चले चलो मितानिन संग

मलेरिया, कुष्ठ, टी.बी.(क्षय), एच.आई.वी./एड्स, मोतियाबिंद एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

छत्तीसगढ़ शासन सत्यमेव जयते

राष्ट्रीय वेक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम NVBDCP

कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम

टीबी- पक्के इलाज का पक्का वादा. डॉट्स.

NACO National AIDS Control Organisation Ministry of Health & Family Welfare Government of India

Nation Programme for Control of Blindness

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन (2005 2012)

विषय–सूची

क्र.	अध्याय	पृष्ठ क्रमांक
1.	मलेरिया	1
2.	कुष्ठ	12
3.	टी.बी.(क्षय)	24
4.	एच.आई.वी./ एड्स	29
5.	मोतियाबिंद	40
6.	राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना	44

मलेरिया

राष्ट्रीय वेक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

परिचय

मलेरिया के विषय में हमने पहले भी चौथे चरण प्रषिक्षण (चलबो मितानिन संग) में सीखा है। हमारे प्रदेष के लिए मलेरिया अभी भी एक गंभीर समस्या बनी हुई है साथ ही मलेरिया के ईलाज में नयें तरीकों का उपयोग षुरू हुआ है इसलिए मलेरिया पर हम अपनी जानकारी को और बढ़ाएंगे।

1. मलेरिया क्या है ?

मलेरिया एक बुखार है जो कि परजीवी से होता है, जिसे प्लाजमोडियम (Plasmodium) कहते हैं। मलेरिया एक विशेष प्रकार के परजीवी से होता है, जो ''मादा एनाफिलीज'' नामक मच्छर के काटने पर हमारे शरीर में प्रवेश कर जाता हैं। मलेरिया दो प्रकार के होते हैं–पी.वी. और पी.एफ.। पी.वी. ज्यादा खतरनाक नहीं होता है पर पी.एफ. के कारण मस्तिक, गुर्दे एवं फेफड़े को नुकसान हो सकताहै। मलेरिया छत्तीसगढ़ की सबसे बड़ी जन–स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है।

2. मलेरिया कैसे फैलता है ?

अगर एक मच्छर संक्रमित व्यक्ति को काट लेता है तो मलेरिया परजीवी जो व्यक्ति के खून में है, मच्छर के पेट में प्रवेश कर जाता है। यहां परजीवी अपना रूप बदल लेता है और अत्यधिक संख्या में बढ़कर बहुत खतरनाक होकर मच्छर के डंक के पास पहुंच जाता है। और जब इस तरह का मच्छर एक स्वस्थ व्यक्ति को काट लेता है तो परजीवी स्वस्थ व्यक्ति के खून में प्रवेश कर जाता है और उसी में बढ़ना शुरू कर देता है। इस तरह मच्छर मलेरिया के डाकिया का काम करता है और एक आदमी से दूसरे तक इसको फैलाता है।

3. मलेरिया के लक्षण

- ठंड लग कर बुखार आना, पसीना, सिरदर्द, बदन दर्द।
- इससे शरीर में ठिठुरन और जबरदस्त कपकपी के बाद तेज बुखार आ जाता है। पी.वी. मलेरिया में एक दिन छोड़कर बुखार आता है अर्थात् एक दिन बिल्कुल बुखार नहीं, दूसरे दिन तेज बुखार फिर तीसरे दिन बुखार नहीं – इस तरह पारियों में बुखार आता है। पी.एफ. के मलेरिया में प्रत्येक दिन बुखार आता है।

4. सबसे ज्यादा खतरा किसको होता है ?

उन क्षेत्रों में जहाँ पर मलेरिया ज्यादा होता है वहां गर्भवती एवं कुपोषित बच्चों को ज्यादा खतरा होता है।

5. मलेरिया का संदेह कब नही करना चाहिए ?

बुखार के साथ निम्नलिखित लक्षण हो तो मलेरिया का संदेह न करें –

- खांसी / जुकाम
- फोड़ा दिखाई दे और संक्रमणयुक्त चोट हो।
- पेषाब में जलन व दर्द महसूस हो।
- चमड़ी पर दिदोरा निकल आए।
- कान से मवाद या पीप जैसा द्रव निकलता हो।

6. मलेरिया है या नहीं पक्के तौर पर कैसे पता करें ?

मलेरिया को पक्के तौर पर पता करने के लिए दो तरीके हैं –

(1) आर. डी. किट – आर.डी. किट से मरीज की खून की जाँच कर सकते हैं । यदि मितानिन के पास आर. डी. किट. उपलब्ध हो तो वहीं पर तुरन्त जाँच करके मलेरिया का पता लगा सकती है।

आर.डी. किट से जाँच करने की विधि –

आर. डी. किट में निम्नलिखित सामान रहता है –

1. स्प्रीट स्वाब (रूई का टुकड़ा)

2. लेंसेट या सुई (एक जाँच हेतु एक)

3. काँच की पतली पाईप (एक जाँच हेतु एक)

4. जाँच पट्टी (टेस्ट स्ट्रीप) (एक जाँच हेतु एक)

5. परखनली स्टैण्ड सभी जाँच के लिए

6. परखनली (एक जाँच हेतु एक)

7. बफर घोल (जाँच हेतु एक विषेष प्रकार का घोल)

आर.डी. किट के उपयोग की विधि :

आर.डी. किट की एक्सपायरी तारीख देख लें यदि एक्सपायर हो चुकी हो तो फेंककर नई किट का उपयोग करें।

1. सभी सामान को एक जगह पर रख लें।

2. स्प्रीट स्वाब (रूई का टुकड़ा) के सहायता से बाएं हाँथ के छोटी उंगली के पहले वाली उंगली को साफ करें।

3. सुई को उंगली पर चुभोएं।

4. उंगली के एक बुंद खून बह जाने दें। (जिससे उंगली मे जो कीटाणु हो वह हट जाये)

5. उंगली मे जो खून बह रहा है उसमे कांच की पतली पाइप को तिरछा करके लगायें जिससे खून पाईप के अंदर आ जायेगी।

6. पतली पाईप की सहायता से जाँच पट्टी पर खून को तीर वाले निशान की ओर डालें।

7. परख नली मे चार बुंद या जितना निर्देश मे दिया हो बफर घोल को डाले एवं जाँच पट्टी को उसमे डुबो दें।

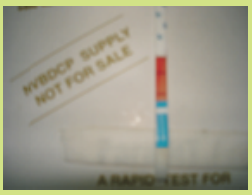
8. 15 मिनट या जितना समय निर्देश मे दिया हो इंतजार करें।

आर. डी. किट जाँच करने पर नीचे लिखे तीन परिणाम में कोई एक दिखेगा –

(1) **जाँच पट्टी पर कोई लाल लकीर का ना होना** – मतलब जाँच पट्टी ठीक से काम नहीं कर रही है। ऐसी जाँच पट्टी को फेंक देवे तथा दूसरी जाँच पट्टी का उपयोग करें।

(2) **सिर्फ एक लाल लकीर का होना** – मतलब रोगी को पी.एफ. मलेरिया नहीं है। ऐसी परिस्थिति में रोगी की बनाई गई रक्तपट्टी को प्रयोगषाला उपचार देते हुए रक्तपट्टी जांच की रिपोर्ट का इंतजार करें।

(3) **दो लाल लकीरों का होना** – मतलब रोगी को पी.एफ. मलेरिया है। ऐसे रोगी को तत्काल पी.एफ. मलेरिया ईलाज के लिए दवा खिलाएँ।



9. आर.डी. किट की जाँच विधि पूर्ण करने के बाद जाँच पट्टी, परखनली उपयोग किए गए स्वाब सुई को बेकार पदार्थ हेतु बनाई गई पेटी में डाले।

आर.डी. किट चूंकि अलग–अलग कम्पनियों द्वारा बनाई जाती है। अतः समय–समय पर आपूर्ति की गई किट में थोड़े बहुत अंतर हो सकते हैं तथा जाँच विधि में भी थोड़े बहुत अंतर हो सकते हैं। जिन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के प्रभारी अधिकारी/कर्मचारी द्वारा स्पष्ट किया जा सकता है।

(2) रक्त पट्टी बनाना –

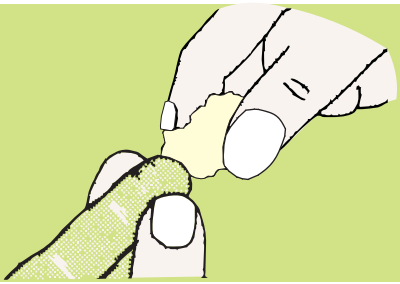
मरीज को रक्त पट्टी भी बनवा लेना चाहिए । रक्त पट्टी की जाँच से मलेरिया का अच्छे से पता किया जा सकता है। रक्त पट्टी जाँच रिपोर्ट यदि एक दिन के अंदर मिल पाना संभव हो तो उसे देखकर ही दवा शुरू करना चाहिए।

मलेरिया जाँच हेतु रक्त पट्टी कैसे बनायें ?

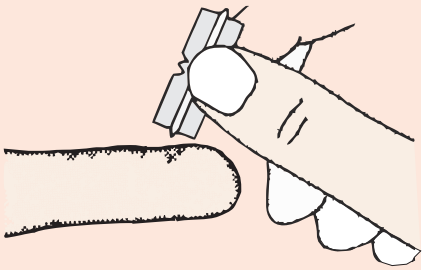
आवष्यक सामग्री : रूई स्प्रीट, सुई या लेन्सेट, कांच की पट्टियाँ।

(अ) खून निकालने की विधि :

1. जिस उंगली से खून निकालना हो उसे ठीक से पकड़ें रूई में स्प्रीट लगाकर उंगुली के ऊपरी हिस्से को साफ करें। जहाँ चुभाना है।

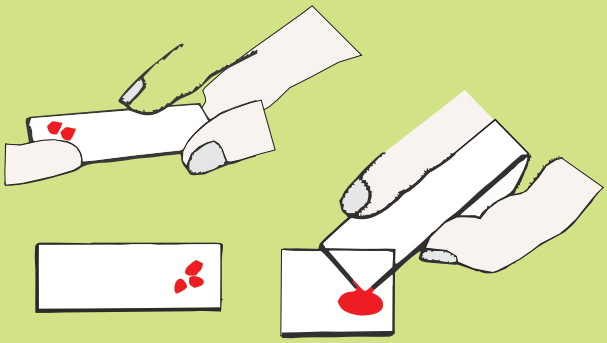


2. रूई के टुकड़े से स्प्रीट को सुखाएँ।
3. उंगली के ऊपरी हिस्से में सुई या लेन्सेट चुभाएँ। (प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग–अलग सुई/लेन्सेट का उपयोग करें) खून को ठीक से आने दें, पहली बूंद को नीचे गिरा दें।

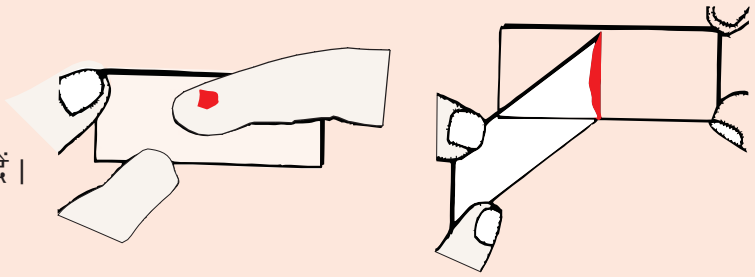


(ब) पट्टी बनाने के विधि :

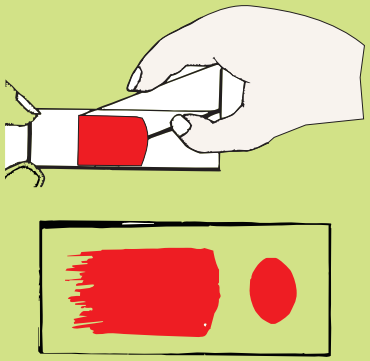
3. कांच की पट्टी के किनारे तीन बूंद पास–पास में लगा दें और दूसरी पट्टी से उसे मिलाकर एक बड़ी बिंदी सा बना दें।



2. फिर पट्टी के बीच में एक बूंद गिरा दें। दूसरी पट्टी से खून बिंदी के दूसरी तरफ पूरा फैला दें। इसे सूखने दें।

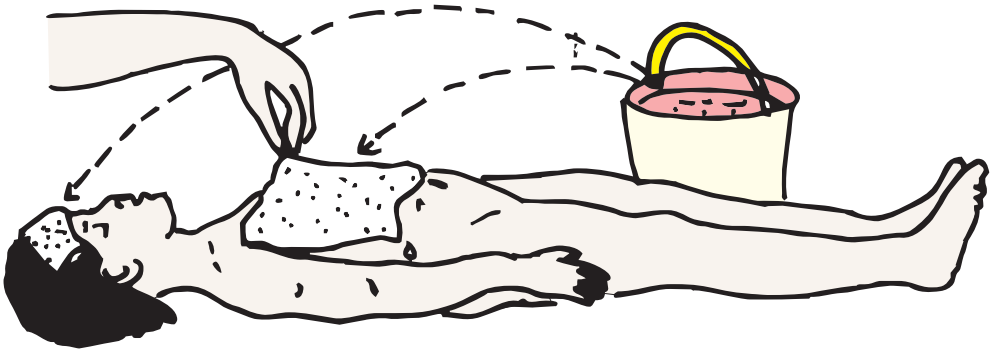


3. खून फैलाने के लिए पट्टी को न हिलाएँ या हाथ से न ठोकें। पट्टी से ही उसे फैलाएँ। पट्टी अच्छे से सूख जाए तब कागज से उसे लपेट कर और कागज में मरीज का नाम, गांव का नाम लिखें और जांच के लिए भेजें।



7. मलेरिया का उपचार

1. बुखार के लिए पैरासिटामॉल की दवाई दें। जब आवष्यक हो तो बुखार को कम करने के लिए गीले कपड़े से पूरे शरीर को पोछना चाहिए।



2.

☛ अब रैपिड टेस्ट को देखना होगा यदि मितानिन के पास आर. डी. किट उपलब्ध है तो तुरन्त मरीज का रैपिड टेस्ट करें यदि जाँच पट्टी पर दो लकीर आता है तो मरीज को ए.सी.टी. की दवा डोज़ अनुसार तीन दिन तक खिलाएँ । यदि ए.सी.टी. की दवा उपलब्ध न हो तो क्लोरोक्विन की दवा डोज़ अनुसार तीन दिन तक खिलाएँ। गर्भवती को छोड़कर अन्य मरीजों को प्राइमाक्विन की दवा नर्स से दिलवाएँ ।

- यदि रैपिड टेस्ट नेगेटिव आता है और मलेरिया बुखार के लक्षण लगातार दिख रहे हैं तो क्लोरोक्विन दवा डोज़ अनुसार तीन दिन तक खिलाएँ।
- यदि आर. डी. किट उपलब्ध ही नहीं है और मलेरिया बुखार के लक्षण दिखाई दे रहे हैं तो भी क्लोरोक्विन तीन दिन तक खिलाएँ।
- सभी बुखार के लिए रक्त पट्टी बनाना भी उपयोगी है। यदि रक्त पट्टी बनाया गया हो औरउसकी रिपोर्ट एक दिन के अंदर मिल रही हो तो उसके आधार पर दवा दी जा सकती है।
- यदि मितानिन को किसी बुखार के मरीज के लिए यह स्पष्ट समझ नहीं आता कि मलेरिया की दवा दें या नहीं तो मरीज को नर्स या डॉक्टर के पास भेजें ।

क्लोरोक्वीन दवाई की खुराक उम्र अनुसार –

उम्र	150 मिलीग्राम की क्लोरोक्विन की गोली सभी गोलियां एक साथ लें		
	पहला दिन	दूसरा दिन	तीसरा दिन
एक वर्ष से कम	आधी गोली 1/2	आधी गोली 1/2	चौथाई गोली 1/4
1– 4 वर्ष	1	1	1/2
5 – 8 वर्ष	2	2	1
9 – 14 वर्ष	3	3	1 1/2
चौदह वर्ष से ऊपर	4	4	2
गर्भवती	4	4	2

पी.एफ मलेरिया के लिए ए.सी.टी. की खुराक उम्र अनुसार –

ए.सी.टी. में दो तरह की गोली होती है एक गोली एस.पी. केवल पहले दिन ही लेनी है दूसरी गोली आरटीसुनेट तीन दिन तक लेनी है।

उम्र	प्रथम दिन		द्वितीय दिन		तृतीय दिन
	आरटीसुनेट गोली	एस. पी.	आरटीसुनेट (50 मिली ग्राम)	प्राइमाक्विन (7.5 मि.ग्रा.आधार)	(50 मिली ग्राम)
1 वर्ष से कम	½	¼	½	नहीं देना है	½
1–4 वर्ष	1	1	1	1	1
5–8 वर्ष	2	1 ½	2	2	2
9–14 वर्ष	3	2	3	4	3
15 वर्ष से अधिक	4	3	4	6	4
गर्भवती	अस्पताल रेफर करें। यदि रेफर संभव न हो दवा देनी जरूरी लगे तो ध्यान रखें कि गर्भवती को गर्भ धारण के पहले तिमाही में ए.सी.टी. दवा न दे।			गर्भवती को प्राइमाक्विन नहीं देना है	

पी. वी. मलेरिया दवाई की खुराक उम्र अनुसार –

उम्र	क्लोरोक्विन गोली (150 मिली ग्राम आधार)			प्राइमाक्विन गोली (2.5 मिली ग्राम आधार)
	प्रथम दिन	द्वितीय दिन	तृतीय दिन	पहले दिन से चौदह दिनों तक
1 वर्ष से कम	½	½	¼	नहीं देना है
1–4 वर्ष	1	1	½	1
5–8 वर्ष	2	2	1	2
9–14 वर्ष	3	3	1 ½	4
15 वर्ष से अधिक	4	4	2	6
गर्भवती	गर्भवती को क्लोरोक्विन दी जा सकती है।			गर्भवती को प्राइमाक्विन नहीं देना है।

गर्भवती महिलाओं का मलेरिया से बचाव

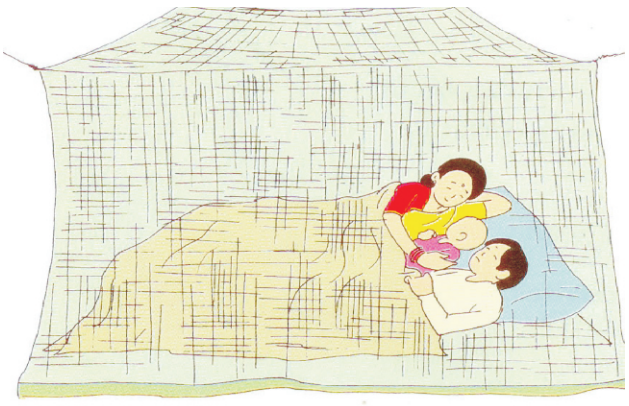
विशेष सलाह – एक गर्भवती महिला को मलेरिया होना बहुत खतरनाक है। इसलिए ज्यादा मलेरिया प्रभावित क्षेत्रों में यह सलाह दी जाती है कि गर्भवती औरतों को चौथे महीने में एक बार तीन गोली एस.पी. लेना चाहिए। फिर सातवें माह में तीन गोली एस.पी. लेना चाहिए। यदि एस.पी की गोली उपलब्ध न हो तो ए.एन.एम. से दिलाएँ। यदि एस.पी. गोली न मिले तो चौथे महिने से लेकर बच्चे के जन्म तक दो गोली क्लोरोक्विन हर सप्ताह नियमित लेती रहे। इससे गर्भवती को मलेरिया होने का खतरा कम हो जाता है। साथ ही उसे मच्छर से बचाने के लिए भी विषष कोषिष करनी चाहिए।

मच्छर कैसे पनपते हैं ?

मलेरिया फैलाने वाले मच्छर जहाँ पर पानी जमा होता है वहाँ पैदा होते हैं। यह साफ पानी में भी पैदा होते हैं।

8. मलेरिया से बचाव

1. मच्छरदानी का प्रयोग



मलेरिया फैलाने वाला मादा एनाफिलिज़ मच्छर दिन की अपेक्षा रात को ज्यादा काटता है इसलिए रात में सोते समय मच्छरदानी के अंदर सोना चाहिए। यदि स्वास्थ्य विभाग से दवा उपचारित मच्छरदानी मिलती है तो उसका उपयोग करना चाहिए। यह मच्छरदानी ज्यादा कारगर होती है।

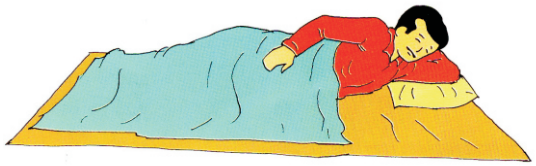
2. मच्छरों के लार्वा को बढ़ने से रोकना

जिस पानी में मच्छर के प्रजनन की जगह हो उसे मिट्टी से पाट दीजिये और मच्छर पैदा होने या बढ़ने से रोकिये। जिन जगहों को पाटा नहीं जा सकता वहाँ थोड़ा सा जला हुआ मोबिल तेल अथवा मिट्टी तेल जमा हुए पानी में डाल दीजिए। ये तेल पानी के ऊपर तैरने लगता है और मच्छर की इल्लियों को सांस नहीं लेने देता। कोई भी तेल इसके लिए उपयोग में ला सकते हैं जो कम पैसे में मिल जाए।

3. कीटनाशक दवाईयों का छिड़काव

दीवारों पर कीटनाशक दवाईयां छिड़कायें। क्योंकि छिड़काव का फायदा वहाँ है जहां मच्छर बैठते है। कीटनाशक दवाई मच्छर के षरीर के अन्दर धीरे–धीरे फैलने लगती है। मच्छर दवाई के असर से तुरन्त नहीं मरते लेकिन एक या दो–दिन में निश्चित ही मर जाते हैं। एक बात याद रखिए, जहां मच्छर अक्सर बैठा करते हैं वहां छिड़काव करना महत्वपूर्ण है न कि जहां मच्छर उड़ रहे हो वहां।

4. पूरे षरीर को ढककर सोना

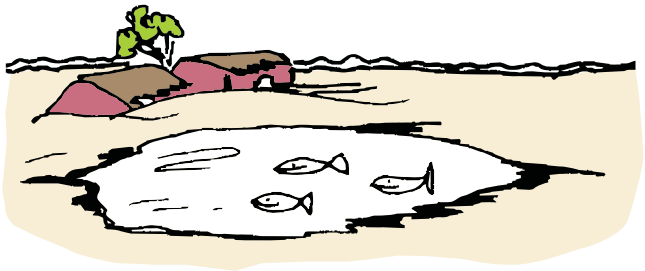


सोते समय पूरे शरीर को ढककर सोना चाहिए जैसे–फुल आसतीन की कमीज पहनकर सोना ।

5. नीम पत्ती का धुंआ करना

मलेरिया से बचने के लिए रोज षाम को नीम पत्ती का धुंआ करना अच्छा है।

6. छोटे तालाबों में मछली पालना



छोटे–छोटे तालाबों में छोटे आकार की कोई भी मछली जैसे कि गम्बुजिया, गप्पी आदि मछली पालना चाहिए। ये मच्छरों के इल्लियों को खा जाती हैं।

9. मितानिन की अन्य भूमिका

हमने मलेरिया की जाँच व ईलाज में मितानिन की भूमिका पर विस्तृत चर्चा की है साथ ही मितानिन को इन बातों का भी ध्यान रखना चाहिए –

1. परिवार भ्रमण एवं पारा बैठक के दौरान मितानिन द्वारा समुदाय को मलेरिया के बारे में जानकारी देना चाहिए कि इससे कैसे बचा जा सकता है एवं बुखार होने पर क्या करना चाहिए। मितानिन समुदाय को मलेरिया के लिए क्या सेवाएँ देती है और किसी को बुखार होने पर उनसे (मितानिन से) संपर्क कर सकते हैं। इस बात की जानकारी दे सकती है।
2. अपने क्षेत्र में मलेरिया से बचाव हेतु मच्छरों को कम करने के लिए ग्राम स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति, ग्राम पंचायत, महिला समुह आदि को प्रोत्साहित कर एवं सहयोग देकर सामूहिक प्रयास कर सकते हैं।
3. यदि आर.डी. किट उपलब्ध हो तो सभी प्रकार के बुखार के प्रकरणों की जाँच इसके द्वारा करें साथ में रक्त पट्टी भी बनाएं।

   जाँच के आधार पर पी. एफ. मलेरिया हेतु ए.सी.टी. दवा की पूरी डोज़ मरीज को खिलाएँ।
4. यदि ए.सी.टी. उपलब्ध ना हो तो क्लोरोक्विन की पूरी डोज़ खिलाएँ। साथ में प्राईमाक्विन की गोली ए.एन.एम. से लेकर खिलाएँ।
5. यथासम्भव रक्त पट्टी को इक्ट्ठा करके आपको उसे रोज के रोज पुरूष स्वास्थ्य कार्यकर्ता अथवा नर्स को भेज देना चाहिए एवं इसकी पावती भी ले लेनी चाहिए ।
6. जब भी आप खून जाँच करें या दवाई दें उसे नोट करके रखना चाहिए। इस जानकारी को मासिक संकुल बैठक में अपनी प्रषिक्षिका को बताना चाहिए।
7. जिन क्षेत्रों में मलेरिया अधिक है वहाँ गर्भवती महिलाओं को पहले प्रसव पूर्व जाँच के समय उपचारित मच्छरदानी मिलना चाहिए और यह देखना चाहिए कि गर्भवती द्वारा मच्छरदानी का प्रयोग किया जाए। प्रसव के पश्चात् यह सुनिष्चित करना चाहिए कि माँ और बच्चा दोनों मच्छरदानी के अंदर सोयें ।

कुष्ठ

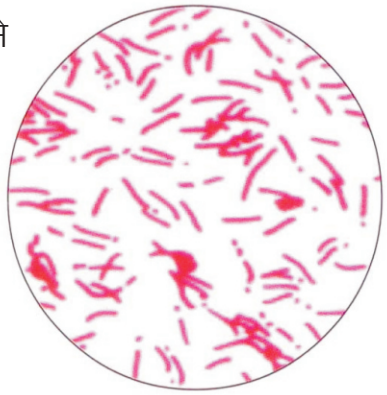
राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम

परिचय

हमनें छठवां चरण प्रषिक्षण में कुष्ठ के बारे में सीखा था। किन्तु आज भी कुष्ठ छत्तीसगढ़ के लिए एक गंभीर समस्या बना हुआ है। यहां तक कि भारत में छत्तीसगढ़ सबसे अधिक कुष्ठ प्रभावित राज्य है। छत्तीसगढ़ में कुष्ठ के कुछ मरीज तो सभी जगह मिलते हैं किन्तु महासमुन्द, रायगढ़ जांजगीर, रायपुर, बिलासपुर, धमतरी, कोरबा कवर्धा, बस्तर दुर्ग, जिलों में इसकी संख्या बहुत ज्यादा है इसलिए हम इस पुस्तक के माध्यम से कुष्ठ के विषय में और प्रभावी ढंग से सीखने का प्रयास करेंगे।

कुष्ठ रोग क्या है ?

कुष्ठ एक रोग है जो जीवाणुओं के कारण होता है। कुष्ठ रोग के जीवाणुओं को माइको बैक्टिरियम लेप्री कहते हैं। यह आसानी से नहीं फैलता है। कुष्ठ रोग मुख्य रूप से चमड़ी एवं नसों को प्रभावित करता है। यह रोग शरीर में धीरे–धीरे बढ़ता है। इसके चिन्ह या लक्षण लगभग तीन से पाँच वर्ष बाद दिखाई पड़ते हैं। कुष्ठ रोग किसी भी आयु में, स्त्री एवं पुरूष, बच्चे तथा वृद्ध किसी को भी हो सकता है। सही ईलाज करने पर कुष्ठ रोग 6 से 12 माह में पूरी तरह ठीक हो जाता है। कुष्ठ की प्रारंभिक अवस्था में ही पूरी दवा लेने से शारीरिक विकलांगता नहीं आती एवं रोग का फैलना रूक जाता है। कुष्ठ का मरीज इलाज लेते हुए ठीक से सामाजिक व पारिवारिक जीवन व्यतीत कर सकता है। कुछ मरीजों में कुष्ठ रोग ठीक हो जाने के बाद भी कुछ विकलांगता रह जाती है। लोग इसे भूलवष कुष्ठ का चिन्ह समझते हैं। किन्तु हमें याद रखना है कि दवा खा लेने के बाद उसकी कुष्ठ की बीमारी पूरी तरह से ठीक हो चुकी है। इस व्यक्ति से आगे कुष्ठ फैलने का कोई खतरा नहीं होता है।



जीवाणु

कुष्ठ रोग किस कारण से होता है ?

जिन मरीजों के षरीर में कुष्ठ के जीवाणुओं की संख्या अधिक होती है, उनके साँस छोड़ने से जीवाणु वायुमंडल में फैलते हैं। जिन व्यक्तियों में कुष्ठ के जीवाणु के प्रति लड़ने की ताकत कम होती है, उन्हें यह रोग होने की संभावना होती है।

कुष्ठ रोग को कैसे पहचानेंगे ?

लक्षण

1. किसी भी व्यक्ति की चमड़ी पर, चमड़ी के रंग से फीका, हल्का पीला अथवा तामियां, समतल या उभरे हुए दाग–धब्बा/धब्बे हैं, जिसमें कि सुन्नपन हो

चमड़ी पर हल्का फीका समतल सुन्न दाग

चेहरे पर उभरा हुआ लालिमायुक्त दाग

2. चेहरे पर लालिमा–सूजन, तेलिया–तामियां चमक हो

कान पर गांठें

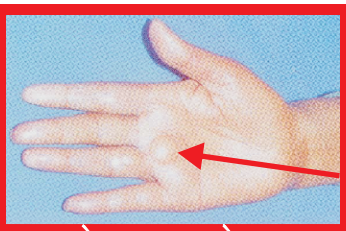
3. चेहरे पर, कानों पर अथवा शरीर में कहीं भी गाँठें उभर आई हों

पीठ पर गाठें

4. नसों में सूजन हो, टटोलने पर उनमें दर्द होता हो

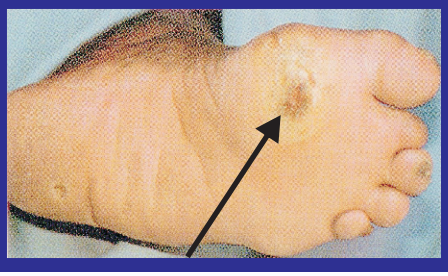
5. हाथ–पैरों में झुनझुनी, सुन्नपन्न–सूखापन हो

कुष्ठ का संदेह तब भी करें जब

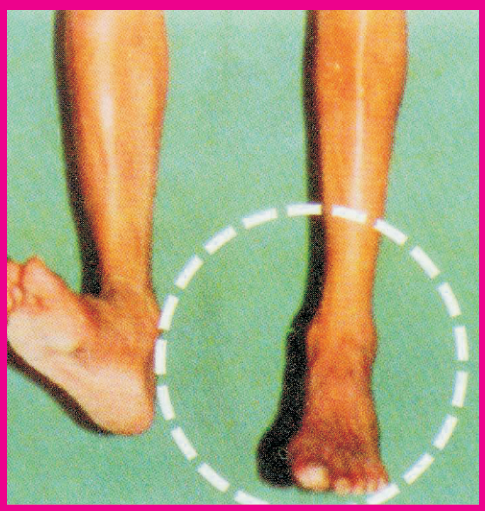


1. चमड़ी पर भोजन पकाते समय बार–बार फफोले उठ आते हों, जलने का पता नही लगता हो

2. पैर के तलवे में घाव हो जाये और भरता नहीं हो



3. पाँव, अचानक झूल जाये



4. आँखों की पलके बंद न होती हों एवंआँखों से अधिक पानी निकलता हो

5. भौहों के बाल कम हो जायें या झड़ जायें

6. चमड़ी के किसी भाग में पसीना नहीं आता हो, सूखापन रहता हो

7. हाथ की उंगलियों की पकड़ कमजोर पड़ जाये

8. नाक ठस हो जाये और नाक से खून निकलता हो

9. हाथ की छोटी उंगली में कमजोरी या झुकाव आ जाये। पोंहचा अचानक झूल जाये। (ऊपर नउठता हो)

10. दर्द भरी गांठो के साथ बुखार हो व जोड़ों में दर्द रहता हो

11. प्रसव के बाद शरीर के दाग–धब्बों में उभार होकर एकाएक चेहरे पर सूजन आ जाये

12. किसी ऊपरी नस के आस–पास जलन होती हो

ध्यान रखें

1. चमड़ी पर सफेद दूधिया दाग कुष्ठ रोग नहीं है। वास्तव में यह कोई रोग नहीं, यह तो चमड़ी में स्वाभाविक रंग बनने की निजी शारीरिक क्रिया का अभाव है। इसमें सुन्नपन नहीं होता है।
2. दाग–धब्बों में खुजली होती है, तो यह कुष्ठ रोग नहीं हो सकता।

सून्नपन की जाँच कैसे करें ?

कुष्ठ रोग के ईलाज में सुन्नपन की जाँच बहुत जरूरी है। इसको मितानिन अपने पारा में ही कर सकती है। इसकी सही प्रक्रिया इस प्रकार है –

- जिस स्थान पर जाँच की जा रही है वहाँ पर्याप्त रौषनी होना चाहिए। जाँच केवल प्लास्टिक पेन बिना ढक्कन वाले से ही करना चाहिए।
- जिस व्यक्ति की जांच की जा रही है उसे पहले समझायें कि आप क्या करने जा रहे हैं और उसे क्या करना है।
- पहले खुली आंख से आप व्यक्ति की स्वस्थ चमड़ी पर बिना ढक्कन का प्लास्टिक बॉडी पेन का नोंक वाला भाग रखें एवं जिस व्यक्ति की जांच की जा रही है उससे हाथ के अंगूठे के पास वाली प्रथम उंगली से उसे छूने को कहें जहाँ आपने रखा है।

फिर दाग धब्बे वाले स्थान पर पेन रखें और उससे उंगली रखने को कहें।

यह प्रक्रिया 1–2 बार दोहरावें।

- जब व्यक्ति समझ जाए कि उसे क्या करना है तब उससे आंख बंद करने को कहें।
- बंद आंखों में भी इसी तरह पहले स्वस्थ चमड़ी, फिर दाग पर पेन छुआएं उस व्यक्ति से स्पर्ष किए गए स्थान पर उंगली रखने को कहें ।
- ऐसा करने से दाग–धब्बे में सुन्नपन है कि नहीं यह सही–सही पता चल जाएगा।

जांच किए गए व्यक्ति से पूर्व में कराए गए ईलाज के बार में अवष्य पूछें। यदि व्यक्ति पहले कुष्ठ की पूरी दवा खा चुका हो तो उसे आगे ईलाज की जरूरत नहीं है। यदि मितानिन को यह समझ आए कि उस व्यक्ति में सुन्नपन वाले दाग हैं तो उसे डॉक्टर के पास तुरन्त अस्पताल रेफर करना चाहिए। अस्पताल में डॉक्टर कुष्ठ की पक्की जाँच करके एक माह की दवा देते हैं। इसके बाद की दवाई किसी भी स्वास्थ्य केन्द्र व कार्यकर्ता से मिल जाती है।

कुष्ठ के प्रकार

कुष्ठ रोग को दो किस्म में बांटा गया है –

पी.बी. कुष्ठ : यदि मरीज के षरीर पर 6 से कम सुन्न दाग/धब्बे हो तो पी.बी. किस्म का कुष्ठ है। इसके ईलाज के लिए 6 माह दवा खानी पड़ती है।

एम.बी. कुष्ठ : यदि 6 या अधिक सुन्न दाग/धब्बे हो तो एम.बी. किस्म का कुष्ठ है। इसके ईलाज के लिए 12 माह दवा खानी पड़ती है।

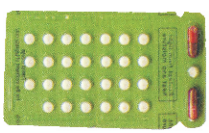
कुष्ठ का ईलाज

प्रदेश के सभी सरकारी अस्पतालों, स्वास्थ्य केन्द्रों एवं उप स्वास्थ्य केन्द्रों में कुष्ठ की दवा मुफ्त दी जाती है। इस ईलाज को एम.डी.टी. या बहु औषधि इलाज कहते हैं। दवाइयाँ पत्ते में मिलती हैं। एम.बी. प्रकार के रोगियों के लिए तीन प्रकार की दवाइयाँ होती है व पी.बी. प्रकार के रोगियों के लिए दो प्रकार की दवाइयाँ होती है। एक पत्ते में 1 माह की गोली होती हैं।

रोगियों को दी जाने वाली जानकारी

यदि मरीज दी गई सलाह के अनुसार दवा लेते रहेंगे तो उनका रोग ठीक हो जायेगा। इसके लिए पूरी दवा नियमित समय पर लेना होगा।

- पी.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 6 पत्ता गोली 6 महीने में।

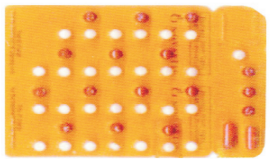


बड़ो के लिए (14 वर्ष से अधिक)

बच्चों के लिए (10 से 14 वर्ष तक)

- एम.बी. प्रकार के कुष्ठ रोग में 12 पत्ता गोली 12 महीनों के लिये।

बड़ो के लिए (14 वर्ष से अधिक)



बच्चों के लिए (10 से 14 वर्ष तक)

- दवा खाने से मरीज ठीक होने लगता है।
- दवा खाने का एक और फायदा है कि आस–पास के लोगों में कुष्ठ रोग नहीं फैलता।
- गर्भवती महिला को कुष्ठ हो तो उसे भी यह दवा खानी चाहिए।
- कुष्ठ की दवाई के पत्ते सभी सरकारी अस्पतालों में एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त मिलते हैं। दवाई को धूप और पानी से बचाना चाहिए छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखना चाहिए।
- यदि दवाएं खराब हो जाएं (उनका रंग बदल जाए, गोली टूट जाए) तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से बदल कर दवाएं ली जा सकती हैं।
- यदि कमाने खाने या अन्य कारण से बाहर जाना पड़े तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को पूर्व सूचना दे ताकि वह अधिक माह की दवाई एक साथ दे सके।

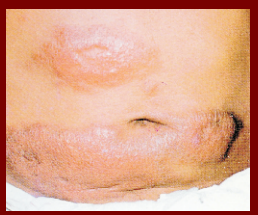
दवाईयों के कारण संभावित समस्याएँ

- दवाओं से रोगी के पेशाब का रंग एक या दो दिन लाल जाता है और एम.बी. प्रकार के मरीज की चमड़ी धीरे–धीरे काली पड़ती जाती है पर रोगी को इसकी चिंता नहीं करनी चाहिए। ईलाज पूरा होने के 6 माह बाद चमड़ी का रंग फिर से ठीक हो जाएगा।

कुष्ठ में प्रतिक्रिया

कुष्ठ में में कुछ मरीजों में दवा खाने से पहले, खाने के दौरान या दवा कोर्स पूरा हो जाने के बाद भी निम्नलिखित लक्षण हो सकते हैं

1. इसमें वर्तमान दाग धब्बे लाल, सूजन युक्त, गर्म एवं छूने पर दर्द युक्त हो जाते है एवं नए दाग आ सकते हैं या दागों की संख्या एवं आकार बढ़ सकता है ।



2. नसों में अचानक दर्द का होना, मांस पेषियों की कमजोरी होना।

3. लाल दर्द युक्त दाने, गठाने, चेहरे, बाहो, पैर पर साथ में तेज बुखार, जोड़ो में दर्द, भूख का न लगना, आंखो से आसू गिरना आदि।

यदि उपरोक्त लक्षण हो तो तुरन्त मरीज को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र रेफर करना चाहिए।

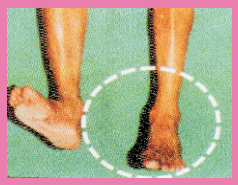
कुष्ठ से विकलांगता की रोकथाम

कुष्ठ रोग का समय पर ईलाज न लेने या ईलाज अधूरा छोड़ देने पर बीमारी बढ़ जाती है। इससे नसों पर बुरा असर पड़ता है और विकलांगता आ सकती है।

हाथ में

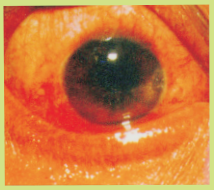
- हथेली में सुन्नपन
- हाथ की उंगलियों का टेढ़ापन
- कलाई का झूल जाना

पैर में



- पैर के पंजे का झूलना
- तलुवे में सुन्नपन एवं घाव
- पैर की उंगलियों का टेढ़ापन

आँख में



- आँखों को बंद न कर पाना, खुला का खुला रहना
- आँखों में लालिमा एवं पानी आना

विकलांगता से बचाव

1. विकलांगता को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है – समय पर दवाई खाना।
2. विकलांगता तब होती है जब दर्द महसूस होना खत्म हो जाता है। दर्द हमारे शरीर की सुरक्षा के लिए जरूरी है। जब दर्द नहीं होता, तब इस बात का बहुत ध्यान रखा जाना चाहिए कि मामूली चोटों से भी बचा जाए, क्योंकि इससे ही पैर और हाथ को नुकसान पहुंचता है।

हाथों का बचाव :

1. हाथों से सख्त चीजों को कस कर नहीं पकड़ें। सख्त चीजों को कस कर पकड़ने से हाथों पर जो भार पड़ता है उससे उनमें छाले हो जाते हैं। लगातार दबाव से हाथों को बचा कर रखें। तेज व खुरदुरी वस्तुओं से बचें।

2. सख्त चीजों को पकड़ने के लिए एक मोटे नरम कपड़े का इस्तेमाल करें। नंगे हाथों से गरम चीजें नहीं पकड़े। गर्मी और भाप से छाले हो जाते हैं। गरम चीजें पकड़ने के लिए मोटे नरम कपड़े का प्रयोग करें।

3. अपने हाथों को ध्यान से देखें कि उनमे कहीं कोई चोट या जलन/घाव तो नहीं अथवा वे पक तो नहीं रहे हैं।

4. हाथों को पानी में रोज सुबह–शाम आधा घंटा डुबायें ताकि त्वचा नरम रहे।
5. आधे घंटे के बाद गीले हाथ पैरों में घर में जो भी तेल उपलब्ध हो उससे हाथों एवं पैरों की मालिश करें।

पैरों का बचाव

1. चुभने वाला चप्पल/जूता नहीं पहनें। उनके दबाव से भी घाव हो सकते हैं। मुलायम, आरामदायक चप्पल पहनें। कुष्ठ मरीजों को मुलायम चप्पल स्वास्थ्य विभाग द्वारा हर 6 माह में मुफ्त में दी जाती है। इसे एम.सी.आर. चप्पल कहते हैं।

2. पैरों की चमड़ी बहुत बार सूखी और सख्त हो जाती है। इसलिए रोज आधा घंटे के लिए साफ पानी में पैर डुबोएँ।

3. पैर के तलुओं को टाट या मोटे कपड़े से घिसें क्योंकि यहाँ की चमड़ी सख्त और मोटी होती हैं।

4. चमड़ी फट जाती है, इसलिए गीले पैरों में ही तेल लगाएं।

5. तेज धूप में नंगे पैर चलने से गर्मी से घाव हो सकते हैं व पत्थर या काँटों से भी घाव हो सकते हैं इसलिए हमेषा चप्पल का उपयोग करें।

आँखों का बचाव

1. यदि पलकें ठीक से आँखों को नहीं ढकती हैं तो आँखों को बचाने के लिए दिन में काला चष्मा पहनें। यह भी स्वास्थ्य विभाग द्वारा मुफ्त दिया जाता है।

2. यदि सोते समय आँखें बंद नहीं होती है तो उन्हें पतले साफ कपड़े से ढँकें।

3. यदि आँखों में धूल का कण अथवा कोई कीड़ा गिर जाए तो साफ पानी से धोएं। अच्छा है रोज आँखें धोएँ।

4. यदि आँख की पुतली में सूखापन लगे, तो डॉक्टर से आँख की दवाई लेकर आँखों में डालें। ध्यान दें कि आँखें लाल तो नहीं है। अगर आँख में तकलीफ, खुजली नहीं हो, लेकिन लाल हो तो तुरन्त जिला अस्पताल जाकर जाँच कराएँ।

कुष्ठ से होने वाली विकलांगता का मुकाबला करना

अंगर बीमारी का असर बहुत अधिक हुआ हो और मरीज विकलांग हो गया हो तब भी उम्मीद नहीं खोनी चाहिए। ऐसे बहुत से व्यक्ति हैं जिन्होंने इस सबके बाद भी अच्छा जीवन बिताया है पर इसके लिए उन्हें आस–पास के समाज के साथ की जरूरत होती है। समाज की यह जिम्मेदारी है कि वह कुष्ठ के मरीजों से बराबरी का बरताव करे उनको इज्जत दें। आज कल हाथ पैर या आंखों की विकलांगता आपरेषन करके ठीक की जा सकती है। इसके लिए गरीबी रेखा से नीचे वाले व्यक्ति को पांच हजार रूपये भी मिलते है, आने जाने का किराया, दवाई, रहना–खाना, सभी सुविधाएँ मुफ्त दी जाती है। वर्तमान में यह आपरेषन इन स्थानों पर मुफ्त होते हैं – बैतलपुर जिला–बिलासपुर, चाँपा जिला–जांजगीर चाँपा, आर.एल.टी.आर.आई. जिला–रायपुर ।

कुष्ठ रोगी सामान्य जीवन जी सकते हैं वे घर पर रह सकते हैं, स्कूल या काम काज पर जा सकते हैं, खेल सकते हैं, सामाजिक कार्यक्रमों में भाग ले सकते हैं विवाह कर सकते हैं।

मितानिन की भूमिका

1. कुष्ठ रोकने के काम में मितानिन आगे आए और गांव को साथ लेकर चले। इस काम के लिए पहले अपने पारा की बैठक में कुष्ठ के बारे में समझाएँ और कुष्ठ का पता लगाने के सामुहिक अभियान का दिन तय करे। हो सके तो डॉक्टर/नर्स भी को बुलाए और पंचायत से भी मदद ली जाए।
2. दल बनाकर घर–घर चमड़ी की कोई भी बीमारी के लिए पूछा और देखा जाए।
3. आपके पारा के हर बच्चे, वृद्ध, महिला एवं पुरूष के पूरे शरीर की जाँच हो जाए जिससे यहमालूम हो सके कि किसी के षरीर पर सुन्न दाग धब्बे अथवा कुष्ठ रोग के अन्य चिन्ह लक्षण तो नहीं है।
4. सभी परिवारों के किसी एक महिला या पुरूष को कुष्ठ रोग तथा सुन्न दाग धब्बों की पहचान करना सीखा दें ताकि वे स्वयं समय–समय पर अपने ही घर के लोगों की जाँच कर सके ।
5. कुष्ठ का शक होने पर पास के सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र में जाँच करवा सकते हैं। कुष्ठ की दवा सभी सरकारी अस्पतालों एवं स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ्त में मिलती है। इस बातकी जानकारी क्षेत्र के सभी लोगों को दें। यह समझाएँ कि इस दवा को ठीक से खाने से वह पक्के तौर पर ठीक हो जाते हैं।
6. जिन मरीजों का ईलाज हो रहा है उन्हें लगातार पूरी दवा खाने के लिए प्रेरित कीजिए और दवाई समय से मिले इसमें मदद कीजिए इसके लिए अपने निकट के स्वास्थ्य केन्द्र के डॉक्टर, नर्स, अन्य कार्यकर्ताओं के संपर्क में रहें।

7. कुष्ठ मरीज अपने घर रहकर भी अपना पूरा ईलाज कराएँ उनके साथ अच्छा व्यवहार हो।
8. कुष्ठ रोग के प्रति समाज में चल रही गलत सोच को दूर करें एवं सही जानकारी दें।
9. विकलांगता वाले मरीजों को जल तेल उपचार की सलाह देना।

मितानिन को प्रोत्साहन राशि

राष्ट्रीय कुष्ठ उन्मूलन कार्यक्रम के तहत नये रोगी खोजने में मदद करने पर मितानिन को प्रोत्साहन राषि देने का नियम है। मितानिन अपने पारे, मोहल्ले, गांव के लोगों को कुष्ठ रोग के कारण, लक्षण एवं ईलाज की जानकारी देकर जो भी नये केस मिलें उन्हें स्वास्थ्य केन्द्र पर डॉक्टर के पास भेजेगी। साथ में रिफरल स्लिप भरकर देना भी अच्छा है। यदि वह व्यक्ति जांच के बाद कुष्ठ रोग का मरीज निकलता है तो मितानिन को पी.बी. केस (1 से 5 दाग वाले मरीज) में 300 रूपये एवं एम.बी. केस में 500/–रू. देने का नियम है। यह राषि दो किस्तों में मिलेंगी। प्रथम किस्त 100रू. नये मरीज में कुष्ठ का पता चलने पर तुरंत एवं षेष राषि नियमित एवं पूर्ण ईलाज समय सीमा – पी.बी. 6 माह एवं एम.बी. 12 माह बाद। इसमें मितानिन की यह जिम्मेदारी है कि वह बीच–बीच में मरीज को नियमित दवा खाने के लिए समझाती रहे।

मितानिन प्रेरणा गीत – संदर्भ कुष्ठ रोग

सुनों मितानिन बात हमारी, कुष्ठ रोग नहीं बड़ी बीमारी
पाप श्राप का फल नहीं, नहीं कोई अभिषाप
जीवाणु से होता है, बात बताऊ साफ
सौ में से बस एक को, हो सकता यह रोग
एम.डी.टी. के सेवन से, हो जाता वह निरोग
चमड़ी पर कोई दाग हो, छुये न होवे भान
हो सकता वह कुष्ठ हो, जाँच करायें श्रीमान
हाथ पैर में झुनझुनी, सुन्नपने का भान
स्वास्थ्य केन्द्र मे जाकर जाँच कराए श्रीमान
अगर दाग हो पाँच तक 6 महिने एम.डी.टी. खाँए
पांच दाग से अधिक हो 12 माह एम.डी.टी. खाँए
सुनो मितानिन बात हमारी कुष्ठ रोग नहीं बड़ी बीमारी

टी. बी.

पुनरीक्षित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम

परिचय

मितानिन के छठवाँ चरण प्रषिक्षण (चलबो मितानिन संग) में हमनें टी.बी. की बीमारी के विषय में पढ़ा था। किन्तु टी.बी. पर और मजबूती से काम करने की जरूरत है इसलिए पुस्तक का यह भाग टी.बी. पर हमारी जानकारी ताजा करेगा।

टी.बी. क्या है ?

टी.बी. जल्दी से हवा द्वारा फैलने वाली एक बीमारी है जो माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबरक्यूलोसिस नामक रोगाणु से होती है। टी.बी. षरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है। सामान्यतः इसका प्रभाव फेफड़े में ज्यादा होता है। भारत में फेफड़े की टी.बी. से 20 लाख से ज्यादा लोग प्रभावित हैं। फेफड़े के अलावा, षरीर के अन्य किसी भी हिस्से में होने वाले टी.बी. को एक्सट्रा पलमनरी टी.बी. कहते हैं।

टी.बी कैसे फैलता है ?

जब मरीज खाँसता या छींकता है तो उस समय फेफड़े के टी.बी. के रोगाणु हवा में फैल जाते हैं। जब इस हवा में एक स्वस्थ व्यक्ति सांस लेता है तो यह रोगाणु उसके षरीर में प्रवेष कर जाते हैं। इस तरह संक्रमित हुए लोगों में से कुछ (लगभग 10 प्रतिषत) लोगों को कभी ना कभी टी.बी. की बीमारी हो जाती है। टी.बी. सभी उम्र के लोगों – बच्चों, महिलाओं, पुरूषों और बुढ़े लोगों किसी को भी हो सकती है। जहाँ कम हवादार अथवा तंग घरों में ज्यादा लोग रहते हैं टी.बी. बीमारी होने का खतरा ज्यादा होता है। धूल भरे क्षेत्र जैसे – पत्थर अथवा कोयला की खदानों में काम करने वालों में भी टी.बी. का खतरा ज्यादा होता है। कमजोर एवं कुपोषित मरीज को टी.बी. होने एवं इससे मरने का ज्यादा खतरा होता है। ऐसे व्यक्ति के पूरे ईलाज के लिए दवाई एवं उचित खान–पान दोनों आवष्यक होता है।

टी.बी का संदेह कब करें ?

फेफड़े के टी.बी. के लक्षण हैं –

- दो हफ्ते या ज्यादा समय से खाँसी होना
- षाम के समय बुखार आना
- रात में पसीना आना
- वजन कम होते जाना
- सीने में दर्द होना
- कभी–कभी बलगम में खून आना
- भूख कम लगना

ऐसे व्यक्ति जिन्हें 2 सप्ताह या ज्यादा समय से खांसी है उसे टी.बी. का संदेह मानकर सरकारी अस्पताल में जांच के लिए भेजना जरूरी है।

बच्चों में टी.बी. की पहचान

- 15 दिन से ज्यादा बुखार आना ।
- वजन कम होते जाना या नहीं बढ़ना ।
- यदि परिवार में किसी को भी 2 साल के अंदर टी.बी. हुआ हो।

टी.बी. की पहचान कैसे करें ?

खखार की जाँच टी.बी. का पता लगाने का मुख्य एवं सरल तरीका है ।

जिस मरीज में दो सप्ताह या ज्यादा खाँसी का लक्षण दिखे उसका दो बार खखार जाँच करना जरूरी है :

- पहली बार जब वह अस्पताल में दिखाने आता है।
- दूसरे दिन सबेरे का खखार घर से लाता है, इसके लिए अस्पताल से डिबिया मिलती है।
- दो बार की खखार जाँच में किसी एक में भी टी.बी. दिखाई देता है तो उसे टी.बी. का धनात्मक मरीज मानेंगे।
- इस मरीज को टी.बी. की दवाई खिलाना जरूरी है । अगर दोनों खखार जाँच में टी.बी. नहीं दिखे तो उसे डॉक्टर को दिखाना चाहिए।
- यदि डॉक्टरी जाँच अथवा एक्स–रे से टी.बी. होने का पता चलता है तो मरीज को टी.बी. की दवा खिलानी है।

बच्चों में टी.बी. की पहचान

जिस घर में कोई टी.बी. मरीज है, उस घर के 6 साल से छोटे बच्चों को भी टी.बी. की जांच हेतु अस्पताल भेजना चाहिए।

खखार लेने की विधि

- दो–तीन बार गहरी सांस लेने के पश्चात् जोर से खाँस कर अंदर से गाढ़ा खखार निकालें
- सुबह के समय का खखार लेने के पहले कुल्ला कर मुंह साफ कर लें
- बिस्तर से उठने के तुरंत बाद का खखार ही लें
- मात्रा लगभग आधा चम्मच हो
- गाढ़े भाग की मात्रा ज्यादा हो, केवल लार न हो
- खाना व अन्य पदार्थ मिले हुए न हों

एक्स–रे की तुलना में खखार जांच का महत्व

ऐसा देखा गया है कि ग्रामीण लोग एक्स–रे को एक महत्वपूर्ण जांच मानकर एक्स–रे करवाने के लिए बहुत उत्सुक रहते हैं। परन्तु यह देखा गया है कि एक्स–रे द्वारा टी.बी. का पता चलना पक्का नहीं है। कई बार दूसरी बीमारियों के लक्षण एक्स–रे में भी टी.बी. के जैसे ही नजर आते हैं। जबकि खखार जांच के द्वारा हम सीधे दूरबीन से टी.बी. के रोगाणु को देखते है। अतः मितानिन की जिम्मेदारी है कि लोगों को खखार जांच का महत्व समझायें।

टी.बी. का ईलाज

1. सारे मरीज जिनको टी.बी. है उन्हें टी.बी. की दवाई 6 माह से 9 माह तक लेना चाहिए ।
2. यह दवाई सभी सरकारी अस्पतालों में सभी को मुफ्त मिलती है।
3. मरीज को दवाइयाँ नियमित लेना चाहिए। बीच में दवाई बंद नहीं करना चाहिए भले ही तबीयत में सुधार दिख रहा हो।
4. मरीज के परिवारों के अलावा अन्य व्यक्ति के द्वारा सीधी देखरेख में मरीज को अपने सामने टी.बी. की दवा खिलाई जानी चाहिए इसे डॉट्स कहते हैं।
5. जिस मरीज की खखार जाँच में टी.बी. दिखा हो और उसके बाद 6 से 9 माह दवा की खुराक पूरा करने पर जाँच में टी.बी. नहीं निकले, उसे रोगमुक्त कहते हैं।

गर्भवती के संदर्भ में

1. टी.बी. की एक दवाई स्ट्रैप्टोमाइसिन गर्भावस्था में नहीं दिया जाना चाहिए।
2. जिस महिला का टी.बी. ईलाज चल रहा हो उसे ईलाज चलते तक गर्भधारण न करने के बारे में सलाह देनी चाहिए।
3. टी.बी. की दवा से गर्भ निरोधक गोलियाँ काम करना कम कर देती हैं। इसलिए गर्भ रोकने के अन्य साधनों का उपयोग करना चाहिए।

मितानिन की भूमिका

टी.बी. से बचाव में भूमिका – परिवार भ्रमण, पारा बैठक, ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता समिति बैठक आदि के माध्यम से ये जानकारी लोगों तक पहुँचाना –

1. छोटे बच्चों को बी.सी.जी. टीके के द्वारा टी.बी. से बचाया जा सकता है। बी.सी.जी. टीका जन्म के 15 दिन के अंदर दिया जाता है। सभी नवजात को बी.सी.जी. टीका जरूर लगवाएँ।
2. रहन–सहन की स्थिति में सुधार करने के संबंध में पारा बैठक के दौरान चर्चा करना।
3. अच्छे खान–पान से टी.बी. के मरीज को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है। इस बारे में परिवार भ्रमण के दौरान सलाह बताना।
4. टी.बी. मरीज के परिवार को समझाना कि वे सावधानी बरतें कि खास कर छोटे बच्चे एवं बड़े जो मरीज के संपर्क में आते हैं उनमें टी.बी. की बीमारी न फैले । जब खाँसी आए तो साफ कपड़े को मुँह पर रखना चाहिए। ताकि कीटाणु हवा में ना फैले। मुँह में ढंकने वाले कपड़े को गर्म पानी से उबालकर धोना चाहिए एवं धूप में सूखाना चाहिए। इन सारे बातों को मितानिन को परिवार में बताना चाहिए।
5. टी.बी. से बचाव के लिए जरूरी है गांव में जो भी टी.बी. मरीज हैं, मितानिन उनकी समय पर पहचान करे व पूरा ईलाज करवाने में ध्यान दें । इससे एक मरीज से अधिक व्यक्तियों में टी.बी. फैलने का खतरा कम हो जाएगा।

टी.बी. की पहचान व ईलाज में भूमिका

1. परिवार भ्रमण के दौरान देखें 2 सप्ताह से अधिक खांसी वाले लोगों को अस्पताल रेफर करें एवं पारा बैठक में लोगों को इसके बारे में जानकारी दें।
2. टी.बी. मरीज को अपने सामने दवा खिलाने में मदद करना एवं बीच में दवाई न छोड़े इसका ध्यान रखना।
3. जिस परिवार में टी.बी. का मरीज हो उस परिवार के अन्य सदस्यों के उपर भी नजर रखनी चाहिए टी.बी. के प्रारंभिक लक्षण पहचानने के लिए। यदि आवश्यक हो तो उन्हें भी समय–समय पर जाँच हेतु भेजना चाहिए।
4. टी.बी. ऐसी बीमारी है जिसके साथ कुछ लांछन और भेदभाव जुड़े हुए हैं। इसलिए मरीज की पहचान को गुप्त रखें । साथ ही पारा बैठक में लोगों को समझाएँ कि टी.बी. मरीज से कोई भेदभाव या बुरी भावना न रखें।

मितानिन को प्रोत्साहन राषि

पुनरीक्षित राष्ट्रीय क्षय नियंत्रण कार्यक्रम के तहत यदि मितानिन टी.बी. के मरीज को पूरा दवाई खिलाती है तो मितानिन को 250 रूपये प्रोत्साहन राशि देने का नियम है।

एच.आई.वी. / एड्स

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम

परिचय

एच.आई.वी. और एड्स हमारे युवा पुरुषों और महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए आज एक बड़ा खतरा बन चुका है।

मितानिन के रूप में हमें निम्न बातें सीखना है –

एच.आई.वी. की रोकथाम

एच.आई.वी. का ईलाज

सुरक्षित यौन व्यवहार क्या है

आओ यह जानें कि एच.आई.वी. और एड्स क्या है ?

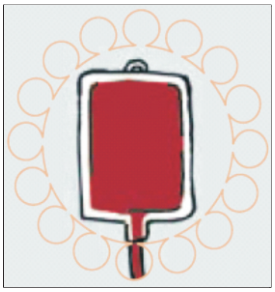
हालांकि '' एच.आई.वी '' और 'एड्स' शब्द साथ–साथ उपयोग किए जाते हैं। मरीज को पहले एच.आई.वी संक्रमण होता है, अगर एच.आई.वी का ईलाज न कराया जाए तो उससे एड्स की बीमारी हो जाती है। जिस मरीज को एड्स हो जाता है वह बार–बार टी.बी., दस्त आदि संक्रामक बीमारियों का षिकार होने लगता है।

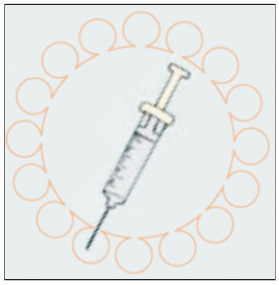
एच.आई.वी. इन तीन अलग–अलग शब्दों से मिलकर बना है

एच.आई.वी. कैसे फैलता है ?

संक्रमित लोगों से
षारीरिक संबंध बनाने से।

संक्रमित रक्त
चढ़ाने से





एच.आई.वी.

संक्रमित सुई या अन्य नुकीले
उपकरणों का प्रयोग
या सुइयों के दुबारा प्रयोग से

संक्रमित गर्भवती महिला
से उसके पैदा होने वाले बच्चे को

याद रखें कि एच.आई.वी. निम्नलिखित से नहीं फैलता:

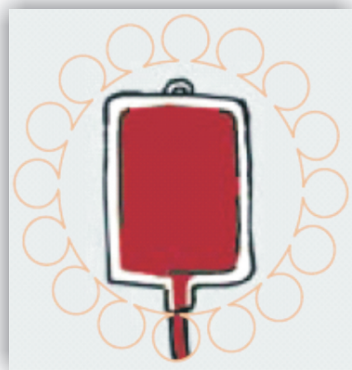
- चूम्बन लेना और छूना
- हाथ मिलाना
- एक ही शौचालय का इस्तेमाल करना
- साथ बैठ कर एक ही प्लेट से भोजन करना
- मच्छर के काटने से
- एक दूसरे के कपड़ों का इस्तेमाल करना
- एक ही कमरे में बैठना या सोना
- खांसना और छींकना
- सार्वजनिक स्नानघर का इस्तेमाल करना; और
- लार, नाक, आंख से निकलने वाला पानी, आंसू,
- पसीना, मल–मूत्र

एच.आई.वी. से बचाव के तरीके :

1. असुरक्षित यौन संपर्क से बचना

अपने जीवन साथी के प्रति वफादार रहें।

- यौन संपर्क करते समय कण्डोम या निरोध का इस्तेमाल करें। कण्डोम या निरोध सरकारी अस्पतालों, कैमिस्ट की और आम दुकानों में आसानी से मिल जाते हैं। कण्डोम का सही ढंग से तथा हर यौन संपर्क में इस्तेमाल करें।



2. बिना जांचा हुआ खून चढ़ाने से बचना

- अगर आपको या आपके परिवार के सदस्य को खून की ज़रूरत हो तो षासकीय रक्त बैंक का खून चढ़ावें अथवा पंजीकृत रक्त बैंक का खून चढ़ावें।
- आपके रक्त के थैले पर स्टिकर लगा होना चाहिए जिस पर लिखा हो कि खून एच.आई.वी. मुक्त है।

3. संक्रमित सुइयों, सीरिंजों या नुकीले औजारों से बचना

- खून की जांच कराने और उपचार के दौरान हमेषा नई सुई अथवा 20 मिनट उबली हुई सुई का प्रयोग करें।
- नशीली दवा का इंजेक्शन न लगायें, दूसरों की इस्तेमाल की हुई सुइयों का इस्तेमाल न करें।

4. एच.आई.वी.–संक्रमित माँ से उसके बच्चे को संक्रमित होने से बचाना

- गर्भावस्था के दौरान अपनी एच.आई.वी. जांच कराएं। मुफ्त जांच के लिए सबसे नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल में जाएं।
- मां से बच्चे को एच.आई.वी. न हो इसकी रोकथाम के लिए डॉक्टर की सलाह के अनुसार समय पर दवाइयां लें।

एच.आई.वी. के खतरे को पहचानना

पारा स्तर पर मितानिन के लिए एच.आई.वी. के लक्षणों को पहचानना कठिन है किन्तु जिनको एच.आई.वी. का खतरा अधिक होता है उनको जाँच कराने की सलाह देनी चाहिए –

1. यौन रोगी :

यौन रोग और एच.आई.वी. एक तरह की लापरवाही से फैलते हैं इसलिए जिन लोगों में यौन रोग के लक्षण दिखें उन्हें एच.आई.वी. होने की सम्भावना अधिक रहती है।

यौन रोग के लक्षण

- जननांगों से मटमैला पीला दही के समान, बदबूदार पानी निकलना।
- गुप्तांगों, जननांगों, मल द्वार के आसपास छाले, घाव या गांठें।
- जांघ के ऊपरी हिस्से में सूजी हुई गांठें या जांघ में गाठें आना।
- बार–बार पेशाब आना; पेशाब करते समय दर्द और जलन।

ऐसे लक्षण होने पर मरीज को तुरन्त सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा जिला अस्पताल में जाकर जाँच कराना चाहिए।

2. बाहर काम करने वाले लोग :

गांव से कुछ लोग साल में कुछ माह के लिए काम करने बाहर जाते हैं। इस समय परिवार से दूर रहनेके कारण असुरक्षित यौन व्यवहार की सम्भावना बढ़ जाती है। इस कारण इन व्यक्तियों को एच.आई.वी. का भी खतरा अधिक होता है। इसलिए मितानिन बाहर काम करनेवाले लोगों को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र जाकर जाँच करवाने की सलाह जरूर दें।

3. जिन व्यक्तियों को बार–बार खून चढ़ाने की जरूरत पड़ती हो :

जिन व्यक्तियों को बार–बार खून चढ़ाने की जरूरत पड़ रही हो, उन्हें कहीं असुरक्षित तरीके से खून चढ़ाने से एच.आई.वी. का खतरा रहता है। इसलिए कोई भी व्यक्ति जिसने सरकारी अस्पताल के बाहर चढ़वाया हो उसे एच.आई.वी. जाँच कराने की सलाह देनी चाहिए।

एच.आई.वी. जाँच कहाँ कराई जा सकती है

राज्य के सभी मेडिकल कॉलेजों, जिला चिकित्सालयों तथा चिन्हित सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्रों में सलाह एवं जाँच केन्द्र स्थापित किये गयें हैं जहाँ परामर्ष दाता व लैब टेक्नेषियन होते हैं जो निःषुल्क परामर्ष एवं खून की जाँच करते हैं।

माता-पिता से बच्चों में एच.आई.वी. संक्रमण फैलने से रोकथाम के लिए उठाये जाने वाले कदम और हमारी भूमिका

यदि गर्भवती महिला को एच.आई.वी. हो तो यह रोग नवजात में भी जा सकता है किन्तु सही समय पर माँ और बच्चे को नेवरापीन की दवा देने से ऐसा होने से बचा जा सकता है इसके लिए जरूरी है कि हर गर्भवती महिला के खून की एच.आई.वी. जाँच हो। नेवरापीन की दवा सभी सलाह एवं परामर्ष केन्द्रों में तथा प्रसूति कक्ष में भी उपलब्ध रहता है।

निकट भविष्य में इस तरह की जाँच ए.एन.एम. द्वारा सभी टीकाकरण दिवस के दिन गांव में ही कर ली जायेगी। जिनमें एच.आई.वी. की संभावना दिखेगी, ए.एन.एम. उन गर्भवती महिलाओं को ब्लॉक या जिला अस्पताल जाकर आगे की जाँच व ईलाज हेतु सलाह देगी।

एच.आई.वी. का उपचार केन्द्र (ए.आर.टी. सेन्टर) कहाँ है

राज्य के सभी मेडिकल कॉलेजों (जगदलपुर, रायपुर, बिलासपुर एवं जिला चिकित्सालय दुर्ग) में एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति के अंदर एच.आई.वी. वायरस की संख्या जानकर ए.आर.टी. दवाइयों का मिश्रण दिया जाता है और ये दवाइयाँ जीवन भर दिन में दो बार लेनी होती है। इसलिए दवा षुरू होने के पष्चात् कभी भी दवा लेना बंद नहीं करना चाहिए।

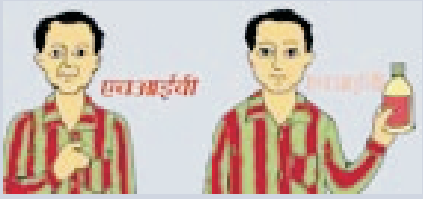
ए.आर.टी. दवा लेने से सामान्यतः कुछ लोगों को थकान, कमजोरी, बेहोषी, सांस लेने दिक्कत आंखों में पीलापन, पेषाब में पीलापन, ध्यान न लगना, मन घबराना आदि लक्षण महसूस होते हैं इस अवस्था में डरना नहीं चाहिए और ए.आर.टी. केन्द्र के डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और किसी भी स्थिति में दवा बंद नहीं करनी चाहिए।

लांछन और भेदभाव का मुकाबला

एच.आई.वी. के बारे में पूरी जानकारी न होने कारण लोग एच.आई.वी. मरीजों को षक की नजर से देखते हैं क्योंकि यह यौन बर्ताव से जुड़ा है इसलिए लोग एच.आई.वी. पीड़ित लोगों को गंदा मानते हैं। इस तरह के भेदभाव से बचाने के लिए षासन इस बात का ध्यान रखता है कि एच.आई.वी. मरीज का नाम गुप्त रहे।

एच.आई.वी. के साथ जीने वाले लोग खुद अपनी देखभाल करके स्वस्थ और सामान्य जीवन बिता सकते है। नियमित रूप से दवाइयाँ लेकर और पर्याप्त भोजन करके वे ऐसा कर सकते हैं। यौन संपर्क के समय हर बार कण्डोम का इस्तेमाल करके वे जिम्मेदारी भी निभा सकते हैं। वे एच.आई.वी. और एड्स की रोकथाम के बारे में जागरूकता फैलाकर दूसरों की मदद भी कर सकते हैं।

एच.आई.वी. के मरीज भी हमारे आपके तरह ही इंसान हैं। यदि हम उनको सम्मान व बराबरी की नजर से नहीं देखेंगे तो यह इन मरीजों के प्रति अन्याय होगा। इनके खिलाफ भेदभाव करने से एच.आई.वी. मरीज अपमान के डर से अपनी समस्या को छुपाने की कोषिष करेंगे। इससे इस बीमारी को रोकना और कठिन हो जाएगा। इसलिए हर प्रकार से यह समाज के हित में है कि एच.आई.वी. मरीजों के प्रति भेदभाव न हो।
इसके लिए गांव में बैठक करके लोगों को समझाना होगा।

प्रश्न	सच्चाई
क्या एच.आई.वी. पाजिटिव व्यक्ति के लिए दूसरे एच.आई.वी. पाजिटिव व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संपर्क करना सुरक्षित है ?	व्यक्ति के लिए असुरक्षित यौन संपर्क से बचना और हर बार कण्डोम का इस्तेमाल करना जरूरी है।
क्या एच.आई.वी. का ईलाज है, पर एड्स का नहीं ?	इनमें से किसी का भी पूरा ईलाज नहीं है। एच.आई.वी. का एंटीरेटोवायरल (ए.आर.वी.) दवाओं से कुछ ईलाज तो हो सकता है, पर पूरी तरह इससे ठीक होना संभव नहीं है। 
क्या एच.आई.वी. जांच के परिणाम गुप्त रखे जाने चाहिए ?	एच.आई.वी. और एड्स से शर्म, लांछन और भेदभाव का खतरा बहुत अधिक है इसलिए एच.आई.वी. जांच के परिणामों को गुप्त रखना जरूरी है। जांच के परिणामों को प्रकट करने पर कई एच.आई.वी. संक्रमित लोगों को भेदभाव का सामना करना पड़ता है।

प्रश्न	सच्चाई
क्या एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ हाथ मिलाने, गले लगाने, दोस्त बनाने, एक साथ खाने–पीने, पढ़ने, काम करने, उसके कपड़े पहनने, उसके साथ एक घर में रहने से एच.आई.वी. फैल सकता है ?	देखभाल करने, किसी चीज का मिलजुल कर उपयोग करने, मित्रता करने से एच.आई.वी. नहीं फैलता।
क्या एच.आई.वी. मच्छर के काटने से फैलता है ?	मच्छर के काटने से एच.आई.वी. नहीं फैलता।
क्या रक्तदान करने से एच.आई.वी. हो सकता है ?	सुरक्षित रक्तदान करने से एच.आई.वी. नहीं हो सकता क्योंकि रक्त निकालने वाले उपकरण उबले या (विसंक्रमित) होते हैं और उनका दुबारा इस्तेमाल नहीं किया जाता। युवा लोग षासकीय या पंजीकृत बैंकों या रक्तदान षिविरों में नियमित रूप से रक्तदान कर सकते हैं।
क्या एच.आई.वी. संक्रमित लोगों की देखरेख एक जोखिम भरा काम है ?	हम अपने एच.आई.वी. से संक्रमित प्रियजनों की देखभाल कर सकते हैं। इससे कोई खतरा नहीं है।

प्रश्न	सच्चाई
क्या यौन शिक्षा से छोटी आयु में यौन कार्य को प्रोत्साहन मिलता है ?	बच्चे को अगर सही तरीके की यौन शिक्षा व जानकारी दी जाएगी, वे उतने ही उत्तरदायी बनेंगे।
क्या कुंवारी या अवयस्क लड़की के साथ संभोग से एच.आई.वी. सहित यौन रोग का ईलाज होता है ?	कुंवारी या अवयस्क लड़की के साथ संभोग से पुरुष का एच.आई.वी. सहित यौन रोग से बचाव नहीं होता। अवयस्क के साथ संभोग एक अपराध है।
क्या किसी महिला द्वारा कण्डोम के उपयोग के लिए कहना अच्छा नहीं ?	जब कोई महिला कण्डोम के उपयोग के लिए कहती है तो इससे उसकी समझदारी का तथा अपने और अपने पति के प्रति उसकी जिम्मेदारी का पता चलता है। उसे सही फैसले लेने और अपनी रक्षा के लिए सुरक्षित यौन संपर्क पर जोर देने का पूरा अधिकार है।

केस स्टडी

ष्याम 21 वर्षीय युवक है, जो छत्तीसगढ़ के रायगढ़ जिले का रहने वाला है। घर की स्थिति ठीक नहीं होने के कारण वह ज्यादा पढ़–लिख नहीं पाया तथा उसे जीवन–यापन हेतु अपना गाँव छोड़ना पड़ा। वह षहर के फैक्टरी में काम करने लगा, जहाँ उसे 100/– रूपये रोजी पर मजदूरी का काम मिल गया। 100/– रूपये में ठेकेदार द्वारा 25/– रूपये स्वयं द्वारा रख लेने के पष्चात् उसे 75/– रूपये मिलता था, जिससे वह खाना खाने के साथ–साथ षराब भी पी लिया करता था। इसी प्रकार उसका जीवन व्यतीत होने लगा। चुँकि वह जवान था तथा मदिरापान भी करता था, इसलिए उसके दोस्तों की संख्या काफी ज्यादा थी। इसी दौरान वह अपने षराबी दोस्तों के बहकावे में आकर महिला यौनकर्मी के सम्पर्क में जाने लगा, कुछ दिनों पष्चात् वह अपने जननांगों में जलन महसुस करने लगा, दोस्तों से इस बारे में चर्चा करने पर दोस्तों ने उसे कहा कि यह जवानी का असर है तथा इस उम्र में ऐसा स्वाभाविक तौर पर होता है। समय के साथ सब ठीक हो जाता है, किन्तु जैसे–जैसे समय बीतता गया उसकी समस्या (जननांगों में जलन के साथ फुंसियाँ भी होने लगी) बढ़ती गई। किसी अन्य की सलाह पर वह पास के झोलाछाप डाक्टर के पास ईलाज हेतु गया। वहाँ उसे कुछ दवाईयाँ दी गई जिसका उस पर कोई असर नहीं दिखा बाद में फिर जाकर स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अपनी समस्या बताई, प्रारंभिक लक्षणों के आधार पर उसे सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में स्थित परामर्ष एवं जांच केन्द्र में भेजा गया, जहाँ उसे सलाह दी गई व जाँच भी की गई, जाँच में वह एच.आई.वी. पाजीटिव पाया गया, जहाँ से उसे जिला अस्पताल के ए.आर.टी. सेंटर में रेफर किया गया। ए.आर.टी. सेंटर में उसकी बाकी सारी जांच की गई तथा ए.आर.टी. की दवा चालू की गई। साथ ही साथ उसे सात दिनों के लिए सामुदायिक देखभाल केन्द्र में रखने को कहा गया, जहाँ उसे दवाईयों के साथ–साथ खान–पान की सलाह भी दी गई ष्याम यह दवा नियमित ले रहा है। आज वह एक सफल जीवन व्यतीत कर रहा है।

अभ्यास के प्रश्न

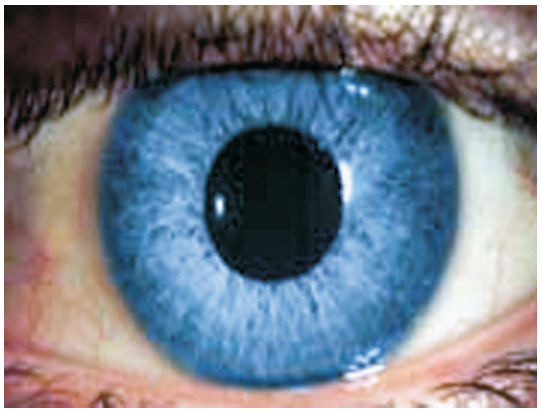
1. ष्याम को एच.आई.वी होने के क्या कारण है ?
2. कैसे पता चला कि ष्याम को एच.आई.वी.है ?
3. ष्याम को कौन–कौन सी सहायता मिली होगी जिससे वह सामान्य जीवन व्यतीत कर पा रहा है ?
4. एच.आई.वी. न हो इसके लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
5. यदि हमारे आस–पास कोई एच.आई.वी. मरीज है तो हमें उनके साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए ?

मोतियाबिंद

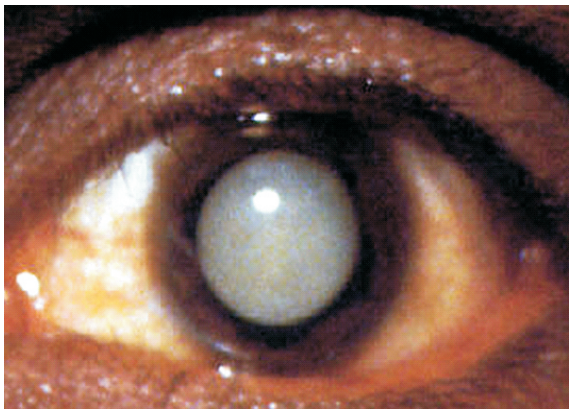
राष्ट्रीय दृष्टिहीनता नियंत्रण कार्यक्रम

1. मोतियाबिंद क्या है ?

सामान्यतया 50 वर्ष से अधिक उम्र में होने वाला बदलाव है, जिसमें आँख की पुतली में सफेदी आने लगती है। आँख की जाँच करने पर बीच भाग में सफेदी दिखती है। मोतियाबिंद होने पर षुरूआती अवस्था में दूर की वस्तुएं धुंधली दिखाई देने लगती है तथा धीरे–धीरे नजर कमजोर होती जाती है।



सामान्य आँख



मोतियाबिंद वाली आँख

2. मोतियाबिंद की पहचान कैसे करें ?

यदि कोई व्यक्ति 3 मीटर (10 फुट) की दूरी से उंगलियाँ दिखाने पर सही गिनती नही कर पाये तो उसे मोतियाबिंद की संभावना हो सकती है। ऐसे व्यक्ति को सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र अथवा जिला अस्पताल रेफर करना चाहिए। अस्पताल में जाँच से पता चल जाएगा की आँख में क्या समस्या है और इसका ईलाज कैसे होना है। अगर मोतियाबिंद है तो आपरेषन कराना चाहिए। और अगर चष्मे की जरूरत है तो चष्मा बनवाना चाहिए।

3. मोतियाबिंद का ईलाज

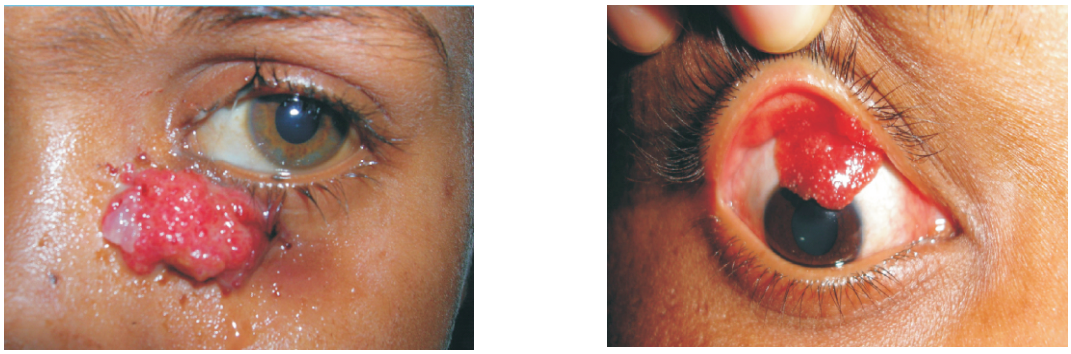
आपरेषन कराने से मोतियाबिंद पूरी तरह से ठीक हो जाता है। ऑपरेषन कराने के लिए मोतियाबिंद पका होना जरूरी नहीं है। ऑपरेषन किसी भी मौसम में कराया जा सकता है। मोतियाबिंद या इसके ऑपरेषन से डरने की जरूरत नहीं है, ऑपरेषन करने से आंख पूरी तरह से ठीक हो जाती है और रोजमर्रा के काम में कठिनाई नहीं आती है। और अगर मोतियाबिंद का आपरेषन कराने में देरी करेंगे तो बीमारी बढ़ती जाती है। यदि एक आँख में मोतियाबिंद के कारण नजर कम है और दूसरी आँख में अच्छा दिख रहा है, तब भी ऑपरेषन कराना चाहिये। क्योंकि मोतियाबिंद अधिक पक जाने के बाद आँख में दर्द होकर आँख खराब हो सकती है।

4. आँखों की अन्य समस्याएँ

आँख आना – यह आँखों की आम बीमारी है जिसे ''आँख आना'' अथवा कन्जंक्टिवाईटिस भी कहते है। इसके ईलाज में लापरवाही करने से आंख की पुतली पर घाव बन सकता है जिससे आँखों की रोषनी तक जा सकती है। यह जल्दी से फैलने वाली बीमारी है जो छूने से फैलती है। अतः अपनी आँखों को हाथ न लगावें। हाथ और आँख साफ पानी से धोते रहें। मरीज से हाथ मिलाने या उसकी वस्तुओं के इस्तेमाल से बचकर इस बीमारी के फैलाव को रोका जा सकता है। एन्टीबायोटिक आई ड्राप के प्रयोग से इस बीमारी पर काबू पाया जा सकता है। एन्टीबायोटिक जैसे जेन्टामाइसिन आई ड्राप आँखों में हर घंटे एक–एक बूंद तीन दिनों तक डालना चाहिए। यह दवा लेने हेतु स्वास्थ्य केन्द्र में संपर्क करे। 3 दिनों में ठीक नहीं होने पर किसी अन्य गंभीर बीमारी की संभावना हो सकती है। ऐसा हो तो डॉक्टर से उचित ईलाज करावें। इसमें लापरवाही बरतने से नजर हमेषा के लिए जा सकती है।

विटामिन 'ए' की कमी से रतौंधी – इसमें बच्चा रात में या कम रौषनी में ठीक से नही देख पाता। यह बीमारी खाने में विटामिन 'ए' की कमी होने से होती है, जो दवा से ठीक हो जाती है। विटामिन 'ए' की खुराक ए.एन.एम. द्वारा दी जाती है। लापरवाही करने से बच्चा अंधा भी हो सकता है। हरी पत्तेदार सब्जियां, आम, पपीता, गाजर, मुनगा, कुम्हड़ा तथा दुध, मछली और अण्डे में विटामिन 'ए' होता है। अतः इनको खाने से इस बीमारी को रोका जा सकता है।

आंख का राइनो – राइनो बीमारी जानवरों से मनुष्यों में फैलती है। यह बीमारी उन तालाबों में नहाने से होती है जहां जानवर भी मुनष्यों के साथ नहाते है। ऐसे तालाबों में अधिक देर तक नहाने से बच्चों में यह बीमारी अधिक होती है। छत्तीसगढ़ में इस बीमारी का प्रकोप ज्यादा है। यदि जानवरों के इस्तेमाल का तालाब अलग कर दिया जाए तो इस बीमारी को पूर्णतः रोका जा सकता है। लापरवाही करने से आँख में लाल मस्सा हो जाता है जिसका एक मात्र ईलाज ऑपरेषन है।



आँख का राइनो

5. मितानिन की भूमिका

- अपने पारे में 50 साल से अधिक उम्र के ऐसे लोगों की पहचान करना जो 3 मीटर से अधिक दूरी पर उंगलियों की सही गिनती नहीं कर पाते।
- ऐसे लोगों को आँखों की जांच करवाने के लिए सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में भेजना।
- यदि आँखों से कम दिखने का कारण मोतियाबिंद है तो ऑपरेषन करवाने में मदद करना और ऑपरेषन के बाद भी अस्पताल ले जाकर जाँच कराना।
- रोगी के मन से ऑपरेषन का डर दूर करना, हिम्मत देना और ऑपरेषन करवाना।
- रोगी को मोतियाबिंद ऑपरेषन के लिये अस्पताल लाने ले जाने तथा दो बार जाँच कराने पर 175/– रू. की राषि मितानिन को दिये जाने का नियम है।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना

परिचय

राष्ट्रीय स्वास्थ्य बीमा योजना शासन की एक नई और महत्वपूर्ण योजना है। इसके तहत् षासन द्वारा गरीब परिवारों को स्वास्थ्य बीमा की सुविधा दी जा रही है। इसके लिए गरीबी रेखा के नीचे के सभी परिवारों को मात्र 30 रूपये में एक स्मार्ट कार्ड दिया जा रहा है। भविष्य में अन्य मजदूरों को भी यह सुविधा दी जाने की संभावना है। इन कार्डधारी परिवारों को (5 सदस्य प्रति परिवार) स्वास्थ्य समस्या हेतु अस्पताल में इलाज कराने पर तीस हजार रूपये तक की सुविधा एकदम मुफ्त मिलती है। ईलाज कराने में भर्ती, दवाई, जांच, भोजन आदि सब कुछ मुफ्त में मिलता है। भर्ती होने से पहले जाँच ईलाज आदि भी मुफ्त में मिलते हैं। साथ ही आने जाने का किराया तक मिलता है। इस तरह यह गरीब जनता के लिए एक बहुत बड़ा लाभ है। इसका पूरा लाभ गरीबों तक पहुंचाने में मितानिन बहुत मददकर सकती है।

मितानिन की भूमिका

1. गरीब लोगों को स्मार्ट कार्ड दिलाने में :

- गांव में जो लोग 2002 के बी.पी.एल. (गरीबी रेखा) सर्वे सूची में हैं, उन सब को स्मार्ट कार्ड 30 रू. में मिलना चाहिए। परिवार के राषन कार्ड में सर्वे क्रमांक देखने से पता चल जाता है कि वह 2002 सूची में है या नहीं। ग्राम पंचायत से भी यह सूची मिल जाती है।
- यह कार्ड बाँटने के लिए गांव स्तर पर षिविर लगाए जाते हैं। जब आपके गांव में कार्ड बाँटने का षिविर लगे तो मितानिन द्वारा सभी बी.पी.एल. परिवारों को बुलाने में मदद करनी चाहिए ताकि, कोई भी लोग छूट न जाएं। जिस षिविर में फोटो खींचा जाता है, उसी दिन स्मार्ट कार्ड परिवारों को मिल जाना चाहिए। यह ध्यान रहें कि परिवारों को कार्ड बांटना मितानिन की जिम्मेदारी नहीं है।
- यदि आपके गांव में कुछ बी.पी.एल. परिवारों को स्मार्ट कार्ड मिल चुका है और कुछ बी.पी.एल. परिवार छूट गए हैं तो छूटे हुए परिवारों की जानकारी अपनी मितानिन प्रषिक्षिका को देनी चाहिए। मितानिन प्रषिक्षिका यह सूचना खण्ड चिकित्सा अधिकारी को देगी ताकि छूटे हुए बी.पी.एल.परिवारों को जल्दी स्मार्ट कार्ड मिल जाए। ध्यान रहे बी.पी.एल. का अर्थ है 2002 बी.पी.एल. सर्वे सूची में षामिल परिवार।
- मितानिन द्वारा सभी बी.पी.एल. परिवारों को स्मार्ट कार्ड के लाभ के बारे में जानकारी दी जानी चाहिए।

2. स्मार्ट कार्ड वाले परिवारों को मुफ्त इलाज कहां मिलता है, वहां भेजने में :

- इस योजना के तहत बहुत से सरकारी अस्पताल व अच्छे निजी अस्पतालों को कार्डधारी मरीजों के मुफ्त ईलाज हेतु जोड़ा गया है। इन मान्यता प्राप्त अस्पतालों की सूची मितानिन प्रषिक्षिका के पास उपलब्ध है।
- जब भी मितानिन किसी बी.पी.एल. मरीज को रेफर कर रही हो तो उन्हें याद दिलाएं क अपना स्मार्ट कार्ड जरूर साथ में ले जाए।

परिकल्पना एवं निर्माण

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़

बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर–492001.

दूरभाष : 0771–2236175, 2236104.