



हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर, सरभोका



हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर

मितानिन के लिए प्रशिक्षण पुस्तक





विषय सूची

अध्याय	विषय	पृष्ठ क्रमांक
1	हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर	1-3
2	उच्च रक्तचाप (बी.पी.), शुगर	4-12
3	सिकलसेल एनीमिया	13-15
4	नाक, कान, गला से संबंधित सामान्य समस्याएं	16-20
5	बुजुर्गों के स्वास्थ्य की देखभाल	21-27
6	लंबी और गंभीर बीमारियों वाले मरीज की देखभाल	28-32
7	जलवायु परिवर्तन, धुआं रहित चूल्हा	33-49

प्रथम संस्करण

सितम्बर - 2021



डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़



मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

तकनीकी संदर्भ सामग्री

नेशनल हेल्थ सिस्टम्स रिसोर्स सेंटर एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, नई दिल्ली



अध्याय - 1 | हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर

गांव में रहने वाले लोगों को बहुत सी बीमारियों के लिए इलाज की जरूरत पड़ती है। इनमें से कई सेवाओं को लेने के लिए उन्हें दूर जाना पड़ता है जिसके कारण कई लोग सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों से इलाज नहीं ले पाते हैं।



6-7 गांव के बीच एक उप स्वास्थ्य केन्द्र होता है। इसकी समुदाय से दूरी कम रहती है। अब तक उप स्वास्थ्य केन्द्र प्रसव, गर्भवती जांच एवं टीकाकरण की सेवाएं दे रहे थे। पर गांव के लोगों को इनके अलावा भी बहुत सी बीमारियों के लिए इलाज की जरूरत पड़ती है।

लोगों को किस-किस प्रकार की समस्याओं के लिए इलाज और सलाह की जरूरत होती है –

- फैलने वाली बीमारियां जैसे कि दस्त, मलेरिया, निमोनिया, टी.बी., कुष्ठ आदि
- गैर संचारी बीमारी जैसे कि उच्च रक्चाप (बी.पी.), शुगर, मिर्गी, सांस में तकलीफ, सिकलसेल की बीमारी, कैंसर आदि
- घाव, चोट लगना, जल जाना, जानवर का काटना आदि
- चमड़ी में होने वाले खुजली व अन्य रोग
- कई तरह के दर्द
- कान बहना
- आँख से कम दिखना, आँख में सूजन आदि समस्या
- गर्भवती की जांच और देखभाल
- नवजात में बीमारी
- महिलाओं में संक्रमण

ऊपर दी गई सूची के अलावा और भी कई बीमारियां हो सकती है।

यदि लोगों को पास के सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में यह सब इलाज नहीं मिलता तो बहुत से लोगों को प्रायवेट से इलाज लेना पड़ता है। इससे लोगों को अपनी जेब से खर्चा करना पड़ता है। बहुत से प्रायवेट इलाज करने वाले अप्रशिक्षित रहते हैं जिन्हें अक्सर झोलाछाप के नाम से भी जाना जाता है। उनसे लोगों को सही इलाज नहीं मिलता। बहुत से मरीज आधा-अधूरा इलाज करा पाते हैं। और बहुत सारा पैसा भी गवा बैठते हैं।

मरीजों को सही इलाज और मुफ्त इलाज मिले, इसके लिए जरूरी है कि उनके पास के सरकारी उप स्वास्थ्य केन्द्र में सभी प्रकार की प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हो। वहां समय से बीमारी की पहचान हो पाये, और मुफ्त दवा मिले। इसी जरूरत को समझते हुए सरकार द्वारा उप स्वास्थ्य केन्द्रों को इन सब सेवाओं को देने के लिए तैयार किया जा रहा है। ऐसे उप स्वास्थ्य केन्द्रों को हेल्थ वेलनेस सेंटर का नाम दिया गया है।

इसके लिए वहां सी.एच.ओ. नाम के स्वास्थ्य अधिकारी को नियुक्त किया जा रहा है जो वहां रोज इलाज करने की सेवा देंगे। कुछ जगह आर.एम.ए. नाम के चिकित्सक को भेजकर हर सप्ताह दो दिन ओ.पी.डी. क्लिनिक आयोजित किये जा रहे हैं और सप्ताह के बाकी 4 दिन ए.एन.एम. अथवा एम.पी.डब्ल्यू. द्वारा मरीजों को सेवा दी जाती है।

वहां पर बी.पी., शुगर, मलेरिया आदि की पहचान के लिए जांच सुविधा भी मिलेगी।

लंबी बीमारी के लिए लगातार देखभाल—जिन बीमारियों के लिए लंबे समय के लिए दवाओं के सेवन की आवश्यकता होती है, उनके लिए उप स्वास्थ्य केन्द्र से हर माह मरीजों को मुफ्त दवाएं मिलेंगी, जैसे कि— बी.पी., शुगर, मिर्गी आदि।

हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर कहां खुलेंगे -

अब तक छत्तीसगढ़ के लगभग आधे उप स्वास्थ्य केन्द्रों (सब सेंटर) को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर बनाया गया है। जल्दी ही हर ब्लॉक के सभी सब सेंटर को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर बनाया जायेगा।

मितानिन की भूमिका -

- सेंटर की सेवाओं के बारे में लोगों को बताना।
- हर किस्म के मरीजों को सेंटर से इलाज लेने के लिए भेजना।
- शुगर, बी.पी. की जांच के लिए 30 वर्ष से अधिक उम्र के लोगों को सेंटर में भेजना।
- शुगर, बी.पी. के मरीजों को नियमित दवा खाने के लिए समझाना। अपने पारे के सभी मरीजों की सूची रखना और निगरानी करना। मरीज को हर माह सेंटर भेजना, वहां जांच कराना और वहां से दवा दिलाना। जो मरीज बीच में दवा लेना या जांच कराना छोड़ देते हैं उन्हें फिर से सेंटर भेजना।



मितानिन के लिए प्रोत्साहन राशि -

यदि मितानिन माह में 10 मरीज सेंटर में भेजती है तो उसे दावा पत्रक से 400 रुपये प्रोत्साहन राशि मिलेगी। यह 400 रुपये राशि हर माह मिल सकती है।

मितानिन को हर 6 माह में टीम प्रोत्साहन राशि मिलेगी जो कि सब सेंटर के स्टाफ द्वारा भरी जायेगी। यह राशि सब सेंटर के काम पर निर्भर करेगी। यदि सब सेंटर को अच्छा ग्रेड मिलता है तो 6 माह में हर मितानिन को 1500 रुपये मिलेगा। सब सेंटर का ग्रेड अच्छा नहीं होगा तो राशि कम मिलेगी।

अध्याय - 2 | उच्च रक्तचाप (बी.पी.), शुगर

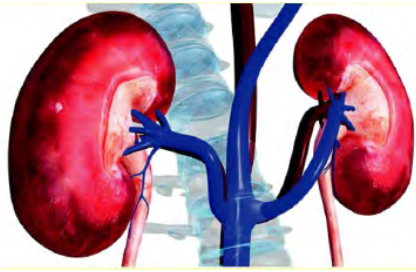
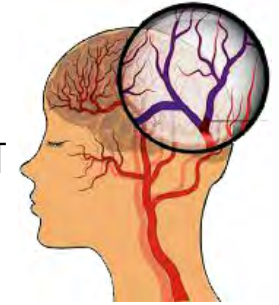
उच्च रक्तचाप या बी.पी. क्या है ?

इस बीमारी में हृदय काफी तेजी से खून को पम्प करता है। जिससे हृदय पर दबाव काफी बढ़ जाता है।



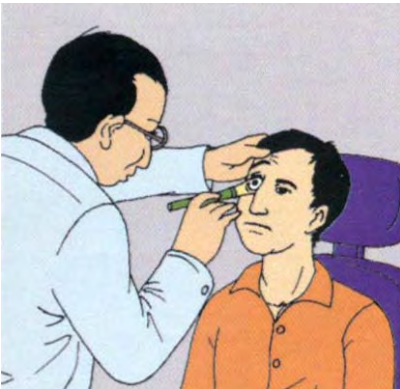
बी.पी. के क्या खतरे होते हैं - इस बीमारी से कई बड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं।

मस्तिष्क की बीमारी – लकवा



किडनी / गुर्दे की बीमारी – किडनी फेल होना

दिल की बीमारी –
दिल का दौरा पड़ना



आंखों पर असर

इलाज से अगर बी.पी. नियंत्रित हो जाए तो इन सभी दुष्परिणामों की आशंका बहुत कम हो जाती है। ध्यान रखें कि ब्लड प्रेशर की बीमारी के लिए दवा हमेशा और आजीवन लेना बहुत ही जरूरी है।

बी.पी. की पहचान -

उच्च रक्तचाप को बी.पी. उपकरण द्वारा ही जांचा जाता है। इसे बांह में बांधकर बी.पी. का पता किया जा सकता है।



(1) मरकरी कॉलम मशीन



(2) डिजीटल मशीन

कृपया ध्यान दें - यदि किसी व्यक्ति का केवल एक बार बी.पी. अधिक है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप की बीमारी है। इसके लिए एक हफ्ते बाद दूसरी बार बी.पी. जांच कराना जरूरी है।

कब कहेंगे कि किसी को बी.पी. की बीमारी है -

कम से कम तीन बार जाँच वह भी अलग-अलग दिन करने पर अगर बी.पी. ज्यादा आता है तब ही इसको बीमारी कहते हैं। अगर ब्लड प्रेशर-बी.पी., नापने पर हर बार ऊपर का 140 से ज्यादा अथवा नीचे का 90 से ज्यादा मिलता है, तो इसे ब्लड प्रेशर की बीमारी कह सकते हैं।

मरीज का इलाज -

- अगर मरीज में बी.पी. 140/90 से अधिक हो तो उसे डॉक्टर से इलाज कराना जरूरी है। बी.पी. की बीमारी जीवन भर रहती है। पर डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार दवा खाने से मरीज सामान्य जीवन जी सकते हैं।
- दवा चालू हो जाने के बाद भी मरीज को हर माह बी.पी. जांच कराना चाहिए। इससे पता चलेगा कि बी.पी. ठीक है या बढ़ा हुआ है।

दवाओं का उपयोग -

- डॉक्टर की सलाह अनुसार जांच करानी चाहिए व दवाई जारी रखनी चाहिए।
- दवाई अपनी मर्जी से बंद नहीं करना चाहिए।
- कभी-कभी ज्यादा बी.पी. होने पर डॉक्टर मरीज को बी.पी. की दो दवाईयां भी लिख सकते हैं।



मरीज का फालोअप (लगातार दवाई खाने का महत्व) -

- जो मरीज दवा खा रहे हैं मितानिन उनसे हर माह मिलकर देखे कि वे नियमित दवा खाते रहें। साथ में यह भी देखें कि मरीज हर माह बी.पी. चेक करा रहे हों। लगातार दवाई खाने से बी.पी. नियंत्रित रहता है जिससे बी.पी. बढ़ने के कारण होने वाले खतरों जैसे लकवा, हार्ट अटैक आदि से बचा जा सकता है।

लकवा किसे कहते हैं -

लकवा से शरीर का एक हिस्सा काम करना बंद कर देता है। यह दिमाग में खून का थक्का जम जाने से होता है।

- लकवा का मुख्य कारण बी.पी. की बीमारी है। अगर बी.पी. का मरीज नियमित दवा नहीं लेता है तो उसका बी.पी. किसी समय बहुत बढ़ सकता है जिससे लकवा हो सकता है। इसलिए लकवा से बचना है तो बी.पी. की बीमारी का सही इलाज लेते रहना जरूरी है। बी.पी. मरीज को हर माह बी.पी. चेक कराते रहना चाहिए।



उच्च रक्तचाप एवं लकवा से बचाव -

रहन-सहन में बदलाव - बी.पी. के हल्के बढ़े होने पर, रहन-सहन में बदलाव से ही बी.पी. सामान्य हो सकता है।

रहन-सहन में बदलाव इस प्रकार हैं -

- अगर मोटापा है तो वजन को कम करना चाहिए
- नियमित व्यायाम करना चाहिए
- नियमित भोजन करना चाहिए
- खाने में नमक का प्रयोग कम करना चाहिए, अधिक नमक की चीजें जैसे—चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएं
- फल और हरी सब्जियों का उपयोग अधिक मात्रा में करें
- तंबाखू और शराब का उपयोग बंद करें



- तनाव से बचना चाहिए, बच्चों के साथ समय बिताना चाहिए तथा भरपूर नींद लेना चाहिए

- समय-समय पर रक्तचाप की जांच करवाना



उच्च रक्तचाप एवं लकवा की रोकथाम एवं नियंत्रण में मितानिन की भूमिका -

मितानिन को उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को निम्नलिखित बातों के लिए प्रेरित करना चाहिए -

- नमक की मात्रा दिनभर में एक चम्मच (5 ग्राम) से ज्यादा न लेने हेतु प्रेरित करना चाहिए। नमक वाले नाश्ते नहीं करने की सलाह देनी चाहिए।
- रक्तचाप (बी.पी.) की हर महिने जांच कराना चाहिए।
- डॉक्टर द्वारा दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन करना चाहिए।



शुगर (डायबिटीज)

शुगर की बीमारी -

हम जो भी खाना खाते हैं वह पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में मिल जाता है। जिससे हमें ऊर्जा मिलती है। सामान्यतः खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अन्दर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से अधिक हो जाती है तो उसे शुगर या शक्कर की बीमारी कहते हैं। इसे मधुमेह या डायबिटीज भी कहते हैं।



बढ़ी हुई शुगर के नुकसान -

अगर कोई शुगर का मरीज सही इलाज नहीं कराता है तो बढ़ी हुई शुगर के कारण कुछ सालों में उसको और गंभीर बीमारी हो सकती है – पैरों में सड़न, आँख में खराबी, गुर्दों का काम ना करना, लकवा, दिल का दौरा।

इस सबसे बचने के लिए जरूरी है कि शुगर का सही और लगातार इलाज किया जाए

शुगर के लक्षण -



बार-बार पेशाब होना,
खास तौर पर रात को
सोने के बाद



वजन कम होना

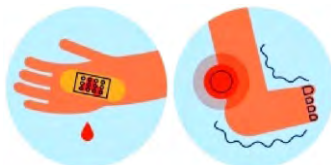
अधिक भूख लगना



रोगियों में संक्रमण
की अधिक संभावना
(जैसे-त्वचा संक्रमण,
योनि संक्रमण)



घाव न भरना



हाथ, पैरों में झुनझुनी

अधिक प्यास
लगना



शुगर (मधुमेह) का खतरा किनको अधिक होता है -

- परिवार में पहले से ही किसी को शुगर की शिकायत रही हो।



- बहुत ज्यादा वजन होना।

- खाने की खराब आदतें – ज्यादा तेल वाला खाना अधिक लेने से, सब्जियों एवं फल का कम सेवन करने से।



- शारीरिक गतिविधि / व्यायाम का कम होना (बैठे रहने वाली जीवन शैली)।

खून में शक्कर की मात्रा को मापना -

- सभी गर्भवती का जांच कराना चाहिए
- जिनको लक्षण हो जैसे- घाव नहीं भरता हो उनकी जांच करानी चाहिए
- 30 साल की उम्र के बाद हर साल में एक बार शुगर की जांच करानी चाहिए।



कब कहेंगे कि मरीज को शुगर की बीमारी है -

अगर खाली पेट खून की जांच में शक्कर की मात्रा 125 से अधिक हो और अगर खाना खाने के दो घंटे बाद खून में शक्कर की मात्रा 200 से ज्यादा हो

शुगर की बीमारी का इलाज -

यदि अधिक वजन के कारण शुगर थोड़ी सी बढ़ी हुई है तो खाना कम करके, सब्जी की मात्रा बढ़ाकर और शारीरिक कसरत से इसे ठीक किया जा सकता है। इससे भी अगर शुगर ठीक न हो तो डॉक्टर की सलाह अनुसार दवा लेना होता है।



अक्सर ये दवाएं जीवन भर तक रोज लेनी होती हैं। नियमित दवा लेने से शुगर का मरीज सामान्य जीवन जी सकता है।

शुगर की दवाइयां डॉक्टर मरीज को एक महीने के लिए देते हैं। दवाइयां खत्म होने पर मरीज पी.एच.सी., सी.एच.सी., हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर हर माह जाकर उन्हें पुनः ले सकते हैं।

ध्यान देने वाली बातें -

शुगर की कुछ दवाओं से शरीर में शक्कर की मात्रा बहुत कम हो जाती है। यदि खाना समय पर ना खाएँ तो इसकी संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए शुगर के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए और थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए। यदि किसी दिन खाना खाने में देरी हो रही हो तो खाली पेट नहीं रहना चाहिए और चाकलेट या नाश्ता लेना चाहिए।



मरीज का फालोअप -

- डॉक्टर व्यायाम या एक दवा से शुरूआत करके हर 10–15 दिन में बुला सकते हैं जिससे दवा के असर का पता चलता है कि शक्कर सही हुई या नहीं।
- पहले माह में सही दवा और डोज तय हो जाने के बाद हर माह में शुगर जांच कराने की जरूरत होती है।
- मितानिन यह देखे कि मरीज दवा बीच में ना छोड़े, खाने में परहेज रखे और हर माह शुगर की जांच कराएं।



आदतों में परिवर्तन से बीमारी की रोकथाम -

आहार -

- खाने में शक्कर से परहेज करना होगा।
- मिठाई, खीर आदि जिसमें शक्कर अधिक रहती है, से परहेज।
- संतुलित मात्रा में चावल, दाल, रोटी और सब्जियों का सेवन।
- बिना शक्कर के चाय, दूध का सेवन।
- शक्कर की जगह शहद का उपयोग।



व्यायाम -

- आहार में परहेज के साथ साथ हर रोज नियमित व्यायाम करना और वजन नियंत्रण करना उतना ही महत्वपूर्ण है।



साधारण एवं सुविधाजनक कसरत के उदाहरण करने के लिए प्रेरित करना -

- चलना / टहलना, साइकिल चलाना, खेल, योगासन
- बागवानी, खेती और घरेलू कार्य—धुलाई, सफाई करना आदि।
- जो लोग शारीरिक मेहनत वाला काम नहीं करते हैं, उन्हें खास तौर पर कसरत करने की जरूरत है।



शुगर की बीमारी में रखी जाने वाली सावधानियां -

- मरीज अगर तंबाखू का सेवन करता है तो उसे तंबाखू बिल्कुल छोड़ना होगा। क्योंकि इससे बीमारी से नुकसान की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।
- प्रत्येक शुगर के मरीज को पैरों का विशेष ख्याल रखना चाहिए। उसकी साफ सफाई पर उतना ही ध्यान देना चाहिए जितना कि हाथ पर देते हैं।
- नाखून ठीक से काट कर रखें। पैरों की रोज जाँच करें, यदि खरोच या घाव दिखे तो तुरंत इलाज करवाएं।
- पैरों में सुन्नपन होने से घाव का पता नहीं चलता और थोड़ा सा घाव बढ़कर पैर में सड़न पैदा कर सकती है। कई बार इसके कारण पैर काटने की हालत आ जाती है।



शुगर की रोकथाम एवं नियंत्रण में मितानिन की भूमिका -

30 साल से अधिक उम्र के सभी लोगों को खून में शक्कर की जांच करा लेनी चाहिए।

शुगर की बीमारी वाले व्यक्तियों को निम्नलिखित बातों के लिए प्रेरित करना चाहिए -

- तंबाखू और शराब का सेवन नहीं करने की सलाह देनी चाहिए।
- खून में शक्कर की हर महीने जांच कराना चाहिए।
- दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन सुनिश्चित करना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह के अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र / सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करानी चाहिए।
- कई बार किसी मरीज को शुगर और बी.पी. की बीमारी एक साथ होती है। उनको दोनों बीमारी के लिए जरूरी सलाह का पालन करना चाहिए।



अध्याय - 3 | सिकलसेल एनीमिया

परिचय -

सिकलसेल एनीमिया एक खास किस्म की खून की कमी है।

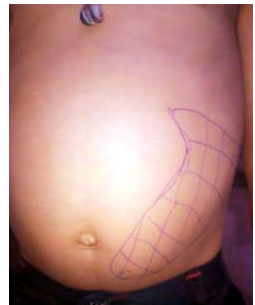


सिकलसेल रोगी -

इसे SS भी कहते हैं। ऐसे बच्चे को 6 महीने की उम्र से लेकर जीवन के अंत तक शारीरिक तकलीफें झेलनी पड़ सकती हैं। सही देखभाल और दवा से ये बच्चा भी लम्बा और सामान्य जीवन जी सकता है।

सिकलसेल रोग के लक्षण -

- हाथ-पैर की उंगलियों, जोड़ों में सूजन तथा तेज दर्द होना
- खून की कमी, शरीर सफेद दिखना
- तिल्ली का बढ़ जाना
- बच्चे का वजन ना बढ़ना
- सिकलसेल रोगी महिला अगर गर्भवती हो तो बार-बार गर्भपात एवं रक्त स्राव की समस्या हो सकती है।



किन बच्चों/व्यक्तियों को जांच कराने के लिए भेजें -

- पिछले एक साल में कभी भी खून चढ़ाने की जरूरत पड़ी हो
- जोड़ों में तेज दर्द होना
- जिन्हें कभी डॉक्टर ने सिकलसेल है ऐसा बोला हो

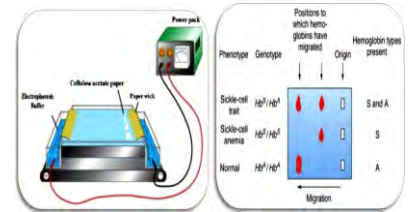
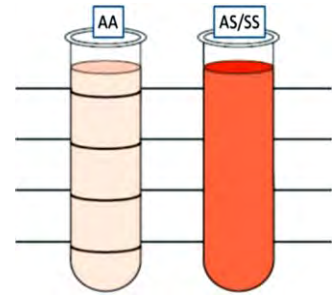
ऐसे लक्षण वाले मरीज में सिकलसेल होने की अधिक संभावना हो सकती है। इसलिए इनको जिला अस्पताल भेजना चाहिए। ऐसे लक्षण वाले व्यक्ति को सिकलसेल रोगी (SS) होने की संभावना है।



इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच में (SS) की पुष्टि होने पर डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार दवा खिलाना चाहिए।

सिकलसेल रोग की जांच व ईलाज - सिकलसेल रोग की जांच खून की जांच से की जाती है -

1. **साल्युबिलिटि जांच** स्थानीय स्तर पर ए.एन. एम. भी कर सकती है। इससे सिकलसेल का अंदाजा लगता है। इससे ये पता नहीं चलता की व्यक्ति वाहक है या रोगी है। इसलिए इस जांच में यदि पॉजिटिव आया है तो इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच करके सिकलसेल रोग का पक्के तौर पर पता लगाना होता है। **इलेक्ट्रोफोरेसिस जांच** जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में होती है। आजकल सिकलसेल की पुष्टि के लिए एक सरल किट भी आ गई है। इसे पी.ओ.सी. (पाइंट ऑफ केयर टेस्ट) किट कहते हैं। इस किट से कहीं पर भी सिकलसेल जांच कर सकते हैं। जल्दी ही यह किट सभी स्वास्थ्य केन्द्रों में आ जाएगी।



2. यदि आपके जिला अस्पताल में ये सुविधा न मिल पाये तो मेकाहारा रायपुर (मेडिकल कालेज रायपुर) में सिकलसेल संस्थान में जांच करा सकते हैं। सिकलसेल रोग की महत्वपूर्ण दवाएं - **हाइड्रोक्सी यूरिया, फोलिक एसिड और पेनिसिलिन** होती है जो वर्तमान में मेकाहारा अस्पताल रायपुर, जगदलपुर, राजनांदगांव, रायगढ़ और बिलासपुर के मेडिकल कालेज अस्पताल में उपलब्ध है। शीघ्र ही ये दवाएं जिला अस्पताल और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भी मिलने लगेंगी। इन्हें डॉक्टर की सलाह अनुसार लगातार खाने की आवश्यकता होती है।



सिकलसेल मरीज के लिए जरूरी सलाह -

- सिकलसेल मरीज को पानी ज्यादा पीना चाहिए।
- मरीज को ज्यादा ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए।



- ठंड या बरसात के दिनों में शरीर को गर्म रखना चाहिए ।
- शरीर के किसी हिस्से में दर्द होने पर गर्म सिकाई करना चाहिए ।



सिकलसेल वाहक -

इसे **AS** भी कहते हैं। माता—पिता में से किसी एक के सिकलसेल वाहक होने पर, होने वाला बच्चा सिकलसेल वाहक होने की संभावना हो सकती है। सिकलसेल वाहक को कोई शारीरिक परेशानी नहीं होती है और न ही इलाज की कोई जरूरत होती है।

अगली पीढ़ी सिकलसेल से कैसे बच सकती है ?

सिकलसेल से बचने के लिए खासतौर से विवाह योग्य व्यक्तियों को सिकलसेल जांच करा लेनी चाहिए, यह जांच उन्हें सही जीवन साथी चुनने में मदद करेगी। जो सिकलसेल वाहक या रोगी होंगे उन्हें घबराने की जरूरत नहीं है, यदि व्यक्ति सिकलसेल का मरीज है तो जांच के बाद वह सामान्य व्यक्ति से शादी कर सकता है, इससे उनके होने वाले बच्चों का सिकलसेल रोगी न हो कर बल्कि वाहक होने की संभावना होती है। जानकारी के अभाव में अगर सिकलसेल ग्रस्त व्यक्ति की शादी सिकलसेल रोगी व्यक्ति से हो जाये तो पैदा होने वाला बच्चा सिकलसेल रोगी हो सकता है। इसीलिए विवाह से पहले सिकलसेल की जांच करा लेने से इस समस्या से बचाव हो सकता है।



मितानिन की भूमिका -

- घर—घर जाकर सिकलसेल के लक्षण वाले व्यक्तियों की पहचान करना एवं उन्हें अस्पताल भेजना ।
- जो सिकलसेल रोगी हैं उन्हें डॉक्टर के सलाह अनुसार नियमित दवा खाने के लिए प्रेरित करना ।



अध्याय - 4 | नाक, कान, गला से संबंधित सामान्य समस्याएं



1. नाक से खून बहना -

गर्मी के समय में नाक से खून बहना बहुत सामान्य है। अधिकांश मामलों में यह अपने आप ठीक हो जाता है।

कारण – उंगली से चोट लगना, सूजन, ट्यूमर।

क्या करें - 

- नाक से खून बहने की स्थिति में सिर को पीछे की ओर झुकाना है और नाक के ऊपर बीच में जहां हड्डी खत्म होती है और मुलायम हिस्सा शुरू होता है वहां 10 मिनट दबाकर रखना। यदि तब भी खून बंद न हो तो दोबारा उसी स्थिति में 10 मिनट दबाकर रखना है।



मरीज को आरामदायक स्थिति में बैठने की सलाह देना है। मरीज को स्वयं से नाक से खून को बाहर निकालने के लिए जोर लगाने को मना करें।

- रुई के फोहे को दोनों नाक के छेद में लगाना है और 10 मिनट के बाद निकाल देना है।
- गर्मी के दिनों में नाक से खून बहने से बचने के लिए नाक में वैसलिन लगाने की सलाह देना है।

क्या नहीं करें - गोबर या अन्य किसी वस्तु को नहीं सुंघाएं।



2. गले में संक्रमण -

गले में संक्रमण बहुत सामान्य समस्या है विशेषकर बच्चों में। इसमें नाक और आंख से पानी बहता है। बुखार और सिरदर्द भी होता है। एलर्जी के कारण हुए संक्रमण से नाक में खुजली, लगातार छींक, नाक बंद होना, आंख में खुजली, आंख से पानी जाना आदि होता है।



क्या करें -



- आराम करने और ज्यादा पानी पीने की सलाह देना।
- नाक बंद हो तो उसके लिए गरम पानी का भाप लेने की सलाह देना।
- कोई विशेष खानपान की आवश्यकता नहीं होती है लेकिन विटामिन-सी वाली चीजें जैसे-टमाटर, संतरा, नींबू, आंवला आदि खाना फायदेमंद होता है। गरम पानी पीने से भी राहत मिलती है।
- खांसते, छींकते समय मुंह व नाक को कपड़े से ढंक कर रखना व उस कपड़े को गरम पानी में धोकर धूप में सूखाना।
- सिरदर्द, बुखार के लिए पैरासिटामाल की गोली दे सकते हैं।
- नाक बह रही हो तो कपड़े से पोछना चाहिए। जोर से बाहर निकालने की कोशिश नहीं करना चाहिए। ज्यादा जोर से नाक साफ करने से कान में दर्द हो सकता है।

टांसिल (गले में संक्रमण) -

लक्षण – गले में खराश, सूजन, बुखार, कान में दर्द, आवाज में परिवर्तन होना। गले में अंदर देखने पर गले के दोनों तरफ सफेद या पीले रंग का धब्बा दिखाई देता है। गले में दाना, गठान जैसे भी दिखता है।



शुरुआती लक्षण (प्रारंभिक लक्षण) -

- दर्द, खुजली, सूजन, बुखार

गले में दर्द किन कारणों से होता है -

- विषाणु से होने वाले संक्रमण (वाइरल इन्फेक्शन)।
- जीवाणु से होने वाले संक्रमण (बैक्टीरियल इन्फेक्शन)।
- तीव्र प्रतिक्रिया (एलर्जी)।
- गले में ज्यादा जोर देकर लगातार बात करना।
- हवा, रसायन, सिगरेट के धुएं के कारण।

क्या करें -

- पैरासिटामाल की गोली देना चाहिए।
- एमोक्सिसिलिन की गोली (उम्र अनुसार) दिलाना चाहिए।
- गुनगुने पानी में नमक डालकर दिन में 3 से 4 बार गरारा लेने की सलाह देना चाहिए।

- टंडी अथवा मिर्च—मसाले वाली चीजें नहीं खानी चाहिए ।
- धूल से बचने की सलाह, गले में नमी बनाए रखने के लिए पानी को धीरे—धीरे छोटे—छोटे घूट में पीने की सलाह ।

खांसते-छींकते समय क्या करें -

- खांसते—छींकते समय मुंह व नाक को रुमाल से ढककर रखें ।
- यदि रुमाल नहीं हो तो खांसते—छींकते समय मुंह व नाक को बांह से ढकें न कि हाथ से ।
- रुमाल को साबुन व पानी से धोकर धूप में सुखाएं ।
- हाथों को साबुन व पानी से धोएं एवं हाथों को सूखे कपड़े से पोछकर सुखाएं ।



मुंह में छाले होना -

जीभ अथवा गाल में अंदर छोटे—छोटे सफेद फुंसी होते हैं। इसके कारण खाने और चबाने में परेशानी होती है। सामान्यतः यह 5 से 7 दिन में अपने आप ठीक हो जाती है।



क्या करें -

- पान, सुपारी, तंबाखू गुटखा आदि नहीं खाने की सलाह देना ।
- यह अपने आप ठीक हो जाती है । इसलिए इलाज की आवश्यकता नहीं है ।

3. कान में दर्द -

कान में दर्द कई बार कान बहने के साथ होता है और कई बार इसके बिना भी होता है।

क्या करें -

- कान बहने पर रूई के फाहे की मदद से कान को साफ करना चाहिए।
- कान बह रहा हो तो सिप्रो ड्राप की 2 बूंद दिन में 2 से 3 बार डालना चाहिए, जब तक कान बहना बंद न हो जाए।
- दर्द के लिए पैरासिटामाल दे सकते हैं।
- कान को सूखा रखने की कोशिश करना चाहिए।
- कान को नुकीली चीजों से साफ नहीं करना चाहिए।
- तैरने के बाद कान को साफ करना और सुखाना चाहिए।



क्या नहीं करें -

- गंदी उंगली को कान में न डालें।
- गंदे पानी में नहीं तैरना चाहिए और न ही नहाना चाहिए।
- अपने कान में कुछ भी नहीं डालना चाहिए जैसे गरम या ठंडा तेल, लहसून वाला तेल, जड़ी-बूटी, सिंदूर, पान का कत्था अथवा अन्य कोई तरल चीज जैसे मिट्टी तेल आदि।
- बच्चों को सीखाएं कि कान में कुछ भी नहीं डालना है जैसे बीज, छोटे कंकड़, लकड़ी, दाने आदि।



अध्याय - 5 | बुजुर्गों के स्वास्थ्य की देखभाल

स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के साथ—साथ सेवाओं तक पहुंच आसान होना और लोगों में जागरूकता बढ़ने के कारण दुनिया भर में लोग अब पहले की तुलना में ज्यादा वर्षों तक जीवित रह रहे हैं। इसलिए वृद्धावस्था में देखभाल महत्वपूर्ण हो गया है।



बुजुर्गों की स्वास्थ्य जरूरतों को समझना और उनके लिए देखभाल करने के साथ—साथ बुजुर्गों की देखभाल करने वालों के लिए मदद करना भी बहुत जरूरी है।

स्वस्थ वृद्धावस्था क्या है -

स्वस्थ बुढ़ापा “बढ़ती हुई उम्र में कार्यात्मक क्षमता को बढ़ाने और बनाए रखने की प्रक्रिया है।” कार्यात्मक क्षमता वह है जो लोगों को उस कार्य को करने में सक्षम बनाती है, जिसको करने के वो सक्षम है। कार्यात्मक क्षमता में निम्न चीजें शामिल हैं —

- बुनियादी जरूरतों को पूरा करना (अपने दैनिक नित्यकर्म को स्वयं से कर पाना)
- सीखना, बढ़ना और निर्णय करना
- कहीं भी आने—जाने में सक्षम होना
- सामाजिक संबंधों को ठीक से निभा पाना
- समाज में योगदान करना अथवा अपनी भूमिका निभाना



उपरोक्त क्षमता बीमारी, चोट और उम्र संबंधी परिवर्तनों के साथ बदल जाती है, इसलिए बुजुर्गों के लिए ऐसा वातावरण होना जरूरी है, जिसमें वे सहज महसूस कर सकें।

बुजुर्गों में स्वास्थ्य संबंधी खतरे -

क्र.	कारण	दुष्प्रभाव
1.	पोषण की कमी	हड्डियां कमजोर होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी
2.	रेशेदार सब्जियों व फलों का सेवन न करना	कब्ज होना
3.	शारीरिक रूप से ज्यादा सक्रिय न रहना	शारीरिक कार्यों में कमी होना, भूख न लगना
4.	धूम्रपान करना	शुगर, कैंसर, हृदय रोग और फेफड़ों की बीमारी होना
5.	ज्यादा शराब पीना	लिवर संबंधी बीमारी, कैंसर, पाचन संबंधी समस्या
6.	बहुत ज्यादा दवा खाना, नशीली दवाओं का सेवन	शरीर सुस्त होना, चक्कर आना अन्य बीमारी जैसे आंत व लिवर संबंधी बीमारी होना
7.	दुर्घटना व चोट	शारीरिक कामकाज न कर पाना

बुजुर्गों में बीमारियां -

1. आंखों की समस्या -

- कई बुजुर्ग लोग अपनी आंखों की रोशनी से संबंधित समस्या का सामना करते हैं। शुगर से ग्रसित बुजुर्ग में कमजोर नजर के खतरे तेजी से हो सकते हैं।



- ठीक से नहीं देख पाने के कारण गिरने और दुर्घटनाओं के खतरे बढ़ जाते हैं। चश्मे का उपयोग करके इस समस्या को ठीक किया जा सकता है।

- मोतियाबिंद बुजुर्गों में आंख की सबसे आम समस्या है। मोतियाबिंद की पहचान जल्दी करके आपरेशन से ठीक किया जा सकता है।



2. सुनने की समस्या –

- कई बुजुर्ग लोग धीरे-धीरे अपनी सुनने की शक्ति खोना शुरू कर देते हैं। सुनने की शक्ति में कमी के कारण एक दूसरे से बातचीत प्रभावित होता है जिससे व्यक्ति अलग-थलग महसूस करता है।



3. हड्डियों का टूटना –

- बुजुर्ग लोगों को अक्सर गिरने का खतरा होता है। गिरने से बुजुर्गों का आसानी से हड्डी टूट सकता है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ हड्डियां कमजोर हो जाती हैं।



- देखभाल करने वालों को बुजुर्गों के साथ चलने, नहाने, शौचालय आदि के दौरान साथ जानी चाहिए। उन्हें सहारा देने वाली चीजें जैसे छड़ी, वाकर आदि दिया जाना चाहिए।



4. पेशाब संबंधी समस्याएं –

- बुजुर्ग कभी-कभी पेशाब संबंधी समस्याओं से पीड़ित होते हैं। इससे बार-बार पेशाब करने, पेशाब करने में परेशानी, पेशाब कम आना, पेशाब टपकना आदि जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

5. बुजुर्गों में अवसाद और चिंता की समस्या –

- विभिन्न अंगों का काम न करना बुजुर्गों में अवसाद या चिंता का कारण बन सकता है। इसलिए जरूरी है कि उनके साथ बातचीत होते रहना चाहिए।



6. याददाश्त की समस्या –

- उम्र बढ़ने के साथ ही याददाश्त कमजोर होती जाती है।
- परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वालों को पिछली घटनाओं को याद रखने में उनकी मदद करनी चाहिए।



7. बुजुर्गों में पोषण की समस्या –

- खराब स्वास्थ्य और दांतों की समस्याओं के कारण कई बुजुर्ग खानपान ठीक से नहीं कर पाते हैं जिसके कारण उनमें पोषण की कमी देखने को मिलता है।
- दुर्व्यवहार, उपेक्षा, अवसाद, चिंता, कम चलना-फिरना जैसे अन्य कारण भी खाने पर प्रभाव डालते हैं।
- इसलिए देखभाल करने वालों को ध्यान रखना है कि कैसे इन तमाम चुनौतियों के साथ भी बुजुर्गों की खानपान जारी रहे।



बुजुर्गों के साथ बातचीत करते समय ध्यान रखने वाली बातें -

- कुछ बुजुर्ग अपने सुनने या देखने की क्षमता खो चुके हों, इसलिए उनसे बात करते समय धैर्य रखना चाहिए उन पर चिल्लाना नहीं चाहिए।
- बुजुर्ग कभी नहीं चाहते कि लोग उन्हें कमजोर समझें, इसलिए उन्हें पूछें कि उन्हें किस तरह के मदद की आवश्यकता है।
- उनकी निजता का सम्मान करें।



बुजुर्गों की देखभाल -

समुदाय के लिए जरूरी बातें —

- समुदाय में ऐसे वातावरण बनाने की जरूरत है जो बुजुर्गों के लिए सहयोगी हो, उनकी कार्यक्षमता को पहचानने और बनाए रखने में मददगार हो।
- बुजुर्ग व्यक्तियों की स्वास्थ्य संबंधी अलग-अलग जरूरतें होती हैं। उनकी देखरेख करने की आवश्यकता है।
- समुदाय के सभी लोगों को बुजुर्गों के प्रति जिम्मेदार होना चाहिए। हमें उनका सहयोग करना चाहिए और यदि उन्हें किसी भी तरह की मदद की आवश्यकता हो तो उनकी मदद करना चाहिए।
- किसी भी बुजुर्ग के साथ दुर्व्यवहार या शोषण हो सकता है लेकिन अक्सर ये बात छिपी रहती है। यदि बुजुर्ग के साथ ऐसा हो रहा है तो उस परिवार से इसके बारे में बात करना चाहिए। ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठक एवं पंचायत में भी इस प्रकार के विषय पर चर्चा करनी चाहिए।



परिवारों के लिए जरूरी बातें -

- परिवार द्वारा बुजुर्गों की देखभाल धैर्य के साथ किया जाना चाहिए।
- कम सुनाई व कम दिखाई देने से बुजुर्ग अलग-थलग महसूस करते हैं। उन्हें परिवार के कार्यों में शामिल करने का प्रयास करना चाहिए।
- बुजुर्ग व्यक्तियों को एक ही समय में कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए समय-समय पर जरूरी जांच करवाते रहना चाहिए।
- बुजुर्गों को गिरने का अधिक खतरा होता है इसलिए परिवार को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि घर में गीले फर्श, फिसलन वाली सीढ़ियां न हो। जब भी संभव हो किसी न किसी को उनके साथ होना चाहिए।
- बुजुर्गों की देखभाल करना एक व्यक्ति के लिए अक्सर थकावट भरा काम हो सकता है। परिवार के सदस्यों को बारी-बारी से बुजुर्गों की देखभाल करने चाहिए।



रख-रखाव के संबंध में मुख्य बातें -

1. नकली दांतों के सेट का रख-रखाव

- साफ पानी, टूथ पेस्ट व ब्रश का उपयोग कर दांतों के सेट को नियमित रूप से साफ करना चाहिए।
- नकली दांतों के सेट को रात में हटा देना चाहिए और रात भर साफ पानी में रखना चाहिए।



2. चश्मे का रख-रखाव

- चश्मे को उसके डंडी से ही पकड़ना चाहिए।
- चश्मे के कांच को नरम, साफ कपड़े से साफ किया जाना चाहिए।
- जब चश्मे उपयोग नहीं कर रहे हैं तो उसके डिब्बे में रखना चाहिए।

3. सहारा देने वाली चीजों (लाठी, वॉकर आदि) का रख-रखाव

- बुजुर्गों के पास लाठी या वॉकर रखना चाहिए।
- जंग लगने से बचाने के लिए उन्हें पानी से दूर रखना चाहिए।
- सहारा देने वाली चीजों को नियमित साफ करना चाहिए।

बुजुर्गों की देखभाल में मितानिन की भूमिका -

- परिवार बैठक के माध्यम से वृद्धावस्था में देखभाल के संबंध में समुदाय को जागरूक करना।
- परिवार भ्रमण के दौरान वृद्धों से मिलकर उनका हालचाल पूछना, जरूरी सलाह देना एवं आवश्यक सेवाओं के साथ जोड़ना।
- ग्राम स्वास्थ्य समिति के बैठक के दौरान बुजुर्गों से संबंधित समस्या को रखना।
- स्वास्थ्य संबंधी उपरोक्त कोई भी समस्या होने पर बुजुर्ग व्यक्ति को हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर / अस्पताल ले जाने के लिए परिवार को प्रेरित करना।



अध्याय - 6 | लंबी और गंभीर बीमारियों वाले मरीज की देखभाल

लंबी और गंभीर बीमारियों वाले मरीज की देखभाल -

गंभीर और लंबी चलने वाली बीमारियों में मरीज के इलाज के साथ लगातार देखभाल करने और परिवार का संबल बनाये रखने की जरूरत होती है। इन लाइलाज बीमारियों से पीड़ित मरीजों और परिवार को जरूरत अनुसार मदद करके हम उनके जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकते हैं। परिवार को मानसिक सहारा दे सकते हैं, मरीज की पीड़ा को कम कर सकते हैं।

लगातार देखभाल की आवश्यकता किसको है -

- कैंसर के मरीज
- एच.आई.वी. / एड्स के मरीज
- दिल से संबंधित बीमारी के मरीज
- लकवा के मरीज
- रीढ़ की हड्डी में चोट वाले मरीज
- बुढ़ापे में होने वाली बीमारी अल्जाइमर के मरीज
- जन्मजात विकृति वाले बच्चे

लगातार देखभाल में क्या चीजें शामिल है -

- लगातार देखभाल का उद्देश्य मरीज और परिवार की जरूरतों के अनुसार उन्हें राहत देना होता है।
- लगातार देखभाल मरीज और परिवार की शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आवश्यकताओं को पूरा करती है।
- जब कोई मरीज किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित होता है तो उसके साथ उसका पूरा परिवार भी पीड़ित होता है। इसलिए यह मरीज के साथ-साथ परिवार की भी देखभाल करता है।

लक्षणों का प्रबंधन

1. दर्द

दर्द एक अनुभव है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग-अलग होता है। यह शारीरिक और भावनात्मक दोनों है।



- कोई भी दर्द जो तीन महीने से अधिक समय तक रहता है उसे लंबे समय का दर्द कहा जाता है। लंबे समय का दर्द नसों में स्थायी बदलाव का कारण बनता है, इसलिए इसका इलाज तेज दर्द से अलग है।

- चोट और आपरेशन की तरह पेट दर्द में मरीजों को रोना आता है। जैसे ही इलाज मिलती है समय के साथ यह कम होता जाता है। जरूरत पड़ने पर इसका इलाज गोलियों या इंजेक्शन (सुई) से किया जाता है।



- लंबे समय का दर्द समय के साथ कम नहीं होता है। यह बीमारी के बढ़ने के साथ बढ़ता जाता है। ऐसे में व्यक्ति शांत हो जाता है उसमें उत्साह नहीं रहता है। भूख व नींद कम हो जाता है। वह किसी से बातचीत नहीं करता और चुपचाप लेटे रहता है।



- इस दर्द का इलाज तुरंत या इंजेक्शन के साथ नहीं किया जाता है। दर्द कम करने के लिए मुंह से दवाईयां दी जाती है। कई बार एक से अधिक दवा एक साथ दी जाती है। जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है मरीज को ज्यादा खुराक और ज्यादा दवाओं की आवश्यकता होती है।

दर्द को कम करने के लिए अन्य तरीके -

● फिजियोथैरेपी, ● गर्म और ठंडे पैक, ● मालिश, ● मरीज की उचित स्थिति, ● संगीत द्वारा, ● एक्यूप्रेशर, ● एक्यूपंचर द्वारा मदद कर सकते हैं

2. सांस फूलना

बहुत से मरीजों को सांस में तकलीफ की समस्या होती है। कई बार यह काफी डरावना होता है। मरीज कई बार क्रोधित, अपना आपा खोना, निराश, हताशा हो जाता है। आराम करने पर भी यदि सांस फूले तो चिंता या घबराहट हो सकती है। मरीज को अक्सर दम घुटने से मृत्यु का डर होता है। ऐसे समय में उन्हें सहयोग करना जरूरी है। कुछ मरीजों को दवाई देकर ठीक किया जा सकता है। कुछ को ऑक्सीजन देने की भी आवश्यकता होती है।



घरेलू उपचार -

- तकिये की मदद से मरीज के शरीर के ऊपरी हिस्से को उठा हुआ रखें।
- चेहरे के ऊपर हवा पड़े उसके लिए मरीज के पास पंखे रखें।
- दरवाजे और खिड़कियां खुला रखना जिससे हवा आये।
- मरीज को खुली खिड़की के पास रखना।
- शांत वातावरण रखना।
- ढीले और आरामदायक कपड़े मरीज को पहनाना।
- गीले तौलिये से चेहरा पोंछना।
- पीठ रगड़ना।
- फिजियोथैरेपी कराना (आवश्यकतानुसार)



- शांत और धीमे आवाज में मरीज से बात करना ।
- मरीज के डर पर खुलकर चर्चा करना ।
- परिवार को शांत रहना चाहिए और घबराना नहीं चाहिए । क्योंकि चिंता एक सदस्य से दूसरे में जल्दी फैलती है ।

3. मितली और उल्टी

‘मितली’ उल्टी होने का एक अहसास है और ‘उल्टी’ मुंह के माध्यम से पेट के खाने अथवा पानी को जोर से बाहर फेंकना है । मितली उल्टी की तुलना में अधिक परेशान करती है ।



घरेलू उपचार -

- भोजन की जगह और खुशबू से दूर शांत वातावरण में रखें ।
- खाने की चीजों के संपर्क में आने से बचना जो मितली कर कारण हो सकता है ।
- थोड़े-थोड़े देर बाद में थोड़ा-थोड़ा भोजन देना ।
- गर्म भोजन की अपेक्षा भोजन को थोड़ा ठंडा करके देना ।
- घाव, फोड़े-फुंसी से आने वाले गंध को रोकना ।

4. कब्ज

मल का आसानी से बाहर नहीं निकलना कब्ज कहलाता है । कब्ज में मल कड़ा होता है और इस कारण कम निकलती है । इसके कारण पेट फूलना, भूख न लगना, पेट में दर्द का बन सकता है । कब्ज निम्न कारणों से हो सकता है -

- शारीरिक हलचल न कर पाना । एक जगह बैठना या सोए रहना ।
- कम भोजन खाना, रेशेदार खाना कम खाना ।
- कम पानी पीना ।



- समय पर शौचालय नहीं पहुंच पाना ।
- कुछ प्रकार की दवाइयों के सेवन से ।
- गुदाद्वार में दरार जिससे दर्द होना ।

घरेलू उपचार -

- स्वयं से शौचालय जाने में सक्षम होना ।
- समय और गोपनीयता ।
- उकड़ू बैठने की स्थिति मदद करती है ।
- मरीज को संतुलित, पर्याप्त भोजन खाने, पानी ज्यादा पीने के लिए प्रेरित करना ।

5. दस्त

एक दिन (24 घंटे) में 3 या अधिक बार मल करना जिसमें पानी की मात्रा ज्यादा होना, दस्त कहलाता है ।

घरेलू उपचार -

- ज्यादा मात्रा में बार-बार तरल पदार्थ (जैसे पानी, ओ.आर.एस. नमक शक्कर का घोल, पसिया, नींबू पानी, दाल का पानी देना) ।
- ज्यादातर दस्त शरीर में पानी की पूर्ति होने से ठीक हो जाते हैं ।

गंभीर एवं लाइलाज बीमारियों की देखभाल में मितानिन की भूमिका -

- परिवार भ्रमण के माध्यम से मरीज एवं परिवार को मानसिक रूप से सहारा देना ।
- मरीज की देखभाल हेतु परिवार को जरूरी जानकारी देना ।
- किसी मरीज को रेफर करने की आवश्यकता हो तो उसे रेफर करना ।
- गंभीर एवं लाइलाज बीमारियों से पीड़ित मरीजों की देखभाल के संबंध में समुदाय में जागरूकता लाना ।



अध्याय - 7 | जलवायु परिवर्तन, धुआं रहित चूल्हा

पर्यावरण क्या है -

पर्यावरण का मतलब है हमारे आसपास की हवा, जमीन, खेत-बाड़ी, पानी, नदी-नाले, जंगल, पेड़-पौधे, जानवर आदि। साथ में मकान, भवन, सड़कें, वाहन, आदि भी हमारे पर्यावरण का हिस्सा हैं।

पर्यावरण में बदलाव का मतलब हम क्या समझते हैं -

- बेमौसम बारिश, बढ़ती गर्मी और सूखा पड़ना।
- उपजाऊ भूमि बंजर भूमि में बदल जाना।
- गर्मी बढ़ने से बर्फीले पहाड़ लगातार पिघलना एवं समुद्र का जलस्तर लगातार बढ़ना।
- कभी नदी नाले सूख जाना और कभी बाढ़ आ जाना।
- प्राकृतिक आपदाओं का बढ़ना।



पर्यावरण में परिवर्तन के मुख्य कारण -

पर्यावरण में कुछ बदलाव तो प्राकृतिक है पर हाल के वर्षों में इन्सानों की गलती से पर्यावरण में कई बदलाव आ रहे हैं। यह कारण निम्नलिखित हैं -

जंगल की कटाई-बढ़ती हुई आबादी की जरूरतों को पूरा करने के लिये वृक्ष काटे जा रहे हैं। रहने की जगह, खेती तथा लकड़ी और अन्य वन संसाधनों की चाह में वनों की अन्धाधुन्ध कटाई हो रही है।



आधुनिक कृषि उत्पादन तकनीक—
अधिक उत्पादन के लालच में रासायनिक खाद, कीटनाशकों और खरपतवार नाशकों के उपयोग से जल एवं जमीन दोनों को प्रदूषित किया जा रहा है।



उद्योगों से प्रदूषण—औद्योगिक विकास के कारण औद्योगिक कचरे, प्रदूषित पानी, जहरीली गैस, धुआं, राख जैसी समस्याएं भी पैदा होती हैं। पर्यावरण को नुकसान पहुंचाने में उपरोक्त सभी की बहुत बड़ी भूमिका है।



शहरीकरण—जैसे-जैसे शहर बढ़ रहे हैं, वहां पर उपलब्ध भू-भाग दिन-प्रतिदिन ऊंची-ऊंची इमारतों से ढंकता जा रहा है, जिससे उस स्थान में जल स्तर कम हो रही है।



वाहन—पेट्रोल या डीजल से चलने वाले वाहन भी हवा को प्रदूषित कर रहे हैं।



क्योंकि पर्यावरण में परिवर्तन से मुख्यतः जल, वायु व मिट्टी/जमीन पर इसका गहरा प्रभाव देखने को मिलता है, इसलिए जल प्रदूषण, वायु प्रदूषण व मिट्टी में प्रदूषण पर विस्तार से चर्चा करना जरूरी है।

जल प्रदूषण

जल का उपयोग हम पीने, नहाने, कपड़ा आदि धोने से लेकर फसलों की सिंचाई, सीवेज के निपटान, ऊर्जा उत्पादन, आदि बहुत उद्देश्यों को पूरा करने के लिये नियमित आवश्यक करते हैं।

जल प्रदूषण के कारण-

घरेलू/ सामाजिक कारण –

- गांव में लोगों के द्वारा तालाबों, नहरों में कपड़े धोने, पशुओं को नहलाने बर्तन साफ करने आदि से भी ये जल स्रोत दूषित होते हैं।
- सामाजिक और धार्मिक रीति रिवाज जैसे पानी में शव को बहाने, पूजा-पाठ के सामानों को पानी में बहाने, मूर्तियों को विसर्जन करने।
- शहरों की गंदी नालियों का पानी, मल-मूत्र आदि को नदियों, तालाबों में बहा देने से जल पीने योग्य नहीं रहता है।



खेती में उपयोग हो रहे केमिकल –

- कृषि कार्य के उपयोग में आने वाले कीट-नाशकों और खाद के वर्षाजल के बहाव के साथ जलस्रोतों में मिलने से।



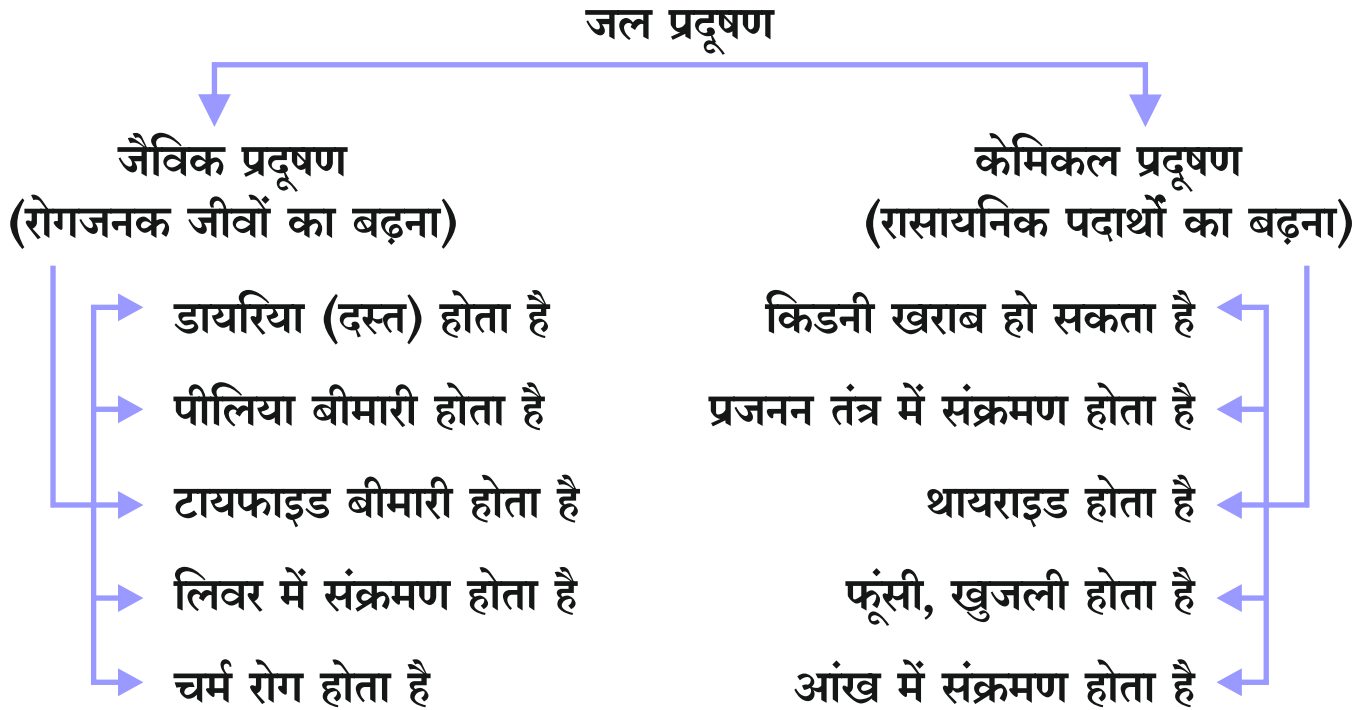
औद्योगिक कारण –

- कारखानों के कचरे और केमिकल युक्त पानी को नदियों, नहरों, तालाबों आदि किसी अन्य स्रोतों में बहा दिया जाता है, जिसके कारण जल प्रदूषित हो जाता है।



जल प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव-

जल प्रदूषण से मानव के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ता है इसे हम चार्ट के माध्यम से समझ सकते हैं -



जल को प्रदूषण से कैसे बचा जा सकता है -

- कल कारखानों से निकले दूषित पानी को रासायनिक क्रियाओं से छानकर, साफ करने के बाद नदी एवं अन्य जल स्रोतों में मिलाना चाहिए।
- कुओं, तालाबों एवं अन्य जल स्रोत के साधनों में कपड़े धोने, पशुओं के नहलाने, बर्तनों को साफ करने पर प्रतिबंध लगाना चाहिए।
- कृषि खेतों, बगीचों में कीटनाशक एवं अन्य रासायनिक पदार्थ, खाद को कम से कम उपयोग करना चाहिए।
- घरेलू पदार्थों, कूड़े कचरे एवं मल आदि को सही तरीके से निकासी करना चाहिए।



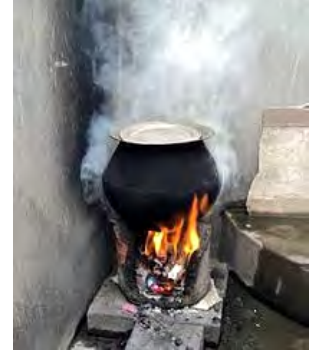
वायु प्रदूषण

हम सभी जानते हैं कि वायु हमारे जीवन में कितना महत्व है। हम भोजन के बिना तो कुछ दिन जीवित रह सकते हैं, परन्तु वायु के बिना एक पल भी जीवित नहीं रह सकते। वायु हमारे लिए एक बहुमूल्य उपहार है।

वायु प्रदूषण कैसे होता है -

1. घर के अंदर होने वाले वायु प्रदूषण

- घरों में जलने वाली कोयले, लकड़ी, कंडे द्वारा उत्पन्न धुंआ से बहुत अधिक प्रदूषण होता है।
- मच्छर को भगाने के लिए उपयोग में लाये जा रहे मच्छर अगरबत्ती, क्वाईल का धुंआ, पूजापाठ की अगरबत्ती से।



2. घर के बाहर होने वाले वायु प्रदूषण

- कारखानों से निकलने वाली जहरीली गैस, धुंआ, जहरीले गंदे पानी, जहरीला कचरा।
- मोटर वाहन, यातायात के साधनों के इंजन से निकलने वाली जहरीला धुंआ।
- कुड़ा-कचरा के ढेर पर आग लगाने से उत्पन्न गैस, पटाखों से।



वायु प्रदूषण का स्वास्थ्य पर प्रभाव -

वायु प्रदूषण के कारण छोटे बच्चों से लेकर बड़ों तक बहुत सारी बीमारियां होती हैं। इन बीमारियों को हम वर्गानुसार समझने की कोशिश करते हैं -

1. बच्चों के स्वास्थ्य पर वायु प्रदूषण का दुष्प्रभाव -

- निमोनिया - 5 वर्ष के छोटे बच्चों में निमोनिया की बीमारी अधिक होती है तथा निमोनिया से मृत्यु दर भी अधिक है।

- **बच्चों में टी.बी.** – वाहनों से निकलने वाला धुंआ बच्चों को बहुत नुकसान पहुंचाता है इससे टी.बी. हो जाता है।
- **सर्दी** – वायु प्रदूषण के कारण सर्दी की बीमारी बहुत अधिक होती है।
- **खांसी** – वायु प्रदूषण के कारण बच्चों में खांसी की अधिक समस्या हो जाती है और शीघ्र इलाज नहीं करने से निमोनिया का रूप ले लेती है।
- **बच्चों में अस्थमा** – वायु प्रदूषण का बच्चों के फेफड़ों पर बहुत बुरा असर पड़ता है और इसकी वजह से उन्हें अस्थमा हो सकता है।

2. गर्भवती के स्वास्थ्य पर प्रभाव –

- **थायराइड रोग** – वायु प्रदूषण के कारण थायराइड रोग होने की संभावना होती है।
- **गर्भपात** – वायु प्रदूषण के कारण गर्भपात का खतरा अधिक हो जाता है।
- **मानसिक रोगी / विकलांगता** – वायु प्रदूषण के कारण महिलाओं के बच्चे मानसिक रोगी या विकलांग पैदा होने की संभावना हो जाती है।

3. अन्य लोगों के स्वास्थ्य पर प्रभाव –

- अस्थमा रोग, टी.बी. बीमारी, सर्दी-खांसी, चर्म रोग, सांस लेने में तकलीफ, आंखों में जलन, गले में संक्रमण, फेफड़े व मूत्राशय का कैंसर, दिल की बीमारी आदि।

वायु प्रदूषण से कैसे बचा जा सकता है -

- घरों में धुंआ रहित इंधनों / धुंआ रहित चूल्हा का उपयोग।
- मच्छर भगाने के लिए अगरबत्ती के स्थान पर मच्छरदानी का उपयोग।
- पटाखों का उपयोग व सिगरेट पर पाबंदी।
- पेट्रोल एवं डिजल से चलित गाड़ियों के स्थान पर बिजली व सोलर से चलने वाली गाड़ी का उपयोग।
- पेड़ों की कटाई पर रोक। वृक्षारोपण करना।

मिट्टी में प्रदूषण

मिट्टी के रासायनिक या जैविक गुणों में ऐसा कोई भी अनचाहा परिवर्तन, जिससे मिट्टी की प्राकृतिक गुणवत्ता तथा उपयोगिता नष्ट हो उसे मिट्टी में प्रदूषण कहा जाता है।

मिट्टी प्रदूषण के कारण-

घरेलू कचरा—

- घरों से निकली धूल, काँच की शीशियाँ, पालीथीन की थैलियां, प्लास्टिक के डिब्बे आदि शामिल हैं।
- पालीथीन मिट्टी में प्रदूषण का एक मुख्य कारण बन गई है। पालीथीन को जलाने पर इससे जहरीली गैस निकलती है।



अन्य कचरा—

- होटल एवं बाजारों से निकले कचरा, मकानों, सड़कों आदि के तोड़ने से निकले पदार्थ, अस्पतालों से निकला हुआ कचरा आदि शामिल हैं।

औद्योगिक कचरा -

- कल-कारखाने से निकले पानी, कचरा, मलवा, राख आदि मिट्टी को प्रदूषित करता है।



कृषि गतिविधियां-

- फसलों की अधिक उपज सुनिश्चित करने के लिए रासायनिक खाद, कीटनाशकों आदि का प्रयोग किया जा रहा है, जिससे मिट्टी प्रदूषित होता जाता है। खरपतवार नाशक का उपयोग भी जमीन को नुकसान पहुंचाती है।



मिट्टी में प्रदूषण के प्रभाव -

- मिट्टी में प्रदूषण से मिट्टी के रासायनिक गुण प्रभावित होते हैं जिससे मिट्टी की उत्पादन क्षमता प्रभावित होती है।
- जब मिट्टी में प्रदूषित पदार्थ की मात्रा बढ़ जाती है तो वे जल स्रोतों में पहुंचकर जल स्रोतों को प्रदूषित करता है।
- दूषित जमीन के सीधे संपर्क में आने से त्वचा की एलर्जी और अन्य त्वचा की समस्याओं का सामना करना पड़ता है।
- केमिकल के सहारे उगाई गई अनाज खाने से केमिकल हमारे शरीर में भी आ सकती है जिससे कैंसर जैसे खतरनाक बीमारियाँ हो सकती है।

मिट्टी में प्रदूषण को कैसे रोका जा सकता है-

- वृक्षारोपन करना चाहिए एवं जंगल को कटाई से बचाना चाहिए।
- जैविक सब्जियां और फल उगाया जाना चाहिए।
- जब खरीदारी के लिए जाएं तो कागज या कपड़े की थैलियों का उपयोग करना चाहिए।
- कचरा का सही निपटारा हो इसलिए पंचायत द्वारा सही प्रबंधन किया जाना चाहिए।



जलवायु परिवर्तन में मितानिन की भूमिका

जलवायु परिवर्तन को रोकने के लिए मितानिन ग्राम स्वास्थ्य समिति की सहयोग से निम्न कार्य करना चाहिए –

जानकारी बढ़ाना – प्रदूषण के विषय पर लोगों की जानकारी बढ़ाने का काम कर सकती है जिसमें प्रदूषण किन कारणों से होती है और इससे क्या नुकसान होता है। जानकारी बढ़ाने के लिए पारों में प्रदूषण पर दीवार लेखन, नुक्कड़ नाटक और रैली निकालने जैसी गतिविधि कर सकते हैं।



धुंआ रहित चूल्हा बनाना – प्रदूषण से बचाव के लिए धुंआ रहित चूल्हा बनाना सीखाना एवं इस चूल्हे का उपयोग करने के लिए प्रेरित करना।



पालीथीन बैग – पालीथीन बैग के बदले कागज या कपड़े की थैलियों का उपयोग करने के लिए समझाना।



वृक्षारोपण करवाना – पारे में जहां पर भी रिक्त जगह है वहां पर पौधा लगाना। घरों में किचन गार्डन बनवाना।



सौर ऊर्जा से लाभ -

सूर्य की ऊर्जा को विद्युत ऊर्जा में बदलने को ही मुख्य रूप से सौर ऊर्जा के रूप में जाना जाता है।

- सौर ऊर्जा से पर्यावरण प्रदूषित नहीं होता है।
- सौर ऊर्जा कभी खत्म न होने वाला संसाधन है।
- सौर ऊर्जा को बिजली के रूप में घर में लाइट, पंखा, टेलीविजन आदि हेतु उपयोग कर बिजली व मिट्टी तेल आदि के खर्च से भी बच सकते हैं।



धुआं रहित चूल्हा

हमारे राज्य में गांवों एवं शहर के झुग्गी झोपड़ी पारों में मिट्टी के चूल्हे पर लकड़ी जलाकर खाना पकाया जाता है। पारंपरिक चूल्हे से निकलने वाले धुएं से छुटकारा के लिए धुआं रहित नवा चूल्हा बनाया जा रहा है। धुआं रहित चूल्हे से निम्नलिखित फायदे हैं –

- धुआं रहित चूल्हे में खाना जल्दी पक जाता है।
- धुआं रहित चूल्हे में लकड़ी अच्छे से व पूरी जलती है। इससे ईंधन की बचत होती है।
- खाना अधिक देर तक गरम रहता है।
- आंख व फेफड़े को नुकसान नहीं पहुंचाता है।
- रसोई घर साफ रहता है।
- बर्तन कम काला होता है।
- बच्चों में निमोनिया होने की संभावना कम होती है।



नवा चूल्हा बनाने के लिए सर्वप्रथम निम्न सामग्री जुटा लें-



18 नग ईंट



14 नग मिट्टी का छड़



5-6 तगाड़ी मिट्टी



एक तगाड़ी पैरा /
पुआल के छोटे- छोटे
टुकड़े (पेरौसी / पुष्टा)



पानी



फावड़ा



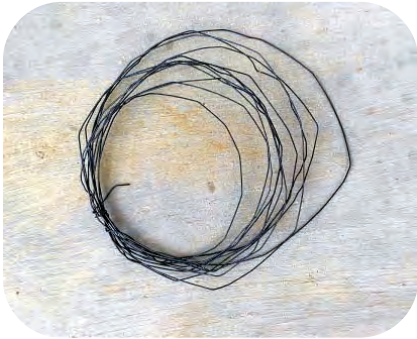
खप्पर या एसबेस्टर के छोटे-छोटे टुकड़े



एक से डेढ़ तगाड़ी रेत



4 नग तेल के टिन वाला डिब्बा



कुछ जी.आई. तार



एक पाव सीमेंट

नवा चूल्हा बनाने की विधि -

- 5-6 तगाड़ी मिट्टी को अच्छे से मिलाएं।



- रसोई घर में ऐसा स्थान चुने जहां धुआं रहित चूल्हा बनाया जाना है।



- जमीन को थोड़ा गीला कर लें।

- ईंटों को पानी से भिगालें एवं उसे दिवारों से 4 इंच की दूरी पर लगायें।

- जिस बर्तन में खाना बनाते हैं उनको रखकर चूल्हे की लंबाई और चौड़ाई तय कर लें।



- बर्तन को हटाकर चूल्हे के मुंह के पास चार इंच गहरा गड्ढा करें।



- गीली मिट्टी का परत लगाएं।

- छड़ को एक-एक अंगुली की अंतर में रखें। छड़ के ऊपर ईंट को रखें। एवं एक तरफ आधी ईंट का गेप रखें। जहां मिट्टी की छड़ उपलब्ध न हो वहां लोहे की छड़ (8mm या 10mm का) का उपयोग करें।



- ईंट को जमाकर रेत को भरें। रेत को भरने के बाद उसके ऊपर मिट्टी की छलाई करें।



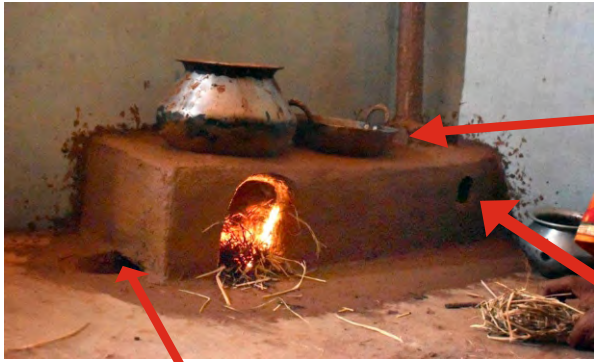
- चूल्हे के ऊपर छड़ को रखने के बाद उसके ऊपर खप्पर/एस्बेस्टर के छोटे-छोटे टुकड़े को रखें।



- तेल के टीन को काटकर सीधा डण्डे की मदद से लपेटकर गोल पाईप बनाएं। गोल पाईप को जी.आई. तार से बांधकर चूल्हे के ऊपर लगाएं।



- चूल्हे की मिट्टी से छबाई करें। छबाई करने के बाद पैरा (पुआल) जलाकर धुएं की पाईप के माध्यम से बाहर निकलने की टेस्टिंग करें।



- चूल्हे के ऊपर की गोलाई हमेशा छोटे बर्तनों से करें।

- इस गड्ढे से आग को आक्सीजन मिलता है इससे लकड़ी अच्छे से जलती है। यहां राख नीचे गिर जाता है। जिसे प्रतिदिन निकाला जाना है।

- इस छेद से हवा का दबाव बनता है, इससे धुआं पाईप के माध्यम से बाहर जाता है।

- धुआं रहित चूल्हे में भोजन तैयार करते हुए।



छड़ बनाने की विधि -

मिट्टी की छड़ बनाने की तरीके के बारे में सीखेंगे –

- मिट्टी का चयन
- मिट्टी को भिगोना / तैयार करना
- मिट्टी की सफाई
- मिट्टी का छड़ बनाना
- छड़ को सुखाना
- छड़ को पकाना

1. मिट्टी का चयन

प्रायः गांव का घर का छत छप्पर वाला रहता है। लोग अपने- अपने घरों के छत को ढंकने के लिए गांव स्तर में ही छप्पर बनाते हैं। छड़ को बनाने के लिए छप्पर (खपरा) बनाने वाली मिट्टी का उपयोग किया जाना है। यह मिट्टी गांव में आसानी से मिल जाती है। छप्पर बनाने वाली मिट्टी कहां पायी जाती है, इसकी जानकारी गांव के लोगों को रहती है।



इसे बनाने में अन्य मिट्टी का उपयोग न करे क्योंकि अन्य प्रकार की मिट्टी से छड़ बनाने पर वह आसानी से टूट जाती है।

2. मिट्टी को भिगाना / तैयार करना

मिट्टी को लाने के बाद एक दिन धूप में अच्छी तरह सुखा दें। इस मिट्टी को रात में भीगा दें। जिससे मिट्टी अच्छे से भिग जायेगा। दूसरे दिन भिगे हुए मिट्टी को अपने हाथों से अच्छी तरह मसल लें।



3. मिट्टी की सफाई

बनाये गये ढेर का एक बड़ा गोला बनाये एवं इसे एक चिकना लकड़ी के डंडे की सहायता से मिट्टी में मिले कंकड़ को अलग किया जाना है। अब कंकड़ रहित मिट्टी का उपयोग छड़ बनाने के लिए किया जाना है।



4. मिट्टी का छड़ बनाना

कंकड़ रहित मिट्टी के टुकड़े को किसी समतल जगह में 10 से 12 इंच लंबाई का छड़ बनाना है। सही साईज में काटने के लिये धागे का उपयोग किया जा सकता है।



5. छड़ को सुखाना

छड़ को बनाने के बाद इसे कम से कम दो दिन छांव में सुखाएं। इसके बाद दो से तीन दिन धूप में सुखाया जाना है। इससे छड़ में दरार नहीं होती है।



6. छड़ को पकाना

छड़ को पकाने के लिए जगह का चुनाव कर लें एवं इसमें लकड़ी और कंडे बिछाये। फिर हम छड़ को खड़ा करके रखेंगे। छड़ को रखते समय बीच में खाली जगह छोड़ना है। छड़ जब रखा जाए तब चारों तरफ से गोबर के कंडे या लकड़ी से ढक दिया जाना है। इसके बाद इसे पैरा (पुलाव) से ढक कर मिट्टी का लेप

लगाकर छबाई करेंगे । बीच-बीच में लकड़ी से छेद बनाये जिससे हवा अंदर जा सके । इसके बाद बीच जगह पर आग लगायेंगे ।

इसे कम से कम 8 घण्टे तक जलने के लिए छोड देंगे । यह छड़ 8 घण्टे में पककर तैयार हो जायेगा ।



मितानिन की भूमिका -

- मितानिन इच्छुक हो तो अपने घर में धुआं रहित चूल्हा बनाकर अपने अनुभव से पारे के लोगों को धुआं रहित चूल्हा बनाने के लिए प्रेरित कर सकती है । पारा में जानकारी देकर और इच्छुक परिवारों को सीखने में मदद कर सकती है ।



