

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

हृदय रोग

मानसिक आजार

श्वसन रोग

कर्करोग

उच्च रक्तदाब

मधुमेह

असंसर्गजन्य
आजार





मा. मुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे यांनी मुंबईमध्ये गोवर व संसर्गजन्य आजारासंदर्भात पाहणी करताना महानगरपालिकेच्या कस्तुरबा रुग्णालयातील बालरुग्ण कक्षाला भेट देऊन सुरु करण्यात आलेल्या उपाययोजनांचा आढावा घेतला.



गोवरचा संसर्ग रोखण्यासाठी मुंबईसह राज्यात बालकांचे लसीकरण करण्यावर भर देण्यात येत आहे आरोग्य मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी पत्रकार परिषदेत माहिती दिली. गोवरचा संसर्ग आढळलेल्या सर्व ठिकाणी सर्वेक्षण, तपासणी आणि लसीकरण करण्याच्या सूचनाही दिल्या आहेत.



महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : चौवीसावे | अंक : ११ | महिना : डिसेंबर 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, मंगेशश्री, 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

वार्षिक वर्गणी
५०/- रुपये



संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा...



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



<https://twitter.com/MahaHealthIEC>



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



<http://bit.ly/MahaArogyaYT>



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





संकेत स्थळ :
<http://maha-arogyam.gov.in>
<http://mahaarogyasamvadec.in>
 Google Play - maharogyasamvad

महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

डिसेंबर २०२२

अंतरंग



११ अल्झायमर्स हा आजार
आहे तरी काय ?



२४ मोतीबिंदू



३६ तृणधान्ये - जीवनशैलीजन्य
(व्याधी) आजारांवर भारतीय
सुपरफूड

■ आयुक्तांचे मनोगत	५
■ संचालकांचे मनोगत	६
■ संचालकांचे मनोगत	७
■ संपादकीय	८
■ आरोग्यवर्धिनी केंद्र, आभा कार्ड नोंदणीत महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावरील पुरस्कार आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी केले अभिनंदन...	९
■ असंसर्गजन्य आजार - उपचारांआधी प्रतिबंध बरा	१०
■ अल्झायमर्स हा आजार आहे तरी काय ?	११
■ पक्षाघात	१५
■ मानसिक आजार आणि व्यवसायोपचार	१६
■ मानसिक आजार ओळखताना...	२०
■ गोष्ट एका हरवलेल्या मनाची	२२
■ मोतीबिंदू	२४
■ राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम	२५
■ मानसिक आजार असलेल्या महिलेचे लसीकरण	२६
■ गोवर संसर्गावर नियंत्रण मिळविण्यात यश; लसीकरण करून घ्यावे : आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत	२७
■ बिहाली, सलोना व आमझरी या गावातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रास व चिखलदरा ग्रामीण रुग्णालयास भेट	२९
■ महाआरोग्य शिबिरात तपासणीसाठी जनसागर उसळला.	३०
■ १ ऑक्टोबर-राष्ट्रीय रक्तदान दिन विशेष भारतीय रक्तदान चळवळीचे भिष्माचार्य - डॉ.जय गोपाल जॉली	३२
■ तृणधान्ये - जीवनशैलीजन्य (व्याधी) आजारांवर भारतीय सुपरफूड	३६
■ गरोदरपणाचा तिसरा टप्पा - तिसरे त्रैमासिक	३९
■ गोवर प्रतिबंध आणि नियंत्रण समिती (टास्क फोर्स) ने निश्चित केलेल्या कृतियोजना	४२
■ महाआरोग्य शिबीराची क्षणचित्रे	४३
■ कविता -	
■ कोरोना ■ किधर है	४४
■ वृत्त विशेष -	
■ बालकांचे लसीकरण करण्यावर भर देणार... - आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत	४५
■ महाराष्ट्र राज्य लोकसेवा आयोगाचे अध्यक्ष मा. श्री. किशोरराजे निंबाळकर यांची राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे कार्यालयास भेट....	४६
■ राज्यभरात गोवर लसीकरणगाचा आढावा	४७
■ मेळघाट येथील आदिवासी पाड्याला राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी भेट दिली.	४७
■ कुपोषण, बालमृत्यू थांबविण्यासाठी विशेष मोहीम	४८
■ माता आरोग्य क्षेत्रात कामगिरीबद्दल महाराष्ट्राला दोन राष्ट्रीय पुरस्कार - आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. सावंत यांच्याकडून अभिनंदन	४९
■ लेखकांना विनंती	५०



आयुक्तांचे मनोगत



येणाऱ्या नवीन वर्षानिमित्त सर्वांना मनःपूर्वक शुभेच्छा.

राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाची जबाबदारी मिळाल्यानंतर आरोग्य व्यवस्थेचा सातत्याने आढावा घेत आहे. राज्यातील कोविड साथ परिस्थिती बऱ्यापैकी नियंत्रणात आलेली असून राज्यातील बहुतांश जिल्ह्यांमध्ये कोविडच्या सक्रिय रुग्णांची संख्या शुन्यावर आहे. तर राज्यातील कोविड रुग्ण बरे होण्याचे प्रमाण (Recovery Rate) सध्या ९८.१७% इतके आहे. यासाठी आरोग्य यंत्रणांनी केलेले काम नक्कीच कौतुकास्पद आहे. कोविड साथ आटोक्यात आलेली असली तरी गोवर या संसर्गजन्य आजाराची आढळत असलेली रुग्णसंख्या मात्र चिंताजनक आहे. मुख्यत्वे लहान मुलांमध्ये आढळणारा हा आजार लसीकरणाने टाळता येतो. यासाठी सर्व्हेक्षण मोहीम आरोग्य विभागाने हाती घेतलेली असून गोवर प्रभावित क्षेत्रांमध्ये सर्व्हेक्षण पथकांमार्फत रुग्णशोध घेतला जात आहे. राज्यस्तरावरून गोवर नियंत्रणासाठी टास्क फोर्सची स्थापना करण्यात आलेली असून त्यामार्फत साथ परिस्थितीचा नियमित आढावा घेण्यात येत आहे. गोवर, रुबेला निर्मूलनासाठी विशेष लसीकरण सत्रे आयोजित करण्यात येत आहेत. मुंबई व राज्याच्या इतर भागातील गोवर उद्रेकाच्या पार्श्वभूमीवर सर्व नागरिकांनी आपल्या घरातील ९ महिने ते ५ वर्षे वयोगटातील बालकांना गोवरची लस तातडीने देणे आवश्यक असून शासन राबवत असलेल्या विशेष गोवर रुबेला लसीकरण मोहिमेस सर्वांनी सहकार्य करावे असे आवाहन मी करत आहे.

माता व बाल आरोग्यामध्ये राज्याची कामगिरी उंचावताना दिसत आहे. विभागामार्फत माता व बालकांच्या सुदृढ आरोग्यासाठी जननी सुरक्षा योजना, जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, मातृत्व अनुदान योजना, मानव विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना राज्यभरात राबविण्यात येत आहेत. मातामृत्यू प्रमाण कमी करण्यामध्ये महाराष्ट्र दुसऱ्या स्थानी असून केरळ राज्य प्रथम स्थानावर आहे. माता मृत्यू दर कमी करणे तसेच प्रसूतिदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावरील दोन पुरस्कार नुकतेच प्राप्त झाले. तसेच आयुष्मान भारत योजनेंतर्गत राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्यवर्धिनी केंद्र आणि आभा आरोग्यकार्ड नोंदणीमध्ये केंद्र सरकारने निश्चित केलेले लक्ष्य निर्धारित वेळेत पूर्ण केल्याबद्दल देखील राज्याचा गौरव डिसेंबर महिन्यात केंद्र सरकारच्या वतीने वाराणसी येथे आयोजित करण्यात आलेल्या कार्यक्रमादरम्यान करण्यात आला. आयुष्मान भारत डिजिटल योजनेंतर्गत राज्यात आतापर्यंत जवळपास १.७५ कोटी जनतेची आभा कार्ड तयार करण्यात आलेली आहेत. या कामगिरीसाठी राष्ट्रीय पातळीवरील तिसऱ्या क्रमांकाचा पुरस्कार महाराष्ट्राला देऊन गौरविण्यात आले आहे. आरोग्याचे विविध निर्देशांक उंचावण्यासाठी क्षेत्रीय आरोग्य यंत्रणांचे योगदान निश्चितच दखलपात्र असून राज्यातील जनतेला येणाऱ्या काळात सहजसाध्य, परिणामकारक व दर्जेदार आरोग्य सेवा उपलब्ध करण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग कटीबद्ध आहे.

बदलत्या वातावरणाचा आरोग्यावर होणारा विपरित परिणाम तसेच संसर्गजन्य आजारांचा वाढता प्रादुर्भाव लक्षात घेता सर्वांनी आपल्या आरोग्याची उचित काळजी घ्यावी. येणारे नवे वर्ष आपणा सर्वांना आरोग्यदायी जावो, ह्याच शुभेच्छा.

संजय खंदारे भा.प्र.से.

प्रधान सचिव (साआवि) तथा
आयुक्त, आरोग्य सेवा



संचालकांचे मनोगत



शारीरिक, मानसिक, सामाजिकदृष्टिने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजेच आरोग्य होय. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने “आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोलाची अवस्था आहे”, अशी आरोग्याची व्याख्या आहे.

आरोग्य म्हणजे जेव्हा शरीर आणि मन व्यवस्थित असते म्हणजेच कोणताही रोग, आजार किंवा वेदना नसतात. असेही म्हणता येईल की जेव्हा शरीर आणि मन हे दोन्ही व्यवस्थित असतात आणि आपण आपली नेहमीची कामे नीट, व्यवस्थितपणे करू शकतो. जेव्हा शरीर, मन आणि समाज हे तीनही व्यवस्थित असतात. आरोग्यासाठी शरीरही निरोगी हवे, मनाची उभारीही असावी आणि सामाजिक आरोग्याची स्थिती देखील चांगली असावी. चांगली तब्येत किंवा आरोग्य म्हणजे नुसता औषधोपचार नाही तर आनंदी आणि सुखी जीवन शक्य व्हावं अशी शरीराची आणि मनाची अवस्था. भक्कम/धडधाकट शरीर म्हणजे ज्यावेळी शरीर संपूर्णपणे काम करण्यास योग्य असते.

एखादा अवयव नीट काम करत नसेल तर म्हणजेच डोळ्यांना नीट दिसत नसेल, कमी ऐकू येत असेल, सांधे दुखत असतील तरी आपण कामे करतच राहतो, पण ज्याला हा कोणताच त्रास नसतो तो जास्त आणि चांगले कामे करू शकणार नाही का ?

आरोग्य ही संकल्पना अत्यंत व्यापक अर्थाने उपयोगात आणली जाते. आरोग्य म्हणजे स्थूल मानाने शारीरिक, मानसिक, सामाजिक संतुलनाची स्थिती होय. आरोग्यास असंतुलन निर्माण झाल्यास रोग जडतात. जी व्यक्ती आपली सामाजिक भूमिका सुव्यवस्थितपणे पार पाडण्यासाठी शारीरिक, मानसिकदृष्ट्या सक्षम असते. ती आरोग्यसंपन्न मानली जाते.

आरोग्यदृष्ट्या शरीर आणि मन सुदृढ राहण्यासाठी आपण काळजी घेतली पाहिजे व चांगल्या आरोग्यदायी सवयी अंगीकारून रोगप्रतिबंधाकडेही लक्ष देणे आवश्यक आहे. तसेच आजार झाल्यास त्यावर वेळेत उपचार घेणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत असंसर्गजन्य रोग कार्यक्रमांतर्गत विविध रोगांवर उपचार केले जातात, तसेच विविध कार्यक्रम राबविले जातात त्यांची माहिती करून आपण सर्वांना सजग ठेवले पाहिजे व आरोग्य चांगले राहण्यासाठी प्रयत्न केले पाहिजेत.

धन्यवाद.

- डॉ. साधना तायडे

संचालक, आरोग्य सेवा
आयुक्तालय, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई



संचालकांचे मनोगत



आरोग्यपूर्ण जीवनासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व घटकांना आपण आरोग्यशास्त्र असे म्हणतो. आरोग्य रक्षण आणि आरोग्य संवर्धनाचे शास्त्र म्हणजेच आरोग्यशास्त्र होय आणि या शास्त्रात स्वच्छतेला अत्यंत महत्त्व असून आरोग्यासाठी स्वच्छता हा एक महत्त्वाचा घटक आहे.

आरोग्याचा अर्थ अनेक प्रकारे लावला जात असला तरी आरोग्याबाबत सामान्य माणसाची धारणा निरोगी पर्यावरणातील निरोगी कुटुंब, निरोगी शरीर आणि निरोगी मन अशी आहे. केवळ रोग अथवा अपंगत्व नसणे म्हणजे आरोग्य नसून, आरोग्य म्हणजे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक सुस्थिती होय.

आरोग्य संकल्पनेचा विस्तार हा शरीर, मन आणि सामाजिकदृष्टीने आरोग्यपूर्ण असणे असाच आहे आणि आरोग्य दृष्टीने आरोग्य स्थिती चांगली गाठणे हे प्रत्येकाचे ध्येय असले पाहिजे.

आरोग्य रक्षण आणि आरोग्यवर्धन याकडे लक्ष दिल्यामुळे कुटुंब व समाजाचा प्रगतीचा वेग वाढतो. रोगप्रतिबंधन, रोग उपचार याचबरोबर आरोग्य संवर्धनाकडे लक्ष देणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. केवळ वैयक्तिक वर्तणुकीवर आरोग्य रक्षण अवलंबून नसते तर त्याचा कुटुंब आणि समाजाशीही संबंध येतो. योग्य आहार, निरोगी पर्यावरण, चांगल्या आरोग्यदायी सवयी, आरोग्य तपासणी, शीघ्र निदान आणि उपचार, अपघात प्रतिबंध, लसीकरण करून घेणे व आरोग्य शिक्षण व आरोग्य रक्षण अशा विविध घटकांद्वारे आपण चांगल्या आरोग्याचे रक्षण करू शकतो व चांगल्या सवयी जोडून आपण उपलब्ध असणाऱ्या आरोग्य सेवांचा देखील चांगल्या प्रकारे लाभ घेऊन व्यक्तिगत कुटुंब आणि समाज यांचे आरोग्य चांगले आरोग्यदायी बनू शकतो.

शासनातर्फे राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्यदायी योजनांना आपण चांगला सहभाग देऊन समाजात आरोग्यदायी वातावरण निर्माण करण्यासाठी आपला प्रत्येकाचा सहभाग लोकसहभागाद्वारे योजना अधिक लोकाभिमुख करण्यासाठी आपले चांगले योगदान देऊ शकतो. आरोग्यासाठी शरीर, मन चांगले राहण्यासाठी आपण प्रत्येकाने काळजी घेणे आवश्यक आहे.

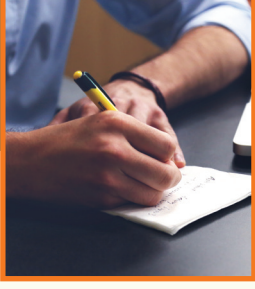
शासनातर्फे उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या सेवांचा चांगल्या प्रकारे उपयोग करून घेऊन, आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने आपले योगदान दिले पाहिजे.

धन्यवाद.

- डॉ. नितीन अंबाडेकर
संचालक, आरोग्य सेवा,
पुणे



संपादकीय



आरोग्याच्या दृष्टीने शरीर, मन, कुटुंब, समाज, आरोग्य संस्था यांचा जवळचा संबंध आहे. शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य चांगले राहण्याच्या दृष्टीने आपले आरोग्य विषयक ज्ञानसुद्धा चांगले असणे आवश्यक आहे. आरोग्याची स्थिती चांगली राखण्यासाठी आरोग्य शिक्षण, संवाद, समुपदेशन याद्वारे चांगल्या आरोग्यदायी सवयी व शासनातर्फे उपलब्ध करून देण्यात आलेल्या आरोग्य सुविधा यांचा चांगला प्रसार होण्यासाठी तसेच आरोग्यदायी सवयी, योग्य आहार, आरोग्य रक्षण आणि आरोग्यवर्धन यासाठी आरोग्य शिक्षण, संपर्क व संवाद या घटकांनाही महत्त्व प्राप्त होते. लोकांना स्वतःच्या कृती आणि प्रयत्नातून आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी दिशा देणे व त्यांच्या वर्तणुकीत बदल घडवण्याचे महत्त्वाचे कार्य आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यमातून घडत असते. चांगल्या आरोग्यदायी सवयीं अंगीकारण्यासाठी आरोग्यदायी प्रेरणेची सुरुवात आरोग्य शिक्षणातून होत असल्यामुळे चांगल्या आरोग्यदायी सवयींसाठी आरोग्य शिक्षण हा एक महत्त्वाचा पैलू मानला जातो. कार्याच्या दृष्टीने आरोग्य कार्यक्रमात आरोग्य शिक्षण आणि संवाद याला फार महत्त्वाचे स्थान आहे.

‘आरोग्य म्हणजे बहुमूल्य संपत्ती’ ही भावना समाजामध्ये रुजवणे लोकांना माहिती, ज्ञान दृष्टिकोन व शिक्षण यांच्या आधारे स्वतःच्या प्रयत्नांनी स्वतःच्या आरोग्याची प्रश्न सोडवण्याबाबत स्वावलंबी करणे तसेच उपलब्ध आरोग्य सेवांचा योग्य व अधिक प्रमाणात उपयोग करून घेण्यासाठी व लोकांना प्रवृत्त करणे यासाठी आरोग्य शिक्षणाचे अनन्यसाधारण असे महत्त्व आहे. योजनांचे व लोक सहभाग आणि लोकांमधील आरोग्याच्या प्रश्नाविषयीचे गैरसमज शंका व ज्ञान दूर करण्यासाठी त्यांना माहिती देऊन त्यांच्या जागृती निर्माण करण्यासाठी तसेच लोकांना आरोग्य सुविधेद्वारे मदत करून समाजात उपलब्ध असलेल्या आरोग्य सेवांचा योग्य व परिणामकारकपणे उपयोग करून देण्यासाठी याची मदतच होत असते, त्यामुळे आरोग्य शिक्षण हा आरोग्यसेवेचा एक अविभाज्य असा घटक आहे.

योजनांच्या यशस्वीतेसाठी आरोग्य शिक्षणाकडे अधिक व्यापकतेने पाहणे आवश्यक आहे. आरोग्य शिक्षणाद्वारे आरोग्यसेवा या अधिक लोकाभिमुख होण्यासाठी व लोकांमध्ये आरोग्य विषयी स्वारस्य, आवड, सहभाग, आकलन, चांगला संवाद, जागृतीकरण व चांगला अनुभव, चांगले मानवी संबंध निर्माण होऊन जागरूकता वाढण्यासाठी आरोग्य शिक्षणाचा प्रभावीपणे वापर होणे अत्यंत आवश्यक आहे.

योजनांसाठी विविध विभागांचा समन्वय आवश्यक असून लोकसहभागही तेवढाच महत्त्वाचा आहे. चांगले आरोग्य राखण्यासाठी, आरोग्यदायी बदल घडून येण्यासाठी आरोग्य संवाद हा अधिक गतिमान करणे आवश्यक आहे .

धन्यवाद...

- डॉ. कैलास बाविस्कर

संपादक



आरोग्यवर्धिनी केंद्र, आभा कार्ड नोंदणीत महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावरील पुरस्कार आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी केले अभिनंदन...

मुंबई येथे महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत आयुष्मान भारत योजनेअंतर्गत राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्यवर्धिनी केंद्र आणि आभा आरोग्य कार्ड नोंदणी कार्यात केंद्र सरकारने निश्चित केलेले लक्ष्य निर्धारित वेळेत पूर्ण केल्याबद्दल आरोग्य विभागाचा वाराणसी येथे झालेल्या समारंभात सन्मान करण्यात आला. याबद्दल आरोग्य मंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांनी आरोग्य विभागाच्या अधिकाऱ्यांचे आणि पथकाचे अभिनंदन केले आहे.



प्रा. डॉ. तानाजी सावंत, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री यांचे मार्गदर्शन लाभले आहे.

केंद्र सरकारच्या वतीने आंतरराष्ट्रीय जागतिक आरोग्य कव्हरेज दिनानिमित्त १० व ११ डिसेंबर २०२२ रोजी वाराणसीतील 'इंटरनॅशनल कोऑपरेशन अँड कन्वेंशन सेंटर' येथे कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले होते. या वर्षासाठी 'आपल्याला हवे ते जग घडवूया: सर्वांसाठी निरोगी भविष्य' अशी संकल्पना आहे.

आयुष्मान भारत डिजिटल अभियान या योजनेची सुरुवात मा. पंतप्रधान यांच्या संकल्पनेतून करण्यात आलेली आहे. आभा कार्ड आयुष्मान भारत डिजिटल मिशनचा एक भाग असून या कार्डच्या मदतीने देशभरातील सर्व रुग्णालयांमध्ये उपचार घेण्याची सुविधा उपलब्ध होणार आहे. डिजिटल हेल्थ मिशन अंतर्गत सरकार प्रत्येक व्यक्तीसाठी युनिक हेल्थ कार्ड म्हणजेच 'आभा कार्ड' तयार करीत आहे.

या समारंभामध्ये नवीन मोहिमेबाबत चर्चा, क्रॉस लर्निंग, आरोग्यवर्धिनी कार्यक्रमांतर्गत येणाऱ्या प्रमुख आव्हानांवर चर्चा करण्यात आली. आयुष्मान भारत-आरोग्यवर्धिनी केंद्र कार्यान्वित करणे, आभा कार्ड निर्मिती व दूरध्वनीद्वारे आरोग्य सल्ला (टेली-कन्सल्टेशन) या संदर्भात उत्कृष्ट काम करणाऱ्या राज्यांचा यावेळी सत्कार करण्यात आला.

राज्यामध्ये आजअखेर सुमारे १.७२ कोटी जनतेचे आभा कार्ड बनविण्यात आले असून २०.१०.२०२२ ते १०.१२.२०२२ या कालावधीमध्ये १८ लाखांहून अधिक जनतेची आभा नोंदणी करण्यात आली आहे. सदर बाबतीत राष्ट्रीय पातळीवर तिसऱ्या क्रमांकाचा पुरस्कार मिळवणारे राज्य म्हणून महाराष्ट्र राज्यास गौरविण्यात आले आहे.

केंद्र सरकारने आयुष्मान भारत योजनेअंतर्गत आरोग्यवर्धिनी केंद्र कार्यान्वित करण्याचा कार्यक्रम सुरू केला आहे. या कार्यक्रमांतर्गत आरोग्य विषयी प्रतिबंधात्मक, प्रबोधनात्मक तसेच उपचारात्मक सेवा आरोग्यवर्धिनी केंद्रांमार्फत देण्यात येतात. केंद्र सरकारने डिसेंबर, २०२२ पर्यंत १०,३५६ आरोग्यवर्धिनी केंद्र कार्यान्वित करण्याचे लक्ष्य महाराष्ट्राला दिले होते. राज्याने आजपर्यंत ८३३२ उपकेंद्र (२५३ आयुष आरोग्यवर्धिनी केंद्रांचा समावेश), १८६१ प्राथमिक आरोग्य केंद्र व ५७९ नागरी प्राथमिक आरोग्य केंद्र असे एकूण १०,७७२ आरोग्यवर्धिनी केंद्र कार्यान्वित केले आहेत. उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी मा.

या दोन्ही कार्यक्रमाच्या यशस्वी अंमलबजावणीसाठी टीमचे आरोग्य मंत्री डॉ. तानाजी सावंत यांनी मुंबई येथे आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव श्री. संजय खंदारे, सचिव श्री. एन. नवीन सोना, संचालक डॉ. साधना ताडडे, डॉ. नितिन अंबाडेकर, सहसंचालक डॉ. विजय कंदेवाड, डॉ. प्रकाश पाडवी यांचे अभिनंदन केले.



बदलत्या जीवनशैलीसह अनेक आजारही घराघरांत पोहोचले आहेत. लहान वयापासूनच वाढते वजन, उच्च रक्तदाब, मधुमेह यांसारख्या आजारांच्या तक्रारी केल्या जातात. अपुरी झोप, वाढता ताणतणाव, जेवणाच्या बदलत्या सवयींमुळे हे रोग वाढत असले तरी त्यांची गांभिर्याने दखल घेणेदेखील तितकेच गरजेचे आहे. कर्करोग, मधुमेह, रक्तदाब यांसारखे असंसर्गजन्य रोग वाढत असल्याने या रोगांचा प्रसार किती आहे, तसेच कोणत्या वयोगटामध्ये याची लागण झपाट्याने होते याचा शोध घेणे गरजेचे आहे. ज्या रोगांचा प्रसार हा जंतूंच्या संसर्गातून होत नाही असे रोग म्हणजे असंसर्गजन्य रोग. राष्ट्रीय आरोग्य धोरणामध्ये २०२५ पर्यंत असंसर्गजन्य रोगांमुळे होणाऱ्या अकाली मृत्यूंच्या संख्येमध्ये एक चतुर्थांश इतकी घट करण्याचे उद्दिष्ट आहे. असंसर्गजन्य आजारांमुळे जवळपास ६३ टक्के मृत्यू होतात. प्रामुख्याने ३५ ते ६५ वयोगटातील व्यक्तींमध्ये हे आजार आढळून येत असल्यामुळे देशाच्या विकासावर याचा मोठा परिणाम संभवतो. देशात साधारणतः मधुमेह ६ टक्के, उच्चदाब १५ टक्के तसेच दर १ लाख लोकसंख्येमागे कर्करोगाचे १०० रुग्ण आढळून येतात. जिवनशैलीतील बदल, व्यायामाचा व हालचालीचा अभाव, आहारातील बदल, वाढता ताणतणाव, तंबाखू सेवन, धुम्रपान, मद्यपान इत्यादी गोष्टींमुळे व्याधींमध्ये वाढ होत आहे. राष्ट्रीय आरोग्य अभियानांतर्गत केंद्र शासनाकडून कर्करोग, मधुमेह, हृदयविकार यांसारख्या असंसर्गजन्य रोगांवर प्रतिबंध आणि नियंत्रणासाठी राष्ट्रीय कार्यक्रम सुरू आहेत. यामध्ये या रोगांचे उपचार उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रत्येक जिल्हा आरोग्य विभागाकडूनही वारंवार उपाययोजना व विविध प्रकारच्या मोहीम हाती घेण्यात येत आहेत.

असंसर्गजन्य आजारांमध्ये सर्वात धोकादायक आजार म्हणजे कर्करोग. विशिष्ट प्रकारच्या रोग समूहास कर्करोग म्हणून संबोधले जाते. कर्करोग कोणत्याही पेशीमध्ये वा अवयवामध्ये होऊ शकतो. सर्व कर्करोग मधील समान दुवा म्हणजे अनिर्बंध पेशींची वाढ.

प्राथमिक प्रतिबंधात्मक उपाय हे नवीन उद्भवणाऱ्या कर्करोगाचे प्रमाण कमी करतात. कर्करोग प्रामुख्याने जिवन शैलीतील बदलेल्या सवयींमुळे होणारा आजार आहे. कर्करोग प्रतिबंधासाठी तंबाखूजन्य पदार्थांचा त्याग, मद्यपान सोडणे, संतुलित व पौष्टिक आहार, नियमित व्यायाम यासारखे उपाय फायदेशीर आहेत. कर्करोग होण्यास तंबाखू हा सर्वात धोक्याचा घटक आहे. देशातील एकूण कर्करोगाच्या प्रमाणापैकी ३४% कर्करोग तंबाखूमुळे होत असून सदर कर्करोग तंबाखू सेवन सोडण्याने थांबविता येण्यासारखे आहे. तंबाखूमध्ये सुमारे ४०००

विविध रासायनिक घटक असून त्यापैकी कमीतकमी एकूण ४३८ घटकांमुळे कर्करोग होत असतो. धुम्रपानामुळे फुफ्फुस, स्वकरयंत, अन्ननलिका व श्वसन नलिकेचा कर्करोग होतो, तसेच धुम्रपान स्वादुपिंड, मूत्राशय, मुत्रपिंड, मुत्रनलिका, गर्भाशय, मुख कर्करोग होण्यास सुध्दा कारणीभूत आहे. तोंडाचा कर्करोग होण्यास तंबाखू सेवन मुख्यतः कारणीभूत आहे. तंबाखू सोबत मद्यपान हे कर्करोगाची संभावना वाढवणारे आहे. मद्यपान सेवन थांबविण्यास तंबाखू सेवन थांबविण्या साठीच्या उपाययोजना करायच्या असतात. या करिता वैयक्तिक व सामाजिक स्तरावर उपाय करायचे असून अंमली पदार्थावर कर वाढविणे, जनजागृती निर्माण करणे आणि मद्यपान व तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तींचे निर्व्यसनीकरण करून त्यांना समुपदेशाने पाठींबा देणे आवश्यक आहे.

सर्व प्रकारच्या कर्करोगात ५ ते १० टक्के कर्करोग हे व्यक्तींच्या व्यवसायामुळे उद्भवतात. रबर, लाकूड, वस्त्र, सिमेंट व्यवसायातील कामगारांमध्ये फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचे प्रमाण अधिक असल्याचे सिध्द झाले आहे. तसेच रासायनिक व औषधी कारखान्यांतील कामगार यांच्यात मूत्राशयाचा कर्करोग प्रामुख्याने आढळून येते. संरक्षणात्मक उपकरण जसे की, मास्क, हानिकारक तत्वांसोबत काम करतांना यंत्राचा वापर, हवा शुद्धीकरण यंत्राचा वापर इत्यादींमुळे कर्करोगजन्य घटकांशी संपर्क कमी करता येतो.

चुकीच्या जीवनशैलीमुळे असंसर्गजन्य आजारांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढते आहे. या आजारांचे वाढते प्रमाण भविष्यासाठी धोक्याची घंटा आहे. प्रौढांमधील वाढत चाललेले या आजारांचे प्रमाण चिंतेची बाब ठरत आहे. वास्तविक असंसर्गजन्य आजारांचे हे प्रमाण कमी होण्याची सध्यातरी चिन्हे नाहीत मात्र ते नियंत्रणात आणणे तितकेच गरजेचे आहे. यासाठी शासनाच्या आरोग्य विभागामार्फत व्यापक प्रयत्न करण्यात येत आहेत. जिल्हा रुग्णालयांसह, प्राथमिक आरोग्य केंद्रांच्या ठिकाणी असंसर्गजन्य आजार नियंत्रण कक्ष कार्यरत आहेत. या शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये रुग्णांना प्रतिबंधात्मक व उपचारात्मक सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येतात. 'उपचाराआधी प्रतिबंध बरा' या उक्तीप्रमाणे असंसर्गजन्य आजारांच्या नियंत्रणासाठी त्यांना प्रतिबंध करणे अत्यंत गरजेचे आहे व यासाठी लोकांमध्ये प्रबोधन हे अत्यंत महत्त्वाचे ठरेल. आरोग्य शिक्षणाच्या माध्यसमातून विविध आजारांना आळा घालता येऊ शकतो. त्यामुळे हे आरोग्य शिक्षण समाजात तळागाळापर्यंत पोहोचवण्यासाठी शासकीय यंत्रणांबरोबरच लोकप्रतिनिधी, स्वयंसेवी संस्था, प्रबोधनकार, प्रसारमाध्यमे यांची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आहे.



अल्झायमर्स या आजाराविषयी भारतीय समाजात एक प्रकारचा टॅबू आहे. लोक गैरसमज करून घेतील, या भीतीने आपल्याला किंवा आपल्या कुटुंबापैकी कुणाला हा आजार आहे, हे सहसा कुणी सांगत नाही. अशा लपवून ठेवण्याच्या प्रवृत्तीमुळे आपलंच मोठं नुकसान होतं.

अल्झायमर्स या रोगाचे नाव डॉ. अलोईस अल्झायमर यांच्या नावावरून आले. एका मेंदूच्या विचित्र आजारपणामुळे मृत्युमुखी पडलेल्या महिलेच्या मेंदूतील पेशींमध्ये बदल डॉ. अल्झायमर यांनी १९०६ साली अभ्यासले होते. स्मृतिभ्रंश, बोलताना अडथळे येणे, लहरी वर्तन अशी लक्षणं त्या महिलेमध्ये दिसून आली होती. मृत्यूनंतर तिच्या मेंदूची तपासणी केल्यानंतर डॉ. अल्झायमर यांना तिच्या मेंदूत तंतुंच्या गाठी दिसून आल्या होत्या.

हा वृद्धांना होणारा आजार आहे. या आजारावर खुलेपणाने बोलल्यास त्याविषयीची जागृती निर्माण होऊन त्या दिशेने पावलं उचलली जातील.

अल्झायमर्स म्हणजे काय ?

या आजाराविषयी थोडं जाणून घेऊया. अल्झायमर हा मेंदूशी संबंधित आजार आहे. साठ वर्षांपेक्षा मोठ्या व्यक्तींना अल्झायमर्स होतो. अल्झायमर्स हा डिमेंशिया या सिंड्रोमचा एक प्रकार आहे. डिमेंशियाचे वेगवेगळे प्रकार आहेत. मात्र, या सगळ्या प्रकारांमध्ये व्यक्तीच्या स्मृतीवर (Memory) परिणाम होतो. मराठीतत याला 'स्मृतीभ्रंश' म्हणतात. सोप्या शब्दात सांगायाचं तर विसरभोळेपणा.

१९०६ साली डॉक्टर अल्झायमर्स यांनी सर्वात आधी या आजाराविषयी सांगितलं. त्यामुळे याला अल्झायमर असं नाव देण्यात आलं.

बोलणे, ऐकणे, वास घेणे, हात हलवणे, चालणे, जेवण करणे, स्वच्छेतेच्या क्रिया हे सगळं मेंदूतल्या काही पॉईंट्समधून नियंत्रित होत असतं. अशा वेगवेगळ्या पॉईंट्सना

जेव्हा इजा होते तेव्हा शरीरातल्या संबंधित अवयवापर्यंत सूचना पोहोचत नाही आणि ती क्रिया बंद पडते किंवा ती क्रिया आपण विसरतो.

उदाहरणार्थ अल्झायमर्सचा रुग्ण ब्रश करणे, स्वच्छेतेच्या क्रिया करणे, हे सुद्धा विसरतो. इतकंच नाहीतर तोंडात घास टाकल्यावर तो गिळायलाही विसरतो. ८० वर्षांपेक्षा मोठ्या असलेल्या ५० टक्के व्यक्तींना डिमेंशिया होण्याची शक्यता असते. सध्या भारतात ४३-५० लाख डिमेंशियाचे रुग्ण आहेत. सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक सांस्कृतिक असं कुठलंही बंधन या आजाराला नाही. गरीब, श्रीमंत, सुशिक्षित, अशिक्षित अशा कुणालाही हा आजार होऊ शकतो.

मानसोपचारतज्ज्ञ आणि न्यूरोलॉजिस्ट या रोगाचं निदान करतात. आजाराचं निदान करण्यासाठी एक प्रश्नावली असते. त्या प्रश्नाची उत्तरं घेतली जातात. त्यावरून एखाद्याला डिमेंशिया आहे का, हे शोधता येतं. याशिवाय, MRI करूनही या आजाराचं निदान करतात.

का होतो अल्झायमर ?

अल्झायमरची अनेक कारणं आहे. कुठल्याही एका कारणामुळेच तो होतो, असं नाही. काही कारणं खालीलप्रमाणे आहेत.

वय : ६० वर्षांपेक्षा जास्त वय, हे डिमेंशियाचं कारण असू शकतं.

समाजापासून दुरावणे : लोकांमधली उठबस, संवाद कमी होणे किंवा इतर निवृत्ती, शहर किंवा देश बदलणे, यांसारख्या कारणामुळे आलेला एकटेपणा यामुळेही अल्झायमर होऊ शकतो.

हृदयाशी संबंधित आजार : मधुमेह, रक्तदाब यांसारख्या हृदयाशी संबंधित आजार असणाऱ्या व्यक्तींना हा आजार होऊ शकतो.

ब-जीवनसत्त्वाची कमतरता : डॉक्टर सांगतात भारतात बहुतांश शाकाहारी खाद्यसंस्कृती आहे. त्यामुळे आपल्या



जेवणात 'ब' जीवनसत्त्वाची कमतरता असते. विशेषत महिलांमध्ये अल्झायमर होण्याचं हेदेखील एक कारण आहे.

अल्झायमर्सचे टप्पे -

अल्झायमर्स हा आजार पूर्णपणे बरा होत नाही. पण, काही औषधं आणि उपचारांच्या माध्यमातून आजार स्थिर ठेवता येतो. म्हणजे तो वाढत नाही. त्यामुळे सुरुवातीच्या स्टेजमध्येच रुग्णाला योग्य उपचार मिळाले तर रुग्णाला १०-१५ वर्ष किंवा त्याहूनही जास्त काळ सामान्य आयुष्य घालवता येतं.

या आजाराविषयी सांगताना डॉक्टर सागर मुंदडा सांगतात, "अल्झायमर्समध्ये जसजसं वय वाढतं तसा मेंदूचा आकार लहान होत जातो. मेंदूतल्या वळ्या कमी होत जातात. यामुळे विसरभोळेपणा येतो. अल्झायमर झालेल्या व्यक्तींना काही तासांपूर्वी घडलेल्या गोष्टींचा विसर पडतो."

या आजाराच्याही काही स्टेजेस असतात. या स्टेजसविषयी अधिक माहिती

देताना डॉ. सागर सांगतात, "आजाराच्या सुरुवातीच्या स्टेजमध्ये रुग्णाला नुकत्याच घडून गेलेल्या गोष्टी आठवायला त्रास होतो. उदाहरणार्थ सकाळी काय खाल्लं हे दुपारी आठवत नाही. ही सुरुवातीची स्टेज मानली जाते."

मात्र, काही रुग्णांमध्ये याआधीही काही लक्षणं दिसतात. विनाकारण चिडचिड होणे, गाढ आणि शांत झोप न लागणे, कुठल्याच गोष्टीत आनंद न वाटणे, नैराश्य येणे, अतिविचार करणे हीदेखील अल्झायमर किंवा डिमेंशियाची अतिशय सुरुवातीची लक्षणं असू शकतात. मात्र, ही प्रत्येकच रुग्णामध्ये दिसतीलच असं नाही.

यापुढच्या स्टेजेसविषयी डॉ. सागर सांगतात, "आजाराची पुढची स्टेज असते ज्यात क्रमाने कराव्या लागणाऱ्या गोष्टी करण्यात रुग्णाला अडचणी येतात. उदाहरणार्थ भाजी करायची असेल. तर ती कुठल्या क्रमाने करायची, हे रुग्णाला आठवत नाही.

गाडी चालवणे, कपडे घालणे यासारख्या गोष्टी ज्यात एकानंतर दुसरी क्रिया एका विशिष्ट क्रमाने कराव्या लागतात, त्या त्यांना जमत नाही. या पुढचा टप्पा म्हणजे

रुग्ण घराच्याच व्यक्तींना ओळखत नाही किंवा ओळखलं तर दुसऱ्या व्यक्तीच्या नावाने ओळखतात. चेहरा बघून आपण या व्यक्तीला ओळखतो असं त्यांना वाटतं. पण नाव आठवत नाही. घरचा पत्ता आठवत नाही. पाठ असलेले मोबाईल नंबर आठवत नाही. या स्टेजपर्यंत उपचार मिळाले नाही तर रुग्णांना दिवस आहे की रात्र, तारीख, महिना, वर्ष हेसुद्धा लक्षात राहत नाही."

डिमेंशियाच्या दुसऱ्या टप्प्यात रुग्णाची चिडचिड वाढते, तो कपडे घालायला विसरतो आणि तिसऱ्या स्टेजमध्ये तो पूर्णपणे इतरांवर अवलंबून राहतो. म्हणजे घरचा पत्ता आठवत नाही, त्यामुळे एकट्याने घराबाहेर पडता येत नाही. आंघोळ



कशी करायची, आधी साबण लावायचा की पाणी हेही विसरतो. त्यामुळे आंघोळ घालावी लागते. आता टॉयलेटला जायचं आहे, याची सूचना मेंदूकडून मिळत नाही. त्यामुळे कुठेही सू-शी होते. अशावेळी डायपर वापरावे लागतात.

स्मृतीभ्रंशाच्या या

स्टेजेस असल्या तरी याच क्रमाने प्रत्येक रुग्णाला त्रास होतो, असं नाही. अनेक रुग्ण कित्येक वर्ष पहिल्या स्टेजमध्येच असतात. तर काही रुग्णांमध्ये चार महिन्यातच त्रास वाढतो.

डॉक्टरांकडे कधी जायचं ?

याआधी सांगितल्याप्रमाणे हा ज्येष्ठ नागरिकांना होणारा आजार आहे. तेव्हा डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार वयाच्या पन्नाशीनंतर प्रत्येकाना दर सहा महिन्यांनी ब्लड टेस्ट करायला हवी. रूटीन चेकअप करायला हवं. यात लिव्हर प्रोफाईल, किडनी प्रोफाईल, व्हिटॅमिन बी-१२, व्हिटॅमिन डी यांची टेस्ट करायला हवी. मात्र, काही गोष्टी अशा आहेत की ज्या जाणवल्यावर डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घेतला पाहिजे.

लहान-लहान गोष्टींचा विसर पडत असेल. उदाहरणार्थ १००० लिहिताना एकावर किती शून्य लिहायचे ते विसरणे. लोकांची नावं विसरणे. कुलुपाची नेमकी किल्ली कोणती, ते विसरणे, गाडीची चावी फ्रिजमध्ये ठेवणे.

कारण नसताना सारखी चिडचिड होत असेल.

कुठल्याच गोष्टीत आनंद न वाटता नैराश्य येत असेल. कुठल्याही कामात सहभागी होण्याची इच्छा होत नसेल.



अशी काही लक्षणं असल्यावर डॉक्टरांची मदत नक्की घ्यावी. यापैकी एक किंवा त्यापेक्षा जास्त लक्षणं असल्यावर तो डिमेंशिया किंवा अल्झायमर असेलच असं नाही.

कदाचित काही मानसिक ताण किंवा इतरही आजार असू शकतात. मात्र, त्याच योग्य निदान डॉक्टरांकडे गेल्यावरच होऊ शकतं. त्यामुळे एखादी गोष्ट क्षुल्लक आहे, असं म्हणून त्याकडे दुर्लक्ष करणे योग्य ठरणार नाही.

अल्झायमर रुग्णांची काळजी कशी घ्यावी ?

अल्झायमर झालेला रुग्ण गोष्टी विसरतो. त्यामुळे त्याला वारंवार गोष्टी लक्षात आणून द्याव्या लागतात. हे करताना सर्वात महत्त्वाचा ठरतो तो संयम. अल्झायमर रुग्णाला प्रेमाची आणि आपुलकीची गरज असते.

व्यक्ती जेव्हा लहान-लहान गोष्टी विसरायला लागतो त्यावेळी कुटुंबीयांना त्याचा खूप त्रास होतो आणि रुग्णाबरोबरच त्याच्या कुटुंबीयांचीही चिडचिड वाढते. त्यामुळे अल्झायमरचा रुग्ण म्हणजे लहान बाळ हे कायम लक्षात ठेवून शांतपणे प्रत्येक गोष्ट सांगणं गरजेचं असतं.

तुम्ही आता काही कामाचे नाहीत, एकच गोष्ट कशी वारंवार सांगायची लागते, असं म्हटल्याने रुग्णाचं मानसिक खच्चीकरण होत असतं. अशा रुग्णांचा तिरस्कार करणे, थड्या-मस्करी करणे योग्य नाही. त्यांना कुटुंबाच्या आणि एकूणच समाजाच्या पाठिंब्याची गरज असते.

अल्झायमरग्रस्त रुग्ण आणि कुटुंब

आजारपण म्हटलं की रुग्णाबरोबरच त्याच्या कुटुंबालाही त्याचा त्रास होतो. मात्र, अल्झायमर या आजारात रुग्णांपेक्षा कुटुंबीयांना जास्त त्रास होतो. अल्झायमर झालेला रुग्ण गोष्टी विसरतो. पण, कपडे घालायला विसरणे, कुठेही नैसर्गिक विधी करणे, वस्तू जागेवर न ठेवणे या सगळ्या गोष्टींचा त्याच्या कुटुंबीयांना अतिशय त्रास होत असतो. रुग्णाची चिडचिड वाढते. अशावेळी कुटुंबीयांचा संयम संपतो.

डॉ. मिश्रा म्हणतात, “पूर्वी एकत्र कुटुंब पद्धतीत घरी कुणीतरी सतत असायचं. त्यामुळे म्हाताऱ्या माणसांची, रुग्णांची काळजी घेतली जायची. मात्र, आज परिस्थिती बदलली आहे. विभक्त कुटुंब झालेली आहेत. स्त्रियासुद्धा घराबाहेर पडल्या आहेत. शहरातली घरं छोटी झाली आहेत. अशावेळी घरात एखादा अल्झायमर झालेली व्यक्ती असेल तर तिचा सांभाळ करणं फार अवघड होतं.”

दुसरं म्हणजे हा खूप खर्चिक आजार आहे. डिमेंशियाच्या

रुग्णांना सारखे डायपर वापरावे लागतात. वृद्धांचे डायपर महाग असतात. शिवाय, घरात सगळे कामावर जाणारे लोक असतील तर रुग्णासाठी केअर टेकर ठेवावा लागतो, त्याला ८ तासांचे ७०० ते ८०० रुपये मोजावे लागतात. म्हणजे अशा रुग्णांसाठी महिन्याला ३० ते ४० हजार रुपयांचा खर्च येतो.

शिवाय, डिमेंशियाच्या रुग्णांना हॉस्पिटलमध्ये दाखल करता येत नाही. कारण विसरभोळेपणाव्यतिरिक्त इतर कुठलाही शारीरिक त्रास त्यांना नसतो. त्यामुळे ते घरीच असतात. ही सगळी परिस्थिती कुठल्याही कुटुंबासाठी कष्टप्रद असते.

रुग्णांची काळजी

डिमेंशिया किंवा अल्झायमरच्या रुग्णांना प्रेम आणि जिव्हाळा अत्यंत महत्त्वाचा असतो. याशिवाय संगीत, नृत्य, चेअर योगा, छंद अशा वेगवेगळ्या मिनिंगफुल ॲक्टिव्हिटीज फार महत्त्वाच्या असतात.

डिमेंशिया रुग्णांची संख्या मोठी आहे. त्या तुलनेत त्यासाठीचं काम झालेलं नाही, अशी खंत डॉ. मिश्रा व्यक्त करतात. ते म्हणतात, “या आजारासाठी सरकारी पातळीवर म्हणावे तितके प्रयत्न झालेले नाही. महाराष्ट्रात सरकार मेमरी क्लिनिक सुरू करणार होते. पण ते काम कितपत झालं, याची काहीही माहिती नाही. प्रत्येक हॉस्पिटलमध्ये मेमरी क्लिनिक हवं. आरोग्य सेवकांना विशेष प्रशिक्षण हवं.”

डॉ. मिश्रा म्हणतात, “डिमेंशियाच्या रुग्णांची संख्या बघता राष्ट्रीय डिमेंशिया धोरणाची गरज आहे. याअंतर्गत प्रत्येक वॉर्डात डिमेंशिया डे-केअर असायला हवं. लहान मुलांना जसं आई-वडील दिवसभर डे-केअरमध्ये ठेवून आपापल्या कामावर जातात. तसेच सेंटर्स डिमेंशिया रुग्णांसाठी हवे.

दुसऱ्या आणि त्यापुढच्या टप्प्यातल्या रुग्णांसाठी असिस्टेड लिव्हिंग केअर होम्स हवेत. जिथे रुग्णांची २४ तास काळजी घेतली जाईल. त्यानंतर होम केअर सर्व्हिस हवी. यात डिमेंशिया आजाराच्या दृष्टीने प्रशिक्षित आरोग्य सेवक हवे त्या वेळेला घरी येऊन रुग्णांची तपासणी करू शकतात.”

भारतात आज घडीला केवळ दहा डिमेंशिया केअर होम्स आहेत.

याशिवाय केअर गिव्हरना प्रशिक्षण देण्यासाठी एक दीर्घकालीन योजना सरकारने आखायला हवी. इतकंच नाही तर मेडिकल कॉलेजमध्ये डॉक्टर आणि नर्ससना डिमेंशिया उपचारासंबंधीचं प्रशिक्षण देणंही गरजेचं असल्याचं डॉ. मिश्रा



यांचं म्हणणं आहे.

ते म्हणतात, "भारतात डिमेंशिया एमडी डॉक्टर नाहीत. म्हणजेच भारतात डिमेंशिया स्पेशलिस्ट नाहीत. एमबीबीएसच्या अभ्यासक्रमात डिमेंशिया आजार हा अभ्यासक्रमाचा खूप छोटा भाग आहे. मानसोपचारामध्ये एमडी करणाऱ्या डॉक्टरांनाच या विषयाची सविस्तर माहिती अभ्यासक्रमात असते. या सगळ्यामधून एक चांगलं वातावरण तयार होईल."

प्रतिबंधात्मक उपाय

डिमेंशिया कधीही होऊ नये, यासाठी खात्रीशीर उपाय नाही. मात्र, जीवनशैलीमध्ये काही बदल करून हा आजार दूर ठेवता येतो.

हृदय निरोगी ठेवा

चांगली झोप घ्या

जीवनशैली उत्तम ठेवा

रोज किमान ३० मिनिटं योगा, व्यायाम, सायकलिंग, रनिंग असा एकतरी व्यायाम प्रकार करा.

दारू, सिगारेट, तंबाखू, अशी व्यसनं टाळा

मिनिंगफुल ॲक्टिव्हिटीजमध्ये स्वतःला गुंतवा.

सकस आणि ताजं अन्न खा. साखर, मीठ यांचा

आहारात कमी प्रमाणात समावेश करा.

डॉ. मिश्रा सांगतात, "एक गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की हा म्हातारपणात होणारा आजार असला तरी त्याची सुरुवात ४० ते ५० व्या वर्षापासून होते. माझं वय ४० ते ५० च्या घरात असेल आणि मी खूप व्यसनं करत असेन, सतत पिड्डा, बर्गर खात असेन, पुरेशी झोप घेत नसेन किंवा दिवसातला रिकामा वेळ मिनिंगफुल ॲक्टिव्हिटीमध्ये न घालवता तासनतास टिव्ही किंवा मोबाईलसमोर बसत असेन तर अशा प्रकारचे त्रास होणार, हे निश्चित."

पाश्चिमात्य राष्ट्रांमध्ये तर ४०-५० वर्षांच्या लोकांमध्येही हे आजार दिसू लागले आहेत. त्यामुळे आपणही यातून शिकवण घेऊन घरात कुणाला विसरभोळेपणा आहे, याची लाज वाटून न घेता त्यावर उपचार घेतले पाहिजे.

डिमेंशिया किंवा अल्झायमर झालेली व्यक्ती स्वतः सगळं विसरत असते. त्यामुळे तिच्या काहीच लक्षात राहत नाही. अशावेळी तुम्ही तिच्यावर योग्य उपचार केले नाही तर तो आपल्या प्रिय व्यक्तीवर अन्याय होईल .

(साभार :बीबीसी मराठी)

तणावाचे

शारीरिक संकेत/खुणा



सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम



डोकेदुखी



गळ्यात गाठ येणे



पाठदुखी



छातीमध्ये वेदना



पोटदुखी



स्नायूंना पेटके येणे



भूक न लागणे



मान आणि खांद्यामध्ये वेदना

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

📍 /MahaArogyaECBureau 📍 @MahaHealthIEC 📍 /mahahealthiec 📍 /MahaHealthIEC 📍 mahaarogyasamvadec.in



हृदयरोगाप्रमाणेच पक्षाघाताने त्रस्त रुग्णांच्या संख्येत दिवसेंदिवस वाढ होत आहे. हृदयाचा रक्तपुरवठा कमी झाला तर 'हार्टअटॅक' येतो, त्याचप्रमाणे पक्षाघात किंवा 'ब्रेनस्ट्रोक' मेंदूला रक्तपुरवठा कमी झाल्यामुळे होतो. मेंदूच्या चेतापेशींना ऑक्सिजन व ग्लुकोजचा पुरवठा नियमित होणे आवश्यक असते. रक्तपुरवठा थांबला तर या पेशी ज्या अवयवांचे किंवा स्नायूंचे नियंत्रण करतात, त्या अवयवांच्या हालचालीवर परिणाम होतो. पक्षाघाताच्या आजारावर नवीन उपचार पद्धती उपलब्ध आहे. वेळीच उपचार घेतले तर रक्तपुरवठा पूर्ववत होऊ शकतो.

पक्षाघाताचे प्रकार

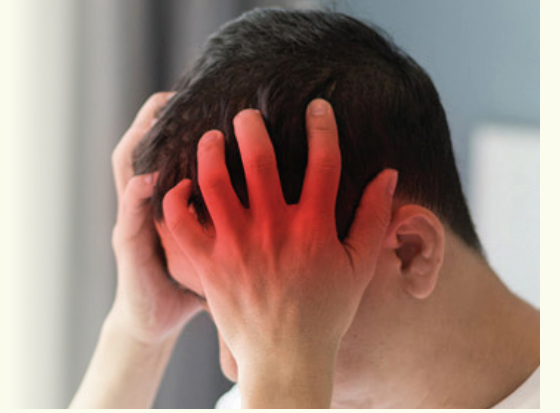
१) पक्षाघाताचे सर्वात महत्त्वाचे कारण म्हणजे मेंदूला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण होणे. हा अडथळा रक्तवाहिन्यांमध्ये तयार झालेल्या रक्ताच्या गुठळीमुळे होतो. (थ्रॉम्बोसिस) तर काही वेळा हृदय किंवा मानेतील रक्तवाहिन्यांमध्ये तयार झालेली गुठळी मेंदूच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये येऊन अडकते. (एम्बॉलिझम) आणि मेंदूचा रक्तपुरवठा खंडित करते. या दोन्ही प्रकारांमध्ये मेंदूतील रक्तवाहिन्यांमधील अडथळा पक्षाघातास कारणीभूत ठरतो. अशा प्रकारच्या पक्षाघातात लक्षणे दिसल्यानंतर तीन ते साडेचार तासांत गुठळ्या विरघळण्याची औषधे (थ्रॉम्बोलिसिस) एमआरआय किंवा सीटी स्कॅनच्या चाचणीनंतर दिल्यास रक्तपुरवठा पूर्ववत होऊन मेंदूचे कार्य सुरळीत चालू शकते.

अशा प्रकारच्या कारणास्तव झालेल्या पक्षाघाताचा झटका जर आला तर पहिले तीन ते चार तास अत्यंत महत्त्वाचे असतात, त्याला 'गोल्डन अवर' असे म्हणतात

२) पक्षाघाताच्या दुसऱ्या प्रकारात मेंदूमध्ये रक्तस्राव झाल्यामुळे मेंदूच्या पेशीवरील दाब वाढतो. मेंदूमधील अंतर्गत रक्तस्राव, उच्च रक्तदाब किंवा रक्तवाहिन्यांच्या दोषामुळे ती फुटून होतो. या प्रकारात रक्तवाहिन्यांमधील गुठळी कारणीभूत न ठरता अंतर्गत रक्तस्रावामुळे रुग्णांना पक्षाघाताची लक्षणे दिसतात. या प्रकाराच्या पक्षाघाताच्या उपचारात थ्रॉम्बोलिसिसचा रोल नाही.

पक्षाघाताची जोखीम खालील कारणांनी वाढते :

- * उच्च रक्तदाब
- * मधुमेह
- * हृदयरोग
- * हृदयाचे अनियमित ठोके
- * कोलेस्ट्रॉलचे वाढलेले प्रमाण
- * धूम्रपान, दारू किंवा कोकेनचे व्यसन



- * आनुवंशिकता
- * सततचा अर्धशीशीचा त्रास
- * रक्तवाहिन्यांचे आजार (ए वी अन्युरिझन)
- * मेंदूचा जंतूसंसर्ग
- * अपुरी झोप, आहार व व्यायामाकडे झालेले दुर्लक्ष
- * ताणतणावाची जीवनशैली

पक्षाघाताची चेतावणी देणारी लक्षणे :

काही वेळा पक्षाघाताची लक्षणे काही मिनिटांपुरती जाणवतात किंवा काही वेळा चोवीस तासांच्या आत पूर्णपणे नाहीशी होतात; परंतु या लक्षणांकडे दुर्लक्ष न करता वेळीच उपाययोजना केली तर भविष्यात होणारा गंभीर धोका टळू शकतो.

ही लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत :

- * हातातून वस्तू निसटणे.
- * पायातून चप्पल निसटणे.
- * तात्पुरता स्नायूचा दुबळेपणा किंवा शरीराची एक बाजू तात्पुरती संवेदनाहीन होणे.
- * चेहऱ्यावरील सुरकुत्या नाहीशा होणे किंवा तोंड वाकडे होणे.

* एका डोळ्यातील दृष्टी अचानक जाणे.

* तात्पुरता बोलण्यातील तोतरेपणा

पक्षाघाताची इतर लक्षणे :

- * एका बाजूचा हात व त्याच बाजूचा पाय लुळा होणे.
- * बोलताना किंवा गिळताना त्रास होणे.
- * आवाज घोगरा किंवा तोतरा होणे, जीभ अडखळणे, तोल जाणे, चक्कर येणे.
- * शरीराची एक बाजू चेतनाविरहित होणे.

(साभार : लोकसत्ता)



'जागतिक मानसिक आरोग्य सप्ताह २०२२ अगदी उत्साहात पार पाडला. शहरी भागामध्ये विविध रुग्णालयं सामाजिक संस्था यांनी त्यानिमित्ताने जनजागृतीपर उपक्रम केले. परंतु अद्यापही समाजामध्ये मानसिक आरोग्य, आजार व त्यावरील विविध उपचार पद्धतीबद्दलची जागरूकता दिसत नाही. विशेषतः ग्रामीण भागामध्ये हे अधिक प्रखरतेने जाणवते.

चला तर मग आपण आज मानसिक आरोग्य, आजार आणि औषधोपचाराबरोबर पद्धतीबद्दल थोडक्यात जाणून घेऊयात. उपयुक्त ठरणारी व्यवसायोपचार

सर्वप्रथम मानसिक आरोग्य म्हणजे काय ते पाहूयात. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मते, मानसिक आरोग्य म्हणजे मानसिक स्वस्थता अथवा सुदृढता, ज्यामध्ये व्यक्तीला स्वतःच्या क्षमतेचा अनुभव येतो, ती व्यक्ती जीवनातील सर्वसामान्य ताण तणाव सांभाळून समाजासाठी काहीतरी योगदान देऊ शकते.

साधारणतः मानसिकदृष्ट्या सुदृढ व्यक्तीमध्ये पुढील गुणवैशिष्ट्ये आढळून येतात, जसे की, वास्तविकतेचे भान, असणे, आत्मजागृती असणे म्हणजेच स्वतःच्या बलस्थानांची व क्षमतांची तसेच स्वतःच्या उणिवांची जाणीव असणे व त्याचा स्वीकार असणे, स्वतःबद्दल सन्मान असणे, स्वतःच्या कृतींवर व वागणुकीवर नियंत्रण असणे, मनामध्ये आकस न ठेवता इतरांशी स्नेहपूर्वक नाती निर्माण करणे व ती जपणे, कार्यक्षम व ध्येय निर्देशित वर्तन असणे इ.

आपणांस जसे शारीरिक आजार होऊ शकतात तसेच मानसिक आजार ही उद्भवू शकतात. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीच्या आकलन क्षमतेमध्ये, भावनिक नियमनामध्ये आणि तिच्या वर्तणुकीमध्ये अडथळे अथवा बदल होतात व त्यामुळे दैनंदिन जीवनात समस्या निर्माण होतात, त्यावेळी मानसिक स्वास्थ्य बिघडले आहे असे समजू शकतो. योग्य वेळी योग्य ते उपचार घेतल्यास मानसिक आजार पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

मानसिक आजारांमुळे दैनंदिन जीवनाची आयुष्याची घडी अंशतः अथवा पूर्णतः विस्कटून जाते. यावर उपचार करण्यासाठी सर्वप्रथम मनोविकार तज्ञ यांचा सल्ला व औषध उपचार सुरू करणे गरजेचे असते. वैद्यकीय उपचाराने आजाराची तीव्रता कमी झाल्यानंतर इतर पूरक उपचार पद्धती रुग्णांची आयुष्याची विस्कटलेली घडी पूर्ववत

करण्यास उपयुक्त ठरतात. यामध्ये प्रामुख्याने मानसोपचार (Psychotherapy), व्यवसायोपचार (Occupational Therapy) अशा उपचार पद्धतींचा समावेश होतो.

व्यवसायोपचार (Occupational Therapy) :-

व्यवसायोपचार शास्त्र ही आरोग्य शास्त्राची महत्त्वपूर्ण



शाखा आहे. ज्या व्यक्तीमध्ये अकरमात किंवा दीर्घकाळाचे, जन्मापासून किंवा वाढ होताना अथवा वृद्धापकाळामुळे शारीरिक किंवा मानसिक आजारपण आले आहे आणि त्यामुळे दैनंदिन जीवनातील कामे, अर्थाजन व विरंगुळ्याची कामे करण्याचा किंवा त्यामध्ये सहभागी होण्याच्या क्षमतेवर परिणाम झाला आहे, अशा व्यक्तींना व्यवसायोपचार शास्त्र विशिष्ट उद्दिष्टांनी युक्त असे व्यायाम व कार्य देऊन त्यांची क्षमता वाढवून अपंगत्वावर मात करण्यास व आरोग्यमान राखण्यास मदत करते.

बहुतांश वेळा व्यवसायोपचार (Occupational Therapy) म्हटले की लोकांचा असा गैरसमज होतो की, व्यक्तीच्या व्यवसायाविषयी किंवा अर्थाजनासाठी केल्या जाणाऱ्या कामाविषयी प्रशिक्षण देण्याची उपचार पद्धती असावी. परंतु असे नसून दैनंदिन जीवनातील कार्य, काही विशिष्ट उद्दिष्टांनी युक्त व्यायाम इत्यादींचा रुग्णांसाठी उपचारात्मक उपयोग करून घेणे.

व्यवसायोपचारातील व्यवसाय (Occupation) म्हणजे मनुष्य सदानकदा स्वतःला ज्या ज्या गोष्टींमध्ये गुंतवून किंवा



व्यापून (व्यापून-व्यवसाय) म्हणजे Occupy (Occupy - Occupation) करून घेतो तो अर्थ अभिप्रेत आहे.

या व्यवसायांमध्ये (Occupations मध्ये) खालील बाबींचा समावेश होतो :-

१) दैनंदिन जीवनातील कार्ये (Activities of Daily Living) :- यामध्ये वैयक्तिक निगा व स्वच्छता, पोशाख धारण करणे, जेवणे, वैयक्तिक उपकरणांची देखभाल, लैंगिक व प्रजननात्मक कार्ये इ. चा समावेश होतो. या कार्यांची व्यक्तीला स्वच्छ, निरोगी व नीटनेटके राहण्यासाठी मदत होते.

२) अवघड स्वरूपाची दैनंदिन जीवनातील कार्ये (Instrumental Activities of Daily Living) :-

यामध्ये जराश्या किचकट अथवा अवघड कार्यांचा समावेश होतो. जसे कि, घरातील इतरांची काळजी घेणे, मुलांचे संगोपन, अद्ययावत उपकरणांची हाताळणी व वापर (Smartphone, Computer), वैयक्तिक वा सार्वजनिक दळणवळणांच्या साधनांचा वापर, आरोग्याचे, कुटुंबाचे व आर्थिक नियोजन तसेच धार्मिक कार्ये इ.

३) आराम व झोप

(Rest and Sleep):- यामध्ये शरीरासाठी आवश्यक आराम, झोप व त्याच्याशी निगडित कार्यांचा समावेश होतो. व्यक्तीच्या उत्कृष्ट शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेसाठी मुबलक आराम व झोप आवश्यक असते.

४) शैक्षणिक कार्ये (Education):- मनुष्य हा जन्मभर काही ना काही शिकत असतोच, मग ते औपचारिक शिक्षण असो वा प्रौढ शिक्षण तसेच सततच्या जीवनातील वेगवेगळ्या कला व कौशल्ये शिकणे असो. शैक्षणिक प्रक्रियांमध्ये सहभागी होत राहिल्याने व्यक्तीच्या बौद्धिक क्षमतांमध्ये वाढ होते व त्या उतारवयातही चांगल्या प्रकारे टिकून राहतात.

५) काम (Work / Vocation):- यामध्ये स्वतःच्या उदरनिर्वाहासाठी व अर्थप्राप्ती साठी केलेले कार्य किंवा समाजासाठी दिलेले योगदान अथवा स्वयंसेवा (Volunteering) इत्यादी कार्यांचा समावेश होतो. अशा

कार्यांमुळे व्यक्तीमध्ये यशस्वीतेची भावना व स्वतःच्या उपयुक्ततेची भावना वाढण्यास मदत होते.

६) खेळ (Play):- खेळ म्हणजे उत्स्फूर्तपणे केलेले अथवा नियोजनपूर्वक कार्य, ज्यामधून व्यक्तीला आनंद मिळतो, करमणूक होते व रोजच्या जीवनातील ताणतणावापासून दुरावा मिळतो. खेळांमधून व्यक्तिमत्व विकास साधण्यासही मदत होते. जसे कि, आव्हानं पेलण्याची क्षमता विकसित होते, ध्येयं गाठण्याची वृत्ती वाढते, आत्मविश्वास वाढतो, इतरांशी संवाद साधण्याचे कौशल्य वाढते तसेच हार अथवा अपयश पचवण्याचं सामर्थ्य येते.

७) विरंगुळा (Leisure):- म्हणजे अतिरिक्त वेळ वेगवेगळ्या छंदांमध्ये सत्कारणी लावणे. यामध्ये T. V. पाहणे, इतरांशी गप्पा गोष्टी करणे, वाचन करणे, सहलीला जाणे, साहसी

कार्ये (Adventurous Activities) व इतर अनेक तत्सम कार्ये. अशा कार्यात सहभागी झाल्याने मन व शरीर टवटवीत होते. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात विरंगुळ्याची कार्ये (Leisure Activities) खूप महत्वाची आहेत.

८) सामाजिक सहभाग (Social Participation):-

यामध्ये व्यक्ती विविध सामाजिक गोष्टींमध्ये सहभाग घेतो आणि समाजातील इतर घटकांशी परस्पर संबंध स्थापित करतो. सामाजिक सहभाग असणे फार महत्वाचे आहे, जेणेकरून आपण आपल्या नातेवाईकांशी, मित्रांशी तसेच समाजाशी नाते टिकवून ठेवू शकतो, ज्याचा उपयोग अडीअडचणींच्या वेळी होतो.

मानसिक आजारांमुळे वरील व्यवसायांमध्ये सहभागी होण्यास अडथळा अथवा अडचणी येतात. आणि याच व्यवसायांचा (Occupations चा) अथवा कार्यांचा (Activities चा) उपयोग उपचारात्मकरित्या करून, व्यवसायोपचार तज्ञ रुग्णांचे आयुष्य गुणवत्तापूर्ण व अर्थपूर्ण बनवतात. अर्थातच, या व्यवसायांची (Occupations) कार्यांची निवड करण्याअगोदर रुग्णांचे सर्वसमावेशक मूल्यमापन व मूल्यांकन करून, तसेच रुग्णांचा कल व आवड, व्यावसायिक (कामाची/Vocational), शैक्षणिक, सामाजिक व सांस्कृतिक पार्श्वभूमी, रुग्णांची बलस्थाने व



उणिवां आणि उपलब्ध संसाधनांचा विचार करूनच केली जाते.

मानसिक आजारांमध्ये, रुग्णांमध्ये दोन प्रकारची लक्षणे आढळून येतात, सकारात्मक लक्षणे (Positive Symptoms) जसे कि, भ्रम होणे, भास होणे इत्यादी व नकारात्मक लक्षणे (Negative Symptoms) जसे की, स्वतःमध्येच गुंतून राहणे, जीवनात रस व रुची नसणे, भावविरहित असणे, गोष्टींचा आनंद अनुभवता न येणे इत्यादी.

औषधोपचाराने रुग्णांतील सकारात्मक लक्षणांमध्ये सुधारणा (भास, भ्रम कमी) झाल्यानंतर, नकारात्मक लक्षणांसाठी व्यवसायोपचारांची उपयुक्तता महत्वपूर्ण ठरते. मानसिक आजारांमध्ये व्यक्तींच्या कौशल्यांचा व क्षमतांचा झालेला असतो, आत्मविश्वास ढासळलेला असतो, आयुष्यात काहीतरी करण्याची प्रेरणा धूसर झालेली असते, रुग्ण समाजामध्ये व जीवनातील विविध कार्यांमध्ये सहभागी होण्यास कचरत असतो. यामुळे वर नमूद केलेल्या व्यवसायांमध्ये (Occupations मध्ये) सहभागी होण्यास अक्षम ठरतो.

व्यवसायोपचारामध्ये, प्रथमतः रुग्णांची आजाराची संपूर्ण माहिती (History) घेतली जाते. रुग्णाचा कल, त्याच्या तक्रारी अथवा होणारे त्रास काय आहेत हे लक्षात घेतले जाते. त्यानंतर, रुग्णांची दैनंदिन जीवनातील कार्ये व्यवस्थितपणे पार पाडण्याची योग्यता व क्षमता तपासली जाते. रुग्णांची व्यवसायांमध्ये सहभागी होण्यासाठी आवश्यक असणारी बलस्थाने व त्यांना येणाऱ्या अडचणी शोधून काढल्या जातात. यामध्ये फक्त वैयक्तिक घटकच नाही तर रुग्णांच्या सामाजिक व भौतिक वातावरणाचा देखील विचार केला जातो. व्यक्तीचे भौतिक वातावरण म्हणजे, तो काम करत असलेल्या ठिकाणची बैठक व्यवस्था, स्वच्छता, प्रकाशयोजना, तापमान होय. व्यक्तीचे सामाजिक वातावरणात त्याच्या कुटुंबाचा, शेजारच्या लोकांचा, ज्या ठिकाणी काम करतो, तेथील लोकांचा आणि समाजाचा समावेश होतो. व्यवसाय शास्त्रानुसार, व्यक्तीच्या भौतिक व सामाजिक वातावरणाचा त्याच्या शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेवर प्रभाव पडतो.

त्यामुळे व्यवसायोपचारात याचाही विचार केला जातो.

व्यवसायोपचारामध्ये, रुग्णाला सोबत घेऊन, त्याचा प्राधान्यक्रम विचारात घेऊन, उपचाराची ध्येये व उद्दीष्टे ठरवली जातात आणि वैयक्तिकरित्या अनुरूप अशी उपचारांची योजना (Treatment Plan) आखली जाते. त्यानुसार रुग्णांना नियोजित कार्यांमध्ये (Activities मध्ये) गुंतवले जाते, त्यांना विविध कला आणि हस्तकला शिकण्यात गुंतवले जाते, त्यांना कार्य करण्यास प्रोत्साहित केले जाते, ही सर्व कार्ये वैयक्तिक अथवा समूह उपचारांमध्ये घेतली जातात.

रुग्णांनी निवडलेल्या उपचारात्मक कार्यांच्या (Activities च्या) उपयुक्ततेचा ठराविक कालावधी नंतर आढावा घेतला जातो व गरज वाटल्यास त्या कार्यांमध्ये काही बदल किंवा

त्याची काठिण्यपातळी वाढवली जाते किंवा कमी केली जाते. या प्रकारे रुग्णांना व्यवसायांचा (Occupations चा) उपयोग करून, आजारांची लक्षणे कमी करून मानसिक सुदृढता प्राप्त करण्यास प्रोत्साहित केले जाते.

आपण काही विशिष्ट मानसिक आजारावरील व्यवसायोपचाराबद्दल जाणून घेऊ,

१) छिन्नमनस्कता

(Schizophrenia):- यामध्ये रुग्णाला प्रथमतः शारीरिक व्यायाम दिले जातात, जेणेकरून त्याला आपल्या शरीराची व सभोवतालची जाणीव होण्यास मदत करते व भास व भ्रम अशी लक्षणे कमी होण्यास मदत करते. अश्या रुग्णांबरोबर व्यासायोपचार तज्ञ संवाद साधून उपचारात्मक संबंध प्रस्थापित करतात व विविध क्रियांमध्ये सहभागी होण्यास प्रोत्साहित करतात. विविध समूह कार्यांचा (Group Activities चा) उपयोग करून रुग्णांना सामाजिक कौशल्ये शिकविली जातात. जेणे करून ते समाजामध्ये परत सहभागी होण्यास सज्ज होतात.

२) द्विध्रुवीय मनोविकार (Bipolar Mood Disorder):- यामध्ये रुग्ण कधी उन्मादावस्था (Mania) मध्ये असतो तर कधी उदासीनता (Depression) मध्ये असतो.



जर रुग्ण उन्मादावस्थामध्ये असेल तर त्याला अश्या काही कार्यामध्ये सहभागी केले जाते जेणेकरून त्याच्या मनाची चंचलता कमी होऊन मनोवृत्ती स्थिर होण्यास मदत होईल. तसेच या स्थितीमध्ये रुग्णामध्ये फार आत्मप्रौढी मिरवण्याची वृत्ती असते, अती आत्मविश्वास असतो, अशावेळी त्यांना काही कठीण आणि किचकट कार्यामध्ये गुंतवले जाते जेणेकरून त्यांचा अतिआत्मविश्वास कमी होऊन वास्तविकतेचं भान येण्यास मदत होते.

जेव्हा रुग्ण नैराश्य किंवा उदासीनतामध्ये असतात तेव्हा त्यांना सुरुवातीला साध्या सोप्या कार्यामध्ये सहभागी केले जाते आणि ते काम पूर्णत्वास नेल्यास त्याची प्रशंसा केली जाते, अशाने त्यांचा आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. वेगवेगळ्या कार्यामधून त्यांची स्वप्रतिमा उंचवण्यात मदत होते.

३) चिंतारोग (Anxiety Disorders):— यामध्ये रुग्ण अनावश्यक व अतिप्रमाणामध्ये चिंता करतो, ज्यामुळे त्याच्या दैनंदिन जीवनातील कार्यक्षमतेवर विपरीत परिणाम होतो. यामध्ये रुग्णांना चिंतामुक्त होण्यासाठी तणावमुक्ती तंत्र, मन स्थिर करणारी व आत्मविश्वास वाढवणारी कार्ये दिली जातात. मनाबरोबरच शारीरिक ताण व्यायामाच्या माध्यमातून कमी केला जातो.

४) व्यसनाधिनता (Addiction):— व्यसनाधिन रुग्णांसाठी व्यवसायोपचारामध्ये शारीरिक व्यायाम, हालचालीतील सुसूत्रता वाढवण्यासाठीचे व्यायाम व कार्ये दिली जातात. याचबरोबर त्यांना सामाजिक कौशल्ये (Social Skills), ताणतणाव नियंत्रण, परिस्थितीशी जुळवून घेणे, सकारात्मक विचार करणे, आत्मसन्मान वाढवणे यावर भर दिला जातो.

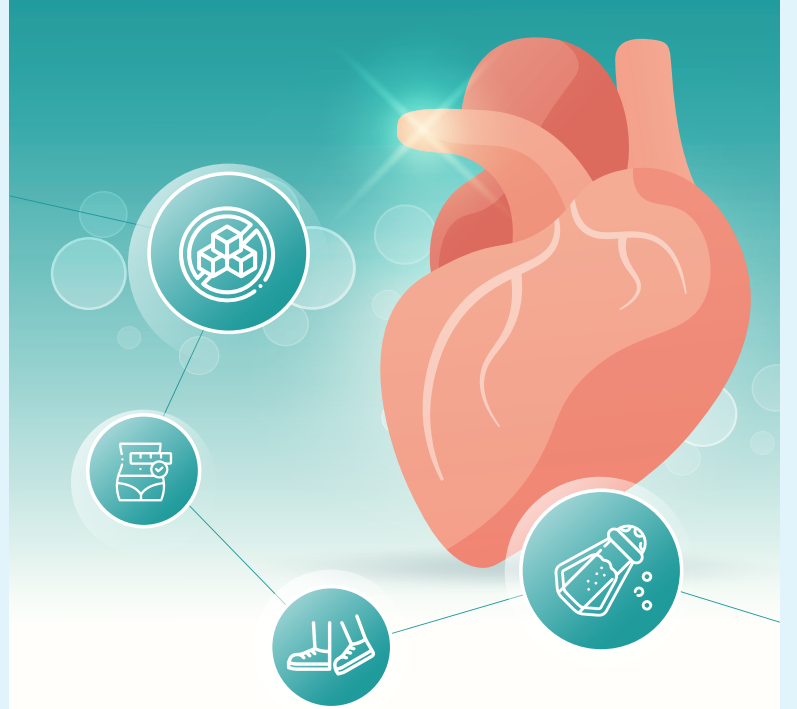
याचबरोबर व्यवसायोपचार पद्धतीचा उपयोग अध्ययन अक्षमता (Learning Disability), मतिमंदत्व, स्वमग्रता (Autism), अपस्मार (Epilepsy) इ. मध्येही होतो.

सदर उपचार सर्व शासकीय मनोरुग्णालये व जिल्हा रुग्णालये तसेच वैद्यकीय महाविद्यालयाशी संलग्न रुग्णालये येथे उपलब्ध आहेत. ■■■



सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

राष्ट्रीय असंसर्जन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम



आहार आणि उच्च रक्तदाब

रक्तदाब प्रमाणात ठेवण्यासाठी टीप



शरीराचे वजन नियंत्रित ठेवा अधिक वजन उच्च रक्तदाब होण्याचा धोका वाढवतो



दुपारचे जेवण झाल्यावर शतपावली करा लिफ्टच्या ऐवजी पायऱ्यांचा वापर करा नियमित योग किंवा व्यायाम करा



साखरेचे प्रमाण अधिक असलेले पदार्थ (मिठाई, पेय पदार्थ इत्यादी) सेवन करू नका खारट पदार्थ: जसे चिप्स, पापड, लोणचे, चटणी कमी सेवन करा



कमी प्रमाणात मिठ व सोडियम असलेले पदार्थ निवडा. जंक व तळलेले खाद्यपदार्थ कमी प्रमाणात सेवन करा

आपल्याला उच्च रक्तदाब असल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

Facebook: /MahaArogyaIECBureau | Twitter: @MahaHealthIEC | Instagram: /mahahealthiec | LinkedIn: /MahaHealthIEC | Website: mahaarogyasamvadiec.in



एखादी व्यक्ती मानसिक आजाराने त्रस्त आहे असे समजले तर लोकांचा त्यांच्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोण किती वेगळा होऊन जातो. लोकांना पडणारे प्रश्न म्हणजे हा आजार असा का आहे? या आजारामागचे कारण कोणती? हा असा विक्षिप्त का वागतो? वैगरे... या आजाराचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे व्यक्तीच्या वागणुकीत बदल होतो. हा बदल एक दिवसाचा नसतो किंवा एक आठवडा अथवा एक महिन्यांचा नसतो. पण खुपशा रुग्णांमध्ये हा बदल हळू होतो. अशा रुग्णांचे वर्तन बदलत आहे हे आपल्याला समजते, पण रुग्णास मानसिक आजार झालेला आहे हे गांभीर्य लवकर समजत नाही.

त्याकरिता मानसिक आजारांचे लक्षण ओळखणे अत्यंत आवश्यक आहे. सर्वप्रथम आपल्या वागण्यातला बदल आपण ओळखला पाहिजे. आपण आपल्या समस्यांमध्ये सतत गुंतलेले असतो. त्यामुळे आपल्या वागण्यातला फरक दिसला तरी आपण दुर्लक्ष करतो. त्यासाठी सुरवातीच्या काळातील लक्षणांत बदल याचे रोगनिदान होणे गरजेचे आहे.



व्यक्तीच्या विविध टप्प्यांमधील लक्षणे

लहान मुलांमध्ये दिसून येणारी लक्षणे

- १) काही मुले एकटी, शांत राहणे, इतर मुलांमध्ये न मिसळणे.
- २) मूलं खुप दिवसांपासून उदास राहणे, घरात, मित्रांत संवाद साधण्यास टाळाटाळ करणे.
- ३) भिती वाटणे, झोप कमी लागणे.
- ४) भूक कमी लागणे. शाळेत, अभ्यासात लक्ष न लागणे.
- ५) बिछाना ओला करणे, चिंता करणे, चिडचिड करणे इत्यादी

वरील नमुद केलेल्या लक्षणांपैकी एखादे लक्षण जरी आढळून येत असेल तर मुलास मानसिक आजार झाल्याचे नाकारता येत नाही.

किशोरवयीन वयोगटातील दिसून येणारी लक्षणे

- १) शाळा, महाविद्यालयमध्ये वागणुकीत बदल. अभ्यासात व इतर उपक्रमात लक्ष न लागणे त्यामुळे गुणांकात, मार्कस्मध्ये घट होणे.
- २) खोटे बोलणे, विनाकारण चिडचिड करणे, भांडण करणे.
- ३) काही बिघडलेल्या व चुकीचे वर्तन, समाजबाह्य वर्तन, समाजबाह्य वर्तन करणाऱ्या मुलांच्या टोळीमध्ये दाखल होणे, चोऱ्या, मारामारी करणे.
- ४) उदास, निराश राहणे, झोप कमी होणे, जेवण कमी होणे इत्यादी
- ५) चुकीच्या संगतीत राहणे, अंमली पदार्थ सेवन करणे व आभासी जगात गुंतून राहणे.

वरील लक्षणांपैकी एखादे लक्षण आढळून आले तरी नक्कीच पालकाने सतर्क होणे गरजेचे आहे व लवकरच एखाद्या समुपदेशकाकडे जावून समुपदेशन पालक व मुलांनी घेणे गरजेचे आहे.

तरुण व युवा गटातील आढळून येणारी लक्षणे

- १) उदास, निराशा वाटणे, एकटं राहणे, कोणाच्याही सोबत न राहणे.
- २) त्याच्या पूर्वीच्या व सध्याच्या वागण्यात बदल जाणवतो.
- ३) दारू, गांजा, चरस, जुगार, व्हायटनर इत्यादींसारखे व्यसनाच्या आहारी जाणे.
- ४) झोप न लागणे, जेवण कमी होणे, विचित्रपणे एकट्यात बडबड करणे.
- ५) अती आनंदी व उत्साही होणे, प्रमाणापेक्षा जास्त पैसे खर्च करणे, मोठमोठ्या गोष्टी बोलणे, फुशारक्या मारणे.



६) कामाच्या ठिकाणी गैरहजर राहणे, चिडचिड करणे, सारख्या सुट्ट्या घेणे. लोकांमध्ये न मिसळणे इत्यादी.

७) अती स्वच्छता, एकच गोष्ट सारखी करणे, लाईट/गॅस/दरवाजा/कुलुप बाबत सतत तपासणे. एक काम पूर्ण करण्यासाठी दोनदा ते तीनदा तपासून घेणे. पण हे वर्तन वारंवार करत राहणे.

८) व्यक्तीच्या सुप्त गुणांना/छंदाला न जोपासता एकट राहणे इत्यादी लक्षणे आढळल्यास त्वरित नजदिकच्या मानसोपचार तज्ञांकडे जावे व उपचार सुरू करावे.



वयोवृद्ध व्यक्तींच्या वर्तणुकीत आढळून येणारी लक्षणे

१) वार्धक्यातील नैराश्य - उदास राहणे, एकटे राहणे, कामात लक्ष न राहणे, झोप व जेवण कमी होणे, चिडचिडपणा वाढणे, संवाद कमी होणे.

२) स्मृतिभ्रंश/डिमेशिया - वयोवृद्धांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येणारी लक्षणे म्हणजे विसरण. गोष्टी विसरणे, आपण जेवण, नाष्टा केला हे विसरणे, घरातील वस्तू कोठे ठेवल्या आहेत हे विसरणे व सतत आरोप करणे की तुम्ही माझ्या वस्तू चोरल्या आहेत. तुम्ही वस्तू लपवता वगैरे, घराबाहेर गेल्यास रस्ता, घर विसरणे

३) वृद्धावस्थेतील मानसिक आजार - वृद्ध विचित्र असंबंधित बडबड करणे, भास होणे, संशय होणे, झोप कमी होणे, लवकर राग येणे, जेवण कमी होणे इत्यादी लक्षणे आढळतात.

व्यक्तीच्या या आयुष्याच्या टप्प्यात जीवन जगताना जर ही लक्षणे आढळत असतील तर नक्कीच त्या व्यक्तीला मानसिक आजार झाला आहे असे समजावे व त्वरित मनोविकार तज्ज्ञ यांना दाखवून उपचार सुरू करावे.

मी एक मनोविकार तज्ज्ञ. माझ्या मते, early detection is the key for proper treatment पूर्वी होणाऱ्या उपचारांपेक्षा आजचे उपचारात खूप प्रगती झालेली आहे.

सध्या होणाऱ्या औषधोपचारामुळे मनोरुग्ण लवकर बरा होऊ शकतो. तो आपल्या आयुष्यात सकारात्मक बदल करू शकतो. आपले दैनंदिन आयुष्य जगू शकतो.

मी वाचकांना आवाहन करीन की, सर्वांनी मनोविकार दूर पळवण्यासाठी नक्कीच प्रयत्न करा व समाजात जितकं शक्य होईल तितकं मानसिक आजार लक्षणे व उपचारांबाबत जनजागृती करा. सुदृढ मानसिक आरोग्य असणे ही काळाची गरज आहे.



गोष्ट एका हरवलेल्या मनाची

ही गोष्ट आहे आशिया खंडातील सर्वात मोठ्या प्रादेशिक मनोरुग्णालयातील. या रुग्णालयात वर्षभरात असंख्य मनोरुग्ण येतात व उपचार घेवून जातात. या रुग्णालयात दाखल होण्याची प्रक्रिया मानसिक आरोग्य कायदा १९८७ व आता २०१७ प्रमाणे केली जाते.

याच प्रक्रियेतून एक हरवलेले परराज्यातील स्त्री-मन पोलीसांमार्फत उपचारकरिता दाखल झाले. दाखल करतेवेळी पोलीस डॉक्टरांना सांगतात कुणास ठाऊक ही कुठली आहे. हिची भाषा, हिचा प्रांत, हिचे नातेवाईक काहीही माहित नाही. डॉक्टरसाहेब आम्हाला नेहमीप्रमाणे रेल्वेस्थानकावरून फोन आला व आम्ही तेथे जावून हिला विचारण्याचा प्रयत्न केला पण ही काय बी बोलत नाही असे तो पोलीस डॉक्टरांना बोलला.

मनोरुग्णालयातील आपुलकीने व उपचाराने हिच्या मनातील विचार, भावना मोकळ्या होण्यास सुरुवात झाली व हळूहळू तिला वास्तव्यांचे भान होवू लागले. तसेच रुग्णालयात केलेल्या तिच्या शारीरिक तपासणीचे अहवाल येवू लागले आणि त्यात दिसून आले की, रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी आहे. गेले कित्येक महिने व वर्ष ती रस्त्यावर मिळेल तशी भटकत होती. तिला दोन्ही कानांनी कमी ऐकू येत नसे.

रुग्णालयातील मानसिक उपचार व आधार माता स्थिर व सावरू लागली होती. तिला आता ओळख होत होती तिच्यावर मानसोपचार तज्ञ, वैद्यकीय मानसिक परिचारिका.

मनोविकार सामाजिक कार्यकर्ता, व्यवसायपचार तज्ञ उपचार ठरवत होते. रुग्ण अनोळखी आहे. तिचे नातेवाईक नाहीत व रुग्ण आधिक माहिती सांगत नाही अश्या मनोसामाजिक (Assessment) आकलन करण्याकरिता ही माझ्या पुढे ठेवली मी रुग्णासोबत बोलू लागली. परंतु ती बोलण्याच्या मानसिकतेत नाही असे दिसून आले. मला जाणवले पहिल्या सत्रामध्ये माझा आणि तिचा Ray establish झाला नव्हता म्हणून मी ठरवले अजून काही सत्र हिच्यासोबत प्लॅन केले.

दुसऱ्या सत्रामध्ये रुग्णांनी स्वतःचे नांव सांगितले व तिला वार्डातील आमच्या मावशानी सांगितले होते की, तेच सर तुला तुझ्या घरी पाठवितात. आज तिच्या डोळ्यातील आत्मविश्वास दिसून येत होता. माझ्याकडं वेगळ्याच अपेक्षाने ही पाहत होती. मी तिला सांगितले तू माझ्याशी तुझ्याविषयी व तुझ्या कुटुंबियांशी बोल तिने फक्त बघितले, बोलली काहीच नाही.

तिसऱ्या सत्रामध्ये रुग्णांनी स्वतःहून सांगण्याचा प्रयत्न केला. मी तिने सांगितलेली सर्व माहिती फाईलमध्ये नोंद केली.

या सत्रामध्ये रुग्णाची भाषा, विचार, भावना, हावभाव तिची Understanding level देहबोली हे सर्व सध्या दिसून व समजून येत होती. मी तिने सांगितलेली माहिती गुगलवर सर्च करून पाहिली तर कळून आले की, हे हरवलेलं मन बिहार राज्यातील समस्तीपूर जिल्ह्यातील आहे व तिने दिलेली माहिती बऱ्यापैकी मॅच होत होती.



मी तेथील पोलीस अधीक्षक यांना फोनद्वारे या केसबाबत माहिती दिली. त्यांनी पण सकारात्मक प्रतिसाद दिला. परत दोन दिवसांनी मला पोलीस स्टेशनवरून फोन आला व त्यांनी सांगितले 'इस महिला के रिश्तेदार मिले है। और उन्होंने उसके फोटो से पहचान लिए है।' हे सर्व ऐकून मनाला निस्सीम आनंद झाला. मग मी दुसऱ्या दिवशी रुग्णाच्या मुलाला फोन लावला, त्यांनी तिच्या आईचे नाव ऐकून खूप खूष झाला होता. तो बोलू लागला... 'मेरी माँ मिली ये सुनकर मुझे बहुत अच्छा लगा। मैं उसे ६ साल से ढुंढ रहा था। पर कहीं नहीं मिली, हमारे घर में उसके नाम से दिन की शुरुवात होती है। मेरी माँ को मैं बहुत प्यार करता हूँ। उसके बिना मैंने कैसे दिन निकाले ये मुझे ही पता है।' त्याच्या या सान्या बोलण्यावरून असे जाणवत होते. या हरवलेल्या मनाची दुनिया फार मोठी आहे व त्याची आई मिळाली म्हणजे जग मिळाल्याचा त्याच्या बोलण्यातून जाणवत होता. त्याला मी पुण्यात येण्याबाबत सर्व माहिती दिली.

त्याप्रमाणे तिचा मुलगा घेऊन जाण्याकरिता आला. तो आणि त्याची आई एकमेकांना खूप वर्षांनी पाहणार होते. त्यामुळे त्याची उत्सुकता खूप वाढली होती. या रुग्णांनी व्यवसोपचार विभागात काम केल्यामुळे ती खूप अॅक्टीव्ह आणि चांगली झाली होती आणि खूप फेमससुध्दा झाली होती. मुलगा डिस्चार्जकरीता पोहचल्यानंतर वॉर्डमध्ये

एकमेकांच्या डोक्यांतील आनंद ओसांडून वाटत होता. मुलांनी आईची भेट घेतली व माझ्याजवळ आला व पाया पडला आणि बोलला, 'डॉक्टरसाहेब आप भगवान हो, आपने मुझे मेरी माँ दिलादी मैं, आपको शुक्रिया अदा करता हूँ।' त्याच्या या वाक्यावरून मी भारावून गेलो आणि स्वतःची पाठ थोपटली व मी विचार केला, मी करत असलेल्या कार्यातून किती जणांच्या आयुष्यात आनंद निर्माण होत आहे.

तिच्या घरामध्ये दोन मुले, नवरा व एक मुलगी असा परिवार आहे. मुलगा सांगत होता, 'माझी आई संपूर्ण गावात तिच्या स्वभावाने खूप फेमस आहे व ती स्वयंपाक खूप छान करते.' यागोष्टीची प्रचिती आम्हाला वॉर्डमध्ये आली होती. कारण ती ज्या वॉर्डात होती त्या वॉर्डमध्ये तीची एक घट्ट मैत्रीण झाली होती व तिला ही सोडून राहत नाही.

शेवटी आम्ही तिला तिच्या मुलांसोबत डिस्चार्ज दिला. या सर्व success story करून मला असे समजले की, या हरवलेल्या मनाच्या जगात खूप काही दडलंय आणि तिचे सुंदर मायेचे जग तिची आतुरतेने वाट पाहत होतं. शेवटी ती तिच्या सुंदर जगात तिच्या पिलासह विसावली. माझ्या दृष्टीने ही एक कौटुंबिक पुनर्वसनाची केस होती, परंतु मनाला खूप आनंद आणि समाधान देणारी होती.



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

f /MahaArogyaIECBureau @MahaHealthIEC @mahahealthiec @MahaHealthIEC @mahaarogyasamvadiec.in



सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम

प्रत्येक 6 पैकी 1 भारतीय मानसिक आजाराने ग्रस्त आहे !

संकोच करू नका, मानसिक आजाराचे निदान करा आजच आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधावा

- कोणत्याही कामात मन न लागणे
- झोप न येणे
- खूप राग अथवा चिडचिडेपणा करणे
- नेहमी दुःखी राहणे
- अत्यंत तणावात राहणे
- नकारात्मक विचारशैली

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळच्या आरोग्यवर्धिनी केंद्राशी संपर्क साधा



भारतात मोतीबिंदू, दृष्टीदोष आणि बुबुळाचे आजार ह्या प्रमुख समस्या आहेत.

मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया आणि दृष्टीदोष यासाठी आरोग्य सेवेची मोठी गरज आहे. त्यामुळे भारतात राष्ट्रीय अंधत्व नियंत्रण व दृष्टी विहंता नियंत्रण कार्यक्रम राबविला जातो या कार्यक्रमांतर्गत मोफत मोतीबिंदूच्या शस्त्रक्रिया तसेच शालेय विद्यार्थ्यांना मोफत चष्म्याचे वाटप व ४० वर्षे वरील लोकांना मोफत चष्म्याचे वाटपही शासनातर्फे करण्यात येते.

छोट्या उद्योगधंद्यांचे प्रमाण वाढल्यामुळे डोळ्यांच्या जखमांचे प्रमाणही वाढले आहे.

मोतीबिंदू म्हणजे डोळ्याच्या बाहुलीतले भिंग नेहमीप्रमाणे काचेसारखे पारदर्शक न राहता तांदळाच्या दाण्यासारखे पांढुरके होते. यामुळे प्रकाशकिरण आत शिरायला अडथळा होतो.

मोतीबिंदू सहसा उतारवयात येतो. मधुमेहात तो लवकर वयात येऊ शकतो.

मोतीबिंदू आल्यावर नेहमीची तक्रार म्हणजे अंधुक दिसणे. रात्री गाडी चालवताना समोरचा लाईट जास्त त्रासदायक होतो. डोळ्यांसमोर काळे वर्तुळ दिसते. दिवसा (जास्त प्रकाशात) कमी दिसते. पण संध्याकाळी (कमी प्रकाश असतो तेव्हा) दिसण्यात थोडी सुधारणा होते, इत्यादी. एकाऐवजी अनेक प्रतिमा दिसणे हे पण एक लक्षण आहे. मोतीबिंदू किती पिकला आहे यावर तक्रारीचे स्वरूप अवलंबून असते.

मोतीबिंदू लवकरात लवकर शस्त्रक्रिया करून काढून त्याऐवजी डोळ्यातच कायमचे भिंग बसवले जाते. मात्र औषधाने मोतीबिंदू घालवणे शक्य नाही.

मोतीबिंदू शस्त्रक्रिया :

मोतीबिंदूची जुनी शस्त्रक्रिया आता पूर्णपणे बदलली आहे. पूर्वी मोतीबिंदू काढून चष्मा दिला जात होता. आता मोतीबिंदूच्या जागी नवीन कृत्रिम भिंग बसवले जाते. या भिंगाने चष्म्याची गरजच राहिली नाही. या शस्त्रक्रियेच्या दोन पध्दती आहेत.

साधी टाक्याची पध्दत :-

यात बुबुळाच्या परीघाला छेद घेऊन आतला मोतीबिंदू अख्खा काढतात. या जागी आता नवीन कृत्रिम भिंग बसवतात. या शस्त्रक्रियेत छेद मोठा असल्यामुळे टाके टाकावे लागतात. हे

टाके जखम भरायला थोडे दिवस लागतात परंतु आता शासकीय दवाखान्यातही या आधुनिक पध्दतीने केल्या जात आहेत.

बिनटाक्याची 'फिको' पध्दत -

यामध्ये छेद फक्त ३-५ मि.मी.चा असतो. यात एक सूक्ष्म हत्यार फिरवून मोतीबिंदूचा भुगा करतात व तो द्रवरूप करून शोषून घेतात. यामुळे मोतीबिंदू लहान छेदातून काढता येतो. मोकळ्या जागी कृत्रिम भिंग बसवतात. हे भिंग घडी करून आत सरकवले जाते व आत ते उघडते. या तंत्रामुळे छेद लहान असतो व जखमेला टाके लागत नाहीत. यात आत आणखी नवीन उपकरणे आली असल्याने छेद आणखी थोडा लहान झाला आहे. टाके नसल्यामुळे जखम लवकर भरते. शस्त्रक्रियेनंतर लगेच घरी जाता येते.

कृत्रिम भिंग -

हे भिंग म्हणजे एक वरदानच आहे. हे उच्च प्रतीच्या मटेरियल पासून बनवतात. यात अनेक प्रकार आहेत. त्यातल्या आधुनिक प्रकारांमुळे नैसर्गिक भिंगाच्या सारखी लवचिकता आली आहे. यामुळे आता लघुदृष्टी किंवा दीर्घदृष्टीसाठी वापरावा लागणारा चष्मा किंवा कॉन्टॅक्ट लेन्सची गरज राहत नाही. मूळ दृष्टीदोषाचा विचार करून हे कृत्रिम भिंग निवडले जाते.

शस्त्रक्रियेनंतर सुमारे ९७-९८% लोकांना पूर्णपणे दृष्टीलाभ होतो. मात्र काहींच्या बाबतीत समस्या निर्माण होतात. विशेषतः साध्या टाक्याच्या शस्त्रक्रियेनंतर भिंगाच्या मागच्या बाजूला धुरकटपणा निर्माण होऊ शकतो. याला लेसर उपचार करावे लागतात.

मोतीबिंदूच्या सुरक्षा शस्त्रक्रिया सर्व शासकीय दवाखान्यात मोफत केल्या जातात तसेच शालेय विद्यार्थ्यांना मोफत चष्म्याचे वाटप करण्यात येते. नेत्रशल्य चिकित्सक यांच्या मदतीने आपण मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया व नेत्र चिकित्सा अधिकारी यांच्या मार्फत मोफत चष्म्याचा लाभ घेऊ शकतो. यासाठी जवळच्या आरोग्य केंद्राशी आपल्या संपर्कात असणाऱ्या आशा, अंगणवाडी सेविका, आरोग्य सेविका, नेत्रचिकित्सा अधिकारी यांच्याशी संपर्क करून मोफत लाभ मिळवून घेता येऊ शकतो.



राष्ट्रीय असंसर्गजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत येणाऱ्या सर्व उपकेंद्रत एनसीडी कार्यक्रम घेण्यात येत आहे. या कार्यक्रमांतर्गत सर्व ३० वर्षांवरील स्त्री-पुरुष लाभार्थी यांची तपासणी करण्यात येते. या तपासणी अंतर्गत मधुमेह, रक्तदाब, पक्षघात, कर्करोग व हृदय विकारच्या आजाराबाबत तपासणी पूर्ण १००% टक्के करण्यात येते. या सर्व लाभार्थींचे बीपी, शुगर, ओरल कॅन्सर, गर्भपिथीचे कॅन्सरची तपासणी करण्यात येते. एनसीडी कार्यक्रमांतर्गत क्रमवारी तपासणी करण्यात येते. आशा वर्कर हे प्रत्येक कुटुंबातील सिबॅक फॉर्म भरून घेतात, त्यानंतर आरोग्य सेविका ते C BACK फॉर्म ऑनलाईन पोर्टल वरती नोंदणी करतात. त्यानंतर समुदाय आरोग्य अधिकारी व आरोग्य सेविका त्यांची तपासणी करून निदान झालेल्या रुग्णांवर औषधी उपचार करतात व समुपदेशन करण्यात येते. त्यानंतर जे रुग्ण गुंतागुंतीचे आढळल्यास त्यांना ग्रामीण रुग्णालय किंवा जिल्हा सामान्य रुग्णालय येथे संदर्भित करण्यात येते व त्यांचा फॉलोअप घेण्यात येतो एनसीडी कार्यक्रमांतर्गत थोडेसे मायबाप उपक्रम या उपक्रमांतर्गत ज्येष्ठ नागरिकांची तपासणी करण्यात येते व 'आजादी का अमृत महोत्सव' कार्यक्रमांतर्गत गावोगावी कॅम्प घेण्यात आले. या कॅम्प दरम्यान २६६९ लाभार्थी पैकी मधुमेहाचे रुग्ण ८९, उच्च रक्तदाबाचे रुग्ण, १७४ अस्थमाचे रुग्ण, ९६ काना संबंधित आजाराचे रुग्ण,

२८ नाकासंबंधित आजाराचे रुग्ण, २७ घसा संबंधित रुग्ण, ४२ डोळ्यासंबंधित रुग्ण, ३६ ऑपरेशन झालेले रुग्ण, २० आणि ३३३ रुग्ण हे संदर्भित करण्यात आले. या एनसीडी कार्यक्रमाला यशस्वीपणे राबविण्यासाठी तालुका आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. ए. सोनटक्के व वैद्यकीय अधीक्षक एम. ए. वाकळे, वैद्यकीय अधिकारी, डॉ. अजय बोर्डे, एनसीडी, समुपदेशक शेख कलीम, आरोग्य सहाय्यक, आरोग्य सहायिका, समुदाय आरोग्य अधिकारी, आरोग्य सेवक, आरोग्य सेविका इत्यादींनी परिश्रम घेतले.



अॅनेमिया मुक्त भारत कार्यक्रमांतर्गत जिल्हा परिषद शाळा जाफराबाद येथे जिल्हा माता बाल संगोपन अधिकारी डॉ. श्रीमती जयश्री भुसारे यांनी भेट दिली. यावेळी किशोरवयीन मुलींना अॅनेमिया, लैंगिक शिक्षण, मासिक पाळी व लसीकरणाबद्दल मार्गदर्शन करण्यात आले.



मानसिक आजार असलेल्या महिलेचे लसीकरण



बीड जिल्ह्यातील अंबाजोगाई ब्लॉकच्या जावळगाव या संपूर्ण गावाला लसीकरण करण्यासाठी आरोग्य विभाग आणि 'मोमेंटम' नियमित लसीकरण टीम कार्यरत होती, परंतु या गावातील एक मानसिकदृष्ट्या आजारी महिला लसीकरणासाठी एक आव्हान राहिली.

महिला मानसिकदृष्ट्या आजारी होती. तिचे लसीकरण हे एक आव्हानात्मक काम होते. 'मोमेंटम' नियमित लसीकरण टीमला या महिलेबाबत समजले तेव्हा त्यांनी त्या महिलेच्या कुटुंबाची भेट घेतली आणि कुटुंबासोबत

त्या महिलेच्या लसीकरणाबाबत चर्चा केली. त्यावेळी असे लक्षात आले की, कोविड-१९ लसीकरणाबाबत त्यांच्या मनात भीती आणि गैरसमज आहेत त्यामुळे ते त्या महिलेचे लसीकरण करून घेण्यास घाबरत होते.

टीमने लसीकरणाबाबत भीती आणि गैरसमज दूर करण्याचे ठरवले. टीमने कुटुंबीयांना अशा अन्य लसीकरण झालेल्या लोकांची अनेक उदाहरणे दिली. लसीकरण झालेल्या लोकांची काही छायाचित्रेही टीमने दाखवली. लसीकरणामुळे दुष्परिणाम होत नाही

आणि कोविड-१९ लस ही योग्यच आहे व समुपदेशनही केले. यामुळे कुटुंबातील सर्वांची खात्री पटली. टीमच्या अथक प्रयत्नांनी ती महिला व कुटुंब लसीकरणासाठी तयार झाले. आरोग्य विभागातील आशा वर्कर आणि एनएम यांच्या मदतीने त्या महिलेचे लसीकरण झाले. कोविड-१९ लसीकरणाबाबत योग्य समुपदेशन आणि जनजागृती यामुळे आरोग्य विभाग आणि 'मोमेंटम' नियमित लसीकरण टीमला कोविड-१९ लसीकरण कार्यक्रमात यश मिळाले.



आरोग्य तपासणी शिबिर



६२ व्या जागतिक दिव्यांग दिन निमित्त आरोग्य तपासणी शिबिर प्राथमिक आरोग्य केंद्र, अवसरी खुर्द, तालुका आंबेगाव.

MR वंचित लाभार्थी यांचे लसीकरण



प्राथमिक आरोग्य केंद्र गोरेगाव ता. सेनगाव हाई रिस्क तळ्यावर येथील MR वंचित लाभार्थी यांचे लसीकरण करण्यात आले.



गोवर संसर्गावर नियंत्रण मिळविण्यात यश; लसीकरण करून घ्यावे : आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत



गोवरच्या संसर्गावर नियंत्रण मिळविण्यात यश येत आहे. येत्या काही दिवसांतच व्यापक सर्वेक्षण आणि लसीकरणाच्या माध्यमातून गोवर संसर्गावर पूर्ण नियंत्रण मिळविण्यात येईल. पालकांनी मुलांचे लसीकरण करून घ्यावे, असे आवाहन सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा.डॉ. तानाजी सावंत यांनी आज येथे केले.

आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी गोवर प्रतिबंधक उपाययोजनांचा आढावा घेतला. त्यानंतर त्यांनी कस्तुरबा रुग्णालयाला भेट देऊन रुग्णांची पाहणी केली. तिथेही त्यांनी वैद्यकीय अधिकारी आणि डॉक्टर यांच्याशी चर्चा केली, सूचना दिल्या. मंत्रालयात झालेल्या बैठकीस सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे प्रधान सचिव संजय खंदारे, मुंबई महापालिकेचे अतिरिक्त आयुक्त डॉ संजीव कुमार, आरोग्य आयुक्त डॉ. तुकाराम मुंढे, महापालिका आरोग्य अधिकारी डॉ. मंगला गोमारे, जागतिक आरोग्य संघटनेच्या डॉ. मीता वशी, डॉ. अरुण गायकवाड आदी उपस्थित होते.

डॉ. सावंत यांनी सांगितले की, मुंबई शहरातील ठराविक प्रभागातच गोवरचा संसर्ग आहे. या प्रभागात सर्वेक्षण करण्यात येत आहे. संशयित लक्षण असणाऱ्या बालकांना दवाखान्यात दाखल करण्यात येत आहे. लसीकरणासाठी दररोज १४० आणि अतिरिक्त १५० सत्र आयोजित केली जात आहेत. लसीकरण करून घेतले जावे यासाठी

समुपदेशन केले जात आहे. त्यासाठी समाजातील काही प्रभावी व्यक्तिमत्त्वे, धर्मगुरू यांचे सहकार्य घेतले जात आहे.

गोवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांसाठी मुंबईतील प्रभागात विशेष कक्ष सुरू करण्यात आले आहेत. या कक्षात संपर्क साधल्यास रुग्णवाहिका उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. काही शंका असल्यास आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून शंका समाधान करण्यात येत आहे, असेही त्यांनी सांगितले.

येत्या काळात गोवरचा संसर्ग असलेल्या प्रभागात अतिरिक्त पथकामार्फत लसीकरण केले जाणार आहे, असेही त्यांनी सांगितले. बैठकीनंतर आरोग्य मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी कस्तुरबा रुग्णालयास भेट दिली. रुग्णांना दिल्या जाणाऱ्या सुविधा यांची पाहणी केली. यावेळी डॉ. मंगला गोमारे, अधीक्षक डॉ. चंद्रकांत पवार यांनी माहिती दिली.



गोवर आणि रुबेला

आपण आपल्या बालकाचे संपूर्ण लसीकरण करून घेतले आहे काय ?

9 ते 12 महिन्यांमध्ये गोवर रुबेलाचा पहिला डोस आणि 16 ते 24 महिन्यांमध्ये गोवर रुबेलाचा दुसरा डोस अवश्य घ्या.

**गोवर आणि रुबेलाला हरवूया
हे लसीकरण नक्की करूया!**



नियमित लसीकरण
सत्रांमध्ये गोवर आणि
रुबेलाचे मोफत
लसीकरण करून
घ्या

गोवर हा लसीकरणामुळे टाळता येणारा आजार आहे

सौम्य लक्षणे

सर्दी, ताप, खोकला
लाल रंगाचे पुरळ येणे
डोळे लाल होणे
घशात दुखणे
असक्तपणा, अंग दुखणे



आरोग्याची गुंतागुंत

निमोनिया
अतिसार
अंधत्व
मेंदू संसर्ग

रुबेला आजारांमुळे गर्भावस्थेच्या

काळात संक्रमणामुळे
नवजात बाळ जन्मजात
दोषासह जन्माला
येऊ शकते, जसे की :

आंधळेपणा

बहिरेपणा

मतिमंदत्व

जन्मजात हृदयाचे आजार

वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरित डॉक्टरांशी संपर्क साधा.

लसीकरणासाठी आपल्या जवळच्या आशा व अंगणवाडी कार्यकर्ती किंवा आरोग्य कर्मचाऱ्याशी संपर्क साधा



बिहाली, सलोना व आमझरी या गावातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रास व चिखलदरा ग्रामीण रुग्णालयास भेट



अमरावती : कुपोषणावर मात करण्यासाठी मेळघाटातील दुर्गम भागातील पाड्यांवर प्रभावी संपर्क यंत्रणा निर्माण करून गरजूंना आवश्यक सुविधा व उपचार पुरवावेत असे निर्देश राज्याचे आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी दिले.

आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी चिखलदरा तालुक्यातील बिहाली, सलोना व आमझरी

या गावातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रास व चिखलदरा ग्रामीण रुग्णालयास भेट दिली आणि तेथील कुपोषित बालके, मनुष्यबळ, औषधींचा साठा, गरोदर मातांना पोषण आहार, वैद्यकीय सुविधा उपकरणे आदींबाबत आढावा घेतला.



महाआरोग्य शिबिरात तपासणीसाठी जनसागर उसळला.



रुग्ण सेवा हीच ईश्वर सेवा मानून कायम जनतेची सेवा करू असे आरोग्यमंत्री प्रा.डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी सांगितले. परांडा येथील दोन दिवसीय महाआरोग्य शिबिराच्या समारोप प्रसंगी ते बोलत होते.

समारोप समारंभास शिबिराचे सहआयोजक प्रा.शिवाजीराव सावंत, आयोजक डॉ. धर्मेन्द्र कुमार यांची उपस्थिती होती. यावेळी बोलताना मंत्री सावंत म्हणाले की, दोन दिवसीय महाआरोग्य शिबिरात दोन लाखापेक्षा जास्त रुग्णांची तपासणी अत्यंत शिस्तबद्ध पध्दतीने झाली, ही नुसतीच तपासणी नव्हती तर याच ठिकाणी औषधोपचार तसेच विविध चाचण्या आणि पुढील अधिक उपचार हे करण्यात येणार आहेत.

या महाआरोग्य शिबिरात उस्मानाबाद, सोलापूर, लातूर, बीड या जिल्ह्यातील रुग्णांची तपासणी करण्यात आली. दोन महिन्यांपासून याची तयारी सुरू होती. त्याची परिणीती ही लाखो रुग्णांची तपासणी व औषधोपचार ही आहे. या शिबिरात ग्रामीण भागातील रुग्णांसाठी घेतलेला संकल्प हा सर्वांच्या मदतीने, सहकार्याने आपण ध्येयाकडे नेला याचा मला आनंद आहे.

शिबिराच्या समारोप प्रसंगी शिबिरासाठी अहोरात्र मेहनत घेणारे डॉक्टर्स, आरोग्य कर्मचारी, आशाताई, कामगार तसेच विविध विभागाचे अधिकारी कर्मचारी यांचा सन्मान चिन्ह देऊन सत्कार करण्यात आला. मंत्री महोदयांनी या महाआरोग्य शिबिरासाठी अथक परिश्रम घेणाऱ्या सर्वांचे आभार मानले.

सुदृढ प्रकृती असेल तरच सुदृढ समाज निर्माण होतो - आरोग्यमंत्री प्रा.डॉ. तानाजीराव सावंत

प्रकृती सुदृढ ठेवणे हे आपल्या हातात असून वेळोवेळी त्याची तपासणी केली तरच प्रकृती सुदृढ होईल आणि प्रकृती सुदृढ झाली की, कुटुंब, गाव, आणि समाज देखील सुदृढ होईल असे राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री प्रा.डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी सांगितले. परांडा येथील न भुतो न भविष्यती अशा महाआरोग्य शिबिराच्या उद्घाटन प्रसंगी बोलत होते.

कार्यक्रमास जिल्हाधिकारी डॉ. सचिन ओम्बासे, भैरवनाथ उद्योग समूहाचे अध्यक्ष प्रा. शिवाजीराव सावंत, डॉ. धर्मेन्द्र कुमार, डॉ. मनोज अग्नेय यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

यावेळी उद्घाटन प्रसंगी बोलताना मंत्री सावंत म्हणाले की, परांडा येथे भरविण्यात आलेल्या या महाआरोग्य शिबिरात लाखो महिला व पुरुषांची मोफत तपासणी होत आहे. ही फक्त तपासणी नाही तर यातून काही गंभीर आजार आढळून आले तर त्या रुग्णांवर मोफत पुढील उपचार करण्यात येणार आहेत. यापूर्वीच आपण राज्यातील चार कोटीपेक्षा जास्त माताभगिनींची मोफत तपासणी 'माता सुरक्षित तर घर सुरक्षित' या अभियानात केली आहे. यात कर्करोग, मधुमेह, रक्तदाब यांसारख्या आजारांवर पुढील उपचार सुरू होणार आहेत, शिवाय ज्यांना शस्त्रक्रिया करण्याची गरज आहे अशा महिलांवर शस्त्रक्रियांसाठी देखील मदत करण्यात येणार आहे. परांडा येथे भरविलेल्या या महाआरोग्य शिबिरात आपण दोन दिवसात तज्ज्ञ डॉक्टर्सच्या





माध्यमातून तपासणी, चाचण्या, औषधोपचार, तसेच पुढील शस्त्रक्रिया यांचे नियोजन हे मागील दोन महिन्यांपासून करण्यात आले आहे. गावोगावी जाऊन घरोघरी फिरून बेसलाईन सर्वेक्षणात आपल्याला रूग्ण आढळून आलेले आहे. या रूग्णांना व्याधीमुक्त करण्याचा आपला संकल्प असून हा जिल्हा सुदृढ करण्याचा आपला मानस आहे. जिल्हाच सुदृढ झाला तर जिल्हा सामाजिकदृष्ट्या सुदृढ होईल. सुदृढ समाज हे चांगल्या व्यवस्थेचे प्रतिक आहे. या सुदृढ समाजासाठी आपण पुढेही अशाच पध्दतीने काम करणार असल्याचे यावेळी त्यांनी सांगितले.

डॉ. मनोज आग्नेय यांनी आपल्या भाषणातून महाआरोग्य शिबिरासाठी आलेल्या रूग्णांना पाहून आपणासाठी आम्ही इतक्या दूर आलो आहोत, आपली तपासणी हे माझे सर्वप्रथम प्राधान्यक्रम असणार आहे व आलेल्या प्रत्येक रूग्णांची तपासणी त्यांच्या विविध आजारावर औषधोपचार

हे माझ्या सोबत आलेले स्पेशलिस्ट डॉक्टर्स करतील आणि आपल्या आजाराचे निदान करून उपचार करतील. ही एक मोठी संधी असून एरवी महिनोमहिने आमची वेळ घेण्यासाठी थांबावं लागते मात्र इथं आम्ही आपल्यासाठीच आरोग्य मंत्री सावंत साहेब यांच्या विनंतीस मान देऊन आलो आहोत. याचा आपण सर्वांनी देखील लाभ घ्यावा असे आवाहनही केले.

प्रा. शिवाजीराव सावंत यांनी या महाआरोग्य शिबिराचे नियोजन अत्यंत सूक्ष्म पद्धतीने केल्याने शिबिरास न भुतो न भविष्यती असा प्रतिसाद मिळाला. सकाळी आठ वाजल्यापासून शिबिरास सुरुवात झाली.

आपल्या नियोजनाप्रमाणे उद्या दिनांक २८ नोव्हेंबर २०२२ रोजी देखील महाआरोग्य शिबीर सुरू ठेवण्यात येणार आहे तरी सर्व नागरिकांनी याचा लाभ घ्यावा असे आवाहन मंत्री साहेबांनी केले. ■■■



१ ऑक्टोबर-राष्ट्रीय रक्तदान दिन विशेष भारतीय रक्तदान चळवळीचे भिष्माचार्य - डॉ.जय गोपाल जॉली



१ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिवस - डॉ. जय गोपाल जॉली यांचा जन्मदिवस देशभरात रक्तदान दिवस म्हणून साजरा केला जातो. डॉ.जी.जे.जॉली यांचा जन्म १ ऑक्टोबर १९२६ रोजी चंदीगड येथे झाला. हे भारतातील चंदीगड येथील वैद्यकीय शिक्षण व संशोधन संस्थेतील रक्त संक्रमण औषधशास्त्र विभागात प्राध्यापक म्हणून व आंतरराष्ट्रीय ख्यातीचे रक्त संक्रमण तज्ञ म्हणून परिचीत होते. डॉ. जॉली हे भारतातील राष्ट्रीय ऐच्छिक रक्तदान चळवळीचे आद्यप्रवर्तक आणि जनक म्हणून तसेच रक्त संक्रमण क्षेत्रातील बाप माणूस म्हणून परिचीत होते. डॉ. जॉली यांनी रक्तपेढी संस्था चंदीगड आणि राष्ट्रीय रक्त संक्रमण संस्था स्थापन करून ते त्या संस्थेचे आद्यप्रवर्तक बनले होते. डॉ. जॉली यांनी रक्तदान क्षेत्रातील रक्त खरेदी-विक्री विरोधी मोहिम आणि व्यावसायिक रक्तदाता विरोधी अभियान देशभरात मोठ्या प्रमाणात राबविले होते. यांचे हेच अभियान भारतीय राष्ट्रीय रक्त धोरण म्हणून भारत सरकारने घोषित केले. भारताचे याच राष्ट्रीय रक्त धोरणांनुसार ऐच्छिक रक्तदान अभियानाबाबत मोठ्या प्रमाणावर देशभरात प्रचार- प्रसार आणि जनजागृती करण्यात आली आणि आजतागायत त्याची अंमलबजावणी चालू आहे.

यामुळेच १ ऑक्टोबर हा डॉ. जय गोपाल जॉली यांचा जन्मदिवस राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून सन १९७५ पासून भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटूंब कल्याण मंत्रालयांतर्गत असलेल्या राष्ट्रीय रक्त संक्रमण परिषद आणि राष्ट्रीय एड्स

नियंत्रण संगठन या विभागांतर्गत देशभर साजरा केला जातो.

राष्ट्रीय ऐच्छिक रक्तदान धोरणांनुसार रक्त संक्रमण प्रक्रीयेतील व्यावसायिकतेत प्रामाणिकपणा प्रस्थापित होवून रुग्णांना व गरजूंना सुरक्षित आणि चांगले रक्त मिळण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत झाली. डॉ. जॉली यांनी ऐच्छिक रक्तदात्यांची संख्या वाढवून तेही सुरक्षित आणि दर्जेदार रक्त संकलित करण्यावर भर दिला. यातून ऐच्छिक रक्तदान प्रचार, प्रसार आणि जनजागृती केली तर जास्तीत जास्त रक्त संकलन हे ऐच्छिक स्वरूपात तेही सुरक्षित आणि दर्जेदार रक्त संकलित होवू शकते हे त्यांनी सिध्द करून दाखविले. भारतीय वैद्यकीय संक्रमण क्षेत्रात डॉ. जॉली यांचा रक्तपेढीमध्ये उत्कृष्ट व्यावसायिक सेवा, संशोधन आणि शिक्षण विकसीत करण्यात सिंहाचा वाटा आहे. तसेच त्यांचे भारतीय रक्त धोरण विकासात मोठे योगदान व सहभाग असल्याचे दिसून येते. डॉ.जी.जे. जॉली यांचे रक्त संक्रमण आणि त्यांचे





घटक याच्या संशोधनात आंतरराष्ट्रीय पातळीवरील विविध वैद्यकीय परिषदेत मोठ्या प्रमाणात योगदान आहे. भारताच्या रक्त संक्रमण योजनेतील अभ्यासाच्या संधी आणि विकास यांच्या संगठीत बांधणीविषयी डॉ. जॉली यांचे शंभरहून अधिक संशोधन आंतरराष्ट्रीय पातळीवर नावाजले आहेत. त्यांचे थॅलेसेमिया आणि हिमोफेलिया या आजारातील रुग्ण आणि त्यांचे पालकांची रक्त तपासणी आणि त्यावर निदानात्मक संशोधन व रक्त संक्रमण यावरही त्यांनी खूप मोठ्या प्रमाणावर काम केले आहे. डॉ. जॉली यांनी राष्ट्रीय व राज्य रक्त संक्रमण परिषद पंजाब, हरियाना आणि चंदिगड यांच्या सोबत आपतकालीन परिस्थितीत रक्ताची मागणी आणि रक्ताची गरज याबाबत रक्त संक्रमण सेवा विविध पद्धती विकसीत करण्याचा सतत प्रयत्न केला. याची दखल जागतिक आरोग्य संघटनेने घेतली होती. डॉ. जी. जे. जॉली यांच्या भारतातील रक्तदान क्षेत्रातील अतुलनीय कामगिरीबद्दल त्यांना अनेक मानाचे राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे.

भारतातील रक्तदान आणि रक्त संक्रमण सेवा त्यांच्या नावानेच आणि त्यांच्या संशोधन कार्यानेच आजतागायत चालू आहे. याप्रमाणेच भारतीय राष्ट्रीय रक्त धोरण ठरविण्यात आले आहे. जेव्हा जेव्हा भारतात रक्तदानाबाबत इतिहास लिहीला जाईल तेव्हा डॉ.जी.जे.जॉली यांचे नाव आद्यप्रवर्तक म्हणून प्राधान्याने घ्यावेच लागेल असे त्यांचे रक्तदानातील अमूल्य योगदान व कार्य आहे. म्हणूनच डॉ. जॉली यांचा जन्मदिवस १ ऑक्टोबर हा राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून

साजरा केल्या जातो.

ऐच्छिक रक्तदानाबाबत लोकांमध्ये मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती करणे, शंभर टक्के रक्तदान ऐच्छिक स्वरूपात करून घेणे. या ऐच्छिक रक्तदानातून गरजू रुग्णांना सुरक्षित व चांगला रक्तपुरवठा करणे, नेहमीसाठी रक्तपेढीत पुरेसा रक्तसाठा उपलब्ध ठेवण्यासाठी ऐच्छिक रक्तदाते नियमित रक्तदाते बनले पाहिजे, तसेच ऐच्छिक रक्तदाता हा रक्तपेढीसाठी आणि रुग्णांसाठी प्रामुख्याने देवदूत असतो. रक्तदान करणे हे स्वतःचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठीही उपयुक्त असते हे जेव्हा लोकांना कळेल तेव्हा ते ऐच्छिक रक्तदान करण्यास स्वतः प्रवृत्त होतील यात शंका नाही. यामध्ये काही रक्तदाते स्वतःच्या नातेवाईकांसाठी आणि मित्रांसाठी ऐच्छिकरित्या प्रवृत्त होताना पाहायला मिळतात. त्यांना नियमित रक्तदाते म्हणून कायम ठेवायचे असेल तर त्यांना आपुलकीने, प्रेमाने आणि सन्मानाने वागविले पाहिजे. हेच १ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिवस म्हणून साजरा करण्याचे मुख्य उद्देश आहेत.

भारताच्या सर्वोच्च न्यायालयाच्या निर्देशानुसार सन १९९६ मध्ये राष्ट्रीय रक्त संक्रमण परिषदेची स्थापना करण्यात आली आहे. या परिषदेच्या स्थापनेमागचा मुख्य उद्देश म्हणजे देशात त्यांच्या अंतर्गत राज्य रक्त संक्रमण परिषद प्रत्येक राज्यात स्थापन करणे आणि ऐच्छिक रक्तदान करण्यास जनजागृती करून प्रोत्साहन देणे, गरिब गरजू रुग्णांना सुरक्षित



रक्त पुरवठा करणे आणि रक्तपेढ्यांना पायाभूत सुविधा उपलब्ध करण्यास सहकार्य करणे हे मुख्य उद्देश या परिषदा स्थापन्यामागे होता.

दातव्य इतीयत दान दियते नू उपकरणे,

देशे काले पात्रेत तत दान सात्वीक स्मृतम

भगवान श्रीकृष्णाने गीता या पवित्र ग्रंथात दान या शब्दाचा अर्थ मोठा आशयपूर्वक सांगितला आहे. त्यामुळे भारतीय संस्कृतित दान करण्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. दान जे उपकाराच्या भावनेने केले जात नाही, योग्य स्थळी-योग्य वेळी केले जाते ते दान खऱ्या अर्थाने सात्विक दान होय. स्वार्थाकडून परमार्थाकडे नेण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे रक्तदान होय. इतर सर्वच दानांमधून देहाचे बाह्यस्वरूप सजविता येतात, परंतू एखाद्या कमकुवत देहामध्ये नवचैतन्य निर्माण करणे अथवा त्या देहाचे कार्य पूर्ववत करणे हे कार्य फक्त रक्तदानातूनच करू शकतो हे तितकेच खरे. रक्त हे मानवाला विधात्याने दिलेली नैसर्गिक देणगी आहे. उत्कृष्ट आणि पवित्र कार्य कोणते असेल तर ते रक्तदान असेल यात शंका नाही.

रक्तदान ही एक चळवळ म्हणून उभी राहिली पाहिजे आणि ही चळवळ केवळ शहरातच नव्हे तर ग्रामीण भागातही रक्तदान चळवळीबाबत मोठ्या प्रमाणात जाणिवजागृती झाली पाहिजे ही काळाची गरज आहे. मानवी रक्त शुध्द ठेवून वाढवण्यासाठी सर्वात मुख्य उपाय म्हणजे नियमित व्यायाम - प्राणायाम बरोबरच रक्तदान असे म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. रक्तदान हे एक परम कर्तव्य आणि सामाजिक बांधीलकी समजून प्रत्येकांनी ऐच्छिक रक्तदान करावे.

मानवी शरिरातील रक्त हा द्रव पदार्थ अतिशय महत्त्वाचा आहे. रक्त हे ६० टक्के द्रवपदार्थ आणि ४० टक्के पेशींनी बनलेले आहे.

तुमच्या शरीरातील एकूण रक्तापैकी पाच-सहा टक्केच

रक्त आपण दान करतो. सर्वसाधारणपणे सुदृढ मानसाच्या शरीरात पाच ते सहा लिटर रक्त असते. मानवाला नियमित हालचालीसाठी तीन लिटर रक्तच लागते तर तीन लिटर रक्त प्रत्येक सक्षम व सुदृढ व्यक्तीच्या शरीरात राखीव असते. यातूनच व्यक्ती रक्तदान करताना ३५० मिली रक्तच दान करतो. रक्त हा मानवी शरीरातील परमेश्वरी घटक आहे. एकाच्या रक्तदानातून दोन ते तीन रुग्णांचा जीव वाचवू शकतो. रक्तदानाद्वारे दिलेले रक्त कोणत्याही प्रकारचा थकवा न येता आठ ते २४ तासांत शरीर निसर्गतः रक्त भरून काढते. बोनमॅरो सक्षम होण्यास मदत होवून त्यामुळे नवीन रक्त निर्मितीस चालना मिळते.

नवीन रक्त निर्मितीने आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. नियमित रक्तदान केल्याने शरीरातील रक्त शुध्दी होण्यास मदत होते. एकंदरीत रक्त गोठण्याचे विकार व आजार सहजासहजी

होत नाहीत किंवा या आजारापासून धोका टाळता येवू शकतो तो केवळ आणि केवळ नियमित रक्तदान केल्याने असे वैद्यकीय संशोधनातून हे चित्र समोर आले आहे. प्रत्येक सुदृढ व्यक्तीला वर्षातून चार वेळेस म्हणजेच तीन

महिऱ्याला एकदा रक्तदान करता येते. यासाठी तुमचे वय १८ ते ६५ वर्षांपर्यंत आणि वजन ४५ ते ५० किलोच्या वर आणि रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १२.५ ग्रॅमच्यावर असावे लागते. रक्तदानापूर्वी रक्तदात्यांची वैद्यकीय तपासणी केली जाते. नंतरच योग्यता पाहून रक्त घेतले जाते. रक्तदान केल्याचे आत्मीक समाधान मिळेल व निरोगी आणि सदृढ राहण्यास मदतच होईल.

मानवी रक्ताचे प्रमुख चार गट असतात त्यात ए. बी. एबी. ओ. यामध्ये आरएच पॉझिटीव्ह आणि आरएच निगेटिव्ह असे दोन उपगट असतात. भारतात फक्त पाच टक्केच लोक आरएच निगेटिव्ह आहेत. त्यामुळे अशा व्यक्तींनी रक्तदान केल्यास त्यांची नोंद रक्तपेढीत केलेली असते आणि भविष्यात गरज पडेल तेव्हा त्या व्यक्तींना तीन महिण्यांनंतर रक्तदान



करण्यास बोलावण्यात येवून पुन्हा रक्तदान करण्याची विनंती केली जाते.

भारतात स्त्रियांचा व मुलींचा रक्तदानातील सहभाग केवळ सात टक्केच असल्याचे आढळून आले आहे. कारण त्यांच्या आहाराचे योग्य व नियमित नियोजन नसल्यामुळे जास्तीत जास्त स्त्रिया व मुली या अॅनिमीक असल्याचे दिसून आले आहे. रक्त हे शरीराचे मूळ असते. शरीरातील महत्त्वाचे अवयव जसे - हृदय, यकृत, किडनी, फुफ्फुस, मेंदू, या सर्वांचे काम रक्तानेच व्यवस्थित चालते. रक्त हा मानवी जीवनाचा प्राण आहे. रक्त सतत शुध्द ठेवण्यासाठी व वाढवण्यासाठी सुदृढ निरोगी व्यक्तीने रक्तदान करणे आवश्यक आहे.

१ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिवस हा पंधरा दिवस जगभरात अनेकविध उपक्रमांनी साजरा केला जातो. या दिवसामध्ये मोठ्या प्रमाणात रक्तदान शिबिरे आयोजित करून आणि अनेकविध उपक्रमांतून ऐच्छिक रक्तदानाविषयी मोठ्या प्रमाणावर जनजागृती केली जाते. गरजू माणसाला रक्त हाच जीवन प्रवाह असतो. रक्त पुरवठ्याची सामाजिक गरज जशी वाढत चालली तशी रक्तदात्याची प्रबोधन करण्याची आणि जास्तीत जास्त ऐच्छिक रक्तदान करून घेण्याची आवश्यकता आहे. समाज जागृतीची आणि रक्तदानाविषयी ऐच्छिक रक्तदाते तयार करण्यासाठी समाज प्रबोधन, प्रचार आणि प्रसार याची आवश्यकता आहे. गेल्या शतकात मोठ्या प्रमाणात झालेल्या सामाजिक बदलामुळे अपघातांचे प्रमाण वाढू लागले तसेच वैद्यकीय शास्त्रांतील नेत्रदिपक प्रगतीमुळे अवघड वाटणाऱ्या शस्त्रक्रिया होऊ लागल्या आहेत. त्यामुळे रक्ताची जास्त गरज भासत आहे. त्यातल्या त्यात थॅलेसेमियाच्या विकारात रक्त तयार करण्याची शारिरीक क्षमताच नष्ट होते.

अशावेळी सतत त्या रुग्णांना रक्त संक्रमण द्यावे लागते. या विकारात अशा रुग्णांना वारंवार रक्त भरण्याला पर्याय अद्याप सहज होण्याजोगा नाही.

रक्तदान चळवळीत देशात महाराष्ट्र सर्वात अधिक प्रगतिपथावर आहे. राज्य रक्त संक्रमण परिषद याची स्थापना २२ जानेवारी, १९९७ रोजी झाली. खऱ्या अर्थाने राज्यात रक्तक्रांतीला सुरुवात झाली. गेल्या पंचवीस वर्षात योजनाबद्ध प्रयत्न करून रक्तदानाबाबत महाराष्ट्राने रक्तक्रांती घडवली आहे. केंद्रीय धोरणानुसार शंभर टक्के ऐच्छिक रक्तदान ही संकल्पना निश्चित करण्यात आली होती. भारतात आज मितीस सन २०१७ च्या आकडेवारी नुसार एकूण २६९०

नोंदणीकृत रक्तपेढ्या अंतर्गत एक करोड सहा लाख (१,०६,०००००) रक्त पिशव्या गोळा होतात, यामध्ये ८५ टक्के रक्त संकलन ऐच्छिक स्वरूपात होते. तर महाराष्ट्रात ३५ जिल्ह्यांतून ३५० नोंदणीकृत रक्तपेढ्या अंतर्गत सन २०१९ मध्ये १७ लाख २३ हजार ३६३ एवढे युनिट्स रक्त संकलित झाले, यामध्ये ९७.५४ टक्के रक्त संकलन ऐच्छिक स्वरूपात होते. तर सन २०२० मध्ये कारोनाच्या महामारीच्या संकटामुळे १५ लाख ४५ हजार ८२६ एवढे रक्त संकलित झाले आहे. करोना संसर्गाचा रक्तसंकलनाला फटका बसल्याने एक लाख ७७ हजार ५३७ एवढे रक्त संकलन घटले होते. सन २०२१मध्ये १६ लाख ७३ हजार ३७३ एवढे रक्त संकलन झाले आहे. यामध्ये ९९.०७ टक्के रक्त संकलन ऐच्छिक स्वरूपात झाले आहे. आजमितीस महाराष्ट्रात ३६३ नोंदणीकृत रक्तपेढ्या आहेत. यांच्यामार्फत जानेवारी २०२२ ते ऑगस्ट २०२२ पर्यंत १२ लाखांच्या वर रक्तसंकलन झाले आहे.

रक्तदानाबाबत आणखीन मोठ्या प्रमाणात जनजागृती, प्रचार-प्रसार होणे आणि नवीन रक्तदात्यांसोबतच नियमित रक्तदाते वाढविणे ही काळाची गरज आहे. यासाठी जागरूक नागरिकांनी पुढाकार घेणे गरजेचे आहे. तरच १ ऑक्टोबर राष्ट्रीय रक्तदान दिन म्हणून साजरा करण्याचे सार्थक होईल.

राष्ट्रीय रक्तदान दिनाच्या सर्वांना खूप खूप शुभेच्छा.



ऊसतोडणी मजूर बालकांना लसीकरण करताना प्राथमिक आरोग्य केंद्र अंत्रीबु जिल्हा सांगली अशा स्वयंसेविका व आरोग्य कर्मचारी





तृणधान्ये मिलेट्स भारतीय सुपरफूड

बहुमुखी व पोषक अन्न असे मिलेट्स किंवा तृणधान्ये हजारो वर्षांपासून भारतामध्ये प्रचलित आहेत. यालाच न्युट्रिसिरियल्स असे म्हणतात. ही मिलेट्स म्हणजेच तृणधान्यांचे प्रकार आहेत. २०१८ साली भारत सरकारने या तृणधान्यांच्या उपप्रकारांना सुपरफूड म्हणून संबोधले आहे. तसेच पोषण अभियान यामध्येही या तृणधान्यांचा समावेश केला आहे. या मिलेट्सचा स्वास्थ्यासाठीचा लाभ लक्षात घेऊन भारताने २०२३ हे वर्ष इंटरनॅशनल मिलेट वर्ष म्हणून साजरे करण्याचा प्रस्ताव युनायटेड नेशन्सला दिला. यासाठी जगभरातील ७२ देशांचा पाठिंबा मिळाला आहे आणि शेवटी हे २०२३ वर्षे इंटरनॅशनल मिलेट वर्ष म्हणून साजरे करण्यात येणार आहे.

जगाची अन्नसुरक्षा सुद्धा या तृणधान्यांसोबत जोडलेली आहे. कारण या धान्यवर्गाला कमी पाणी, शुष्क/रखरखीत वातावरण व कमी उपजाऊ शेती असली तरी चालते. हवामानाची अट नाही, भरभर वाढ आणि कमी वेळेमध्ये



कापणी, किटकनाशकांची कमी गरज त्यामुळे इतर पिकांच्या तुलनेमध्ये या अशा परिस्थितीमध्ये ही तृणधान्ये अधिक विश्वासाह आहेतच व पूर्णपणे नैसर्गिक सेंद्रिय धान्ये आहेत.

अत्यंत पोषक, टिकाऊ, आर्थिकदृष्ट्या परवडणारी ही धान्ये मानवाचे स्वास्थ्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त आहेत. ही धान्ये व्याधीची किंवा आजाराची संक्रमणे रोखतात आणि नैसर्गिक संरक्षण प्रदान करतात. यात महत्वाची तृणधान्ये म्हणजे बाजरी, ज्वारी, नाचणी, कटहूर, राळे/कंगनी राजगिरा इत्यादी या सर्व प्रकारांमध्ये/धान्यांमध्ये प्रथिनांचा उत्तम स्रोत असल्यामुळे व्याधी प्रतिकार क्षमता वाढण्यास मदत होते. कार्बोहायड्रेट, फायबर (तंतूमय पदार्थ), चरबी/फॅट, लोह, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, फॉलेट, जीवनसत्त्व 'अ', जीवनसत्त्व 'ब', नियासीन व अँटिऑक्सिडंट इत्यादी. पोषक द्रव्ये या धान्यांतून मिळतात. या सर्व घटकांमुळे व्याधी प्रतिकार क्षमता वाढतेच, पण त्याबरोबर जीवनशैलीजन्य व्याधी म्हणजे मधुमेह, थारयाँईड, स्थौलय, स्तन, जठर व आतड्याचा कर्करोग, हृदयरोग, रक्तदाब, बालदमा, या व्याधींमध्येही ही तृणधान्ये महत्वाचे काम करतात. यामध्ये असणारे घटक/पोषक द्रव्ये रक्तातील शर्करा योग्य प्रमाणात नियंत्रित ठेवतात. हा ग्लूटेनमुक्त आहार वजन कमी करण्यासाठी नियंत्रित ठेवण्यासाठी मदत करतो. त्यामुळे मिलेट्स किंवा तृणधान्ये यावर जनसामान्यांचे लक्ष आकर्षित झाले आहे व दैनंदिन आहारामध्येही वापर वाढला आहे.

मधुमेह, थारयाँईड, हरिमोटो व्याधी, इन्सूलिन प्रतिरोध व पीसीओडी यासारख्या आजारांमध्ये आहार, शारिरीक गतिविधी, मानसिक व संज्ञानात्मक स्थिती हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे. स्वस्थ जीवनशैलीसाठी समग्र दृष्टीकोन आवश्यक आहे. स्वस्थ जीवन शैलीजन्य व्याधींसाठी ही तृणधान्ये महत्वाची आहेत. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी ही तृणधान्ये महत्वाची आहेत. मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी तर खूप गरजेची आहेत. याला कारण म्हणजे या तृणधान्यांचा कमी असलेला 'जी. आय.' अर्थात लो-ग्लायसेमिक इंडेक्स





त्यामुळे रक्तशर्करा हळूहळू स्रवण्यास मदत होते. तंतूमय पदार्थ अधिक असल्याने वजन नियमित रहाते व चरबीचे प्रमाणही कमी करण्यास मदत होते. या धान्यांची कॅलरी सामग्री सुद्धा अविश्वसनीयपणे कमी आहे. त्यामुळे चरबी/फॅट जमा होऊ देत नाही. ज्वारीसारख्या धान्याने लोक मधुमेह स्वतःपासून दूर ठेवू शकतात.

ही तृणधान्ये संपूर्ण धान्ये (व्हील ग्रेन) असून यांत कोंडा व तंतूही असतात. म्हणून मैदा किंवा रिफाईन्ड फ्लोर बनत नाही. ज्याचा परिणाम धान्य पचण्यावर आणि ते आत्मसात करण्यासाठी वेळ लागण्यावर होतो. त्याचमुळे रक्तशर्करा हळूहळू स्रवली जाते. ही रक्तशर्करा नियंत्रित तर ठेवली जातेच पण त्याचबरोबर जेवण केल्यानंतर तीव्र वाढसुद्धा होऊ देत नाही. इन्सूलिन, ट्रायग्लिसाईड, (चरबीचा एक घातक प्रकार), चरबी (कोलेस्ट्रॉल) सुद्धा नियंत्रित ठेवतात. याचाच परिणाम म्हणजे रक्तपरिसंचरण सुधारते व रक्तदाबही नियंत्रित ठेवते. हृदय व रक्तवाहिन्यांच्या संबंधित धोकेसुद्धा कमी करते. या धान्यांमध्ये असणारे मॅग्नेशियम मायग्रेन आणि दम्याची तक्रार कमी करतात. यात असणारा फायबर स्रोत किंवा तंतूमय पदार्थ जठर, आतड्यांचा कर्करोग, यकृत/मूत्रपिंडाच्या तक्रारी दूर ठेवतात. अँटिऑक्सिड कार्यामुळे ही धान्ये शरीरातील विषाक्त पदार्थ बाहेर टाकतात. यात

जटिल अशी कर्बोदके (Complex Carbohydrates) असल्याने भोजनतृप्ती होते, रक्तशर्करा हळूहळू स्रवते आणि बऱ्याच वेळ जेवणाची इच्छा होत नाही. परिणामी वजनही कमी करण्यास मदत करते. यात प्रथिने आधिक्य असल्यामुळे इन्सुलिन संवेदनशीलतासुद्धा सोयीची होते.

यातील काही तृणधान्ये पुढीलप्रमाणे -

१) फिंगर मिलेट किंवा नाचणी - याला नागली किंवा रागी असेही म्हणतात. लोह, कॅल्शियम, तंतूमय पदार्थ, पोटॅशियम असल्यामुळे शाकाहार असणाऱ्या लोकांसाठी नागली महत्त्वाची. लो-ग्लायसेमिक इंडेक्स ग्लूटेन मुक्त, लवकर पचन व भोजनतृप्तता नागलीमध्ये आहे. मानसिक स्वास्थ्य, ज्ञानग्रहण, आकलन, ज्ञान समजणे, वातनाडी



शैथिल्य, चिंता व निद्रा या सर्वांवर नागली उपयुक्त आहे. नागली ही वाढ होणाऱ्या मुलांच्या/बालकांच्या मेंदूला विकसित करते. तसेच बालकांच्या प्रथमतः घनपदार्थांमध्ये याचा आहार म्हणून समावेश केला जातो.



२) **ज्वारी किंवा सोरगम** - तंतूमय पदार्थ, जीवनसत्व 'ब' युक्त आहे. चयापचय क्रिया सुधारते. हृदय, अस्थि/हाडे यांसाठी उपयुक्त. रक्तातील शर्करा नियंत्रित ठेवते. खनिजे, तंतूमय पदार्थ यात आहेत. अँडिऑक्सिडेंट (प्रतिउपचायक) असल्याने कर्करोगावर उपयुक्त आहे. सर्वोत्तम व्याधीक्षमत्व वाढवणारे धान्य आहे.

३) **पर्लमिलेट किंवा बाजरी** - ग्लुटेन मुक्त, तंतूमय पदार्थ, जीवनसत्व भरपूर प्रमाणात असल्याने बाजरी चयापचय क्रिया सुधारते, वजन नियंत्रण करते. लोह, कॅल्शियम व मॅग्नेशियम यासारखे घटक भरपूर देणारी बाजरी स्वयंपाक घरात सहज बघायला मिळते.

४) **अमरान्थ किंवा राजगिरा** - भरपूर प्रथिने, भरपूर तंतूमय पदार्थ, फॉस्फरस, लोह, मॅग्नेशियम व मॅगेनिज यासारखी खनिज द्रव्ये असणारा राजगिरा हा उत्तम अँटिऑक्सिडेंट सुद्धा आहे. सूज कमी करणे, चरबी कमी करणे व वजन कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे.

५) **फॉक्सटेल मिलेट** - याला राळे/ककुंम म्हणतात. यात जीवनसत्व बी १२ भरपूर प्रमाणात असून हृदयासाठी, मज्जासंस्थेसाठी फायदेशीर आहे. त्वचा विकार, वर्णसंवर्धन,


केसांच्या वाढीसाठी उपयुक्त आहे. मधूमेह, स्नायू अखडणे/स्पाझम यावर उपयुक्त असणारे लोह, कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात आढळतात.

६) **बकव्हिट मिलेट किंवा कटटू** - रक्तदाब कमी करणे व हृदय, रक्तवह संस्था यांचे स्वास्थ्य सुधारते. वजन कमी करते व भूक मर्यादित ठेवते. प्रथिने, जीवनसत्व बी ३ व तंतूमय पदार्थ अधिक प्रमाणात असून पचन व आतड्याचे स्वास्थ्य चांगले ठेवते.

७) **बर्नयार्ड मिलेट** - याला सान्वा म्हणतात. यात कॅल्शियम, फॉस्फरस, तंतूमय पदार्थ भरपूर असून चरबी कमी करते हृदय स्वस्थ ठेवते. उत्तम अँडिऑक्सिडेंट देखील आहे.




चमत्कारिक शक्ती असलेली ही धान्ये शरीर व माणसाच्या मनावर उत्तम आहेत. कुपोषण, हवामान बदल यांसारख्या प्रश्नांवर ही तृणधान्ये मोठे उत्तर ठरू शकते. आजच्या समकालीन अन्नपदार्थांमध्ये मिलेट इडली मिक्स, मिलेट केक मिक्स, मिलेट फ्लेक्स किंवा चॉकलेट्स हे उपाय ठरू शकतात.





सार्वजनिक आरोग्य विभाग महाराष्ट्र शासन

राष्ट्रीय असंलग्नजन्य रोग नियंत्रण कार्यक्रम

**निरोगी जीवन,
आनंदी जीवन**

निरोगी जीवन, आनंदी जीवन



आहारामध्ये फळे व पालेभाज्या याचा अधिक समावेश करा



नियमित व्यायाम, योग करा



साखर व मीठ यांचे कमी प्रमाणात सेवन करा



तंबाखू व मद्यपान टाळा



आरोग्यदायी जीवनशैली आत्मसात करा



तळलेल्या पदार्थांचे सेवन करू नका

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

Facebook: /MahaArogyaIECBureau | Twitter: @MahaHealthIEC | Instagram: /mahahealthiec | YouTube: /MahaHealthIEC | WhatsApp: mahaarogyasamvadiec.in



गरोदरपणाचा तिसरा टप्पा - तिसरे त्रैमासिक

गरोदरपणाच्या ७ व्या महिन्यापासून प्रसूतीपर्यंतचा हा टप्पा आठवड्यांच्या हिशेबात २७ ते ४० आठवडे हा काळ. हा टप्पाही स्त्री व बाळ दोघांच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा.

या काळात बाळाचा आकार झपाट्याने वाढतो. वजन वाढते. त्यामुळे पोटाचा आकारही बराच वाढत जातो. या वाढलेल्या आकारामुळे व अंतर्गत बदलामुळे काही नवे त्रास/लक्षणेही सुरु होतात.

गर्भाची सर्वांगीण वाढ या टप्प्यात जास्तीत जास्त होते. बाळाला चांगले ऐकू येते. गर्भाची हालचाल जास्त प्रमाणात समजू लागते. सुरुवातीला बाळ पूर्ण कोलांटी उडी मारल्याप्रमाणे फिरू शकते. नंतर मात्र वाढलेल्या आकाराने विशेषतः डोके फिक्स झाल्यावर फक्त हातापायाची हालचाल करू शकते आणि ती आईला प्रकर्षाने जाणवते. बाळाच्या हालचालींमुळे गर्भाशयात छोटी आकुंचनेही निर्माण होतात. जी बारीक कळ म्हणून आईला जाणवतात. त्या वेळी पोट थोडे आखडते, पण ती क्षणिक असतात व खूप तीव्र नसतात.

या काळात पोटाचा आकार खूप वाढतो. ३६ व्या आठवड्यात तो छातीच्या हाडाच्या टोकापर्यंत येतो. (Xiphisternum) नंतर पहिलटकरणीमध्ये डोके कमरेच्या हाडांच्या पोकळीत फिक्स झाल्याने पुन्हा थोडा कमी दिसतो, ज्याला पोट उतरले म्हणतात.

पोट उतरणे हा बाळासाठी वाट पुरेशी असल्याचा एक ठोकताळा असतो. पहिल्या गर्भधारणेच्या प्रसूतीच्या ३-४ आठवडे आधीच पोट उतरते.

पोटाची त्वचा जास्त ताणली गेल्याने या काळात ओटीपोटाच्या त्वचेवर गुलाबी, काळसर स्ट्रेच मार्कसही येतात. तसेच बेंबीखाली काळसर उभी रेषा येते. (Linea Nigra) प्रसूतीनंतर या दोन्ही खुणा थोड्या फिकट होतात, पण पूर्ण जात नाहीत. म्हणून सहाव्या महिन्यापासूनच काही

मलमे, प्रसूतीपूर्व व पश्चात व्यायामाचा अवलंब करावा म्हणजे या खुणा खूप जाणवणार नाहीत.

गर्भाच्या वाढीचे टप्पे -

या टप्प्यात बाळ पूर्ण तयार झालेले असते; परंतु संस्था अपरिपक्व असतात, ज्यांची पक्वता प्रसूतीपर्यंत येते.

सातवा महिना - बाळाचे सर्व अवयव पूर्ण तयार झालेले असतात. अंगात चरबी साठते. बाळाला चव, वेदना समजते. श्रवणसंस्था विकसित असल्याने ऐकू येते. फुफ्फुसे मात्र अपरिपक्व असतात. मेंदूचा विशेष विकास सुरु होतो.

आठवा महिना - बाळाच्या शरीरात लोह, कॅल्शियम, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ इत्यादींचा साठा निर्माण होतो.

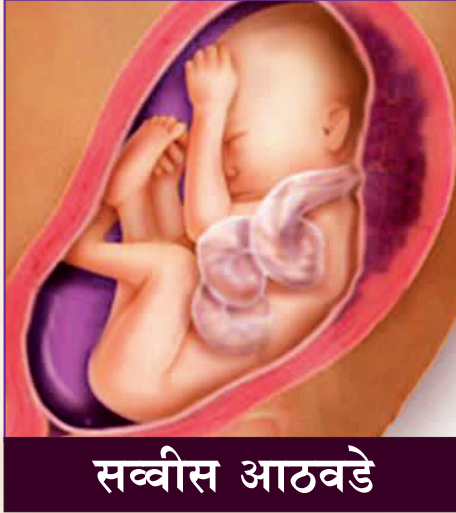
हा साठा जन्मानंतर हिमोग्लोबिन, हाडांची वाढ, स्नायूंची वाढ, शरीराच्या तापमानाचे नियंत्रण यासाठी आवश्यक असते. (त्यामुळे अपुऱ्या दिवसांच्या बाळाला या सर्व बाबतीतही जन्मल्यानंतर समस्या येतात.) बाळाच्या मेंदूमुळे श्वसन, गिळणे इत्यादी क्रिया नियंत्रित केल्या जातात. बाळ डोळे उघडते, बाळाची पंचेंद्रिये, संवेदना यांची वाढ होते.

नववा महिना - बाळाला आता चांगले वजन प्राप्त होते. बाळाची स्थिती निश्चित होते. (बहुतांशी वेळेस डोके

फिक्स होते.) बाळ हळूहळू प्रसववाटेकडे सरकते. बाळाची नखे, केस वाढतात. बाळाचे सरासरी वजन प्रसूतीच्या वेळेपर्यंत ३ किलोपर्यंत होते.

या टप्प्यातल्या सर्वसाधारण तक्रारी :

पित्त, छातीत जळजळ, अपचन, ढेकर येणे, जड जेवणानंतर अस्वस्थपणा या तक्रारी नित्याच्याच होतात. कारण वाढलेला पोटाचा आकार व हालचालीत आलेला मंदपणा त्यासाठी पुन्हा आधीचेच तत्त्व थोडा व हलका आहार थोड्या थोड्या वेळाने अनेकदा Small frequent meals याशिवाय अन्य तक्रारीही त्रासदायक असतात. उदा. कंबरदुखी, पाठदुखी बहुतेक सर्व स्त्रियांना कमी-अधिक



सव्वीस आठवडे



प्रमाणात ही तक्रार दिसते. त्याचे मुख्य कारण म्हणजे गरोदरपणी बाळाच्या वजनाचा ताण पाठीच्या कण्यावर येतो. त्यामुळे कण्याला थोडा बाक येतो. (lumbar lordosis) त्याला आधार देणाऱ्या स्नायूंचा अशक्तपणा प्रोजेस्टेरॉन हार्मोनमुळे लिगामेंटसना येणारा शिथिलपणा बसण्या-उभे राहाण्याची अयोग्य पद्धत, तसेच कॅल्शियमची कमतरता अशा अनेक कारणांनी कंबर/ पाठ दुखते. त्यासाठी कॅल्शियमच्या गोळ्या खाणे, योग्य पद्धतीने बसणे, कमरेत वाकणे, तसेच स्नायूंचे गरोदरपणातले व्यायाम याचा फायदा होतो.



तीस आठवडे

कामाच्या ताणाने कंबर फारच दुखल्यास थोडं शेकल्यास व क्वचित दुःखनाशक गोळीही घेण्यास हरकत नाही. पण डॉक्टरांनी सल्ल्याने!

पायावर सूज येणे - बऱ्याच स्त्रियांमध्ये विशेषतः पहिलटकरणीमध्ये पायावर सूज येते. त्यामागे पोटाच्या आकारांमुळे नसांवर ताण येणे, शरीरात पाण्याचे प्रमाण वाढणे (Water retention) शरीरात हिमोग्लोबीन, प्रथिने यांची कमतरता (Anaemia, Hypoprotinaemia), उच्च रक्तदाब, क्वचित मूत्रपिंड, हृदयरोग इत्यादी अनेक कारणे असतात.

बहुतांशी स्त्रियांमध्ये साध्या कारणांनी आलेली सूज विश्रांतीने कमी होते. तसेच अनेकदा एकाच पायावर येणारी सूजही साध्या कारणांनी येते. अर्थात डॉक्टरांनी तपासणी करून सूजेचे कारण नेमके माहीत करून घ्यावे व त्याप्रमाणे उपाय करावा म्हणजे गंभीर आजार/त्यांच्या गुंतागुंतीचा धोका राहणार नाही.

सूज उतरण्यासाठी साधे उपाय :

- * आहारात मीठ कमी करावे. लोणचं, पापड, चटणी, खारे पदार्थ, प्रिझर्व्हिटिव्ह घातलेले पदार्थ टाळावेत.
- * तेलकट, मसालेदार खाऊ नये.
- * आहार - लोह, कॅल्शियम, प्रथिनयुक्त असावा.
- * जास्त वेळ उभे राहू नये/बसू नये.
- * पायाखाली उशी घेऊन झोपावे.
- * बसतानाही पाय उंच ठेवावे, खुर्चीवरून पाय खाली सोडून जास्त वेळ बसू नये.

* ब्लडप्रेसर नियमितपणे तपासून घ्यावे. याशिवाय ओटीपोट जड वाटणे, जांघेत आखडल्यासारखे वाटणे, पायाच्या शिरा फुगणे, थकवा येणे, झोप न येणे अशा अनेक तक्रारी थोड्याफार प्रमाणात दिसतात.

शेवटच्या त्रैमासिकातील तपासण्या

नियमित प्रसूतीपूर्ण तपासणी - शेवटच्या त्रैमासिकात अनेक महत्त्वाच्या गोष्टी नियमितपणे तपासणे महत्त्वाचे असते. कारण गरोदरपणाची गुंतागुंत (Complication) असल्यास त्याचे

निदान जितके लवकर, तितका आई व बाळासाठीचा धोका कमी करता येतो.

म्हणूनच सातव्या व आठव्या महिन्यात दर पंधरा दिवसांतून एकदा व नवव्या महिन्यात दर ८-१० दिवसांतून एकदा तपासणी महत्त्वाची. या तपासणीत वजन, रक्तदाब, सिस्टिमिक एक्झामिनेशन (हृदयाचे ठोके, श्वसन इत्यादी) तसेच पोटाची तपासणी (बाळाची क्रमवार वाढ, स्थिती डोक्याची स्थिती, हृदयाचे ठोके, हालचाल, गर्भाशयाच्या अपुऱ्या दिवसात कळा येण्याची शक्यता) अशा अनेक गोष्टींची तपासणी केली जाते. त्याशिवाय शेवटच्या महिन्यात जननमार्गाच्या (वाटेचा) अभ्यासही केला जातो.

या खेरीज अन्य तपासण्या -

लॅबोरेटरी टेस्ट - यात हिमोग्लोबीन, एचआयव्ही, लघवी तपासणी (प्रोटीन्स, साखर, मायक्रोस्कोपी) तसेच साखरेचे प्रमाण याची तपासणी केली जाते.

सोनोग्राफी - नवव्या महिन्यात प्रसूतीपूर्वी बाळाची स्थिती, वाढ, वजन, गर्भजलाचे प्रमाण, वारेची परिपक्वता, बाळाचे श्वसन, हालचाल अशा अनेक गोष्टी या सोनोग्राफीद्वारे निश्चित केल्याने बाळ प्रसूतीपर्यंत सुरक्षित असल्याचा कयास बांधता येतो. गरोदरपणी कुठलीही गुंतागुंत (उदा. पायाळू, जुळी बाळे, उच्चरक्तदाब) असल्यास गरजेप्रमाणे जास्त वेळाही सोनोग्राफी करावी लागते.

फीटल कलर डॉपलर स्टडी -

ही विशिष्ट प्रकारची सोनोग्राफीच असते. ज्यात बाळाच्या वारेपासून येणाऱ्या रक्तपुरवठ्याचा अभ्यास केला जातो. कुठल्याही विशिष्ट स्थितीत (उदा. उच्चरक्तदाब, कमी वजनाचे बाळ, गर्भजल आटणे.) बाळाचा रक्तपुरवठा कमी



झाल्यास बाळ पोटात दगावण्याची शक्यता असते. डॉपलर स्टडीद्वारे बाळ सुरक्षित आहे का याचा अंदाज येतो. डॉपलर स्टडीत कुठलाही धोक्याचा इशारा मिळाल्यास प्रसूती तातडीने - गरज पडल्यास सिझेरियनने सुद्धा- करावी लागू शकते.

अन्य तपासण्या - पेशंटच्या स्थितीनुसार अन्य तपासण्या उदा. इलेक्ट्रॉनिक फिटल मॉनिटरद्वारे तपासणी, एन.एस.टी., आईची जननवाट बाळासाठी अपुरी असल्याची शंका आल्यास एक्स-रे पेल्व्हिमीट्री इत्यादी गरजेप्रमाणे केल्या जातात.

या टप्प्यावरील उपचार - लोह, कॅल्शियम इत्यादी गोळ्यांचे सेवन पूर्वीप्रमाणेच आता (गरजेप्रमाणे वाढीव डोसमध्ये) सुरु ठेवले जाते. हल्लीच्या काळात या टप्प्यावरील मेंदूच्या वाढीकडे विशेष लक्ष दिले जाते. ज्यासाठी प्रोटिन्सयुक्त औषधे शक्य त्यांना दिली जातात. डी.एच.ए.चाही मेंदूच्या विकासात सहभाग मोठा असल्याने आहारातील बदलांबरोबरच डी.एच.ए.युक्त औषधेही दिली जातात.

या खेरीज पायात गोळे येणे, अपचन इत्यादी नेहमीच्या त्रासासाठी डॉक्टरी सल्ल्याने औषध घ्यायला हरकत नाही. शेवटच्या काही आठवड्यांत लघवीच्या/जननमार्गाच्या जंतुसंसर्गाचे प्रमाण वाढते. अशा वेळी डॉक्टरी सल्ल्यानेच त्वरित उपचार करून घ्यावेत.

शेवटच्या त्रैमासिकातील दिनचर्या

- * डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्याप्रमाणे नियमित तपासणी व उपचार घ्यावेत.
- * जड जेवण टाळावे. पोटभर, पचायला जड पदार्थ जेवणे टाळावे. लोणचं, पापड, खारे पदार्थ टाळावे.
- * जेवल्याबरोबर आडवे होऊ नये. थोडा वेळ येरझान्या मारून पोटाचा ताण कमी झाल्यावर झोपावे. सूप असल्यास पायाखाली उशी घ्यावी.
- * भरपूर पाणी/पातळ पदार्थ घ्यावे. नारळाचे पाणी, सरबत इत्यादी घ्यावे.
- * लघवीला वारंवार लागते तेव्हा वेळच्या वेळी जावे. लघवी तुंबवून ठेऊ नये.
- * जड वजन उचलणे, जिने चढउतार करणे इत्यादी टाळावे.
- * लैंगिक संबंध, प्रवास शेवटच्या महिन्यात टाळावे.
- * वैद्यकीय देखरेखीखाली श्वसनाचे व प्रसूतीपूर्व व्यायाम नियमित करावे.
- * बाळाच्या हालचालीवर लक्ष ठेवावे.
- * मन आनंदी, प्रसन्न, दडपणमुक्त ठेवावे.
- * आपले त्रास, प्रसूतिबद्दलची भीती याबद्दल डॉक्टरांशी मोकळेपणाने चर्चा करावी.



माइकिंगद्वारे नागरिकांना कीटकजन्य आजाराविषयी प्रतिबंधात्मक कार्यवाही



यल्लमादेवी यात्रा उत्सवानिमित्त प्राथमिक आरोग्य केंद्र कासेगाव तालुका पंढरपूर येथे कंटेनर सर्व्हे. पडताळणी, माइकिंगद्वारे आरोग्य जनजागृती व कीटकजन्य आजाराविषयी प्रतिबंधात्मक कार्यवाही आरोग्य शिक्षणाद्वारे करण्यात आली. याप्रसंगी सहाय्यक जिल्हा हिवताप अधिकारी श्री. विजय बागल व कीटक संहारक श्री. संजय देशमुख यांनी पाहणी व मार्गदर्शन केले.



गोवर प्रतिबंध आणि नियंत्रण समिती (टास्क फोर्स) ने निश्चित केलेल्या कृतियोजना



गोवर प्रतिबंध आणि नियंत्रण समिती (टास्क फोर्स) ने निश्चित केलेल्या कृतियोजनेबाबत मा. आरोग्य मंत्री मा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांच्या अध्यक्षतेखाली दिनांक ६ डिसेंबर २०२२ रोजी बैठक संपन्न :

गोवर प्रतिबंधाचा दहा कलमी कार्यक्रम राज्यात तात्काळ राबविण्यात यावा... आरोग्यमंत्री प्रा.डॉ. तानाजीराव सावंत यांचे बैठकीत आदेश.

प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी राज्यातील सर्व महापालिकांमार्फत शहरातील भागात राबविण्यात येणाऱ्या, तसेच ग्रामीण भागात, जिल्हाअंतर्गत, नगरपालिका क्षेत्रात गोवर प्रतिबंधक उपाययोजनांचा आढावा घेण्यासाठी पुणे येथे बैठक घेतली.

मुलांचे लसीकरण वाढवा, मुलांसाठी स्वतंत्र ओपीडी सुरू करावी आणि सर्व्हेक्षण करून संशयित लक्षण असणाऱ्या मुलांवर लक्ष ठेवा, अशा सूचना सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा.डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी उपस्थित अधिकाऱ्यांना दिल्या.

बैठकीस सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे सर्व प्रमुख, विभागीय आयुक्त, सर्व जिल्ह्यांचे जिल्हाधिकारी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी जिल्हा परिषद, आयुक्त, महानगरपालिका, उपसंचालक आरोग्य सेवा, जिल्हा आरोग्य अधिकारी, जिल्हा शल्य चिकित्सक, आरोग्य अधिकारी, महानगरपालिका व इतर संबंधित अधिकारी उपस्थित होते.

विशेष महत्वाच्या कार्ययोजना

- * विशेष गोवर-रुबेला लसीकरण अभियानास गती देणे.
- * हॉट स्पॉट निश्चिती करणे.
- * विभागीय शीघ्र प्रतिसाद पथके नेमणे.

- * ताप, पुरळ रुग्णांचे गतिमान सर्वेक्षण करणे.
 - * कुपोषित मुलांकडे प्राधान्याने लक्ष देण्यात यावे.
 - * आंतरविभागीय समन्वय
 - * सामाजिक प्रबोधन, आरोग्य शिक्षण आणि लोकसहभाग
- विशेष लसीकरण अभियान कालावधी** –गोवर रुबेला डोस पहिला आणि दुसरा (एम.आर.-१ आणि २) देण्यासाठी ४ आठवड्यांच्या अंतराने मोहिमेचे दोन भाग
- मोहिमेचा पहिला टप्पा** – दिनांक १५ डिसेंबर ते २५ डिसेंबर २०२२
- मोहिमेचा दुसरा टप्पा** – दिनांक १५ जानेवारी ते २५ जानेवारी २०२२.

येत्या प्रजासत्ताक दिनापर्यंत आपापल्या भागातील लसीकरणापासून वंचित ९ महिने ते ५ वर्षे या वयोगटातील सर्व बालकांना एम. आर. १ आणि २ डोस देणे.

विशेष लसीकरण अभियान पूर्वतयारी –

अभियानापूर्वी स्थानिक आशा/अंगणवाडी कार्यकर्त्या स्थानिक आरोग्य कर्मचारी/स्वयंसेवक यांच्या मदतीने ९ महिने ते ५ वर्षे वयोगटातल गोवर रुबेला लसीकरणापासून वंचित बालकांची यादी करणे.

- * आंतरविभागीय समन्वय ठेवून ही यादी अद्ययावत करणे.
- * लाभार्थीच्या संख्येनुसार आणि क्षेत्रानुसार अतिरिक्त लसीकरणाचे नियोजन करणे.
- * आय एम ए. आप ए.पी. निमा, रोटरी, लायंस क्लब इतर स्वयंसेवी संस्था यांचे सहकार्य घेणे.
- * लसीकरण सत्रे आणि अभियानाची विविध माध्यमांद्वारे प्रसिध्दी करणे.



महाआरोग्य शिबिराची क्षणचित्रे



कोरोना

आठवलं तो २०२० चा मार्च होता
चीनवरुन कोरोना आला होता
पाहुना म्हणून आला
इकडचाच होऊन गेला ॥१॥

सुरुवातच इतकी भयानक झाली
हॉस्पिटलवाल्यांनी लुटालुट केली
विनाकारण बरेच मेले
हकनाक जीवन संपून गेले ॥२॥

परिस्थिती फारच झाली बिकट
सरकारने बरेच दिले फुकट
निर्मनुष्य होत्या वाटा
कोरोनाने काढला भल्याभल्यांचा काटा ॥३॥

निराळाच रोग कसला हा कोरोना
हॉस्पिटलवाल्यांचे बिल आधी भरोना
एवढं होऊनही गेला की हो जीव
कोरोना लवकर चले जाव ॥४॥

म्हणे सुरक्षीत अंतर ठेवा
कोरोनाला हाकल की रे देवा
म्हणे लावा तोंडाला रूमाल
फायदा मेडिकलचा झाली त्यांची धमाल ॥५॥

तरुण वर्ग नोकरीस मुकले
सांग त्यांचे काय चुकले
माणुसकी नाही तुला
निष्ठुर तू का रे झाला ॥६॥

निदान म्हातारे व मुले तरी सोड
बंद कर तुझी ही आगाऊ खोड
मायदेशी चायनाला जा की परत
तुच एखादाच का नाही रे मरत ॥७॥

सगळं कसं छान चाललं होतं
तूला नाही का रे बघवलं होतं
बस झाले आता तरी निघ
नाहीतर मरेस्तोवर हाणतील बघ ॥८॥

बंद कर तुझी ही बेकार कहाणी
हाकलवायची झाली पूर्ण पहाणी
तरीपण तू सरस ठरतोय की रे
आत्महत्या तरी करशील का रे ॥९॥

मुलांच्या चेहऱ्यावर फुलू दे हसू
नको रे आतातरी बघत बसू
कंटाळा आला निघ ना भावू
नाहीतर लाथा बुक्यांनी हाकलून देऊ ॥१०॥

कोरोना कोरोना कोरोना बस झाले आता
कशाला पिडतोस शेवटी जाता जाता
सोड भारत, सोड हे आमचे शहर
येऊ दे जरा आनंदाची बहर
येऊ दे ना रे जरा आनंदाची बहर ॥११॥

- श्री बाळासाहेब कोळेकर,
सहा. लेखा अधिकारी,
लेखा व लेखा परिक्षा कार्यालय, पुणे.



किधर है

किधर है किधर है मानसिक बिमारी किधर है ।
देखो देखो वो कही आपके अंदर तो नहीं ॥
तो आओ करते है इस बिमारी का इलाज ।
जानेमाने डॉक्टर है आपके आसपास ॥
जो करते है मानसिक बिमारी का इलाज ।
डॉक्टर नर्स समुपदेशक देते आपको साथ ॥
तो चलो आओ धुंडते है हम तुम ।
किधर है किधर है मानसिक बिमारी किधर है ॥

- राहुल दिलीप वाव्हळे
मनोविकृती सामाजिक कार्यकर्ता



बालकांचे लसीकरण करण्यावर भर देणार...

- आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत



सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. सावंत यांची माहिती मुंबई, दि. ३० : गोवरचा संसर्ग रोखण्यासाठी मुंबईसह राज्यात बालकांचे लसीकरण करण्यावर भर देण्यात येणार आहे अशी माहिती सार्वजनिक आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी येथे दिली.

प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी आज गोवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांचा आढावा घेतला. त्यानंतर त्यांनी प्रसार माध्यम प्रतिनिधींशी संवाद साधताना माहिती दिली.

डॉ. सावंत यांनी सांगितले की, लसीकरण न झाल्याने बालकांना गोवर होत असल्याचे प्राथमिक स्तरावरील सर्वेक्षणातून समोर आले आहे. त्यामुळे गोवरचा संसर्ग असलेल्या भागात प्रामुख्याने लसीकरण केले जाणार आहे. त्याचबरोबरीने उर्वरित भागातील बालकांचे लसीकरण केले जाणार आहे. मुंबई शहरातील ठराविक प्रभागातच गोवरचा संसर्ग आहे. या प्रभागात उद्यापासून विशेष मोहीम राबवली जाणार आहे. लसीकरणासाठी अतिरिक्त पथके नियुक्त करण्यात आली आहेत. तसेच लसीकरण करून घ्यावे यासाठी समुपदेशन करण्यात येत आहे.

मुंबईबरोबरच राज्यातील सव्वीस ठिकाणी गोवरचा संसर्ग आढळून आला आहे. या सर्व ठिकाणी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या आणि महानगरपालिकेच्या यंत्रणांकडून सर्वेक्षण आणि तपासणी करण्यात येत आहे.

या भागात लसीकरण वाढविण्यासाठी सूचना दिल्या आहेत. संशयित लक्षण असलेल्या बालकांच्या तपासण्या करण्यात येत असून आवश्यकता भासल्यास तत्काळ दवाखान्यात दाखल केले जात आहेत, असे त्यांनी सांगितले.

गोवरवर खासगी रुग्णालयांत उपचार सुरु आहेत. या रुग्णालयांकडूनही माहिती संकलित केली जात आहे.

गोवरची लक्षणे असल्यास संबंधित बालकांची, मुलांची माहिती तात्काळ विभागास दिली जावी, अशा सूचना शाळा व्यवस्थापनाला देण्यात आल्या आहेत, असेही त्यांनी सांगितले.

गोवर प्रतिबंधात्मक औषधे, 'अ' जीवनसत्त्वाची मात्रा भरपूर प्रमाणात उपलब्ध आहेत. राज्यातील विविध विभागांतील आढावा घेतला असता सर्वत्र औषधे आणि लसी उपलब्ध आहेत, असे त्यांनी सांगितले.



महाराष्ट्र राज्य लोकसेवा आयोगाचे अध्यक्ष मा. श्री. किशोरराजे निंबाळकर यांची राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे कार्यालयास भेट....



महाराष्ट्र राज्य लोकसेवा आयोगाचे (एमपीएससी) अध्यक्ष मा. श्री. किशोरराजे निंबाळकर सर यांनी (दि. २ डिसेंबर) सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या पुण्यातील राज्य, आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाच्या 'परिवर्तन' इमारतीला भेट दिली. राज्य, आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाचे उपसंचालक, डॉ. कैलास बाविस्कर आणि विभागातील इतर सर्व अधिकारी आणि कर्मचारी यावेळी उपस्थित होते.

आरोग्य विभागाचे अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांशी संवाद साधताना मा. श्री. किशोरराजे निंबाळकर म्हणाले की, कोरोना काळात महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने जे काम केले ते देशभरात कौतुकास पात्र ठरले आहे. त्यासाठी आपल्या डॉक्टरांचे अभिनंदन केलेच पाहिजे, पण त्याचबरोबर आरोग्य विभागातील इतर कर्मचाऱ्यांनाही

विसरून चालणार नाही. त्या काळात मी राज्याच्या मदत आणि पुनर्वसन विभागाचा सचिव म्हणून मंत्रालयात काम करत होतो. त्यामुळे आरोग्य विभागाशी माझा रोजचा संपर्क होता. त्या काळातील आरोग्य विभागाचे कार्य मी बघितले असून ते नक्कीच अभिनंदनास पात्र आहेत. ■■■



राज्यभरात गोवर लसीकरणाचा आढावा



दिनांक ८ डिसेंबर २०२२ रोजी आरोग्यमंत्र्यांनी घेतलेल्या बैठकीतील मुख्य मुद्दे...

शासकीय रुग्णालये, सर्व अधिकारी, डॉक्टर्स, नर्सस, आशाताई, शिक्षक, सामाजिक संस्था, लोकप्रतिनिधी, राजकीय कार्यकर्ते, धर्मगुरू यांच्या कामांचा आढावा

* मेळघाटमधील आरोग्य विभागातील रिक्त पदांच्या भरती संदर्भात आढावा

* मेळघाटमधील आरोग्य सुविधांबद्दल आढावा

* अधिकाऱ्यांना गोवर लसीकरण, मेळघाट बालकांच्या आरोग्य संदर्भात अधिकाऱ्यांना आदेश.

मेळघाट येथील आदिवासी पाड्याला राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी भेट दिली.



मेळघाट येथील आदिवासी पाड्याला राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्री मा. प्रा. डॉ. तानाजीराव सावंत यांनी अनेक आदिवासी कुटुंबियांची भेट घेऊन आपुलकीने चौकशी केली. मेळघाटातील प्राथमिक आरोग्य केंद्राला भेट देऊन तेथील रुग्ण व आरोग्य कर्मचाऱ्यांशी संवाद साधला.



कुपोषण, बालमृत्यू थांबविण्यासाठी विशेष मोहीम

मेळघाटासाठी वेगळी योजना, आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांची पत्रपरिषद



गोवर वर महिनाभरात प्रतिबंध

राज्यात गोवरचे रूग्ण वाढत असले तरी त्यासाठी विशेष प्रयत्न सुरु करण्यात आले आहे. गोवरची साथ महानगरात असून यासाठी डॉक्टरांची विशेष पथक नेमण्यात आले आहे. गोवरचे वाढते प्रमाण याबाबत माहिती घेण्यात आली असून त्यासाठी सर्व प्रकारचे प्रयत्न सुरु झाले आहेत. महिनाभरात गोवरवर मात दिली जाईल असेही मा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी पत्रपरिषदेत सांगितले.

रक्तपेढीसाठी प्रयत्न - जिल्हा सामान्य रुग्णालय व जिल्हा स्त्री रुग्णालयातील प्रश्नांबाबत आपण अधिकाऱ्यांकडून माहिती घेणार आहोत असे मा. प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी सांगितले. जिल्हा सामान्य रुग्णालयातील रक्तपेढी बाबतचा प्रस्ताव आपण मागितला असून त्यासाठी युद्धपातळीवर प्रयत्न करणार असल्याचेही ते म्हणाले.

राज्यभरातील बालमृत्यूचे प्रमाण वाढत असले तरी येत्या सहा महिन्यांत बालमृत्यू शून्यावर आणले जातील असा विश्वास आरोग्यमंत्री तानाजी सावंत यांनी दर्शविला. मेळघाटातील कुपोषण थोपविण्यासाठी विशेष योजना सुरु करण्यात येत आहे. यासाठी अधिकाऱ्यांना निर्देश दिले जाणार असून मेळघाट आपल्या प्राथमिकतेवर असल्याचे त्यांनी सांगितले.

आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी सांगितले की, मेळघाटात १९९२ पासून कुपोषण आहे. यासाठी वेगवेगळ्या उपाययोजना केल्या असल्या तरी कुपोषण थांबलेले नाही. परंतु आपण त्यासाठी आता वेगळी उपाययोजना करणार आहे. कुपोषण आपण टास्क म्हणून स्वीकारले आहे. यासाठी अधिकाऱ्यांसोबत चर्चा करण्यात आली आहे. कुपोषण थांबविण्यासाठी वेगळ्या स्वरूपाचे प्रयत्न केले जातील. याकरिता अधिकाऱ्यांना सूचना देण्यात येवून त्याची माहिती जारी करण्यात येणार आहे. महिनाभरात कुपोषणाला काही प्रमाणात आळा बसण्यास सुरुवात होईल

अशी ग्वाही त्यांनी दिली. राज्यात गेल्या दहा महिन्यांत दहा हजार बालमृत्यू झाले असून अमरावतीमध्ये ही संख्या मोठी असल्याचे त्यांना विचारण्यात आले असता येत्या सहा महिन्यांत राज्यातील बालमृत्यू शून्यावर आणण्यात येईल असेही आरोग्यमंत्र्यांनी सांगितले. राज्यातील बालमृत्यू ही चिंतेची बाब आहे. परंतु बालमृत्यूचे प्रमाण शून्यावर आणण्यासाठी विशेष मोहीम सुरु करू असे त्यांनी सांगितले.

दरम्यान, आपला दौरा हा मेळघाटकरीता होता. त्यामुळे जिल्हा सामान्य रुग्णालय व स्त्री रुग्णालयाची आपण माहिती घेणार आहोत. इतरही आरोग्याच्या समस्या असून त्याबाबत माहिती घेण्यात येत आहे. मेळघाट दौऱ्यादरम्यान आपण ४० तास तेथील माहिती घेतली असल्याचे मा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी सांगितले. पत्रपरिषदेला विभागीय आयुक्त डॉ. दिलीप पांढरपट्टे, जिपचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अविशांत पंडा उपस्थित होते.



माता आरोग्य क्षेत्रात कामगिरीबद्दल महाराष्ट्राला दोन राष्ट्रीय पुरस्कार – आरोग्य मंत्री प्रा. डॉ. सावंत यांच्याकडून अभिनंदन



नंदापूरकर, डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे आणि इतर अधिकारी उपस्थित होते.

माता आरोग्य क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी करून माता मृत्यू दर कमी करण्यासाठी तसेच प्रसूतीदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्यासाठी लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर दोन पुरस्कार प्राप्त झाले आहेत. या यशाबद्दल राज्याचे आरोग्य व कुटुंबकल्याण मंत्री डॉ. तानाजी सावंत

यांनी सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांचे विशेष अभिनंदन केले आहे.

सामाजिक विकास ध्येय (SDG) साध्य करण्यासाठी आणि देशातील माता मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी माता आरोग्य केंद्रात नाविन्यपूर्ण योजनांची देवाणघेवाण, विचार विनिमयासाठी नवी दिल्ली येथे राष्ट्रीय मातृत्व आरोग्य कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. माता मृत्यू कमी करण्यासाठी आयोजित आलेल्या या कार्यशाळेची मुख्य संकल्पना 'टाळता येण्याजोग्ये माता मृत्यू शून्य करण्यासाठी प्रयत्न' अशी होती.

माता आरोग्याच्या क्षेत्रातील उल्लेखनीय कामगिरीबद्दल राज्यांना पुरस्कार देण्यात आले आहेत. नोव्हेंबर २०२२ मध्ये रजिस्ट्रार जनरल इंडियाने प्रकाशित केलेल्या नमुना नोंदणी प्रणालीच्या सर्वेक्षण अहवालानुसार सन २०१७-१९ मध्ये देशातील मातामृत्यू प्रमाण १०३ प्रति लक्षवरून सन २०१८-२० मध्ये ९७ प्रति लक्ष झालेला आहे .

राज्यामध्ये मातामृत्यू प्रमाण सन २०१७-१९ च्या ३८ प्रति लक्ष वरून सन २०१८-२० मध्ये ३३ प्रति लक्ष झाला आहे. देशामध्ये मातामृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यावर महाराष्ट्र राज्य दुसऱ्या स्थानावर आहे. पहिल्या स्थानावर केरळ राज्य आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाने जननी सुरक्षा योजना, जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम, प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान, मातृत्व अनुदान योजना, मानव विकास कार्यक्रम, प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना इत्यादी योजना प्रभावीपणे राबवल्या तसेच सुरक्षित मातृत्वासाठी विविध उपाय योजना राबवल्यामुळे राज्याला साध्य करता आले.

लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणासाठी महाराष्ट्राला द्वितीय पुरस्कार

लक्ष्य संस्था प्रमाणिकरणामध्ये महाराष्ट्राला राष्ट्रीय स्तरावर द्वितीय पुरस्कार प्राप्त झाला आहे. केंद्र सरकारने प्रसूतीदरम्यान पुरविल्या जाणाऱ्या सुविधांची गुणवत्ता वाढविण्याकरीता डिसेंबर २०१७ मध्ये लक्ष्य कार्यक्रमाला सुरुवात केली आहे. प्रसूतीगृह आणि माता शस्त्रक्रियागृहामध्ये गुणवत्ता सुधारणा करून त्याद्वारे माता मृत्यू उपजत मृत्यू आणि नवजात अर्भक मृत्यू कमी करणे तसेच प्रसूतीदरम्यान दर्जात्मक सेवाबरोबरच आदरयुक्त मातृत्व काळजी घेणे कार्यक्रमाचे प्रमुख उद्दिष्ट्ये आहे. लक्ष्य २०१७ च्या मार्गदर्शक सूचनानुसार राज्यात सन २०१८-१९ पासून लक्ष्य कार्यक्रम महाराष्ट्र राज्यात राबविण्यात येत आहे.

महिला व बालकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी तसेच आरोग्य यंत्रणा बळकट करण्यासाठी राज्याचे सार्वजनिक आरोग्य मंत्री मा. डॉ. तानाजी सावंत यांच्या मार्गदर्शनाखाली राज्याला यश मिळाले आहे.

दिल्ली येथे केंद्रीय आरोग्य व कुटुंब कल्याण राज्यमंत्री डॉ. भारती पवार यांच्या शुभहस्ते हे दोन्ही पुरस्कार उपसंचालक डॉ. अशोक नांदापूरकर आणि सहाय्यक संचालक डॉ. अनिरुद्ध देशपांडे यांनी स्वीकारले. त्याचप्रमाणे राष्ट्रीय स्तरावर उत्कृष्ट काम केल्याबद्दल आशा व परिचारिका गटात महाराष्ट्र राज्याला द्वितीय पुरस्कार गोंदिया जिल्ह्यातील डव्वा प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील आशासेविका श्रीमती गीता चोपराम भेंडारकर व परिचारिका श्रीमती पंचफुला राने यांना देण्यात आला.

पुणे येथे बैठकीत मंत्री सावंत यांनी सर्वांचे अभिनंदन केले. यावेळी आरोग्य सेवा संचालक डॉ.नितीन आंबाडेकर, सहसांचलक डॉ. भोये, डॉ. रामचंद्र हंकारे, डॉ. अशोक



लेखकांना विनंती

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

e-mail : arogyapatrikamh@gmail.com

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे ४११००६ या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता, दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य

देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकुर प्रसिद्ध होतो.

- लेख /साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस 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.

आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

जानेवारी २०२३

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण पंधरवडा ते १३ फेब्रुवारी (स्पर्श अभियान)

फेब्रुवारी २०२३

- ४ फेब्रुवारी जागतिक कर्करोग दिन
- ५ फेब्रुवारी मौखिक आरोग्य दिन
- १० फेब्रुवारी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- ११ फेब्रुवारी जागतिक रुग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन
- १२ फेब्रुवारी प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

मार्च २०२३

- ८ मार्च जागतिक महिला दिन व धूम्रपान विरोधी दिन
- ९ मार्च जागतिक मूत्रपिंड दिन
- १० मार्च गर्भधारणेतील मधुमेह जागरूकता दिवस
- १२ ते १८ मार्च जागतिक काचबिंदू सप्ताह
- १६ मार्च गोवर लसीकरण दिन
- मार्च महिन्यातील दुसरा गुरुवार जागतिक मूत्रपिंड दिन
- २० मार्च जागतिक मौखिक आरोग्य दिन
- २१ मार्च जागतिक डाऊन सिंड्रोम दिन
- २२ मार्च जागतिक जल दिन
- २३ मार्च जागतिक हवामान दिन
- २४ मार्च जागतिक क्षयरोग दिन

वर्गणीदारांसाठी हा बदल अवश्य लक्षात ठेवावा

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

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

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.



मा. आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांची मेळघाट येथे कामाची पाहणी.



मा. आरोग्यमंत्री प्रा. डॉ. तानाजी सावंत यांनी मेळघाटमध्ये विविध ठिकाणी भेट दिली व कुपोषण निर्मूलनासाठी विशेष मॉडेल राबविणार असल्याबाबत माहिती दिली.

Registered

Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)

RNI No. MAHMAR/2000/1736

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

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

The date of Publication is 20th December 2022

Posting on 24th of December 2022

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

वार्षिक वर्गणी : ₹ ५०/-

प्रति,

पोस्टमन बंधुनो, या पत्यावर वर्गणीदार मिळत नसेल तर हा अंक कृपया
आरोग्य विभागाच्या संबंधित आरोग्य केंद्र, रुग्णालय किंवा आरोग्य सेविका/कर्मचारी, आशा यांचेकडे द्यावा.

"संकल्प निरोगी महाराष्ट्राचा" ओळख आरोग्य सेवांची



आरोग्यवर्धिनी केंद्रांमध्ये 13 प्रकारच्या सेवा रुग्णांना दिल्या जात आहेत

- प्रसूतिपूर्व व प्रसूती सेवा
- नवजात अर्भक व नवजात बालकांना दिल्या जाणा-या सेवा
- बाल्य व किशोरवयीन आजार व लसीकरण सेवा
- कुटुंब नियोजन, गर्भिनिरोधक व आवश्यक आरोग्य सेवा
- नाक, कान, घसा व डोळे सामान्य आजार संबंधीच्या सेवा
- वाढत्या वयातील आजार व परिहारक उपचार
- असंसर्गजन्य रोग नियोजन व तपासणी
- मानसिक आरोग्य नियोजन व तपासणी
- संसर्गजन्य रोग नियोजन व तपासणी
- दंत व मुखरोग आरोग्य सेवा
- सामान्य रोगांची बाह्य रुग्ण सेवा
- प्राथमिक उपचार व आपत्कालीन सेवा
- आयुष्य व योग



सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन



/MahaArogyaECBureau



@MahaHealthIEC



/mahahealthiec



/MahaHealthIEC

राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे