सार्वजनिक आरोग्य विभाग
महाराष्ट्र शासन

सत्यमेव जयते

NATIONAL HEALTH MISSION, MAHARASHTRA
NHM
राष्ट्रीय आरोग्य अभियान
महाराष्ट्र

unicef

समुपदेशकांसाठी चित्रपुस्तिका

संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य आजार आणि इतर कार्यक्रम

SHSRC
Maharashtra
राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
संसर्गजन्य आजार		**असंसर्गजन्य आजार**		**इतर कार्यक्रम**	
१) हिवताप	2	१) कर्करोग	40	१) मानसिक आजार	81
२) डेंग्यू	6	२) स्तनाचा कर्करोग	44	२) प्रेरणा प्रकल्प	90
३) चिकुनगुन्या	10	३) तोंडाचा कर्करोग	48	३) अवयव दान	93
४) हत्तीरोग	14	४) गर्भाशयाचा कर्करोग	52	४) नेत्रदान	95
५) जपानी मेंदूज्वर	18	५) तंबाखु	56	५) रक्तदान	99
६) स्वाईन फ्ल्यू	22	६) हृदयविकार	60	६) स्त्रियांवरील अत्याचार हिंसा व त्यांना मदत	101
७) कुष्ठरोग	26	७) मधुमेह	64		
८) क्षयरोग	30	८) उच्च रक्तदाब	68	७) आरोग्य माहिती व जीवनविषयक आकडेवारी	106
९) एडस्	34	९) मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजार	72		
		१०) लठ्ठपणा	76		

संसर्गजन्य आजार

हिवताप

चिन्हे आणि लक्षणे :-

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

डासांची स्थाने नष्ट करू, हिवतापाला दूर करु.....

हिवताप

चिन्हे आणि लक्षणे :–

हिवताप प्रसारक ॲनोफिलीस डासाची मादी हिवताप रुग्णास चावल्यावर रक्ताबरोबर हिवतापाचे जंतू डासाच्या पोटात जातात तेथे त्यांची वाढ होऊन डासाच्या लाळेवाटे चावल्यानंतर निरोगी मनुष्याच्या शरीरात सोडले जातात. निरोगी मनुष्याच्या शरीरात हे जंतू यकृतामध्ये जातात व तेथे त्यांची वाढ होऊन १० ते १२ दिवसांनी हिवतापाची लक्षणे दिसुन येतात.

- थंडी वाजून ताप येणे.
- ताप हा सततचा असू शकतो किंवा एक दिवसाआड येऊ शकतो.
- नंतर घाम येऊन अंग गार पडते.
- डोके दुखते, बऱ्याच वेळा उलट्या होतात.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

- हिवताप हा आजार प्लाझमोडीयम या परोपजीवी जंतु पासून होतो. हिवतापाचे आढळून येणारे जंतू ४ प्रकारचे आहेत.
  - ✻ प्लाझमोडीयम व्हायव्हॅक्स
  - ✻ प्लाझमोडीयम फाल्सीपॅरम
  - ✻ प्लाझमोडीयम मलेरी
  - ✻ प्लाझमोडीयम ओव्हेल
- हिवतापाचा प्रसार ॲनोफिलीस डासांच्या मादीमार्फत होतो. या डासांची उत्पत्ती स्वच्छ साठून राहिलेल्या पाण्यात होते. उदा. भातशेती, स्वच्छ पाण्याची डबकी, नाले, नदी, पाण्याच्या टाक्या, कालवे इत्यादी मध्ये होते.

डासांची स्थाने नष्ट करू, हिवतापाला दूर करु.....

हिवताप

उपचार :–

- व्हायवॅक्स मलेरियासाठी १४ दिवसासाठी तर फॅल्सिपेरम मलेरियासाठी ३ दिवसाचा संपूर्ण, समूळ उपचार घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. ह्याबाबत औषधोपचार सर्व सरकारी आरोग्य संस्थामध्ये उपलब्ध आहेत. गरोदर माता हिवताप ग्रस्त असल्यास वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या सल्ल्याने क्लोरोक्वीन गोळ्यांचा उपचार दिला जातो.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- आपल्या परिसरात/घराभोवती पाणी साठू देऊ नका.
- डबकी बुजवा, डबकी वाहती करा.
- साठलेल्या पाण्यावर थोडेसे ऑईल/रॉकेल टाका. त्यामुळे डासांच्या अळ्यांचा नाश होतो.
- डासांच्या अळ्या खाणारे गप्पी मासे डबक्यात सोडा.
- ताप असल्यास रक्ताची तपासणी करुन घ्या.
- किटकनाशकांची सर्व खोल्यांमध्ये फवारणी करुन घ्यावी.
- हिवतापासाठीची रक्ताची तपासणी सर्व सरकारी दवाखान्यात निःशुल्क उपलब्ध आहे.

वैयक्तिक संरक्षण :–

- हात, पाय झाकले जातील अशा पायघोळ कपडयांचा वापर.
- डास प्रतिबंधक क्रिमचा वापर.
- किटकनाशक भारित मच्छरदाण्यांचा वापर.

येता कणकण तापाची, करा तपासणी रक्ताची.

हिवताप

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना

किटकनाशक फवारणी करणे

डास उत्पती ठिकाण नष्ट करणे

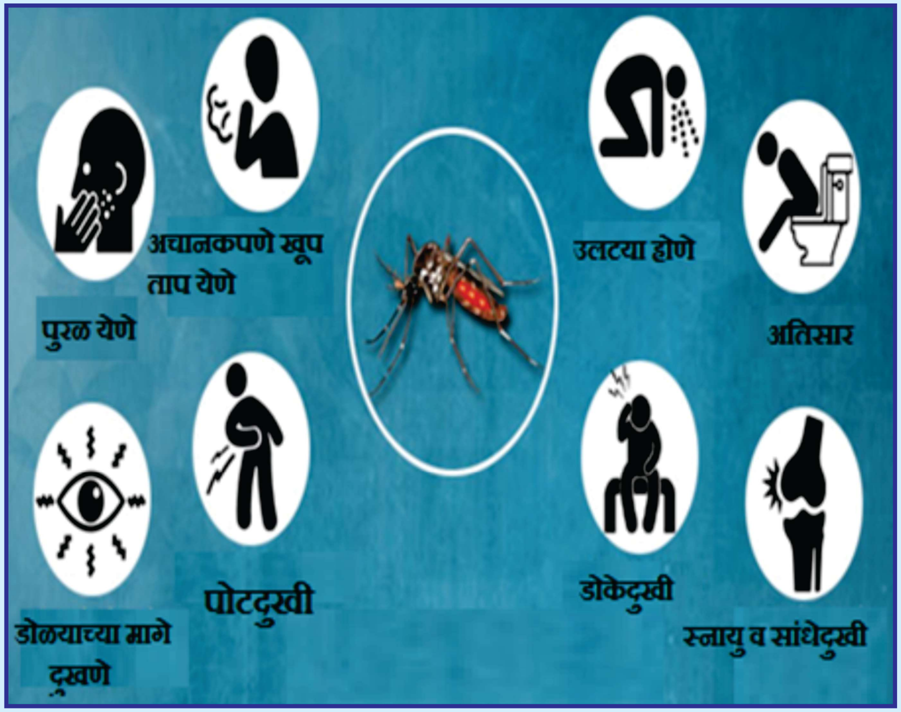
मच्छरदाणीमध्ये झोपणे

गप्पी मासे पाळावे

येता कणकण तापाची, करा तपासणी रक्ताची.

डेंग्यु

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

कोरडा दिवस पाळा व डास उत्पत्ती टाळा.

डेंग्यु

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- तीव्र ताप व डोकेदूखी, स्नायू व सांधेदूखी होणे.
- डोळ्यांच्या आतिल बाजूस दुखणे. अंगावर पुरळ येणे
- अशक्तपणा, भुक मंदावणे, तोंडाला कोरड पडणे, उलट्या होणे.
- रक्तातील प्लेटलेटची संख्या कमी होणे.
- डेंग्यूतापाची लागण ही साथ स्वरुपाची असून त्यातील रुग्णांची संख्या मोठी असते.

रक्तस्त्राव युक्त डेंग्युतापाची लक्षणे –

- रक्तस्त्राव युक्त डेंग्यूताप बहुतांशी १५ वर्षाखालील मुलांना होतो. तथापि, मोठ्या व्यक्तींनाही होऊ शकतो.
- त्वचेखाली रक्तस्त्राव होणे. नाकातून रक्तस्त्राव होणे. रक्ताची उलटी होणे. रक्तमिश्रीत/काळसर रंगाची शौचास होणे, पोट दुखणे. काही रुग्णांमध्ये या दरम्यान रक्तजलाचे प्रमाण कमी होऊन रुग्ण अत्यवस्थ होतो.
- रुग्ण बेशुध्द होऊ शकतो व गंभीर बेशुध्द अवस्थेला डेंग्यू शॉक सिंड्रोम असे म्हणतात. यामध्ये मृत्यूचे प्रमाण जास्त असते. रक्तस्त्रावासह डेंग्यूताप (डेंग्यू हेमोरेजिक फिवर) व डेंग्यू शॉक सिंड्रोमच्या रुग्णांना तातडीने रुग्णालयात उपचारासाठी दाखल करणे आवश्यक आहे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- हा आजार विषाणुजन्य असून याचा प्रसार एडिस इजिप्ती नावाच्या डासामार्फत होतो.
- एडिस इजिप्ती डासाची उत्पत्ती साठविलेल्या स्वच्छ पाण्यात (रांजण, माठ, हौद, कुलर, फुलदाणी इत्यादी) व साठलेल्या स्वच्छ पाण्यात (घराबाहेरील फुटक्या बादल्या, काचेच्या बाटल्या, नारळाच्या करवंट्या, टायर्स, इत्यादीमध्ये साठलेले पावसाचे पाणी) होते.
- हा डास प्रामुख्याने दिवसा चावतो.

कोरडा दिवस पाळा व डास उत्पत्ती टाळा.

डेंग्यु

उपचार व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

झोपताना मच्छरदाणीचा वापर

पाण्याचे साठे
झाकून ठेवणे/

औषध फवारणी

परिसरातील खड्डे बूजवणे

कोरडा दिवस पाळणे

औषध फवारणी

हटवू डास 'एडिस इजिप्ती', नको चिकुनगुन्या, डेंग्युची भिती.

डेंग्यु

उपचार :-

- डेंग्यू तापावर निश्चित असे उपचार नाहीत. या आजारात ताप, अंगदुखी व सांधेदुखीचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे लक्षणानुसार औषधोपचार करण्यात येतो त्यासाठी प्रामुख्याने अॅन्टीपायरेटीक्स व अॅनालजेसीक ही औषधे वापरण्यात येतात. वेदनाशामक औषधे व विश्रांती घेणे आवश्यक असते.

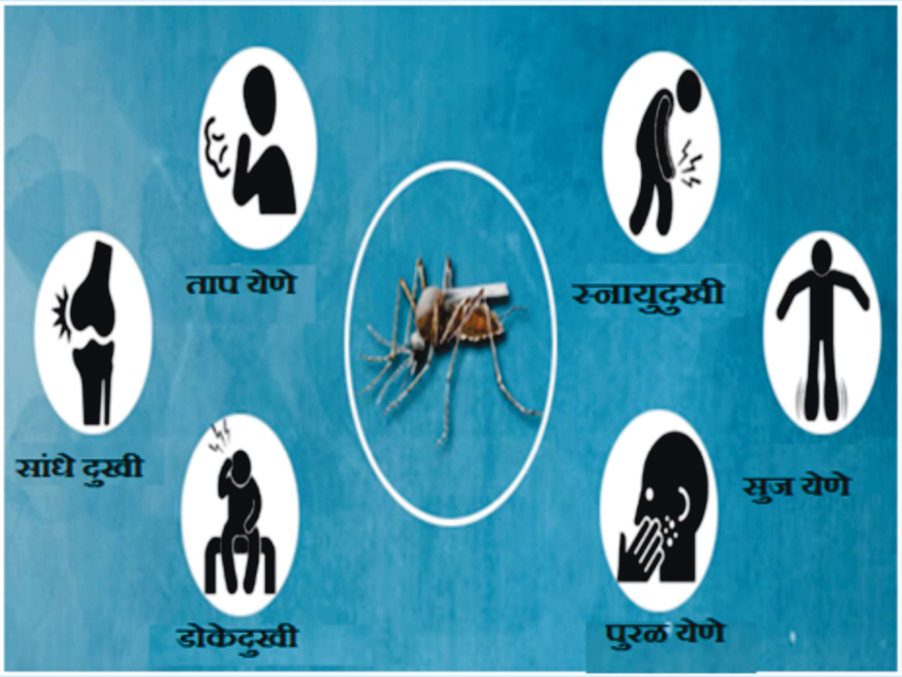
प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

- पाण्याच्या टाक्या, झाडांच्या कुंडया इत्यादीमध्ये पाणी साचू देऊ नका. पाण्याच्या टाक्या आठवड्यातून एकदा कोरड्या करा. पाणी साठ्याच्या भांड्यांना घट्ट झाकणे बसवा.
- निकामी आणि टाकाऊ वस्तुंची उदा. काचेच्या व प्लास्टीकच्या बाटल्या, डबे, टायर्स यांची वेळीच विल्हेवाट लावा.
- मच्छरदाणीचा झोपताना नियमितपणे वापर.
- गावातील/घराभोवतालचे पाणी साठलेले खड्डे बुजवा.
- डेंग्यु प्रतिबंधासाठी कोणतीही लस उपलब्ध नाही.
- डास प्रतिबंधक क्रिमचा वापर करावा.

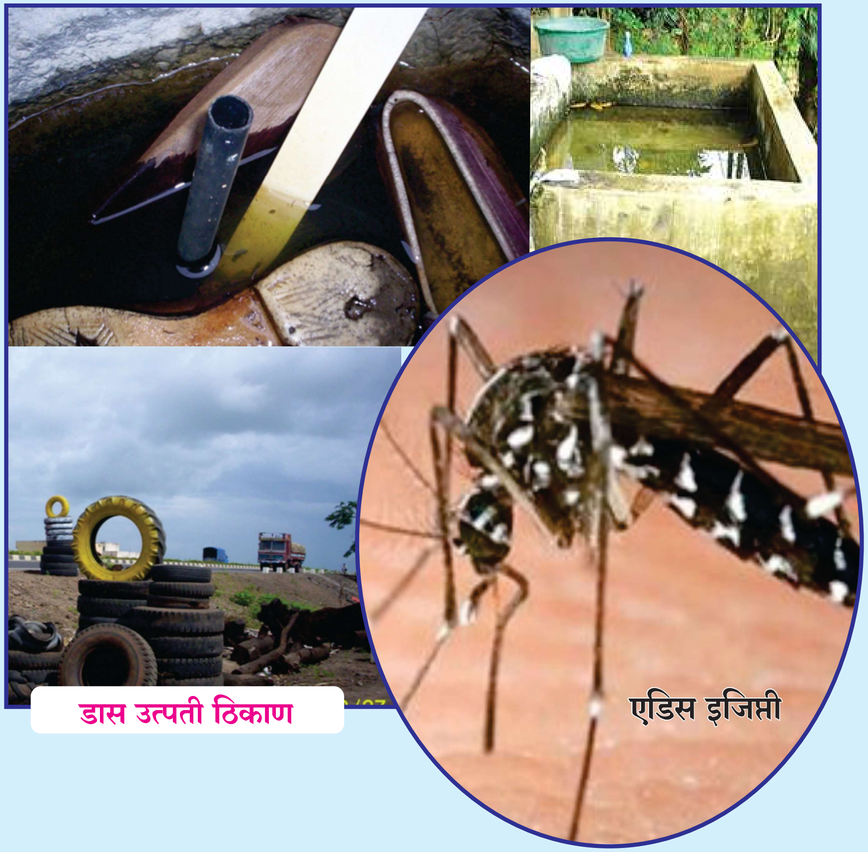
हटवू डास 'एडिस इजिप्ती', नको चिकुनगुन्या, डेंग्युची भिती.

चिकुनगुनिया

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-



कोरडा दिवस पाळा व डास उत्पत्ती टाळा.

चिकुनगुनिया

चिन्हे आणि लक्षणे :-

चिकुनगुन्या आजाराचे विषाणु डासामार्फत माणसाच्या शरीरात गेल्यानंतर सर्वसाधारणपणे ३ ते ५ दिवसात रोगाची लक्षणे दिसून येतात. हा आजार सर्व वयोगटातील पुरुष व स्त्री यांना होतो. या आजाराचे प्रमाण प्रौढ व्यक्तींमध्ये अधिक प्रमाणात दिसून येते.

- २ ते ७ दिवस तीव्र स्वरुपाचा ताप
- डोकेदुखी/तीव्र सांधेदुखी/कंबरदुखी
- अंत:त्वचा/नाक-तोंड इत्यादीतून रक्तस्त्राव
- अंगावर पुरळ येणे.
- मळमळ, उलट्या येणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- चिकुनगुन्या हा आजार विषाणुजन्य असून याचा प्रसार एडिस एजिप्ती नावाच्या डासामार्फत होतो.
- एडिस एजिप्ती डासाची उत्पत्ती साठविलेल्या स्वच्छ पाण्यात (रांजण, माठ, हौद, कुलर, फुलदाणी इत्यादी) व साठलेल्या स्वच्छ पाण्यात (घराबाहेरील फुटक्या बादल्या, काचेच्या बाटल्या, नारळाच्या करवंटया, टायर्स, इत्यादी मध्ये साठलेले पावसाचे पाणी) होते.
- हा डास प्रामुख्याने दिवसा चावतो.

कोरडा दिवस पाळा व डास उत्पत्ती टाळा.

चिकुनगुनिया

उपचार :-

पाण्याच्या टाक्यांना स्वच्छ करुन निट झाकणे.

परिसरातील पाण्याचे खड्डे बूजवणे.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

निरपयोगी साहित्य काढणे/ कुलरची नियमित स्वच्छता

झोपताना मच्छरदाणीचा वापर.

चिकुनगुन्याची लक्षणे आढळताच नजिकच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व औषधोपचार घ्यावा.

चिकुनगुनिया

उपचार :–

- या आजारात ताप, अंगदुखी व सांधेदुखीचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे लक्षणानुसार औषधोपचार करण्यात येतो त्यासाठी प्रामुख्याने अॅन्टीपायरेटीक्स व अॅनालजेसीक ही औषधे वापरण्यात येतात. वरीलप्रमाणे औषधोपचारासाठी व्यवस्था सर्व शासकीय रुग्णालयात मोफत करण्यात आलेली आहे.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- पाण्याच्या टाक्या, झाडांच्या कुंडया इत्यादीमध्ये पाणी साचू देऊ नका व आठवडयातून एकदा कोरड्या करा. पाणी साठ्याच्या भांड्यांना घट्ट झाकणे बसवा. कुलर्सच्या मागे जमा होणारे पाण्याची नियमितपणे स्वच्छता करावी.
- निकामी आणि टाकाऊ वस्तुंची उदा. काचेच्या व प्लास्टीकच्या बाटल्या, डबे, टायर्स यांची वेळीच विल्हेवाट लावा.
- मच्छरदाणीचा झोपतेवेळी नियमितपणे वापर करा.
- गावातील/घराभोवतालचे पाणी साठलेले खड्डे बुजवा.
- चिकुनगुन्याचे प्रतिबंधासाठी कोणतीही लस उपलब्ध नाही.

चिकुनगुन्याची लक्षणे आढळताच नजिकच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व औषधोपचार घ्यावा.

हत्तीरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

नको रे हत्तीसारखे पाय, हत्तीरोगावर डी.ई.सी. गोळ्यांचा एकच उपाय

हत्तीरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

हत्ती रोग हा दिर्घकालीन रोग असल्यामुळे यामध्ये बराच काळ रुग्णांमध्ये कोणतीही लक्षण दिसून येत नाहीत. पण आजार जिर्ण झाल्यानंतर पुढील लक्षणे दिसतात.

- त्वचा व त्वचेखालील पेशींना सूज येणे.
- सांधेदुखी
- त्वचेवर पुरळ येणे.
- थंडी वाजून येणे.
- ताप येणे.
- लसीका ग्रंथीचा दाह व सूज
- हत्तीसारखे हात, पाय जाड होणे.
- वृषण आकाराने जाड होणे.
- स्तन जाड होणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- हत्तीरोगाच्या ''वुचेरेरिया बँक्रॉप्टाय'' या कृमीची लागण क्युलेक्स या डासाच्या मादीपासून प्रसार होतो.
- न झाकलेली भांडी, उघडे सांडपाण्याचे ठिकाण, सेप्टी टँक, दुषीत व कचरा साचलेले गटार व नाले याठिकाणी डासांची उत्पती होते. व हत्ती रोगाचा प्रसार होतो.
- ''वुचेरेरिया बँक्रॉप्टाय'' या कृमीची लागण झालेल्या व्यक्तीस डास चावल्यावर डासाच्या जठरात कृमीचे 'मायक्रोफायलेरीया' रक्तासोबत प्रवास करतात. तिथे त्यांचे बाह्यअवरण गळून पडते व वाढ होऊन ते संसर्गक्षम बनतात.

नको रे हत्तीसारखे पाय, हत्तीरोगावर डी.ई.सी. गोळयांचा एकच उपाय

हत्तीरोग

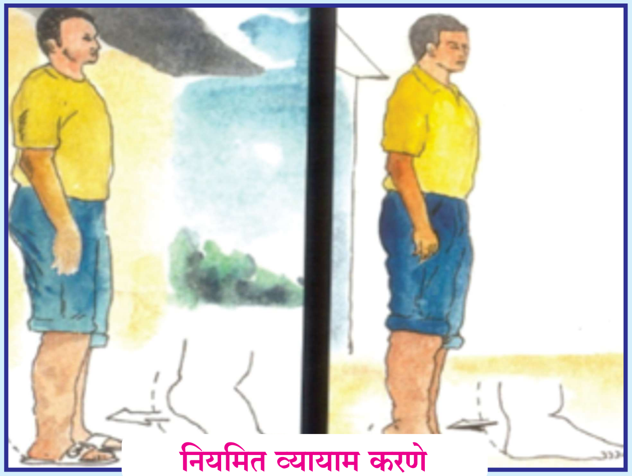
उपचार :–

पायांची निगा राखणे

डीईसी गोळ्याचा उपचार

पायांची निगा राखणे

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–


नियमित व्यायाम करणे

शौचालयाच्या व्हेन्ट पाईपला जाळी बसविणे

नको रे हत्तीसारखे पाय, हत्तीरोगावर डी.ई.सी. गोळयांचा एकच उपाय

हत्तीरोग

उपचार :-

- रात्रीचे वेळी रक्त नमुना घेऊन प्रयोगशाळेत तपासणी करुन आढळलेल्या हत्तीरोग रुग्णांस "डायऐथील कार्बोमॅझिन" डी.ई.सी. गोळ्यांचा उपचार १२ दिवस केला जातो.
- सदर डी.ई.सी. गोळ्या वयोवृध्द व्यक्ती, गरोदर स्त्रिया, २ वर्षापेक्षा लहान बालके त्याचप्रमाणे ज्या रुग्णांना मूत्रपिंड फुप्फूसे व हृदयाचे विकार असतात त्या रुग्णांना औषधोपचार केला जात नाही.
- हत्तीरोगामुळे रुग्णांना जुनाट स्वरुपाची विकृती कोणत्याही उपायाने बरी होत नाही. परंतू सुरुवातीच्या अवस्थेत मात्र डी.ई.सी. गोळ्यांचा चांगला उपयोग होतो.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

- क्युलेक्स डास रात्रीचे वेळी चावतात त्यामुळे रात्री झोपताना मच्छरदाणीचा वापर करावा.
- हत्तीरोगाचा डास घाणेरड्या पाण्यामध्ये विशेषत: गटारे, नाले, सेप्टीक टँक यांमध्ये वाढतो.
- या डासांची वाढ होऊ नये म्हणून तुंबलेली गटारे वाहती करा. शौचालयाच्या व्हेन्ट पाईपला तसेच घरांच्या खिडक्यांना जाळ्या बसवा.
- हत्तीरोग प्रतिबंधासाठी दरवर्षी एकदिवसीय औषधोपचार मोहिम राबविण्यात येते.
- या मोहीमेत हत्तीरोग प्रवण भागातील सर्व व्यक्तींनी डी. ई. सी. गोळ्या खाणे आवश्यक आहे.
- हत्तीरोग रुग्णाच्या सूज आलेल्या हातापायांची योग्य ती निगा राखा.

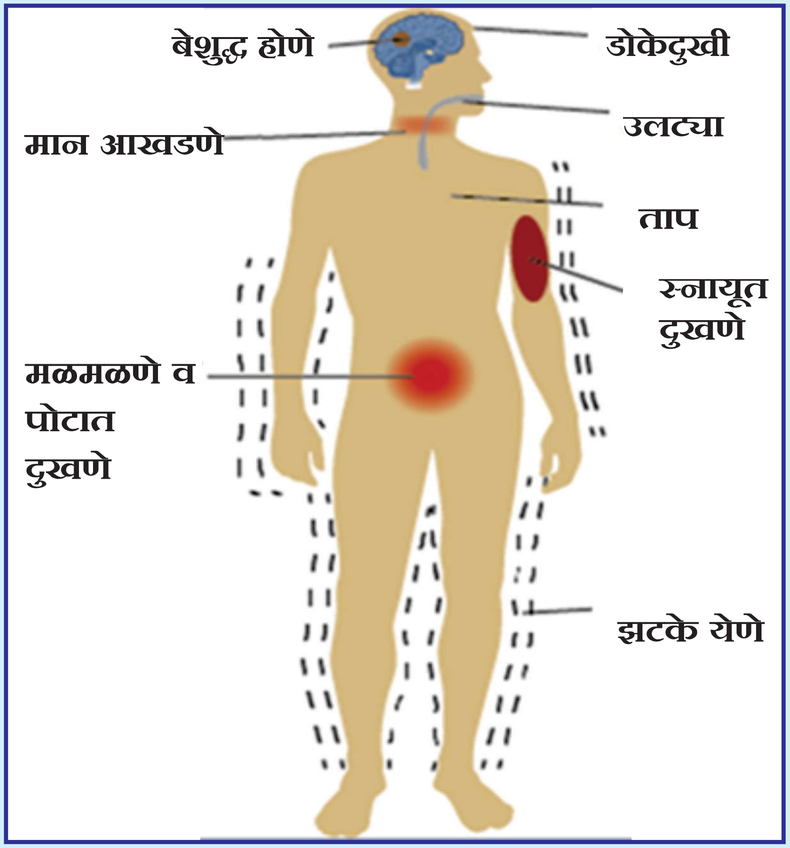
वैयक्तिक संरक्षण

- हात, पाय झाकले जातील अशा पायघोळ कपड्यांचा वापर.
- डास प्रतिबंधक क्रिमचा वापर. मच्छरदाणीचा नियमीत वापर.

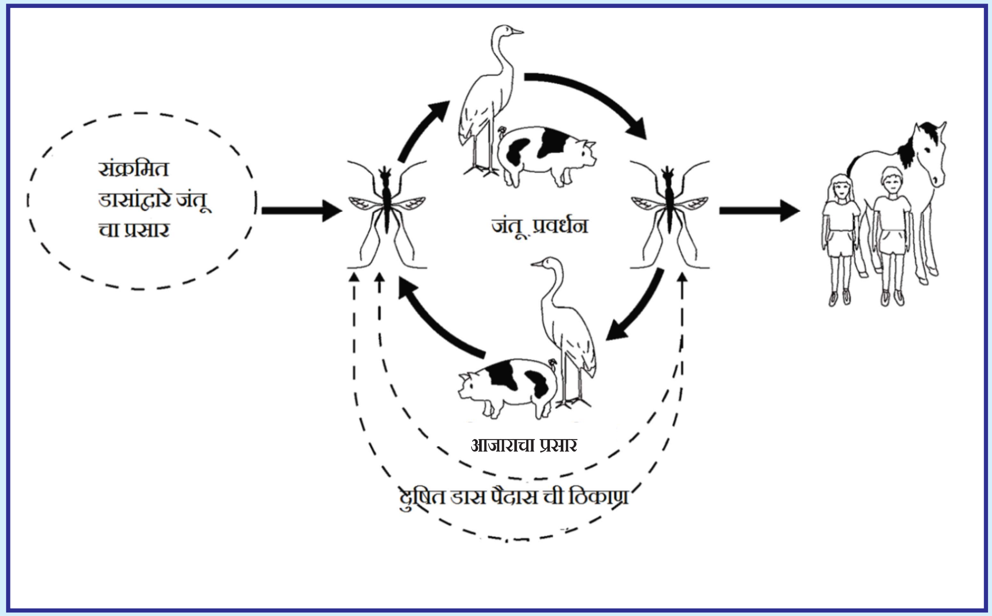
नको रे हत्तीसारखे पाय, हत्तीरोगावर डी.ई.सी. गोळयांचा एकच उपाय

जपानी मेंदूज्वर

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाचा प्रसार :-



नको डास, नको जपानी मेंदूज्वर आपली काळजी, आपणच घेऊ मेंदूज्वराला पळवून लावू.

जपानी मेंदूज्वर

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- तीव्र स्वरुपाचा ताप
- अंगदुखी, डोकेदुखी व उलट्या
- हालचालीत लक्षणीय बदल
- झटके येणे.
- बेशुध्द होणे.

विशेषत: १५ वर्षाखालील मुलांमध्ये या रोगाचे प्रमाण जास्त आढळून येत असून त्यातील मृत्यूंचे प्रमाण २० ते ४०% असू शकते. विषाणू संसर्ग झालेल्या सर्वच व्यक्तींना रोग होतोच असे नाही. साधारणपणे १००० संसर्ग झालेल्या व्यक्तींपैकी एका व्यक्तीमध्ये रोगलक्षणे आढळतात.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- जॅपनिज एन्सेफलायटीस (जपानी मेंदुज्वर) हा विषाणूजन्य आजार आहे. जे.ई. विषाणु(फ्लेवीव्हायरस) या प्रकारच्या विषाणूमुळे हा आजार होतो. हा आजार घातक स्वरुपाचा आहे. जॅपनिज एन्सेफलायटीस (जपानी मेंदुज्वर) या रोगाचे प्रमाण १५ वर्षाखालील मुलामध्ये जास्त प्रमाणात असते व क्वचित प्रसंगी प्रौढांमध्ये हा आजार आढळुन येतो.
- जॅपनिज एन्सेफलायटीस (जपानी मेंदुज्वर) या रोगाचा प्रसार क्युलेक्स या डासांच्या मादीमार्फत होतो. या डासांची उत्पत्ती भात शेतीच्या पाण्यात तसेच पाणवनस्पती असलेल्या स्वच्छ पाण्यात होते. हे डास घराबाहेर राहून रात्रीच्या वेळी रक्त शोषण्यासाठी माणसांना तसेच प्राण्यांना चावण्यासाठी घरात अथवा गोठ्यात येतात.
- जॅपनिज एन्सेफलायटीस (जपानी मेंदुज्वर) हा आजार प्राणीजन्य असल्यामुळे या रोगाचे प्रसारचक्र वातावरणात डुक्कर व पक्षी यामध्ये दिसून येते. या प्राण्यांमध्ये जे.ई. विषाणूची वाढ होत असते. मात्र या विषाणूमुळे डुकरांना व पक्षांना या रोगाची बाधा होत नाही परंतू असे विषाणू असलेल्या डुकरांना क्युलेक्स या डांसाची मादी चावल्यास त्या डासांमध्ये ९ ते १२ दिवसात विषाणूची पूर्ण वाढ होते. हे दुषित डास निरोगी माणसास चावल्यास त्यास जपानी मेंदुज्वर ची बाधा होते. या रोगाचे संक्रमण एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीस होत नाही.

जपानी मेंदूज्वर

उपचार :-

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

डास उत्पत्तीची ठिकाणे नष्ट करणे

घराभोवतालचे खड्डे बूजवणे

भात शेतीतील पाणी वाहते ठेवणे/ गप्पी मासे पाण्यात सोडा

बालकांना नियमित लसीकरणा सोबतच जपानी मेंदूज्वरची लस नक्की द्या.

जपानी मेंदूज्वर

उपचार :–

- जॅपनिज एन्सेफलायटीस जपानी (मेंदुज्वर) हा विषाणूजन्य आजार असल्याने या आजारवर विशिष्ठ औषधे उपलब्ध नाहीत. तथापि, लक्षणानुसार उपचार व योग्य सुश्रूषा याव्दारे उपचार व्यवस्थापन करुन रुग्णाचा मृत्यू टाळणे शक्य असते म्हणून असे संशयित रुग्ण आढळल्यास त्यांना तात्काळ योग्य त्या ठिकाणी संदर्भ सेवा देण्यात याव्यात.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- आपल्या परिसरात/घराभोवती पाणी साठू देऊ नका.
- डबकी बुजवा, डबकी वाहती करा.
- साठलेल्या पाण्यावर थोडेसे ऑईल/रॉकेल टाका. त्यामुळे डासांच्या अळ्यांचा नाश होतो.
- डासांच्या आळ्या खाणारे गप्पी मासे डबक्यात सोडा.
- पाळीव प्राण्यांचा गोठा, कोंबडयांचे खुराडे घरापासून दूर अंतरावर ठेवावेत. कारण या आजाराचे विषाणू या प्राण्यांमध्ये अढळून येतात.
- ताप व झटके येत असल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
-
- **वैयक्तिक संरक्षण :–**
- हा डास सायंकाळच्या वेळेस चावतो त्यामुळे हात, पाय झाकले जातील अशा पायघोळ कपड्यांचा वापर करावा.
- डास प्रतिबंधक साधनांचा (क्रिम, अगरबत्ती इ.) वापरा.
- झोपताना नियमीत मच्छरदाणीचा नियमीत वापर करावा.

बालकांना नियमित लसीकरणा सोबतच जपानी मेंदूज्वरची लस नक्की द्या.

स्वाईन फ्ल्यू (H1N1)

चिन्हे आणि लक्षणे :-

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

राखू स्वच्छता, वेळेत करु उपचार, करु या स्वाईन फ्ल्यूला पसार.

स्वाईन फ्ल्यू (H1N1)

चिन्हे आणि लक्षणे :–

इन्फ्लूएन्झा ए (एच१ एन१) चा प्रादूर्भाव डुकरापासून उद्भवलेल्या विषाणूमुळे झाला आहे.

लक्षणे :–
१) ताप येणे, २) खोकला, ३) घसा दूखणे, ४) अतिसार, ५) उलट्या येणे, ६) श्वास घेण्यास त्रास होणे, ७) सर्दी, ८) थकवा, ९) लहान मुलांना सर्दी, खोकला व घाम फुटणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

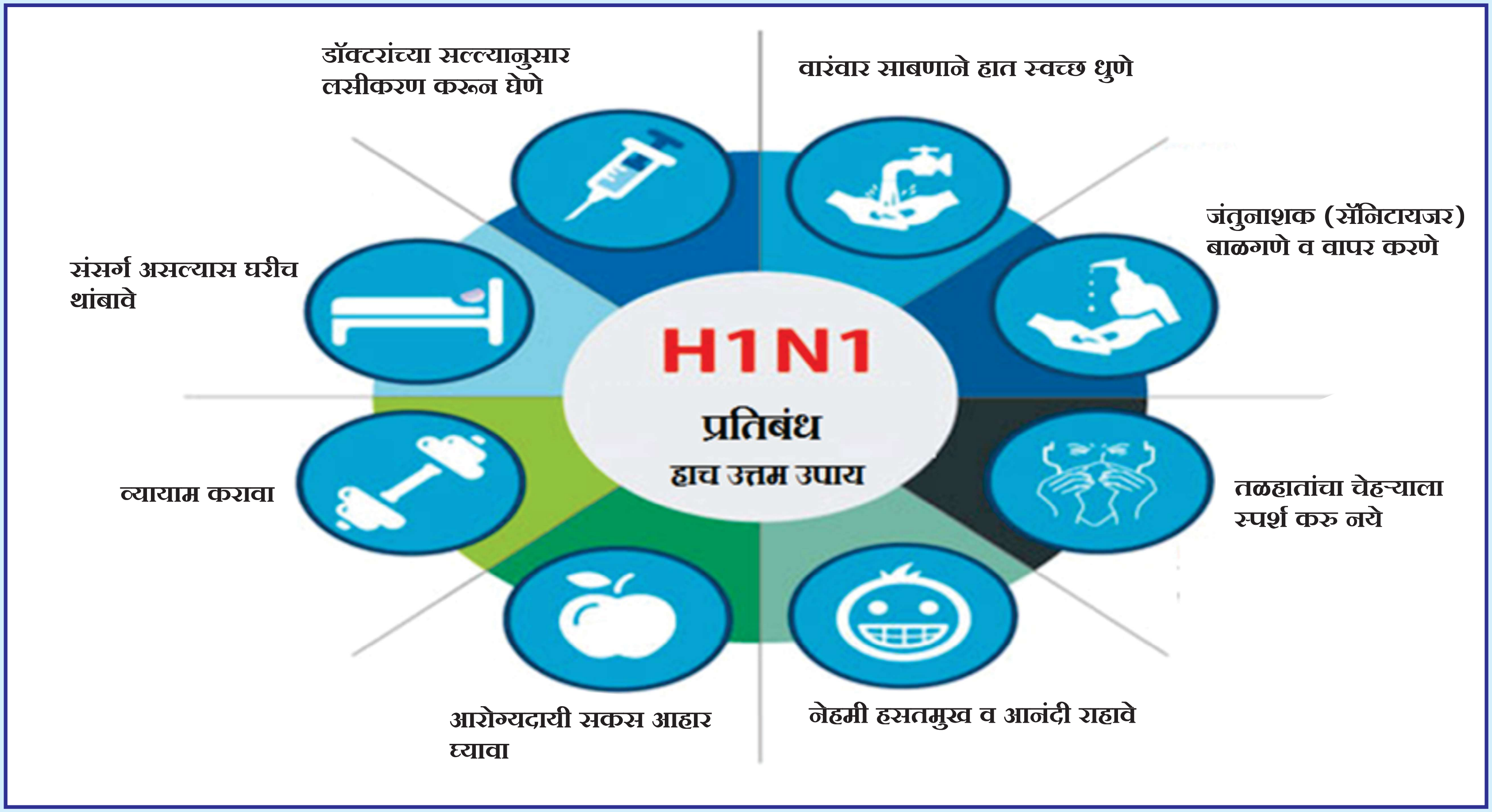
- **कारक :** फ्ल्यू विषाणू मुळे
- **संसर्गस्त्रोत :** फ्ल्यूच्या रुग्णामुळे प्रसार एका व्यक्तीपासून दुसऱ्याला होतो.
- **वयोगट व लिंग:** हा रोग स्त्री, पुरुष, लहान मुले व प्रौढ व्यक्ती सर्वांमध्ये होऊ शकतो.
- **प्रसार पध्दत :** १) खोकतांना, शिंकतांना अथवा बोलतांना निर्माण झालेल्या बिंदू मार्फत २) फ्ल्यूच्या विषाणूमुळे दूषीत झालेल्या वस्तूमार्फत

राखू स्वच्छता, वेळेत करु उपचार, करु या स्वाईन फ्ल्यूला पसार.

स्वाईन फ्ल्यू (H1N1)

उपचार :-

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-



उपाय स्वाईन फ्ल्यूपासून वाचवण्याचा, प्रतिबंधात्मक उपाय आणि अतिजोखमीच्या व्यक्तींनी लस टोचून घेण्याचा.

स्वाईन फ्ल्यू (H1N1)

उपचार :–

- ऑसेल्टामीवीर हे एकमेव औषध इन्फलूएन्झा ए विषाणू विरुद्ध उपयोगी आहे. हे औषध टॅब्लेट टॅमीफ्ल्यू नावाने उपलब्ध आहे. हे औषध गोळी आणि द्रव स्वरुपात उपलब्ध असते. प्रत्येक गोळी ७५ मि.ग्रॅ.ची असते तसेच औषधाची ६० मि.ली. (१२ मि.ग्रॅ./मि.ली.) ची बाटली असते. वजनानुसार औषधांचा वापर केला जातो.
- हा उपचार स्वाईन फ्ल्यु ग्रस्त रुग्णांच्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींनाही दिला जातो.

हे टाळा.

- हस्तांदोलन व आलिंगन.
- सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे.
- डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय औषध घेणे.

उपाय स्वाईन फ्ल्यू रोखण्याचा म्हणेजच प्रतिबंधात्मक उपाय पाळण्याचा आणि अतिजोखमीच्या व्यक्तींनी लस टोचून घेण्याचा.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

इन्फ्लुएंझा प्रतिबंधक लसीकरण – सर्वसाधारणपणे फ्ल्यू हा सौम्य आजार असला तरी काही इतर आजार असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये तसेच जोखीम अधिक असणाऱ्यांमध्ये हा आजार गंभीर स्वरुपात धारण करतो. हे टाळण्यासाठी अतिजोखमीच्या व्यक्तींना इन्फ्लुएंझा प्रतिबंधक लसीकरण ऐच्छिक आणि मोफत स्वरुपात करण्यात येते. हे लसीकरण निवडक शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये खालील व्यक्तींसाठी उपलब्ध आहे –

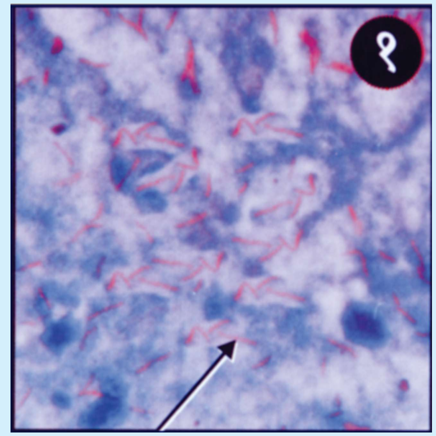
- उच्च रक्तदाब, मधुमेह असणाऱ्या व्यक्ती
- दुसऱ्या आणि तिसऱ्या तिमाहीतील गरोदर माता
- फ्ल्यू रुग्णावर उपचारात सहभागी असणारे डॉक्टर्स आणि आरोग्य कर्मचारी.
- या लसीमुळे टिकणारी प्रतिकार शक्ती ८ ते १२ महिने टिकते त्यामुळे लसीकरण दरवर्षी घेणे आवश्यक ठरते.
- हात सातत्याने साबण व पाण्याने धूवावे.
- गर्दीमध्ये जाणे टाळावे.
- स्वाईन फ्ल्यू रुग्णापासून किमान एक हात दूर राहावे.
- खोकतांना, शिंकतांना तोंडाला रुमाल लावावे.
- भरपूर पाणी प्यावे.
- पुरेशी झोप घ्यावी.
- पौष्टीक आहार घ्यावा. लिंबु, मोसंबी, संत्री, आवळा, हिरव्या पालेभाज्या यांचा आहारात समावेश करावा.
- तीव्र सर्दी पडसे, ताप आल्यास त्वरीत डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

क्षयरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

दोन आठवड्यांपेक्षा अधिक खोकला, भूक मंदावणे,
सौम्य ताप, वजन कमी होणे, छातीत दुखणे,
थुंकीतून रक्त पडणे, अशक्तपणा

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-



टी.बी. चे जंतू (जीवाणू)

खोकला ? दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त - क्षयरोग असू शकतो.

क्षयरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त दिवस असलेला, सामान्य उपचाराला प्रतिसाद न देणारा खोकला.
- सौम्य पण संध्याकाळी वाढणारा ताप, छाती दुखणे, थुंकीतून (बेडका) रक्त पडणे.
- वजनात घट अथवा वाढ न होणे, भूक मंदावणे, अशक्तपणा वाटणे.
- याशिवाय अतिजोखमीचे गट उदा. एचआयव्ही बाधित रुग्ण, मधुमेही, अस्थमा, मद्यपी, कुपोषित, थुंकी (बेडका) दुषित रुग्ण सहवासित, वृद्ध व्यक्ति, गंभीर आजाराने पिडीत (कर्करोग, मुत्रपिंडरोग), दिर्घकाल स्टिरॉईड औषधे घेणारे व्यक्ति यांना १ दिवसाचा खोकला असला तरीही संशयित क्षयरुग्ण समजून तपासणीसाठी पाठवावे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- **कारक :** बहुसंख्य रुग्णांमध्ये मानवी क्षयरोगाच्या जिवाणूमुळे क्षयरोग होते. Mycobacterium Tuberculosis (क्वचित प्रसंगी बोव्हाईन जिवाणू)
- **संसर्गस्त्रोत :** मानव आणि प्राणी

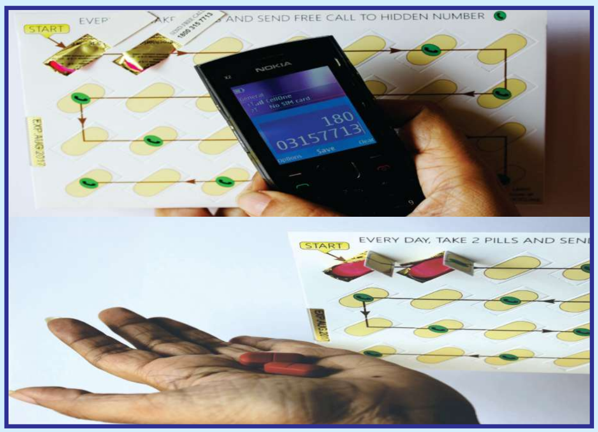
  अ) मानवी स्त्रोत (Human Source) : थुंकीत क्षयरोगजंतू असलेले रुग्ण

  ब) प्राणी स्त्रोत (Bovine Source) : दुषित दुधापासुन प्रसार होतो. मात्र दूध उकळून घेण्याच्या सवयीमुळे या स्त्रोतापासून होणाऱ्या क्षयरोगाचे प्रमाण भारतात अत्यल्प आहे.
- **ग्रामीण आणि शहरीभाग :** दोन्ही भागात हा रोग सारख्याच प्रमाणात आढळतो.
- **सामाजिक घटक :** गरीबी, झोपडपट्टी भागात निवास, वैयक्तीक अस्वच्छता, हे क्षयरोगाच्या प्रसारास कारणीभूत आहेत.
- **संसर्गक्षम कालावधी :** रुग्णाच्या बेडकातून जोपर्यंत क्षयरोगाचे जंतू बाहेर टाकले जातात, तो पर्यंतचा काळ क्षयरोगाच्या दृष्टीने संसर्गक्षम होतो.
- **प्रसार पध्दत :-**
- **तुषार बिंदू संसर्ग :** खोकल्यामुळे तुषार बिंदूची निर्मिती सर्वात जास्त होते, त्यामुळे सांसर्गिक रुग्णाकडून ह्या रोगाचा प्रसार होतो.
- **इतर मार्ग :** दूषीत धूळ शरीरात गेल्यानेही फुफ्फुसाचा क्षयरोग होतो.

खोकला ? दोन आठवड्यांपेक्षा जास्त - क्षयरोग असू शकतो.

क्षयरोग

उपचार :–



प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

वैयक्तीक स्वच्छता

पोषक आहार

क्षयरोग कोणत्याही वयोगटातील व्यक्तीला होऊ शकतो.
क्षयरोगाची लक्षणे आढळताच नजिकच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व औषधोपचार घ्यावा.

क्षयरोग

उपचार :-

- रुग्णांची लवकरात लवकर जिवाणूपासून सुटका करणे हा औषधोपचाराचा प्रमुख उद्देश असतो. सध्याची औषधोपचार पध्दती बहुविध औषधांवर आधारीत आहे. त्यामुळे उपचाराचा कालावधी देखील खूप कमी होतो. अल्पकाल औषधोपचारामध्ये स्ट्रेप्टोमायसीन आणि आय.एन.एच या परंपरागत औषधांसोबत रिफॅम्पीसीन आणि पायराझिनामाईड ही औषधे देतात. या नवीन प्रभावी औषधोपचारामुळे पूर्वी क्षयरोग उपचारासाठी लागणारा अठरा महिन्यांचा कालावधी सहा ते आठ महिने इतका कमी झालेला आहे. उपचार अनियमित आणि अपूर्ण असेल तर क्षयाचे जंतू औषधांना दाद देईनासे होतात आणि अशा परिस्थितीत मात्र त्या रुग्णावर उपचार करणे फार त्रासदायक होते. अशा रुग्णास एमडीआर, क्षय रुग्ण असे म्हणतात. अशा वेळेस विशेष औषधोपचार २ वर्ष घ्यावा लागतो. यामुळे नियमीत व संपूर्ण उपचार सुरवातीलाच घेणे आवश्यक आहे.

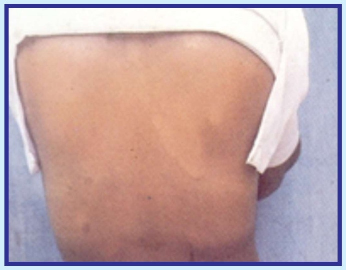
प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

- लहान बाळ जन्मल्यानंतर नियमित लसीकरण कार्यक्रमात बी.सी.जी. लस देणे.
- खोकताना किंवा शिंकताना तोंडावर रुमाल आवश्य धरा अन्यथा हाताच्या बाहींचा वापर करा.
- खोकताना किंवा शिंकताना तोंडावर रुमाल ठेवल्याने टिबीचा प्रसार होणार नाही.
- डब्यामध्ये माती टाकून थुंकण्यासाठी त्याचा वापर करा व त्यावर झाकण ठेवा. डब्यात गोळा झालेल्या थुंकीला अंगणात खड्डा करुन पुरुन टाका.
- दोन आठवडयांपेक्षा जास्त अवधीपर्यंत खोकला असला तर नजिकच्या दवाखान्यात बेडक्याची तपासणी तात्काळ करुन घ्या.
- उपचार नियमिपणे व नेमून दिलेल्या पूर्ण काळासाठी घ्या.
- टिबीची योग्य माहिती मिळविण्यासाठी तुमच्या जवळच्या शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.
- टिबी रुग्णाच्या संपर्कातील व्यक्तीला टिबीची लक्षणे आढळल्यास त्वरीत डॉक्टरांकडून तपासणी करुन घ्या.
- दररोजचे जेवण पोटभर घ्या. आहारात फळे, कडधान्य व भाजीपाला यांचा जरुर समावेश करा.

क्षयरोग कोणत्याही वयोगटातील व्यक्तीला होऊ शकतो.
क्षयरोगाची लक्षणे आढळताच नजिकच्या शासकीय रुग्णालयात जाऊन मोफत तपासणी व औषधोपचार घ्यावा.

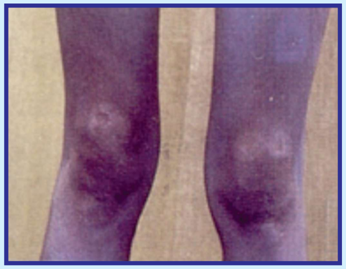
कुष्ठरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-



कुष्ठरोग – लालसर व चमकदार चट्टे

कुष्ठरोग



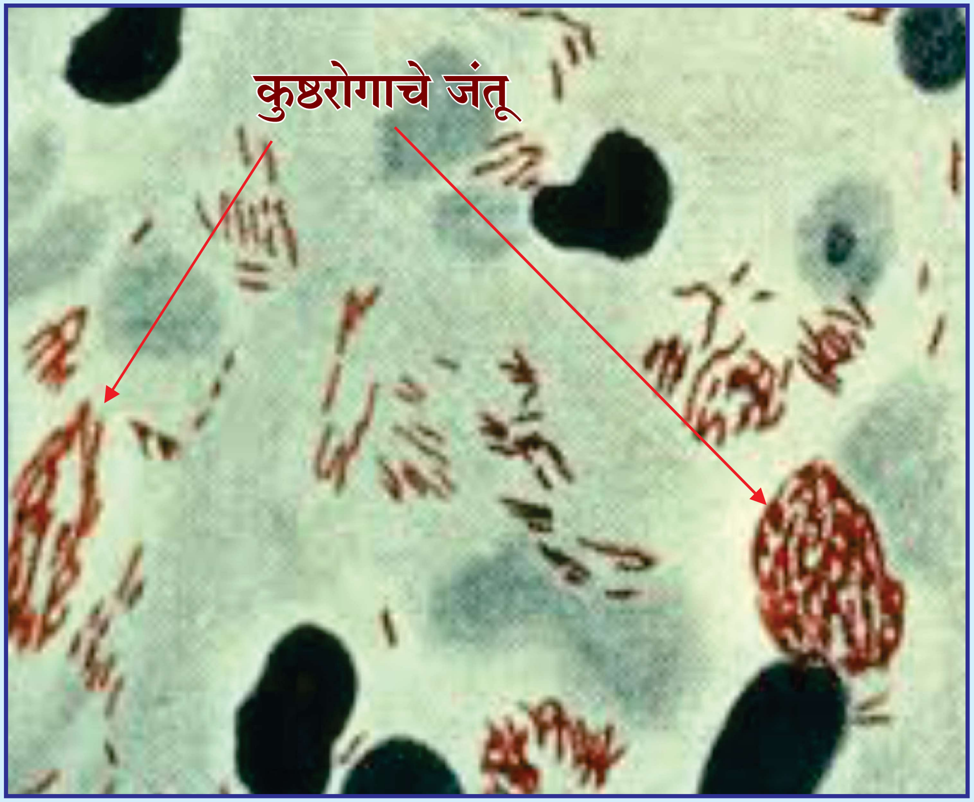
कुष्ठरोग – चट्टे

कुष्ठरोग – गाठीयुक्त

कुष्ठरोग – चट्टा

कुष्ठरोग – हातांमध्ये विकृती

रोगाची कारणे व जोखमीच्या बाबी :-



कोणताही चट्टा कुष्ठरोगाचा असू शकतो.

कुष्ठरोग

चिन्हे आणि लक्षणे :–

कुष्ठरोगात प्रामुख्याने खालीलपैकी एक किंवा अनेक रोग लक्षणे असू शकतात –

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

- **दीर्घकालिन कुष्ठरुग्णात खालील विकृती दिसून येतात :**

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

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

- **कारक :–** मायकोबॅक्टेरियम लेप्री नावाच्या जीवाणूमुळे हा रोग होतो.
- **संसर्ग स्त्रोत :–** सर्वच कुष्ठरुग्ण सांसर्गिक नसतात. औषधोपचार न घेतलेल्या बहुजिवाणु रुग्णांपासुन (उदा. लेप्रोमॅटस प्रकारचा कुष्ठरोग) कुष्ठरोगाचा संसर्ग होतो. इतर रुग्ण असांसर्गिक असतात.
- **संसर्गक्षम पदार्थ :–** नाक व घशातील स्त्राव, जखमांमधील पाणी व रुग्णाने वापरलेल्या इतर वस्तू.
- **प्रसार पध्दत :–**
- **तुषारबिंदू संसर्ग :–** नाकातील स्त्रावापासून प्रसार होतो.
- **प्रदीर्घ संपर्क प्रसार :–** निरोगी परंतु रोगक्षम्य व्यक्तीचा संसर्गक्षम कुष्ठरुग्णांशी संपर्क आल्यास कुष्ठरोगाचा प्रसार होतो. हा संपर्क प्रत्यक्ष असू शकतो. (स्पर्श) किंवा संसर्गक्षम कुष्ठरुग्णाने वापरलेल्या वस्तूमार्फत (अप्रत्यक्ष) होऊ शकतो.
- **वर्गीकरण :–** जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार
- पी.बी. रुग्ण (१ ते ५ चट्टे) किंवा १ मज्जा बाधीत होणे.
- एम.बी.रुग्ण (५ पेक्षा जास्त चट्टे) किंवा २ व त्यापेक्षा जास्त मज्जा बाधीत होणे.

कोणताही चट्टा कुष्ठरोगाचा असू शकतो.

कुष्ठरोग

उपचार :–

बहुविध उपचार पद्धती

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

रुग्णांनी घ्यावयाची काळजी

बेल्ट

MCR पादत्राणे

छोट्या जखमांची काळजी

कोणताही चट्टा कुष्ठरोगाचा असू शकतो.

कुष्ठरोग

उपचार :–

- कुष्ठरुग्णाच्या शरीरातील जंतूचा समूळ नायनाट करण्यासाठी नेहमीच दोन किंवा अधिक औषधांचा वापर करावा लागतो. यालाच बहु औषधी उपचार पध्दती (MDT) असे म्हणतात. ही सर्व औषधे नियमितपणे व पूर्णपणे घेणे गरजेचे आहे.
- औषधांनी कुष्ठरोगाचे जंतू (एम–लेप्री) नष्ट केले जातात आणि कुष्ठरोगाचा विस्तार थांबविता येतो. मात्र कुष्ठरोगामुळे निर्माण झालेत्या विकृत्या या औषधांनी दूर होत नाहीत. त्यामुळे कुष्ठरोग उद्भवल्यावर लगेच उपचार सुरु करणे आवश्यक आहे.

बहुविध औषधोपचाराने कुष्ठरोग पूर्णपणे बरा होतो.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

रुग्णांनी घ्यायची काळजी :–

१) लहान बाळाला नियमीत लसीकरण कार्यक्रमात बी.सी.जी. ची लस देणे.
२) लवकर निदान व उपचार करुन घेणे व जेणेकरुन आजारात गुंतागुंत होणार नाही.

स्वत:ची काळजी घेण्याचे उपाय :

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

जखमा टाळण्याची तंत्रे : संवेदनाहीन बधीर त्वचेवर तीक्ष्ण हत्यारे व वस्तुंमुळे सहज जखम होऊ शकते त्याचप्रमाणे आगीमुळे भाजूही शकते. हा धोका टाळण्यासाठी काही खबरदारीची तंत्रे खालीलप्रमाणे:

हातांचे रक्षण :–

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

पायांची काळजी :–

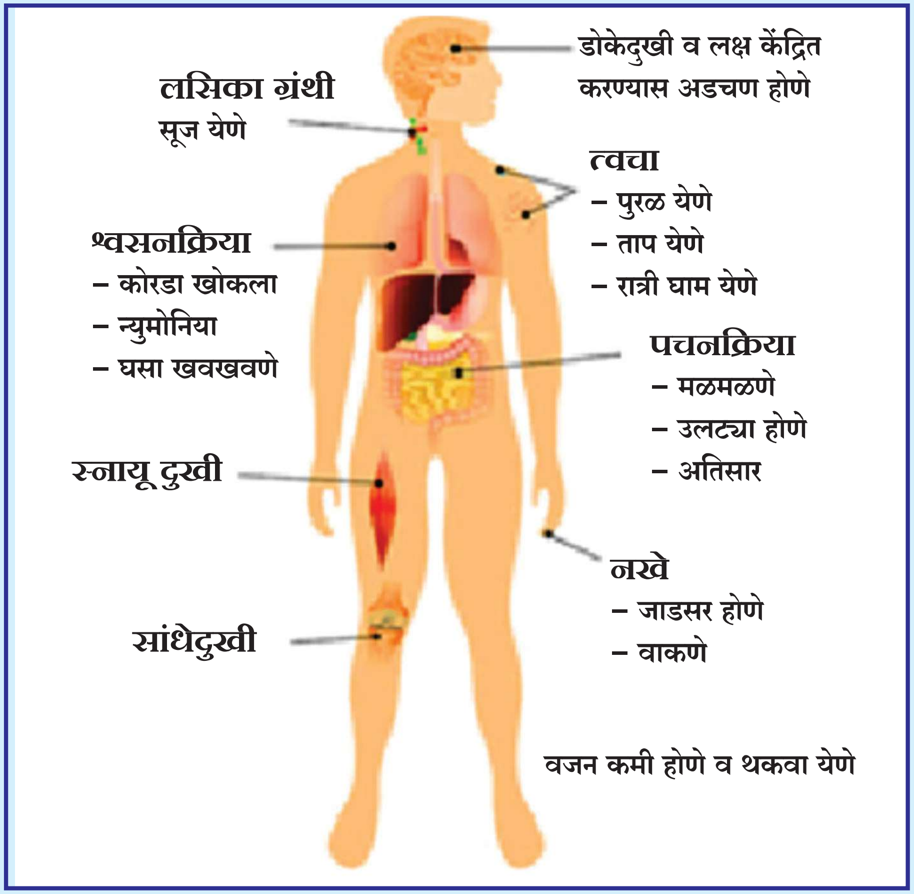
- छोटी छोटी पावले टाकत, हळूहळू चाला. शक्यतो पळू नका. विश्रांती न घेता सलग लांब अंतर चालू नका. लांब अंतर चालण्याऐवजी सायकल, बस इत्यादी वाहनांचा उपयोग करा. पायामध्ये चांगल्या प्रकारची संरक्षक MCR पादत्राणे वापरा. हातापायांचे सांधे जखडून जाऊ नयेत यासाठी योग्य ते व्यायाम करा. या व्यायामाबद्दल वैद्यकीय तज्ञाने रुग्णाला मार्गदर्शन करावे.

व्यायाम : हातापायांना कडकपणा येऊ नये म्हणून रोज व्यायाम करणे आवश्यक आहे. हे व्यायाम प्रकार वैद्यकीय अधिकाऱ्याच्या मार्गदर्शनाखाली कुष्ठरुग्णाला दाखवावेत.

छोट्या जखमांची काळजी : लहान फोड किंवा जखमेची रुग्ण स्वत:च काळजी घेऊ शकतो. जखम झालेला भाग पाण्यात रोज २० ते ३० मिनिटे बुडवून ठेवावा. त्यानंतर जखम स्वच्छ फडक्याने झाकावी. जखम झोलेल्या हाताला किंवा पायाला संपूर्ण विश्रांती द्यावी. पायावर जखम असेल तर अजिबात चालू नये आणि हातावर जखम असेल तर हात गळ्यात फडक्याने बांधून ठेवावा. जखम भरुन येत नसेल किंवा त्यातून पू बाहेर पडत असेल, ताप येत असेल अथवा त्या भागात सूज येत असेल/तेथून हाडे बाहेर दिसत असल्यास रुग्णाला ताबडतोब डॉक्टरकडे पाठवावे.

एचआयव्ही/एड्स्

चिन्हे आणि लक्षणे :–



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

लैंगिक आजारासंबंधी योग्य माहिती अवगत असल्याने एचआयव्ही/एड्स् या आजारांपासून दूर राहण्यास मदत मिळते.

एचआयव्ही/एड्स्

चिन्हे आणि लक्षणे :–

- बऱ्याच एचआयव्ही संसर्गित लोकांमध्ये बऱ्याच वर्षांपर्यंत कुठलीच लक्षणे दिसून येत नाही. काही लोकांना साधारणपणे दोन ते सहा आठवड्यानंतर ताप व इतर लक्षणे आढळतात. ही लक्षणे चार आठवड्यांपर्यंत राहू शकतात.
- ताप येणे, सर्दी
- वजन कमी होणे (१० टक्क्यापेक्षा कमी)
- तीव्र अतिसार/जुलाब
- सतत खोकला (३ आठवडे ते महीन्यापर्यंत)
- त्वचा आजार/पुरळ येणे, तोंडात अल्सर येणे.
- घाम येणे (विशेषत: रात्री)
- नेहमी आजारी पडणे – संसर्ग होणे
- ग्रंथी मोठे होणे.
- सांधे दुखी, स्नायू वेदना, थकवा व अशक्तपणा

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

एड्स् काय आहे ?

A - Acquired-Catching Infection (संसर्ग होणे–पकडणे)

I - Immune (प्रतिकार शक्ती) System Defending body.

D - Deficiency (चा ऱ्हास करणे) - Weakened by virus.

S - Syndrome (इतर संधीसाधू आजार होणे). Variety of symptoms of various illnesses

एचआयव्ही शरीरातील खालील द्रव्यामध्ये आढळतो.

- रक्त (Blood)
- वीर्य (Semen)
- मणक्यातील (सेरेब्रोस्पाइनल) द्रवपदार्थ (Cerebrospinal Fluid)
- योनि/गुदद्वारातून स्राव (Vaginal/Rectal Secretions)
- आईचे दूध (Breast Milk)

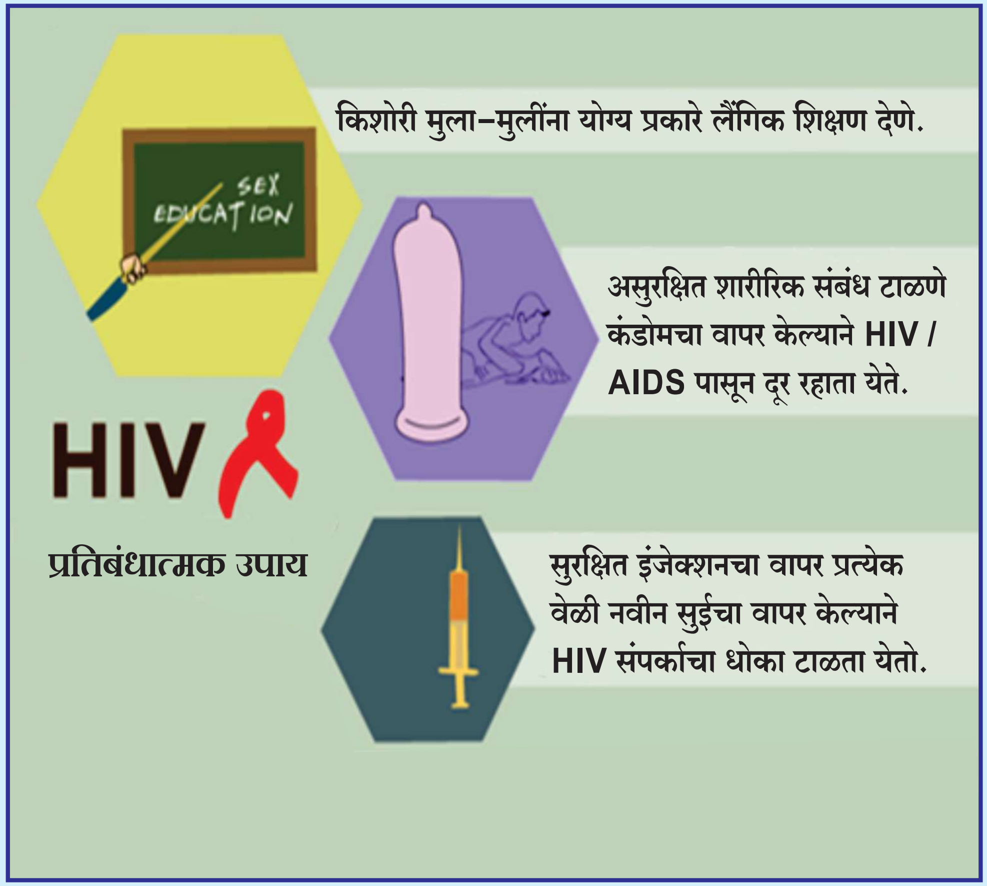
लैंगिक आजारासंबंधी योग्य माहिती अवगत असल्याने एचआयव्ही/एड्स् या आजारांपासून दूर राहण्यास मदत मिळते.

एचआयव्ही/एडस्

उपचार :–

- एचआयव्ही/एडस् बाधित रुग्णांमध्ये ॲन्टी रेट्रोव्हायरल थेरपीद्वारे औषधोपचार केला जातो.
- एआरटी नियमित घेतल्याने एचआयव्ही विषाणूंवर सतत नियंत्रण राहते व आयुष्यमानात वाढ होते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–



एडस् प्रतिबंधासाठी समज, गैरसमजाची निरक्षरता दूर करु...
एडस् मुक्त निरोगी, आरोग्य संपन्न, सशक्त, बलशाली, महाशक्ती भारताचे नवनिर्माण करु.

एचआयव्ही/एड्स्

उपचार :–

- एचआयव्ही मुक्त/बरा करण्याकरिता औषध नाहीत. परंतू मोफत एआरटी औषधोपचाराने पॉझिटीव्ह एचआयव्हीसह जगणाऱ्या व्यक्तीचे जीवनमान/आयुर्मान वाढविण्यासाठी उपचार उपलब्ध आहेत. त्यास ॲन्टी रेट्रोवायरल थेरपी (एआरटी) असे म्हणतात.
- एचआयव्ही अजूनही असाध्य आजार आहे. जसा मधुमेह, उच्च रक्तदाब इ. यामध्ये जसे दररोज आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागतात तसेच एचआयव्ही सह जगणाऱ्या व्यक्तींना सरकारी रुग्णालयात मोफत एआरटी औषधे घ्यावी लागतात.
- सरकारी रुग्णालयातील एआरटी केंद्रात एआरटी औषधे मोफत दिली जातात. एआरटी नियमित घेतल्याने एचआयव्ही विषाणूंवर सतत नियंत्रण राहते व आयुष्यमानात वाढ होते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

एचआयव्ही पासून तुम्ही तुमचे व स्वत:चे संरक्षण कसे कराल ?

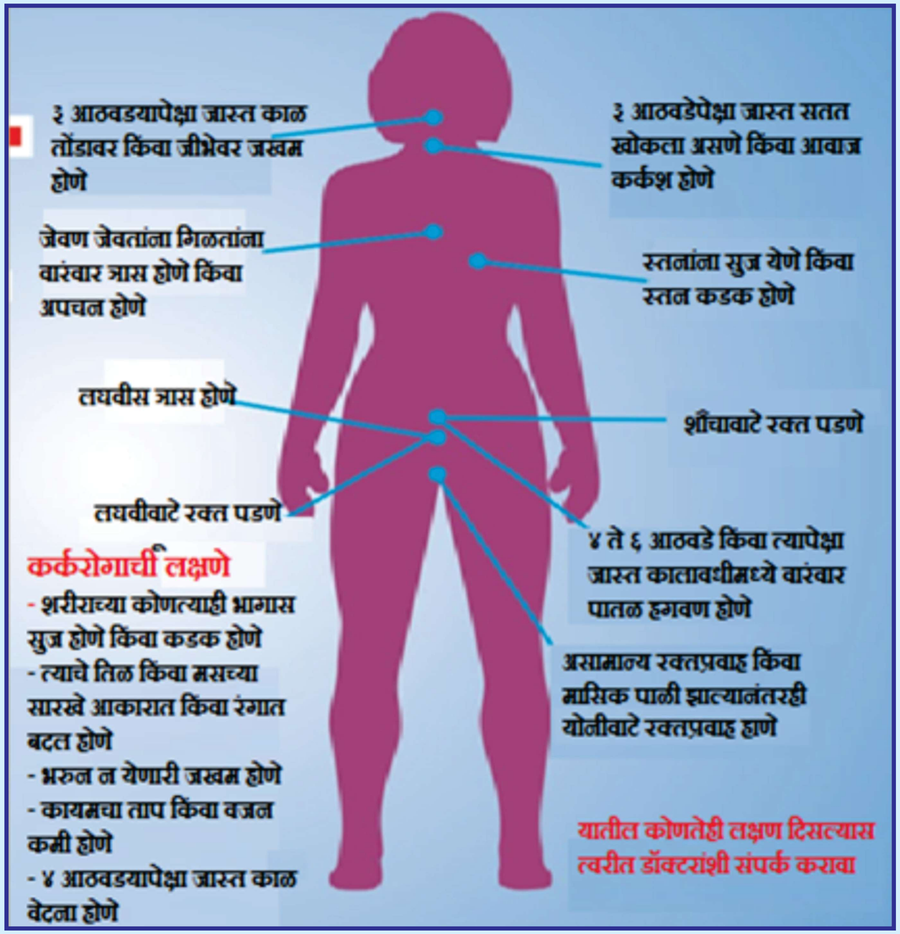
- Be faithful, लग्नापूर्वी व लग्नबाह्य शारिरीक संबंध टाळावा.
- Correct and consistent use of condom (निरोधचा योग्य व नियमित वापर)
- लग्नाआधी दोघांच्या संमतीसह एचआयव्हीची तपासणी

एड्स् प्रतिबंधासाठी समज, गैरसमजाची निरक्षरता दूर करु...
एड्स् मुक्त निरोगी, आरोग्य संपन्न, सशक्त, बलशाली, महाशक्ती भारताचे नवनिर्माण करु.

असंसर्गजन्य आजार

कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास, पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :–

- स्तनामधील गाठ (Self examination) – स्वत:ची तपासणी स्वत: करुन ही शोधता येते. तपासणी कशी करावी याचे प्रशिक्षण मात्र द्यावे लागेल.
- तीळ (Mole) किंवा मस (Wart) मध्ये अचानक बदल होणे.
- पचन क्रिया व शौच सवयीमध्ये वारंवार बदल.
- सतत खोकला किंवा घोगरेपणा.
- मासिक पाळीमध्ये अतिरक्तस्त्राव किवा अनियमित रक्तस्त्राव.
- नैसर्गिक मार्गामधून (नाक, कान, गुदा, योनी, मूत्रमार्ग, मुख) रक्तस्त्राव.
- उपचाराने बरी न होणारी, न दुखणारी सूज किंवा जखम.
- कारणाशिवाय वजन कमी होणे (एका महिन्यात वजनाचे १० टक्के पेक्षा वजन कमी झाल्यास)
- शारीरिक संबंधानंतर होणारा रक्तस्त्राव
- अशी चिन्हे असलेल्या व्यक्तींची तपासणी करुन त्यांना कर्करोग नाही अशी खात्री करुन घ्यावी.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

कर्करोगाची कारणे :–

- ८० ते ९० टक्के मानवी कर्करोग वातावरणातील घटकामुळे उद्भवतात.
- तंबाखू – तंबाखू खाणे किंवा धुम्रपान करणे यामुळे फुफ्फुस, कंठ, घसा, अन्नमार्ग, मूत्राशय, स्वादूपिंड इ. इंद्रियाचे कर्करोग जडतात.
- मद्यप्राशन – अन्नमार्ग, यकृत व गुदाशय याचे कर्करोग उद्भवतात.

आहार –

– तंतूमय पदार्थांच्या (Fibre) अभावाने मोठया आतड्याचे कर्करोग उद्भवतात

– अन्नातील भेसळ व आधिक्य (Additives)–पोटाचा कर्करोग होण्याची शक्यता बळावते.

- **व्यवसायिक संपर्क येणे**–वेगवेगळे रासायनिक पदार्थ वेगवेगळ्या कारखान्यात वापरण्यात येतात. त्यामुळे त्यांचा संपर्क कारखान्यातील कामगारांशी येतो व त्यांना कर्करोग संभवतात.
- **विषाणू** – त्वचा, गर्भाशय, मुत्राशय या अवयवांना विषाणूजन्य कर्करोग संभवतात.
- **इतर कारणे**– सूर्यप्रकाश, किरणोत्सर्ग हवा व पाणी प्रदूषण, कीटकनाशके यांच्या प्रभावाने त्वचेचा कर्करोग होतो.
- **सामाजिक चालीरिती व जीवनशैली** – पान, तंबाखू, धूम्रपान.

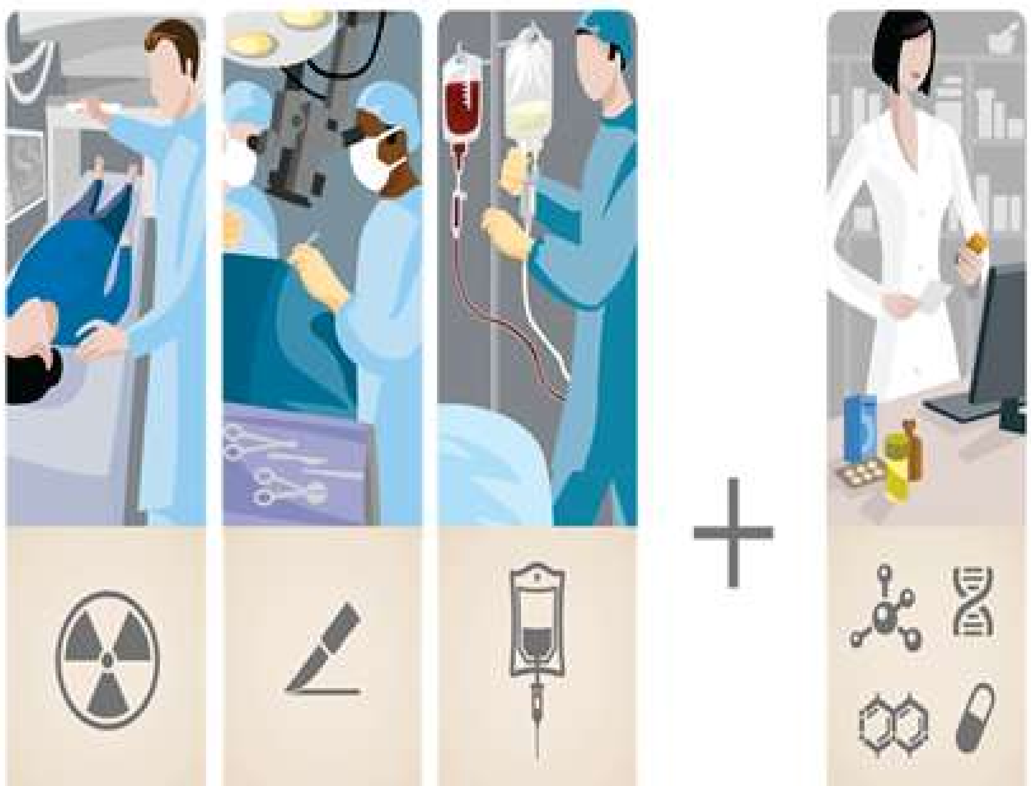
अनुवंशिक घटक :

- रक्ताचा कर्करोग हा काही प्रमाणात अनुवांशिक आहे. मंगोलियन वंशात याचे प्रमाण जास्त आढळते.
- दृष्टिपटल कर्करोग असणाऱ्या रुग्णाच्या अपत्यामध्ये त्याच रोगाचे प्रमाण अधिक आढळते.
- अनुवंशिक कर्करोग ग्रहण क्षमता–वातावरणातील कर्करोग उत्पन्न करणाऱ्या घटकांचा परिणाम काही व्यक्तीत अधिक प्रमाणात होवून कर्करोग जडतो.

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास, पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

कर्करोग

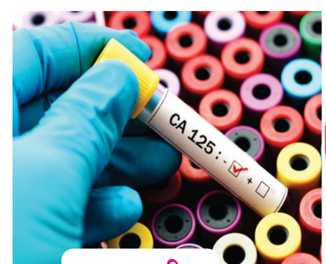
उपचार :-



रेडिएशन   शस्त्रक्रिया   केमोथेरपी   औषधोपचार

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

किरणोत्सर्ग पासून बचाव



तपासणी

तंबाखू /दारु सेवन टाळणे

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास, पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

कर्करोग

उपचार :–

- कर्करोगामध्ये शस्त्रक्रिया, विकीरणोपचार (Radiation Therapy), तसेच औषधोपचार (Chemo Therapy) आणि संप्रेरक (Harmonal Therapy) याचा वापर करावा लागतो. परंतु योग्य उपचाराचा निर्णय तज्ञ डॉक्टरच घेऊ शकतात.

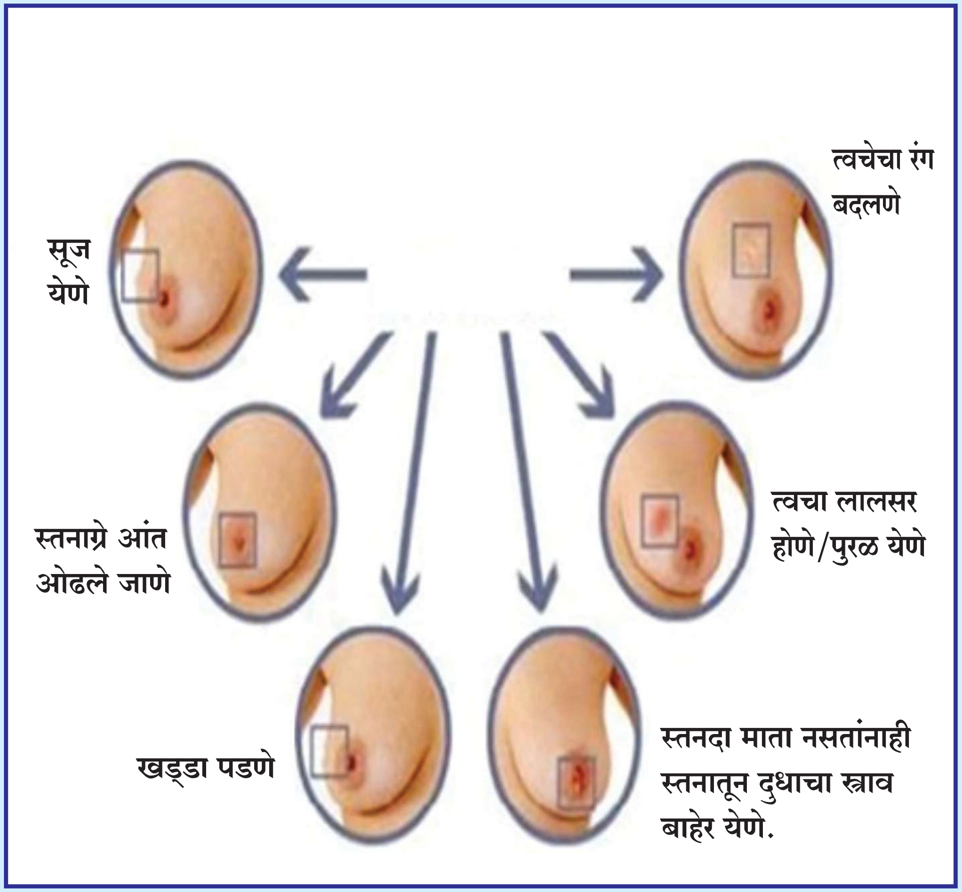
प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- तंबाखू व दारुचे सेवन टाळणे.
- किरणोत्सर्ग टाळणे.
- व्यावसायिक संपर्काच्यावेळी दक्षता घेणे – उदा. दैनंदिन कामानंतर व जेवणापूर्वी हातपाय स्वच्छ धुणे, वारंवार आरोग्य तपासणी करुन घेणे. वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे.
- लसीकरण – उदा. हिपॅटायटीस बी लसीकरण करुन घेणे.
- कर्करोग – जुन्या आजारांवर वेळेत उपचार उदा. गर्भाशय मुखास इजेमुळे झालेली जुनी जखम, जुनाट जठरदाह (Chronic Gastritis) जुनाट गर्भाशय मुखदाह (Chronic Cervicitis), पोटाचा दाह.
- कर्करोगासंबंधी आरोग्य शिक्षण–जोखमी समूहास आरोग्य शिक्षण.

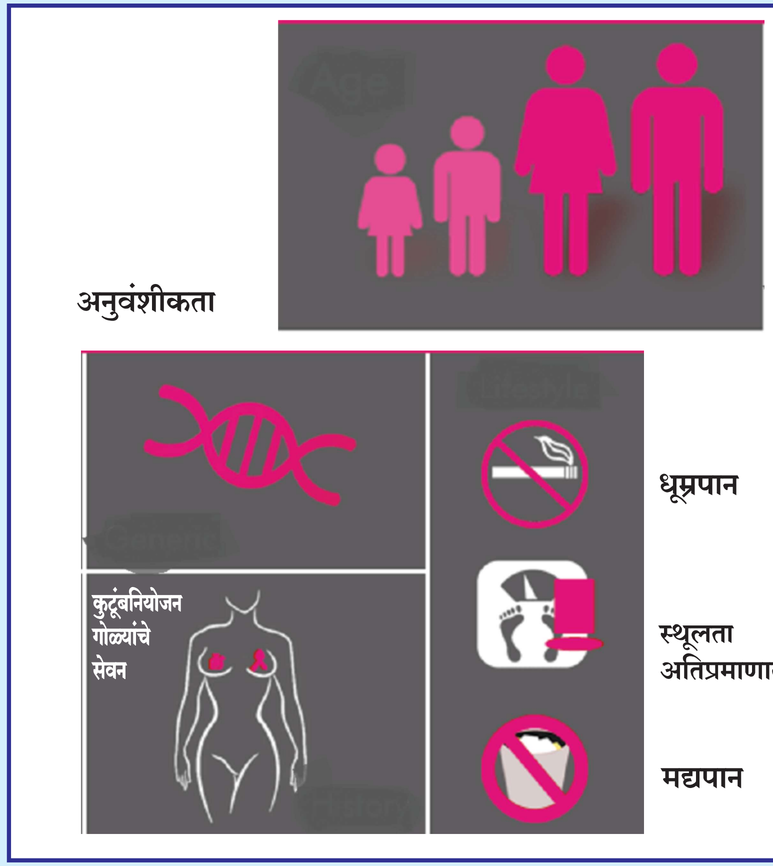
कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास, पूर्णपणे बरा होऊ शकतो.

स्तनाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-



वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरीत जवळच्या जिल्हा रुग्णालयात तपासणी करुन घ्यावी.

स्तनाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- स्तनांच्या आकारामध्ये बदल होणे.
- बोंड आत ओढले जाणे किंवा त्याची जागा किंवा आकार बदलणे.
- बोंडावर किंवा त्याभोवती पुरळ येणे.
- एक किंवा दोन्ही बोंडामधून स्त्राव होणे.
- स्तनांची त्वचा खडबडीत होणे किंवा खिळ्या पडणे. (संत्राच्या सालीसारखे दिसणे.)
- स्तनांमध्ये गाठ किंवा स्तनाची त्वचा जाड होणे.
- स्तन किंवा काखेमध्ये सतत वेदना/गाठ येणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- अतिमद्यपान
- अतिप्रमाणात कुटुंबनियोजन गोळ्यांचे सेवन
- अनुवंशिकता

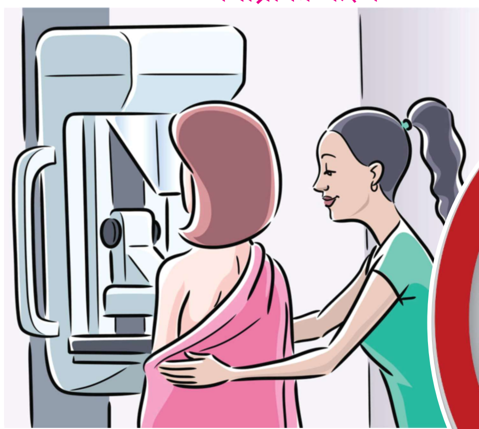
वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरीत जवळच्या जिल्हा रुग्णालयात तपासणी करुन घ्यावी.

स्तनाचा कर्करोग

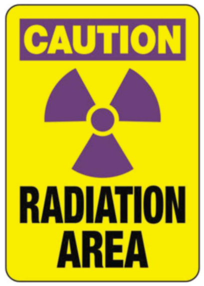
उपचार :-

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

मॅमोग्राफी करणे



तंबाखू दारु सेवन टाळणे



अनावश्यक किरणोत्सर्ग संपर्क टाळणे

वजन नियंत्रित ठेवणे

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास पुर्णपणे बरा होऊ शकतो.
अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात संपर्क साधा.

स्तनाचा कर्करोग

उपचार :–

- स्तनाच्या कर्करोगामध्ये शस्त्रक्रिया, विकीरणोपचार (Radiation Therapy), तसेच औषधोपचार (Chemo Therapy) आणि संप्रेरक, (Harmonal Therapy) याचा वापर करावा लागतो. परंतू योग्य उपचाराचा निर्णय तज्ञ डॉक्टरच घेऊ शकतात.
- आजच्या विज्ञानाच्या प्रगत काळात रुग्णाच्या स्तनातील केवळ गाठ काढून सोबत इतर सहाय्यक उपचार करुन स्तन पुर्णपणे काढण्यापासून बचाव करता येतो. परंतू त्या करिता स्तनाच्या कर्करोगाचे सुरूवातीचे अवस्थेत निदान होणे आवश्यक आहे. या करीता स्वस्तन परिक्षा (Self Breast Examination) महत्त्वाचे आहे.
- स्त्रियांनी स्वत:च्या स्तनाची तपासणी दर महिन्यात ठराविक दिवशी करायला हवी. (मासिक पाळी संपल्यानंतर ३ ते ४ दिवसांनी) वयाच्या २० शी नंतर प्रत्येक स्त्रीने ही तपासणी करणे आवश्यक आहे. ज्या स्त्रियांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाची जोखीम आहे. (जवळच्या रक्ताच्या नातेवाईकांमध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचा कौटुंबिक इतिहास आहे) त्यांनी तरीही तपासणी नियमित करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- मॅमोग्राफी – म्हणजे स्तनांचा एक्स–रे
- Fine Needle Aspiration Cytology (FNAC)– स्तनांच्या गाठीच्या पेशी एक सुईव्दारे काढून सुक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणे.
- हिस्टोपॅथोलॉजी–स्तनांच्या गाठीचा तुकडा काढून सुक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणे.
- तंबाखू व दारुचे सेवन टाळणे.
- किरणोत्सर्ग संपर्क टाळणे.
- कर्करोगासंबंधी आरोग्य शिक्षण–जोखमी समूहास आरोग्य शिक्षण.

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास पुर्णपणे बरा होऊ शकतो.
अधिक माहितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात संपर्क साधा.

तोंडाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

धुम्रपान

दिर्घकालीन आजाराचा संसर्ग

मद्यपान

कौटुंबिक इतिहास

तंबाखूचे सेवन

व्यवसाय दरम्यान होणारा संसर्ग

वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरीत जवळच्या जिल्हा रुग्णालयात तपासणी करुन घ्यावी.

तोंडाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :–

- तोंडाच्या पोकळीमध्ये पांढरा/लालसर चट्टा तसेच व्रण/खडबडीत भाग, विशेषत: एक महिन्याहून अधिक काळ बरे न झालेले.
- तोंडातील लाळा (तोंडाच्या आतील गुलाबी सर त्वचा) फिकट पडणे.
- मसालेदार अन्न खाण्यास त्रास होणे.
- जीभ बाहेर काढण्यास त्रास होणे.
- आवाजांमध्ये बदल होणे. (आवाज किनरा/घोगरा होणे)
- अतिप्रमाणात लाळ सुटणे.
- चावणे/गिळणे/बोलण्यास त्रास होणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

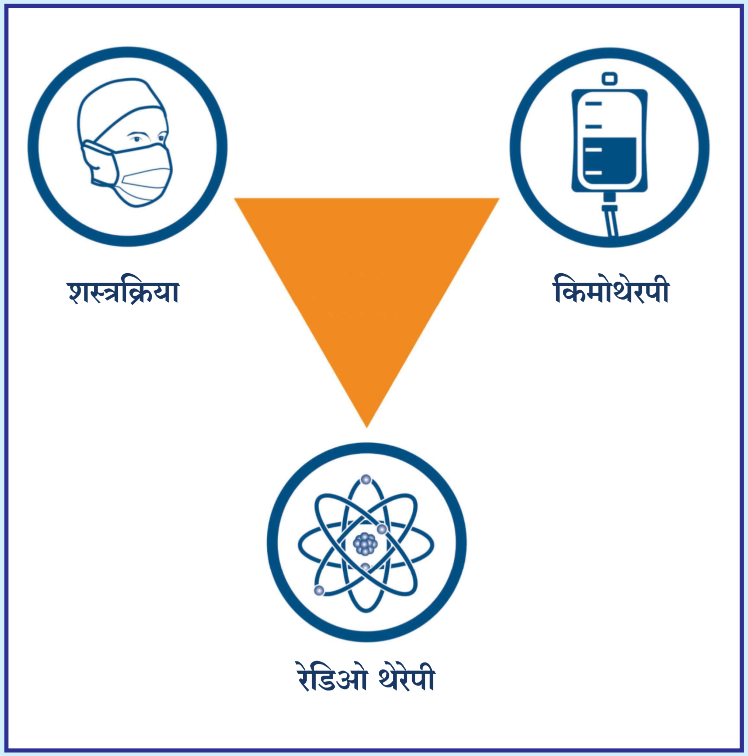
कर्करोगाची कारणे :–

- ८० ते ९० टक्के मानवी कर्करोग वातावरणातील घटकामुळे उद्भवतात.
- **तंबाखू –** तंबाखू खाणे किंवा पिणे यामुळे फुफ्फुस, कंठ, घसा, अन्नमार्ग, मूत्राशय, स्वादूपिंड इ. इंद्रियाचे कर्करोग जडतात.
- **मद्यप्राशन –** अन्नमार्ग, यकृत व गुदाशय याचे कर्करोग उद्भवतात.
- **आहार –**
  - – तंतूमय पदार्थ्यांच्या (Fibre) अभावाने मोठ्या आतड्याचे कर्करोग उद्भवतात.
  - – मांसाहार : आतड्याचे कर्करोगास कारणीभूत आढळते
  - – अन्नातील भेसळ व आधिक्य (Additives) – पोटाचा कर्करोग होण्याची शक्यता बळावते.
- **व्यवसायिक संपर्क येणे –** रासायनिक पदार्थ वेगवेगळ्या कारखान्यात वापरण्यात येतात. त्यामुळे त्यांचा संपर्क कारखान्यातील कामगारांशी येतो व त्यांना कर्करोग संभवतात.
- **विषाणू –** त्वचा, गर्भाशय, मुत्राशय या अवयवांना विषाणूजन्य कर्करोग संभवतात.
- **इतर कारणे–** सूर्यप्रकाश, किरणोत्सर्ग हवा व पाणी प्रदूषण, कीटकनाशके यांच्या प्रभावाने कातडीचा कर्करोग होतो.
- **सामाजिक चालीरिती व जीवनशैली –** पान, तंबाखू, धूम्रपान.

वरील लक्षणे आढळल्यास त्वरीत जवळच्या जिल्हा रुग्णालयात तपासणी करुन घ्यावी.

तोंडाचा कर्करोग

उपचार :–



प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

तंबाखूजन्य पदार्थ न खाणे

कर्करोगाचे लवकर निदान झाल्यास पुर्णपणे बरा होऊ शकतो.
अधिक महितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

तोंडाचा कर्करोग

उपचार :–

- कर्करोगामध्ये शस्त्रक्रिया, विकीरणोपचार (Radiation Therapy), तसेच औषधोपचार (Chemo Therapy) आणि याचा वापर करावा लागतो. परंतू योग्य उपचाराचा निर्णय तज्ञ डॉक्टरच घेऊ शकतात.

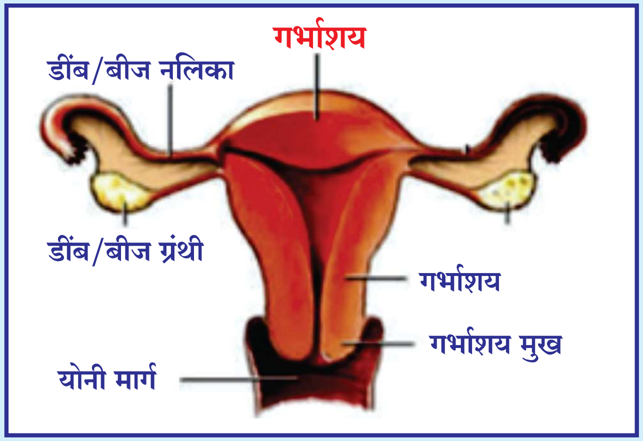
प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- तंबाखू व दारुचे सेवन टाळणे.
- किरणोत्सर्ग टाळणे.
- व्यावसायिक संपर्काच्या वेळी दक्षता घेणे–उदा. दैनंदिन कामानंतर व जेवणापूर्वी हातपाय स्वच्छ धुणे, वारंवार आरोग्य तपासणी करुन घेणे. वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे.
- कर्करोग–पूर्व–व्रणावर उपचार. तोंडातील व जीभेवरील जखमेवर लवकरात लवकर उपचार करणे, तोंडातील जीभेवरील पांढऱ्या चट्ट्यावर लवकर उपचार.
- कर्करोगासंबंधी आरोग्य शिक्षण–जोखमी समूहास आरोग्य शिक्षण.

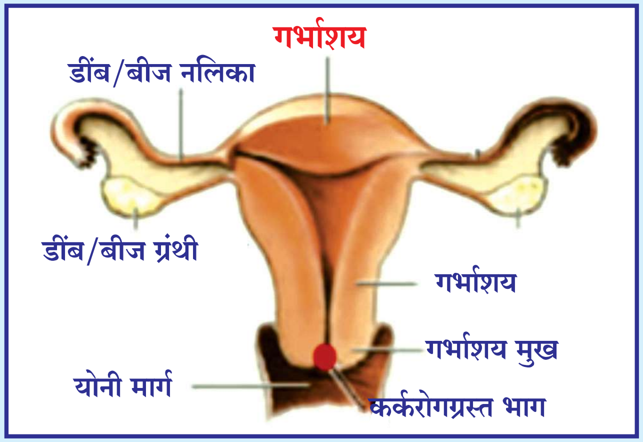
कर्करोग लवकर निदान झाल्यास पुर्णपणे बरा होऊ शकतो.
अधिक महितीसाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रात अथवा सरकारी दवाखान्यात संपर्क साधा.

गर्भाशयाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :–



▲ सामान्य गर्भाशय



कर्करोगग्रस्त गर्भाशय ▲

- रजोनिवृत्ती पश्चात् रक्तस्त्राव
- समागमानंतर रक्तस्त्राव
- दोन पाळींच्या दरम्यान रक्तस्त्राव
- योनी मार्गातून दुर्गंध येणे.
- श्वेत प्रदर/अतिप्रमाणात अंगावरुन जाणे.
- ओटीपोटाच्या खालील भागात वेदना

गर्भाशयाचा कर्करोग

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- रजोनिवृत्ती पश्चात् रक्तस्त्राव
- समागमानंतर रक्तस्त्राव
- दोन पाळींच्या दरम्यान रक्तस्त्राव
- योनी मार्गातून दुर्गंध येणे.
- श्वेत प्रदर/अतिप्रमाणात अंगावरुन जाणे.
- ओटीपोटाच्या खालील भागात वेदना

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

- धुम्रपानामुळे स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या कर्करोगाचा धोका वाढतो.
- असुरक्षित संभोगामुळे एच.पी.व्ही. विषाणु पसरू शकतो त्यामुळे गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग होऊ शकतो.
- शारीरिक संबंध कमी वयात येणे, एका पेक्षा जास्त व्यक्तीशी शारीरिक संबंध असणे, जास्त प्रसुती होणे, गर्भरोधक गोळ्या जास्त वर्ष घेणे.
- हार्मोनच्या असंतुलनामुळे अति स्थूलता (लठ्ठपणा), उशीरा लग्न होणे, कुमारिका असणे, मुल न होणे, मुल उशीरा होणे, स्तनपान न करणे यामुळे स्तनांचा किंवा गर्भाशयाच्या कर्करोग होऊ शकतो.
- **विषाणू –** हा गर्भाशयाच्या मुखाचा कॅन्सर ह्युमन पॅपीलोमा व्हायरस या इन्फेक्शनमुळे होऊ शकतो.
- **अनुवंशिक घटक :** अनुवंशिक कर्करोग ग्रहण क्षमता – वातावरणातील कर्करोग उत्पन्न करणाऱ्या घटकांचा परिणाम काही व्यक्तीत अधिक प्रमाणात होवून कर्करोग जडतो. गर्भाशयाचा कर्करोग काही कुटुंबामध्ये अनुवांशिक असु शकतो. जर स्त्रीच्या आईला किंवा बहिणीला कर्करोग असल्यास, कर्करोग होण्याची शक्यता २ ते ३ वेळा जास्त असते.

गर्भाशयाचा कर्करोग

उपचार :–

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

सामान्य गर्भाशय मुख

VIA मध्ये दिसणारा गर्भाशय मुखदा

गर्भाशयाचा कर्करोग

उपचार :–

कर्करोगामध्ये शस्त्रक्रिया, विकीरणोपचार (Radiation Therapy), तसेच औषधोपचार (Chemo Therapy) आणि संप्रेरक, (Harmonal Therapy) याचा वापर करावा लागतो. परंतू योग्य उपचाराचा निर्णय तज्ञ डॉक्टरच घेऊ शकतात.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- निरोधचा वापर करावा.
- नियमित पॅपटेस्ट करुन घेणे.
- तंबाखू व दारुचे सेवन टाळणे.
- किरणोत्सर्ग टाळणे.
- **वजन आटोक्यात ठेवणे –** भरपूर भाज्या फळे यांचा आहारात समावेश असणे व पपई, लिंबू यांचा वापर जीवनसत्त्व अ, ब, क, फोलिक ॲसिड व माशाचे तेल हे गर्भाशयाचा कर्करोग टाळण्यासाठी मदत करतात.
- **कर्करोग–**पूर्व– व्रणावर लवकरात लवकर उपचार. उदा. गर्भाशय मुखास इजेमुळे झालेली जुनी जखम, जुनाट गर्भाशय मुखदाह (Chronic Cervicitis),
- **कर्करोगासंबंधी आरोग्य शिक्षण –** जोखमी समूहास आरोग्य शिक्षण.

निदानासाठी तपासण्या :–

- ग्रामीण भागांमध्ये Visual Inspection with Acetic Acid (VIA) & गर्भाशयाच्या मुखाची Acetic Acid व्दारे तपासणी करणे.
- **पॅपटेस्ट** (PAP) – गर्भाशयाच्या मुखाच्या पेशी काढून सुक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणी करणे.
- **कॉल्पोस्कोपी** (Colposcopy) – ही एक ८ ते १० मिनिटांची वेदना रहीत तपासणी आहे. सदर तपासणीमध्ये गर्भाशय मुखाच्या जखमा, सुज, कॅन्सर किंवा आजाराची माहिती मिळते.
- **हिस्टोपॅथोलॉजी** (Histopathology) – गर्भाशय मुखाचा तुकडा काढून सुक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासणे.

तंबाखू

तुम्हांला हे माहित आहे का?
तंबाखूमध्ये असणारे ४००० विषारी तत्वे
खालील आजारांचे कारण बनू शकतात
केसांचे गळणे
मोतीबिंदू
दात किडणे
फुफ्फुसांचा कर्करोग
ह्रदयविकार
पोटाचा अल्सर
हाताची बोटे खराब होणे
विकृत शुक्राणु
गँग्रीन
काय तुम्हाला आजाराने भरलेले आयुष्य व त्रासदायक मृत्यू हवाय ?
आजच तंबाखू सोडा

QUIT
हे शक्य आहे !
आणि तंबाखू सोडण्यासाठी कधीच उशीर होत नाही
खालील काही गोष्टी तुम्हांला तंबाखू सोडण्यास मदत करु शकतात.
तंबाखू सोडण्याचा दिवस ठरवा.
आत्मविश्वासू व कणखर बना.
जवळचे सर्व तंबाखूजन्य पदार्थ नष्ट करा (घर, ऑफिस इ.)
जास्त प्रमाणात पाण्याचे सेवन करा.
कुठल्याही तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन करु नका जरी ते कमी अपायकारक असल्याचा दावा करत असले तरी सर्व तंबाखूजन्य पदार्थ अपायकारक असतात.
तंबाखू सोडण्यासाठी डॉक्टर किंवा तंबाखूमुक्ती केंद्राची मदत घ्या.

तंबाखू

तंबाखूजन्य पदार्थ सेवनांचे दुष्परीणाम :–

- तंबाखू सेवन हे असंसर्गजन्य रोग होण्याचे महत्वाचे एक कारण आहे.
- तंबाखू डोक्याच्या केसापासून ते पायांच्या अंगठ्यांपर्यंत सर्व अवयवांवर परिणाम करणारे आजार उत्पन्न करु शकते.
- तंबाखूमूळे खालील प्रकारचे कॅन्सर होतात.

  मुख, अन्ननलीका, फुफुस, पोट, किडनी, मोठी आतडी, गर्भाशय, मुत्राशय इत्यादी

- तंबाखूमूळे (पॅसिव्ह धूम्रपान) होणारे इतर काही आजार
- क्रोनिक ब्रोनकाइटिस, एमफिसेमा, दमा, मोतीबिंदू, मधुमेह, क्षयरोग, जन्मजात व्याधी युक्त नवजात शिशु जन्म, हृदयरोग.

तंबाखू सोडण्यास खालील गोष्टी मदत करु शकतात :–

- जवळचे सर्व तंबाखूजन्य पदार्थ नष्ट करणे.
- स्व:ताचा आत्मविश्वास वाढवणे व मन कणखर करणे.
- तंबाखू सोडण्याचा दिवस ठरविणे
- मित्र परिवारांची तंबाखू सोडण्याबद्दल चर्चा करणे
- डॉक्टर किंवा तंबाखू मूक्ती केंद्राची मदत घेणे.

तंबाखू

धुम्रपान आयुष्य कमी करते
राष्ट्रीय प्रजनन आरोग्य संशोधन संस्था (मुंबई) द्वारा निर्मित

FORMALDEHYDE
HYDROGEN CYANIDE
CARBON MONOXIDE
LEAD
ACETONE
ARSENIC
BENZOPYRENE
NICOTINE
BENZENE
AMMONIA
CADMIUM
BUTANE
PROPYLENE GLYCOL
POLONIUM
TERPENTINE
सिगारेट मध्ये असणारे काही विषारी तत्वे

तंबाखू नियंत्रण कायदा
कायदा पाळा नाही तर दंड किंवा तुरुंगवासाला सामोरे जा.
तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री लहान मुलांना करणे किंवा करवून घेणे यावर बंदी आहे. याचे उल्लंघन करणाऱ्यास दंड होऊ शकतो.
HINDU COLLEGE
कुठल्याही शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थ विकण्यास बंदी आहे.
NO SMOKING
सार्वजनिक ठिकाणी धुम्रपानास बंदी आहे.
सर्व प्रकारच्या प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष तंबाखूजन्य पदार्थांची जाहिरात करण्यास बंदी आहे. याचे उल्लंघन करणाऱ्यांना दंड किंवा तुरुंगवास होऊ शकतो.

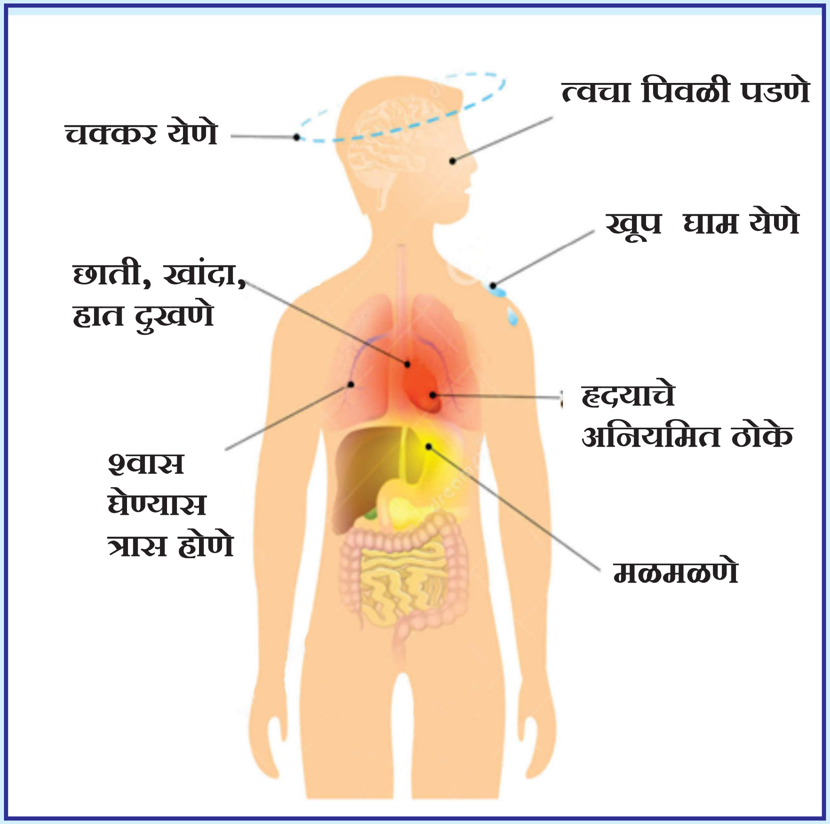
तंबाखू नियंत्रण कायदा

राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमांतर्गत केंद्र तसेच राज्य शासनाकडून कोटपा या तंबाखू विरोधी कायद्यांची प्रभावी अमलबजावणी सुरु आहे. कायद्यांतर्गत काही ठळक मुद्दे खालील प्रमाणे:

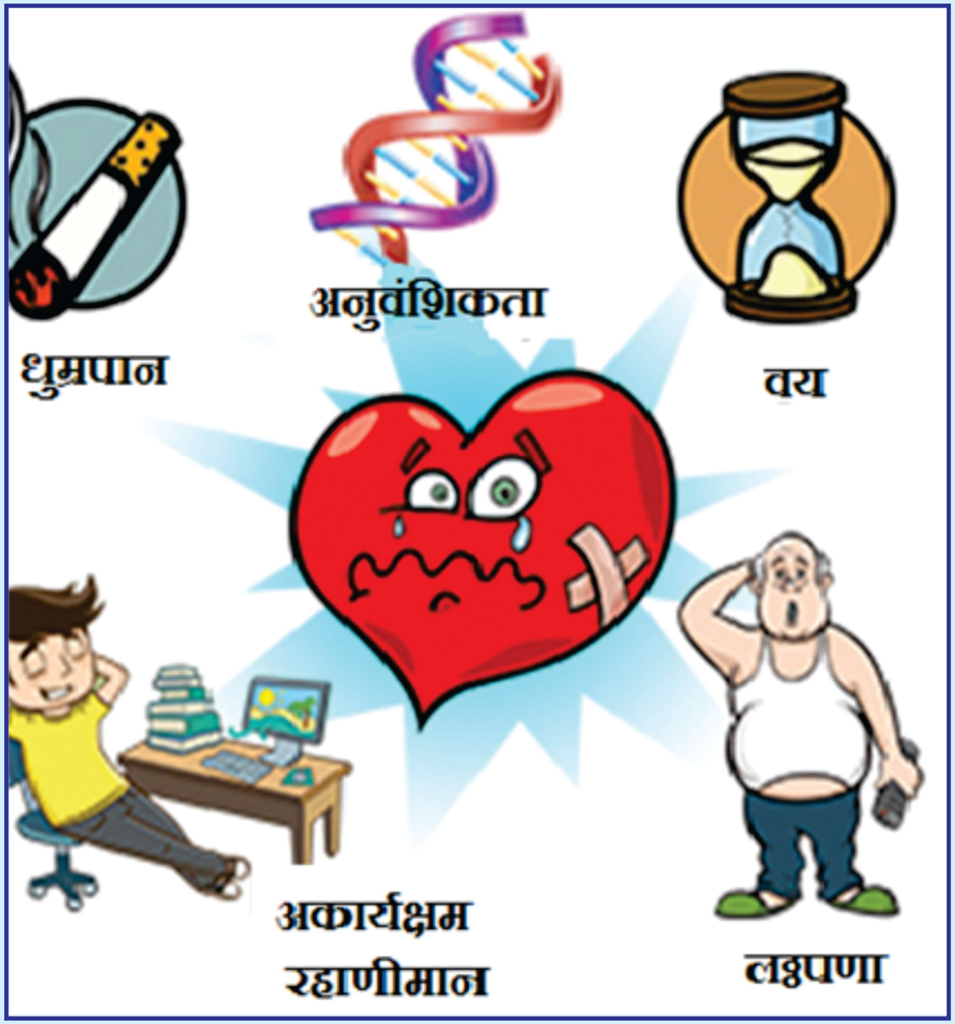
- सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान केल्यास २०० रुपयांपर्यंत दंड आकारण्यात येतो.
- सिगारेट व तंबाखूजन्य पदार्थांच्या जाहिरातींवरही बंदी आहे, पहिल्यांदाच असे दोषी आढळ्यास १००० रुपये पर्यंत दंड किंवा दोन वर्षापर्यन्तचा तुरुंगवास होऊ शकतो किंवा दोन्ही होऊ शकते. दुसऱ्यांदा असा अपराध केल्यास एक टर्म तुरुंगवास पाच वर्ष वाढू शकतो, अथवा ५००० रुपये पर्यंत दंड अथवा दोन्ही होऊ शकते.
- १८ वर्षाखालील मुलांना तंबाखू अथवा तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री केल्यास रुपये २०० पर्यंत दंड होऊ शकतो.
- शैक्षणिक परिसरात तंबाखू अथवा तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री केल्यास रुपये २०० पर्यंत दंड होऊ शकतो.
- सिगारेट आणि इतर तंबाखूजन्य पदार्थ्यांच्या निर्मिती, उत्पादन करणाऱ्या व्यक्तीस पहिल्यांदा दोषी आढळ्यास २ वर्ष तुरुंगवास, किंवा ५००० रुपयांपर्यंत दंड किंवा दोन्ही होऊ शकते. दुसऱ्यांदा किंवा पुन्हा दोषी ठरल्यास ५ वर्षाचा तुरुंगवास, आणि १०००० रुपये दंड आकारला जाऊ शकतो.
- सिगारेट आणि इतर तंबाखूजन्य पदार्थ्यांच्या विक्रेता किंवा वितरण करणाऱ्या व्यक्तीवर पहिल्यांदा दोषी आढळ्यास १ वर्ष तुरुंगवास, किंवा १००० रुपयांपर्यंत दंड किंवा दोन्ही होऊ शकते. दुसऱ्यांदा किंवा पुन्हा दोषी ठरल्यास २ वर्षाचा तुरुंगवास, आणि ३००० रुपये दंड आकारला जाऊ शकतो.
- ६) जिल्हा, तालुका आणि गावपातळीवर तंबाखू विरोधी पथके स्थापन करण्यात आले आहेत, वरील प्रमाणे जर कुठे कायद्याचे उल्लंघन होताना आढळ्यास त्वरित सादर पथकास माहिती द्यावी.

हृदयविकार

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-



हृदयविकार

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- हृदयाच्या स्पंदन कार्यामध्ये पुरवठा होणारे रक्त कोरोनरी म्हणजेच हृदयाच्या शुध्द रक्तवाहिन्यांच्या प्रवाहात अडथळा निर्माण होतो.
- या वेळेस हृदयाचा रक्त पुरवठा म्हणजेच प्राणवायु कमी होऊन हृदयाचे स्पंदन कार्य धोक्यात येते आणि यामुळे रुग्णाची छाती, खांदा, मान दुखू लागून दम लागतो. म्हणजेच हृदयरोगाची लक्षणे सुरु होतात व अशा परिस्थितीत रुग्णाचा जीव धोक्यात येतो. यालाच हृदयविकार अथवा हार्ट ॲटॅक असे संबोधले जाते.
- एकूणच हृदय विकारातील या अचानक निर्माण झालेल्या परिस्थितीने रुग्णाची शारिरीक, मानसिक, व्यावहारीक, आर्थिक आणि सामाजिक परिस्थिती विस्कळीत होते. या सर्व कारणांकरीता हृदयविकाराविषयी सामान्यांमध्ये माहिती असणे आवश्यक आहे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

हृदयविकारात अनुवंशिकता हे महत्त्वाचे कारण आहे. उच्चरक्तदाब, मधुमेद, लठ्ठपणा, तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन, मानसिक व शारिरीक ताण तणाव, चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन व व्यायामाचा अभाव ही याची प्रमूख कारणे आहेत.

- **उच्च रक्तदाब :-** सतत रक्तदाब १४०/९० चे वर असणे उच्च रक्तदाब समजले जाते. उच्च रक्तदाब असल्यास हृदयविकाराची शक्यता बळावते.
- **मधुमेह :-** रक्तात व लघवीत साखरेचे प्रमाण जास्तीचे आढळणे यालाच मधुमेह म्हणतात. मधुमेही रुग्णांना हृदयविकाराची शक्यता जास्त असते.
- **लठ्ठपणा :-** लठ्ठ व्यक्तींना हृदयविकाराची शक्यता जास्त असते.
- **मानसिक ताण तणाव :-** शारिरीक, मानसिक, वैचारीक ताण तणाव असल्यास हृदयविकाराची शक्यता जास्त असते.
- **व्यायामाचा अभाव:-** बदलत्या जीवनशैलीमुळे व्यायामाकडे कल कमी आढळतो. बैठा व्यायाम, कमी व्यायाम, शारिरीक हालचाल, वाहनांचा जास्त प्रमाणात वापर, आधुनिक जीवनशैलीनुसार सवयी या मुळेही हृदयावर ताण निर्माण होतो.

जोखमीचे घटक :

- **अ) अटळ (टाळता न येणारे)**
- वय-५१- ६० वयोगटात रोगाचे प्रमाण अत्याधिक आढळते. पुरुषांमध्ये अधिक प्रमाण आढळते. आनुवंशिक घटक, कौटुंबिक इतिहास सकारात्मक असल्यास आजार अधिक प्रमाणात असतो.
- व्यक्तिमत्व : सदा तणावग्रस्त व्यक्ती.
- **ब) टाळण्याजोगे /प्रतिबंध करण्याजोगे.**
- धूम्रपान, उच्चरक्तदाब, रक्तातील चरबीचे प्रमाण, मधुमेह, लठ्ठपणा, बैठे काम करणारे व्यक्ती , मानसिक ताण-तणाव.

हृदयविकार

उपचार :-

औषध उपचार/शस्त्रक्रिया/ॲनजिओप्लास्टी

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

हृदयविकार

उपचार :–

- हृदयविकाराच्या उपचारासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य तो औषधोपचार केला जातो व गरज भासल्यास शस्त्रक्रीयाही केली जाते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- नियमित तपासणी/उच्च रक्तदाब टाळणे/जेवणात पथ्ये, नियमित व्यायाम, रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी राखणे, वजन नियंत्रित ठेवणे, लठ्ठपणा टाळणे, आहारात हिरव्या पालेभाज्या, फळभाज्या, ताजी फळे, मोड आलेली कडधान्ये व उसळी यांचा वापर करणे व नियमित व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे.
- विश्रांती व झोप आवश्यक असल्याने पुरेशी विश्रांती घ्यावी.
- मानसिक संतुलन अति महत्त्वाचे आहे. व्देष मत्सर टाळावा. व्याधी लक्षात आल्यास त्वरीत औषधोपचार घ्यावा. सकारात्मक जीवनशैलीचे काटेकोर पालन करावे.
- आपल्या स्वभावास मुरड घालावी. विसंवाद टाळावा, एकलेपणा, हेकेखोरपणा टाळावा, समाजात मिळून मिसळून वागावे, ध्यान धारणा, योगासने करावीत.
- लोकांकडे सकारात्मक, प्रेमाने पहावे. सतत आनंदी वृत्ती ठेवावी. राग, व्देष, संशय, स्पर्धा टाळावी. मन शांत ठेवावे.

टाळण्याजोगे /प्रतिबंध करण्याजोगे

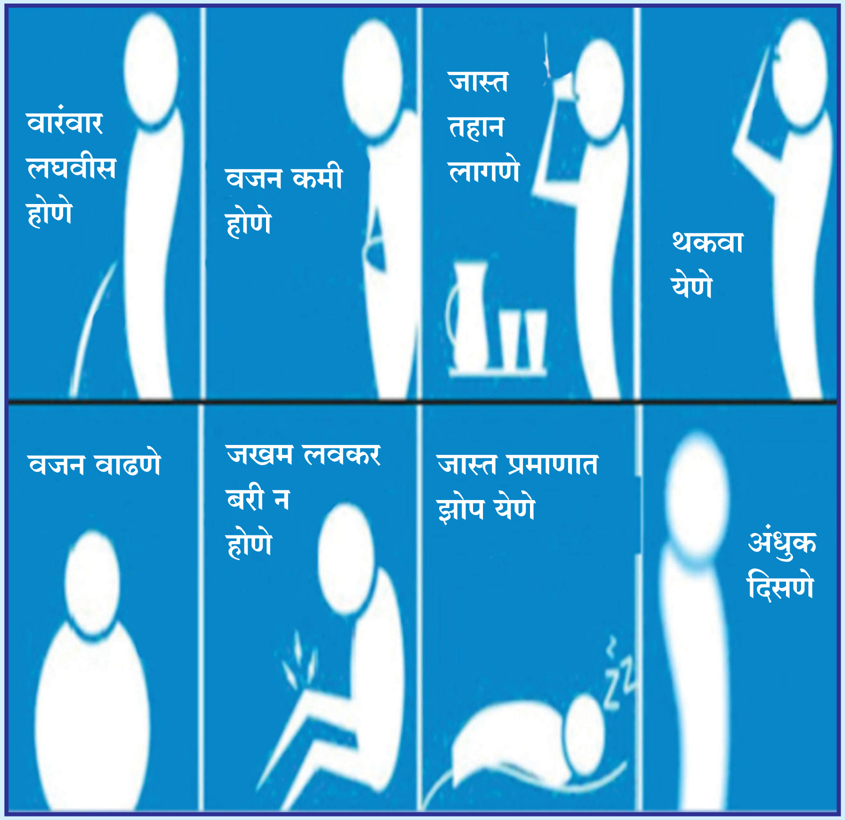
- धूम्रपान
- मधुमेह
- बैठे काम करणारे व्यक्ती

धूम्रपान

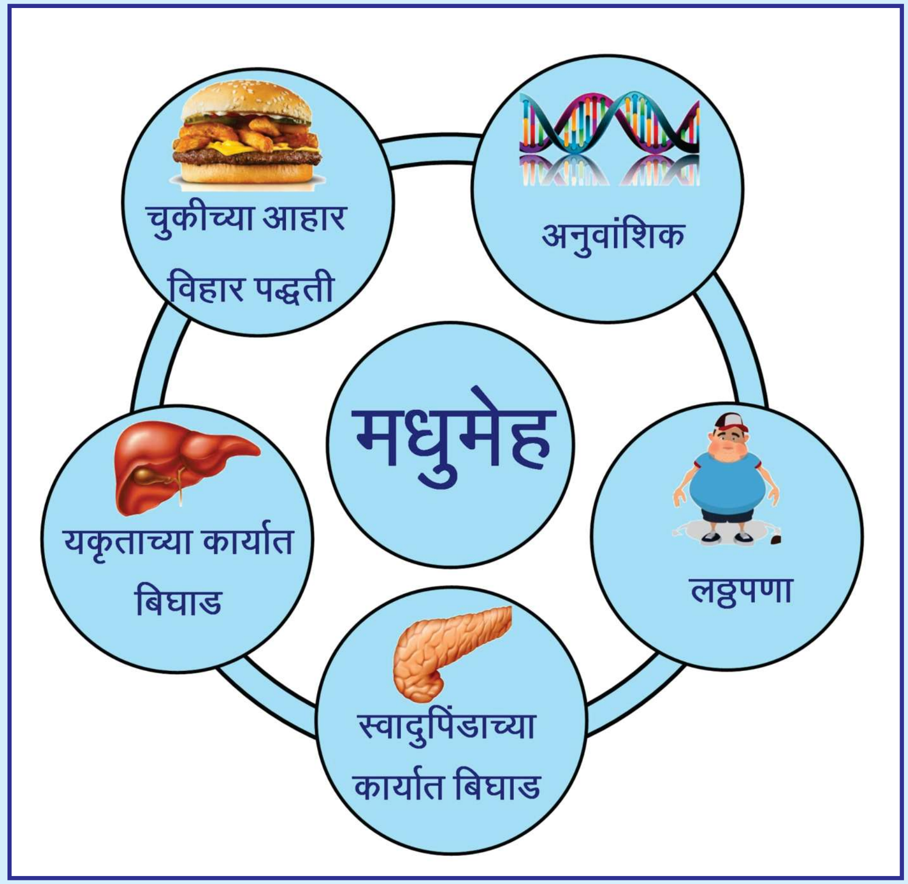
- धूम्रपानामुळे उत्पन्न होणाऱ्या धुरात कार्बन मोनाक्साईड जास्त प्रमाणात असतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्यात स्निग्ध पदार्थ संचय होण्याची प्रक्रिया वाढीस लागते. तसेच निकोटिनमुळे रक्तदाब वाढतो व हृदयाच्या स्नायूंना प्राणवायूची अधिक गरज भासते. फिल्टर युक्त सिगारेट सुध्दा सुरक्षित नाही. धूम्रपान बंद केल्यास ही जोखीम हळूहळू कमी होते.

मधुमेह

चिन्हे आणि लक्षणे :-



रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-



मधुमेह

चिन्हे आणि लक्षणे :–

- वारंवार लघवीला येणे
- वजन कमी होणे
- जास्त तहान लागणे.
- थकवा येणे.
- काही रुग्णांमध्ये वजन वाढ होणे.
- जखम लवकर बरी न होणे.
- जास्त झोप येणे.
- अंधुक दिसणे.

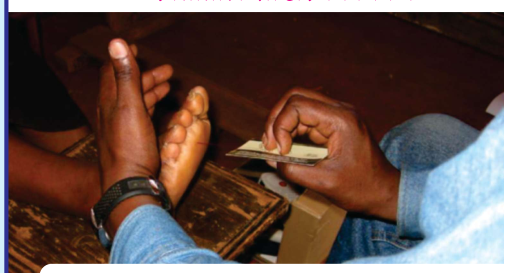
रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

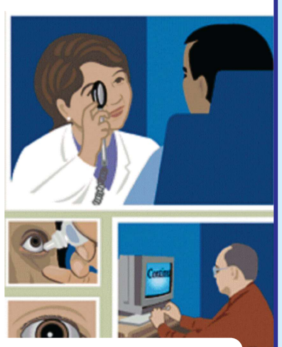
- जंतूसंसर्ग
- अनुवंशिक
- लठ्ठपणा
- स्वादुपिंडाच्या कार्यात बिघाड
- यकृताच्या कार्यात बिघाड
- चुकीच्या आहार विहार पध्दती

मधुमेह

उपचार :–

गोळ्या इंन्सूलिनद्वारे
रक्तातील साखरेचे नियत्रंण





डोळ्यांची, पायांची निगा राखणे/ वजनावर नियंत्रण

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

मद्यपान, धूम्रपान टाळणे

नियमीत व्यायाम करणे.

जंकफूड टाळणे

आरोग्य तपासणी

मधुमेह

उपचार :–

- प्रत्यक्ष रोगाचे निदान झाल्यानंतर रोगाचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवणे व रोगांच्या गुंतागुंती टाळणे म्हणजे दुय्यम प्रतिबंध होये.
- रक्तातील साखरेचे प्रमाण (औषधे व योग्य आहाराच्या सहाय्याने) योग्य ठेवणे.
- आपले वजन मर्यादेपेक्षा जास्त वाढू न देणे.
- शरीरातील कोलेस्ट्रोल व इतर मेदांचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवणे.
- मधुमेह असलेल्या सर्व व्यक्तींनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमितपणे तपासून घेणे आवश्यक आहे.
- या व्यतिरिक्त मूत्रपिंडाच्या कार्यासंबंधीच्या चाचण्या व डोळयांची तपासणी नियमित करुन घेणे आवश्यक आहे.
- ३ टक्के रोगी केवळ आहाराचे योग्य नियोजन करुन मधुमेहावर नियंत्रण ठेवू शकतात. आहारावर नियंत्रण हा मधुमेहावरील उपचाराचा मुख्य घटक आहे. आहारतज्ञांचा सल्ला घेऊनच आहाराचे नियोजन करावे.
- नियमित व्यायामाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते. उपलब्ध इन्सुलीनचा शरीरातील वापर योग्य तऱ्हेने होण्यास मदत होते. मधुमेहावरील औषधांची गरज कमी होते. मधुमेह अधिक चांगल्या पद्धतीने नियंत्रणाखाली राहतो. मधुमेहामुळे होणाऱ्या हृदयरोगाचे प्रमाण कमी होते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- शरीराचे सामान्य वजन राखा.
- आरोग्यदायी पोषणात्मक सवयी.
- नियमितपणे व्यायाम जसे की भरभर चालणे.
- मद्यपान आणि तंबाखू सेवन टाळणे.
- ठराविक कालावधीने संपूर्ण शारिरीक तपासणी

दुय्यमस्तरीय प्रतिबंध :–

- मधुमेह आणि त्याच्या गुंतागुंतीचे नियंत्रण करणे. खालील गोष्टीव्दारे हे शक्य आहे.
- सामान्य रक्त ग्लुकोज पातळी
- आदर्श शरीराचे वजन आणि रक्तदाब
- रक्तातील सामान्य कोलेस्ट्रोल आणि चरबी
- सामान्य रक्तदाब (BP) राखणे.
- सर्व मधुमेही व्यक्तींनी त्यांच्या रक्तातील ग्लुकोज मोजून घ्यावा, मुत्रपिंड कार्य चाचणी, डोळयांची आणि पायाच्या तळव्यांची तपासणी दर ३ ते ६ महिन्यांनी करुन घ्यावी.
- नियमित रक्तदाब तपासून घ्या, संतुलीत आहार व नियमित व्यायाम करा.

आहार आणि मधुमेह :–

- योग्य आहाराच्या मदतीने हा रोग ३० टक्केपर्यंत नियंत्रित करता येतो. मधुमेही व्यक्तीचा आहार हा बिगर मधुमेही व्यक्तीच्या पेक्षा पुर्णपणे वेगळा असलाच पाहिजे असा नाही. सर्व हिरव्या आणि पालेदार भाज्या अधिक वारंवार खाल्या पाहिजेत जसे कारले, सलाडची पाने, वांगी, भेंडी, पानकोबी, फुलकोबी, सोयाबीन, शेवग्याच्या शेंगा या भाज्या कमीतकमी तेलामध्ये शिजवाव्यात.
- मधुमेही व्यक्तीने हे अन्नपदार्थ टाळावेत मिठाई, आईस्क्रीम इ. बटाटे, रताळे इ. कर्बोदक उच्च असलेले अन्नपदार्थ पुरी आणि चाटसारखे तळलेले पदार्थ साखरेचे प्रमाण जास्त असलेली फळे जसे की, केळी, द्राक्षे, आंबा इ.

उच्च रक्तदाब

चिन्हे आणि लक्षणे :–

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

उच्च रक्तदाब

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- तीव्र डोकेदुखी
- दृष्टी दोष
- श्वास घेण्यास त्रास होणे.
- छाती, मान किंवा कान यांच्यात वेदना होणे.
- थकवा येणे.
- छातीत दुखणे
- हृदयाचे अनियमित ठोके
- लघवीमध्ये रक्त येणे.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

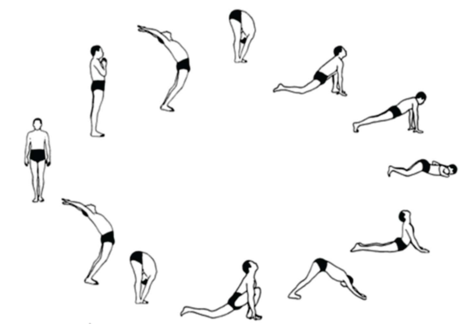
उच्च रक्तदाबाची कारणे :

- **रक्तातील चरबीचे प्रमाण:** १०० मि.ग्रॅ. पेक्षा अधिक असल्यास जोखीम अधिक असते.
- **मधुमेह :** मधुमेहच्या रुग्णांमध्ये जोखीम २-३ पटीने अधिक असते. मधुमेहामुळे मृत्यू पावणाऱ्यापैकी ३०-५० टक्के हृदयविकाराने मृत्यू पावतात.
- **अनुवांशिक :** कुटुंबात हा आजार असलेल्या रुग्णांमध्ये गुंतागुंत होण्याचे प्रमाण जास्त असते.
- **जीवनशैली :** बैठे काम करण्यामध्ये अधिक जोखीम असते. नियमित शारीरिक परिश्रमांमुळे वजन व रक्तदाब नियंत्रित होऊन जोखीम कमी होते.
- **संप्रेरक (Hormones) :** पुरुषामध्ये टेस्टोस्टेरॉनचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे जोखीम अधिक असते.
- **मद्यपान :** मद्य प्राशनामुळे जोखीम वाढते.
- शरीरातील इतर अवयवांच्या व्याधीमुळे उद्भवणारा उच्चरक्तदाब. यात मूत्रपिंडाचे विकार, अनुवंशिकतेने आढळलेली अरुंद मुख्य रोहिणी, अधिवृक्कीय ग्रंथीचे विकार, इ.५ टक्के रुग्णात.

उच्च रक्तदाब

उपचार :-

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-



नियमित व्यायाम करा.

समतोल आहार घ्या.

उच्च रक्तदाब

उपचार :–

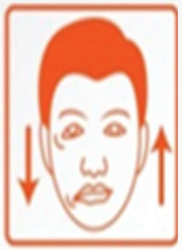
- उच्च रक्तदाबाच्या उपचारामध्ये डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार सुरु केला जातो.
- उच्चरक्तदाबाच्या उपचारादरम्यान समतोल आहार व मर्यादित मीठ सेवन करणे गरजेचे असते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

- **प्राथमिक प्रतिबंधक उपाय :–** आहारात बदल करणे : आहारात चरबीचे प्रमाण कमी असावे. पिष्टमय पदार्थ मर्यादित प्रमाणात आणि फळे, पालेभाज्या अधिक प्रमाणात घ्याव्या. आहारात मिठाचे प्रमाण रोज ५ ग्रॅम पेक्षा अधिक नसावे व मद्यपान टाळावे.
- **मीठ कमी करण्यासाठी सूचना :–** अन्नामध्ये अतिरिक्त मीठ घालणे टाळावे. लोणची, चटणी, सॉसेस, पापड इ. सारखे उच्च मीठ असलेले अन्नपदार्थ टाळावेत. डब्बा भाज्या/अन्नपदार्थ (Canned Foods) यांचा उपयोग टाळावा.
- आवश्यक तेवढी दैनंदिन विश्रांती घेणे.
- नियमित व्यायाम करणे.
- ताणतणाव कमी करणे. धुम्रपान व मद्यपान टाळणे.

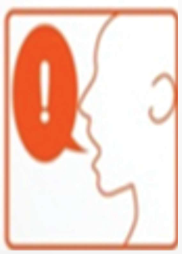
मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजार

चिन्हे आणि लक्षणे :–



एका बाजुचा चेहरा उतरणे

हातांमध्ये अशक्तपणा येणे



बोलण्यात अडथळा येणे

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

- धुम्रमान

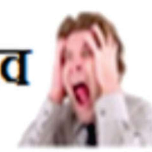
- तेलकट पदार्थ

- लठ्ठपणा

- दारुचे व्यसन

- व्यायाम न करणे

- ताणतणाव



मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजार

चिन्हे आणि लक्षणे :–

- एका बाजुचा चेहरा उतरणे.
- हातांमध्ये अशक्तपणा येणे.
- बोलण्यात अडथळा येणे.

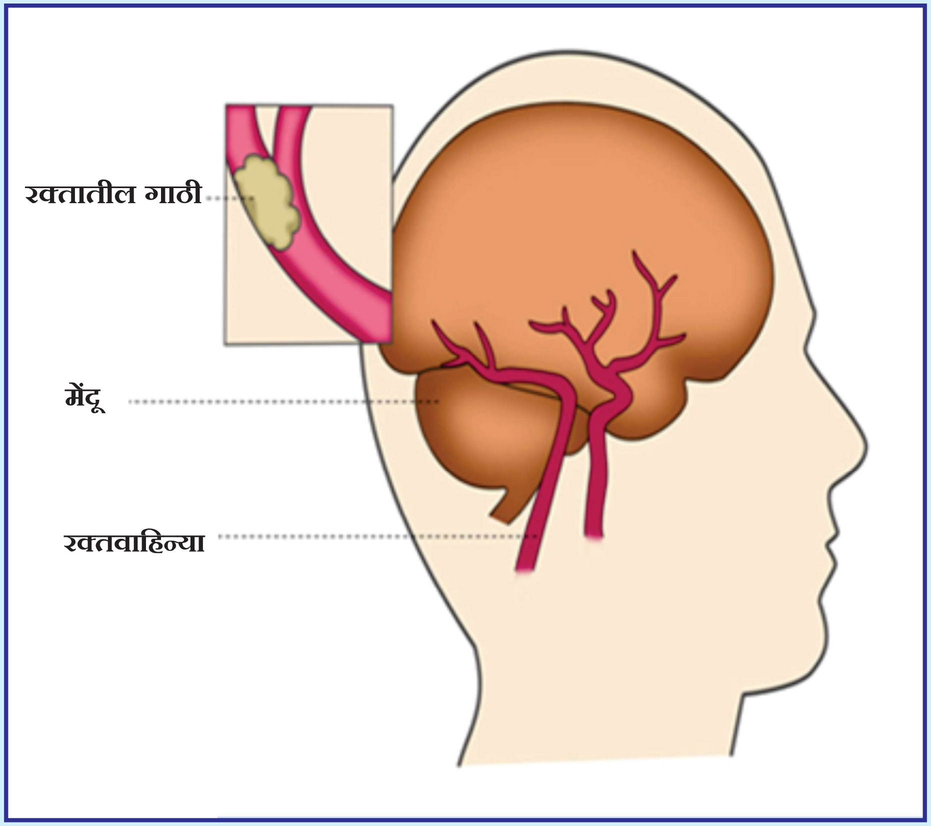
रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :–

खालील परिस्थितीत पक्षाघाताचा अधिक धोका संभवतो :

- उच्च रक्तदाब असणे.
- हृदयरोग असणे.
- मधुमेह असणे.
- धुम्रपान व तंबाखू सेवन करणे.
- स्थूलता असणे, नियमित व्यायाम न करणे व अधिक बैठे/आरामदायी जीवनशैली.
- कुटुंबात रक्तसंबंधी यापैकी पक्षाघात व्याधी असणे.
- उपरोक्त व्यक्तींना पक्षाघाताचा अधिक धोका असल्यामुळे त्यांनी पक्षाघात टाळण्यास उपयुक्त सुचनांचा अवलंब करावा.

मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजार

उपचार :–



प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजार

उपचार :–

- मेंदू रक्तवाहिन्यांचे आजाराच्या उपचारासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य तो औषधोपचार केला जातो व गरज भासाल्यास शस्त्रक्रीयाही केली जाते.

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

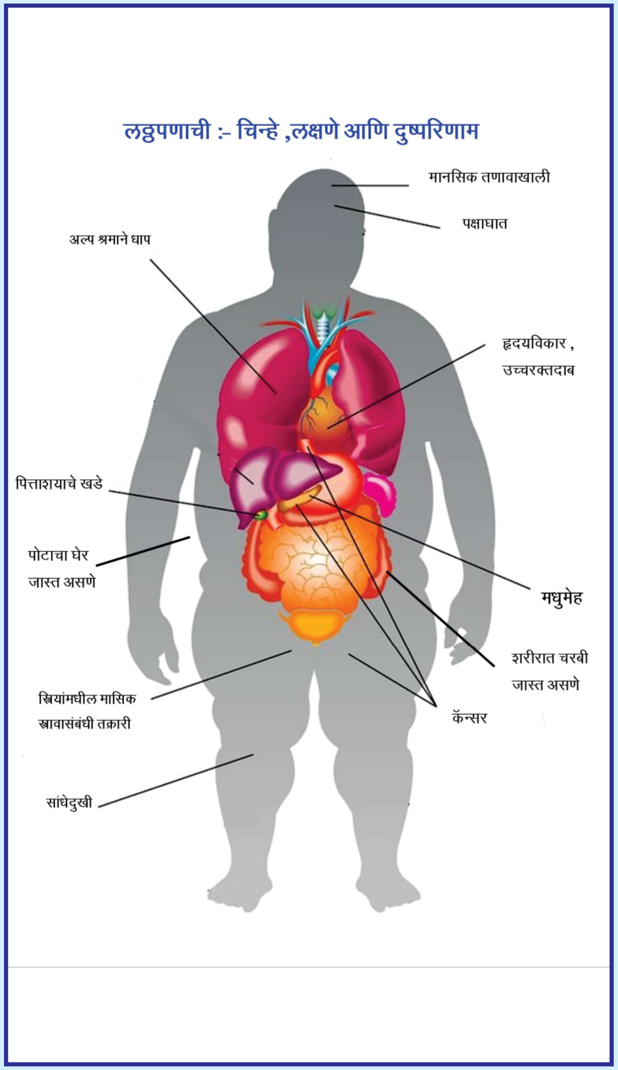
पक्षाघातास प्रतिबंध :–

- पक्षाघात हे उच्च रक्तदाब नियमित ठेवल्याने, मद्यपान, धुम्रपान, तंबाखू सेवन न केल्याने आणि स्वास्थ जीवनशैलीचा अवलंब केल्याने टाळता येतो. त्याकरीता खालील प्रमाणे सुचना पाळाव्यात.

पक्षाघात टाळण्यासाठी काही सामान्य व उपयुक्त सूचना :–

- रक्तदाब नियंत्रित ठेवणे.
- कुटुंबात – रक्त संबंधातील व्यक्तीस पक्षाघाताचा त्रास असल्यास इतर कुटुंबीयांनी उच्च रक्तदाब व मधुमेहासाठी दरवर्षी एकदा तपासणी करुन घेणे.
- वर्षातून एकदा रक्तदाब तपासणे. रक्तदाब वाढलेले आढळल्यास नियमितपणे रक्तदाब तपासणे.
- सर्व प्रकारचे तंबाखू सेवन व धुम्रपान थांबविणे.
- मद्यपान थांबिवणे. मद्यपानामुळे रक्तदाब एकाएकी अचानक वाढत असून त्याने पक्षाघात होणे संभावते.
- नियमित व्यायाम करणे. कडधान्ये, फळे व भाज्या असलेले संतुलीत आहार घेणे. मीठ, मैदा, साखर व अन्न पदार्थ जसे बिस्कीट, तळलेले पदार्थ टाळणे. मधुमेह असल्यास योग्य उपचाराने रक्तातील शर्करा नियमित ठेवणे.
- पक्षाघाताची लक्षणे जसे अचानक चेहरा किंवा हातापायात शिथिलता जाणवणे, नजर धुसूर होणे, चक्कर येणे, तीव्र डोकेदुखी जाणवल्यास त्वरीत वैद्यकिय उपचार घेणे.

लठ्ठपणा



लठ्ठपणाची :- चिन्हे ,लक्षणे आणि दुष्परिणाम
मानसिक तणावाखाली
पक्षाघात
अल्प श्रमाने धाप
हृदयविकार , उच्चरक्तदाब
पित्ताशयाचे खडे
पोटाचा घेर जास्त असणे
मधुमेह
शरीरात चरबी जास्त असणे
स्त्रियांमधील मासिक स्त्रावासंबंधी तक्रारी
कॅन्सर
सांधेदुखी

लठ्ठपणाची :- कारणे /जोखमीच्या बाबी
आरामदायी जीवन शैली
अति प्रमाणात आहार
जास्त प्रमाणात तेलकट आहार घेणे
शारीरिक श्रमाचा अभाव
जास्त प्रमाणात गोड पदार्थ खाणे
बैठे काम
जास्त प्रमाणात मिठाई , फास्टफूड खाणे
आनुवांशिक

लठ्ठपणा

चिन्हे आणि लक्षणे :-

- वजन अधिक प्रमाणात असणे.
- शरीरात चरबी, मांस धातूचे प्रमाण अधिक असणे.
- पोटाचा घेर अधिक असणे.
- अनुत्साह, आळस येणे.
- झोप, सुस्ती अधिक येणे.
- मानसिक तणावाखाली असणे.
- अल्प श्रमाने सुध्दा धाप लागणे.
- थकवा जाणवणे ही लक्षणे स्थूलतेमध्ये सामान्यत: असतात.

लठ्ठपणामुळे शरीराला असणारा धोका :-

- जर स्थूल व्यक्तींमध्ये खालील शारिरीक स्थिती असल्यास त्यांच्या आरोग्यावर धोका निर्माण होण्याची शक्यता असते. कधी कधी जीवासही धोका होऊ शकतो.
- ४५ वर्षापेक्षा अधिक वयाच्या व्यक्तीमध्ये स्थूलता असणे.
- स्थूलतेसह सिगारेटचं व्यसन असणे धोकादायक असते.
- स्थूल व्यक्तीच्या अनुवंशिकतेमध्ये हृदयविकार असते हे धोकादायक असते.
- स्थूल व्यक्तीस हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, धमनी काठीन्यता असणे धोकादायक असते.
- स्थूल व्यक्तीमध्ये डळ्ढ कोलेस्टेरोलचे प्रमाण अधिक असणे धोकादायक असते.
- हार्ट ॲटॅक आलेला असल्यास किंवा बायपास झालेली असल्यास स्थूलता असणे धोकादायक असते.

रोगाची कारणे/जोखमीच्या बाबी :-

शरीरात स्थूलता निर्माण होण्यास अनेक घटक जबाबदार असतात.

- **आहारजन्य कारणे – अतिप्रमाणात आहार घेणे. गोड, तेलकट, पचायला जड, यासारख्या आहाराच्या अतिरेकामुळे तसेच शीतपेये, फास्टफूड, विविध मिठाया, बेकरी पदार्थ, हवाबंद पदार्थांच्या अतिसेवनामुळे स्थूलता निर्माण होते.**
- **विहारजन्य कारणे – शारिरीक श्रमाचा अभाव असणे, व्यायाम न करणे, दिवसा झोपणे, बैठी, आरामदायी जीवनशैली यामुळे स्थूलता निर्माण होते.**
- **अन्य कारणे– माता पिता स्थूल असल्यास अनुवंशिकतेमुळे मुलांमध्ये स्थूलता आढळते. शरीरामधील चयापचय संबंधी विकृती मुळे स्थूलता निर्माण होते.**
- **लठ्ठपणामुळे निर्माण होणारे दुष्परिणाम – खालील विकार उद्भवण्यासाठी लठ्ठपणा हे सहाय्यक कारण ठरत असते.**
- **विविध हृदयविकार, उच्चरक्तदाब, मधुमेह, धमनी काठीन्यता, स्त्रियांमधील मासिक स्त्रावासंबंधी तक्रारी, अनार्तवता.**
- **संधिवात, मानसिक तणाव, पाठदुखी, अनेक प्रकारचे कॅन्सर यांना लठ्ठपणा हे कारण ठरते.**
- **पित्ताशयाचे विकार, पित्ताशयात खडे होते. पक्षाघात.**
- **यासाठी लठ्ठपणावर वेळीच उपचार योजने आवश्यक आहे.**

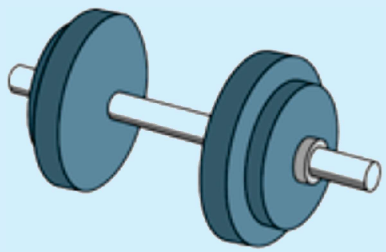
लठ्ठपणा

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :–

नियमीत व्यायाम

प्रतिबंधात्मक उपाय

- राहणीमानातील बदल
- व्यायाम
- संतुलीत आहार
- वर्तनुकीतील बदलासाठी समुपदेशन



लठ्ठपणा

प्रतिबंधात्मक उपाययोजना :-

लठ्ठ होऊ नये म्हणून करावयाचे उपाय :

- नियमित व्यायाम, योगासने करावीत. ● शारिरीकदृष्ट्या क्रियाशील रहावे.
- लठ्ठपणासाठी व्यायाम ● दररोज किमान ३० ते ४५ मिनिटे व्यायाम करावा.
- आठवड्यातून किमान ४ ते ५ दिवस व्यायाम करणे. व्यायाम सुरु करतांना सुरुवातीस कमी प्रमाणात करुन दररोज थोडा थोडा व्यायाम वाढवत जावा. एकाच दिवशी जास्त प्रमाणात व्यायाम करु नये.

खालील व्यायामाचा अंतर्भाव करावा.

- पळण्याचा व्यायाम - ३० मिनिटांमध्ये २ मैल पळावे. ● पोहण्याचा व्यायाम - ३० मिनिटांमध्ये ५ मैल सायकल मारण्याचा व्यायाम करावा. ● स्थूलतेसाठी आहार ● हिरव्या पालेभाज्या ● तंतूमय पदार्थयुक्त आहार
- कमी कॅलरीयुक्त आहार ● गोड, अति तेलकट, आहारावर नियंत्रण ठेवावे.

इतर कार्यक्रम

मनोविकाराचे प्रकार आणि लक्षणे :–

मनोविकाराचे प्रकार :–

- Psychosis
- Mood disorder
- Schizophrenia
- Alcoholics
- Dementia
- Others

Psychosis – हा तीव्र प्रकारचा मानसिक आजारांचा गट आहे. या आजारामध्ये माणसाचा वास्तव जगाशी संबंध तुटतो. यामुळे ते आपल्या काल्पनिक विश्वात रमतात.

लक्षणे – ● भास होणे. ● भ्रम होणे.

Mood disorder – या आजारामध्ये रुग्णाच्या भावनिक स्थितीमध्ये बिघाड होतो. म्हणजेच रुग्ण एकदमच आनंदी अथवा उदास होतो.

लक्षणे – ● सतत उदास मन:स्थिती ● कामात लक्ष न लागणे ● काम करण्याची इच्छा न होणे ● वजन झपाट्याने कमी होणे, भुक न लागणे.

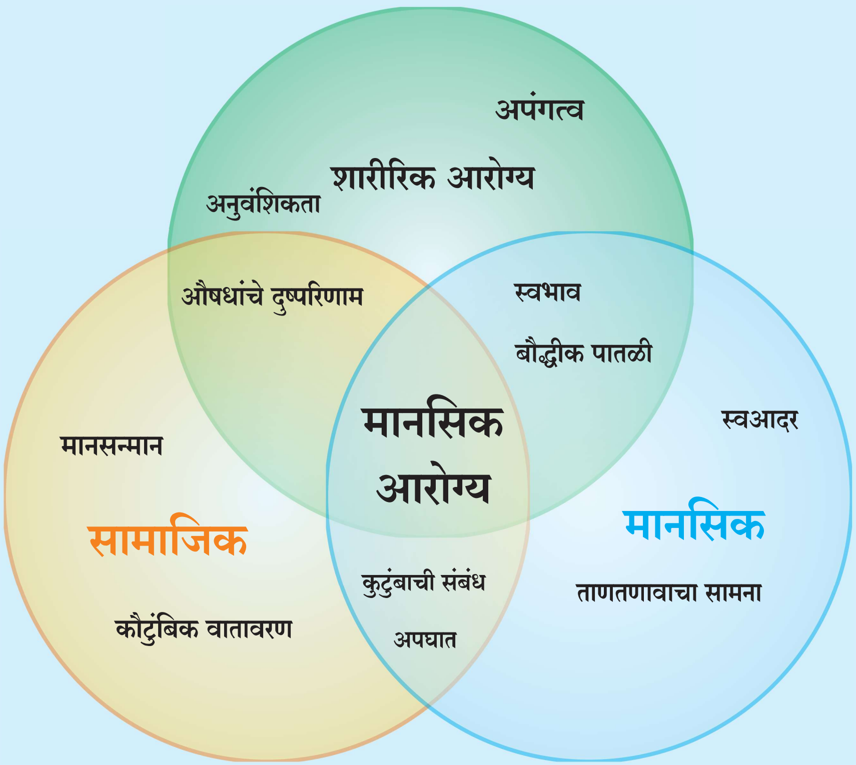
● झोप न लागणे अथवा अतिझोप येणे ● अतिप्रमाणात थकवा जाणवणे ● आयुष्य अर्थहिन वाटणे ● अपराधीपणाची भावना

Schizophrenia – यामध्ये व्यक्तीला स्वत:चे आणि समाजाचे भान राहत नाही त्याच्या मनावरील ताबा सुटतो.

लक्षणे – ● भ्रामक कल्पना (चुकीची पण ठाम अशी समजूत/संशय) ● वर्तणुकीतील दोष (उदा. शरीराची निगा, काळजी न राखणे, असंबंधित बोलणे इ.)

- भास (उदा. कानात विविध आवाज येणे, डोळयांसमोर चित्र–विचित्र गोष्टी दिसणे इ.) ● उन्माद अवस्था (अतिउत्साही वाटणे, विनाकारण आनंदी होणे, अकारण बडबडत राहणे इ.)
- वैयक्तीक, सामाजिक, कौटुंबिक, व्यावसायिक व शैक्षणिक जबाबदाऱ्या पार पाडण्याची असमर्थता येणे.

THE BIOPSYCHOSOCIAL MODEL OF MENTAL HEALTH



स्वभाव

Alcoholism/Substance abuse -

लक्षणे – दारु, ताडी, गांजा इ. मादक पदार्थांचे सतत सेवन

- पदार्थ सेवन केल्यानंतर सतत चिडचिड, हाणामार, तोडफोड, शिवीगाळ, भांडणे इ.
- पदार्थ न घेतल्यास थरथर, बेचैनी, चिडचिड, अतिघाम, भास होणे, झोप न येणे.
- **व्यसनाधिनता परिणाम :** उसनवारी करणे, पैशाची उधळपट्टी, कौटुंबिक कलह, कामावर परिणाम, सामाजिक नाचक्की, शारिरीक व मानसिक आजार

Dementia -

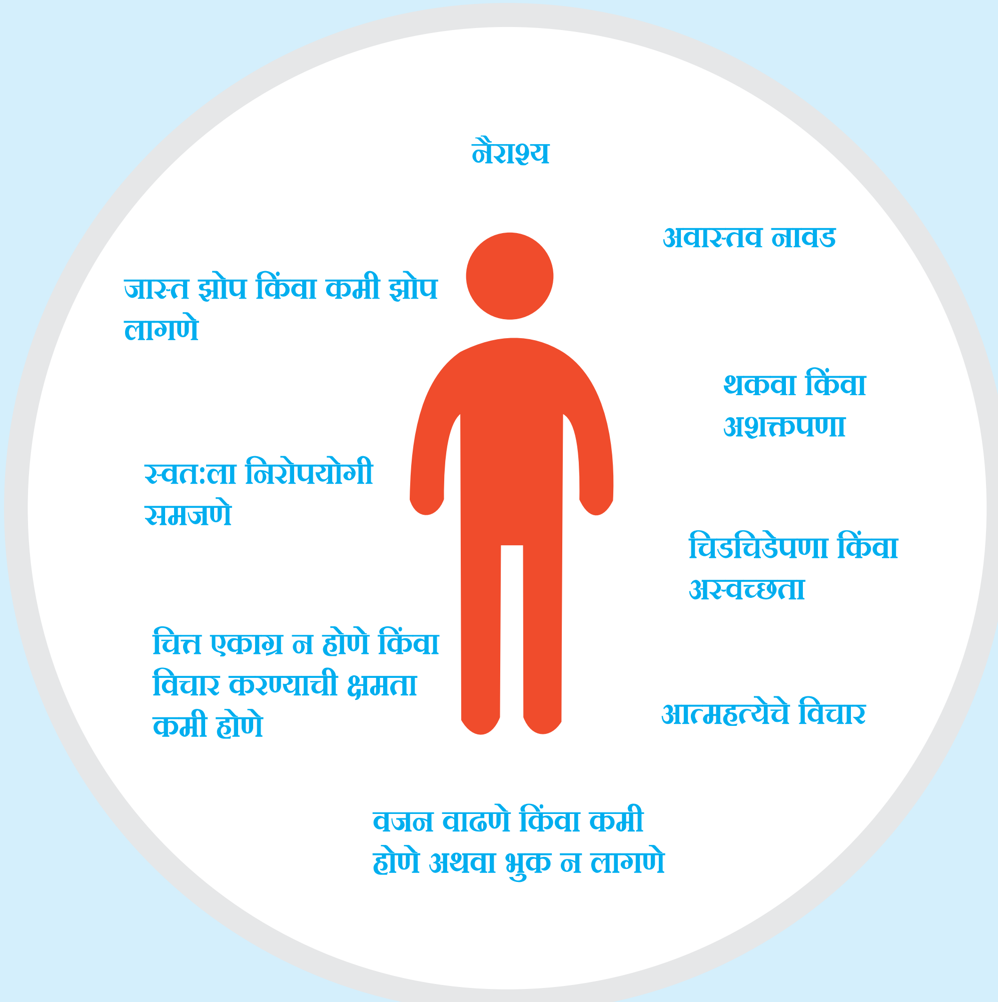
लक्षणे – स्मरणशक्ती कमी होणे व काळ, ठिकाण यांचे भान न राहणे.

- चिडचिड किंवा भ्रमीष्ठ होणे.
- दैनंदिन जीवनात साध्या जबाबदाऱ्या पार पाडू न शकणे.

Other – मुलांच्या वर्तणुकीत दोष

- लक्ष न देणे, उतावीळपणा, संयमाचा अभाव
- मानसिक चंचलता, एका ठिकाणी बसू न शकणे, अस्वस्थ असणे.
- इतरांना उपद्रव होईल अशा प्रकारे वागणे. (उदा. हट्टी, जिद्दीपणा, कठोर वर्तणूक, जेष्ठांचा अवमान करणे, आज्ञेचे पालन न करणे)

मानसिक आरोग्याची चिन्हे व लक्षणे



मनोविकाराची कारणे –

मेंदूत बिघाड होणे. ● अनुवंशिकता ● लहानपणातील अनुभव ● घरातील वातावरण ● इतर :– गरीबी व बेरोजगारी ● व्यसन

मानसिक व्याधीसाठी समुपदेशकाने करावयाची उपाययोजना :–

- मानसिक व्याधीवरील प्राथमिक उपचार ● व्यसनाधिनता समुपदेशन ● कौटुंबिक समुपदेशन (नातेवाईकांनी करावयाच्या बाबी)
- सकारात्मक विचार करण्यास प्रवृत्त करणे.

१) मानसिक व्याधीवरील प्राथमिक उपचार –

- मानसिक आधार द्यावा. ● व्यक्तीस एका ठिकाणी बसवून धीर देवून शांत करावे व मन मोकळेपणाने बोलण्यास प्रोत्साहन द्यावे.
- मनातील भावना मोकळेपणाने व्यक्त करु द्याव्यात. व्यक्तीच्या मनातील सर्व गोष्टी शांतपणे ऐकून घ्याव्यात.
- व्यक्तीच्या मनातील आत्महत्येची कारणे जाणून घेऊन व्यक्तीस आत्महत्ये पासुन परावृत्त करावे.
- व्यक्तीच्या जीवनातील चांगल्या गोष्टींबद्दल बोलावे.
- कठीण परीस्थितीतून मार्ग काढण्याची सक्षमता असल्याची जाणीव करुन द्यावी व उपचारासाठी प्रवृत्त करावे.
- जर रुग्णास अचानकपणे काही शारीरिक किंवा मानसिक त्रास जाणवल्यास त्वरीत मनोविशेषज्ञांकडे संदर्भित करावे

२) व्यसनाधिनता समुपदेशन – व्यसन का करावेसे वाटते हे जाणून घ्यावे. खालील बाबी समजावून सांगाव्यात –

- परिस्थितीवर व्यसनाने मात होऊ शकत नाही. ● मनाने सबळ राहून परिस्थती समजून घेतल्यास वेगवेगळे मार्ग काढता येतील.
- व्यसन केल्यास बेचैनी, चिडचिड, अस्थिरता वाढते व आत्मविश्वास कमी होतो तसेच परीस्थितीवर योग्य विचार करता येत नाही.
- व्यसन केल्यास विविध शारीरीक आजार होतात व शरीर दुबळे होते. ● व्यसन केल्याने अतिचिंता, नैराश्य, भास इ. मानसिक त्रास होवू शकतो.
- शरीर व मन दुर्बल झाल्यास वैद्यकिय उपचार घ्यावे लागतील व आर्थिक परीस्थिती अजून बिकट होईल.
- रोजच्या कामाची जबाबदारी पेलवता येत नाही. ● व्यसनामुळे दांपत्याची भांडणे होतात व कुटूंबातील सर्व सदस्यांशी नातेसंबंध बिघडतात तसेच मुलांच्या कोवळ्या मनावर आघात होतो. ● समाजातील पत कमी होते. ● जीवनमान खालावते व अकाली मृत्यूचा धोका असतो.
- हे सर्व टाळायचे असेल तर व्यसन न करणे हा एकच नियम पाळायला हवा. ● जर व्यसनाधिन व्यक्तीस अचानकपणे काही शारीरिक किंवा मानसिक त्रास जाणवल्यास त्वरीत डॉक्टरांकडे संदर्भित करावे.

मानसिक आरोग्य

जोखमीचे घटक		स्वरक्षणात्मक घटक
• क्लीष्ट स्वभाव • कमी आत्मसन्मान • नकारात्मक विचारशैली	**लहान मुले**	• कोणतीही गोष्ट सहजपणे घेणारा स्वभाव • चांगले सामाजिक व भावनिक कौशल्य • आशावादी स्वभाव
• कौटुंबिक अस्थिरता, कुटुंब विभाजित होणे • विसंगत शिस्त • मानसिक आजार किंवा व्यसनिक पालक	**कुटुंब**	• कौटुंबिक सुसंवाद व स्थिरता • प्रोत्साहीत करणारे पालक • चांगले कौटुंबिक मुल्य
• मैत्री तुटणे किंवा नकार देणे • शाळेत नापास होणे • शाळेशी संबंध चांगले न जुळणे	**शाळा**	• शाळेतील सकारात्मक व आपलेपणाचे वातावरण
• शाळा बदलण्यास अवघड जाणे • कुटुंबातील सदस्याचा मृत्यू • भावनिक धक्का	**आयुष्यातील घटना**	• काळजी घेणाऱ्या प्रौढांमध्ये भावनिक गुंतवणूक • गंभीर समस्यांसाठी कौटुंबिक आधार
• सापत्नभाव • बहीष्कृतपणा/वाळीत टाकणे • सामाजिक व आर्थिक अडचणी • मदत देणाऱ्या सुविधांपर्यंत पोहचता न येणे	**सामाजिक**	• सामुदायिक सहभाग • मदत देणाऱ्या सेवांपर्यंत पोहचता येणे. • आर्थिक सुरक्षितता

३) कौटुंबिक समुपदेशन (नातेवाईकांनी करावयाच्या बाबी)

- व्यक्तीस मानसिक आधार द्यावा.
- कुटूंबसदस्य एकत्र असल्याची भावना जोपासावी.
- जीवनातील चांगल्या गोष्टींबद्दल बोलावे.
- व्यक्तीस स्वत:च्या गुणांची जाणीव करुन द्यावी.
- कठीण प्रसंगावर एकत्रितपणे मात करण्याचा विश्वास द्यावा.
- व्यक्तीच्या अस्तित्वाची कुटूंबास असलेल्या गरजेची जाणीव करुन द्यावी.
- अडचणीच्या परीस्थितीतून मार्ग काढण्याची सक्षमता असल्याची जाणीव करुन द्यावी.
- परीस्थिती निश्चित बदलणार असा विश्वास द्यावा.
- जीवन अनमोल आहे व पुढील आयुष्य चांगले होईल असा विश्वास द्यावा.
- जर मनोरुग्णाची मन:स्थिती बिघडल्यास व नियंत्रणाबाहेर गेल्यास तातडीने मनोविशेषज्ञांकडे संदर्भित करावे.

४) मनोरुग्णास सकारात्मक विचार करण्यास प्रवृत्त करणे.

- मनोरुग्णाच्या जीवनातील अडचणी तो स्वत: खंबीर राहून सोडवू शकतो असा विश्वास देणे.
- मनोरुग्णाचे आरोग्य व त्याचे कुटूंब त्यासाठी अधिक महत्त्वाचे असल्याचे सांगणे.

मानसिक आरोग्य प्रतिबंधात्मक उपाय

ताणतणावामुळे होणाऱ्या शारीरीक आजारांची लक्षणे –

- **उच्चरक्तदाब :** डोके दुखणे, गरगरणे, चिडचिड होणे.
- **मधुमेह :** जास्त तहान व भूक लागणे, जास्त वेळा लघवीस होणे, वजन कमी होणे, अति थकवा इ.
- **हृदयविकाराचा झटका :** धाप लागणे, छाती/डावा खांदा दुखणे, छातीत जळजळ होणे, अतिघाम व अति थकवा येणे इ.
- **दम्याचा विकार :** श्वास घेण्यास त्रास होणे, श्वासाची गती वाढणे, अस्वस्थता इ.
- **त्वचारोग :** त्वचेवर पुरळ येणे, खाज येणे, चट्टे येणे, सोरीयासिस, आजार वाढणे.
- **स्नायुंचे आजार :** अंगदुखी, डोकेदुखी, मानदुखी, पाठदुखी इ. पचन संस्थेचे विकार: अम्लपित्त, अपचन, जुलाब, मलावरोध इ.
- **स्थुलता :** जाडी वाढते, वजन वाढते, सांधेदुखी इ. लैंगिक समस्या : लैंगिक दुर्बलता, नपुंसकता, अनियमित मासिक पाळी इ.

वरीलप्रमाणे ताणतणावांमुळे होणाऱ्या आजारांची लक्षणे दिसल्यास लवकरात लवकर जवळच्या सरकारी रुग्णालयात वैद्यकीय अधिकारी यांचेकडून तपासणी करुन उपचार घ्यावेत व ताणतणाव कमी करण्याचे उपाय योजावेत.

ताणतणावामुळे होणारे मन:स्थितीवरील परीणाम –

- अति चिंता–लक्षणे (Anxiety) • सतत चिंता / भिती वाटणे. • शरीर थरथर कापणे. • सतत बेचैनी • छातीत धडधड • घशास कोरड
- सतत चिडचिड • आवाज सहन न होणे • कामात लक्ष नसणे • झोप कमी होणे • नैराश्य/उदासिनता–लक्षणे (Depression)
- सतत उदास मन:स्थिती • कामात लक्ष न लागणे. • काम करण्याची इच्छा न होणे. • वजन झपाट्याने कमी होणे, भुक न लागणे.
- झोप न लागणे अथवा अति झोप येणे. • अति प्रमाणात थकवा जाणवणे. • आयुष्य अर्थहिन वाटणे. • अपराधीपणाची भावना.
- निर्णय क्षमता कमी होणे. • मृत्यूचे/आत्महत्येचे विचार येणे.

व्यसनाधिनता– लक्षणे (Drug Addiction)

- दारु, ताडी, गांजा इ. मादक पदार्थांचे सतत सेवन • पदार्थ सेवन केल्यानंतर सतत चिडचिड, हाणामार, तोडफोड, शिवीगाळ, भांडणे इ.
- पदार्थ न घेतल्यास: थरथर, बेचैनी, चिडचिड, अतिघाम, भास होणे, झोप न येणे.
- व्यसनाधिनता परीणाम: उसनवारी करणे, पैशाची उधळपट्टी, कौटुंबिक कलह, कामावर परिणाम, सामाजिक नाचक्की, शारीरीक व मानसिक आजार.

प्रेरणा प्रकल्प

माहिती घ्या	तपासणी करुन घ्या	मदत घ्या

ताणतणावाची कारणे –

- कोरडवाहू जमीन/अति कमी पिक
- आर्थिक नुकसान
- दुष्काळ/नैसर्गिक आपत्ती
- पिकाला कमी भाव
- डोईजड कर्ज/उसनवारी
- मुलीचा विवाह
- उत्पन्नाची इतर साधने नसणे.
- कौटुंबिक वादविवाद
- दिर्घकालीन आजार
- व्यसनाधिनता व जुगार

ताणतणावाचे शरीरावरील परीणाम –

- ताणतणावामुळे शरीरांर्तगत प्रत्येक संस्थेवर परीणाम होतो.
- श्वसन क्रियेची गती बिघडते.
- ह्रदयाच्या ठोक्यांची गती वाढते.
- रक्तदाब वाढतो, डोकेदुखी व पाठदुखी होते.
- रक्तवाहीन्या आकुंचन पावतात.
- रक्तवाहीन्यांमध्ये चरबी वाढल्याने रक्ताभिसरण कमी होते.
- रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते.
- चरबी वाढल्याने वजन वाढून स्थुलता येते.
- झोप येत नाही.
- अन्नपचन नीट होत नाही, छातीत जळजळ होते.
- अकाली वार्धक्याची लक्षणे दिसतात.

ताणतणावामुळे होणारे शारीरीक आजार –

- उच्चरक्तदाब
- मधुमेह
- ह्रदयविकाराचा झटका
- दम्याचा विकार
- त्वचा रोग
- स्नायुंचे आजार
- डोकेदुखी/अर्धशिशी
- आम्लपित्त/पचनसंस्थेचे विकार
- स्थुलता
- लैंगिक दुर्बलता/समस्या
- रोगप्रतिकारक शक्ती कमी झाल्याने जंतूसंसर्ग होतो.
- अकाली वार्धक्य/अकाली मृत्यू

आत्महत्या सूचक लक्षणे (Suicide)

- सतत एकटेपणाची भावना • जीवन नीरस वाटणे. • अति चिडचिड, रडणे. • असहायतेची भावना • सतत निराश वाटणे.
- जीवन निरर्थक वाटणे. • वारंवार मृत्यूचे विचार येणे. • आत्महत्या करावीशी वाटणे. • स्वत:ला शारीरीक इजा करुन घेणे.

आत्महत्या प्रतिबंधक उपाय (नातेवाईकांसाठी सल्ला)

- व्यक्तीला एकटे सोडू नये • सतत लक्ष ठेवावे • धोकादायक वस्तू जवळ ठेवू नये उदा. सुरी, दोरी, औषधे, किटकनाशके इ.
- खोली अथवा स्वच्छता गृहाचे दार आतून लावू देवू नये. • सोबत राहून मानसिक आधार द्यावा. • मन मोकळे करण्यास प्रवृत्त करावे.
- व्यक्तीला आशावादी विचार करण्यास प्रोत्साहन द्यावे. • समुपदेशन व उपचारासाठी घेवून जावे.

कौटुंबिक समुपदेशन (नातेवाईकांनी करावयाच्या बाबी) –

सदर समुपदेशन मानसिक आरोग्य या भागामध्ये नमूद करण्यात आले आहे.

अवयवदान, नेत्रदान व रक्तदान

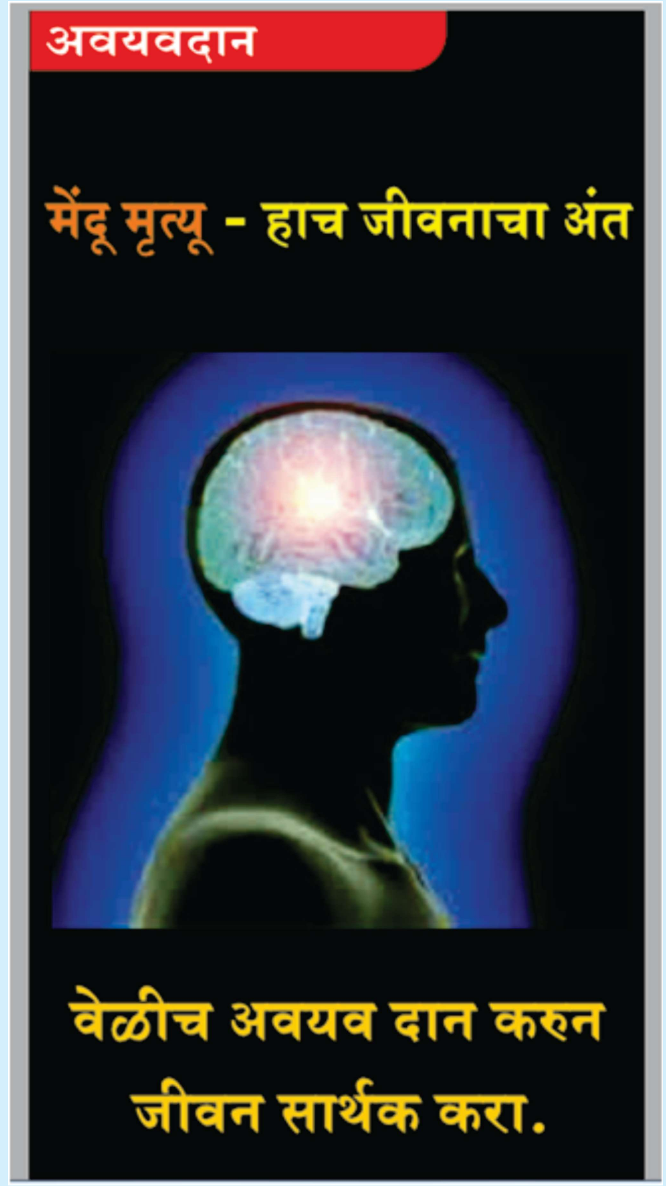
अवयवदान

- कायद्यानुसार मानवी अवयवांची विक्री करता येत नाही मात्र त्याचे दान करता येते. सन १९९४ साली मानवी अवयव प्रत्यारोपण कायदा आपल्या देशात अस्तित्वात आला व अवयव प्रत्यारोपणास कायदेशिर मान्यता मिळाली. अवयवदानाला भारतातील सर्व धर्मांनी एक चांगले कर्म म्हणून मानलेले आहे.
- अवयवदान जिवंतपणी आणि मृत्यूनंतरदेखील करता येते. जीवंत असताना एक मूत्रपिंड (किडनी), यकृत (लीव्हर) आपल्या रक्ताच्या नातेवाईकांना सरकारची परवानगी काढून कायद्याने दान देता येतो. रक्ताच्या नातेवाईकांत सुधारीत कायद्यानुसार आई–वडिल, भाऊ–बहीण, मुलगा–मुलगी, पती–पत्नी, आजी–आजोबा, नातवंडे यांचा समावेश होतो.
- मुत्रपिंड, युकृत, स्वादुपिंड, हृदय, फुप्फुसे यासारखे महत्त्वाचे अवयव हे एखाद्या व्यक्तीचे ब्रेन डेथ (मस्तिष्क स्तंभ मृत्यु) झाल्यावरच दान करता येतात. ब्रेन डेथमध्ये व्यक्तीच्या ब्रेन स्टेमला (मज्जा) कायमस्वरुपी दुखापत झाल्याने त्याची चेतना व श्वसनक्रिया कायमस्वरुपी जाते. परंतू अतिदक्षता विभागात कृत्रिमरित्या श्वसन व हृदयाभिसरण काही कान चालू राहू शकते. अशा व्यक्तीस ब्रेन डेथ घोषित करता येते. सरकार मान्य ४ डॉक्टर्स ६ तासांच्या अंतराने चाचण्या करुन एखाद्या व्यक्तीस ब्रेन डेड घोषित करतात. ब्रेन डेथ मृत्यु फक्त अतिदक्षता विभागातच घोषित होतो. ब्रेन डेथ झाली म्हणजे व्यक्ती मृत झाली असे घोषित करता येते. ब्रेन डेथ म्हणजे कोमा किंवा इच्छा मरण नाही.
- माणसांच्या मृत्यूनंतर हृदय क्रिया बंद पडते व त्यानंतर सर्व अवयवदान करण्यासाठी निकामी होतात. केवळ नेत्र, त्वचा, अस्थी (हाडे) इत्यादी मरणानंतर ६ तासांच्या कालावधीत दान करता येऊ शकते. गंभीर जळालेल्या व्यक्तीचे प्राण त्वचेच्या दानाने वाचवता येते तर नेत्रदानाने अंध व्यक्तीस दृष्टि प्रदान करता येते. अवयवदानाने मृत शरीरास विद्रुपता येत नाही. अवयवदानानंतर मृत शरीर नातेवाईकांना अंत्यविधीसाठी परत देता येते.
- जिवंतपणी अथवा मृत्यूनंतर अवयवदान प्रक्रियेत कोणत्याही प्रकारची आर्थिक देवाणघेवाण कायद्याने प्रतिबंधित आहे. कायद्याचे उल्लंघन झाल्यास मोठी शिक्षा देखील होते. त्यामुळे अवयवांची संपूर्ण प्रक्रिया कायदेशीररित्या पार पाडावी लागते.
- अवयवदानाबद्दल अधिक माहिती व कायदा जाणून घेण्यासाठी शासकीय दवाखान्यात, रुग्णालयात तसेच १८००२७४७४४४ या टोल फ्रि क्रमांकावर संपर्क साधता येईल.
- अवयवदान हे सर्वश्रेष्ठ दान असून माणुसकीच्या दृष्टिकोनातून मोठे पुण्यकर्म आहे.

अवयवदान हे सर्वश्रेष्ठ दान असून माणूसकीच्या दृष्टिकोनातून मोठे पुण्यकर्म आहे.

अवयवदान

आपल्यापैकी प्रत्येकजण करू शकतो...
अवयवदान
आणि वाचवू शकतो... अनेकांचे प्राण!
अवयवदान केव्हा करता येते?
जिवंतपणी एक मूत्रपिंड आणि यकृताचा काही भाग दान करता येतो.
माणूस जीवनरक्षक प्रणालीद्वारे जिवंत असून 'मेंदूमृत' घोषित केल्यास इतर अवयवांचे दान करता येते.
हे अवयव आपण दान करू शकतो
मूत्रपिंड
यकृत डोळे
फुफ्फुसे
हृदय
स्वादुपिंड
हृदयाच्या झडपा
कानाचे पडदे
हाडे
त्वचा
अधिक माहितीसाठी नजिकच्या सरकारी दवाखान्याशी संपर्क साधावा.


अवयवदान
मेंदू मृत्यू - हाच जीवनाचा अंत
वेळीच अवयव दान करुन
जीवन सार्थक करा.

नेत्रदान म्हणजे काय व नेत्रदानाची इच्छा असल्यास काय करावे ?

मृत्यूनंतर ताबडतोब आपले डोळे नेत्रपेढीस दान करणे म्हणजे नेत्रदान. नेत्रदान मृत्यूपुर्व करता येत नाही. मृत्यूनंतर ताबडतोब नेत्रपेढीस कळविल्यास सहा तासाच्या आत डोळे काढून घेतले जातात. नेत्रपेढीचे कर्मचारी घरी येऊन डोळे काढून नेतात नेत्रदानाची इच्छा असल्यास तसेच इच्छापत्र मृत्युपूर्वी नेत्रपेढीत भरुन देता येते. त्यावर स्वत: जवळचा नातेवाईक आणि फॅमिली डॉक्टरच्या सह्या घ्याव्या लागतात. जवळचा नातेवाईक म्हणजे शक्यतोवर मुलगा किंवा मुलगी असावेत. कारण मृत्युसमयी मुलगा, मुलगी आणि फॅमिली डॉक्टर तेथे उपस्थित असतात, ते नेत्रपेढीस कळवू शकतात. परंतू नेत्रदान इच्छापत्र भरले नाही तरी मृत्यूनंतर नातेवाईकांनी तशी इच्छा प्रदर्शित केल्यास डोळे काढून घेतले जाऊ शकतात.

नेत्रदानात येणाऱ्या काही अडचणी –

- नेत्रदानाबाबत माहितीचा अभाव तसेच जागरुकता नसणे.
- गैरसमज – समाजात रुढ झालेले अनेक गैरसमज उदा. दान केलेल्या नेत्रांचा दुरुपयोग होईल मृत व्यक्तीच्या डोळयांची जागी खाचा दिसून चेहरा विद्रुप दिसेल. मधुमेह, उच्च रक्तदाब असलेले व्यक्ती मृत्यूनंतर नेत्रदान करु शकत नाही इत्यादी.
- धर्म आणि अंधश्रध्दा – धर्म आणि अंधश्रध्दा लोक पुरेशा ज्ञाना अभावी धर्मातील अनेक प्रवधनांना समजून न घेता अंधश्रध्दा व अवडांबराचे बळी ठरतात. उदा. अपूर्ण शरीराची अंतक्रिया केल्यास आत्म्याला मुक्ती मिळणार नाही. ज्या माणसाला नेत्रदानाचे नेत्र लावले जातील त्या माणसात नेत्रदात्याचा आत्मा प्रवेश करेल, नेत्रदात्याचा धर्म भ्रष्ट होईल इत्यादी. पण वास्तविक पाहता कुठलाही धर्म नेत्रदानाबाबत तात्त्विकदृष्टया नाही म्हणत नाही. नेत्रदानाबाबत शंका असल्यास धर्माचे कारण हे सोयिस्कररित्या अनेकदा लोकांकडून वापरले जाते.

नेत्रदान सुलभ व्हावे म्हणून मृत्यूनंतर नेत्रदात्याची नातेवाईकांनी घ्यावयाची काळजी –

- ताबडतोब नेत्रपेढीस कळवावे. फोनवरुन कळविताना घरचा पूर्ण पत्ता, जवळची खूण व फोन असल्यास फोन नंबर द्यावा. मृत्यूचे कारण व मृत्यू केंव्हा झाला ते कळवावे.
- डॉक्टरांकडून मृत्यूचे प्रमाणपत्र घ्यावे कारण मृत्यूचे प्रमाणपत्र असल्याशिवाय डोळे काढून घेतले जाऊ शकत नाही.
- मृत शरीराचे डोळे बंद करुन त्यावर बर्फ किंवा थंड पाण्याच्या पट्टया ठेवाव्यात. ॲन्टिबायोटिक थेंब घालणे असल्यास डोळ्यात घालावेत.
- खोलीतील पंखा किंवा एअरकंडीशन बंद करावा.

नेत्रदान

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

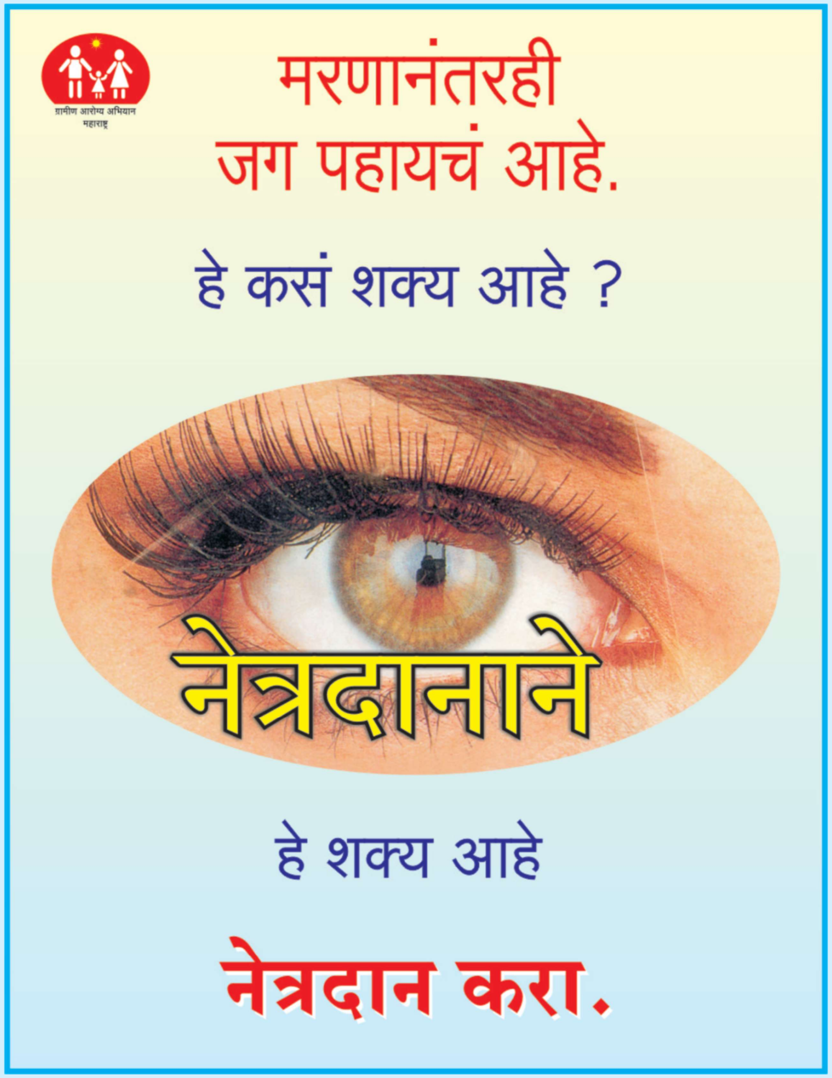
मृत व्यक्तीस पुढिल विकार असल्यास नेत्रदान करता येत नाही –

- श्वानदंश (रेबिज) • एडस् • रक्ताचा कर्करोग • गॅस गँगरीन • रक्तात पू येणे. • विष बाधामुळे किंवा पाण्यात बुडून झालेला मृत्यू डोळयाचे पारदर्शक पटल खराब असणे. • सर्पदंश व काविळ

- **नेत्रदानास कायद्याने केलेली काही बंधने –**
- नेत्रदान ऐच्छिक असावे.
- मृत्यूपुर्वी नेत्रदान करता येत नाही.
- मृत्यूचे प्रमाणपत्र असल्याशिवाय डोळे काढू नयेत.
- कोणाचे डोळे कोणाला बसविले यासंबंधी गुप्तता राखावी.

- **नेत्रदानासंबंधी काही शंकाचे निरसन**
- डोळे काढल्यावर पापण्या अशा रितीने शिवल्या जातात की, मृत व्यक्तीच्या चेहऱ्यास कोणत्याही प्रकारची विद्रुपता येत नाही.
- डोळ्याला चष्मा किंवा मोतिबिंदू व्यक्तींना देखील नेत्रदान करता येते.
- नेत्रदानासाठी वयाचे काहीच बंधन नसून कोणीही नेत्रदान करु शकतो.
- डोळे काढून आणल्यावर नेत्रपेढीत त्या डोळ्यांची तपासणी केली जाते. डोळ्यातील पारदर्शक पटल चांगले असल्यास ते नेत्ररोपणासाठी वापरले जाते. डोळे नेत्ररोपणास योग्य नसल्यास त्यांचा उपयोग नेत्र संशोधनासाठी केला जातो.

नेत्रदान



नेत्रदानासाठी हे अवश्य करा...

- मृत्यूनंतर मृत व्यक्तिचे डोळे लगेच बंद करा.
- डोळ्यावर स्वच्छ ओले कापड ठेवा.
- मृत्यूनंतर शक्य तितक्या लवकर पण ४ ते ६ तासाच्या आत डोळे काढल्यास ते बुब्बुळरोपण करण्यास उपयोगी पडू शकतात.

अधिक माहितीसाठी नजिकच्या शासकीय रुग्णालयाशी संपर्क साधा.

रक्तदान

रक्तदानास योग्य व्यक्ती –

- १८ ते ६० वयोगटातील आणि ज्यांचे वजन ४५ कि.ग्रॅ. पेक्षा जास्त आहे, अशी कोणतीही व्यक्ती रक्तदान करु शकते.
- पूर्ण वैद्यकिय तपासणी करुनच रक्तदाता रक्त देण्यासाठी योग्य की अयोग्य हे ठरविले जाते.
- रक्तदान करणाऱ्याचे वय १८ पेक्षा जास्त व ६० पेक्षा कमी असावे व वजन ४५ किलोच्या वर असावे. • रक्तदात्याचे हिमोग्लोबीन १२ ग्रॅमच्या वर असावे.
- नजिकच्या काळात तुम्हांला काही आजार उदा. काविळ, गुप्तरोग इत्यादी होऊन गेला असेल तर डॉक्टरांना आठवणीने त्याची माहिती द्या. हे तुमच्या तसेच ज्यांच्यासाठी रक्त देता त्यांच्या हिताचे आहे. निरोगी मनुष्यच रक्तदान करु शकतो.

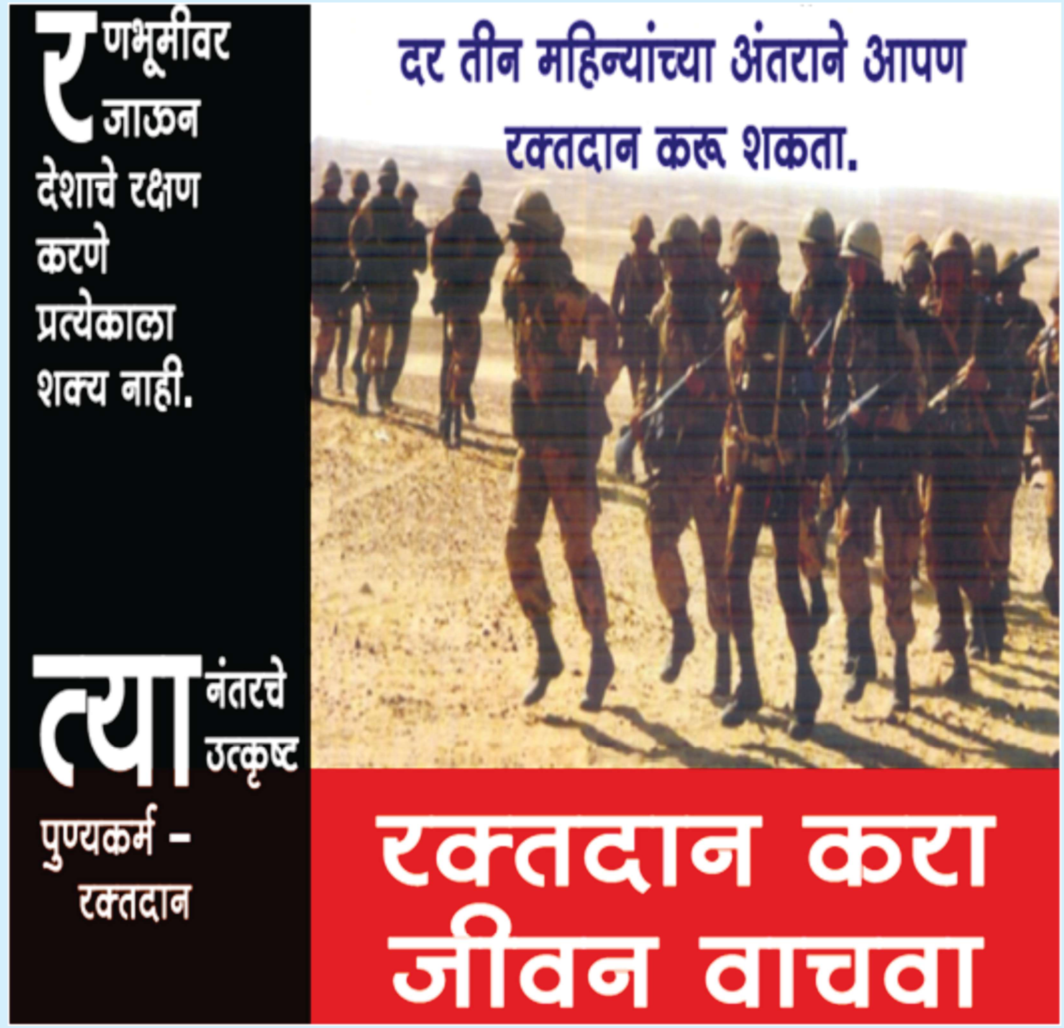
रक्तदानाचे महत्त्व –

- माणसाला फक्त माणसाचेच रक्त चालते. मानवी रक्ताला कोणताही पर्याय नाही. ते कोणत्या कारखान्यात तयार होत नाही की, कोणत्या प्रयोगशाळेत मिळत नाही. रक्तदान केल्याने रुग्णाचा जीव वाचवण्यास निश्चितच मदत होते. रक्तदान करणाऱ्याला कोणतेही शारिरीक नुकसान पोहचत नाही. रक्तदान हे सामाजिक कर्तव्य आहे.
- कोणतेही दान हे एक पुण्यकर्म आहे. रक्तदान हे तर सर्वांत श्रेष्ठ दान. कारण त्यामुळे आपण एखाद्याचा जीव वाचवतोच. पण रक्तदान रक्तदात्याच्या नवीन रक्त निर्माण करण्याच्या नैसर्गिक प्रक्रियेला प्रेरक ठरते.

रक्तदानासंबंधी महत्त्वाच्या गोष्टी –

- शरीरात एकूण ५ ते ६ लिटर रक्त असते. त्यापैकी फक्त २३० मि.ली. म्हणजे केवळ पाचच टक्के रक्त तुम्ही देता.
- तीन महिन्यातून एकदा किंवा एका वर्षात चार वेळा रक्तदान करता येते. • माणसाच्या शरीरात ५ ते ६ लीटर रक्त असते. रक्तदात्याला एका वेळी ३५० मिली रक्त सहज देता येते. तथापि, रक्तदात्याकडून एकावेळी २३० मिली एवढेच रक्त घेतले जाते.
- कोणत्याही सरकारमान्य रक्तपेढीतच रक्तदान करावे.
- जी व्यक्तीची शस्त्रक्रिया पूर्व नियोजित असते व जी व्यक्ती या आजारा व्यतिरिक्त स्वस्थ असते. त्यांच्यासाठी स्वत:चे रक्त स्वत:साठी वापरता येते.

रक्तदान



करुनी दान रक्ताचे, जोडा नाते बंधुत्वाचे

कौटुंबिक हिंसाचार म्हणजे काय ?

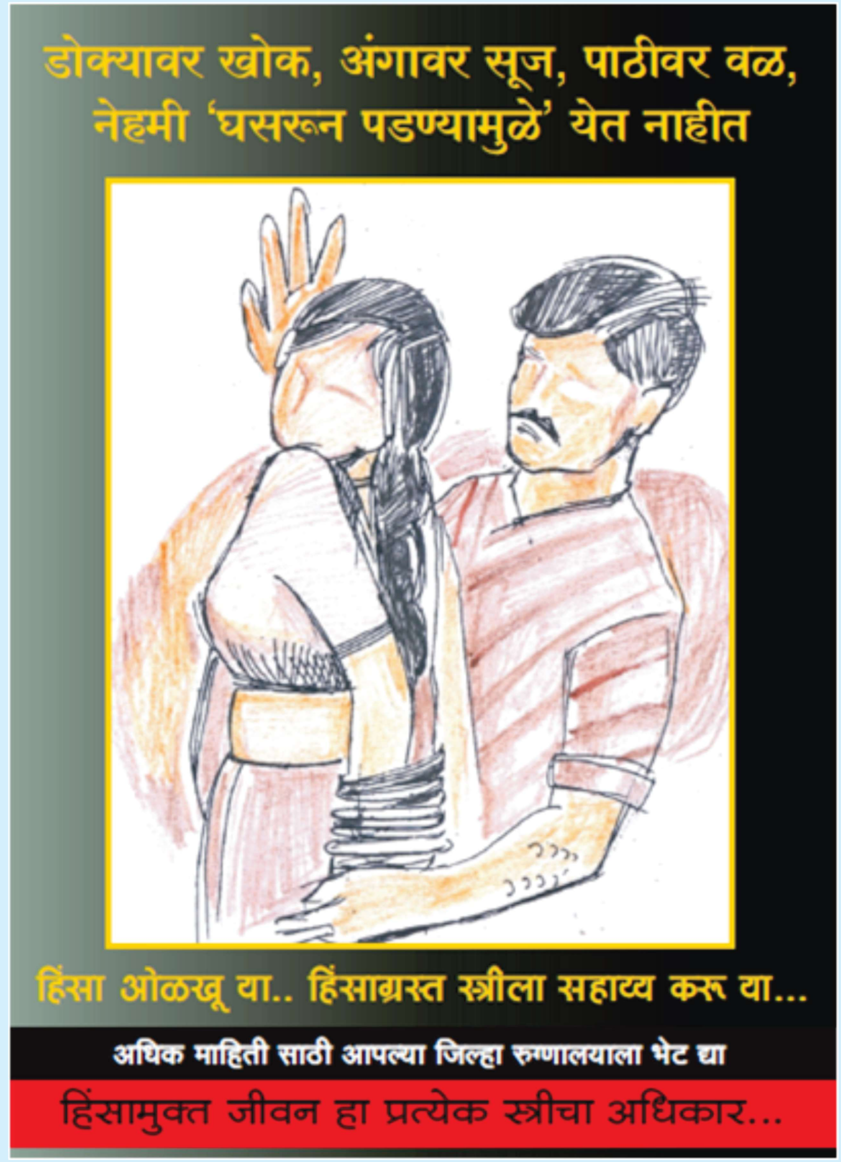
कौटुंबिक हिंसाचार म्हणजे शारिरीक, शाब्दिक, लैंगिक, मानसिक किंवा आर्थिक छळ, हुंडा किंवा मालमत्ता देण्यासाठी महिलेला अपमानित करणे, तिला शिवीगाळ करणे, विशेषत: अपत्य नसल्यामुळे तिला हिणवणे किंवा धमकावणे, त्रास देणे, दुखापत करणे, जखमी करणे किंवा पिडीत महिलेचा जीव धोक्यात आणण्यास भाग पाडणे किंवा तिच्या कोणत्याही नातेवाईकाकडे हुंडयांची मागणी करणे व या सर्व गोष्टींचा दुष्परिणाम पिडीत व्यक्ती अथवा तिच्या नातेवाईकांवर होणे तसेच आर्थिक छळ करणे म्हणजे महिलेचे स्वत:चे उत्पन्न, स्त्रीधन, मालमत्ता किंवा इतर आर्थिक व्यवहार किंवा तिच्या हक्काच्या कोणत्याही मालमत्तेपासून तिला वंचित करणे, घराबाहेर काढणे या बाबींना कौटुंबिक हिंसाचार म्हटले जाते.

शारिरीक छळ :– शारिरीक छळात मारहाण, तोंडात मारणे, तडाखा देणे, चावणे, लाथ मारणे, गुद्दे मारणे, ढकलणे, लोटणे (जोराचा धक्का मारणे), इतर कोणत्याही पध्दतीने शारिरीक दुखापत किंवा वेदना देणे या बाबींचा शारिरीक छळात समावेश होतो.

लैंगिक अत्याचार :– लैंगिक अत्याचारामध्ये जबरदस्तीने समागम करणे, अश्लिल फोटो काढणे, बिभत्स कृत्य जबरदस्तीने करावयास लावणे, तुमची समाजातील किंमत कमी होईल या दृष्टिने अश्लील चाळे करणे किंवा तुमची बदनामी करणे किंवा अनैसर्गिक अश्लिल कृत्य करणे याबाबींचा समावेश होतो.

तोंडी आणि भावनिक अत्याचार – तोंडी आणि भावनिक अत्याचार जसे अपमान करणे, वाईट नावाने बोलाविणे, चारित्र्याबद्दल संशय घेणे, मुलगा झाला नाही म्हणून अपमान करणे, हुंडा आणला नाही म्हणून अपमान करणे, महिलेला किंवा तिच्या ताब्यात असलेल्या मुलाला शाळेत, महाविद्यालयात किंवा इतर शैक्षणिक संस्थांमध्ये जाण्यास मज्जाव करणे, नोकरी स्विकारण्यास व करण्यास मज्जाव करणे, स्त्रीला व तिच्या ताब्यात असलेल्या मुलाला घरामधून बाहेर जाण्यास मज्जाव करणे, नेहमीच्या कामासाठी कोणत्याही व्यक्तीबरोबर भेटण्यास मज्जाव करणे, महिलेला विवाह करावयाचा नसल्यास विवाह करण्यास जबरदस्ती करणे, महिलेच्या पसंतीच्या व्यक्ती बरोबर विवाह करण्यास मज्जाव करणे, त्याच्या अथवा त्यांच्या पसंतीच्या व्यक्तीबरोबर विवाह करण्यास जबरदस्ती करणे, आत्महत्येची धमकी देणे इतर कोणतेही भावनात्मक किंवा तोडी अपशब्द वापरणे यांचा समावेश होतो.

स्त्रियांवरील अत्याचार, हिंसा व त्यांना मदत



महाराष्ट्र शासनाच्या उपाययोजना :–

पिडित महिलांना कौटुंबिक छळापासून संरक्षण मिळावे यासाठी महाराष्ट्र शासनाने आवश्यक त्या उपाययोजना केल्या आहेत.

महिलांना संरक्षण, मार्गदर्शन मिळावे आणि कौटुंबिक हिंसाचाराला आळा बसावा म्हणून महिला व बाल विकास विभागाने जिल्हा महिला व बाल विकास अधिकारी (३५) आणि बाल विकास प्रकल्प अधिकारी (४५९) यांना तात्पुरते 'संरक्षण अधिकारी' (प्रोटेक्शन ऑफिसर) म्हणून घोषित केले आहे. तसेच कायमस्वरुपी ३७ प्रोटेक्शन अधिकाऱ्यांची नियुक्ती करण्याची प्रकिया शासनामार्फत सुरु आहे. या ३७ संरक्षण अधिकाऱ्यांपैकी मुंबई व मुंबई उपनगर या दोन जिल्ह्यांसाठी प्रत्येकी दोन व उर्वरित ३३ जिल्ह्यांसाठी प्रत्येकी एक, अशी संरक्षण अधिकाऱ्यांची पदे भरली जाणार आहेत.

शासनाने जिल्हास्तरावरील पोलीस स्टेशनमध्ये ३९ समुपदेशन केंद्र निर्माण केली आहेत. या समुपदेशन केंद्रात शासनाने तालुका स्तरावरील पोलीस स्टेशनमध्ये आणखी १०५ समुपदेशन केंद्रे सुरु करण्याचा निर्णय घेतला आहे. पत्नी, पतीला तसेच कुटुंबालाही समुपदेशन करुन कौटुंबिक कलह मिटविण्याचा प्रयत्न केला जातो.

जिल्हा परिषद व पंचायत समितीस्तरावर महिला आयोगाच्या सहमतीने ग्रामविकास विभागांतर्गत अंदाजे ३०० समुपदेशन केंद्रे कार्यान्वित आहेत. तेथेही समुपदेशनाची सोय आहे. शिवाय संबंधित पोलिस ठाण्यात पीडित महिला तक्रार करु शकतात. राज्यात महिला अत्याचाराच्या घटनांना आळा बसावा म्हणून १०९१ हा टोल फ्री दूरध्वनी क्रमांक प्रत्येक पोलीस ठाण्यात सुरु करण्यात आला आहे. पिडित महिला या टोल फ्री नंबरवर कौटुंबिक छळापासून संरक्षण मिळविण्यासाठी दूरध्वनी करु शकतात.

महिलांच्या हक्कांसाठी, शोषणाविरुध्द, भेदभावाविरुध्द आजवर अनेक पुरोगामी कायदे करण्यात आले आहेत. अलिकडेच केंद्रीय मंत्रीमंडळाने पुरुषांच्या संपत्तीत महिलांना हक्क देण्याचा प्रस्ताव मंजूर केला आहे. हे विधेयक संसदेने नुकतेच मंजूर केले आहे. महिलांना तोही अधिकार मिळेल. नोकरीत आरक्षण, राजकीय आरक्षण, १२ वी पर्यंत मुलींना मोफत शिक्षण, शिष्यवृत्ती, स्त्री भ्रूण हत्येविरुध्द कायदा आदी अनेक उपाय व कायदे सरकारने केले आहेत.

- **महिला सुरक्षा समिती**

राज्यातील सर्व पोलीस ठाण्यात व ४५ पोलीस घटकांच्या मुख्यालयात महिला सुरक्षा समिती स्थापन करण्यात आल्या आहेत. या समितीव्दारे संघर्षग्रस्त महिलांना कायदेविषयक सहाय्यता मिळवून देण्याकरिता पोलीसांच्या मध्यस्थीने पूर्ण सहकार्य करण्यात येते. या समितीमध्ये महिला डॉक्टर, महिला वकील, महिला प्राध्यापक, सामाजिक कार्यकर्त्या इत्यांदीचा समावेश करण्यात येतो.

- **सामाजिक सुरक्षा विभाग**

पोलीस मुख्यालयामध्ये सामाजिक सुरक्षा विभाग कार्यरत असून या विभागाकडून महिलावरील अत्याचारासंबंधी गुन्ह्यांचा तपास करण्यात येतो. सध्या अशा प्रकारचे ३३ विभाग कार्यरत आहेत.

स्त्रियांवरील अत्याचार, हिंसा व त्यांना मदत

- **महिला अत्याचार प्रतिबंधक विभाग (PA) :-**

महाराष्ट्र (गृहविभाग) शासन निर्णय क्र.पी.पी.ए. १३९४/५/पोल-८ दिनांक २९/०९/१९९५ अन्वये महाराष्ट्र राज्य पोलीस मुख्यालय या ठिकाणी महिला अत्याचार प्रतिबंधक विभागाची प्रथमत: स्थापना करण्यात आली. सध्या हा विभाग राज्य गुन्हे अन्वेषण विभाग संगम ब्रिज पुणे या ठिकाणी कार्यरत आहे. विशेष पोलीस महानिरीक्षक दर्जाचे अधिकारी या विभागाचे प्रमुख आहेत.

- **महिला पोलीस कक्ष (महिला सहायता कक्ष) :-**

महाराष्ट्र राज्यामध्ये महिलाविरुध्द गुन्ह्यास प्रतिबंध करणे, गुन्हे उघडकीस आणणे व गुन्ह्यांचा तपास करणे इ. कामे संबंधीत पोलीस ठाण्याकडून केले जातात. महिलाविरुध्द प्रकरणे हाताळण्यासाठी सर्व पोलीस ठाण्यामध्ये महिला पोलीस कक्षाची निर्मिती करण्याबाबत पोलीस महासंचालक महाराष्ट्र राज्य, यांनी परिपत्रक पारित केले आहे. महिला पोलीस अधिकारी आणि महिला पोलीस कर्मचारी यांची उपलब्धतेनुसार या कक्षामध्ये नेमणूक करण्यात आली आहे. आज पावेतो एकूण ९७५ महिला पोलीस कक्ष स्थापन करण्यात आले आहेत.

- **विशेष समुपदेशन केंद्र (स्पेशल कौन्सेलींग सेंटर) :-**

महाराष्ट्र राज्यात आज पावेतो एकूण ९० विशेष समुपदेशन केंद्र पोलीस ठाण्याच्या आवारात कार्यरत आहेत. अशा केंद्रांना स्वतंत्र्य कार्यालय, प्रसाधनगृह, फर्निचर, दुरध्वनी इत्यादी सर्व सुविधा पोलीस खात्याकडून पुरवण्यात आल्या आहेत. उच्च न्यायालयाच्या निर्देशानूसार हे केंद्र महिला व बाल कल्याण विभागाशी समन्वय साधून काम करते. हे केंद्र विशेष कौटुंबिक वादासंबंधी संघर्षग्रस्त महिलांना सहकार्य करते. शासनाने ५४ नवीन केंद्रास मान्यता दिली आहे.

विशेष बाल सहायक पोलीस पथक आणि बाल कल्याण अधिकारी (स्पेशल ज्युवेनाईल युनिट ॲन्ड चाईल्ड वेल्फेअर ऑफिसर) :-

संघर्षग्रस्त मुलांची काळजी घेण्यासाठी व त्यांचे संरक्षण करण्यासाठी महाराष्ट्रातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये बाल कल्याण समिती (चाईल्ड वेल्फेअर कमिटी) आणि बाल न्यायमंडळ (ज्युवेनाईल जस्टीस बोर्ड) स्थापन करण्यात आले आहेत. राज्यातील सर्व ४५ पोलीस घटकामध्ये विशेष बाल सहायक पोलीस पथक स्थापन करण्यात आले असून १०२८ पोलीस ठाण्यामध्ये बाल कल्याण अधिकाऱ्याची नियुक्ती करण्यात आली आहे.

महाराष्ट्रातील व भारतातील स्त्रियांसाठी हेल्पलाईन :-

स्त्रियांसाठी काम करण्याऱ्या अनेक समाजसेवी संस्था, विवाहविषयक कलहांमध्ये समुपदेशन करण्याचे, कायदेशीर सल्ला पुरवण्याचे, वकिलांची सोय करुन देण्याचे काम करतात. मोठ्या शहरांतूनच नव्हे तर ग्रामीण भागांतही अशी अनेक केंद्रे कार्यरत आहेत. स्त्रियांसाठी या सेवा अनेक ठिकाणी विनामूल्य आहेत. अनेक स्त्रियांना समुपदेशन केंद्र व याबद्दल माहिती नसते त्यामुळे मदत मिळवण्यात अडचण येते. अशा जवळच्या केंद्राची माहिती अत्याचारील महिलेस करुन द्यावी. महा. राज्याच्या पोलीस खात्या व्यतिरिक्तसुध्दा राज्यात अनेक कार्यालये काम करीत आहेत. तेथे गरजूंना मोफत मार्गदर्शनाचा लाभ घेता येतो, मदतही मिळते. १०९१ या फोन क्रमांकावर पोलिस हेल्पलाईन फॉर वुमेन कार्यरत आहे. संकटात असणाऱ्या/जीवाला धोका असणाऱ्या मुली/महिलांसाठीची ही २४ तासांची हेल्पलाईन आहे. संकटकाळी स्त्रिया येथे मदत मागू शकतात. हा क्रमांक टोल प्री असून पूर्ण भारतासाठी लागू आहे.

वेळप्रसंगी १०० क्रमांकावरही फोन करुन मदत मागितली जाऊ शकते.

मुंबई, ठाणे आणि नवी मुंबई येथील स्त्रियांसाठी पोलिस हेल्पलाईन क्रमांक - १०३.

आरोग्य माहिती व जीवनविषयक आकडेवारी

जन्म-मृत्यू नोंदणी नियम २०००

जन्म-मृत्यु घटनेची सूचना कोणी द्यावी.

- घरी - कुटुंब प्रमुख/ जबाबदार व्यक्ती • हॉस्पिटल, प्रसूतीगृह व खाजगी रुग्णालय - संस्था प्रमुख, नियुक्त केलेली व्यक्ती
- तुरुंग - तुरुंग प्रमुख • धर्मशाळा/हॉस्टेल/लॉज, सार्वजनिक बाग - संबंधित संस्थेचे व्यवस्थापक
- बेवारशी नवजात बालके/बेवारशी प्रेत - ज्यांनी पाहिले असेल अथवा संबंधित पोलीस पाटील, पोलीस अधिकारी
- चालत्या वाहनात (बस, टांगा, बैलगाडी, मोटारगाडी, विमान, जहाज इ.) - वाहन चालक/वाहन व्यवस्थापक

जन्म-मृत्यु घटनेची सूचना कोणास द्यावी.

ग्रामीण भागात - ग्रामसेवक सहा. ग्रामसेवक ग्राम विकास अधिकारी ग्रामपंचायत कार्यालयात

शहरी भागात - कार्यकारी आरोग्य अधिकारी/आरोग्य अधिकारी/महानगरपालीका वैद्यकिय अधिकारी, म.न.पा. कार्यालय

- मुख्याधिकारी/आरोग्य अधिकारी, नगरपरिषद कार्यकारी अधिकारी, कन्टोमेंट बोर्ड/प्रशासक

जन्म दाखल्याचे फायदे -

- शाळेत प्रवेश घेण्यासाठी • नोकरीत प्रवेश करण्यासाठी • मतदानाचा हक्क मिळविण्यासाठी • विमा उतरविण्यापुर्वी • वाहन परवाना मिळविण्यासाठी • विवाह करण्यापूर्वी वय ठरविण्यासाठी
- जन्म स्थानाचा पुरावा सिध्द करण्यासाठी • पासपोर्ट मिळण्यासाठी • वयाचा दाखला मिळविण्यासाठी • रेशन कार्डावर जादा युनिट वाढवून मिळण्यासाठी

मृत्यु दाखल्याचे फायदे -

निवृत्ती किंवा विम्याची रक्कम मिळण्यासाठी • वारसा हक्क प्रस्थापित करण्यासाठी • मृत्युच्या कारणाचे विश्लेषणात्मक संशोधन करण्यासाठी व विविध कार्यक्रम राबविण्यासाठी उपयोग होतो.

असे करा -

- जन्म किंवा मृत्युच्या घटनेची माहिती संबधित निबंधक, जन्म व मृत्यु यांचेकडे एक-दोन दिवसांत कळविण्याची दक्षता घ्या. १ वर्षाच्या आत नोंद न केल्यास संबंधित मा. न्यायालयाचे आदेश प्राप्त करुन नोंद घ्यावी लागेल.
- २१ दिवसांचे आत जन्म किंवा मृत्यु घटनेची नोंदणी केल्यास, मोफत दाखला मिळू शकतो. बालकांच्या नामकरण विधीनंतर लगेचच मुलाच्या नावाची नोंद जन्म नोंदवहीत नोंदविण्यास निबंधकास लेखी/तोंडी कळवा.

आरोग्य माहिती व जीवनविषयक आकडेवारी

SHSRC
Maharashtra

Design by kalyani Corporation

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र

राज्य कुटुंब कल्याण कार्यालय, ॲनेक्स इमारत, दुसरा मजला,
पुणे रेल्वे स्टेशन मागे, पुणे – ४११ ००१.