1
आयुष

इस अध्याय में उपचार के लिए कुछ आयुष पद्धति की औषधियों का वर्णन किया गया है। इन औषधियों के बारे में जानकारी **"आशा"** के लिए समाज में अपने दिन-प्रतिदिन के कार्य में उपयोगी होगी।

आयरन की कमी से होने वाले रोग

आयुर्वेद में लोहे की कमी से होने वाली बीमारी अरक्तता (अनीमिया) के निवारण के लिए साधारण औषधियां हैं। खून की कमी होने को रोकने के लिए दैनिक भोजन में पालक, पुनर्नवा, सिगरू जैसी हरी पत्तेदार सब्जियों का और आंवला, अनार और किशमिश आदि जैसे फलों का सेवन बहुत ही गुणकारी होता है। लाल रक्त कणिकाएं बढ़ाने के लिए "मंडूकपरनी " का घी में तलकर सेवन करना भी बताया जाता है। चिकित्सीय दृष्टि से कम अथवा मध्यम दर्जे की अरक्तता के लिए "पुनर्नवादि मंडूर" का पानी अथवा छाछ के साथ सेवन करना बताया जाता है। लड़कियों में अल्परक्तता होना मासिक धर्म रूकने का सामान्य कारण होता है। चिकित्सा की दृष्टि से मासिक धर्म शुरू होने तक प्रतिदिन "राजप्रवर्तिनी वटी " की 500 मि.ग्रा. की दो गोलियां लेना इस स्थिति में लाभदायक होता है। मासिक धर्म कम होता है तो काले तिल, सौंठ (सूखे अदरक) और घृतकुमारी/ऐलोवेरा प्रत्येक का समान मात्रा में तीन-तीन ग्राम चूर्ण तथा एक ग्राम गुड़ गुनगुने पानी के साथ दिन में दो बार लेना अथवा गुड़ सहित उपर्युक्त औषधियों का 10-20 मि.ली. काढ़ा दिन में दो बार लेना बताया जाता है। मासिक धर्म के दौरान रक्त का बहाव अधिक होने से उत्पन्न अल्परक्तता को दिन में दो बार

तन्द्रुलियाका (मांड) के साथ "मन्डूर भस्म " 0.5 ग्राम या "पुनर्नवादि मन्डूर " 0.5 ग्राम "शुक्ति भस्म " 0.5 ग्राम देकर ठीक किया जा सकता है।

होम्योपैथिक दवाएं अवशोषण (एबसारप्शन) को बढ़ाती हैं तथा लौह तत्त्वयुक्त भोजन से आयरन (लौह तत्त्व) को शरीर के अन्दर शोषित करने में मदद करती हैं। आयरन की कमी से होने वाली अल्परक्तता के लिए सामान्यतः उपयोग में लाई जाने वाली दवाएं उनके निर्देशन के साथ नीचे बताई गई हैं -

- अर्सेनिक एलबमः- मलेरिया, अधिक थकान सूजन, ईडिमा, तेज और अनियमित धड़कन।

- कलकेरिया कार्बोनिकमः- हृदय की धड़कन का बढ़ना और चक्कर आना, भूख कम लगना (एनोरेक्सिया), उबकाई आना, डकार आना, शरीर का पीला प्रतीत होना, कमजारी, थकावट, शिथिलता, प्रातःकाल सिर दर्द और भारीपन, माथे पर अधिक पसीना आना।

- चाइनाः- द्रव के अभाव, जैसे कि लैक्टेशन या रक्तस्राव के फलस्वरूप या समस्त थका देने वाले स्रावों, दस्त के फलस्वरूप होने वाली अरक्तता के लिए प्रमुख दवा।

- फेरम मेटालिकमः- चेहरे पर पीलापन और सूजन, कमजोरी, शीघ्र थकान।

- फेरम फॉस्फोरिकमः- अल्परक्तता और हरितरोग; यह शरीर में खून की कमी पैदा करने वाली परिस्थितियों को हटाकर रोग दूर करने में मदद करती हैं।

- कली कार्बोनिकमः- द्रव अथवा जीवन-शक्ति का क्षय होने पर अल्परक्तता; पाण्डुरिमा अकेला रहने के लिए विमुखता, कमर दर्द, कमजोरी, बहुत अधिक मासिक स्राव, थक्के के साथ मासिक धर्म, मासिक धर्म से पूर्व कमजोरी, कमर दर्द; चक्कर आना।

- नेटरम मुरिएटिकमः- द्रव का अभाव होने के कारण अरक्तता और दुर्बलता की स्थिति विशेष रूप से उन महिलाओं में जो मासिक धर्म के रोगों से पीड़ित हैं।

- फॉसफोरसः- अल्परक्तता; प्रातःकालीन अतिसार; बेचैनी; कमजोरी और थकान; घबराहट; दुर्बलता और कंपकंपाहट; उबकाई एवं उलटी होना।

- पल्सेटिलाः- आयरन की अधिक अथवा लगातार खुराक लेने के कारण उत्पन्न अल्परक्तता की स्थिति; प्रणाली शिथिल एवं नष्ट हो गई है; आमाशय और मासिक धर्म अव्यवस्था से पीड़ित रोगी।

गर्भवती महिलाओं, माताओं और बच्चों के आयरन की पूर्ति के लिए कुछ यूनानी दवाएं भी सामान्य रूप से उपयोग की जाती हैं। गर्भवती महिलाओं और माताओं के लिए दिन में दो बार 15 मि.ली. शरबत-ए-फौलाद लेना बताया जाता है। बच्चों को दिन में दो बार 5 मि.ली. की खुराक दी जा सकती है। इस प्रयोजन के लिए मक्खन के साथ कुर्स-ए-दामवी की दो गोलियां भी लाभदायक होती है।

आयरन की कमी के रोगों का नियंत्रण एवं निवारण प्रचुर मात्रा वाले प्राकृतिक भोजनों और अन्य भोजनों को ग्रहण करके भी किया जा सकता है, जो खाद्य पदार्थों के अन्तर्ग्रहण से आयरन के अवशोषण एवं उपयोग को बढ़ाते हैं।

आयरन की प्रचुर मात्रा वाले खाद्य पदार्थ

इसमें हरी पत्तेदार सब्जियां, पालक, रागी, गुड़, ड्रमस्टिक, खजूर, किशमिश, आंवला और अंजीर आदि शामिल हैं। आयरन के अवशोषण की शक्ति बढ़ाने के लिए व्यक्ति को साबुत चने, अंकुरित अन्न, ताजे फल और कच्ची सब्जियां लेनी चाहिएं। चाय, कॉफी और अन्य परिरक्षक (प्रिजरवेटिव) आयरन के अवशोषण में बाधक होते हैं। इस प्रकार हम सभी पेयों का सेवन बन्द करके आयरन के अवशोषण में वृद्धि कर सकते हैं।

आमाशय - आन्त्र प्रणाली के रोग

आमाशय-आन्त्र प्रणाली स्वास्थ्य की सामान्य और असामान्य, दोनों स्थितियों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आयुर्वेद में वर्णन किया गया है कि पौष्टिक आहार ग्रहण करना ही ऐसा कारक होता है जो मनुष्य के स्वस्थ विकास में सहायक होता है। जब पहले किए गए भोजन के पच जाने के बाद शरीर हलका महसूस कर रहा हो और जब दिमाग चिन्ताओं से मुक्त हो तब शौच एवं मूत्र करने के बाद भोजन उचित समय पर करना चाहिए। शुद्ध और स्वास्थयकर भोजन अनुकूलतम मात्रा में लेना चाहिए। भोजन

बहुत अधिक गरम या बहुत अधिक ठंडा, बहुत अधिक भारी या बहुत अधिक हलका नहीं होना चाहिए।

आमाशय-आन्त्र प्रणाली के रोग मुख्य रूप से हमारे द्वारा ग्रहण किए जाने वाले भोजन और पानी से होते हैं। अनेक चिरकालिक बीमारियों का मूल कारण भी खाद्य सामग्रियों के आंशिक रूप से पचने या न पचने से होता है। इसलिए आमाशय-आन्त्र के क्षेत्र से उत्पन्न होने वाले रोगों को शीघ्रतापूर्वक नियंत्रित करना चाहिए। यदि पाचन शक्ति मन्द होती है तो त्रिकूट, सौंठ, काली मिर्च, पीपली और पंचकोला का 2 मि.ग्रा. चूर्ण भोजन से पूर्व गरम पानी के साथ दिन में दो बार लेना बताया जाता है। कब्ज के कारण उदरशूल होने के मामले में हिंगुवाचादि चूर्ण, लशुनादि वटी, चित्रकादि वटी आदि की 2-2 गोलियां गरम पानी के साथ लेना बताया जाता है।

कब्ज होना अनेक बीमारियों का सामान्य लक्षण होता है जिसे रात को सोते समय गुनगुने पानी के साथ 5 ग्राम "त्रिफला" चूर्ण (आंवला, हरड़ और बहेड़ा फलों का समान मात्रा में चूर्ण) लेकर दूर किया जा सकता है। कब्ज से छुटकारा पाने के लिए बड़ी किस्म की 8-10 किशमिश/किशमिश (बीज निकालकर) लगभग 250 मि.ली. दूध के साथ सेवन करना भी बताया जाता है।

पेट में अफारा और जठर-शोथ (गैसट्रिटिस) दूर करने के लिए यूनानी दवाओं का व्यापक रूप से सेवन किया जाता है। ऐसी स्थिति में कुर्स–ए–तंकार या हब-ए-कबिद नौशादरी की 1-1 गोली दिन में दो बार लेना बताया जाता है। ऐंटैसिड के रूप में कुर्स–ए–अल्कली की 1-1 गोली दिन में दो बार ली जा सकती है। असुनिश्चित अतिसार में कुर्स-ए-जहीर की 1-1 गोली दिन में दो बार लेना लाभदायक होता है। अमीबियासिस में सुफूफ–ए–कुकलियासा को 3 ग्राम दिन में दो बार लेना बताया जाता है।

अतिसार, उबकाई और उल्टी होने के मामले में होम्योपैथिक दवाएं

उबकाई और उलटी, विशेष रूप से तब जब जीभ साफ हो	इपीकॉक 30, प्रत्येक दो घंटे बाद।
थोड़ी-थोड़ी प्यास, परन्तु बहुत ही जल्दी-जल्दी और जब उपर्युक्त दवा कारगर न हो	आर्सएल्ब 30, प्रत्येक दो घंटे बाद।
खाने से आंत्रशोथ (एनट्राइटिस) होने के मामले में जब उलटी और दस्त हो जाते हैं या तो उपर्युक्त दवाएं बताई जाएं और साथ ही यदि किसी एक दवा का लक्षण	इपीकॉक 30, रोग की तीव्रता को ध्यान में रखते हुए प्रत्येक 1 से 3 घंटे बाद।

स्पष्ट न हो।	
खाने के बाद, विशेष रूप से मसालों वाला भोजन करने के बाद उलटी। अधिक मसालों वाला भोजन करने के बाद दस्त।	नक्स 30, प्रत्येक दो घंटे बाद।
भारी, घी-तेलयुक्त भोजन, पेस्ट्री, कोको आदि खाने के बाद दस्त।	पल्स 30, प्रत्येक 6 घंटे बाद।
अनैच्छिक रूप से दस्तों के साथ-साथ उदर-वायु निकलना (हवा खारिज होना)	ऐलो 30, प्रत्येक दो घंटे बाद।
दस्त, बदबूदार मल या अनियंत्रित रूप में मल का निकलना (यदि उपर्युक्त दवाओं को देने के लिए कोई सुनिश्चित लक्षण न दिखाई देता हो तब भी इन दवाओं को दिया जा सकता है)	सायनाडोन-डी 30, प्रत्येक दो घंटे बाद। (यदि 30 खुराक के बाद कोई फायदा न हो तो 5 बूंद की एक खुराक मदर टिंचर की दें)
वायु के कारण उदरशूल है और राहत के लिए रोगी पेट को दबाता है या आगे की तरफ झुकता है।	कोलोसिंथ 30, प्रत्येक आधे घंटे बाद।
यदि रोगी को गर्म पानी की बोतल और दबाने से राहत मिलती है।	मैग-फॉस 30, गरम पानी में प्रत्येक आधे घंटे बाद।

पचन तंत्र को अच्छी हालत में बनाए रखने के लिए प्राकृतिक-चिकित्सा विज्ञान और योग पद्धति में अनेक उपाय बताए गए हैं। प्राकृतिक चिकित्सा हमें ऐसे भोजन करना सिखाती है, जो हमें प्रकृति से मिले हों और आसानी से पच सकें तथा शरीर में आसानी से जज्ब होने और विषाक्त तत्त्वों को शरीर के बाहर फेंकने में सक्षम हों। जलचिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा और मालिश चिकित्सा पाचन क्रिया को सुदृढ़ बनाने तथा पाचन-क्रिया से जीव-विष को अलग करने में सहायता करती है।

योग पाचन विकारों को दूर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आसन उदर की कमजोर मांसपेशियों को मजबूत करने तथा पाचन-क्रिया को सुधारने में सहायता करते हैं। विभिन्न योग क्रियाएं पाचन तंत्र में विषाक्त तत्त्वों को शरीर से बाहर फेंकने के कार्य में मदद करती हैं।

युक्तिमूलक औषधियां

आयुर्वेद में मूलतः दो पद्धतियों की चिकित्सा का वर्णन किया गया है द्ध पहली पद्धति में स्वास्थ्य में ताकत को बढ़ावा दिया जाता है तथा दूसरी पद्धति में बीमारी में रोग को नष्ट किया जाता है। किसी औषधि को उपचार करते समय प्रतिकूल प्रभाव उत्पन्न नहीं करना चाहिए। इस संबंध में, अश्वगंधा, शतावरी, गुडुची, हरड़, आंवला, अदरक आदि जैसी जड़ी-बूटी औषधियों को सुरक्षित औषधि माना जा सकता है।

कुछ सामान्य "आयुष" दवाएं

हमने यह देखा है कि हमारे आसपास में उपलब्ध औषधीय पौधों के उपयोग के बारे में ज्ञान होना बहुत लाभदायक होता है। आइए हम देश में सामान्य रूप से उपयोग में लाई जाने वाली कुछ और दवाओं का अध्ययन करते हैं।

हींग

हींग परशिया और अफगानिस्तान में पाए जाने वाले प्रकन्द (राइजोम) तथा बारहमास पैदा होने वाली एक जड़ी-बूटी की जड़ों से प्राप्त गोंद जैसी राल से मिल कर बनता है। हींग आम तौर पर हमारी रसोई में पाया जाता है और इसका उपयोग एक मसाले के रूप में किया जाता है। तथापि, यह जानकर आश्चर्य होगा कि इसका उपयोग पाचक के रूप में भी किया जाता है तथा यह उदरशूल, उदरवायु तथा कृमि पीड़ा जैसे सामान्य विकारों में फायदेमन्द होता है। शिशुओं को उदरशूल में हींग को माता के दूध में मिलाकर पिलाया जाता है। हींग को थोड़े-से सरसों के तेल में मिलाकर पेट पर हलके हाथ से लगाया जाता है तथा उदरशूल में राहत के लिए हींग का छोटा-सा टुकड़ा नाभि पर रखा जा सकता है। उदरशूल और कृमि पीड़ा में हिंगवाष्टक चूर्ण, जिसका मुख्य संघटक हींग होता है, आधा चम्मच की मात्रा में गरम पानी के साथ दिन में दो या तीन बार दिया जा सकता है।

जायफल (जतीफल)

जायफल दक्षिण भारत में आम तौर पर पाए जाने वाले एक सुगंधित वृक्ष "माइरिसटिका फ्रेगरेंस " के फल की गिरी होता है। फल की इस गिरी का उपयोग सामान्यतः दस्त, अतिसार और उलटी होने पर किया जाता है। उलटी होने पर जायफल

का चूर्ण, तुलसी का रस और एक ग्राम शहद दिन में 2-3 बार दिया जा सकता है। दस्त या अतिसार होने पर जायफल, भुनी हुई सौंफ का चूर्ण और खांड या चीनी समान मात्रा में मिला लें तथा 2 ग्राम की मात्रा में ठंडे पानी या चावलों के मांड के साथ दिन में तीन या चार बार दें।

कुल्थ

कुल्थ या घोड़ा चना (हॉर्स ग्राम) हमारे घरों में आम तौर पर पाई जाती है और अनेक सामान्य बीमारियों में इसके चिकित्सकीय लाभ हैं। मूत्रीय पथरी होने पर इसके बीजों का 1-2 ग्राम चूर्ण गरम पानी से लेना बताया जाता है। मूत्रकृच्छ (डिस्युरिया) और कष्टार्तव (डिस्मेनेरिया) में इन बीजों का 14 से 28 मि.ली. काढ़ा दिन में तीन बार लेना बताया जाता है। बवासीर और संधिवात (गठिया) में 50-100 मि.ली. दाल का सूप दिन में तीन बार लेना फायदेमन्द होता है।

कुशमांडा

आम तौर पर पेठे के नाम से जाना जाने वाली कुशमांडा घरों में बहुत प्रचलित है तथा इसमें चिकित्सीय गुण पाए जाते हैं। दौरों और मिरगी में 3 ग्राम यष्टिमधु का चूर्ण इस फल के 7-14 मि.ली. ताजे रस के साथ लेना उपयोगी होता है। पेप्टिक अल्सर, अम्लता और अजीर्ण (बर्निंग सेंसेशन) में भी इसका सेवन बताया जाता है। इन परिस्थितियों में इस फल के 10-20 मि.ली. जूस में 10 ग्राम मिश्री मिलाकर दिन में दो या तीन बार लेना उपयोगी होता है। मूत्रकृच्छ में इस फल के 60 मि.ली. जूस में 5 ग्राम यवाक्षर और 25 ग्राम चीनी मिलाकर दिन में दो बार लेना लाभदायक होता है।

लौंग

लौंग सिजिगियम एरोमेटिकम लिन के फूल की सूखी कली होती है, जिसकी पैदावार देश के कई भागों में की जाती है। खांसी होने पर इसे बार-बार चबाया जा सकता है। खांसी में छोटे बच्चों को तली हुई लौंग का 125 मि.ग्रा. चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार दिया जा सकता है। गर्भवती महिलाओं की उलटी में 1-4 ग्राम लौंग का चूर्ण 14-28 मि.ली. चीनी के शर्बत के साथ दिन में दो बार दिया जा सकता है। दस्त में लौंग डालकर उबाला हुआ पानी बार-बार पीने को दिया जाता है।

कालीमिर्च

कालीमिर्च हमारे घरों में आम तौर पर पाया जाने वाला मसाला है जिसमें अनेक चिकित्सीय गुण हैं। एक ग्राम पिसी हुई कालीमिर्च घी और शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार लेना खांसी में लाभदायक होता है। स्वरभंग (फटी आवाज़) में घी में तली हुई कालीमिर्च का 1-2 ग्राम चूर्ण लेना उपयोगी होता है। बहुत अधिक खांसी में 1-2 ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण चीनी के साथ दिन में दो बार लेने से लाभ होता है। यह त्रिकुटा का एक अवयव होती है जिसका अनेक गैस्ट्रो-इंटेस्टिनल और श्वास संबंधी विकारों में बहुत अधिक उपयोग किया जाता है। यह कम भूख लगने और अरुचि में भी लाभ पहुंचाती है।

मूसली

मूसली उगाई जाने वाली राइजोम है जिसका उपयोग स्थानीय चिकित्सकों द्वारा काफी अधिक किया जाता है। मूसली और सालमली की जड़ का बराबर मात्रा में 3 से 6 ग्राम चूर्ण, 5-10 ग्राम चीनी और 5 ग्राम घी दिन में तीन बार लेने से कमजोरी और दुर्बलता में लाभ होता है। मूत्र-विकारों में 14-28 मि.ली. मूसली का काढ़ा 5 मि.ली. दूध के साथ दिन में तीन बार लेने की सलाह दी जाती है। ओलिगोस्प्रेमिया में 3-6 ग्राम मूसली का चूर्ण इतनी ही मात्रा में मिश्री और 100 मि.ली. दूध के साथ दिन में दो बार लेना बताया जाता है।

नीबू

नीबू हमारे घरों में आम तौर पर उपयोग किया जाने वाला एक खट्टा फल है जिसमें अनेक चिकित्सीय गुण पाए जाते हैं। अरुचि एवं अपच में, खाना खाने के बाद दिन में तीन बार 7-14 मि.ली. नीबू का रस लेना बताया जाता है। पीलिया होने पर 12-24 मि.ली. नीबू का रस दिन में दो बार लेना चाहिए। उलटी में चीनी के शरबत में नीबू का रस मिलाकर लेना लाभदायक होता है। एड़ियों में दर्द होने पर, नीबू को दो भागों में काट कर उसे सॉस पेन में गरम करके टकने के जोड़ों और एड़ियों पर सिकाई करते हुए लगाना बताया जाता है। उदरशूल में 7-14 मि.ली. नीबू का रस एक ग्राम यवाक्षर के साथ दिन में तीन बार दिया जा सकता है।

निरगुन्दी (सम्भालु)

निरगुन्दी (सम्भालु) एक छोटी-सी झाड़ी होती है जो सारे देश में पाई जाती है और इसका उपयोग अनेक बीमारियों में किया जाता है। सामान्य ज्वर में इसकी पत्तियों का 14-28 मि.ली. काढ़ा दिन में तीन बार लेना लाभदायक होता है। गठिया बाय और शाइटिका में इसकी पत्तियों का 14-28 मि.ली. काढ़ा दिन में तीन बार लेने की सलाह दी जाती है।

बड़ा पीपल

यह पतली शाखाओं वाली एक बारहमासी बेल होती है। यह देश के अधिक वर्षा वाले प्रदेशों में जंगल में पैदा होती है। यह त्रिकटू के अवयवों में से एक है। प्रायः इसका उपयोग पाचन शक्ति कम होने पर 2 ग्राम नमक और नीबू के रस के साथ इसका एक ग्राम चूर्ण लेकर दिन में दो बार किया जाता है। बलगम वाली खांसी में इसका 2 ग्राम चूर्ण शहद के साथ दिन में दो बार लेना उपयोगी होता है। सूखी खांसी में, इसका 60 मि.ग्रा. चूर्ण और 120 मि.ग्रा. सेंधा नमक गरम पानी के साथ दिन में दो बार लेना लाभदायक होता है। श्लेष्मा युक्त (आंव वाले) दस्तों में इसका 5 ग्राम चूर्ण एक लीटर छाछ में मिलाएं और इसके 4 भाग कर लें। प्रत्येक 6 घंटे बाद एक भाग पिएं।

कुछ मिश्रण सूत्र

लशुनादि वटी

अपच, अतिसार और हैजे में 250 मि.ग्रा. लशुनादि वटी लेने की सलाह दी जाती है। दो गोलियां दिन में तीन बार गरम पानी के साथ दी जा सकती हैं। इस सूत्र का मुख्य अवयव लहसुन होता है। ऐसी स्थिति में प्रचुर मात्रा में गरम पानी और ओआरएस भी दिया जा सकता है।

खदिरादि वटी

गले और मुंह में सूजन, खराश, खांसी, मुखपाक एवं दन्त रोगों में खदिरादि वटी लेने की सलाह दी जाती है। लक्षणों की अधिकता को ध्यान में रखते हुए 250 मि.ग्रा.

की गोली चार से छह बार मुंह में रखकर चूसनी चाहिए। यह शहद के साथ भी दी जा सकती है। इस दवा में "खदिरा" असट्रिंजेंट एजेंट के रूप में कार्य करती है।

हरिद्रा खांड

पित्ती, त्वचा पर खुजली वाले रैशेज, चर्म रोगों और एलर्जिक नासा-शोथ में हरिद्रा खांड का सेवन बताया जाता है। इन परिस्थितियों में हरिद्रा खांड 500 मि.ग्रा. की दिन में तीन बार पानी अथवा दूध के साथ लेने की सलाह दी जा सकती है। इसका मुख्य अवयव हल्दी होती है जो एंटी-एलर्जिक होती है।

पुष्पानुग चूर्ण

अतिराजस्राव, लिकोरिया, बवासीर और यौनिक विकारों में पुष्यांगुना चूर्ण का सेवन करना प्रायः बताया जाता है। इसका 3 ग्राम चूर्ण शहद और मांड के साथ लिया जाता है। मूंग, गेहूं, दही का पानी आदि काफी मात्रा में दिए जा सकते हैं।

जवारिश कामुनी सादा

यह उदरवायु, अपच, हाइपरएसिडिटी और भूख कम लगने जैसी गैस्ट्रिक बीमारियों में लाभदायक होती है।

जवारिश आंवला सादा

इसका सेवन हाइपरएसिडिटी और ग्रेस्ट्रिक बीमारियों में लाभदायक बताया जाता है।

ज्वारिश अनारैन

गर्भावस्था के प्रारम्भ में होने वाली उल्टी, वमन, अरूचि में लाभप्रद है।

2
शरीर के प्रजनन अंगों का संक्रमण (आर/टी/आई) एवं लैंगिक संचारित संक्रमण (एस/टी/आई)

प्रजनन अंग संक्रमण (आरटीआई)/लैंगिक संक्रमण (एसटीआई) क्या होते हैं और कैसे फैलते हैं?

अनेक महिलाएं लैंगिक संक्रमण से पीड़ित होती हैं जिसमें योनि से असामान्य स्राव, जननांग में अल्सर, घाव और पेल्विक संक्रमण शामिल हैं। पुरुषों में भी अक्सर लैंगिक संक्रमण होता है। जननांग संक्रमण हालांकि पुरूष व महिला दोनों में होते हैं परन्तु यह महिलाओं में अधिकतर पाया जाता है।

प्रजनन अंगों के संक्रमण (आर.टी.आई.), वे संक्रमण होते हैं जो विभिन्न जीवाणुओं के फलस्वरूप उत्पन्न होते हैं। प्रसव के दौरान ट्रॉमा, प्रसव तथा गर्भपात के दौरान जख्म एवं अस्वास्थ्यकर पद्धतियों के इस्तेमाल से योनि में सामान्य तौर पर पाए जाने वाले जीवाणुओं में अधिक वृद्धि के कारण भी प्रजनन अंग संक्रमित हो जाते हैं। सामान्यतः खराब स्वास्थ्य वाली महिलाओं में एवं महिलाएं जिनमें लैंगिक क्रिया समय से पहले प्रारम्भ हो जाती है, इन संक्रमणों की संभावनाएं अधिक होती हैं।

अनेक महिलाएं प्रजनन स्वास्थ्य की समस्याओं से ग्रसित होती हैं। शारीरिक संरचना संबंधी कारणों की वज़ह से महिलाएं इन संक्रमणों के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं। लैंगिक मामलों के संदर्भ में लैंगिक हिंसा, पुरुषों द्वारा कंडोम का उपयोग न करना आदि से भी महिलाओं में संक्रमण का खतरा बना रहता है।

इन बीमारियों का समाधान क्यों नहीं किया जाता?

महिलाएं आम तौर पर असामान्य योनि स्राव तथा जननांग के अल्सरों जैसी समस्याओं के बारे में बात करने में बहुत अधिक शर्मीली एवं अनिच्छुक होती हैं। इन्हें काम संबंधी समस्याओं को चुपचाप सहने की शिक्षा दी जाती है। यह भी डर रहता है

कि यदि किसी महिला को आर.टी.आई. पाया जाता है तो उस पर "बदचलन महिला" होने का लेबल लगा दिया जाता है। काम-शिक्षा पर्याप्त न होने तथा चिकित्सा सुविधा कम होने के कारण चिकित्सा उपचार के प्रति अरुचि हो जाती है। घर पर हुक्म चलाने वाले, जैसेकि सास, किसी महिला को स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास ले जाने की अनुमति तब देते हैं जब महिला की समस्या गर्भ अथवा बांझपन से संबंधित हो तथा योनि से अधिक स्राव होने जैसे सामान्य समझे जाने वाले लक्षणों के लिए अनुमति नहीं देगी।

आर.टी.आई. की बहुत अधिक उपेक्षा की जाती है क्योंकि इनसे व्यक्ति की प्रत्यक्ष रूप से मृत्यु नहीं होती है। ये संक्रमण सामान्यतः महिला के शरीर के अन्दर बने रहते हैं जिससे महिला को लम्बे समय तक उदरशूल और कमर दर्द बना रहता है या उसे बांझपन भी हो सकता है। अनेक महिलाएं कष्ट सहती रहती हैं और शान्त बनी रहती हैं।

आर टी आई के लक्षण

महिला में

- योनि से असामान्य स्राव, जिसमें दुर्गन्ध होती है और मात्रा सामान्य से अधिक होती है।
- बाहरी जननांगों पर अल्सर या जख्म, सूजन, खुजली।
- पेल्विक संक्रमण के कारण पेट के निचले भाग में दर्द।
- जांघ के पास गिल्टियां।
- स्हवास के समय पीड़ा या रक्त स्राव।
- पेशाब करते हुए जलन और दर्द का ठीक न होना।

पुरुष में

- लिंग से स्राव
- अल्सर, फोड़े, छाले, घाव।
- जांघ के पास गिल्टियां।
- लिंग के पास लाली, ददोरे, खुजली।

आरटीआई/एसटीआई का शीघ्र उपचार न कराया जाए तो इनके फलस्वरूप अनेक जटिल समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं जिनसे बच्चेदानी के पास सूजन (पीआईडी) और बांझपन से लेकर एचआईवी संक्रमण, बच्चेदानी से बाहर गर्भ, बच्चेदानी के मुख का कैंसर और मृत्यु तक हो सकती है। गर्भ संबंधी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं जैसेकि समय से पूर्व डिलीवरी होना, जन्म के समय शिशु का भार कम होना, मृत-प्रसव होना, गर्भपात और दोषपूर्ण प्रसव होना। माता की योनि से नवजात शिशु की आंख भी संक्रमित हो सकती है जिसके फलस्वरूप वह अंधा हो सकता है या उसे निमोनिया हो सकता है।

असामान्य योनिक स्त्राव

आम तौर पर स्त्राव सामान्य हो सकता है यदि यह अल्पावधि के लिए और खुजली एवं दर्द जैसे अन्य लक्षणों के बिना है। अधिकांश महिलाओं को सामान्य स्त्राव अन्तःमाहवारी की अवधि के दौरान और गर्भावस्था के दौरान होता है। योनि से थोड़ी मात्रा में स्त्राव होना या गीलापन होना सामान्य बात होती है। इसकी मात्रा, रंग और गन्ध में परिवर्तन होना संक्रमण का लक्षण हो सकता है। महिलाओं में प्रजनन अंगों के अनेक संक्रमणों का पता स्त्राव से आने वाली दुर्गन्ध या उसके लाल, पीला, हरा या थक्केदार होने से चलता है।

ज्ननांग संक्रमण के मुख्य कारण

- मासिक धर्म के समय जननांग संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हाते हैं तथा ऐसे समय पर स्वच्छता के अभाव में संक्रमण स्थापित हो सकता है।

- अप्राधिकृत प्रबंधकों द्वारा प्रसव, गर्भपात के दौरान गन्दे औजारों का उपयोग।

- प्रसव के बाद सफाई न रखना, योनि में कुछ डालना, 40 दिनों के भीतर यौन संबंध।

- कंडोम के बिना सम्भोग, विशेष रूप से जब पति किसी संक्रमण से ग्रसित हो।

यह बात ध्यान रखने योग्य है कि इन संक्रमणों का आसानी से निवारण और उपचार किया जा सकता है।

संक्रमणों की रोकथाम

- प्रसव केवल अस्पताल में ही कराने का परामर्श दें।
- प्रसव केवल कुशल व्यक्तियों द्वारा ही कराए जाने चाहिएं।

इनसे बचने के लिएः–

- गर्भपात केवल पंजीकृत अस्पतालों में ही कराए जाने चाहिएं।
- कन्डोम का उपयोग करके असुरक्षित संभोग से बचना चाहिए - महिलाएं पति द्वारा कंडोम का उपयोग करने के लिए सदैव आग्रह नहीं कर सकती। उन्हें कंडोम का उपयोग करने के लिए बातचीत करने का कौशल सीखना चाहिए। महिलाओं को इस प्रकार की परिस्थितियों से बचाया जा सकता है।
- महिलाओं को प्रोत्साहित किया जाए कि वे योग्यताप्राप्त प्रबंधकों से ही उपचार कराएं। आप महिलाओं के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/अस्पताल जाकर सेवाएं उपलब्ध कराने में उनकी सहायता कर सकती हैं। महिलाएं सामान्यतः इनके बारे में बात करने में शर्म और संकोच महसूस करती हैं।
- योग्यताप्राप्त डॉक्टर द्वारा बताया गया पूर्ण उपचार करना अनिवार्य होता है। एसटीआई/यौन रोगों के मामलों में पति को भी उपचार अवश्य कराना चाहिए। महिलाओं को अपने पतियों को उपचार कराने तथा साथ ही कंडोम का इस्तेमाल करने के बारे में समझाने में बहुत कठिनाई होती है। आप परिवार को (महिला के पति सहित) परामर्श दें तथा जब कभी आवश्यकता हो, चिकित्सा की सहायता हेतु अनुरोध कर सकती हैं।

पुरुषों में लैंगिक संचारित संक्रमण

मूत्रमार्ग से स्त्राव

मूत्रमार्ग से स्त्राव की शिकायत पुरुषों में आम तौर पर पाई जाती है। मूत्रमार्ग से पीव (पस) आने का एकमात्र कारण जीवाणु होते हैं। अधिकांश सामान्य जीवाणुओं के कारण प्रातःकाल पहला मूत्र करते समय पीले/सफेद पस की बूंद आती है। यह हमेशा

कष्टदायक नहीं होती है। यदि इसका उपचार न कराया जाए तो इसके फलस्वरूप मूत्रमार्ग की बनावट बिगड़ जाती है और बार–बार संक्रमण होता हैं। इस प्रकार के शिकायतग्रस्त पुरुषों को तत्काल योग्यताप्राप्त डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

रोकथाम

- रोकथाम के लिए सर्वोत्तम नीति यह है कि एक से अधिक के साथ यौन संबंध न रखें या जोखिमपूर्ण यौन आचरण न करें।
- समय पर और पूरा उपचार कराने से संक्रमण ठीक हो जाता है तथा फैलने को रोका जा सकता है।
- उपचार के दौरान यौन संबंधों से बचना उत्तम रहता है।
- इस बीमारी के बारे में लोगों को शिक्षित करें तथा इसके बारे में उनके मन में बैठे भय को दूर करें।
- पति/पत्नी (या साथी) दोनों ही की जांच और उपचार अनिवार्य है। केवल एक का उपचार करने से रोग दोबारा लौट आएगा।

यौनिक स्राव या मूत्र करते समय जलन के रूप में पत्नी/साथी को यह संक्रमण और बीमारी पहले से हो सकती है। संक्रमण गर्भाशय के अन्दर पहुंच सकता है और उसके फलस्वरूप दर्द और बुखार हो सकता है। यदि समय पर और समुचित उपचार नहीं कराया जाता है तो यह पुराना हो जाता है तथा सामान्य स्वास्थ्य भी गिरने लगता है। इसलिए, अपनी महिला साथी से हमेशा पूछते रहे कि उसे कोई तकलीफ तो नहीं है।

आपके दायित्व

- आर टी आई और एस टी आई के कारणों, संचरण और रोकथाम के बारे में जागरूकता पैदा करें।
- समय पर उपचार और साथी के समुचित प्रबंधन के महत्व को जोर देकर समझाएं।
- कंडोम का वितरण करें और कंडोम के उपयोग को बढ़ावा देने और सुरक्षित यौन संबंधों में जोर दें।

3
एचआईवी और एड्स

एचआईवी एक संक्रमण है

एचआईवी एक अत्यन्त सूक्ष्म वायरस है। यह वायरस मनुष्य की उस प्रतिरक्षा प्रणाली को हानि पहुंचाता है जो दूसरे कीटाणु से हमारी रक्षा करती है। एचआईवी संक्रमण रक्त जांच से पता लगाया जाता है। जिस व्यक्ति के रक्त में यह संक्रमण होता है उसे एचआईवी पॉजीटिव कहा जाता है। बिना रक्त जांच के इस संक्रमण का पता नहीं लग सकता ।

एचआईवी कीटाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक निम्नांकित तरीके से पहुंचता है :-

- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करने से ।
- एचआईवी संक्रमित व्यक्ति का खून लेने से ।
- उस सुई का प्रयोग करने से, जिसे पहले किसी एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के लिए इस्तेमाल किया गया है ।
- एचआईवी संक्रमित गर्भवती महिला से उसके बच्चे में संक्रमण हो जाता है ।

एचआईवी निम्नांकित तरीकों से नहीं फैलता

- छूने और चुम्बन लेने से ।
- साथ-साथ रहने से ।
- साथ खेलने और तैरने से ।
- एक ही स्नानघर और शौचालय का इस्तेमाल करने से ।

खतरनाक यौन व्यवहार

एचआईवी एड्स के फैलने का मुख्य जरिया है खतरनाक यौन व्यवहार। अनेक व्यक्तियों से बिना कंडोम के संभोग करना खतरनाक यौन व्यवहार कहलाता है ।

'विन्डो' अवधि

जोखिम वाली परिस्थिति से गुजरने के बाद 6-12 सप्ताह के बाद ही एचआईवी पॉजीटिव होने का पता एचआईवी जांच द्वारा लगाया जा सकता है। इसे विन्डो अवधि कहते हैं। अतः संक्रमित होने का संदेह होने पर व्यक्ति को 6-12 सप्ताह तक रूकना पड़ेगा ।

हमारे देश में 85 प्रतिशत से ज्यादा संक्रमण यौन संबंधों से ही फैलते हैं। वैसे यहां कोई खतरनाक या उच्च जोखिम वाला समुदाय नहीं है, लेकिन कुछ व्यवसाय ऐसे हैं जैसे ट्रक ड्राइवर, घर परिवार से दूर आए मजदूर आदि जिनमें इस बीमारी का खतरा अधिक होता है। एड्स किसी को भी हो सकता है ।

एड्स एक बीमारी है

एड्स एक बीमारी है जो एचआईवी संक्रमण से होती है। व्यक्ति के एचआईवी संक्रमित होने के बाद महीनों/सालों बाद एड्स प्रकट होता है। एड्स एक भयानक बीमारी है। जिसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। लेकिन अब हमारे पास कुछ दवाएं हैं, जिससे

इसकी भयावहता कम की जा सकती है और जीवन के स्तर और अवधि को बढ़ाया जा सकता है। एड्स के प्रकट होने के लक्षण :-

- निरन्तर वजन घटना ।
- लागतार पेचिश रहना ।
- एक महीने से ज्यादा बार-बार बुखार आना ।
- छोटे लक्षण जैसे - लगातार खांसी, खुजली, शरीर और जननांगों पर चकत्ते, मुंह में संक्रमण ।
- एड्स पीड़ित महिला को उसके परिवार वाले छोड़ देते हैं। यह समाज की विडम्बना है। हमें इस विडम्बना को दूर करना है । हम ऐसे लोगों को एड्स समर्थक संगठनों से जोड़कर इसे दूर कर सकते हैं।

हम एड्स से बच सकते हैं

एड्स/एचआईवी से बचाव ही इस बीमारी पर नियंत्रण का कारगर उपाय है। इसके बचाव के लिए निम्नांकित बातें महत्त्वपूर्ण हैं :-

- समाज में एचआईवी/एड्स के बारे में जानकारी देकर इसके कारणों, फैलने के तरीकों और इसके कुप्रभाव को समझाया जा सकता है ।
- लोगों में अनेक व्यक्तियों से यौन सम्पर्क न करने की सलाह देकर ।
- संक्रमण से बचाव के लिए कंडोम का सही और हमेशा इस्तेमाल करते हुए ।

कुछ अस्पतालों में गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष सेवा उपलब्ध है। इसमें परामर्श, रक्त जांच और कुछ दवाएं भी उपलब्ध होती हैं, जो एचआईवी संक्रमित माताओं के लिए होती हैं। **इन उपचारों से गर्भ में पलने वाले शिशु को संक्रमण से बचाया जा सकता है ।**

किशोर लड़के व लड़कियों में स्वस्थ पारिवारिक जीवन के बारे में तथा यौन प्रक्रिया के बारे में शिक्षा देना आवश्यक है ।

किशोरों में भी एड्स संक्रमण और नियंत्रण की जानकारी फैलानी चाहिए। किशोर लड़कियों को इससे खास खतरा है ।

प्रायः सभी जिला अस्पतालों में रक्त जांच सुविधा उपलब्ध है। इन अस्पतालों में एचआईवी/एड्स के लिए रक्त की जांच की जाती है तथा परामर्श सेवा भी उपलब्ध है । कुछ स्वास्थ्य केन्द्रों में आई सी टी सी केन्द्र भी चलाए जाते हैं जहाँ यह सुविधा निःशुल्क उपलब्ध है।

इस बारे में सोचें

- बचाव उपचार से बेहतर है। एचआईवी और एड्स इसका उदाहरण है ।
- क्या हर किसी को शादी से पहले एचआईवी का परीक्षण करवाना चाहिए ?

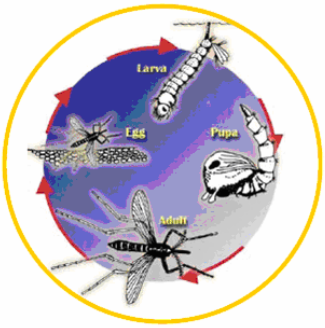
आशा के कार्य और कर्त्तव्य

- एचआईवी एड्स के कारण, संक्रमण और इलाज के बारे में जागरूक करें ।
- दोहरी सुरक्षा के लिए कण्डोम के इस्तेमाल को बढ़ावा दें ।
- एचआईवी/एड्स का संदेह होने पर व्यक्ति को अपने पास के आई सी टी सी केन्द्र में जाने की सलाह दें ।
- एचआईवी और एड्स के मरीजों को एआरटी का उपयोग करने में उनकी मदद करें ।

4
मलेरिया/डेंगू/चिकुनगुनिया

मलेरिया एक ऐसा रोग है जो मानव शरीर में मलेरिया के पैरासाइट होने की वज़ह से होता है। यह मच्छर के काटने से फैलता है। जब कोई मच्छर किसी ऐसे व्यक्ति को काटता है, जो मलेरिया से पीड़ित होता है, तब मच्छर के शरीर में पैरासाइट प्रवेश कर जाते हैं। जब यह संक्रमित मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तब उसे व्यक्ति को मलेरिया हो सकता है।

मलेरिया वाले व्यक्ति को सामान्यतः सर्दी के साथ प्रतिदिन/एक दिन छोड़कर बुखार होता है तथा आम तौर पर उसे सिर दर्द, बदन दर्द और उलटी होती है। काफी पसीना आने के बाद बुखार उतर जाता है तथा व्यक्ति काफी कमजोर हो जाता है और बेचैन रहता है।



बिना ददोर/दस्त/खांसी आदि जैसे बिना किसी कारण/लक्षण के जब भी बुखार का कोई मामला सामने आता है तो वह मलेरिा हो सकता है।

डेंगू और चिकुनगुनिया संक्रमित एडिज मच्छर के काटने से फैलते हैं। एडीज की टांगों पर सफेद लाइनें होने से इसे टाइगर मच्छर भी कहते हैं। रूके हुए जल में मच्छर पैदा होते हैं।

(क) फव्वारा।
(ख) कूलरों में।
(ग) बिना ढकी हुई पानी की टंकी में।
(घ) खुले पानी के बर्तनों में।

(ङ) पुराने टायरों में।

(च) गमलों में।

मलेरिया बुखार के अनुमान के आधार पर (आरम्भिक) उपचार

- यदि मलेरिया होने का संदेह हो तो तुरंत खून की जाँच करवाएं तथा इसका उचित उपचार प्रारम्भ करवाएं।
- आयु और लिंग पर ध्यान न देते हुए, शिशुओं एवं गर्भवती महिलाओं सहित, सभी व्यक्तियों को मलेरिया की दवा दी जानी चाहिए।
- यह खून में मलेरिया के पैरासाइटों को नष्ट करने के लिए तथा मलेरिया वाले व्यक्ति को राहत पहुंचाने के लिए दी जाती है।
- मलेरिया की दवाएं खाली पेट नहीं लेनी चाहिएं।

राष्ट्रीय वेक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

केन्द्रों द्वारा निम्नलिखित कार्य निष्पादित किए जाते हैं -

- मलेरिया वर्कर द्वारा बुखार वाले रोगी के खून का नमूना लिया जाता है। खून के थिक (मोटे) और थिन (पतले) स्लाइड बनाए जाते हैं तथा मलेरिया होने की पुष्टि की जाती है।
- यदि खून के नमूने में मलेरिया के पैरासाइट पाए जाते हैं तो डॉक्टर/स्वास्थ्य कार्यकर्ता के परामर्श के अनुसार रैडिकल (अन्तिम) उपचार किया जाता है। क्लोरोक्विन और प्राइमाक्विन दवाएं दी जाती हैं।
- प्राइमाक्विन शिशुओं और गर्भवती महिलाओं को नहीं देनी चाहिए।

रोकथाम के उपाय

- अपशिष्ट पानी के इकट्ठा होने को रोककर मच्छरों के पैदा होने से रोका जा सकता है।
- खड़े पानी के गड्ढों में मोटर का जला हुआ तेल डालने से मच्छरों का पैदा होना रुकता है।

- सोते समय मच्छरदानी/दवायुक्त बैड नैट का इस्तेमाल करें।
- घर में नीम की पत्तियों का धूआं करें और शरीर के खुले अंगों पर नीम का तेल एवं मच्छरों को भगाने वाली क्रीम का इस्तेमाल करें।

आपके कार्य और कर्तव्यः

- यह सुनिश्चित करें कि बुखार के सभी रोगी ए.एन.एम./एम.पी.डब्ल्यू. द्वारा की जाने वाली ब्लड स्मीअर जांच करा लें।
- आपके क्षेत्र में बुखार के रोगियों का पता लगाने में स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता करें।
- स्वास्थ्य-केन्द्र/क्षेत्र में स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क स्थापित करने में समाज की सहायता करें।

उपचार और रैफरलः

- यह सुनिश्चित करें कि ऐसे सभी रोगी, जिनके रक्त में पैरासाइट पाया गया है, स्वास्थ्य केन्द्र से पूरा इलाज कराएं।
- कभी-कभी मलेरिया रोग के मामले गम्भीर हो सकते हैं और ऐसी स्थिति में रोगी जान बचाने के लिए आपको निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र तक रोगी के साथ जाना चाहिए।

चिकुनगुनिया

डेंगू और चिकुनगुनिया संक्रमित ऐडिज मच्छर के काटने से फैलता है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को काटने पर यह संक्रमण मच्छर में आ जाता है। ऐडिज मच्छर की टांगों पर लाइनें होने के कारण इसे टाइगर मच्छर भी कहा जाता है ।

डेंगू के लक्षण

(क) अचानक तेज बुखार ।

(ख) आँखों के पीछे तेज दर्द ।

(ग) हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द ।

(घ) हाथ और छाती पर खसरे जैसे निशान ।

चिकुनगुनिया के लक्षण

1. बुखार ।
2. सिरदर्द ।
3. लाल निशान ।
4. जोड़ों में दर्द ।
5. मांसपेशियों में दर्द ।

डेंगू और चिकुनगुनिया में बुखार और बदन दर्द के लक्षण का ही इलाज किया जाता है। मरीज को अत्यधिक तरल पदार्थ दिए जाने चाहिए और गंभीर स्थिति में अत्यधिक ध्यान रखना चाहिए। पैरासिटामोल की गोली अत्यधिक सुरक्षित है। **दूसरी गोलियां वर्जित है ।**

बुखार में आशा की भूमिका:

(क) पास के स्वास्थ्य केन्द्र में खून की जांच कराएं ।
लोगों को रिपोर्ट लेने और सलाह अनुसार इलाज कराने के लिए शिक्षित करें ।

(ख) अगर क्षेत्र में बुखार के अत्यधिक मामले हों, (सप्ताह में पांच से अधिक मामले होने पर) तो पीयूएचसी/एएनएम को सूचित करें।

(ग) आशा को गंभीर मामलों की पहचान होनी चाहिए और उन मरीजों को जल्द से जल्द डॉक्टरी सलाह लेने को कहें ।

मलेरिया के गंभीर रूप

(क) तेज बुखार ।

(ख) पीने की क्षमता न होना ।

(ग) दौरे आना ।

(घ) लगातार उल्टी होना ।

(ड़) मूत्र बहुत कम/बिल्कुल न होना अथवा काला मूत्र आना।

(च) बेहोसी, उठने में कठिनाई ।

(छ) पानी की कमी होना (अचानक वजन कम होना, त्वचा में ढीलापन, आँखों के नीचे गड्ढे हो जाना और मुंह सूखना)
(ज) बैठने और खड़े होने की क्षमता न होना ।

डेंगू हैमरेज बुखार

(क) नाक और मुंह से खून आना ।
(ख) त्वचा पर नीले धब्बे पड़ना ।
(ग) तेज और कमजोर नब्ज ।
(घ) सांस लेने में कठिनाई ।
(ड़) बेहोशी ।
(च) पेट में तेज और लगातार दर्द ।

डेंगू शॉक सिंड्रोम

(क) लगातार कमजोर नब्ज ।
(ख) ठंडी और नम त्वचा ।
(ग) अत्यधिक कमजोरी महसूस होना ।
(घ) पेट में दर्द ।

मच्छर की पैदावार को कैसे रोकें

बेकार जल के स्रोतों को हटाकर मच्छरों की पैदावार को रोका जा सकता है ।

1. पानी की टंकी को ढकें ।
2. कूलरों का पानी सप्ताह में एक बार बदलें या एक चम्मच मिट्टी का तेल/पेट्रोल/मशीन तेल/टीनीगार्ड के कण डाल दें ।
3. जब उपयोग न करें तब कूलरों को सूखा कर रखें ।
4. पानी के स्रोतों को अच्छी तरह ढक कर रखें ।
5. आसपास पानी को इकट्ठा न होने दें या मिट्टी का तेल हर सप्ताह डालें ।
6. पुराने टायरों, टूटे बर्तनों और गमलों में पानी इकट्ठा न होने दें ।

7. पक्षियों के बर्तनों को साफ रखना चाहिए और रोज उन्हें दोबारा भरें ।

मच्छर के काटने से कैसे बचें:

1. खिड़कियों और दरवाजों में लोहे की जाली लगवाएं ।
2. मच्छरदानी लगाकर सोएं ।
3. मच्छर भगाने वाली मैट्स का इस्तेमाल करें ।
4. मच्छर प्रतिरोधक तेल/क्रीम त्वचा पर लगाएं ।
5. नीम की पत्तियों का धुंआ करें और बिना ढके अंगों पर नीम का तेल लगाएं ।

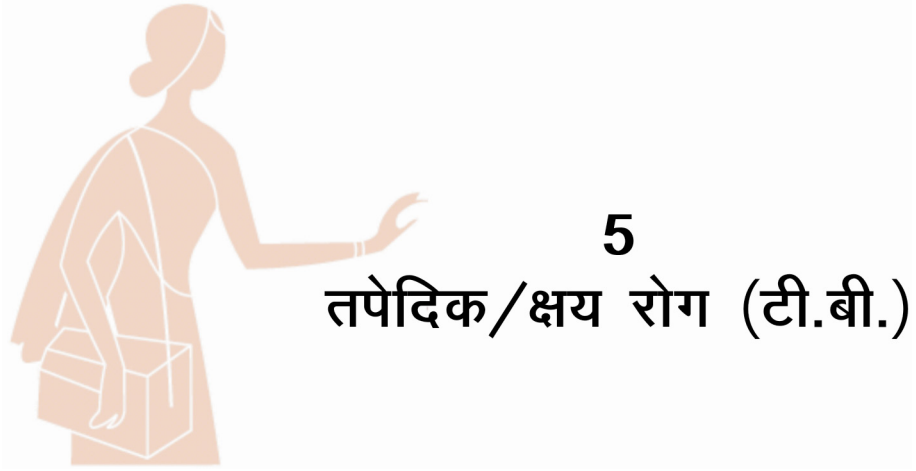
आपके कार्य और कर्त्तव्य

शीघ्र पहचान

- सुनिश्चित करें कि बुखार के मामलों की जांच हो गई है ।
- अपने क्षेत्र में बुखार के मामलों का पता लगाने में स्वास्थ्य कर्मचारी की मदद करें ।

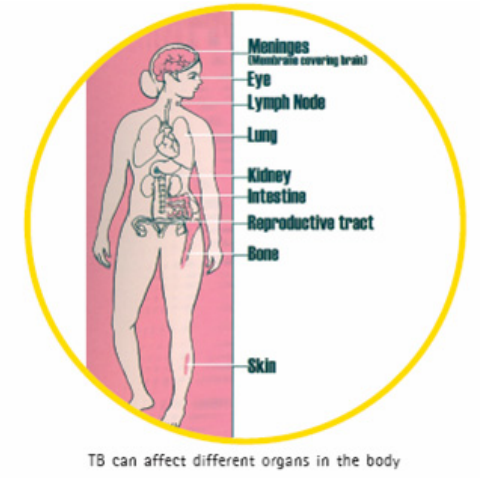
इलाज और सलाह

- सुनिश्चित कर लें कि सकारात्मक स्मीअर वाले मरीजों का ए एन एम / एमपीडब्ल्यू द्वारा पूरा इलाज कराया गया ।
- कभी-कभी मलेरिया बहुत गंभीर होता है तब मरीज की जान बचाने के लिए उसे पास के स्वास्थ्य केन्द्र तक ले जाएं ।
- गंभीर मलेरिया/डेंगू एवं चिकुनगुनिया के मरीजों के लक्षण पीछे दिए गए हैं उन्हें पहचानें तथा रोगी को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र तक पहुंचाए।



5
तपेदिक/क्षय रोग (टी.बी.)

टी.बी. क्या है?



TB can affect different organs in the body

- तपेदिक (टी.बी.) एक संक्रामक बीमारी है जो माइकोबेक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक जीवाणु से फैलती है।
- प्रति तीन मिनट में दो व्यक्ति टी.बी. से मर जाते हैं।
- टी.बी. का सही इलाज न लेने पर एक वर्ष में फेफड़ों की टी.बी. का एक रोगी दस से पन्द्रह व्यक्तियों में टी.बी. फैला सकता है।
- टी.बी. किसी भी व्यक्ति को हो सकती है। यह आयु, लिंग, गरीबी-अमारी, जाति-धर्म नहीं देखती।

टी.बी. दो प्रकार की होती हैः

(1) पल्मोनरी टी.बी. - फेफड़ों की टी.बी.
(2) एक्स्ट्रा पल्मोनरी टी.बी. - फेफड़ों को छोड़कर शरीर के अन्य अंगों में होने वाली टी.बी.

टी.बी. मुख्यतः फेफड़ों में होती है। फेफड़ों के अलावा यह रोग शरीर के किसी भी अंग को प्रभावित कर सकता है जैसे ग्लैंड, हड्डियां, मस्तिष्क, गुर्दे, आंतें इत्यादि। इन अंगों की टी.बी. का रोगी अन्य किसी को बीमारी नहीं फैला सकता है।

टी.बी. कैसे फैलती है?

Spread by coughing

- केवल फेफड़ों की टी.बी. का रोगी ही यह रोग दूसरों को फैला सकता है।
- फेफड़ों की टी.बी. के रोगी के बलगम में टी.बी. के जीवाणु पाए जाते हैं।
- रोगी के खांसने, छींकने और थूकने से यह जीवाणु हवा में फैल जाते हैं और सांस द्वारा स्वस्थ व्यक्ति के फेफड़ों में पहुंच कर रोग उत्पन्न कर सकते हैं।

- महिलाओं में यदि जननांगों में टी.बी. हो जाए तो बांझ होने की संभावना हो सकती है।

टी.बी. के लक्षण

Haemoptysis

मुख्य लक्षण

(1) तीन हफते या उससे अधिक समय तक खांसी।

अन्य लक्षण

(1) बुखार, खास तौर पर शाम को बढ़ने वाला
(2) बलगम के साथ खून आना
(3) वज़न का घटना आदि या प्रभावित अंग के अनुसार लक्षण।

याद रखिए कि कई बार हम खांसी को आम जानकर लापरवाह हो जाते हैं (खासकर बुजुर्गों के साथ)। इसलिए किसी को भी यही उपरोलिखित लक्षण पाए जाएं तो उसे टी.बी. की संभावना हो सकती है। अतः तुरन्त निकट के स्वास्थ्य केन्द्र में उसके बलगम की तीन जांच करवाएं।

निम्नलिखित परिस्थितियों में टी.बी. होने की सम्भावना अधिक होती हैः-

(1) कुपोषण से ग्रस्त लोगों में
(2) ऐसे लोग जो भीड़ वाले इलाकों या झुग्गियों में रहते हैं
(3) हवादार घरों में न रहने वाले लोगों में
(4) प्रदूषित स्थानों पर रहने वाले लोगों में
(5) एचआईवी/एड्स से ग्रसित लोगों में
(6) महिलाओं व बच्चों में।

आम तौर पर गरीब लोगों को टी.बी. होने की संभावना अधिक होती है क्यांकि वे उपरोलिखित परिस्थितियों में पाए जाते हैं।

टी.बी. की जांच

(1) बलगम की जांच, तीन दफा करवाने पर फेफड़ों की टी.बी. का पता लग सकता है।

three samples of Sputum

(2) बलगम का पहला नमूना रोगी की डॉक्टरी जांच के दौरान, दूसरा - सुबह उठकर कुल्ला करके तथा तीसरा - जब रोगी दूसरा नमूना अगले दिन देने आता है, लिया जाता है।

Sputum Examination

(3) जांच के लिए अधिक से अधिक खांसी के साथ आया गाढ़ा बलगम देना चाहिए।

(4) यदि बलगम की जांच करने पर टी.बी. के जीवाणु न पाए जाएं तो टी.बी. केन्द्र के डॉक्टर रोगी की जांच करते हैं और कुछ दवाइयों का कोर्स रोगी हो देते हैं।

X-Ray

इसके बाद रोगी की दुबारा जांच की जाती है और आवश्यकतानुसार कुछ और जांच जैसे एक्स-रे इत्यादि किए जाते हैं।

(5) अन्य अंगों की टी.बी. की जांच प्रभावित अंगों के अनुसार की जाती है।

टी.बी. का इलाज

टी.बी. के सफल इलाज के लिए सही दवाइयां निश्चित मात्रा में, निश्चित समय और पूरी अवधि (6 से 8 महीने) तक लेनी जरूरी हैं।

इलाज को बीच में छोड़ने से टी.बी. की दवाइयों का असर जाता रहता है और रोग लाइलाज बन जाता है। ऐसा रोगी दूसरे व्यक्तियों को भी इसी प्रकार की लाइलाज टी.बी. का शिकार बना सकता है।

टी.बी. के इलाज के लिए सरकार ने **डॉट्स** प्रणाली लागू की है जिसमें टी.बी. के मरीजों को दवाइयां स्वास्थ्यकर्ता की सीधी देखरेख में खिलाई जाती हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सही दवाई निश्चित मात्रा में निश्चित समय और पूरी अवधि तक खाकर जल्दी से जल्दी रोग मुक्त हो जाए। सभी डॉट्स केन्द्रों पर जांच व इलाज मुफ्त उपलब्ध है।

मरीज की सुविधा के लिए उनके नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्रों में यह सुविधा उपलब्ध कराई गई है।

याद रखिये टी.बी. की दवाइयां सीमित हैं और किसी नई दवा का पिछले 35 वर्षों से आविष्कार नहीं हुआ है इसलिए इलाज अधूरा छोड़ना हानिकारक हो सकता है।

टी.बी. की रोकथाम

1. रोगी की शीघ्र जांच व सही इलाज।
2. रोगी खांसते तथा छींकते समय मुंह पर कपड़ा रखे।
3. बलगम इधर-उधर न थूकें, इससे बीमारी फैलने का खतरा रहता है।
4. बलगम हमेशा ढक्कनदार डिब्बे में इकट्ठा करें तथा बलगम को उबालकर बहते पानी में बहा दें या जमीन में गाढ़ दें।

15 दिन के इलाज से ही रोगी की टी.बी. फैलाने की क्षमता एकदम नहीं के बराबर हो जाती है और 6 से 8 महीने के इलाज से रोगी पूरी तरह ठीक हो जाता है।

टी.बी. के मरीज के साथ रहने वाले व्यक्तियों के इलाज की व्यवस्था

- कोई भी ऐसा व्यक्ति जो बलगम पॉजिटिव मरीज के साथ रहता हो और उसे खांसी हो, चाहे वो (खांसी) कितने ही समय से क्या न हो, उसकी जितनी जल्दी हो सके जांच होनी चाहिए और अगर जांच निगेटिव आती है, तब चिकित्सक/डाक्टर द्वारा जांच होनी चाहिए और तीन महीने बाद मरीज को दुबारा जांच के लिए बुलाना चाहिए।

- बलगम पॉजिटिव मरीज के साथ रहने वाले सभी छः वर्ष से कम उम्र के बच्चों की चिकित्सक/डाक्टर द्वारा जांच होनी चाहिए।

टी.बी. के मरीज को स्वास्थ्य संबंधित शिक्षा और जानकारी का आदान-प्रदान करनाः-

स्वास्थ्यकर्ता के लिए यह बहुत आवश्यक है कि वह मरीज को और समुदाय को टी.बी., उसके लक्षण, उसके फैलने के कारण, फैलने का तरीका और उसके निवारण का सामान्य ज्ञान भली-भांति दें। वह इलाज की सुविधाएं और इलाज के केन्द्रों की जानकारी भी समुदाय को करायें। उसे टी.बी. की दवाई को लगातार खाने के महत्व और पूरा इलाज लेने के महत्व की जानकारी मरीज को देनी चाहिए। मरीज को इस बात की पूरी जानकारी होनी चाहिए कि अधूरा इलाज या बीच में छोड़कर इलाज लेने के क्या खतरे हैं। मरीज को यह बता देना चाहिए कि दवाई खाने के कुछ दिन बाद ही टी.बी. के लक्षण खत्म हो जाएंगे परन्तु इसका मतलब यह नहीं समझना चाहिए कि बीमारी खत्म हो गई है जब तक मरीज दवाई का पूरा कोर्स न खा ले बीमारी दुबारा हो सकती है। टी.बी. का इलाज सभी टी.बी. केन्द्रों पर मुफ्त मिलता है।

- यह भी आवश्यक है कि मरीज को अपने पूरे कोर्स का समय मालूम हो और उसे पूरा इलाज करवाने की महत्वता मालूम हो। उसे यह भी बता देना चाहिए कि यदि वह सही इलाज नहीं करवायेगा तो वह दूसरे लोगों में भी टी.बी. फैलाता रहेगा और सबसे ज्यादा खतरे में उसके परिवार के सदस्य ही हैं। यदि वह पूरा और लगातार इलाज नहीं लेता है तो उसकी बीमारी लाइलाज (MDR-TB) हो सकती है परन्तु पूरा और लगातार इलाज लेने से बीमारी पूरी तरह से ठीक हो जाती है।

मरीज को बलगम की जांच करवाने का महत्व भी बताना चाहिए और उसे पता होना चाहिए कि इलाज के दौरान समय–समय पर बलगम जांच कराने से उसके इलाज की सफलता का पता चलता है।

याद रखें कि पूर्णतः टी.बी. का इलाज किया गया मरीज डॉट्स DOTS का सबसे अच्छा प्रचारक होता है।

टी.बी. के मरीज के साथ साक्षात्कार करते समय याद रखने योग्य प्रमुख तथ्यः-

पहले साक्षात्कार के दौरान यह जानकारी लेना बहुत आवश्यक है कि मरीज का टी.बी. का इलाज चला है या नहीं इसके बाद मरीज को निम्न बातें जरूर समझाई जायें -

- टी.बी. क्या है? ये कैसे फैलती है?
- टी.बी. के लक्षण
- टी.बी. का इलाज
- डॉट्स की महत्वता
- मरीज के साथ रहने वाले दूसरे मरीज के बलगम की जांच की जरूरत
- बलगम जांच की महत्वता

निम्नलिखित बातें भी मरीज को बतानी चाहिएं -

- टी.बी. की दवा के बारे में जानकारी जैसे मात्रा, कोर्स की पूरी अवधि इत्यादि
- टी.बी. की दवाओं के सम्भावित दुष्प्रभाव
- बलगम की जांच का महत्व
- गर्भावस्था में भी दवा लेते रहें
- बलगम जांच के नतीजे सरल भाषा में मरीज को बताने चाहिएं।

निम्नलिखित बातों का ध्यान दें -

(1) आपके इलाके में कोई भी व्यक्ति जिसे तीन हफते से अधिक खांसी हो उसे तुरन्तु निकट के डाट्स सेन्टर पर ले जाएं तथा उसकी बलगम की जांच करवाएं।

(2) जो लोग टी.बी. का इलाज ले रहे हैं वे बीच में नागा न करें क्योंकि अधूरी दवाइयां अधूरा इलाज टी.बी. को लाइलाज बना देता है।

आपके कार्य और कर्तव्यः

शीघ्र पता लगाना और उपचार

- ऊपर बताए गए लक्षण वाले व्यक्ति को अपने बलगम की जांच कराने की सलाह दें।
- यह सुनिश्चित करें कि आपके क्षेत्र में जिन व्यक्तियों का इलाज चल रहा है वे सभी व्यक्ति दवाओं का पूरा कोर्स करें।

डॉट्स प्रबंधक के रूप में

- आशा के रूप में आप डॉट्स प्रबंधक का कार्य भी कर सकती हैं।
    - आपको अपने क्षेत्र के डॉट्स केन्द्रों और अन्य स्वैच्छिक डॉट्स संस्थाओं के बारे में पता होना चाहिए।

- कौन-सी दवा तथा किस समय दी जानी है आदि की आपको जानकारी होनी चाहिए। आपको उन मामलों का रिकार्ड रखना चाहिए जिनके संबंध में आप कार्रवाई कर रही हैं। आप अपने एम.एन.एम./एम.पी. डब्ल्यू. या जन स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टर से अनुरोध कर सकती हैं कि वह आपको उपर्युक्त मामलों का प्रशिक्षण दे।

- डॉट्स प्रबंधक के रूप में आप जिन रोगियों की देखभाल कर रही हैं उनके लिए आपके पास टी.बी. की दवाओं का पर्याप्त स्टॉक होना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए आप टी.बी. केन्द्र से अनुरोध कर सकती हैं।

- डॉट्स प्रबंधक के रूप में आपको पता होना चाहिए कि प्रोत्साहन की कितनी राशि मिलती है और यह कैसे और कहां से प्राप्त की जा सकती है।

टी.बी. की रोकथाम के लिए

- रोग को फैल्ने से रोकने के लिए रोगी/परिवार को बलगम के असंक्रमण के बारे में सलाह दें। इस सबंध में लाभदायक पद्धतियों में से एक यह है कि बलगम को गहरे गड्ढे में दबा दें।

- टी.बी. की रोकथाम के बारे में लोगों को निम्नलिखित बातें समस्याएं -

  - खांसते/छींकते समय मुंह पर हाथ/रुमाल रखें।
  - अविवेकपूर्ण ढंग से इधर-उधर न थूकें।
  - लोगों को उनकी पौष्टिकता की स्थिति के बारे में बताएं, उनकी पौष्टिकता संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए बेहतर एवं समर्थ के अनुसार विकल्पों का सुझाव दें।
  - बच्चे के जन्म के बाद तत्काल बी.सी.जी. का टीका लगवाएं।
  - स्वच्छता बनाए रखने की आदतों/पौष्टिक आहार लेने, घर में समुचित संवातन रखने के बारे में बताएं।

6
कुष्ठ रोग

कुष्ठरोग की बीमारी बैक्टीरिया द्वारा होती है। यह त्वचा और त्वचा की भीतरी नसों को प्रभावित करती है। यह किसी को भी किसी उम्र में हो सकती है। अगर समय पर इसका इलाज न हो यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को भी हो सकती है ।

कुष्ठरोग से पीड़ित व्यक्ति अपना जीवन सामान्य रूप से जी सकता है। कुष्ठ रोग से होने वाली अक्षमता को समय पर जांच और इलाज एमडीटी (मल्टीपल ड्रग थैरेपी) से रोका जा सकता है।

(1) कुष्ठरोग को पहचान करके मरीज को नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में इलाज के लिए भेजें ।

जहां कुष्ठरोग होता है उस स्थान की त्वचा बिल्कुल सुन्न हो जाती है।

- त्वचा पर खुजली रहित हल्के रंग के धब्बे पाए जाते हैं।
- जन्म से नहीं ।
- ये दर्द रहित होते हैं।
- धब्बे अचानक नहीं आते और न ही अचानक गायब होते हैं।
- कुछ महसूस न होना।
- नसों पर प्रभाव से कमजोरी एवं कुछ हरकतें न कर पाना जैसे

  (क) अंगुली के छोर को अंगूठे के छोर से छुना ।

(ख) हाथ को पीछे की ओर ले जाना और कलाई का नीचे की तरफ मुड़ना

(ग) पांव को ऊपर ले जाना और टखने को मोड़ना ।

(घ) आँखों को पूरी तरह से बंद करना। ये कुष्ठरोग के नसों पर प्रभाव के लक्षण हैं ।

- **विभिन्न प्रकार की शारीरिक अक्षमताएं कुष्ठ रोगियों में पाए जाते हैं**

(क) पंजे की तरह हाथ एवं पांव ।

(ख) पांव को ऊपर की ओर उठा न पाना और चप्पल को पांव में रखने की असमर्थता एवं लंबे कदम लेकर चलना ।

(ग) कलाई को ऊपर न मोड़ पाना ।

(ग) आँखों को पूरी तरह से बन्द कर पाना। कुछ उदाहरण हैं।

- **बार-बार चोट लगना** एवंज लना **क्योंकि मरीज को दर्द का अहसास नहीं होता**

दर्द रहित घाव जोकि पांव के तलवे में एवं हथेली में कुष्ठरोग के कारण से हो सकते हैं ।

इलाज न करने या समय पर इलाज के न होने के कारण शारीरिक अक्षमताएं हो जाती हैं

कुष्ठरोग का समय पर पता लगाने और उसका पूरा इलाज समय पर करवाने से शारीरिक अक्षमताओं को रोका जा सकता है ।

आशा का कर्त्तव्य

- लोगों में जानकारी का फैलाना एवं इससे जुड़ी गलत धारणाओं को दूर करना और स्वयं जांच के लिए प्रोत्साहित करना ।
- कुष्ठरोग से पीड़ित व्यक्ति को पहचानना और इससे होने वाली कठिनाइयों को पहचानना ।
- उसे पास के स्वास्थ्य केन्द्र में जाने के लिए प्रोत्साहित करना ।
- कुष्ठरोग के बारे में सही जानकारी को फैलाना ।

- मरीज को प्रोत्साहित करें कि अपना इलाज पूरी तरह से कराए ।
- मरीज को प्रोत्साहित करें कि वो अपना ध्यान उसी प्रकार से रखें जिस प्रकार से उसके डॉक्टर। स्वास्थ्य कर्मचारी ने समझाया क्योंकि इसी से शारीरिक अक्षमताओं को रोका जा सकता है ।

इलाज

- एमडीटी पास के स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त उपलब्ध है ।
- एमडीटी सुरक्षित दवा है ।
- यह गर्भावस्था में भी ली जा सकती है ।
- लेने में आसान है ।
-

एमडीटी को कैसे रखें

- सूखी और ठण्डी जगह में ।
- सुरक्षित और बच्चों से दूर ।

शारीरिक अक्षमता जोकि हो चुकी है उसको इलाज **द्वारा बढ़ने से रोक**ा जा सकता है तथा कुछ सावधानियों से इसे विकृति में परिवर्तित होने से रोका जा सकता है।

- जैसे गर्म वस्तु को हमेशा कपड़े के दस्ताने से उठाएं अथवा रसोई में लकड़ी के हैंडल वाले बर्तनों का प्रयोग करें।
- पांव में चप्पल पहने रहें।
- यदि आंखों पर प्रभाव है तो हमेशा चश्मा पहनकर रखें एवं आंखों के डाक्टर की सलाह अवश्य लें।

ठीक करना (शारीरिक अक्षमता)

यह सब अक्षमताएं कुछ हद तक ऑपरेशन द्वारा ठीक कर सकते हैं ताकि उस अंग का उपयोग हो सके ।

7
आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियों से बचाव

आयोडीन की कमी क्या है?

- आयोडीन तत्त्व साधारण शारीरिक और मानसिक विकास के लिए आवश्यक है ।
- आयोडीन रोज लेकिन थोड़ी मात्रा में जरूरी होता है। पूरे जीवनकाल के लिए एक चम्मच से भी कम आयोडीन की मात्रा काफी होती है ।
- भोजन आयोडीन का मुख्य स्रोत है, और जो भोजन आयोडीन की कमी वाली मिट्टी में पैदा होता है उसमें आयोडीन की कमी हो जाती है ।
- हमारे देश में कई लोग आयोडीन की कमी से प्रभावित हैं ।
- आयोडीन की कमी किसी भी उम्र में हो सकती है। हालांकि यह बच्चों में ज्यादा पाई जाती है ।
- आयोडीन की कमी होने पर शारीरिक कार्य और विकास धीमी हो जाती है।
- आयोडीन की कमी से घेंघा, भ्रूण और नवजात शिशु के मस्तिष्क पर लाइलाज बुरा प्रभाव और बच्चों का बहुत धीमी गति से मानसिक विकास होता है ।

- आमतौर पर आयोडीन की कमी से मानसिक विकास का स्तर धीमा हो जाता है।

आयोडीन की कमी से क्या दुष्परिणाम होते हैं?

(क) दिखाई देने वाली

- घेंघा गर्दन में थायराइड ग्रंथि का बढ़ जाना,
आयोडीन की कमी से होने वाली यह आम बीमारी है ।

(ख) न दिखाई देने वाली (अदृश्य)

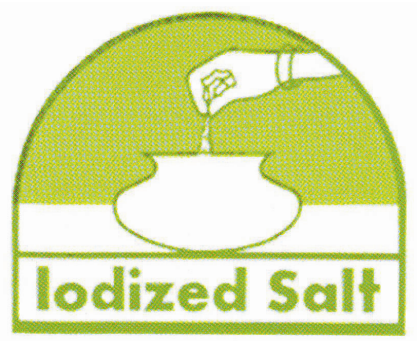
(i) जन्म से पहले लाइलाज बुरा प्रभाव
- माता में आयोडीन की कमी से गर्भ में बच्चे के मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव पड़ता है जिससे बच्चा स्थायी रूप से मानसिक तौर पर विक्लांग और शारीरिक अक्षमताओं के साथ जन्म लेता है ।

(ii) जन्म के बाद लाइलाज
- मानसिक विक्लांगता
- धीमी विकास
- शारीरिक विकास का धीरे होना
- गूंगा व बहरापन
- बुद्धि और शारीरिक क्षमता का कम होना

क्या आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियों का इलाज सम्भव है?

- नवजात शिशु में आयोडीन की कमी से होने वाली क्षति का इलाज संभव नहीं है।
- वयस्कों में आयोडीन की कमी से होने वाली कार्यक्षमता में कमी एवं सुस्ती आयोडीनयुक्त भोजन को खाने से दूर की जा सकती है।

- आयोडीनयुक्त नमक का उपभोग करना सबसे साधारण, सस्ता और आम तरीका है जिसके द्वारा प्रत्येक व्यक्ति रोजाना की आयोडीन की जरूरत को पूरी कर सकता है ।



- आयोडीन की कमी से होनेवाली बीमारियों को रोकने का सबसे अच्छा उपाय आयोडीनयुक्त नमक लेना है ।

आशा के रूप में

- आप अपने क्षेत्र में यह महत्वपूर्ण जानकारी दें ।
- आयोडीनयुक्त नमक के इस्तेमाल से आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है।
- सर्वेक्षण के समय घरेलू नमक के सेम्पलों की जांच करवाएं ।
- खाना पकाने के अंत में नमक डालें, इससे नमक में आयोडीन की मात्रा अधिक रहेगी।

8
घाव की देखभाल

घाव दो प्रकार के हो सकते हैं

क. बिना खून बहने वालेः खरोंच, छोटे घाव आदि
ख. खून बहने वाले

किसी घाव की तत्काल देख-भाल करना आवश्यक होता है।

घाव की देख-भाल करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिएं-

- सबसे पहले घाव और उसके आस-पास की जगह को साफ पानी से धोएं। प्रत्येक बार सफाई करने के लिए अलग-अलग रुई का इस्तेमाल करें।
- रुई से धीरे-धीरे गन्दगी को हटा दें परन्तु उसे रगड़ें नहीं। रगड़ने से घाव की स्थिति खराब हो जाती है और इससे पुनः खून बहना शुरू हो सकता है।
- पट्टी की दो तहों में रुई लगाकर एक आयताकार पैड बनाएं। इस आयताकार पैड का तिरछा (डायगनल) भाग घाव से एक इंच बड़ा होना चाहिए। अपने प्रशिक्षक से अनुरोध करें कि वह आपको इसे बनाना सिखाए।
- यदि घाव सूखा हुआ है तो उसे खोलने की आवश्यकता नहीं है।

- गहरे कटे घाव के लिए टांके लगाने की जरूरत हो सकती है। छोटी चोटों पर साधारण टांके लगाने का काम समीप के स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र पर किया जा सकता है। ऐसे व्यक्तियों को अस्पताल भेजने की आवश्यकता नहीं है।

- यह सलाह दी जाती है कि घाव वाले सभी व्यक्तियों को स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में जल्द से जल्द टिटनेस का इंजेक्शन लगाया जाए।

- खराब घावों का प्राथमिक स्तर का उपचार करें और व्यक्ति को स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में भेज दें।

कभी-कभी आपको खून बहने को रोकने की आवश्यकता हो सकती है

- सबसे पहले खून का बहना रोकें। यदि खून बहना बन्द न हो तो पट्टी या साफ कपड़े से घाव को दबाएं।

- घाव को स्वच्छ पानी में भिगोए हुए रुई के फाहों से साफ करें। रुई के फाहे बहुत हलके गीले होने चाहिएं। यदि आपके पास रुई नहीं है तो साड़ी अथवा धोती के नरम साफ सूती कपड़े का उपयोग कर सकते हैं।

- यदि घाव से लगातार खून बह रहा है तो व्यक्ति को तत्काल समीप के स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में भेज दें। और इस दौरान घाव पर पट्टी या रूई से दबाव बनाए रखें।

स्थानीय एवं घरेलू दवाओं का उपयोग करना

घाव की देख-भाल करने के लिए हमारे पास बहुत अच्छी घरेलू दवाएं हैं।

- जब तक खून बहना बन्द न हो तब तक खून बहते घाव पर बर्फ लगाएं।

- हल्दी को तेल में भिगोकर लगाना एक उत्कृष्ट एंटि-सेप्टिक है। खरोंचों और छोटे घावों पर इसे लगाना ही पर्याप्त होता है। ऐसे मामलों में पट्टी बांधने की आवश्यकता नहीं है।

- घाव भरने और प्राकृतिक पट्टी के लिए भी घीकुंवार (एलोवेरा) उत्तम होता है। घीकुंवार का एक टुकड़ा इसकी लम्बाई में तथा घाव के आकार में काटें। घीकुंवार की पट्टी प्रतिदिन बदलें।

- नीम तेल का उपयोग करना एक उत्तम विकल्प है। बड़े घावों के लिए इसका उपयोग पट्टी का पैड बना कर किया जा सकता है।

- कच्चे पपीते के टुकड़ों का उपयोग कारगर मरहम पट्टी के रूप में किया जा सकता है।

- घाव पर त्रिफला चूर्ण को दबाकर लगाने से खून का मामूली बहाव रुक जाता है और साथ ही यह एंटि-सेप्टिक का काम भी करता है। आप त्रिफला के काढ़े से घाव को साफ भी कर सकते हैं।

आपके कार्य एवं दायित्वः

- घाव पर दबाव देकर खून का बहना रोकना।

- लगातार खून बहने वाले सभी रोगियों को टांके लगाने के लिए समीप के स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र में भेजना।

9
कुत्ते व अन्य पशुओं के काटने का उपचार

कुत्ते और जानवर का काटनाः क्या ये रेबीज होगा?

कुत्ते का काटना बहुत अधिक भयभीत कर देता है क्योंकि इससे घातक बीमारी पैदा हो सकती है, जिसे रेबीज कहा जाता है। यह एक ऐसी बीमारी है जो दिमाग पर बुरा असर डालती है। पीड़ित व्यक्ति को पानी से डर लगता है। यह निगलने के दौरान अत्यधिक जकड़न के कारण होती है। रेबीज के लिए कोई उपचार उपलब्ध नहीं है। कुत्ता काटने के तत्काल बाद एंटि रेबीज टीका लगवाने से इस घातक बीमारी को होने से रोका जा सकता है। ये टीके सरकारी अस्पतालों में उपलब्ध होते हैं।

सभी कुत्ते पागल (रेबिड) नहीं होते हैं। रोगाणु संक्रमित (इनफेक्टिड) कुत्तों की लार में होते हैं। संक्रमित कुत्ता दूसरे कुत्तों को संक्रमित कर देता है। सभी संक्रमित जानवर अंततः मर जाते हैं तथा इस बीच अन्य जानवरों को संक्रमित कर देते हैं। रेबीज को रोकने के लिए आवारा कुत्तों पर नियंत्रण करना बहुत महत्वपूर्ण है। यदि बन्दर या अन्य जानवर इस प्रकार के काटने से पागल हो जाते हैं तो ये जानवर भी संक्रमण फैला सकते हैं।

किसी भी कुत्ते के काटने पर अत्यधिक कारगर और प्रथम-उपचार नीचे दिया गया हैः-

- घाव को साबुन और पानी से अच्छी प्रकार से धोएं। यह सर्वाधिक महत्वपूर्ण है।
- घाव के साथ छेड़छाड़ न करें। उसे खुला छोड़ दें। ढीली पट्टी बांध दें और रोगी को अस्पताल में डाक्टर/अन्य स्टाफ से परामर्श करने की सलाह दें।

काटना कितना खतरनाक होता है?

लोग आपसे पूछेंगे कि क्या काटना खतरनाक होता है। काटने से बीमारी केवल तब हो सकती है जब काटने वाला जानवर स्वयं संक्रमित होता है। काटे गए व्यक्ति में रेबीज के पहले लक्षण काटने के 10 दिन के अन्दर अथवा उसके बाद कभी भी वर्षों उपरांत भी दिखाई दे सकते हैं।

रेबीज के संक्रमण की संभावना तब होती है जब पालतू कुत्ता काटने के 10 दिन के अन्दर मर जाता है अथवा उसमें रेबीज के कोई लक्षण दिखाई देने लगते हैं। त्वचा पर आने वाली एक खरोंच से भी रेबीज का संक्रमण हो सकता है। प्रत्येक घाव महत्वपूर्ण होता है। रेबीज के प्रभाव के खतरे के बारे में हम नीचे अनुसार निर्णय ले सकते हैं-

कमः सामान्य त्वचा पर हलका सा निशान, बिना खून के खरोंच, सम्भावि पशु का बिना उबला दूध पीना।

सामान्यः ताजे घाव पर हलका सा निशान, खून रिसने वाली खरोंच, पांच से कम हलके घाव, सभी घाव चेहरे, गरदन, सिर, हथेली और अंगुलियों के अलावा हों।

गम्भीरः गरदन, चेहने, हथेली, अंगुलियों और सिर पर (घाव), शरीर के किसी भी भाग पर चिरे-फटे घाव, पांच से अधिक घाव, जंगली जानवरों का काटना।

यदि काटने वाले जानवर आसपास में दिखाई नहीं देता है तो उस मामले को गम्भीर मानना चाहिए।

रेबीज के रोगी की लार भी संक्रामक होती है। एंटि रेबीज टीके का प्रभाव छह महीने की अवधि के बाद कम हो जाता है। अतः इसके बाद दुबारा कुत्ते के काटने पर पुनः टीका लगवाना आवश्यक होता है।

कुत्तों में रेबीजः असामान्य व्यवहार

पागल (रैबिड) कुत्तों का पता लगाना और उन्हें मारना अति आवश्यक होता है। यह याद रखें कि पागल कुत्ते दो प्रकार के होते हैं -- आक्रामक और शान्त। आक्रामक किस्म के कुत्ते मानव और जानवरों पर हमला करते रहते हैं और काटते रहते हैं। ये

खाना नहीं खाते हैं बल्कि लकड़ी या लोहे की वस्तुओं को काटते हैं। ये दिखने में उग्र लगते हैं। काफी मात्रा में लार टपकती रहती है।

सामान्यतः पागल जानवरों का व्यवहार असाधारण होता है। कभी यह उदास हो जाते हैं, कभी बेचैन या चिड़चिड़े या आक्रामक हो जाते हैं। उनके मुख से लार टपकती है और झाग आ जाती है तथा यह द्रव अत्यधिक संक्रामक होता है।

मूलतः आक्रामक कुत्ता विनम्र हो सकता है। शान्त किस्म का कुत्ता उपेक्षित स्थान में दुःख के दिन काटते हुए मर जाता है। यदि आपके इलाके में इस प्रकार की समस्याएं आती हैं तो उनका समाधान करना आवश्यक होता है तथा इसमें क्षेत्रीय सेवाओं को महत्वपूर्ण भूमिका निभानी होगी।

कुत्तों का असंक्रमीकरण (इम्यूनाइजेशन)

कुत्तों का असंक्रमीकरण कराना अति आवश्यक होता है। सरकारी पशु चिकित्सा सेवा केन्द्रों में उपयोग किए जाने वाले टीकों के द्वारा दी जाने वाली सुरक्षा छह महीने तक चलती है। नवीन टीकों द्वारा दी जाने वाली सुरक्षा एक वर्ष तक चलती है। जो व्यक्ति कुत्तों की देख-भाल करते हैं उन्हें भी प्रत्येक छह माह में असंक्रमीकरण की आवश्यकता होती है। एक सामान्य समस्या यह होती है कि किसी संदेहास्पद कुत्ते या जानवर द्वारा काटे गए पशु का दूध इस्तेमाल करें अथवा न करें। रेबीज के रोगाणु पशुओं के दूध में नहीं पाए जाते हैं। अतः इस प्रकार के पशुओं का दूध हानिकारक नहीं होता है। परन्तु यदि ये पशु रेबीज से संक्रमित होते हैं तो इनकी लार में रोगाणु मौजूद होते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि ऐसे पशुओं की लार के सीधे सम्पर्क में आने से बचना चाहिए।

आपके कार्य और दायित्वः

- शरीर के जिस भाग में काटा गया है उसे साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोएं।
- कुत्ते/अन्य जानवर द्वारा काटने के सभी मामलों को उन स्वास्थ्य सुविधा केन्द्रों में भेजें जहां एंटि-रेबीज टीके उपलब्ध हों।
- लोगों को सलाह दें कि अपने पालतू कुत्तों को रेबीज से सुरक्षा का टीका लगवाएं।

10
दृष्टि दोष उपचार

राष्ट्रीय अंधापन रोकथाम प्रोग्राम का प्रमुख उद्देश्य है अंधेपन व आँखों की ठीक होने वाली बीमारियों की रोकथाम। यह पूरे देश में लागू है ।

आशा की भूमिका में आप आँख की साधारण बीमारियों के इलाज में मदद कर सकती हैं। वह इस प्रकार है :-

(क) मोतियाबिन्द - आँख का लैंस अपारदर्शी हो जाता है जिससे धीरे-धीरे अंधापन आ जाता है ।

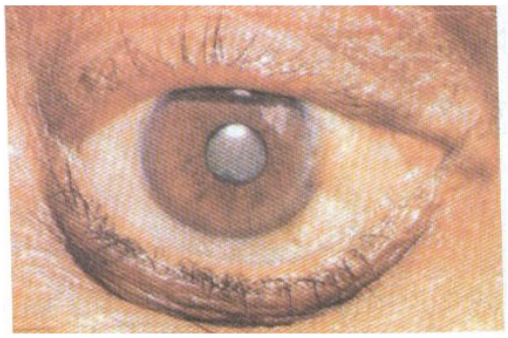
(ख) आँखों का कमजोर होना - दूर या पास की वस्तु का न दिखाई देना ।

(ग) कंजक्टीवाइटिस - लाल आँख ।

(घ) डायबटिक रेटिनोपैथी - मधुमेह के कारण आँख में बीमारी ।

मोतियाबिन्द

अगर आप अपने क्षेत्र में किसी व्यक्ति की कमजोर दृष्टि, दूर या पास का दृष्टिदोष व बिना दर्द के लाल आँख, प्यूपिल / पुतली का सफेद या सलेटी होना। ये सब मोतियाबिन्द के लक्षण हैं ।



कर्त्तव्य

अपने क्षेत्र में होम विजिट के समय लोगों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें :-

- क्या परिवार में कोई वृद्ध व्यक्ति हैं ?
- क्या उन्हें आँख में कोई तकलीफ है ?
- अगर ऊपर के दो प्रश्नों का उत्तर हाँ है तो उस व्यक्ति को पी यू एच सी/ पैरा मेडिकल ऑपथैलमिक सहायता के लिए भेजें ।

दृष्टिदोष - हर उम्र में आम लक्षण

- बार-बार आँखों का मलना/रगड़ना ।
- बार-बार पलक झपकना ।
- आँख के पास पुस्तक रखकर पढ़ना व चीजों को पास से देखना ।
- आशा का कर्त्तव्य - ऊपर लिखे लक्षण देखने पर आप व्यक्ति को पीयूएचसी/या पैरामैडिक ऑप्थेल्पिक एसिस्टेंस में जांच के लिए भेजें ।

कन्जक्टीवाइटिस/लाल आँख

- अक्सर आँख लाल और मामूली जलन ।
- नींद से उठने के बाद आँख चिपकना ।
- आँख से पानी आना या सफेद डिसचार्ज ।
- पलकों की सूजन ।
- **कन्जक्टीवाइटिस से बचाव/रोकथाम ।**
- आँखों को गंदे हाथ से न छुएं ।
- गंदे तौलिए या काजल का इस्तेमाल न करें ।
- धूप में चश्मा पहनें ।

आशा कर्त्तव्य

ऊपर दिए गए लक्षण पाए जाने पर व्यक्ति को पी यू एच सी में भेजें व सलाह दें**।**

- आँख को साफ पानी से दिन में कई बार धोएं ।
- परिवार के सदस्य एक-दूसरे का तौलिया व रूमाल न इस्तेमाल करें ।
- आँख साफ करने के लिए साफ स्वच्छ मुलायम कपड़ा व रूई का इस्तेमाल करें ।
- आँख को बार-बार न रगड़ें या मलें। चिकित्सक से सलाह लेकर ही आँख की कोई दवा आँखों में डालें ।

डायबिटीक/मधुमेह रेटिनोपैथी

धीरे-धीरे दृष्टिदोष का बढ़ना व अंधेपन का होना। अधिकतर मधुमेह के मरीजों को इस बात का ज्ञान नहीं होता। देश में मधुमेह के मरीजों की संख्या बढ़ने से लोगों को इस विषय में जानकारी होना आवश्यक है ।

लक्षण

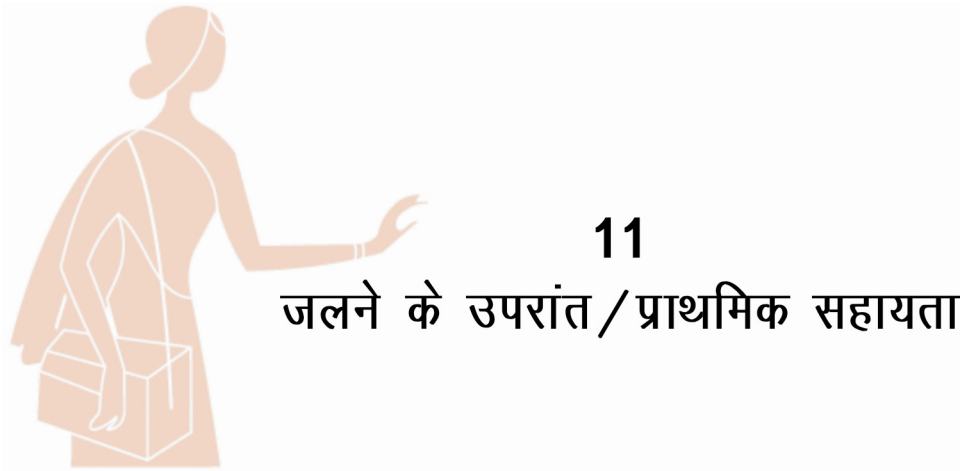
- शुरू में कोई लक्षण नहीं ।
- बाद में दृष्टिदोष/या साफ न दिखना ।
- आँखों में काले धब्बे या लाइनें दिखाई देना ।

बचाव

- मधुमेह का सही इलाज इसे बचा सकता है व बीमारी के बढ़ने को कम कर सकता है ।
- आँख के डॉक्टर के पास लगातार समयानुसार जाँच व देखभाल ।

आशा कर्त्तव्य

अगर आप किसी मधुमेह के मरीज को जानती हैं तो उसे इलाज व आँख के डॉक्टर के पास समयानुसार जांच का सुझाव दें ।



11
जलने के उपरांत/प्राथमिक सहायता

जलना एक चोट (इनजुरी) है तथा महिलाओं का इससे पीड़ित होना एक आम बात है।

कुछ मामलों में प्रैशर स्टोव दोषी होता है। कुछ अन्य मामलों में इसका कारण सिलिण्डर से गैस का लीक होना हो सकता है।

महिलाएं और बच्चे दूध, तेल, दाल, चाय आदि जैसे उबलते हुए द्रव पदार्थों के बिखरने से जल सकते हैं।

कृपया नोट करें कि जलने के कुछ मामले आत्महत्या का प्रयास या हत्या का प्रयास हो सकते हैं। किसी भी हालत में हमारी प्राथमिकता प्रथम उपचार करना और शीघ्रातिशीघ्र व्यक्ति को अस्पताल ले जाना होती है। जानबूझकर जलाने के मामले में महिला द्वारा दी गई किसी भी सूचना से डाक्टर को अवगत कराएं। यदि आप जानते हैं तो उसे उन गैर-सरकारी संगठनों या परामर्शदाताओं के बारे में बताएं जिनसे वह सहायता के लिए सम्पर्क कर सकती हैं। इस प्रकार के मामलों में डाक्टर यथा आवश्यक विधिवत कार्रवाई करेंगे।

सामान्य कारण

- रसोई में दुर्घटनाएं - सामान्यतः प्रैशर स्टोव के फटने से होती हैं।
- आतिशबाजी
- काम करने के स्थलों पर विस्फोट
- घर में आग लगना

- रसायन से जलन
- बिजली से जलना
- आत्महत्या/हत्या का प्रयास
- घर में अक्सर गर्म खौलते हुए तेल, चाय पानी दूध आदि से जलना

प्रथम उपचार और अन्य सहायता

सबसे पहले लपटों को बुझाने का प्रयास करें। सभी प्रकार की जलनों के लिए तत्काल प्रथम उपचार प्रभावित अंग पर काफी मात्रा में शीतल जल डालें, इसमें एसिड से जलने का मामला शामिल नहीं है। ऐसा करने से त्वचा से ऊष्मा के समाहित होने वाली क्षति को कम करने में सहायता मिलती है। इससे कुछ हद तक दर्द भी कम होता है। पानी से त्वचा से जले हुए वस्त्रों के अलग करने में भी सहायता मिलती है।

अनेक लोगों की यह गलत धारणा है कि पानी डालने से त्वचा पर छाले पड़ जाते हैं तथा इसकी बजाय वे पीड़ित व्यक्ति को कम्बल में लपेट देते हैं। इससे कुछ ही सैकंड में आग तो बुझ जाती है परन्तु कम्बल ऊष्मा को समाहित नहीं करता है। कम्बल के मुकाबले पानी अधिक प्रभावशाली है क्योंकि यह उसी क्षण ठंडक प्रदान करता है।

यदि आप पानी में भीगी हुई कपड़े की पट्टियों का उपयोग करते हैं तो उन्हें जले हुए अंग पर रखें और प्रत्येक तीन मिनट बाद उन्हें बदलते रहें। रोगी की अधिक से अधिक पानी पीने में मदद करें। ऐसा करने से शरीर में हुई पानी की हानि से उत्पन्न आघात को दूर करने में सहायता मिलेगी। धूल-मिट्टी, मक्खियों आदि से बचाने के लिए जले हुए भाग को साफ कपड़े से ढक कर रखें। जब तक कि जलन बहुत मामूली न हो, जलन के सभी मामलों को निश्चित रूप से अस्पताल में भेज देना चाहिए। मुख और हाथ जलने के मामलों को अस्पताल भेज देना चाहिए।

मामूली जलने के मामले का आपको घर पर उपचार करना पड़ सकता है। इसका उपचार किसी अन्य घाव की तरह ही करें। नीम तेल, नारियल तेल, घीकुंवार (ऐलो) या कच्चे पपीते जैसी जड़ी बूटियों का इस्तेमाल करके पट्टी करना उत्तम होता है।

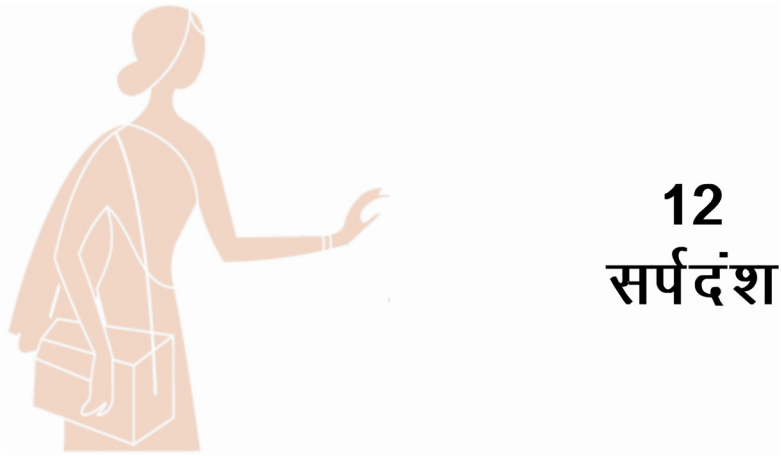
जलने से बचने के उपाय

इलाज से परहेज बेहतर होता है। इनके बारे में विचार करें और अपने घर से ही इन उपायों को करना शुरू करें। सिंथेटिक कपड़े काफी जल्दी आग पकड़ते हैं। ये त्वचा से अधिक चिपक जाते हैं। लोगों को सलाह दे कि खाना पकाते समय अपने वस्त्रों और साड़ी के पल्लू का विशेष ध्यान रखें। महिलाएं खाना पकाते समय सूती वस्त्र पहनें।

पिन मारने और जलाने से पूर्व स्टोव में पम्प से अधिक हवा भरना खतरनाक होता है। स्टोव जलाने का सही तरीका यह है कि पहले पिन मारें और उसके बाद पम्प से हवा भरें।

आपके कार्य और कर्त्तव्यः

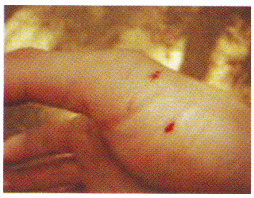
- प्रभावित अंग पर काफी मात्रा में पानी डालें।
- आगे उपचार के लिए रोगी को अस्पताल भेजें।
- सुरक्षा उपायों के बारे में जानकारी दें, विशेष रूप से स्टोव पर काम करते समय।



12
सर्पदंश

कुछ उपयोगी जानकारी

अधिकांश सर्पदंश जहरीला नहीं होता है। सामान्यतः वर्षा ऋतु में और रात के समय सांप काटने की घटनाएं होती हैं ।



जहरीले सर्पदंश की पहचान है कि इसमें दो-दांतों का निशान होता है। आमतौर पर 4 सामान्य जहरीले सांपों को आसानी से जाना जा सकता है। कोबरा, करैत, बड़ा अजगर वाइपर तथा छोटा अजगर कुछ चार मुख्य खतरनाक सांप होते हैं ।

तुरन्त और प्रभावी प्राथमिक चिकित्सा से सांप काटने पर व्यक्ति को बचाया जा सकता है। 90 प्रतिशत सर्पदंश जहरीले नहीं होते, सिर्फ 10 प्रतिशत सर्पदंश ही जहरीले होते हैं लेकिन डर से भी मौत हो जाती है ।

- जहर के लक्षणों में अलसायी हुई आंख तथा खून आना प्रमुख है ।
- कोबरा और करैत के काटने पर आंखे अलसाना और निद्रा प्रकट होना प्रमुख लक्षण है ।
- वाइपर के काटने पर काटने के स्थान, मसूढ़े, पेशाब आदि में खून आना तथा उल्टी की शिकायत प्रमुख है ।

किसी भी सर्पदंश में प्राथमिक उपचार

सांप काटे व्यक्ति और उसके परिवार को विश्वास में लें। उनसे कहें कि यह जहरीला नहीं भी हो सकता है। मरीज को चलने न दें। जहरीला न होने की स्थिति में घाव को साफ कर संक्रमण रहित कर देना ही काफी है ।

समूचे अंग को इलास्टिक पट्टी द्वारा बांध दें इससे रक्त का प्रवाह धीमा हो जाएगा। हाथ या पैर, जहां सर्पदंश हुआ हो, को एक छड़ी बांध दें ताकि इसका हिलना–डुलना कम हो जाएगा।

नजदीक के अस्पताल तक तुरंत पहुंचें। हमेशा ध्यान रहे कि मरीज सोए नहीं या खून न बहे। यदि सांप को मार दया गया हो तो उसे भी अपने साथ लेकर आएं। इससे जहर पहचानने में भी सुविधा होगी और इलाज में मदद मिलेगी। आजकल सर्प-विष-रोधी सुई उपलब्ध है। आप अपने क्षेत्र के ऐसे अस्पताल के बारे में जानकारी रखें, जहां सर्पविषरोधी उपलब्ध है ।

अनेक लोग सांप को फौरन मार देते हैं। यह अच्छी बात नहीं है, क्योंकि सांप उन कीड़े-मकोड़े, चूहे आदि को खाते हैं जो हमारे अनाज को नुकसान पहुंचाते हैं और सभी सांप जहरीले भी नहीं होते हैं ।

सांप काटने पर ऐसा नहीं करें

- सांप काटने पर आप किसी तांत्रिक या मंदिर के चक्कर में समय बर्बाद न करें। याद रखें कि सांप काटने से तांत्रिक भी मरते पाए गए हैं ।
- अंगों को बांधने में टूर्नीकेट (एक तरह की पट्टी) का इस्तेमाल न करें। पहले टूर्नीकेट से बांधने की सलाह दी जाती थी जिसमें एक ही लपेटा मारकर अंगों को रबड़ बैंड से बांधा जाता था। इससे अंग में रक्त का प्रवाह बंद हो सकता है। तथा अंग काला पड़ जाता है और अंग से हाथ भी धोना पड़ता है।
- सर्पदंश के इलाज के लिए कुछ ग्रामीण लोग आज भी मुर्गी की बलि देने लगते हैं। मुर्गी या चिकेन को नहीं मारें तथा उसे बचाएं ।

जरा सोचें

- कुछ लोग साँप को देखते ही मार देते हैं ।
- साँप लोगों को याद रखते हैं और पहचान लेते हैं ।
- साँप बदला भी लेते हैं ।
- साँप चूहे खाते हैं और हमारे अनाज की रक्षा करते हैं ।

शब्द सूची

प्रयुक्त हिन्दी शब्द	अंग्रेजी समानार्थक
गर्भपात	Abortion
आशा (मान्यता प्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता)	Accredited Social Health Activist (ASHAN)
एड्स (एक्वायर्ड इम्यून डिफिसिएन्सी सिंड्रोम)	Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS)
तीव्र श्वसन संक्रमण	Acute Respiratory Infection (AR)
ए.एन.सी/प्रसव पूर्व देखभाल	Ante Natal Care (ANC)
ए.आर.टी. (एड्स होने पर दिए जाने वाला दवा समूह)	Ante Retroviral Therapy (ART)
ए.एन.एम.	Audiliary Nurse Midwife (ANM)
ए. डब्ल्यू. डब्ल्यू.	Angan Wadi Worker (AWW)
आयुष (आयुर्वेद, योग, यूनानी, सिद्ध, होम्योपैथी)	AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha, Homeopathy)
बी.सी.जी. (क्षय रोग से बचाव का टीका)	Bacilli Clameti Gurine (BCG)
जीवाणु	Bacteria
बी.पी.एल. (गरीबी से नीचे)	Below Poverty Line (BPL)
रक्तचाप	Blood Pressure
सी.डी.पी.ओ. (शिशु विकास कार्यक्रम अधिकारी)	Child Development Project Officer (CDPO)
सी.एच.एस. (शिशु स्वास्थ्य सेवाएं)	Child Health Services (CHS)
कंडोम	Condom
सी.एच.सी. (सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र)	Community Health Centre (CHC)
डी.एस.एच.एम (दिल्ली राज्य स्वास्थ्य मिशन)	Delhi State Health Mission (DHSM)
डी.पी.एम.यू. (जिला प्रोग्राम मैनेजमेंट यूनिट)	District Program Management Unit (DPMU)

डॉट्स	Directly Observed Treatment Shortcourse
प्रसव / जापा	Delivery
डी.डब्ल्यू.सी.डी. (महिला एवं बाल विकास विभाग)	Department of Women & Child Development (DWCD)
डी.पी.टी. (डिप्थीरिया, काली खांसी, धनुर्वात से बचाव का टीका)	Diphtheria Pertusis Tetanus (DPT)
जिला नोडल अधिकारी	District Nodal Officer (DNO)
थ्जला स्वास्थ्य प्रबंधक	District Program Manager (DPM)
सहजकर्ता / प्रशिक्षक	Facilitator/Trainer
डिम्ब वाहिनियां	Fallopian Tubes
परिवार नियोजन	Family Planning
प्रथम रेफरल यूनिट	First Referral Unit (FRU)
स्वास्थ्य उपकेन्द्र	Health Sub Centre (HSC)
एच.आई.वी. (ह्यूमन इम्यूनो डेफिसिएन्सी वायरस)	Human Immunodeficiency Virus (HIV)
शिशु मृत्यु दर	Infant Mortality Rate (IMR)
आई.सी.डी.एस. (समेकित बाल विकास सेवाएं)	Integrated Child Development Services (ICDS)
आई डी एस पी	Integrated Diseases Survillance Programme
जे.एस.वाई. (जननी सुरक्षा योजना)	Janani Suraksha Yojna (JSY)
एल.एच.वी. (महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता	Lady Health Visitor (LHV)
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य कार्यक्रम	Maternal & Child Health Programme
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस	Maternal & Child Health & Nutrition Day
मतिृ मृत्यु दर	Maternal Mortality Rate (MMR)
चिकित्सा अधिकारी	Medical Officer (MO)
माहवारी / मासिक स्राव	Menstruation
एम डी टी (विभिन्न दवा उपचार)	Multiple Drug Therapy
एम.पी.डब्ल्यू (स्वास्थ्य कार्यकर्ता)	Multi Purpose Worker (MPW)

एन वाई के एस (नेहरू युवा केन्द्र संगठन)	Nehru Yuva Kendra Sanghathan
एन.आर.एच.एम (राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन)	National Rural Health Mission (NRHM)
एन.जी.ओ. (गैर सरकारी संस्था)	Non Governmental Organization (NGO)
एन.एस.वी. (नोन स्केल्पल वैसेक्टमी)	Non Scalpel Vasectory (NSV)
ओ.सी.पी. (गर्भ निरोधक गोलियां)	Oral Contraceptive Pills (OCP)
ओ.पी.वी. (पोलियो की खुराक)	Oral Polio Vaccine (OPV)
ओ.आर.एस. (ओरल रिहाइड्रेशन सॉल्यूशन)	Oral Rehydration Solution (ORS)
पी.एच.एन	Public Health Nurse (PHN)
प्रसवोत्तर देखभाल	Post Natal Care (PNC)
गर्भधारण	Pregnancy
पी.एच.सी. (प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र)	Primary Health Centre (PHC)
लाल रक्त कणिकाएं	Red Blood Corpuscles (RBC)
एस.पी.एम.यू.	State Program Management Unit (SPMU)
एस.पी.ओ.	State Program Officer (SPO)
स्वजागरूकता	Self Awareness
टिटनेस	Tetanuz Toxoide (TT)
टी.बी. (क्षय रोग)	Tuberculosis (TB)
वी.सी.टी.सी.	Volunatary Counseling & Testing Centre (VCTC)
स्वयंसेवी संस्था	Voluntary Agency
एन.एल.ई.पी. (राष्ट्रीय कुष्ठ निवारण कार्यक्रम)	National Leprosy Eradication Programme
एन.वी.बी.सी.पी. (राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम)	National Vector Born Diseases Control Programme
एन बी सी पी (राष्ट्रीय दृष्टिविहीनता नियंत्रण कार्यक्रम)	National Blindness Control Programme
एन आई डी डी सी पी	National Iodine Deficiency Disease Control Programme