

# महाराष्ट्र आरोग्य पात्रिका

जनसेवेचे कार्य महान, टीबी मुक्त भारत अभियान



नि-क्षय मित्र बनून टीबी रुग्णांना सहकार्य करा

# केंद्रीय आरोग्य योजनांच्या मूल्यमापनासाठी तज्ज्ञांची टीम राज्यात

मुंबई – केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या माध्यमातून राज्यात राबविण्यात येणाऱ्या विविध आरोग्य योजनांची अंमलबजावणी आणि त्यांचे मूल्यमापन करण्यासाठी दरवर्षी कॉमन रिव्यू मिशन (सीआरएम) आयोजित करण्यात येते. 16 व्या सीआरएम अंतर्गत राज्यातील अकोला आणि सिंधुदुर्ग या दोन जिल्ह्यांची निवड करण्यात करण्यात आली आहे. दि. 26 ते 30 नोव्हेंबर 2024 दरम्यान केंद्र सरकारच्या पथकातील अधिकारी राज्याच्या दौऱ्यावर आहेत.

आरोग्यविषयक विविध योजनांची अंमलबजावणी, त्रुटी, सुधारणा या अनुषंगाने या टीमकडून पाहणी करून अहवाल केंद्र सरकारला सादर केला जाईल. दौऱ्यापूर्वी सीआरएम पथकातील केंद्र स्तरीय अधिकाऱ्यांसोबत राज्यातील आरोग्य विभागातील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांची बैठक झाली. या बैठकीस अतिरिक्त मुख्य सचिव मिलिंद म्हैसकर, सचिव नवीन सोना, आयुक्त अमगोथू श्रीरंगा नायक, संचालक डॉ. स्वप्नील लाळे, डॉ. नितिन अंबाडेकर व विभागातील त्यांच्या अधिनस्त अधिकारी दुरदृष्ट्य प्रणालीद्वारे उपस्थित होते.

डॉ. विनय गर्ग, सहसंचालक सीटीडी, केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, नवी दिल्ली, डॉ. अनुराधा एग मोंगा, प्रमुख सल्लागार, केंद्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, नवी दिल्ली, डॉ. सचिनकुमार पाटील, सहाय्यक प्रा. मणिपाल टाटा मेडिकल कॉलेज, जमशेदपूर, झारखंड, डॉ. ध्रुवेंद्र पांडे, सहा. प्रा., जीएमसी रतलाम, मध्य प्रदेश, डॉ. अक्रम खान, क्षेत्र अन्वेषक, पीआरसी-पुणे, डॉ. प्रणिल एम. कांबळे, वरिष्ठ प्रादेशिक संचालक प्रभारी, प्रादेशिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण, पुणे, डॉ. मेरी देबबर्मा, एसएचएसआरसी, मेघालय, डॉ. नेहा, एक्सट कन्सल्टंट, एसएचएसआरसी, डॉ. एस. राजसुब्रमण्यम, आयसीएमआर-नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ रिसर्च इन ट्रायबल हेल्थ, डॉ. के. शिवरंजनी, आरओ, आयुष, डॉ. बिजय कुमार मलिक, सहयोगी प्राध्यापक, एनपीईपी/डीईएसएस यांचा केंद्रीय पथकात समावेश आहे.







सर्वजनिक आरोग्य विभाग  
महाराष्ट्र शासन



मुख्य संपादक/प्रकाशक  
**डॉ. कैलास बाविस्कर**  
उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

सह संपादक  
**डॉ. संजयकुमार जठार**  
सहायक संचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.)

संपादन सहाय्य  
**प्रशांत तुपकरी**  
जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी

**मुद्रण**  
कल्याणी कापेरिशन, पुणे  
१४६४, मंगेशश्री, रेणुका स्वरूप स्कूल लेन,  
सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३०.

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता

संपादक,  
**राज्य आरोग्य शिक्षण व  
संपर्क विभाग**  
'परिवर्तन', आरोग्य भवन परिसर,  
विश्रांतवाडी पोलीस स्टेशन समोर,  
येरवडा, पुणे ४११ ००६.  
दूरध्वनी : ०२०-२६६१०१७८,  
२६६१०१७९.  
फॅक्स : ०२०-२६६१०१८०

e-mail :  
**ddhsiec.creatives@gmail.com**

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

वर्ष : सव्वीसावे | अंक : ११ | महिना : नोव्हेंबर २०२४





## केंद्रीय आरोग्य योजनांच्या मूल्यमापनासाठी तज्ज्ञांची टीम राज्यात

## मोबाईल हेल्थ



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे द्वारा प्रकाशित

 <https://www.facebook.com/MahaArogyaIECBureau>

 <https://twitter.com/MahaHealthIEC>

 <https://www.instagram.com/mahahealthiec/>

 <http://bit.ly/MahaArogyaYT>

 <https://www.linkedin.com/company/maha-arogyia-iec-bureau>



संकेत स्थळ :  
<http://maha-arogyamvadi.in>  
<http://mahaarogyasamvadec.in>  
mahaarogyasamvad

# महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका

नोव्हेंबर - २०२४

अंतरंग



१८ माता आणि नवजात मृत्यूदर कमी करण्यात महाराष्ट्राला यश



३२ वित्त संचालक जयगोपाल मेनन यांची स्वेच्छानिवृत्ती



४८ आयुर्वेदाचा प्रचार आणि प्रसारासाठी धन्वंतरी पूजन व आयुर्वेद दिवस साजरा

• आयुक्तांचे मनोगत	५
• संचालकांचे मनोगत (मुंबई)	६
• संचालकांचे मनोगत (पुणे)	७
• संपादकीय	८
• निरोगी जीवनशैली निरोगी हृदयासाठी आवश्यक	९
• बोन्साय	११
• बोन्साय (कविता)	१३
• शिसे या धातुचे दुष्परिणाम	१४
• माता आणि नवजात मृत्यूदर कमी करण्यात महाराष्ट्राला यश	१७
• स्त्री आरोग्य गर्भवतीची काळजी घेताना...	१९
• घरोघरी एकच नारा, आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर करा	२१
• बालवयात गर्भधारणा, सेवांचा अभाव आणि वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची असहाय्यता	२३
• मासिक पाळी	२४
• प्रसूतीसाठी गर्भवती मातांची पसंती शासकीय रुग्णालयालाच	२६
• मानसिक आरोग्य	२८
• फिजिशियन असोसिएट भारताच्या प्राथमिक आरोग्य सेवा व्यवस्थेतील नवीन स्तंभ	३०
• वित्त संचालक जयगोपाल मेनन यांची स्वेच्छानिवृत्ती	३२
• वाशीमची आरोग्य सेवा एक नंबर	३३
• आशा संवाद	३५
• कविता	४०
• वृत्त विशेष	४२
• लेखकांना विनंती	५०
• 'वात्सल्य' योजना राष्ट्रीय 'स्कॉच' पुरस्काराने सन्मानित	५१

## आयुक्तांचे मनोगत



जनतेला सुलभ, गुणवत्तापूर्ण व मोफत आरोग्य सेवा मिळव्यात यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने विविध उपाययोजना अंमलात आणण्यात येत आहेत. माता आणि बाल आरोग्य सेवा हा सार्वजनिक आरोग्य सेवेचा महत्त्वाचा पैलू आहे. माता आणि बालकांचे आरोग्य व पोषण वृद्धिंगत व्हावे, प्रत्येक गरोदर स्त्रीला सुदृढ निरोगी अशा अपत्याची प्राप्ती व्हावी यासाठी देण्यात येणा-या एकत्रित सेवांना माता आणि बाल आरोग्य सेवा असे म्हणतात. माता व बालकांचे आरोग्य, विशेष जोखमीचे गट तसेच आरोग्य सेवा पुरविण्यासाठी मानवी साधन व प्रतिबंधात्मक उपचारात्मक सेवा याबाबत वेगवेगळ्या सेवांचे नियोजन करून सर्वांसाठी आरोग्य या संकल्पनेद्वारे आरोग्य सेवा पुरविण्याचा आरोग्य विभागाचा नेहमी प्रयत्न असते.

सुरक्षित मातृत्व, बालकांच्या आरोग्याचे रक्षण व बालकांच्या कल्याणाचे कार्य यांना शासनाने नेहमीच प्राधान्य दिले आहे. त्याचप्रमाणे प्रसूती सेवांचा विकास, प्राथमिक आरोग्य केंद्राद्वारे सेवा, बहुउद्देशीय कर्मचारी योजना, एकात्मिक बाल विकास अशा वेगवेगळ्या माध्यमांतून लोकांना आरोग्य सेवा देण्यासाठी शासनाने वेगवेगळ्या कार्यक्रमांची गरजेनुसार आखणी केली आहे. मातांना आरोग्य सेवा, पूर्वतयारी, बालकांचे लसीकरण व्हावे, आरोग्य सेवेचा लाभ ग्रामीण (दुग्मि व डोंगराळ भागातही होण्यासाठी शासनाने उपाययोजना केल्या आहेत. यामुळे आरोग्याच्या दृष्टीने राज्यात चांगले बदल घडून येत आहेत व लोकांचा सहभागही वाढत असून आरोग्य सेवा अधिक दर्जेदार देण्यासाठी प्रयत्न केले जात आहेत. यात लोकांचा सहभाग व शासनाच्या सेवांचा स्वीकार महत्त्वाचा असून यावरच शासनाच्या आरोग्य योजनांचे यश अवलंबून असते. आरोग्य सेवेत वेगवेगळ्या गोष्टींचा समावेश असून प्रसूतीपूर्व अथवा गरोदरपणातील सेवा, प्रसूतीच्या वेळीची सेवा, प्रसूतीपक्षात सेवा, नवजात बालकांस्यठी सेवा, कुटुंब नियोजन सेवा अशा वेगवेगळ्या माध्यमातून आरोग्य सेवा पुरवण्याचा शासनाच्या वतीने प्रयत्न केला जात आहे.

स्तनपान, लसीकरण, पूरक आहार, कुटुंबकल्याण अशा वेगवेगळ्या विषयावर वेगवेगळ्या माध्यमातून जनजागृती करण्यात येत आहे. आरोग्य सेवेत परिणामकारक बदल घडून आणण्यासाठी ही वेगवेगळे उपक्रम शासनातर्फे आखले जात असून अधिकाधिक लोकांना दर्जेदार सेवा पुरविण्याचा प्रयत्न केला जात आहे.

आरोग्य केंद्रातच बाळंतपण तसेच संपूर्ण लसीकरणाचे प्रमाण राज्यात वाढत असून 'संकल्प निरोगी महाराष्ट्र'चा हे ध्येय साध्य करण्यासाठी समाजाचा सहभाग मोठ्या प्रमाणावर मिळत आहे, हे सार्वजनिक आरोग्य सेवेचे महत्त्वाचे कार्य ठरत आहे. समाज, लोकसहभाग, आरोग्य शिक्षण व आरोग्य सेवांचा स्वीकार वाढत आहे. जनतेच्या वैधकीय ज्ञानात दररोज मोलाची भर पडत आहे. राष्ट्रीय कार्यक्रम आणि धोरणे यामध्येही कालानुरूप बदल होत आहे. त्यानुसार आरोग्य सेवा पुरविण्यावर आरोग्य विभागामार्फत भर देण्यात येत आहे.

### श्री. अमगोथु श्री रंगा नायक

आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा  
अभियान संचालक, राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,  
महाराष्ट्र राज्य



## संचालकांचे मनोगत



आरोग्य सेवा हा प्रत्येकाच्या जीवनातला महत्त्वाचा घटक असून आजच्या आधुनिक काळात परवडेल अशी आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देणे ही समाजाची गरज आहे. नागरिकांच्या जीवनाचा स्तर उंचावण्याचे महत्त्वाचे कार्य सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत घडत असते. यासाठी शासनाला विविध आरोग्य योजनांच्या माध्यमातून आरोग्य सेवांची आखणी करून त्या लोकसहभागाद्वारे लोकाभिमुख कराव्या लागतात. यासाठी जनतेचा सहभाग अत्यंत मोलाचा असून त्यांच्या सहभागावरच योजनांची यश अवलंबून असते. सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून आखलेल्या योजना त्यांच्यापर्यंत पोहोचून त्यांची मागणी वृद्धिंगत करण्यासाठी माहिती, शिक्षण आणि संवाद याद्वारे उपक्रम राबवून उपलब्ध असणा-या सेवा सुविधांची माहिती जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविणे आवश्यक आहे.

शासनाच्या माध्यमातून विविध योजना राबविल्या जातात या योजना सामान्य माणसांपर्यंत पोहोचून त्याचा लाभ त्यांना करून देण्यासाठी व सर्व योजना लोकाभिमुख होण्यासाठी तसेच व्यक्ती समाज व राज्याची आरोग्य चांगले राहण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत उपलब्ध असणा-या प्रतिबंधात्मक निदानात्मक उपचारात्मक सेवा विषयी जनजागृती करून लोकांपर्यंत या सेवा सुविधा पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न होणे आवश्यक आहे. आरोग्य योजना आरोग्य कार्यक्रम आरोग्य सेवा सुविधा व आरोग्य विषयीची माहिती लोकांपर्यंत पोहोचून सुदृढ आरोग्यासाठी लोकांना प्रेरित करणे हे चांगले कर्तव्य असून प्रत्येकाने यासाठी आपले योगदान देणे अत्यंत आवश्यक आहे.

सार्वजनिक विभागाच्या उपलब्ध असणा-या योजना सेवा सुविधा तळागाळातील लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी व प्रतिबंधात्मक आरोग्यासाठी तसेच निरोगी आरोग्य ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने आपला सहभाग नोंदविला पाहिजे. शासनाच्या उपलब्ध असणा-या विविध योजना जनसामान्यांपर्यंत पोहोचण्यासाठी सर्वांचा सहभाग हा अत्यंत मोलाचा असून सर्वांनी यात सहभागी होणे अत्यंत आवश्यक आहे. महाराष्ट्र राज्य हे अग्रेसर राज्य असून आरोग्य सेवेसाठी जनतेचा नेहमीच सहभाग व सहकार्य लाभले आहे. याद्वारेच महाराष्ट्र राज्य आरोग्य सेवेत अग्रेसर राज्य म्हणून ओळखले जाते. सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून त्याला निरोगी ठेवण्यासाठी व आरोग्य संपन्न राज्यासाठी आपण सर्वांनी चांगले योगदान देऊ या!

**डॉ. स्वप्नील लाले**  
संचालक, मुंबई

## संचालकांचे मनोगत



राज्यातील गरीब, गरजू लोकांना मोफत व परिणामकारक आरोग्य सेवा देण्यासाठी शासनाचा आरोग्य विभाग कटिबद्ध आहे. समाजातील तळागाळापर्यंत दर्जेदार आरोग्य सेवा पुरविण्यात येत असून त्यांचे अधिकाधिक बळकटीकरण करण्याचे प्रयत्न सुरू आहेत. गेल्या काही वर्षांमध्ये आरोग्याच्या विविध निर्देशांकात झालेली सुधारणा व राष्ट्रीय पातळीवरून त्याची घेण्यात येत असलेली दखल पाहिली तर हे प्रयत्न ब-याच अंशी सफल होताना आपल्याला दिसत आहेत. परिणामकारक आरोग्य सेवा-सुविधा, औषधोपचार व शासनाचे विविध आरोग्य कार्यक्रम राज्यातील गरजू जनतेपर्यंत पोहोचविण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अहोरात्र प्रयत्नशील आहेत. याचाच परिणाम म्हणून ग्रामीण भागातील लोक मोठ्या प्रमाणावर शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये ह्या सुविधांचा लाभ घेताना दिसत आहेत.

गेल्या वर्षीच्या आकडेवारीची या वर्षीच्या आकडेवारीशी तुलना केली तर राज्यात संस्थात्मक प्रसूतीचे प्रमाणदेखील वाढलेले असल्याचे दिसून येते. याचाच परिणाम म्हणून राज्याचा अर्भक मृत्यूचे प्रमाणही कमी झालेले आहे. आरोग्यवर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून ग्रामीण प्राथमिक आरोग्य केंद्रे कात टाकताना दिसत आहेत. नोव्हेंबर महिन्यात जागतिक लसीकरण दिवस हा अत्यंत महत्त्वाचा दिन साजरा होत असून केंद्र शासनाच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार राज्यभरात विशेष लसीकरण मोहिमा हाती घेण्यात येत आहेत. या विशेष लसीकरण मोहिमेंतर्गत लसीकरणापासून वंचित राहिलेल्या बालकांचे पूर्णतः लसीकरण करण्याचा उद्देश आहे. माता व बालकांचे आयुष्य निरोगी राखण्यासाठी शासन स्तरावरून व्यापक प्रयत्न केले जात आहेत. बालकांना देण्यात येणा-या विविध लसी वेळच्या वेळी देणे आवश्यक आहे. लसीकरणामुळे धनुवति, घटसर्प, डांग्या खोकला, पोलिओ, क्षयरोग, गोवर, कावीळ यांसारखे अनेक आजार टाळता येतात.

नोव्हेंबर महिन्यामध्ये राष्ट्रीय कर्करोग जागरुकता दिन, जागतिक मधुमेह दिन, बालदिन, राष्ट्रीय अपस्मार दिन, नवजात बालक काळजी सप्ताह यासारखे दिन देखील साजरे होत आहेत. सर्वांनी आपले व आपल्या कुटुंबाचे आरोग्य निरोगी राखण्यासाठी आवश्यक प्रतिबंधात्मक काळजी घ्यावी व आजारपणाची लक्षणे दिसताच नजिकच्या सरकारी दवाखान्यात उपचार घ्यावेत.

सर्वांनी निरोगी आयुष्यासाठी शुभेच्छा...!

**डॉ. नितीन अंबाडेकर**  
संचालक, पुणे

# संपादकीय

निरोगी आरोग्य हे प्रत्येक व्यक्तीच्या समाज जीवनातील एक महत्त्वाचे अंग असून आरोग्य हीच संपत्ती असे म्हटले जाते. सामान्य माणूस केंद्रबिंदू ठेवून राज्य शासनाच्या वतीने तळागाळातील प्रत्येक व्यक्तीचे आरोग्य चांगले राहावे यासाठी व आरोग्यविषयक गरजा त्यांना सहज साध्य होतील या दृष्टीने आरोग्य सेवा पुरवण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग नेहमी अग्रेसर राहिला आहे. व्यक्तिगत, कौटुंबिक, समाज, देश यांच्या प्रगतीसाठी आरोग्याचे महत्त्व अनन्यसाधारण असून समाजाच्या विकासातही त्याचा महत्त्वाचा वाटा आहे. शासनाच्या वतीने लोककल्याणकारी योजनांची आखणी व अंमलबजावणी करण्यात येते. यात तळागाळातील सामान्य माणूस हा नेहमीच केंद्रबिंदू राहिला आहे.

महाराष्ट्र शासनाच्या वतीने आरोग्याच्या विविध योजना राबविल्या जातात या योजना सामान्य माणसांपर्यंत पोहोचण्यासाठी आरोग्य सेवेत कार्यरत असणारे घटक तसेच त्या संबंधाने विविध क्षेत्रात कार्यरत असणारे संस्था विभाग यांचाही समन्वय या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा आहे. आरोग्य विषयक योजना सामान्य माणसांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी त्यांचा समाज माध्यमांद्वारे प्रचार करण्यात येतो. सामान्य माणसासाठी काय लाभदायी आहे याविषयी समुपदेशन व जनजागृती होणे अत्यंत आवश्यक आहे. आरोग्याप्रती समाजाचे ज्ञान, दृष्टिकोन व वर्तणूक सुधारण्यासाठी माहिती, आरोग्य शिक्षण आणि संवाद हा एक महत्त्वाचा घटक असल्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीने या घटकाकडे सजग राहून प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. समाजातल्या तळागाळात शेवटच्या व्यक्तीपर्यंत आरोग्य सेवा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रत्येकाने प्रयत्नशील असले पाहिजे.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग राबवित असलेल्या योजना जनसामान्यांपर्यंत पोहोचून याचा लाभ त्यांना होण्यासाठी आरोग्य योजना, आरोग्य कार्यक्रम, आरोग्य सेवा सुविधा व आरोग्य विषयक माहिती ही जनसामान्यांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी प्रत्येकाने पुढाकार घेणे आवश्यक आहे. लोककल्याणकारी योजना लोकसभागातूनच यशस्वी होत असल्यामुळे व निरोगी महाराष्ट्र या संकल्पनेसाठी प्रत्येकाचा सहभाग महत्त्वाचा असल्यामुळे प्रत्येकाने सार्वजनिक आरोग्य उपक्रमामध्ये सहभागी होऊन आपली भूमिका व सहभाग देणे आवश्यक आहे. सार्वजनिक आरोग्य सेवांची मागणी वृद्धिंगत व्हावी व लोकसभागातून आरोग्य सेवेचे कार्यक्रम यशस्वी व्हावेत, यासाठी प्रत्येकाने सजग राहून आपली भूमिका निभावली पाहिजे. माहिती, आरोग्य शिक्षण आणि संवाद याद्वारेच आरोग्य सेवा अधिक लोकाभिमुख होणार असल्यामुळे उपलब्ध असणाऱ्या सेवा सुविधांचा लाभ जनसामान्यांपर्यंत पोहोचण्यासाठी प्रत्येकाचे योगदान लाभदायी ठरणारे आहे.

सर्वांनी मिळून सर्वांसाठी आरोग्य सेवा देण्यासाठी आपण सर्वांनी पुढाकार घेऊ या व या महाराष्ट्राला निरोगी आरोग्य सेवा देऊन 'निरोगी महाराष्ट्र' घडवूया! धन्यवाद!

**डॉ. कैलास बाविस्कर**

संपादक



# निरोगी जीवनशैली निरोगी हृदयासाठी आवश्यक

“जागतिक हृदय दिन” हा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांबद्दल जागरूकता निर्माण करण्यासाठी आणि हृदयाच्या आरोग्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी 29 सप्टेंबर रोजी साजरा केला जाणारा वार्षिक कार्यक्रम आहे. हा दिवस साजरा करण्याचा मुख्य उद्देश हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग, त्याचे प्रतिबंध आणि त्याचा जगभरातील लोकांवर होणारा परिणाम याबद्दल जागरूकता निर्माण करणे असा आहे. या दिवशी नियमित व्यायाम, संतुलित आहार आणि जीवनशैलीत बदल करून निरोगी हृदय राखण्याचे महत्त्व लोकांना शिकवण्यासाठी विविध संस्था आणि व्यक्ती एकत्र येतात. हृदयविकारांचे प्रमाण कमी करणे आणि निरोगी राहण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन देणे हे यामागील उद्दिष्ट आहे. जागतिक हृदय दिन हा प्रत्येकासाठी हृदयरोग रोखण्यासाठी आणि हृदय-निरोगी जीवन जगण्यासाठी सक्रिय पावले उचलण्यासाठी महत्वाचा आहे.

हृदयरोग आणि स्ट्रोकसह CVD दरवर्षी 17.9 दशलक्ष लोकांचा बळी घेतात. ही वस्तुस्थिती लक्षात घेता, हा दिवस CVD रोखण्यासाठी आणि नियंत्रित करण्यासाठी व्यक्ती करू शकणाऱ्या कृतींवर प्रकाश टाकतो. हा दिवस दरवर्षी एका थीमसह साजरा केला जातो.

## जागतिक हृदय दिनाची थीम:

### “कृतीसाठी हृदयाचा वापर करा.”

सन 2024 ची हृदय दिनाची थीम “यूज हार्ट फॉर अॅक्शन” ही आहे. या थीमखाली व्यक्तींना त्यांच्या हृदयाची काळजी घेण्यासाठी आणि यासंबंधी कृतीसाठी जागतिक प्लॅटफॉर्म उपलब्ध करून हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधीचे आरोग्य गांभीर्याने घेण्यास उद्युक्त करण्यासाठी सशक्तीकरण करणे तसेच कृती म्हणजे प्रयत्नांची जाणीवपूर्वक आणि प्रभावी अंमलबजावणी करून याबाबत धोरणांवर प्रभाव टाकण्याचे प्रयत्न करणे तसेच वर्तन बदल आणि शारीरिक क्रियाकलापांसाठी समर्थन करणे.

## जागतिक हृदय दिन व वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन इतिहास

वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन (WHF) ने जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) च्या सहकार्याने 29 सप्टेंबर 1999 रोजी पहिला जागतिक हृदय दिन साजरा करण्यात आला. जागतिक आरोग्य महासंघाची स्थापना WHF चे माजी अध्यक्ष अँटोनी बे डी लुना यांनी केली होती. वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन ही स्विट्झर्लंडमधील जिनिव्हा येथे स्थित एक गैर-सरकारी संस्था आहे. 1972 मध्ये इंटरनॅशनल सोसायटी ऑफ कार्डिओलॉजी म्हणून त्याची स्थापना झाली. 1978 मध्ये, ते इंटरनॅशनल कार्डिओलॉजी फेडरेशनमध्ये विलीन होऊन इंटरनॅशनल सोसायटी आणि फेडरेशन ऑफ कार्डिओलॉजी बनले. या संस्थेने 1998 मध्ये त्याचे नाव बदलून वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन केले. ही जागतिक हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी समुदायाची प्रमुख प्रतिनिधी संस्था आहे आणि हि संस्था 100 हून अधिक देशांतील 200 हून अधिक हृदय फाउंडेशन, वैज्ञानिक संस्था, नागरी समाज आणि रुग्ण संस्थांचे प्रतिनिधित्व करते.

## जागतिक हृदय दिनाचे महत्त्व

जागतिक हृदय दिन महत्त्वपूर्ण आहे कारण याचे उद्दिष्ट हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांबद्दल जागरूकता वाढवणे आणि हृदयाच्या आरोग्यास प्रोत्साहन देणे. व्यायाम, संतुलित आहार आणि जीवनशैलीत बदल करून लोकांना निरोगी हृदय राखण्यासाठी शिक्षित करण्यासाठी संस्था आणि व्यक्तींना एकत्र आणणे तसेच हृदयविकारांचे प्रमाण कमी करणे आणि निरोगी राहण्याच्या सवयींना प्रोत्साहन देणे हे आहे. जागतिक हृदय दिन हा प्रत्येकासाठी हृदयरोग रोखण्यासाठी आणि हृदय-निरोगी जीवन जगण्यासाठी सक्रिय पावले उचलण्यासाठी एक महत्त्वपूर्ण आहे.

## हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (CVDs) भारतात जास्त प्रमाण

हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग (CVDs) हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी विकार, जसे की कोरोनरी हृदयरोग, सेरेब्रोव्हस्कुलर रोग, परिधीय धमनी रोग, संधिवात हृदयरोग,

जन्मजात हृदयरोग, खोल शिरा थ्रोम्बोसिस आणि पल्मोनरी एम्बोलिझम यांचा समावेश होतो.

इंडियन हार्ट असोसिएशनच्या मते, जागतिक हृदयविकाराच्या ओझ्यांपैकी जवळपास 70% ओझे भारतावर आहे. पाश्चात्य लोकसंख्येपेक्षा एक दशक आधी CVD ने भारतीयांवर हल्ला केला आणि भारतीयांमध्ये कोरोनरी आर्टरी डिजीज (CAD) दर सर्वात जास्त वाढले आहेत. मधुमेह, उच्च रक्तदाब, डिस्ट्रिपिडेमिया, धूम्रपान आणि लठ्ठपणा भारतीयांमध्ये जोखीम घटक आहेत.

सध्या धावपळीच्या जीवनशैलीमध्ये अनेक जण अपुरी झोप घेतात आणि याचे दुष्परिणाम आपल्या आरोग्यावर दिसून येतात. जेव्हा शरीर थकलेले असते, तेव्हा शरीराला झोपेची आवश्यकता असते. तज्ज्ञांच्या मते झोपेच्या कमतरतेमुळे हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधित आजारांचा धोका वाढू शकतो. आजच्या धावपळीच्या जगात जेव्हा आपण आपल्या कामाच्या ठिकाणी, घरामध्ये, शाळा इत्यादींमध्ये सतत तणावपूर्ण परिस्थितीला तोंड देत असतो, तेव्हा तणाव सातत्याने असतोच, ज्यामुळे आपल्याला "क्रोनिक स्ट्रेस डिसऑर्डर" (CAD) विकसित होऊ शकतो.

### निरोगी जीवनशैली ही निरोगी हृदयासाठी आवश्यक आहे यासाठी काही बाबी अंगीकारल्या पाहिजे.

- निरोगी जीवनशैलीच्या सवयींचा सराव करा.
- नियमित व्यायाम, योगसाधना करा.
- निसर्गाच्या सानिध्यात राहण्याचा प्रयत्न करा.
- घरगुती बनवलेले मूलभूत पदार्थ खा आणि जंक फूड खाणे टाळा कारण ते हृदयाच्या समस्यांचा धोका वाढवतात.
- भाज्या, संपूर्ण धान्य, ओट्स, सोया प्रथिने, नट, दूध आणि दही, ग्रीन टी, फळे, सॅलड्स, चिकन इत्यादी पौष्टिक पदार्थ खा.
- रिफाइनिंग वनस्पती तेल टाळा.
- धूम्रपान व मद्यपान थांबवा.
- शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय व्हा आणि गतिहीन जीवनशैली जगून का,
- तणावमुक्त व्हा
- भरपूर पाणी प्या.

- पुरेशी झोप घ्या
- तुमच्या कुटुंबात हृदयविकाराचा इतिहास असल्यास तुमच्या डॉक्टरांशी बोला.
- तुमची लिहून दिलेली औषधे वेळेवर घ्या
- घरी तुमच्या रक्तदाबाचे निरीक्षण करा.
- 30 वर्षांपुढील सर्व नागरिकांनी नियमित रक्तदाब तपासणी, मधुमेह तपासणी करून घ्या.

तंबाखू सिगारेट, बिडी, पाईप आणि हुक्का यामधून निकोटीन आणि कार्बन मोनॉक्साईड उत्सर्जित होते, ज्यामुळे हृदयावर ताण येतो रक्ताच्या गुठळ्या होतात. धूम्रपान न करणाऱ्यांना दुर्यम धुराचे सेवन केल्याने त्यांच्या हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोगांचा धोका सुमारे 30% वाढतो.

### हृदयाच्या आरोग्यासाठी संतुलित आहाराचे महत्त्व

निरोगी प्लेटमध्ये फळे आणि भाज्या, संपूर्ण धान्य, कमी चरबीयुक्त डेअरी आणि ओमेगा-एक्सएनयूएमएक्स फॅटी अॅसिड्स, तळलेले, तूप किंवा तेलात भिजवलेले पदार्थ खाणे टाळा. भाज्या, मासे किंवा पांढऱ्या मांसाच्या साठ्याने बनवलेले सूप, अत्यंत पौष्टिक आणि स्वादिष्ट असतात. कोबी, ब्रोकली, पालेभाज्या, सर्व प्रकारच्या बेरी, विविध प्रकारचे बीन्स, लिंबूवर्गीय फळे आणि अँटिऑक्सिडंट-समृद्ध अन्न यासारख्या कूसीफेरस भाज्या तुमच्या हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहेत. आहारातील तंतू रक्त शुद्ध करण्यास आणि प्लेक तयार होण्यास प्रतिबंध करण्यास मदत करतात.

### तुमच्या हृदयासाठी हानिकारक पदार्थ

कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढवणारे कोणतेही अन्न तुमच्या हृदयाच्या आरोग्याला हानी पोहोचवेल. जास्त मीठ, साखर, सॅच्युरेटेड फॅट्स आणि परिष्कृत कार्बोहायड्रेट सेवनामुळे हृदयविकाराचा धोका किंवा स्ट्रोक वाढतो. लाल मांस, पांढरा तांदूळ, ब्रेड, पास्ता, भाजलेले पदार्थ, सोडा, पिझ्झा आणि प्रक्रिया केलेले मांस हे सर्व तुमच्या हृदयासाठी वाईट आहे. तुमच्या कोलेस्टेरॉलची पातळी सुरक्षित मर्यादित ठेवा.

**डॉ. अनिरुद्ध आठल्ये**  
(जिल्हा आरोग्य अधिकारी,  
जिल्हा परिषद रत्नागिरी)

# बोन्साय

सेवाधाम ट्रस्ट, पुणे, तर्फे बालविवाहावर एक चर्चासत्र आयोजित केले होते. खेड्यापाड्यातून काम करणाऱ्या आरोग्य सेविका तिथे आल्या होत्या. सर्वांच्या कडून मुलींची लग्ने लवकर करण्याची कारणे शोधण्याचा हा एक प्रयत्न होता. त्यानंतर त्यांना बालिकाविवाहाचे माता आणि बालकांवर काय दुष्परिणाम होतात हे सांगून बालिका विवाह टाळण्यासाठी त्यांच्यामते काय केले तर ते परिणामकारक होईल ह्याबद्दल चर्चा करायची होती.

आरोग्य सेविकांनी जी बालिका विवाहाची कारणे सांगितली त्यातील सर्वात महत्वाचे कारण होते, मुलींच्या कौमाय्याचे रक्षण करणे. मुलींची लग्ने जर लवकर केली नाहीत तर आईवडिलांच्यावर ओझं येतं, त्यांची जबाबदारी वाढते. आई-वडील कामाला गेले आणि घरात मुलगी, विशेषतः वयात आलेली, एकटीच असली, तर शेजारी - पाजारी, लांबचे भाऊ, काका, मामा असे नातेवाईक, परिस्थितीचा फायदा उठवतात. मुलीशी गोड गोड बोलून अंगचटीला जातात, गुपचूप शरीर संबंध प्रस्थापित करतात. चांगले चांगले कपडे, दागिने, पैसे अशा भेटवस्तू देतात, कुणाला न सांगण्याबद्दल तिला बजावतात आणि जर वाच्यता झाली तर जीवे मारण्याची धमकीसुद्धा देतात. त्यातून ह्या विवाहपूर्वसंबंधातून गर्भारपण आले तर हे पुरुष नावानिराळे होतात आणि कुमारेकडे वर सगळा दोष येतो. गुपचूप गर्भपात, बाळंतपण, मूल सोडून देणे अशा सर्व गोष्टी होतात. अगदी क्वचित मुलीला दुसरा पर्याय नाही म्हणून आत्महत्या करण्याशिवाय गत्यंतर उरत नाही. ह्या वारंवार घडणाऱ्या गोष्टी आहेत. वयात आलेली मुलगी एकटी घरी ठेवणे जसे धोक्याचे असते तसेच रानवाटेतून लांबच्या शाळेत पाठवणे पण धोक्याचे असते. त्यापेक्षा एकदा लग्न करून दिले की त्यांची जबाबदारी संपते. मग तिचा नवरा आणि तिच्यासाठीच्यांची ती जबाबदारी असते.

मुलीचे लग्न पाळी सुरु होण्याच्या आधी करण्याची फार जुनी पद्धत आहे, त्याला सामाजिक मान्यता पण आहे.

मुलाकडची माणसे पण अशा लग्नांना उत्सुक असतात कारण त्यांना अनायसे घरात आणि शेतावर काम करायला एक हक्काचे बार्डमणूस मिळते. वैद्यकीय दृष्टीतून अशा लवकर होणाऱ्या लग्नांमुळे मुलींच्या आरोग्यावर, शिक्षणावर काय परिणाम होईल ह्याचा विचार नसतो.

लग्न झाल्यावर खूपदा एका वर्षाच्या आतच घरात पाळणा हलतो. मुलींची वाढ अठराव्या वर्षी पूर्ण होते. त्याआधीच मूल झाले तर आईवर एकीकडे स्वतःच्या वाढीचा आणि दुसरीकडे पोट्यात वाढणाऱ्या बाळाचा बोजा पडतो आणि दोघांचीही वाढ खुरडण्याची भीति असते. बाळ कमी वजनाचे/ कमी दिवसांचे होण्याची दाटशक्यता असते. प्रसूती गुंतागुंतीची होण्याची शक्यता जास्त असते. त्यामुळे आईच्या आणि मुलाच्या जीवाला धोका असतो. बाळ अशक्त आणि दुर्बल असले तर वरचेवर आजारी पडते. बालमृत्यूचाही धोका खूप जास्त असतो. याशिवाय अकाली लग्नामुळे मुलीला शिक्षणाची संधि नाकारली जाते. तिची मानसिक आणि शारीरिक वाढ पूर्ण होण्याआधीच तिच्यावर संसाराची आणि मातृत्वाची जबाबदारी येऊन पडते. ह्याउलट मुलीचे अठराव्या वर्षानंतर लग्न झाल्यास ती संसाराची आणि मातृत्वाची जबाबदारी पेलण्यास सक्षम असते. ह्यासाठीच मुलीचे वय लग्नाच्या वेळी कमीत कमी अठरा वर्षांचे असायला हवे असा कायदा केलेला आहे.

बालिका विवाहाचे दुष्टचक्र थांबवण्यासाठी चांगले रस्ते दूरच्या खेड्यापाड्यातून, वाड्या वस्त्यातून बांधले गेले, शिक्षणाची सोय घराजवळ उपलब्ध झाली, विवाहाच्या योग्य वयाबद्दल जनजागृती आणि लोकशिक्षण दिले गेले, तर मुलींचे लवकर लग्न उरकून घेण्याऐवजी त्यांना चांगले शिक्षण दिले जाईल. त्यातूनही एखादे लग्न कायदा मोडून मुलींच्या अठराव्या वर्षाआधी कोणी करते आहे असे समजले तर जागृत समाजाने योग्य कृती करून ते थोपवायला हवे.



## सारांश:- बोन्साय

- भारतात बालविवाह प्रचलित होता. सन 1929 मधे शारदा कायदा करण्यात आला. त्यानुसार बालविवाहाना बंदी घालण्यात आली. सन 1951 पूर्वी लग्नाचे वय सरासरी 13 वर्षे होते.
- सन 1998 मधे बालिकाविवाह प्रतिबंधक कायदा केला गेला आणि मुलींचे लग्नासाठीचे किमान वय 15 वर्षापासून 18 वर्षांपर्यंत आणि मुलांचे वय 18 वर्षापासून 21 वर्षांपर्यंत वाढवण्यात आले.
- सन 2006 साली करण्यात आलेला बालिकाविवाह बंदी कायदा बालिकाविवाहांवर बंदी घालतो, नुसता प्रतिबंध करत नाही तर बालिकाविवाह हा गुन्हा समजला जातो. जो असा विवाह करण्याची परवानगी देतो, प्रोत्साहन देतो, बालिकाविवाहास उपस्थित राहतो किंवा विवाह लावून देतो, त्या सर्वांना ह्या कायदानुसार शिक्षेची तरतूद केलेली आहे.
- मुले आणि मुलींसाठी 10 ते 20 वर्षे कुमारावस्था असते. स्तनांची वाढ, खाकेतील आणि गुप्त अवयवांभोवतीची केसांची वाढ आणि मासिक पाळीची सुरुवात अशी वयात

- येण्याची लक्षणे मुलींमधे 12-13 व्या वर्षी दिसून येतात. हाडांची वाढ होईपर्यंत उंची वाढत असते. 18 व्या वर्षापर्यंत बहुतांश मुलींमधे त्यांची वाढ पूर्णत्वाला जाते.
- जर कुमारावस्थेमध्ये मुलीला गर्भधारणा म्हणजे 20 व्या वर्षाआधी गर्भधारणा झाली, तर तिला अपुऱ्या दिवसांचे, कमी वजनाचे बाळ होऊ शकते. गरोदरपणातील आणि बाळंतपणातील गुंतागुंतींची शक्यता वाढते. ह्यामुळे मातामृत्यू, अर्भक मृत्यू आणि बालमृत्यूंची शक्यता वाढते.
- मुलींचे लग्न लवकर झाले, तर लवकर गरोदरपण येते. 'बोन्साय' ह्या मुद्दामहून केलेल्या खुरटलेल्या झाडांप्रमाणे मुलीची वाढ खुरडते. आई आणि मुलाची दोघांची एकदम वाढ होत असल्याने माता आणि बालक दोघांवर परिणाम होतो.
- लवकर लग्न केल्यामुळे तिला शिक्षणाची, नोकरीची, स्वतःच्या पायावर उभे रहाण्याची, आत्मनिर्भर होण्याची, मानाने आणि अभिमानाने जगण्याची संधि नाकारली जाते.

डॉ. आशा प्रतिनिधि

## मुलगी झाली आता मोठी मग तिचा आनंद का नको वाढायला?



आपल्या मुलीला मासिक पाळी मुळे लाज अथवा संकोच वाटू देऊ नका. तिला साफसफाई व स्वच्छतेच्या साधनांचा वापर करायला शिकवा. सोबतच तिला द्या फ्रीडेज् सॅनिटरी नॅपकिन (पॅड), जेणेकरून तुमची मुलगी पूर्ण स्वच्छतेने आणि आत्मविश्वासाने त्या दिवसांचा सामना करू शकेल.

अधिक माहितीसाठी आपल्या जवळील आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधा.

## बोन्साय

दिवस बालपणाचे, हसण्याचे खेळण्याचे  
शाळेमध्ये शिकण्याचे, मानसिक विकासाचे  
यौवनात पाऊल तिचे, अजुनी होते पढायाचे  
वय नसे बालिकेचे, आयुष्याच्या बंधनाचे १

खेड्यामध्ये घर होते, हातावरी पोट होते  
अज्ञानाचे राज्य होते, आईच्या मनात होते  
उजवणे प्राप्त होते, होण्या रक्षण कौमायचे  
वय नसे बालिकेचे, वैवाहिक जीवनाचे २

सासरचे घर होते, लाजाकूचे झाड होते  
नवे नवे नाते होते, अर्धवट ज्ञान होते  
व्हावयास हवे होते, नियोजन कुटुंबाचे  
वय नसे बालिकेचे, दोन जीवा पेलण्याचे ३

वाढ चालू स्वतःची, त्यात भर बालकाची  
औट होई दोघांची, भीति दुबळेपणाची  
अवघड प्रसुतीचे, प्रश्नचिन्ह भविष्याचे  
वय नसे बालिकेचे, मातृत्व ते पेलण्याचे ४

धोका कुपोषणाचा, तसाच अपमृत्यूचा  
वारंवार आजारांचा, महागड्या उपचारांचा  
दुष्ट चक्र मागे लागे, सदा अनारोग्याचे  
वय नसे बालिकेचे, यातना ह्या सोसण्याचे ५

कशासाठी हवी अशी, घाई घाई लशाची  
परिपक्वता मनाची, पूर्ण वाढ शरीराची  
अठराव्या वर्षी होई, पालनही कायधाचे  
वय योग्य बालिकेचे, स्वप्न सुखी संसाराचे ६



कवयित्री - डॉ. आशा प्रतिनिधि

# शिसे या धातुचे दुष्परिणाम

शिसे हा शब्द ऐकला की आपल्या समोर येते ती शिसपेन्सिल. पण यामध्ये शिसे नसून ग्राफाईट हा कार्बनजन्य पदार्थ असतो. तो शरीरासाठी घातक नाही. शिसे हा पदार्थ शरीरासाठी घातक आहे. शिष्याच्या जास्त मात्रेमुळे शरीरावर विघातक परिणाम होतात. ह्या विषयी लोकांना माहिती मिळावी तसेच याबाबत प्रतिबंधक बाबींची माहिती मिळण्याच्या उद्देशाने दिनांक 20 ते 26 ऑक्टोबर 2024 दरम्यान बारावा आंतरराष्ट्रीय शिसे विषबाधा प्रतिबंधक सप्ताह (International Lead Poisoning Prevention Week) साजरा होत आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने या वर्षीचे मोहिमेचे ब्रीदवाक्य "उज्वल भविष्या साठी शिसेमुक्ती सुरु करा" हे आहे. सरकार, नागरी समाज संस्था, आरोग्य भागीदार, उद्योग आणि इतरांना शिसेच्या संसर्गाच्या अस्वीकार्य जोखमीची आणि मुलांच्या आरोग्याचे संरक्षण करण्यासाठी कृती करण्याची गरज याची आठवण करून देणारे कार्यक्रम आरोग्य खात्यातर्फे ह्या आठवड्यात राबविण्यात येतात.

## शिसे/लेड(Lead) म्हणजे काय आणि ते कुठे आढळते?

शिसे हा एक जड धातू आहे जे लोकांच्या आरोग्यासाठी अत्यंत हानिकारक आहे. आपल्या मुलांच्या आजूबाजूच्या वातावरणात शिसे विविध ठिकाणी सापडू शकते.

### उदाहरणार्थ:

- **दूषित माती, पिण्याचे पाणी आणि हवा:-** शिसेचे प्रदूषण शिसे हाताळणाऱ्या औद्योगिक कामांमधून होऊ शकते, जसं की खाणकाम, धातू वितळवणे आणि बॅटरी रिसायकलिंग.
- **शिसे असलेली उत्पादने:-** शिसे आधी पेट्रोलमध्ये वापरला जात असे (Leaded petrol) आजही काही रंग, पाईप्स, सौंदर्य प्रसाधने, दागिने, मसाले, पारंपारिक औषधं, खेळणी, धातूच्या आणि मातीच्या भांड्यांमध्ये याचा वापर चमक येण्यासाठी करण्यात येतो.
- **व्यवसाय:-** शिसे असलेल्या उत्पादनांवर काम करणारे पालक शिसाची धूळ अजाणतेपणी घरी घेऊन येऊ शकतात. त्यातून बालकाच्या शरीरात शिष्याचे प्रमाण

वाढते. वाहनाच्या बॅटरीज (Lead Acid Battery) नळाचे पाईप व सॉल्डर करण्याच्या कामात लेडचा वापर जास्त होतो.

- भारतातील मागील अभ्यासांमध्ये सापडलेल्या शिसे संभाव्य स्रोतांची यादी खाली दिली आहे.
- **दूषित माती:-** जर तुम्ही शिसेवर प्रक्रिया करणाऱ्या उद्योगाजवळ राहात असाल किंवा तुमच्या घराच्या अंगणात जुनी गाडी/मोटरसायकल/इन्व्हर्टर बॅटरीचा पुनर्वापर होत असेल, तर शिसेचे प्रदूषण होण्याची शक्यता आहे.
- **शिसे मिश्रित पेंट्स:-** हे पेंट्स अनेकदा भिंतींवर किंवा लाकडी कामांवर वापरले जातात. लहान मुलांनी सोलून निघालेल्या पेंटचे तुकडे खाल्ल्याने त्यांना शिसेची विषबाधा होते.
- **पारंपारिक औषधे:-** काही आयुर्वेदिक औषधे
- **सौंदर्य प्रसाधने:-** सुरमा/काजळ आणि सिंदूर/कुंकू यांसारखी कॉस्मेटिक उत्पादने
- **व्यवसाय:-** जे लोक शिसेवर प्रक्रिया करणाऱ्या ठिकाणी काम करतात, तेव्हा त्यांना त्यांच्या कपड्यांवरील धूळीमार्फत शिसेची विषबाधा होऊ शकते. (ऑटो दुरुस्ती, खाणकाम, पाईप फिटिंग, बॅटरी उत्पादन/रिसायकलिंग, पेंटिंग, आणि बांधकाम)

शिसे संभाव्य स्रोत



शिसे मिश्रित पेंट्स

पिकुप ऑल्युमिनिअम माती

घमकणारी भांडी

नेसलदुख मसाले

(लेड, शिसे वूड इ.)



कार व ट्रक बॅटरीचा अपुरकित कचरा



सौंदर्य प्रसाधने



पारंपारिक औषधे

## शिसे तुमच्या शरीरात कसा प्रवेश करतो?

शिसे शरीरात जाण्याचा सर्वात सामान्य मार्ग म्हणजे शिसेची धूळ किंवा शिसे दूषित माती गिळणे किंवा श्वासा द्वारे शरीरात घेणे, किंवा शिसे असलेल्या गोष्टी तोंडात टाकणे.



- **अंतर्ग्रहणामुळे:-** दूषित मातीत खेळल्यानंतर हात न धुता खाणे, पेंटचे तुकडे खाणे आणि पेंट केलेल्या खेळण्यांना चाटणे किंवा चघळणे, शिसे दूषित मसाले किंवा पारंपारिक औषधे वापरणे
- **श्वसनाद्वारे:-** शिसेवर प्रक्रिया करणाऱ्या उद्योग किंवा कार्यशाळेजवळ शिसेची धूळ आणि कण श्वासावाटे शरीरात जाणे

- गर्भधारणेदरम्यान शिसेची बाधा झाल्यास गर्भपात होण्याचा धोका वाढणे, मुदतपूर्व प्रसव धोका किंवा बाळाचे वजन खूप कमी असणे, बाळाच्या मेंदू, मूत्रपिंड, आणि मज्जासंस्थेला दुखापत होते. मन एकाग्र करण्यातही अडचणी येतात.

### शिसे तुमच्या आरोग्याला कसा हानी पोहोचवतो?

• शिसे विघातक आणि सर्वांच्या प्रकृतीस हानिकारक आहे.

• शिसेच्या विषबाधेची लक्षणे वयोगटानुसार वेगळी असू शकतात.

• सुरुवातीला, शिसेची विषबाधा ओळखणे कठीण असतं - अगदी निरोगी वाटणाऱ्या लोकांमध्येही रक्तात शिसेची पातळी उच्च असू शकते कारण याची लक्षणं स्पष्ट किंवा ठरावीक नसतात. (Sub Clinical)

• तरीही, अगदी कमी स्तरावर सुद्धा शिसे मुलांच्या विकासावर परिणाम करू शकतो,

ज्यामुळे त्यांचा बुद्ध्यांक (IQ) कमी होऊ शकतो आणि शाळेत त्यांची कामगिरी घसरू शकते.

- शिश्याचा जास्त प्रमाणात शरीरात प्रवेश झाल्यास बालपणात वाढ खटणे, मनोविकार, चिडचिडेपणा इत्यादी लक्षणे आढळतात.
- शिसेच्या विषबाधेची लक्षणं आयुष्याच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर बदलतात:-

### नवजात बालं:-

- जर एखाद्या गर्भवती महिलेला शिसेची बाधा झाली असेल अथवा तिच्या रक्तातील शिसेची पातळी जास्त असेल, तर तिच्या बाळालाही शिसेचा संसर्ग होऊ शकतो.

### लहान मुलं:-

- मस्तिष्क आणि स्नायू प्रणालीचे नुकसान, खुंटलेली वाढ आणि विकास, शिकण्यात अडचण आणि वर्तन समस्या, ऐकण्यात आणि बोलण्यात समस्या, भूक न लागणे, वजन कमी होणे, आळस आणि थकवा, स्वभावा मध्ये बदल, पोटदुखी, उलट्या होणे, बद्धकोष्ठता, आकलन शक्ती कमी होणे.

### प्रौढ:-

- उच्च रक्तदाब, सांधे आणि स्नायू दुखणे, स्मरणशक्ती किंवा एकाग्रतेमध्ये अडचणी, डोकेदुखी, पोटदुखी, मानसिक स्वास्थ्य संबंधी आजार, प्रजनन संबंधीच्या अडचणी



### शिसेचा मुलांवर जास्त प्रभाव का होतो?

शिसे खास करून लहान मुलांसाठी हानिकारक आहे. कारण त्यांचा मेंदू अजून पूर्णपणे विकसित झालेला नसतो. लहान मुला यांचे शरीराचे आकारमान कमी असते आणि त्यांच्या शरीरात शिसेचे शोषण प्रौढ लोकांच्या तुलनेने साधारणपणे 4 ते 5 पट अधिक असते. लहान मुले स्वभावतः त्यांचे हात आणि वस्तू तोंडांत घालत असतात आणि यामुळे त्यांचा संपर्क शिष्याबरोबर अधिक प्रमाणात येतो

### शिसेच्या विषबाधापासून तुम्ही आणि तुमच्या मुलाचे संरक्षण कसे करू शकता?

- **तुमचं घर स्वच्छ आणि धूळमुक्त ठेवा:-** तुमचं घर स्वच्छ आणि व्यवस्थित ठेवणे, यासारख्या साध्या गोष्टींमुळे

शिसेसोबत संपर्क रोखता येऊ शकतो. ओल्या कपड्याने फरशी स्वच्छ करा. ओलसर स्पंज किंवा कापड वापरून फर्निचर, भिंती, दरवाजा, आणि खिडक्यांजवळील धूळ आणि पेंटचे तुकडे पुसून टाका.

- **मुलांचे हात आणि खेळणी:-** मुलांचे हात वारंवार धुवा आणि त्यांना मैदानी खेळानंतर, खाण्यापूर्वी, आणि झोपेच्या वेळी हात धुण्याची सवय लावा. त्यांच्या बाटल्या, चोखणी, आणि खेळणी नियमितपणे धुवा.
- **दरवाजाबाहेर पादत्राणे काढा:-** मुलांना चपला पुसायला आणि घराबाहेर काढायला शिकवा. यामुळे शिसे दूषित माती घरात येण्याची शक्यता कमी होईल.
- **तुमचं घर व्यवस्थित ठेवा:-** जेव्हा घरात मुले वावरत नसतील तेव्हा भिंती, कॅबिनेट, आणि खिडक्यांवरील पेंटचे पापुद्रे काढून टाका किंवा पुन्हा रंगवा. नंतर घरातील धूळ स्वच्छ करण्याची खात्री करा.
- **आपल्या कामाच्या ठिकाणाहून शिसेची धूळ घरात आणू नका:-** शिसे दूषित भागात किंवा उदयोगाच्या ठिकाणी (उदा. शिसे स्मेल्टिंग प्लांट, कार दुरुस्तीचे दुकान) काम करत असताना, घरी परतल्यावर कपडे बदला आणि धुवून स्वच्छ ठेवा. कामाचे कपडे इतर कपड्यांपासून वेगळे ठेवा.
- **योग्य पोषण:-** कॅल्शियम, लोह, आणि व्हिटॅमिन सी जास्त असलेले अन्न खा. आरोग्याला पोषक आहार असलेल्या मुलांमध्ये कमी शिसे शोषला जातो. कॅल्शियमच्या स्रोतांमध्ये दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, तूर दाळ, नाचणी, बाजरी, राजमा, कढीपत्ता, हिरव्या पालेभाज्या, आणि तीळ यांचा समावेश होतो. मांस, मासे, पोल्ट्री उत्पादने आणि हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये आणि सुकामेवा सारख्या वनस्पतीजन्य पदार्थांमध्ये लोह असतं. व्हिटॅमिन "सी"चे समृद्ध स्रोत: पेठू, आवळा, अननस, आणि लिंबूवर्गीय फळं (लिंबू, संत्री) यांचा समावेश होतो.
- **उपचार पध्दती :-** शिसे श्वासाव्दारे अथवा पाटावाटे शरिरात पसरल्यास ते मेंदू, किडनी, यकृत तसेच हाडात जमा होऊन राहते. शरिरातील शिशाचे प्रमाण 45 mg/dl

एवढे वाढले असेल तर EDTA (Chelation Therapy) ह्या औषधाचा वापर करून शिशाचा प्रादुर्भाव कमी करता येतो. तथापि, प्रतिबंधात्मक उपाययोजना व जनजागरण हाच ठोस उपाय आहे.

महाराष्ट्र शासनाच्या आरोग्य विभागामार्फत ह्या विषयावर अभ्यास सुरू करण्यात आला आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार शिसेची रक्तामधील 5 mg/dl या पातळीपर्यंत अपाय होत नाही असे मानले जाते. पण महाराष्ट्रातील काही भागात विशेषतः औदयोगिक वसाहती व लगतचा परिसर यामध्ये दूषित माती व पाण्यामार्फत शिशाची पातळी वाढलेली असू शकते.

त्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभाग, राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र व अशासकीय संस्था यांच्या सहयोगाने "शिसेची विषबाधा दूर करून मुलांच्या पुर्ण क्षमतेची जाणिव" हा प्रकल्प महाराष्ट्रातील 8 जिल्हे व 4 मनपा विभागात राबविण्यात येत आहे. ह्यात प्रत्यक्ष भेटीव्दारे 1 ते 6 वयोगटातील मुलांची रक्त तपासणी करून शिष्याचे प्रमाण ठरविणे, रक्तावाहीनीतील रक्तात त्याचे प्रमाण निश्चित करणे. तसेच ह्या लेखात उल्लेखलेल्या संभाव्य स्त्रोताचे नमुने घेऊन तपासणी करणे, त्या विषयी जनजागरण करणे व गरज पडल्यास पुढील उपचाराची दिशा ठरविणे हा कार्यक्रम हाती घेण्यात आला आहे.

सदर सर्वेक्षणा दरम्यान आरोग्य कर्मचारी तुमच्याकडे आल्यास त्यांच्या प्रश्नांची उत्तरे द्या, अचूक माहिती सांगा आणि रक्त तपासणी व नमुना तपासणीस मदत करा.

लक्षात ठेवा, शिष्याची विषबाधा अथवा रक्तातील त्याचे जास्त प्रमाण कमी करणे, त्यावर उपचार करणे ह्या बाबी अवघड आहेत, त्यापेक्षा प्रतिबंधात्मक उपाययोजना करणे सहज सोपे असून त्याची अंमलबजावणी करा.

**डॉ. संजय देशमुख,**

उपकार्यकारी संचालक,

राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे

# माता आणि नवजात मृत्यूदर कमी करण्यात महाराष्ट्राला यश

देशामध्ये माता मृत्यूच्या प्रमाणात महाराष्ट्र राज्य दुसऱ्या स्थानावर आहे. पहिल्या स्थानावर केरळ राज्य आहे. रजिस्ट्रार जनरल इंडियाने प्रकाशित केलेल्या नमूना नोंदणी प्रणालीच्या सर्वेक्षण सन 2017-19च्या अहवालानुसार महाराष्ट्र राज्यामध्ये माता मृत्यू प्रमाण 38 प्रति लक्ष जिवंत जन्मावरून सन 2018-20 मध्ये 33 प्रति लक्ष जिवंत जन्म एवढे म्हणजेच 13% ने कमी झाले आहे. राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र, दिल्ली (NHSRC) यांनी भारतासह विविध देशांमध्ये माता आणि नवजात शिशू जगण्याच्या प्रगतीचे मूल्यांकन करण्यासाठी जागतिक उपक्रमाचा भाग म्हणून MNH study ( Maternal new born health study) अहवाल तयार करण्यात आला आहे. हा अहवाल राज्यातील माता आणि नवजात बालक निर्देशकांचा मूल्यमापन करण्यासाठी आणि पुढील सुधारणेसाठी एक महत्त्वपूर्ण टप्पा आहे. या अभ्यासात महाराष्ट्र, तामिळनाडू, राजस्थान, ओडिशा, उत्तर प्रदेश आणि मध्य प्रदेश या सहा राज्यांची निवड करण्यात आली होती. 2000-18 या कालावधीत माता आणि नवजात मृत्यूदर कमी करण्यात महाराष्ट्राने मोठी प्रगती केली. तसेच प्रसूतिपूर्व सेवा आणि संस्थात्मक प्रसूतीत लक्षणीय वाढ झालेली आढळून येते.

प्रगती केली. तसेच प्रसूतिपूर्व सेवा आणि संस्थात्मक प्रसूतीत लक्षणीय वाढ झालेली आढळून येते.

MNH Exemplar Maharashtra State report अहवालाचे राज्यस्तरीय निष्कर्ष प्रमुख भागधारकांसह सामायिक करण्यासाठी दिनांक 27 सप्टेंबर 2024 रोजी 1 दिवसीय कार्यशाळेचे मुंबई येथे नियोजन केले होते. सदर कार्यशाळेस मा. अतिरिक्त संचालक, आरोग्य सेवा, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई व पुणे, डॉ.के. मदन गोपाल advisor PHA राष्ट्रीय आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र, दिल्ली (NHSRC), डॉ. हेमखोथांग ल्हुग्दिम, संचालक व प्रोफेसर, IPS मुंबई, डॉ. बबिता कमलापूरकर सहसंचालक, माता व बाल आरोग्य कु.क. पुणे, डॉ. रेखा गायकवाड उपसंचालक, माता व बाल आरोग्य कु. क. पुणे, डॉ. पुना गांडाळ, सहाय्यक संचालक, माता आरोग्य कु. क. पुणे, सेवानिवृत्त डॉ. रमेश भोसले, माजी विभाग प्रमुख (स्त्री रोग) बी. जे. शासकिय वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे, डॉ. बेला वर्मा, विभाग प्रमुख (बाल रोग) जे. जे. शासकिय वैद्यकीय महाविद्यालय,

## एमएनएच अभ्यासातून निष्कर्ष

मुंबई तसेच राज्यातील सर्व जिल्हा माता व बालसंगोपन अधिकारी कार्यशाळेस उपस्थित होते. प्रथम कार्यशाळेचे उद्घाटन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. त्यानंतर डॉ. बबिता कमलापूरकर, सहसंचालक, यांनी स्वागतपर भाषण करून कार्यक्रमाची रूपरेषा सांगितली. डॉ. रेखा गायकवाड उपसंचालक यांनी कार्यशाळेस उपस्थित मान्यवरांचे, राष्ट्रीय व राज्य आरोग्य प्रणाली संसाधन केंद्र सदस्य व जिल्हा माता व बालसंगोपन अधिकारी यांचे स्वागत करून आभार मानले.





मा.डॉ. के. मदन गोपाल, सल्लागार पीएचए, (NHSRC), यांनी MNH Maternal new born health - s t u d y अभ्यासाचा राष्ट्रीय दृष्टीकोन तसेच मा.डॉ. हेमखोथांग लुंगडीम, संचालक आणि वरिष्ठ प्राध्यापक, आयआयपीएस मुंबई, यांनी MNH Maternal new born health study महाराष्ट्र राज्याच्या अभ्यासाचा दृष्टीकोन सांगितला. मा.डॉ. नितीन अंबाडेकर, संचालक आरोग्य सेवा कुटुंब कल्याण, यांनी महाराष्ट्रातील आरोग्यविषयक निर्देशांकात सुधारणा करण्याबाबत तसेच माता व बाल आरोग्य सोयी सुविधांमध्ये अजून वृद्धी करण्याबाबत मार्गदर्शन केले. या कार्यशाळेत पॅनेलमध्ये डॉ बबिता

कमलापूरकर सहसंचालक, डॉ पुना गांडाळ, सहाय्यक संचालक, सेवानिवृत्त डॉ रमेश भोसले, माजी विभाग प्रमुख (स्त्री रोग) बी. जे. शासकिय वैद्यकीय महाविद्यालय, पुणे, डॉ बेला वर्मा, विभाग प्रमुख (बाल रोग) जे. जे. शासकिय वैद्यकीय महाविद्यालय, मुंबई या सदस्यांनी सहभाग नोंदविला महाराष्ट्र राज्याचे प्राधान्यक्रम, आढ्याने प्रभावी माता आणि नवजात आरोग्य धोरणांच्या अंमलबजावणीसाठी रोडमॅपवर चर्चा करून उपस्थितांना मार्गदर्शन करण्यात आले. मा. अध्यक्षीय परवानगिने डॉ पुना गांडाळ, सहाय्यक संचालक, माता आरोग्य कुक पुणे यांनी सवर्चे पुनश्च आभार मानून या कार्यशाळेची सांगता केली.







सर्वजनिक आरोग्य विभाग

## राष्ट्रीय लसीकरण वेळापत्रक

जन्मतः	6 व्या आठवड्यात	10 व्या आठवड्यात	14 व्या आठवड्यात	9 - 12 महिन्यात	16 ते 24 महिन्यात	5 ते 6 वर्ष	10 व्या वर्षी	16 व्या वर्षी	गरोदर महिला
ओपीव्ही-0 वॉरीजी हिपेटायटीस बी	ओपीव्ही-1 पेंटावॅलेंट-1 रोटाव्हायरस-1 आयपीव्ही-1 पीसीव्ही	ओपीव्ही-2 पेंटावॅलेंट-2 रोटाव्हायरस-2	ओपीव्ही-3 पेंटावॅलेंट-3 रोटाव्हायरस-3 आयपीव्ही-2 पीसीव्ही	गोवर रुबेला 1 डोस अ जीवन सत्व 1 डोस पीसीव्ही - यूस्टर जेई - 1#	डीपीटी-यूस्टर-1 गोवर रुबेला 2 डोस ओपीव्ही-यूस्टर जेई-2 अ जीवन सत्व** 2 ते 9 वा डोस	डीपीटी-यूस्टर-2	टीडी	टीडी	टीडी 1, टीडी 2* टीडी-यूस्टर*

\*टीडी चा यूस्टर डोस गर्भावस्थेच्या 36 आठवड्यांपूर्वी देण्यात यावेत. तथापि, 36 आठवडे उलटून गेल्यावरही हे डोस देण्यात यावेत.जर एखाद्या महिलेने गर्भावस्थेत टीडीचे डोस घेवले नसतील तर तिला प्रसूतीवेदना सुरु असताना ते देण्यात यावेत.

\*\* 'अ' जीवनसत्वाचा 2रा ते 9वा डोस 1 ते 5 वर्षांपर्यंतच्या बालकाला वर्षातून दोन वेळेच्या उपक्रमादरम्यान आयसीडीएसच्या सहयोगाने देता येऊ शकतो.

# निवडक जिल्ह्यांत.



# स्त्री आरोग्य

## गर्भवतीची काळजी घेताना...

गर्भवती असताना वेळेआधी 'पाणी जाणं' बाळ आणि माता दोघांसाठी जोखमीचं असतं. बाळंतपणाच्या कळा सुरु झालेल्या नसताना, योनीमागातून 'पाणी' जातंय की नाही याबद्दल गर्भवतीने जागरूकता बाळगणे आवश्यक असते. अशा प्रसंगी त्या गर्भवतीने आणि तिच्या नातेवाईकांनी काय केलं पाहिजे. या प्रसंगी डॉक्टरांची भूमिका काय असते याची अचूक माहिती मिळाल्यास बाळ आणि माता दोघांची प्रकृती सुरक्षित राहू शकते. बाळंतपणाच्या नैसर्गिक प्रक्रियेत, 'पाणी जाणं किंवा मूत्रण फुटणं किंवा वॉटर ब्रेक होणं' हा प्रकार बाळ गर्भशियाच्या बाहेर येण्याच्या साधारणतः एक तास अगोदर घडत असतो. बाळंतपण करणाऱ्या घरातील अनुभवी स्त्रिया, किंवा दाया, यांच्या मते 'मूत्रण फुटली' याचा अर्थ, आता तासाभरात नॉर्मल बाळंतपण होणार असा होतो. प्रसूतीशास्त्राच्या अभ्यासक्रमाच्या पुस्तकातून देखील तसा उल्लेख आढळतो. गर्भभोवतालच्या पाण्याला 'गर्भजल' असं म्हणतात. वैद्यकीय परिभाषेत त्या पाण्याला amniotic fluid असं म्हणतात. गर्भजलाची सोय ही निसर्गाने प्रामुख्याने बाळासाठी एक 'शॉक अँबसॉर्बर' म्हणून करून ठेवली आहे. या शिवाय बाळाच्या शरीराचं तापमान एका विशिष्ट स्तरावर ठेवण्याचं काम गर्भजलाला करावं लागतं. बाळाच्या फुफुसाची आणि पचनसंस्थेची वाढ नॉर्मल व्हावी यासाठी देखील या पाण्याचा उपयोग होतो. साधारणतः 10 टक्के गर्भवतींमध्ये बाळंतपण सुरु होण्याच्या अगोदर योनीमागातून 'पाणी जाणे किंवा वॉटर ब्रेक' होण्याचा हा प्रकार घडून येतो.

बाळंतपणाच्या काही दिवस अगोदर योनिमागाद्वारे थोडासा चिकट स्राव जात असतो. तो स्वाभाविक आहे किंबहुना तो बाळंतपणाच्या नैसर्गिक तयारीचा एक भाग असतो. त्याव्यतिरिक्त नळातून जसं टप-टप पाणी पडतं तसा योनीमागातून पाण्यासारखा (watery) डिस्चार्ज होत असेल तर ताबडतोब डॉक्टरांना सांगणं गरजेचं असतं. आता तर पाणी जातंय, अजून कळा सुरुच झाल्या नाहीत. आतापासून दवाखान्यात कशाला जायचं म्हणून काही गर्भवती स्त्रियांना

त्यांचे नातेवाईक अज्ञानपोटी हॉस्पिटलमध्ये नेत नाहीत. ज्यांचं 'वॉटर ब्रेक' झालं आहे अशा गर्भवतींनी ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये जाऊन डॉक्टरकडून तपासून घेतलं पाहिजे. या सूचनेमागे तीन कारणं आहेत. एक म्हणजे, 'पाणी जातंय' याचा अर्थ बाळाचं डोकं अजून वरच आहे, बाळंतपणाच्या मार्गात 'फिक्स' झालेलं नाही, त्यामुळे बाळाची नाळ योनीमागात निसटून येऊन, नाळेवर दाब पडण्याची शक्यता असते. बाळाची नाळ एकदम खाली येऊन त्यावर दाब पडत असल्यास नाळेतून आईकडून बाळाला रक्त पुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्यांवर प्रेशर येऊन बाळाच्या जीवाला धोका निमण होतो. दुसरं म्हणजे, प्रसूतीची संभाव्य तारीख जवळपास असताना जर 'पाणी जाणं' हा प्रकार घडल्यास काही तासात बाळंतपणाच्या कळा सुरु होण्याची शक्यता असते, त्यासाठी देखील हॉस्पिटलमध्ये लगेच दाखल होणं सुरक्षित असतं. तिसरं म्हणजे, 'पाणी जातं' याचा अर्थ बाळ ज्या गर्भजलाच्या पिशवीत इतके दिवस सुरक्षित होतं, त्याला कुठेतरी छिद्र पडलंय आणि बाळ बाह्यजगाच्या सूक्ष्म पद्धतीने का होईना संपर्कत आलं आहे. 'पाणी जाणं' या समस्येनंतर हॉस्पिटलमध्ये जाण्यास जितका जास्त उशीर होईल तितकी बाह्यजगातील रोगजंतूंचा आणि बाळाचा संपर्क येऊन बाळाला इन्फेक्शन होण्याची शक्यता वाढेल. आईला देखील इन्फेक्शन होऊन तिची प्रकृती बिघडू शकते. तिला ताप येऊ शकतो.

जेव्हा 9 महिने पूर्ण झालेले आहेत किंवा पूर्ण होण्याच्या बेतात आहेत तेव्हा जर 'पाणी जायला' लागलंय ही तक्रार घेऊन गर्भवती हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाली तर डॉक्टर तिची तपासणी करतात. इन्फेक्शन होऊ नये यासाठी प्रतिबंधात्मक प्रतिजैविके ( अँटिबायोटिक्स ) सुरु करतात. पाणी गेल्यानंतर सहसा 12 ते 24 तासात बाळंतपणाच्या कळा नैसर्गिकरीत्याच सुरु होत असतात. समजा नाही झाल्या तर प्रसूती सुरु करण्याच्या दृष्टिकोनातून कळा सुरु व्हाव्यात या दृष्टीने सलाईन मधून इंजेक्शन देऊन किंवा

अन्य पद्धतीने प्रयत्न करतात. कळ्या सुरु झाल्यानंतर सहसा बाळंतपण 'नॉर्मल' होऊन जातं. काही वेळेस औषधोपचार करून कळ्या सुरु झाल्या नाहीत किंवा झाल्या तरी त्या कळ्यांची क्षमता कमी असल्यास सिझेरियन करण्याचा निर्णय घ्यावा लागतो.

एखाद्या महिलेचा गर्भ 24 ते 34 आठवड्याचा आहे आणि त्या दरम्यान जर 'पाणी जाणं' हा प्रकार घडल्यास डॉक्टर, रुग्ण आणि नातेवाईकांसाठी खरी आव्हानात्मक परिस्थिती असते. एका बाजूला बाळाला आणि आईला इन्फेक्शन होण्याची सतत भीती असते तर दुसऱ्या बाजूला कमी दिवसांचं, कमी वजनाचं बाळ जन्माला येईल की काय याची भीती. या दोन गोष्टींचं संतुलन राखून त्यातल्या त्यात उत्तम फलनिष्पत्ती व्हावी यासाठी डॉक्टर प्रयत्नशील असतात. जितक्या कमी आठवड्याचा गर्भ तितकी बाळ जन्माला आल्यानंतर जोखीम जास्त असं ते समीकरण असतं. कमी दिवसांचं, कमी वजनाचं बाळ जन्माला आल्यानंतर देखील त्याला श्वास व्यवस्थित घेता यावा, ते बाळ नीट रडावं यासाठी मातेला बाळाच्या जन्माच्या साधारणतः

48 ते 72 तास अगोदर 'स्टिरॉइड्स' चं इंजेक्शन दिलं जातात. गर्भधारणेच्या 24 ते 34 या नाजूक कालावधीत 'पाणी जाणं' हा प्रकार का घडून येतो याचं नक्की कारण सांगता येत नाही. याबाबतीत काही निरीक्षणं शास्त्रात सांगितली आहेत. गर्भजलाचं प्रमाण जास्त असल्यास, गर्भवतीस वारंवार युरीन इन्फेक्शन होत असल्यास किंवा मातेच्या आहारात काही पोषक तत्वांची कमतरता असल्यास हा त्रास होऊ शकतो.

एक मात्र खरं की, ज्या गर्भवतीचं असं 9 वा महिना लागण्याच्या अगोदरच 'वॉटर ब्रेक' होतं, त्यांच्या गर्भजल सांभाळणाऱ्या पिशवीची ताकद कमी असते. त्यामुळे गर्भवती स्त्रीची काळजी पहिल्या महिन्यापासूनच नीट घ्यायला हवी.

### डॉ. किशोर अतनूरकर

(एम. डी. (स्त्रीरोग आणि प्रसूतिशास्त्र), पीएच.डी. (समाजशास्त्र), एमएस (काउन्सेलिंग आणि सायकोथेरेपी)  
atnurkarkishore@gmail.com

## गरोदर मातेचा आहार

गरोदर मातेने दिवसभरातील आहार विभागून घ्यावा.

गरोदर मातेने रोजच्या जेवणापेक्षा एक वेळचे जेवण जास्त करावे.

गरोदर मातेने समतोल आहार घेतला पाहिजे. त्यामध्ये कडधान्य, डाळी, दूध, तेल, तुप, फळे व सर्व प्रकारच्या भाज्यांचा समावेश असावा.

आहारात भरपूर पालेभाज्या व मोसमी फळांचा समावेश करावा.

चिक दुधातील जीवनसत्व 'अ'चे प्रमाण वाढविण्यासाठी गर्भवस्थेच्या शेवटच्या टप्प्यात रोज गाजर खावे.

प्रसूती दरम्यान जीवनसत्व 'ड' मिळविण्यासाठी रोज सूर्यप्रकाशात बसावे.

### गरोदर मातेचा आहार

- चार भाकरी किंवा साडेसात पोळ्या.
- दोन वाट्या भात.
- 1/2 वाटी वरण / उसळ.
- 2 वाटी शिजलेली पालेभाजी.
- 2 वाटी इतर भाजी (शिजलेली)
- 2 वाटी कंदभाजी
- 2 नग (200 ग्रॅम) मोसमी फळ
- 1/4 कप दूध
- तेल/तूप 7 चमचे
- साखर / गुळ 6 चमचे



# घरोघरी एकच नारा, आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर करा

## "ज्याचं खावं त्याच्या मिठाला जागावं"

ही म्हण आपल्याला प्रामाणीकपणाची जाणीव करून देते तर हे मीठ फक्त जेवणाच्या चवीसाठीच तर कितीतरी आजारावर व समस्यावर प्रतिरोध करण्यासाठी होत असतो सध्या आपल्याला सहज उपलब्ध होणा-या मीठाचा भारतात, वापर युरोपियन लोकांनी सुरु केला होता, परंतु तेव्हा ते फक्त केवळ श्रीमंतांसाठी उपलब्ध होते.

मीठ या शब्दाला प्राचीन आणि आधुनिक भाषांमध्ये उच्च आदर आणि सन्मानाचा अर्थ प्राप्त झाला आहे. उदाहरणांमध्ये "आमच्यामध्ये मीठ आहे," हिब्रू शब्द "महालाचे मीठ खाणे" आणि आधुनिक पर्शियन वाक्यांश नमक हराम, "मीठासाठी असत्य" (म्हणजे, अविश्वासू किंवा कृतघ्न) यांचा समावेश आहे. इंग्रजीमध्ये "पृथ्वीचे मीठ" हा शब्द उच्च आदर असलेल्या व्यक्तीचे वर्णन करतो.

मानवी शरीराच्या वाढीसाठी अनेक सुक्ष्म घटक आवश्यक आहेत त्यापैकी एक आहे आयोडिन, हा घटकाची पूर्तता आपल्या नियमित जेवणातून पूर्ण होत नसल्याकारणाने भारत सरकारने या घटकाची पूर्तता करण्यासाठी मिठामधे आयोडिन मिसळून हा घटकाची पूर्तता करायकरीता आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर सुरु करण्यास सुरवात केली सध्या स्थितीत भारतात काही प्रमुख राज्यात आयोडिन युक्त मिठाचे कारखाने आहेत जसे गुजरात, राजस्थान, तामिळनाडू, महाराष्ट्रातील मुंबई व ईतर या ठिकाणी जवळपास 473 कारखाने असून 22.9 मेट्रिक टन आयोडिनयुक्त मिठाचे उत्पादन केले जाते.

जगभरात आयोडिन न्यूनता विकाराचे दोनशे कोटीहून अधिक रुग्ण आहेत. त्यामुळेच 21 ऑक्टोबर हा 'जागतिक आयोडीन न्यूनता दिवस' म्हणून साजरा केला जातो. तसेच पंधरवाडाही साजरा केला जातो भारतातही आयोडिन न्यूनतेची तीव्रता लक्षात घेऊन केंद्र शासनाने 1962 पासून राष्ट्रीय गलगंड नियंत्रण कार्यक्रम (NGCP) राबविण्यास

सुरुवात केली होती. 1992 मध्ये राष्ट्रीय गलगंड नियंत्रण कार्यक्रमाचे नाव बदलून 'राष्ट्रीय आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण कार्यक्रम' असे करण्यात आले. (NIDDCP) आयोडिन हे महत्वाचे सुक्ष्म घटक आहे व ते शरीराच्या वाढीसाठी व थायरॉईड हार्मोन तयार करणे कामी आवश्यक आहे.

## आयोडिनच्या कमतरतेमुळे मुख्यत्वे खालील प्रकारचे आजार होतात

- थायरॉईड ग्रंथीची वाढ होऊन गलगंड आजार होतो
- बहिरेपणा
- मानसिक आजार
- स्नायुमधील तनाव/कडकपणा
- शारीरिक व मानसीक वाढ खुंटते
- गर्भवती महिलेचा अचानक गर्भपात
- बालकातील जन्मतःविकृती व बुटकपणा(बोनापन)

## मानवी जीवनात दैनंदिन पुढीलप्रमाणे आयोडिनची आवश्यकता असते

1	0 ते 6 वर्ष	90 मायक्रोग्राम
2	7 ते 12 वर्षे	120 मायक्रोग्राम
3	13 ते पुढील सर्व वयोगटास दैनंदिन	150 मायक्रोग्राम
4	गर्भवती महिला	250 मायक्रोग्राम

## आयोडीन युक्त मिठामध्ये पुढील प्रमाणे घटक समाविष्ट असतात

सोडीयम क्लोराईड	90%-96%
कॅल्शियम	1%
मॅगनेशियम	1%
इन्सोल्युबल पदार्थ	1%
नमीची मात्रा	5% ते 7%

भारत सरकारने आयोडिन योग्य प्रमाणात मिळण्यासाठी साधे मिठ वापरण्यावर व योग्य प्रमाणात आयोडिन युक्त मीठाचे वितरण करण्याबाबत कायदयाने बंदी घालण्यात आली असून अन्न भेसळ FSSAI कायदा 2006 रोजी तयार करण्यात आला असून 2011 पासून फक्त आयोडीनयुक्त मीठ वापरण्याच्या कडक सूचना करण्यात आलेल्या आहेत

आयोडिन युक्त मीठ वापरण्यायोग्य मात्रा असायला पाहिजे मीठाचे उत्पादन स्तरावर 20 ते 30 PPM (part per Milien) वितरण स्तरावर 15 ते 30 PPM (part per Milien) प्रत्यक्ष ग्राहाकास वापरण्यासाठी 15PPM (part per Milien)

महाराष्ट्रातील नागपूर जिल्ह्यात गलगंड कार्यक्रम हा मुख्यत्वे आरोग्य समितीच्या मार्गदर्शक सूचनेप्रमाणे खालील उद्देशाने राबविण्यात येत आहे गलगंड सर्वेक्षण करणे

- आयोडिनयुक्त मिठाचा वापर करणे
- साधे मिठ वापरण्यावर बंदी आणणे (निवडक जिल्हांमध्ये)

- मिठामधील आयोडिनची मात्रा तपासणे
- आयोडिनयुक्त मिठाच्या वापरासाठी आरोग्य शिक्षण देणे
- आयोडिनयुक्त मिठाचे पॅकेटस नियमित आदिवासी भागात वाटप करणे/वापरण्यास प्रवृत्त करणे
- आढळून आलेल्या गलगंड रुग्णांना औषधोपचार व सल्ला देणे

आरोग्य विभाग, जिल्हा परिषद, नागपूर विभागातर्गत वेळोवेळी आशा/अंगणवाडी कर्मचारी/आरोग्य सेवीका/आरोग्य कर्मचारी यांच्या मार्फत जनतेमार्फत वापरण्यात येणाऱ्या मिठाची तसेच विक्रीस उपलब्ध असलेल्या मिठाची आयोडिन साठी तपासणी करण्यात येत. तसेच जनतेचे आरोग्य विषयक समयाबददल माहिती देण्यात येऊन जनजागृती करण्यात येत आहे.

**महेंद्र दि.वाघमारे**

जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी,  
नागपूर



## राष्ट्रीय आयोडीन न्यूनता विकार नियंत्रण कार्यक्रम

### आयोडीनचे दररोज सेवन तुम्हाला तंदुरुस्त ठेवते

शारीरिक वाढ आणि विकास

शरीरातील चयापचय नियमन

इष्टतम मानसिक विकास

शरीरात उष्णता निर्माण करणे आणि शरीराचे तापमान राखणे



अधिक माहितीसाठी आशा / अंगणवाडी सेविका / आरोग्य सेविका यांच्याशी संपर्क साधावा.



# बालवयात गर्भधारणा, सेवांचा अभाव आणि वैद्यकीय अधिकाऱ्यांची असहाय्यता

बालवयात गर्भधारणा हा एक गंभीर सामाजिक आणि वैद्यकीय प्रश्न आहे. जेव्हा 18 वर्षांखालील मुलगी गर्भवती होते, तेव्हा ती केवळ शारीरिक दृष्ट्या नव्हे तर मानसिक, सामाजिक आणि भावनिक दृष्ट्याही अत्यंत दुर्बल अवस्थेत असते. अशा परिस्थितीत ती मुलगी आपल्या कुटुंबाची, समाजाची आणि कायद्याची नजरभेट होऊन एकाकी पडते. वैद्यकीय सेवांचा त्वरित लाभ मिळावा, यासाठी तिची धडपड सुरू होते, पण POSCO कायद्याच्या कचाट्यात ती अडकते.

POSCO कायद्याच्या बंधनामुळे, जेव्हा 18 वर्षांखालील मुली गर्भवती होतात, तेव्हा ते प्रकरण अनिवार्यपणे पोलिसांना नोंदवले जाते. या परिस्थितीत वैद्यकीय अधिकारी देखील अनेकदा हतबल होतात, कारण कायद्याच्या चौकटीमुळे तात्काळ आणि आवश्यक वैद्यकीय सेवा देणे कठीण होऊन बसते. वैद्यकीय अधिकारी म्हणून माझ्या अनुभवात, अशी मुलगी जेव्हा माझ्याकडे येते, तेव्हा तिच्या डोळ्यांमध्ये असणारी असहाय्यता मला विदीर्ण करते. कायद्याचे पालन करताना, तिच्या मनाच्या आणि शरीराच्या दुःखाकडे दुर्लक्ष करणे ही एक वैद्यकीय अधिकाऱ्याची फार मोठी मर्यादा आहे.

## बदल कसा घडवायचा?

या समस्येचे मूळ पाहता, आपण बालविवाह थांबवू शकलो, तर या बालगर्भधारणेच्या गुंतागुंतीचा प्रश्नच निमण होणार नाही. या दुष्टचक्राला खरोखरच खंडित करण्यासाठी एकत्रितपणे काम करणे आवश्यक आहे. स्थानिक पातळीवरील सर्व घटक – सरपंच महोदय, पोलीस पाटील, ग्रामसेवक, पोलीस निरीक्षक, तलाठी, शिक्षक, स्थानिक राजकारणी, पत्रकार आणि वैद्यकीय अधिकारी – जर सर्वांनी ठरवले, तर हा बदल निश्चित घडू शकतो.

## या लढाईत एकत्र विजय मिळवता येईल

जर आपल्याला बालविवाह थांबवायचे असतील, तर आपल्याला सुरुवात आपल्या गावांपासून करावी लागेल.

प्रत्येक सरपंच आणि स्थानिक प्रतिनिधींनी शिक्षण आणि जागरूकतेवर भर द्यायला हवा. पोलिस पाटील आणि स्थानिक पोलीस यांनी सतर्क राहून बालविवाह रोखण्यासाठी पुढाकार घेतला पाहिजे. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांमध्ये शिक्षणाचे महत्त्व रुजवले पाहिजे, आणि पत्रकारांनी या प्रकरणांना समाजासमोर आणून त्यावर प्रकाश टाकला पाहिजे. या सर्वांचे एकत्रित प्रयत्नच हा गंभीर प्रश्न सोडवू शकतात.

शिक्षण आणि जागरूकता हीच आपली एकमेव आणि प्रभावी शस्त्रे आहेत. जेव्हा मुलींना त्यांच्या हक्कांबद्दल आणि शिक्षणाच्या महत्त्वाबद्दल माहिती मिळेल, तेव्हा त्या स्वतःसाठी निर्णय घेऊ शकतील. बालविवाह थांबला की, बालवयातील गर्भधारणेच्या गुंतागुंतीवर इलाज करण्याची वेळच येणार नाही.

## कोण बदल घडवू शकतो?

बदल प्रत्येकाच्या हातात आहे. जर प्रत्येक घटक ठामपणे उभा राहिला, तर कायद्याच्या मर्यादा आपल्यावर तितक्या प्रभावीपणे आघात करू शकणार नाहीत. मुलींच्या आरोग्याचे रक्षण करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकत्र काम करणे गरजेचे आहे. केवळ वैद्यकीय अधिकारी, पोलीस, किंवा कायदा हे प्रश्न सोडवू शकत नाहीत, तर समाजाचाच सर्वात मोठा सहभाग असावा लागतो.

एकत्र आल्यास, आपण या लढाईत निश्चित विजय मिळवू शकतो. जर आपण बालविवाह रोखला, तर मुलींचे आयुष्य समृद्ध आणि सुरक्षित होईल, आणि त्यांना निरोगी भविष्यासाठी प्रोत्साहित करता येईल. सर्व घटक एकत्र आले, तर बालविवाह आणि बालगर्भधारणेचे हे संकट आपण रोखू शकतो. शिक्षण आणि जागरूकता हाच या समस्येवरील उपाय आहे. मुलींना भविष्याची स्वप्ने पाहण्याची संधी देण्यासाठी आपल्याला एकत्रितपणे काम करावे लागेल.

**डॉ. कामेश टावरे,**

मुख्य वैद्यकीय अधिकारी प्रा आ केंद्र, धारगाव,  
ता - संगमनेर, जि - अहमदनगर

# मासिक पाळी

मासिक पाळी ही एक सामान्य नैसर्गिक जैविक प्रक्रिया आहे. ज्यामध्ये गर्भशयाच्या आतील रक्त आणि पेशी योनीमार्गे बाहेर टाकल्या जातात, हे महिन्यातून एकदा होते. मुलींमध्ये मासिक पाळी सुरु होणे म्हणजे त्यांचे शरीर संभाव्य गर्भधारणेसाठी स्वतःला तयार करते. इस्ट्रोजन आणि प्रोजेस्ट्रोन सारखे हार्मोन्स अंडाशयातून बाहेर पडतात. हे स्त्री लैंगिक संप्रेरक आहेत जे गर्भशयाचे अस्तर म्हणजेच एंडोमेट्रियम च्या निर्मितीस चालना देतात. जे फलित अंडाचे पोषण करतात.

हे हार्मोन्स ओव्ह्यूलेशन अंडाशयापैकी एकातून अंडी सोडण्याची प्रक्रिया सुरु करतात. गर्भशयातील अस्तर तयार होण्यास, तुटण्यास आणि पडण्यास सुमारे 28 दिवस लागतात. बहुतेक स्त्रियांना मासिक पाळी येणे 35 दिवसांच्या दरम्यान असते.

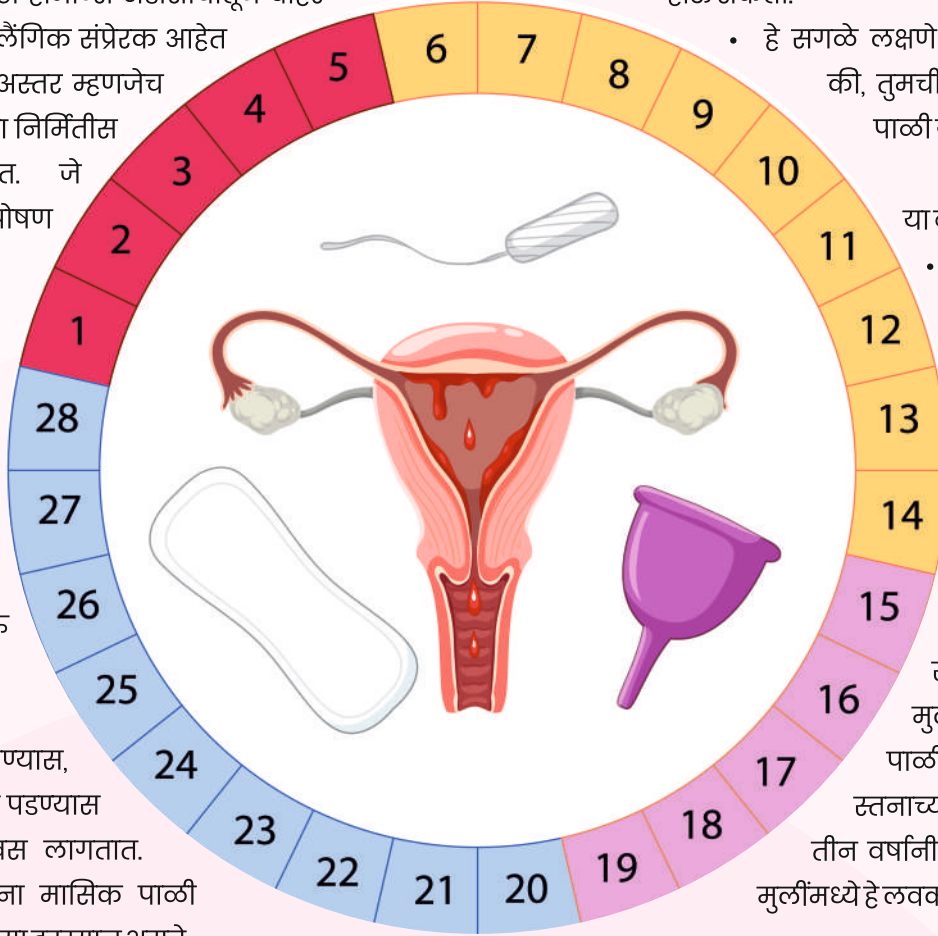
## मासिक पाळी येण्याची लक्षणे:

कोणत्याही मुलीसाठी तारुण्य ही अशी वेळ असते जेव्हा तिचे शरीर अंडाशयातून तयार हार्मोन्समुळे बदलत असते. हे वयाच्या 12 व्या वर्षीचे वयोगटात सुरु होते.

## शारीरिक बदल:

- स्तनांचा विकास होणे.
- अंडर आर्म्स, तसेच जनन भागाचे ठिकाणी केसांची वाढ होणे.
- हार्मोन्सच्या प्रभावामुळे व्हर्जिन भागातून काही स्त्राव होऊ शकतो.

• हे सगळे लक्षणे सूचित करतात की, तुमची पहीली मासिक पाळी येणार आहे.



या बरोबरच

- पोटामध्ये, कंबरेमध्ये वेदना होणे.
- पोट फुगणे.
- पिंपल्स येणे.

याची हि लक्षणे असू शकतात. साधारणपणे मुलीच्या मासिक पाळीचा काळ स्तनाच्या वाढीच्या दोन ते तीन वर्षांनी सुरु होतो. हेल्दी मुलींमध्ये हे लवकर होते.

## मासिक पाळी किती दिवसांनी येते?

दर महिन्याला मासिक पाळी ही 28 दिवसांनी येत असते. 21 दिवस ते 35 दिवसांच्या दरम्यान असणे देखील सामान्य आहे. यापेक्षा कमी दिवस किंवा जास्त दिवसांची असेल तर तपासणी करणे गरजेचे आहे.

### मासिक पाळीत किती दिवस रक्तस्राव होतो ?

सामान्यता 2 ते 6 दिवस रक्तस्राव होऊ शकतो. सुरुवातीला हेवी सायकल येऊ शकतो. नंतर ते हलके होवू लागते.

60 ते 80 मिली इतका रक्तस्राव दर महीन्याला होऊ शकतो.

### मासिक पाळीत होणारे त्रास कोणते ?

- पोटदुखी
- हातापायामध्ये गोळे येणे
- कंबरदुखी
- भूक न लागणे
- मळमळ
- अंगदुखी
- उलटी
- डोकेदुखी

अश्या प्रकारे त्रास होत असतो. परंतु यापेक्षा जर जास्त त्रास असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

### मासिक पाळीमध्ये घ्यावयाची काळजी.

- कोमट पाण्याने आंघोळ करावी.
- हलका व्यायाम करावा.
- दिवसभर भरपूर पाणी पिणे.
- प्रोटीन डायट करावा.
- स्वच्छतो राखावी.
- प्रत्येक चार तासाला नॅपकीन पैड बदलावे.

### मासिक पाळी दरम्यान काय करू नये.

- दिवसभर एकच पैड ठेवू नये.
- वारंवार कॉफीचे सेवन करू नये.
- अल्कोहलचे सेवन करू नये.
- सेक्स करू नये, संसर्गाचा धोका वाढतो.
- अधिक अवजड कामे करू नयेत.

### अनियमित मासिक पाळी म्हणजे काय ?

- दोन महीने पाळी न येणे.
  - 21 दिवसांपेक्षा कमी काळांची असणे.
  - एका महीन्यात थांबून थांबून पाळी येणे.
  - सतत सायकल बदलणे.
- अशा वेळी डॉक्टरांकडे जाऊन चेक करणे.

### मासिक पाळी न आल्यास ?

45 ते 50 वयानंतर मासिक पाळी येणे बंद होते याला मेनोपॉज म्हणतात.

- ताणतणाव असल्यास पाळी येत नाही.
- ब्रेस्ट फिडींग करीत असलिले मातांना पाळी येत नाही.
- हार्मोन्स टॅबलेट घेतले असेल तर.
- थायरॉइड चा त्रास असल्यास पाळी अनियमित येते.
- प्रॉलेक्टीन पातळी वाढणे.

### या कारणामुळे मासिक पाळी अनियमित येते.

#### मासिक पाळी थांबताना होणारा त्रास.

पाळी थांबताना म्हणजे 45 ते 50 वर्षे वयाच्या काळात पाळी थांबण्याच्या काळात अनेक शारीरिक आणि मानसिक त्रास होत असतात. हा त्रास दोन ते तीन वर्षे इतका काळ टिकून राहतो.

- हार्मोन्स मध्ये बदल होतात.
- थकवा येणे.
- नैराश्य येणे.
- चिडचिडेपणा वाढणे.
- घाम येणे.
- छातीत धडधड होणे.
- हातपाय बधीर होणे, मुंग्या येणे.
- लघवीला त्रास.
- फॅट वाढते.
- बद्धकोष्ठता वाढते.
- हाडे ठिसूळ होतात.

इत्यादी त्रास होतो. त्यावेळी घरातील सर्वांनी धीर देणे समजावून घेणे आवश्यक आहे.

### श्रीमती मनीषा भाऊसाहेब जाधव

आरोग्य सेविका,  
आरोग्यवर्धिनी केंद्र, मोरोची

# प्रसूतीसाठी गर्भवती मातांची पसंती शासकीय रुग्णालयालाच

## राज्यात गृह प्रसूतीचे प्रमाण घटले; आरोग्य विभागाच्या प्रयत्नांना यश

राज्यातील प्रत्येक गरोदर महिलेचे सुरक्षित बाळंतपण व्हावे म्हणून सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या वतीने मोफत आरोग्य सेवा पुरविण्यात येत आहेत. त्यामुळे राज्यातील शासकीय आरोग्य संस्थांमध्येच प्रसूती करणाऱ्या महिलांचा ओढा वाढला आहे. शासकीय आरोग्य संस्थांतील प्रसूतीचे प्रमाण वाढावे, यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकारच्या निर्देशानुसार आरोग्य विभागाकडून गावोगावीच्या आरोग्य केंद्रांत सोयीसुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या आहेत. या सोबतच आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून रुग्णालयीन प्रसूतीचे महत्त्वही मातांना पटवून दिले जात आहे. या सर्व उपाययोजनांचे चांगले परिणाम आता दिसू लागले आहेत. महिन्यागणिक आरोग्य केंद्रांतील प्रसूतीचा टक्का वाढताना दिसत आहे. सन 2021-22 मध्ये राज्यात 10,656 मातांची गृह प्रसूती झाली होती. त्यात घट होऊन सन 2022-23 मध्ये गृह प्रसूती झालेल्या महिलांची संख्या 7,204 वर आली.

सन 2021-22 मध्ये राज्यात एकूण 17,53,677 महिलांच्या शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये प्रसूती झाल्या, त्यापैकी 12,58,258 प्रसूती नॉर्मल, 4,84,763 सिझेरियन तर 10,656 गृह प्रसूती झाल्या. सन 2022-23 मध्ये 17,51,910 महिलांच्या शासकीय आरोग्य संस्थांमध्ये प्रसूती झाल्या, त्यापैकी 12,09,603 प्रसूती नॉर्मल, 5,35,103 सिझेरियन तर 7,204 गृह प्रसूती झाल्या. यासाठी विविध उपाययोजना करण्यात येत आहेत.

प्रत्येक गरोदर महिलेचे सुरक्षित बाळंतपण व्हावे म्हणून आरोग्य विभागाच्या वतीने मोफत आरोग्य सेवा पुरविण्यात येत आहे. ग्रामीण/उपजिल्हा रुग्णालयात आणि इतर सर्व सरकारी आरोग्य संस्थांमध्ये नॉर्मल प्रसूतीवर जास्तीत जास्त भर दिला जातो, गरज पडल्यास सिझेरियन प्रसूती केल्या जातात. शहरासह ग्रामीण भागातील प्रत्येक गर्भवती महिलेचे आरोग्य चांगले राहावे तसेच तिच्या

पोटातील बाळाची व्यवस्थित वाढ व्हावी, नवजात शिशू कुपोषित असू नये, तसेच कुठले व्यंग असल्यास तत्काळ उपचार करता यावेत आणि सुरक्षित प्रसूती व्हावी म्हणून राष्ट्रीय आरोग्य अभियान अंतर्गत जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम सुरू आहे. या अभियानाची जनजागृती करण्याबरोबरच मोफत आरोग्य सेवा मिळत असल्यामुळे शासकीय रुग्णालयांकडे गरोदर मातांचा ओढा वाढला आहे.

### जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम

केंद्र सरकारचा जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम सर्व शासकीय आरोग्य संस्थेत राबविला जातो. या कार्यक्रमात मातेच्या गरोदरपणात, प्रसूतीच्या वेळी व प्रसूती पश्चात एक वर्षापर्यंतच्या बालकास आरोग्य सेवा दिली जाते. या कार्यक्रमांतर्गत सर्व सेवा मोफत दिल्या जातात. साधारणपणे प्रत्येक आरोग्य केंद्रामध्ये किमान तीन वेळा एका मातेची तपासणी केली जाते. मातेच्या आरोग्यात अडचणी असल्यास तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सेवा, मोफत प्रसूती तसेच सिझेरियन शस्त्रक्रिया, प्रसूती संदर्भातील औषधे व लागणारे साहित्य, प्रयोगशाळेतील आवश्यक तपासण्या, मोफत प्रसूती पश्चात मातेला आहार अशा विविध सेवा पुरविल्या जातात.

### मोफत सेवा

केंद्र शासनाच्या जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रमांतर्गत गरोदर मातांना प्रसूतीसाठी शासकीय रुग्णालयात नेणे, प्रसूतीपश्चात आई व बाळास घरी सोडणे, त्याचबरोबर नैसर्गिक प्रसूती झाल्यास तीन दिवस मोफत नाश्ता, भोजन दिले जाते. विशेषतः प्रसूतीवेळी रक्ताची आवश्यकता भासल्यास मोफत रक्तपुरवठाही करण्यात येतो. यासाठी टोल फ्री क्र.102 उपलब्ध करून देण्यात आला आहे.



## येथे होते मोफत तपासणी व प्रसूती

- आरोग्य केंद्र
- आरोग्य उपकेंद्र
- ग्रामीण रुग्णालय
- उपजिल्हा रुग्णालय
- जिल्हा रुग्णालय
- शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयाचे रुग्णालय

आदी ठिकाणी गरोदर मातांची मोफत तपासणी व प्रसूती होते.

## आरोग्य केंद्रातील प्रसूतीची संख्या वाढतेय

आरोग्य विभागाच्या रुग्णालयात चांगल्या वैद्यकीय सुविधा मिळू लागल्याने प्रसूतीपूर्व उपचार आणि प्रसूतीसाठी सरकारी रुग्णालयांना प्राधान्य दिले जात आहे. खासगी रुग्णालयात भरमसाठ होणारे बिल अन् सर्वसामान्य लोकांची होणारी आर्थिक अडचण पाहता आता ग्रामीण भागात असलेल्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र, उपकेंद्र अन ग्रामीण रुग्णालयात मोफत प्रसूती करणाऱ्या महिलांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे.

## घरी आणून सोडण्यापर्यंत सेवा

ग्रामीण रुग्णालयात गरोदर मातेची आरोग्य तपासणी,

औषधोपचार मोफत करण्यात येतात. त्याचबरोबर प्रसूतीसाठी गर्भवतींना शासकीय रुग्णालयात नेण्यापासून ते प्रसूतीपश्चात घरी आणून सोडण्यापर्यंत सेवा दिली जाते. त्याचबरोबर आवश्यकतेनुसार संदर्भ सेवाही पुरविल्या जातात

## इतर योजनांचाही मिळतो लाभ

प्रजनन, माता आणि बाल आरोग्यासाठी केंद्र आणि राज्य सरकारच्या वतीने विविध योजना राबविल्या जातात. या योजनांतर्गत प्रसूतीपूर्ण आणि प्रसूती पश्चात आरोग्य सेवा पुरविल्या जातात. याशिवाय या योजनांतर्गत शासनाच्या इतरही योजनांचा आर्थिक लाभ मिळतो. माता आणि बाल आरोग्य सेवा पुरविणाऱ्या इतर योजना पुढीलप्रमाणे,

- प्रधानमंत्री मातृवंदना योजना
- जननी सुरक्षा योजना
- वात्सल्य
- लसीकरण
- प्रधानमंत्री सुरक्षित मातृत्व अभियान
- माहेरघर योजना
- किलकारी योजना

“शासनाच्या वतीने राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्यविषयक योजनांची समाजमाध्यमे आणि इतर माध्यमातून सातत्याने जनजागृती करण्यात येत असल्याने प्रसूतीसाठी मातांचा सरकारी रुग्णालयाकडे ओढा वाढला आहे. शहरासह ग्रामीण भागातील गरोदर महिलांनी शासकीय रुग्णालयात प्रसूती करून घ्यावी, यासाठी आरोग्य विभागामार्फत आवश्यक त्या आरोग्य सुविधा उपलब्ध करून देण्यात येत आहे. त्यांच्या कुटुंबीयांवर कुठलाही आर्थिक भार पडणार नाही याची खबरदारी विभागाच्या वतीने घेतली जात आहे. याशिवाय शासकीय योजनांमुळे इतर सेवा-सुविधा व योजनांचा फायदा मिळतो.”

डॉ. नितीन अंबाडेकर, संचालक, आरोग्य सेवा, पुणे

# मानसिक आरोग्य

## न्युरॉलॉजिकल आजार

### 1) अपस्मार (Epilepsy)

वारंवार झटके येणे म्हणजे अपस्मार किंवा फिट यामध्ये महिन्यातून किमान 2 वेळा झटके येतात.

#### लक्षणे:-

झटके येतात, रुग्ण बेशुद्ध होतो, अनियंत्रित थरथरणे, जीभ चावणे, लघवी करणे, गळून जाणे सुमारे 100 व्यक्ति मागे एका व्यक्तिला झटके येतात. वयाच्या 20 वर्षांच्या आधी लक्षणे सुरु होतात. कोणालाही होऊ शकतो.

#### कारणे:-

- i) मेंदुचा जंतुसंसर्ग
- ii) मेंदुतील गाठी
- iii) दारू किंवा इतर व्यसन अचानक सोडल्यानंतर

#### उपाय:-

बहुतांश फिट्स स्वयंनियंत्रित असतात, पाच मिनिटांच्या आत थांबतात. जर व्यक्ती बेशुद्ध असेल तर एका बाजूला वळविण्याचा प्रयत्न करा. व्यक्तिला धरू नका, थांबवू नका, त्याच्या तोंडामध्ये काही घालू नका, जर पाच मिनिटांच्या आत फिट्स थांबली नाही तर त्वरित रुग्णास रुग्णालयात न्या.

#### उपचार:-

फिट्स या आजारावर खालीलप्रमाणे उपचार आहेत. नियमित व प्रदिर्घ उपचाराची आवश्यकता असते. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे बंद करू नये.

### स्मृतीभ्रंश (Dementia)

- 60 वर्षांपेक्षा जास्त वय असणाऱ्या लोकांना हा आजार आढळतो.
- स्त्री व पुरुष दोघांनाही हा आजार होऊ शकतो.
- जास्त प्रमाणात दारूचे व्यसन असणाऱ्यांना हा आजार कमी वयामध्ये होऊ शकतो.

#### लक्षणे:-

- नेहमीपेक्षा जास्त गोष्टी विसरणे.
- जवळच्या नातेवाईकांना विसरणे.
- स्वतःचे घरसापडत नाही.
- रात्रीच्यावेळेस व्यक्ति अस्वस्थ होऊन फिरत राहतो.
- आक्रमता दिसून येते.
- स्वतःची काळजी घेणे विसरून जाणे.
- कपडे घालणे, आंघोळ व शौचालयास मदतीची आवश्यकता पडते.

#### कारणे:-

- वृद्धत्व प्रक्रियेमुळे
- मेंदुतील लहानसद्रीक मुळे (अपुरा रक्तपुरवठा)
- मेंदुच्या पेशींचा नाश (अल्झाइमर आजार)

#### उपचार:-

अस्वस्थ वागणूक व झोपेसाठी उपचार दिले जातात. लक्षणांवर आधारित औषधोपचार केले जातात. व्यक्ती आत्महत्या करू शकत नाही. परंतु स्वतःला हानी पोहोचवू शकतो.

## बालके व किशोरवयीन मुलांमधील मानसिक आजार

### 1) बौद्धिक विकास अक्षमता (IDD)

Intellectual Development Disability

याची सुरुवात 18 वर्षांअगोदर होते. जगामध्ये 3 टक्के लोक या आजाराचे ग्रासित आहेत. भारतात एक हजार मुलांमधून 5 मुलांमध्ये आढळतो. मुलीपैकी मुलांमध्ये अधिक प्रमाण आहे.

#### कारणे:-

- जन्मापूर्वी अनुवांशिक, डाऊन सिंड्रोम, अपुरे पोषण
- जन्मानंतर जंतुसंसर्ग

## लक्षण:-

### बौद्धिक:

शिकण्यात अडचण

बरोबर की चूक कळण्यात अडचण

तर्क करण्यात अडचण

समस्या सोडविण्यात अडचण

### दैनंदिन कामकाज:

परस्पर कौशल्ये अडचण

नियमांचे पालन करण्यास अडचण

दिनचर्या, आरोग्याची काळजी घेण्यास अडचण

### ठळक ओळखण्याची लक्षणे:-

सर्वसामान्य मुलांपेक्षा विकासाचे टप्पे उशिराने येतात. उदा. उशिरा बसणे, रांगणे, चालणे, बोलायला शिकणे, कपडे घालणे, स्वतः खाणे यासारखे गोष्टी हळूहळू शिकता येणे.

### लक्षदोष आजार (ADHD)

Attention Defecit Hyperactivity Disorder :-

न्युरोडेव्हलपमेंट आजार आहे.

कारण अस्पष्ट आहे.

निदान होत नाही त्यामुळे त्यांना खोडकर समजून शिक्षा दिली जाते.

त्यामुळे त्यांची वर्तणूक बिघडू शकते.

### लक्षण:-

i) दुर्लक्ष :- लक्ष देण्यास अयशस्वी, विचलीत, विसराळू, चुका करणे, वस्तू हरवणे, बोलले तरी न ऐकणे

ii) अतिक्रियाशीलता :- हलगर्जीपणा, भिंतीवर चढणे, अधिक उर्जा, बडबडणे, चंचल

iii) आवेग :- इतरांच्या कामात अडथळा करणे प्रश्न येण्यापुर्वीच उत्तर देण्याचा प्रयत्न करणे.

### उपचार:-

लक्षणांवर आधारीत औषधोपचार करता येतात.

### 2) विरोधी दोष विकार (ODD)

Oppositional Defecit Disorder

हा एक वर्तणूक विकार आहे. प्रतिकूल, अवजाकारी,

प्रौढांबद्दल विरोधक रागिट, वादग्रस्त, सुड घेणारा असा स्वभाव असणारी मुले या विकाराच्या गटसमुहामध्ये येतात.

### लक्षण:-

- रागिट
- चिडचिडा स्वभाव
- वादग्रस्त
- सुडबुध्दीपणा

### उपचार:-

लक्षणांवर आधारीत उपचार केले जातात. दर सहा महिन्याला संदर्भसेवा देणे गरजेचे असते.

### आचरण विकार (CD)

Conduct Disorder

हा एक भावनिक व वर्तणूक विकार आहे. या विकारामुळे सामाजिक, शैक्षणिक किंवा व्यवसायिक कामावर परिणाम होतो.

### लक्षण:-

- **आक्रमकता:** गुंडगिरी, धमकी देणे, मारामारी करणे, शस्त्र वापरणे, लोकांना किंवा प्राण्यांना त्रास देणे.
- **विनाश आणि कपट:** खोटे बोलणे, चोरी करणे
- **नियमांचे उल्लंघन करणे:** रात्रीचे बाहेर फिरणे घरातून पळून जाणे

### समस्या/अडचण:-

- शाळेतून काढणे
- कायदेशीर समस्या
- लैंगिक आजार
- मारामारीतून दुखापत
- दारूचे व्यसन
- तंबाखुचे व्यसन
- बेपर्वावागणूक
- जोखमीचे लैंगिक वर्तन

### उपचार:-

लक्षणांवर आधारीत उपचार केले जातात.

समुपदेशन हे अत्यंत महत्वाचे असते.

# फिजिशियन असोसिएट भारताच्या प्राथमिक आरोग्य सेवा व्यवस्थेतील नवीन स्तंभ

भारतामध्ये आरोग्यसेवा प्रणाली पारंपरिकतः तीन-स्तरीय मॉडेलवर आधारित आहे, जी नागरिकांच्या आरोग्य गरजा पूर्ण करण्यासाठी रचली गेली आहे. सशक्त आरोग्यसेवा प्रणाली निर्माण करण्यासाठी, वेळोवेळी विविध तज्ज्ञ समित्या स्थापन करण्यात आल्या. या समित्यांनी आरोग्यसेवा प्रणालीवर संशोधन, अभ्यास, नियोजन आणि मूल्यमापन करून भविष्यातील आरोग्यसेवा पुरवठ्यासाठी धोरणे आखली.

## भोर समितीचे शिफारसी:

1943 पहिल्यांदाच सर जोसेफ भोर यांच्या अध्यक्षतेखाली आरोग्यव्यवस्था निर्मिती साठी भोर समिती स्थापन करण्यात आली. या समितीने व्यापक सर्वेक्षण करून 1946 मध्ये शिफारसी सादर केल्या. प्राथमिक आरोग्यसेवा ही आरोग्य व्यवस्थेची प्रमुख घटक मानली गेली, आणि प्रत्येक 40,000 लोकसंख्येसाठी एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र स्थापन करण्याची शिफारस करण्यात आली. प्रत्येक केंद्रात किमान दोन डॉक्टर आणि इतर आरोग्य कर्मचारी असावेत अशीही शिफारस करण्यात आली. भोर समितीच्या शिफारसी मूलभूत म्हणून भारतातील आरोग्य व्यवस्था निर्माण करण्यात आली. आजही भोर समितीचे दस्तावेज आरोग्य सेवेमध्ये महत्त्वाचे मानले जातात. त्यानंतरच्या समित्यांनी (कतरिसिंग, श्रीवास्तव, शिवारामन समिती) प्राथमिक आरोग्यसेवा आणि वैद्यकीय शिक्षण यामध्ये समन्वय साधण्यावर भर दिला. 1983 आणि 2002 च्या राष्ट्रीय आरोग्य धोरणांनी सर्वांसाठी आरोग्य आणि आरोग्यसेवेमध्ये समानता साधण्याचे उद्दिष्ट ठेवले.

## आयुष्मान भारत योजना आणि आरोग्य केंद्रे:

2018 मध्ये, भारत सरकारने आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जनआरोग्य योजना सुरू केली, ज्यामध्ये प्राथमिक, माध्यमिक, आणि तृतीयक स्तरांवर आरोग्यसेवा देण्यासाठी एकत्रित दृष्टिकोन वापरण्याचा उद्देश होता. प्राथमिक स्तरावर आरोग्यसेवेच्या प्रमोटिव्ह, प्रिव्हेंटिव्ह, क्युरेटिव्ह, आणि रिहॅबिलिटेटिव्ह सेवा पुरविण्याबरोबरच, दुसऱ्या आणि तिसऱ्या स्तरांवरील उपचारांसाठी आर्थिक संरक्षण प्रदान करण्यात आले. आयुष्मान भारत योजनेअंतर्गत शासनाने प्राथमिक आरोग्य केंद्र तसेच उपकेंद्रे यांना आरोग्य व वेलनेस केंद्र म्हणून परिवर्तित करावयाचे ठरवले आहे. संपूर्ण भारतभरात 1.5 लाख आरोग्य व वेलनेस केंद्रे स्थापन करण्याचे उद्दिष्ट शासनाने ठेवले आहे. तथापि, विविध अडचणींमुळे अद्यापही सर्वांसाठी या योजनेची प्रभावी अंमलबजावणी करता आलेली नाही. आरोग्य आणि वेलनेस केंद्रांवर योग्य व प्रशिक्षित कर्मचाऱ्यांचा अभाव ही एक महत्त्वाची अडचण असल्याचे मान्य केले जात आहे. खरे पाहता आरोग्य व वेलनेस केंद्रांवर अपेक्षित कार्य करण्यासाठी डॉक्टर असणे गरजेचे नाही परंतु सद्यस्थितीत डॉक्टरांनाच त्या ठिकाणी रुजू करण्यात आलेले आहे.

## मध्यस्तरीय आरोग्यसेवकांची भूमिका:

2019 पासून, आरोग्य आणि वेलनेस केंद्रांवर काम करण्यासाठी कम्युनिटी हेल्थ ऑफिसर्स (मध्यस्तरीय आरोग्यसेवक) या संकल्पनेचा उदय झाला. या भूमिकेसाठी प्रशिक्षित व्यक्तींना प्राथमिक आरोग्यसेवेचे सखोल ज्ञान असणे आवश्यक आहे. फिजिशियन असिस्टंट किंवा फिजिशियन असोसिएट या पदावर कार्य करणाऱ्या व्यक्तींना प्राथमिक आरोग्य व्यवस्थेचे सखोल ज्ञान असते तसेच



संदर्भित सेवेत बाबतही त्यांना माहिती असते. त्यामुळे, बऱ्याच देशांमध्ये फिजिशियन असिस्टंट किंवा असोसिएट प्राथमिक आरोग्य सेवा देण्याचे कार्य करत आहेत. भारतामध्ये सध्या नर्सिंग आणि आयुष तज्ज्ञ यांचा काही ठिकाणी मध्यम स्तरीय आरोग्य सेवकाच्या भूमिकेसाठी वापर केला जात आहे परंतु दीर्घ काळासाठी ते शक्य होणार नाही. कोविड-19 महामारीच्या काळातील भारतातील फिजिशियन असोसिएट्सचा अनुभव पाहता, त्यांना मध्यस्तरीय आरोग्यसेवक म्हणून उपयोगात आणण्याची चर्चा सुरु आहे.

### फिजिशियन असोसिएट म्हणजे नेमके कोण?

फिजिशियन असोसिएट म्हणजे नेमके कोण हे बघण्या अगोदर इतिहासात डोकावणे गरजेचे आहे. दुसऱ्या महायुद्धाच्या काळात वैद्यकीय शिक्षण घेत असलेल्या विद्यार्थ्यांना युद्धभूमीवर आरोग्य सेवा प्रदान करण्यासाठी पाठवण्यात आले. त्या ठिकाणी त्यांनी अनेक वर्षे आरोग्य सेवा दिल्या. युद्धविरामानंतर काही वर्षांनी त्यांच्या सेवेची गरज कमी झाली व त्यांना मुख्य प्रवाहात आणण्याचा प्रश्न निर्माण झाला. त्या काळात अमेरिकेमध्ये वैद्यकीय तंत्रज्ञान झपाट्याने प्रगत झाल्यामुळे डॉक्टरांना सहकार्य करणाऱ्या व्यक्तींची गरज निर्माण झाली त्यातूनच फिजिशियन असिस्टंट नावाचा अभ्यासक्रम विकसित झाला. काही जणांना फिजिशियन असिस्टंट म्हणून नेमण्यात आल्यानंतर आरोग्य व्यवस्थेला बळकटी मिळाल्याचे लक्षात आले. त्यानंतर हा अभ्यासक्रम विविध ठिकाणी चालू करण्यात आला. आजच्या क्षणी 100 हून अधिक देशांमध्ये विविध नावांनी फिजिशियन असिस्टंट किंवा असोसिएट अभ्यासक्रम चालवले जातात व त्यांना आरोग्य यंत्रणेमध्ये सहभागी केले जाते.

### भारतामधील फिजिशियन असोसिएट्सचे प्रशिक्षण:

भारतामध्ये फिजिशियन असोसिएट्सचे पहिले कोर्स 1992 मध्ये मद्रास मेडिकल मिशन हॉस्पिटलमध्ये सुरु झाले. नंतर, इतर ठिकाणीही अशा प्रकारचे कोर्सेस सुरु झाले, परंतु त्यांचा भर प्रामुख्याने सिंगल स्पेशालिटी आणि सुपर स्पेशालिटी क्षेत्रांवर होता. मी डी.वाय. पाटील मेडिकल कॉलेजमध्ये 2016 मध्ये सामील झाल्यानंतर, नर्सिंग होममधील विविध समस्यांचा अभ्यास करून नर्सिंग होम ला बळकटी देण्याच्या मल्टीडिसिप्लिनरी बी.एस्सी. फिजिशियन असिस्टंट प्रोग्रामची रचना केली. ह्या कोर्समध्ये

विद्यार्थ्यांना वैद्यकीय क्षेत्राच्या विविध विषयांमधील कौशल्य शिकवण्यावर भर देण्यात आला. कौशल्या व्यतिरिक्त त्यांना विविध विषयांचे आवश्यक शास्त्रीय व व्यवस्थापकीय ज्ञान प्रदान करण्यात आले.

### समाजासाठी योगदान:

एनजीओ दोस्त मुंबई या सामाजिक सेवाभावी संस्थेने डी.वाय. पाटील स्कूल ऑफ मेडिसिन सोबत सहकार्य करून विद्यार्थी सक्षमीकरण उपक्रम सुरु केले आहेत. या उपक्रमांद्वारे विद्यार्थ्यांना आरोग्य शिबिरे, लसीकरण कार्यक्रम, आणि आरोग्य जनजागृती यांसारख्या अनेक उपक्रमांमध्ये सहभागाची संधी मिळते. डी वाय पाटील विद्यापीठातील फिजिशियन असोसिएट प्रशिक्षण घेणाऱ्या विद्यार्थ्यांना या उपक्रमाद्वारे उपरोक्त कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होण्याची संधी मिळाली त्यामुळे त्यांना प्राथमिक आरोग्याशी निगडित सर्व बाबींचे प्रशिक्षण घेता आले. डी वाय पाटील विद्यापीठातून फिजिशियन असोसिएट चे प्रशिक्षण घेतलेले विद्यार्थी नर्सिंग होम तसेच कॉर्पोरेट हॉस्पिटल्स मध्ये कार्यरत आहेत. वैद्यकीय क्षेत्रात आवश्यक असणारे कौशल्य प्राप्त असल्यामुळे ते केवळ चांगले कार्य करत नाहीत तर ते आरोग्यवस्थेचे स्तंभ बनले आहेत.

### भविष्याचा मार्ग:

भारत सरकारने फिजिशियन असोसिएट्सना 1.5 लाख आरोग्य व वेलनेस केंद्रांमध्ये मध्यस्तरीय आरोग्यसेवक म्हणून नेमल्यास, प्राथमिक आरोग्यसेवा प्रणाली मजबूत होईल. यासाठी राष्ट्रीय स्तरावर शैक्षणिक धोरणे, अभ्यासक्रम, आणि मूल्यांकन पद्धतींचे एकसंधीकरण आवश्यक आहे. फिजिशियन असोसिएट्सना मध्यस्तरीय आरोग्यसेवक म्हणून नियुक्त केल्यास, भारताची प्राथमिक आरोग्यसेवा अधिक सशक्त होईल आणि समाजावर सकारात्मक प्रभाव पडेल. निश्चितच असे झाल्यास, फिजिशियन असोसिएट भारताच्या प्राथमिक आरोग्यसेवा व्यवस्थेतील नवीन स्तंभ म्हणून ओळखले जातील.

### डॉ. कैलास जवादे

प्राध्यापक आणि युनिट प्रमुख  
शस्त्रक्रिया विभाग, डी.वाय. पाटील मेडिकल कॉलेज, मुंबई  
मोबाईल : 9987889390

# वित्त संचालक जयगोपाल मेनन यांची स्वेच्छानिवृत्ती

सार्वजनिक आरोग्य विभागात नियुक्तीवर असलेले वित्त विभागातील संचालक श्री जयगोपाल मेनन यांनी आज स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली. अभियान कार्यालयात संचालक, वित्त व लेखा या पदाचा कार्यभार सांभाळणारे मेनन आज अखेर प्रकृती व कौटुंबिक कारणास्तव शासनाच्या वित्त विभागासारख्या सर्वात किचकट विभागातील तब्बल 35 वर्षे सेवेचा दांडगा अनुभव गाठीशी ठेवत सेवानिवृत्त झाले. त्यांच्या निवृत्तीनिमित्त आरोग्य सेवा आयुक्त अमगोथु श्री रंगा नायक तसेच सहकारी अधिकारी आणि कर्मचाऱ्यांच्या भरण्ण उपस्थितीत सेवानिवृत्ती कार्यक्रमाचे आयोजन कार्यालयात करण्यात आले होते.

या कार्यक्रमात अनेक अधिकाऱ्यांनी त्यांच्याविषयी मनमोकळ्या भावना व्यक्त करत त्यांना भावी आयुष्यासाठी शुभेच्छा दिल्या. त्यांनीदेखील

आपल्या मनोगतात आपल्या आजवरच्या कारकिर्दीचा लेखाजोखा उपस्थितांसमोर मांडत अनेक किस्से दिलेखुलासपणे ऐकवले. शासकीय सेवेच्या आजवरच्या वाटचालीत महत्त्वपूर्ण योगदान व साथ देणाऱ्या सर्वांचे त्यांनी आभार मानले. स्वतःला घडवण्यात आपल्या आई-वडिलांचा मोठा वाटा असल्याचे स्पष्ट करत त्यांनी सर्वांना आपल्या आरोग्याला प्रथम प्राधान्य देण्याचा सल्ला दिला. 1989 साली वयाच्या 22व्या वर्षी आकाशवाणी केंद्रात त्यांची पहिली नियुक्ती झाली. त्यानंतर ट्रेझरी, आयसीडीएस, आरोग्य सारख्या महत्त्वाच्या विभागांत काम केले. यातील सर्वात मोठा अनुभव प्रत्येकी 10 वर्षांचा त्यांनी आरोग्य व ट्रेझरी मध्ये घेतला. आरोग्य विभागात यापूर्वीही ते सन 2009 ते 2012 या कालावधीत प्रतिनियुक्तीवर होते. त्यानंतर त्यांना पून्हा आरोग्य विभागातच प्रतिनियुक्ती मिळाली व नियत वयोमानानुसार सेवानिवृत्तीला काही महिनेच शिल्लक असताना त्यांनी याच विभागात स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली.

"मेनन सरांशी माझा कार्यालयीन कामकाजाच्या निमित्ताने सातत्याने संपर्क असायचा. शासकीय सेवेतील प्रामुख्याने वित्त व प्रशासकीय बाबींमधील त्यांचा अनुभव अत्यंत प्रगल्भ व एका मुरलेल्या अधिकाऱ्यासारखा आहे. अनेक नियम, अधिनियम, वित्तीय प्रणाली त्यांना अगदी तोंडपाठ असायची. त्यामुळे अनेक किचकट प्रकरणात त्यांचा सल्ला अत्यंत मोलाचा व अनेकांसाठी संकटमोचक राहिला. बचावदा त्यांचेशी अनेक राजकीय, सामाजिक विषयांवर बराचवेळ चर्चा व्हायची, ज्यात त्यांचे सामान्य ज्ञान व स्वःमत अचंबित करणारे असायचे. यात त्यांचा मिशिकेल स्वभाव,

दिलखुलासपणा व सर्वांगीण ज्ञान प्रकट व्हायचे. त्यांची काम करण्याची पद्धत नियमाला धरून काटेकोर असायची, त्यासाठी अनेकदा रोषही पत्करायला लागायचा पण कर्मचारीहित अथवा

लोकोपयोगी उपक्रमासाठी शक्य तितक्या मदतीची तयारीही ते ठेवत. हीच तर एका मुत्सद्दी व संवेदनशील अधिकाऱ्याची खरी ओळख आहे. मेनन सरांच्या रूपात त्यांची रिकामी होणारी खुर्ची उद्या अन्य अधिकाऱ्याच्या नियुक्तीने भरली जाईल मात्र त्यांच्यासारखा अधिकारी विभाग व शासनासाठी नक्कीच एक अँसेट म्हणजे ठेवा होता हे मी प्रकर्षाने नमूद करेन. त्यांच्यासारखा अधिकारी कधी निवृत्त होऊ शकत नाही. त्यांनी भविष्यात शासकीय सेवेत एखादी भूमिका घेऊन आपल्या अनुभवाचा उपयोग जनसेवार्थ करावा अशी मनोकामना व्यक्त करून त्यांना निरोगी आयुष्यासाठी शुभकामना देतो. सेवानिवृत्ती कार्यक्रमानंतर जाताना आज त्यांना सवयीप्रमाणे पुस्तकरूपी वाचनशिदोरी दिली."

वैभव पाटील

# वाशीमची आरोग्य सेवा एक नंबर

वाशीम, जिमाका - ऑगस्ट महिन्यातील कामाचे मूल्यमापन करून राज्य स्तरावरून प्राप्त झालेल्या गुणांकणानुसार वाशीम जिल्ह्यातील आरोग्य सेवा सध्या एक नंबरवर असल्याचे दिसून येत आहे. हे गुणांकन राष्ट्रीय आरोग्य कामातील निर्देशांकवरून ठरविण्यात येते. यामध्ये ग्रामीण आरोग्य यंत्रणेच्या कामास 62.49% तर शहरी आरोग्य यंत्रणेच्या कामास 51.48% इतके गुण प्राप्त झाले आहेत. त्यामुळे जिल्हा आरोग्य अधिकारी वाशीम व जिल्हा

शल्य चिकित्सक वाशीम या दोघांच्या नेतृत्वात दोन्ही पातळीवर जिल्हा आरोग्य प्रशासनाचा राज्यात प्रथम क्रमांक आल्याचे पत्र राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र, पुणे यांचेकडून प्राप्त झाले आहे.

सातत्य आणि गुणवत्ता या मूलमंत्राचे अनुसरण केल्याने आजची यशप्राप्ती झाल्याचे मत जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. पी. एस. ठोंबरे यांनी मांडले. तसेच या कामाचे श्रेय ग्रामीण भागात काम करणाऱ्या आशा पासून ते तालुका स्तरावर कार्यरत तालुका आरोग्य अधिकारी व जिल्हास्तरीय पर्यवेक्षक व अधिकारी या सर्वांना द्यायला देखील ते विसरले नाहीत. यावेळी अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी डॉ. विजय काळे, जिल्हा माता व बाल संगोपन अधिकारी डॉ. महेशचंद्र चापे यांनी केलेले सहकार्याबद्दल त्यांचे विशेष कौतुक केले.

त्याचप्रमाणे सौजन्य, संवेदनशीलता आणि तत्परता या त्रिसूत्रीचा कौशल्याने वापर करून रुग्णांना सेवा देण्यासाठी आरोग्य यंत्रणा अहोरात्र झटल्याची ही फलश्रुती असल्याचे मत यावेळी वाशीमचे जिल्हा शल्य चिकित्सक डॉ. अनिल कावरखे यांनी व्यक्त केले. या कामी अतिरिक्त जिल्हा

शल्य चिकित्सक डॉ. झरे, निवासी वैद्यकीय अधिकारी डॉ. पुरी व डॉ. पराग राठोड तसेच सर्व अधिकारी, कर्मचारी यांची मोलाची साथ लाभल्याचे त्यांनी सांगितले. अपुरे मनुष्यबळ असताना देखील आरोग्य विभाग इच्छाशक्तीच्या जोरावर इथपर्यंत मजल मारू शकतो हे सिद्ध झाले आहे. आता नव्याने पदभरती झाल्याने कामाची अशीच प्रगती राखण्याची जबाबदारी प्रत्येकाची असल्याची सुतोवाच जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी वैभव वाघमारे यांनी केले.



आकांक्षित जिल्ह्याला अग्रेसर जिल्हा बनविण्यात आरोग्य विभागाचा मोलाचा वाटा राहिला आहे. त्यात यावर्षीपासून नव्याने सुरु होत असलेल्या शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयामुळे आणखी उच्च दर्जाच्या व तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सेवा मिळण्याचा मार्ग मोकळा झाला आहे. हे महाविद्यालय पूर्ण क्षमतेने सुरु झाल्यानंतर गंभीर आजारी रुग्णांना अकोला किंवा अमरावतीला रेफर करण्याची समस्या आता सुटणार असल्याचे मत यावेळी जिल्हाधिकारी श्रीम. बुवनेश्वरी एस. यांनी व्यक्त केले.

शासनाकडून आलेल्या निधीचा योग्य विनियोग करून उत्तम प्रतीच्या आरोग्य संस्थांचे बांधकाम कसे होईल आणि रुग्णांना मिळणाऱ्या सोईसुविधा आधुनिक आणि उच्च दर्जाच्या कशा राहतील याकडे आरोग्य विभागाचे प्राधान्य राहिले आहे. त्यामुळे सरकारी दवाखान्यात तपासणी, उपचार व प्रसूती करून घेण्याकरिता जनतेचा ओघ वाढला आहे. तसेच यामध्ये आणखी कोणकोणत्या सुधारणा करणे आवश्यक व अपेक्षित आहे याची चाचपणी करून जनतेच्या आरोग्य विषयक गरजा भागविण्याकरिता सदैव तत्पर राहण्याकरिता माझा प्रयत्न असेल. जिल्हा आरोग्य

प्रशासनाने केलेल्या उत्तम कामागिरीबद्दल जि.प.उपाध्यक्ष तथा आरोग्य सभापती चक्रधर गोटे यांनी अभिनंदन केले.

आम्ही पदाधिकाऱ्यांनी सरकारी यंत्रणा व सामान्य जनता यामधील दुवा राहण्याचे भूमिका सातत्याने व यशस्वीपणे पार पाडली आहे. जनतेच्या व आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या आरोग्य विषयक समस्या योग्य पटलावर मांडून त्या सोडविण्याचा पुरेपूर प्रयत्न आमच्याकडून

करण्यात आला आहे. यापुढे देखील हे व्रत असेच अविरत सुरु राहणार असून आरोग्य विभागाने अशीच उत्तरोत्तर प्रगती करावी आणि ती टिकवून ठेवावी यासाठी जि.प.अध्यक्ष चंद्रकांत ठाकरे यांनी शुभेच्छा दिल्या.

**जनसेवेचे कार्य महान, टीबी मुक्त भारत अभियान**

**पौष्टिक आहार हेच टीबी विरोधात  
सर्वात मजबूत शस्त्र आहे**



**स्वतःच्या आणि आपल्या प्रियजनांच्या  
पौष्टिक आहाराकडे विशेष लक्ष द्या.**

**नि-क्षय संपर्क हेल्पलाइन: 1800-11-6666 (टोल-फ्री)**



वेळ :- १ तास

एकूण गुण :- ४०

**प्रश्न क्र. १. योग्य पर्याय निवडा (एकूण गुण - ५)**

अ) क्षयरोग दिन कधी साजरा केला जातो?

- १) २४ मार्च      २) ३१ मार्च      ३) २४ एप्रिल      ४) ३० एप्रिल

ब) क्षयरोग प्रसाराचे माध्यम कोणते?

- १) अन्न      २) पाणी      ३) हवा      ४) यापैकी नाही.

क) कुष्ठरोग हा कशामुळे होतो?

- १) विषाणू      २) अधिजीव      ३) जिवाणू      ४) वरीलपैकी नाही

ड) आयोडीन कमतरतेमुळे कोणता आजार होतो?

- १) क्षयरोग      २) कुष्ठरोग      ३) गालफुगी      ४) गलगंड

इ) डायसामुळे खालीलपैकी कोणता आजार होतो?

- १) क्षयरोग      २) कुष्ठरोग      ३) गालफुगी      ४) डेंग्यु

**प्रश्न क्र. २ योग्य जोड्या जुळवा. (एकूण गुण - ५)**

- |                |     |                 |
|----------------|-----|-----------------|
| अ) क्षयरोग     | (५) | १) 'अ' जीवनसत्व |
| ब) कुष्ठरोग    | (४) | २) आयोडीन       |
| क) गलगंड       | (२) | ३) 'ब' जीवनसत्व |
| ड) रातआंधळेपणा | (१) | ४) एमडीटी       |
| इ) बेरीबेरी    | (३) | ५) डॉट्स        |

**प्रश्न क्र. ३ चुक बरोबर पर्याय निवडा (एकूण गुण - ५)**

- १) गलगंड हा आजार फक्त स्त्रियांमध्ये आढळतो.  
२) क्षयरोग उपचार सुरु असलेल्या महिलेला गर्भनिरोधक गोळ्या देऊ शकतो.  
३) थायरॉइड हा आजार आयोडिनच्या कमतरतेमुळे होतो.  
४) कुष्ठरोगाचे दोन प्रकार आहेत.  
५) आशा दिन १ डिसेंबर रोजी साजरा केला जातो.

बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक  
बरोबर/चूक

**प्रश्न क्र. ४ एका वाक्यात उत्तरे द्या (एकूण गुण - ५)**

१) जेष्ठ नागरिक कोणाला म्हणतात?

उत्तर :- ज्यांचे वय ६० वर्ष व त्यापेक्षा अधिक आहे त्यांना जेष्ठ नागरिक म्हणतात.

२) क्षयरोगी पूर्णपणे बरा झाला आहे हे घोषित करण्यासाठी थुंकीची चाचणी किती वेळा नकारात्मक आली पाहिजे?

उत्तर :- दोन वेळा

३) कुष्ठरोगाचे प्रकार व उपचार कालावधी किती आहे?

उत्तर :- कुष्ठरोगाचे प्रकार दोन आहेत १) PB - ६ महिने कालावधी , २) PB - १२ महिने कालावधी.

४) कोणते मासे डासांच्या आळ्या खातात?

उत्तर :- गप्पी मासे

५) गलगंड या आजारासाठी कोणता राष्ट्रीय कार्यक्रम राबविला जातो?

उत्तर :- नॅशनल आयोडीन डेफिशिएन्सी डिसिज कंट्रोल प्रोग्राम (NIDDCP)

**प्रश्न क्र. ५ केस स्टडी. / उतारा वाचून उत्तरे द्या. (एकूण गुण - ५)**

“पावसाळ्याचे दिवस आहेत. रामपूर या खेड्यात डासांची प्रजनन, पैदास होणाऱ्या बऱ्याच जागा आहेत. या वर्षी रस्ता बांधण्यात आला आहे. त्यामुळे जागोजागी अनेक खड्डे तयार झाले आहेत आणि ते पाण्याने भरले आहेत. ४ वर्षांची राणी आई वडिलांसोबत त्या खेड्यात राहते. गेले दोन दिवस तिला संध्याकाळी थंडी वाजून ताप येत आहे. तुम्ही त्या खेड्यातील आशा आहात.”

**प्रश्न -**

१) राणीला कोणता आजार झाला असे तुम्हाला वाटते?

उत्तर :- हिवताप

२) कोणत्या लक्षणांवरून तुम्हाला या आजाराची शंका येते?

उत्तर :- राणीला गेले दोन दिवस संध्याकाळी थंडी वाजून ताप येत आहे. या लक्षणांवरून शंका येते.

३) तुम्ही खात्री पटविण्यासाठी काय कराल?

उत्तर :- रक्त तपासणी (BS) करून घेणे.

४) राणीला कोणते उपचार सुरु कराल?

उत्तर :- मलेरिया उपचाराकरिता प्राथमिक आरोग्य केंद्र ठिकाणी पाठविणे.

५) प्रतिबंधात्मक उपायाबाबत तुम्ही काय सल्ला दयाल?

उत्तर :- डास उत्पादक स्थाने नष्ट करणे, कोरडा दिन पाळणे, कॉईल जाळणे, मच्छरदाणी वापरणे, आजूबाजूचा परिसर स्वच्छ करणे, पाणी साचणार नाही याची काळजी घेणे, औषध फवारणी करून घेणे.

**प्रश्न क्र. ६ प्रात्यक्षिक (एकूण गुण - ५)**

**हात धुण्याच्या पध्दतीचे सविस्तर वर्णन करा. -**

१) हातातुन अंगठी, बांगड्या आणि घडयाळ काढा

२) हात कोपऱ्यापर्यंत ओले करा.

३) पूर्ण हाताला कोपऱ्यापर्यंत साबण फस येईपर्यंत लावा. - तळहात एकमेकांवर घासा, मागील बाजू एकमेकांवर घासा, तळवे घासा, उंचवटे घासा, अंगठा खालील बाजूस धरून घासा, मनगटे दोन्ही बाजूला घासा.

४) साबण निघेपर्यंत हात स्वच्छ धुवा

५) हात पुसण्यासाठी टॉवेल किंवा कापडाचा वापर करू नका.

६) हात वर धरा व हवेत सुकवा - हात वर धरा व हवेत सुकवा, कोणत्याही वस्तूला स्पर्श करू नका

**प्रश्न क्र. ७ खालीलपैकी कोणत्याही दोन प्रश्नांची सविस्तर उत्तरे द्या (एकूण गुण - १०)**

१) क्षयरोग कोणत्या विषाणूमुळे होतो, त्याचा प्रसार, लक्षणे व उपचाराविषयी सविस्तर माहिती लिहा?

उत्तर :- १) मायक्रो बॅक्टेरियल ट्युबरक्युलोसिस या विषाणूमुळे क्षयरोगाचा प्रसार होतो.

२) बाधित व्यक्तीच्या खोकल्याद्वारे याचा प्रसार होतो. १५ दिवसापासून खोकला, हायग्रेट फिवर,

वजनात घट होणे, खोकल्यानंतर रक्त येते. ३) उपचार पध्दती - DOTS (Directly Observed Therapy) ६ महिनेकरिता

२) डासांची पैदास रोखण्यासाठी केल्या जाणाऱ्या ५ उपायांची माहिती लिहा?

उत्तर :- १) आजूबाजूला परिसर स्वच्छ करणे, २) कोरडा दिन पाळणे, ३) नारळाच्या करवंट्या, टायरमध्ये पाणी साचू न देणे, त्याची योग्य विल्हेवाट लावणे, ४) औषध धुरफवारणी करणे, ५) वापरण्याच्या पाण्यात अबिटिंग औषध टाकणे.

३) जीवनसत्व 'अ' कमतरतेमुळे कोणता आजार होतो त्याची लक्षणे व प्रतिबंधात्मक उपाययोजना सविस्तर लिहा?

उत्तर :- जीवनसत्व 'अ' कमतरतेमुळे रातांधळेपणा आजार होतो. तसेच रात्रीच्या वेळी कमी दिसणे हे त्याचे लक्षण आहे. यावर प्रतिबंधात्मक उपचार म्हणून 'अ' जीवनसत्व असलेली फळे खाणे तसेच जीवनसत्व 'अ' चा डोस घेणे.

## राष्ट्रीय कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग व पक्षाघात प्रतिबंधक व नियंत्रण कार्यक्रम आई-बाबा तुम्हाला माहिती आहे का?

माझ्या भविष्यामध्ये स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी करण्याची उत्तम वेळ आहे.  
किशोरवयामध्ये भविष्यातील स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी केला जाऊ शकतो.



कर्करोगाविरुद्ध  
जागरूकतेची  
लढाई!

### ● व्यायाम-

मी जेवढी क्रियाशील असेन, तेवढाच मला स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी असेल

### ● मद्यपान-

पोंगडावस्थेतील मद्यपान वयस्कर झाल्यावर स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका अधिक वाढवतो

### ● तारुण्य-

तारुण्यामध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याचा धोका अधिक वाढत जातो

### ● आहार-

जो आहार फळे, पालेभाज्या, कडधान्ये यांसारख्या पोषक तत्वांनी परिपूर्ण असेल, त्याला स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होईल

# राज्य आरोग्य यंत्रणा संसाधन केंद्र महाराष्ट्र पुणे

## सर्व जिल्हानिहाय आशा स्वयंसेविका गुणानुक्रम तक्ता माहे ऑक्टोबर २०२४

अ.क्रं	परिमंडळ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)
१	ठाणे	ठाणे	शहापुर	वासीद	श्रीमती स्वरुपा सचीन म्हसे, मो. नं. ७२७६५८८०८६	३९	७४००
२		रायगड	पेण	गडब	श्रीमती शशिकला मनोहर घासे उपकेंद्र शिहु गाव मुंढाणी	३५	४८६०
३		पालघर	मोखाडा	मो-हांडा	श्रीमती चांगुणा रामदास पवार, कातकरीपाडा, पोशेरा, मो.नं. ८७६६५२५०१६	३६	५९५५
४	नाशिक	नाशिक	नाशिक	लहवित	श्रीमती. सोनाली संतोष गावंडे, लहवित, नाशिक	३५	११३४१
५		धुळे	सांक्री	सांगवी	श्रीमती संगिता सुदाम शिंपी, मो. नं. ८८३०३०४८५५	३३	५६३०
६		नंदुरबार	नंदुरबार	सोनगिरपाडा	श्रीमती सुमित्रा चंद्रकांत गावीत	३८	१०८९०
७		जळगाव	रावेर	निंभोरा	श्रीमती सुरेखा बाळू पाटील, मो. नं. ९५४५०७८००२	३३	६०२५
		अहमदनगर (अहिल्यानगर)	श्रीरामपुर	पढेगाव	श्रीमती उज्वला किशोर तोरणे, मु.पो. पढेगाव ता श्रीरामपुर, जि. अहिल्यानगर	३९	१६६५७
९	पुणे	पुणे	पुरंदर	माळशिरस	श्रीमती निर्मला महादेव मोरे.पत्ता- मु.पो.माळशिरस, ता.पुरंदर.जि.पुणे. मोबाईल नं - ७०५७४८९६५१	४०	१६२५०
१०		सातारा	सातारा	क्षेत्रमाहुली	श्रीमती पुनम जितेंद्र भोसले	३९	१५३२५
११		सोलापूर	माळशिरस	मांडवे	श्रीमती वसंत अंकुश कचरे, मु.पो.पिंपरी, ता. माळशिरस, मो. नं. ९०९६६०३९२९	४०	१५९७५
१२	कोल्हापूर	कोल्हापूर	कागल	चिखली	श्रीम. जयश्री श्रीकांत दळवी, मुपो आणूर, मो.न ८८०६९८१२४१	३९	८५१५
१३		सांगली	तासगाव	चिंचणी	श्रीमती संगिता बेडगे, मु.पो. कवठे एकंद, चिंचणी, ता. तासगाव, मो. नं. ९७६४९८८१४०	३९	१११४०
१४		सिंधुदुर्ग	कुडाळ	वालावल	श्रीमती शारदा गणेश खानोलकर मु.पो. वालावल, मुडयाचा कोन ता.कुडाळ जि.सिंधुदुर्ग, मो.क्र.९४०४४९५५७९	४०	४७९५
१५		रत्नागिरी	चिपळून	पणवेरीदादर	श्रीमती रिया राजेश बामणे, मो.नं. ७७२१०९३२५३	३९	१४७६०
१६	औरंगाबाद	छत्रपती संभाजीनगर	छत्रपती संभाजीनगर	दौलताबाद	श्रीमती वर्षा बाळू जाधव, मु.पो.करोडी, ता. छत्रपती संभाजीनगर जि.छ.संभाजीनगर.मो.नं. ९३५९२५३४६०	४०	८३२५
१७		जालना	बदनापूर	दाभाडी	श्रीमती शाला संदिप सोनवणे, आसरखेडा, मो. क्र.९८५०२१८१२९	३०	१४९००
१८		परभणी			अप्राप्त अहवाल		
१९		हिंगोली	सेनगांव	साखरा	जयश्री तान्हाजी खंदारे, सेनगांव, मो. नं. ९६३७७२७०३३	४०	८४३८
२०	लातूर	लातूर	चाकूर	वाडवळ ना	विदयासागर संभाजी कसबे रा. वाडवळ ना ता. चाकूर जिल्हा लातूर. मो. ८००७९३४६७७	३९	४९००
२१		उस्मानाबाद (धाराशिव)	लोहारा	कानेगाव	श्रीमती श्रावणी दत्ता थोरात	३५	१३५८५
२२		बीड	शिरूर कासार	खालापुुरी	श्रीमती सविता गुलाबराव जाधव, शिरापूर गात ता.शिरूर (का.) जि.बीड. मो.नं.९१५८०१०९७९	३६	१६३५५
		नांदेड			अप्राप्त अहवाल		



अ.क्रं	परिसंज्ञ	जिल्हा	तालुका	प्राथमिक आरोग्य केंद्र	आशा स्वयंसेविकेचे नांव, पत्ता व दुरध्वनी क्रमांक	प्राप्त गुण	मागील महिन्यात मिळालेला मोबदला (रुपये)		
२४	अकोला	अकोला	अकोला	कुरुणखेड	सुजाता अशोक खडे, गाव - जवळा (मोबाईल क्र. ९६०४५८८२३२)	३४	४६५०		
२५		वाशिम	मंगरूळपीर	आसेगाव	श्रीमती कल्याणी किशोर राठोड (सावरगाव) ७०२००४७३८	३४	४२७५		
२६		अमरावती	अप्राप्त अहवाल						
२७		यवतमाळ	महागाव	फुलसावगी	श्रीमती अंबुताई विजय रामनबोईनवार	३४	६३००		
२८		बुलढाणा	मोताळा	धामणगाव बढे	श्रीमती लक्ष्मी फकिरा वानखेडे, मो. नं. ७५०७१९६२६८	३९	३०२५		
२९	नागपूर	नागपुर	कळमेश्वर	गोडखैरी	सुचिता भास्कर पेटकर	३७	६८५५		
३०		वर्धा	सेलू	सालईकला	श्रीमती भारती आनंद जिवतोडे रा.आमगाव ज.ता.सेलू जि.वर्धा मो. ९८९०३६७५०८	४०	१०५६७		
३१		भंडारा	साकोली	एकोडी	श्रीमती रतनी रोषन तिरपुडे, रा.बोदरा, ता.साकोली जि.भंडारा, मो.नं. ९७६४२३५६४४	४०	२३२३०		
३२		गोंदिया	अर्जुनी (मोर)	कोरंभीटोला	श्रीमती कांचन किशोर लांजेवार मु. अर्जुनी/मोर. ८५५७८९५६६३	३८	५३५४		
३३		चंद्रपूर	चंद्रपूर	दुर्गापर	सौ. सविता हेमराज चुनारकर, दुर्गापर १, मो. नं. ९५५२८३९२१०	४०	१९९९०		
३४		गडचिरोली	चामोर्शी	माखंडा क	श्रीमती रिता विश्वजीत मंडल, मु.माखंडा क उपकेंद्र माखंडा क, प्रा.आ. केंद्र माखंडा क	३७	९२६५		






सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र शासन

जनसेवेचे कार्य महान,  
टीबी मुक्त भारत अभियान

खोकला  
हे टीबीचे  
एकमेव लक्षण  
नाही

जनसेवेचे कार्य महान, टीबी मुक्त भारत अभियान

बेडक्यासह  
खोकला



बेडक्यामध्ये  
रक्त येणे



ताप



थकवा



या  
लक्षणांकडे  
दुर्लक्ष  
करू नका

छातीत  
दुखणे



जुना  
आजार



शरीराच्या  
कोणत्याही  
भागात गाठ  
येणे



रात्री  
घाम येणे



नुकतेच झालेले  
शारीरिक बदल



वजन  
कमी होणे



 नि-क्षय संपर्क हेल्पलाइन: 1800-11-6666 (टोल-फ्री)

## कविता

### ॥ योगदान् ॥

साथ रोग नियंत्रणाला  
साथ आपण देऊ या!  
हिवताप, डेंगी, हत्तीपाय रोग मुक्त  
भारत करण्या योगदान आपुले देऊया ।

साथ रोग नियंत्रण करण्या  
एकजुटले सर्व.....  
हिवताप (दुरीकरणाचे सुरु आहे पर्व...  
सहानुभुती अन् विश्वासाचे आरोग्यदूत आपण होऊ या.

लक्षण दिसता हिवतापाचे  
रक्त नमुना चाचणी करा  
समूह, पूर्ण उपचाराने रुग्ण होतो बरा  
आठवड्यातून एक दिवस कोरडा पाळा  
हिवतापाला बसेल आळा

स्वच्छतेचा संदेश आपण देऊ या  
हिवताप नियंत्रणाचे आरोग्यदूत होऊ या।  
आरोग्य शिक्षणाची शिदोरी  
अधिकारी अन् कर्मचारी देत आहेत घरोघरी...  
नियमित सर्वेक्षण अन् प्रशासनाला साथ आपण देऊ या।

अंधारलेल्या वाटेवरचा काजवा आपण होऊ या  
आपल्याला अवगत असलेले ज्ञान आपण देऊ या  
हिवताप (दुरीकरणाचा अवघड घाट...  
आपल्या प्रामाणिक कृतीने सहज सोपी करू वाट.

कवी

गंगाधर एन. जाधव  
जिल्हा हिवताप कार्यालय, धुळे  
प्रा.आ.केंद्र शिरुड. (प्र. वै. अधिकारी)



## कविता

### मी रुग्णवाहिका

मी रुग्णवाहिका, वाजता माझा गजर वाट  
मोकळी होते इतर वाहनांच्या गर्दीची..

रुग्ण असतो मृत्यूच्या उंबरठ्यावर त्याला  
प्रतिक्षा असते फक्त माझ्या येण्याची..

होता आगमन माझे आनंदाने कळी खुलते  
कोमेजल्या गालावरची..

पण सध्या बाहेर संकटाने आपला थैमान  
मांडला इतका की माझं दृशनीही आता  
लोकांच्या मनात धडकी घालते भीतीची..

नसतो माझा कुठलाच स्वार्थ जीवाशी खेळ  
खेळण्याचा, सदैव माझी असते तळमळ  
निसटता प्राण खेचून आणण्याची..

पण हे संकट जरा आहे रे मोठे, तु काळजी  
घे स्वतःची आणि स्वतःच्या परिवाराची..

मी प्रत्येकच संकटात तुझ्या करीता धावून  
येत आले आहे आणि समोरही येणार, आज  
मला समजून घे, बाहेर स्थिती आहे बेताची..

काही दिवस बचावात्मक उपायांचा अवलंब करुनी,  
दूर ठेव तु सावली, मृत्यूने पछाडलेल्या कोरोनाची.

कवी :- श्री. गणेश विनायक मडावी,  
कनिष्ठ सहाय्यक,  
आरोग्य विभाग, जिल्हा परिषद,  
चंद्रपूर





## अकोला जिल्ह्यात केंद्रीय अन्वेषण पथकाने केली आरोग्य विषयक कामाची तपासणी

**अकोला -** जिल्ह्यात दि. 27 व 28 नोव्हेंबर 2024 रोजी केंद्रीय अन्वेषण पथका (सीआरएम टीम) ने भेट देऊन जिल्ह्यातील सर्व आरोग्य संस्थांची प्रत्यक्ष पडताळणी केली. पडताळणी अंती जिल्ह्यातील आरोग्य सेवा उत्तम असल्याने समाधान व्यक्त केले.

केंद्र व राज्य शासनामार्फत राबविण्यात येणाऱ्या आरोग्य विषयक योजनांची पडताळणी केंद्रीय स्तरावरून करण्यात येते. त्याच अनुषंगाने अकोला जिल्ह्यात 16 व्या केंद्रीय अन्वेषण पथकाने (common review mission )भेट देऊन आरोग्य विषयक राबविण्यात येणाऱ्या सर्व योजनांची तपासणी प्रत्यक्ष सर्व आरोग्य संस्थांना भेट घेऊन केली. यामध्ये आर्थिक लाभाच्या योजना, भौतिक सुविधा, सर्व कार्यक्रम निहाय पुरविल्या जाणाऱ्या सेवा, स्वच्छता, सेवेचा दर्जा, ठरवून देण्यात आलेली उदिष्ठ पुर्ती, आरोग्य शिक्षण अधिकारी कर्मचारी समन्वय व इतर सर्व बाबींची पडताळणी करण्यात आली. दि. 27/11/2024 रोजी बी वैष्णवी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी यांचे समवेत केंद्रीय अन्वेषण पथक सदस्य यांची सभा आयोजित करण्यात आली. सदर सभेत आरोग्य विभागाचे अधिकारी यांनी जिल्ह्यातील कामाचे सादरीकरण केले. सादर करण्यात आलेले अहवाल व प्रत्यक्ष कार्यक्षेत्रातील काम याची पडताळणी पथकामार्फत करण्यात आली. तपासणी वैळी अधिकारी कर्मचारी यांचा समन्वय दिसून आला. अधिकारी कर्मचारी यांनी पथकाला

सर्व योजनांची परिपूर्ण माहिती दिल्यामुळे, तसेच आरोग्य संस्था मध्ये केंद्राच्या सर्व योजना काटेकोरपणे राबविण्यात येत असल्याचे सांगितले. अकोला जिल्ह्यातील आरोग्य सेवेचा दर्जा उत्तम असल्याचे सांगून पथकातील सदस्यांनी समाधान व्यक्त केले.

जिल्ह्यातील सर्व आरोग्य संस्था केंद्र शासनाच्या निकषानुसार अद्ययावत करण्याकरिता जिल्हाधिकारी श्री अजित कुंभार, मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्रीमती बी वैष्णवी, उपसंचालक आरोग्य सेवा डॉ. कमलेश भंडारी, सहायक उपसंचालक डॉ. आरती कुलवाल यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉ. बळीराम गाढवे, जिल्हा आरोग्य अधिकारी जि प अकोला व जिल्हा शल्यचिकित्सक डॉ. तरंगतुषार वारे यांनी समन्वयाने नियोजन केले तसेच अतिरिक्त जिल्हा आरोग्य अधिकारी, माता बाल संगोपन अधिकारी, जिल्हा क्षयरोग अधिकारी, सहाय्यक संचालक कुष्ठरोग, जिल्हा कार्यक्रम व्यवस्थापक, जिल्हा लेखा व्यवस्थापक, जिल्हा हिवताप अधिकारी, साथरोग अधिकारी सर्व जिल्हा स्तरीय अधिकारी तालुका आरोग्य अधिकारी, वैद्यकीय अधीक्षक, वैद्यकीय अधिकारी, आरोग्य कर्मचारी आशा स्वयंसेविका यांनी अथक परिश्रम घेतले. जिल्हा आरोग्य अधिकारी यांनी वरिष्ठांनी केलेले मार्गदर्शनाबद्दल आभार मानले आणि आरोग्य सेवेतील अधिकारी कर्मचारी यांच्या कामाबद्दल समाधान व्यक्त करून अभिनंदन केले व आभार मानले.





## वृत्त विशेष



भारत सरकारच्या आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयामार्फत भोपाळ येथे दि. 23 व 24 ऑक्टोबर 2024 दरम्यान आयोजित राष्ट्रीय सिकलसेल प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये मा. आयुक्त, आरोग्य सेवा तथा अभियान संचालक यांनी राज्यातील सिकलसेल कार्यक्रमाची प्रगती व पुढील नियोजनाबाबत सादरीकरण आणि मार्गदर्शन केले.

फुलंब्री तालुका अंतर्गत प्राथमिक आरोग्य केंद्र जातेगांव उपकेंद्र पाल अंतर्गत कान्होरी गावात घरोघरी जाऊन दि. 16.11.2024 रोजी प्रौढ बीसीजी लसीकरण करण्यात आले तसेच गावात गृहभेटीदरम्यान बीसीजी लसीबाबत आरोग्य शिक्षण देण्यात आले. यावेळी तालुका स्तरीय आरोग्य सहाय्यक प्रकाश ब्रम्हकर, आरोग्य सहाय्यक, श्री सोनने आरोग्य सेविका श्रीमती उषा बलांडे, आरोग्य कर्मचारी श्री श्यामराव राठोड उपस्थित होते.



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभागाचे (आयईसी) उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर व सहाय्यक संचालक डॉ. संजय कुमार जठार यांनी दि. 5 नोव्हेंबर 2024 रोजी ग्रामीण रुग्णालय, जुन्नर व प्राथमिक आरोग्य केंद्र, आपटाळे, तालुका - जुन्नर, जिल्हा - पुणे येथे भेट दिली व आवश्यक त्या सूचना केल्या.

## आरोग्यातली रॅपिड गुणवत्ता

असे म्हटले जाते की कोणत्याही रुग्णालयाची सर्वोत्तम मोजमाप ही त्यात दिली जाणारी सोयी सुविधांची गुणवत्ता असते आणि त्याचे सर्वोत्तम उदाहरण म्हणजे गुणवत्ता आश्वासन कार्यक्रम. याचीच एक परीक्षा म्हणजे केंद्र शासनाने सर्व राज्यांसाठी लागू केलेली रॅपिड असेसमेंट आणि त्यात महाराष्ट्राची सुरुवात ही सामान्य रुग्णालय मालवणी या रुग्णालयापासून झाली. सार्वजनिक आरोग्य विभागाने कायमच गुणवत्ता आश्वासन कार्यक्रम विषयी अतिशय सतर्क भूमिका घेतलेली आहे.

माननीय जिल्हा शल्यचिकित्सक ठाणे डॉ. कैलास पवार यांच्या अध्यक्षतेखाली व निवासी वैद्यकीय अधिकारी बाह्य संपर्क डॉ. मृणाली राहुड यांच्या मार्गदर्शनाखाली सामान्य रुग्णालय मालवणी याची रॅपिड असेसमेंट करण्यात आली. रुग्णालयाचे सर्वेसर्वा वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. अजहर पठाण यांनी आपल्या प्रेरणादायी विचारांनी आणि धडाडीचे नेतृत्व दाखवून आपल्या टीम सह रुग्णालयाची तयारी अतिशय उत्कृष्ट पद्धतीने केली. केंद्र शासनाकडून लाभलेले एक्स्टर्नल असेसर श्री ऑगस्टिन जोसेफ आणि महाराष्ट्राकडून लाभलेले इंटरनल असेसर डॉक्टर महेश नगरे यांनी उत्तम पद्धतीने खेळीमेळीचे वातावरण निर्माण करत सर्व कर्मचाऱ्यांना ह्या असेसमेंट चा भाग करून सर्वोत्कृष्ट पद्धतीने रुग्णालयासाठी ऍकशन प्लॅन तयार केला व त्याचे पूर्णमार्गदर्शनही दिले.

याप्रसंगी सहाय्यक अधिसेविका ज्योती गोळे, मुख्य औषध निर्माण अधिकारी श्री मनोज, वैद्यकीय अधिकारी डॉ. सानियाल, दंतशल्यचिकित्सक डॉ. प्रणिता आणि रुग्णालयातील सर्व कर्मचाऱ्यांनी अपार मेहनत घेऊन वैद्यकीय अधीक्षक डॉ. अजहर पठाण त्यांच्या प्रेरणादायी विचारांचे चीज केले.

गुणवत्ता आश्वासन समन्वयक डॉ. नेहा पेटकर यांनी आपल्या गुणवत्ता आश्वासन टीमसह सतत रुग्णालयाला भेट देत असेसमेंटचे उत्तम मार्गदर्शन दिले. रुग्णालयाचे सर्वांगीण विभागात केलेले उत्कृष्ट सादरीकरण बघून एक्स्टर्नल असेसर श्री ऑगस्टिन जोसेफ यांनी रुग्णालयाचे कौतुक केले. महाराष्ट्रातील सर्व रुग्णालयांनी गुणवत्ता आश्वासन कार्यक्रम मार्फत सर्टिफिकेशन करण्याचा सार्वजनिक आरोग्य विभागाचा मानसलवकरच पूर्ण होण्याचे दिसत आहे.



प्राथमिक आरोग्य केंद्र, चौके, तालुका – मालवण, जिल्हा – सिंधुदुर्ग येथे उपसंचालक डॉ. कैलास बाविस्कर व सहाय्यक संचालक डॉ. संजयकुमार जठार, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे यांची सीआरएम संदर्भात भेट दिली व वैद्यकीय अधिकारी डॉ. कुबेर मिठारी व इतर कर्मचाऱ्यांना सूचना दिल्या. सोबत जिल्हा विस्तार व माध्यम अधिकारी श्री. मठकर



## जंतापासून मुक्त, होतील मुले सशक्त

### 1 ते 19 वर्षे वयोगटातील मुला-मुलींना 4 डिसेंबरला दिली जाणार जंतनाशक गोळी

**पुणे** - राज्यात येत्या 4 डिसेंबर रोजी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन राबविण्यात येणार असून या दिवशी 1 ते 19 वर्षे वयोगटातील सर्व मुला-मुलींना आरोग्य विभागाच्या वतीने जंतनाशक गोळी दिली जाणार आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागाने याबाबत नियोजन केले असून शिक्षण विभाग व बाल कल्याण विभाग यांच्या समन्वयाने सुमारे 1 कोटी 48 लाख मुला-मुलींना जंतनाशक गोळी देण्यात येणार आहे. जंतामुळे बालकांमध्ये व किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये अॅनिमिया, पोटदुखी, उलट्या, अतिसार, मळमळ, भूक मंदावणे आदी आजारांचा धोका उद्भवतो. त्यामुळे हा संभाव्य धोका टाळण्यासाठी 1 ते 19 वर्षे वयोगटातील सर्व मुला-मुलींनी जंतनाशक गोळी घ्यावी, असे आवाहन राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाने केले आहे.

राज्यातील आरोग्य विभागाने राष्ट्रीय जंतनाशक दिनाची तयारी केली असून, वैद्यकीय अधिकारी, शिक्षक व इतर संबंधित कर्मचाऱ्यांना आवश्यक त्या सूचना देण्यात आल्या आहेत. राज्यातील 56,007 अंगणवाडी केंद्रे, 55,102 शाळा व महाविद्यालयांमध्ये सुमारे 1 कोटी 48 लाख मुला-मुलींना जंतनाशक गोळी देण्यात येणार आहे. काही कारणास्तव 4 डिसेंबरला ज्या बालकांना जंतनाशक गोळी दिली गेली नसेल अशा वंचित सर्व बालकांना 10 डिसेंबरला मॉप-अप दिनी ही गोळी देण्यात येणार आहे.

जंतामुळे मुलांमध्ये अॅनिमिया, पोटदुखी, उलट्या, अतिसार, मळमळ, भूक मंदावणे यासह कुपोषण, वाढ खुंटणे आदी आजारांचा मुलांना धोका असतो. त्यामुळे 1 ते 19 वयोगटातील मुलांना वर्षातून दोन वेळा जंतनाशक गोळी देणे आवश्यक आहे. आरोग्य विभागाकडून सप्टेंबर आणि फेब्रुवारी या दोन महिन्यांत जंतनाशक मोहीम राबविली

जाते. या मोहिमेदरम्यान 1 ते 19 वयोगटातील मुलांना अर्धी ते एक गोळी खायला किंवा पाण्यात विरघळून दिली जाते.

केंद्र सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनांनुसार जंतनाशक दिनी 1 ते 2 वर्षे वयोगटातील बालकांना 200 मि.ग्रॅ. अल्बेंडाझोलची गोळी पावडर करून पाण्यात विरघळून देण्यात येते. 2 ते 6 वर्षे वयोगटातील बालकांना 400 मि.ग्रॅ. गोळी पावडर करून व पाण्यात विरघळून देण्यात येते. 6 ते 19 वर्षे वयोगटाच्या बालकांना 400 मि.ग्रॅ. गोळी चावून खाण्यास किंवा पावडर करून पाण्यात विरघळून देण्यात येते.

बालकांच्या आरोग्याविषयी काही शंका असल्यास आरोग्य सल्ला व मार्गदर्शन केंद्राच्या टोल फ्री क्रमांक 104 वर नागरिक संपर्क करू शकतात किंवा गरज भासल्यास तातडीच्या वैद्यकीय सेवेअंतर्गत कार्यरत रुग्णवाहिका सेवेच्या टोल फ्री क्रमांक 108 वर संपर्क करून रुग्णवाहिका मागवू शकतात.

### शासकीय रुग्णालयात मिळते मोफत गोळी

अल्बेंडाझोल ही गोळी शासकीय आरोग्य केंद्रांमध्ये मोफत दिली जाते. आरोग्य उपकेंद्र, प्राथमिक आरोग्य केंद्र, ग्रामीण रुग्णालय, उपजिल्हा रुग्णालय, जिल्हा रुग्णालय यासोबतच अंगणवाडी, शाळा, महाविद्यालयांतही या गोळ्या मोफत उपलब्ध करून दिल्या जाणार आहेत. जंतसंसर्गाच्या प्रतिबंधासाठी दिली जाणारी ही जंतनाशक गोळी पूर्णपणे सुरक्षित आहे आणि मोठ्या प्रमाणावर जंतनाशक कार्यक्रमांसाठी वापरण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेद्वारे प्रमाणित करण्यात आलेली आहे.

## राज्यातील 34 जिल्ह्यांत स्टेमी प्रकल्प!

1 डिसेंबर 2020 ते 31 मार्च 2024 कालावधीत 6,464 प्रकरणांची नोंद

**पुणे -** हृदयविकाराचा झटका आल्यानंतर 'गोल्डन अवर्'मध्ये औषधोपचार करून मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी आणि तीव्र हृदयविकाराच्या झटक्याची चिन्हे ओळखण्यासह लवकर उपचार घेण्यासाठी सार्वजनिक आरोग्य विभागाने स्टेमी प्रकल्प सुरु केला आहे. जास्तीत जास्त लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करण्याचे या प्रकल्पाचे उद्दिष्ट्य आहे. आतापर्यंत राज्यातील 12 जिल्ह्यांत सुरु असलेला हा प्रकल्प आता आणखी 22 जिल्ह्यांमध्ये म्हणजे एकूण 34 जिल्ह्यांमध्ये सुरु करण्यात आला आहे. त्यामुळे राज्यात हृदयविकाराशी संबंधित रुग्णांना तत्काळ उपचार मिळणे शक्य झाले आहे.

गेल्या काही वर्षांमध्ये कोरोनारी आरद्री रोगामुळे मृत्यू आणि अपंगत्वाच्या प्रमाणात लक्षणीय वाढ झाली आहे. ग्रामीण भागातील 3 ते 4 टक्के आणि शहरी भागात 8 ते 10 टक्के व्यक्तींना हृदयरोग असल्याची माहिती राज्याच्या आरोग्य विभागाने दिली आहे. महाराष्ट्रात हृदयविकार व त्यासंबंधित आजार प्रामुख्याने आढळून येत आहेत. राज्यामध्ये हृदयविकारामुळे मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे. सुरुवातीला स्टेमी हा प्रकल्प राज्यातील 12 जिल्ह्यांमध्ये सुरु करण्यात आला होता. आता राज्याच्या 34 जिल्ह्यांतील 1906 प्राथमिक आरोग्य केंद्रांचा प्रकल्प विस्तारात स्पोक स्वरूपात समावेश करण्यात आला असून, स्टेमी अंतर्गत सेवा प्रदान करण्यास सुरुवात झाली आहे. या प्रकल्पामध्ये 'स्पोक' व 'हब' हे मॉडेल वापरण्यात आले आहे. 'स्पोक' मध्ये उपजिल्हा व जिल्हा रुग्णालय यांचा समावेश असून, त्या ठिकाणी अतिदक्षता विभाग आणि हृदयविकारासंबंधी अतिदक्षता सेवा दिल्या जातात.

### हृदयविकाराची प्रमुख कारणे

- उच्च रक्तदाब व मधुमेह हे आजार असणे
- अनुवांशिकता
- असंतुलित आहार

- शारीरिक हालचाली कमी असणे किंवा न करणे
- तंबाखूचे व्यसन, मद्यपान इत्यादी व्यसन
- दैनंदिन जीवनशैली
- मानसिक तणाव

### अशी आहे मृत्यूची टक्केवारी

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या 2022 च्या आकडेवारीनुसार, जगभरातील एकूण मृत्यूपैकी 32 टक्के मृत्यू हे हृदय व रक्तवाहिन्याशी संबंधित आजारांनी झाल्याचे निदर्शनास आले. त्यापैकी 85 टक्के मृत्यू हे हृदयविकाराचा झटका व पक्षघातामुळे झाल्याचे निष्पन्न झाले आहे. हृदयरोगामुळे होणारे मृत्यू हे देशाच्या तसेच राज्याच्या आरोग्य व्यवस्थेसमोर एक आव्हान असून, केंद्र सरकारमार्फत प्रकाशित मृत्यू कारण वैद्यकीय प्रमाणित अहवाल 2020 नुसार देशात वैद्यकीयदृष्ट्या प्रमाणित मृत्यूपैकी 7.5 टक्के मृत्यू हे हृदयास होणाऱ्या अपुऱ्या रक्तपुरवठ्याशी संबंधित आजारांमुळे होत असल्याचे समोर आले आहे. राष्ट्रीय पातळीवर हृदयविकाराच्या झटक्याने मृत्यू पावणाऱ्या व्यक्तींचे प्रमाण वैद्यकीयदृष्ट्या प्रमाणित एकूण मृत्यूच्या 4.7 टक्के असून, राज्याचा विचार करता हे प्रमाण 8.9 टक्के इतके आहे.

### स्टेमी म्हणजे काय?

स्टेमी म्हणजे एसटी एलिव्हेशन इन मायोकार्डियल इन्फार्क्शन हा सामान्यतः आढळणारा हृदयविकाराचा प्रकार असून, यात हृदयाच्या काही भागास होणारा रक्तपुरवठा थांबल्यामुळे अपुऱ्या ऑक्सिजन अभावी हृदयाच्या मांसपेशींना इजा होते व त्यामुळे हृदयविकाराचा झटका येतो.

### 6,464 प्रकरणांची नोंद

1 डिसेंबर 2020 ते 31 मार्च 2024 या कालावधीत एकूण



## वृत्त विशेष

8,40,444 ईसीजी तपासण्या करण्यात आल्या आहेत. त्यापैकी 6,464 स्टेमी ईसीजी प्रकरणांची नोंद करण्यात आली आहे.

### रुग्णांसाठी ठरतोय आधार

महात्मा जोतिराव फुले जनआरोग्य योजनेतील खासगी रुग्णालये, वैद्यकीय महाविद्यालये, धर्मादाय रुग्णालये अशा आरोग्य संस्थांचा हब स्वरूपात कार्यक्रमात समावेश करण्यात आला आहे. हृदयविकाराच्या रुग्णांवर हब संस्थेत महात्मा जोतिराव फुले जन आरोग्य योजनेतर्गत अँजिओप्लास्टी, हृदयशस्त्रक्रिया उपचार करण्यात येतात.

### हृदयविकारापासून बचाव

स्पोक्स स्वरूपात स्टेमी महाराष्ट्र कार्यक्रमात समाविष्ट शासकीय रुग्णालयात अत्याधुनिक ईसीजी उपकरणाच्या सहाय्याने हृदयरोगाची लक्षणे आढळून आलेल्या रुग्णाचा

ईसीजी काढून क्लाऊडवर अपलोड केला जातो. प्रगत कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआय) तंत्रज्ञानाचा वापर करून हृदयरोगतज्ज्ञ काही मिनिटांतच ईसीजीचे विश्लेषण करून निदान करतात. याकरता बंगळूरुस्थित ट्रायकोंग हेल्थ या संस्थेशी सांमजस्य करार करण्यात आला आहे. हा विश्लेषण अहवाल इंटरनेटच्या मदतीने काही मिनिटांतच संबंधित रुग्णालयास पाठवला जातो. सद्यस्थितीतील हा कालावधी सरासरी 4 मिनिटे इतका आहे. स्टेमीचे निदान झालेल्या रुग्णाला स्पोक रुग्णालयात उपलब्ध असल्यास, त्वरित थंबोलायसिस उपचार देऊन पुढील उपचारासाठी 108 रुग्णवाहिका सेवेच्या मदतीने जवळच्या हब संस्थेकडे पाठवले जाते. यासाठी हब व स्पोक संस्था यांच्या परस्पर समन्वयाद्वारे रुग्णास वेळेत उपचार मिळण्याच्या दृष्टीने नियोजन करण्यात येते.

## "प्रिन्सेस ऑफ फांगुळगाव" किताब

नाशिक - प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नांदगाव सदो, जिल्हा नाशिक येथे मासिक मिटिंगच्या निमित्ताने आयोजित केलेल्या सभेमध्ये प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नांदगाव सदो अंतर्गत फांगुळगाव उपकेंद्राच्या समुदाय आरोग्य अधिकारी श्रीमती कोमल ब्राह्मणे यांना दि. 27 नोव्हेंबर रोजी "प्रिन्सेस ऑफ फांगुळगाव" किताब देऊन गौरविण्यात आले. प्राथमिक आरोग्य केंद्र, नांदगाव सदोचे वैद्यकीय अधिकारी डॉ. प्रतापराव बळवंतराव देशमुख यांचे हस्ते हा किताब देण्यात आला. श्रीमती कोमल ब्राह्मणे यांनी 'सी एच ओ' टॅकिंगमध्ये सर्वच डॉक्टरमध्ये नाशिक जिल्ह्यात प्रथम क्रमांक पटकावला आहे. फांगुळगाव उपकेंद्र येथे रेगुलर आरोग्य सेवक व सेविकेचे पद रिक्त असताना देखील समुदाय आरोग्य अधिकारी श्रीमती कोमल ब्राह्मणे यांनी उत्कृष्ट काम केले. फांगुळगाव उपकेंद्राच्या जणू त्या सर्वेसर्वाच आहेत. नांदगाव सदो प्राथमिक आरोग्य केंद्रासाठी ही खरोखरच अभिमानाची गोष्ट आहे. त्यामुळे नांदगाव सदो प्राथमिक आरोग्य केंद्र अंतर्गत कार्यरत सर्वच अधिकारी व कर्मचारी वर्गाकडून त्यांचे कौतुक होत आहे. त्यांच्या कामाकडून प्रेरणा घेऊन नांदगाव सदो प्राथमिक आरोग्य केंद्र नक्कीच सुधारणेकडे वाटचाल करील, अशी अपेक्षा सर्वच बाळगत आहे.



## आयुर्वेदाचा प्रचार आणि प्रसारासाठी धन्वंतरी पूजन व आयुर्वेद दिवस साजरा



**मुंबई** - आयुर्वेदाचा प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी दरवर्षी धन्वंतरी यांच्या जन्मदिनी राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस साजरा केला जातो. आरोग्य भवन, मुंबई येथे आज (दि. 29 ऑक्टोबर) राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस व धन्वंतरी पूजनाचा कार्यक्रम उत्साहात साजरा करण्यात आला.

राज्याचे आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे अभियान संचालक, अमगोथू श्री रंगा नायक, संचालक आरोग्य सेवा आयुक्तालय, मुंबई, संचालक (वित्त व लेखा), राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई, अतिरिक्त संचालक (मानसिक आरोग्य) आयुक्तालय, मुंबई, सहसंचालक (अर्थ व प्रशासन) आयुक्तालय, मुंबई, सहसंचालक (रुग्णालये) आयुक्तालय, मुंबई व सहायक संचालक (आयुष), राष्ट्रीय आरोग्य अभियान, मुंबई यांच्या शुभ हस्ते यावेळी दीप प्रज्वलन करण्यात आले. आयुक्तालय व राष्ट्रीय आरोग्य अभियान,

मुंबई कार्यालयातील अधिकारी व कर्मचारी यावेळी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

### आरोग्य संदेश

मौखिक आरोग्याची धरा आस,  
आरोग्यदायी जीवन राहिल हमखास.

आरोग्यदायी जीवन राखायला हवे,  
तर मौखिक आरोग्य ठेवायला हवे.

सदृष्ट निरोगी दात,  
देती आरोग्याला साथ.

नका लावून घेऊ तंबाखूचे व्यसन  
कर्करोगापासून करा स्वतःचे संरक्षण

अस्वच्छ आणि रोगट दात,  
देती सर्वांना आयुष्यभर त्रास.

तंबाखू सेवन टाका,  
कर्करोगास घाला आळा.



## राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत विशेष शिबिरांमध्ये युवकांचा आरोग्य कार्यात सहभाग

**पुणे** - राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत महाविद्यालयांद्वारे आयोजित विशेष शिबिरांमध्ये युवक आरोग्य कार्यात सहभाग घेणार असून, बाल विवाह रोखण्यासाठी समाजप्रबोधन, गावातील किशोरवयीन मुला-मुलींची अनेमिया (रक्तक्षय) तपासणी तसेच आरोग्य विषयक जनजागृती करणार आहेत. विद्यार्थ्यांमध्ये राष्ट्रीयत्वाची भावना निर्माण व्हावी आणि सामाजिक कार्यात त्यांचा सक्रिय सहभाग वाढावा यासाठी दरवर्षीप्रमाणेच यावर्षीही 1 नोव्हेंबर 2024 ते 31 जानेवारी 2025 या कालावधीमध्ये राष्ट्रीय सेवा योजनेअंतर्गत विविध महाविद्यालयांद्वारे सात दिवसीय निवासी विशेष शिबिरांचे आयोजन करण्यात येणार आहे. या वर्षासाठी केंद्र सरकारकडून निर्गमित करण्यात आलेली थीम 'माझ्या भारतासाठी युवक' व 'डिजिटल साक्षरतेसाठी युवक' ही आहे.

राष्ट्रीय सेवा योजना संलग्नित विद्यापीठ/संचालनालय अंतर्गत प्रत्येक घटक महाविद्यालयातफे वर्षातून एकदा सात दिवसांचे निवासी विशेष शिबिर महाविद्यालयाने दत्तक

घेतलेल्या गावी नोव्हेंबर ते जानेवारी या हिवाळा ऋतूमध्ये आयोजित करण्यात येते. राष्ट्रीय सेवा योजना स्वयंसेवकांना 2 वर्षांमध्ये प्रतिवर्षी 120 तास म्हणजे एकूण 240 तास व दोन्ही वर्षात मिळून एकदा सात दिवसीय निवासी विशेष शिबिर करणे अनिवार्य आहे

दरवर्षीप्रमाणे सन 2024-2025 मधील राष्ट्रीय सेवा योजनाअंतर्गत वार्षिक सात दिवसीय विशेष शिबिरांचे आयोजन यावर्षीही 1 नोव्हेंबर 2024 ते 31 जानेवारी 2025 या कालावधीमध्ये आयोजित करण्यात येणार आहे. या विशेष शिबिरांमध्ये गाव स्तरावर शोष खड्डे/ पाझर खड्डे तयार करणे, बाल विवाह रोखण्यासाठी समाजप्रबोधन करणे, शिबिरातील सहभागी युवकांची तसेच गावातील किशोरवयीन मुला-मुलींची अनेमिया (रक्तक्षय) बाबत तपासणी करणे इत्यादी विशेष कृती कार्यक्रम राबविण्यात येणार आहेत. ज्या महाविद्यालयाचे भारत रजिस्ट्रेशन झाले आहे, त्यांनी 'माय भारत पोर्टल'वर उपक्रमाची माहिती अपलोड कराव्यात अशा सूचना देण्यात आलेल्या आहेत.

**भारती विद्यापीठाच्या नर्सिंग महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे कार्यालयाला भेट देऊन विभागाच्या कामकाजाविषयी माहिती जाणून घेतली**



# लेखकांना विनंती

वाचकांचे मनोगत हे सदर लवकरच सुरु करीत आहोत,  
तरी लेखांविषयी आपल्या प्रतिक्रिया व अभिप्राय ई-मेल आयडीवर अवश्य कळवावा.  
e-mail: ddhsiec.creatives@gmail.com

- महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिकेत आरोग्यासंबंधीच्या विषयांवर लेख, कविता, यशकथा इत्यादी साहित्य प्रकाशित केले जाते.
- साहित्य अप्रकाशित असावे. लेख मुख्य संपादक तथा उपसंचालक, आरोग्य सेवा (आय.ई.सी.ब्युरो) राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन इमारत, आरोग्य भवन, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशनसमोर, येरवडा, पुणे 411006 या पत्त्यावर पाठवावेत. साहित्य प्रकाशित झाल्यावर अंक लेखकाला भेट दिला जातो. लेखकांनी स्वतःचा पूर्ण पत्ता दूरध्वनी किंवा भ्रमणध्वनी क्रमांक व ईमेल आयडी लिहावा.
- केवळ पुस्तकी ज्ञानापेक्षा क्षेत्र अनुभवांवरील साहित्याला प्राधान्य देण्यात येते. फक्त मराठी भाषेतील मजकूर प्रसिद्ध होतो.
- लेख/साहित्य प्राप्त झाल्यावर निवड समितीच्या मान्यतेने साहित्याची निवड केली जाते. अस्वीकृत साहित्य परत पाठविणे शक्य होत नाही. आपले लेख कागदाच्या एका बाजूस सुवाच्य अक्षरात लिहून किंवा टंकलिखित करून पाठवावेत. शब्द संख्या 700 ते 800 असावी.
- अपेक्षित महिन्यापूर्वी किमान दोन महिने अगोदर संबंधित लेख या कार्यालयास प्राप्त झाल्यास छपाईचे योग्य काम योग्य वेळेत पूर्ण होऊ शकते. पुढील 3 महिन्यांसाठीचे विषय पुढे दिले आहेत.

## आरोग्य पत्रिकेसाठी पुढील महिन्यांसाठीचे विषय

### डिसेंबर २०२४

- १ डिसेंबर जागतिक एड्स प्रतिबंध दिन
- २ डिसेंबर भोपाळ दुर्घटना दिन/राष्ट्रीय प्रदूषण प्रतिबंध दिन
- ३ डिसेंबर जागतिक दिव्यांग दिन
- ९ डिसेंबर जागतिक रूग्ण सुरक्षा दिन
- ११ ते १७ डिसेंबर सिकलसेल जनजागृती सप्ताह
- १२ डिसेंबर सार्वत्रिक आरोग्य उपलब्धता दिन

### जानेवारी २०२५

- १२ जानेवारी राष्ट्रीय युवा दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण दिन
- ३० जानेवारी कुष्ठरोग निवारण पंधरवडा ते १३ फेब्रुवारी (स्पर्श अभियान)

### फेब्रुवारी २०२५

- ४ फेब्रुवारी जागतिक कर्करोग दिन
- ५ फेब्रुवारी मौखिक आरोग्य दिन
- १० फेब्रुवारी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
- ११ फेब्रुवारी जागतिक रूग्ण दिन व जागतिक युनानी दिन
- १२ फेब्रुवारी प्रजनन आरोग्य जागरूकता दिन

(या अंकातील सर्व मते लेखकांची असून त्यांच्याशी संपादक मंडळ व शासन सहमत असतीलच असे नाही. तसेच लेखातील विषयाबाबत अधिक माहितीसाठी कृपया लेखकांशी संपर्क साधावा)

### पत्र व्यवहारासाठी पत्ता

मुख्य संपादक, महाराष्ट्र आरोग्य पत्रिका तथा उपसंचालक आरोग्य सेवा, राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, परिवर्तन, आरोग्य भवन परिसर, विश्रांतवाडी पोलिस स्टेशन समोर, येरवडा,



# 'वात्सल्य' योजना राष्ट्रीय 'स्कॉच' पुरस्काराने सन्मानित

**पुणे** - गर्भधारणापूर्व माता व दोन वर्षांपर्यंतच्या बालकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी 'वात्सल्य' योजना आणि प्रयोगशाळा सेवा या क्षेत्रात उल्लेखनीय कामगिरी बजावल्याबद्दल राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाला देशातील नामांकित राष्ट्रीय 'स्कॉच' (एसकेओसीएच) पुरस्काराने दिल्लीत सन्मानित करण्यात आले आहे. राज्याच्या सार्वजनिक आरोग्य विभागाचे अपर मुख्य सचिव मिलिंद म्हैसकर, सचिव नवीन सोना, आरोग्य सेवा आयुक्त तथा राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाचे संचालक अमगोथु श्री रंगा नाईक यांच्या मार्गदर्शनाखाली डॉ. नितीन अंबाडेकर, संचालक, पुणे आणि अतिरिक्त संचालक डॉ. बबिता कमलापूरकर यांनी हा पुरस्कार स्वीकारला. डॉ. पी. एन गंडाळ, सहाय्यक संचालक, डॉ. उज्वला कळंबे, युनिसेफ सल्लागार यांनी विभागाच्या वतीने 'वात्सल्य' योजनेच्या यशस्वितेसाठी व समन्वयासाठी योगदान दिले. वात्सल्य कार्यक्रमाचा प्रभाव आणि नावीन्यपूर्ण दृष्टिकोन लक्षात घेऊन राष्ट्रीय स्तरावरील प्रतिष्ठित स्कॉच पुरस्काराने या कार्यक्रमाला सन्मानित करण्यात आले आहे. शासन आणि सार्वजनिक सेवेतील उत्कृष्टतेसाठी भारतातील सर्वोच्च पुरस्कारांपैकी एक स्कॉच पुरस्कार, मोजता येण्याजोगा सामाजिक प्रभाव निर्माण करणाऱ्या नावीन्यपूर्ण उपक्रमांना मान्यता देतो. वात्सल्य कार्यक्रमाची मान्यता देशभरात माता आणि बाल आरोग्य हस्तक्षेपासाठी

एक मॉडेल म्हणून त्याची प्रभावीता आणि मापनक्षमता अधोरेखित करते. या राष्ट्रीय मान्यतासह, वात्सल्य कार्यक्रम हा आरोग्य सेवेतील सर्वोत्तम पद्धतींचा एक नमुना आहे, जो लक्षित हस्तक्षेप आणि सामुदायिक सहभाग आरोग्य परिणामांमध्ये कसे बदल घडवू शकतो हे दाखवून दिले आहे. सार्वजनिक आरोग्य विभागामार्फत रुग्णांना निदान करण्यासाठी पुरविण्यात येणाऱ्या प्रयोगशाळा सेवा कार्याची नोंद घेऊन या कार्याला सन्मानित करण्यात आले आहे. भारताला एक चांगले आणि सक्षम राष्ट्र बनविण्यासाठी परिश्रम घेणाऱ्या लोकांना, प्रकल्पांना आणि संस्थांना स्कॉच पुरस्कार राष्ट्रीय स्तरावर प्रदान केले जातात. समाजासाठी योगदान देणाऱ्या असामान्य कामगिरीबद्दल व्यक्ती किंवा संस्थांना हा पुरस्कार प्रदान करण्यात येतो. स्कॉच पुरस्काराची निवड पद्धती अत्यंत पारदर्शिक असून यामध्ये तज्ज्ञांकडून प्रकल्प समीक्षा, जाणकार समीक्षकाद्वारे तपासणी, फेरतपासणी, मतदान पद्धती तसेच प्रत्यक्ष सहभागींकडून मूल्यमापन अशा वेगवेगळ्या कसोट्या पार करून आलेल्या व्यक्ती वा संस्थांना पुरस्कारास पात्र समजले जाते. यात सार्वजनिक आरोग्य दोन पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले आहे.



Maharashtra Arogya Patrika (Marathi)  
RNI No. MAHMAR/2000/1736  
The date of Publication is 20<sup>th</sup> November 2024

प्रति,

पोस्टमन बंधुनो, या पत्यावर वर्गणीदार मिळत नसेल तर हा अंक कृपया  
आरोग्य विभागाच्या संबंधित आरोग्य केंद्र रुग्णालय किंवा आरोग्य सेवा/कर्मचारी आशा यांचेकडे द्यावा

# टीबीची इतर लक्षणेही असू शकतात

बेडक्यासह  
खोकला

बेडक्यामध्ये  
रक्त येणे

ताप

थकवा

छातीत  
दुखणे

जुना  
आजार

शरीराच्या  
कोणत्याही  
भागात गाठ  
येणे

रात्री  
घाम येणे

नुकतेच झालेले  
शारीरिक बदल

वजन  
कमी होणे

या  
लक्षणांकडे  
दुर्लक्ष  
करू नका