्याचा एक प्रमुख विकार आहे. मोतीबिंदूमध्ये डोळ्यातील काचेसारखे पारदर्शक भिंग हे अपारदर्शक, मोत्यासारखे पांढरट रंगाचे होते.

अपारदर्शक झालेल्या या भिंगामुळे प्रकाशक्रिया डोळ्याच्या आतील दृष्टीपटलापर्यंत पोहचू शकत नाहीत. त्यामुळे दृष्टी मंदावते, अंधुक-अस्पष्ट दिसायला लागते.

मोतीबिंदू हा एक किंवा दोन्ही ही डोळ्यात होऊ शकतो. आज अकाली अंधत्व येण्यासाठी मोतीबिंदू हे एक प्रमुख कारण ठरत आहे.

## मोतीबिंदू होण्याची कारणे (Causes of cataract)

- मोतीबिंदू हा विकार प्रामुख्याने उतार वयात जास्त प्रमाणात आढळतो. तर मधुमेहामुळे मोतीबिंदू तरुणपणीही होऊ शकतो. काही बालकांमध्ये जन्मतःच मोतीबिंदू असतो.
- सतत प्रखर प्रकाशात, सतत उन्हात काम करण्यामुळे.
- मधुमेह, रक्तदाब यासारख्या आजारामुळे.
- स्टेरॉइड, अन्टी-बायोटीक्स यांसारख्या औषधांच्या दिर्घकालीन सेवनाच्या दुष्परिणामामुळे.
- धुम्रपान, दारू यांच्या सेवनामुळे.
- तसेच स्मार्ट फोन, कॉम्प्यूटर, टि.व्ही. यांच्या अतिवापरामुळे अकाली मोतीबिंदू होण्याचे प्रमाण वाढले आहे.



## मोतीबिंदूची लक्षणे

- मोतीबिंदूची नेहमीची तक्रार म्हणजे अंधुक दिसणे, सर्व काही अस्पष्ट दिसणे.
- रात्रीच्या वेळी स्पष्ट न दिसणे, रात्रीच्या वेळी प्रकाशभोवती वर्तुले दिसणे.

- प्रकाशामुळे डोळे दुखतात व प्रकाश सहन होत नाही.
- वस्तुच्या दोन-दोन प्रतिमा दिसणे.
- चष्म्याचा नंबर सारखा बदलणे.

## मोतीबिंदू होऊ नये यासाठी उपाय योजना.

- डोळ्यांची नियमित तपासणी करून घ्यावी.
- मधुमेह व उच्च रक्तदाब या आजारामुळे दृष्टीदोष निर्माण होण्याची शक्यता अधिक वाढते, त्यामुळे या आजारामध्ये डोळ्यांची नियमित तपासणी करून घ्यावी.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय डोळ्यात कोणतेही आय ड्रॉप्स घालू नये.
- उन्हात काम करताना शक्य असल्यास दर्जेदार गॉगल्सचा वापर करावा.
- आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळे यांचा समावेश असावा. 'अ' जीवनसत्त्व असणारी फळे उदा. गाजर, बीट, टोमॅटो इत्यादी नियमित खावी.
- टि. व्ही., स्मार्ट फोनचा मर्यादित वापर करा, जास्त वेळ लॅपटॉप किंवा संगणकावर काम केल्या थोडावेळ डोळे मिटून शांत बसावे.
- कॉम्प्यूटरची स्क्रीन आणि तुमचा डोळा यामधील अंतर योग्य प्रमाणात म्हणजे ३ फुटांचे आहे की नाही याची खात्री करावी.

## मोतीबिंदूवरील उपचार (Treatment)

औषधाने मोतीबिंदू घालवणे शक्य नाही. मोतीबिंदूमध्ये डोळ्यातील भिंग अपारदर्शक झाल्यामुळे नजर कमी होते.

यावर योग्य उपाय म्हणजे शस्त्रक्रिया करून कृत्रिम भिंगारोपण करणे हाच आहे. पूर्वी मोतीबिंदू काढून जाड भिंगाचा चष्मा दिला जात होता.



आता डोळ्यातील मोतिबिंदू काढल्यानंतर त्या जागेवर कृत्रिम भिंगारोपण केले जाते. या भिंगामुळे चष्याची गरजच उतर नाही.

## मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया दोन पद्धतीने केल्या जातात.

१. साधी टाक्याची शस्त्रक्रिया.
  २. बिनटाका मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया
- मोतिबिंदू शस्त्रक्रियांबाबत थोडक्यात माहिती

साधी टाक्याची शस्त्रक्रिया	बिनटाका मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया
<p>यात बुब्बुळ्याच्या परिधात छेद (Cut) घेऊन आतला मोतिबिंदू संपूर्णपणे काढला जातो आणि त्या जागी नविन कृत्रिम भिंग बसविले जाते.</p> <p>या शस्त्रक्रियेत छेद (Cut) मोठा असल्यामुळे टाके घालावे लागतात, हे टाके घातलेली जखम भरायला थोडे दिवस लागतात.</p> 	<p>फेको इम्युस्पिफिकेशन या आधुनिक उपचार पद्धतीने डोळ्यांना भूल देऊन अथवा भुलेचे इंजेक्शन न देता सुद्धा ही शस्त्रक्रिया केली जाते.</p> <p>यामध्ये छेद फक्त ३ ते ५ मी. मी. चा असतो. या आधुनिक तंत्राने मोतिबिंदू लहान छेदातून काढतात व त्याठिकाणी कृत्रिम भिंग बसवतात. हे भिंग घडी करून आत सरकवले जाते व आतमध्ये ते उघडते.</p> <p>फेको इम्युस्पिफिकेशन या आधुनिक उपचार पद्धतीचे फायदे.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. १० ते १५ मिनिटांच्या कालावधीत शस्त्रक्रिया पूर्ण होते.</li> <li>२. या तंत्रामुळे छेद लहान असतो व जखमेला टाके लागत नाहीत.</li> <li>३. या शस्त्रक्रियेमध्ये सुक्ष्म छेद असल्यामुळे आणि टाके नसल्यामुळे जंतू संसर्ग होण्याची शक्यता कमी असते. टाके नसल्यामुळे जखम लवकर भरते. तसेच शस्त्रक्रियेनंतर डोळा लाल होणे, डोळ्यातुन पाणी येण्याचे प्रमाण खूप कमी असते.</li> <li>४. शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाला लगेच घरी जाता येते.</li> <li>५. या शस्त्रक्रियेनंतर दुरचा नंबरचा चष्मा लागण्याचे प्रमाण खूप कमी असते.</li> <li>६. शस्त्रक्रियेनंतर सुमारे ९८% लोकांना पूर्णपणे दृष्टी लाभ होतो.</li> </ol> <p>त्यामुळे ही पद्धत जास्त प्रमाणात वापरली जात आहे.</p>

खाजगी रुग्णालयामध्ये मोतिबिंदू शस्त्रक्रिया करण्यासाठी मुंबई, पुणे सारख्या मोठ्या शहरांमध्ये साधारणत: रु. १५०००/- ते ३०,०००/- पर्यंत खर्च येतो. सदयस्थितिमध्ये ग्रामीण भागातील गोरगरीब व गरजू रुग्णांना न परवडण्यासारखा आहे.

प्रधानमंत्री मोतीबिंदू मुक्त भारत अभियान यशस्वी करण्याकरिता गाव पातळीवर आशा कार्यकर्ता, उपकेंद्रावर

कार्यरत आरोग्य सेविका व आरोग्य सेवक तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर आरोग्य सहाय्यक आणि वैद्यकिय अधिकारी यांनी त्यांच्या कार्यक्षेत्रातील कुटुंब पहाणी सर्वेक्षणी दरम्यान मोतिबिंदूची लक्षणे असलेल्या व्यक्तींची शिघ्रतेने तपासणी करून त्यांना शासकीय दवाखान्यामध्ये उपचारासाठी आणावे व प्रधानमंत्री मोतीबिंदू मुक्त भारत अभियान यशस्वी करावे.



## सिकलसेल कसा ओळखावा ?

- हातापायावर सुज येते.
- तिक्र वेदना होणे.
- सर्वी खोकला सतत होते
- चेहरा निस्तेज दिसणे.
- हिमोग्लोबिन 9% पेक्षा कमी असणे.
- सांधे सुजणे व दुखणे.
- प्लिहा मोठी होणे.
- अंगात बाटीक ताप राहणे.
- डोळे पिवळसर दिसणे.



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaIECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

# मधुमेह व डोळ्यांचे विकार

डोळा हे पंचज्ञानेंद्रियांपैकी एक अती महत्वाचे इंद्रिय होय. हा अत्यंत नाजूक अवयव असून त्याला झालेली इजा अथवा विकार जीवनात कायमचा अंधार पसरवू शकते.

पहिल्या प्रकाराला Insulin Dependent Diabetes Mellitus (IDDM) किंवा Type I DM असे म्हणतात. हा प्रकार वयाच्या २ दुसऱ्या दशकात दिसून येतो व या रुग्णांना इन्स्युलिनचे इंजेक्शन आयुष्यभर घ्यावे लागते. दुसऱ्या प्रकाराला Non-Insulin Dependent/Type NIDDM म्हणतात. या रुग्णांना वयाच्या चौथ्या किंवा ५ व्या दशकात मधुमेह होतो. या प्रकारात गोळ्या किंवा इन्स्युलिनचे इंजेक्शन या दोन्ही उपचार पद्धतींचा उपयोग करता येतो.

मधुमेह हे २० ते ७४ वयोगटातील लोकांमध्ये येणाऱ्या आंधळेपणाचे सर्वात महत्वाचे कारण आहे.

वारंवार बदलणारा चष्प्याचा नंबर ही मधुमेहाची नांदी असू शकते. रक्तातील साखर वाढली की आपल्या डोळ्यातील भिंगाची जाडी वाढते व त्यामुळे बघण्याची क्षमता कमी होते. ती पूर्ववत होण्यासाठी रक्तातील साखरेचे प्रमाण आटोक्यात आणण्याची गरज असते. साखर आटोक्यात आल्यानंतरही दृष्टी पूर्ववत होण्यास ३ महिन्यांपर्यंतचा कालावधी लागू शकतो. तसेच डोळ्यांना वारंवार जंतुसंसर्ग होणे हेही मधुमेहाचे लक्षण असू शकते.

मधुमेहामुळे होणारे डोळ्यांचे गंभीर आजार प्रामुख्याने ३ वर्गात मोडतात.

- १) मोतीबिंदू
- २) काचबिंदू
- ३) रेटिनोपथी/नेत्रपटलाचे विकार

१) मोतीबिंदू - यात आपल्या डोळ्यातील भिंगाची पारदर्शकता कमी होते. मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये मोतीबिंदू कमी वयात होतो व जास्त गतीने वाढतो. याचा उपचार म्हणजे



मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया करून कृत्रिम भिंगारोपण करणे.

२) काचबिंदू - जेव्हा डोळ्यातील घटकद्रव्याचा निचरा होत नाही व डोळ्याचा दाब वाढतो, तेव्हा त्याला काचबिंदू म्हणतात. यामध्ये डोळ्यातील नसा व रक्तवाहिन्यांवर दाब पडतो व दृष्टी कमी होते. एकदा नसेची (optic nerve) संवेदनक्षमता नष्ट झाली की डोळ्याचा दाब पूर्ववत आणूनही गेलेली दृष्टी परत येत नाही.

काचबिंदूच्या जास्त आढळून येणाऱ्या प्रकारामध्ये (open angle glaucoma) सुरुवातीला रुग्णाला काहीच त्रास होत नाही. बरेचदा डोळ्याची नजर खूप कमी झाल्यानंतरच निदान होते. काचबिंदूच्या कमी आढळून येणाऱ्या प्रकारा-

मध्ये (angle Closure glaucoma) डोकेदुखी, डोळे दुखणे, अस्पष्ट दिसणे, डोळे पाणावणे, दिव्यासमोर रंगीत वर्तुळे दिसणे अशी लक्षणे आढळतात.

काचबिंदूच्या उपचारासाठी थेंबाची औषधे, लेसर, शस्त्रक्रिया इत्यादींचा उपयोग होतो.

काचबिंदूचे निदान लवकर करण्यासाठी मधुमेहाच्या रुग्णांनी दरवर्षी काचबिंदूची तपासणी (glaucomascreening) करणे आवश्यक आहे. एकदा निदान झाल्यावर दर २-३ महिन्यांनी डोळ्यांची ताण तपासणे व दर ६ महिन्यांनी पेरिमेट्री (दृष्टीच्या आवाक्याची तपासणी) करणे गरजेचे असते.

## डायबेटिक रेटिनोपैथी

विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे मधुमेही दीर्घायुषी झाला आहे. त्यामुळे मधुमेहाच्या दीर्घकालीन दुष्परिणामांची संख्या वाढू लागली आहे. रक्तातील साखर बरीच वर्षे वाढली असल्यास डोळ्यांच्या रेटीनाच्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यावर वाईट परिणाम होतो.

डायबेटिक रेटिनोपैथी हे प्रगत देशांमधील कायमच्या अंधत्वाचे सर्वात महत्वाचे कारण आहे. दहा वर्षाहून जास्त



काळ मधुमेह असणाऱ्या अंदाजे ५० टक्के रुग्णांमध्ये रेडिनोपैथी आढळते. मधुमेह जेवढा जुना तेवढे रेटिनोपैथीचे प्रमाण जास्त असते. रक्तवाहिन्यांना इजा झाल्यामुळे नेत्रपटलाला होणारा प्राणवायूचा (Oxygen) पुरवठा कमी होतो व नवीन तयार होणाऱ्या रक्तवाहिन्या कमकुवत असतात व त्यातुन रक्तस्राव होवू शकतो. रक्ताची गाठ तयार झाल्यास ती आकुंचन पावून त्यामुळे पडदा ओढला जाऊन त्यात छिद्र पडू शकते, पडदा निसटू शकतो व त्यामुळे कायमचे अंधत्व येऊ शकते.

नवीन कमकुवत रक्तवाहिन्या वाढू नयेत यासाठी धुम्रपान थांबवणे, रक्तदाब कमी करणे, रक्तातील साखरेचे व कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण नियंत्रित करणे आवश्यक असते. लेसर उपचार पद्धतीने नवीन तयार होणाऱ्या कमकुवत रक्तवाहिन्यांचे प्रमाण कमी होऊ शकते व त्यामुळे येणारे अंधत्व टाळता येऊ शकते. आधुनिक व्हिट्रीयोरेटीनल शस्त्रक्रियेद्वारा पडद्यासमोरील रक्त काढता येते व सरकलेला पडदा पूर्ववत बसवता येतो.

**नेत्रविकार टाळण्यासाठी किंवा त्यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी घ्यावयाची काळजी :**

१) निदान झाल्यावर लगेचच नेत्रतज्जांकडून सखोल (डोळ्यांत थेंब घालून, बाहुली मोठी करून) नेत्रतपासणी करावी.

२) त्यानंतर दर ६ महिन्यांनी किंवा दरवर्षी नेत्रतपासणी करावी. अगोदरच इजा पोहोचली असल्यास तीव्रतेनुसार ३ ते

६ महिन्यांनी तपासणी करून घ्यावी.

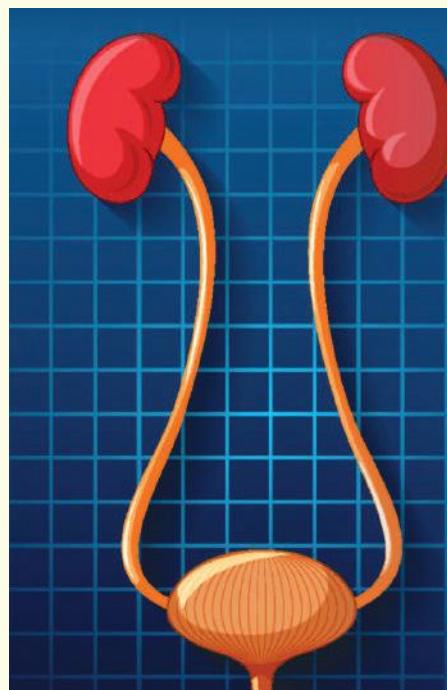
**खालील लक्षणे आढळल्यावर नेत्रतज्जांचा त्वरित सळू घेणे आवश्यक आहे -**

- १) डोळ्यासमोर काळे ठिपके दिसणे
- २) अचानक दृष्टी कमी होणे
- ३) डोळा दुखणे
- ४) डोळ्यापुढे काजवे चमकणे
- ५) सरळ रेष वेडीवाकडी दिसणे

बन्याच वेळेला दृष्टी चांगली असल्यामुळे आजार बळावल्यावरच रुग्णाच्या लक्षात येते. म्हणून मधुमेही रुग्ण ज्याप्रमाणे साखरेच्या प्रमाणासाठी रक्त, लघवी इत्यादींच्या तपासण्या नियमित करतो, त्याचप्रमाणे डोळ्यांची तपासणीही करणे जरूरीचे आहे.

मधुमेहाचे दुष्परिणाम पूर्णपणे टाळता येत नाहीत. पण त्यावर नियंत्रण ठेवून अंधत्वाचे प्रमाण कमी करता येते व दृष्टी बन्याच अंशी शाबूत ठेवता येते.

मधुमेह हा आजार आयुष्याचा कायमचा सोबती असतो. तो आटोक्यात आणण्यासाठी नियमित आहार, योग्य व्यायाम व तज्ज्ञाच्या सल्ल्यानुसार औषधे यांची नितांत गरज आहे. आणि म्हणूनच मधुमेही रुग्णांनो, या डोळ्याच्या आजाराबाबत भीतीपेक्षा सजगतेचे धोरण बाळगा आणि आपले चक्षू निरोगी ठेवा.



## किडनी

आटोग्यदायी किडनीसाठी आटोग्यदायी जीवनशैली आत्मसात करा

### आपल्या किडनीची अर्थी निगा टाळा

- पुटेशा प्रमाणात पाणी प्या
- मध्यपान टाळा
- तंबाखू व तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन टाळा
- नियमित व्यायाम करा
- मिठाचे सेवन मर्यादित करा
- मध्यम प्रमाणात साखरेचे सेवन करा



## शून्य सर्पदंश मृत्यूदर प्रकल्प



जगात सर्वाधिक सर्पदंश भारतात होतात. सर्पदंश हा शेती व शेतकऱ्यांशी संबंधित अपघात आहे. जगात दरवर्षी ५० ते ६० लाख लोकांना सर्पदंश होतो. त्यापैकी २७ ते ३० लाख लोकांना विषबाधा होते व ८० हजार ते १ लाख ३८ हजार लोकांचा सर्पदंशामुळे मृत्यू होतो. सर्पदंशामुळे ४ लाखांपेक्षा अधिक लोकांना कायमचे अपांगत्व येते. अनेक रुणांचे हात किंवा पाय काढून टाकावे लागतात तर काहींमध्ये दृष्टीदोष निर्माण होतात किंवा दोन्ही किडन्या कायमस्वरूपी निकाम्या होतात. काही रुणांना सतत मानसिक त्रास होतो आणि याचे दुष्परिणाम अनेक वर्षापर्यंत राहतात.

जगात सर्पदंशाने होणाऱ्या मृत्यूपैकी जवळपास ५० टक्के मृत्यू भारतात होतात.

भारतात दरवर्षी सरासरी ५८ हजार रुणांचा सर्पदंशाने मृत्यू होतो. गेल्या काही वर्षात ९० ते ९२ लाख नागरिकांचा सर्पदंशाने मृत्यू झाल्याचा तज्ज्ञांचा अंदाज आहे.

डॉ. सदानंद राऊत व डॉ. पल्लवी राऊत यांनी जुन्नर व आंबेगाव तालुक्यात २००५ पासून शून्य सर्पदंश मृत्यूदर प्रकल्प सुरु केला आहे. त्या अंतर्गत आदिवासी वाडी, वस्ती, शाळा, महाविद्यालये, आशा वर्कर, वन कर्मचारी यांना विषारी व बिनविषारी सर्प ओळखणे, सर्पदंश होऊन्ये म्हणून घ्यावयाची काळजी, प्रथमोपचार या विषयी व्याख्याने व माहितीपटांच्या द्वारे माहिती देऊन त्यांच्यात प्रबोधन केले जाते.

डॉक्टरांसाठी नियमितपणे सर्पदंश उपचार पद्धतीविषयी कार्यशाळा आयोजित केल्या जातात.

त्यामुळे रुणांना सर्पदंशानंतर तातडीने योग्य ते उपचार उपलब्ध होऊ लागले आहेत. व्यापक जनजागृतीमुळे सर्पदंशाविषयी अज्ञान व अंधश्रद्धांचे प्रमाण मोठ्या प्रमाणात कमी झाले आहे. गेल्या काही वर्षात डॉ. राऊत यांनी 'शून्य मृत्यूदर प्रकल्प' कोणत्याही शासकीय मदतीशिवाय अहोरात्र परिश्रम घेऊन यशस्वी केल्याने त्याची नोंद जागतिक आरोग्य संघटनेने घेतली आहे. त्यांचा हा प्रकल्प भारतभर राबविला जावा असे या क्षेत्रातील तज्ज्ञांचे मत आहे.

शिक्षणाचा अभाव, सर्पदंशाविषयी गैरसमज, जनजागृतीचा अभाव, अंधश्रद्धा, यामुळे सर्पदंशामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण अधिक आहे. सर्पदंश हा आजार अतिदुर्लक्षित आजार आहे. सर्पदंश साधारणपणे शेतकरी, शेतमजूर, मेंढपाळ, सर्पमित्र, शिकारी, आदिवासी, मच्छीमार यांना होतो. बहुतांश रुण हे कुटुंबातील कर्ते तरुण, महिला व मुले असतात. जागतिक आरोग्य संघटनेने २०१७ मध्ये जीनेव्हा येथील परिषदेत सर्पदंशाची अतिदुर्लक्षित आजारांमध्ये गणना केली आहे.





तो साधारण दोन वर्षांपूर्वीचा दिवस आठवतोय की ज्या दिवशी एक नवरा सर्पदंश झालेल्या आपल्या पाच महिने गरोदर बायकोला वाचविण्यासाठी जीवाचं रान करत होता. जवळ पैसा नाही कि शेतात सर्पदंश झालेल्या बायकोला घेऊन जाण्यासाठी वाहन नाही. अतिरुग्म भाग असल्याने कुठले वाहन तेथून फिरेल याची पण खात्री नाही. सरकारी दवाखाना तेथुन ९ कि.मी अंतरावर आणि तो पण संपूर्ण घाटवाटेचा रस्ता. शेतातून चालत १ कि.मी प्रवास करत तेथून घरापासून सायकलच्या कॅरेजवर बसुन सर्पदंश झालेल्या गरोदर मातेचा तो ९ कि.मीचा प्रवासाचे शब्दांत वर्णन करण सुध्दा शब्दांना कोऱ्यात टाकुन त्यांची एक प्रकारे लेखनीतून हत्या केल्याचं पाप माथी लागेल की काय अशी भीती वाटते एवढं भयानक चित्र होतं. एवढं नाही तर तेथून पुढे जवळपास १५० कि.मी प्रवास व इलाज करत शेवटी तो नवरा परिस्थिती जवळपास हाताबाहेर असताना डॉ. सदानंद राऊत यांच्याकडे पोहचतो आणि येथे माता



आणि बाळ दोघांना सुखरूप ते वाचवतात म्हणजे हा चमत्कार एक देवदूतच करू शकतात. हे मी अनुभवलेल्या व पाहिलेल्या घटनेचा एक साक्षिदार होतो. खरेतर हे कार्य उच्च पुरस्कारांच्या पलिकडले आहे. ही एकच व्यथा नाही अशा कितीतरी प्रत्यक्ष कथा अनेकांनी पाहील्यात व त्या कुटुंबातील रडणाऱ्या चेहन्यांवर देवदूत बनून डॉ. सदानंद राऊत यांनी हास्य फुलवले आहे.



## डाळांची स्थाने नष्ट कळ, हिवतापाला दूर कळ...

### डेंगी आजारासंबंधी हे अवश्य समजावून घ्या....

- डेंगी हा आजार 'एडिस एनिप्टाया' या डाळाच्या मातीच्या चावण्यामुळे होतो.
- या डाळाची उत्पत्ती ठांजन, हौद, पाण्याच्या टाक्या, कुलर्टी, कारंजे, फुलदाण्या ड. ठिकाणच्या ठवच्छ पाण्यात होते.
- घटाभोवतालच्या पटिलाटात अडगळीच्या वस्तुंमध्ये विशेषत:

जुन्या टायरमध्ये माठलेल्या पाण्यात हे डाळ वाढतात.

### आपण फक्त हे करा

- आठवड्यातून एक दिवस पाण्याचा लाठा असलेली सर्व भांडी टिकामी करून घासून पुस्तुन कोटडी करा.
- घटातील सर्व पाणी साठे झाकून ठेवा. झाकण नसल्यास कापडाने झाका.
- घटाच्या पटिलाटातील अडगळीचे साहित्य नष्ट करून पटिलाट ठवच्छ ठेवा.
- डाळांपासून संरक्षणासाठी घटाच्या खिडक्यांना जाळ्या बसवा व झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करा. • कोणताही ताप अंगावर काढू नका.
- ताप येताच वैद्यकीय सल्ला घ्या.
- तापात ऑस्टिपीन विंवा ब्रुफेन अथी औषधे घेणे टाळा.
- ती धोकादायक ठळ शकतात.



# क्षयरोगमुक्त भारताकडे वाटचाल

आरोग्य व कुटुंब कल्याण प्रशिक्षण केंद्र अमरावती येथे २४ मार्च रोज जागतिक क्षयरोग दिन साजरा करण्यात आला. या दिवशी रोगाबाबत जनजागृती करून या रुग्णांना लवकर निदान, लवकर उपचार कसा देता यईल यासाठी अनेक उपक्रम राबवण्यात आले.

या रोगाबाबत प्रशिक्षणार्थ्यांना सखोल ज्ञान मिळून या कर्मचाऱ्यांद्वारे योग्य सेवा जनतेला मिळावी म्हणून आज संस्थेचे प्राचार्य मा. डॉ. डवले सर यांच्या मार्गदर्शनामध्ये अनेक कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले.

अनेक ग्रुप तयार करून थीम बेस ऑफिटिनीमधून क्षयरोगाबाबत जनजागृती म्हणून छोटा पण महत्वाचा संदेश देण्याचा सर्व ग्रुपने प्रयत्न केला. क्षयरोगाची पाश्वर्भूमी काय आहे? रोग कसा होत? त्याचा प्रसार कसा होतो? त्याची लक्षणे? त्याचा उपचार? रोग झाल्यावर घेण्याची काळजी असे अनेक पैलू सर्व ग्रुपने लक्षवेदी थीम मधून दाखवण्याचा उत्कृष्ट प्रयत्न केला.

त्यानंतर क्षयरोग या विषयावर वकृत्व स्पर्धेचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यामध्ये अनेक प्रशिक्षणार्थी कर्मचाऱ्यांनी भाग घेऊन क्षयरोग बाबत अनेक मुद्दे वकृत्व स्पर्धेतून स्पष्ट केले.

क्षयरोगाबाबत ग्रुप तयार करून प्रश्रमंजुषाचे आयोजन करण्यात आले. क्षयरोग विषयावर निबंध स्पर्धेचे आयोजन करून, क्षयरोगाबाबत पथनाट्य करून प्रशिक्षणार्थ्यांनी क्षयरोगाबाबत जनजागृती केली. संस्थेचा सर्व परिसर व जिल्हा स्त्री रुग्णालय परिसरासत क्षयरोगाबाबत जनजागृती करण्यात आली. क्षयरोगमुक्त भारत होण्यासाठी शासन अनेक स्तरावरून उपक्रम राबवत आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने २०३० पर्यंत क्षयरोग दुरीकरण करण्याचे ठरवले आहे. परंतु भारत सरकारने २०२५ पर्यंतच भारतात क्षयरोग दुरीकरण करण्याचे ध्येय निश्चित केले आहे. जगाच्या तुलेनेत एक तृतीयांस रुग्ण एकट्या भारतात आहेत.

भारतात दर सहा मिनिटाला एक क्षयरुग्ण आपले प्राण गमावतो. मागील दोन वर्षांपासून धुमाकूळ घालत असलेल्या कोरोनापेक्षाही भयंकर परिस्थिती क्षयरोगाची आहे. हा रोग फक्त गरिबांना होतो, मागील जन्माच्या

पापामुळे होतो, या रोगावर उपचार नाही अशा अनेक अंधशद्दा समाजात क्षयरोगाबाबत आहेत.

या रोगाबाबत असणारी अंधशद्दा दूर करून लवकर निदान करून लवकर पूर्ण उपचार घेतला तर हा रोग निश्चित बरा होतो. या रोगाबाबत कुठलाही दुजाभाव न करता रुग्णांना धीर देऊन उपचार घेण्यासाठी प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.

क्षयरुग्णांना निश्य पोषण योजने मधून उपचार सुरु असेपर्यंत ५०० रुपये प्रतिमहा दिले जातात. तसेच खाजगी वैद्यकीय व्यावसायिकांना निदाणासाठी देखील ५०० रुपये दिले जातात.

प्रत्येकाने आपल्या गुणवत्तापूर्ण सेवेमध्ये वाढ करून क्षयरोगमुक्त भारत करण्यासाठी आपले अमूल्य योगदान दिले पाहिजे. या वर्षीचे २४ मार्चचे घोषवाक्य 'Invest to End TB.

Save Lives.' टीबी संपवण्यासाठी गुंतवणुक करा व जीव वाचवा हे आहे. हे अभियान सर्वांच्या सहभागाने यशस्वी करण्याचे आवाहन संस्थेचे मा. प्राचार्य डॉ. डवले सर यांनी अध्यक्षीय भाषानातून व मा. जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. शिरसाट सर यांनी प्रास्ताविक भाषानातून स्पष्ट केले. कार्यक्रमात सर्व उपस्थित मान्यवर व कर्मचारी वर्गानी क्षयरोग जनजागरण पर शपथ घेतली.

क्षयरोग जनजागृतीपर घेण्यात आलेल्या वकृत्व स्पर्धेत श्री. दत्ताराव रोटे यांचा पाहिला, श्री. युवराज शिंदे यांचा दुसरा तर श्री. राहुल आटोळे यांचा तिसरा क्रमांक आला.

तसेच थीम बेस ऑफिटिनीमध्ये श्री. राहुल आटोळे, यांच्या ग्रुपचा प्रथम क्रमांक तसेच श्री. देवेंद्र संभे यांच्या ग्रुपचा दुसरा व श्री. गेडाम यांच्या ग्रुप चा तिसरा क्रमांक आला. सर्व विजेता कर्मचारी व ग्रुपला संस्थेचे प्राचार्य मा. डवले सर व जिल्हा क्षयरोग अधिकारी यांनी बक्षीस व प्रशस्तीपत्र देऊन गौरण्यात आले.

वरील कार्यक्रमाला प्रमुख पाहुणे म्हूणन मा. जिल्हा क्षयरोग अधिकारी डॉ. शिरसाट सर तसेच संस्थेचे वैद्यकीय अधिकारी मा. डॉ. बनसोड सर, पर्यवेक्षक श्री. डॉंगरे सर व सातपुते सर व सर्व प्रशिक्षणार्थी उपस्थित होते.

कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन श्री. शिंदे यांनी केले व आभार प्रदर्शन श्री. डॉंगरे सर यांनी केले.





## पावसाळ्यात होणाऱ्या साथीच्या टोगांपासून असा बचाव करा -

- थुंड सुरक्षित पाणी साठा करा
- निर्जलीकरणाचे त्वरित निदान व योग्य उपचार
- घरात **ओ.आर.एस** ची पाकिटे आणून गरजेवेळी त्याचा वापर करा
- निर्जलीकरण टोखण्यासाठी घटगुती उपाय - **ताक, नाटळ पाणी, भाताची पेज इ.**



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyalECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे

## स्वीकारा कुटुंब नियोजनाचा उपाय, लिहा प्रगतीचा नवा अध्याय

(११ जुलै २०२२ जागतिक लोकसंख्या दिन निमीत्त)

जेंव्हा ११ जुलै १९८७ ला जागतिक लोकसंख्या ५ अब्ज दिवसांनी ५ अब्ज गाठली तेंव्हा जनहितार्थ जनजागृती निर्माण करण्यास लोकसंख्येचा विस्फोट लक्षात घेता संयुक्त राष्ट्र संघाच्या विकास कार्यक्रमातील नियामक परिषदे व्वारा प्रथम ११ जुलै १९८९ ला जातिक लोकसंख्या दिन साजरा करण्याची शिफारस केली.

**२०२२ चे घोषवाक्य :** A world of 8 billion: Towards a resilient future for all- Harnessing opportunities and ensuring rights and choices for all

८ अब्ज जग : सर्वासाठी

पुन्हा मूळ वैशिष्ट्याकडे- संधीचा उपयोग करणे आणि सर्वासाठी हक्क आणि निवड सुनिश्चित करणे.

या घोष वाक्याचा साकल्याने विचार केल्यास असे म्हणता येईल की,

**‘स्वीकारा कुटुंब नियोजनाचा उपाय, लिहा प्रगतीचा नवा अध्याय’**

जागतिक लोकसंख्या दिन विषयक यु.एन.एफ.

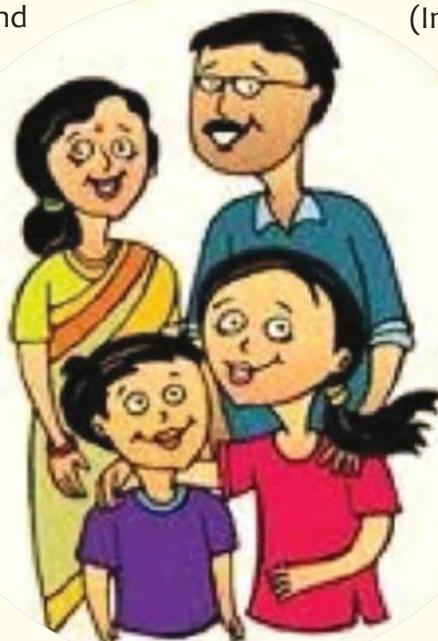
पी.ए. चे उद्दिष्ट आहे की, सर्व देशभर असलेल्या साथीच्या काळात महिला आणि मुलींच्या लैंगिक, प्रजनन आरोग्य आणि त्यांची असुरक्षितता याकडे जनजागरण करण्यास लक्ष केंद्रित केले आहे. वाढत्या लोकसंख्येतील महत्त्वाचे घटक जसे की, कुटुंब नियोजन, लैंगिक समानता, माता आणि बाल आरोग्य, गरीबी, मानवी अधिकार, आरोग्याचा अधिकार, लैंगिक शिक्षण आणि कुटुंब कल्याणाची तात्पुरती साधने याही बाबींकडे विषेश लक्ष देण्याची गरज आहे. कोरोना विषाणू संसर्गपासून गर्भवती महिला, स्तनदा माता आणि मुलींचे संरक्षण होणे खूप आवश्यक आहे. कारण हा घटक देशाचा

विकास साधण्याच्या दृष्टिकोणातून अत्यंत महत्त्वाचा आहे. महिलांचे लैंगिक, प्रजनन आरोग्य आणि लोकसंख्या वाढ हे एक दुसऱ्याशी परस्पर संबंधीत असल्यामुळे लोकसंख्या वाढीचे गमक जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे.

वाढत्या लोकसंख्येच्या बाबतीत विचार करायचा झाल्यास २०१९ ला जगाची लोकसंख्या ७.९ बिलीयन होती. सध्या चिनची लोकसंख्या २०२० ला १,४११,७७८,७२४ इतकी होती म्हणजेच जगाच्या १७.९ टक्के. तर भारताची लोकसंख्या जून २०२१ ला १,३७८, ४९२,५२२

(India Population Clock)

इतकी होती म्हणजेच जगाच्या १७.५ टक्के, जननक्षम दर २.२४ आहे.



संयुक्त राष्ट्र संघाच्या अहवालानुसार सन २०५० पर्यंत जगाची लोकसंख्या ९.८ अब्ज होईल असा अंदाज वर्तविण्यात आला आहे. भारताच्या बाबतीत सांगायचे झाल्यास २०२२ पर्यंत भारत चीनला मागे पाडेल असे भाकीत करण्यात आले आहे.

१९५१ पासून भारताच्या लोकसंख्येत सतत वृद्धी होत आहे. ही स्थिती नक्कीच विचार करायला भाग पाडणारी आहे. दरवर्षी जननक्षम दर कमी होत असला तरी अपेक्षेप्रमाणे अजूनही कमी झालेला दिसून येत नाही.

लोकसंख्येच्या बाबतीत जगात भारताचा दुसरा क्रमांक आहे. १९०१ मध्ये भारताची लोकसंख्या १३ कोटी होती. १९२१ पासून भारताच्या लोकसंख्येत नियमित वाढ होत आहे १९४७ मध्ये भारताची लोकसंख्या ३४ कोटी झाली. १९८१ मध्ये दुप्पट म्हणजेच ६८ कोटी झाली, तर पुढील ३० वर्षात ती १२१ कोटी १ लाख ४२२ एवढी झाली. ती दशकांत दुपटीच्या वेगाने वाढणाऱ्या लोकख्येने गंभीर समस्यांचे रुप



धारण केले या विषयीची गंभीर दखल घेऊन ती नियंत्रित करण्यासाठी सर्वतोपरी प्रयत्न केले जात आहेत. त्याचाच एक भाग म्हणून ११ जुलै हा दिवस जागतिक लोकसंख्या दिन म्हणून सर्व जगभर पाळण्यात येतो.

जन्म दरातून मृत्युदर वजा केल्यास लोकसंख्या वाढीचा दर मिळतो. प्रगत देशाचा लोकसंख्या वाढीचा दर १ टक्के पेक्षा कमी आहे. जगातील प्रगत देश लोकसंख्या स्थिरावण्याच्या उद्दिष्टाकडे वाटचाल करित आहेत. मात्र विकसनशिल देश त्या उद्दिष्टांपासून बरेच मागे पडले आहेत.

एकदरित सामाजिक परिस्थिती विचारात घेता समाजात छोट्या कुटुंबाचा विचार केला जातो, मात्र मुलगाच हवा हा हव्यास अधिकांश बाळगत असल्यामुळे दोन अपत्यांपेक्षा अधिक अपत्यांचा स्विकार केला जातो. बच्याचादा अनियोजित गर्भधारणा देखिल राहतात, यामुळे ही जन्मदरात भर पडत असते.

**म हा राष्ट्राच्या  
बाबतीत विचार करायचा  
झाल्यास एकूण जननक्षम**

दर १.९ आहे १५ ते ४९ या वयोगटात ४१ टक्के महिलांना तात्पुरती साधने वापरने याविषयी माहिती आहे आणि त्या वापरतात. केवळ दोन किंवा तीन अपत्यांवर कुटुंब शस्त्रक्रिया करून चालत नाही तर एक अपत्य असणाऱ्या प्रत्येक जोडप्यांनी कुटुंब कल्याण साधनांचा वापर करणे अत्यंत आवश्यक आहे. जसे की, निरोध, तांबी, तोंडावाटे घ्यावयाच्या गर्भनिरोधाक गोळ्या आणि अंतरा इंजेक्शन. कुटुंब नियोजनाचा एक नविन, सुरक्षित आणि उपयुक्त उपाय म्हणून अंतरा एक गर्भनिरोधक इंजेक्शन आहे. हे महिलांना तीन महिण्यांपर्यंत गर्भधारणा होण्याच्या चिंतेपासून मुक्तता प्रदान करते. या इंजेक्शनची विशेषता म्हणजे हे साधे सुरक्षित आणि उपयुक्त उपाय आहे. लग्नानंतर पहिले अपत्य उशिरा किंवा दोन अपत्यांमध्ये अंतर ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे. जवळपास सर्व स्त्रियांना लागू असणारे हे साधन आहे. एकदम

सोपे इंजेक्शन, दंडाला, मांडीवर किंवा नितंबावर दिले जाते. या इंजेक्शनची सुरुवात मासिक पाळीच्या ७ दिवसाच्या आत केली जाते, गर्भपातानंतर लगेचच किंवा गर्भपातानंतर ७ दिवसाच्या आत. आणि स्तनपान करण्याचा स्त्रियांनी प्रसूती पश्चात ४२ दिवसानंतर करावी.

स्त्रीला जोपर्यंत गर्भधारणा नको आहे तोपर्यंत दर तीन महिन्यांनी अंतरा इंजेक्शन घेणे आवश्यक आहे. हे इंजेक्शन ठरविलेल्या तारखेच्या १४ दिवस अगोदर किंवा २८ दिवस नंतर पर्यंत घेता येते. परंतु ठरलेल्या तारखेला इंजेक्शन घेणे योग्य आहे. याचे फायदे देखिल आहेत. जसे की रक्तक्षय, गर्भाशय व बिजांडाचा कर्करोग यापासून स्त्रियांचा बचाव होतो. लैंगिक संबंधावर कोणताही परिणाम होत नाही. स्त्रियांचे खाजगी जीवन सुरक्षित राहते.

**प्रसूती पश्चात  
गर्भाशयात बसवायची  
तांबी हे देखिल गर्भनिरोधक साधन आहे.**

दोन मुलांमध्ये सुरक्षित अंतर राहावे आणि प्रसूती पश्चात आरोग्याचा दर्जा सुधारावा याकरिता प्रसूती पश्चात

४८ तासांच्या आत प्रसूत मातेच्या गर्भाशयात तांबी (३८० ए) बसविण्यात येते. याचा उद्देश असा की, अशी माता आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या निरिक्षणाखाली असते आणि पुढे नको असलेली गर्भधारणा टाळता येते. त्यांच्या आरोग्याचे संरक्षण करता येते. या बाबींचा अवलंब होणे अत्यंत महत्वाचे आहे. यामुळे जन्मदराचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते आणि प्रसूत मातेचे आरोग्य संवर्धन होण्यास मदत होते.

अशा प्रकारे साधनांचे महत्व लक्षात घेऊन वरील तात्पुरत्या साधनांचा वापर केल्यास जन्म दराचे प्रमाण कमी करण्यास नक्कीच मदत होईल. याकरिता तरुणाचे सहकार्य खूप महत्वाचे आहे.

शासनाचे कुटुंब कल्याण विषयक धोरण आणि त्याला समाजाचा प्रतिसाद या दोन्ही बाबी परस्पर पुरक आहेत.



देशातील उपलब्ध संसाधनांच्या तुलनेत देशाची लोकसंख्या असेल तर त्या देशातील लोकांचे जीवनमान उंचावण्यास मदत होत. मात्र लोकसंख्येच्या तुलनेत संसाधन उपलब्ध नसेल तर लोकसंख्या वाढीचे अर्थकारणावर विपरीत परिणाम होत असतात. समाजातील नागरिकांना दरवर्षी जास्त अन्नधान्य, शाळा, घरे, दवाखाने आणि नोकऱ्यांची गरज भासत असते आणि या सर्वांच्या पुर्ततेसाठी जादा आर्थिक भांडवलाची गरज असते. भारतासारख्या विकसनशील देशात असे जास्तीचे भांडवल सहजासहजी उपलब्ध होऊ शकत नाही. सध्याच्या लोकसंख्या विस्फोटामुळे राष्ट्राचे अर्थकारण गुदमरले आहे. यात कोविड-१९ या आजारामुळे अर्थकारणावर अधिकच विपरित परिणाम झालेले आहेत.

लोकसंख्या वाढीस समाजिक कारणे लक्षात घेतल्यास योग्य जोडप्यांना गैरसमजुर्तीमुळे कुटुंब नियोजन साधानांचे महत्त्व कळत नाही, त्यामुळे बन्याच जोडप्यांद्वारे साधनांचा वापर होत नाही. पर्यायाने कुटुंबातील लोकांची संख्या चढत्या क्रमाने वाढते. अज्ञान आणि गैरसमजुर्तीमुळे विवाहाचे योग्य वय, गर्भधारणा, नियोजित मातृत्व, दोन मुलांमधील सुरक्षित अंतर आणि याकरिता उपलब्ध साधनांचा पुरेसा वापर केला जात नाही काही ठराविक समाजात रुग्नी म्हणजे पुनरुत्पादनाचे साधन समजले जाते, त्यामुळे नको असलेले बाळंतपण त्यांच्यावर लादले जात आहे. यामुळे जन्मदर कमी होण्यास अडथळा निर्माण होतो.

समाजात लग्न होणे ही एक सार्वत्रिक बाब समजली जाते. एवढेच नव्हे तर लग्नानंतर लवकर मूल होणे आणि कमी वयात बाळंतपण होणे याबाबी ग्रामीण आणि शहरी भागात आजही मोठ्या प्रमाणात दिसून येतात असे असले तरी मुलगाच हवा हा हव्यास आणि १८ वर्षांआधी मुर्लींचे लग्न करणे या दोन गोष्टींमुळे लोकसंख्येचा विस्फोट होत आहे. तेव्हा समाजातील प्रत्येक घटकांनी १८ वर्षांआधी मुर्लींचे लग्न होणार नाहीत आणि २० वर्षांपूर्वी पहिले बाळंतपण येणार नाही याकडे विषेश लक्ष दयावे.

### समाजावर होणारे विविध दुष्परिणाम

वरील विविध बाबी पाहू जाता लोकांना रोजगाराच्या संधी अपुच्या पडतात, बेरोजबारीत अवाढव्य वाढ होते, शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या, चोच्या, दरोडे, व्यसनाधिनता असे अनेक अपराध वाढतात आणि दुरावस्था निर्माण होते.

जमीन, पाणी आणि हवा हे पर्यावरणाचे महत्त्वाचे

घटक आहेत. निसर्ग पर्यावरणास संतुलीत ठेवतो पण यास अनेक मर्यादा पडतात. वाढत्या लोकसंख्येच्या गरजा भागविण्यासाठी औद्योगिकरण, शहरीकरण वाढल्यामुळे तापमान वाढून जागतिक संकट निर्माण होत आहे. शेतातील उत्पन्न वाढविण्यासाठी रासायनिक खते, किटकनाशके आणि औषधांच्या वाढत्या वापरामुळे निसर्गाचे चक्र बदलत आहे. शहरातील वाढत्या गर्दामुळे अपुच्या आणि दर्जाहीन घरात लोकांना राहावे लागत आहे. स्थलांतरामुळे व्यक्ती लैंगिक आजारांना बळी पडत आहेत.

### आरोग्यावरिल परिणाम

यामुळे अनारोग्यात वाढ होत आहे. वाढत्या प्रदूषणामुळे आणि साथीच्या आजारांमुळे जसे की, कोविड-१९ या साथीच्या आजारामुळे उद्भवलेली अतिशय कठिण परिस्थिती आपण सर्वांनी अनुभवली आहे. मागील वर्षात कोरोना विषाणूमुळे बाधित होण्याचे प्रमाण अतिशय जास्त असल्यामुळे डॉक्टर्स, परिचारीका, रुग्नालये, औषधे आणि इतर संसाधाने कमी पडलेले आहे.

१९५२ पासून राष्ट्रीय कुटुंब नियोजन कार्यक्रम सुरु झाला. पुरेशा आरोग्य सेवांमुळे मृत्युदरात घट झालेली असून बाल जीवित्वाची हमी जवळजवळ दुप्पट झालेली आहे त्यामुळे लोकसंख्या प्रचंड वेगाने वाढत आहे. या वाढत्या लोकसंख्येला नियंत्रित करण्यासाठी शासनाला अनेक उपक्रम राबविणे गरजेचे झाले आहे. याचाच एक भाग म्हणून छोटे कुटुंब संकल्पना रुजविताना एक किंवा दोन अपत्यावरच कुटुंब शस्त्रक्रिया करण्यास पात्र जोडप्यांना प्रवृत्त केले जात आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या तज्ज्ञ समितीने १९७१ मध्ये दिलेल्या व्याख्येनुसार स्वतःच्या ज्ञान व जबाबदारीपूर्ण निर्णयाने व्यक्ती किंवा जोडप्यांनी विचार करण्याची पृथक्त आणि राहणीमानाची पृथक्ती स्वयंस्फूर्तीने स्विकारून आरोग्याचे संवर्धन व कुटुंबाचे कल्याण साधून समाजाचा, देशाचा विकास घडवून आणने म्हणजेच कुटुंब नियोजन.

हे लक्षात घेता तरुणांनी योग्य वयात लग्न, योग्य वयात अपत्य प्रासी, दोन मुलांतील योग्य अंतर आणि एक किंवा दोन मुलांनंतर कुटुंब शस्त्रक्रिया करणे यावर अधिक भर दिल्यास लोकसंख्या स्थिर करण्यास आणि देशाच्या शेती, औद्योगीकरण आणि इतर विकासात्मक बाबींच्या योग्य जडणघडणीस मोलाचे सहाकर्य लाभेल.



## निती आयोग पथकाची प्राथमिक आरोग्य केंद्र खासगाव येथे भेट...



नीती आयोगाच्या सदस्य समितीने प्राथमिक आरोग्य केंद्र खासगाव येथे भेट दिली. त्यामध्ये सिनियर रिसर्च असोसिएट शेरल शाह व फील्ड प्रोग्राम मॅनेजर शिवम शुक्ला यांचा समावेश होता. सर्वप्रथम समितीचे स्वागत तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. सोनटकके व प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अजय बोर्ड यांनी केले. या समितीने प्राथमिक आरोग्य केंद्र खासगाव येथे भेट देऊन तपासणी केली, त्यामध्ये विविध विषयांवर प्रश्न विचारून माहिती जाणून घेतली. व्ही. एच. एन. एस. समितीद्वारे चालणारे कामकाज व लोकांना प्रवृत्त करण्यासाठी केलेले कार्य, व्ही. एच. एन. डी. कार्यक्रम, गरोदर माता तसेच किशोरवयीन मुळे, मुली यांना देण्यात येणाऱ्या सेवा, अनेमिया मुक्त भारत कार्यक्रम, कुटुंब कल्याण शस्त्रक्रिया, मलेरिया कंट्रोल कार्यक्रम सरक व कुष्ठरोग नियंत्रण कार्यक्रम प्रसूती गृहपाणी शीतसाखळी लसीकरण, लोहयुक्त गोळ्या, गरोदर माता तपासणी, सर्वांगीण आरोग्य सेवा सत्र, कोविड लसीकरण, हरघर दस्तक, मिशन कवच कुंडल, मिशन युवा स्वास्थ्य, कोविड लसीकरण, साथरोग नियंत्रण कार्यक्रम तसेच आशामार्फत देण्यात येणाऱ्या सेवा लोकांना प्रवृत्त करण्यासाठी व आरोग्यदायी जीवन जगण्यासाठी देण्यात येणाऱ्या सेवा, प्रभावीपणे लोकापर्यंत पोहोचून

त्यांना या प्रवाहात आणण्यासाठी करण्यात येणारे प्रयत्न याबद्दल सविस्तर चर्चा करण्यात आली. समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना एनसीडी प्रोग्राम बद्दल विचारणा करण्यात आली, तसेच प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्तरावर असलेले रुग्ण कल्याण समिती व तिच्या कामकाजाविषयी जाणून घेतले व राष्ट्रीय किशोरवयीन स्वास्थ्य कार्यक्रम, आरोग्य दिवस, किशोरी संघ बैठक, प्रधानमंत्री मातृत्व वंदना योजना, लसीकरण सत्र, वार्षिक सूक्ष्म कृती आराखडा, बाबत माहिती घेतली व सर्व प्रश्नांचे समाधान झाल्यानंतर समितीने संपूर्ण प्राथमिक आरोग्य केंद्राची पाहणी केली. प्राथमिक आरोग्य केंद्राची बाग, सर्व विभाग जसे की इंजेक्शन रूम, व्हॅक्सिनेशन रूम, मैत्री क्लिनिकमधील सेवा सुविधा व आयसीइ मटेरियल पाहणी, ऑपरेशन थिएटर, प्रयोगे





शाळा, ऑक्सिजन पुरवठा, डिलिव्हरी रूम, महिला वार्ड, पुरुष वार्ड, औषधी भांडार, मेडिकल वेस्टेज, ओ. आर. टी.कॉर्नर, कुटुंब कल्याण कॉर्नर, आयर्न फॉलिक इंसिड गोळ्या कॉर्नर, आय. इ. सी. मटेरियल इत्यादी सर्व पाहणी करून समितीने समाधान व्यक्त केले. यावेळी जिल्हा परिषद येथून समिती सोबत DRCHO श्रीमती डॉ. जयश्री भुसारे मँडम, जिल्हा कार्यक्रम व्यवस्थापक श्री. रावसाहेब शेळके सर, श्री बोडके सर, जिल्हा शितसाखळी व्यवस्थापक श्री. कृष्णा वराडे, श्री. हिरालाल साळवे सर, किशोरी समुपदेशक सागर दांडगे, आर के एस समन्वयक मनीषा कांबळे, आशा जिल्हा समन्वयक अशिवनी पुणेवाड, तसेच तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. सोनटके, बी. एन. ओ. मनोरमा भोरजे मँडम, शाहीन कादरी हजर होते. त्याच्बरोबर आरोग्य सहाय्यीका मी व प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. अजय बोर्डे, सह आरोग्य सहाय्यक श्री. आर. बी. खंडागळे, औषध निर्माण अधिकारी राहुल वनगुजर, समुदाय आरोग्य अधिकारी डॉ. संतोष केवट, डॉ. आनंद भाले, कनिष्ठ सहाय्यक श्री. खंडारे साहेब, आरोग्य सेवक श्री. आर. जी. पालोदे, अधिपरिचरिका के. एस. मुळेकर,

आरोग्य सेविका श्रीमती गायकवाड, श्रीमती मंगला चेके, श्रीमती शीतल जायभाये, गटप्रवर्तक श्रीमती शिवगंगा भालके, श्रीमती रेणुका लहाने, डाटा एन्ट्री ऑपरेटर श्रीमती लोखंडे मँडम, मोहसीन सय्यद, शिपाई श्री. ढवळे मामा, श्री काढे मामा व आशा सेविका शेख जुबेदा, कांता बकाल, अनिता लोखंडे, पुष्णा पैठणकर व अंम्बुलन्सचे वाहन चालक श्री. रफिक भैया हजर होते.



# आपल्या क्षेत्रातील एयर क्वालिटी इंडेक्स पातळी (वायु प्रदूषणाची पातळी) इथे जाणून घ्या:

**CPCB** - [https://app.cpcbccr.com/AQI\\_India/](https://app.cpcbccr.com/AQI_India/)

**MAPAN SAFAR**: <http://safar.tropmet.res.in/>

एयर क्वालिटी इंडेक्स पातळी (वायु प्रदूषणाची पातळी)	आयोग्यावर होऊ शक्तिशाली परिणाम	सल्ला	
		सामान्य लोकांसाठी	जोखमीच्या लोकांसाठी
मध्यम (101 ते 200)	भासनास किंवा आरोग्याच्या इतर बाबतीत जोखमीच्या लोकांसाठी अस्वस्था	दीर्घकाळ आणि घराबाहेठील शारीरिक परिश्रम कमी करावेत	दीर्घकाळ आणि घराबाहेठील शारीरिक परिश्रम टाळावेत
वाईट (201 ते 300)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- दीर्घकाळ प्रदूषणात राहिल्यावर निरोगी लोकांतही भास घेण्यास त्रास</li> <li>- दीर्घकाळ प्रदूषणात राहिल्यावर निरोगी लोकांतही भास घेण्यास त्रास</li> </ul>	घराबाहेठील शारीरिक परिश्रम टाळावेत	घराबाहेठील शारीरिक कृती, हालचाल टाळावेत



# जागतिक लोकसंख्या दिनानिमित्त विविध कार्यक्रमांचे आयोजन



आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद, सोलापूर व फॅमिली प्लॅनिंग असोसिएशन यांच्या संयुक्त विद्यमानाने ११ जुलै २०२१ रोजी जागतिक लोकसंख्या दिनानिमित्त महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनिकडून रँली काढण्यात आली.



राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, अंतर्गत आरोग्य विभाग जिल्हा परिषद हिंगोलीच्या वतीने राष्ट्रीय कुटुंब कल्याण कार्यक्रम अंतर्गत विविध कार्यक्रमांचे आयोजन व उत्कृष्ट काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा सत्कार.



जिल्हा परिषद प्रशिक्षण केंद्र अकोला येथे कुटुंब कल्याण कार्यक्रमां अंतर्गत उत्कृष्ट काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांचा सत्कार.

# कविता

## डंख छोटा - धोका मोठा

कीटकजन्य रोगांत अप्रेसर

हिवताप, डेंगीपरी अनेकविध ज्वर

के.एफ.डी., जे.ई. आजार भयंकर,

लाखो मृत्युंचे थैमान जगभर

आजारांचे लक्षण समूह

ताप, पुरळ अन् मेंदूदाह,

सांधेदुखी अन् रक्तस्त्राव

यकृत, प्लीहेची वाढ अवास्तव

अवघड अशा या रोगनिदाना

विविध विविध त्या रक्तचाचण्या,

व्याधीकारक जंतू नाशना

महागङ्घ्या त्या उपाय योजना

औषधीच नसती वा निष्प्रभ पडती

परोपजीवी विषाणू वाढती,

सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म ह्या जीवांपुढती

पराभूत महान मानवजाती

उंदीर, घुशी, माकडे नि डुकरे

चतुश्पाद जंतूवाढ करणारे,

डास, माशा, टिक्स नि पिसवा,

वाहक बनती रोगांच्या फैलावा

फुलदाणी, डबे, टायर यातील

साठलेले जल वा खळ्यातील

एडीस डासांचे उत्पत्तीस्थळ

निचरा पाण्याचा प्रतिबंधक पाऊल

सोडता गर्पीसम मासे पाण्यात

तलाव, डबके वा हौदात,

अंडी, अळ्या गडू करीती

डास निर्मिती थांबवताती

डंख छोटा धोका मोठा.

टाळण्याच्या अनेक वाटा

मलमे, बत्ती, मच्छरदाणी,

वस्त्रे अंगभर, अन् फवारणी

हिवतापकारक प्लाझ्मोडियांचा

मानव एकच यजमान साचा,

करता उपचार प्रत्येक रुग्णाचा,

जंतूच नुरती मग प्रसार कुठचा ?

निर्मूलन कीटकांचे केवळ अशक्य

निर्बंधित करणे परंतु शक्य,

कीटक चिवट उल्कांतिवीर

परी बुद्धीमतांची सरशी त्यावर

जनजागृती अन् एकत्रित कृती

कीटक संख्या खाली आणती,

प्रसार करण्या असमर्थ ठरती

व्याधींची मग न उरे भीती

आक्रमण उत्पत्ती स्थानांवर

लसीकरण निवडक रोगांवर,

प्रभावी सुयोग्य औषध वापर

हृद्धपार कीटकजन्य आजार

- डॉ. आशा प्रतिनिधी

रोगप्रतिबंधक आणि औषधशास्त्र तज्ज्ञ



# कविता

## मैं और मेरी पदोन्नती

मैं और मेरी पदोन्नती,  
अक्सर ये बातें करते हैं।

DPC करेगी, तो by Promotion होगी।

MPSC करेगी, तो by Nomination होगी।

ये Seniority List भी क्या अजीब है।

कई सालों में निकलती है,

उसमें भी खामियां होती हैं।

मैं और मेरी पदोन्नती,

अक्सर ये बातें करते हैं।

ये कहां आ गये हम,

युंहीं काम काम करते।

तेरी चाहत में ऐ प्रमोशन,

हम मन ही मन मचलते।

ये कहां आ गये हम,

युंहीं काम काम करते।

ये डीपार्टमेंट है या,

कोई अनोखा सा मायाजाल।

जींस में कोई बहोत खुशहाल हैं,

तो कोई बहोत तंगहाल।

ये पद है, या पद पर होने का एहसास।

कितना भी करूं, हर बार उच्च पदस्थ उदास।

ये बिमारीयां हैं कि रुकती ही नहीं,

बार बार नया रूप धर लेती है।

ये मन का धोखा है,

या हमारा प्रशासन बेकाबू।

ये पद अवनती की सरसराहट,

के तुमने चुप के से,

कुछ कहा ये सोचता हूं मैं,

कब से गुमसुम।

कि, जब कि मुझ को भी ये खबर है,

की तूम नहीं हो, कहीं नहीं हो।

मगर ये दिल है, की कह रहा है।

तुम यहीं हो, यहीं कहीं हो।

तू शासन है, मैं हूं सेवक।

तू नहीं हो, तो मैं कहां हूं।

मुझे पदोन्नत करने वाले,  
तू जहां है, मैं वहां हूं।

हमें मिलना ही था हमदम,

इसी राह पे निकलते।

ये कहां आ गए हम,

युंहीं काम काम करते।

मजबूर ये हालात,

इधर ही है उधर नहीं।

पदोन्नती की चाहत,

इधर ही है उधर नहीं।

कहने को बहुत कुछ है,

मगर किस से कहें हम।

कब तक यूंहीं खामोश रहे,

और सहे हम।

दिल कहता है प्रशासन की,

हर इक नियमावली को तोड़ दें।

दिवार जो हम दोनों में है,

आज गीरा दें।

क्यों न सभी को बता दें,

हां हम को पदोन्नती की चाहत है,

चाहत है, चाहत है।

अब दिल में यही बात,

इधर भी हो, उधर भी।

ये कहां आ गए हम,

यूंहीं काम काम करते।

तेरी चाहत में ऐ प्रमोशन,

हम मन ही मन मचलते।

ये कहां आगए हम,

युंहीं काम काम करते

मैं और मेरी पदोन्नती,

अक्सर ये बातें करते हैं।

**डॉ. दुर्योधन गोपाजी चव्हाण**

सहायक संचालक आरोग्य सेवा,

आरोग्य भवन मुंबई.



# योजना

## सिकलसेल आजार

सिकलसेल आजार हा अनुवंशिक व गंभीर स्वरूपाचा असून आई आणि वडील दोघेही सिकलसेल रुग्ण किंवा वाहक असल्यास त्यांच्या अपत्यांना हा आजार होण्याची शक्यता असते. सिकलसेल हा आजार लाल रक्तपेशीमधील हिमोग्लोबीनचा आजार आहे. सर्वसाधारण व्यक्तींच्या शरीरातील लाल रक्तपेशींचा आकार गोल असून त्या लवचिक असतात. त्यामुळे या लाल रक्तपेशी रक्तवाहिन्यांमधून शरीराच्या सर्व भागांपर्यंत सहज ऑक्सिजन वाहून नेतात. शरिरात ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी झाल्यास सिकलसेल आजारामध्ये या लाल रक्तपेशींचा आकार विळ्यासारखा/कोयत्यासारखा/इंग्रजी भाषेतील 'C' सारखा होतो. त्यामुळे या आजाराला सिकलसेल आजार असे म्हणतात.

सिकलसेल आजारामधील लाल रक्तपेशी तुलनेने घटू व चिकट असतात व त्यात रक्त वाहिन्यांमधून सहज वाहून जाऊ शकत नाहीत. त्यामुळे अवयवांच्या रक्त पुरवठायामध्ये अडथळा निर्माण होत असल्यामुळे अवयवांना पुरेसा ऑक्सिजन पुरवठा होत नाही. त्यामुळे अशा रुग्णांच्या अवयवास ईजा व निकामी होण्याचा धोका असतो. त्याचबरोबर अशा रुग्णांना सांधेदुखी, जंतूसंसर्ग होतो. हा आजार आदिवासी समाजामध्ये इतर समाजाच्या तुलनेत मोठ्या प्रमाणात आढळून येतो.

### सिकलसेल आजारांचे प्रकार

- ✚ सिकलसेलग्रस्त/पिडीत/आजारी/सफरर
- ✚ सिकलसेल वाहक/कॅरिअर/

#### १. पिडीत (सफरर) व्यक्ती -

या आजारी व्यक्तिंच्या रक्तांमध्ये सिकल हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ४० टक्यांपेक्षा जास्त असते. त्यामुळे रक्तपेशी लवकर नष्ट होतात व रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होते. पिडीत व्यक्तीला वारंवार जंतुसंसर्ग होतो व लवकर बरा होत नाही, त्यामुळे त्या व्यक्तीला खूप त्रास/वेदना होतात, सांधे सुजूळ लागतात व हातपाय दुखू लागतात, तसचे भूक लागत नाही, पोटात डाव्या बाजूला दुखते, अशा तक्रारी सतत असतात. पिडीत (सफरर) व्यक्तीने नियमित औषधोपचार केल्यास वरील लक्षणांमध्ये घट होण्यास मदत

होते. सदर औषधे या व्यक्तीला पूर्ण आयुष्यभर चालू ठेवणे गरजाचे असते.

#### २. वाहक (कॅरिअर) व्यक्ती -

या व्यक्तिंच्या रक्तांमध्ये सिकल हिमोग्लोबिनचे प्रमाण ४० टक्यांपेक्षा कमी असते. या व्यक्ती पुढच्या पिडीस सिकलसेल आजाराच्या वाहक असून त्या सर्वसाधारण आयुष्य जगतात. अशा व्यक्तीस सिकलसेल वाहक म्हणतात. वाहक व्यक्ती सर्वसाधारण माणसासारख्या, तुमच्या आमच्या सारख्याच असतात. त्यांना शक्यता सदर आजाराच्या औषधांची आवश्यकता भासत नाही. त्याच्या रक्तात सिकलसेल रक्तसपेशी असतात, पण त्यांचे प्रमाण खूपच कमी असते, म्हणून त्यांना पिडीत (सफरर) सारखा त्रास होत नाही. रक्त तपासणीत ही व्यक्ती सिकलसेल आजाराची वाहक आहे याचे निदान होते. दोन वाहक व्यक्तीचे परस्परांत लग्न झाल्यास त्यांना जन्माला येणाऱ्या अपत्यांस काही प्रमाणात सिकलसेल आजाराचे बालक जन्माला येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे या वाहक व्यक्ती समाजात सिकलसेल आजार पसरवण्यास कारणीभूत ठरतात.

### लक्षणे

सिकलसेल आजाराची लक्षणे ही सिकलसेल हिमोग्लोबिनचे प्रमाण व रक्तवाहिन्यातील अडथळा यावर अवलंबून असतात.

**रक्ताक्षय (Anemia) :** आजारी व्यक्तिस अशक्तपणा, निस्तेजपणा, थकवा व दम लागतो व त्यांचे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी आढळते.

**काविळ (Jaundice) :** रक्तातील पेशी मोठ्या प्रमाणात फुटल्यामुळे त्वचेला व डोळ्यांना पिवळसर रंग येतो.

**असह्य वेदना (Pain Crisis) / हातपायवर सुज येणे (Hand foot Sybndrome):**

रक्तवाहिन्यातील अडथळे यामुळे महत्त्वांच्या अवयवांना रक्ताचा मुबलक पुरवठा होत नाही, त्यामुळे या अवयवांना



# योजना

इजा होण्याचा धोका असतो, तसेच हाडे व सांधे यावर सुज येवून अतिशय वेदना होतात.

हे प्रमुख महत्वाचे लक्षण आहे. वर्षभरात अनेकवेळा (Pain Crisis) ची शक्यता असते. या वेदना तात्पुरत्या तसेच जास्त काळ टिकणाऱ्या असतात. अशा परिस्थितीत डॉक्टरांच्या देखरेखेची व योग्य औषधोपचाराची नितांत आवश्यकता असते. त्यामुळे अशा परिस्थितीत रुग्णांनी तात्काळ रुग्णालयात भेट देणे गरजेचे असते.

**पक्षघात (Strokes) :** मेंदूतील खंडीत रक्त पुरवठामुळे पक्षघात होतो. तसेच असह्य डोकेदुखी, अर्धांगवायू, शाळेच्यो प्रगतीत कमीपणा येणे, यासारखी लक्षणे दिसून येतात.

**पित्ताशय (Gall Bladder Stone) :** पित्ताशयामध्ये खडे तयार होऊन अतिशय वेदना होतात व अचानक आजार वाढतो.

**मुत्रपिंड (Kidney) :** लघवीचा जंतुसंसर्ग होणे त्रास होणे, लघवीत रक्त येणे व मुत्रपिंड निकामी होण्याचा धोका असतो.

**(Skin Ulcer) :** लहान रक्तवाहिन्यांतील कमी रक्त पुरवठामुळे मुख्यत्वे पायाच्या त्वचेला न भरून येणाऱ्या जखमा होतात.

**डोळे (Eyes) :-** दृष्टीवर परिणाम होतो व अंधत्व येण्याची शक्यता असते.

**शारिरीक त्रास :** वारंवार इजा झाल्यामुळे हाडाची वाढ खुटं व कंबरेखालील हाडाची झीज होऊन शरीराचे संतुलन बिघडते.

**मानसिक त्रास :** वारंवार असह्य वेदना व वेदनाशामक गोळयांमुळे मानसिक त्रास वाढतो व मनाचे संतुलन बिघडते.

**जंतुसंसर्ग :** ३ वर्षाखालील बालकात जंतुसंसर्गाचे प्रमाण जास्त असते. रोगप्रतिकार शक्ती कमी झाल्यामुळे वारंवार संसर्गजन्य रोगाचा प्रादुर्भाव होतो व त्यामुळे इतर टायफाईड, न्युमोनिया, त्वचेचे आजार वारंवार होतात.

सिकलसेल आजाराची गंभीरता खालील गोर्टीनी वाढते

१) ताप

२) ऑक्सिजनची कमतरता (उंच डोंगर, पहाड इत्यादींवर)

३) जलशुष्कता (डिहायड्रेशन)

४) अतिथंड वातावरण

५) जंतुसंसर्ग

**रोग निदान :** या आजाराचे निदान रक्ताची तपासणी करून करता येते. यासाठी खालील दोन चाचण्या केल्या जातात.

**सोल्युबिलीटी टेस्ट :** ही प्राथमिक चाचणी असून ही तपासणी करण्यास सोपी असून सर्वत्र करणे शक्य आहे. यासाठी रक्ताचे दोन थेंब लागतात. दहा मिनिटांत या चाचणीचा अहवाल मिळतो.

## HPLC तपासणी

सोल्युबिलीटी अहवाल होकारात्मक असल्यास अशात व्यक्तिना संशयीत रुग्ण म्हणून HPLC तपासणीद्वारे या आजाराचे निश्चित निदान करणे शक्य होते. इलेक्ट्रो फोरेसीसी चाचणी करण्यात येते.

**औषधोपचार :** सिकलसेल आजारावर १००% उपचार उपलब्धता नाही. परंतु सिकलसेल रुग्णांस डॉक्टरांकडून नियमित उपचार घेतल्यास त्यांच्या लक्षणांमध्ये घट होऊ शकते व आयुष्य वयोमर्यादा वाढू शकते.

## उपचारामध्ये

१) फोलीक ॲसिडच्या गोळ्या नियमित घेणे. त्यामुळे लाल रक्तपेशीची निर्मिती वाढते.

२) हायड्राक्सीयूरियाचा उपचार डॉक्टरांच्या सल्यानुसार घ्यावा तसेच वेदनाशामक गोळ्या आवश्यकतेनुसार घ्याव्यात.

३) जंतुसंसर्गावर व तापावर त्वरीत उपचार करणे.

४) सर्व सिकलसेल रुग्णांचे इतर मुलांप्रमाणे नियमित लसीकरण करण्यात यावे, लहान मुलांचे वयोमानाप्रमाणे लसीकरण करणे गरजेचे आहे. तसेच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने इतर लसीकरण सुध्दा करून घेण्यात यावे.

## समुपदेशन

या आजाराबाबत समाज जागृती करून या आजाराच्या



# योजना

प्रसारास प्रतिबंध करणे शक्य आहे. त्यामुळे या आजाराबाबत माहिती असणाऱ्या सर्व व्यक्ती उदा. सिकलसेल व्यक्ती, वाहक, शिक्षक, डॉक्टर, पालक, सामाजिक संस्था इ. समुपदेशन करण्यास सक्षम आहेत.

१) प्रत्येक गावात ग्रामसभा होतात. या ग्रामसभेमध्ये आपण सिकलसेल आजाराची माहिती सर्वांना सांगायला हवी व सर्वांना रक्त तपासणी करण्यास प्रवृत्त करणे.

२) तरुण मुले-मुली यांचे रक्त तपासून घ्यावे व मुलगा/मुलगी वाहक असल्यास होणारा जोडीदार वाहक/पिडीत नाही. तरुण-तरुणी दोघेही वाहक असतील तर तसे लग्न ठरवू नये. तरुण किंवा तरुणी हे जर सर्वसाधारण असतील (म्हणजे पिडीतही नाही आणि वाहकही नाही असे) आढळले तर त्यांनी आपला जोडीदार म्हणून वाहक व्यक्तीशी लग्न करावे.

३) यापूर्वीच लग्नं झालेले दोघेही पती-पत्नी सिकलसेल वाहक असतील तर प्रत्येक गरोदरपणात २५ टक्के मुलेच पिडीत जन्माला येण्याची शक्यता असते. अशा वेळी गरोदरपणामध्ये १२ आठवड्याच्या आत गर्भजल तपासणी केल्यास गर्भातील बालकांस सिकलसेल आजार आहे किंवा कसे? याची माहिती मिळते. त्यानुसार गर्भपिडीत असल्यास गर्भपाताचा सल्ला देता येतो. याबाबत गरोदर मातांचे समुपदेशन करणे.

## समुपदेशनाच्या इतर महत्वाच्या बाबी

- + रक्त तपासून आपण पिडीत आहोत की वाहक की निरोगी आहोत याची माहिती घ्यावी.
- + पती पत्नी दोघेही जर पिडीत असतील तर शक्यतो मुले होऊ देऊ नये.
- + गरोदरपण आल्यास गर्भजल चिकित्सा मार्गदर्शन मिळण्यासाठी जवळच्या रुग्णालयाशी संपर्क साधावा.
- + सिकलसेल आजाराने पिडीत रुग्णी गरोदर राहिली तर तिची विशेष काळजी घ्यायला हवी. तात्काळ डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा.
- + सिकलसेल पिडीत व्यक्तिला विश्रांतीची गरज असते.

- + हिरवा भाजीपाला जास्त प्रमाणात खायला हवा.
- + दिवसभरामध्ये ३ ते ४ लिटर पाणी पिणे.

## महत्वाच्या बाबी

- १) तात्काळ ताप आल्यास उपचार करणे.
- २) ऑक्सिजनची कमतरता असणाऱ्या ठिकाणी उदा. (उंच डोंगर, पहाड इत्यादींवर जाणे टाळणे.)
- ३) जलशुष्कता (डिहायड्रेशन टाळणे)
- ४) अतिथंड किंवा अती उष्ण वातावरणात जाणे टाळावे.
- ५) जंतुसंसर्ग होणार नाही याची दक्षता घ्यावी.
- ६) अती कष्टाची कामे टाळावीत.

## प्रतिबंध

- १) सिकलसेल आजाराचे नविन जन्माला येणारे बालक टाळण्यासाठी दोन वाहकांमधील विवाह टाळावा.
- २) जर दोन वाहक/ग्रस्त व्यक्तिंचा विवाह झाला असल्यास त्यांना गर्भजल तपासणीबाबत माहिती द्यावी.
- ३) सर्व गरोदर मातांची पहिल्या भेटीत सोल्यूबिलीटी तपासणी करावी, या तपासणीमध्ये संशयित मातेची व तिच्या व पतीची HPLC तपासणी करावी. दोघेही वाहक असल्यास त्यांना गर्भजल तपासणी बाबत समुपदेशन करावे. गर्भजल तपासणीत गर्भातील बालक सिकलसेलग्रस्त असल्यास त्याला वैद्यकीय गर्भपाताचा सल्ला देण्यात यावा.

जेणेकरून सिकलसेल आजाराचे नविन जन्माला येणारे बालक टाळणे शक्य होईल.

महाराष्ट्रात सिकलसेल नियंत्रण कार्यक्रम सर्व आदिवासी जिल्ह्यांसहित २१ जिल्ह्यांमध्ये (ठाणे, नाशिक, नंदूबाबार, अमरावती, गोंदिया, गडचिरोली, पालघर, नागपूर, वर्धा, भंडारा, चंद्रपूर, यवतमाळ, धुळे, जळगाव, नांदेड, वाशिम, अकोला, बुलढाणा, औरंगाबाद, रायगड व हिंगोली.) मागिल १० वर्षांपासून राबविण्यात येतो.

## सिकलसेल आजार नियंत्रण कार्यक्रम

सिकलसेल आजार हा अनुवंशिक आहे. यात माता आणि



# योजना

पिता दोघेही सिकलसेल रुग्ण किंवा वाहक असल्यास त्यांच्या अपत्यांना हा आजार होऊ शकतो. त्यामुळे समाजातील सिकलसेल वाहक रुग्ण व्यक्तींची तपासणी करून त्यांना शोधून काढणे व त्यांनी आपआपसात विवाह टाळावा यासाठी समुपदेशन करणे हे या कार्यक्रमाचे मुख्य उद्दिष्ट आहे.

## या कार्यक्रमाची उद्दिष्ट्ये :

१. सिकलसेल आजार विषयी जनजागृती करणे तसेच निदान आणि उपचाराबाबतची माहिती जनसामान्यांना देणे.
२. वैद्यकीय अधिकारी तसेच इतर कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षित करणे.
३. प्राथमिक आरोग्य केंद्र + ग्रामीण + उपजिल्हा व जिल्हा रुग्णालयात मोफत सोल्युबिलीटी चाचणी करणे तसेच त्यामधून सकारात्मक आलेल्या व्यक्तींना निश्चित निदान करण्यासाठी जवळच्या ग्रामीण रुग्णालयात पाठविणे.
४. सिकलसेल रुग्ण तसेच वाहक यांचा शोध घेणे.
५. सिकलसेल रुग्ण व्यक्तींना लाल तर वाहक व्यक्तींना पिवळ्या कार्डचे व निरोगी व्यक्तींस पांढरे कार्ड वाटप करणे.
६. रुग्ण आणि वाहक व्यक्तींना विवाहाबाबत तसेच कुटुंब नियोजनाबाबत व रुग्णांना नियमित उपचाराबाबत समुपदेशन करणे.
७. रुग्ण/वाहक गरोदर महिलांना प्रसुतिपूर्व निदान करण्यास तसेच आवश्यकता असल्यास वैद्यकीय गर्भपाताकरिता समुपदेशन करणे.

८. रुग्ण व्यक्तींना गरजेनुसार फॉलीक अँसीडच्या गोळ्या, अँन्टीबायोटीक्स, प्रतिजैविके तसेच पेनकिलर्सची सोय प्राथमिक आरोग्य केंद्रांवर करणे. तसेच ग्रामीण उपजिल्हा, जिल्हा रुग्णालयात रक्त संक्रमणाची सोय उपलब्ध करून देणे.

९. सिकलसेल रुग्णास औषोध उपचार व आवश्यकतेनुसार रक्तसंक्रमण सुविधा मोफत देणे.

- संजय गांधी निराधार योजनेमधून सिकलसेलग्रस्तांना दरमहा अर्थसहाय्य करण्यात येते.
- महात्मा ज्योतिबा फुले जनआरोग्य योजनेमध्ये या आजाराचा समावेश करण्यात आला आहे. त्यानुसार या आजाराच्या कुटुंबास रक्कम रु. १.५ लक्ष प्रतिवर्षप्रमाणे खाजगी रुग्णालयामध्ये उपचार करण्यात येतो.
- जिल्हास्तरावरून सिकलसेलग्रस्त व्यक्तिस विकलांग प्रमाणपत्र देण्यात येते.
- सिकलसेलग्रस्त बालक जन्मास येण्यात प्रतिबंध करण्यासाठी प्रसुतीपूर्व गर्भजल तपासणी BMT Center Borivali (MUMBAI) येथे मोफत उपलब्ध करून देण्यात आली आहे.
- दरवर्षी १९ जून हा जागतिक सिकलसेल दिन म्हणून साजरा करण्यात येते.
- या कार्यक्रमामध्ये तपासणी, निश्चित निदान, उपचार, प्रतिबंध व समुपदेशन या सर्व बाबी मोफत आहेत.

## हात कधी धुवावेत?



थौचालयात जाऊन  
आल्यावर



कचात किंवा  
प्राण्यांना स्पर्श केल्यावर



बालकाचे मल-मूत्र  
साफ केल्यावर

## सिकलसेल आजार म्हणजे काय?

- ◀ सिकलसेल दोन प्रकारचा आढळतो  
1) पिढीत टोगी 2) सिकलसेल वाहक
- ◀ सिकलसेल ॲनिमिया हा एक अनुवंशिक आजार आहे.
- ◀ सामान्यत: गोल असणाऱ्या लाल रक्त पेशी कोयत्याचा आकार घेतात.
- ◀ रोग्याच्या थरीटातील लिहा हया वेगव्या आकाराच्या रक्त पेशीना अकाल नष्ट करते व रोग्याला ॲनिमिया सोबत कावीलसुद्धा होतो.
- ◀ आई किंवा वडील टोगाने पिढीत अथवा वाहक असतील तर हा टोग एक पिढीतून दुसऱ्याचा पिढीत जातो.
- ◀ सिकलसेल टोगी असल्यास त्यांना वरचेवर औषधोपचाराची गरज असते.
- ◀ सिकलसेल वाहक असल्यास ठगण बाह्यत: निरोगी दिसतो, सिकलसेल वाहक असे ठगण समाजात हया ठगणाची संख्या वाढविण्यात काणीभूत ठरतो.



**सिकलसेल**  
जनजागृती सप्ताह

११ ते १७ डिसेंबर

## सिकलसेल ठगणांसाठी शासकिय योजना-



संजय गांधी निराधार योजनेअंतर्गत 1000 ठ प्रति महिना



एस. बी. टी. सी कार्ड मार्फित मोफत रक्त उपलब्ध.



मोफत औषधोपचार.



10 वी 12 वी च्या विद्याथ्यना बोडच्या पटीक्षेत प्रति तास 20 मिनिटे जास्त मिळतात.



**सार्वजनिक आरोग्य विभाग**  
**महाराष्ट्र शासन**



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, मुंबई



# वृत्त विशेष

हाफकीन जीव औषध निर्माण महामंडळ प्रकल्पास नुकतीच भेट



हाफकीन जीव औषध निर्माण महामंडळ प्रकल्पास नुकतीच भेट देवून येथील कामकाजाविषयी माहिती जाणून घेतली. या प्रसंगी सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. ना. राजेश टोपे यांनी हाफकीन संस्थेने सर्पदंश विरोधी संजीवनी किट तयार केले असून या किटमुळे रुग्णाला तात्काळ प्रथमोपचार मिळणार आहे.

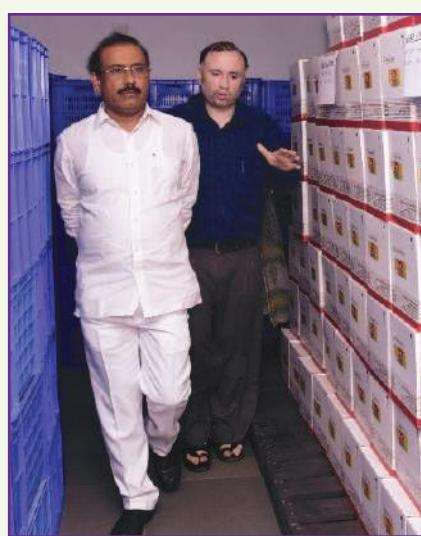
सर्पदंश झाल्यास 'गोल्डन अवर' मध्ये रुग्णाला सर्पदंश प्रतिविष मिळाल्यास रुग्णाचा जीव वाचू शकतो. पावसाळ्याच्या दिवसात ग्रामीण भागात मुख्यतः शेतात, घराच्या आसपास सर्पदंश झाल्यास रुग्णांस रुग्णालयात नेर्ईपर्यंत परिस्थिती बिघडू शकते. तोपर्यंत या किटमुळे

रुग्णाला लगेचच प्रथमोपचार मिळणार आहे. या किटमध्ये सर्पदंशावरील औषध, कापूस, सिरींज, ऑईनमेंट, बॅंडेज, आवळपट्टी, माहिती पुस्तिका यांचा समावेश असेल. सर्पदंश प्रतीविष इंजेक्शन डॉक्टरांकडून दिले जाते, परंतु नॅशनल स्किल्ड लॅंब संकल्पनेतून आरोग्य क्षेत्रात काम करणाऱ्या सक्षम पॅरामेडिकल कर्मचाऱ्यांनाही याचे प्रशिक्षण देण्यात येणार आहे.

शासनाच्या कौशल्य व नाविन्यता धोरण अंतर्गत सुरुवातीला हा प्रकल्प जालना जिल्ह्यात प्रायोगिक तत्वावर राबविण्याचा प्रस्ताव असून, संपूर्ण राज्यात प्रतिविष औषध हाफकीन मार्फत उपलब्ध करून देण्यात येणार आहे. ही योजना यशस्वीपणे राबविण्यासाठी आमचे सर्वतोपरी सहकार्य असणार आहे.

या भेटीदरम्यान हाफकीन मध्ये बी.एस.एल. ३ लॅंब बांधण्याच्या कामकाजाचा आढावा घेतला. कोरोनावरील लसीचे उत्पादन व जैविक व्हायरस वरील लसीचे निर्मिती व उत्पादन या लॅंबमधून करण्यात येईल. तसेच पोलिओ लस निर्मिती प्रयोगशाळेसही भेट देऊन माहिती घेतली.

यावेळी हाफकीनचे व्यवस्थापकीय संचालक मदन नागरगोजे, महाव्यवस्थापक सुभाष शंकरवार, सुषमा पाटील मॅडम आदि मान्यवर उपस्थित होते.



# वृत्त विशेष

जालना जिल्ह्यातील कोविड सेंटरला भेट



महाराष्ट्र विकास आघाडी सरकारमध्ये राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण खात्याची जबाबदारी मला दिल्याबद्दल मी आमचे नेते शरदचंद्रजी पवार साहेब यांचे आभार मानतो. या खात्याची जबाबदारी माझ्याकडे आल्यावर लगेच राज्यावर कोरोनाचे संकट आले. राज्यातील जनता आणि डॉक्टर्स, नर्सेस, पॅरा मेडिकल स्टाफ यांच्या सहकार्याने आपण या महाभयानक आपत्तीवर मात केली.

या काळात मी संपूर्ण ताकदीनिशी राज्यातील जनतेच्या सेवेत अहोरात्र कार्यरत राहिलो, याचे मला मनस्वी समाधान आहे. राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य विभागाची पायाभूत यंत्रणा मजबूत करण्याचा देखील आम्ही कसोशीने

प्रयत्न करून त्या दिशेने निर्णय घेतले आहेत. मागील काही महिन्यात कौशल्य विकास व उद्योजकता खात्याच्या जबाबदारीत देखील आम्ही राज्यातील तरुण तरुणींच्या कौशल्य विकासासाठी उपयुक्त असे निर्णय घेतले आहेत.

माझ्या मंत्री पदाच्या कार्यकाळात मला सहकार्य करणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचे मी आज आभार व्यक्त करतो. महाविकास आघाडी सरकारचे अस्तित्व व मंत्री पद संपुष्टात आले असले तरी मी नेहमीप्रमाणेच राज्यातील जनतेच्या आणि माझ्या पक्षाच्या सेवेत अहोरात्र कार्यरत राहणार आहे.

- श्री. राजेश अंकुशशराव टोपे.



केले. आज या शिबिरात तब्बल ३८३ रुग्णांची तपासणी झाली.

जालना येथे आरोग्य शिबिराचे उद्घाटन नुकतेच केले. मणक्याचे विकार, मानदुखी, हाडांचे विकार, गुडघेदुखी यावर तज्ज डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली उपस्थित नागरिकांची तपासणी करण्यात आली.

जालना, घनसावंगी व अंबड तालुक्यातील व्यक्तींनी पूर्व नोंदणी करून या शिबिरात आपली तपासणी करून घेतली. ग्वाल्हेर येथील प्रसिद्ध डॉक्टर गोवर्धन पाराशर, डॉ. मधुसूदन पाराशर, डॉ. नंदकुमार पाराशर, डॉ. जगदीश पाराशर या तज्ज डॉक्टरांनी उपस्थित राहून रुग्णांना मार्गदर्शन

# वृत्त विशेष

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग यांच्या मार्फत चालणाऱ्या योजनांची माहिती घेण्यासाठी अभ्यास दौरे



डी. वाय. पाटील नर्सिंग कॉलेजच्या बीएस्सी. नर्सिंग या वर्गातील विद्यार्थिनींनी (अभ्यास दौरा संदर्भात) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे या कार्यालयास भेट देऊन राज्यस्तरावर राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग यांच्या मार्फत चालणाऱ्या योजनांची माहिती घेतली.

यावेळी डॉ. कैलास बाविस्कर, उपसंचालक आरोग्यसेवा, पुणे आणि श्री. बापूराव गर्जे. प्रा. आरोग्य शिक्षण अधिकारी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे यांनी सर्व उपस्थित प्राध्यापक व विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले.



# वृत्त विशेष

आषाढी वारी निमित्त पंढरपूर येथे आरोग्य सेवेचे नियोजन



यात्रा नियोजन - मा. उपसंचालक डॉ. संजोग कदम, जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. शितल कुमार जाधव, मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री. दिलीप स्वामी, प्रा. जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी श्री रफीक शेख व जिल्हा हिवताप अधिकारी तथा तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. एकनाथ बोधले यांच्या मार्गदर्शनाने आषाढीवारीचे यात्रा

नियोजन करण्यात आले.

आषाढी यात्रा कालावधीत पाणी शुद्धीकरण, आरोग्य जनजागृती, आरोग्य दूत, कंटेनर सर्वेक्षण, औषधोपचार केंद्र इत्यादी वारकर्यांना सेवा पुरविण्यासाठी आरोग्य टीम सज्ज.



# वृत्त विशेष



# वृत्त विशेष

जिल्हा परिषद शाळेमध्ये विद्यार्थी व शिक्षक यांना राष्ट्रीय कीटकजन्य आजाराबद्दल माहिती देताना



प्राथमिक आरोग्य केंद्र कापडसिंगी अंतर्गत तांदुळवाडी येथील जिल्हा परिषद शाळेमध्ये विद्यार्थी व शिक्षक यांना राष्ट्रीय कीटकजन्य आजाराबद्दल माहिती देण्यात आली. यावेळी सरपंच सुनिल धनवे साहेब शाळेचे मुख्याध्यापक श्री. डूकरे, शिक्षक काळबांडे व तनपुरे उपस्थित होते.



आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून आरोग्य जनजागृती



जागतिक लोकसंख्या दिन ११ जुलै यानिमित्त मोठ्या प्रमाणात जनजागृती होण्यासाठी जिल्हा स्त्री रुग्णालय व शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालय, अकोला या ठिकाणी होर्डिंग लावण्यात आलेले आहे.



# वृत्त विशेष

आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमा अंतर्गत मार्गदर्शन करताना



राष्ट्रीय डॅगू दिना निमित्त, सहाय्यक जिल्हा हिवताप अधिकारी श्री. विजय बागुल यांनी ग्रामीण रुग्णालय मंगळवेढा येथे डॅगू आजाराविषयी लक्षणे, उपचार व प्रतिबंधात्मक कार्यवाही याबाबत माहिती दिली. या कार्यक्रमास खासदार श्री. जय सिद्धेश्वर स्वामी साहेब आणि माजी मंत्री ढोबळे साहेब तसेच अधिकारी, पदाधिकारी व ग्रामस्थ हजर होते.



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, भाळवणी, ता. पंढरपूर येथे तसेच पंढरपूर शहरामध्ये आषाढीवारी निमित्त राष्ट्रीय किटकजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमा अंतर्गत जनजागरण मोहिम राबविण्यात आली.



# लेखकांना विनंती

- वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकरच सुरु करीत आहोत, तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयावर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. **१० ते १५ ऑगस्ट के २५ उपर्युक्त, १८ रोग्य ठार (१०००० रुपये) राज्य आरोग्य विभाग राज्य रोग्य ठार, राज्यालयाच्या एका बाजूस सुवाच्च अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या ७०० ते ८०० असावी.**
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवावरील साहित्याला प्राधान्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवावरील साहित्याला प्राधान्य

## आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

### ऑगस्ट २०२२

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

### सप्टेंबर २०२२

- १ ते ३० सप्टेंबर पोषाहार महिना
- ५ सप्टेंबर राष्ट्रीय शिक्षक दिन व मज्जारजू दुखापत दिन
- ८ सप्टेंबर जागतिक साक्षरता दिन
- १० सप्टेंबर जागतिक आत्महत्या प्रतिबंध दिन
- १६ सप्टेंबर जागतिक ओझोन दिन व जागतिक अस्थिमज्जा दाता दिन
- २१ सप्टेंबर क्षारसंजीवनी दिन
- २५ सप्टेंबर जागतिक औषधनिर्माता दिन
- २८ सप्टेंबर जागतिक रेबीज दिन
- २९ सप्टेंबर जागतिक हृदय दिन
- सप्टेंबर जागतिक कर्णबधिरता

## वर्गीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

- वर्गीदाराने आपला संपूर्ण पत्ता, ईमेल आयडी व संपर्कसाठी दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक सुवाच्च 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.

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

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 सुवाच्च 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.

## ऑक्टोबर २०२२

- १ ऑक्टोबर रक्तदान दिन व ज्येष्ठ नागरिक दिन व जागतिक शाकाहार दिन स्तनाचा कर्करोग जागरूकता महिना स्वच्छता दिन व राष्ट्रीय व्यसनाधिनता प्रतिरोध दिन
- २ ऑक्टोबर जागतिक सेरेब्रल पाल्सी दिन
- ७ ऑक्टोबर जागतिक दृष्टी दिन
- ९ ऑक्टोबर मानसिक आरोग्य दिन
- १० ऑक्टोबर जागतिक बालिका दिन
- ११ ऑक्टोबर जागतिक संधिवात दिन
- १२ ऑक्टोबर जागतिक थोम्बोसीस दिन
- १३ ऑक्टोबर जागतिक हाताची स्वच्छता जागरूकता दिन
- १५ ऑक्टोबर जागतिक बाधीकरण दिन
- १६ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १७ ऑक्टोबर जागतिक आघात दिन
- १८ ऑक्टोबर जागतिक रजोनिवृत्ती दिन
- २० ऑक्टोबर जागतिक अस्थी विर्दीणता दिन
- २१ ऑक्टोबर जागतिक आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण दिन
- २४ ऑक्टोबर जागतिक पोलिओ दिन
- २६ ऑक्टोबर जागतिक स्थूलता दिन
- २९ ऑक्टोबर जागतिक पक्षाघात दिन

## पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

- मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, 'परिवर्तन', आरोग्यभवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा पुणे ४११००६.



## राष्ट्रीय डॉक्टर दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा

डॉक्टर तू प्रिय | जादू तुझ्या हाती |  
सारे गुण गाती | मित्रा तुझे ||

रंजले गांजले | तुझ्या दारी येती |  
दुःखातूनी होती | मुक्त रोज ||

कित्येकांचा सखा | कित्येकांचा गुरु |  
प्रेमळ आधारु | कित्येकांचा ||

हृदयाचे ठोके | तूच वाचतोस |  
आणि सांगतोस | व्यथा माझी ||

तुला कळे गूढ | संकेतांची भाषा |  
अवघ्यांची आशा | तुझ्यावरी ||

आजार अंधार | दाटे चोहीकडे |  
कोण तोडी कडे | तुझ्याविण ||

आमुचे कर्तव्य | ओळखू आम्हीही |  
तुझ्यासवे चालू | दिस रात ||

तुझा हात भासे | हात ईश्वराचा |  
वेदनेच्या रानी | साथ तुझी ||

तुझ्या हाती आहे | सर्जक कौशल्य |  
वेदना नि शल्य | मावळू दे |

अवती भवती | भरला बाजार |  
पैशाचा आजार | सर्वांलागी ||

बाजार संसर्ग | होऊ नये तुला |  
जप म्हणूनिया | स्वतः ला तू ||

गोरगरीबांचा | वकील तू होई |  
कर रोगराई | दूर सारी ||

राजकारण ही | वैद्यक केवळ  
दुःखाची ही कळ | शमविण्या ||

शोधले खूपसे | तरीही ना पुरे |  
आजारांच कोडे | सुटेना हे ||

मर्यादा तुझ्याही | जाणतो आम्हीही |  
यश ये नेहमी | ऐसे नोहे ||

नेक असू दे रे | तुझे यत्न परी |  
काय ये पदरी | कोणा ठावे ? ||

वैद्यक विज्ञान | विज्ञान मानवी |  
मानव कल्याणी | लावू सारे ||

तू ही रे माणूस | आमच्या सारखा |  
वेदनेचा वाटा | प्रत्येकास ||

पैसा नि कायदा | करिती रे -हास |  
नात्याचा सुवास | हरवला ||

उतू मातू नको | कधीही केव्हाही |  
कृतज्ञ आम्हीही | सर्वकाळ ||

फांदीवरी कोण | नवे गीत गाते |  
तुझे माझे नाते | वेदनेचे ||

नंदादीप तेवे | घन तमी तरी |  
नाते उराउरी | जपू या हे ||

धर्म, जात, पंथ | नाही वेदनेशी |  
दुःखाची ही नाळ | एका ठायी ||

वेदना जोडते | तुला मला रोज |  
माणसाचा शोध | दोघांनाही ||

तुझ्या दारी आता | एकची मागणे |  
अवघे जगणे | सुखी होवो ||

- प्रदीप आवटे.  
राज्य सर्वेक्षण अधिकारी



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 20<sup>th</sup> July 2022  
Posting on 24<sup>th</sup> of July 2022  
Licence to Post without prepayment of Postage No. WPP120/31/12/2023

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,



## अतिसाराला प्रतिबंध



जेवण वनविण्यापूर्वी,  
बालकाला जेवण  
भरविण्यापूर्वी, शौचाला  
जाऊन आल्यावर आणि  
बालकाचे मल-मूत्र साफ  
केल्यावर दोन्ही हात  
सावणाने स्वच्छ धुवा.



पिण्याचे पाणी स्वच्छ  
असल्याची तसेच ते  
सुरक्षित व ड्राकण  
असलेल्या भांड्यात  
साठवले असल्याची  
खातरजमा करा.



बालकाच्या  
आजूबाजूचा परिसर  
त्वच्छ असल्याची तसेच  
त्यांचे हात नियमितपणे  
धूत असल्याची  
खातरजमा करा.



नेहमी शौचालयाचा वापर  
करा आणि उघड्यावर  
शौच करू नका.  
बालकाच्या शौचाची  
विलेवाट सुरक्षितीत्या  
लावण्याची सवय ठेवा.

## अतिसारावर उपचार



९ लीटर पिण्याच्या  
पाण्यात एक पाकीट  
जलसंजीवनी  
(ओआरएस)  
विटामिन पैर्टी बिश्रण  
योग्यतित्या ठवळा.



अतिसार सुरु  
झाल्यावर तसेच  
प्रत्येक वेळी शौच  
झाल्यावर बालकाला  
जलसंजीवनीचे  
द्रावण पाजा.



एका चमच्यात पिण्याचे  
पाणी किंवा मातेचे दूध घ्या  
आणि त्यात डिंकची एक  
गोळी विटामिन  
बालकाला दिवसातून  
एकदा अर्धे १४ दिवस द्या.



अतिसाराच्या दरम्यान  
आणि नंतर बालकाला  
पूरक आहार आणि  
स्तनपान देणे चालू  
ठेवा.

आवश्यक असल्यास नंजीकच्या आरोग्य संस्थेमध्ये किंवा आशा यांच्याशी संपर्क साधा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



[/MahaArogyaIECBureau](#) [@MahaHealthIEC](#) [/mahahealthiec](#) [/MahaHealthIEC](#) [राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे](#)