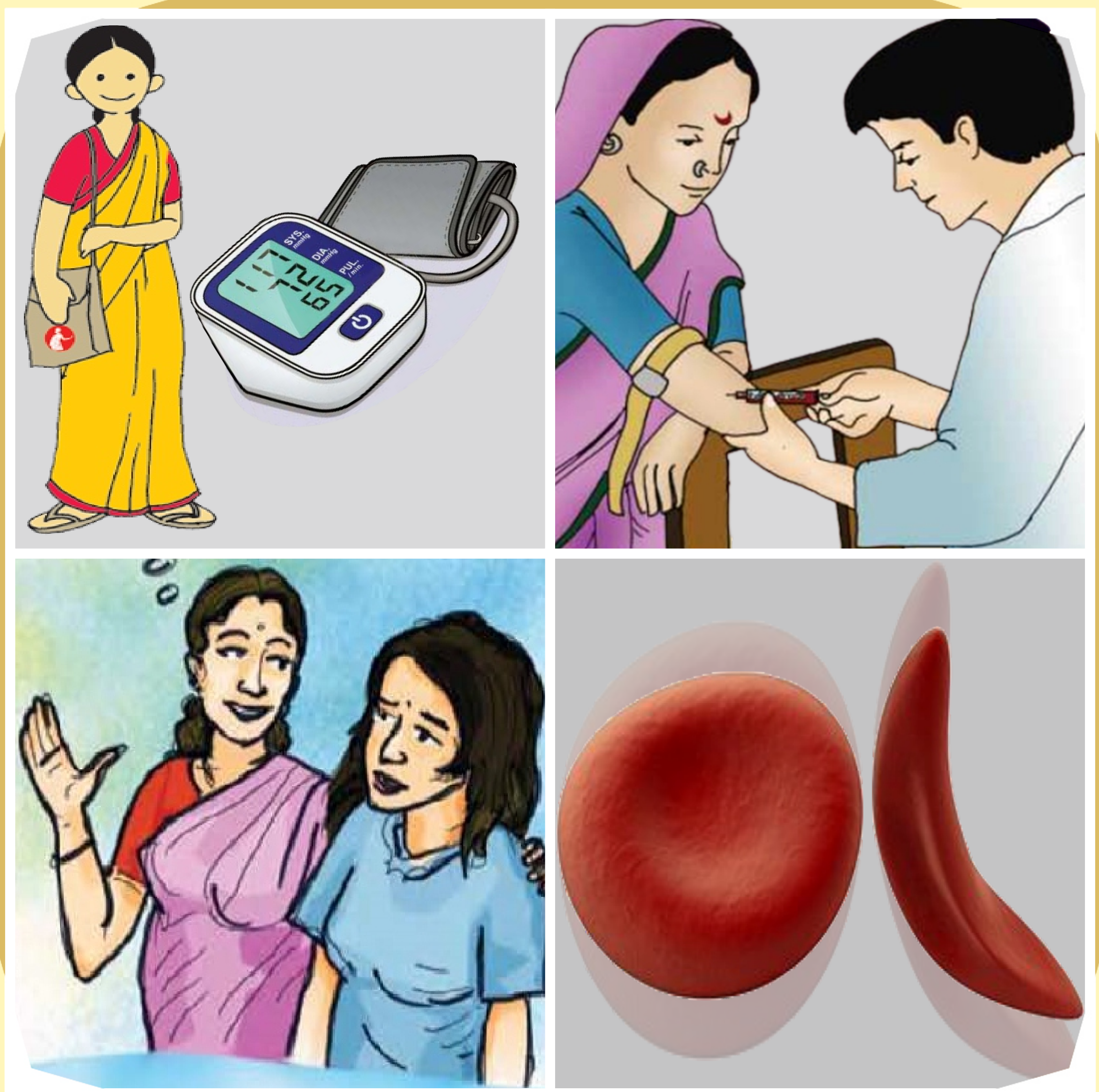
बी.पी., शुगर, सिकलसेल एनीमिया व मानसिक स्वास्थ्य के मरीज के घर परिवार भ्रमण पुस्तक



राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

क्र.	विषय	पृष्ठ क्र.
1.	बी.पी. मरीज के घर सलाह	1-9
2.	शुगर मरीज के घर सलाह	10-14
3.	मानसिक स्वास्थ्य के मरीज के घर सलाह	15-21
4.	सिकलसेल मरीज के घर सलाह	22-28

प्रथम संस्करण

जुलाई- 2023

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

डिजाईन एवं ले-आऊट

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

मुद्रण

छत्तीसगढ़ संवाद

बी.पी., शुगर, सिकलसेल एनीमिया व मानसिक स्वास्थ्य के मरीज के घर परिवार भ्रमण करना क्यों जरूरी है ?

- बी.पी., शुगर, सिकलसेल एनीमिया व मानसिक रोग लंबी व जीवन भर चलने वाली बीमारी है।
- इनकी दवाइयां लंबी चलती है, इसलिए बीच में छोड़ने की संभावना अधिक होती है।
- नियमित जांच व इलाज जारी रखने से मरीज ठीक रहता है।
- मितानिन के फालोअप से मरीज को स्वास्थ्य सेवाओं से जोड़ना आसान रहता है।
- मरीज को गंभीर समस्या होने से पहले पहचान होने पर भविष्य में होने वाले खतरों से बचा जा सकता है।

बी.पी. मरीज के घर सलाह

बी.पी. के मरीज को नियमित दवा सेवन करना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज से पूछना चाहिए कि वह नियमित दवा खा रहे हैं कि नहीं ?

☞ कल दवा खाये थे कि नहीं ? यह भी पूछना चाहिए।

- मरीज यदि नियमित दवा नहीं खा रहे हैं, तो उन्हें नियमित दवा खाने के बारे में सलाह देना चाहिए।

क्या देखना चाहिए -

☞ दवा का पत्ता देखना चाहिए, जिससे सुनिश्चित कर सकते हैं कि मरीज नियमित दवा खा रहे हैं।

फायदा -

☞ नियमित दवा खाने से बी.पी. ठीक रहता है।

मरीज को हर माह बी.पी. जांच कराना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज से पूछना चाहिए कि आप पिछले माह बी.पी. जांच कराये हैं कि नहीं ?

- मरीज यदि पिछले माह बी.पी. जांच नहीं करवाएं हैं, तो उन्हें जांच कराने के लिए पास के हेल्थ एण्ड वेलनेस सेंटर जाने की सलाह देना चाहिए।

फायदा -

☞ बी.पी. की दवा खाने के बाद भी कभी-कभी बी.पी. बढ़ सकता है। इसलिए मरीज को हर माह बी.पी. जांच कराना चाहिए। इससे बी.पी. बढ़ा है कि ठीक है, उसका पता चलता है।

मितानिन के पास बी.पी. मशीन हो तो हर माह मरीज का जांच करना चाहिए

☞ मितानिन बी.पी. मरीज के घर परिवार भ्रमण में जाए तो हर माह उनका बी.पी. जांच करना चाहिए।

☞ मितानिन द्वारा जांच करने पर क्या रीडिंग आया उसे मरीज को बताना चाहिए।

- यदि बी.पी. अधिक है तो डॉक्टर के पास भेजना चाहिए। हो सकता है डॉक्टर दवा या डोज बदलकर बी.पी. को कम रख पाएंगे।

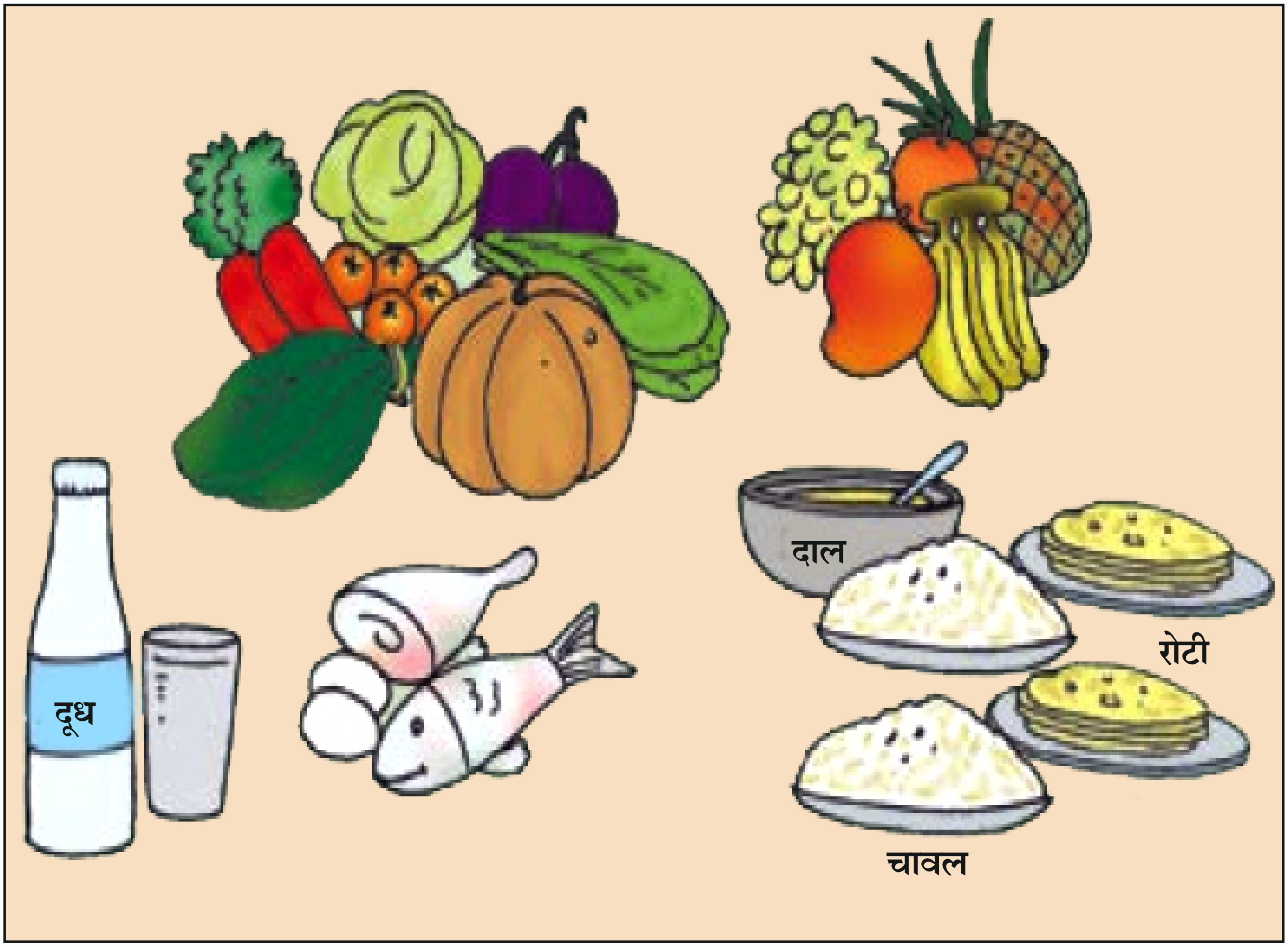
फायदा -

☞ हर माह बी.पी. जांच होने से मरीज की स्थिति का पता चलता है।

बी.पी. को ठीक रखने के लिए क्या-क्या खाना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज से खान-पान के बारे में पूछना चाहिए कि वे अभी क्या-क्या खाते हैं ?

☞ हरी-साग-सब्जी, मौसमी फल, दाल, खाने के बारे में सलाह देना चाहिए।



फायदा -

☞ खान-पान में बदलाव से बी.पी. ठीक रहने में मदद मिलता है।

बी.पी. को ठीक रखने के लिए क्या-क्या नहीं खाना चाहिए

☞ मितानिन द्वारा मरीज को नमक कम खाने, अधिक नमक की चीजें जैसे-पापड़, नमकीन, चिवड़ा, सेव, अचार नहीं खाने के बारे में बताना चाहिए।

नमक

अचार

पापड़

सेव

☞ बी.पी. को ठीक रखने के लिए तंबाखू, गुटखा, गुड़ाखू, सिगरेट-बीड़ी आदि चीजों का उपयोग बंद कर देना चाहिए।

तंबाखू

गुटखा

सिगरेट

गुड़ाखू

फायदा -

☞ खान-पान में बदलाव से बी.पी. ठीक रहने में मदद मिलता है।

बी.पी. बढ़ने से होने वाले खतरे

☞ **बी.पी. बढ़ने से क्या खतरे हो सकते हैं, उसे बताना चाहिए -**

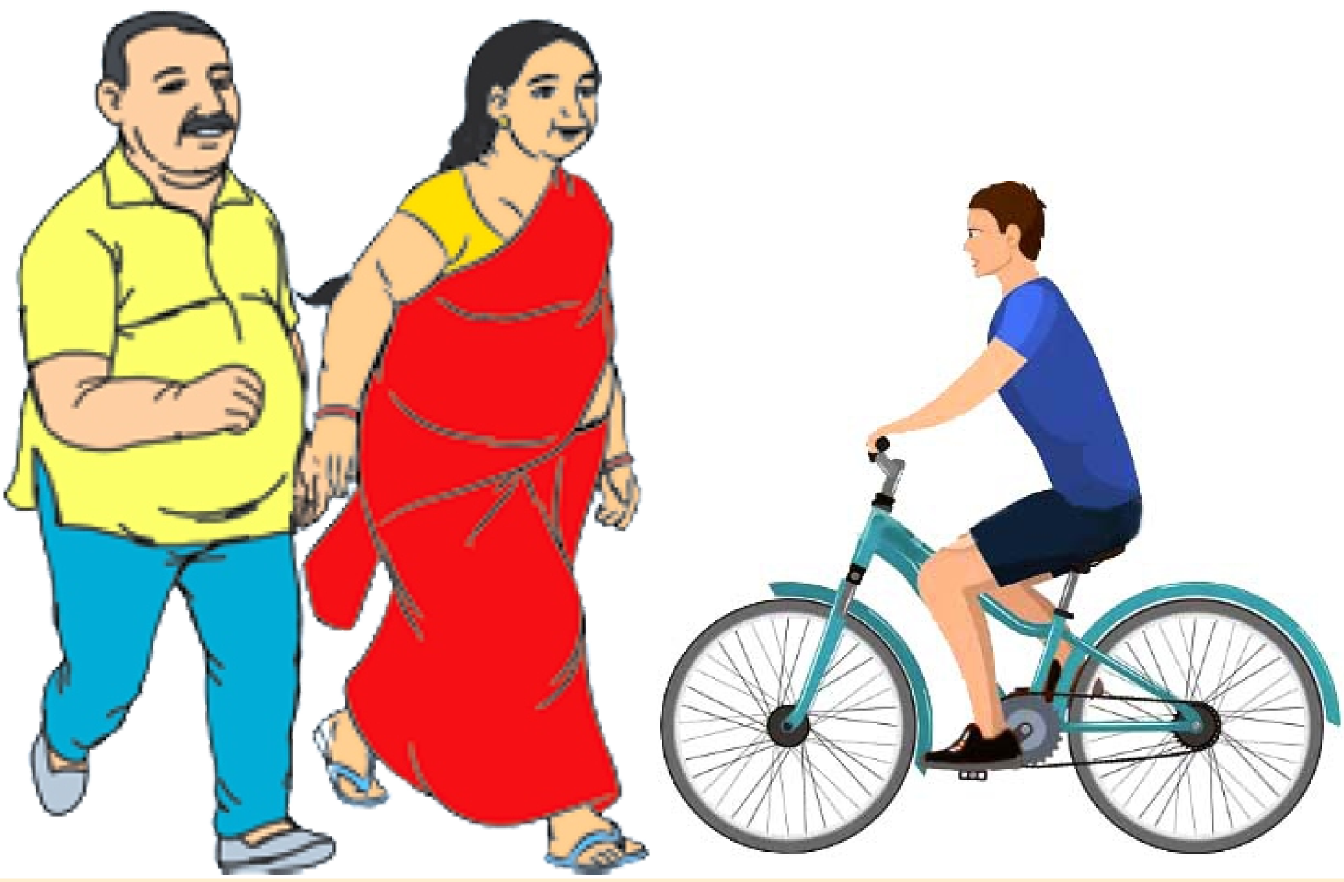
हार्टअटैक हो सकता है

लकवा हो सकता है

मरीज को व्यायाम करना चाहिए

☞ मितानिन को पूछना चाहिए कि क्या आप कसरत, व्यायाम करते हैं ?

- यदि मरीज व्यायाम/कसरत नहीं करते हैं, तो हल्के व्यायाम करने के बारे में सलाह देना चाहिए।



फायदा -

☞ शारीरिक श्रम, कसरत करने, भरपूर नींद लेने से शरीर स्वस्थ रहता है।

शुगर मरीज के घर सलाह

हर माह शुगर जांच कराना चाहिए

मितानिन क्या पूछेगी -

☞ क्या पिछले माह आपका शुगर जांच हुआ है ?

- यदि नहीं हुआ है तो हर माह जांच कराने की सलाह देना चाहिए।

फायदा -

☞ हर माह शुगर जांच कराने से शुगर ठीक है कि बढ़ा है, उसका पता चलता है।

शुगर के मरीज को दवाई नियमित खाना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज से पूछना चाहिए कि आप नियमित (हर रोज) दवा खा रहे हैं कि नहीं ?

- यदि दवा नियमित नहीं खा रहे हैं तो नियमित खाने की सलाह देना चाहिए।

क्या देखना चाहिए -

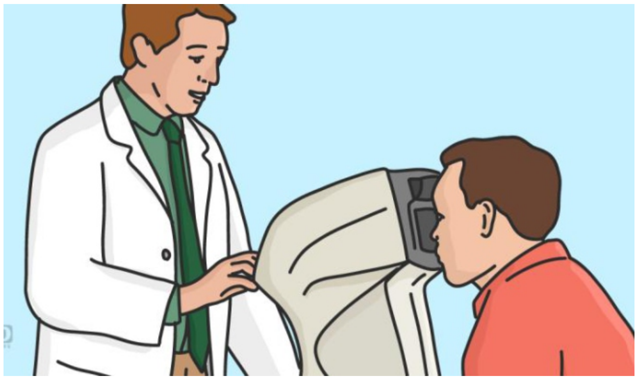
☞ दवा का पत्ता देखना चाहिए, जिससे सुनिश्चित कर सकते हैं कि मरीज नियमित दवा खा रहे हैं।

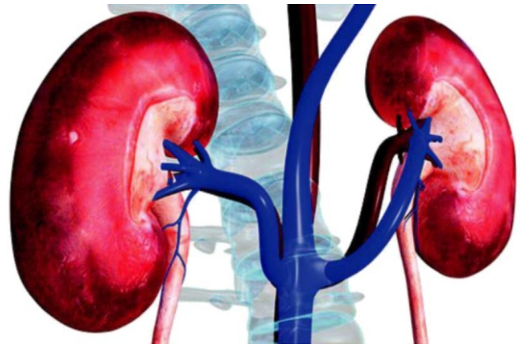
फायदा -

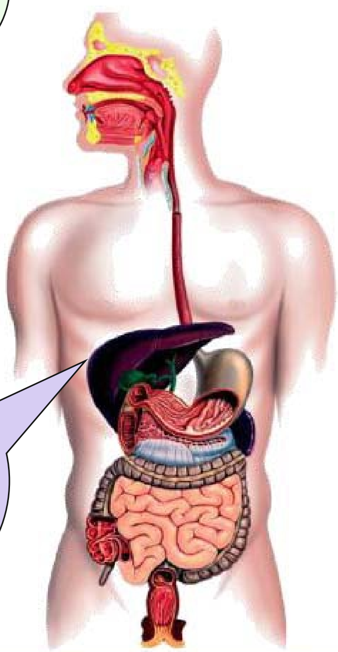
☞ शुगर की दवा नियमित खाने से शुगर ठीक रहता है।

शुगर बढ़ने से होने वाले खतरे

☞ **शुगर बढ़ने से क्या खतरे हो सकते हैं, उसे बताना चाहिए -**

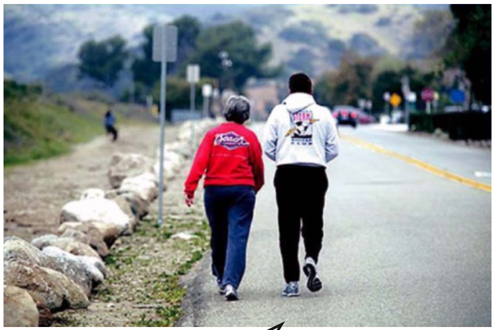






शुगर की रोकथाम और नियंत्रण

☞ शुगर को ठीक रखने के लिए निम्न तरीकों को बताना चाहिए -



तेज चलना

शराब व धूम्रपान से बचना

सभी प्रकार की चीजें खाना

शुगर की नियमित जांच कराते रहना

नियमित दवाई खाना

पैरों का विशेष ध्यान रखना

डॉक्टर से नियमित जांच कराना

फायदा -

☞ ऊपर बताये गये तरीकों को अपनाकर शुगर को ठीक कर सकते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य के मरीज के घर परिवार भ्रमण

मरीज का हाल-चाल जानना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज/परिवार से पूछना चाहिए कि वे अभी कैसे हैं ?

- यदि कोई समस्या है तो उसको जानने का प्रयास करना चाहिए।

मरीज को डॉक्टर के पास फालोअप के लिए जाना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज/परिवार से पूछना चाहिए कि आप डॉक्टर की सलाह अनुसार अस्पताल जा रहे हैं कि नहीं ? आखिरी बार कब डॉक्टर को दिखाये थे ?

- यदि नहीं गए हैं तो उन्हें अस्पताल जाने की सलाह देना चाहिए।
- डॉक्टर से नियमित चेक कराना जरूरी है यह जानकारी देना चाहिए।

फायदा –

☞ डॉक्टर की सलाह अनुसार फालोअप के लिए अस्पताल जाने से मरीज की स्थिति के बारे में डॉक्टर को पता चलते रहता है।

मानसिक स्वास्थ्य के मरीज को झाड़फूंक नहीं कराना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज/परिवार से पूछना चाहिए कि मरीज को झाड़फूंक तो नहीं करा रहे हैं ?

- यदि झाड़फूंक करा रहे हैं तो सलाह देना चाहिए कि यह एक बीमारी है जो झाड़फूंक से ठीक नहीं होगा, इलाज से ठीक हो सकता है।

नुकसान -

☞ झाड़फूंक में समय नष्ट करने से इलाज में देरी हो सकती है, जिससे मरीज की स्थिति और बिगड़ सकती है एवं मरीज को नुकसान हो सकता है।

मरीज को नियमित दवा खाना चाहिए

☞ मितानिन को मरीज/परिवार से पूछना चाहिए कि आप रोज दवा खा रहे हैं कि नहीं ?

- यदि रोज दवा नहीं खा रहे हैं, तो दवा रोज खाने की सलाह देना चाहिए।

फायदा -

☞ रोज दवा खाने से मरीज की स्थिति ठीक रहती है।

मरीज को खान-पान, नींद और हल्के व्यायाम के बारे में सलाह देना चाहिए

- ☞ मितानिन को मरीज/परिवार से पूछना चाहिए कि अभी खाने में क्या-क्या खाते हैं ?
- ☞ कितने घंटे सोते हैं ?
- ☞ क्या व्यायाम करते हैं ?

सभी प्रकार की चीजें खाने की सलाह देना चाहिए

भरपूर नींद लेने की सलाह देना चाहिए

हल्के व्यायाम करने की सलाह देना चाहिए

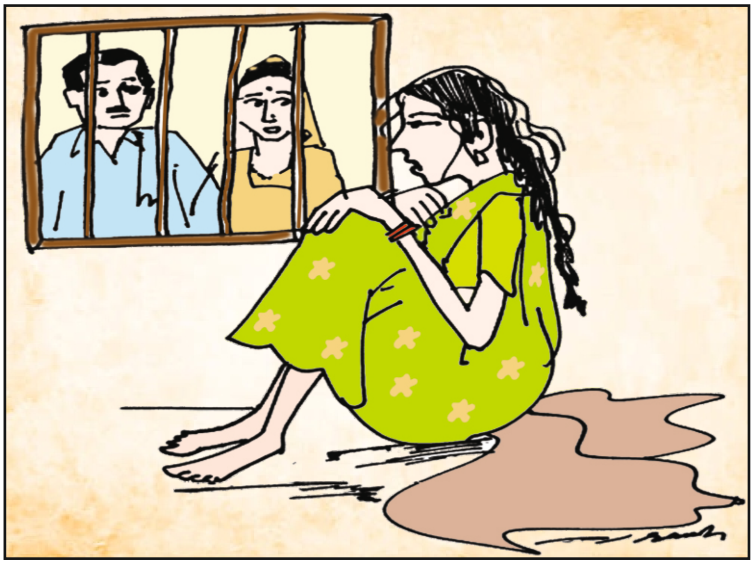
फायदा -

- ☞ इससे मरीज की स्थिति में जल्दी सुधार होता है।

मरीज के साथ परिवार को प्यार, सहानुभूति और अपनेपन का व्यवहार करना चाहिए

☞ मितानिन को परिवार से पूछना चाहिए कि आप लोगों का मरीज के प्रति व्यवहार कैसा है ?

- यदि मरीज के साथ दुर्व्यवहार हो रहा हो जैसे उसे बंद करके रखा गया हो, बेड़ियों में रखा गया हो तो ऐसा नहीं करने की सलाह देना चाहिए।



फायदा -

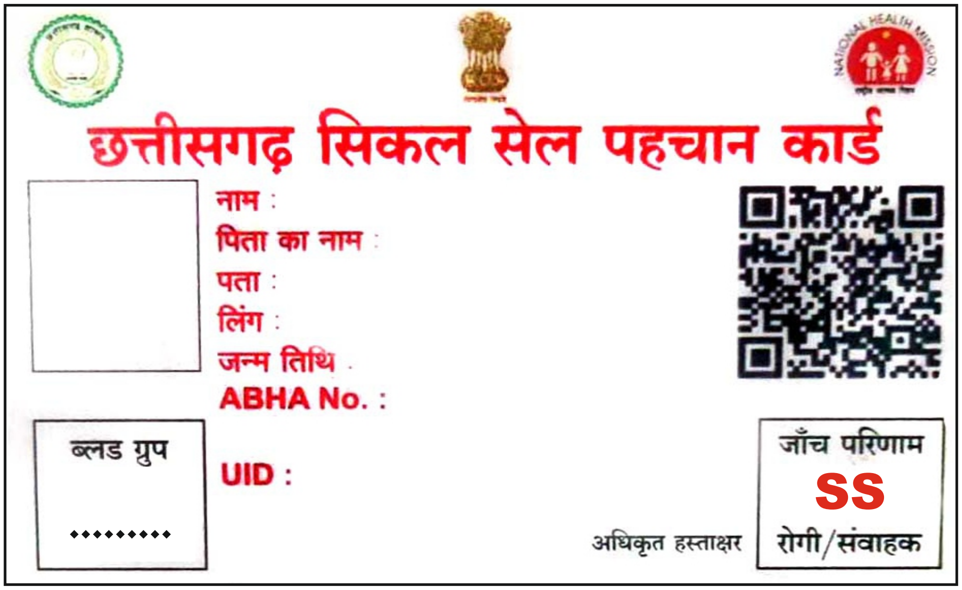
☞ मरीज के साथ प्यार, सहानुभूति और अपनेपन का व्यवहार करने से मरीज को ठीक होने में मदद मिलता है।

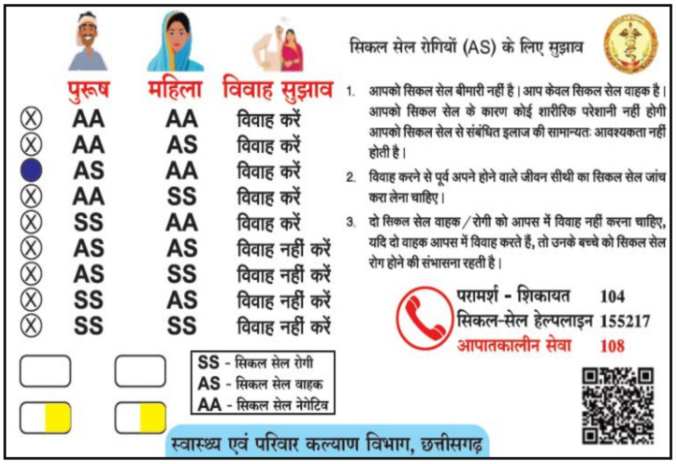
सिकलसेल मरीज के घर परिवार भ्रमण

सिकलसेल कार्ड देखना चाहिए

☞ मितानिन को व्यक्ति से पूछना चाहिए कि क्या आपके पास सिकलसेल कार्ड है ?

- यदि व्यक्ति के पास कार्ड है, तो उसे देखकर सुनिश्चित करना चाहिए कि AS (वाहक) हैं अथवा SS (रोगी) हैं।
- यदि सिकलसेल कार्ड नहीं हैं तो दोबारा जांच कराने की सलाह देना चाहिए।





फायदा -

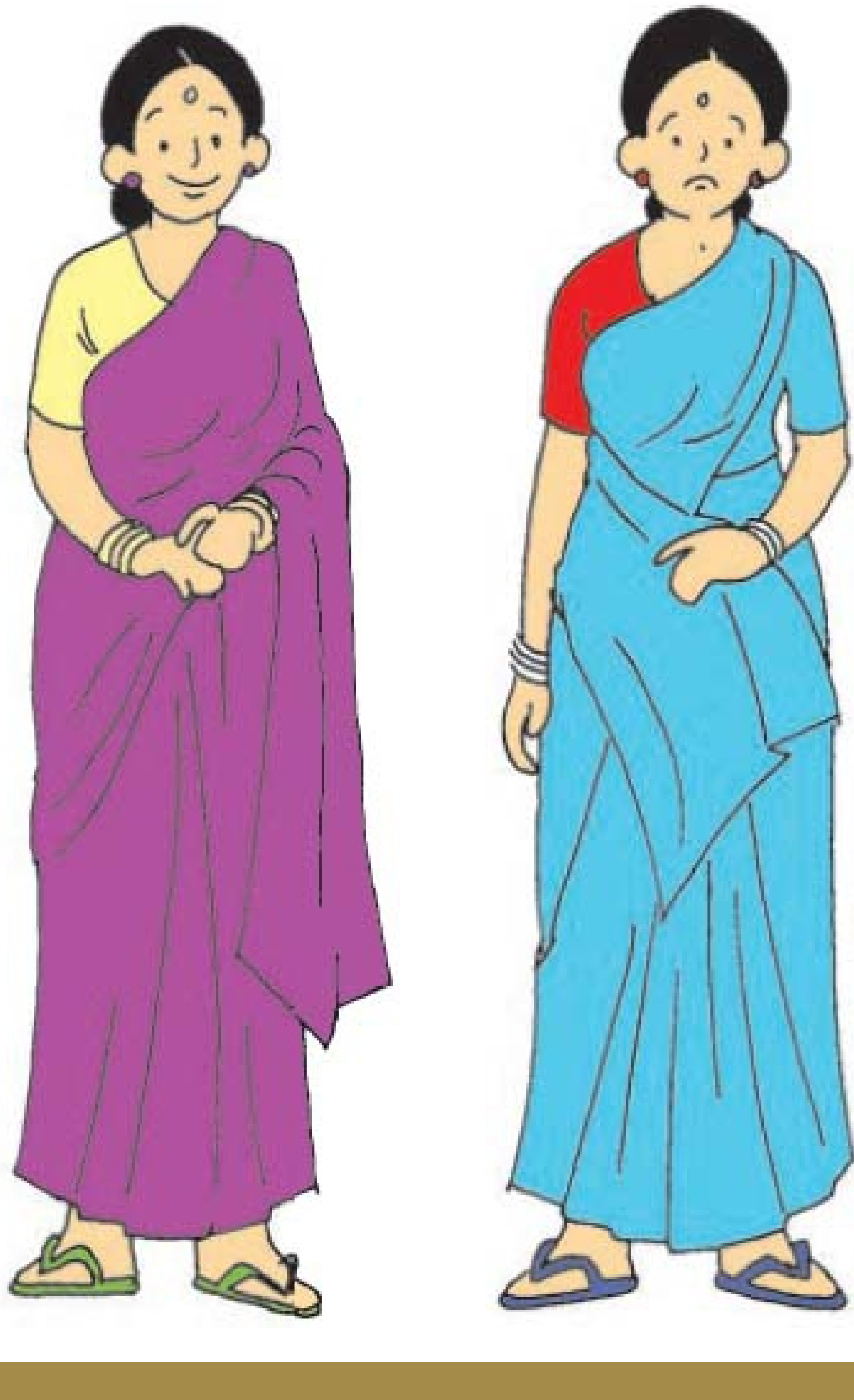
☞ सिकलसेल कार्ड रहने से AS (वाहक) अथवा SS (रोगी) होने की जानकारी हो जाती है।

सिकलसेल वाहक (AS) को क्या सलाह देना चाहिए

☞ सिकलसेल वाहक होने की पुष्टि होने पर उन्हें समझाना चाहिए कि आपको कोई बीमारी नहीं है।

☞ आपको किसी प्रकार के इलाज की आवश्यकता नहीं है।

☞ आप सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन जी सकते हैं।



सिकलसेल मरीज (SS) को क्या सलाह देना चाहिए

☞ मितानिन द्वारा मरीज से पूछना चाहिए कि पिछले एक वर्ष में क्या आपको खून चढ़ाना, हाथ पैरों की जोड़ों में तेज दर्द होना जैसी कोई समस्या हुई है ?

- यदि उपरोक्त समस्या हुई है तो इलाज के बारे में जानना चाहिए।
- सरकारी अस्पताल में इलाज होने की जानकारी देना चाहिए।

फायदा -

☞ सरकारी अस्पताल में जांच, दवाईयां निःशुल्क मिलती है।

सिकलसेल मरीज को नियमित दवा खाना चाहिए

☞ मितानिन द्वारा मरीज से पूछना चाहिए कि क्या डॉक्टर ने आपको हाइड्रोक्सीयूरिया की दवाई दिये हैं ?

- यदि हां तो नियमित दवा खाने के बारे में सलाह देना चाहिए।

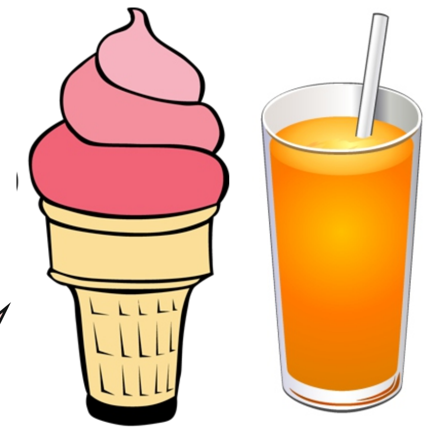
फायदा -

☞ नियमित दवा खाने से मरीज की स्थिति ठीक रहती है। उन्हें गंभीर दर्द नहीं होगा और खून चढ़ाने की जरूरत नहीं होगी।

सिकलसेल मरीज को ध्यान रखने वाली बातें बताना चाहिए

☞ मितानिन द्वारा मरीज को निम्नलिखित ध्यान रखने वाली बातें बताना चाहिए -

पानी ज्यादा पीना चाहिए



ज्यादा ठंडी चीजों के सेवन से बचना चाहिए

ठंड के समय शरीर को गर्म रखना चाहिए

शरीर में दर्द होने पर सिकाई करना चाहिए

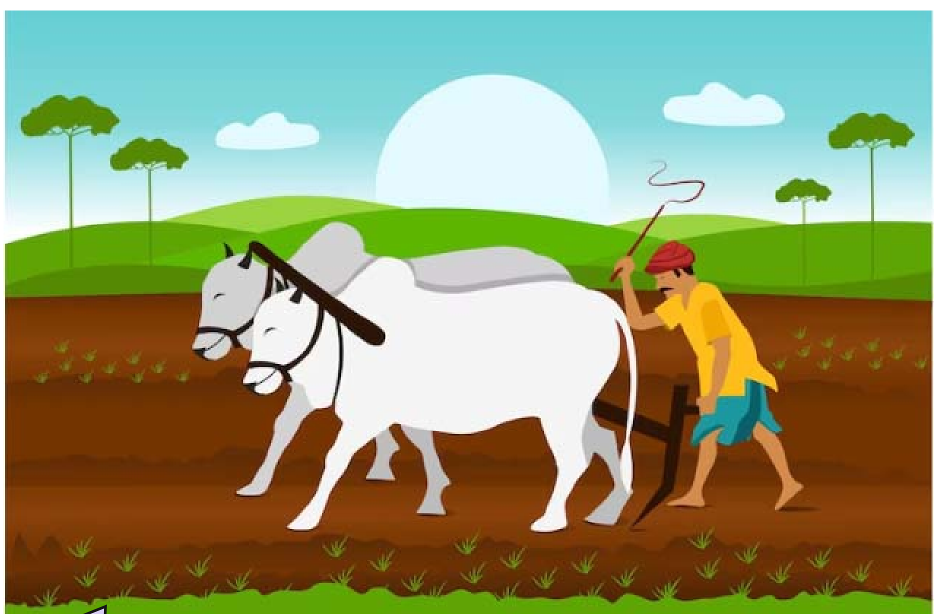
फायदा -

☞ उपरोक्त बातों को अपनाने से मरीज को होने वाले तकलीफ से आराम मिलता है।

सिकलसेल मरीज के अधिकार के बारे में बताना चाहिए

सिकलसेल मरीज का
विकलांगता प्रमाण पत्र बनता है

सिकलसेल मरीज बच्चे
स्कूल जा सकते हैं



सिकलसेल मरीज काम कर सकते हैं

- परिकल्पना एवं निर्माण -

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

बिजली ऑफिस चौक, कालीबाड़ी रायपुर-492001

दूरभाष : 0771-2236175, 4247444

प्रतियां-77,000