

आशा स्वयंसेविका प्रशिक्षण पुस्तिका असांसर्गिक आजार



महाराष्ट्र राज्य, असांसर्गिक रोग नियंत्रण कार्यक्रम

२०१७

असांसर्गिक आजार आशा स्वयंसेविकेंसाठी प्रशिक्षण पुस्तिका

असांसर्गिक आजाराचे आशा स्वयंसेविका यांचे करीता प्रशिक्षण मार्गदर्शक पुस्तिका भाषांतर
तज्ञ समिती.

- १) डॉ. साधना तायडे, सहसंचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई.
- २) डॉ.सुनील पाटील, सहसंचालक (तांत्रिक) आरोग्य सेवा, मुंबई.
- ३) डॉ. स्वप्नील लाळे, संचालक, राज्य आरोग्य व प्रशिक्षण संस्था, नागपूर
- ४) डॉ.रघुनाथ राठोड, सहाय्यक संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई
- ५) श्री दिनेश सोनवणे, कार्यक्रम अधिकारी, म.आ.स योजना, मुंबई
- ६) श्रीमती स्वप्नल अहिरे, कार्यक्रम व्यवस्थापक आशा योजना, मुंबई
- ७) श्री रामदास झाडे, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, नागपुर
- ८) श्री मनोज पवार, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना,
- ९) श्रीमती सुप्रीया कटारे, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, रायगड
- १०) श्रीमती माधुरी पराते, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, गोदिया
- ११) श्रीमती संध्या तायडे, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, जळगांव
- १२) श्रीमती सत्तान लॉंडीक, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, नाशीक
- १३) श्रीमती प्रतिभा गोवर्धने, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजन, नाशीक
- १४) श्रीमती कल्पना भामरे, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, नंदुरबार
- १५) श्रीमती कल्पना पाटील, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, नंदुरबार
- १६) श्रीमती माधवी मेहेर, राज्यस्तरीय प्रशिक्षक, आशा योजना, ठाणे

अ.क्र	विषय सुची	पान क्र.
१	प्रकरण- १ आरोग्य प्रोत्साहन आणि आरोग्यदायी जिवनशैली.	८-९
२	प्रकरण-२ असांसर्गिक आजाराचे धोके	१०-१३
२.१	तंबाखु आणि दारुचे व्यसन	१४-१६
२.१.१	दारु पिणे	१७-१८
२.२	चांगला आहार आणि शारीरीक हालचाली (व्यायाम)	१९-२३
२.२.२	शारिरीक व्यायाम	२४
२.२.३	प्रौढ व्यक्तींना शारिरिक आवश्यकता आहे	२५-२६
२.३	तणाव	२७
२.४	वजन वाढणे (स्थुलता)	२८-३०
३	प्रकरण-३ रक्त दाब/हायपर टेन्शन	३१-३७
४	प्रकरण-४ मधुमेह (डायबिटीज)	३८-४४
५	प्रकरण-५ असांसर्गिक आजार	४५
५.१	गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर	४६-४७
५.२	स्तन कॅन्सर	४८-५०
५.३	तोंडाचा कॅन्सर	५१-५३
६	प्रकरण ६- आशाची मुख्य कार्ये	५४-५८
	परिशिष्ट -१	५९-६०
	परिशिष्ट -२	६१-६२
	परिशिष्ट -३	६३
	परिशिष्ट -४	६४-६५

या पुस्तिके विषयी थोडक्यात.

या पुस्तिकेमध्ये सामान्य असांसर्गीक आजारा सारखे उच्च रक्तदाब, मधुमेह, आणि तिन प्रकारचे जास्त प्रमाणात होणारे कर्करोग जसे की, गर्भाशयाचा व मुखाचा कर्करोग, स्तनाचा कर्करोग, तोंडाचा कर्करोग आणि त्या संबंधी धोक्याच्या कारणांची माहिती दिलेली आहे.

यामध्ये आशाच्या पुर्वीच्या कामाच्या भूमिके सोबत जोडण्यात आलेले आहे आणि या पुस्तिकेमध्ये या संदर्भात आशाचे ज्ञान आणि कौशल्ये विकसित करण्यावर भर देण्यात आलेले आहे, ज्यायोगे असांसर्गीक आजारा विषयी आशा आजाराचे प्रतिबंध आणि आजारा विषयी समाजात जनजागरण व समाजात वर्तणुकीत बदल घडविण्यास सक्षम होईल. या पुस्तिकेमुळे आशाला समाजात तळागाळात काम करणा-या आरोग्य सेवीके सोबत एक सदस्याच्या रूपाने काम करण्यास मदत करेल. ही पुस्तिका आशा करीता वाचन सामुग्रीसाठी तयार करण्यात आलेली असुन सर्व आशाला देण्यात येईल..या प्रशिक्षण पुस्तिकेतील अभ्यासक्रमा नुसार पाच दिवसात पुर्ण करण्यात येईल.

आभार

हि पुस्तिका तयार करण्यासाठी नॅशनल आशा मॉनीटरींग ग्रुप आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय भारत सरकारच्या असांसर्गीक आजारासाठी असलेले तांत्रिक अडव्हायझरी ग्रुप यांच्या योगदाना बद्दल आभारी आहे. महासंचालक आरोग्य संचालकनालय व असांसर्गीक कक्ष तसेच एनपीसीडीएस कार्यक्रमाच्या पाठपुराव्या साठी त्यांचे विशेष आभार मानण्यात येत आहे. तसेच या पुस्तिकेतील बराच भाग हा एनपीसीडीएस मोड्युल, नॅशनल इन्स्टीट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थ अॅन्ड न्युरोसायंसेस, जागतीक आरोग्य संघटना यांचे देखील आभार आहे.

महाराष्ट्र राज्यासाठी या पुस्तिकेला मराठीमध्ये भांषातर आणि पुनरावलोकन करण्याचे कार्य एनपीसीडी कक्ष राज्य आरोग्य अभियानाचे अधिकारी आणि राज्यस्तरीय प्रशिक्षक आशा योजना यांनी तयार केले आहे.

प्रस्तावना-

मागील १० वर्षात भारतामध्ये माता आणि बालकांच्या आरोग्यामध्ये आमुलाग्र बदल झालेला आहे. यामध्ये प्रामुख्याने आरोग्य संस्थेतील प्रसुतीच्या प्रमाणात वाढ, नियमित लसीकरणात झालेली वाढ, नवजात शिशु आणि बालकांच्या आरोग्य स्थितीत सुधारणा, मातामृत्यु आणि अर्भकमृत्युचे प्रमाणात घट या महत्वाच्या बाबींचा समावेश आहे. आशा स्वयंसेविकेच्या भूमिकेत आपले यामध्ये मोलाचे योगदान आहे.

तुम्हाला आशा म्हणून या करीता निवडण्यात आलेले आहे आणि प्रशिक्षित करण्यात आलेले आहे, जेणे करुन तुम्ही समाजात राहुन त्यांची सेवा करुन त्यांच्या आरोग्यामध्ये सुधारणा करु शकाल.

आता पर्यंत तुम्हाला माता आणि बालकांच्या आरोग्या विषयी आणि सांसर्गीक रोगा विषयी प्रशिक्षण देण्यात आलेले आहे. तुम्हाला संवाद व समुपदेशन कौशल्ये, समाजा सोबत तडजोडीचे कौशल्ये आणि तळागाळातील वंचीत व दुर्लक्षित समुहा पर्यंत पोहचण्याचे कौशल्ये व ज्ञान अवगत करण्यात आलेली आहे. तसेच तुम्हाला महिलांवर होणा-या अत्याचार विरोधात सामुहीम प्रयास करण्यासाठी देखील प्रशिक्षण देण्यात आलेले आहे. देशात माता आणि बालकांच्या आरोग्या बरोबरच हिवताप, क्षयरोग, कुष्टरोग सारख्या संसर्गजन्य आजाराच्या नियंत्रणामध्ये देखील यश प्राप्त करतांना आपला सहयोग लाभलेला आहे. परंतु आज आरोग्य सेवेच्या क्षेत्रात नवनविन आव्हाने समोर उभी आहेत. तुम्ही बघीतले असेलच की समाजात अनेक उच्च रक्तदाब, मधुमेह, लखवा, कॅन्सर, अस्थमा, श्वासाचे आजार, हृदयरोग, किडणीचे आजार, मानसिक आजार आणि अपघातामुळे झालेल्या जखमा या सारख्या आजारांना बरेच लोक पिडीत आहेत.

या प्रशिक्षण पुस्तिकेतुन तुम्हाला या असासर्गीक आजारा विषयी बरीच माहिती मिळेल. तुम्हाला समाजातील लोकांना असासर्गीक आजारा पासुन कसे प्रतिबंध करावे तसेच जे लोक अशा व्याधीला ग्रस्त आहेत त्यांची ओळख करणे व त्यांना उपचारासाठी करण्यासाठी तुम्ही त्यांना मदत करु शकता, तुम्हाला हे सुध्दा लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे की असासर्गीक आजाराचे नियंत्रण, माता व बालकांच्या आरोग्याची काळजी यामध्ये महत्वपूर्ण भूमिका राहिल.

असासर्गीक आजार म्हणजे काय हे समजणे गरजेचे आहे.

असासर्गीक आजार हे दिर्घकाळापर्यंत टिकणारा आजार आहे. परंतु हा असा आजार आहे जे एका पासुन दुस-या व्यक्तीला संसर्ग होत नाही. यामधील काही आजाराचे लक्षणे हळुहळु समोर येऊन नंतर ती लक्षणे दिर्घ काळा पर्यंत राहतात. ज्यामुळे या आजाराची खुप काळापर्यंत व नियमित काळजी व उपचाराची गरज असते. यामध्ये काही आजार असेही असतात की, ज्यांची लक्षण अधिक वेगाने दिसुन येतात. यामध्ये वयस्कर स्त्रि आणि पुरुष प्रभावित होतात, तसेच लहान मुलांना देखील अधिक राहु शकतो. या आजाराने ग्रस्त असलेले रुग्ण हे वरुन आरोग्यदायी दिसत असतात.

असासर्गीक आजारा संबधी सर्वात धोक्याची बाब ही आहे की हे आजार मनुष्याच्या जिवातील महत्वाच्या कालावधीमध्ये होतात, ज्यामुळे अकाली मृत्यु सुध्दा होतात (आयुष्यानाचे पुर्वी) हे असासर्गीक आजार कोणत्याही वयोगटातील व्यक्तीला होऊ शकतात. तथापी वृध्दापकाळामध्ये हे आजार होण्याचे शक्यता जास्त असते.

या पुस्तिकेमध्ये आपणास पाच प्रमुख असासर्गीक आजारा संबधी सविस्तर माहिती पुढील प्रमाणे दिलेली आहे.

- उच्च रक्तदाब
- मधुमेह
- गर्भाशयाच्या मुखाचे कर्करोग.
- स्तनाचा कर्करोग,
- तोंडाचा कर्करोग.

दुसरे असांसर्गीक आजार, जसे की, फिट्स (मिर्गी), दमा, अस्थमा, आणि श्वसनसंस्थेचे आजार या बाबत आपण पुढील प्रकरणात शिकविले जाईल.

एका आशाच्या भूमिकेत तुम्ही प्रत्येक व्यक्ती आणि प्रत्येक कुटुंबा पर्यंत पोहचता, मागील काही वर्षात तुम्ही तुमच्या समाजात तुमच्या कार्यामुळे समाजात विश्वासार्हता आणि सन्मान मिळविलेला आहे. हि पुस्तिका तुम्हाला नविन माहिती ज्ञान, कौशल्य अवगत करेल, ज्यामुळे तुमच्या आतापर्यंतच्या मिळविलेल्या ज्ञानात, कौशल्यात भर पडेल, सोबतच तुम्ही आणखी काही नविन कौशल्ये अवगत कराल.

सदर पुस्तिकेत तुम्हा काय शिकाल.

- असांसर्गीक आजाराचे धोके (जोखमीच्या) व त्याचे कारणापासून प्रतिबंध आणि नियंत्रणा साठी समाजात जनजागरण आणि जाणीव निर्माण करण्यासाठी तुमचे ज्ञानात वृद्धी होईल.

- असांसर्गीक आजारा साठी राबवियात येणा-या राष्ट्रीय कार्यक्रमांमध्ये तुमच्या कार्यक्षेत्रातील आजाराचे लवकर निदान करणे आणि त्यांना संदर्भित करणे या साठी तुम्हाला समजण्यास मदत होईल.



समाजातील कुटुंब आणि व्यक्तींना या आजारास कारणीभूत असलेल्या कारणाची माहिती सविस्तरपणे देणे, आणि आरोग्या विषयी प्रोत्साहन देणे आणि समाजातील लोकांना या आजारा पासून वाचविण्यासाठी सल्लामसलत देणे या बाबींचा देखील समावेश आहे.

असांसर्गिक आजारासंबंधीचे निकष आत्मसात करणे व विहित पत्र भरण्यासाठी आशाला कौशल्ये विकसीत करणे गरजेचे आहे. या आजाराने ग्रस्त व्यक्तीला वेळेनुसार पाठपुरावा करणे, उपचार करणे, आणि दवाखाण्यात जाण्यासाठी मदत आणि त्यांच्या दैनंदिन जिवनात व जिवनशैली मध्ये बदल घडविण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.

पडताळी सुची आणि अहवाल योग्य पध्दतीने ठेवण्यासाठी माहिती.

या पुस्तिकेत सहा प्रकरण आहेत, प्रत्येक प्रकरणात एक विशेष सामान्य असांसर्गिक आजारास कारणीभूत असलेल्या धोक्याच्या कारणाची माहिती दिलेली आहे.

पुस्तिकेत खालील प्रमाणे भाग आहेत.

भाग-१ मध्ये आरोग्यदायी प्रोत्साहना विषयी मुद्दयाची माहिती मिळेल. ज्यामुळे तुम्ही आपल्या समाजातील लोकांचे आरोग्यासंबंधी वर्तणुकीत बदल घडविण्यासाठी मदत करू शकाल.

भाग-२ सामान्य असांसर्गिक आजाराचे धोक्याचे कारणे शोधून आजाराचे प्रतिबंध करण्यासाठी माहिती दिली जाईल.

भाग-३ व ४ उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहाबाबत माहिती दिली जाईल.

भाग-५ या भागात सामान्य कर्करोग, स्तनाचा, गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग, संबधी महत्वाच्या बाबी सांगितल्या जाईल.

भाग-६ असांसर्गिक आजारा संबंधी आशाच्या भुमीकेची माहिती दिली जाईल.

प्रकरण - १

आरोग्य प्रोत्साहन आणि आरोग्यदायी जिवनशैली.

आरोग्य प्रोत्साहनाचे आपल्या जिवनावर आयुष्यभर प्रभाव पडत असतो. कमी वयात आरोग्य प्रोत्साहनास प्रारंभ झाल्यास त्याचा आरोग्यावर चांगला प्रभाव पडत असतो.

आरोग्य जिवनशैली मुळे आरोग्य सुधारण्यामध्ये चरबीचे प्रमाण इत्यादी मध्ये सुधारणा होते. निरोगी राहण्यासाठी हे आवश्यक आहे की पोषकयुक्त आणि संतुलीत आहाराचा रोजच्या जेवनात वापर करणे आणि नियमित शारिरीक व्यायाम करणे, व्यक्तीगत स्वच्छता राखणे, वजन वाढू न देणे, मानसिक तणावापासून मुक्त राहणे. तंबाखू, मद्यपान,या व्यसना पासून दुर राहणे.

एक आरोग्यदायी जिवन शैली मुख्यत्वे खालील बाबीशी संबंधित आहे-

- आरोग्य संबंधित जागरुकता
- सुरक्षीत व्यवसाय,
- सुरक्षीत पर्यावरण (आपल्या सभोवतालचे वातावरण, हवा, पाणी) मध्ये राहणे.
- योग्य पोषण (सकस आणि संतुलीत आहार)
- योग्य विश्रांती (झोप)
- शारीरिक सुदृढता आणि नियमित व्यायाम.
- व्यसनापासून दुर राहणे.
- वैयक्तीक स्वच्छता.
- समाजासोबत सामंजस्यपणे वागणे.



आरोग्य प्रोत्साहनाचे एक महत्वाचा भाग म्हणजे, सकस आणि संतुलीत आहार घेणे (आरोग्यदायी जेवन) तसेच अनारोग्यदायी जेवन टाळणे, दुसरे सामाजीक पोषक वातावरणात राहणे, आणि सुरक्षीत व्यवसाय या बाबींचा सामान्य आरोग्य आणि सुख शांतीवर महत्वपूर्ण प्रभाव पडत असते.

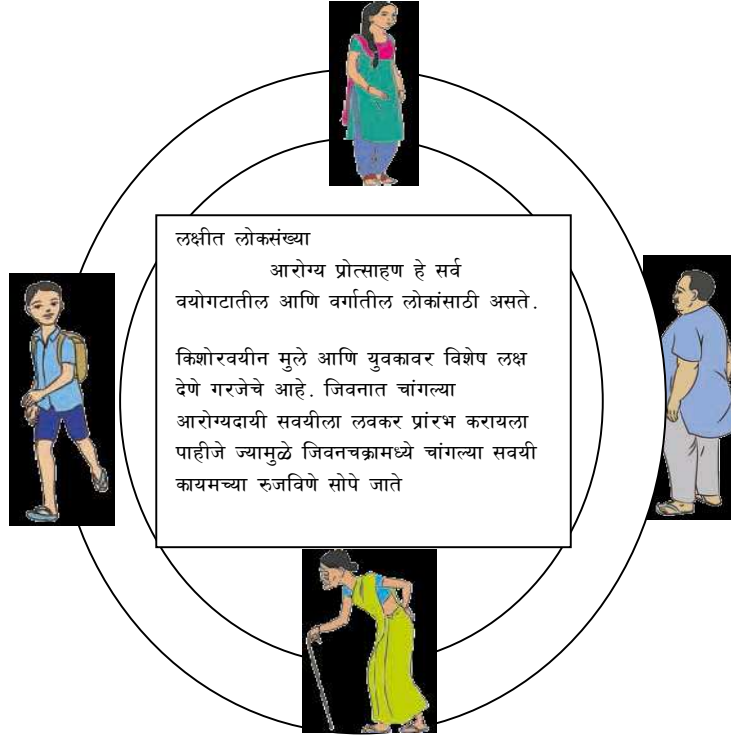
जेव्हा आम्ही लोकांना आरोग्य प्रोत्साहनाच्या बाबतीत सुचना देऊ तेव्हा त्यांचा सद्याच्या जिवनशैलीला विशिष्ट वापरण्या योग्य गरज समजणे.

उदा- एका बांधकामावरील मजुराला हे सांगणे की त्यांनी रोज ३० मिनीटे व्यायाम करा हे योग्य सुचना राहणार नाही, ते मजुर स्वतः परिश्रमाचे कामावर व्यस्त असतात, म्हणून त्यांच्या आरोग्यदायी जिवनमानासाठी सुरक्षीत कामाचे ठिकाण आणि सुरक्षीत वातावरण, कामाचे ठिकाणी अपघाताची शक्यता कमी असणे, सुरक्षीत पिण्याचे पाणी आणि स्वच्छता सारख्या मुदयाचे प्राधान्य राहिल.

आमच्या देशात श्रीमंत आणि गरीब लोकांमधील आरोग्याच्या क्षेत्रामध्ये मोठ्याप्रमाणात असमानता दिसून येते. एकाच प्रकारचे सर्व आरोग्य कार्यक्रम सर्व गटासाठी योग्य नाही. आरोग्य प्रोत्साहन संबधीत संदेशाला स्थानिय परिस्थितीचा किंवा स्थानीय वर्तणुकीचा तसेच जिवनशैली नुसार टाळण्याची आवश्यकता आहे. ज्यामुळे समाजात आरोग्याच्या वर्तणासंबधीचा प्रभाव पडत असतो.

उदा०

उदा= काही असे कुटुंब अथव व्यक्ती आहे की ज्यांचे कडे एक वेळेचे भोजन घेण्याची सोय नसते. त्यांना हे सांगणे की तुम्ही सकस व महागडे आहार घ्या. म्हणजे त्यांच्या परिस्थिती आणि गरीबीला आम्ही दुलक्षीत करणे होय. अशा लोकांना हे सांगणे गरजेचे राहिल कि स्थानिकरित्या उपलब्ध पोषक पदार्थांचा आपल्या आहारामध्ये समावेश करावा. ज्यामुळे त्यांना सकस आहार घेणे शक्य होईल.



- आरोग्यदायी परिवार आणि आरोग्यदायी समाज
- आजारपणावर कमी खर्च
- उत्तम जिवनमान.
- मजुरी बुडीत होण्याची कमी शक्यता.

असांसर्गीक आजाराचे धोके

- या सत्रानंतर सहभागी हे समजतील की-

- ✓ असांसर्गीक रोगाचे धोके काय आहेत.
- ✓ असांसर्गीक रोग ओळखणे
- ✓ समाजात या रोगाविषयी जनजागृती निर्माण करणे आणि धोक्याच्या बाबतीत जाणीव निर्माण करणे.

असांसर्गीक रोगाच्या धोक्याचे घटक कोणते.

असांसर्गीक रोग वाढण्यासाठी उद्भवणारी परिस्थिती आणि व्यवहार, ज्याला असांसर्गीक रोगाच्या धोक्याचे लक्षण म्हणतात.

नवाब २४ वर्षांचा आहे तो जेव्हा १० वर्षांचा होता तेव्हा पासुन त्याला तवांखु खाण्याची सवय होती. त्याच्या दाताचा रंग फिकट पिवळा पडला होता व त्यांच्या तोंडात फोडे येत होते.

बिहार मधील एका खेड्यातील राणी व शाम हे बांधकामाचे कामासाठी दिल्लीमध्ये आले ते दोघेही सकाळपासुन संध्याकाळ पावेतो मजुरीचे काम करीत होते. उशीरा पर्यंत काम करीत असल्यामुळे राणी खुप थकुन जात असे, त्यामुळे ती घरात संध्याकाळचे स्वयंपाक करु शकत नव्हती म्हणुन ते दोघे दररोज तेलकट समोसा पुरीभाजी असे खादय्पदार्थ संध्याकाळचे भोजन म्हणुन खात असे. त्यांना हे खादय्पदार्थ आवडत सुध्दा होते, शाम दररोज दारु सुध्दा पित असे.

राफीया ही चाळीस वर्षांची होती, तिने आपल्या स्तनात गाठ बघीतले. तिच्या आईला व मावशीला स्तनाचे कॅन्सर होते, तिच्या मावशीचे ४५ व्या वर्षातच मृत्यु झाले होते.

शबनम ५० वर्षांची असुन ति रत्नापुर येथे राहते. तिच्या आई-वडीलाला उच्चरक्तदाबाची बिमारी होती त्यामुळे तिच्या वडीलाला लखवा होऊन त्यामध्येच त्याचा मृत्यु झालेला होता.

या सर्व प्रकरणामध्ये आपण असांसर्गीक रोगासाठी कारणीभुत असलेल्या परिस्थिती बघीतल्या, असांसर्गीक रोगासाठी कारणीभुत परिस्थितीचे दोन प्रकार राहु शकतात एक परिवर्तणीय (जे बदलु शकतात, आणि दुसरे अपरिवर्तणीय (जे बदलु शकत नाहीत) खालील चित्रामध्ये असे दर्शविले आहे की, कशा पध्दतीने धोक्याची परिस्थिती असांसर्गीक रोगांना जन्म देते.

- वय
- कौटुंबीक इतीहास,
- लिंग

अपरिवर्तणशिल असलेले धोक्याचे कारणे :- असे कारण व्यक्तीच्या स्वाभाविक व आंतरिक असते जे बदलू शकत नाही जे वय लिंग, आणि कौटुंबीक इतीहास शी संबधीत आहे (जे आपण राफीया आणि शबनम यांचे प्रकरणात बघीतले.)

वय- जसजसे वय वाढते, तसतसे आपल्या शरिरात बदल होते, वय वाढल्यावर रक्तदाब वाढणे(हायपरटेन्शन) रक्तातील साखरेचे प्रमाणात वाढण्याची शक्यता जास्त वाढते. ज्यामुळे असांसर्गीक रोगाचे प्रमाणात वाढ होते जसे हृदयरोग, लखवा मारणे, मधुमेह, कॅन्सर, श्वसनरोग समस्या. इत्यादी,

लिंग:- स्त्रि आणि पुरुष दोघामध्ये असांसर्गीक रोगाचा धोका आहे, परंतु स्त्रिया पेक्षा पुरुषामध्ये याचे धोके व प्रमाण अधिक असते, तर स्त्रियामध्ये स्तनाचे कॅन्सर आणि गर्भाशयाच्या मुखाचे कॅन्सर असते. तसेच ज्या स्त्रियामध्ये मासीकपाळी सुरु आहे त्याच्या तुलनेत मासीक पाळी बंद असलेल्या स्त्रिया मध्ये हृदय रोगाचे प्रमाण जास्त असते. काही असांसर्गीक आजार हे महिलामध्ये गरोदरपणात प्रभावीत करते जसे, उच्चरक्तदाब व जास्त साखरेचे प्रमाण वाढणे इत्यादी.

कौटुंबीक इतीहास = जर कुटुंबातील जवळच्या मोठ्या लोंकांना जसे आई-बाबा आजी-आजोबा भाऊ-बहीन यांना हे आजार असेल तर कुटुंबातील इतरांना हे असांसर्गीक आजार होण्याची शक्यता वाढते. याला कौटुंबीक अनुवंशीकता म्हटल्या जाते.

परिवर्तणीय (बदलणारे) जोखमीच्या परिस्थिती.-

या अशा जोखमीच्या परिस्थिती आहेत ज्या बदलता येतात, कोणत्याही विशिष्ट वागणुक, सवयी किंवा आरोग्यदायी जिवनशैली मुळे याच्या परिणामाची तिब्रता कमी करता येते, काही सवयी जसे कमी शारिरीक हालचाली किंवा व्यायामाचा अभाव, तंबाखु व तंबाखुजन्य पदार्थाचे सेवन, दारुपिणे (जे आपण नवाब आणि राणी शामच्या केस मध्ये बघीतले) हे कोणत्याही व्यक्तीवर प्रभाव टाकु शकते. हे जास्त लोकसंख्या असलेल्या समाजाच्या स्तरावर सुध्दा होऊ शकते. जसे गरीबी, काम करण्याची किंवा राहण्याची निकृष्ट स्थिती अथवा पर्यावरणातील धोके इत्यादी.

वैयक्तीक स्तरावर काही परिवर्तणीय धोक्याची परिस्थिती बदलविता येते, एखाद्या व्यक्तीने जर स्वःताच्या वर्तणात बदल घडविले तर हे शक्य होते, तथापी काही परिस्थितीमध्ये अशा वर्तणाला बदलविण्यासाठी कायद्याचे व शासकीय कारवाईची गरज भासते उदा:- शाळेजवळ पाणपटरी वर तंबाखु व तंबाखुजन्य पदार्थाच्या विक्रीवर बंदी, रहीवासी क्षेत्रामध्ये औद्योगिकीकरणावर दंड आकारून पर्यावरण कमी करणे. शासनाने सुध्दा कुटुंबाला धुरविरहीत चुली पुरविली पाहीजे जेणे करून घरातील होणारे प्रदुषण कमी करता येईल.

अशामुळे एका पेक्षा जास्त अवस्था असलेल्यांना, जसे उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, शरिरातील अधिक चरबीचे प्रमाण ज्यामुळे वजनात झालेली वाढीमुळे होणारे हृदयरोग, लखवा, कॅन्सर, जुणे श्वसनाचे आजार,(अस्थमा आणि श्वास घेण्यास अडचणी असणे) इत्यादी वर परिणाम होतो.

असांसर्गीक आजार वाढत आहेत काय ?जर हो तर कसे ?

गेल्या काही वर्षातील माहितीवरून असे निदर्शनास आले आहे की, असांसर्गीक आजारांमध्ये वाढझालेली आहे. त्याची काही कारणे खालील प्रमाणे आहे.

- लोक ग्रामिण भागातून शहरीभागाकडे जास्त प्रमाणात स्थंरातरीत होत आहे. ज्यामुळे त्यांची भोजन, राहणीमान, आणि इतर वर्तण आणि जिवनशैलीत बदल होत आहे.
- लोकांचे आयुर्मान वाढल्याने वृद्धांची संख्या वाढली आहे.
- वाहनाच्या उपलब्धतेमुळे चालण्याचे प्रमाण कमी झाले आहे.
- नियमित व्यायाम करिता आवश्यकतेनुसार ठिकाण किंवा जागेची उपलब्धता नसणे.
- सर्व वयोगटातील लोकांना सहजगतेने तंबाखु व तत्सम पदार्थ आणि दारु उपलब्ध होत आहे,त्यामुळे व्यसनात वाढ होत आहे.
- तेलयुक्त चरबीयुक्त आणि गोड आणि मिठाचे प्रमाण जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन अधिक वाढले आहे.
- पालेभाज्या, फळांचा उपयोग आहारात कमी होत आहे [(महागडे व उपलब्धता कमी असल्याने)
- रिफाईंड तेलाच्या खाद्य पदार्थांचे सेवन वाढले (बंद पाकीटातील पदार्थांचा वापर वाढला आहे)
- वातावरणातील प्रदुषण वाढले आहे (अन्न,हवा,आणि पाणी)

असांसर्गीक आजार हे केवळ श्रीमंत लोकांनाच होते असा समज आहे

सामान्यतः लोकांची अशी धारणा आहे की, असांसर्गीक आजार हे श्रीमंत लोकांचा आजार आहे. परंतु हि धारणा खरी नाही. गरीब आणि वंचीत लोकांमध्ये देखील या आजाराची संभावना तेवढीच असते. गरीबी आणि कुपोषण हे दोन महत्वाचे कारणे आहेत ज्यामुळे हे आजार उद्भवतात.

आपणास माहिती आहेच की बहुतांश मुलांचे जन्माचे वेळी वजन हे सामान्य वजना पेक्षा कमी असते (जन्माचे वेळी २.५ पेक्षा कमी वजन) गर्भामध्ये नवजात बाळाला पुरेसे पोषण मिळाले नाही तर त्याचे परिणाम अशा बाळावर नंतरच्या काळात पडतात. अशी बालके चरबीयुक्त पदार्थ आणि गोड पदार्थांला योग्य पध्दतीने पचवु शकत नाही. ज्यामुळे अशा बाळामध्ये आजार उद्भवण्यासाठीची परिस्थिती वाढते.जसे उच्च रक्तदाब, चरबीचे वाढणे, साखरेचे प्रमाण वाढणे (शुगर) इत्यादी.



गरीबी हे अनेक असांसर्गीक आजार होण्यास कारणीभूत आहे ज्यामध्ये आईला होणारे कुपोषणा (Maternal Malnutrition) चा समावेश आहे. तसेच गरीब लोक हे पोषक पदार्थ (बदाम, काजू ई) ताजी फळे विकत घेण्यास समर्थ नसतात, ज्यामुळे ते केवळ भाकर भात खातात सोबत डाळी आणि पालेभाज्या घेत नाहीत. तसेच शहरीभागातील गरीब हे खुपवेळे पर्यंत कामे करीत असल्यामुळे भाजी व पोषक पदार्थ वैगेरे बनविण्यास वेळ देत नाहीत, हे लोक विशेषतः अशा ठिकाणी राहतात जिथे वायु प्रदुपणाची शक्यता अधिक राहते, जसे अशा कारखाण्या जवळ ज्या ठिकाणी घातक प्रकारचे प्रदुषीत वायु असतात.ज्यामुळे आम्ही बघतो की, गरीबामध्ये असांसर्गीक आजाराचे प्रमाण बळावते त्या श्रीमंत लोकांच्या तुलणेमध्ये ज्यांचे कडे आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी भरपूर वेळ आणि पैसा आहे.असांसर्गीक आजार जास्त खर्चीक असुन खुप वेळेपर्यंत उपचार घ्यावा लागतो. यासाठी लागणारा खर्च जास्त असुन या आजारा सोबत जर जगत असलेल्यांना तर औषधे बंद देखील करता येत नाही, जरी त्यांना बरे वाटत असले तरी देखील. तुम्हाला हि औषधी नेहमी घ्यावी लागते.(कधी कधी संपुर्ण आयुष्यभर) ज्यामुळे आजारपण नियंत्रणात राहिल. परंतु बरेच लोक थोडे बरे वाटायला लागले की, औषधी बंद करतात किंवा पैसे कमी असल्यावर औषधे बंद करतात. म्हणुन सेवा प्रदान करणा-यांनी (आरोग्य सेवक/ सेविका यांनी अशा लोकांच्या आजारपणावर सनियंत्रण करणे गरजेचे आहे. एका गरीब व्यक्ती नियमित आरोग्य केन्द्रात उपचार घेण्यास जात नाही कारण त्यामुळेत्याची मजुरी बुडते. दवाखाण्यात जाण्या येण्याचा खर्च वाढतो, श्रमाचे कामे करतो त्यामुळे कमजोरी आणि पोषक आहार वर होणा-या खर्चामुळे मानसीक तणाव इत्यादी असे कारणे व परिस्थिती आहे ज्यामुळे गरीबामध्ये असांसर्गीक आजाराचे प्रमाण वाढण्याची शक्यता वाढते.

असांसर्गीक आजार हे खुप दिर्घ काळापर्यंत चालते, आणि आजारपणामुळे उद्भवणा-या गुंतागुंतीमुळे रुग्णाला दवाखाण्यात भरती सुध्दा व्हावे लागते. ज्यामुळे त्यांना आर्थीक संकटाला सामोरे जावे लागते. अशा कुटुंबातील लोकांना आपल्या मुलांना शाळेत शिकविणे आणि संतुलित आहार घेणे अवघड होते. स्त्रियांची देखील कुटुंबात आणि समाजात स्थिती दयणीय आणि संवेदनशिल होते. त्या अधिकाधिक सुविधे पासुन वंचीत होत जातात. गरीबी एक प्रमुख कारण आहे जे अशा परिस्थितीला कारणीभूत ठरते. पुरुषाच्या तुलनेत स्त्रियांची आरोग्य सेवे पर्यंत पोहोच फार कमी असते, कुटुंबाच्या मिळकतीवर देखील त्यांचा अधिकार नसल्यासारखेच असते ज्यामुळे उपचार करण्यासाठी त्या स्वतः कोणतेही निर्णय घेऊ शकत नाहीत. तसेच काही समाजामध्ये महिलांनी सर्वात शेवटचे उरलेले अन्न खाण्याची प्रथा आहे.ही काही आरोग्याच्या हिताची सवय नाही, म्हणुन समाजातील महिलांमध्ये असांसर्गीक आजारा विषयी जनजागृती करणे गरजेचे आहे ज्यामुळे त्यांच्यात जाणीव निर्माण होईल आणि महिला असांसर्गीक आजाराचे निदान करुण घेण्यासाठी आणि उपचारासाठी पुढाकार घेतील

२.१ तंबाखु आणि दारुचे व्यसन.

या सत्रात सहभागी खालील बाबी शिकतील.

- तंबाखु आणि दारुच्या व्यसनमुळे होणारे दुष्परिणाम.
- तंबाखु आणि दारु सोडण्याचे फायदे.
- तंबाखु आणि दारु सोडल्यामुळे होणारे परिणाम
- तंबाखु आणि दारुबंदी विषयीचे कायदे.

लोक तंबाखु आणि दारु चे व्यसन का करतात-?

बरेच लोक हे तंबाखु दारुच्या सवयीला जिवनात बरेच अगोदर प्रारंभ करून घेतात. किशोरीवस्था मध्ये इतरा पेक्षा वेगळे व मोठे दिसण्याच्या नादात किंवा मित्रासोबत सवयीचे अनुभव घेण्यासाठी, तनावपूर्ण स्थितीत, आनंददायी क्षणात, धुम्रपानाला सुरुवात करतो तर काही वेळा सामाजिक प्रतिष्ठेचा भाग समजून सवयीला बळी पडतात. म्हणून तंबाखु आणि दारुची सवय जडते. काही लोकांमध्ये कमी दारु पिण्यामुळे देखील लगेच परिणाम समोर दिसून येतात. परंतु काही लोकांमध्ये खुप दारु पिल्याने देखील परिणाम दिसत नाही कदाचित हे परिणाम लवकर समोर दिसून पडत नाही. हे सुध्दा आपण लक्षात ठेवले पाहिजे की, वेगवेगळ्या भागात दारु पिणे हे स्थानिक रितीरिवाज समजल्या जाते. आपले कार्य आहे की, दारु पिणे हे घातक असून या बाबत समाजात दारुमुळे होणा-या परिणामा बद्दल जनजागरण निर्माण करून समाजात दुष्परिणाम विषयी जनजागरण करणे.

तंबाखु सेवनाचे करण्याच्या वेगवेगळ्या पध्दती काय आहेत.



तंबाखुचे सेवन चघळून किंवा ओढून (धुर सोडणे) केल्या जाते.

-सिगारेट, बिडी, चिलीम, पाईप सिगार, इत्यादी धुम्रपानाच्या वेगवेगळ्या पध्दती आहेत.

-धुर न सोडता केल्या जाणारे धुम्रपान यामध्ये तंबाखु चघळणे, ओठामागे किंवा गालात चघळून ठेवणे. चघळून खाने जसे गुटखा, मावा, जर्दा, माझा, पानमसाला, खैनी इत्यादी, दुसरे गुटखा, पेस्टचा वापर करणे आणि नाकाद्वारे नस वास घेणे आणि नस द्वारे दात घासणे इत्यादी द्वारे केले जाते.

पॅसीव्ह (निष्क्रिय) धुम्रपान.

सिगारेट बिडी चिलीम ओढल्यामुळे केवळ स्वतःला नुकसान होते असे नसून त्यांच्या संपर्कातील घरातील खोलीमधील लोकांना देखील धुम्रपाना मुळे त्रास होतो. असे व्यक्ती ज्यांच्या मुळे इतरांना त्रास होतो त्याला पॅसीव्ह निष्क्रिय धुम्रपान म्हणतात. लहान मुले आणि महिला बहुतांश अशा धुम्रपानाला बळी पडतात. यामुळे श्वास घेण्यास अडचणी, अस्थमा, हार्ट अॅटक, नाक, डोळे, गळ्यामध्ये

जळजळ होणे, कानात संसर्ग होणे, आणि दिर्घकाळा पर्यंत होत असलेल्या अशा धुम्रपानामुळे मेंदुवर देखील परिणाम होतो.

तंबाखुच्या सेवनामुळे होणारे परिणाम-

तंबाखु सेवन हे धोकादायक आहे यामुळे अल्पकाळासाठी किंवा दिर्घकाळासाठी आरोग्यावर परिणाम होऊ शकते, हे परिणाम तंबाखुच्या नियमित सेवनानच होते असे नाही कधी कधी सेवन करणा-यांना आणि पॅसीव्ह धुम्रपानास बळी पडणा-यामध्ये देखील होते. तंबाखु सेवनामुळे होणारे परिणाम खालील तालीका मध्ये दर्शविलेले आहे.

आरोग्यावर होणारे अल्पकालीन परिणाम	आरोग्यावर होणारे दिर्घकालीन परिणाम
छमा	डोळ्याच्या समस्या जसे मोती बिंदु
दात व गालाचे आजारपण	मुखरोग, गळा, पोट, घश्याचे कर्करोग, अन्ननलिका चे विकार इत्यादी
श्वास घेण्यामध्ये त्रास होणे	.क्षयरोग होण्याची शक्यता
श्वासामध्ये वास येणे	हृदयरोग, रक्तवाहीण्याचे आजार उच्चरक्त दाब
	किडनीचे आजार, मधुमेह
	गरोदरपणात तंबाखुच्या सेवनामुळे कमी वजनाच्या बाळाचा जन्म.
	श्वास घेण्यास त्रास होणे.
	नपुसंकता पुरुषामध्ये प्रजनन शक्ती.

भारतातील तंबाखु उच्चाटन कार्यक्रम.

भारतात वर्ष २००३ मध्ये सिगारेट व तंबाखु उत्पादन अधिनियम (व्यव२००३) पारित करण्यात आलेले आहे. ज्यामध्ये-

- सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपान निषेध आहे ज्यामध्ये सार्वजनिक वाहतुकीचे ठिकाण, बसस्थानके, रेल्वेस्टेशन टॅक्सी, शाळा, कॉलेज, पार्क, इत्यादी ठिकाणाचा समावेश आहे.
- १८ वर्षा पेक्षा कमी वयोगटातील व्यक्तीला तंबाखु उत्पादने विकण्यास मनाई आहे.
- कोणत्याही शैक्षणिक संस्थेमध्ये जसे शाळा महाविद्यालयाचे १०० मिटर परिसरात तंबाखु सिगारेट व तत्सम पदार्थ विक्रीवर बंदी आहे.
- इलेक्ट्रॉनिकस आणि प्रिन्ट मिडीया च्या प्रसार माध्यमातून प्रसिध्दी देणे प्रतिबंधित आहे.

भारत सरकार व्दारे सन २००७ मध्ये राष्ट्रीय तंबाखु नियंत्रण कार्यक्रम ची सुरुवात झालेली आहे. ज्यामध्ये तंबाखुमुळे होणारे हाणीकारक परिणामा विषयी जागरुकता निर्माण करणे.तंबाखु नियंत्रण विषयक कर्मचा-यांना प्रशिक्षण देणे, आरोग्य केन्द्रामध्ये तंबाखु उच्चाटन केन्द्राची स्थापना, तसेच तत्सम तंबाखु उत्पादन अधिनियम (COTPA2003) या कायद्याचे अंमलबजावणी केल्या जात असल्याची खात्री करणे.

तंबाखु सेवन सोडल्याने काय फायदा होतो.?

जर एखादी व्यक्ती कोणत्याही प्रकारचे तंबाखु सेवन करीत असेल आणि त्याने तंबाखु सेवन करणे सोडले तर त्यांना अनेक फायदे होऊ शकतात. ज्यामध्ये हृदय विकाराचे झटका येण्याची शक्यता कमी होते.कॅन्सर पासुन संरक्षण आणि इतर आरोग्यदायी फायदे होतात. सुरुवातीला तंबाखु सोडण्यासाठी फार त्रास होते, या सवयी सोडण्यासाठी त्या व्यक्तीला कौटुंबीक आधाराची गरज आहे.

तंबाखु सोडल्यानंतर होणारे परिणाम. (Withdrawal Sytoms)

जर एखाद्या व्यक्तीने तंबाखु सोडले तर त्यांच्या मध्ये काही परिणाम दिसुन येतात, जसे सदर व्यक्ती मध्ये पुन्हा तंबाखु सेवन करण्याची इच्छा प्रबळ होते, याची लक्षणे खालील प्रमाणे आहेत.

डोके दुखी.	चिन्ता, बेचैनी.
उलटया होणे.	मन उदास होणे.
पचन प्रक्रीयेत अडथळा अतिसार.	भुकेची वासना वाढणे.
थकवा, झोप न येणे, अर्धवट झोप होणे.	गोड खाण्याची तिव्र इच्छा होणे.
चिडचिडपणा.	धुम्रपानाची तिव्र इच्छा होणे.

तंबाखु सोडण्याचे परिणाम कमी करण्यासाठी कुटुंबीयांचा आणि मित्रांचा आधार खुप महत्वाचा आहे. स्वतःला कामात व्यस्त ठेवणे, भरपुर झोप घेणे, भरपुर पेय पदार्थ घेणे आणी नियमित आहार संतुलीत भोजन व योग केल्याने अशी लक्षणे कमी करता येतात.

२.१.१ दारु पिणे -.

दारु पिण्याचे वेगवेगळे प्रकार काय आहे.?

भारतात वेगवेगळ्या प्रकारे दारु पिणे हे सर्वच वयोगटात आणि सर्व वर्गातील लोकामध्ये आढळुण येतात जसे - किशारवयीन मुले, पुरुष,महिला, तरुण, वयस्कर.

दारुचे विविध प्रकार खालील प्रमाणे आहेत.

- स्थानिक फळे,(मोहाफुले) गुळ, भाजीपाला, धान्यापासून तयार केलेली दारु (गावठी, ताडी, मोहा इत्यादी)
- डिस्टीलड किंवा विदेशी दारु जसे विस्की रम इत्यादी.
- बियर, स्थानिक रित्या तयार केली जाणारी दारु जी अवैद्य आहे, तथापी ही दारु फार मोठ्या प्रमाणामध्ये वापरली जाते.

भारतात दारु पिणे हे फार अगोदर पासून केल्या जात आहे, परंतु अलीकडच्या काळात दारुचे दुष्परिणाम जास्त वाढले आहे याचा अर्थ असे होते की, लोकामध्ये दारु पिण्याचे एवढे वाढले आहे की ज्यामुळे अधिक दुष्परिणामाचे प्रमाण वाढले आहे.

दारु पिण्यामुळे काय दुष्परिणाम होतात?

- हृदयाला आघात होणे, हृदय रोग, लखवा इत्यादी
- काही विशिष्ट प्रकारचे कॅन्सर जसे, मुख अन्ननलीकेचे, गळ्याचे, लिव्हर, स्तनाच्या कॅन्सरचे शक्यता वाढते.
- लिव्हर किडनी व स्वादुपिंडाचे विकारामध्ये वाढ होणे.
- रोगप्रतिकारशक्ती कमी होणे.
- मानसीक रोग जसे- दारुच्या व्यसनाची सवय कायम राहणे, आत्महत्याची वृत्ती बळावणे, स्वभावातील समस्या वाढणे जसे अत्याचार करणे, चिडचिडपणा, अपघात करण्याची वृत्ती इत्यादी ज्यामुळे जिव सुध्दा जाऊ शकतो.
- व्यसनाधिन व्यक्तीला कुटुंबातील लोक आणि मित्रपरिवार सोडून देतात. दुर्लक्षित करतात.
- उपजिवीकेचे साधन किंवा रोजंदारी सुटणे ज्यामुळे परिवारावर उपासमारीची वेळ येणे.
- गरोदर महिलेने दारुसेवन केल्यास बाळंतपणामध्ये गुंतागंत निर्माण होणे, अर्भकामध्ये जन्मतः व्यंग निर्माण होऊ शकते.

भारत सरकार कडून दारु पिण्यावर बरेच प्रतिबंधक उपाययोजना आखलेल्या आहेत.

- बरेच राज्यात दारु पिण्यावर बंदी आहे. जसे गुजरात, बिहार, केरल, इत्यादी
- बरेच जिल्ह्यात देखील दारु पिण्यावर व विक्रीवर बंदी आहे (वर्धा, चंद्रपुर, गडचिरोली)
- किशोरवयीन मुले आणि लहान मुलांना सार्वजनिक ठिकाणी दारु पिण्यावर बंदी आहे.
- इलेक्ट्रॉनिकस आणि प्रिन्ट प्रसारमाध्यमातून दारु च्या उत्पादना विषयी जाहीरातीवर बंदी आहे.
- दारु पिऊन गाडी चालविणे प्रतिबंधित आहे.



तंबाखु सेवन आणि दारुचे व्यसनापासून सरंक्षित करण्या करीता आशाची भुमिका.

आता पर्यंत आशा म्हणुन तुमचे कार्य हे समाजातील महिला सोबत जुळलेले आहेत, कारण तुम्ही बहुतांश महिला आणि बालकांच्या सेवेसाठी काम केले आहेत. परंतु जसे तुम्ही असांसर्गीक आजार विषयी समाजात काम कराल तुम्हाला पुरुषा सोबत दारु आणि तंबाखु च्या दुष्परिणामा विषयी बोलणे गरजेचे राहिल. सुरुवातीला हे तुम्हाला अवघड वाटेल, त्या भागात अधिक अडचणीचे वाटेल जेथे पुरुषा समोर महिलांना बोलण्यास जास्त मुभा नाही. हे महत्वाचे राहिल की, तुम्ही ग्राम आरोग्य व पोषण समिती, स्वयंसहाय्यता गट, युवकगट इत्यादी सदस्या सोबत सहभाग घ्यावे लागेल, यामध्ये तुमची भुमिका खालील प्रमाणे राहिल.

- १) आपल्या आसपासतील लोकांमध्ये दारु आणि तंबाखुच्या सेवनामुळे होणा-या दुष्परिणामा विषयी जागरुकता निर्माण करणे.
- २) व्यसनाच्या होणा-या आजारपणावर होणा-या खर्चाची देखील त्यांना माहिती द्यावी लागेल, लोकांना या बाबत माहिती देणे गरजेचे राहिल की दारु आणि तंबाखु वर किती जास्त खर्च केल्या जात आहे.
- ३) लहान मुले किशोरवयीन मुले यांना देखील तंबाखु आणि दारुच्या विपरीत परिणामाची माहिती दिली गेली पाहिजे.
- ४) राष्ट्रीय किशोरवयीन कार्यक्रमातर्गत किशोरवयीन मुले मुली यांच्या सभेत देखील सदरची माहिती दिली जाऊ शकते.
- ५) समाजातील अशा व्यक्ती सोबत कार्य करावे जे तंबाखु आणि मद्यपानाचे व्यसनाधिन आहे, आणि त्यांना हे व्यसन सोडण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- ६) सोबतच याच्या पासून होणारे दुष्परिणामाची त्यांना माहिती द्या.
- ७) या साठी स्थानिक आरोग्य कर्मचारी (पुरुष) आशा गटप्रवर्तक, स्वयंसेवक यांचे कडून दारु व तंबाखु बंदी साठी सहकार्य घेऊ शकतो.
- ८) समाजाच्या स्तरावर ग्राम आरोग्य व पोषण समिती बरोबर विविध उपक्रमाचे आयोजन करणे जेणे करुन हे कळेल की कोणत्या तरुणांना तंबाखु आणि मद्यपान सेवन करण्याची सवय व व्यसन आहे आणि ही माहिती समाजा पर्यंत पोहचवावे लागेल.
- ९) तंबाखु आणि मद्यपानाची उपलब्धतेच्या विरोधात समाजाचा लोकसहभाग. (जसे अशा प्रकारच्या दुकाने आणि तंबाखु आणि दारु काढणे इत्यादी) यासाठी विविध महिला संघटन, इतर आशाचे गट, पंचायत सदस्य आणि आरोग्य सेवा प्रदान करणारे कर्मचारी, यांचे एकत्रीत सहभाग मिळविले पाहिजे.
- १०) जे लोक असांसर्गीक आजाराला ग्रस्त आहेत त्यांना तपासणी साठी प्राधान्य देणे व त्यांच्या जिवनशैलीत बदल घडविणे त्यांची नियमित तपासणी करणे आवश्यक आहे जे लोक उच्चरक्तदाब आणि मधुमेहग्रस्त आहेत त्यांना या सवयी व व्यसन सोडण्यास प्रोत्साहित करावे.



या भागात आपण शिकणार -

- खाद्य पदार्थांचे उदाहरण देऊन त्यांचे वर्गीकरण करणे.
- चांगले व निकृष्ट खाद्य पदार्था मधील फरक.
- खराब आहाराचे दुष्परिणाम.
- चांगल्या खाद्य पदार्थांची ओळख कशी करणार.
- खराब खाद्य पदार्थ खाण्याचे कारण.
- मिळत नाही म्हणून किंवा गरीबीमुळे.

➤ चांगला आहार कसा असतो





आपण आशा मोडयुल ६ व ७ मध्ये नवजात शिशु व गर्भवती मातेच्या पोषणा विषयी सविस्तर अभ्यास केला आहे. या मोडयुल मध्ये आपण समजु शकतो चांगल्या आहाराचे सेवन कशा प्रकारे असंसर्गिक रोगाला आळा घालण्यासाठी व उपचारासाठी एक महत्वाचे संदेश देणारे आहे.

एक चांगल्या आहारामध्ये ४ खाद्य पदार्थांचे एकत्रीत करुन सर्वात श्रेष्ठ मात्रेचे मिश्रण होत असते, ज्या मुळे शारीरिक आवश्यकतेची गरज चांगल्या प्रकारे पुर्ण होते त्याला आहाराची विविधता म्हणतात.

शरीराला आवश्यक व पुरेसे असे अन्न घटक प्रमाणात पाहिजे, हे वय, लिंग, शरीराची रचना व शारीरिक हालचालीवर आधारीत असते. जड काम करणाऱ्यांना जास्त खाण्याची आवश्यकता असते, जो जास्त शारीरिक काम करत नाही त्यांना कमी खाण्याची गरज पडते. सगळ्या खाद्य पदार्थांच्यास्वरुपात संतुलित योग्य प्रमाणात आहार घेतल्याने शरीराच्या आवश्यकतेची पूर्तता होते. काही प्रकारच्या चालीरीतीनुसार खाद्य पदार्थ ज्यांच्या घेण्याचे प्रमाण अधिक राहते. उदा. साबुत, अन्न, पीट, ज्वारी, वाजरी, डाळ, फळे व भाज्या चांगल्या आहाराचे उदाहरण आहे. अशा प्रकारचा आहार खाल्याने शारीरिक संतुलन व आवश्यकते नुसार शरीराचे वजन स्थिर राहते. तसेच असंसर्गिक आजारा पासुन बचाव होऊ शकतो. काही असंसर्गिक आजारांमध्ये आपल्या खाण्या पिण्याच्या सवयीचे संतुलन नियोजनाची आवश्यकता आहे. तसेच असंसर्गिक आजारी लोकांनी आहाराविषयी सल्ला घेतला पाहिजे.

खाद्य पदार्थांचे उदाहरणा सहीत वर्गीकरण

४

खाद्य पदार्थ	उदाहरण
	<p>गव्हाचे पीठ, मैदा, तांदुळ, मका, शेवगा, फुलवलेला तांदुळ, ओडस, बाजरी, नाचणी, ज्वारी, सर्व प्रकारच्या डाळी, राजमा, सोयाबिन इ.</p>
	<p>हिरव्या पाल्या भाज्या जसे पालक, सरसोचे पाने, मेथी, कोथींबीर इ.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● इतर भाजीपाला गाजर कांदा, वांगी, भेंडी, फुलकोंबी, काकडी, खिरा, टमाटा, पत्ताकोंबी, सिमजा मिरची इ. ● स्टार्चयुक्त कंद, बटाटे, गोड बटाटा, अरबी तसेच इ. भाजीपाला. ● फळे अंबे, पेरु, पपई, संत्रा, टरबुज, लिंबु, द्राक्ष, चिंच, इ.
	<ul style="list-style-type: none"> ● दुध व दुधापासुन बनवलेले पदार्थ उदा. दुध दही, पनीर, ताक ● मांसाहारी, मटण, अंडे, मासे, चिकन, कलेजी इ.
	<ul style="list-style-type: none"> ● तेल व चरबी, (ठनजजमत) तुप, खाण्याचे तेल, उदा. शेंगदाणा, सरसो, नारळाचे इ. ● गोड:- साखर, गुळ, मध ● सुखा मेवा:- काजू, पिस्ता, आकूड इ.

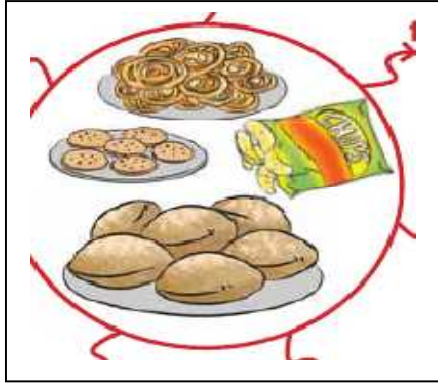
हे उदाहरण स्थानिक लोकांच्या खाण्या पिण्याच्या सवयी नुसार बदलू शकतात. स्टार्च, कंदमुळे असे की, बटाटा, गोडबटाटा, कंद, अरबी इतर कंदमुळे असलेल्या भाज्या तसेच फळे, केळी, गोड, जास्त असल्यामुळे उर्जा प्राप्त होते.

● **अयोग्य आहार कसा राहतो.**

मागील काही वर्षात आपल्या देशातील ग्रामीण आणि शहरी दोन्ही भागातील लोकांच्या राहण्याच्या व खाण्यापिण्याच्या सवयीत थोडा बदल पाहण्यात येत आहे. आर्थिक स्थितीमध्ये सतत फरक दिसून येत आहे. काही लोकांच्या खाण्या पिण्याच्या सवयीमध्ये बदल झालेला आहे. गरीबीमुळे लोकांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयीवर परिणाम झाला आहे.

आता लोक परंपरागत चालीरिती रेपेयुक्त खादय पदार्थ जसे की, पीठ, मैदा, तांदुळ, मका, ज्वारी, बाजरी, रवा, शैवया, फुललेला तांदुळ यांच्या ऐवजी फास्टफुड खाण्याचे प्रमाण जास्त आहे. असे खादय प्रदार्थ ज्याच्यात गोड साखर चरबीयुक्त, तेळकट यांचे प्रमाण जास्त होत आहे. तसेच फळे भाजी यांचे प्रमाण कमी असते याला अयोग्यआहार म्हणतात परंतु हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, योग्य आहार खादय पदार्थांचे नाहीतर त्यांच्या तयार करण्याच्या पध्दतीवर पण अवलंबून आहे. असे जेवण की त्यामध्ये तेल, साखर, आणि मिठ, जास्त प्रमाणात आहे. (फास्टफुड) असे सर्व प्रकारचे जेवण म्हणजे अससर्गिक आजाराला जन्म देतात हे बदल त्यांनी ग्रामीण भागातच नाहीतर शहरी भागात सुध्दा जलद गतीने वाढत आहेत जिथे फास्टफुड जास्त प्रमाणात वाढत आहे. त्याचे एक कारण असेही आहे की, फळे व भाज्याची उपलब्धता कमी असणे. व त्यांची किंमत जास्त असणे. आणि बाजारात उपलब्ध असलेले फास्टफुड हे स्वस्त व स्वादिष्ट असल्याकारणाने लोक खातात.

● **अयोग्य आहाराचे परिणाम :-**



१) लठ्ठपणा (जास्त वजन वाढलेले)

२) हृदयाचे आजार

३) दात व हिरडयांचे आजार होणे.

४) रक्तात साखरेचे प्रमाणे वाढणे.

५) उच्च रक्तदाब

६) रोग प्रतिकार शक्ती कमी होणे.

(कोणत्याही आजाराला बळी पडणे)

७) कर्करोग (कॅन्सर)

गरोदर पणाच्या काळात जर अयोग्य आहाराच्या सवयी असतील तर वेळेच्या आधी प्रसुती कमी वजनाचे बाल व बालाला जन्मजात व्यंग, राहु शकते आशा मुलांना मोठे झाल्यावर अससर्गिक रोगाचा धोका होऊ शकतो.

लोकाना योग्य आहार घेण्यास मदत करणे.

खालील मुद्याच्या आधारे आपण लोकांना योग्य आहार घेण्यास मदत करू शकतो.

- काही प्रकारे ताजे मोसमी व स्थानिक उपलब्ध असतील असे हिरव्या पालेभाज्या व फळे खाणे
- धान्य व डाळी पूर्ण खाव्यात कारण की ते रेपेदार असते त्यामुळे शरीरात चरबी व गोड (साखर) पचण्याची क्रिया कमी होते.
- फास्टफुड खाणे कमी करणे किंवा हळुहळु ते बंद करणे, कारण की यात साखर, तेल व मिठाचे प्रमाण जास्त असते.
- आपल्या जेवणात वरील दाखविल्याप्रमाणे चार अन्न घटकांचा सामावेश करणे.
- फळाचा ज्यूस घेण्या पेक्षा पूर्ण फळे खावीत, कारण की ते रेपेदार असतात.
- जेवणात कमीत कमी मिठाचा वापर करावा तसेच मिठयुक्त पदार्थ कमी खावे, उदा. पापड, लोणचे, नमकीण जे लोक ज्यांच्या कुटुंबात उच्च रक्तदावा विषयीचा इतिहास आहे. त्यांनी मिठाचे सेवन कमीत कमी करावे.
- जेवणात जास्त गोड खाऊ नये. ज्यांच्या घरामध्ये किंवा कुटुंबात डायबिटीसचा इतिहास आहे. त्यांनी खाण्याच्या प्रमाणावर लक्ष ठेवले पाहिजे.
- ज्या मटणात रक्ताचे प्रमाण जास्त आहे. उदा.कळेजी, लिवर,यांचा ऐवजी चिकन, किंवा मासे खावे.
- खाण्यात सरसो शेंगदाणा, सोयाबिणचा वापर करावा तसे पाहिले तर सर्व प्रकारचा वापर करावा.
- तळलेले पदार्थ कमीकमी खावे उदा. समोसा, वडा, कचोरी, भजी इ.
- रस्त्या वरील किंवा छोटे दुकानादारा कडून जे तळलेले पदार्थ विकतात परत परत त्याच तेळाचा वापर करतात त्यांमुळे रक्त वाहिण्या बंद पडतात. व हृदयाचा झटका येतो. अससांगिक आजार होतात.
- पाणी भरपुर प्रामाणात दिवसातून आठ ते दहा ग्लास पिणे, दही, दुध, लस्सी नारळाचे पाणी हे पिणे आरोग्यासाठी योग्य आहे. तसेच हे नियमित खाणे गरजेचे आहे. बाटलीतील शित पिणे व रेडिमेड फुट, जुस व फळाचा रस पिणे टाळावे.

➤ अयोग्य आहार घेणे हे गरीबीचे एक कारण आहे.

वृत्तपत्र, वर्तमानपत्र, जाहिराती, पोस्टर टि.व्ही. दुरदर्शनच्या कार्यक्रमात हे दाखवले जाते की, चरबी, तेल, मीठ, साखर इ. खाद्यपदार्थांमुळे अससांगिक आजार होतात. या माध्यमातून हा संदेश दिला जातो कि लोकांनी जास्त फळे व फळभाज्या खाल्या पाहिजे. तसेच आरोग्याला जे तेल योग्य आहे. त्याचा स्वयंपाक बनवण्यासाठी वापर करावा. असा संदेश देताना हे मानले पाहिजे की, असे खाद्य पदार्थ सर्वच ठिकाणी उपलब्ध असतात. परंतु गरीब लोक ते खरेदी करू शकत नाही. गरीब लोक सहजरित्या रस्त्यावरचे खाद्यपदार्थ जास्त प्रमाणात खातात. त्यामध्ये पोषण मुल्य कमी असते. उदाहरणासाठी लोक पाच ते सहा पोळ्या खाऊन घेतील परंतु सोबत भाजी क्वचीतच खाईल. वरण असले तरी त्यामध्ये भरपुर पाणि राहिल.भात खाणारे गरीब लोक भाजी किंवा दाळ फारसे खरेदी करीत नाही ते थोड्याशा वरणामध्ये किंवा ताकामध्ये भरपुर भात खातात. गावातील गरीब शेतमजुर दुसऱ्यांच्या शेतात कष्ट करून डाळ, फळे व हिरव्याभाज्या व अनेक प्रकारचे खाद्य पदार्थ पिकवतात परंतु ते सर्व शेताच्या मालकाचे असते .

मागिल काही दशकात वातारणाच्या संबधित कारणामुळे शेतात बदल आणला गेला, त्यामुळे फास्टफुड कंपनी मुळे खरेदी प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ बनवण्याच्या कंपनीचा नवी पध्दतीने विक्रीमुळे बाजारात तयार अन्न पदार्थ भरपुर प्रमाणात उपलब्ध असल्यामुळे अनेक प्रकारच्या असांसार्गिक अजाराचे प्रमाण वाढले आहे. त्यामुळे रस्त्यावरचे अन्न पदार्थ उपलब्ध आहेत ते खाल्ले जात नाही त्यामुळे सगळ्या प्रकारचे पोषण तत्व भरपुर प्रमाणात असतात या सर्व बदलामुळे गरीब लोकांच्या प्रकृतीवर वाईट परिणाम होत आहे.

२.२.२ शारिरिक व्यायाम :-

या भागात आपण शिकुया :-

- शारिरिक व्यायाम म्हणजे काय
- शारिरिक व्यायामामुळे प्रौढ व्यक्तीना काय फायदा होईल.
- दैनंदिन जिवनात प्रौढ व्यक्तीना व्यायामाची आवश्यकता.
- गटामध्ये कशा प्रकारे नियमित व्यायाम करण्यासाठी वातावरणाची निर्मिती केली जाईल.

१) शारिरिक व्यायाम म्हणजे काय ?

शारिरिक व्यायाम म्हणजे शरिराचा कोणत्याही भाग कार्यक्षम होणे म्हणजे शारिरिक व्यायाम होय. ज्यामध्ये मांस पेशींचा उपयोग केला जातो. जसे त्यांच्यासाठी अधिक तातडीची आवश्यकता असते.

२) धावणे, चालणे, जॉगिंग करणे, काही खेळ खेळणे, नाचणे, पोहणे, शिड्या चढणे, योगा, शेतीची कामे जड वजनदार सामान उचलणे, घरातील कामे, जसे झाडुन काढणे, साफ सफाई करणे, कपडे धुणे, इ. शारिरिक व्यायामाची उदाहरणे आहेत.

३) प्रौढांमध्ये शारिरिक व्यायामाची फायदे :-



- शरिराचे योग्य वजन व शरिरातील चरबीचे योग्य प्रमाण
- हृदयाचा आजार, अर्धांगवायु, उच्च रक्तदाब, गुडघ्यातील वेदना तसेच इतर काही प्रकारचे कर्करोग पासुन संरक्षण मिळते.
- हाडे, शरिर, मांस पेशी, सदृढ राहतात.
- काही प्रकारच्या वेदनादायक परिस्थितीमध्ये जसे गुडघ्याच्या वेतना, पाठ रीच्या कणाच्या वेदना याच्या पासुन बचाव होतो.



या

२.२.३ प्रौढ व्यक्तींना शारिरिक आवश्यकता आहे.

एका प्रौढ व्यक्तीने आठवड्यातून १५० मिनिटे नियमित हलका (कमी श्रमाचा) शारिरिक व्यायाम करणे आवश्यक आहे. या १५० मिनिटांना एक आठवड्यात विभागले जाऊ शकते. उदा. अर्ध्या तासाचा व्यायाम आठवड्यातून ५ वेळा १० मिनिटे केला जाऊ शकतो. जसे ५ दिवसामध्ये १५० मिनिटे शारिरिक होईल व्यायामाची उदा. जसे कि, जोरजोरात व्यायाम, धावणे, चालणे, जॉगिंग करणे, काही खेळ खेळणे, नाचणे, पोहणे, पाय-या (शिड्या) चढणे, योगा, शेतीची कामे जड वजनदार सामान उचलणे, घरातील कामे जसे झाडुन काढणे, साफ सफाई करणे, कपडे धुणे, हलके काम करणे (२० कि.ग्रॅ.) पेक्षा कमी (इत्यादी)

व्यायामामुळे हृदयाची गती नियमित राहली पाहिजे घरातील कामकाज जसे घरातील कामे जसे झाडुन काढणे, साफ सफाई करणे, कपडे धुणे, इ. शारिरिक व्यायाम हे याला सहाय्यभूत ठरतात. परंतु ते प्रत्यक्षात व्यायामाच्या अवश्यतेला पूर्ण करू शकत नाहीत.

शारिरिक व्यायामाचा सल्ला व्यक्तीगत जिवनशैली नुसार आवश्यक आहे. उदा. जे लोक अवजड शारिरिक कामे जसे रिकशा चालवणे, मजुरी किंवा शेतात काम करणे या व्यवसायात आहेत. त्यांना अधिक शारिरिक व्यायामाची आवश्यकता नाही.

कृपा करुन लक्षात ठेवा :-

हृदय रोगी शारिरिक अपगंतव असलेली व्यक्ती, गर्भवती महिला, स्तनदा माता तथा जे लोक अन्य कोणत्याही रोगाने पिडीत आहे. अशा श्रेणीतील सर्व व्यक्ती वेगळ्या प्रकारची मात्रा व शारिरिक व्यायामाची आवश्यकता असेल तर, त्यांनी नर्स किंवा वैद्यकिय अधिकारी यांचा सल्ला घ्यावा.

योगा-

योगा हि व्यायाम करण्यासाठी एक लोकप्रिय पद्धत आहे. जी , श्वास घेण्याची क्रिया व अध्यात्मक एकाग्रतेसारख्या प्रक्रियेवर आधारित आहेत. योगाचे अनेक फायदे आहेत.

- योग शरिराला सदृढ व लवचिकता आणण्यास सहायभूत आहे. योगामुळे रक्तवाहिन्यातील ताकत वाढुन त्या कार्यक्षम होतात. श्वास गती वाढते.
- मनक्याची हाडे व कमरेखालील वेदना दुर होतात.
- रक्तीतील साखरेचे प्रमाण उच्च रक्तदाब इ. जिवनशैलीशी संबधित आजारावर नियंत्रण व प्रतिबंध करतात.
- योग निराशा थकावट मानसिक आजारासारख्या सहायक होतात.



समाजात आवश्यक व्यायाम व शारिरीक हालचाली होईल यासाठी काय करावे.

तामीळनाडु मधील एका स्वयंसहायता बचत गटातील लोकांनी असा निर्णय घेतला की, ते रोज घरची कामे पूर्ण झाल्यावर सांयकाळी ७ वाजता एकत्र भेटतील, आणि गांवाच्या दुस-या टोका पर्यंत पायी चालतील ज्याचे सुमारे २ कि.मी अंतर आहे. त्यांनी टिक्की वरील कार्यक्रमातुन ही माहिती घेऊन योग आणि व्यायामा बाबत निर्णय घेतले होते. या उदाहरणावरुन त्या लोकांना शिकविणे फायद्याचे होते की जे योग आणि व्यायाम करण्यास ईच्छुक आहेत. जसे की,



- अशा व्यायामाच्या पध्दती निवडा जे लोकांसाठी सोयीस्कर आहे.
- व्यायामासाठी वेळ काढा आणि त्यामध्ये नियमितता ठेवा.
- असे केल्याने समाजात व्यायाम करण्याची सवय जडते आणि लोक सक्रीय होतात.

पोषक आहार आणि शारिरीक व्यायामासाठी आशा काय भुमिका पार पाडु शकते.

- लोकांना पोषण आहारा बाबत माहिती देणे आणि स्थानिय उपलब्ध असलेल्या पदार्था बाबत माहिती देऊन ते खाण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.
- स्थानिक उपक्रमाच्या माध्यमातुन त्यांना विविध पदार्थाची व पोषणा संबंधी माहिती देणे आणि त्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करणे.
- लोकांना शारिरीक हालचाली किंवा व्यायामा बाबत माहिती देणे आणि त्यामुळे असांसर्गीक आजार रोखता येतात या बाबत जाणीव निर्माण करणे.
- ग्रामपंचायत, ग्राम आरोग्य व पोषण समिती, सरंपंच इत्यादीच्या समन्वयाने गांवात व्यायामा करीता जागा उपलब्ध करण्यासाठी प्रयत्न करणे आणि ते उपयोगात आणण्यासाठी सहाय्य करणे.
- सामुहीत व्यायाम करण्यासाठी नियोजन आखावे.
- आपल्या विविध सभेमध्ये अशा लोकांची ओळख करावे ज्यांना असांसर्गीक रोगाने ग्रस्त आहेत, त्यांना व्यायाम आणि शारिरीक हालचाली बाबत माहिती द्यावी. आणि त्यांचा सातत्याने पाठपुरावा करावा.



२.३ तणाव :-

या भागात आपण शिकू :-

- तणाव व त्याचे घातक परिणाम
- तणाव कमी करण्याचे व्यवस्थापण (उपाय) तणाव म्हणजे काय

तणावाला कौटुंबिक समस्या नोकरीची समस्या, कामाचा ताण, त्रास व रोजगार मिळविण्यासाठी सततचे स्थलांतर हे मुद्दे कारणीभूत होऊ शकतात. अशा व्यक्ती शारिरिक व मानसिक या दोन्ही प्रकाराने पिडीत होतात. खूप दिवसापासून चालू असलेल्या तणावामुळे व्यक्ती शारिरिक व मानसिक या दोन्ही आजारांना बळी पडतात. व त्याचा परिणाम त्याच्या कुटूंबावर पडू शकतात.

तणावामुळे पोटाचे आजार जसे अन्नपचन न होणे, मान व पाठीचे दुखणे, झोप न येणे व्यसनाधिनता, डोके दुखी, झोपेच्या तक्रारी (स्वप्नदोष) उदास राहणे, छोट्याछोट्या गोंष्टींवर चिडणे, व्यवहारीक जिवनात कोणाचेही न ऐकता प्रतिक्रिया देणे तसेच तणावामुळे आरोग्य संबंधीच्या तक्रारी जसे कि, हृदयाचा झटका, अर्धागंवायु, अलसर, उच्च रक्तदाब, डायबेटिस, असस्वस्थता व इतर आजार होऊ शकतात. तणावाला प्रतिबंध हा त्या व्यक्तित्वाच्या व्यक्तीमत्त्वावर अवलंबून असू शकतो.

● तणाव मुक्त होण्यासाठी आशाचे सहकार्य :-

लोकांना त्यांच्या तणावाचे कारण ओळखणे व मदत करणे कि जेणे करून त्यांच्या समस्येचे निराकरण केले जाईल.समन्वय घडवून व्यक्तीगत नाते घडविल्यास या समस्या काही प्रमाणात आपण कमी करू शकतो.

या प्रक्रीयेमुळे लोकांमध्ये एक भावनात्मक नाते तयार होते. लोकांना त्यांच्या तणावग्रस्त जिवनात समाजामध्ये सामाजिक व भावनिक एकता प्राप्त होते. व्यक्तीच्या परिवारातील सदस्य, मित्र, शेजारचे लोक, व गटातील सदस्यामध्ये चर्चा करून तणावाचे कारण समजून घेण्याचा प्रयत्न करू शकतो.

समाजातील व्यक्तींना नियमित शारिरिक व्यायाम करण्याचा सल्ला द्यावा/चालणे, धावणे, सायकल चालवणे, योगासणे इ. प्रकारच्या सवयी तणावग्रस्त मनाला शांत करण्यास कारणीभूत करू शकतात.

लोकांना त्यांच्या दैनंदिन व्यवहारात सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करणे. जसे आरोग्यदायी आहाराचा वापर, रागावर नियंत्रण, तणाव व नाराजीचे नियंत्रण स्वतःच्या व दुसऱ्याच्या चांगल्या गोष्टी स्विकारणे व प्रसन्न राहणे.त्यांना सांगा तुमच्या तणावासंबंधी समस्यांसाठी एखाद्या समुपदेशकाला, किंवा तज्ज्ञाला भेटा व त्यांचा सल्ला घ्या.

२.४ वजन वाढणे (स्थुलता)

या भागात आपण हे शिकणार-

- अधिक वजन वाढीचे कारणे.
- अधिक वजन वाढीमुळे उत्पन्न होणारी धोक्याची समस्या.
- कमरेच्या भागाची गोलाई मोजणे. (चरबी चे प्रमाण मोजणे)
- आरोग्य चांगले राहण्यासाठी वजन कमी करण्याचे फायदे.

आपण मागील प्रकरणामध्ये शिकलो आहे की, व्यक्तीच्या जिवनशैली मधील बदल जसे आहार (खाण्यापिण्याच्या सवयी) तंबाखु, मद्यपान जास्त प्रमाणात सेवन केल्याने शारिरीक आरोग्य ढासळते. पोषणाच्या पातळीमुळे व्यक्तीच्या वजनाच्या समस्येवर त्याचा प्रभाव पडतो, पोषणाची समस्या केवळ मुलांमध्ये नसुन वयस्कर पुरुष आणि महिलामध्ये देखील दिसुन येते. आपली एक सामान्य समज आहे की, असांसर्गीक आजार हे जास्त वजन असणा-या लोकांनाच होतो. आपण पाहतो की तिव्र रक्तक्षय असलेल्या महिला या कमी वजनाच्या बालंकांना जन्म देते. ज्यामुळे अशा मुलांना असांसर्गीक आजार होण्याची शक्यता बळावते.



अत्याधिक वजन (स्थुलता)

एखाद्या व्यक्तीचे वजन निर्धारित पातळीपेक्षा वाढते तेव्हा अशा व्यक्तीला लठ्ठ (स्थुल) व्यक्ती म्हटल्या जाते. याचा अर्थ असा आहे की, अशा व्यक्तीमध्ये अधिक चरबी वाढलेली असुन त्यामुळे त्यांच्या आरोग्याच्या समस्या वाढु शकतात.

अधिक वजन वाढीचे मुख्य कारण :-

- कौटुंबीक इतिहास
- अयोग्य आहार चे सेवन (जे पौष्टीक किंवा सकस नाही)
- शारिरीक हालचाली कमी असणे.
- मानसिक निराशा, अस्वस्थता, ताणतणाव, स्वतःला लहान समजणे.असे वागण्याचे लक्षण असणे.
- शरिरामध्ये संप्रेरक (हार्मोन्स) चे असंतुलन होणे.

अधिक वजनामुळे होणारे धोके.

- हृदय विकार किंवा लखवा होण्याचा धोका.
- रक्तामध्ये अधिक चरबीचे प्रमाण (कोलेस्ट्रॉल)
- मधुमेह
- झोप न येण्याची समस्या किंवा वेळेवर झोप न येणे.

- कर्करोग.(स्तनाचा, गर्भाशयाच्या मुखाचा, अंडाशयाचा, यकृत पित्ताशय, गुदव्दार, पोटातील आतड्यांचा, किडणीचा आणि पुरुषग्रंथीचा.)
- सांधेदुखीचा आजार.
- फुफुसासंबंधी आजार.

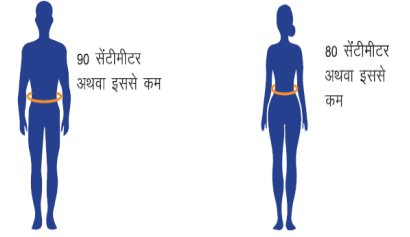
अधिक वजन असणा-या लोकांना ओळखणे.

-या भागात आपण शिकणार आहे की-

अधिक वजन असणारे लोकांना ओळखणे, जसे कंबरेचे माप घेऊन ओळख करणे हा एक प्रचलीत प्रकार आहे. ज्यामुळे सामाजिक स्तरावर अधिक वजन वाढलेल्या लोकांची ओळख करता येईल.

कंबरेचे माप-

ज्या व्यक्तीच्या कंबरेवर जास्त चरबी जमा होते त्यां व्यक्ती मध्ये असांसर्गीक आजार होण्याचा धोका जास्त असतो. जरी अशा लोकांमध्ये कोणत्याही प्रकारचे लक्षण नसले तरी सुध्दा.



- लक्षात ठेवण्या साठी महत्वाच्या बाबी.

कंबरेच्या गोलाई घेतांना व्यक्तीला नेहमी उभे ठेवावेत.

पध्दतीच्या पाय-या-

- कंबरेवरील सर्व कपडे बाजुला करावेत, जर व्यक्तीला कपडे काढण्यास संकोच वाटत असेल तर आतील पातळ कापडावरून माप घ्यावे.
- व्यक्तीला एकदम सरळ उभे राहून समोर आपले पोट सैल सोडून उभे ठेवा, हाथ बगलेमध्ये ठेवा आणि पाय एक दुस-याला जवळ लाऊन ठेवा.
- तुम्ही अर्थात आशा सेविका, त्या व्यक्तीच्या समोर उभ्या राहणार आहात, कंबरेच्या समोरील भागात खालील मधला भाग आणि कंबरेच्या मागील हाडाच्या जवळ माप घ्यावे बेंबीच्या बिंदु जवळ देखील माप घेता येईल.
- व्यक्तीला सांगा की, ते सामान्य पध्दतीने श्वास घेण्यास सांगा, आणि माप घेतांना त्यांना हळुहळु श्वास सोडण्यास सांगा.
- मोजपट्टीला जमीनीच्या समांतर ठेवा आणि लक्षात ठेवा कि ठेवा मोजपट्टी वाकलेली किंवा मुडलेली नसावी
- श्वास सोडण्याच्या शेवटच्या वेळेत माप घ्यावे.
- टेप आशा पध्दतीने दिला असला पहिजे की आशा आपला एक बोट टेप आणि त्या व्यक्तीच्या कमरेच्या मध्ये टेप मजबुतीने परंतु आरामात कमरेच्या सगळ्या बाजुनी लावलेला असावा.

- आता टेपचा वरचा बिंदु शोधा जेथे टेपचा शुन्य बिंदु त्याच्या दुसऱ्या टोकाशी मिळत असेल हा बिंदु म्हणजे कमरेचे माप होय.
- जे माप आले ते बघा व त्या व्यक्तीच्या कार्डावर व आपल्या रजिस्टर वर नोंदवून घ्या उदा. जर माप ८५.७ से.मी. असेल तर ते ८५.५ से.मी. आशी नोंद करावी व जर माप ८५.९ से.मी. असेल तर ते ८६ से.मी. आशी नोंद करावी.

➤ **वजन कमी करण्याचे फायदे:-**

- हृदयरोग किंवा पक्षघातापासून वाचवणे
- मधुमेहापासून वाचवणे
- नुकसान करणाऱ्या चरबीपासून बचाव होणे

- व्यक्तीला त्याचे वजन कमी करण्याचा दृढ निश्चय करावा यासाठी प्रेरित करणे जेणे करून तो आपल्या जगण्याच्या पध्दतीमध्ये सकारात्मक बदल करू शकतो.
- आपल्या जगण्याच्या पध्दतीमध्ये छोटे छोटे बदल करण्यासाठी प्रोसाहान देणे. उदा: रोजच्या जेवणात एक पोळी खाणे कमी करणे, हळुहळु आजुन काही आहार कमी करणे जेणे करून पुढे जाऊन ते आरोग्या विषयी महत्वाचे व सकारात्मक परिणाम करते.
- ज्याचे वजन जास्त आहे आशा व्यक्तीच्या कुटुंबियांना व मित्रांना सांगा की त्याचे वजन कमी करण्यासाठी मदत करा.
- त्याने नियमित सकस आहार घ्यावा व साखर आणि मिठ जास्त असलेले पदार्थ खाणे कमी करा.
- बाजारात मिळणारे लोकांना भ्रमित करणारे औषधे उदा: गोळ्या, चुर्ण, मिश्रण, ऑपरेशन इ. गोष्टी करू नये.
- दारू, तंबाखु, बिडी किंवा, सिगारेट पिऊ खाऊ नये
- समुदायाला दररोज शारीरिक व्यायाम करण्यासाठी प्रवृत्त करा, अशा व्यक्तीचे तुम्हाला नियमित पाठपुरावा करावे लागेल कारण त्याचे वजन आरोग्या संबंधी इतर परिस्थिती बदल करण्यावर देखरेख करता येईल.



प्रकरण- ३

रक्त दाब/हायपर टेन्शन

हया प्रकरणात आपण शिकणार :-

- उच्च रक्त दाब/हायपर टेन्शनचे जोखमिचे सामान्य कारण
- डिजिटल बी.पी. उपकरण (ईलेक्ट्रॉनिक ब्लड प्रेशर मशिन) ने उच्च रक्त दाबाची तपासणी
- उच्च रक्त दाबची लक्षणे तथा सुचना
- हृदयाचा झटका किंवा लखवा (पक्षाघात) ची जोखमीची कारणे
- हृदयाचा झटका किंवा लखवा (पक्षाघात) ची पूर्व सुचना
- उच्च रक्तदाबाचे नियंत्रण.

उच्च रक्तदाब/हायपर टेन्शन काय आहे ?

जेव्हा रक्त वाहिन्यामध्ये रक्त सामान्यपेक्षा अधिक दाबाने प्रवाहित होते त्याला उच्च रक्तदाब किंवा हायपर*पर टेन्शन म्हणतात. ज्या कारणाने हृदयाला रक्त वाहिन्यामार्फत रक्त प्रवाहासाठी जास्त प्रमाणात काम करावे लागते. त्यामुळे हृदयावर अधिक दाब पडतो.

उच्च रक्त दाबाला हळूहळू मारणारा (सायलेंट किलर) म्हटले जाते. कारण हा पूर्व सुचना चिन्ह लक्षण न दिसता होतो. हे कारण आहे कि ३० वर्ष व ३० वर्षावरील वयातील सर्व व्यक्तीना वर्षभरात एकदातरी उच्च रक्तदाबाची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

जर उच्च रक्तदाबाचे नियंत्रण केले गेले नाही तर त्यामुळे रक्त वाहिन्या, हृदय व शरीराच्या इतर वयवयाना जसे मेंदू, किडणी आणि डोळ्यांना नुकसान पोहचू शकते. उच्च रक्तदाब जीवनाला घातक होऊ शकतो, आणि त्यामुळे हृदया संबंधित आजार लखवा (पक्षाघात) मधुमेह, किडणी इत्यादी आजार होऊ शकतात. जर उच्च रक्तदाबाला काही मर्यादेतच कमी केले तर त्यांनी हया सगळ्या जोखीम कमी करू शकतो.

उच्च रक्तदाबाची जोखमीची कारणे :-

खालील काही सामान्य जोखीम जे उच्च रक्तदाब वाढवीते :-

- कुंटुबात कोणाला उच्चरक्तदाबाबत पूर्व इतिहास
- अयोग्य आहाराचर सवयी विशेषता जास्त मिठ (खारट) स्निग्ध पदार्थाचा वापर (चरबी युक्त पदार्थ) पालेभाज्या व फळाचा कमी वापर
- शारीरिक हालचाल नकरणे (बैठी जीवन शैली)
- जास्त प्रमाणात वनज वाढ (लठठपणा)
- तंबाखूचा वापर (धुम्रपान किंवा तंबाखूचे सेवन)
- मध्यपानाचे जास्त सेवन (अतिमध्य पान)
- गंभीर स्थिती जसे किडणी, हार्मोनस संबंधीत समस्या, मधुमेह अधिक मात्रा मध्ये रक्तमधील चरबी (कोलेस्ट्रॉलचे जास्त प्रमाण)

- तान तनाव/चिंता (काळजी)

आपल्या समाजात आरोग्य सेविकेच्या मदतीने ३० वर्ष व ३० वर्षांवरील सर्व व्यक्तीचे वर्षातून कमीत कमी एक वेळा रक्तदाब तपासणी केली पाहिजे.हयासाठी एक दिवस निश्चित केला जाईल. ज्या व्यक्तीचे रक्तदाब सामान्य येईल त्याची वर्षभरात पुनश्च: एक वेळा रक्तदाब तपासणी केली जाईल. जर कोणत्याही व्यक्तीमध्ये तपासणी दरम्यान उच्चरक्तदाब आढळला तर त्या व्यक्तीला पूढे आरोग्य संस्थेस रोग निदान करण्यासाठी व पूढील उपचार करण्यासाठी संदर्भित केले जाईल.

ही तपासणी वैद्यकिय अधिकारी यांची जबाबदारी कि रुग्णांचा उच्च रक्तदाब तथा अन्य स्थिती मध्ये जसे उच्चरक्तदाब रक्तातील साखर तसेच वजनानुसार तपासणी बाबत नियोजन कले जाईल.तपासणी नियोजन मध्ये औषधाबरोबर जोखमीच्या कारणांना कमी करण्याच्या उद्देशाने उपाययोजना सामावुन घेतले पाहिजे.

आशाची भूमिका/जबाबदारी निश्चित करणे कि रुग्णाने उपचाराचे पालन करणे जीवनशैली मध्ये बदल करणे त्यामुळे जोखमीची कारणे आहेत ती कमी केली जातील.

उच्च रक्तदाबाची ओळख:-

उच्च रक्तदाब तपासणीची एक पद्धत आहे. ती बी.पी उपकरणद्वारे तपासणे. बी.पी.उपकरणे वेगवेगळ्या प्रकारची आहे. हया पाठात आपण डिजीटल उपकरणाचा वापर कसा करायचा त्या विषयी जाणून घेऊया.

रक्तदाब तपासणी आपल्याला दोन प्रकारची संख्या (रेडिंग) देते. वरची संख्या जास्त असते त्याला सिस्टॉलिक रक्तदाब व खालील संख्या जी वरच्या संख्येपेक्षा कमी असते. त्या डायस्टॉलिक रक्तदाब म्हणतात.

एक सुरुवातीच्या तपासणी कार्यक्रमात (स्क्रिनिंग) एक व्यक्ती ज्याचे सिस्टॉलिक रक्तदाब १४० mm Hg किंवा त्यापेक्षा जास्त आहे. व डायस्टॉलिक रक्तदाब ९० mm Hg पेक्षा जास्त आहे. तर त्या व्यक्तीला डॉक्टरकडून तपासणी करण्यासाठी संदर्भ सेवा देणे आवश्यक आहे.



रक्तदाबाचे रेकॉर्ड ठेवणे :-

साधन :-

- डिजीटल बी.पी. उपकरण (ब्लड प्रेशर मशीन)

डिजीटल बी.पी मशीन रक्तदाब तपासणीचे एक साधन आहे. ज्या मध्ये एका छोट्या पडदयवर रिडिंग दिसते हयाचा वापर प्रशिक्षणानंतर थोड्या दिवसात केला जाऊ शकतो.तथापि उच्च रक्तदाब तपासणी केवळ डॉक्टरामार्फत केली जाऊ शकते.

लक्षात ठेवावयाचे महत्वाचे मुद्दे

- रुग्ण शांत व आरामदायी स्थितीत मागे आधार देऊन बसलेला आहे किंवा त्याचे दोन्ही पाय जमीनीवर टेकले आहे. पाय एकमेकावर अडकलेल नको.
- हे निश्चित करणे कि रक्तदाब तपासणी शांत व आरामदायी केली जात आहे.

पध्दतीतीचे टप्पे :-

अ) पटा कया बांधणे :-

- रुग्णांला सांगणे कि ज्या जागेवर बांधावयाचे आहे तेथील सर्व कपडे काढणे किंवा आवश्यक नुसार कपडयाची घडी करुन घेणे .
- हे निश्चित करणे कि रुग्णाची बाही (दंड) आरामदायी आहे. रुग्णाची बाही (दंड) टेबलावर ठेऊन हात वरच्या बाजूला ठेवण्यास सांगणे रक्तदाब तपासण्याच्या वेळेस एकाच हाताचा (दंड) वापर करणे वेगवेगळया दंडाची तपासणी केल्यास रिडिंग मध्ये भिन्नता येऊ शकते .
- हे निश्चित करणे कि दंडावर पटा बांधण्या पूर्वी त्यात हवा नको हवा पूर्णपणे काडलेली असावी .
- हे निश्चित करणे कि पटयाचा आकार रुग्णांनुसार योग्य आहे. आवश्यकतेनुसार पटयाचा आकार छोटा मोठा करुन वापर करु शकतो .
- वरील पटा दंडावर आरमशीर गुंडळणे व चिकटणाऱ्या भागाला चिकटवणे .हे निश्चित करा कि पटा दोन सें. मी वर आरमशीर गुंडळणे (दोन बोटाचे अंतर हवे)
- तपासणीच्या वेळी पटयाचा स्तर हृदयाच्या स्तराला संमातर पहिजे. हे निश्चित करा कि टयुब (नळी) मधोमध केंद्र बिंदूत निट ठेवणे .

ब) डिजीटल रक्तदाब उपकरणाच्या साह्याने रेकॉर्ड करणे :-

- रक्तदाब तपासणी सुरु करण्याच्या वेळेस (जंतज) प्रारंभ बटनला दाबणे .
- रक्तदाब पटा फुगणे सुरु होईल तो दंडाला दाब देईल आणि रुग्णाला थोडया वेदना होताना जाणवेल . रुग्णाला सांगा वेदना थोडया वेळापूरतचे आहे .पटा फुगणे सुरु होईल आणि पुन्हा हवा हळूहळू कमी होईल . ज्याने माप घेतले जाईल .
- जेव्हा तपासणी (रिडिंग) पूर्ण होईल तेव्हा सिस्टॉलिक व डायस्टॉलिक रिडिंग आणि नाडीचा वेग पडदयावर येईल .
- जर मशीन रिडिंग दाखवत नसेल तर पटा खोलून पुन्हा एक दोन मिनिटा नंतर बांधणे वर सांगितल्या प्रमाणे तपासणी करणे .
- उपकरणे रिडिंगला नोट बुक मध्ये किंवा कुंटुंब फोल्डर मध्ये नोंद करणे .
- जास्त वेळा रिडिंगची आवश्यकता अशा स्थितीत पहिल्या दोन रिडिंग मध्ये ५ उउ भ्र पेशा जास्त फरक आहे .
- प्रारंभ/विराम (Start/Stop) बटन दाबून बंद करणे .

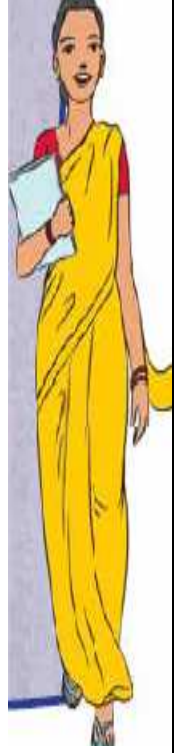
कृपया लक्षात ठेवा- जर एखाळया व्यक्तीचे केवळ एक जास्त रिडिंग येते तर त्याचा अर्थ नाही कि त्या व्यक्तीचा उच्च रक्तदाब आहे त्या व्यक्तीचा रक्तदाब परत तपासणे आवश्यक आहे .

हे महत्वाचे आहे कि ज्यांना कोणतेच लक्षण किवा त्रास नाही त्याची ही रक्तदाब तपासणी केली पहिजे. नियमित रक्तदाब तपासणीमुळे उच्च रक्तदाबाचा तपास केला जातो.योग्य वेळेत रक्तदाब सामान्य करण्यासाठी सुधारीत कार्यवाही करण्यास मदत होईल.

उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आशाची भूमिका :-

आशा उच्च रक्तदाब वाल्या व्यक्तीनां खालील बाबींसाठी प्रवृत्त करेल.

- तंबाखू सेवन टाळावे (धुम्रपान,तंबाखू खाणे) जे तंबाखूचे उत्पादन करतात त्यांच्यापासून दूर रहणे सल्ला देणे.
- मध्यपान सेवन कमी करण्याचा सल्ला देणे.
- मिठाचे प्रमाण दिवस भरत एक चमचा (५ मी.ग्रॅम) पेक्षा जास्त नघेण्यास प्रवृत्त करणे.
- पॉलिस केलेले धान्य,डाळी,जास्त स्निग्ध पदार्थ,तेलकट खादय व गोडपदार्थांचे सेवन कमी करण्याचा सल्ला देणे.
- चहा, कॉफी, कोलडीक (कॅफीन जास्त प्रमाणात आहे.) चे प्रमाण कमी करणे त्या ऐवजी ताजी फळे,पालेभाज्या,सालीच्या डाळी,कडधान्य हयाचा जास्त वापर करण्यास प्रवृत्ता* करणे
- वनज नियंत्रणात ठेवणे ज्या व्यक्तीचे वजन जास्त आहे त्यांना वनज कमी करण्यासाठी प्रवृत्त करणे.
- नियमित शारीरीक व्यायामच्या योग्य वेळा ठरविणे
- रक्तदाबाची मासिक तपासणी निश्चित करणे
- दिलेली औषधे नियमित सेवन व उपचाराचे पालन निश्चित करणे.
- नियमित तपासणी प्राथमिक आरोग्य केंद्र/सामान्य रुग्णालय येथे करण्याचा सल्ला देणे



उच्च रक्तदाबाच्या औषध उपचारासाठी नियम :-

प्राथमि आरोग्य केंद्र,सामान्य आरोग्य केंद्राचे वैद्यकिय आरोग्य अधिकारी रुग्णाला औषध उपचार ठरवतील. उच्च रक्तदाब असणाऱ्या रुग्णाला कोणता औषध उपचार योग्य ते रुग्णाच्या खालील अवस्थेव अवलंबून राहिल.

- रक्तदाबाचे रिडिंग
- उच्च रक्तदाबामुळे सुरुवातीला जर कोणते अवयव जसे हृदय,किडनी,डोळे हयाचा रक्त वाहिन्यावर परिणाम झालेला आहे.
- सदय परिस्थितीत जसे मधुमेह,हृदयरोग,किडनी संबाधीत आजार अन्या जोखीम कारण जसे अयोग्य आहार सवयी,शारीरीक हालचाल कमी,व्यायामाचा अभाव तंबाखू,मध्यपान,हयाचा जास्त वजन शारीरीक नुकसान करणारे रक्तातील चरबीचे तास्त प्रमाण (कोलेस्ट्रॉल जास्त प्रमाणात वाढणे.इ.इतर कारक जसे वय,लिंग (पुरुष/महिला) वनज वाढ (लठठपणा)

उच्च रक्तदा,मधुमेह आणि सामान्य कॅन्सर नियंत्रणात ठेवण्याच्या हेतूने वेगवेगळ्या औषधाचा वापर केला जातो. सगळ्या राज्यामध्ये आवश्यक औषधांची सुची (एसेन्सियल ड्रग लिस्ट) सुची आहे. उच्च रक्तदा,मधुमेह आणि सामान्य कॅन्सर आवश्यक औषधसाठा प्राथमिक आरोग्य केंद्र,सामान्य रुग्णालय ह्या वरिष्ठ संस्थाकडे उपलब्धता असली पहिजे.प्रत्येक राज्यात आवश्यक औषध सुचीनुसार नियमित औषधसाठा पुरवठा केला जातो.

उच्च रक्तदाबाची औषधे सरकारी आरोग्य केंद्र येथे मोफत उपलब्ध आहे. वैद्यकिय अधिकारी मार्फत लिहून दिलेली औषधे रुग्णाला एक महिन्याचा डासे उपलब्ध करुन देणे

रुग्ण आपल्या जवळच्या आरोग्य केंद्रात प्रत्येक महिन्याला औषध प्राप्त करुन घेण्यासाठी सक्षम पाहिजे. ठिकाणे उपकेंद्र स्तरावर प्राथमिक आरोग्य केंद्रावर होऊ शकते.

रक्तदाबाची नियमित तपासणी होणे आवश्यक आहे नियमित तपासणी किती दिवसानी करायची हे वैद्यकिय अधिकारी ह्याच्या सलयावर अवलबुन आहे काही राज्यामध्ये आशासाठी रुग्णाचे उच्च रक्तदाबा तपासणीसाठी डिजीटल रक्तदाब उपकरण उपलब्ध करुन दिले जावू शकते आशा हे निश्चित करावे लागेल.कि ज्याना उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे. त्या व्यक्ती उच्च रक्तदाबाचा उपचार नियमित घेत आहेत.आणि त्याचा रक्त दाब नियंत्रणात आलेला आहे.

हृदयाचा झटका:-

ज्याव्यक्तीना उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे त्याना हृदयाचा झटका पक्षाघात (लखवा) होण्याचा धोका जास्त आहे ३० मिनीटापेक्षा जास्त वेळ छातीत वेदना ह्या हृदयाकडून सुरु होवुन डाव्या हाताकडे पसरत जातात किवा औषधे घेवुनही वेदना कमी न त्याला हृदयाचा झटका म्हटले जाते जीव घाबरणे उलटी आणि घाम येणे हे हृदयाच्या झटक्याशी सबधित आह.



- हृदयाच्या झटक्याचे जोखमीचे घटक
- उच्च रक्तदाब / हायपर टेन्शन
- रक्तातील साखरेचे पमाण जास्त(मधुमेह)
- अतिमदयसेवन
- अयोग्य आहार
- धूम्रपान
- लठपणा (अधिक वजन वाढ)

हृदयाचा झटक्याचे कारण :-

हृदयरक्त वाहिन्यामाफत आपल्या शरीरातील सर्व भागामध्ये रक्त पुरवठा करतो.आणि ऑक्सिजनचा पुरवठा करतो.वय/कौटुबिक इतिहास आणि चरबी युक्त खाणे ह्या मुळे रक्त वाहिन्यामध्ये अडथळा निर्माण होतो.

चरबी जमा होते हे एक कारण आहे. हया कारणामुळे रक्त वाहिन्यामध्ये रक्त प्रवाह कमी होतो. रक्त प्रवाह थांबऊ शकतो हे हृदयाच्या झटक्याचे कारण होऊ शकते.

धोक्याची पूर्व सुचना :-

- वेदना छातीच्या मध्ये दाब ३० मिनिटापेक्षा जास्त वेळ असल्याची जाणीव होणे.
- उल्टी
- बेशुध्द पडणे
- जबडयात वेदना,मान,दंड,खांदे किंवा पाठीमध्ये वेदना होणे.
- श्वास घेण्यास त्रास किंवा श्वास घेऊ शकत नाही.

लखवा (स्ट्रोक) :-

लखवा किंवा पक्षाघात चा अर्थ शरीराचा एक भाग निर्जीव किंवा शुन्य होणे बालेण्यात अडथळा (अडचण) ऐकणे,वाचणे व लिहणे हयाचामध्ये अडचण अडथळा होऊ शकतो.लखवा किंवा पक्षाघात मेंदुला रक्त पुरवाठा न पोहचल्यामुळे ही स्थिती निर्माण होते. रक्त पुरवठा कमी/रक्त वाहिन्यामध्ये रक्ताच्या गाठी किंवा रक्त वाहिनी फुटणे (फाटणे) हया कारणाने होऊ शकतो. लखवा किंवा पक्षाघात एक आपतकालीन वैद्यकिय स्थिती आहे.

लखवा किंवा पक्षाघाताचे जोखमीचे घटक :-

<u>प्रमुख घटक</u>	<u>अन्य घटक</u>
● उच्च रक्त दाब/हायपर टेन्शन	रक्तातील हानिकारक चरबीच्या प्रमाणात वाढ
● मधुमेह	कमी प्रमाणात शारीरीक हालचाल
● हृदया संबंधीत आजार	प्रमाणाच्या बाहेर वजन वाढ (लठठपणा)
● धूम्रपान	
● मदयपान	
●	

धोक्याची चिन्हे

- अचानक आलेला अशक्ता पणा,पक्षाघात,चेहरा,दंड,हात,आणि पायामध्ये एक बाजू सुन्नत पडणे.
- आवाज जाणे किंवा बोलण्यात अडथळा येणे किंवा दुसऱ्याचे बोलणे समजण्यास अडचण येणे.
- अधुंक दिसणे किंवा नदिसणे विशेषता एका डोळयाने कमी दिसणे.
- अचानक चक्कर येणे,संतुलन बिघडणे किंवा अचानक खाली पडणे

अचाणक डोके दुखणे किंवा बेशुध्द पडणे :-

हृदयाचा झटका किंवा पक्षाघात ह्या पासून वाचण्याचे उपाय

- पोष्टिक व संतुलित आहार घेणे
- धूम्रपान न करणे
- मदयपान/दारु नपिणे
- शारीरीक व्यायाम करणे
- सामान्य स्वस्थ स्तरावर आपला रक्त दाब नियंत्रणात ठेवणे
- सामान्य स्वस्थ स्तरावर आपण रक्तातील साखर नियंत्रण ठेवणे
-

हृदयाचा झटका व लखवा (पक्षाघात) रोखण्यासाठी आशाची भूमिका

हृदयाचा झटका किंवा लखवा (पक्षाघात) ची लक्षणे दिसताच त्वरीत आरोग्य केंद्रात तपासणीसाठी रुग्णाला मदत करणे. त्यामुळे रुग्णाचा बचाव होऊ शकतो समजा कोणत्याही व्यक्तीला हृदयाचा झटका किंवा लखवा (पक्षाघात) ची कोणतीही लक्षणे दिसत आहे तर त्या व्यक्तीला त्वरीत उपचारासाठी सामुदायीक आरोग्य संस्था किंवा उच्च आरोग्य सेवा येथे संदर्भ सेवा देणे.

हृदयाचा झटका किंवा लखवा (पक्षाघात) ह्या पासून बचावासाठी सोपे उपाय

आशाने हे सुनिश्चित केले पाहिजे ३० वर्ष व त्यावरील वयाच्या सर्व महिला व पुरुषाची वर्षातून एकदा उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहाची तपासणी करणे आवश्यक आहे.

जोखमीच्या व्यक्तीची रक्तदाब आणि मधुमेह तपासणी नियमित करणे आवश्यक आहे.

विशेष करुन ह्या व्यक्तीनाही सामील करुन घेणे. ज्याच्या कुटुंबातील हृदयाचा झटका किंवा लखवा बाबत पूर्व इतिहास आहे.

अशा व्यक्ती ज्यांना उच्च रक्तदाब व मधुमेह आजार आहे. आपली जीवनशैली मध्ये बदल व नियमित औषधउपचार घेण्यास प्रवृत्त करणे.

उच्च रक्तदाब किंवा मधुमेह आजाराने आजारी व्यक्तीना कवचा असणारे अन्न व डाळी,गोड,खारट, अणि चरबी युक्त खादय पदार्थाचा वापर करणे बाबत सल्ला देणे आणि रेशेदार खादय पदार्थ जसे फळे, पालेभाज्या,धान्य,कडधान्य,सालीच्या डाळी खाण्या बाबत सल्ला देणे.

दैनदिन दिनचर्यामध्ये नियमित शारीरीक व्यायाम करणे बाबत प्रोत्साहित करणे.

सामान्य वजन राखण्यासाठी प्रवृत्त करणे किंवा अधिक वजन असाणच्या व्यक्तीना वजन कमी करणाऱ्यासाठी प्रवृत्त करणे.

तान तणाव मुक्त राहण्यासाठी प्रवृत्त करणे.

ह्या गोष्टीवर भर देणे जर कोणत्याही व्यक्तीला दुसऱ्याचे हृदयाचा झटका किंवा लखवा चे लक्षणे दिसले तर त्वरीत प्रशिक्षित वैद्यकिय सेवा देणाऱ्याकडे किंवा उच्च आरोग्य संस्थामध्ये संदर्भित करणे त्यामुळे सुरुवातीपासूनच तपासणी व उपचार योग्य मिळेल.

डॉक्टराद्वारे दिलेला सल्याचे योग्य पालन व दिलेला औषध उपचार योग्य पध्दतीने घेणे.



मधुमेह (डायबिटीज)

या भागात आपण शिकाल

मधुमेहाचे अनेक प्रकार जसे टाईप १, टाईप २, आणि गरोदर पणाचा मधुमेह टाईप २, मधुमेहाचे धोक्याचे कारण टाईप २, मधुमेहाचे सामान्य चिन्हे आणि लक्षणे. ग्लोकोमिटरने रक्तातील साखरेची तपासणी व निदान. मधुमेहाचे व्यवस्थापन व प्रतिबंध तसेच नियंत्रण.

मधुमेह काय आहे.

जे आपण जेवण करतो त्याचे आपल्या शरीरात साखर बनते त्याला आपण ग्लुकोज म्हणतो. ग्लुकोज हे आपल्या रक्ताच्या माध्यमातून शरीराच्या सर्व भागात प्रवाहित होतात. त्याचा पासूनच उर्जा मिळते.

जे हार्मोन ग्लुकोजला रक्तामधील पेशीमध्ये जाण्यासाठी मदत करते त्याला इन्सुलीन म्हणतात. इन्सुलीन शरीरात रक्तातील साखरेचे प्रमाण सामान्य ठेवते. मधुमेहात शरीर इन्सुलीन उत्पन्न करीत नाही किंवा इन्सुलीनचे योग्य प्रमाणात वापर करीत नाही. त्यामुळे रक्तात साखर मिसळून त्याचा परिणाम रक्तात साखरेचे प्रमाण वाढतील.

मधुमेह तीन प्रकारानी जाणला जातो.

टाईप १ टाईप २ किंवा गरोदरपणाचा मधुमेह.

मधुमेहाचे प्रकार	हे काय आहे.	हा कुणाला होतो.
टाईप १ मधुमेह	शरीरात इन्सुलीन तयार होत नाही. या सिस्थित रुग्णाला रोज इन्सुलीनचे इजेक्शन घ्यावे लागतात. म्हणून रक्तात साखराच्या प्रमाणाला नियंत्रण होत असते.	हा आजार कोणत्याही वयातील लोकांना होऊ शकतो. परंतू सामान्यता हा लहानपणा पासून सुरु होतो.
टाईप २ मधुमेह	मधुमेहाचा सर्वात सामान्य प्रकार आहे. त्याच शरीरात इन्सुलीन तयार होते. परेशा प्रमाणात तयार होत नाही.	या प्रकारात मधुमेह जास्त तर वाढत्या वयात पहायला मिळतो. पण यावेळी हा लहान मुल किशोर वयीन

		व्यक्तीनाही होऊ शकतो. याचा धोका त्या व्यक्तीना होऊ शकतो ज्यांचा कुटुंबात अगोदरच मधुमेहाचा त्रास असेल किंवा ज्यांचे जास्त वजन असेल किंवा नियमित व्यायम करित नसेल वाढत्या वयात पाहायला मिळतो.
गरोदर पणाचा मधुमेह	हा गरोदर पणात होतो याला गरोदर पणाचा मधुमेह म्हणतात.	या परिस्थितीत गरोदर पण किंवा प्रसुतीच्या दरम्यान धोका होऊ शकतो. ज्या महिलांना गरोदर पणाच्या दरम्यान मधुमेह समस्या होते. त्यांच्या मुलांना भविष्यात टाईप २ चा मधुमेह होण्याचा धोका होऊ शकतो.

या सत्रात आपण फक्त टाईप २ मधुमेहाची चर्चा करू कारण लोकांमध्ये सर्वात जास्त पाहीला जातो.

टाईप २ मधुमेहाचे धोक्याचे कारण.

- १) कुटुंबात अगोदरच कुणाला तरी मधुमेहाचा त्रास असेल.
- २) याचा त्रास जास्त तर वाढत्या वयाच्या लोकांमध्ये पाहीला मिळतो. पण किशोर वयीन मुला मुली मध्ये पण पाहीला जातो.
- ३) जास्तीचे वजन (ओव्हरवेट)
- ४) आयोग्य अहाराच्या सवयी विशेषत जास्तीच्या मिठ, तेलकट भाज्या किंवा फळ कमी प्रमाणात खाणे.
- ५) उच्च रक्त दाब
- ६) रक्तात कोलेस्ट्रॉलचे जास्तीचे प्रमाण
- ७) सवयी - जसे धुम्रपान किंवा नशेच्या औषधी किंवा दारु पिणे
- ८) जर गरोदर पणात मातेला मधुमेह झाला असेल किंवा गरोदर पणात साखरेच प्रमाण थोडे जरी वाढले असेल.

टार्इप २ मधुमेहाचे सामान्य चिन्ह आणि लक्षणे .

- वारंवार लघविला जाणे .
- खुप भुक लागणे .
- खुप तहान लागणे .
- काही कारण नसतांना वनज कमी होणे .
- जास्तीच्या प्रमाणात थकवा .
- डोळयाला अंधुक दिसने .
- वारंवार गंभीर संसर्ग जसे योनी मधील संसर्ग
- जखमा हळुहळु भरणे .

जर शरीरात रक्तात साखरेचे प्रमाण जास्त असेल तर खालील प्रकारे शरीराला नुकसान होऊ शकते .

- किडनि खराब होणे .
- हृदय आणि रक्त वहीण्यासंबधी आजार ज्यामुळे हृदयाचा झटका लकवा
- मजा तंतू निकामी होणे . शरीर सुन्न पडणे हातापायाला मुंग्या येणे पायात नासूर होणे व संसर्ग होणे .
- डोळयाला अंधारी येणे .
- ओरल कॅव्हटी - हिरडयांचा आजार

आपल्या कार्यक्षेत्रात आरोग्य सेविकाचे मदतीने ३० वर्षे व त्यावरील वयस्क व्यक्तीचे मधुमेहाची प्राथमिक टेस्ट केली जाईल . रक्तातील साखरेचे प्रमाण पाहीले जाईल . त्यासाठी निश्चित दिवस व निश्चित जागा ठरविली जाईल . ज्यांचे साखरेचे प्रमाण स्वभाविक असेल त्यांचे वर्षातून पुन्हा एकदा साखरेसाठी रक्ताची तपासणी केली जाईल . जर कोण मध्ये रक्तात साखरेच प्रमाण जास्त असेल तर त्यांना उच्च स्तरावर संदर्भित केला जाईल . जर रुग्णाची रक्तात साखर वाढली असेल तर त्यांनी कुठे जायचे ती जबाबदारी डॉक्टरांची राहिल . तसेच वैद्यकिय अधिकाऱ्यांची जबाबदारी फक्त उपचार करणे नाही तर किंवा फक्त डाईबिटीस ची औषधे देणे नाहीतर या उपचार पध्दतील धोक्याचे घटक पाहीले पाहीज .

रक्तातील साखरेची तपासणी

ग्लुकोमिटर हे असे उपकरण आहे की, ज्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण पाहिले जाते . याच रक्ताच्या एका थेंवात साखरेचे प्रमाण पाहिले जातील जर रक्तातील साखरेचे प्रमाण १४० डळ क्स पेक्षा जास्त असेल तर त्याला लगेच डॉक्टरांकडे पाठवायचे व पुढील चाचण्या सुध्दा करायला पाहिजे .

साधन (तंत्र)

- कोरडा किंवा स्पीरीटचा कापसाचा बोळा
- सुई
- स्पिकर
- चाचणी पटी
- ग्लुकोमिटर
- हबकटर /कटर बॉक्स उपकरण साफ करण्यासाठी स्पिट युक्त टिसू पेपर
- ग्लुकोमिटर असे उपकरण आहे की त्याचा वापर रक्तातील साखरेचे प्रमाण पाहण्यासाठी केला जातो.

प्रक्रीया . पध्दत-

- १) संसर्ग टाळण्यासाठी स्वच्छ हात धुणे.
- २) प्रशिक्षणार्थीने सुद्धा चांगल्या पध्दतीने हात धुवून सुखविले पाहीजे.
- ३) ग्लुकोमिटरहे समान जागेवर ठेवले पाहिजे.
- ४) ग्लुकोमिटर मिटरच्या बरोबर असलेली लॅसेट डिवाइस बाहेर काडावी.
- ५) लॅसेट काढून त्यांच जागेवर लावायचे. सिल बंध सुईने कॅपला काढायचे व डिवाइस बंद करायचे डिवाइस स्पींगला सेट करून लॅसेट डिवाइस लोड बटनाल दाबून किंवा खेचून वापर करण्यास पुर्ण तयार आहे.
- ६) जिथे सुईने स्ट्रिप करायचे आहे. त्याबोटाला कापसाच्या बोळ्यांनी साफ करावे.
- ७) ग्लुकोमिटर सुरु करावे. जेव्हा उपकरण सुरु होईल. तेव्हा तेच पटीला उपकरणावर ठेवावे. तेव्हा गडद रंगाची रेप येते. तिथे तपासणीसाठी रक्ताचा थेंब टाकावा आणि इडिकेटर पाहून जिथे रक्ताचा थेंब पटटीवर टाकावा.
- ८) लॅसेट चा उपयोग अंगठा किंवा बोट्याचे रक्त काढण्यासाठी होतो रक्ताला आरामात बाहेर येऊ दायच बोट दाबायच नाही. बोटाला दाबल्यास रिजल्ट वर परिणाम होतो. रक्त काढण्यापुर्वी प्रथम हाताला चांगल्या पध्दतीने रगडून रक्त बाहेर येण्यास मदत होते. रक्ताचा पहिला थेंब पुसून टाकावा. कारण तो दुर्पीत असू शकतो.
- ९) रक्ताला टेस्ट पटीवर असे ठेवायच की पटीच्या डोक्याच्या बाजूला असावे.
- १०) कापसाच्या बोळ्याला व्यक्तीच्या बोट्यावर दाबून ठेवायचा आहे. जो पर्यंत रक्त बाहेर येणे बंद होईल.
- ११) ग्लुकोमिटरच्या स्क्रिनवर पहायचे आहे. वेटींग व प्रोसेसिंगचे चिन्ह दिसेल आणि तपासल्यावर बीप आवाज येईल. तेव्हा ती तपासणी संपेल. आणि तपासणीचा रिजल्ट स्क्रिन वर येईल.
- १२) मशिनचे रिडींग हे नोट बुकावर किंवा त्याच्या कौटुंबिक पत्रावर लिहायचे आहे. रिडींग पाहून उपचार व संदर्भ सेवा दिली पाहीजे.
- १३) ग्लुकोमिटरचा स्विच बंद करा.
- १४) वारलेली सुई हाफ कटरने कट करून कटर बॉक्स मध्ये ठेवा.
- १५) ग्लोव्हज काढण्याआधि टेस्ट पटीही क्लिनिकल वेस्ट बिन मध्ये फेका.
- १६) जर तिथे डच बिन नसेल तर वेगवेगल्या बॉक्समध्ये डिचपोच करा.

- १७) उपकरण साफ करायच्या वेळीं स्पीरीड युक्त टीसुचा वापर करावा. आणि बाहेरचा भाग ही साफ करावा.
- १८) घेतली गेलेली रिडींग जर जास्त असेल त्या व्यक्तीला पुडील उपचारा करीता मेडीकल प्रोफेशनल व्यक्तीकडे पाठविले पाहीज.

हायपोग्लासमिया म्हणजे काय,

ही मधुमेहाच्या रुग्णाची एक धोकादायक स्थिती आहे. ज्यामध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण सामान्य पेक्षा कमी होतील. जर रक्तात साखरेचे प्रमाण ७० डग्न क् किंवा त्यापेक्षा कमी होते. त्याला हायपोग्लोसमिया म्हणतात.

हायपोग्लासमिया सामान्य लक्षणे

अस्थिरता , उदाचिंता , घाम येणे चिडचिडपणा विधा अवस्थता हृदायची गती वाडणे उलटी होणे, अंधुक दिसने डोके दुखी कमकुवत पणा थकवा असंतुलन आणि अचेतनास्था

हायपोग्लासमिया होण्याची कारणे.

जास्त वेळ काही न खाने हे एक म्हत्वाचे कारण आहे. किंवा मधुमेहासाठी घेतली जाणारी दुसरी औषधी खाल्यास त्याचा वाइट परिणाम होऊ. शकतो.

हायपोग्लोसमियाचे लक्षण दिसताच लगेचच साखर युक्त खाध्द पदार्थाचे थोडे प्रमाणात खाल्य पाहिजे. जेने करुन त्यावर नियंत्रण केल जाईल. आपात परिस्थितीत मधुमेहाच्या रुग्णाला असा सल्ला दिला पाहीजे की साखर युक्त पदार्थ खाल्ले पाहीजे. मिसरी कॅन्डी किंवा टॉफी आपल्य जवळ ठेवले पाहिजे. हायपोग्लासिमियाने प्रभावित असलेल्या रुग्णानी आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमित तपासणी करण्यासाठी प्रोस्ताहित केले पाहीजे. त्यांनी वेळेवर जेवन केल पाहिजे किंवा हायपोग्लासिमियाच्या संबधात माहिती उपलब्ध करुन घेतली पाहीजे. किंवा हायपोग्लासेमियाचे लक्षण दिसताच सपुर्ण उपचार उपलब्ध करुन देला पाहीजे.

मधुमेहाचे व्यवस्थपन व नियंत्रण

आपल्या दैनदिन जिवनातील वर्तणुकीमध्ये बदल करुन टाईप २ मधुमेहाच्या परिणामाला थांबवता येते.

- १) शरीराचे वजन संतुलीत ठेवायचे व जास्तीचे वजन वाढु न देणे.
- २) आढवडयातून ५ दिवस कमीतकमी ३० मिटांपर्यंत शारीरीक व्यायाम करावयचा ज्यामुळे वजन संतुलीत राहील. जर वनज कमी करायचे असेल जर जादा शारीरीक व्यायाम करावा लागेल.
- ३) थोडया थोडया वेळानंतर थोडया प्रमाणात जेवन करायला पाहीजे. तर जेवन सोडल तर रक्तात साखरचें प्रमाण कमी होईल. योग्य आणि संतुलित आहाराचे भोजन केल्यास साखर मिळ व तेलकट जेवन टळू शकते.
- ४) कोणत्याच प्रकारचे धूम पान करु नये
- ५) दारु पिऊ नये
- ६) रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमित तपासले पाहीज.
- ७) डॉक्टरानी सांगितलेल्या गोष्टी व सल्ला यांचे पालन केले पाहीज.

टाइप २ मधुमेहाच्या औषधी घेण्याचे नियम

प्राथमिक आरोग्य केंद्राचे वै.अ.किंवा सी.एच.सी चे वे.अ. हे ड्रगथेरपी ठरवितात कि कोणत्या रुग्णाला उपचाराची गरज आहेकिंवा कोणते औषधी गरजेची आहे हे खालील गोष्टीवर अवलंबून राहिल.

रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासणीचे रिडींग

जर रक्तात साखरेचे प्रमाण जास्त असेल जसे शरीराचे भाग हृदय किडणी डोळे किंवा रक्तवसहिन्या अफेक्टेड असेल इतर मेडीकल कंडि शन जसे उच्च रक्तदाब रहृदयरोग किडणी संबधी रोग किंवा अन्य जोखीम कारक जसे अयोग्यकारी आहाराच्या सवयी शारीरीक हालचालीची कमी तम्बाखु दारु किंवा जास्त वजन किंवा कोलंस्ट्रॉलचे अधिक प्रमाण

अन्य कारण जसे वय लिंग (पु.सि) शारीरीक वजन इ.ध्यान्यात ठेवली पाहिजे

उच्च रक्तदाव मधुमेह किंवा सामान्य कॅन्सरचे नियंत्रण करण्यासाठी वेगवेगळ्या औषधांचा उपयोग केला जात आहे सगळ्या राज्यात आवश्यक औषधांची यादी असते मधुमेहाची आवश्यक औषध पीएचसी सीएचसी ला पाहिजे.

तसेच उच्च संदर्भित सेंटरला सुध्दा पाहिजे.आणी ही यादी वेळोवेळी तपासून अपडेट केली पाहिजे आणी आवश्यकतेनुसार बदल केला जातो राज्यानुसार वेगवेगळा केला जातो. रुग्णाने जवळच्या पीएचसी सीएचसी ला प्रत्येक महिन्याला औषधी प्राप्त करण्यासाठी सक्षम असला पाहिजे.

: उच्च रक्त साखरेचे प्रमाण योग्य प्रमाणात ठेवण्यासाठी व्यवस्थापन व नियंत्रण यात आ शाचीभूमिका ज्या लोकांना उच्च रक्तदाव आहे त्यांच्यासाठी हे लागू आहे.....आशाने अश्या रुग्णाला प्रोत्साहित केल पाहिजे. कि जेवणात रेशेदार खाण्याचे पदार्थ जसे फळ भाज्या ऋ तुनुसार फळे भाजीपाला हिरव्याभाज्या साल असणारी फळे आणी डाळी खाण्याचा सल्ला दिला पाहिजे. पॉलिशयुक्त तांदुळ आणी डाळी गोड मिठ आणी तेलयुक्त खादयपदार्थ याचा वापर कमी असावा याचा सल्ला दयावा..... मिठाचे प्रमाण दिवसभरात एक चमचा (५ग्रॅम) पेक्षा जास्त न घेण्याचा सल्ला दयावा..... ज्यांना मधुमेह आहे अश्या रुग्णाला साखर किंवा गोड वस्तुंचा वापर करण्यापासुन त्यांना वाचवले पाहिजे. तम्बाखु व धुम्रपान चा वापर थांबविला पाहिजे.....दारुचे प्रमाण कमी करावे चहा काफी कोल्ड ड्रिंक(असे पदार्थ ज्यात कॅफीनचे प्रमाण जास्त असते)चा जास्त उपयोग करु नये..... वजनाला नियंत्रीत ठेवले पाहिजे.ज्या व्यक्तीचे वजन जास्त आहे त्यांना

वनज कमी करण्यास सांगावे.....
.....नियमितपणे पुरेसा व्यायाम केला पाहीजे तणवापासुन दुर राहण्यास प्रोत्साहीत केल पाहीजे. वैयक्तीक सामान्य रक्तदाब रक्तातील साखरेचे प्रमाण रक्तदाब वाढण्यास जे घटक मदत करत असतील त्यावर नियंत्रण ठेवले पाहीजे. ज्या रुग्णाला संदर्भित केलेले आहे त्यांना आवश्यकते नुसार सल्ला व उपचाराच्या माध्यमातुन जर मदत लागत असेल तशी मदत करावी. वै.अ. च्या योजनेनुसार औषधी घेतली पाहीजे. आपल्या मनाने किंवा अवै. सल्याने औषधी घेउ नये. नवीन चिन्हे लक्षणापासुन सावध रहावे हे चिन्हे लक्षणे अवै. सल्याने घेतलेल्या औषधाचेही असु शकते. तपासणी साठी पीएचसी सीएचसी आणि उच्च स्तरीय संदर्भसेवा संस्थांसाठी सल्ला दिला पाहीजे.

रुग्ण आणि त्याच्या कुटुंबातील सदस्यांना मधुमेहाचे व्यवस्थापन व जीवनपध्दती मध्ये बदल करण्यासाठीची माहीती देणे.

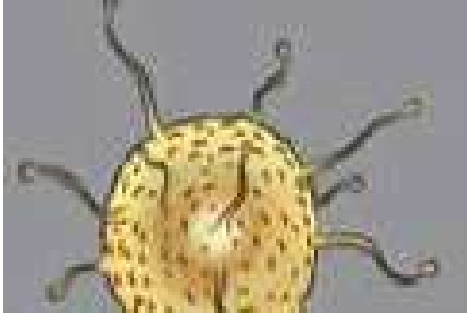
नियमितपणे घरभेटी कराव्या विशेष करुन जे जोखमीचे घटक आहे. तसेच दुर्लर्शीत घटक आहे. जे लोक उपचार घेतनाही त्यांना आरोग्य सेविका आणि डॉक्टरांन पर्यंत जाण्याची व्यवस्था करावी.

काही लोक घरगूती उपचार आर्युवेद होमिओपॅथी इत्यादी उपचाऱ्याच्या बाबतीत विचारल्यास तुम्ही त्यांना तो उपचार किंवा औषधी घेण्यापुर्वी आरोग्य सेविका किंवा डॉक्टर यांना भेटण्याचा सल्ला दिला पाहीजे.

प्रकरण :- ५ वा.

असंसर्गिक आजार

कॅन्सर :-



- यात आपण काय शिकरणार आहोत ६
- कॅन्सरचे सामान्य प्रकार उदा. स्तन कॅन्सर, गर्भाशयाचा कॅन्सर, तोडांचा कॅन्सर,
- कॅन्सर होण्यासाठी धोक्याचे घटक.
- कॅन्सर या आजाराचे सामान्य लक्षण चिन्ह.
- कॅन्सर या आजार होऊ नये म्हणून करावयाचे उपाय योजना/निवारण.

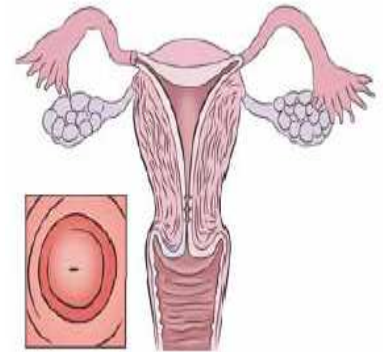
कॅन्सरची ओळख :-

कॅन्सर हा एक असा आजार आहे कि, व्यक्तीच्या शरिरातील पेशी मधील अचानकपणे होणाऱ्या बदलामुळे होते. हे शारिरातील कोणत्याही भागात असलेल्या पेशीतील वाढीमुळे होत असते. कॅन्सर हा आजार रक्ताद्वारे इतर भागात पसरतो.

आपल्या देशात विविध प्रकारचे कॅन्सरचे आजार आहेत. या प्रशिक्षण पुस्तिकेमध्ये आपण विशेषतः आपल्या देशात (भारतात) जास्त प्रमाणात आढळून येणाऱ्या ३ महत्वाच्या कॅन्सरच्या प्रकाराबाबत आपण माहिती घेणार आहोत.

- १) महिलांना होणारा स्तनाचा कॅन्सर
- २) गर्भाशयाचा कॅन्सर/गर्भाशयमुखाचा कॅन्सर.
- ३) तोंडाचा कॅन्सर तथा पुरुष व महिलांना होणारा तोंडाचा कॅन्सर.

हे ३ हि प्रकारच्या कॅन्सरचे आजार भारतात सर्वाधिक आढळून येतात. भारतात आढळणारे एकुण कॅन्सरचे प्रकारात ३४ टक्के कॅन्सर हा या ३ प्रकारच्या कॅन्सरात आढळून येतो. अशा प्रकारच्या कॅन्सर आजाराचे त्वरीत तपासणी करून योग्य तो उपचार केल्यास रुग्ण बरा होऊन जास्त दिवस जगू शकतो. यासाठी नियमित होणारी प्रारंभिक तपासणी (बतममदपदह जमेज) अत्यंत आवश्यक आहे. या तपासणीमुळे एखाद्या व्यक्तिस कॅन्सरची सुरुवात झाली आहे का. याची ओळख होऊ शकते



५.१: गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर :-

गर्भाशयाच्या मुखाच्या कॅन्सर होण्यासाठी धोक्याचे घटक :-

- एका पेक्षा अधिक व्यक्तींन सोबत लैंगिक संबध (योन संबध)
- असुरक्षित लैंगिक संबध.
- कमी वयात लग्न होणे.
- कमी वयात बाळांतपण होणे.
- अनेक वेळा गरोदर राहाणे किंवा जास्त वेळा बाळाला जन्म देणे.
- धूम्रपान करणे.

गर्भाशयाच्यामुखाचे कॅन्सरचे सामान्य लक्षणे :-

- मासिक पाळित रक्तस्त्राव
- संभोग झाल्यानंतर रक्तस्त्राव.
- मासिक पाळी बंद झाल्यानंतर रक्तस्त्राव.
- संभोगाच्या वेळी दुखणे किंवा त्रास होणे.
- योनी मार्गातुन दुर्गंधी युक्त स्त्राव येणे.
- योनी मार्गातुन रक्तासोबत स्त्राव येणे.
- ओटी पोटात दुखणे.
- अशक्त पणा (कमजोरीपणा)
- कोणतेही कारण नसतांना वजन कमी होणे.
- लघवी करतांना त्रास किंवा दुखणे.

गर्भाशयाच्या मुखाच्या कॅन्सरची प्रथम तपासणी (Screening Test)

गर्भाशयाच्या मुखाच्या कॅन्सरची प्रथम तपासणी (Screening Test) किंवा नियमित तपासणी अत्यंत आवश्यक आहे. सुरुवातीलाच या कॅन्सरचे लक्षणे दिसतीलच असे नाही. गर्भाशयाचे मुखाचा असा हा कॅन्सर आहे कि, त्याचा योग्य इलाज हा इतर बाबींसाठी सुद्धा केला जातो. प्रथम अवस्थेत अशा आजाराबाबत माहिती होणे आवश्यक असते. व्ही.आय.ए ने तपासणी केल्यास, या तपासणीला अॅसिडीक अॅसिडच्या मदतीने गर्भाशयाच्या मुखाची तपासणी म्हणुन (VIA) हि तपासणी प्रचलित आहे. अशा प्रकारची तपासणी प्रा.आ.केंद्रातील प्रशिक्षित नर्स किंवा वैद्यकिय अधिकारी/स्त्रीरोगतज्ञ यांच्या मार्फत केली जाऊ शकते.

प्रथम तपासणी (Screening Test) ओपीडीच्या रुममध्ये हि तपासणी न करता ओपीडी व्यतिरिक्त स्वतंत्र रुममध्ये तपासणी करण्यात यावी. रुम उपलब्ध नसेल तर, त्याच रुममध्ये कापडी पडदा लावुन एका भागात ओपीडीवर दुसऱ्या भागात स्त्रीयांची प्रथम तपासणी करावी.



- एका दिवसात जास्तीत जास्त ३० महिलांची तपासणी करण्यात यावी. याबाबत स्त्रीयांची यादी तयार करण्यात यावी.
- जर तपासणीच्या वेळेस काही असामान्य बोलणे किंवा असामान्य व्यवहार दिसून आल्यास त्या स्त्रीस स्त्रीरोग विशेषतज्ञ यांच्या कडे पुढे तपासणी करीता पाठविण्यात यावे.
- ३० वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वय असणाऱ्या स्त्रियांचे ५ वर्षात किमान एकदातरी प्रारंभिक Screening Test होण्याच्या दृष्टीने समाजात वरिल वयोगटातील स्त्रीयांना सागावे. याबाबत जागरुकता करणे हे आशाचे महत्वाचे काम आहे. अशा महिला कि ज्यांच्या कुटूंबात या आजाराबाबत पुर्व इतिहास आहे. किंवा कुणाला याआजाराबाबत लक्षणे चिन्हे कोणते व कधी आढळून आले असले तरीही अशा महिलांची शक्य तितका लवकर त्यांची तपासणी करून तज्ञाच्या मदतीने त्यांच्यावर औषध उपचार करणे आवश्यक आहे. तसेच अशा महिलांना वेळोवेळी कॅन्सर व इतर आजारासंबंधी तपासणीसाठी आरोग्य संस्थेत (दवाखाना) पाठविणे आवश्यक आहे.

५.२ स्तन कॅन्सर :-

स्तनाचे कॅन्सरसाठी धोक्याचे घटक :-

- कमी वयात मासिक पाळी सुरु होणे.
- जास्त वयात मासिक पाळी बंद होणे.
- जास्त वयात मुले होणे.
- तंबाखू खाणे/तंबाखू जन्य पदार्थांचे सेवन करणे/दारु पिणे,
- प्रमाणपेक्षा जास्त वजन (अमृतपहीज)
- शारिराची कमी हालचाल होणे.
- अशा महिला कि, त्यांनी आपल्या मुलांना कमी दुध पाजले आहे किंवा दुध पाजलेच नाही.
- कौटुंबिक पार्श्वभूमी (इतिहास)

स्तनाच्या कॅन्सरचे सामान्य लक्षणे:-

- स्तनाच्या आकाराबदल
- निपलच्या आकारात व स्थितीतबदल
- निपलच्या स्वभोवताल लाल रॅश येणे.
- एक किंवा दोन्ही स्तनातुर स्त्राव निघणे.
- स्तनाची त्वचा बारिक खडडे पडणे.
- स्तनात गाठी येणे.
- स्तनात/खाके मध्ये वारंवार दुखणे.

३० वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वय असलेल्या सर्व महिलांची तज्ञ प्रशिक्षित व्यक्तीकडून ५ वर्षातून किमान एकदा तरी तपासणी करण्यात यावी. तसेच अशी महिला कि तिच्या परिवारातील एखाद्या व्यक्तीस स्तन कॅन्सर झालेला असेल किंवा ज्या महिला तंबाखू जन्य पदार्थांचे सेवन करत असतील अशा महिला किंवा स्त्रीयांची विशेषतः स्क्रीनिंग तपासणी करण्यास त्यांना प्रोत्साहित करणे.

स्तन कॅन्सरची प्रथम तपासणी (Screening Test) उपकेंद्र किंवा प्रा.आ.केंद्रातील प्रशिक्षित व्यक्ती उदा. परिचारीका (डॉक्टर) यांच्याकडून तपासणी होऊ शकते. या तपासणीला क्लिनिकली ब्रेस्ट एक्झामिनेशन असे सुद्धा म्हणतात. एखाद्या महिलास वरिल पैकी एखादी लक्षण/चिन्हे दिसून आल्यास अशा महिलांना तज्ञ वैद्यकिय अधिकारी/स्त्रीरोगतज्ञ यांच्याकडे पुढील तपासणी करिता पाठविण्यात यावे.

स्तनाची तपासणी :-

ब्रेस्ट सेल्फ एक्झामिनेशन (BSE) कॅन्सरचा आजाराच्या संबधान स्वताच्या स्तनाची स्वताच तपासणी करण्यासाठी लोकांमध्ये (समाजात) जनजागृती होणे आवश्यक आहे. ह्या मुळे महिलांना स्वताच्या आरोग्याबद्दल जागृत होऊन स्वतःच तपासणी करतील यासाठी प्रशिक्षित व्यक्तीची आवश्यकता नाही.

स्वतःच्या स्तनाची स्वताच तपासणी करण्यासाठी योग्य वेळ :-

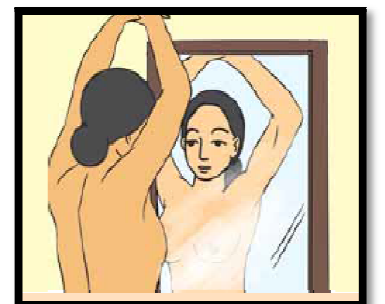
- मासिक पाळी सुरु झाल्यापासून ७ ते १० दिवसानंतर
- समजा मासिकपाळी येत नसेल (सुरु नसेल) तर महिन्याचा पहिला दिवस निश्चित करणे.
- जर एखादी महिला संप्रके (हार्मोनल औषध) घेत असेल तर या दरम्यान रक्त स्राव होत असेल तर एक, दोन दिवसात तपासावे.

स्वतःच्या स्तनाची स्वतः तपासणी करण्याचे ५ महत्वाच्या गोष्टी :-

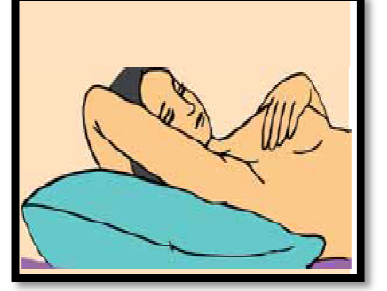
- १) आरशा समोर उभे राहून खांद्याला सरळरेषेत ठेवून आपले दोन्ही हात कंबरेवर ठेवून उभे रहावे, आणि आपल्या स्तनाकडे बघावे.

बघा :-

- स्तनाचा आकार व रंग बदलेला आहे का.
 - दोन्ही स्तनाचे आकार समान आहे किंवा त्यात काही बदल झालेला आहे किंवा सुजलेला आहे काय.
 - जर ह्या पैकी काही दिसून आल्यास वैद्यकिय अधिकारी यांच्या कडून तपासणी करून घ्यावे.
 - स्तनावरील त्वचेमध्ये गाठ होणे, त्वचा निसतेज होणे किंवा सुजन असेल तर.
 - निपलची बदलेली स्थिती किंवा निपल आत गेलेली असेल
 - स्तनाची त्वचा लाल होणे/चक्राकणे किंवा सुजन होणे.
 -
- २) आपले दोन्ही हात वर उचलावे व स्तनात काही बदल झालेल्या आहे का ते बघावे.



३) आपण आरशासमोर अभे आहोत, प्रत्येक स्तनाच्या निप्पल मधुन स्त्राव किंवा पाणी/दुधासारखे पिवळ्या रंगाचे स्त्राव/किंवा रक्त स्त्राव येत आहे काय हे बघावे.



४) यानंतर कमरेच्या बाजूने झोपावे आणि उजव्या हाताणे डाव्या बाजूच्या स्तनाची तपासणी करावी नंतर डाव्या हाताणी उजव्या बाजूच्या स्तनाची तपासणी करावी. आपल्या हाताची पाचही बोटे एकत्र करुन आणि सरळ ठेवून बोटेच्या पोरानी स्तन चाचपुन तपासावे. हे करीत असतांना हाताची पाच हि बोटांनी स्तनाच्या संपूर्ण भागात चाचपुन पाहावे. पुर्ण स्तनाला दाबुन पहावे/वरुन खाल पर्यंत एका बाजू पासुन दुसऱ्या बाजू पर्यंत गळ्याच्या हनुवटी पासुन ते पोटाच्या बाजूच्या भागाला तपासावे. एकदा तारिख निश्चित करुन आपल्या दोन्ही स्तनाची तपासणी करावी.



- हाताच्या पाचही बोटांनी संपूर्ण स्तनाला गोलाकार रित्या पुर्ण चाचपुन पाहावे.
- स्तनाच्या ठिक खालील भागाला हळुवार दाबावे/त्यांनरत साधारण दाबावे. व त्यातील आतील भागाला थोडा जोर देऊन आतील भागाची तपासणी करावी.
- जेव्हा आपणास असे वाटेल कि, आपल्या छातीच्या बरगडया हलक्या वाटतात तेव्हा आपण आपल्या स्तनाच्या आतील व बाह्य भागाची योग तपासणी केलेली आहे.
-

५ आपण बसुन किंवा उभे असतांना आपले स्तन चाचपुन पहावे. काहि महिलांची त्वचा ओली आहे. तेव्हा स्वताची तपासणी करणे योग्य असते (अंघोळ करतेवेळेस)संपूर्ण स्तनाची तपासणी भाग ४ मध्ये सांगितल्या नुसार तपासावे.

➤ गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर (मैतअपबम बंदबमत) स्तनाचा कॅन्सर ओळखणे यात आशाची भूमिका

- गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर आणि स्तनाचा कॅन्सर त्वरीत ओळख करुन समाजातील कॅन्सर रुग्णांची संख्या कमी करणे हि आशांची महत्वाची भूमिका आहे.
- ३० वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वय असलेल्या सर्व महिलांची प्रारंभिक तपासणी fda ok Screening Test करण्यासाठी त्यांना प्रेरित करावे.
- जोखिम ग्रस्त व्यवहार करणाऱ्यांना/ लक्षणे असलेल्या लोकांना प्रारंभिक तपासणी करण्याकरीता जागरुक करावे.
- जर एखाद्या वक्तीला लक्षण दिसले तर त्या महिलांच्या पुढील तपासणीसाठी आरोग्य केंद्रात जिथे तज्ञ वैद्यकिय अधिकारी उपस्थित असतात अशा ठिकाणी रुग्णास पाठवावे.



५.३ तोंडाचा कॅन्सर :-

तोंडाच्या कॅन्सरचे धोक्याचे घटक :-

- तोंडाची अस्वच्छता.
- अयोग्य आहार - ताजे फळ, भाजीपाला यांचा जेवनात कमी वापर.
- कौटूंबिक पार्श्वभूमि -इतिहास
- तंबाखूचे सेवन
- दारु पिणे .
- सुपारी आणि तंबाखू युक्त पदार्थ (उदा. गुटखा)
- नविन दात बसविल्यास ते व्यवस्थित न लावल्या गेले असेल.
- महिलांच्या तुलनेत पुरुषांना तोंडाचा कॅन्सरचे प्रमाण जास्त आहे.



धूम्रपान सिगरेट बिडी,



तंबाखू खाणे,



दात व्यवस्थित न बसविणे,



दारु पिणे,



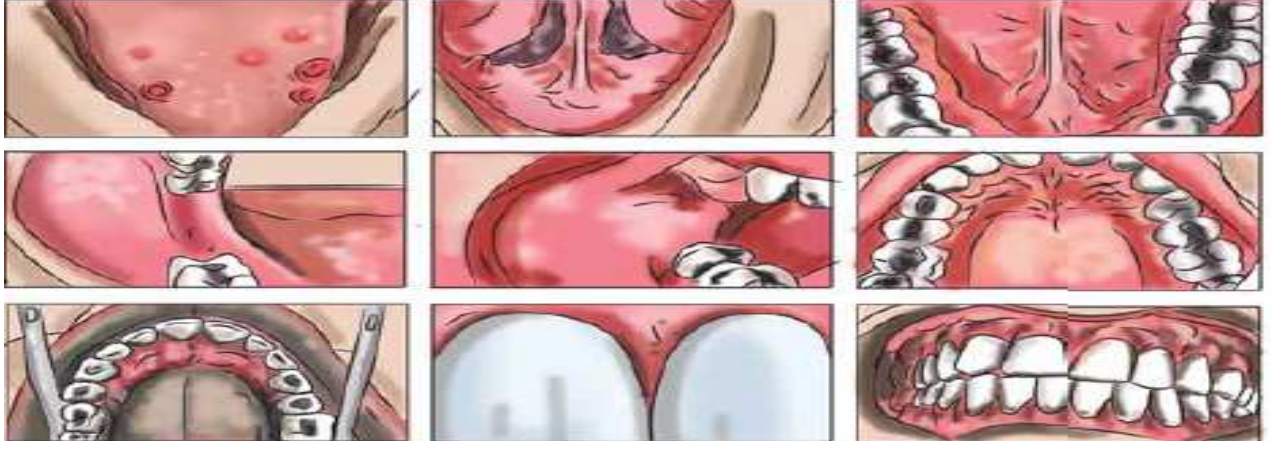
म्हातारपण येणे,



सुपारी खाणे.

➤ तोंडाचा कॅन्सरच सामान्य लक्षणे.

- तोंडातील आतिल भाग सफेद/लाल होणे डाग जखम होतो.
- तोंडातील आतिल भागातील त्वचेत जखमा किंवा बारिक फोडे होऊन जे एक महिना होऊन सुदधा न दुरुस्त होणे.
- तोंडाचा आतिल भाग पांढरा पडणे.
- मसाला युक्त पदार्थांचे जेवणामध्ये सेवन केल्यास तोंडाच्या आतिल भागात त्रास होणे.
- तोंडाचा पुर्ण आ करण्यास त्रास होणे/ तोंड पुर्ण न खोलने.
- जिभ बाहेर काढतांना त्रास होणे.
- आवाजात बदल होणे.
- तोंडातुन लालसर स्त्राव निघणे.
- अन्न चावणे/बाहेर काढणे/बोलतांना त्रास होणे.



तोंडाच्या कॅन्सरची प्राथमिक तपासणी (Screening Test)

इतर कॅन्सर प्रमाणेच ३० वर्षांपेक्षा जास्त वयोगट असलेल्या महिला/पुरुष यांचे ५ वर्षातून किंवा एकदा तरी प्रशिक्षित तज्ञ व्यक्तीकडून तपासणी करण्यात यावी. जे लोक तंबाखू जन्य पदार्थ खातात त्यांना (Screening Test) करण्यासाठी प्रवृत्त करावे. ३० वर्षांपेक्षा कमी वय असलेले व्यक्तीचे तंबाखू जन्य पदार्थ सेवन करीत आहेत त्यांना सुद्धा तोंडाच्या कॅन्सरची प्राथमिक तपासणी करण्यासाठी प्रवृत्त करावे. तोंडाच्या प्राथमिक तपासणी हि उपकेद्र व आरोग्य प्रशिक्षती व्यक्तीकडून तपासणी केली जाते. तोंडाच्या आतील भागाची प्रत्यक्ष तपासणी करणे ह्यालाच मुखाची तपासणी करणे असे म्हणतात.

- स्वतःच्या तोंडाच्या आतील भागाची तपासणी स्वतःच केल्यास मागील भ्रगस लहान जखमा व डाग असल्यास स्वतःलाच लवकर माहिती होते.
- जे लोक नियमित तंबाखूचे सेवन करतात अशाना किमान महिन्यातून एकदा तरी तोंडाच्या आतील भागाची तपासणी करावी.

स्वतःच्या तोंडाची (मुखची) स्वतःच तपासणी करण्याची पध्दत

- प्रथम स्वच्छ पाण्यानी गुळण्या करावे व त्यानंतर योग्य प्रकाशात आरश्या समोर उभे रहावे.
- आरश्या समोर उभे राहून आपल्या तोंडातील आतील भागास काही पांढरे/लाल चटा दिसतो का ते बघावे तसेच आतील भाग सुजलेला आहे का हे पहावे.
- साधारणता तोंडाचा आतील भाग हो कोमल व गुलाबी आकाराचा असतो.
- जर काही बदल वाटल्यास प्रशिक्षित/तज्ञ व्यक्तीकडून तपासून घ्यावे ह्यासाठी योग्य प्रकाशात आरश्या समोर उभे राहून तपासून करावे. जर त्याठिकाणी असेल तर टॉर्च (बॅटरी) उपयोग करावा. तपासणी दरम्यान आतील भागात पांढरे डाग/लाल चटा किंवा जखमा किंवा तोंडाच्या आतील भागास सुजन आढळून आल्यास त्वरीत जवळच्या आरोग्य केंद्रात प्रशिक्षी व्यक्ती कडून पुढील मुख रोगाच्या तपासणीसाठी पाठवावे. व तज्ञ व्यक्तीकडून तपासणी करून घ्यावी.

तोंडाचा कॅन्सर होऊ नये/झाल्यास करावयाच्या उपाय योजना बाबत माहिती

- जर एखादया व्यक्तीस प्राथमिक तपासणीच्या वेळेस तोंडाच्या आतील भागास एखादे लक्षणे आढळून आल्यास अशा वेळेस बायोप्सी टेस्ट तज्ञ व्यक्तीकडून तपासणी करावी.
- कॅन्सरचा हया आजाराची तपासणी/मुख रोगाची तपासणी जिल्हा सामान्य रुग्णालय,मेडिकल कॉलेज किंवा कॅन्सर रुग्णालयातील तज्ञ वैद्यकिय अधिकारी यांच्या कडून तपासणी केली जाते.
- कॅन्सरचा उपचार ऑपरेशन/औषधउपचार/रेडियोथेरेपी द्वारे केला जातो.

आशांची भूमिका

आपणास हे माहित असायलना पहिजे कि एखादया व्यक्तीस एक किंवा त्यापेक्षा जास्त लक्षणे दिसत असेले तरी ते जरूरी नाही कि त्या व्यक्तीस कॅन्सरच आहे. प्रारंभिक तपासणी मध्ये काही व्यक्ती एक किंवा त्यापेक्षा जास्त लक्षणे दिसू शकतात. त्यावेळेस जोपर्यंत त्याची बायोप्सी टेस्ट अहवाल पॉझिटिव्ह येत नाही तोपर्यंत अशा वेळेस आपण लक्षात ठेवायला पहिजे कि तज्ञ व्यक्तीकडून तपासणी केल्यानंतर जोपर्यंत कॅन्सर/बायोप्सी टेस्ट पॉझिटिव्ह आहे. असे त्या व्यक्तीस सांगू नये नाही तो घाबरून जाऊ शकतो.

कॅन्सर या आजाराचा उपचार हा अनेक दिवस चालणारा व महागडा असल्यामुळे त्या कुटुंबाला आर्थिक व भावनिक दृष्या त्रास होऊ शकतो यासाठी अशासाठी हे महत्वाचे आहे कि गृहभेटी देत असताना ज्यांना ज्या प्रकारचा कॅन्सरचा आजार असेल तशा व्यक्तीस जिथे कॅन्सर या आजारावर रीय उपचार केला जातो. अशाच रुग्णालयात उपचार घेण्या बाबत सांगावे. तसेच कुटुंबातील लोक व इतर गावातील नातेवाईकांना सदर रुग्णास भावनिक तथा आर्थिक मदत करइयास जागरुक करावे.

ज्या व्यक्तीस कॅन्सरचा उपचार सुरु आहे अशा रुग्णास ताजे व पोषक आहार खाण्यास प्रवृत्त करावे. तसेच त्याना औषध उपचार दरम्यान तुबाखू किंवा तबांखून्य पदार्थ तसेच दारु व इतर आम्ली पदार्थ घेऊ नये या बाबत माहिती दयावी. जे रुग्ण कॅन्सरचा उपचार घेत आहेत अशा व्यक्ती प्रतिकार शक्ती कमी होत असल्यामुळे त्यांना त्यावेळेस इतर आजाराच्या लागण होऊ शकते यासाठी आशानी त्यसा कुटुंबातील लोंकाना इतर आजार होऊ नये म्हणून त्या रुग्णाची तसेच कुटुंबातील लोंकाना आजार होऊ नये म्हणून वैयक्तीक काळजी घेण्याबाबत माहिती सांगावी. रुग्णाची व्यक्तीगत स्वच्छता ठेवणे उदा. हात धवणे परिसर स्वच्छ ठेवणे तोंडाची स्वच्छता ठेवणे घरा बाहेर जाताना तोंडावर मास/रुमाल ठेवावयास सांगावे तसेच गर्दीच्या ठिकाणी दाटीवाटीच्या ठिकाणी नरहाणेचा सल्ला दयावा.

समाजातील गरीब व बीपीएल लोंकाना कॅन्सर या आजारावर विविध शासकिय संस्थेस मोफत उपचार दिला जातो. या बाबत माहिती दयावी. आपल्या देशात /राज्यात कॅन्सरच्या उपचाराच्या संबधाने विविध शासकिय योजना आहेत.त्या योजनाची सविस्तर माहिती घेऊन संबंधित रुग्ण व कुटुंबातील व्यक्तीना व इतर सामाजिक संस्था/जनता या योजनाची माहिती बदल जनजागृती करावी. तसेच या चुकीच्या वस्तुचे सेवनकरणे/वाईट सवयी यामुळे कॅन्सर होतो. हे गृह भेटी व इतर बैठकीच्या वेळेसे लोंकाना सांगावे.

प्रकरण ६

आशाचे मुख्य कार्य

हा सत्रात असंसर्गिक आजारांना थांबविणे व त्यावरील नियंत्रण करण्यासाठी आशा म्हणून तुम्ही काय करू शकाल हे शिकणार आहोत.

या पूर्वीच्या अनेक प्रशिक्षणात आपण अनेक आजारांमध्ये आणि आरोग्य देखभाल करण्यासाठी तुमच्या विशिष्ट भूमिके बद्दल शिकलात. ह्या भागामध्ये आपण असंसर्गिक आजारांना ओळखणे त्यांना थांबविणे व नियंत्रण करण्यात आपली भूमिका काय ते शिकणार आहोत. तुम्हाला तुमचे रोजचे काम कसे करावे त्याची नियोजन करण्यासाठी अनेक असे मदते लक्षात येतील कि ज्यांची तुम्हाला मदत होईल.

समुदयाच्या स्तरावर देखभाल करण्यासाठी गृहभेटी, ग्रामस्वास्थ्य व पोषण समुपदेशन दिवस ग्राम आरोग्य पोषण व समुपदेशनसमिती यांच्या बैठकिचे आयोजन करावे लागेल.

इथे ३० वर्ष व त्यापेक्षा जास्त वयाच्या लोकापर्यंत पोहचण्यासाठी आपली भूमिका महत्वाची ठरते. अशा व आरोग्य सेविका गृह भेटी समुदयासाठी आरोग्य प्रोत्साहन देण्यासाठी वेगवेगळ्या कृती /कार्यक्रम व पाठपुरावा करतील. विशेष करून ते लोक जे नियमित उपचार घेत नाही किंवा स्वतःची जीवन शैली बदलत नाही.

असंसर्गीक आजारांच्या नियंत्रणात आशाची भूमिका

- १) ३० वर्ष व त्यापेक्षा जास्त वयाच्या सर्व लाभार्थीची यादी बनविणे
- २) समुदयावर आधारीत मुल्यमापन फार्म (CBAC) भरणे.
- ३) त्यासणीचा दिवस आयोजित करणे व कामाचे स्वरूप समजून घेणे.
- ४) समुदयात आरोग्य प्रोत्साहनाच्या कृती, कार्यक्रम सुरु करणे.
- ५) नियमित इलाज व जीवन शैली मध्ये परिवर्तन करण्यासाठी पाठपुरावा करणे.
- ६) रुग्णाची मदत करण्यासाठी त्याचा एक गट तयार करणे जो परस्परांना मदत करेल



१) यादी बनविने-

आतापर्यंत तुम्ही गर्भवती महिला नवजात बालके,मुले व योग्य जोडप्याची यादी बनविणे.ज्यामुळे हे निश्चित होते कि त्या आरोग्याच्या सर्व सेवा घेत आहे.ज्यांची त्यांना आवश्यकता आहे. असंसर्गीक रोगासाठी तुम्हाला आता ३० वर्षा पेक्षा अधिक वयाच्या महिला व पुरुषाची यादी बनवयाची आहे. ज्यामुळे असंसर्गीक आजारासाठी त्याची तपासणी व पाठ पूरावा निश्चित करता येईल यादी बनविताना आपण हे निश्चित करा कि तुम्ही सर्व वंचित घटका पर्यंत पोहचता काढ

जे लोक स्थंलातरीत होऊन आले आहेत व त्यांना तपासणी व पाठपुरा करण्यासाठी समिल करुन घ्यावयाचे आहे. हा सिक्रनिंग व पाठपुरावच्या कृती कार्यक्रमाचा एक भाग आहे.३० वर्ष व त्यापेक्ष अधिक वयाच्या सर्व स्त्री पुरुषाची यादी बनविणे हे आपले प्रथम काम आहे.समान्यता हजार लोकसंख्यमध्ये ३० वर्ष किंवा त्यापेक्षा जास्त वयाचे ३७० लोक असतात (त्यात १८२ महिला व १८८ पुरुष असतात.) ही यादी सहा महिन्यात पडताळणी करावी लागेल.

तुम्ही तुमची डायरी किंवा रजिस्टर मध्ये व्यक्तीचे नाव,वय लिंग इत्यादी सुचना नोंद करावी. (आता फॉर्म क्रं १ नुसार) थोड्या वेळेकरिता हे प्रारूप डिजीटल इलेक्ट्रॉनिकच्या संदर्भात उपलब्ध होईल.आपणास या माहिती करिता एक निर्धारित वेळ उपलब्ध करावी लागेल. एकत्र केलेली माहिती संबंधित उपकेंद्रातील आशा संगिनी/एएनएम यांना उपलब्ध करावी.

२) समुदायाच्या विचारावर आधारीत चेकलिस्ट (CBAC)

गृहभेटी दरम्यान ३० वर्षावरील व्यक्तिमध्ये आजाराबाबत ज्यागैरसमजुती आहे त्याचा समुदायाच्या आधारावर चे लिस्ट तयार करणे.

समुदयाच्या आधारीत तयार केलेल्या चे लिस्ट मध्ये त्यांचा परिवाराचा इतिहास व कुठल्याही गैरसमजुती वरील आजारावर उपचार कंम्बरेच्या मापावरुन जोखमीचे व्यवहार ज्या मुळे शरीराच्या हालचाली कमी जसे तंबाखू,दारु याच्यतून होऊ शकतो. या बाबत माहिती या तपासणी सुची मध्ये आहे. गर्भमुकाशयाचा कॅन्सर तोंडाचा कॅन्सर ची लक्षणे बाबत प्रश्न उद्भवतात या तपासणी सुचीची यादी अशा व्यक्तीकडे देण्यात यावी कि त्या संबंधीत जोखीम कारणावरुन तपासणी करिता प्राधान्य देता येईल.

ही चेक लिस्ट अशा चिन्हाच्या व्यक्तीची आठवण करुन देईल त्याच्या सहायाने जोखीम व्यक्तीच्या अनुपंगाने तपासणी करिता प्राधान्य देईल.जेव्हा आपण ही चेक लिस्ट बनवून घेणार तेव्हा असे लक्षात ठेवा कि समुदयाच्या आधारे आत्मसात केलेली चेक लिस्ट काही प्रश्नाची उत्तरे होय असतील तर असे समजू नये कि त्यांना एखादा आजार आहे. जर अशा काणी काही प्रश्नाची उत्तरे नाही मध्ये दिले असल्यास असे समजू नये कि त्यांना आजार नाही आहे. यात लक्षात ठेवण्यासारखे एवडेच आहे कि ३० वर्षावरील सर्व व्यक्तीची तपासणी होणे गरजेचे आहे.

आपणाकरिता हे माहित असणे आवश्यक आहे कि समुदयाच्या आधारावर आत्मसात केलेली चेक लिस्ट मधील संख्या कमी असली तर असे समज नये कि त्यांना तपासणीची आवश्यकता नाही. परंतु ज्याची समुदयाच्या आधारावर आत्मसात केलेली चेक लिस्ट मधील अंक जास्त असतील तर त्यांना प्राधान्याने तपाण्याची आवश्यकता आहे व आपणास त्यांनाच प्राधाने द्यावयाचे आहे.आपणास हे लक्षात ठेवणे आहे कि ३० वर्षावरील सर्व व्यक्तीची तपासणी करणे गरजेचे आहे.

आपणास हे लक्षात ठेवणे आहे कि या प्रक्रीये दरम्यान समुदयात आजारा संबंधी लोकांमध्ये भिती निर्माण होऊ न देण्यासाठी या चेक निस्टची तपासणी करता येऊ शकते. या लोंकाची माहिती गोळा करुन एएनएम करुन तपासणी करुन घेण्याची आवश्यकता आहे. व त्याशिवाय तज्ञ व्यक्तीकडून आजाराची योग्य ओळख निश्चित केली जाईल.

मुख्य संदेश असा असला पहिजे कि संसर्गीक आजार थांबविणे करिता उपचार आहे.जर वेळेवर तपासणी व निदान झाले तर कॅन्सर सारख्या आजारवर उपचार होऊ शकतो. या प्रपत्रातील समुदायावर आधारीत मुल्याकंन कलेल्या व्यक्तीचे आधार कार्ड नंबर विचारणे. व लक्षात ठेवणे कि प्रत्येक व्यक्तीस आपला नंबर देणे आवश्यक आहे.

परिशिष्ट ३ वर एक सहमती पत्र दिलें आहे त्यावर प्रत्येक व्यक्तीची सही आवश्यक असेल.

३) **स्क्रिनिंग (प्रारंभिक) तपासणी** - प्रथम तपासणीत स्त्रीया व पुरुष यांच्या शारीरीक तपासणी व टेस्ट नुसार त्यांच्या आजारा बाबतीत माहिती मिळते.व्यक्ती संसर्गीक आजारमध्ये पण निरोगी असू शकतो. परंतु या करिता प्रत्येक वयस्कर व्यक्तीची वेळेनुसार तपासणी करणे आवश्यक आहे.वेगवेगळ्या परिस्थीत वेगवेगही तपासणी करणे आवश्यक असते.जसे कि उच्च रक्तदाब व मधुमेह ची तपासणी प्रत्येक वर्षात व कॅन्सरची तपासणी ५ वर्षातून एकदा होणे आवश्यक आहे.प्रत्येक आठवडयात एक निश्चित दिवसाला एएनएम उच्च रक्तदाब मधुमेह,तोंडाचा विकार, व स्तनाचा कॅन्सर करिता तपासणी सुरुवात करणे.जोपर्यंत एएनएम गर्भमुखशयाचा कॅन्सर बाबत तपासणी करिता प्रशिक्षीत होत नाही. तोपर्यंत जवळच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र किंवा कुटीर रुग्णालय येथे तपासणी केली जाईल.हे गावाच्या अंतरावर निश्चित करता येईल.कि एएनएम उपकेंद्रात तपासणी करेल कि शहरी भागात तपासणी करिता प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र अथवा कार्यक्षेत्राबाहेरील सत्राचे ठिकाण असू शकेल अशा ठिकाणी रक्तदाब अथवा साखरेची तपाणी केली जाईल.एएनएम कडून स्तनाचा कॅन्सर व तोंडाचा कॅन्सर बाबत तपाणी करणे बंधन कारक राहिल.

वंचित लोंकाची प्रथम तपासणी

- तोंडाचा कॅन्सर उच्च रक्तदाब व मधुमेह करिता ३० वर्षावरील वयाच्या सर्व स्त्रीया अथवा पुरुष
- गर्भमुखाचा कॅन्सर व स्तनाचा कॅन्सर करिता ३० वर्षावरील किंवा त्यापेक्षा जास्त वयातील सर्व स्त्रीया

याकरिता आपले महत्वाचे काम असे राहिल कि समुदयाच्या तपासणीचा दिवस व एएनएम येण्याची वेळ अथवा दिनांक निश्चित करावा.आपणास लक्षात ठेवणे गरजेचे आहे कि बहुतेक व्यक्ती तपाणी करुन घेण्यास तयार होत नाही.जो पर्यंत ते निरोगी आहेत.यात आपण आपल्याप कौशल्याचा वापर करुन सर्व व्यक्तीची तपासणी करुन घेऊ शकतो. या आजाराची लक्षणे ओळखण्याकरिता माहिती मिळवून देऊ शकतो. बऱ्याचवेळा आजाराची गंभीर लक्षणे आजार झाल्यावर सुध्दा दिसत नाही. जर आपणास काही व्यक्तीना सांगण्यास अडचण निर्माण होत असेल तर आशा सखी व एएनएमच्या मदतीन त्या परीवारांना सांगणे कि तपासणी करुन घेणे किती महत्वाचे आहे.एका निश्चित तपासणी दिवसाला ३० व्यक्तीची तपासणी केली जाऊ शकते. या प्रकारात १२/१३ दिवसात लक्षीत लोकसंख्येची तपासणी होऊ शकते हे वर्षात पूर्ण करता येऊ शकते.एएनएम आपल्या क्षेत्रात प्रथम तपासणी करिता सुक्ष्मकृती आरोग्य तयार करुन आपल्या क्षेत्रात तपासणी दिवसाची माहिती करुन घेऊ शकते.आपणास हे माहित असणे आवश्यक आहे कि

तपासणीच्या दिवशी तीच्या वरती व्यक्ती असू नये. जेणे करुन एएनएम अधिक लोड येणार नाही अन्यथा गर्दी साभाळणे कठिण जाईल.जेव्हा एएनएम तपासणी करेल तेव्हा तीच्या मदतीने तपासणीचे माप (रिडिंग) ची नोंद करण्यास मदत करणे.हे प्रत्येक तपासणीच्या दिवशी करावे लागेल.

ग्राम स्वच्छता समिती अथवा पोषण समिती व महिला आरोग्य समितीतील सदस्याची उपस्थिती असावी. अथवा आरोग्यदायी शारीरीक व्यायामाकरिता त्याची मदत मिळेल.समाजात असे व्यक्तीपण असू शकतील कि त्यांना ह्या पूर्वसुध्दा यापैकि कोणतातरी आजार झाला असेल व त्याचा उपचार घेत असतील त्यांच्या रक्तदाब व साखरेच्या तपासणी करणे प्रत्येक महिन्यात आवश्यक आहे. फक्त तपासणीच्या दिवशीच त्यांना तपासणी आवश्यक नसुन प्रत्येक महिन्यात तपासणी आवश्यक आहे.

४) आरोग्य प्रोत्साहन

प्रपत्र १ तुम्ही आरोग्य प्रोत्साहनाच्या विषयाबद्दल शिकले आहात कि कशा प्रकारे ज्याचे वागणे जोखीम ग्रस्त आहे. त्यांना आरोग्य शिक्षण कसे द्यावयाचे हे तुम्ही शिकले आहात.या शिवाय जसे सुतुलित आहार तंबाखू व दारुचे सेवन हे सर्व आजारांना थांबविण्यासाठी सहायकारी ठरते.हे आपणास निश्चित ठरवण्याची गरज आहे कि आरोग्य प्रोत्साहनात कार्यक्रत सतत व्हायला हवे हे फक्त तपासणीच्या दिवसा पर्यंत मर्यादित राहायला नको.

गृह भेटी व्दारे गट सभा किंवा महिला मंडळे बैठका तसेच ग्राम आरोग्य पोषण समिती महिला आरोग्य समिती च्या बैठकाच्या माध्यमातून आरोग्य शिक्षणाचे व प्रोत्साहनाचे कार्यक्रम सुरु राहतील.

५) नियमित उपचार व जगण्याच्या बदल करण्यासाठी पाठपुरावा करणे

एएनएम कडून जो लाभार्थी वैद्यकिय अधिकारी याच्याकडे संदर्भित केला जाईल.त्याचा पाठपुरावा करावा लागेल.तसेच त्याच्या बरोबर तपासणीच्या वेळी तपासणी केंद्रापर्यंत जावे लागेल.ज्या व्यक्तीला एएनएम व्दारे तपासणी केली असेल त्या सगळ्या लाभार्थीची तपासणी वैद्यकिय अधिकार्याकडून झाली पाहिजे. त्यामधील काही लाभार्थींना रक्तदाब किंवा मधुमेह चे उपचार दिले जाऊ शकतील काही लोंकाना ग्रामीण रुग्णालय किंवा जिल्हा रुग्णालयात कॅन्सरच्या आजाराची तपाणी करण्याकरिता पाठवावे लागेल.

प्रपत्र क्रं. ३ मध्ये आजाराची यादी दिलेली आहे ज्यामध्ये वेगवेगळ्या आरोग्याची सोयी मिळण्यासाठी निश्चित ठिकाणे दिली आहेत.एखदी व्यक्ती जर उच्च रक्त दाब किंवा मधुमेहाचा उपचार घेण्यास सुरुवात करत असेल तर तो उपचार त्याला जीवन भ्रंजर घ्यावा लागतो. तुम्हाला हे खात्री करावे लागेल कि त्यांना प्राथमिक आरोग्य केंद्र किंवा उपकेंद्रातून नियमित औषधी मिळत आहे. व ते त्याचे नियमित सेवन करत आहेत.त्यांच्या घरोघरी जाऊन ही पण खात्री करावी लागेल कि ते चुकिच्या पध्दती सोडून योग्य वागण्याच्या सवयी स्विकारत आहे.कारण या गोष्टी आजाराच्या गुंतागुत कमी करतात.कधी कधी रुग्ण काही अशा लक्षणांची तक्रार करतात कि ज्यामुळे प्रतिकूल प्रभाव होऊ शकतो अशा लोंकांना ताबडतोब वैद्यकिय अधिकारी यांच्याकडे संदर्भ सेवा देण्याची आवश्यकता असते.

कॅन्सरच्या रुग्णाचा उपचार वैद्यकिय महाविद्यालय किंवा कॅन्सर उपचार केंद्रामध्ये केला जाईल.जेव्हा रुग्ण आपल्या घरी परत येईल तेव्हा त्याला मदत करणे किंवा काही गुंतागुत झाली असल्यास संदर्भ सेवा देण्यासाठी पाठपुरावा करावा लागेल.

६) रुग्णाच्या मदतीकरिता समाजात प्रमुख गट तयार करणे

एक आशाच्या स्वरूपात आपण अशा लोकांचा समुह बनविण्याचा प्रसन्न करा कि ज्यांना रक्त दाब मधुमेह अथवा कॅन्सरचा उपचार सुरु असेल. रुग्ण मित्र परीवार ग्राम स्तरीय व गाव पातळीवरील कार्यकर्ते एकत्र येऊन रुग्णास मदत करू शकतात.रुग्णाना सहकार्य करण्यासाठी एक सहकार्य गट तयार करण्यासाठी कूठल्याही वैद्यकिय पदवीची गरज नाही यासाठी महत्वाचे म्हणजे मनामध्ये दया,करुणा याची आवश्यकता असते.एकत्र बसून ते एक दुसऱ्या बददल संवेदनशीलता दाखवू शकतात रुग्ण मदत गट रुग्ण व त्याच्या कुटुंबातील सदस्य गभीर आजारामध्ये किंवा त्यांच्या गुतागुती मध्ये किंवा असे काही आजार ज्यामध्ये (सामाजिक कलक असलेले) ज्यामध्ये भेदभाव हाऊ शकतो त्यासाठी पांढिवा देणे व योग्य जीवन शैली व वागणूक यासाठी परिवर्तन करण्यामध्य मदत करू शकतात.

एक आशा म्हणून तुम्हाला हे लक्षात घ्यावे लागेल कि जो व्यक्ती वंचीत समुदयाचा आहे. व आजारी आहे त्याला आपण मदत गटाच्या सभासद होण्यासाठी प्रोत्साहन दयायला हवे.अशा रुग्णासाठी तुम्ही पहिल्यादा बोलून घ्याव त्याला मदत गटाच्या सदस्य बनण्याचे काय फायदे आहे ते समजावून सांगा.अशा रीतीने तुम्ही दोन तीन रुग्ण व त्याचे कुटुंबीय मित्र मदत गटाच्या इतर सदस्यची नियमित बैठक घेऊन मदत गटाचे काम नियमित करू शकतात.हळूहळू लोक स्वताःहून त्याच्यामध्ये जोडले जातील या पुस्तकातून प्रशिक्षणपूर्ण झाल्यानंतर अंसर्गीक आजारा बददल बरेच काही शिकाल. तुम्हाला हे पण लक्षात येईल कि या सर्व आजारमध्ये अनेक सारख्याच आहेत. विशेषता वागण्यातील वार्डट सवसी ज्या मध्ये आपण बदल करू शकतो अशी जोखमीची कारणे.उदा.आहार,व्यायाम,तंबाखू दारुचे सेवण ईत्यादी.

आरोग्य शिक्षण व प्रोत्साहन यामुळे या सर्वांमध्ये प्रभावी बदल करू शकतो. आरोग्य शिक्षण व प्रोत्साहन असंसर्गीक आजाराला थांबविणेसाठी जे प्रयत्न केले जातात.त्यातला एक महत्वाचा घटक आहे.यात सुरुवातीला काही अडचणी येऊ शकतील कारण वागणूकित बदल करणे अवघड असते परंतु थोडे धिराने घेतले व अभ्यास केला तर लोकांची मदत करण्यासाठी तुमच्या आत्मविश्वास नक्कीच वाढेल. त्यामुळे समुदायमध्ये तुमचा बददलची विश्वास अर्हता व भरोसा वाढेल लक्षात ठेवा तुम्ही कधीही तुमच्या कोणत्याही शंकेचे निरिसन करण्याकरिता प्राथमिक आरोग्य केंद्रात आरोग्य सेविका, एल.एच.व्ही व वैद्यकिय अधिकारी यांच्याकडे जाऊ शकता.

परिशिष्ट - १

आशाचे नांव _____

गांवाचे नांव _____पाडयाचे तांडयाचे नांव _____उपकेन्द्राचे नांव _____

घरासंबधी माहिती

आयडी क्र. _____ (कृपया स्पष्ट करा)

कुटुंब प्रमुखाचे नांव _____

घरात उपलब्ध सुविधाची माहिती :- (कच्चे पक्के सिमेंट मातीने तयार केलेले वेगळा प्रकार स्पष्ट करा)

शौचालयाची माहिती

शौचालये वाहते पाणिसुविधा असणारे/शौचालये पाण्याची सुविधा नसणारे/शोषखड्याचे/वाहत्यापाण्याची सुविधा असणारे व वाहत्या पाण्याचे सुविधा नसणारे. कोणतेही वेगळे प्रकार असल्यास स्पष्ट करा.

ग) पिण्याच्या पाण्याची व्यवस्था =*:- नळाचे पाणी/घरातील हातपंप/विहीर/टाकी/नदीचे पाणी/इतर काही असल्यास स्पष्ट करा ०

घ) विजेची व्यवस्था :- विजेची व्यवस्था/ जनरेटर/सौरउर्जा/रॉकेलचा दिवा/

ड) दुचाकी किंवा चारचाकी वाहने :- मोटरसायकल, कार,टॅक्टर किंवा इतर काही

च) जेवन बनविण्यासाठी उपयोगात येणा-या इंधनाचा प्रकार (लाकडे तुराट्या, गव-या, कोळसा, रॉकेल, गॅस व इतर)

छ) संवाद साधण्याचे साधन :- कुटुंब प्रमुखाचे दुरध्वणी क्रमांक

अक्र	कुटुंब प्रमुखाचे नांव	आधार क्र. आधार कार्ड उपलब्ध नसेल तर मतदान कार्ड कीर्वा रेशन कार्डची माहिती	वैयक्तिक आरोग्य आयडी (आरोग्य सेविका यांनी दिलेला क्र)	लिंग	जन्म दिनांक	वय	वैवाहीक स्थिती	आरोग्य असल्यास विमा माहिती	घराची स्थिती.
								होय/नाही होय असल्यास योजनेची माहिती नमुद करावी	घरात सध्या वास्तव्यास आहे का, कामासाठी तात्पुरते स्थलांतरित आहे का

भाग ब)

भाग-ब स्वतःच्या आरोग्याचा तपशिल

स्वतःचे नांव :-

वैयक्तिक आयडी क्र :-

अ) इतिहास

माहिती असेलेले असांसर्गीक आजार	निदान झालेले दिनांक	उपचार	गुंतागुत असल्यास	तर
		उपचाराचालु - खंडीत झाले		

बी) असांसर्गीक आजाराचे तपासणी

तपासणी (कोणती तपासणी केली ते तारखे निहाय नमूद करावी)						तपासणीचे परिणाम.						धोक्याचे कारण	इतर
उच्चरक्तदाब	मधुमेह	मुख कर्करोग	स्तनाचे कर्करोग	गर्भमुखाचा कर्करोग	श्वासाचे आजार	उच्चरक्तदाब	मधुमेह	मुख कर्करोग	स्तनाचे कर्करोग	गर्भमुखाचा कर्करोग	श्वासाचे आजार		

उपचाराची माहिती

स्थिती	रोग निदानाची तारीख	उपचाराची सुरवात			उपचार				उपचार बंद केले		
		आरोग्य संस्था	तारीख	माहिती	आरोग्य संस्था	भेटीची तारीख	औषधी उपलब्ध आहे का	दुप्परिणाम व गुतांगुत	उपचार बंद करण्याचे कारण	उपचार बंद केल्याची तारीख	

परिशिष्ट २

समाजाचे आधारावर मुल्यांकन

असांसर्गीक आजाराचे प्राथमिक तपासणी प्रपत्र

सामान्य सुचना:-

आशाचे नांव :-

गांवाचे नांव व पत्ता

आरोग्य सेवीकेचे नांव:-

उपकेन्द्राचे नांव

दिनांक

ओळखपत्र (आधारक युआयडी वोटर कार्ड इत्यादी)

वैयक्तिक माहिती

नांव

ओळखपत्र क्र.

व) वय :=

लिंग

पत्ता

पार्ट ए* धोक्याचे मुल्यांकन			
प्रश्न	श्रेणी	बरोबर वर गोल करा	गुणांक
आपले वय किती आहे. (वय पुर्ण वर्षात	३०-३० ४० ते ४९ वर्ष ५० किंवा ५० पेक्षा जास्त	० १ २	

२) आपण बिडी सिगारेट तंबाखु युक्त गुटखा खैनी चे सेवन करता का	-कधीच नाही -पहीले घेत होतो आता कधी कधी - दररोज घेतो	० १ २	
३) आपण दारु पिता का	नाही होय	० १	
४) कमरेचे माप (सेन्टीमिटर मध्ये)	महिला पुरुष ८० पेक्षा कमी ९० पेक्षा कमी ८१ ते ९० ९१ ते १०० ९० पेक्षा जास्त १०० पेक्षा जास्त	० १ २	
५) आपण एका आठवड्यात ५० मिनीटे शारिरीक व्यायाम करता काय	शारिरीक व्यायाम १५० पेक्षा जास्त शारिरीक व्यायाम १५० पेक्षा कमी	० १	
६) आपल्या परिवारातील कोणी सदस्य आपले आईवडील यामधील कोणी सदस्य उच्चरक्तदाब मधुमेह किंवा हृदयाचा आजाराने पिडीत आहे का	नाही होय	० २	
	एकुण		

एखाद्या व्यक्तीला ४ पेक्षा जास्त मार्क असतील तर त्या व्यक्तीला असंसर्गीक आजार होण्याचा धोका आहे. त्यामुळे त्यांना आठवड्यांच्या असंसर्गीक रोग निदानाच्या दिवशी येण्यासाठी प्राधान्य देणे आवश्यक आहे.

वेळेवर आजाराची ओळख करणे (खालील दिलेल्या लक्षणा च्या बाबतीत व्यक्तीला विचारा)

बि-१ महिला व पुरुष	होय/नाही	फक्त महिला	होय/नाही
शवास घेण्यास त्रास दोन आठवड्यापेक्षा जास्त खोकला वेडक्यातुन रक्त पडणे झटके येणे तोंड उघडण्यास त्रास जिभेला तडा पडणे. जिभेवरील चटटे १५ दिवसापर्यंत बरे होत नसतील तर आवाजात बदल		स्तनात गाठ निप्पल मध्ये पु आणि रक्त स्तनाचा आकार बदलणे मासीक पाळी दरम्यान रक्तस्राव होणे संभोगा दरम्यान रक्तस्राव होणे दुर्गंधीयुक्त योणीस्राव रजोनिवृत्ती (मेनोपॉझ) नंतर देखील रक्तस्राव होणे. दुर्गंधीयुक्त योणी स्राव.	

जर एखाद्या व्यक्तीला वर दिलेल्या लक्षणा पैकी एखादे जरी लक्षण दिसले तरी त्या व्यक्तीला ताबडतोब जवळच्या आरोग्य केन्द्रात पाठवा (जेथे वैद्यकीय अधिकारी उपलब्ध असतील)

भाग- सि जे बरोबर आहेत त्यावर खुण करा.

१) जेवण (स्वयंपाक करण्यासाठी) उपयोगात येणा-या इंधनाचा प्रकार

लाकूड/तुराट्या/गव-या(छंणी)/कोळसा/रॉकेल.

२) जोखीम ग्रस्त व्यावसायिक प्रदुषण -

शेताच्या तुराट्या जाळणे, केरकरचा जाळणे, प्लॅस्टीकच्या पिशव्या जाळणे, धुळ तयार होणा-या कारखाण्यात काम करणे. गॅस व धुळ निर्माण करणारे उद्योग जसे विटभट्टी काचेंचा कारखाना इत्यादी.

परिशिष्ट ३

राज्य अभियानासाठी संमती पत्र (जे लाभार्थ्या कडून प्राप्त केले जाईल)

मी _____आधार कार्ड क्र_____धारक याद्वारे संमती पत्र लिहून देतो की, राज्य आरोग्य अभियान किंवा जिल्हा आरोग्य विभागाकडून माझे आधार क्रमांक आणि माझे युआयडीएआय, बँकेतील ग्राहक ओळख माहिती, बायोमॅट्रीक इत्यादीचा उपयोग मला मिळणा-या सर्व शासकीय आरोग्य आणि पोषणासबंधीच्या योजनेसाठी उपयोगात आणु शकते. मी असेही संमती देतो की, मला दिलेल्या माहिती नुसार माझे आधार नंबर राज्य शासन/केन्द्र शासन व संस्था करीता अधिप्रमाणीत करण्यासाठी उपयोगात आणण्यात येईल. शासनाकडून माझ्या आधार क्र माहितीला बायोमॅट्रीकद्वारे संग्रहीत करणे किंवा इतरांना देण्यात येणार नसुन याचा उपयोग अधिप्रमाणीत करण्या करीता करण्यात येईल.

तारिख

सही/ डाव्या हाताचा अंगठा

परिशिष्ट -४

आरोग्य केन्द्रात उपलब्ध असांसर्गीक आजारा संबधी आरोग्य सेवा

असांसर्गीक आजाराचे नाव	आरोग्य केन्द्राचे नांव	उपलब्ध आरोग्य सेवा
उच्चरक्तदाब मधुमेह, स्तनाचा कर्करोग.	उपकेन्द्र ज्यामध्ये आरोग्य सेविका एमपीडब्ल्यू हजर असतील.	१)रोजच्या दैनदिन जिवनात आरोग्यदायी जिवन जगण्यास प्रोत्साहीत करण्यासाठी उपक्रम व समुपदेशन. २) रक्तातील साखरेची तपासणी ३) स्तनाची तपासणी, स्तनातील बदलाची तपासणी ४) उच्चरक्तदाब मधुमेहाच्या संशयीताना रोग निदानासाठी जवळच्या प्राआकेन्द्रात संदर्भित करणे. ५) उपचाराचा नियमित पाठपुरावा करणे ६) गुंतागुत असलेल्या केसेस ओळखणे व त्यांना सदंर्भ सेवा देणे. ७) घरच्या घरी रुग्णाची देखभाल.
उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्तनाचा कर्करोग.गर्भाशयाचा कर्करोग, गर्भमुखाचा कर्करोग.	प्राथमिक आरोग्य केन्द्र जिथे वैद्यकीय अधिकारी व स्टाफ नर्स हजर असतील.	१)रोजच्या दैनदिन जिवनात आरोग्यदायी जिवन जगण्यास प्रोत्साहीत करण्यासाठी उपक्रम व समुपदेशन. २) उच्च रक्तदाब मधुमेह संशयीत रक्ताची प्रयोगशाळेत तपासणी करणे. ३) प्रशिक्षित कर्मचारी कडुन सिबीई तपासणी, स्तनाच्या कर्करोगासाठी तपासणी, तोंडाच्या कर्करोगासाठी ओबीई तपासणी, गर्भाशयाच्या कर्करोगासाठी व्हिआयए तपासणी. ४) साधारण कर्करोग स्तनाचा कर्करोग, तोंडाच्या कर्करोगासाठी ओबीई तपासणी व सामान्य कर्करोगाच्या विकृतीची तपासणी. ५) वैद्यकीय अधिकारी मार्फत

असांसर्गीक आजाराचे नाव	आरोग्य केन्द्राचे नांव	उपलब्ध आरोग्य सेवा
		उच्चरक्तदाब मधुमेही रुग्णाचे उपचाराचे नियोजन करुन त्यांना उपचार सुरु करणे. उपकेन्द्रस्तरीय कर्मचा-या मार्फत आवश्यक औषधीचा पुरवठा प्राप्त करुन देणे.
उच्च रक्तदाब, मधुमेह, स्तनाचा कर्करोग, गर्भाशयाचा कर्करोग, गर्भमुखाचा कर्करोग.	सार्वजनिक आरोग्य केन्द्र, उपजिल्हा रुग्णालय, व जिल्हा रुग्णालय इतर आरोग्य केन्द्रे	१) रोजच्या दैनंदिन जिवनात आरोग्यदायी जिवन जगण्यास प्रोत्साहित करण्यासाठी उपक्रम व समुपदेशन. २) उपकेन्द्रातुन संदर्भीत केलेल्या केसेसची खात्री पुर्वक तपासणी करणे, ३) खात्री झालेल्या रुग्णाच्या उपचाराचे नियोजन करुन उपचार सुरु करणे. असांसर्गीक आजाराचे प्रतिबंध ओपीडी आयपीडी आवश्यकते प्रमाणे औषधे उपलब्ध करणे.