ಆಶಾ

ಕಲಿಕೆ ಕೈಪಿಡಿ

ಪುಸ್ತಕ ಸಂಖ್ಯೆ – 4

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಆಯುಷ್ ಮತ್ತು ಲಘು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NPPCD)

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2009

ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

(2005-2012)

ಪರಿವಿಡಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ವಿವರ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
	ಮುನ್ನುಡಿ	5
	ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು	7
1.	ಪೀಠಿಕೆ	9
2.	ಕ್ಷಯರೋಗ	11
3.	ಮಲೇರಿಯ	15
4.	ಗಾಯದ ಆರೈಕೆ	18
5.	ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚುವುದು	20
6.	ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು : ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	23
7.	ಆಯುಷ್	26
8.	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NPPCD)	35

ಮುನ್ನುಡಿ

12ನೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 2005ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಗೆ ಫಲಪ್ರದವಾದ ಹಾಗು ಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ಪ್ರಾಂತೀಯ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಭಿಯಾನವು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈಕೆಯೇ 'ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ' ಅಥವಾ "ಆಶಾ". "ಆಶಾ"ಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಇಲಾಖೆಯ ನಡುವಿನ ಕೊಂಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಜನರೇ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಅನ್ವಯಗೊಳಿಸಲು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಲು ಶಕ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. "ಆಶಾ"ಳು ಸ್ವಯಂ ಸಮುದಾಯದಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆಕೆಯು ಆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಜವಾಬ್ದಾರಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. "ಆಶಾ"ಳು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕಳಾಗಿದ್ದು, ಆಕೆಯ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಆಕೆ ಒದಗಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು.

"ಆಶಾ"ಳು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನ, ಕುಶಲತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಕೌಶಲ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ರಚಿತವಾದ 5 "ಆಶಾ" ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರಿಸಿದ 21 ದಿನಗಳ ತರಗತಿ ಆಧಾರಿತ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ 5 ದಿನಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ತರಬೇತುದಾರರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ 21 ದಿನಗಳ ತರಬೇತುದಾರರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕಲಿಕಾ ವಿಧಾನ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯು ಸಮರ್ಥರಾದ ತರಬೇತುದಾರರು ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ ತರಬೇತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶುಭ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಮ್.

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಆಶಾಗಾಗಿ ಈ ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಶಾಗಾಗಿ ಈ ಕಲಿಕೆ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ ಆಶಾ ಸಲಹಾ ಮಂಡಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ, ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮವನ್ನು ನೀಡಿದ ಇತರ ತಜ್ಞರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ತಮ್ಮ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ನಿರಂತರ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಶ್ರೀ ಪ್ರಸನ್ನ ಹೋಟ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಶ್ರೀಮತಿ ಎಸ್. ಜಲಜ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಶ್ರೀ ಬಿ.ಪಿ. ಶರ್ಮ, ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಡಿ.ಸಿ. ಜೈನ್, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು (ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಎನ್‌ಐಸಿಡಿ) ಅವರಿಗೆ ನಾವು ವಿಶೇಷ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಓದುವ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾನಿಧಿ (ಯುಎನ್‌ಎಫ್‌ಪಿಎ) ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಸಂಸ್ಥೆ (ಎನ್‌ಐಎಚ್‌ಎಫ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ)ಗಳಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಡಾ. ದಿನೇಶ್ ಅಗರವಾಲ್, ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಲಹೆಗಾರರು (ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯ), (ಯುಎನ್‌ಎಫ್‌ಪಿಎ), ಭಾರತ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಕೊಡುಗೆಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಾದ ಡಾ. ಮನೋಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತರಬೇತಿ) ಮತ್ತು ಡಾ. ಹಿಮಾಂಶು ಭೂಷಣ್, ಸಹಾಯಕ ಆಯುಕ್ತರು (ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ) ಅವರ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಾನು ಕೃತಜ್ಞಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಾ. ನರಿಕ ನಮ್‌ಶುಮ್
ಡೆಪ್ಯುಟಿ ಕಮಿಷನರ್
ತರಬೇತಿ ವಿಭಾಗ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಆಗಸ್ಟ್ 2008

1

ಪೀಠಿಕೆ

ಈ ವೇಳೆಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಲಭ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ :

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲನೆ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಪಾಲನೆ.
- ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- ಮುಂಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಗರ್ಭಪಾತ.
- ಆರ್‌ಟಿಐ/ಎಸ್‌ಟಿಐಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು.

ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ, ಮಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗು, ಅಂಧತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪುಸ್ತಕ-4 ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಸಮುದಾಯದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸೋಲನ್ನನುಭವಿಸಿದವು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಮುದಾಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಘಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

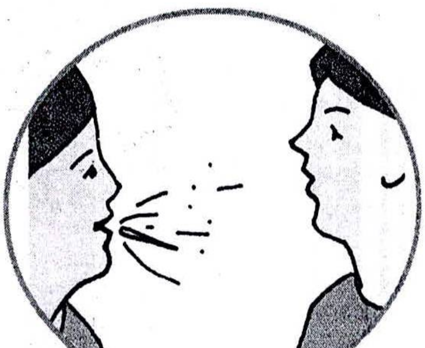
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವದೇಶೀಯವಾದ ಔಷಧ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪದ್ಧತಿಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಪರಂಪರೆಯಿದೆ. ಉದಾ : ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನಾಟಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಅಂತಹವರ ಬಳಿಗೇ ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಬಳಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ

ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ರೋಗ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರೋಗೋಪಚಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬಯಸುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2

ಕ್ಷಯ

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂಳೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಖಚಿತಗೊಂಡ 15 ರಿಂದ 20 ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹರಡುವುದು

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯವು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ-ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಶೀನಿದಾಗ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯವು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅಂಗಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ಕ್ಷಯವು ಬಂಜೆತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

"ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವನಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ತಗುಲಿರಬಹುದೆಂದು ನೀವು ಶಂಕಿಸಬಹುದು."

- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಫದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತು ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರಬರುವುದು.
- ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು / ಸುಸ್ತಾಗುವುದು.
- ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

- ಆಗಾಗ ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಹೀಮ ಪ್ಟೈಸಿಸ್)

ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರು ಇವು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿದ್ದರು, ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೀಡಿತರೆಂದು ಶಂಕಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು

ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಜನರು
- ಕೊಳೆಗೇರಿ ಮುಂತಾದ ಜನಜಂಗುಳಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಜನರು
- ಸೂಕ್ತವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳ ಸಂಚಾರವಿಲ್ಲದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಜನರು
- ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವ ಜನರು
- ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ಜನರು
- ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಡವರೆಲ್ಲ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅವರು ತುತ್ತಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

ಪರಿಷ್ಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ :

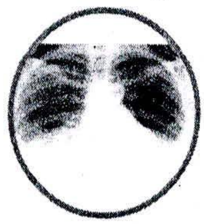
- ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದಿಂದ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಫವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಕೇಂದ್ರ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಅವು ಎಲ್ಲಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಎಎನ್‌ಎಂ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಫದ ಮೂರು ಮಾದರಿ

- ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಪುರಾವೆ ದೊರೆತರೆ, ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷದೋಪಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಆಗಬಹುದು.

ಕಫದ ಪರೀಕ್ಷೆ

- ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ–ರೇ (ಕ್ಷ–ಕಿರಣ) ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ (ಪಾಸಿಟೀವ್) ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

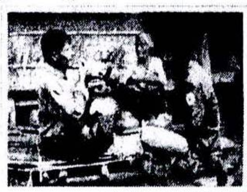


ಏಕ್ಸ್–ರೇ (ಕ್ಷಕಿರಣ)

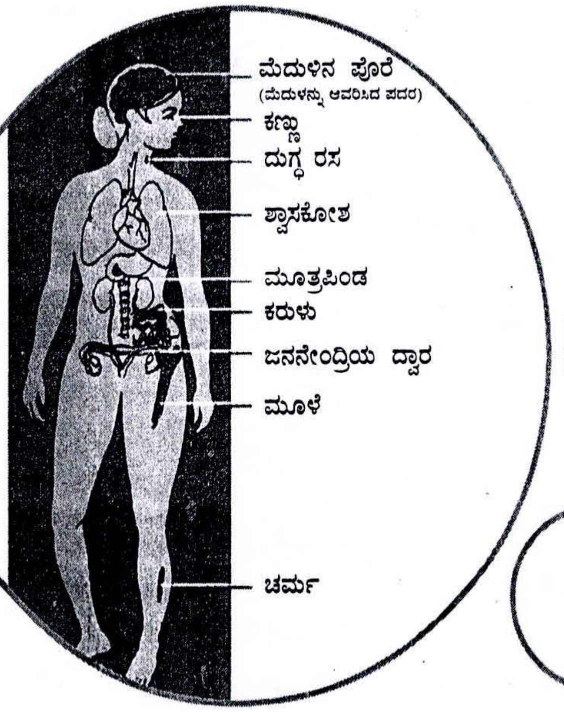
ಕ್ಷಯ ನಿವಾರಣೆಯ ಔಷಧಗಳು ಎಲ್ಲ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ಷಯರೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಡೈರೆಕ್ಟ್ಲಿ ಅಬ್ಸರ್ವಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಷಾರ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (DOTS) ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು, ಕಿರಿಯ ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಇತ್ಯಾದಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳ ಮೂಲಕ, ಅವರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನೀವು ಕೂಡ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಡಾಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವವರಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಕ್ಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ



ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ
ಡಾಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ



ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

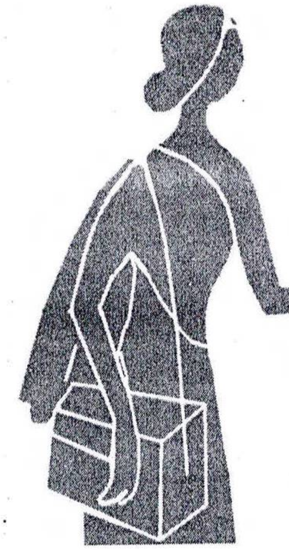
- ಜನರು ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರಾಗಿರಲಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮತ್ತು ಬಡವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಕಫವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಡಾಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವವರಾಗಿ

- ಆಶಾ ಆಗಿ ನೀವು ಡಾಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಡಾಟ್ಸ್‌ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಇತರ ಡಾಟ್ಸ್ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು.
- ಡಾಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವವರಾಗಿ ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಷಯ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತೆ ಕೋರಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ.
- ಡಾಟ್ಸ್ ಒದಗಿಸುವವರಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ, ಯಾರಿಂದ ಅದನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ

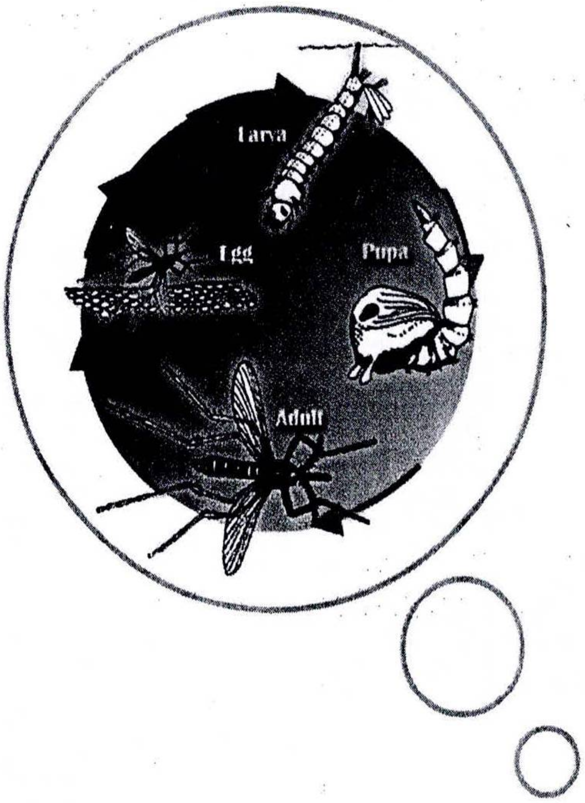
- ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಫವನ್ನು ಸೋಂಕುನಾಶಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ರೋಗಿಗೆ/ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ. ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಕಫವನ್ನು ಆಳದಲ್ಲಿ ಹೂತುಹಾಕುವುದು.
  - ಕ್ಷಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
  - ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಶೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಕೈಯಿಂದ/ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬಾರದು.
  - ಅವರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಅವರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
  - ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಿಸಿಜಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ.
  - ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳು/ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ.



3

ಮಲೇರಿಯ

ಮಲೇರಿಯದ ಪರೋಪಜೀವಿ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವೇ ಮಲೇರಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಡಿತದಿಂದ ಅದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ಪರೋಪ ಜೀವಿಯು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ/ ಅವಳಿಗೆ ಮಲೇರಿಯ ಬರಬಹುದು.



ಮಲೇರಿಯ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈ ಎಲ್ಲಾ ಬೆವೆತು ಜ್ವರ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ಇರಿಸುಮುರಿಸು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದದ್ದು/ಬೇದಿ/ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ಜ್ವರ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಅದನ್ನು ಮಲೇರಿಯ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಮಲೇರಿಯ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಬ್ಲಡ್‌ಫಿಲ್ಮ್ ಎಲ್ಲಾ (ರಕ್ತದ ಪದರು) ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮಲೇರಿಯ ಇದೆ ಎಂದು ಶಂಕಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ, ಶಿಶುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯ ಪರೋಪ ಜೀವಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರಾಮವನ್ನು ನೀಡಲು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲೇರಿಯದ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪ್ರಾಣಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಹೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ.

ವಯಸ್ಸು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ	ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಫಾಸ್ಫೇಟ್ (150 ಎಂ.ಜಿ. ಆಧಾರಿತ) ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ)
<1	1/2
1 - 4	1
5 - 8	2
9 - 14	3
>15	4

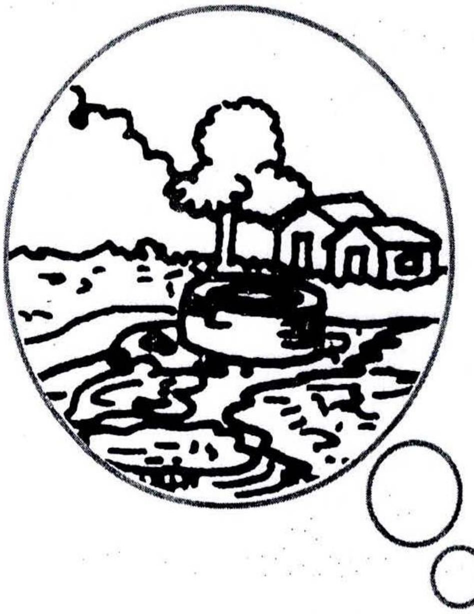
- ಮಲೇರಿಯ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೀಟಜನ್ಯ (ವೆಕ್ಟರ್) ಬೋರನ್ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಮಲೇರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

- ಜ್ವರದಿಂದಿರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತದ ತೆಳು ಮತ್ತು ಮಂದ ಲೇಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಲೇರಿಯ ಪರೋಪಜೀವಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.
- ರೋಗವಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದರೆ (ಪಾಸಿಟೀವ್) ವೈದ್ಯರ/ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಲಹೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರೈಡಿಕಲ್ (ಅಂತಿಮ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೈಮಕ್ವಿನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.
- ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪ್ರೈಮಕ್ವಿನ್ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು



- ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಮೋಟಾರ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ/ಔಷಧಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು

- ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಂದ ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತುಹಿಡಿಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಉಪ ಕೇಂದ್ರ/ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕಳಿಸುವುದು

- ಕ್ಲೋರೊಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಔಷಧ ಸಂಗ್ರಹಕಾರರಾಗಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೊಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಖಚಿತಗೊಂಡ (ಪಾಸಿಟೀವ್) ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಿರಿಯ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಸಲ ಮಲೇರಿಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.
- ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇರಬಹುದು.
  - ರೋಗಿಯು ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅವನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರೂ ಗೊಂದಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು.
  - ರೋಗಿಯು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥನಾಗಿರಬಹುದು.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಈ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ.

4

ಗಾಯಗಳ ಆರೈಕೆ

ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿರಬಹುದು

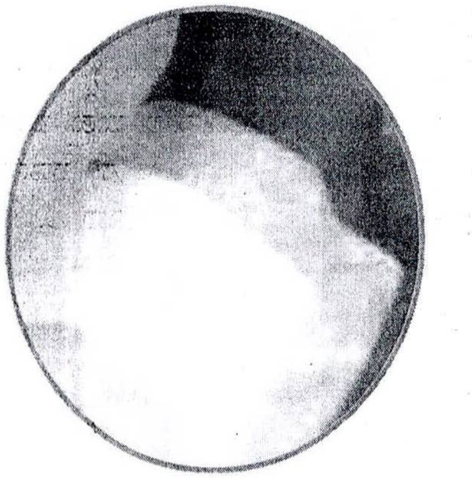
ಎ. ರಕ್ತ ಸುರಿಯದಿರುವುದು : ತರಚುಗಾಯಗಳು, ಸಣ್ಣ ಗೀರು ಗಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಿ. ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವ ಗಾಯಗಳು.

ಯಾವುದೇ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

- ಮೊದಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವಾಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆ ಬಳಸಿ.
- ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಆದರೆ ಗಾಯವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ ಚೆದುರಿ ಮತ್ತೂರಕ್ತ ಸುರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಪದರುಗಳ ನಡುವೆ ಹತ್ತಿಯ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಆಯತಾಕಾರವಾದ ಪ್ಯಾಡ್ (ಮೆತ್ತೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಆಯತಾಕಾರವಾದ ಪ್ಯಾಡಿನ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಮೂಲೆಯ ಉದ್ದವು ಗಾಯಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ತರಬೇತಿದಾರರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.



- ಗಾಯವು ಒಣಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸರಳವಾದ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಅಂತಹ ಜನರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

- ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಟಿಟಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಗಾಯವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ಕೆಲವು ಸಲ ನೀವು ರಕ್ತವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬೇಕಾಗಬಹುದು

- ಮೊದಲು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಒತ್ತಿ.
- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ. ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆನೆದಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹತ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಹತ್ತಿಯ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಪಂಚೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಯಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಗಾಯದಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.

ಸ್ಥಳೀಯವಾದ ಮತ್ತು ಮನೆ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದು

ಗಾಯದ ಆರೈಕೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆವೈದ್ಯಗಳಿವೆ.

- ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ರಕ್ತಸುರಿಯುವ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಡುವುದು.
- ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಅರಿಷಿಣ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ, ತರಚುಗಾಯಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಗೀರಿಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಕತ್ತಾಳೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಹಜವಾದ ಗಾಯಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೂ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಯದ ಅಳತೆಗೆ ಕತ್ತಾಳೆಯನ್ನು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕತ್ತಾಳೆಯ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ಕತ್ತಾಳೆ ಬದಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಬದಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ದೊಡ್ಡಗಾಯಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್‌ಪ್ಯಾಡ್‌ಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.
- ಪಪಾಯ ಕಾಯಿಯ ತುಂಡುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದು ವಿಶೇಷ ಗುಣಕಾರಿ.
- ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಿದರೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಕೀವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ತ್ರಿಫಲ ಕಥಧಿಂದಲೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತದ ಹೇರಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- ಒಂದೇ ಸಮನೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿಸಲು ಸಮಿಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು.

5

ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ

ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ : ರೇಬೀಸ್ ಆಗಿರಬಹುದೆ ?

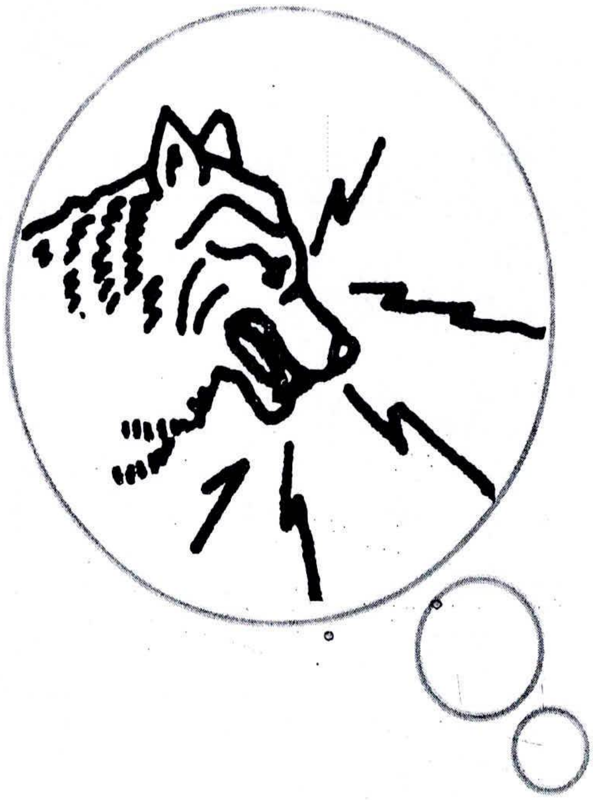
ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ ಜನ ಬಹಳ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾದ ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ತಗಲುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ನೀರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ತೀವ್ರವಾದ ಸೆಳೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಆ್ಯಂಟಿರೇಬಿಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್ (ಎಆರ್‌ವಿ-ರೇಬಿಸ್ ನಿವಾರಕ ಲಸಿಕೆ) ಹಾಕಿಸಿದರೆ ಈ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ಹುಚ್ಚು ತಗುಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಾಯಿಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ನಾಯಿಗಳು ತೋಳ ಅಥವಾ ಹುಲಿಯಂತಹ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನಾಯಿಯು ಇತರ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅವು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ತಗುಲಿಸಬಹುದು. ರೇಬೀಸ್ ತಡೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಕೋತಿಗಳು, ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಇಂತಹ ಕಡಿತಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅವು ಕೂಡ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ಯಾವುದೇ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸರಳವಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ :

- ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.
- ಗಾಯವನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಅದನ್ನು ತೆರೆದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಡಿ. ಸಡಿಲವಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಕಡಿತ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ?



ಕಡಿತವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ಎಂದು ಜನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಅದರ ಕಡಿತವು ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್‌ನ ಮೊದಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇಗ ಎಂದರೆ ಕಚ್ಚಿದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಆನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಯು ಕಚ್ಚಿದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಸತ್ತರೆ ಅಥವಾ ಅದು ರೇಬೀಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರೆ, ರೇಬೀಸ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಚಮರ್ದ ಮೇಲೆ ಹಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಗೀರು ಬಿದ್ದರೂ ರೇಬೀಸ್ ಸೋಂಕು ತಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಾಯವೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಅಪಾಯದ ಸಂಭಾವ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಹುದು.

ಸೌಮ್ಯ : ಸಾಧಾರಣ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನೆಕ್ಕುವುದು, ರಕ್ತ ಬರದ ತರಚುಗಳು, ಶಂಕಿತ ದನದ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಮಧ್ಯಮ : ಹೊಸ ಸೀಳು ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಕ್ಕುವುದು, ರಕ್ತ ಒಸರಿದ ತರಚುಗಾಯಗಳು, ಐದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು, ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಹಸ್ತಗಳು ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗದ ಗಾಯಗಳು.

ತೀವ್ರ : ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮುಖ, ಹಸ್ತಗಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಮುಖ ಮತ್ತು ತಲೆ-ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನ ರಕ್ತ ಒಸರುವ ಎಲ್ಲ ಕಡಿತಗಳು ಮತ್ತು ತರಚು ಗಾಯಗಳು, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಗೆದ ಗಾಯಗಳು, ಐದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಯಗಳು, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿರುವುದು.

ಕಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಯು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೆ, ಆ ಕಡಿತದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಗಂಭೀರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಿಯ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಜೊಲ್ಲು ಕೂಡಾ ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಎಆರ್‌ವಿಯ ಪರಿಣಾಮವು ಆರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ ಕಡಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ : ಅಸಾಧಾರಣ ನಡವಳಿಕೆ

ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಹುಚ್ಚುಹಿಡಿದ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು-ಆಕ್ರಮಣಶೀಲವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದು. ಆಕ್ರಮಣಶೀಲವಾದದ್ದು ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ

ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಮರ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಅವು ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅವು ಬಹಳ ದುಃಖತಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಅವು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಥವಾ ಶೀಘ್ರಕೋಪಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಾಯಿ ನೊರೆಗಟ್ಟಿ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವ ಅತ್ಯಂತ ಸೋಂಕುಕಾರಕವಾದದ್ದು.

ಮೂಲತಃ ಆಕ್ರಮಣಶೀಲವಾದ ನಾಯಿಯು ಸಾಧುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಬಹುದು. ಸಾಧು ಸ್ವಭಾವದ ನಾಯಿಯು ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೊರಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸ್ನೇಹಶೀಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಜನವಸತಿಯತ್ತ ತಿರುಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳು ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆ

ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣೆ (ಇಮ್ಯುನೈಸೇಷನ್) ಒದಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸರ್ಕಾರಿ ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳು ಕೊಡುವ ರಕ್ಷಣೆಯು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಲಸಿಕೆಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಯಿಗಳೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವವರು ಕೂಡ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರತಿರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಶಂಕಿತ ನಾಯಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ದನಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೇ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಈ ದನಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕುದಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಂತಹ ದನಗಳ ಹಾಲು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ದನಗಳು ರೇಬೀಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊಲ್ಲಿನೊಡನೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಬರದಂತೆ ದೂರವಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ನಾಯಿ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ರೇಬೀಸ್‌ನಾಶಕ ಲಸಿಕೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.
- ಸಾಕು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೇಬೀಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವಂತೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.

6

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು : ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಮಹಿಳೆಯರು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಸ್ಟೌ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ನಿಂದ ಅನಿಲ ಸೋರಿಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

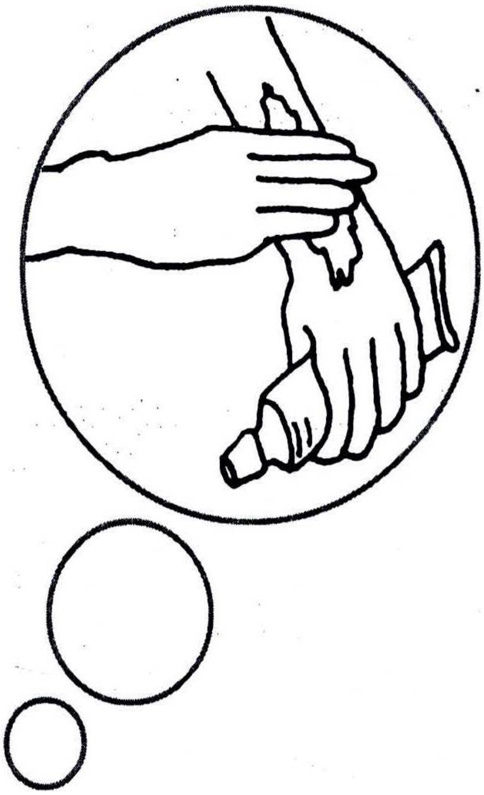
ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ, ಬೇಳೆ, ಟೀ ಮುಂತಾದ ಕುದಿಯುವ ದ್ರವಗಳು ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯವಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆಯೇಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕೊಲೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆದ್ಯತೆ ಎಂದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು. ಸುಟ್ಟಗಾಯವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾದದ್ದೇ ಎನ್ನುವ ಬಗೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯು ನೀಡಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಳು ಹೋಗಬಹುದಾದ ಎನ್‌ಜಿಓಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾನೂನಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

- ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳು–ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೆಷರ್ ಸ್ಟೌಗಳ ಸ್ಫೋಟ
- ಪಟಾಕಿಗಳು
- ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಂಕಿಗಳು

- ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಆದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು
- ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯಿಂದಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು
- ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು
- ಕೊಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು



ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಇತರ ನೆರವು

ಮೊದಲು ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಆರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಆಮ್ಲದಿಂದ ಆದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಅನ್ವಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತಾಪವನ್ನು ಅದು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವನ್ನೂ ಕಡಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀರು, ಉರಿಯುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹೊಪ್ಪಳೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಹಾಕುವ ಬದಲು ಅವರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನೋ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ನಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಾಪವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊದಿಕೆಗಿಂತ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಂಪುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಮಡಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಪ್ರತಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ, ಧೂಳು, ನೊಣಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಶುಭ್ರವಾದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸಿ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲಾ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವನನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಗಳು ಸುಟ್ಟಿದ್ದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಗಾಯದಂತೆ ಅದಕ್ಕೂ ಉಪಚರಿಸಿ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಪಪಾಯಿಕಾಯಿಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವಂತಹ ಮೂಲಿಕಾ ಉಪಚಾರಗಳೂ ಉತ್ತಮ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ನಿರೋಧಕ ಲೇಸು. ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸಿಂತೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೈಯ್ಯಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಡಿಗೆ

ಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸೀರೆಯ ಸೆರಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡಿ.

ಪಿನ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ಸ್ಟೌಗೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. 'ಮೊದಲು ಪಿನ್‌ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಪಂಪ್ ಮಾಡಿ' ಎನ್ನುವುದು ಪಂಪ್ ಹಚ್ಚುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ.

ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು :

- ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಸುರಿಯಿರಿ.
- ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ.
- ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸ್ಟೌನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ.

7

ಆಯುಷ್

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ಕೆಲವು ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಆಶಾಗಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕಬ್ಬಿದ ಅಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಸ್ಪಿನಿಚ್, ಪುನರ್ನವ, ಸಿಗ್ರು ಅಂತಹ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಮಲಕ್ಕೆ (ನೆಲ್ಲಿ), ದಾಳಿಂಬೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ 'ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ'ಯು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಪುನರ್ನವಾದಿ ಮಂಡೂರ'ವನ್ನು ನೀರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯು ತರುಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಜಸ್ರಾವ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ 'ರಜಪ್ರವರ್ಧಿನಿ ವಾಟಿ' 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು, ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಘೃತಕುಮಾರಿ (ಕತ್ತಾಳೆ) ಪುಡಿ ತಲಾ ಮೂರು ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ 10 ರಿಂದ 20 ಎಂಎಲ್‌ನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಜಸ್ರಾವ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ 'ತಂಡುಲೀಯಕ' (ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ)ಯನ್ನು 'ಮಂಡೂರ ಭಸ್ಮ' 0.5 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 'ಪುನರ್ನವಾದಿ ಮಂಡೂರ' 0.5 ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 'ಶಕ್ತಿ ಭಸ್ಮ' 0.5 ಗ್ರಾಂ ಅಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶದ ಔಷಧದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪೂರಕವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಡನೆ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ :

- Arsenic album : ಮಲೇರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಧಿಕ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಬಾಯಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಎದೆಗುಂಡಿಗೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- Calcarea carbonicum : ಎದೆ ಗುಂಡಿಗೆಯ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಹೃದಯಸ್ಪಂದನಾಧಿಕ್ಯ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ವಾಕರಿಕೆ, ತೇಗು ; ಮಂಕಾಗಿರುವುದು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು, ಜಡತೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು; ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ತಲೆಭಾರ; ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಜಲಜಲ ಬೆವರುವುದು.
- China : ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಅಥವಾ ಋತುಸ್ರಾವ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಬಳಲಿಸುವಂತಹ ಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿನಂತೆ ದೇಹದ್ರವಗಳ ನಷ್ಟದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಮದ್ದು.
- Ferrum metallicum : ಮುಖಮಂಕಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು.
- Ferrum phosphoricum : ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ಗತ ಕಾರಣವಾದ dycrasia ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ದೋಷವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- Kali carbonicum : ದೇಹದ್ರವ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ನಷ್ಟದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ; ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಹೆದರಿಕೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಅತಿಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವ, ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ಕರಣೆಕರಣೆಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೊದಲು ಸುಸ್ತು; ಬೆನ್ನುನೋವು; ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು.
- Natrum muriaticum : ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಕ್ರಮಭಂಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ದೇಹದ್ರವಗಳ ನಾಶದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು.
- Phosphorus : ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ವಾಕರಿಕೆ; ತಳಮಳ; ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ; ಅಧೈರ್ಯ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಡುಕ; ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ.
- Pulsatilla : ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ; ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಸವೆದುಹೋದ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು; ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ಕ್ರಮಭಂಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಮಾತೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಯುನಾನಿ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾತೆಯರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 15 ಎಂಎಲ್ ಶರಬತ್-ಎ-ಫೌಲದ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು 5 ಎಂಎಲ್‌ನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಖುರ್ಸ್-ಎ-ದಮ್ಮಿಯ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸಹಜವಾದ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಕ್ರಮಭಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಳ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು

ಹಸಿರೆಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸ್ಪಿನಿಚ್, ರಾಗಿ, ಬೆಲ್ಲ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ, ನೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಜೂರ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತಾಜಾ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಆಹಾರದೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.

ಜಠರ-ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಅನುಕರಣೆಯೊಂದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಧಕವಾದ್ದ ಅಂಶ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಊಟವು ಪಚನವಾಗಿ ದೇಹವು ಹಗುರವೆನ್ನಿಸುವಾಗ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಾಗ ಕ್ಲುಪ್ತವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರವು ತೀರ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು ಅಥವಾ ತೀರ ತಣ್ಣಗೂ ಇರಬಾರದು. ತೀರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು ಅಥವಾ ತೀರ ಕಡಮೆಯಾಗಿಯೂ ಇರಬಾರದು.

ಜಠರ-ಕರುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಭಾಗಶಃ ಜೀರ್ಣವಾದ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಠರ-ಕರುಳಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ರಮಭಂಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾದ ಔಷಧವೆಂದರೆ 'ತ್ರಿಕಾಟು' ಮತ್ತು 'ಪಂಚಕೋಲ' ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಭಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಹಿಂಗುವಚಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಲಶುನಾದಿ ವಾಟಿ, ಚಿತ್ರಕಾದಿವಾಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಎರಡೆರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (ನೆಲ್ಲಿ, ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಳಲೆ) 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 8-10 ದೊಡ್ಡ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು 250 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಜಠರದ ಉರಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಯುನಾನಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಖುರ್ಸ್-ಎ-ಟಂಕರ್ ಅಥವಾ ಖುರ್ಸ್-ಎ-ಕಬೀದ್ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಖುರ್ಸ್-ಎ-ಆಲ್ಕಲಿಯ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅತಿಸಾರವಿದ್ದಾಗ ಖುರ್ಸ್-ಎ-ಜಹೀರ್ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್ ಇದ್ದಾಗ ಖುರ್ಸ್-ಎ-ದೀದೌ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅತಿಸಾರ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಗಳು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವಾಗ ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ	Ip-30 ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಪದೇ ಪದೇ ಅನ್ನಿಸುವ ಬಾಯಾರಿಕೆ. ಮೇಲಿನ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲಸಮಾಡದಿದ್ದಾಗ	Ars.30 ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಉರಿಯೂತ ಇರುವಾಗ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ಸೂಚನೆಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ	Ip-30 ಪ್ರತಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಪ್ರತಿ 1 ರಿಂದ 3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದಾಗ ವಾಂತಿಯಾದರೆ, ಅತಿ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಅತಿಸಾರ ಆದಾಗ	nusc-30 ಪ್ರತಿ 2 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಸಮೃದ್ಧವಾದ, ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ಪಿಷ್ಟಭಕ್ಷ್ಯ, ಕೋಕೋ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಅತಿಸಾರ.	Puls-30 ಪ್ರತಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಅತಿಸಾರ ಅಪಾನವಾಯು ಬಿಡುವಾಗ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ	aloe-30 ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಅತಿಸಾರ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ (ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು)	Cyn-d 30 ಪ್ರತಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ (30 ಸಾಕಾಗದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಸಲ್ಲದ ಔಷಧದ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 5 ಹನಿ ಮದರ್ ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಸೇರಿಸಿ.
ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನುಲಿತ ರೋಗಿಯು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ ಆರಾಮ ಎನ್ನಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾನೆ	CoLoc-30 ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ
ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನ್ನಿಸಿದರೆ	Mag - p 30 ಪ್ರತಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ

ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಹಜವಾದ, ಜೀರ್ಣವಾಗಲು, ಪಚನವಾಗಲು ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಲು ಸುಲಭವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ, ಪಚನವಾಗುವ ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೆಸರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನೀವುವ (ಅಂಗಮರ್ಧನ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳು ದುರ್ಬಲವಾದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ರಿಯಾಗಳು ಎಂಬ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಜಿಐಟಿಯಿಂದ ವಿಷವಸ್ತು ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಿವೇಚನಾಶೀಲ ಔಷಧಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮೂಲತಃ ಎರಡು ಬಗೆಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದನೆಯದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವುದು; ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವ ಒಂದು ಔಷಧಿಯು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಾರದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಿಕೆಯ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಅಶ್ವಗಂಧ, ಶತಾವರಿ, ಗುಡುಚಿ, ವಾಸಕ, ಹರೀತಕಿ, ಆಮಲಕಿ, ವಿಭೀತಕಿ, ಶುಂಠಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆಯುಷ್ ಔಷಧಗಳು

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಔಷಧ ಸಸ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತ ಅರಿವು ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮತ್ತಷ್ಟು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡೋಣ.

ಇಂಗು (Ferula foetida Regal)

ಪರ್ಷಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಫ್ಘನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವರ್ಷವಿಡೀ ಇರುವ ಒಂದು ಮೂಲಿಕೆಯ ಬೇರು ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಅಂಟಾದ ರಾಳವೇ ಇಂಗು. ನಮ್ಮ ಅಡಿಗೆಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಆರೋಚಕ (ರುಚಿಕೊಡುವ ವ್ಯಂಜನ). ಅದನ್ನು ಒಂದು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಎಂದೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಸಕ್ತಿಯ ಅಂತತಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. ಎದೆಹಾಲಿನೊಡನೆ ಇಂಗನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಎಳೆಯ ಶಿಶುಗಳ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಇಂಗನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಇಂಗನ್ನು ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶ ಇಂಗೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಜಟಿಫಲ (Myristica Fragrans Houtt.)

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸುಗಂಧ ವೃಕ್ಷವಾದ ಮೈರಿಸ್ಟಿಕ ಫ್ರಾಗ್ರನ್ಸ್ ಎಂಬುದರ ಫಲಗಳ ತಿರುಳೇ ಜಟಿಫಲಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭೇದಿ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಜಟಿಫಲವನ್ನು ತುಳಸಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ 1 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರುಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು

ಬೇದಿ ಇದ್ದಾಗ ಶತಪುಷ್ಪ, ಜಟಿಫಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ ಸಮಪಾಲು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 2 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಹೊತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನೊಡನೆ ಅಥವಾ ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಕುಲತ್ತ (Dolichos biflorus) (ಹುರುಳಿ)

ಕುಲತ್ತ ಅಥವಾ ಹುರುಳಿಯು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬೇಳೆಕಾಳು. ಅದು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲನ್ನು ಕರಗಿಸಲು 1–2 ಗ್ರಾಂ ಹುರುಳಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹುರುಳಿ ಕಟ್ಟನ್ನು 14–28 ಮಿ.ಲೀ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ 50–100 ಮಿ.ಲೀ. ಹುರುಳಿಸಾರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಕೂಷ್ಮಾಂಡ (Benincase hispida)

ಕುಂಬಳ ಎಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಕೂಷ್ಮಾಂಡವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕುಂಬಳ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ 7–14 ಮಿ.ಲೀ. ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು 3 ಗ್ರಾಂ ಯಷ್ಟಿಮಧು ಚೂರ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಪಸ್ಮರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕುಂಬಳ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ರಸ 10–20 ಮಿ.ಲೀ. ಅನ್ನು 10 ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಮೂತ್ರವಿದ್ದಾಗ 60 ಮಿ.ಲೀ. ಕುಂಬಳ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, 5 ಗ್ರಾಂ ಯವಕ್ಷರ ಮತ್ತು 25 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಲವಂಗ (Syzygium aromaticum)

ಲವಂಗವು Syzygium aromaticum Linn ನ್ನಿನ ಒಣ ಹೂ ಮೊಗ್ಗು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅನೇಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಇದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ ಒಣಲವಂಗವನ್ನು 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ 1–4 ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು 14–28 ಮಿ.ಲೀ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾನಕದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅತಿಸಾರವಿದ್ದಾಗ ಲವಂಗವನ್ನು ನೆನೆಹಾಕಿದ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರಿಚ (Peper nigrum Linn) (ಮೆಣಸು)

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾದ ಮೆಣಸು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದರೆ, 1–2 ಗ್ರಾಂ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಇರುವಾಗ 1–2 ಗ್ರಾಂ ಕಾಳುಪುಡಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ

12336 PH-110 P09
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY and Information Centre BANGALORE

ಫಲಕಾರಿ. ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ 'ತ್ರಿಕಟು'ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅರುಚಿಗೆ ಕೂಡಾ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮುಸಲಿ **Asparagus abscendense Roxb.)** (ಶತಾವರಿ)

ಮುಸಲಿ ಅಥವಾ ಶತಾವರಿಯು ಬೆಳೆಸಿದ ಬೇರು ಕಾಂಡ ಸ್ಥಳೀಯ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಸಲಿ ಮತ್ತು ಸಲ್ಮಲಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು 3–6 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸಮಪಾಲು ಚೂರ್ಣಮಾಡಿ 5–10 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು 5 ಗ್ರಾಂ ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಳಲಿಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ 14–28 ಮಿ.ಲೀ. ಮುಸಲಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು 5 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಿಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ 3–6 ಗ್ರಾಂ ಮುಸಲಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಮಪಾಲು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, 100 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಂಬೆ **(Citrus limon linn)**

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ 7–14 ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಫಲಕಾರಿ. ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ 12–24 ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಇದ್ದಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ಹೋಳುಮಾಡಿ, ತವದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹರಡು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ 7–14 ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು 1 ಗ್ರಾಂ ಯವಕ್ಷರದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ನೀರ್‌ಗುಂದಿ **(Vitex negundo Linn)**

ನೀರ್ ಗುಂದಿಯು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪೊದೆಸಸ್ಯ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ 14–28 ಮಿ.ಲೀ. ಅಷ್ಟು ಈ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ 14–28 ಮಿ.ಲೀ. ಅಷ್ಟು ಈ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಹಿಪ್ಪಲಿ **(Piper longum lin)**

ಇದು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಕೋಮಲವಾದ ಬಳ್ಳಿ, ದೇಶದ ಮಲೆನಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಾನೇತಾನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. 'ತ್ರಿಕಟು'ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಅಂಶ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಮೆ ಇದ್ದಾಗ, 1 ಗ್ರಾಂ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 2 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಾಗ 60 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 120 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಲೋಳೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು 1 ಲೀಟರ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ಮಾಡಿ ಆರು ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಸಂಯುಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು

ಲಶುನಾದಿ ವಾಟಿ

ಅಜೀರ್ಣ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾದಲ್ಲಿ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಲಶುನದಿ ವಾಟಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನೊಡನೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧದ ಮೂಲ ವಸ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಮತ್ತು ಓಆರ್‌ಎಸ್ ದ್ರವವನ್ನು ಕೂಡಾ ಕೊಡಬಹುದು.

ಖದಿಕಾದಿ ವಾಟಿ

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಖದಿರಾದಿ ವಾಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರುಬಾರಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆಯೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಔಷಧದಲ್ಲಿರುವ 'ಖದಿರ' (ಅಕೇಷ ಕ್ಯಾಟಿಚೂ–ಕಗ್ಗಲಿ) ಸ್ರಾವರೋಧಕ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬು (Haridra Khanda)

ತರುಚಿದ್ದು, ನವೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಚರ್ಮ, ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಗಿನ ಲೋಳೆಪೊರೆಯ ಉರಿಯೂತ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬಿನ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯಭಾಗದ ಅರಿಶಿನವು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪುಷ್ಯಾನುಗ ಚೂರ್ಣ

ಅತಿಯಾದ ಋತುಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ಮತ್ತು ಯೋನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಪುಷ್ಯಾನುಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 3 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ (ತಂಡುಲೋದಕ) ಯೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಸರು, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಒಡೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ನೀರನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ
(2005-2012)

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿತವಾದ
"ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ರಕ್ಷಣೆ
ತರಬೇತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ"
ಆಧಾರಿತ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯು "ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯದ ಕೊರತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

"ವಿಕಲಾಂಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ ವರ್ಷಗಳು" (ವೈ.ಎಲ್.ಡಿ) ಎಂಬ ಸಂದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮೊದಲನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವು ಭಿನ್ನತೆ ಆದರೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ 24.9 ದಶಲಕ್ಷ ವೈ.ಎಲ್.ಡಿ.ಗೆ ಹೊಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಗಳು, ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆಯ ರೋಗ, ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಜೋಪ್ರೇನಿಯಾ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಮರಣಾಂತಿಕವಲ್ಲದ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾದ ರೋಗವು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 63 ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಭಾರತ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 6.3 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಯುವಜನರು ಶ್ರವಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಲ್ಲಿ, ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 50 ರಷ್ಟನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇತರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ದೇಶದ 25 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಈಗ ಇದನ್ನು ದೇಶದ ಇತರೆ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಯೋಜನವು ಕೆಳಮಟ್ಟದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಲು, ಕಿವಿಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಪುನರ್ಮನನ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆಯೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೇಳುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಮಟ್ಟದವರೆಗೂ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ಜನರನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅವರುಗಳ ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಪುನರ್‌ಮನನ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ರಕ್ಷಣೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಎಂಬ ತರಬೇತಿಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲದಿಂದ ಇದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸುವುದು, ಇದರಿಂದ ಈ ದೇಶದ ಜನರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪೂರ್ಣಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಉದ್ದೇಶಿತ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಹಿ

ಡಾ॥ ಆರ್.ಕೆ. ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ

ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಆಭಾರ ಮನ್ನಣೆ

ಡಾ. ಆರ್.ಕೆ.ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ, ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಡಾ. ಹೆಚ್.ಸಿ. ಗೋಯಲ್, ಅಪರ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಇವರುಗಳ ಸಮರ್ಥ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ENT ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಶೆಲ್ಲಿ ಖನ್ನಾ ಚೆಡ್ಡಾ, ಪಿ. ಅಂಡ್ ಎಸ್.ಎಂ. ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಸುನೀಲಾ ಗಾರ್ಗ್, ENT ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಅಚಲ್ ಗುಲಾಟಿ, ENT ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಅಲೋಕ್ ಠಕ್ಕರ್ ENT ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಸೌರಭ್ ವಾರ್ಷ್ನೆ ಮೈಸೂರಿನ ಅಖಿಲಭಾರತ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಡಾ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಸವರಾಜ್, ಮುಂಬಯಿಯ ಆಲಿಯವಾರ್‌ಜಂಗ್ ವಾಕ್ ವಿಕಲಾಂಕ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಶ್ರೀ ಆರ್. ರಂಗಸಾಮಿ ಇವರುಗಳು • ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಭಾರತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ನವದೆಹಲಿಯ ಮೌಲಾನಾ ಆಜಾದ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನ ಪಿ. ಅಂಡ್ ಎಸ್.ಎಂ. ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ಜಿ.ಕೆ. ಇಂಗ್ಲೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ಪನ್ನಾಲಾಲ್ ಇವರುಗಳು ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಹಿಂದಿಗೆ ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುಖಪುಟವನ್ನು ರೂಪಿಸದವರು ENTಯ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾದ ಡಾ. ವಿಕಾಸ್ ಮಲ್ಹೋತ್ರ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕು.ಕ. ಸಚಿವಾಲಯದ, ಡಾ. ವಿನಾಯಕ್. ಎಂ. ಪ್ರಸಾದ್, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯದ ಸಿ.ಎಂ.ಓ. ಡಾ. ಜಗದೀಶ್ ಕೌರ್ ಮತ್ತು ಸಿ.ಎಂ.ಓ (NFSG) ಡಾ. ವಿನಯ್ ಹನ್ಸ್ ರವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಭಾರತ ವಿಭಾಗವು ನೀಡಿದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲಕ್ಕೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಭಾರತದ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸಮಿತಿಯು ಈ ತರಬೇತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ ಒದಗಿಸಿದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸಹಿ
ಎ.ಕೆ. ಅಗರ್‌ವಾಲ್
ನಿರ್ದೇಶಕರು – ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು (ENT)
ಮತ್ತು ಡೀನ್
ಮೌಲಾನಾ ಆಜಾದ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಪ್ರಭಾರ ಅಪರ ಮಹಾನಿರ್ದೇಶಕರು NPPCD.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು

ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (NPPCD)

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ವರವಾಗಿರುವ 5 ವಿಶೇಷ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ, ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯವು ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾದುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಇತರರ ಜೊತೆ ನಾವು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ಬಹಳ ನಿರ್ಣಾಯಕವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ಇಂದ್ರಿಯವು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರವಣದ ಚುರುಕುತನದಿಂದ ಭಾಗಶ: (ಅಪೂರ್ಣ) ವಾಗಿ (ಒಂದು ಕಡೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ) ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹವರು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣದ ಕುಂಠಿತದಿಂದ (ಕಿವುಡುತನ) ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಇದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕುಂಠಿತದಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಕುಂಠಿತ ಪ್ರಮಾಣದವರೆಗೂ ಬದಲಾಗುವುದು. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುವುದು. ಈ ಹಾನಿಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕಡೆಯೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ (ಪ್ರಗತಿ) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ಫಲಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ಓ. ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 291 ಜನರು ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 60 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ವಿಕಲಾಂಗ ಚೇತನರಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾಗಶ: ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಕೂಡಾ ಈ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ಇರಬಹುದು. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ – ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಣ, ಓಟಿಸ್ ಮೀಡಿಯಾ, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಅಥವಾ ಪೊರೆಯು ಹರಿದುಹೋಗುವುದು, ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಇರುವ ಕಿವುಡುತನ, ಶಬ್ದ/ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಹಾನಿ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್/ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕಿವುಡುತನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಕಿವಿಯ ಮತ್ತು ಕೇಳುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ, ತಡವಿಲ್ಲದ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕ್ರಮಗಳು ಲಾಭಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಿವಿಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖಾಂತರ), ಅವಶ್ಯಕತೆಇದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ (NPPCD) ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಮೂಲಕಾರಣಗಳು :

- ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ 6 ರಷ್ಟು.
- ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರಹದ ಹಾನಿ (ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ)
- ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು
- ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮಾನವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವುದು.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು :

ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ 2006ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದನ್ನು 10 ರಾಜ್ಯಗಳ 25 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಗುಜರಾತ್, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಣಿಪುರ, ಸಿಕ್ಕಿಂ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಉತ್ತರಾಂಚಲ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಹೊಸದೆಹಲಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಾಡಳಿಡ ಪ್ರದೇಶವಾದ ಚಂಡೀಗಢ.

2008ರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಆಕಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು 11ನೇ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ 200 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾದ ಯೋಜನೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕದ ಉದ್ದೇಶದ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೊಸೈಟಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಗೇರಿಸುವುದು. ರಾಜ್ಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟತೆಯ (ಅತ್ಯುತ್ತಮ) ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆಸೇವೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ನೋಡಲ್ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲದೇ, ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ವಸತಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಪುನರ್‌ಮನನ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು ಇದರಿಂದ ಅವರು ರೋಗಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು

- ಒಟೋಸ್ಕೋಪ್
- ಹೆಡ್‌ಲೈಟ್
- ಆರಲ್ ಪ್ರೋಬ್
- ಟ್ಯೂನಿಂಗ್ ಫೋರ್ಕ್
- ನಾಯ್ಸ್ ಮೇಕರ್

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶುಶ್ರೂಷಕರು ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಮತ್ತು ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಶಾಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಇರುವ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿಭಾಗದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯ ಪಟ್ಟವರು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಶಾಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು. ಈ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಕಿವಿಯ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಧ್ವನಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳೇ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಹಾಗು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವು ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಇದು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ

- ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ತಪಾಸಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲಿರುವ ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿರುವವರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ಶಿಬಿರವುಸಹಾಯು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಾಲಾ ಆಧಾರಿತ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು.
- ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಶಕ್ಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಉಪಕರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ/ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಂತಹವರನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಿವಿರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಭವನೀಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಯ್ಕೆಯ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಆಡಿಯೋ ಲಾಜಿಕಲ್ ತಪಾಸಣೆ: ಶ್ರವಣತಜ್ಞರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹಾಯಕರಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒದಗಿಸಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳ (ಪ್ಯೂರ್‌ಟೋನ್ ಆಡಿಯೋ ಮೀಟರ್, ಇಂಪೆಡೆನ್ಸ್ ಆಡಿಯೋ ಮೀಟರ್ (ಓ.ಎ.ಇ. ಅನಲೈಸರ್) ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಡಿಯೋ ಲಾಜಿಕಲ್ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಬಿಇಆರ್‌ಎ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ತಪಾಸಣೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು (Testing Centre).
- ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಜೋಡಿಸುವುದು : ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞರು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು/ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯಕರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಲ್ಪಡುವ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆಯೋ, ಅವರಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗುವುದು. ಪದ್ದತಿಯಂತೆ ತಯಾರುಮಾಡಿರುವ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಈ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವವನು, ಇದನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. (ಬ್ಯಾಟರಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ). ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದ ದರಪಟ್ಟಿಯ ಗುತ್ತಿಗೆ ಆಧಾರದ ರೀತ್ಯ ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಈ ಸದರಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪುನರ್ವಸತಿ : ಯಾರಿಗೆ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಜಿಲ್ಲಾ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು/ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯಕ ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವರು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು.

- ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು : ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿರೋಗಗಳಿಂದ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಶನಾ ಚೀಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ (ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರ/ಸ.ಆ.ಕೇಂದ್ರ/ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ) ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪ್ರಮುಖವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ದೇಶದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮಿಂದ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿರುವ ನಿರ್ವಹಣಾ ನಮೂನೆಯ ವರದಿಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವಶಕ್ತಿ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ :

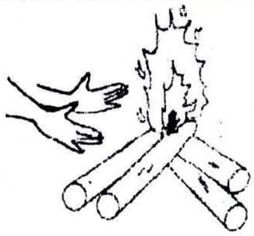
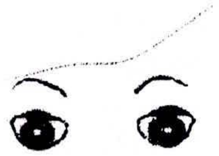
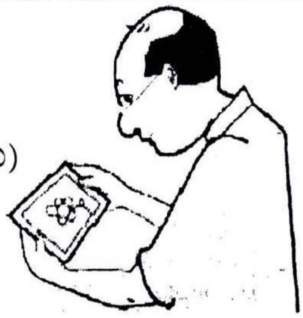
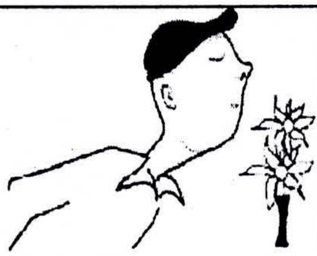
ಮಾನವಶಕ್ತಿ, ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

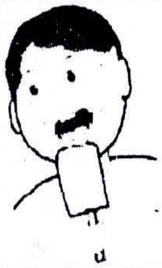
ಅವರೆಂದರೆ :

1) ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು
2) ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು
3) ಪ್ರಸವ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು/ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞ
4) ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು
5) ವಿವಿದೋದ್ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು
6) ಶಿಕ್ಷಕರು
7) ಆಶಾಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು

ಗಮನಿಸಿ: ಕಿವಿಯ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ವಿಕಲತೆಗಳು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

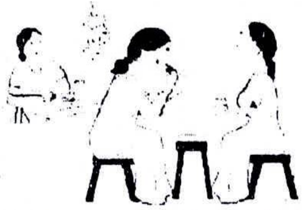
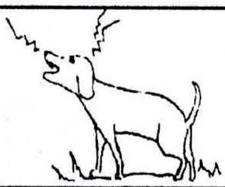
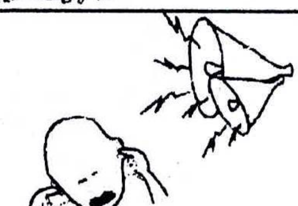
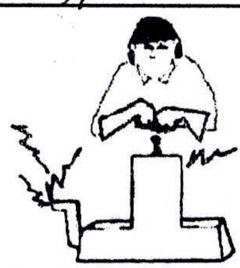
ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವುವು? ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ? (ಯಾವುದಕ್ಕೆ?)

ಇಂದ್ರಿಯಗಳು	ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ	ಈ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಯಾವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ
	ಸ್ಪರ್ಶ (ಮುಟ್ಟುವುದು) 	ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವು ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಾವು ಬಿಸಿ/ತಂಪು, ಒರಟು/ಮೆದುವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
	ದೃಷ್ಠಿ (ಕಾಣುವುದು) 	ಜನರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ ನಾವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮುಂತಾದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡಲು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ.
	ವಾಸನೆ (ಕ್ಂಪು) 	ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ, ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ, ಮಳೆ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾದಯುಕ್ತ ರುಚಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
	ಶ್ರವಣ (ಕೇಳುವುದು)	ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಶಬ್ದಗಳಾದ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರುವುದು ಜನರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ನಾಯಿಗಳು ಬೊಗಳುತ್ತಿರುವುದು, ಕಾರು ಶಬ್ದಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ನೀರು ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಸಂಗೀತ ಹಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರುಚಿ (ಸ್ವಾದ)		ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಪಾನೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿ/ಹುಳಿ, ಬಿಸಿ/ತಂಪು, ಬೆಂದಿದೆಯೇ/ಬೆಂದಿಲ್ಲವೇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರುಚಿಸಲು ನಮಗೆ ನಾಲಿಗೆಯು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನು?

ನಾವು ಬಹಳ ಶಬ್ದಗಳು/ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜನರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ – ಕೆಲವು ಉಚ್ಚ ಸ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಡಿಮೆ ಸ್ವರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

	**ಜನರು ಮಾಡುವ ಶಬ್ದಗಳು** • ಮಾತನಾಡುವುದು • ಹಾಡುವುದು • ನಗುವುದು
	ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದಗಳು • ನೀರು ಕುದಿಯುವುದು • ಮಗು ಅಳುವುದು • ಮಕ್ಕಳು ಕರೆಯುತ್ತಿರುವುದು
	**ಮನೆ ಹೊರಗಡೆಯ ಶಬ್ದಗಳು** • ಮಳೆ, ಗಾಳಿ • ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂಗಾಟ
	**ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದಗಳು** • ಕಾರುಗಳು, ಲಾರಿಗಳು, ಬಸ್ಸುಗಳು, ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಸಿಗಳು • ಹಾರ್ನ್‌ಗಳು/ಗುಲ್ಲೆಬ್ಬಿಸುವವರು
	**ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ಶಬ್ಧಗಳು** • ಭೂ ಸಾಗುವಳಿ • ಕಾರ್ಖಾನೆ • ಅಂಗಡಿಗಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಅಂಗಡಿಗಳು • ಕಟ್ಟಡಗಳು/ಕಾಮಗಾರಿ ಕೆಲಸಗಳು

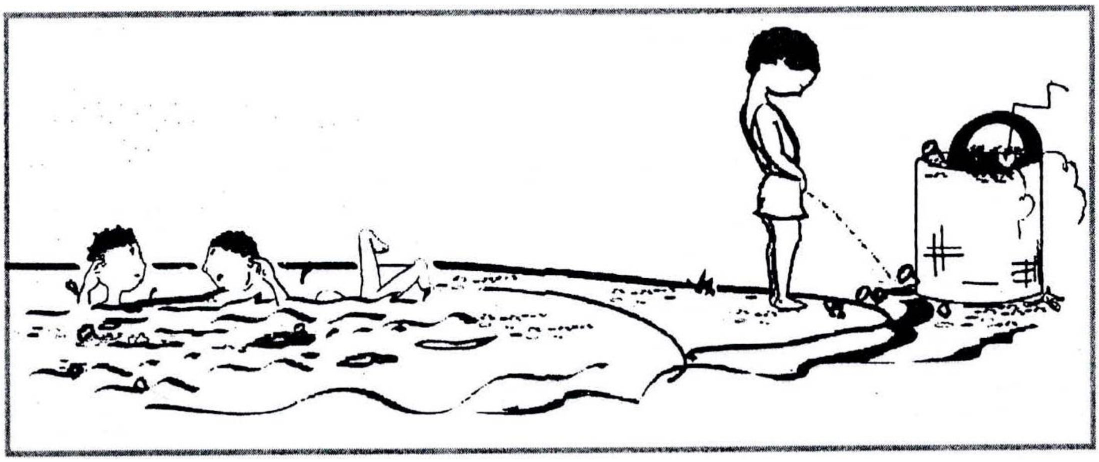
ಒಂದು ತಾಯಿಯ ಕಥೆ :

ನನ್ನ ಮಗ ರವಿ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವನು. ಅವನು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ ಆದರೆ ನೀರು ಬಹಳ ಹೊಲಸಾಗಿದೆ (ಮಲಿನವಾಗಿದೆ). ಜನರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಕಸವನ್ನು ಆ ನದಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುತ್ತಾರೆ, ತಾವೇ ತಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಶೌಚಾಲಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಓಡಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈಜಾಡುತ್ತವೆ. ರವಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಕಿವಿಗಳು ಬಹಳ ನೋವುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಾನು ಅವನನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಅವನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿತ್ತು ಮತ್ತು ಆಕೆ ಈ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನಿ ನೀಡಿದರು. ಆಕೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಣಗಿರುವ ಕಡ್ಡಿಗೆ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಹತ್ತಿ ಸುತ್ತಿ ಅದರಿಂದ ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಈಗ ಅವನ ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಕೀವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಬಲ್ಲೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೊಲಸಾದ (ಮಲಿನವಾದ) ನೀರನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಆ ನೀರು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು. ಅವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆಕೆ ವಿವರಿಸಿದರು.

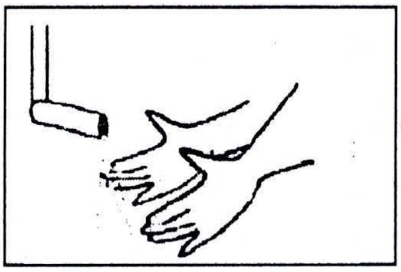
ರವಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಸಿಗಬೇಕೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅಪೇಕ್ಷೆ. ಅವನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು ಹೇಳುವುದು ಕೇಳದೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ನಾನು ಅವನನ್ನು ಹೊಲಸು (ಮಲಿನ) ನೀರಿನಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಅವನ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಏನಾದರೂ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ.

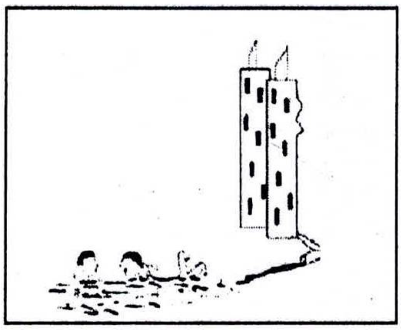


ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?

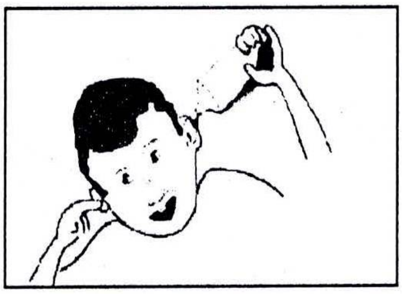
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ :



ಕೊಳಕಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಅಥವಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕೊಳಕಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

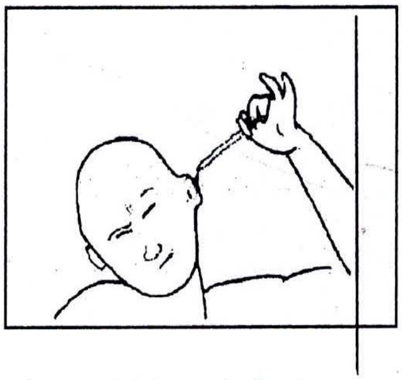


ಕೊಳಕಾದ (ಮಲಿನವಾದ) ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಮೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



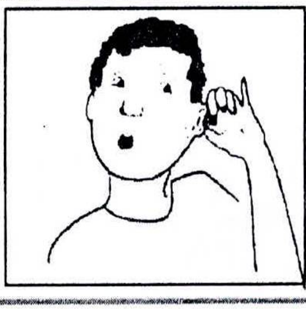
ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

- ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಂಪು ಎಣ್ಣೆ
- ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಗಳು
- ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಗಳು
- ಪಿನ್ನು, ಕಡ್ಡಿಗಳು.



ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಗಮನಿಸಿ : ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಗಮನಿಸಿ : ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕಾಳುಗಳು/ಬೀಜಗಳು/ಮಣಿಗಳು/ಕಲ್ಲುಗಳು/ ಕಡ್ಡಿಗಳು.

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಎಂದರೇನು?

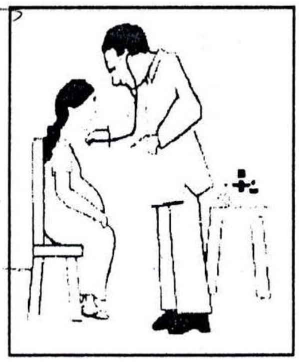
ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೆಂದು ಜನರು ಹೇಳಿದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ ಸೌಮ್ಯತೆಯಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ/ಸೌಮ್ಯತೆಯ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ ಇರುವವರು ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೌಮ್ಯತೆಯ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗು ಯಾರು ಅವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಕೂಡಾ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯಿಂದ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಹಾನಿ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮಾಡನಾಡಲೂ ಕೂಡಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಅವರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕೇತಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಿವುಡರು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

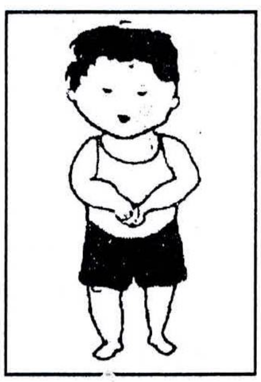
ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿರುವ/ಕಿವುಡುತನ ಇರುವ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುವುದು?

ಕಿವುಡುತನ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದೇ ಇರುವ (ತೀವ್ರಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಹಾನಿ ಆಗಿರುವ) ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಅಥವಾ ಅವಳು ಜನರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಕಿವುಡುತನ ಆಗಲು ಕಾರಣಗಳು :



- ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದು.
- ಕೆಲವು ಸಲ ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸವವಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು.
- ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವರು.
- ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೇ ಜನನವಾಗುವುದು.
- ಕಷ್ಟಕರ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ '
- ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕಿವುಡರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಕಿವುಡರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಕಿವುಡ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಸಮಲೋಚನೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ರುಬೆಲ್ಲಾ (ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರ) ಬಂದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಒಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ರವಣದ, ಅಂಗವನ್ನು ಹಾನಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆಕೆ ಗರ್ಭವತಿ ಆಗುವ ಮುಂಚೆ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

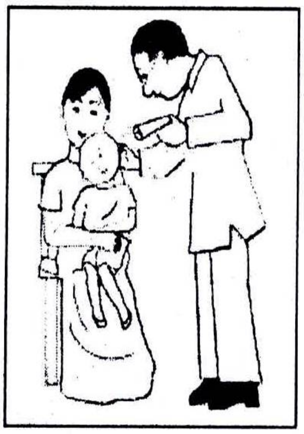


- ತನ್ನ ಮಗುವು ಕಿವುಡು ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆ್ಯಂಟಿ-ಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಂತಹ ಔಷಧಿಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವವರೆಗೂ ಅವರುಗಳು ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗರ್ಭದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಿವಿಯ ವಿಷಕಾರಿ/ಆಟೋ ಟಾಕ್ಸಿನ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಭವನೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಮಂಗನಬಾವು ಮತ್ತು ದಢಾರ

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರನ್ನೂ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ ಎಂದರ್ಥ:

ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು	ಅವರು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು (6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ)	ಕೆಲವು ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬೇಕು – ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವುದು ಚುರುಕಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದು (ಧ್ವನಿ/ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆ) ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದು, ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.



3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ :

ಮಗುವು ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆಕೆಯ ಧ್ವನಿಯ ಕಡೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ :

ಮಗುವು ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ/ಅವಳ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ :

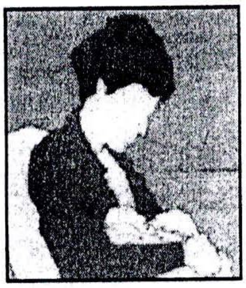
ಮಗುವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ (ಮೃದು) ಧ್ವನಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು/ಅವಳು ಒಂದು ಪದವನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಮಾ, ಮಾ, ಬ, ಬ, ಇತ್ಯಾದಿ

1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ :

ಅವನ/ಅವಳ ಹೆಸರನ್ನು ಕೂಗಿದಾಗ ಮಗುವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಪದಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

18 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ :

ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಪದಗಳಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ನೀವೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿರಿ.

- ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಇರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ
- ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡುತನ ಇರುವುದು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹೌದಾದರೆ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸಮಯದಿಂದಲೇ (ಗರ್ಭದ ಅವಧಿಯಿಂದಲೇ) ತಾಯಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ದೇಹವು ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ (ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮೂಗಿನಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೋಂಕಾಗುವುದು)
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ದಢಾರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಲು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ.

ಮಗುವು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು, ತಾಯಿ/ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಬೇಕು.

ಸಣ್ಣಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು	ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ಹೌದು/ಅಲ್ಲ
ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು	ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಶಬ್ದವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಅವನ/ಅವಳ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
	ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಅದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೆ?
ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅವನ/ಅವಳ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತದೆಯೇ?
	ನೀವು ಅವನ/ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಗುವು ಸಂತೋಷ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
ಸುಮಾರು 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ (ಮೃದು) ಧ್ವನಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ಕಾಣಬರುತ್ತದೆಯೇ?
	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ತೊದಲ್ನುಡಿಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಧ್ವನಿಗಳ ಕಡೆ ನೋಡಿ ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
ಸುಮಾರು 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಅವನ/ಅವಳ ಹೆಸರನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಮಗುವು ಆಟವಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೂಗಿದಾಗ (ಹೇಳಿದಾಗ) ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆಯೇ?
ಸುಮಾರು 18 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ	ನೀವು ಹೇಳಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಪುಟ್ಟಪುಟ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆಯೇ?
2 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ	ನೀವು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ/ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ಪದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾಡನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ "ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂದೇಹಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಾಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಕಾಣಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆಮಾಡಿಸಲು ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೀವು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು, ಅಥವಾ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನೀವು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂದೇಹಪಟ್ಟಲ್ಲಿ, ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿವೆ. ಈ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಿವುಡು ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗುವು ಅವನಲ್ಲಿ/ಅವಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ನಂತರ ಮಗುವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನು/ಅವಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತು, ಕುಟುಂಬದ ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರ್ತಿಸುವುದು, ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಆದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣದ ಶಕ್ತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಒಳಿತಾಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅವನು/ಅವಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅದೇ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಳಂಕವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಾಧನಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು? (ಸೌಮ್ಯ – ಸಾಧಾರಣವಾದ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ)

ಯಾವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು/ಅವಳು ಬೇರೆಯವರು ಮಾತನಾಡುವ ಪದಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

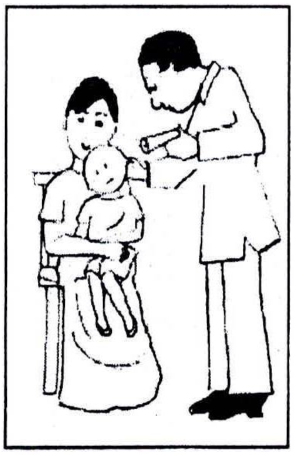
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವು ದು:ಖದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರು ಹಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅವಳು ಹಾಡಲು ಮತ್ತು ನೃತ್ಯಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟುಕೊಂಡು (ತೊಂದರೆಪಟ್ಟುಕೊಂಡು) ಕೇಳುವ ಮಗು ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಬೇಗ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವನು/ಅವಳು ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೇಳಲು ಮತ್ತು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಅವನಿಗೆ/ಅವಳಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

PH-110
12336 P09
COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY and Information Centre
BANGALORE

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?



ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳು :

ಸೋಂಕು ಕಿವಿಯನಾಳ, ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಅಥವಾ ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಆದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಇವುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ :

- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ (ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು)
- ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ

ಯಾವುದೇ ಮಗುವು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಇದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ, ತಡಮಾಡದೇ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುವುದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಈ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಅಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ರಾವ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಂತು ಮತ್ತೆ ಕಾಣುವುದು ಇತರರಲ್ಲಿ ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಈ ಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ತೀವ್ರವಾದ ರೋಗ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಈ ಸ್ರಾವವು

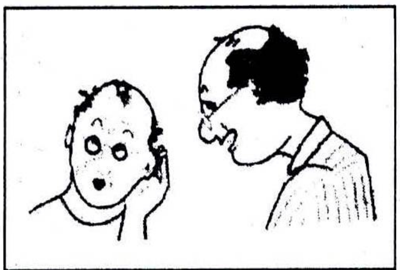
- ಅಸಹ್ಯವಾದ (ಕೆಟ್ಟ) ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ರಕ್ತದ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಾಹೋದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರಗತಿಯ (ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ

ಇದು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ವಿವಿಧ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ತೀವ್ರವಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟು :

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟು ಇರುವುದು. ನೆಗಡಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಅಂಟಿನಂತಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ

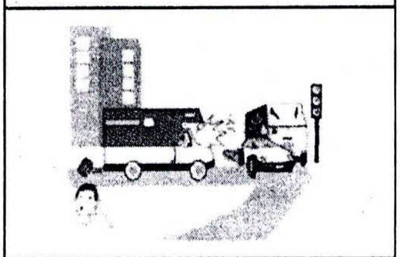
ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಟು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ, ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.



ಮೇಣ :

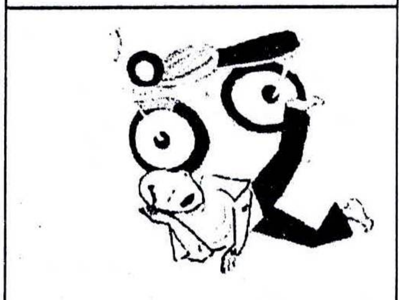
- ಕಿವಿಯನಾಳವು ಮೇಣದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಮೇಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಢೋಂಗೀ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಿವಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



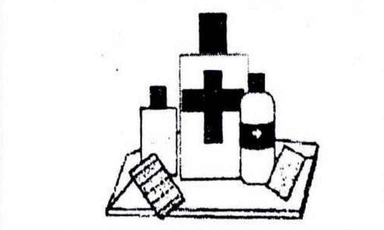
ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ :

ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸಂಗೀತ, ಗುಂಡು ಹಾರಿಸುವುದು, ಮದ್ದಿನ ಸಿಡಿತ, ವಾಹನಗಳ ಹಾರ್ನ್‌ಗಳು, ರೈಲ್ವೆ ಹಳಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ವಾಸಿಸುವುದು.



ಅಪಘಾತಗಳು :

ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅದು ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಮೇಲಿನ ಹೊಡೆತ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗಬಹುದು.



ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಕಿವಿಯ ವಿಷಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು)

ಉದಾಹರಣೆಗೆ :

- ಕೆಲವು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು.
- ಕೆಲವು ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳು.

ಕಿವುಡರು ಅಥವಾ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಮುದಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರುಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವರುಗಳು ಅವರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ ಫಲದಾಯಕರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ವಯಸ್ಕನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು ?

ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆತನಿಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರು ಒಬ್ಬಂಟಿಗರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಯಾರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಅವರುಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯದೇ ಇರಬಹುದು.

ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು ಅನುಕೂಲಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಹಾನಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ
- ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿಯ ನೋವಿರುತ್ತದೆ/ಕಿವಿಯು ಭಾರ ಆಗಬಹುದು.
- ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾತಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು
- ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು

ನೆನಪಿಡಿ :

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಮತು ಕಿವಿ ಅಂಟುಗಳಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅರ್ಹತೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದದ (ಉಚ್ಚ ಸ್ವರದ) ಹಾನಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಸೈಕಲ್ ಮತ್ತು ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರರು ತಲೆಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಧರಿಸಿರಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಗದ್ದಲವಿರುವ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶೇ 50% ರಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಳಿದುದ್ದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

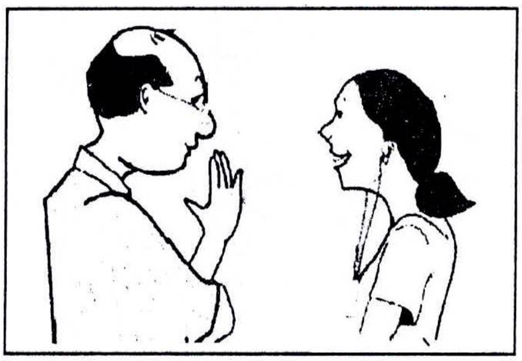
ಈ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿರಿ.

ಕುಟುಂಬ ಸಮುದಾಯ, ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು ಕಿವುಡರಿಗೆ ಅಥವಾ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಕಿವುಡರು ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಭಾಸವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

- ಕಿವುಡರು ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಜನರು ಕೆಲವು ರೀತಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಅವುಗಳೆಂದರೆ :



- ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರಲಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು ಇದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಮನ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
- ಬೇರೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯ ಉಚ್ಚವಾದ ಶಬ್ಧ ಅಥವಾ ಏರಿದ ಧ್ವನಿ.
- ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ
- ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ.
- (ಮತ್ತೆ, ಮತ್ತೆ ಹೇಳಿ) ಅನೇಕ ಸಲ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ
- ಸಂಜ್ಞೆ, ರೇಖಾಚಿತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಡಿ, ಇತರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ನೀವು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ
- ಆವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ, ಅವನು/ಅವಳು ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಸಾಧನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು.

ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ: ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳೆಂದರೆ

- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇಣದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ
- ಕಿವಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕು
- ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕು
- ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ/ಸ್ರಾವ

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವಿಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾ.ಆ.ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹತ್ತಿರವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡವೆಂದು, ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗಬಹುದೆಂದು ತಾಯಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

ಉತ್ತರ : "ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ" ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ಕೇಳುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅವನ/ಅವಳ ಕಿವಿಯನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲಿ?

ಉತ್ತರ: ಕಿವಿಯು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಸ್ವಚ್ಛ ಹೊಂದುವ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚುರುಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಲು ಕಿವಿಯ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುವ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಅವನ/ಅವಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಏನನ್ನು ಹಾಕಲಿ?

ಉತ್ತರ: ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆ, ಕಡ್ಡಿ, ಪಿನ್ನು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇವುಗಳು ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಔಷಧಾಲಯಕ್ಕೆ ನಾನು ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ?

ಉತ್ತರ: ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ:

- ಕಿವಿನೋವು
- ಕಿವಿಯಿಂದ ಸ್ರಾವ
- ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಹಾನಿ
- ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಮಾತು
- ನೀವು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಪ್ರಾ. ಆ. ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕಿವಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ/ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರ: ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಮಗು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಾನು ಅವನು/ಅವಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಉತ್ತರ: ಮಗು ಮಾತನಾಡುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೌಮ್ಯವಾದ/ಕಡಿಮೆಯ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಉತ್ತರ: ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪೂರ್ಣ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ನನ್ನ ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ಉತ್ತರ: ನಿಮಗೆ ಅಂತಹ ಸಂಶಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಶಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ತಪಾಸಣೆ ಬಹಳ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನೋವಿಲ್ಲದ ತಂತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು, ಅವನು ಒಂದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೂ ನಾನು ಕಾಯೋಣವೇ? ಈಗ ಅವನು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕವನು.

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡುತನವಿದ್ದಲ್ಲಿ, 6 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗಾಗಿ, ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದುದು. ಈಗಲೇ ಹೋಗಿ! ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಮಗುವು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವನು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವನಲ್ಲವೇ?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವನು/ಅವಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಮಗುವು ಚಿಕ್ಕದಲ್ಲ ಮತ್ತು 6 ತಿಂಗಳ ಮಗು ಕೂಡಾ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಯಿಂತೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ನಾನು ಏನುಸಹಾಯ ಮಾಡಲಿ?

ಉತ್ತರ : ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರು/ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಿವುಡಾಗಿರುವ/ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ನನ್ನ ಮಗುವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕಲಿಯಬಹುದಾ?

ಉತ್ತರ : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಇತರೇ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ತೀವ್ರವಾದ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾದ ವಚನಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಕಿವುಡಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಮಗು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬೆಳೆದು ...ರಂತೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದೇ?

ಉತ್ತರ : ಶ್ರವಣ ಕುಂಠಿತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಾಣಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.

- ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು
- ತಡವಿಲ್ಲದೇ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಸರಿಯಾದ ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಪೋಷಕ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿದಾರರ ಪರವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ವಚನಬದ್ಧತೆ.

ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಮಯೋಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ಮಗುವು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು, ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದನ್ನು, ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರಂತೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ :

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ, ಅವರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಉತ್ತಮ ಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ರಕ್ಷಣೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಜನಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬಹುದು.

ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅವರ ಪಾತ್ರಗಳು ಹೀಗಿವೆ :

1. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದು.
   - ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ.
   - ಕಿವಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
   - ಕಿವಿಯ ಸ್ರಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
   - ಮಗುವು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವನು/ಅವಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
   - ಕಿವುಡಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
   - ಕಿವಿಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ (ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ)
2. ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಹಾನಿ ಆಗಿರುವ/ಕಿವುಡುತನವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮುದಾಯವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
3. ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ತಪಾಸಣಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಿವಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
4. ಎನ್.ಪಿ.ಪಿ.ಸಿ.ಡಿ. ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರಿ. ಈ ನಮೂನೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕಿವಿ/ಶ್ರವಣದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣದ ಶಕ್ತಿಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೊಡಿ.
5. ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ವರದಿಯನ್ನು ಎ.ಎನ್.ಎಮ್/ಎಂ.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಇವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ : ಆಶಾ/ಎ.ಎನ್.ಎಮ್ ಇವರು ತುಂಬಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಕುಟುಂಬದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಹೆಸರು ______________________

ವಿಳಾಸ ______________________

____

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ______________________

5 ವರ್ಷದೊಳಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ______________________

5–10 ವರ್ಷದೊಳಗಿರು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ______________________

60 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ______________________

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಾದರೂ ಸದಸ್ಯರು ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಅವರುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ : ______________________

ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ______________________

____

____

ಕಿವಿಯ ಸ್ರಾವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರದ ಲಕ್ಷಣವಿದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಮಾತನಾಡಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದೇ ಇರುವುದು/ಮಾತನಾಡಲು
ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದೆ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದೆಯೆ? ಹೌದು/ಇಲ್ಲ

ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವವರ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

____

ಕಿವುಡುತನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಸಲ್ಲಿಸತಕ್ಕದ್ದು

ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ________________ ತಿಂಗಳಿನ ವರದಿ

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಹೆಸರು ________________

ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಸರು ________________

ಜಿಲ್ಲೆ/ರಾಜ್ಯದ ಹೆಸರು ________________

ಕ್ಷೇತ್ರದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ________________

ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ________________

ಕಿವಿಯ ರೋಗಗಳು	**0.5 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ**
ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿ ಆಗಿರುವುದು	
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವುದು	
ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು	
ಮಾತನಾಡುವ ತೊಂದರೆ	

ಮೇಲ್ದರ್ಜೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ________________

ಎ.ಎನ್.ಎಮ್/ವಿವಿದೋದ್ದೇಶ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ವರದಿ.

ಸಹಿ ________________

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯ ಹೆಸರು ________________

ಪೂರ್ವೋತ್ತರದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಅ.ಸಂ.	ಪ್ರಶ್ನೆ	ಸರಿ	ತಪ್ಪು	ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ
1.	ಹೊರಕಿವಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಣವು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.			
2.	ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಶಬ್ದದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ನರದ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ.			
3.	ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು			
4.	ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಠಿತ/ಹಾನಿಯಾಗಿರುವ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಎಂದರೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಕೂಗಿದರೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತು ಕೇಳಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ			
5.	ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು.			
6.	ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ದೇಹವು ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ.			
7.	ಶ್ರವಣ ಯಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನದ ಮಗುವಿಗೆಲಾಭವಿರುವುದಿಲ್ಲ			
8.	ಮಗುವು ಮಾತನಾಡುವ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂದೇಹಿಸಿ.			
9.	ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುವುದು			
10.	ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ಒಣಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.			
11.	ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ			
12.	ಒಂದು ದಿನದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು			
13.	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರ			
14.	ಕಿವುಡುತನದ ಮಗು ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ			
15.	ಮಗುವಿಗೆ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಗಮನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ			