



गैर संचारी रोग

मितानिन के लिए आवश्यक जानकारी की पुस्तक



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



प्रथम संस्करण
सितम्बर, 2013



परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



डिजाईन एवं ले-आऊट
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण
छत्तीसगढ़ संवाद



तकनीकी सहयोग

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार द्वारा प्रकाशित
“आशा के लिए पाठन सामग्री पुस्तक संख्या 8 गैर संचारी रोगों के
निवारण और नियंत्रण में भूमिका” पर आधारित

विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
	गैर संचारी रोगों की रोकथाम	1
अध्याय-1	तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियां	2
अध्याय-2	शराब पीने से होने वाली बीमारियां	4
अध्याय-3	उच्च रक्तचाप (बी.पी.)	5
अध्याय-4	हृदय रोग (दिल का दौरा) की रोकथाम और नियंत्रण	6
अध्याय-5	मधुमेह (शुगर)	7
अध्याय-6	कैंसर	9
अध्याय-7	मानसिक रोग	11
अध्याय-8	बहरापन	12
अध्याय-9	आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियां	13
अध्याय-10	पलुरोसिस	16
अध्याय-11	लकवा (मस्तिष्क आघात)	18
अध्याय-12	एनीमिया (खून की कमी)	19
अध्याय-13	सिकल सेल एनीमिया	22
अध्याय-14	मिर्गी रोग	24
अध्याय-15	राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत गैर-संचारी रोगों का ईलाज	25
अध्याय-16	विकलांगता	26

गैर संचारी रोगों की रोकथाम

गैर संचारी रोग – जो रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं फैलते उन्हें गैर संचारी रोग कहा जाता है। इनमें मुख्य रोग हृदय रोग, शुगर (शक्कर की बीमारी), कैंसर, मस्तिष्क आघात (लकवा), मिर्गी, फेफड़ों से संबंधित रोगों और पलूरोसिस आदि गैर संचारी रोगों के अंतर्गत आने वाली मुख्य बीमारियां हैं। गैर-संचारी रोग होने के मुख्य कारण अनुचित खान-पान, शारीरिक मेहनत में कमी, तम्बाकू एवं शराब का सेवन हैं।

मितानिन का काम ग्रामीण जनता को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का है। इसलिए मितानिन को गैर-संचारी रोगों की रोकथाम संबंधी जानकारी देना आवश्यक है। इस प्रकार वह लोगों को गैर-संचारी रोगों के बारे में जानकारी देने एवं बचाव में महत्वपूर्ण योगदान दे सकती है।

गैर संचारी रोगों में जांच करने की अधिकतर भूमिका ए.एन.एम. या डॉक्टरों की है। मितानिन इसमें स्वास्थ्य विभाग के अमले को आवश्यक सहयोग प्रदान कर सकती है।

अध्याय- 1

तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियां

1. भारत में तंबाकू के सेवन से प्रतिवर्ष 8-9 लाख लोग मरते हैं।
2. तंबाकू का उपयोग भारत में विभिन्न रूप में किया जाता है जैसे कि सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, गुटखा, खैनी, गुडाखु, तंबाकू वाला पान मसाला, तंबाकू वाला पान, नस, तपकीर आदि।
3. तंबाकू के धुएं में 4000 से अधिक हानिकारक एवं जहरीले रसायन जैसे निकोटिन, टार, कार्बन मोनो ऑक्साइड आदि होते हैं।

तंबाकू से खतरे :-

- 1 तंबाकू उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारी बढ़ाता है।
- 2 गुटखा, खैनी तथा चबाने वाले तंबाकू के अन्य रूपों से मुंह, गले तथा पेट का कैंसर होता है। सिगरेट, बीड़ी आदि के धुएं से फेफड़ों के रोग और कैंसर हो सकता है।
- 3 गर्भवती महिला द्वारा तंबाकू का सेवन करने से मृत बच्चे का जन्म हो सकता है
- 4 तंबाकू के प्रयोग से नपुंसकता तथा प्रजनन क्षमता में कमी हो सकती है
- 5 धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों के परिवार में छोटे बच्चे सांस संबंधी रोगों तथा कान के रोगों का शिकार बन सकते हैं
- 6 जल्दी बुढ़ापा आने लगता है



जवान लोग कई बार अपने आस-पास तंबाकू का सेवन कर रहे लोगों को देखकर तंबाकू की तरफ आकर्षित होते हैं। कई बार वे एक प्रयोग की तरह इसे करके देखना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि तंबाकू का सेवन करने से उन्हें मजा आयेगा या उनके साथी खुश होंगे। कुछ लोग सोचते हैं कि तंबाकू का नशा आराम करने या चिंता दूर करने में अच्छा रहता है। पर यह सब सोच गलत है। तंबाकू के उपयोग से किसी को कोई फायदा नहीं होता। तंबाकू से तो सबकी सेहत पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है। इससे शरीर कमजोर होता है, बीमारी बढ़ती है। इसलिए इससे चिंता और तनाव बढ़ तो जरूर सकता है लेकिन कम नहीं होता। आजकल बहुत से बच्चे गुटखा या खैनी खाना सीख रहे हैं। सरकार ने तो इस पर रोक लगाई हुई है पर कई जगह बच्चे आज भी इसका सेवन कर रहे हैं। तंबाकू खाने से बहुत ज्यादा लोगों को मुंह का कैंसर हो रहा है। जो बच्चा या जवान तंबाकू का सेवन करता है, उसके पूरे जीवन और परिवार पर इसका बुरा असर पड़ता है। पर बहुत से लोग तंबाकू के खतरे को नहीं जानते हैं।

मितानिन की भूमिका -

1. मितानिन को अपने पारा में तंबाकू का सेवन रोकने के लिए पारा बैठक और जब भी अवसर मिले समझाना चाहिए।
2. स्कूल जाने की उम्र के बच्चे गुटखा, खैनी आदि से दूर रहें, इसके लिए ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति में ज्यादा से ज्यादा लोगों की सहमति बनाकर कार्ययोजना बनानी चाहिए। इसके लिए स्कूल में जाकर बच्चों को समझाना भी चाहिए।
3. हर साल तंबाकू के विरोध में रैली निकालकर, दीवार लेखन करवाकर, नारा और गीत आदि के माध्यम से तंबाकू रोकने का अभियान चलाना चाहिए।

अध्याय-2

शराब पीने से होने वाली बीमारियां

1. शराब लिवर की बीमारी का एक मुख्य कारण है। इससे लिवर का कैंसर भी हो सकता है।
2. शराब का बुरा असर उच्च रक्तचाप (बी.पी.), हृदय, गुर्दे, दिमाग पर भी पड़ता है।
3. शराब के कारण कई तरह की गंभीर दुर्घटनाएं होती हैं।
4. शराब से परिवार पर बहुत बुरा असर पड़ता है। इससे आर्थिक स्थिति कमजोर होती है। शराब महिलाओं और बच्चों के साथ मार-पीट का कारण बनती है। इससे घर के अंदर और बाहर झगड़े होते हैं। इससे घर का माहौल खराब होता है। इसका सबसे बुरा असर महिलाओं और बच्चों को झेलना पड़ता है।
5. गर्भावस्था में शराब पीने से गर्भ में पल रहे बच्चे को बहुत नुकसान हो सकता है।



मितानिन की भूमिका -

1. शराब के खतरे के बारे में पारा बैठक में समझाना
2. महिलाओं को शराब रोकने के लिए एक-जुट करना
3. ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति की बैठक में गांव में शराब रोकने के लिए कार्ययोजना बनाना
4. शराब रोकने के लिए जागरूकता अभियान चलाना

अध्याय-3

उच्च रक्तचाप (बी.पी.)

उच्च रक्तचाप के लक्षण :-

सिरदर्द, चक्कर आना, कानों में सनसनाहट और छाती में तकलीफ या दर्द उच्च रक्तचाप के लक्षण हो सकते हैं। इसका पक्का पता डॉक्टर/नर्स से बी.पी. जांच कराने पर ही पता चलता है। ऐसे मरीजों को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र भी भेजना चाहिए। डॉक्टर की सलाह अनुसार दवाई खाते रहना चाहिए। बीच-बीच में जांच कराते रहना चाहिए। मितानिन की भूमिका है कि इस बीमारी के बारे में पारा बैठक में बताएं।

उच्च रक्तचाप के कारण होने वाली समस्याएँ :-

- सिरदर्द होना
- चक्कर आना
- छाती में तकलीफ या दर्द
- दिल का दौरा और लकवा होने की संभावना भी बढ़ जाती है। उच्च रक्तचाप का समय पर पहचान करके इलाज करा लेने से लकवा से भी बचा जा सकता है।

उच्च रक्तचाप (बी.पी.) की रोकथाम व नियंत्रण :-

1. डॉक्टर की सलाह अनुसार जांच करानी चाहिए व दवाई जारी रखनी चाहिए
2. दवाई अपनी मर्जी से बंद नहीं करनी चाहिए
3. तंबाकू, शराब तथा ज्यादा तेल वाले खाने से बचना चाहिए
4. अधिक मात्रा में नमक नहीं खाना चाहिए
5. नियमित व्यायाम करना चाहिए
6. फल और सब्जियां अधिक मात्रा में खाना चाहिए
7. तनाव से बचना चाहिए, बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए तथा नींद लेना चाहिए
8. सही समय पर खाना खाना चाहिए
9. वजन पर नियंत्रण करना चाहिए



धूम्रपान न करें



पौष्टिक आहार



व्यायाम



रक्तचाप की जांच



तनाव से बचाव

अध्याय-4

हृदय रोग (दिल का दौरा) की रोकथाम और नियंत्रण

दिल का दौरा पड़ने के कारण :-

दिल की खून की नली में चर्बी के जमा होने से दिल का दौरा पड़ सकता है

दिल के दौरे की पहचान :-

1. 30 मिनट से अधिक समय तक सीने के मध्य भाग (छाती) में दर्द, दबाव अथवा जकड़न
2. उल्टी, सूजन अथवा दौरा पड़ना
3. जबड़े, गर्दन, बाजुओं, कंधों अथवा कमर में दर्द
4. सांस लेने में परेशानी होना

दिल के दौरे की रोकथाम :-

1. मोटापा नहीं आने देना चाहिए
2. उच्च रक्तचाप वाले रोगी को ज्यादा सावधानी बरतना चाहिए
3. तंबाकू और शराब से दूर रहना चाहिए
4. नियमित कसरत को बढ़ावा देना चाहिए

अध्याय-5

मधुमेह (शुगर)

शुगर बीमारी के लक्षण :-

1. अधिक प्यास लगना
2. अधिक भूख लगना
3. बार—बार पेशाब जाना
4. घाव जल्दी न भरना

यदि इनमें से कोई लक्षण दिखे तो जांच करानी चाहिए एवं डॉक्टर की सलाह अनुसार दवाई लेनी चाहिए

शुगर बीमारी की रोकथाम :-

1. नियमित व्यायाम करना चाहिए और वजन कम करना चाहिए
2. अधिक चीनी, मिठाईयों, तले खाद्य पदार्थ, आलू, शकरकंद कम खाना चाहिए
3. तंबाकू और शराब का उपयोग नहीं करना चाहिए
4. कम से कम तेल में भोजन पकाना चाहिए
5. हरी भाजियों का अधिक उपयोग करना चाहिए
6. रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) की नियमित जांच करवाना चाहिए और यदि अधिक है तो डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए तथा डॉक्टर की सलाह मानना चाहिए
7. अपनी इच्छा से अथवा दोस्तों की सलाह से दवाइयां लेना बंद नहीं करना चाहिए अथवा दवाइयां नहीं बदलना चाहिए
8. गुर्दे के कार्य करने, आंखों की जांच आदि के लिए नियमित डॉक्टरी जांच कराना चाहिए

खान-पान और मधुमेह (शुगर) :-

- सही खाना खाने से भी कई लोगों में शुगर की बीमारी को कम किया जा सकता है
- हरी और पत्तेदार सब्जियां जैसे भाजियां, करेला, बैंगन, भिन्डी, बंद गोभी, फूल गोभी, गाजर, सोयाबीन, मुनगा अधिक मात्रा में खानी चाहिए
- स्थानीय मोटे अनाज जैसे कि कोदो, कुटकी, सावां, मिजरी, पसहर, मड़ीया आदि खाना चाहिए
- सब्जियां कम तेल में पकाना चाहिए
- ज्यादा मात्रा में केवल भात खाना नुकसान देय हो सकता है। इसलिए भात के साथ सब्जी, फल, दाल आदि भी जरूर खाना चाहिए
- खाना सही मात्रा में खाना चाहिए
- भूख लगने के पश्चात् भोजन को टालना नहीं चाहिए
- व्यस्क व्यक्ति को ज्यादा तेल वाली चीजें कम खाना चाहिए

- खाने में स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी फल और हरी पत्तेदार सब्जियां खाना चाहिए
- दूध, नींबू पानी, सब्जियों का रस, चना आदि ज्यादा खाना चाहिए



प्रतिदिन भोजन में ताजे फल और ताजी सब्जियाँ खाएं, साबुत अनाज और साबुत दालें खाएं

मधुमेह (शुगर) के रोगी के लिए कसरत करना महत्वपूर्ण है। इससे शरीर में शुगर की मात्रा तुरंत कम हो जाती है।

नियमित कसरत को बढ़ावा देना चाहिए :-

- कसरत स्वस्थ रहने तथा बीमारियों से लड़ने की शक्ति बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है
- कसरत करने से हृदय रोग, शुगर की बीमारी आदि की रोकथाम के लिए जरूरी है
- कसरत करने से बेचैनी तथा तनाव दूर रहता है
- कसरत करने से नींद अच्छी आती है
- कसरत शरीर की चर्बी कम करने के लिए जरूरी है
- कसरत करने से शरीर का वजन ठीक रहता है

साधारण एवं सुविधाजनक कसरत के उदाहरण :-

1. चलना / टहलना
2. साइकिल चलाना
3. तैरना
4. खेल
5. योगासन
6. बागवानी, खेती और घरेलू कार्य—धुलाई, सफाई करना आदि
7. जो लोग शारीरिक मेहनत वाला काम कम करते हैं, उन्हें खास तौर पर कसरत करने की जरूरत है

अध्याय-6

कैंसर

1. गर्भाशय का कैंसर

गर्भाशय के कैंसर के सामान्य लक्षण :-

1. माहवारी खत्म होने पर भी खून जाना
2. माहवारी के समय अधिक खून जाना
3. माहवारी के अलावा भी खून जाना
4. योनी से लाल पानी जाना
5. ज्यादा सफेद पानी जाना
6. पीठ दर्द होना
7. पेट के निचले भाग में दर्द होना

यदि इनमें से कोई लक्षण दिखे तो डॉक्टर से जांच करानी चाहिए।

2. स्तन का कैंसर

स्तन कैंसर के सामान्य लक्षण :-

1. निप्पल के आकार में बदलाव होना
2. निप्पल का अंदर धसना या उसकी स्थिति या आकार में बदलाव होना
3. निप्पल पर या उसके आस-पास लाल चकते होना
4. एक या दोनों स्तनों से स्राव होना
5. स्तनों की त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना
6. स्तनों में गाँठ होना
7. स्तन या काँख में लगातार दर्द रहना

स्तनों की स्वयं द्वारा जांच :-

1. सभी महिलाओं को माह में एक बार करना चाहिए
2. मासिक धर्म के खत्म होने के दस दिन बाद करना चाहिए
3. यदि माहवारी न हो तो कोई भी दिन चुना जा सकता है, जैसे प्रत्येक माह का पहला दिन
4. यदि हार्मोन ले रही हों तो माहवारी खत्म होने के 1-2 दिन बाद करना चाहिए

यदि ऊपर बताये गए लक्षण मिलें तो डॉक्टर से सम्पर्क करें

मुँह का कैंसर

मुँह के कैंसर के सामान्य लक्षण :-

1. मुँह में सफेद / लाल चकता / घाव होना
2. मुँह में किसी जगह की त्वचा का कड़ा हो जाना। मुँह में खासकर ऐसे घाव जो एक माह से अधिक समय तक न भरें
3. मुँह के अंदर की त्वचा का पीला पड़ जाना
4. मसालेदार भोजन का मुँह के अंदर सहन न होना
5. मुँह खोलने में कठिनाई होना
6. जीभ को बाहर निकालने में कठिनाई होना
7. आवाज में परिवर्तन (नकियाना) होना
8. अत्यधिक लार का रत्राव होना
9. चबाने / निगलने (बोलने में कठिनाई) होना
10. मुँह के घाव की स्वयं जाँच करने से मुँह संबंधी बीमारी की शुरुआत में ही पता लग सकता है

मुँह के घाव की स्वयं जाँच कब करनी चाहिए

तंबाकू के आदी सभी व्यक्तियों को मुँह में यदि कोई घाव हो तो इसे माह में एक बार करना चाहिए।

जाँच कैसे करनी चाहिए :-

1. पानी से कुल्ला कर लें और पर्याप्त, रोशनी में दर्पण के सामने खड़े हो जाएं
2. दर्पण में देखें कि मुँह के अंदर कोई असामान्य सफेद या लाल चकती, घाव या कठोर त्वचा, दाने या सूजन तो नहीं है
3. यदि ऐसा कुछ दिखाई दे तो संदेहास्पद भाग को उंगलियों से छूकर देखना चाहिए
4. सामान्य मुँह के अंदर त्वचा कोमल और गुलाबी रंग की होती है
5. कोई असामान्य स्थिति देखने पर डॉक्टर की सलाह लें



अध्याय-7

मानसिक रोग

मानसिक रोग के लक्षण — गुमसुम रहना, उदास रहना, हसना—मुस्कुराना कम हो जाना, बात—चीत कम करना, चिड़चिड़ापन होना, काम में मन न लगना आदि अवसाद नामक मानसिक रोग के लक्षण हैं।

किसी व्यक्ति में ऐसे लक्षण मिलें तो गांव में क्या करना चाहिए ?

1. उस व्यक्ति को घर से बाहर आने—जाने के लिए प्रेरित करें।
2. उन्हें अकेला न छोड़ें, उनसे बात—चीत करते रहना चाहिए।
3. टहलने या कसरत के लिए प्रेरित करना चाहिए।
4. जीवन में जो अच्छी चीजें हुई हैं, उनके बारे में बात—चीत करें।
5. उनकी क्षमता अनुसार उन्हें किसी अच्छे काम में जोड़ें।
6. जिनके साथ कोई दुखद घटना हुई हो, उन्हें सामान्य जीवन जीने के लिए प्रेरित करें।
7. उन्हें कोसना नहीं चाहिए एवं परिवार को धैर्य रखने की सलाह दें।

मानसिक रोगों के विषय में ध्यान रखने की बातें —

1. गहरी उदासी, चिंता आदि मानसिक समस्या हैं, इन्हें नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए।
2. यदि कोई व्यक्ति मानसिक रोग से ग्रस्त है तो उसे झाड़—फूंक, बैगा—गुनियां आदि की बजाय डॉक्टर की सहायता लेनी चाहिए
3. मानसिक रोगों का इलाज किया जा सकता है। मानसिक रोगियों और उनके परिवार वालों के साथ भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए
4. डॉक्टर देखरेख में नियमित उपचार लेना आवश्यक है
5. यदि मानसिक रोगी को बेवजह घुमते हुए पाया जाए तो रोगी को स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाने हेतु मदद करनी चाहिए
6. मानसिक रोगों के उपचार हेतु सरकारी जिला अस्पताल में संपर्क करना चाहिए



मानसिक रोग से बचाव के तरीके —

स्वस्थ समाज, स्वस्थ परिवार, मानसिक तनाव से बचाव, अच्छे मानवीय रिश्ते मानसिक रोग से बचाते हैं।

अध्याय-8

बहरापन

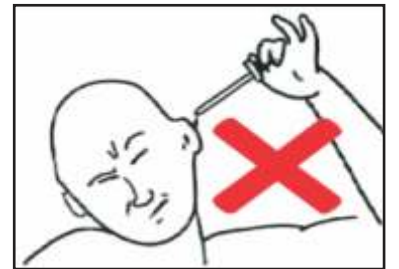
1. सभी नवजात शिशुओं की ताली बजाकर बहरेपन की जांच करनी चाहिए और यह देखना चाहिए कि बच्चा आवाज़ की दिशा में अपना सिर करता है या नहीं
2. यदि माता-पिता बच्चे के सुनने के संबंध में किसी समस्या की शिकायत करते हैं तो उन्हें सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में दिखाने की सलाह देना चाहिए
3. कान बहने के सभी मामलों का डॉक्टर द्वारा इलाज कराने की सलाह देना चाहिए
4. बच्चों को कानों पर थप्पड़ अथवा चोट नहीं मारना चाहिए
5. कानों को खुरचने अथवा साफ करने के लिए उनमें कोई नुकीली वस्तु नहीं डालना चाहिए। कानों की सफाई हेतु नर्म रूई का धीरे-धीरे उपयोग करना चाहिए
6. ऊंचा सुनने वाले बुजुर्ग व्यक्तियों को सुनने की मशीन (हियरिंग एड) संबंधी परामर्श हेतु डॉक्टर से मिलना चाहिए। जैसे चश्मा पहनने में शर्म नहीं होती उसी प्रकार सुनने की मशीन पहनने में शर्म नहीं करना चाहिए
7. सरकार ने बच्चों की बहरेपन की समस्या के लिए मुख्यमंत्री बाल श्रवण योजना शुरू की है। इसके अंतर्गत बी.पी.एल. मरीजों को सुनने के आपरेशन (कॉक्लीयर एम्प्लान्ट सर्जरी) कराने के लिए आर्थिक मदद (लगभग 6 लाख रु.) दी जाती है। इसमें बी.पी.एल. मरीज का अधिकांश खर्चा बच जाता है। इसमें ए.पी.एल. मरीजों को भी 4 लाख रु. तक की छूट मिलती है। इससे संबंधित आवेदन फार्म सभी जिला अस्पताल, नोडल अधिकारी एवं कॉक्लीयर एम्प्लान्ट सर्जरी केन्द्र में उपलब्ध है।



ऊंचे शोर शराबे से बचें



कान का बहना



कानों में नुकीली वस्तुएं न डालें

अध्याय-9

आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियाँ

आयोडीन एक आवश्यक पोषक तत्व है। यह हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। आयोडीन की कमी होने से बच्चों की मानसिक क्षमता कम हो जाती है। परन्तु रोजाना आयोडीन युक्त नमक खाने से इससे बचा जा सकता है। आयोडीन की कमी से गम्भीर स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं, जिनका कोई इलाज नहीं है, परन्तु बचाव बहुत ही आसान है—लगातार केवल आयोडीन नमक का प्रयोग करना।



घेंघा रोग

बच्चों में आयोडीन की कमी से दुष्प्रभाव

1. घेंघा रोग
2. मन्दबुद्धि
3. कम बौद्धिक क्षमता
4. शारीरिक कमजोरी और मांसपेशी संबंधित विकार
5. अपंगता, बौनापन
6. बहरापन, गूंगापन, भेंगापन

आयोडीन की कमी दूर करने के उपाय :-

रोज केवल आयोडीन युक्त नमक ही प्रयोग करें।

आयोडीन नमक शक्ति और बुद्धि का रक्षक

ध्यान रखने योग्य बातें :-

आयोडीन नमक खरीदते समय :-

1. हमेशा पॉलीथीन की थैलियों में बंद आयोडीन युक्त नमक ही खरीदना चाहिए
2. घरेलू उपयोग में लाये जाने वाले नमक को धोने से उसमें आयोडीन की मात्रा कम हो जाती है। इसलिए ढेले वाला नमक केवल पशुओं के लिए ही खरीदना चाहिए
3. नमक का वही पैकेट खरीदना चाहिए जिस पर "आयोडीन युक्त" या "आयोडाइज्ड" लिखा हो
4. नमक में आयोडीन की मात्रा की जाँच स्पार्ट टेस्टिंग किट से आसानी से की जा सकती है

नमक में आयोडीन की मात्रा की जाँच :-

1. नमक में आयोडीन की मात्रा की जाँच स्पार्ट टेस्टिंग किट से होती है
इस किट का प्रयोग हर कोई बहुत आसानी से कर सकता है। प्रयोग करने के निर्देश किट में दिये गये हैं

आयोडीन परीक्षण विधि:- (साल्ट टेस्ट किट)

साल्ट टेस्ट किट में दो सेम्पल होते हैं। घोल "अ" (सफेद ढक्कन) घोल "ब" (लाल ढक्कन) साल्ट टेस्ट किट के बाक्स (Box) में चार कलर क्षेत्र (Zone) होते हैं।

टेस्ट प्रक्रिया :-

1. यदि नमक में घोल "अ" की 1 से 2 बूंदें डालने पर कुछ ही सेकण्ड में रंग परिवर्तन। यदि हल्के नीले रंग का आता है, तो यह 7-15 पी.पी.एम. आयोडीन की मात्रा को दर्शाता है। **(7-15 PPM) आयोडीन अपर्याप्त।**
2. यदि नमक में घोल "अ" की 1-2 बूंदें डालने पर कुछ ही सेकण्ड में रंग परिवर्तन। नीले रंग का आता है, तो यह आयोडीन की 15-30 पीपीएम मात्रा को दर्शाता है। **(15-30 PPM) आयोडीन पर्याप्त।**
3. नमक परीक्षण के दौरान घोल "अ" की 1-2 बूंदें डालने पर रंग परिवर्तन। गहरे नीले रंग का हो, तो यह आयोडीन की 30 पीपीएम से ज्यादा मात्रा को दर्शाता है। **(30 PPM से ऊपर) आयोडीन पर्याप्त से अधिक।**
4. नमक की थोड़ी मात्रा लेकर घोल "अ" की 1-2 बूंदें डालने पर यदि नमक का रंग सफेद हो या रंग में किसी प्रकार का परिवर्तन न हो तो, इस स्थिति में घोल "ब" (लाल ढक्कन) की 1-2 बूंदें उसी सतह पर डालें जहाँ घोल "अ" डाला गया हो। यदि रंग में कोई परिवर्तन होता है, तो नीले रंग की तीव्रता के अनुसार आयोडीन की अलग-अलग मात्रा को दर्शाता है। और यदि घोल "ब" डालने के बाद भी रंग में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं होता तो आयोडीन अनुपस्थित है। **(0-7 PPM) आयोडीन सामान्य से कम।**

नीले रंगों की अलग-अलग तीव्रता आयोडीन की विभिन्न मात्रा को दर्शाता है।

(साल्ट टेस्ट किट द्वारा केवल गुणात्मक (Qualitative) परीक्षण किया जाता है।)



इस संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी या शरीर में आयोडीन की अल्पता का संदेह हो तो पेशाब परीक्षण द्वारा राज्य में स्थापित आईडीडी प्रयोगशाला में जांच करायें। पेशाब में आयोडीन परीक्षण एवं आयोडीन की मात्रात्मक (Quantative) परीक्षण शासकीय अस्पतालों के माध्यम से राज्य में स्थापित आईडीडी प्रयोगशाला, पं. जवाहर लाल नेहरू मेडीकल कालेज, रायपुर के बायोकेमिस्ट्री विभाग में करायी जा सकती है।

नोट :-

1. घोल (अ) एवं (ब) का प्रयोग करते समय डिब्बे को हिलाकर करें
2. नमक में रंग परिवर्तन का आंकलन घोल डालने के तुरंत(सेकंड) बाद करें
3. नमक में रंग परिवर्तन की अनुपस्थिति में घोल (ब) का उपयोग उसी सतह पर करें जहाँ घोल (अ) डाला गया हो।

आयोडीन नमक का रख-रखाव :-

1. आयोडीन युक्त नमक को ढक्कनदार प्लास्टिक के डिब्बे या शीशी में बन्द रखना चाहिए
2. हमेशा सूखे चम्मच से नमक को निकालना चाहिए
3. नमक को सूरज की रोशनी और चूल्हे की गर्मी से दूर रखना चाहिए
4. नमक को नमी वाली जगह में नहीं रखना चाहिए

अध्याय-10

फ्लुरोसिस

फ्लुरोसिस बीमारी शरीर में पेयजल और भोजन के माध्यम से ज्यादा फ्लोराइड के प्रवेश करने से होती है।

फ्लुरोसिस के लक्षण :-

1. उल्टी आना, भूख न लगना, पेट में दर्द, सांसों फूलना, दस्त के साथ कब्ज, त्वचा में खुजली, पेशियों की कमजोरी, अत्याधिक प्यास, बार-बार पेशाब आना, थकान, घबराहट, अधिक चिंता, उंगलियों और पैर के अँगूठों में झनझनाहट
2. दांत संबंधी और हड्डियाँ संबंधी बदलाव अधिकतर स्थायी होते हैं
3. सामान्यतया 8 वर्ष के बाद स्थायी दांतों का रंग भूरा पीला हो जाता है
4. जोड़ों की गतिविधियों का सीमित होना, अपंगता और पेशियों का क्षय होना



दंत विरूपता



अपंगता विरूपता

यदि आप किसी भी तरह के उपरोक्त लक्षण पाते हैं तो रोगी को अस्पताल भेजें।

क्या करना चाहिए :-

1. फ्लुराइड के स्तर हेतु अपने पेयजल के स्रोत की जांच करवायें। यदि पेयजल में फ्लुराइड का स्तर ऊँचा है तो अन्य वैकल्पिक सुरक्षित पेयजल की तलाश करना चाहिए
2. वर्षा जल संरक्षण करना चाहिए
3. फ्लुराइड युक्त जल को वर्षा जल के साथ मिलाना चाहिए

4. लौह तत्व बहुलता वाले पदार्थ जैसे केला, अमरुद, पालक, बैंगन का प्रयोग भोजन में करना चाहिए।
5. कैल्शियम—दूध, पनीर, गुड़, हरे पत्ते वाली सब्जियां, जीरा, अरबी, मुनगा और कमलककड़ी का प्रयोग करना चाहिए
6. विटामिन सी युक्त पदार्थों जैसे आंवला, अमरुद, नींबू, संतरे, टमाटर का प्रयोग करना चाहिए।
7. विटामिन ई युक्त पदार्थों जैसे खाने का तेल, हरी सब्जियां इत्यादि का प्रयोग करना चाहिए।

फ्लुरोसिस से ग्रस्त इलाकों में निम्नलिखित पदार्थों के उपयोग से बचना चाहिए :-

1. काली चाय, सुपारी, काला नमक और तंबाकू फ्लोराइड वाले दंतमंजन

अध्याय-11

लकवा (मस्तिष्क आघात)

लकवा (मस्तिष्क आघात) एक प्रकार का मस्तिष्क का दौरा है, जो मस्तिष्क के किसी भी भाग में खून की आपूर्ति में बाधा उत्पन्न होने से होता है। ऐसे मरीजों को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में इलाज कराने की सलाह देनी चाहिए।

लकवा (मस्तिष्क आघात) के कारण :-

धूम्रपान, शराब, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, चर्बी का जमाव।

लकवा (मस्तिष्क आघात) के लक्षण :-

1. चेहरे, बाजू तथा एक टांग अथवा शरीर के अन्य भाग में अचानक कमजोरी अथवा सुन्नपन
2. बोलने में असमर्थता अथवा बोलने में कठिनाई अथवा सुनने में कठिनाई
3. आंखों, विशेषकर एक आंख से धुंधला दिखाई देना
4. बहुत अधिक सुस्ती आना
5. अचानक तेज सिरदर्द होना / अथवा चक्कर खाकर गिर जाना

लकवा (मस्तिष्क आघात) की रोकथाम :-

जीवनशैली में परिवर्तन से लकवा (मस्तिष्क आघात) की रोकथाम हो सकती है—



धूम्रपान न करें



पौष्टिक आहार



व्यायाम



रक्तचाप की जांच



मधुमेह नियंत्रण



तनाव से बचाव

अध्याय-12

एनीमिया (खून की कमी)

खून की कमी क्यों होती है ?

- कुपोषण – गरीबी के कारण पोशक तत्व नहीं मिलते हैं
- लड़कियों को लड़कों की तुलना में कम खाना दिया जाता है
- माहवारी में ज्यादा खून जाने के कारण
- पेट में कृमि के कारण
- प्रसव या गर्भपात में अधिक खून जाने से
- कभी-कभी बवासीर में खून जाने से
- बार-बार मलेरिया होने से
- कुछ वंशानुगत बीमारियों के कारण जैसे सिकल सेल एनीमिया

खून की कमी के लक्षण

- आँख की पुतली के अंदर के हिस्से में लाली की कमी
- मसूड़ों में लाली की कमी
- सफेद या चपटे नाखून, खून की कमी ज्यादा होने पर
- पीली या पारदर्शी चमड़ी

खून की कमी के कारण होने वाली परेशानियाँ

- कमजोरी और थकान
- सांस लेने में तकलीफ

खून की कमी पर विशेष ध्यान देने की जरूरत क्यों है ?

1. यह सबसे ज्यादा पाई जाने वाली बीमारी है जिससे लोगों को बहुत कष्ट होता है और लोगों में जानकारी के अभाव के कारण इसे पहचाना नहीं जाता है। मितानिन को इसे पहचानना आना चाहिए और बताना है कि इससे बचाव और ईलाज आसान और संभव है।
2. खून की कमी से पीड़ित लड़की जब गर्भवती होती है तो उसकी जान को खतरा हो सकता है। गर्भवती होने के बाद खून की कमी को ठीक करना मुश्किल है इसलिए जरूरी है कि किशोरावस्था से ही खानपान का ध्यान रखा जाए और खून की कमी का पूरा ईलाज किया जाए। कभी-कभी खून की कमी का पता करना मुश्किल होता है इसलिए इसे खून की जांच

करके पता किया जा सकता है। खून की जांच करना आसान होता है इसके लिए ए.एन.एम. के पास या प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र में उपकरण उपलब्ध होते हैं। हर महिलाओं को अपने खून की जांच अवश्य करवाना चाहिए।

खून की मात्रा महिलाओं में कितनी होनी चाहिए यह निम्नलिखित चार्ट में दिखाया गया है –

सामान्य	13–15 ग्राम
खून की हल्की कमी	9–12 ग्राम
खून की ज्यादा कमी	5–8 ग्राम
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम से कम

खून की कमी होने पर क्या करें

भोजन संबंधी सलाह –

यह जरूरी नहीं है कि महंगा भोजन खाने से ही शरीर को आवश्यक तत्व और खासकर लौह तत्व मिलें –

इसके लिए निम्न उपाय किये जा सकते हैं :-

1. गहरे हरे रंग की पत्तेदार सब्जियाँ खाएं जैसे पालक, बथुआ, चौलाई, सरसों का साग। इसे अपने घर के बगीचे में लगा सकते हैं।
2. खाना लोहे की कढ़ाई में बनाएं।
3. चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग करें, खाने के बाद एक टुकड़ा गुड़ खाएं। गुड़ इमली की चटनी खाएं, गुड़ इमली का शर्बत पीयें।
4. जो मांसाहारी हैं वे मांस, मछली व अण्डे खा सकते हैं इसके लिए घर में मुर्गी पाली जा सकती है। मछली पाली जा सकती है।

पेट में कृमि होने पर –

कई बार खाली आंखों से कृमि दिख जाते हैं। लेकिन हमेशा दिख जाए यह जरूरी नहीं है।

कृमि दूर करने के घरेलू उपाय

1. बांस की कोमल पत्ती और नीम पत्ती को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें और सूरज उगने के पहले ही इसे खा लें। इसे 10 दिन तक करें।
2. मक्के के बाल की राख को शहद, गुड़ या चीनी में मिलाकर एक चम्मच खाएं यह तीन चार दिनों तक करें।

कृमि के लिए दवाई एलबेन्डाजॉल या मेबेन्डाजॉल की गोली दी जा सकती है।

किसी भी कारण से खून जाने की स्थिति जैसे—

- माहवारी में ज्यादा खून जाने पर
- बवासीर में खून जाने पर डॉक्टर की सलाह लीजिए

खून की कमी का इलाज

खून की हल्की कमी	हीमोग्लोबिन 9–12 ग्राम	1. खान-पान में लौह तत्व को बढ़ाएं 2. आयरन की गोलियाँ खाएं
खून की ज्यादा कमी	5–8 ग्राम	इसके लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में डॉक्टर को दिखाएं 1. खून और दूसरी जांच भी कराएं ताकि कारण पता चले। 2. डॉक्टर की सलाह से आयरन की गोलियाँ खाएं। 3. खान पान
खून की अत्यधिक कमी	5 ग्राम से कम	इसके लिए कम से कम किसी सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जाकर जांच करवाना चाहिए इसके इलाज के लिए भर्ती भी होना पड़ता है। कभी-कभी खून भी चढ़वाने की जरूरत होती है।

मितानिन की मदद

1. महिलाओं में खून की कमी की पहचान करना सीखें
2. पहचानिए कि किन कारणों से खून की कमी होती है
3. हल्की कमी में खान पान की सलाह दें और सिखाए गये सरल उपायों को गांव में बताएं।

एनीमिया की रोकथाम के लिए छत्तीसगढ़ शासन द्वारा दो नये कार्यक्रम शुरू किये गए हैं :-

1. **महतारी लईका नमक** :- इस नमक में आयोडीन के साथ-साथ आयरन (लौह तत्व) भी रहता है। यह नमक आंगनबाड़ी केन्द्रों से गर्भवती महिलाओं को मुफ्त दिया जाता है।
2. **साप्ताहिक आयरन गोली कार्यक्रम (WIFS)** :- यह कार्यक्रम किशोरी बालिकाओं में खून की कमी को रोकने के लिए है। सरकारी स्कूलों में 11 से 18 साल की लड़कियों को हर सप्ताह एक आयरन गोली मुफ्त उपलब्ध कराई जाती है।
जो लड़कियाँ स्कूल नहीं जा रहीं हों उन्हें यह गोली आंगनबाड़ी से मिलेगी। मितानिन इसके बारे में गर्भवती और किशोरी को समझाएँ।
3. 1 से 5 साल के बच्चों को सप्ताह में दो बार आयरन सिरप पिलाना चाहिए। इसमें ध्यान रखें कि बच्चे को एक बार में 1 मिलीलीटर सिरप नापकर ही पिलाएं। साथ में उनके खान-पान का भी ध्यान रखना चाहिए।

अध्याय-13

सिकल सेल एनीमिया

यह एक खास किस्म की खून की कमी है।

सिकल सेल के लक्षण :-

1. खून की कमी, शरीर सफेद दिखना
2. जल्दी थक जाना, सांस फूलना, चिड़चिड़ापन, खान-पान में अरुचि
3. तिल्ली का बढ़ जाना
4. हाथ-पैर की उंगलियां, जोड़ों में सूजन तथा तेज दर्द होना
5. बार-बार बुखार, सर्दी होना
6. प्रतिरोधक क्षमता की कमी की वजह से खून में गंभीर संक्रमण होना
7. बच्चों का विकास रुक जाना
8. महिलाओं में बार-बार गर्भपात एवं रक्त स्त्राव की शिकायत होना

सिकल सेल के प्रकार :-

1. सिकल सेल वाहक
2. सिकल सेल रोगी

सिकल सेल वाहक :- माता-पिता में से किसी एक के सिकल सेल वाहक होने पर सिकल सेल वाहक संतान पैदा होने की संभावना रहती है। सिकल सेल वाहक को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती है और न ही इलाज की कोई जरूरत होती है। ऐसे व्यक्ति की बीमारी को पहचानना भी मुश्किल होता है। मगर जब भी सिकल सेल वाहक व्यक्ति दूसरे सिकलसेल वाहक या रोगी से शादी करते हैं तो सिकल पीड़ित बच्चे पैदा होने की संभावना बढ़ जाती है।

सिकल सेल रोगी :- जब पति-पत्नि दोनों सिकल सेल वाहक या रोगी होंगे तो उनके असामान्य जींस से सिकल सेल ग्रस्त संतान पैदा होती है। ऐसे बच्चे को 6 महीने की उम्र से लेकर जीवन के अंत तक शारीरिक तकलीफें झेलनी पड़ती है।

सिकल सेल से बचाव के तरीके :- छत्तीसगढ़ के कुछ इलाकों व कुछ जातियों में (कुर्मी, साहू एवं अघरिया) यह बीमारी ज्यादा पाई जाती है। सिकल सेल प्रभावित इलाके की जिन जातियों में सिकल सेल के जींस पाये जाने की आशंका है उन्हें सावधानी के तौर पर सिकल सेल की जांच करा लेना चाहिए। जांच न कराने पर हो सकता है कि सिकल सेल की परेशानियों से जिन्दगी भर जूझना पड़े।

सिकल सेल से कैसे बचें :—सिकल सेल से बचने के लिए खासतौर से विवाह योग्य युवक—युवतियां को अनिवार्य रूप से सिकलिंग टेस्ट करा लेना चाहिए। जो सिकल सेल वाहक या रोगी होंगे उन्हें घबराने की जरूरत नहीं है, ऐसी जांच उन्हें सही जीवन—साथी चुनने में मदद करेगी। यदि युवक सिकल सेल का मरीज है तो जांच के बाद वह सामान्य युवती से शादी कर सकता है, इससे उनके बच्चे सिकल सेल रोगी नहीं बल्कि वाहक होंगे। जानकारी के अभाव में अगर सिकल सेल ग्रस्त युवक की शादी सिकल सेल युवती से हो जाये तो जिंदगी भर पछताना पड़ेगा। क्योंकि उनके सभी बच्चे सिकल सेल के मरीज होंगे। इसीलिए विवाह से पहले सिकल सेल की जांच करा लेने से एक बड़ी समस्या से बचाव हो सकता है।

सिकल रोगी को खान—पान में क्या ध्यान रखना चाहिए :—सिकल रोगी को पानी खूब पीना चाहिए। विटामिन मिनरल देने वाली हरी सब्जियां ज्यादा खाना चाहिए। फोलिक एसिड की गोलियां लगातार खाना चाहिए। ठंड और थकान से बचना चाहिए। भोजन में कोई कटौती, ठंडा, गरम भोजन या किसी भी प्रकार के भोजन से परहेज की आवश्यकता नहीं है। जैसे साधारण लोग खाना खाते हैं, वैसे ही सिकल सेल रोगी को सब कुछ खाना चाहिए।

अध्याय- 14

मिर्गी रोग

मिर्गी रोग :-

किसी व्यक्ति को बार-बार दौरे पड़ते हैं तो इसे मिर्गी रोग कहते हैं। मिर्गी रोग भी शरीर के अन्य रोगों के समान ही एक सामान्य रोग है। इसका देवी-देवता, भूत-प्रेत, जादू-टोना आदि से कोई संबंध नहीं है। मिर्गी रोग होने पर मरीज को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए एवं डॉक्टर की सलाह पर दवाई लेते रहना चाहिए। मिर्गी के रोगी को सड़क पर, आग या तालाब/कुंआ आदि के पास अकेला नहीं छोड़ना चाहिए। ऐसी जगह में दौरा पड़े तो दुर्घटना का खतरा हो सकता है।

मिर्गी का दौरा पड़ने के लक्षण :-

1. चक्कर खाकर जमीन पर गिर जाना
2. अचानक पूरे शरीर का ऐंठ जाना और झटके लगना
3. एक टक घूरना या आंखे झपकाना
4. आंखों के सामने अंधेरा छा जाना

मिर्गी का दौरा पड़ने पर ध्यान रखें :-

1. मिर्गी का दौरा आने के समय रोगी को आग, पानी या किसी दुर्घटना से बचाना चाहिए
2. रोगी को आराम से बिस्तर पर लिटा दें, कपड़े ढीले कर दें
3. दौरे के बाद करवट से लिटा दें, जिससे मुंह की लार आदि बाहर निकल सके एवं मुंह में ना जाये
4. दौरे के समय मुंह में पानी डालने अथवा दवा खिलाने का प्रयास न करें
5. जबड़ों को बल पूर्वक खोलने का प्रयास नहीं करें
6. चम्मच या अन्य चीजों को दांतों के बीच में न फसाएं
7. रोगी को जूता नहीं सुंधाना चाहिए
8. दौरे के खत्म होते ही तुरंत डॉक्टर से मिलें

मितानिन की भूमिका :- मिर्गी की बीमारी का पता आसानी से चल जाता है। किसी को दौरे पड़ते हों तो उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या जिला अस्पताल में डॉक्टर को दिखाना चाहिए। मिर्गी की डॉक्टर द्वारा पुष्टि हो जाने पर, इसकी दवा को कई वर्षों तक खाना होता है। दवा खाते रहने से यह बीमारी ठीक रहती है। यह बात मरीज व उनके परिवार को समझानी चाहिए।

अध्याय-15

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना के अंतर्गत गैर-संचारी रोगों का ईलाज

कुछ मुख्य गैर-संचारी रोगों जिनका ईलाज राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना के स्मार्ट कार्ड से करवा सकते हैं, वे निम्नानुसार हैं :-

1. आघात से संबंधित बीमारी का ईलाज
2. गुर्दे से संबंधित बीमारी का ईलाज एवं डायलिसिस
3. कैंसर की बीमारी का ईलाज
4. शुगर की बीमारी का ईलाज
5. अधिक बी.पी. का ईलाज

स्मार्ट कार्ड का उपयोग मान्यता प्राप्त अस्पताल में करके 30 हजार रुपये तक इलाज मुफ्त प्राप्त कर सकते हैं। इस योजना में मरीज को कोई पैसा अस्पताल को नहीं देना है और सभी सेवा मुफ्त मिलती है।

अध्याय-16

विकलांगता

विकलांगता के प्रकार :-

1. देखने संबंधी समस्या
2. सुनने संबंधी समस्या
3. बोलने संबंधी समस्या
4. चलने-फिरने संबंधी समस्या
5. किसी चीज को पकड़ नहीं सकने संबंधी समस्या
6. मानसिक विकास ठीक से नहीं होने संबंधी समस्या

सामाजिक भेदभाव :-

1. विकलांग व्यक्ति को कई बार घर में बंद करके रखा जाता है, उसे घर से बाहर आने-जाने की आजादी नहीं दी जाती
2. विकलांग व्यक्ति को सामाजिक समारोहों में शामिल न करना
3. विकलांग व्यक्ति के प्रति समाज का नजरिया तिरस्कार वाला होना
4. परिवार के सदस्यों द्वारा भावनात्मक सहयोग न किया जाना, विकलांग व्यक्ति को यह महसूस करवाना कि वह बोझ है
5. परिवार के किसी भी फैसले में विकलांग व्यक्ति की राय नहीं पूछना
6. परिवार के सदस्यों द्वारा उसे हेय दृष्टि से देखना, उसके साथ भेदभाव करना
7. काम के अवसर न देना
8. शासकीय योजनाओं के लाभ न मिलना

मितानिब की भूमिका :-

1. अपने पारे के विकलांग व्यक्तियों की पहचान कर सूची बनाना
2. विकलांगता प्रमाण पत्र बनवाने में मदद करना, इसके लिए अस्पताल जाने के लिए व्ही.एच. एस.सी. राशि से मदद की जा सकती है
3. उन परिवारों के सदस्यों को समझाना कि विकलांग व्यक्ति के प्रति भेदभाव पूर्ण व्यवहार न करें
4. विकलांग व्यक्तियों के लिए होने वाले शिविर में उन्हें ले जाना
5. नवजात बच्चे के घर परिवार भ्रमण में बच्चे की सुनने व देखने की क्षमता की जाँच करना

6. विकलांग व्यक्ति के लिए शासन की जो योजनाएँ संचालित हैं, उसका लाभ दिलवाने में मदद करना
7. विकलांग बच्चों को स्कूल से जोड़ना

विकलांगों के लिए प्रावधान :-

- बस व ट्रेन किराया में छूट का प्रावधान है
- सरकारी नौकरी में आरक्षण का प्रावधान है
- चलने-फिरने में असमर्थ लोगों के लिए ट्राईसिकल का प्रावधान है
- बधिरता के लिए कॉकिलयर इम्प्लान्ट का प्रावधान है, सुनने की मशीन का प्रावधान है
- कृत्रिम अंग (हाथ व पैर)का प्रावधान है
- पेंशन का प्रावधान है
- छात्रवृत्ति का प्रावधान है (6 से 14 वर्ष आयु के लिए)
- विकलांग व्यक्ति के परिवार को सस्ते राशन का प्रावधान है

परिकल्पना एवं निर्माण
राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी रायपुर-492001
दूरभाष : 0771-2236175, 2236104