मितानिन के दवा-पेटी

मितानिन के दवा-पेटी

संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, छत्तीसगढ़ शासन

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र,
बिजली चौक, कालीबाड़ी,
रायपुर (छत्तीसगढ़) फोन : 2236104

- संस्करण

  जून 2003

- परिकल्पना एवं लेखन

  राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, छत्तीसगढ़

  एक्शन एड इंडिया, छत्तीसगढ़ क्षेत्र

  एवं

  छत्तीसगढ़ शासन का सम्मिलित उपक्रम

- आभार

  महाराष्ट्र की संस्था सेहत, जिनके बहुमूल्य प्रकाशन

  स्वास्थ्य साथी से हमें यह पुस्तिका बनाने की प्रेरणा मिली

- चित्रांकन एवं ले–आऊट

  विशाखा

- मुद्रण

  छत्तीसगढ़ संवाद, रायपुर

इस संदर्शिका का कोई भी अंश जनहित में प्रकाशित किया जा सकता है किन्तु उक्त संबंध में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र को सूचित करें व प्रकाशित सामग्री में इस प्रकाशन का संदर्भ दें।

मितानिनों के लिये संदेश

मुझे यह जानकर बेहद खुशी है कि आप सब के सक्रिय सहयोग से प्रदेश के हर पारे में स्वास्थ्य सेवाओं का बेहतर उपयोग हो रहा है, साथ ही लोगों की स्वास्थ्य संबंधी जानकारी में बढ़ोतरी हो रही है।

आपके द्वारा किये जा रहे प्रयासों की सफलता हेतु शासन द्वारा हर संभव सहयोग सुनिश्चित किया जायेगा।

इस कार्यक्रम के ज़रिए बेहतर स्वास्थ्य के लक्ष्य को पाने के लिए जरूरी है कि आप सभी को अच्छे से अच्छा प्रशिक्षण मिलें, तथा जन सामान्य को जानकारी देने हेतु अच्छी सामग्री भी उपलब्ध हो।

इसी कड़ी में राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ द्वारा यह पुस्तिका तैयार की गई है।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है यह पुस्तिका आपकी जानकारी एवं कार्यक्षमता बढ़ाने में मददगार साबित होगी।

शुभकामनाओं सहित

आपका

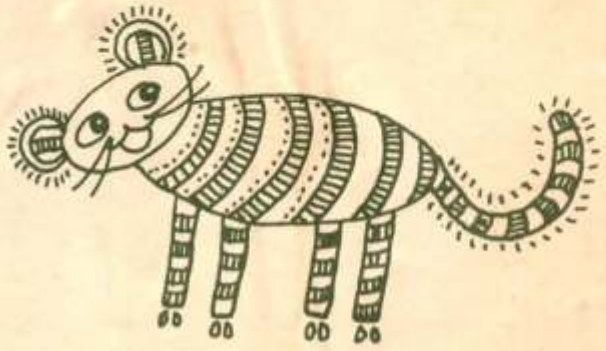
(डॉ. कृष्णमूर्ति बांधी)

मंत्री, छ.ग. शासन

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय

मितानिन के कार्य



मितानिन के मुख्य कार्य क्या है ?

मितानिन के कार्य

हमने पिछली किताबों में सीखा

स्वास्थ्य क्या है, तथा
बीमार होने के क्या कारण हैं ?

लोगों की स्वास्थ्य
सेवाओं तक पहुँच कैसे बनाएं ?

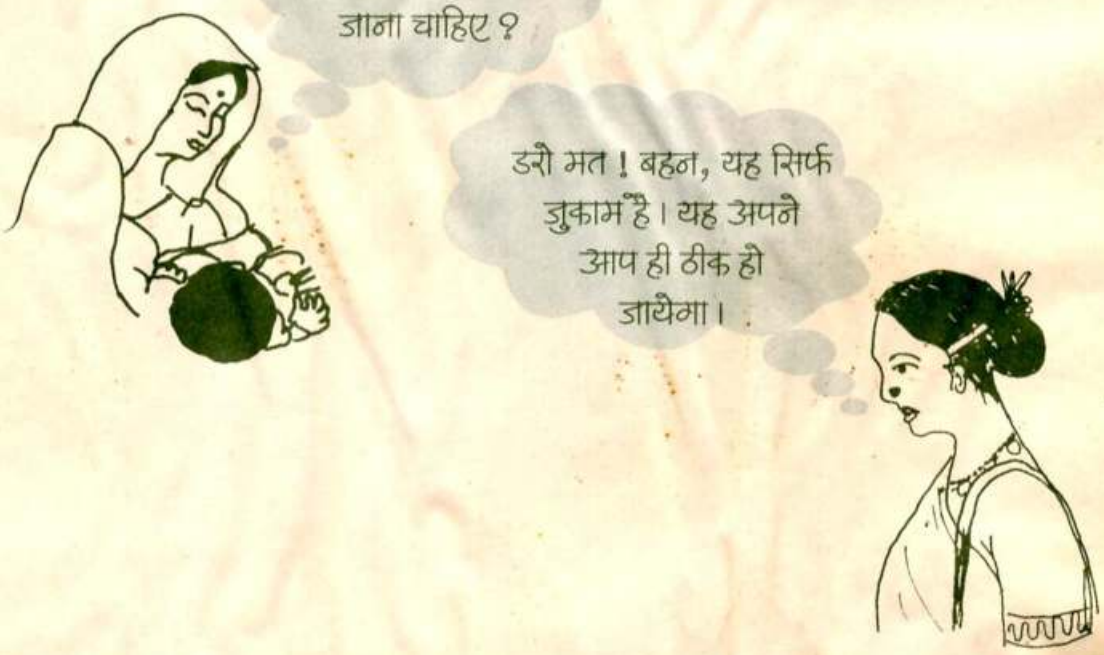
बच्चों में कुपोषण तथा सामान्य बीमारियों
से बचाव के लिए क्या करें ?

महिला स्वास्थ्य में जागरूकता तथा
उनके प्रथमोपचार में सहायता कैसे हो ?

सामान्य संक्रामक बीमारियों से
गांव कैसे बचें ?

अब हम यह सीखेंगे कि अगर कोई बीमारी है तो इसका कब और किस प्रकार इलाज किया जाये?

? मितानिन को बीमारियों के उपचार की जानकारी क्यों होनी चाहिये ? ?



1. कई बीमारियाँ अपने आप ठीक होती हैं। सामान्य रूप से इसके लिये दवाई की जरूरत नहीं होती है।
2. कई सामान्य बीमारियाँ घरेलू उपचार से ठीक हो जाती हैं, इसके लिये महँगी दवाइयाँ देने की जरूरत नहीं है।
3. अपने आप ठीक होने वाली बीमारियों के लिए इलाज करना, न केवल महंगा है, इससे बेमतलब की दवाईयाँ-इंजेक्शन भी झेलना पड़ता है।

पिछली फसल के दौरान हमारे बच्चे को खूनी दस्त हुआ था।

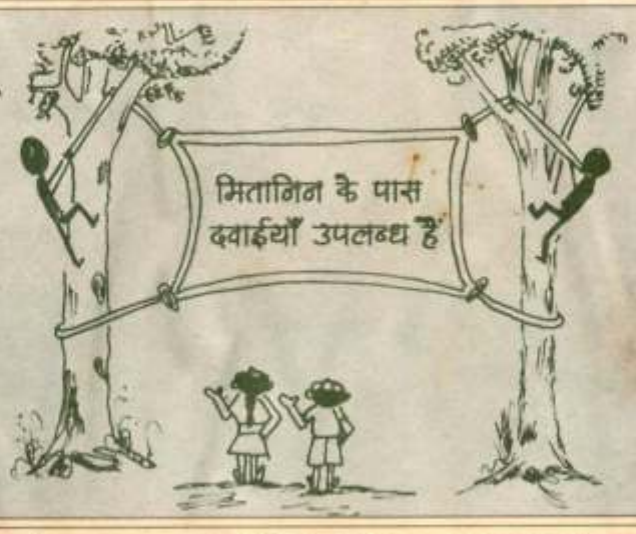
पर हम काम छोड़ कर नहीं जा सकते थे।

मितानिन ने दवा दी और
कहा कि अगर ठीक न हो तो
डॉक्टर के पास जाना
पड़ सकता है।

सौभाग्य से हमारा बच्चा ठीक हो गया।

मितानिन परिवारों को सलाह देती है कि डॉक्टर के पास जाना कब आवश्यक है या बीमारी का इलाज वहीं ग्राम स्तर पर ही कब किया जा सकता है ? इसके लिये मितानिन के पास प्रारंभिक उपचार की दस प्रकार की दवाइयाँ उपलब्ध हैं।

1. कभी-कभी डॉक्टर न होने से, या डॉ. तक पहुँचने में समय लग सकता है।
2. कई सामान्य बीमारियाँ आसानी से पहचानी जा सकती हैं तथा ग्राम स्तर पर ही, मितानिन के पास उपलब्ध दवाइयों से इनका इलाज किया जा सकता है।



पिछली फसल के दौरान हमारे बच्चे को खूनी दस्त हुआ था।

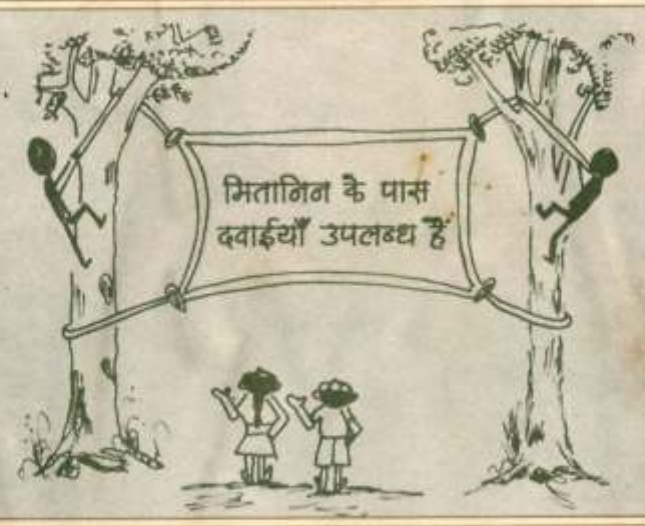
पर हम काम छोड़ कर नहीं जा सकते थे।

मितानिन ने दवा दी और
कहा कि अगर ठीक न हो तो
डॉक्टर के पास जाना
पड़ सकता है।

सौभाग्य से हमारा बच्चा ठीक हो गया।

मितानिन परिवारों को सलाह देती है कि डॉक्टर के पास जाना कब आवश्यक है या बीमारी का इलाज वहीं ग्राम स्तर पर ही कब किया जा सकता है ? इसके लिये मितानिन के पास प्रारंभिक उपचार की दस प्रकार की दवाइयाँ उपलब्ध हैं।

1. **कभी-कभी डॉक्टर न होने से, या डॉ. तक पहुँचने में समय लग सकता है।**
2. **कई सामान्य बीमारियाँ आसानी से पहचानी जा सकती हैं तथा ग्राम स्तर पर ही, मितानिन के पास उपलब्ध दवाइयों से इनका इलाज किया जा सकता है।**



मितानिन को बीमारियों की
जानकारी क्यों होनी चाहिये ?
क्या वह डॉक्टर बनने वाली है ?

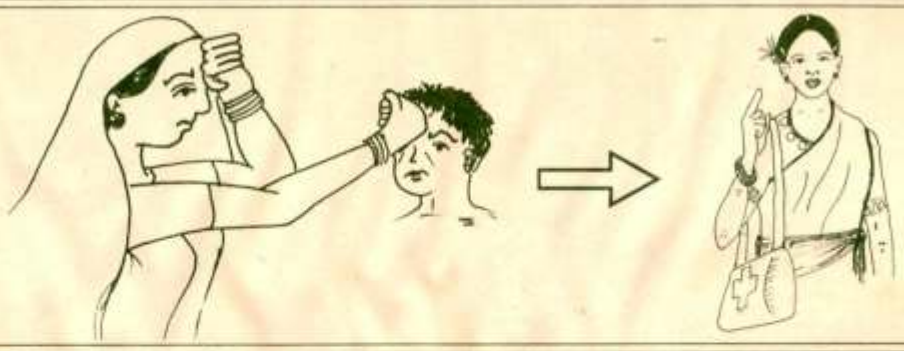
मेरे बच्चे की गंभीर
खाँसी और बुखार है पर हमें
डॉक्टर के पास पहुँचने में एक
दिन से ज्यादा लगेगा। मितानिन
ने हमें शुरूआती समय
के लिये दवा दी, फिर डॉक्टर के
पास भेजा।

कभी-कभी आपातकालीन अवस्था में मितानिन का उपचार मददगार हो सकता है, जब तक कि मरीज़ डॉक्टर तक पहुँच सकें !

मैं अपने दाग की वजह से यहाँ आई हूँ। वैसे मुझे इससे कोई परेशानी नहीं है परन्तु मितानिन ने मुझे आप से मिलने की सलाह दी।

कुछ गंभीर बीमारियाँ समय पर पहचानी जा सकती हैं तथा डॉक्टर के पास सलाह के लिए भेजी जा सकती हैं।

मुझे कुछ दिनों से थोड़ा सा रक्तस्त्राव हो रहा था, परंतु मैंने इस पर ध्यान नहीं दिया। जब मैंने मितानिन से इस बात का जिक्र किया तो उसने मुझे अस्पताल तुरन्त जाने की सलाह दी।



जब भी हमारे गाँव में किसी को बुखार आता है हम तुरंत मितानिन के पास जाकर प्रारंभिक उपचार लेते हैं।

मलेरिया नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत मितानिन के पास क्लोरोक्वीन दवा उपलब्ध कराई गई है क्योंकि

समय पर उपचार शुरू करने से जान बच सकती है। तथा बीमारी को फैलने से रोका जा सकता है।

मैं हर सप्ताह प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र से अपनी दवाएं लेने नहीं जा पा रहा था। परंतु मितानिन के पास टी.बी. की दवाएँ उपलब्ध होने से मैं ये दवाएँ नियमित रूप से ले पा रहा हूँ।

मितानिन उन टी.बी. तथा कुष्ठ रोगियों को दवाएँ दे सकती हैं जिनके रोग की पहचान डॉक्टर द्वारा हो चुकी है

बीमारियों पर समझ

बीमारियाँ तथा उनके लक्षण

बीमारी क्या है ?

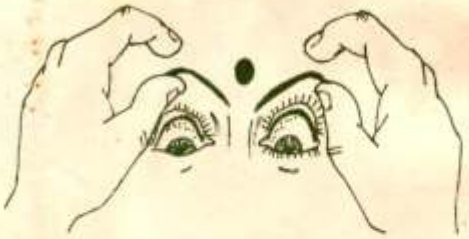
शरीर का कोई भी हिस्सा ठीक से कार्य नहीं कर रहा हो या पीड़ित हो –
इसे हम बीमारी कहते हैं –

जब हमारा शरीर या उसका कोई हिस्सा ठीक ढंग से कार्य नहीं कर रहा हो तो, हमें तकलीफ होती है। हमारा शरीर हमें संकेत देता है, ताकि हम उपचार तथा आराम कर सकें। शरीर के इन्हीं संकेतों को बीमारियों के लक्षण कहते हैं।

लक्षण : मुझे छाती में दर्द है !

बीमारी : मेरी छाती का कोई अंग ठीक से काम नहीं कर रहा !

लक्षण : मुझे पीलिया है !



बीमारी : मेरा यकृत ठीक से काम नहीं कर रहा !

लक्षण : मुझे बुखार है !

बीमारी : मेरे शरीर के कई अंग ठीक से कार्य नहीं कर रहे !

लक्षण : मुझे जल्दी थकान महसूस होती है !

बीमारी : मेरे शरीर की कई कौशिकाएँ ठीक से कार्य नहीं कर रहीं हैं !

मरीज के लिये, यह लक्षण ही उनकी मुख्य तकलीफ है जिसका उपचार करवाने डॉक्टर की सलाह ली जाती है । कुछ ऐसी दवाईयाँ है जो लक्षण को ठीक कर सकती हैं लेकिन बीमारी को नहीं । अधिकतर बीमारियाँ अपने आप ठीक हो जाती हैं । लेकिन कुछ बीमारियाँ उपचार न होने पर बढ़ जाती है । इसलिए डॉक्टर न केवल लक्षण की दवाएँ देते हैं परन्तु बीमारी को पहचानते हैं और उसका इलाज करते हैं ।

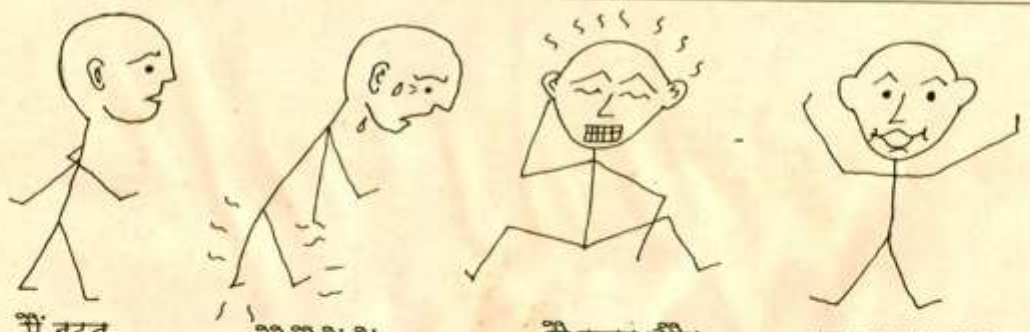
बीमारी के लक्षण एवं इलाज

बीमारी एवं इलाज

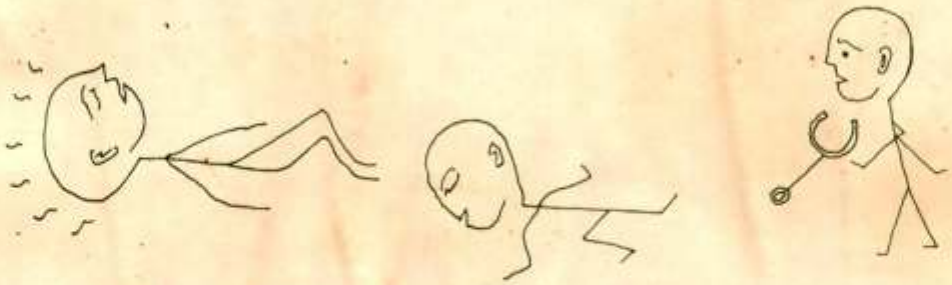
अगर हमें कारण पता न हो तो इलाज करना मुश्किल है।

हम खाँसी के लिये दवा तो दे सकते हैं पर जब तक बीमारी की जड़ से समाप्त करने की दवा न दी जाये तो खाँसी फिर तेज हो जायेगी, शायद पहले से भी तेज।

अक्सर आराम और संपूर्ण आहार शरीर को बीमारी से ठीक होने में मददगार है परंतु जब रोग गंभीर हो तो, हमें दवाइयों या अन्य इलाज की जरूरत पड़ती है।


मैं बहुत पैदल चला
मेरे पैरों में दर्द हुआ
मै रूका और आराम किया
कुछ समय बाद दर्द चला गया

मुझे सर्दी खाँसी थी
मैंने तीन दिन आराम किया
अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ।


मुझे बुखार है
तीन दिन बाद भी ठीक नहीं हुआ
मैंने डॉक्टर को दिखाया

बीमारियों के कारण

जब हमारे पास बीमारी के कारणों की सही जानकारी नहीं होती,
तो भूत प्रेत, पापों का फल जैसी
कई मान्यताओं पर विश्वास करना सामान्य है ।

यह सब गलत मान्यताएँ हैं ।

लेकिन इन बातों पर जिनका विश्वास है
उन्हें यह समझाना कठिन है कि यह भ्रम सही नहीं है ।

लोगों की बीमारियों और उनके कारणों से जुड़ी अलग-अलग मान्यताएँ हैं ।

अधिकतर बीमारियाँ अपने आप
ठीक हो जाती हैं और जो ठीक नहीं
होती उनका कारण भूत-प्रेत हैं ।

बीमारियाँ हमारे
पापों का फल है !

**हमें यह ध्यान रखना चाहिये कि इन मान्यताओं की जगह
सही कारण ढूंढे जाएं और उन पर समझ बनाई जा सके !**

हमारे पुराने जमाने के परंपरागत वैज्ञानिकों ने कभी इन भ्रमों पर विश्वास नहीं किया।

आयुर्वेद के पौराणिक गुरू "चरक" ने कहा है -
हमारे शरीर में बीमारियों का मुख्य कारण
तीन तत्वों का असंतुलित होना है -
ये हैं, "वायु, पित्त, कफ"।

अगर बीमारियाँ पापों का फल हैं,
तो कई बुरा काम करने वाले लोग
हँसी खुशी कैसे जी रहे हैं!

आज के वैज्ञानिक तरीके से हम इसे, इस तरह से समझ सकते हैं, बीमारियों का कारण तीन तत्वों का असंतुलन है :

1. जीवाणुओं का शरीर पर असर 2. शरीर की प्रतिरोधक क्षमता,
3. प्राकृतिक और सामाजिक वातावरण

उदाहरण के तौर पर :

टी.बी. के जीवाणुओं का फेफड़ों में प्रवेश

लेकिन यह टी. बी. की बीमारी नहीं बनती क्योंकि कम जीवाणु तथा व्यक्ति की अधिक प्रतिरोधक क्षमता !

टी.बी. के जीवाणुओं का फेफड़ों में प्रवेश

गरीबी और अस्वच्छ वातावरण में अधिक जीवाणु एवं कम प्रतिरोधक क्षमता ! जीवाणु बढ़कर बुखार, खाँसी देते हैं। इलाज न होने पर मौत भी हो सकती है।

☆ शरीर पर सिर्फ जीवाणु ही असर नहीं करते हैं बल्कि इसके कुछ और कारण भी है। ☆

इस चर्चा से हम क्या समझते हैं ?

हर बीमारी से बचने के लिये तीन मुख्य उपाय अपनाने आवश्यक हैं।

बीमारी से बचाव

- ऐसा वातावरण जहाँ रोगाणु या शरीर पर असर के अन्य कारण नहीं मिलें।
- प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
- जीवाणुओं पर असरदार दवा।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के आसान तरीके

सभी पोषक तत्वों के साथ
पर्याप्त भोजन

स्वच्छ पानी

भरपूर आराम

बेहतर/पारिवारिक/
सामाजिक स्थिति

दवाईयों का महत्व

रोगाणुओं को खत्म करना

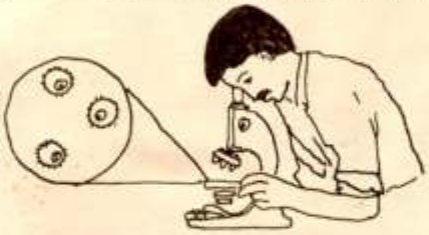
खास गोली खास जीवाणुओं को नष्ट करती है।

बीमारी से प्रभावी अंगों का संतुलन बनाए रखना।

याद रखिये : (1) खास रोगाणु पर खास दवा काम करेगी।
(2) दवा की मात्रा सही हो।
(3) कम मात्रा में दवा काम नहीं करेगी।
(4) अधिक मात्रा में दवा घातक हो सकती है।

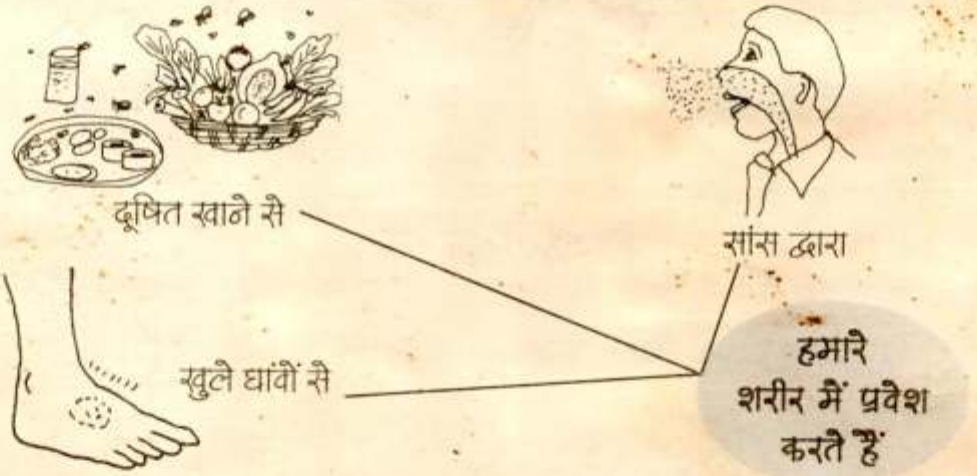
जीवाणु क्या है ?

जीवाणुओं को खुली आंखों से नहीं देखा जा सकता



उदाहरण के लिये, हम जुओं तथा लीखों को सिर्फ लैन्स द्वारा ही देख सकते हैं। इसी प्रकार जीवाणुओं को भी सिर्फ माइक्रोस्कोप द्वारा ही देख सकते हैं।

जीवाणु हमारे शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं ?



कई प्रकार के सूक्ष्म जीवाणु हैं। इनमें से अधिकांश हमारे शरीर के लिये उपयोगी हैं परन्तु कुछ जीवाणु हमारे शरीर को नुकसान पहुँचाते है,

जिसे रोगाणु कहते हैं।

रोगाणु कई प्रकार के और कई आकार के होते हैं।

याद रखिए -

☆ प्रतिरोधक क्षमता की कमी से ही रोगाणु शरीर में बस सकते हैं ☆

हमारा शरीर

हमारा शरीर

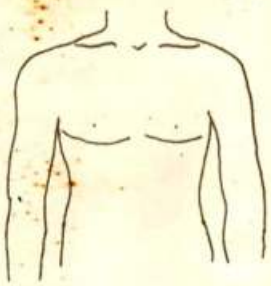
हमें बीमारियों के बारे में जानकारी हासिल करने के लिए शरीर के अंगों की भी जानकारी होनी चाहिये।

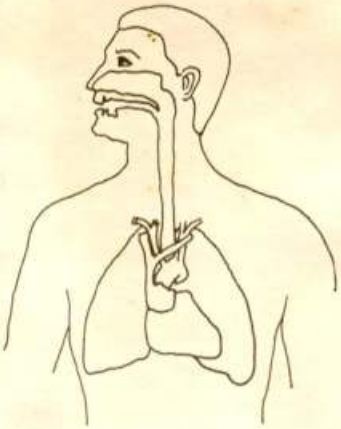
यह मेरा सिर है

इसमें एक दिमाग है। मेरी एक नाक, एक मुँह भी है, जो साँस लेने तथा खाना खाने के काम आते हैं। आंखों से हम देखते हैं तथा कानों से हम सुनते हैं।

यह मेरी छाती है

इसमें एक दिल, दो फेफड़े तथा मुख्य रक्तवाहिनियाँ हैं।

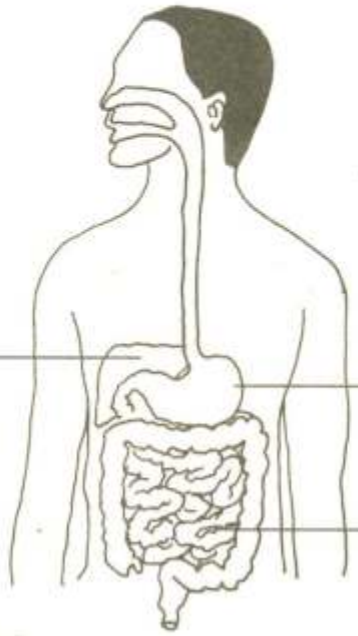




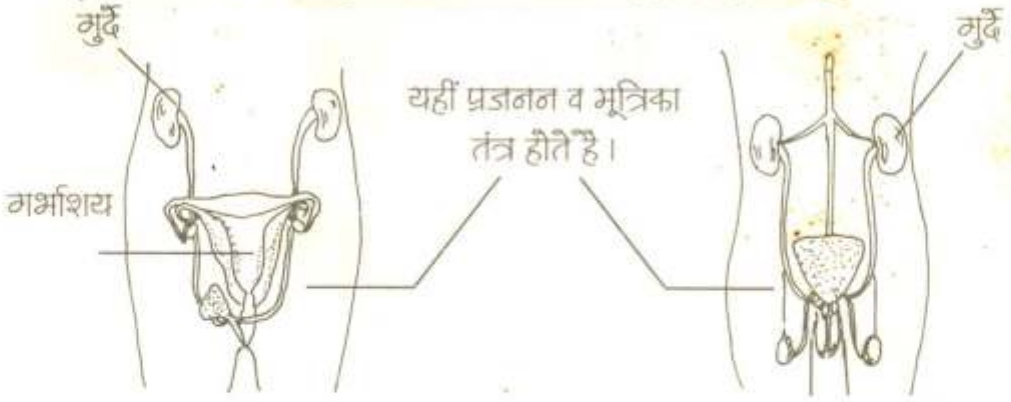
- हड्डियों के बाहर माँसपेशियाँ हैं जो छाती के पिंजरे को हिलाती हैं तथा सांस लेने में मेरी मदद करती हैं।
- जब छाती में दर्द होता है तो इनमें से किसी एक पर असर हुआ होता है।

यह मेरा उदर (पेट) है

यहीं अमाशय, यकृत, तिल्ली और आंते होती हैं। पेट के पिछले भाग में गुर्दे होते हैं।



यह मेरे पेट का निचला हिस्सा है



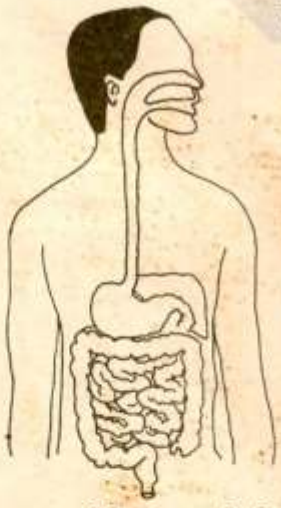
महिलाओं में पेट के निचले हिस्से में पेल्विस में गर्भाशय पुटिका भी होते हैं।

पुरूषों में जननांग बाहर की तरफ शिश्न तथा अण्डकोष होते हैं।

मल-मूत्र बाहर से ही विसर्जित होते हैं।

ये सभी अंग अलग-अलग तंत्रों का कार्य करते हैं। हम तभी स्वस्थ रह सकते हैं जब यह सभी तंत्र एक साथ तथा ठीक काम करें।

यह हमारा पाचन तंत्र है



यहां खाना छोटे-2 टुकड़ों में पीसा जाता है और पोषण पूरे शरीर में फैलाया जाता है। अनावश्यक तत्व शरीर से बाहर मल के रूप में निकाला जाता है।

अगर तंत्र में रोगाणु हैं तो दस्त होता है।

अपचन से कब्ज भी होता है।

• ज्यादा दवाएँ पाचनतंत्र के लिए नुकसानदेह हैं •

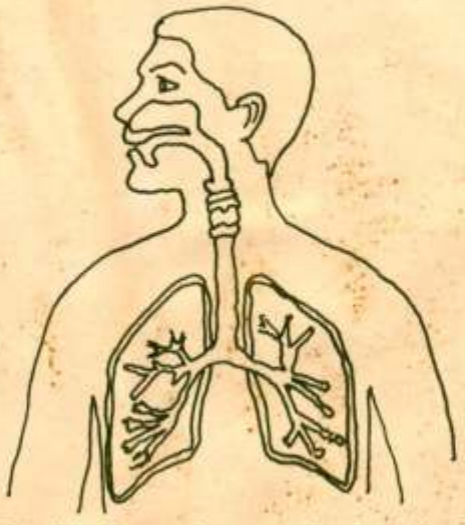
तंत्रिका तंत्र

शरीर के सभी क्रियाकलापों का संचालन करता है

मैं परेशान हूँ मुझे सर दर्द होता है।

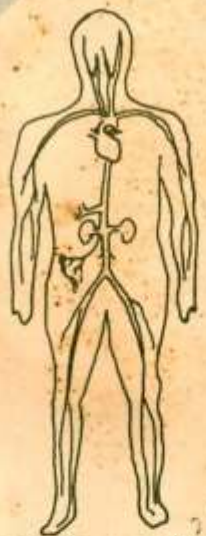
अगर मुझ पर पोलियो के रोगाणु हमला करते हैं तो, मेरे अंग काम नहीं करते।

मैं श्वसन तंत्र हूँ



मैं नाक मुँह तथा फेफड़ों से ऑक्सीजन (प्राण वायु) लेता हूँ, और रक्तप्रवाह में मिला देता हूँ। अनावश्यक गैसों को बाहर निकाल देता हूँ। जब मुझ पर असर होता है तो सांस-फूलने लगती है।

यह मेरा रूधिर तंत्र है

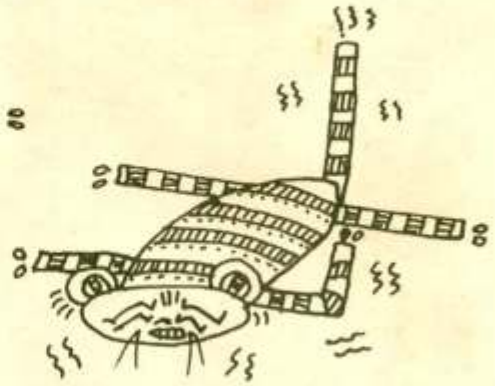


शरीर के सभी अंगों में खून पहुंचाता हूँ।
एक भी रक्तवाहिनी में रूकाव कभी-कभी
मृत्यु का कारण बन सकता है

खून के साथ ऑक्सीजन तथा भोजन के पौषक तत्व को अंगों तक पहुँचाता हूँ, अनावश्यक तत्वों को बाहर निकाल देता हूँ।

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय

सामान्य संक्रामक बीमारियाँ और बुखार



पिछली पाँच पुस्तकों में तथा "कहत है मितानिन" में हम इन बीमारियों पर समझ ले चुके हैं, ये हैं दस्त, कृमि, सर्दी, खाँसी, निमोनिया, खून की कमी, श्वेत प्रदर, महिलाओं में मूत्रिका तंत्र के रोग, टी.बी. तथा कुष्ठ रोग। चलिये हम इनमें से कुछ बातें दोहराते हैं।

दस्त

यह आंतों में संक्रमण के कारण होता है। दूषित जल या भोजन के सेवन से जीवाणु पेट में पहुँचते हैं

दूषित जल का सेवन

दूषित भोजन का सेवन

संक्रमित व्यक्ति के मल से समीप का पानी और भोजन दूषित होता है।

क्या करें जब दस्त हो ?

शरीर में पानी की कमी न होने दें।

इसके लिये क्या उपाय करें ?

जीवन रक्षक घोल (ओ. आर. एस.) बनाएं

जीवन-रक्षक घोल कैसे बनाएँ ?

1

सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र से मुफ्त या बाजार में ओ.आर.एस. का पैकेट उपलब्ध है। एक लीटर पानी में 50 ग्राम का 1 पैकेट घोलिये।

2

एक गिलास पानी में एक चुटकी नमक व एक चम्मच शक्कर डालें।

3

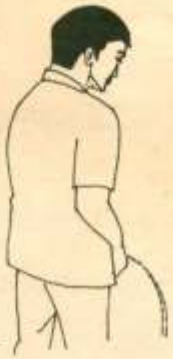
एक गिलास पसिया में एक चुटकी नमक डालें

4

एक लीटर पानी में आठ चम्मच शक्कर तथा एक चम्मच नमक घोले।

कब तक पिलाएँ ?

जब तक रोगी को अच्छी तरह पेशाब न होने लगे।



क्या करें जब दस्त न रूके और प्रशिक्षित डॉक्टर न मिले (2 दिन में)

कौट्रिम की गोली या सिरप

दवाई की मात्रा -

गोली में -80 मि ग्रा ट्राइमिथोप्रिम + 400 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजोल

सिरप में - 40 मि.ग्रा.- ट्राइमिथोप्रिम + 200 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजोल

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 -1 साल	—	आधा चम्मच	दिन में दो बार
2 -5 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में दो बार
6 - 12 साल	एक	दो चम्मच	दिन में दो बार
12 साल से उपर	दो	—	दिन में दो बार

कब तक दें - कम से कम 5 दिन तक

नोट :- बच्चा वजन में ठीक हो और उम्र में 5 वर्ष के करीब तो 1 गोली, 12 वर्ष के करीब तो डेढ़ गोली भी दी जासकती है।

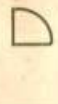
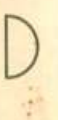
जब दस्त के साथ खून भी जाता हो तथा पेट दर्द हो या बुखार हो तो उसे खूनी दस्त कहते हैं। इसमें भी जीवन रक्षक घोल (ओ. आर. एस.) तथा ऊपर दिये गये चार्ट के अनुसार कौट्रिम दें।

जब खूनी दस्त कौट्रिम देने के दो दिन बाद भी कम न हो, तो साथ में मैट्रोनायडाज़ोल (मैट्रो) नीचे दिखाए गए चार्ट के अनुसार दें।

कौट्रिम की गोली शुरू करें, दो दिन बाद भी खूनी दस्त और पेट दर्द हो तो मैट्रो की गोली दें।

गोली में दवाई की मात्रा - 400 मि. ग्रा.

मैट्रोनायडाज़ोल गोली देने का तरीका

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 - 1 साल	चौथाई 	आधा चमम्च	दिन में तीन बार
2 -5 साल	आधी 	एक चम्मच	दिन में तीन बार
6 - 12 साल	आधी	एक चम्मच	दिन में तीन बार
12 साल से उपर	एक	—	दिन में तीन बार

कब तक दें - दवा से ठीक हो रहा है, तो 7 दिन तक दें। 2 दिन में दवा देने से कोई असर नही है तो डॉक्टर के पास भेजें। (छोटे बच्चों को दवाई पीस कर शक्कर के घोल में मिलाकर दें)

स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता या डॉक्टर की सलाह लेकर ही कौट्रिम या मैट्रो दें। डॉक्टर या स्वास्थ्य कार्यकर्ता उपलब्ध न होने पर ही आप स्वयं इसे दे सकते हैं।

दस्त में डॉक्टर के पास कब भेजें ? दस्त से कैसे बचें ? इन मुख्य सवालों का जवाब कहत है मितानिन -1 में दिया गया है।

कौट्रिम देने के पश्चात होने वाले कुछ दुष्प्रभाव

1. जी मिचलाना, उल्टी, चक्कर होना
2. कभी-कभी खून पर दुष्प्रभाव
3. कभी-कभी मुंह में छाले होना

कौट्रिम देने से पहले ध्यान दें

- गर्भवती महिला को न दें
- वृद्ध व्यक्ति डॉक्टर की सलाह से सेवन करें
- 6 सप्ताह से कम उम्र के बच्चों को न दें।
- पीलिया के मरीजों को न दें।
- जिन रोगियों को सल्फा से दुष्प्रभाव होता है उन्हें न दें।
- मुर्दे के रोग से ग्रसित रोगी को न दे

मैट्रीनायडाजोल के दुष्प्रभाव

- मुंह का स्वाद कड़वा हो जाता है।

- कभी-कभी उल्टी हो सकती है।

मैट्रीनायडाजोल लेते समय सावधानियाँ

- दवा भोजन लेने के बाद ही ले।
- गर्भवती महिलाओं को न दें।
- दवा के सेवन के दौरान शराब नहीं पीना चाहिए। इससे गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

पेट में कीड़े (कृमि)

कीड़ों की दवा कब दें ?

जब मल में कीड़े दिखें

बच्चा गुदाद्धार के आसपास खुजलाए

बच्चा बार बार पेट दर्द की शिकायत करे

यदि बच्चा कुपोषित हो तो

यदि खून की कमी हो तो

क्या करें ?

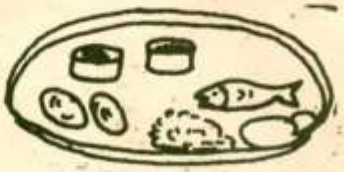
एलबेन्डाज़ोल की गोली दें।

गोली में एलबेन्डाज़ोल की मात्रा - 400 मि. ग्रा.

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
एक वर्ष से कम	नहीं देना है।	
एक से दो वर्ष	आधी गोली	सिर्फ एक बार
दो वर्ष से ऊपर	एक गोली	सिर्फ एक बार

सर्दी खाँसी और निमोनिया

1. सिर्फ सर्दी और थोड़ी खांसी हो तो दवाई की जरूरत नहीं है।



गर्म पानी, ताजा भोजन और घरेलू उपचार काफी है।

2. यदि सांस की गति तेज हो या निमोनिया के कोई और भी लक्षण हो तो डॉक्टर के पास भेजें

सांस की गति		
(a)	एक महीने तक	60/प्रति मिनट से ज्यादा
(b)	एक महीने से एक वर्ष तक	50/प्रति मिनट से ज्यादा
(c)	एक वर्ष से ऊपर	40/प्रति मिनट से ज्यादा

निमोनिया के पाँच लक्षण याद करें।

निमोनिया की पहचान

अगर बच्चे को खाँसी हो तो निमोनिया हो सकता है। इसके लक्षण इस प्रकार देखे जा सकते हैं।

1. बच्चे की पसली चल रही है।

2. बच्चे की श्वास की गति 40 प्रति मिनट से ज्यादा हो।

(एक वर्ष से कम 50 प्रति मिनट से ज्यादा, नवजात शिशु की 60 प्रति मिनट से ज्यादा)

3. बच्चे की खाँसी से निकलता बलगम गाढ़ा पीला या खून जैसा हो।

4. यदि खाँसी के साथ तेज बुखार हो।

5. खाने पीने में असमर्थ हो।

3. यदि डॉक्टर के पास पहुंचने में देर लगे तो

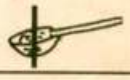
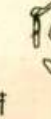
(i) **कौट्रिम** की गोली दें

दवाई की मात्रा –

गोली में –80 मि ग्रा ट्राइमिथौप्रिम + 400 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजौल

सिरप में – 40 मि.ग्रा.– ट्राइमिथौप्रिम + 200 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजौल

कौट्रिम की गोली और सिरप

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 –1 साल	—	आधा चम्मच 	दिन में दो बार
2–5 साल	आधी गोली 	एक चम्मच	दिन में दो बार
6–12 साल	एक गोली	दो चम्मच	दिन में दो बार
12 साल से उपर	दो गोली	—	दिन में दो बार

नोट :- बच्चा वजन में ठीक हो और उम्र में 5 वर्ष के करीब तो 1 गोली, 12वर्ष के करीब तो डेढ़ गोली भी दी जासकती है।

कब तक दें – कम से कम 5 दिन तक

खून की कमी

खून क्या काम करता है ?

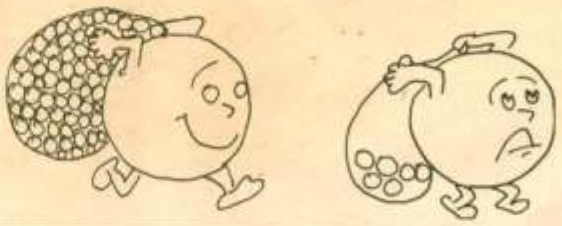
खून में दो तरह की कोशिकाएँ होती हैं

लाल कोशिकाएँ फेफड़ों से ऑक्सीजन अन्य अंगों में ले जाती हैं।

सैनिक का काम करती हैं। बीमारी पैदा करने वाले जीवाणुओं का सफाया करती हैं

खून की कमी क्या है ?

लाल कोशिकाओं में पाया जाने वाला पदार्थ (हीमोग्लोबिन) कम होने पर ये फीकी दिखती हैं, इसे खून की कमी कहते हैं।



खून की कमी क्यों होती है ?

लाल कोशिकाओं का रंग लौह तत्व के लवण के कारण होता है। यदि खाने में लौह तत्व कम होगा तो खून की कमी हो जायेगी।

खून की कमी के कारण

1. कुपोषण
2. कृमि
3. बार-बार गर्भधारण
4. रक्तस्त्राव
   - अ. माहवारी में
   - ब. बवासीर इत्यादि में

खून की कमी के लक्षण

अगर आँख में हल्का पीलापन या सफेद दिखे

अगर थोड़ा सा चलने पर थकान लगे तो समझें खून की कमी (रक्त अल्पता) है।

खून की कमी का निवारण

1. हरी पत्तीदार सब्जियाँ, रागी, बाजरा, गुड़, माँस, मछली।

2. खाना लोहे की कड़ाही में बनाएँ।

3. कृमि के लिए दवाई - एलबेन्डाज़ोल

4. आयरन और फोलिक एसिड की गोलियाँ

खून की हल्की कमी

- खान पान में लौह तत्व बढ़ाएँ
- आयरन की गोली

खून की भारी कमी

- प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र भेजें
- खान पान ठीक करें
- आयरन की गोली लें

आयरन की गोली लेने का तरीका

गोली - 200 मि.ग्रा. आयरन + 4 मि.ग्राम. फॉलिक एसिड की गोली।

किस प्रकार दें ?

उम्र	देने का तरीका
1 वर्ष से कम	डॉक्टर की सलाह लें।
1 से 5 वर्ष	बच्चों की गोली ○ प्रतिदिन एक
6 से 12 वर्ष	बच्चों की गोली ○○ प्रतिदिन दो
12 वर्ष से उपर	व्यस्कों की गोली ◯ प्रतिदिन एक

कब तक दें - 6 माह तक

ध्यान रखें

- आयरन की गोली खाने के बाद मल काला होगा, इससे डरने की कोई बात नहीं है।
- अगर अपचन या पेट में दर्द हो तो, खाने के बाद दवा लें।
- कब्ज हो सकता है, डरने की बात नहीं है।
- दस्त हो तो डॉक्टर से सलाह कर मात्रा कम करें।
- बच्चों से दवाई को दूर रखें।

बुखार का इलाज

हर बुखार मलेरिया हो सकता है।

बुखार हो तो खून की जाँच करवाइये और क्लोरोक्विन की गोली दीजिये :

उम्र / वर्ष	बड़ा व्यक्ति 14 वर्ष से उपर	बड़ा बच्चा 9 से 14 वर्ष	मध्यम बच्चा 5 से 8 वर्ष	छोटा बच्चा 1,2,3,4 वर्ष
गोली पहला दिन	◐◐◐◐	◐◐◐	◐◐	◐

अगर एक दिन में खून की जाँच की रिपोर्ट मिली और उसमें मलेरिया के जीवाणु नहीं पाए गए तो यह मलेरिया नहीं है। अगर जीवाणु पाए गए हों तो अगले दो दिन फिर क्लोरोक्विन दीजिए। अगर खून की रिपोर्ट न मिली तो भी दो दिन दवाई दीजिए।

उम्र / वर्ष	बड़ा व्यक्ति 14 वर्ष से उपर	बड़ा बच्चा 9 से 14 वर्ष	मध्यम बच्चा 5 से 8 वर्ष	छोटा बच्चा 1,2,3,4
गोली दूसरा दिन	◐◐◐◐	◐◐◐	◐◐	◐
तीसरा दिन	◐◐	◐ D	◐	D

सामान्य रूप से मलेरिया बुखार में पहले ठण्ड लगती है और सिरदर्द होता है फिर तेज बुखार, फिर पसीना आता है और बुखार उतरता है।

यह चक्र हर दिन एक बार या दो दिन में एक बार होता है।

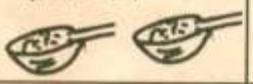
खून की जाँच कहाँ करवाएँ - नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में या मितानिन के पास रक्त पट्टी बनवाएँ और स्वास्थ्य केन्द्र में पट्टी की जाँच के लिये भिजवायें।

(पट्टी बनाने की विधि के लिए पृष्ठ 91 देखिये)

बुखार का इलाज
क्लोरोक्विन के अतिरिक्त

1. हर बुखार में पैरा की गोली दी जा सकती है।
2. खूब पानी पिलायें
3. हल्का भोजन देते रहे

दवाई की मात्रा – गोली – 500 मि.ग्रा. पैरासिटामॉल
सिरप – 125 मि.ग्रा./5 मि.ली. पैरासिटामॉल

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका (जब बुखार हो)
0 – 1 साल	–	चौथाई से आधा चम्मच	दिन में चार बार तक
2 – 5 साल	चौथाई से आधी गोली	एक से दो चम्मच	दिन में चार बार तक
6 – 12 साल	आधी	दो चम्मच 	दिन में चार बार तक
12 साल से उपर	एक	–	दिन में चार बार तक

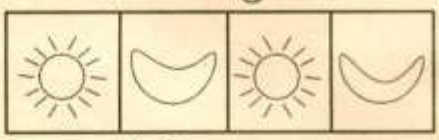
बुखार तेज होने पर क्या करें ?

बुखार एक लक्षण है। इसे कम करने के लिये पैरासिटामॉल की गोली दें। पर बुखार होने का कारण पता कर उस बीमारी का इलाज करें।

बुखार के रोगी से क्या सवाल पूछें ?

लक्षणों से बीमारियों की पहचान कैसे की जाये

1. कितने दिन से बुखार है ?



2. क्या निश्चित समय पर बुखार आता है ?

3. बुखार के साथ क्या सर्दी और खांसी भी है ?

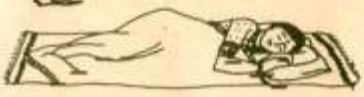
4. बुखार के साथ शरीर के किसी एक अंग में दर्द है क्या ?

5. बुखार के साथ पेशाब में जलन है क्या ?

6. बुखार के साथ दाने या चकते हैं क्या ?

7. बुखार के साथ दस्त या खूनी दस्त है क्या ?

8. तेज ठंड और कंपकपी के साथ बुखार आता है क्या ?



बुखार के कुछ सामान्य कारणों में क्या करें ?

1. **सर्दी खांसी**
(पृष्ठ 30 देखें)

2. **पेशाब में जलन और दर्द**
(डॉक्टर के पास भेजें।)

3. **दस्त तथा खूनी दस्त में**
(पृष्ठ 24 देखें)

4. **शरीर पर दाने और चकते**
(डॉक्टर के पास भेजें।)

5. **फोड़े के साथ बुखार**
(पृष्ठ 62 देखें)

6. **चोट के साथ बुखार**
(पृष्ठ 63 देखें)

अगर ऊपर लिखे कारणों के अलावा बुखार है तो मलेरिया के लिये इलाज करें, क्लोरोक्विन की गोली दें।

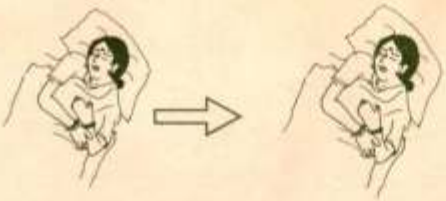
बुखार के मरीज को डॉक्टर के पास तुरंत कब भेजें

1. यदि बुखार 7 दिन में ठीक न हो

2. सिर दर्द के साथ गर्दन में अकड़न हो

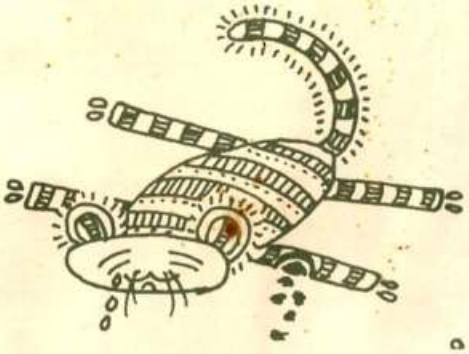
3. पेट में तेज दर्द के साथ बुखार हो

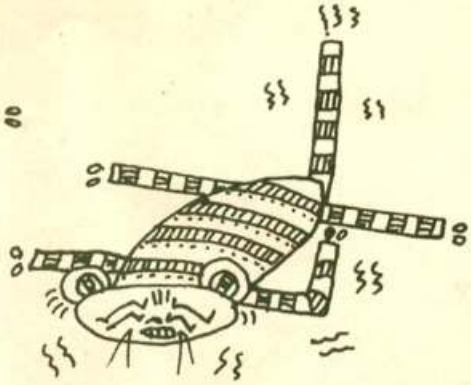
4. यदि बुखार ठीक हो जाए लेकिन 15 दिन में फिर पलट कर आए।



5. यदि बुखार के साथ मरीज बेहोश हो जाए

दर्द, घाव तथा अन्य संक्रमण





दर्द

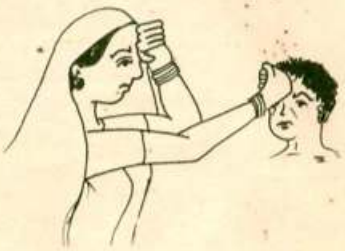
दर्द किसी बीमारी का सूचक है। किस जगह और कैसा दर्द है ? इसके आधार पर जाँच कर बीमारी का पता किया जा सकता है।

पैरासिटामॉल सबसे अच्छी दर्द निवारक गोली है। बाजार में मिलने वाली दवाईयाँ भी पैरासिटामॉल जितना असर देती हैं परन्तु उनके दुष्प्रभाव ज्यादा हैं।

आइये हम दर्द का विश्लेषण करें :

सिरदर्द

पहला उपचार



1. बुखार के साथ हो तो बुखार जैसा इलाज करें

2. बुखार न हो तो पैरासिटामॉल दें

तुरंत डॉक्टर के पास कब भेजें ?

1. यदि तीन दिन में ठीक न हो

2. तेज सिरदर्द
   या
   सिरदर्द के साथ उल्टी
   या
   सिरदर्द के साथ बेहोशी

कभी-कभी तनाव के कारण भी सिरदर्द होता है। दवाईयों का इस पर असर कुछ समय तक ही सीमित होता है। मरीज के तनाव का कारण समझना चाहिये एवं उसका मनोबल बढ़ाना चाहिये।

छाती में दर्द

हल्का दर्द –

पैरासिटामॉल की गोली दें यदि ठीक न हो तो डॉक्टर के पास भेजें।

तेज दर्द –

अपने आप हो या व्यायाम के बाद हो तो यह दिल की बीमारी हो सकता है। तुरंत डॉक्टर के पास भेजें।

यदि गहरी सांस लेने से हो, खांसी के साथ हो तो फेंफड़ों की समस्या हो सकती है। डॉक्टर के पास भेजें।

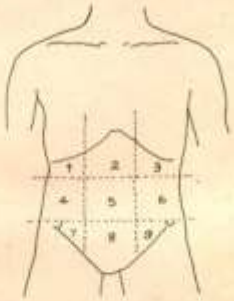
हाथ या पैरों में दर्द (बिना सूजन के)
भारी काम या देर तक काम करने के कारण

आराम करें तथा पैरासिटामॉल की गोली दें।

पेट दर्द

पूछें -

1. दर्द कब से है ?



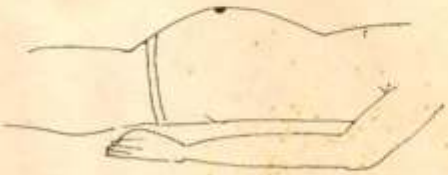
2. कहां पर दर्द है ?

3. लगातार है या रूक-रूक ऐंठन है ?

4. हल्का है या तेज है ?

5. खाने के पहले या बाद में ?

6. क्या दस्त है ?

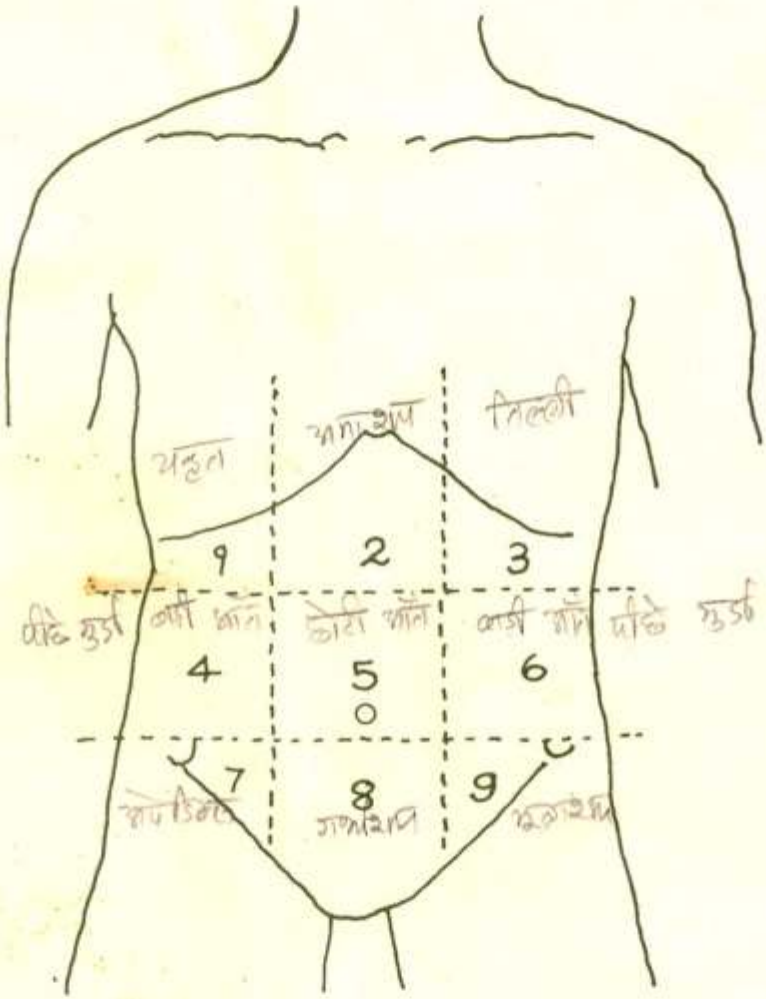


7. पेट फूला है या कड़ा है ?

महिला हो तो एक सवाल और पूछें !

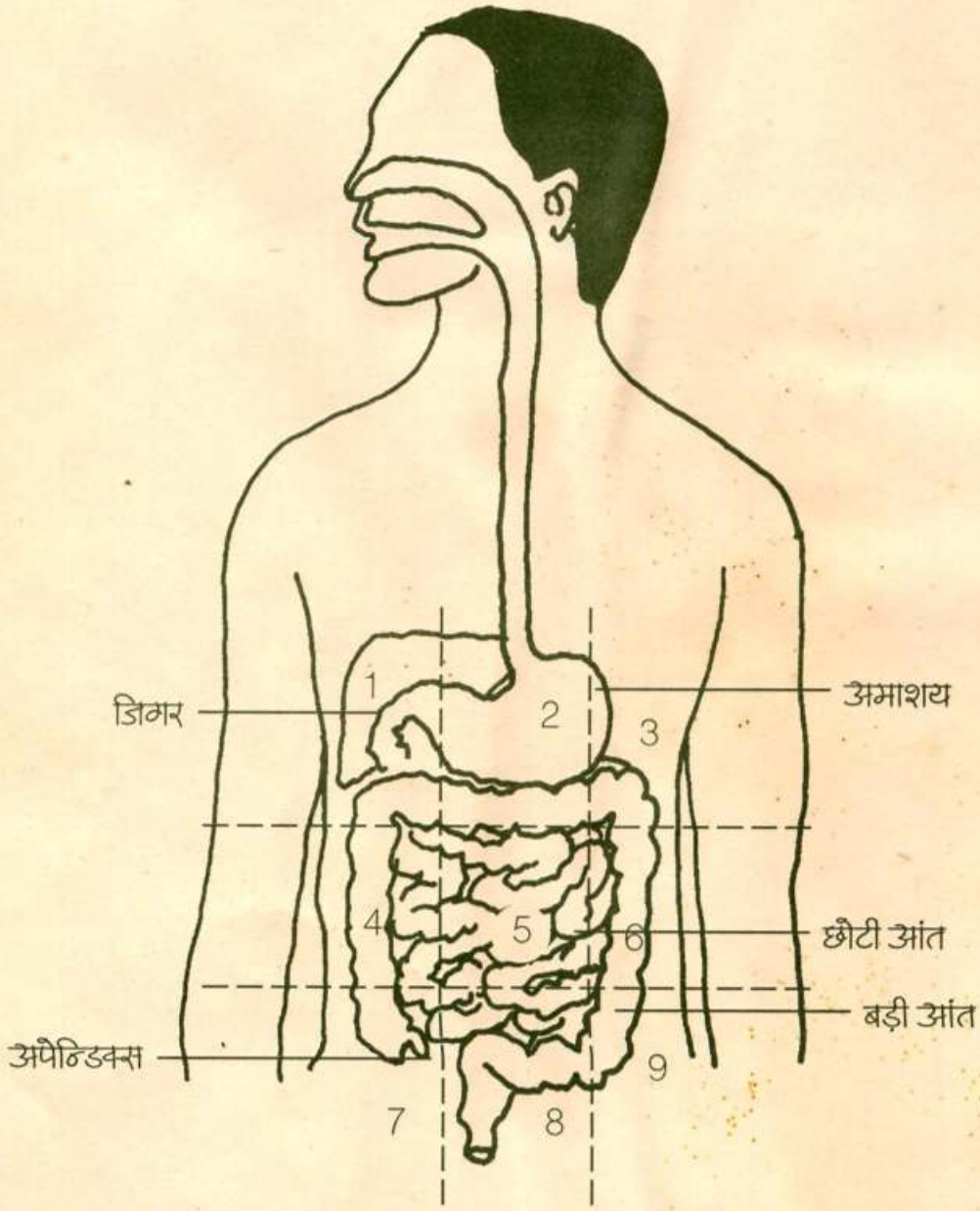
8. सफेद पानी या खून जाता है क्या ?

पेट की रूपरेखा और भाग



जाँच और इलाज के लिए चित्र के अनुसार पेट के नौ भाग करें।

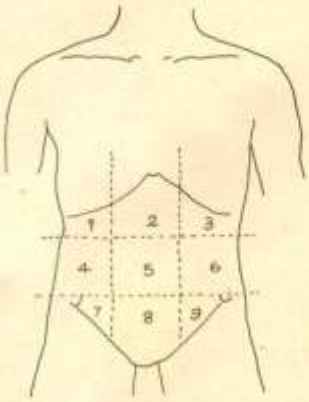
पेट के अंग



पेट में पाचन संस्था के मुख्य अंग -
डिगर, अमाशय, छौटी आंत, बड़ी आंत, अपेंडिक्स होते हैं।

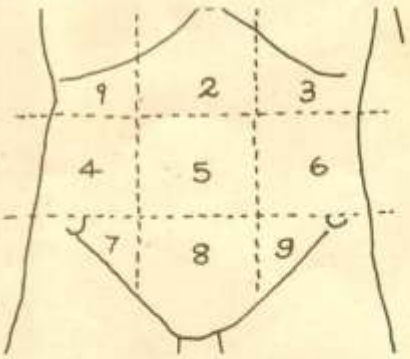
पेट दर्द में जांच कैसे करें ?

1. मरीज को सीधा लेटने के लिये कहें अब घुटने ऊपर करवा लें और पेट ढीला करने के लिये कहें।



2. मरीज को कहें, कि वह बतायें कि दर्द पेट के किस हिस्से में है ?

3. अब अपनी चार उंगलियों से पेट को हल्के से दबाकर पेट की जाँच करें।



4. एक-एक करके सभी हिस्सों की जाँच करके पता करें कि दर्द कहाँ है ?

यदि पेट दर्द भाग - 2 में ही।

और

1. यह खाना खाने से बढ़ता है या खाना खाने से ठीक होता है।

2. मरीज अक्सर डालन की शिकायत करता है।

तब यह अमाशय में सूजन का संकेत है।

क्या करें :

1. चाय, मिर्च, तंबाखू खाना, बीड़ी सिगरेट तथा शराब का सेवन बंद करें।

2. यदि दवाईयों के कारण है तो तुरंत इसका सेवन बंद करें।

3. एन्टासिड दवाईयाँ दें।

एन्टासिड गोलियाँ -

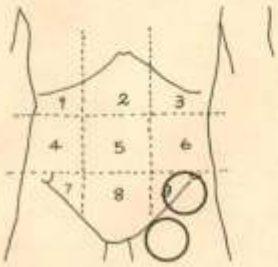
एक से 2 गोली दिन में चार बार मुंह में रखकर चूसनी चाहिये

एन्टासिड के कई प्रकार हैं, मितानिन के साथ कोई एक प्रकार की एन्टासिड गोली रखने का प्रयास है।

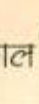
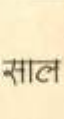
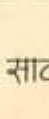
डॉक्टर के पास कब भेजें ?

1. यदि 15 दिन में एन्टासिड देने के बाद भी दर्द ठीक न हो तब
2. यदि पेट दर्द के साथ उल्टी हो तब

यदि पेट दर्द 6 या 9 में हो, मरोड़ के साथ हो, साथ ही आंव और खूनी या अर्द्ध ठोस दस्त हो तब यह अमीबा सूजन है।



मैट्रोनायडाज़ोल दें। 400 मि. ग्रा. की 1 गोली के अनुसार

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 – 1 साल	चौथाई 	आधा चम्मच	दिन में तीन बार
2 – 5 साल	आधी 	एक चम्मच	दिन में तीन बार
6 – 12 साल	आधी 	एक चम्मच	दिन में तीन बार
12 साल से उपर	एक	—	दिन में तीन बार

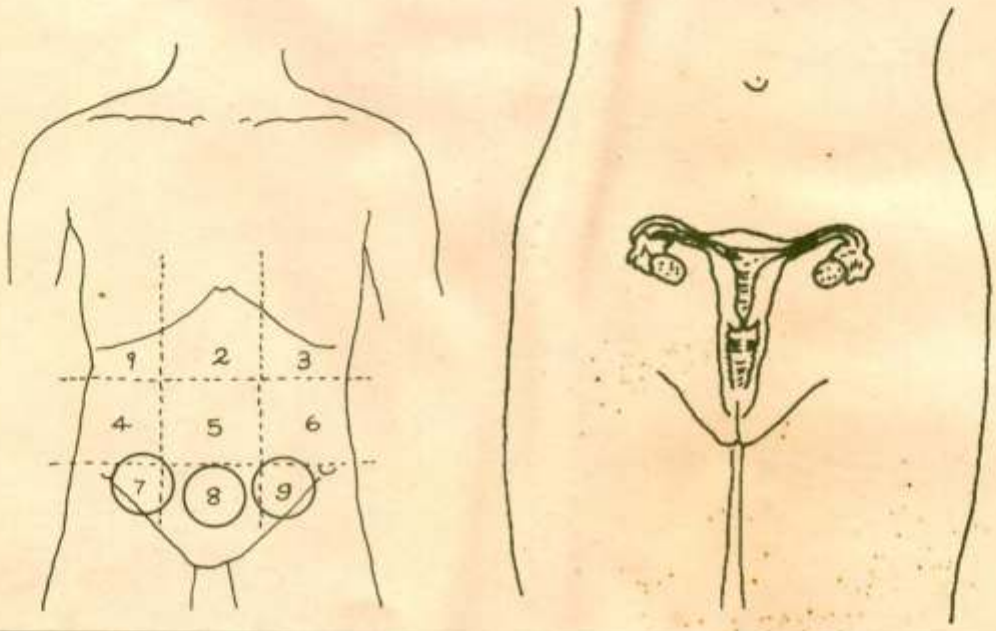
कब तक दें – दवा से ठीक हो रहा है, तो 7 दिन तक दें। 2 दिन में कोई असर नहीं है तो डॉक्टर के पास भेजें।

यदि महिलाओं में दर्द 7, 8, 9 भाग में हो,

तथा

योनि से सफेद या मैला पानी जाने की शिकायत हो, तब यह जननांगों का संक्रमण हो सकता है।

डॉक्टर के पास भेजें



डॉक्टर न हो तो - कौट्रिम तथा मैट्रीनायडाज़ौल दें

दवा	गोली की मात्रा	देने का तरीका
कौट्रिम	2 गोली	सुबह/शाम दिन में दो बार
मैट्रीनायडाज़ौल	400 मि.ग्रा. की एक गोली	दिन में तीन बार

यदि महिलाओं में दर्द 7, 8, 9 भाग में हो

तथा

खून जाता हो तब डॉक्टर के पास तुरंत भेजें।

सफेद पानी जाना

सामान्य	जीवाणु के कारण	परजीवी के कारण	फफूंद के कारण
	1. ज्यादा मात्रा में पानी जाना 2. बदबू 3. खुजली	1. हरा पीला पानी 2. बदबू	1. सफेद पानी 2. जननांगों की सतह का लाल होना 3. पेशाब में जलन

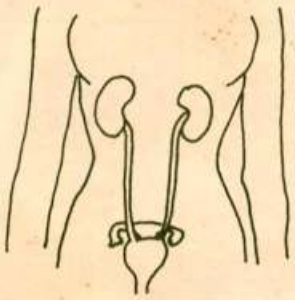
डॉक्टर से जाँच करवाएँ। अगर डॉक्टर न हो तो यह दवाईयाँ देकर कोशिश की जा सकती है।

मैट्रोनाइडाज़ोल गोली	400 मि. ग्रा.	एक गोली दिन में तीन बार (सात दिन तक)
तथा		
जैन्शियन वायलेट	1% घोल	जननांगों पर लगाएँ थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लगाकर योनि में रात में रखें सुबह निकाल लें ऐसा 15 दिन तक करें।

यदि माहवारी के अलावा या संभोग में खून आए अथवा लाल पानी जाने पर डॉक्टर से जाँच अवश्य करवाएँ, कैंसर हो सकता है।

मूत्रिका तंत्र का संक्रमण

लक्षण



- बार-बार पेशाब लगना
- पेशाब में जलन और दर्द
- पेट के निचले हिस्से में दर्द
- पेशाब में बदबू
- गाढ़ी पेशाब आना, उसमें खून या मवाद आना

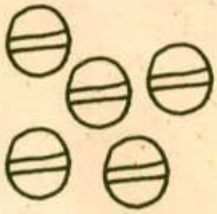
इलाज

- पेशाब कम से कम 3-4 घंटे में करें
- जननांगों को साफ रखें

माहवारी में साफ कपड़े का उपयोग करें

पानी ज्यादा पियें

जड़ी-बूटी की चाय पियें



कौट्रिम की गोली लें

मूत्रिका तंत्र के संक्रमण तथा इलाज पर समझ और जानकारी मितानिन कार्य पुस्तिका - 4 "मितानिन तौर मौर गौठ" के पृष्ठ क्रमांक 30 में दी गई है।

कौट्रिम देने का तरीका

दवाई की मात्रा –

गोली में –80 मि ग्रा ट्राइमिथौप्रिम + 400 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजौल

सिरप में – 40 मि.ग्रा. ट्राइमिथौप्रिम + 200 मि ग्रा सल्फामीथाक्साजौल

कौट्रिम की गोली और सिरप

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 –1 साल	–	आधा चम्मच	दिन में दो बार
2 –5 साल	आधी गोली ◐	एक चम्मच	दिन में दो बार
6 – 12 साल	एक गोली ○	दो चम्मच	दिन में दो बार
12 साल से उपर	2 गोली ○○	–	दिन में दो बार

यदि 3 दिन में आराम न हो तो डॉक्टर को दिखाएँ

कब तक दें – ठीक हो रहा है तो 5 दिन तक दवाई लें।

नोट :– बच्चा वजन में ठीक हो और उम्र में 5 वर्ष के करीब तो 1 गोली, 12 के करीब तो ½ गोली भी दी जासकती है।

डॉक्टर के पास जल्दी जाएँ

जब – उपर लिखे लक्षणों के साथ

1. पीठ या कमर का दर्द

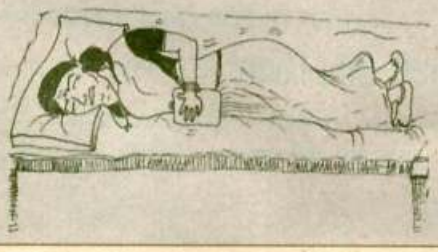
2. कमजोरी

3. ठंड व कँपकँपी के साथ बुखार

माहवारी में होने वाला दर्द

क्या करें :

1. गरम पानी से पेट, पीठ सेंकना

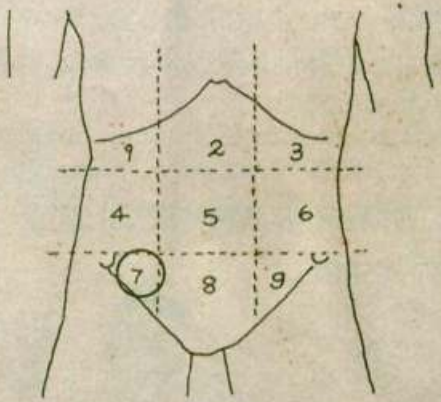


2. पैरासिटामॉल दें

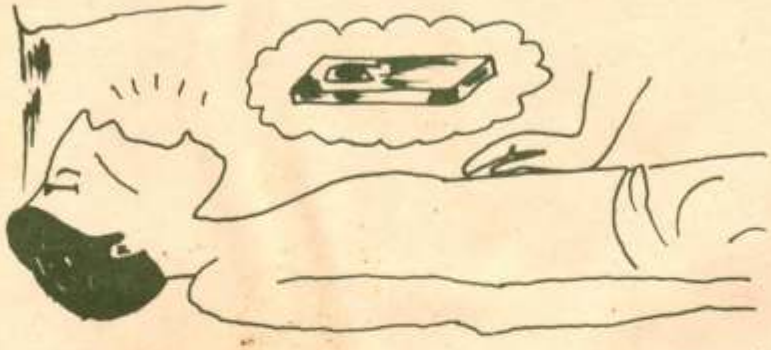
पेट दर्द के अन्य सामान्य कारण

अपचन या
पेट में कीड़े के कारण
क्या करें ? पृष्ठ क्र. 24 और 29 देखें।

यदि पेट के भाग 7 में दर्द हो साथ ही उल्टी हो तो यह **अपेंडिसाईटिस** हो सकता है।



ऐसे में अस्पताल भेजें जहां आपरेशन की सुविधा हो। समीप के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में इसकी सुविधा होनी चाहिए।



यदि पेट दर्द के साथ, पेट लकड़ी की तरह कड़ा हो जाय और उल्टी हो तथा टट्टी या गैस रूक जाए तो इसे आपरेशन की आवश्यकता पड़ सकती है।

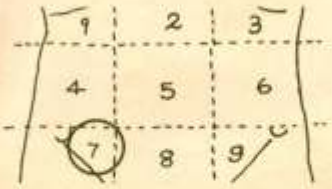
ऐसे में अस्पताल भेजें जहां आपरेशन की सुविधा हो। समीप के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में इसकी सुविधा होनी चाहिए।

यदि पेट फूल जाए और हरे पीले रंग की उल्टी हो तथा टट्टी और गैस निकलना बंद हो जाए तो ऐसे मरीज को भी आपरेशन की जरूरत पड़ सकती है।

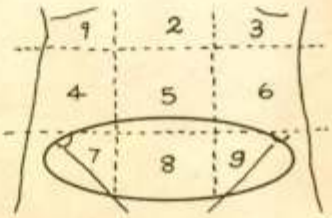
ऐसे में अस्पताल भेजें जहां आपरेशन की सुविधा हो। समीप के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र में इसकी सुविधा होनी चाहिए।

किस तरह के पेट दर्द में तुरंत रेफर करें ?

12 घंटे से ज्यादा, लगातार जोरदार पेट दर्द या उल्टी



भाग 7 में बहुत ज्यादा दर्द

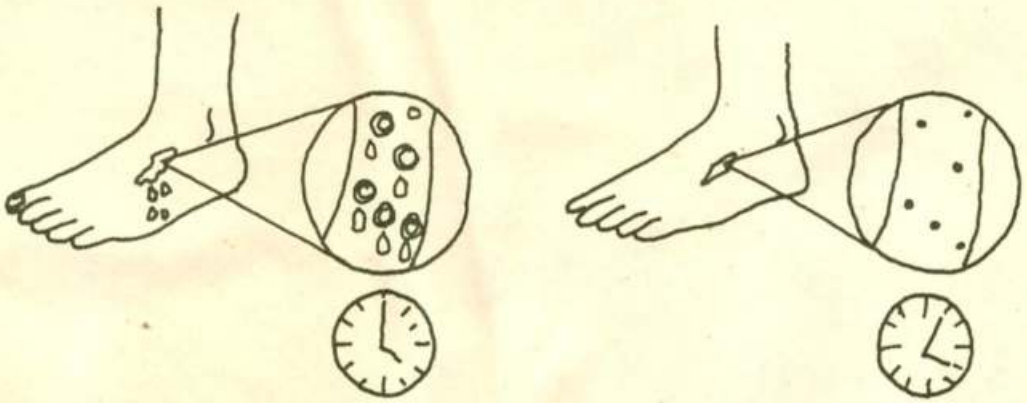


महिलाओं में 7,8,9 में ज्यादा दर्द होना

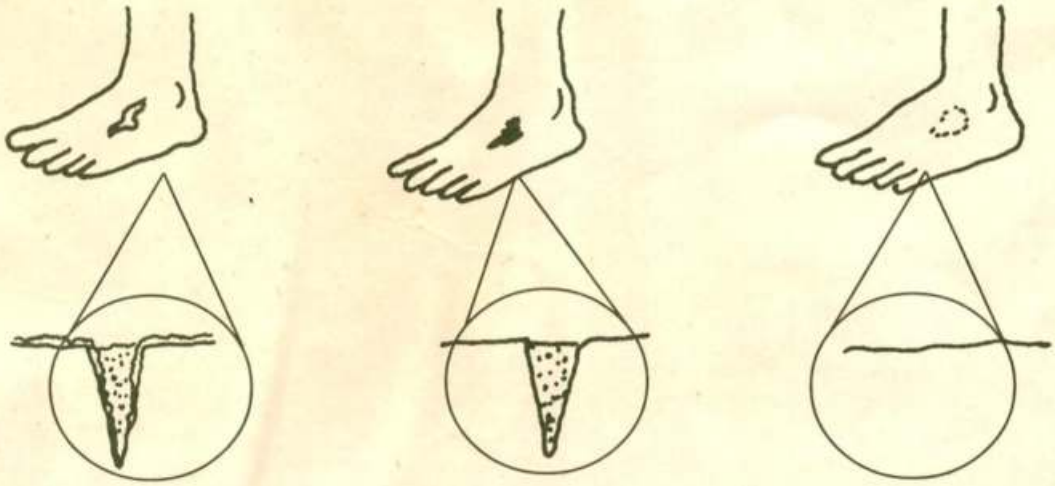
उल्टी में खून आना या टट्टी काली होना

पेट लकड़ी की तरह कड़ा होना

घाव कैसे ठीक होता है ?



घाव होने पर, वहाँ की छोटी नसें तुरंत सिकुड़ती हैं, खून का थक्का जमने लगता है और पाँच मिनट में अपने आप खून बहना बंद हो जाता है।



घाव के किनारों से नया मांस, चमड़ी तैयार होने लगते हैं और चार-पाँच दिन में घाव अपने आप भर जाता है।

घाव में मवाद (पीप) क्यों होता है ?

घाव में गंदगी न रही तो वह आम तौर पर अपने आप ठीक हो जाता है

घाव में गंदगी गई और रोगाणु पलने लगे तो घाव जल्दी ठीक नहीं होता,
उसमें मवाद हो सकता है

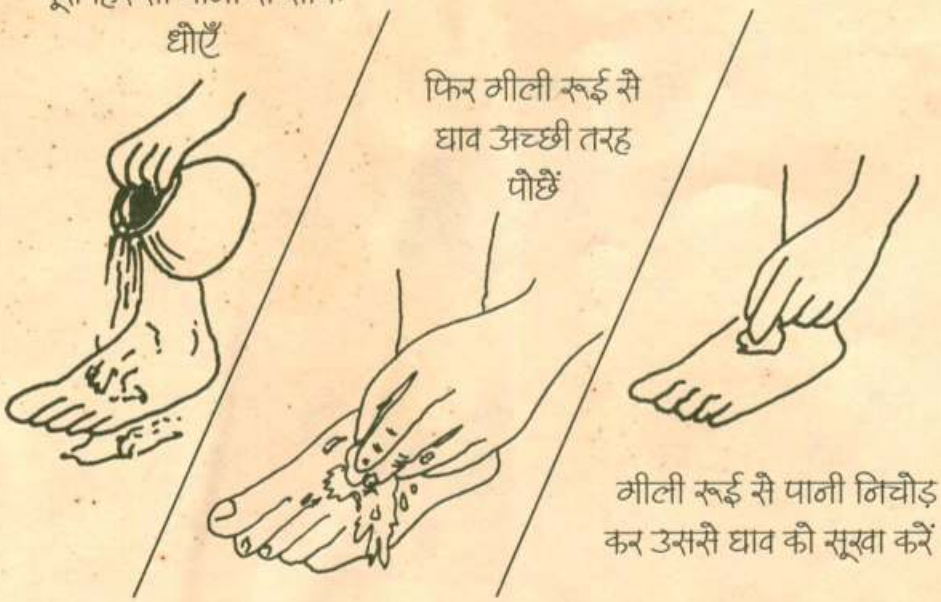
कुछ लोग मानते हैं कि खास चीज़ें खाने से (जैसे बेसन, आलू) घाव पक जाता है। यह समझ गलत है। खाने-पीने से घाव में मवाद नही होता -
गंदगी और रोगाणु जाने से ही होता है।

घाव होने पर उपचार

जब तक खून बहना बंद न हो, तब तक घाव दबा कररखें
आम तौर पर पाँच मिनट में खून रूक जाता है

पूरा हिस्सा पानी से साफ धोएँ

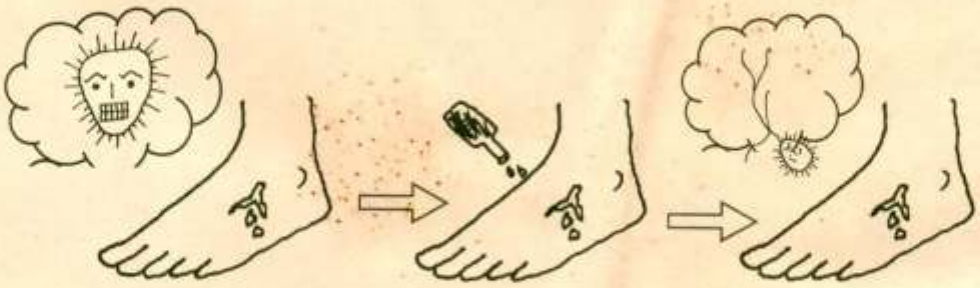
फिर गीली रूई से घाव अच्छी तरह पोछें



गीली रूई से पानी निचोड़ कर उससे घाव को सूखा करें।

साफ पानी (हो सके तो उबला हुआ) उपलब्ध करें

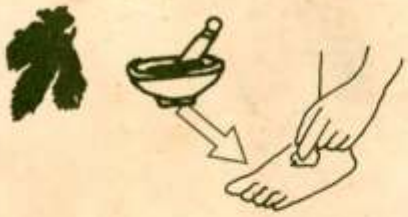
घाव पर लगाने की दवा



घाव भरने के लिए दवा की ज़रूरत नहीं होती। पर घाव में रोगाणु न पलें इसलिए रोगाणु नाशक दवा लगाएं – जैसे जी. वी. पेन्ट या नीली दवा

घाव के लिए कुछ घरेलू दवाएं

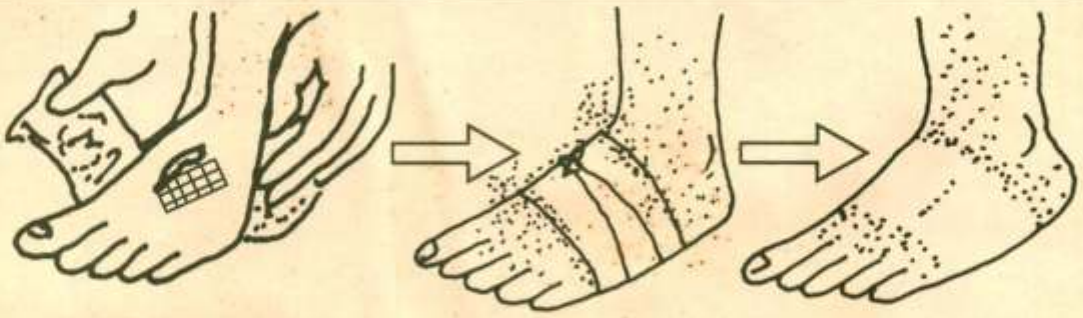
कुमारी के भीतर का भाग पके हुए घाव पर लगा कर पट्टी बाँधना



आँवले के पत्ते का पावडर लगाना

आपके इलाके में, घाव के लिए कौन सी घरेलू दवा इस्तेमाल करते हैं ?

घाव होने पर पट्टी

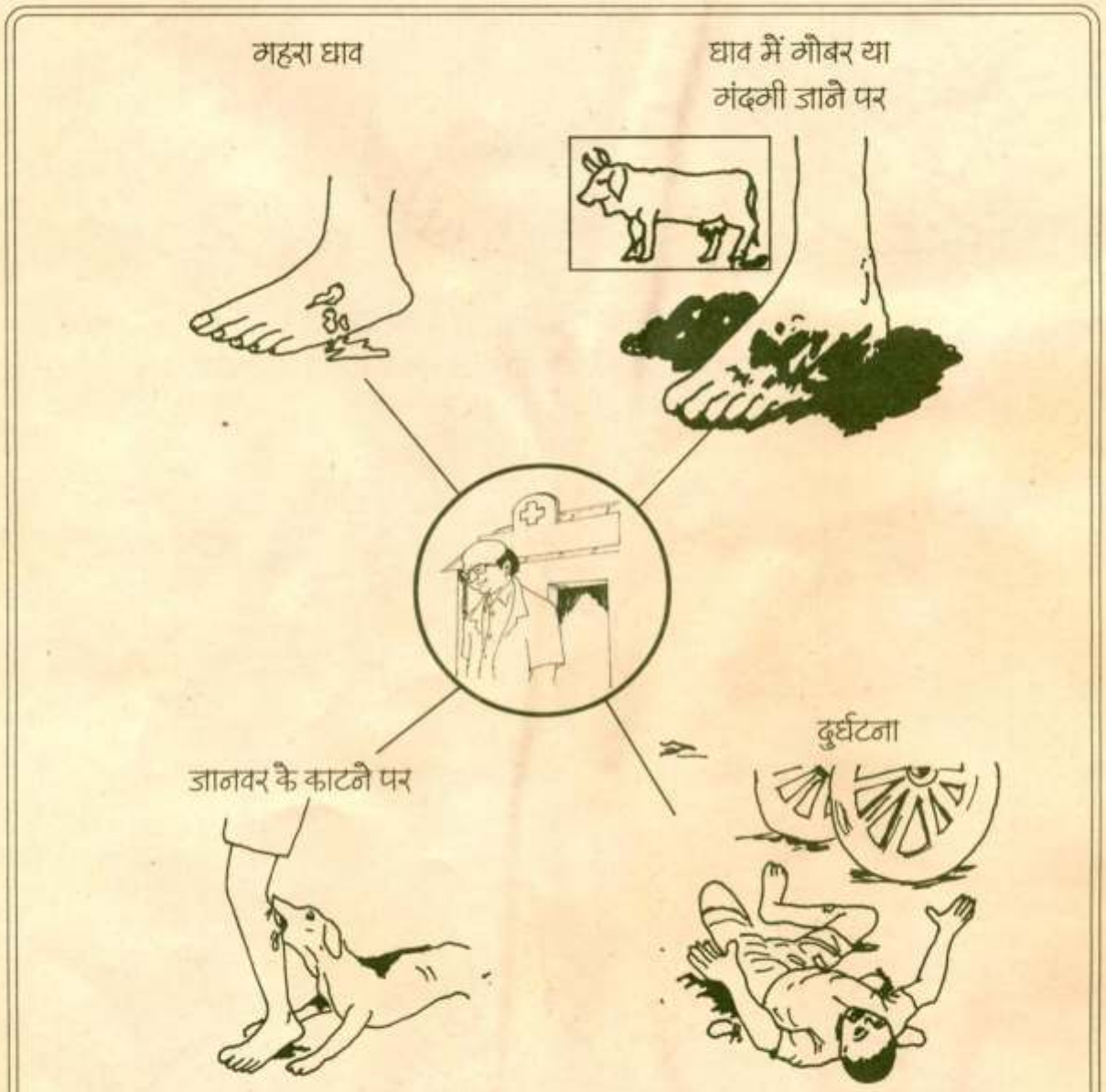


घाव को सूखा, साफ रखने के लिए पट्टी की जरूरत रहती है
घाव में गॉज रखकर पट्टी बांधना उचित है। यदि चमड़ी घिस गई हो
तो यह जरूरी भी है।

घाव की जगह मिट्टी, पानी जाने की संभावना हो तो पट्टी लगाएं

पट्टी अंदर या बाहर से गीली या गंदी होने पर उसे बदलें

टैटनस का टीका कब लगवाएँ और डॉक्टर को कब दिखाएं ?



एक डेढ़ महीने के बाद दूसरी बार टीका लगवाना चाहिए

यह कोर्स पूरा करने के बाद पाँच साल तक टैटनस का खतरा नहीं।

घाव हो तो अस्पताल कब ले जाएँ ?

घाव का मुँह खुला हो तो

लगातार खून बह रहा हो तो

घाव वाला हिस्सा हिलाना - डुलाना संभव न हो तो (हड्डी टूटी हुई हो सकती है)

योग्य इलाज देकर भी एक हफ्ते में घाव ठीक न हुआ हो तो

फोड़ा -फुंसी

फोड़ा - फुंसी क्या है ?

चमड़ी पर बहुत सारी फुंसियां हो जाती है। कभी-कभी ये बड़ी होकर फोड़ा बन जाती हैं जिसमें से मवाद (पीब) बहने लगता है।

उपचार करने का तरीका

1. नाखून काटें, रोज़ साबुन से नहलाएं।

2. डैन्शियन वायलेट दिन में दो बार लगाएं।

3. यदि मवाद ज्यादा या बुखार हो तो (कौट्रिम दें)
   3 दिन में कुछ असर न दिखे तो डॉक्टर को दिखाएं।

4. यदि फोड़ा बड़ा हो और उसमें मवाद भरा हो तो डॉक्टर के पास जा कर उसमें चीरा लगवाना चाहिये।

खुजली - स्कैबीज़ की

कैसे पहचानें ?

पूरे शरीर या शरीर के मोड़ वाले स्थानों पर छोटे-छोटे दाने होते हैं, जिनमें अत्यधिक खुजली होती है। यह बच्चों को अक्सर हो जाती है।

क्या करें ?

1. साबुन से नहाएं।
2. पूरे परिवार की जांच और इलाज एक साथ करें ।
3. घर के कपड़े और बिस्तर को गर्म पानी से धोएं ।
4. शरीर पर स्कैबीज़ का लोशन (मामा बी. एच.सी. लोशन या बेन्ज़ाइल बेन्ज़ोएट) लगाएं ।
5. स्कैबीज़ से बचने के लिए भी रोज साबुन से नहाएं या नहलादें।

किस प्रकार लगाएं ?

गर्दन से नीचे सारे शरीर पर लगाएं, 12 घंटे बाद नहाएं। एक हफ्ते बाद यही प्रक्रिया दोहराएं।

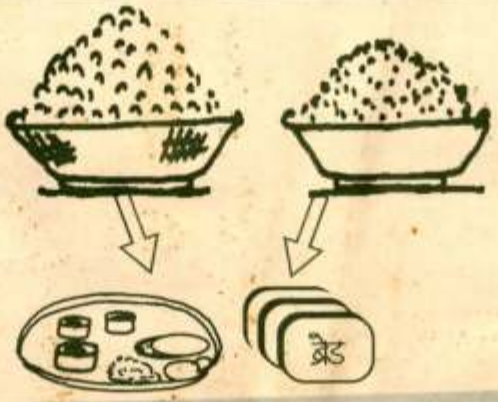
दवाई लगाने पर सावधानियां

1. यह पीने की दवाई नहीं है, केवल चमड़ी पर लगाने की दवा है।
2. लोशन लगाते समय ध्यान रखें कि दवाई आंख, कान और मुंह में न जाए।
3. कटी-फटी चमड़ी में न लगाएं
4. यदि खुजली के साथ मवाद है तो पहले कौट्रिम की गोली दें।
5. घाव हो तो जी.वी. पेन्ट भी लगाना ज़रूरी है। घाव सूखने पर ही स्कैबीज़ का लोशन लगाएं।

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय

कुछ आवश्यक बातें

दवाईयों के विभिन्न रूप - एक ही जैसा असर

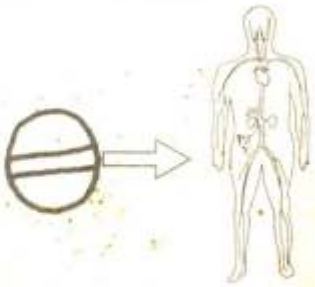


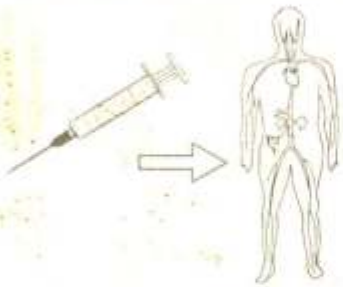
जैसे गेहूँ से चपाती, बिस्किट, ब्रेड, हलवा वगैरह, अलग अलग चीज़ें बनती है।

जैसे ही एक मूल दवाई से, कई बार गोली, कैप्सूल, पीने की दवा, इंजेक्शन-दवा के अलग अलग रूप तैयार किए जाते हैं

अलग अलग रूप में, इस दवाई का असर एक जैसा ही होता है। क्योंकि सभी रूपों में दवाई वही होती है।

इंजेक्शन की आवश्यकता कब और क्यों ?





गोली की दवा, आधे - एक घंटे में, खून में पहुंच जाती है।इंजेक्शन की दवा 5-10 मिनट में ही खून में मिल जाती है - फ़र्क इतना ही होता है।

इंजेक्शन की वास्तव में ज़रूरत कब होती है ?

मरीज बेहोश हो तब

लगातार उल्टी हो रही हो तब

पेट में जोरदार मरोड़ हो तब

कुछ पेनिसिलिन, स्ट्रेप्टोमायसिन, इन्सुलिन और टीके जैसी कुछ दवाएं, जिनका मुंह से देने से असर नही होता हो तब

इंजेक्शन देने के खतरे

एक बार उपयोग में लाई गयी सुई को न बदलने पर या बीस मिनट तक न उबालने पर पीलिया या एड्स जैसी बीमारियाँ भी फैल सकती हैं।

गलती से नस पर सुई लगाई तो हाथ या पैर पंगु हो सकता है।

दवाई की प्रतिक्रिया (रिएक्शन) होने से, इंजेक्शन के बाद रोगी अचानक गंभीर हो सकता है।

सादी बीमारी में इंजेक्शन नहीं, गोली ही ठीक !

सादी बीमारी में गोली, इंजेक्शन जितनी ही गुणकारी होती है।

गोली सस्ती होती है

इंजेक्शन बीस गुना महंगा पड़ता है।

गोली में तकलीफ या खतरा नहीं

इंजेक्शन में तकलीफ, खतरा हो सकता है।

रोगी गोली खुद ले सकता है

इंजेक्शन के लिए डॉक्टर के पास जाना जरूरी पड़ता है।

सादी बीमारी में आम तौर पर इंजेक्शन न लें, न दें

दवाओं में होने वाली धोखाधड़ी !

पैरा के अन्य बाजारू प्रकार

दवाई मूल नाम से मिलती है। पर दवा कम्पनियाँ वही दवा बाजारू नाम से कीमत खूब बढ़ाकर बेचती हैं।

उदाहरण के लिये

पैरासिटामॉल
20 पैसे

पैरा तथा अन्य दवाईयों का मिश्रण

बाजारू प्रकार
1 रूपया

अनेक दवाईयों में, मूल दवा के साथ अनावश्यक दूसरी दवाएं मिलाई जाती हैं। इससे दवा का असर नहीं बढ़ता पर कीमत और मुनाफा जरूर बढ़ जाते हैं।

छत्तीसगढ़ शासन की आवश्यक दवाओं की सूची से ही दवाएँ अपनाएँ

घरेलू उपचार और जड़ी बूटियाँ

अनेक जड़ी-बूटी वाली दवाएं गुणकारी होती हैं। लोगों को इनके बारे में जानकारी होती है, और वे इन्हें पसंद करते हैं, खर्चीला भी नहीं होता।

जड़ी-बूटियों के बारे में, अलग अलग लोगों से चर्चा करके, गुणकारी दवाएं चुननी चाहिए।

हमें चुनी हुई गुणकारी जड़ी बूटियों के पेड़-पौधे लगाने चाहिए और इन्हें इस्तेमाल करना चाहिए।

जड़ी-बूटी की दवाओं के बारे में अभ्यास चालू रखना चाहिए। पर खतरे के लक्षण मिलते ही, या जानलेवा बीमारियों में डॉक्टर के पास जरूर भेजें।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता का मरीज के साथ व्यवहार

रोगी को दिलासा देने से बीमारी ठीक होने में मदद मिलती है।
रोगी का शरीर और मन - दोनों को सहारे के जरूरत होती है।

हमारा व्यवहार कैसा हो ?

रोगी के साथ कड़वी बोली।

रोगी से प्रेमपूर्वक व्यवहार

पैसे के लिए काम करना

मित्रता के लिए काम करना

हमारा व्यवहार कैसा हो ?

ज्ञान की जमा खोरी

ज्ञान बाँटना

सरकारी सुविधाएँ सुधारने के लिए काम

सरकारी सेवाएं जनता के पैसे से चलती हैं। यह सही तरीके से चलनी चाहिए – यह लोगों का हक है!

लोगों का दबाव हो तो सरकारी सुविधाएँ सुधर सकती हैं। इस सुधार के लिए हमें पहल और सहयोग भी करना चाहिए।

"स्वास्थ्य सेवाएं हमर अधिकार हवय"

ग्रामवासी, गाँव के स्तर पर अपने स्वास्थ्यकी सुरक्षा के लिये योजना बनाएँ तथा मिलजुल कर कार्य करें।

"जनता का स्वास्थ्य जनता के हाथ"

स्वास्थ्य हमर अधिकार हावय
हमर स्वास्थ्य हमर हाथ हावय

पैरा

नाम -	पैरा
वैज्ञानिक नाम -	पैरासिटामॉल
किस प्रकार उपलब्ध ?	गोली और सिरप दवाई की मात्रा -गोली - 500 मि.ग्रा. पैरासिटामॉल सिरप - 125 मि.ग्रा./5 मि.ली. पैरासिटामॉल
कब दें ?	बुखार, हल्की सर्दी, दर्द

कितना दें ?

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका (जब बुखार हो)
0 - 1 साल	-	चौथाई से आधा चम्मच	दिन में चार बार तक
2 -5 साल	चौथाई से आधी गोली	एक से दो चम्मच	दिन में चार बार तक
6 - 12 साल	आधी गोली D	दो चम्मच	दिन में चार बार तक
12 साल से उपर	एक गोली ○	-	दिन में चार बार तक

कितने दिन तक दें ?	दो दिन। यदि आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।
दुष्प्रभाव ?	बहुत कम होते हैं इसी कारण इसे पसंद किया जाता है। अधिक मात्रा में खाने से लीवर को नुकसान होता है।

जीवन रक्षक घोल (ओ. आर. एस.)

नाम -	ओ.आर.एस. (जीवन रक्षक घोल)
किस प्रकार उपलब्ध ?	50 ग्रा. के पैकेट में
कब दें ?	लगातार उल्टी या दस्त होने पर ताकि शरीर मे पानी और लवणों की कमी न हो।
कितना दें ?	1 पैकेट दवाई 1 लीटर पानी में मिलायें। दस्त शुरू होते ही उपयोग चालू करें। जितनी बार दस्त हो ओ. आर. एस. का घोल पिलायें। इसके साथ अन्य पेय पदार्थ भी पिलायें।
दुष्प्रभाव ?	सही मात्रा में देने से कोई नहीं है।
उपयोग के समय सावधानियाँ	1. इसे बनाने के साफ बर्तन और चम्मच का प्रयोग करें। 2. एक बार बनाये गये घोल को एक दिन से ज्यादा प्रयोग न करें।

एलबेन्डा

नाम –	एलबेन्डा
वैज्ञानिक नाम –	एलबेन्डाज़ौल
किस प्रकार उपलब्ध ?	गोली (गोली में एलबेन्डाज़ौल की मात्रा - 400 मि. ग्रा.)

कितना दें ?

उम्र	गोली की मात्रा	देने का तरीका
एक वर्ष से कम	नहीं देना है।	
एक से दो वर्ष	आधी गोली	सिर्फ एक बार
दो वर्ष से ऊपर	एक गोली	सिर्फ एक बार

कितने दिन दें ?	एक ही बार में देने की दवा है।
दुष्प्रभाव ?	अधिकतर नहीं है पर कभी - कभी चमड़ी पर चकते हो जाते हैं।
किसे न दें ?	1. एक वर्ष से कम उम्र के बच्चों को न दें। 2. गर्भवती महिलाओं को न दें।

आयरन की गोली

नाम -	आयरन की गोली
वैज्ञानिक नाम -	फैरस सल्फेट एवं फोलिक एसिड
किस प्रकार उपलब्ध ?	1. बच्चों की गोली 2. व्यस्कों की गोली
कब दें ?	1. लौह तत्व की कमी से होने वाले एनीमिया में 2. किशोरावस्था, गर्भवती महिलाओं, मासिक धर्म में अधिक रक्तस्त्राव वाली महिलाओं तथा कुपोषित बच्चों में रक्त अल्पता रोकने के लिए

किस प्रकार दें ?

उम्र	देने का तरीका
1 वर्ष से कम	डॉक्टर की सलाह लें।
1 से 5 वर्ष	बच्चों की गोली प्रतिदिन 1 गोली
6 से 12 वर्ष	बच्चों की गोली प्रतिदिन 2 गोली
12 वर्ष से उपर	व्यस्कों की गोली प्रतिदिन 1 गोली

डॉक्टर की सलाह से गोली की मात्रा बढ़ायी जा सकती है।

दुष्प्रभाव	कब्ज हो सकता है डरने की बात नहीं है। अगर अपचन या पेट में दर्द हो तो खाने के बाद दवा लें। दस्त हो तो डॉक्टर की सलाह से मात्रा कम करें।
सावधानियाँ	बच्चो से दवाई को दूर रखें। एक साथ ज्यादा खाने से खतरा है।
किसे न दें ?	सिकल सेल एनीमिया रोगीयों को

कौट्रिम

नाम – वैज्ञानिक नाम –	कौट्रिम कौट्राइमौक्साज़ौल
किस प्रकार उपलब्ध ?	गौली – 80 मि. ग्रा. ट्राईमिथौप्रिम+ 400 मि.ग्रा. सल्फामिथौक्सॉज़ौल सिरप – 40 मि. ग्रा. ट्राईमिथौप्रिम+ 200 मि.ग्रा. सल्फामिथौक्सॉज़ौल (प्रति 5 मि.ली.)
कब दें ?	जब घाव में मवादे हो, दस्त में, मूत्रिका तंत्र के संक्रमण में ,और निमौनिया में।

कितना दें ?

उम्र	गौली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 –1 साल	–	आधा चम्मच	दिन में दो बार
2 –5 साल	आधी गौली	एक चम्मच	दिन में दो बार
6 – 12 साल	एक गौली	दो चम्मच	दिन में दो बार
12 साल से उपर	2 गौली	–	दिन में दो बार

कितने दिन तक दें ?	कम से कम तीन पांच दिन। आराम न मिलने पर डॉक्टर को दिखायें।
दुष्प्रभाव ?	कभी–कभी चमड़ी पर चकते हो जाते हैं। कभी–कभी लीवर या खून पर असर हो सकता है।
किसे न दें ?	1. जिन रोगियों को सल्फा से दुष्प्रभाव होता है। 2. गर्भवती महिलाओं को। 3. 6 सप्ताह से कम उम्र के बच्चों को। 4. पीलिया के मरीजों को।

मैट्रो

नाम –	मैट्रो
वैज्ञानिक नाम –	मैट्रानायडाज़ोल
किस प्रकार उपलब्ध ?	गोली – 400 मि. ग्रा.
कब दें ?	खूनी दस्त में जो दो दिन कौट्रिम देने से ठीक न हुई हो। सफेद पानी जाने पर और कुछ तरह के पेट दर्द में (पृष्ठ 49)

कितना दें ?

उम्र	गोली की मात्रा	सिरप की मात्रा	देने का तरीका
0 – 1 साल	चौथाई D	आधा चम्मच	दिन में तीन बार
2 – 5 साल	आधी गोली D	एक चम्मच	दिन में तीन बार
6 – 12 साल	आधी गोली D	एक चम्मच	दिन में तीन बार
12 साल से उपर	एक गोली (1)	–	दिन में तीन बार

कितने दिन तक दें ?	कम से कम सात दिन। आराम न मिलने पर डॉक्टर की सलाह लें।
दुष्प्रभाव ?	1. इससे मुंह का स्वाद खराब हो सकता है। 2. कभी-कभी पेट की गड़बड़ी, जी मिचलाना या उल्टी हो सकती है।

किसे न दें ? 1. गर्भवती महिलाओं को

2. दवा के सेवन के दौरान शराब नहीं पीना चाहिए। इससे गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

क्लोरोक्विन

नाम –	क्लोरोक्विन
किस प्रकार उपलब्ध ?	गोली
कब दें ?	मलेरिया बुखार में

कितना दें

उम्र				
वर्ष	बड़ा व्यक्ति 14 वर्ष से उपर	बड़ा बच्चा 9 से 14 वर्ष	मध्यम बच्चा 5 से 8 वर्ष	छोटा बच्चा 1,2,3,4 वर्ष
गोली पहला दिन	◍◍◍◍	◍◍◍	◍◍	◍

अगर एक दिन में खून की जाँच की रिपोर्ट मिली और उसमें मलेरिया के जीवाणु नहीं पाए गए तो यह मलेरिया नहीं है। अगर जीवाणु पाए गए हों तो अगले दो दिन फिर क्लोरोक्विन दीजिए। अगर खून की रिपोर्ट न मिली तो भी दो दिन दवाई दीजिए।

उम्र वर्ष	बड़ा व्यक्ति 14 वर्ष से उपर	बड़ा बच्चा 9 से 14 वर्ष	मध्यम बच्चा 5 से 8 वर्ष	छोटा बच्चा 1,2,3,4 वर्ष
गोली दूसरा दिन	◍◍◍◍	◍◍◍	◍◍	◍
तीसरा दिन	◍◍	◍ D	◍	D

सामान्य रूप से मलेरिया बुखार में पहले ठण्ड लगती है और सिरदर्द होता है फिर तेज बुखार, फिर पसीना आता है और बुखार उतरता है। यह चक्र हर दिन एक बार या दो दिन में एक बार होता है।

खून की जाँच कहाँ करवाएँ – नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में या मितानिन के पास रक्त पट्टी की जांच करवाएँ। पट्टी बनवाएँ और स्वास्थ्य केन्द्र में पट्टी की जाँच के लिये भिजवायें।

कितने दिन तक दें ?	पूरा कोर्स तीन दिन
दुष्प्रभाव ?	जी मिचलाना या उल्टी हो सकती है। खाली पेट न दें।

एन्टासिड

नाम -	एन्टासिड
वैज्ञानिक नाम -	अल्युमिनियम हाइड्रॉक्साइड (इसके अलावा भी एन्टासिड उपलब्ध हैं।)
किस प्रकार उपलब्ध ?	गोली
कब दें ?	1. पेट में जलन होने पर 2. भोजन लेने के पश्चात पेट दर्द में
कितना दें ?	1 से 2 गोली दिन में 4 बार मुँह में रखकर चूसनी चाहिए।
कितने दिन दें ?	तीन दिन दें, आराम न हो तो डॉक्टर की सलाह लें।
दुष्प्रभाव ?	बहुत सुरक्षित दवा है। कभी - कभी कब्ज या दस्त हो सकते हैं।
दवाई देते समय सावधानी	1. दूसरी दवाईयों के साथ न दें। 2. कम से कम आधे घण्टे के अंतराल में दूसरी दवा दें।

जी. वी. पेन्ट

नाम -	जी. वी. पेन्ट
वैज्ञानिक नाम	जैन्शियन वायलेट
किस प्रकार उपलब्ध ?	लोशन (पावडर के रूप में आता है।)
कब दें ?	1. फोड़े फुंसी में (पृष्ठ 65 देखें) 2. महिलाओं में सफेद पानी जाने पर (पृष्ठ 51 देखें)
कैसे उपयोग करें ?	**यह खाने की दवाई नहीं है। यह लगाने की दवाई है।**

जैन्शियन वायलेट	1% घोल	1. जननांगों पर लगाएँ थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लगाकर योनि में रात में रखें सुबह निकाल लें ऐसा 15 दिन तक करें। 2. थोड़ी दवाई रूई के फाहे पर लेकर फोड़े फुंसी पर लगायें।

कितने दिन तक दें ?	जब तक ठीक न हो
दुष्प्रभाव ?	जलन या खुजली हो सकती है।
किसे न दें ?	बड़े घाव में न लगाएं। लगाने पर बहुत ज्यादा जलन या खुजली बढ़ जाए तो बंद कर दें।
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	कपड़ों पर दाग लग सकता है जिसके लिए सावधानी रखें।

स्केबीज़ - खुजली की दवाई

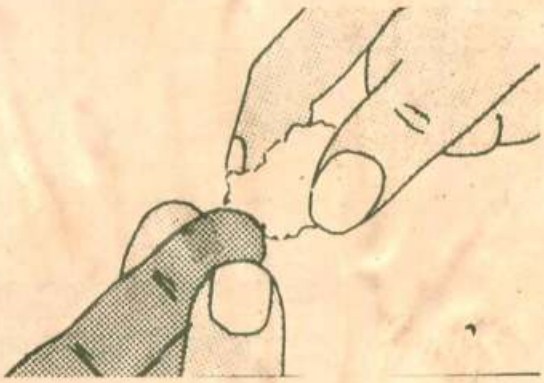
नाम -	स्केबीज़ खुजली की दवाई
वैज्ञानिक नाम -	गामा बी. एच. सी. 1%
किस प्रकार उपलब्ध ?	लोशन
कब दें ?	स्केबीज़ खुजली में
कैसे उपयोग करें ?	1. **यह खाने की दवाई नहीं है।** 2. **यह चमड़ी पर लगाने की दवाई है।** **(पृष्ठ 68 देखें)**
कितने दिन तक दें ?	1 दिन लगायें। ठीक न होने पर 7 दिन बाद फिर एक बार लगायें।
दुष्प्रभाव	जलन हो सकती है। ज्यादा लगाने से चक्कर या खतरा हो सकता है।
किसे न दें ?	बच्चों से दूर रखें। गलती से भी पी जाने से जान का खतरा हो सकता है।
दवाई का उपयोग करने पर सावधानी	दवाई लगाते समय आंख, नाक और कान में न जाने दें।

मलेरिया जाँच हेतु रक्त पट्टी कैसे बनायें ?

आवश्यक सामग्री : रूई,स्प्रीट,सुई या लैन्सेट, कांच की पट्टियाँ।

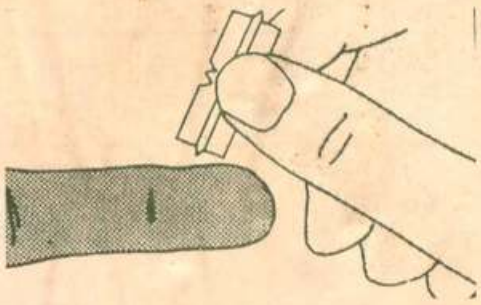
(अ) खून निकालने की विधि :

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



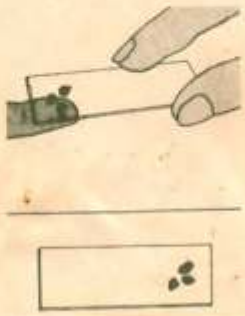
2. रूई के टुकड़े से स्प्रीट को सुखाएं।

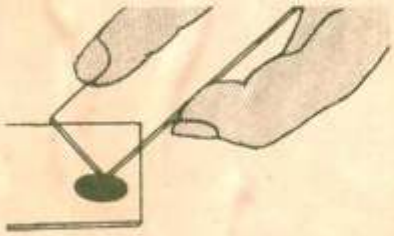
3. अंगुली के उपरी हिस्से में सुई या लैन्सेट चुभाएं।(प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग सुई/लैन्सेट का उपयोग करें) खून को ठीक से आने दें, पहली बूंद को नीचे गिरा दें।



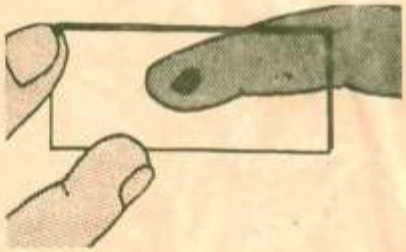
(ब) पट्टी बनाने की विधि :

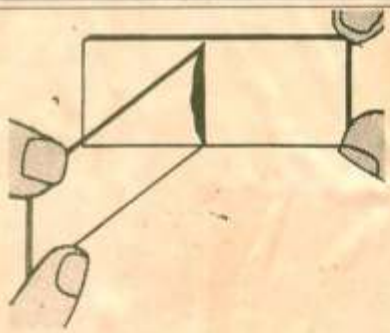
1. काँच की पट्टी के किनारे तीन बूंद पास-पास में लगा दें और दूसरी पट्टी से उसे मिलाकर एक बड़ी बिंदी सा बना दें।

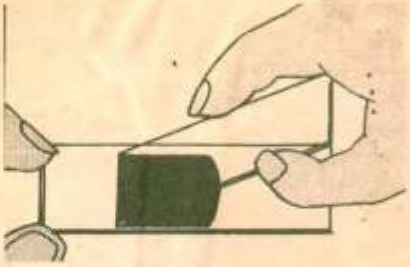


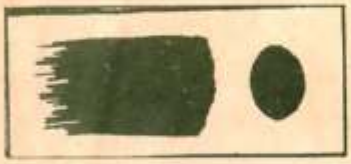


2. फिर उसी पट्टी के बीच में एक बूंद गिरा दें। दूसरी पट्टी से खून बिंदी के दूसरी तरफ पूरा फैला दें। इसे सूखने दें।









3. खून फैलाने के लिए पट्टी को न हिलाएं या हाथ से न ठोकें। पट्टी से ही उसे फैलाएं। 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।

: टिप्पणी :

: टिप्पणी :

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र

एक परिचय

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र छत्तीसगढ़ शासन के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा समर्थित एक स्वतंत्र संस्था है। एक्शन एड इंडिया छत्तीसगढ़ शासन का स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग के संयुक्त

राज्य शासन द्वारा छत्तीसगढ़ राज्य में स्वास्थ्य सेवाओं को समुदाय आधारित बनाने का व्यापक प्रयास किया जा रहा है, इसमें शासन का साथ देने के लिए एक राज्य स्तरीय सलाहकार समिति का गठन हुआ है। राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र इस समिति का विभिन्न मुद्दों पर सहयोग प्रदान करता है ।

सामुदायिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए राज्य शासन द्वारा मितानिन कार्यक्रम का प्रारंभ किया गया है इसमें संदर्भ एवं प्रशिक्षण सामग्रियों की परिकल्पना व निर्माण एवं विभिन्न स्तर की प्रशिक्षण की पूर्ण जिम्मेदारी भी केन्द्र द्वारा निभाई जा रही है।

मितानिन के दवा-पेटी

1. पैरासिटामॉल गोली
2. पैरासिटामॉल सिरप
3. जीवन रक्षक (ओ. आर. एस.) घोल
4. एलबेन्डाजोल गोली
5. आयरन (लोहा) की गोली – व्यस्कों के लिए
6. आयरन (लोहा) की गोली – बच्चों के लिए
7. कोट्राईमॉक्साजोल (कोट्रिम) की गोली – व्यस्कों के लिए
8. कोट्राईमॉक्साजोल (कोट्रिम) का सिरप – बच्चों के लिए
9. मेट्रोनायडाजोल (मेट्रो) गोली
10. क्लोरोक्विन गोली
11. एन्टासिड गोली
12. जी. वी. पेन्ट लोशन
13. स्केबीज़ लोशन (खुजली की दवाई)
14. गॉज
15. बेन्डेज
16. काँच की स्लाईड
17. रूई
18. स्प्रीट
19. लेन्सेट (सुई)
20. कंडोम
21. डॉक्टर द्वारा आरंभ दवाइयां (माला डी, माला एन, टी .बी., कुष्ठ रोग तथा दमा की दवाइयां) जिन्हें लेने में मितानिन रोगी को सहयोग देंगी।

संचालनालय स्वास्थ्य सेवाएं, छत्तीसगढ़ शासन

राज्य स्वास्थ्य संसाधन केन्द्र, बिजली चौक, कालीबाड़ी, रायपुर (छत्तीसगढ़) फोन : 2236104

छत्तीसगढ़ संवाद