

3511

# स्वास्थ्य कर्मी मोड्यूल



स्वास्थ्य प्रबन्ध शोध एवं प्रशिक्षण एकक  
प्रबन्ध अध्ययन केन्द्र

हरिशचन्द्र माथुर, राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान  
जवाहरलाल नेहरू मार्ग, जयपुर - 302 017

056

15 95



राजस्थान के सुदूर ग्रामीण अंचल में जन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कटिबद्ध प्रशासन ने स्वयं-सेवी संगठनों के साथ जुड़ कर अभिनव प्रयोग का शुभारंभ किया है। चुनिंदा संस्थाएँ प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा को मूर्त रूप देने हेतु इस राज्य के दुर्गम क्षेत्रों में जन भागीदारी बढ़ाने की जिम्मेदारी अपने कंधों पर ले रही हैं।

ऐसी जन भागीदारी की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी एक चैतन्य स्थानीय महिला होगी जो एक ओर छोटी मोटी बिमारियों में अपने गाँववासीयों की सहायता करेगी, वहीं दूसरी ओर हर परिवार में खुशहाली लाने वाले सन्देश जन-जन तक पहुंचाएगी। अनुभवी विशेषज्ञों की उमंग और उत्साह के सामूहिक परिश्रम के फलस्वरूप अल्पावधि में संकलित यह आवश्यक सामग्री स्वास्थ्य कर्मियों महिलाओं एवं संस्थाओं, के निरन्तर उपयोग हेतु इस अपेक्षा के साथ समर्पित की जा रही है कि इसकी उपयोगिता और कमियों से वह हमें निरन्तर अवगत कराती रहेगी।

संवत् 2051 के फाल्गुनी शुक्ल पक्ष में प्रारंभ किया गया यह अनुष्ठान रंगीले राजस्थान के जनजीवन को स्वस्थ और उल्लासमय बनाए, इसी प्रार्थना के साथ,

डॉ. शिव चन्द्र माथुर

प्रोफेसर एवं अध्यक्ष

स्वास्थ्य प्रबन्ध प्रशिक्षण एवं शोध इकाई

प्रबन्ध अध्ययन केन्द्र

हरिश्चन्द्र माथुर राजस्थान राज्य लोक प्रशासन संस्थान

ज. ला. ने. मार्ग, जयपुर- 302017

15/4/95 Sent by Dr. S. C. Mathur



हरिश् चन्द्र माथुर राजस्थान लोक प्रशासन संस्थान,  
जयपुर ३०२०१७

## आमुख

राजकीय सेवाओं की गुणवत्ता एवं प्रबन्ध में सुधार लाने हेतु राज्य की यह प्रशिक्षण संस्था सदैव सजग एवं सक्रिय रही है। इस उद्देश्य के अनुरूप इस संस्था के प्रबन्ध अध्ययन केन्द्र में कार्यरत स्वास्थ्य प्रबन्ध शोध एवं प्रशिक्षण एकक स्वास्थ्य सेवाओं को बेहतर बनाने की चिरन्तन प्रक्रिया में जुटा हुआ है। विश्वव्यापी परिवर्तन के इस दौर में गैर सरकारी संगठनों की बढ़ती भूमिका को मद्देनजर रखते हुए एकक की कार्य प्रणाली को वृहद किया जा रहा है।

राजस्थान सरकार द्वारा हाल ही में प्रारंभ की गई स्वयं सेवी संगठनों द्वारा संचालित की जाने वाली अनूठी **स्वास्थ्य कर्मी योजना** पर इस संस्था में हुए गहन चिन्तन के परिणाम स्वरूप ही एक प्राथमिक कार्ययोजना उभर पाई है। इस परिप्रेक्ष्य में योजना की त्रिस्तरीय जनशक्ति यथा समन्वयक, सहयोगी एवं स्वास्थ्य कर्मी के दैनिक कार्यकलाप को सुगम बनाने हेतु मोडयूल्स का निर्माण किया गया है।

यह मोडयूल्स चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के तकनीकी ज्ञान का ऐसा सरलीकृत रूप है जिनके सन्देश सुदूर ग्राम की स्वैच्छिक रूप से समर्पित स्वास्थ्य कर्मी के माध्यम से जन जन तक पहुंचने पर सामुदायिक स्वास्थ्य में अपेक्षित सुधार होगा। आशा है संस्था के इस प्रयास से राज्य सरकार की सबके लिए स्वास्थ्य सुलभ कराने की यात्रा त्वरित और सफल होगी।

शुभ कामनाओं सहित,

हरि मोहन माथुर  
निदेशक

# स्वास्थ्य कर्मी मोड्यूल

## अनुक्रमणिका

अध्याय एक :	स्वास्थ्यकर्मी का कार्य एवं सामुदायिक सहभागिता	1-4
	स्वास्थ्यकर्मी अपना कार्य कैसे नियोजित करे; समुदाय के साथ काम करना; क्षेत्र की भौतिक परिस्थिति एवं लोगो की पहचान; स्वास्थ्य सम्बन्धी आदतें।	
अध्याय दो :	साधारण रोग और प्राथमिक चिकित्सा	5-16
	बुखार; मलेरिया; जुकाम; खांसी; कान दर्द; कान बहना; दात दर्द; जोड़ो का दर्द; कमर का दर्द; खुजली; जुं; फोड़े; दाद; ददोड़े; कजकिटवाइटिस; रोहे; कब्जो; उल्टियां; अपच; पेटदर्द; दस्त; पेचिश; मुंह में छाले; केचुआ; सूत्रकृमि; अंकुशकृमि।	
अध्याय तीन :	घरेलू उपचार	17-20
	सर्दी जुकाम और फ्लू; खांसी; ठंड लगना; गल-शोध; अतिसार; खुजली; जुंए; दात का दर्द; जलना; साधारण उल्टी; गर्भावस्था की उल्टियां; बिच्छुदंश।	
अध्याय चार :	दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा	21-25
	जलना, चोट, घाव, खून बहना, नकसीर, लू एवं तापघात, हड्डी टूटना, मोच आना, कीड़े का काटना, सांप काटना, कुत्ता काटना।	
अध्याय पांच :	बीमारियां कैसे फैलती हैं और उन्हें कैसे रोका जा सकता है?	26-29
	महामारी फैलने पर क्या करे; सावधानियां; सचारी रोंगो का निवारण; क्षय रोग नियंत्रण; मलेरिया नियंत्रण।	
अध्याय छः :	स्वास्थ्य कर्मी के उपयोग के लिए आवश्यक दवाएं	30-35
	आवश्यक दवाओ की सूचि; उपलब्ध दवाओं का स्वरूप; कौन सी दवा किस रोग/ लक्षण में दी जा सकती है; दवा की मात्रा; सम्भावित दुष्परिणाम; दवाओं के विपरीत प्रभाव; वर्जित स्थितियां।	
अध्याय सात :	बच्चों का स्वास्थ्य	36-47
	नवजात शिशु की तुरन्त देखभाल; बाल्यकाल में विकास; धात्री महिलाएं और स्तनपान; अनूपूरक आहार; टीकाकरण; दस्त रोग; श्वसन रोग; रतौन्धी व विटामिन ए; एनीमिया।	
अध्याय आठ :	गर्भावस्था से सम्बन्धित जानकारी	48-53
	गर्भावस्था की समस्याएं, ममता किटप्रसव पश्चात् खतरे, धात्री महिलाएं	
अध्याय नौ :	परिवार कल्याण	54-62
	गर्भ ठहरना, परिवार नियोजन के साधन, कापर टी, खाने वाली गोलियां, महिला नसबन्दी, निरोध, पुरुष नसबन्दी, एम टी पी।	
अध्याय दस :	महिलाओ के रोग	63-67
	मासिक धर्म के समय ध्यान देने योग्य बातें, समस्याएं, महाभारी बन्द होना, ल्यूकोरिया, रक्ताल्पता,	
अध्याय ग्यारह :	स्वच्छता : जीने का तरीका	68-77
	स्वच्छता क्यों आवश्यक है, गन्दगी से फैलने वाले रोग, जलबन्ध शोचालय,	
अध्याय बारह :	जन सहयोग से सफलता की कुन्जी	78-80
परिशिष्ट :	मानव शरीर के विभिन्न तंत्रों का चित्रांकित वर्णन	



## अध्याय एक

### स्वास्थ्यकर्मों का कार्य एवं सामुदायिक सहभागिता

#### 1.1 स्वास्थ्यकर्मों अपना कार्य कैसे नियोजित करें

किसी भी कार्य के नियोजन से पूर्व हमें यह जानना आवश्यक है कि वह कार्य किस प्रकृति का है तथा कौनसी बातें उसमें समाहित हैं। जब स्वास्थ्य कर्मियों के कार्य नियोजन की बात करते हैं तो सर्वप्रथम हमें यह समझना जरूरी होता है कि स्वास्थ्यकर्मों के प्रमुख कार्य क्या हैं। अपने कार्य को व्यवस्थित करने हेतु यह आवश्यक है कि स्वास्थ्यकर्मों

1. परियोजना क्षेत्र में निवास करने वाले नागरिकों की मूल स्वास्थ्य आवश्यकताओं की जानकारी हासिल करें।
2. स्थानीय स्वास्थ्य परिस्थितियां तथा बीमारियों के प्रकोप को समझे।
3. स्थानीय महिलाकर्मों के रूप में गांव की जनता के साथ निकट का संबंध व अपनत्व की भावना बनाए रखें।

स्वास्थ्यकर्मों के कार्य कलापों में छः बातें शामिल हैं—

1. उपचारात्मक सेवाएं,
2. महिला, बाल स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाएं,
3. तपेदिक/मलेरिया और अन्य स्थानीय बीमारियों की रोकथाम,
4. पर्यावरण स्वच्छता व प्राथमिक स्वास्थ्य,
5. महामारी नियंत्रण,
6. स्वास्थ्य जन चेतना व सामुदायिक सहभागिता जैसे महिला स्वास्थ्य संघों का सक्रियकरण।

##### 1.1.1 परिवेश की पहचान

किसी भी कार्य के नियोजन से पूर्व यह सुनिश्चित कर ले कि उस कार्य को हम जिस परिवेश में सम्पादित करने जा रहे हैं उसकी पृष्ठभूमि क्या है। पृष्ठभूमि के ज्ञान में स्थानीय परिस्थितियां, कठिनाइयां, स्थानीय सामाजिक मान्यताओं का ज्ञान शामिल हैं। एक बार जब यह जानकारी हो जाती है तो उसके अनुसार ही कार्य को सम्पादित करने की योजना बनाई जा सकती है।

##### 1.1.2. अपनी पहचान एक कर्मचारी के रूप में न होकर कार्यकर्ता के रूप में हो

अपने कार्य की योजना बनाकर उसे सम्पादित करने से पूर्व स्वास्थ्यकर्मों के लिए आवश्यक है कि वह अपने परियोजना क्षेत्र में अपनी स्वयं की पहचान एक कार्यकर्ता के रूप में बनाये। वह जनता में यह विश्वास जगाये कि वह कोई सरकार या स्वैच्छिक संस्था द्वारा थोपा या कोई कर्मचारी नहीं वरन उन्हीं के बीच से निकला एक कार्यकर्ता है और गांव के लोगों के कार्य में मदद करने वाला है।

##### 1.1.3 कार्य की वरियता तय करें

योजना बनाने से पूर्व स्वास्थ्यकर्मों को चाहिये कि वह न तो सभी काम एक साथ आरम्भ करें और न ऐसा करें कि केवल एक काम पर ही बल दें दूसरों को छोड़ दें। स्थानीय क्षेत्र की परिस्थितियों के अनुसार उसे कार्य की वरियता की पहचान करनी चाहिये। पहले तात्कालिक आवश्यकताओं का समाधान करने वाले कार्यों को हाथ में ले तथा बाद में दूसरे कार्यों को करें।

#### 1.1.4 समय का प्रबन्धन

स्वास्थ्यकर्मी को अपने कार्य के कुशल संचालन की योजना बनाते समय ध्यान रखें कि 'समय' को अपने कार्य के अनुसार बांट सके। कार्य में अनिश्चितता न रखे वरन् एक निश्चित समय सीमा में किसी विशिष्ट उद्देश्य की प्राप्ति के लिए लक्ष्य तय करके चले।

#### दीर्घकालिक उद्देश्य लेकर चले

स्वास्थ्यकर्मी अपनी योजना बनाते समय दीर्घकालिक उद्देश्य लेकर चले। वह यह मान कर न चले कि उस केवल किसी विशिष्ट सीमा में मात्र उपचारात्मक सेवाएं देनी हैं वरन् उसे यह उद्देश्य लेकर चलना चाहिये कि वह परियोजना क्षेत्र में एक सुव्यवस्थित स्वास्थ्य तंत्र का संस्थापक होगा जिसका लक्ष्य जनता को स्वास्थ्य सुविधाएं तो उपलब्ध कराना होगा ही, वरन् साथ ही उसे जनता में एक ऐसा वैचारिक परिवर्तन भी लाना है कि लोग स्वास्थ्य व अन्य मुद्दों के सम्बन्ध को समझ सकें।

पहले सरल व कम अवधि में पूरे होने वाले कार्य हाथ में ले

तात्कालिक आवश्यकताओं के अनुसार कार्य करते हुए दीर्घ अवधि के उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु कार्य करते समय पहले उन्ही कार्यों को हाथ में लेना चाहिये जो जल्दी और आसानी से पूर्ण होने वाले हैं। ऐसा इसलिए करना चाहिये क्योंकि कुछ परिणाम यदि शीघ्र ही आपके द्वारा प्राप्त कर लिये गये हैं तो कार्य में आपकी स्वयं रुचि बढ़ेगी, विश्वास पैदा होगा तथा जिन लोगों के लिए कार्य कर रहे हैं वह भी विश्वास करेंगे की आपके द्वारा किये जा रहे हैं कार्य परिणामों-मुखी हैं। यदि प्रारम्भ में ही आप दीर्घ अवधि के कठिन कार्य आरम्भ करेंगे और आपको कहीं थोड़ी असफलता मिल गई तो आप स्वयं तो हतोत्साहित होंगे ही आपके साथी कार्यकर्ता व जनमत भी आपके कार्य से असंतुष्ट हो जायेगा। अतः योजना बनाते समय परिणाम देने वाले छोटे कार्यों को पहले हाथ में लेना चाहिये।

#### 1.2 समुदाय के साथ काम करना

आधार बिन्दु - किसी समुदाय के लोग तभी स्वस्थ बन सकते हैं—

- \* जब लोग इस बात को बेहतर ढंग से समझ सकें कि उनकी क्या समस्याएं हैं और उनके कौन से कारण हैं ?
- \* जब लोग आपस में विचार विमर्श कर सकें और इस बात की चर्चा करें कि बेहतर रहन-सहन के लिए वह क्या कर सकते हैं ?
- \* जब लोग अपने स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कुछ करें।

इसलिए—

- समुदाय में नेतृत्व देने वाले तथा समुदाय के निर्णय को प्रभावित करने पुरुषों और महिलाओं (महिला/पुरुषों) की पहचान करें।
- उनसे नियमित सम्पर्क बनाएं।
- उन्हें ऐसा मंच उपलब्ध कराएं जहाँ बैठ कर वे आपस में चर्चा करें। पराम्परागत रूप में उपलब्ध चर्चा स्थलों की खोज करें एवं वहाँ नियमित रूप से आना जाना प्रारम्भ करें।

करने के लिए कार्य—

- \* सूची बनाएं अभी समुदाय गाँव में कौन-कौन से कार्य मिल जुल कर करता है। इन कार्यों से किस वर्ग को सबसे अधिक लाभ है। इन कार्यों को समुदाय से करवाने में कौन व्यक्ति प्रमुख भूमिका निभाते हैं। ये व्यक्ति किस वर्ग से हैं। पिछड़े और गरीब व्यक्तियों में भी ऐसे व्यक्ति हों तो उनकी सूची तैयार करें।
- \* आपकी वर्तमान दिनचर्या को एक कागज पर लिखें। उसमें उस समय को चिन्हित करें जब आप घर परिवार के कार्य से मुक्त रहती हैं। जब आपके पास खाली समय होता है उस समय दूसरी महिलाएं सम्भावित रूप से क्या कर रही होती है उसकी सूची बनाएं।



- \* आपके गाँव में महिला और पुरुषों की अधिकतर गणें कहाँ पर होती है ? इन स्थानों की सूची तैयार करें। ये स्थान आपके घर से कितनी दूरी पर हैं ? क्या कोई भजन मंडली या इस प्रकार के अन्य मंच भी गाँव में हैं ?

अपने गाँव का नक्शा बनाएं। इसमें चिह्नित करें—

- वह स्थान जहाँ बीमारी फैलाने वाले कीटाणु पैदा होते हैं।
- वह स्थान जहाँ छोटे बच्चे आसानी से दुर्घटनाग्रस्त हो जाते हैं।
- वे स्थान जहाँ पानी के स्रोत प्रदूषित हैं।
- वे मोहल्ले जिनमें अधिकांश लोग बीमार हैं या बीमारी का खतरा रहता है।
- वे स्थान जहाँ लोग अपने घरों का कचरा डालते हैं, पाखाना करते हैं या बच्चों को पाखाना कराते हैं।
- किन घरों से अधिक पानी निकल कर सड़क में जमा होता है।

इस नक्शे पर समुदाय के पहचाने गये व्यक्तियों का ध्यान आकर्षित करें। इस पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें। सबसे विश्वस्त समूह को साथ लेकर उनके मोहल्ले की सबसे अधिक प्रभावित करने वाली समस्या, जिसका हल वे स्वयं कर सकें, को दूर करने के लिए कार्य प्रारम्भ करें।

इस बात को मानकर चलें कि आप देवदूत नहीं हैं जिसकी कही हुई बात को मानने के लिए तुरन्त लोग तैयार हो जाएँ न ही आप सम्पूर्ण समुदाय को स्वस्थ रख सकते हैं। इसलिए धैर्य पूर्वक समुदाय को तैयार करें कि वो अपने आप को स्वस्थ रखने के लिए तैयार हो।

### 1.3 क्षेत्र की भौतिक परिस्थिति एवं लोगों की पहचान

आधार बिन्दु - स्वास्थ्यकर्मी अपने कार्य में सफल हो सकते हैं—

- \* जब वे अपने गाँव और क्षेत्र को अच्छी प्रकार से समझ सकें।
- \* वहाँ के वातावरण को समझें प्रकृति की आदतों को समझें।
- \* स्थानीयजनों के खान-पान को समझें, उनके रहन-सहन को समझें और उनकी आदतों को समझें।

इसलिए—

- क्षेत्र के बारे में ज्यादा से ज्यादा सूचनाएँ एकत्रित करें—
- किसानों की भूमि के बारे में जानकारी करें और ज्ञात करें कि वर्ष में कितना अनाज वे अपनी भूमि से पैदा कर लेते हैं। मौसम के अनुसार कलेण्डर का निर्माण करें और उसमें सबसे अधिक वर्षा वाले दिनों को चिह्नित करें।
- कितने परिवार स्वावलम्बी हैं।
- आवास और स्वच्छता के बारे में जानकारी इकट्ठा करें।
- क्षेत्र की जनसंख्या पर पूरी नजर रखें और देखें की 15 से कम आयु के कितने बच्चे हैं, कितने परिवारों को दो से अधिक बच्चे हैं, कितने परिवारों को बच्चे नहीं हैं, कौन से समुदाय में परिवार कल्याण कार्यक्रम के प्रति रुचि है और कौन विरोध करता है।
- आवागमन के साधनों की सूची तैयार करें।

करने के लिए कार्य—

- एक प्रश्न-तालिका तैयार करें जिसके आधार पर आप अपनी जानकारी को और भी मजबूत बना सकें।
- जातिगत आधार पर अपने गाँव में जातियों की अच्छी और बुरी आदतों की सूची तैयार करें।

- शराब पीने वाले, अफीम सेवन करने वाले और अत्यधिक तम्बाकू खाने वालों की सूची तैयार करे और यह जानने का प्रयास करे कि वो इन आदतों पर प्रतिदिन कितना धन व्यय करते हैं।
- परिवार कल्याण कार्यक्रमों के बारे में फैली भ्रान्तियों की सूची तैयार करें।
- कितनी माताएँ अपने बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाती या बोतल से दूध पिलाती हैं।
- अपनी कृषि या पशुपालन से होने वाली पैदावार का लोग क्या करते हैं ?

#### 1.4 स्वास्थ्य सम्बन्धी अच्छी आदतें

आधार बिन्दू —

- यह जाँचना कि दैनिक जीवन में जो आदतें बन गई हैं वह स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं या हानिकारक। लाभदायक आदतों को प्रोत्साहित करना एवं हानिकारक आदतों से छुटकारा पाना।

इसलिए—

- कुछ ऐसी आदतों के बारे में सवाल करें जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हों।

जैसे—

- \* क्या आप बच्चों की टट्टी साफ करने के पश्चात अपनी साड़ी या लुगड़ी से पौछती हैं?
- \* क्या आप खाना परोसते समय अपनी साड़ी या लुगड़ी से थाली आदि को पौछती हैं?
- \* हाथ आप किससे धोती हैं ? मिट्टी या राख से।
- \* वेहोश होने पर जूता सूंधाना या होश में लाने के लिए दूध या पानी मूँह में डालना।
- \* कुछ ऐसी आदतों के बारे में चर्चा करें जो नुकसान दायक तो नहीं परन्तु कुछ हद तक चिकित्सा सुविधा समय पर उपलब्ध करवाने की स्थिति में लाभदायक हो सकती हैं, जैसे साँप के काटने पर रातिजगा (जागरण) करते हुए बीमार को सोने नहीं देना।
- \* कुछ ऐसी आदतों के बारे में चर्चा करें जो कुछ हद तक लाभदायक हो सकती हैं, जैसे चोट लगने पर हल्दी पिलाना या जन्मते बच्चे को खींच (कोलोस्ट्रम) पिलाना।

ध्यान रखें लोगों के वर्षों के विश्वास एक क्षण में नहीं टूटें। विश्वास को अविश्वास से नहीं विश्वास से ही तोड़ा जा सकता है। इसलिए लोगों पर विश्वास करें। धैर्य के साथ जब तक लोग अपनी आदतों को नहीं बदलें तब तक अपने प्रयास जारी रखें।



## अध्याय दो

### साधारण रोग और प्राथमिक चिकित्सा

आपके क्षेत्र में जब भी कोई व्यक्ति बीमार होगा, तो संभवतः वह सर्वप्रथम आपकी सलाह ले। इसलिए यह आवश्यक है कि आपको साधारण रोग के लक्षण एवं उपचार की जानकारी हो। साथ ही यह भी आवश्यक है कि उन स्थितियों की पहचान कर ली जाए जब रोगी को आगे भेजना आवश्यक होता है।

उपचार कार्य हेतु (इस पुस्तक के प्रारंभ में दी गई सूचि के अनुसार) सुनिश्चित कर ले कि आपके किट में सभी आवश्यक औषधियाँ उपलब्ध हैं। अध्याय छः में आप द्वारा उपयोग की जाने वाली औषधियों की जानकारी दी गई है।

#### 2.1 बुखार :

शरीर का तापमान जब सामान्य से अधिक होता है, तो इस स्थिति को हम बुखार कहते हैं। बुखार अपने आप में कोई रोग नहीं होता बल्कि यह अलग अलग रोगों का एक लक्षण है।

#### लक्षण

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रेफर करें)
* शरीर का ताप बढ़ जाता है सिरदर्द एवं बदन टूटता है	* साथ में यदि गर्दन में अकड़ हो
* भूख नहीं लगती	* साथ में बेहोशी हो अथवा रोगी बहकी बहकी बातें करे
* मुह का जायका बदल जाता है	* कई दिनों से लगातार बुखार हो और पसीना आता हो
* शरीर में जलन होती है	* यदि चोइस घंटे के उपचार से बुखार में कोई परिवर्तन नहीं हो।

#### उपचार

1. यदि रोगी को बुखार के साथ ठंड नहीं लगती हो तो उपर डाले हुए कम्बल एवं अनावश्यक कपड़े उतार दें।
2. छोटे बच्चों के कपड़े उतार दे और उन्हें तब तक न ढके, जब तक बुखार न उतर जाय।
3. चाय में तुलसी और काली मीर्च उबाल कर पीने से बुखार उतरता है।
4. पैरोसिटामोल की पूरी गोली वयस्क को प्रति आठ घंटे से दे। आठ वर्ष से छोटे बच्चों को आधी गोली और तीन वर्ष से छोटे बच्चों को चौथाई गोली दिन में तीन बार दें।

#### 2.2. मलेरिया बुखार

जब बुखार के साथ रोगी को ठंड लगती है और कंपकंपी छूटती है तो उस स्थिति में मलेरिया होने की संभावना होती है। वर्षा ऋतु के बाद जब मच्छरों की संख्या बढ़ जाती है तब मलेरिया होने का अन्देश अधिक रहता है। मलेरिया मच्छर के काटने से फैलता है।

## लक्षण

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* बुखार में रोगी को इतनी ठंड लगती है कि कम्बल ओढ़ाने पड़ते हैं।	* बहुत तेज बुखार में रोगी इधर उधर की बातें करे
* सिरदर्द, बदनदर्द और कभी कभी उल्टियां भी हो जाती हैं	* सिर में भयंकर दर्द हो
* बहुधा बुखार पातरे से या दो दिन छोड़कर एक दिन आता है	* यदि चोइस घंटे में दिये गये उपचार से कोई अन्तर न आए।
* बुखार आने के बाद पसीना आता है	

## उपचार

1. पैरासिटामोल की गोली देने से बुखार उतर जाता है।
2. क्लोरोक्विन की गोली इस क्रम में दें:—

	वयस्क	बालक
पहले दिन	चार + दो गोली (6 घण्टे से)	दो + एक गोली
दूसरे दिन	एक + एक गोली (सुबह शाम)	आधी + आधी गोली (सुबह शाम)
तीसरे दिन	एक + एक गोली (सुबह शाम)	आधी + आधी गोली (सुबह शाम)

3. नींबू पानी एवं पेय पदार्थों का अधिक सेवन करने की सलाह दें।
4. क्लोरोक्विन की गोली के साथ दूध का सेवन लाभकारी रहता है।

## 2.3 जुकाम

बदलते हुए मौसम के दिनों में बुखार के साथ जुकाम होने की आशंका रहती है। जुकाम एक प्रकार के जीवाणु से फैलने वाला संक्रामक रोग है। जब बहुत सारे लोग एक साथ जुकाम से पीड़ित हो तो इन्फ्लूएन्जा (फ्लू) महामारी की संभावना होती है।

## लक्षण

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* बुखार	* सांस का फूलना एवं जल्दी जल्दी लेना
* तेज सिरदर्द एवं बदन दर्द	* बुखार का बहुत तेज होना
* नाक बहना एवं छिके	* तीन दिन बाद भी बुखार नहीं उतरना।
* आंखों में लालपन	

## उपचार:—

1. चूंकि यह छूत का रोग है रोगी को स्वस्थ व्यक्ति के पास खड़े होकर नहीं खांसना या छिकना चाहिए। सदैव अपने पास रुमाल रखना चाहिए।
2. काली मीर्च और तुलसी के पत्तों की चाय लाभकारी रहती है।



3. यूकेलिप्टस (सफेदा) के पत्ते गर्म पानी में उबालकर उसकी भाप लेने से फायदा होता है।
4. पैरासिटामोल की गोली दिन में तीन बार दें। आठ वर्ष से छोटे बच्चों को आधी गोली और तीन वर्ष से छोटे बच्चों को चौथाई गोली दें।
5. 'एविल' की गोली दिन में दो बार दें। छोटे बच्चों को आधी गोली एविल दिन में दो बार दें।

## 2.4. खांसी

हमारे सांस लेने के रास्ते में जब कोई रुकावट आती है तो खांसी आती है। सर्दी, जुकाम या श्वसन तंत्र में संक्रमण होने से, अथवा बीड़ी सिगरेट का सेवन करने से श्वसन नली में उत्पन्न हुए कफ से खांसी आती है। इन साधारण स्थितियों के अतिरिक्त खांसी का लक्षण टी.बी., निमोनिया एवं दमा रोग में भी देखा जाता है।

खांसी निम्न प्रकार की होती है:—

मूखी खांसी:—सर्दी जुकाम में व बीड़ी सिगरेट पीने वालों की खांसी में बलगम बाहर नहीं आता है।

गोली खांसी:—जुकाम बिगड़ने से, दम में और निमोनिया में जो खांसी आती है, उसमें कफ निकलता है।

खून के साथ खांसी:—टी.बी. अथवा कैंसर जैसी गंभीर स्थिति में खांसी के साथ खून आता है।

### लक्षण

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* साधारण खांसी जब थोड़ा कफ निकलता हो अथवा हल्का बुखार हो।	* लम्बे समय से खांसी हो एवं वजन कम हो रहा हो * खांसी के साथ दम फूलना * खांसी के साथ खून आना।

### उपचार:—

1. गरम पानी की भाप मुह व नाक से अन्दर खींचने से खांसी हल्की होती है।
2. लौंग अथवा मुरैठी चुसने से खांसी में लाभ मिलता है।
3. सैप्टान की गोली का निम्न प्रकार उपयोग करें।
4. बुखार रहने पर पैरासिटामोल का उपयोग साथ में करें।

## 2.5. कानदर्द

कान के अन्दर लकड़ी या सलाई से खरोंचने के कारण घाव हो जाते हैं, जिससे कान दर्द हो सकता है। कान में कोई फुन्सी पक जाने के कारण दर्द होता है। गन्दा पानी कान के अन्दर चले जाने से भी कान में दर्द होता है।

### लक्षण:—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* कान के अन्दर दर्द	* कान के अन्दर तेज दर्द तथा साथ में आँख और सिर में दर्द मालूम पड़े
* कान के बाहरी हिस्से को छूने से दर्द ज्यादा नहीं बढ़े	* कान के बाहरी हिस्से को छूने से दर्द बढ़े।

### उपचार:-

1. कान को सेक से आराम मिलता है अतः सरसों का गरम तेल कान में डालें।
2. अगर उपरोक्त क्रिया से दर्द निवारण न हो तो लोकुला या एस.एस. ड्रोस की दो तीन बूंदे कान में डालें।
3. अध्याय छ: में बताए अनुसार कोटाइमेक्साजोल का उपयोग करें।

### 2.6 कान बहना

कान के मध्य हिस्से में संक्रमण हो जाने से कान से मवाद बहना प्रारंभ हो जाता है। कान बहने वाले सभी रोगीयों को नाक कान के विशेषज्ञ या साधारण चिकित्सक से उपचार कराना चाहिए।

इसी प्रकार यदि कान में कोई मच्छर अथवा छोटी वस्तु गिर जाए या फस जाए तो अधिक छेड़-छाड़ नहीं करनी चाहिए और रोगी को तुरन्त चिकित्सक को रैफर कर देना चाहिए।

### 2.7. दांत दर्द

दांतों में दर्द की शिकायत दांत गलने वाले रोग (केरीस) या मसूड़े फूलने (जिन्जवाइटिस) से होती है। बढ़ती हुई उम्र में दांत कमजोर पड़ने से भी दांतों में दर्द होता है। यदि दांत दर्द के साथ हिल नहीं रहे हो और उनमें खून नहीं निकलता हो तो प्राथमिक उपचार किया जा सकता है अन्यथा रोगी को तुरन्त रैफर कर देना चाहिए।

#### उपचार:-

1. वयस्क व्यक्ति को दिन में तीन बार पैरासिटामोल की पूरी गोली दें। आठ वर्ष से कम बच्चों में आधी और चार वर्ष से छोटे बच्चों में चौथाई गोली का उपयोग करें।
2. नमक मिले हुए गुनगुने पानी का उपयोग करने को कहें।
3. लौंग चबाने या लौंग के तेल के उपयोग से भी दांत दर्द में राहत मिलती है।

### 2.8. जोड़ों का दर्द

वृद्धावस्था में जोड़ों का दर्द बहुधा गठिया के कारण होता है। यदि शरीर के केवल एक ही जोड़ में सूजन है और वह गर्म रहता है तो संभवतः कोई संक्रमण है। बच्चों में जोड़ों के दर्द गठिया का बुखार और तपेदिक के कारण होते हैं।

स्वास्थ्य कर्मी को चाहिए कि वृद्धावस्था में जोड़ों के दर्द के अतिरिक्त बाकी सभी परिस्थितियों में रोगी को उच्च स्तर पर रैफर कर दें।

#### वृद्धावस्था में उपचार:-

1. ऐसे परिश्रम से बचने की सलाह दें जिससे दुखते जोड़ों को तकलीफ होती हो।
2. गरम पानी का सेक करने से भी लाभ होता है।
3. ऐस्लीन की दो दो गोली दिन में तीन बार दर्द से राहत देती है।
4. थोड़ा व्यायाम निरन्तर करते रहने से जोड़ों की सामान्य हरकत बनी रहती है।

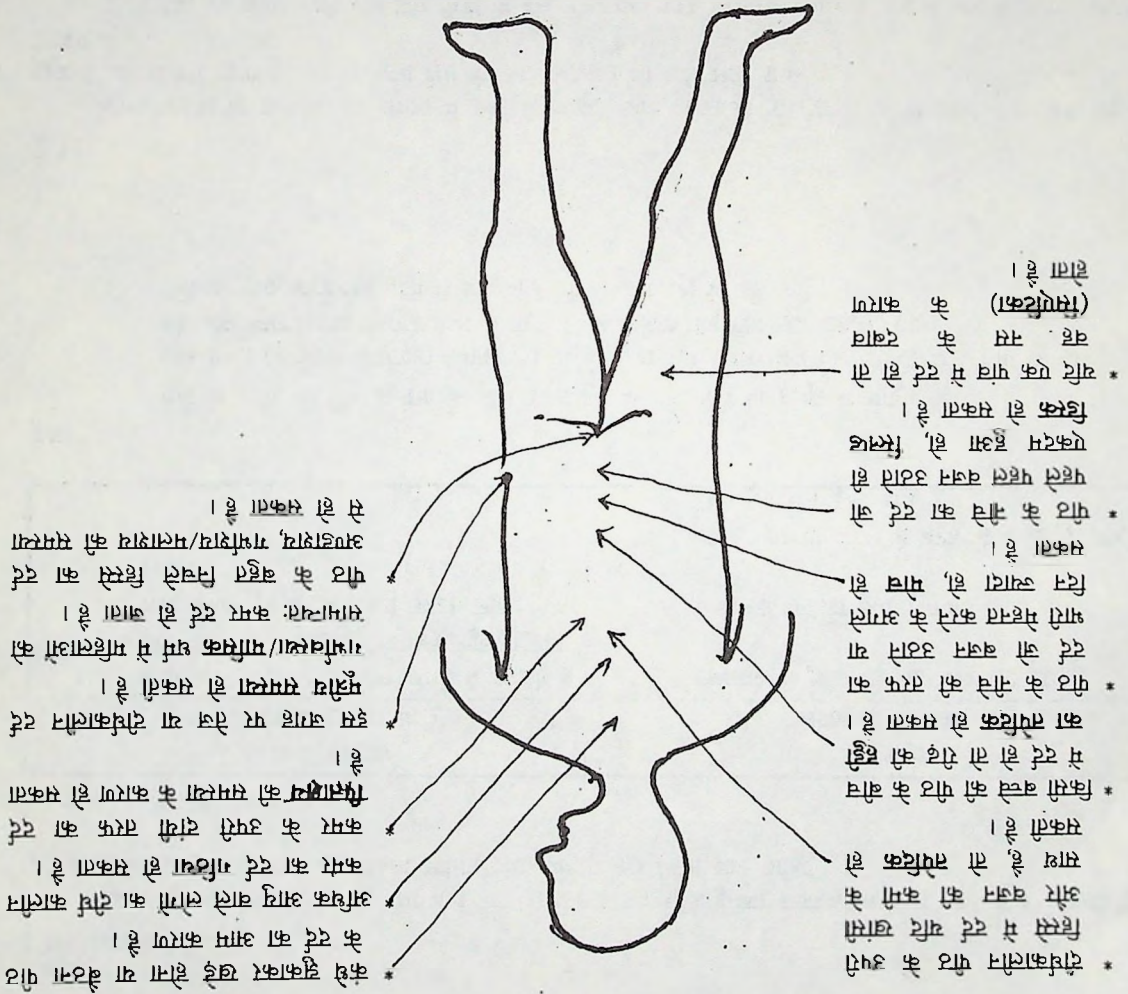
### 2.9. कमर का दर्द

शरीर में क्योंकि कमर का क्षेत्र अधिक व्यापक होता है इसलिए कमर दर्द के कारण भी अनेक हाते हैं। कमर के दर्द के विभिन्न कारणों को यंहा चित्र द्वारा समझाने का प्रयास किया गया है।



## उपदिष्ट—

1. यदि कमर के निचले हिस्से में दर्द है तो पैरिस्पिन्डिलोस या एस्किन की गोली का उपयोग राहत दे सकता है।
2. गर्भावस्था में होने वाले साधारण कमर दर्द को कम करने के लिए महिलाओं को सीधे खड़े रहने के लिए प्रेरित करें। इस स्थिति में सख्त चारपाई, तख्त या फर्श पर आराम करने की सलाह दें व कमर को मोड़ने का हल्का व्यायाम किया जाए।
3. गरम पानी के सेक से आधिकारिक कमर दर्द कम हो जाते हैं।
4. बचन उठाने से अचानक प्रारंभ हुए दर्द में तख्त पर आराम की सलाह दें और साथ में एस्किन की दो गोली दिन में तीन बार (बचस्क हैरी) दी जाए।



## 2.10 खुजली (स्केबीस)

खुजली छूत की बीमारी है, यही रोग बड़ी तेजी से फैलता है। चूंकि इसका सक्रमण बच्चों में शीघ्र होता है, इसलिए रोगी बच्चे के कपड़े और वस्त्रों का स्वस्थ व्यक्ति द्वारा उपयोग नहीं किया जान चाहिए।

लक्षण:—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (चिकित्सक के पास भेजें)
<ul style="list-style-type: none"><li>* हाथों, की अंगुलियों के बीच, जांघों में, बगलों में और पैरों की अंगुलियों में अधिक खुजली होना</li><li>* उपर बताए हिस्सों में छोटी छोटी लाल फुन्सी निकलना</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* खुजलाने से यदि बड़े बड़े घाव होते हों</li><li>* घाव पक गये हों अथवा मवाद आती हो</li><li>* अगर गांव या स्कूल में बहुत से बच्चों को एक साथ यह रोग हुआ हो।</li></ul>

उपचार:—

1. रोगी के शरीर को नीम के पत्तों के साथ उबले हुए पानी से धोवे या साबुन से धोए।
2. एस्केबायल (वेन्जाइल बेन्जोएट) नामक दवा के घोल का सारे शरीर पर (चेहरे को छोड़कर) शाम के समय लेप करें और सुबह उठकर गुनगुने पानी से नहाए। यह प्रक्रिया तीन दिन तक दोहराई जाए।
3. रोगी के सभी कपड़े गर्म पानी में धोए जाएँ और बिस्तर धूप में रखे जाएँ।

## 2.11 जूं (लाउस)

बहुधा व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में छोटी लड़कियों और महिलाओं के सिर में जूं हो जाती हैं। इससे सर में खुजली और बेचेनी रहती है। जूं से अन्य रोग होने की आशंका भी बनी रहती है।

उपचार:—

1. सिर पर लगाने वाले तेल और मिट्टी के तेल की बराबर मात्रा मिला कर घोल के रूप में शाम के समय लगाएँ। सुबह बालों को अच्छी तरह पीसे हुए अरीठो से साफ करें और उनमें पतले दांतों वाली कंधी करें।
2. लीखों से छूटकारा पाने के लिए सिरका निले गरम पानी में आधे घंटे तक डूबोएँ, फिर पतले दांतों वाली कंधी करें।
3. डी. डी. टी. पाउडर के उपयोग से भी जूं समाप्त होती हैं।

## 2.12 फोड़े

शरीर की व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में फोड़े निकल जाते हैं। जब चमकदान पीले रंग के बहुत सारे घाव शरीर में हो तो उस स्थिति को इम्पेटाइगो कहते हैं।

उपचार:—

1. गरम पानी के स्नान और सेक से फोड़े कम होते हैं।
2. मरीज से कहे कि फोड़ों को अपने आप फूटने दे, उनकी छेड़ छाड़ नहीं की जाए। दबाने से फोड़े ओर फैलते हैं।
3. फुन्सी फोड़ो पर जैन्शियन वायलट का लेप लगा दें।
4. कोट्राइमेक्साजोल की गोली का उपयोग छठे अध्याय में बताए अनुसार करें।



### 2.13 दाद

पैर के अंगूठे और अंगुलियों के बीच, जाँघों के उपरी हिस्सों में और सर पर गोल आकार में पित्ती निकल आती है।

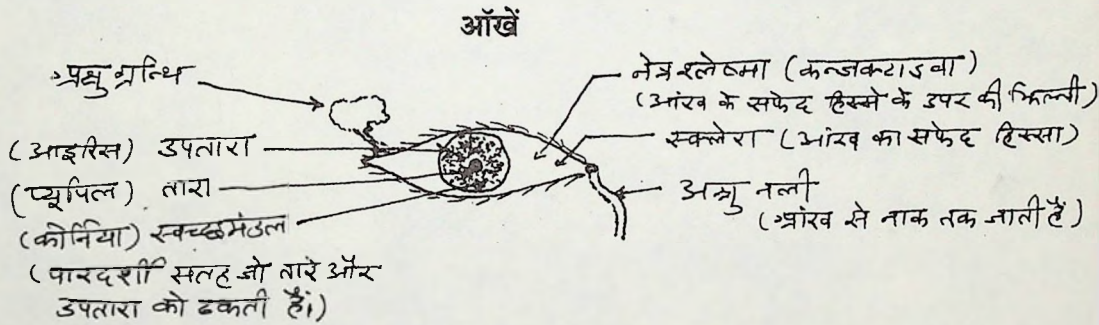
उपचार:-

1. पानी और साबुन से प्रभावित हिस्से को दिन में दो बार साफ करें।
2. प्रभावित हिस्से को खुला रखें।
3. दस भाग तेल में एक भाग सल्फर मिला कर लेप बनाएँ और उसका लेप करें।
4. यदि बैटनोवेट 'एन' क्रीम उपलब्ध हो तो उसका लेप करें।

### 2.14 ददोड़े (अटिकिरिया)

कई बार शरीर को कुछ भोजन विशेष माफिक न आने पर लाल लाल ददोड़े निकल आते हैं और उनमें खुजली होती है। तीन दिन तक एविल की गोली दिन में दो बार देने से यह मिट सकते हैं।

चमड़ी की अन्य सभी बिमारीयाँ यथा हरपीज जोस्टर, एलर्जी प्रतिक्रिया, सफेद दाग (विटिलिगो), चमड़ी या लसिका गांठों का तपेदिक अथवा अन्य कोई भी न समझ में आने वाली स्थिति में रोगी को चिकित्सक के पास रैफर करें।



### 2.15 आँखें आना, आँखें सूजना, श्लेष्मा शोथ, कंजंक्टिवाइटिस :-

संक्रमण के कारण कभी कभी एक या दोनों आँखें लाल हो जाती हैं। सुबह उठने पर पलकों की चड़ से चिपकी रहती हैं। आँखों में खुजली व जलन होती है। इस स्थिति को आँखें सूजना या दुखना कहते हैं। बहुधा यह रोग महामारी के रूप में पाया जाता है।

लक्षण:-

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* आँखों में दर्द व ललाई होना	* आँखों में रोशनी सहन करने की क्षमता बिल्कुल न हो
* पहले एक व बाद में दोनों आँखों में तकलीफ होना	* रोग पुराना पड़ रहा हो
* सुबह होने पर पलके चिपकना	* रोग का आक्रमण बार बार हो रहा हो।
* रोशनी सहन नहीं होना	

सर्वे भवन्तु सुखिनः  
सर्वे सन्तु निरमयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु  
मां कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् । ।

सब सुखी हों,  
सब नीरोग हों,  
सब कल्याण का  
साक्षात्कार करें।  
दुःख का अंश  
किसी को भी  
प्राप्त न हो ।



#### उपचार:-

1. पानी में हल्का सा नमक डालकर गुनगुने पानी से दिन में चार पांच बार धोएँ।
2. आँख धोने के पहले हाथों को अच्छी तरह साफ कर लें।
3. बीमार आँख के लिए प्रयोग किया कपड़ा दूसरी स्वस्थ आँख पर प्रयोग न करें।
4. रोगी को कम रोशनी वाली जगह पर रखें।
5. संभव हो तो रोगी को काला चश्मा पहनने को कहें।
6. एस.एस. ड्राप्स/लोकयूला की दो बूंदें प्रत्येक आधा घंटे में डालने को कहें।

### 2.16 रोहे (ट्रेकोमा)

यह भी एक संक्रामक रोग है जो नेत्र श्लेष्मा और स्वच्छमंडल (कोर्निया) पर असर डालता है। यदि प्रारंभ में इसका इलाज नहीं किया जाए तो यह पलकों की भीतरी सतह तक फैल कर अन्धापन भी कर सकता है।

#### लक्षण:-

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* आँखों में खुजली/जलन की शिकायत	* यदि पलकों की रचना या आकार में अन्तर आ जाए।
* हल्का लालपन आँख के सफेद हिस्से में दिखता हो	* पूरा स्वच्छ मंडल श्वेत पड़ने लग जाए
* पुराने रोगीयों में स्वच्छमंडल के उपरी किनारे में छोटी छोटी रक्त वाहिकाएँ बनने लगती हैं, जिसे पैन्स कहा जाता है	* रोगी को देखने में परेशानी हो।
* आँखों की उपर वाली पलकों के भीतरी और छोटी छोटी गुलाबी रंग की गिल्टियाँ बन जाती हैं।	

#### उपचार:-

1. एक महीने तक दिन में तीन बार टेट्रासाइक्लीन मल्टिम दोनों आँखों में डालें।
2. रोगी के साथ रहने वाले परिवार के सभी सदस्यों का उपचार साथ साथ किया जाए।
3. पूरे इलाज हेतु दो सप्ताह तक टेट्रासाइक्लीन (250 मी. ग्रा.) कैप्सूल छ: छ: घंटे से खाएँ।

#### 2.16.1 आँखों की अन्य स्थिति

यदि आँखों में कोई धूल का कण, छोटा मच्छर या कुछ ओर गिर जाए तो साफ वस्त्र के कोने से हल्के हाथ से उसे बाहर कर दें। साफ और हल्के गर्म पानी में आँख डाल कर बन्द करने और खेलने से भी यह बाहर आ जाती है।

मोतियाबिन्द, ग्लूकोमा, आँसू ग्रन्थि का छूत, बड़ी चोट और नजर की कमी की स्थिति में रोगी को सदैव चिकित्सक की सलाह लेने के लिए प्रेरित करें।

### 2.17 कब्जी

जब किसी व्यक्ति को चोइस घंटे में एक बार भी हाजत (टट्टी) नहीं होती है, तो उस स्थिति को कब्जी कहते हैं। जब बहुत करड़ी एवं जोर लगाने पर थोड़ी सी टट्टी आए तो वह कब्ज की ही स्थिति है। कम पानी पीना, गरिष्ठ और चिकनाई युक्त पदार्थों का अधिक सेवन और कम व्यायाम करने से कब्जी हो जाती है। हल्का पेट दर्द (भारीपन) एवं सामान्य सरदर्द कब्जी के साथ बहुधा रहता है। यदि रोगी को कब्जी के साथ गंभीर पेट दर्द अन्यथा कोई ओर शिकायत है तो उसे उच्च स्तर पर रैफर कर दें।

उपचार:—

1. रोगी को खूब पानी पीने की सलाह दी जाए।
2. ताजे फल एवं हरी सब्जी के निरन्तर सेवन से कब्जी नहीं रहती है।
3. संध्या के समय मैगनिशियम हाइड्रोक्साइड या हर्बोलैक्स की एक गोली के सेवन से कब्जी मिट जाती है।

## 2.18 उल्टियाँ (वमन)

पेट के अन्दर के खाना-पानी का उलट कर बाहर निकलना उल्टी कहलाता है। उल्टियों के कई कारण होते हैं। हल्के पेटदर्द या बुखार में होने वाली एक दो उल्टियाँ आमतौर पर खतरनाक नहीं होती और अपने आप ठीक हो जाती हैं। गर्भावस्था के प्रारंभ में होने वाली उल्टियाँ भी खतरनाक नहीं होती। विषैले भोजन के सेवन, आंत्रशोथ, आंतों की दीर्घ बीमारी जैसे तपेदिक, पीलिया और कुछ कृमि रोग में भी उल्टियाँ हो सकती हैं।

लक्षण:—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
<ul style="list-style-type: none"> <li>* रोगी को बैचेनी और घबराहट हो</li> <li>* मुंह में बहुत पानी आता हो</li> <li>* दिन में दो तीन उल्टी आती हो</li> <li>* कुछ खाने की इच्छा न हो वमन के साथ बुखार या हल्का पेटदर्द</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* जब दिन में 10-15 उल्टियाँ हो</li> <li>* उल्टी बहुत तेजी के साथ उछल कर आएँ</li> <li>* कभी उल्टी में खून आए</li> <li>* छाती में भारीपन व आँखों के आगे अंधेरा हो।</li> </ul>

उपचार:—

1. उल्टियों के दौरान रोगी को कुछ भी न खाने की सलाह दें।
2. नीबू पानी, बिना दूध की नीबू मिली चाय का सेवन करने को कहें।
3. निर्जलन के नियंत्रण हेतु मौखिक पुनर्जलीकरण (अध्याय सात) की सलाह दें।
4. यदि उल्टियाँ बन्द न हो तो स्टैमटिल, प्रोमेथेजिन या पेरिनार्म की एक गोली दें।

## 2.19 अपच (बदहजमी)

जब भोजन ठीक से नहीं पचता तो उसे अपच कहते हैं। आवश्यकता से अधिक भोजन करने पर, दिनचर्या में बार बार परिवर्तन करने से एवं व्यायाम के अभाव से बदहजमी की शिकायत हो जाती है।

लक्षण—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
<ul style="list-style-type: none"> <li>* खट्टी डकारें, आलस्य</li> <li>* सिर में भारीपन, चक्कर</li> <li>* उबकाइ आना</li> <li>* पेट में भारीपन/ हल्का दर्द</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* पेट में बहुत जोर का दर्द</li> <li>* पेटदर्द के साथ बुखार</li> <li>* पेट फूलना व मल का रुकना</li> <li>* छाती में दर्द।</li> </ul>



**उपचार:—**

1. पानी, विशेषतः नीबू पानी का प्रयोग करें।
2. रोगी को सलाह दें कि जब तक उसे भूख न लगे, कुछ न खाए।
3. भोजन नियत समय पर करने की आदत डालें।
4. ईस्ट की दो गोली भोजन के पश्चात लें।
5. यदि रोगी जलन की शिकायत करे तो डाइजीन या अन्य उपलब्ध एन्टासिड की गोली दें।

**2.20 पेट दर्द**

देर से पचने वाले भोजन से, आवश्यकता से अधिक भोजन करने से, गैस बनने से, आतों की सूजन से और कभी कभी एपेन्डिक्स, पित्ताशय या जिगर की गंभीर बिमारी से पेट दर्द होता है।

**लक्षण:—**

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* पेट में भारीपन	* पेट में तेज जलन या कटना
* मरोड़ी आकर दर्द उठता हो	* पेट में दायीं व नीचे की तरफ तेज दर्द
* गैस बन कर पेट फूलता हो	* पेट दर्द के साथ पेशाब रुक जाना
* दस्त/पेचिश के दौरान जो पेट दर्द हो।	* पूरे पेट में बहुत तेज दर्द।

**उपचार:—**

1. पेट दर्द के दौरान पेय पदार्थों का सेवन करें।
2. दवा:—अध्याय तीन के अनुसार

**2.21 दस्त (अतिसार)**

जब दिन में चार बार या इससे अधिक बार पानी जैसी पतली टट्टी हो तो उसे अतिसार कहते हैं। वयस्क व्यक्ति में अतिसार या दस्तें विषाक्त भोजन खाने से, संक्रामक रोग होने से, न पचने वाले पदार्थ का सेवन करने से होती हैं। बच्चों में बहुधा कुपोषण के कारण दस्ते होती हैं।

**लक्षण:—**

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* दस्तों की संख्या दस तक सीमित रहे	* दस्तों की संख्या दस से अधिक हो
* दस्त के साथ मामूली दर्द हो	* दस्त के साथ खूब तेज दर्द हो
* दस्त के साथ हल्का बुखार हो	* दस्त के साथ तेज बुखार हो
* दस्त के कारण पानी की कमी हो रही है।	* दस्त के साथ खून आता हो
	* निर्जलन बहुत बढ़ गया हो।

उपचार:—

1. दिशा निर्देश अनुसार ओ.आर.एस. का घोल बना कर उसका सेवन कराएँ अथवा घर में पुनर्जलीकरण घोल का निर्माण करें और उसका निरन्तर सेवन कराएँ।
2. रोगी को पेय पदार्थ अथवा हल्का भोजन करने की सलाह दें।

## 2.22 पेचिश (पीड़ा और ऐंठन के साथ मलत्याग)

जब मल त्याग करने से पहले ऐंठन, मरोड़ तथा पेट के अन्दर कटन एवं पीड़ा का अनुभव हो तो उसे पेचिश कहते हैं। इस रोग को तकनीकी भाषा में अमिबायसिस या अमिबिक डिसेंट्री कहते हैं। यह व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में फैलने वाला संक्रामक रोग है।

लक्षण:—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* नाभि के आसपास ऐंठन तथा मरोड़ होती है	* पेट के नीचे के भाग में तेज कटन और ऐंठन के साथ खून निकलना एवं बुखार रहना।
* पीड़ा ज्यादा होती है और मल कम निकलता है, पर ऐसा महसूस होता है कि मल ज्यादा निकलेगा	* मल त्याग दस बार से अधिक हो
* मल के साथ सफेद या रक्त मिश्रीत आंव आती है	* पेट में जलन भी हो।
* मल की संख्या बढ़ जाती है	

उपचार:—

1. पेचिश के दौरान मसाले और चिकनाई युक्त भोजन का त्याग करना चाहिए।
2. एक चम्मच इसबगोल की भूसी रात्रि में दूध के साथ दे।
3. डी.एच.क्यू की दो गोली दिन में तीन बार सात दिन तक दे।
4. यदि डी.एच.क्यू उपलब्ध नहीं हो तो मैट्रोनाइडाजोल (फ्लेजिल) का उसके स्थान पर उपयोग किया जा सकता है।

## 2.23 मुंह में छाले पड़ जाना

मुंह की भितरी सतह पर या जबान पर हल्का पीला उभार जिसके चारों ओर लालिमा बनी रहती है छाले होते हैं। इससे भोजन करने में कठिनाई होती है। यदि छालों का आकार बड़ा हो या संख्या अधिक हो तो बोलने में भी कठिनाई होती है। कब्ज, पेट की व्याधियों या विटामीन्स की कमी से बहुधा छाले हो जाते हैं।

लक्षण:—

सामान्य (स्वयं उपचार करें)	गंभीर (उच्च स्तर पर रैफर करें)
* जीभ, तालू या गाल के भीतरी हिस्से में पीले/सफेद चकते	* सारे मुंह के अन्दर छाले पड़ जाए या मुंह से लार टपके
* होठों के पिछले हिस्से में पड़ने वाले चकते	* पानी पीने में कठिनाई/कण्ठ या जीभ का सूखना।



**उपचार:—**

1. पानी में नमक मिला कर दिन में तीन बार कुल्ले करें।
2. कुल्ला करने के बाद ग्लिसरीन में बोरिक पाउडर मिला हुआ बोरोग्लिसरीन छाले पर हल्के हाथ से लगाए।
3. फिटकरी मिले पानी के कुल्ले करने से भी छालों में लाभ मिलता है।
4. विटामिन बी काम्प्लेक्स की एक गोली सुबह शाम छाले मिटने तक दें।

### **कृमि रोग**

स्वच्छता के अभाव में हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार के कीड़े होने का भय रहता है। अधिकांश कीड़े मल के समुचित विसर्जन के अभाव में फैलते हैं। इन कीड़ों के अंडे मुंह या चमड़ी द्वारा शरीर में प्रवेश कर अन्ततः आंतों में पहुँचते हैं, जहाँ इनकी संख्या निरन्तर बढ़ती रहती है। कुछ प्रमुख कीड़ों की पहचान और लक्षण यहाँ पर दी जा रही है:—

### **2.24 केचुआ**

इन बेलनाकार गुलाबी या सफेद परदीवीयों की लम्बाई 2 से 30 सेमी. तक होती है।

रोगी के मल से दूषित भोजन या पेय पदार्थ के साथ स्वस्थ व्यक्ति के मुँह तक पहुँचते हैं।

**लक्षण:—**

बहुधा यह रोग छोटे बच्चों में होता है। प्रारंभ में खुजली और खांसी होती है। छोटे छोटे केचुए खांसी के साथ थूक में आ जाते हैं। कई बार केंचुओं की एलर्जी से दमा हो जाता है। जब आंतों में केचुओं की संख्या बढ़ जाती है तो बैचेनी होने लगती है। टट्टी में ये केचुए बाहर निकलते हैं। केचुए ग्रसित बच्चे अक्सर कमजोर होते हैं।

**उपचार:—**

- (1) पिपराजीन की 500 मिग्रा वाली गोली —वयस्क व्यक्ति को पांच गोली सात दिन तक बराबर दें। बच्चों में भी गोलीयां सप्ताह भर तक निम्न क्रम में दें:—

8-12 वर्ष	—	1-1/2 गोली
3-7 वर्ष	—	1 गोली
3 वर्ष से कम	—	1/2 गोली।

- (2) मेबेन्डाजोल की एक गोली एक सप्ताह के अन्तर पर दो बार दें।

### **2.25 सूत्रकृमि (पिन वर्म)**

लम्बाई : 1 सेमी. रोग : सफेद धागे की तरह बहुत पतले।

ये कृमि अधिकांशतः बच्चों में होते हैं। ये कृमि गुदा के बाहरी द्वारा पर हजारों की संख्या में अंडे देते हैं। जब बच्चा गुदा को खुजलाता है तो उसके हाथ और नाखूनों में सूत्र कृमि के अंडे अटक जाते हैं जो भोजन को दूषित कर स्वस्थ व्यक्ति के मुँह पर पहुँचते हैं।

**लक्षण:—**

गुदा द्वारा पर खुजली ही इस रोग का लक्षण है। छोटे बच्चे इस रोग में बहुत चिड़चिड़े हो जाते हैं।

**उपचार:—**

पिपराजीन या मिबेन्डाजोल का केचुए में बताए अनुसार ही उपयोग करें।

### **2.26 अंकुश कृमि (हुक वर्म)**

यह लाल रंग के 1 सेमी. लम्बे कीड़े होते हैं।

यह रोग नरम और सीलन भरी मिट्टी में (जहां मल पदार्थ पड़ा रहता है) नंगे पांव चलने से फैलता है। यह रोग भी बच्चों में अधिक होता है।

लक्षण:—

प्रारंभ में पांवों में खुजली और सूखी खांसी होती है। बाद में बच्चे को दस्ते हो सकती हैं जिनमें ये छोटे छोटे कीड़े बाहर आते हैं। जैसे अंकुश कृमि की संख्या आंतों में बढ़ती है, रक्त की कमी होने लगती है और एनीमिया बढ़ने लगता है (एनीमिया हेतु अध्याय ग्यारह देखें)।

उपचार:—

1. मैबेन्डाजोल का उपयोग केचुआ रोग में बताए अनुसार करें।
2. एनीमिया आयरन फोलिक एसिड की गोली सुबह शाम प्रतिदिन भोजन के साथ तीन माह तक दें।

\* \* \*



## अध्याय तीन

### घरेलू उपचार

महंगे नुस्खों और उपचार की तुलना में आम बीमारियों की देखभाल घरों में ही समय पर और बेहतर तरीकों से की जा सकती है। बीमारियों का घरेलू इलाज विश्व के हर भाग में प्रचलित है। सुलभ एवं सस्ता ही नहीं यह इलाज गांववालों के लिये विश्वसनीय भी होता है। कुछ इलाज तो पुराने और परम्परागत ढंग से सदियों से पीढ़ी-दर-पीढ़ी चले आ रहे हैं। बहुत से घरेलू इलाज काफी उपयोगी हैं, जबकि कुछ कम महत्वपूर्ण हैं, जबकि हानिकारक भी हो सकते हैं। घरेलू उपचारों का आधुनिक दवाओं की तरह बड़ी सावधानी से प्रयोग करना चाहिए। यहां प्रचलित कुछ लाभदायक घरेलू उपचार दिये जा रहे हैं।

घरेलू उपचार केवल साधारण रोगों में लाभकारी होते हैं। गंभीर रोगों का इलाज हमेशा चिकित्सक के परामर्श से ही किया जाना चाहिए।

#### 3.1 सर्दी-जुकाम और फ्लू :-

सर्दी-जुकाम और फ्लू वायरसजन्य छूत के रोग हैं। इनके मुख्य लक्षण :- नाक का बहना खांसी, गला खराब होना, कभी-कभी बुखार और जोड़ों में दर्द। छोटे बच्चों में इन छूतले रोगों के साथ दस्त भी लग सकते हैं। आमतौर पर सर्दी-जुकाम और फ्लू बिना किसी दवा के अपने आप ठीक हो जाता है। अधिक तकलीफ के समय बिना दूध के नीबू की चाय से राहत मिलती है। काली मीर्च एवं मीश्री के सेवन से भी जुकाम में लाभ होता है।

#### 3.2 यदि बच्चों को खांसी हो तो :-

बच्चों को आराम करने दें तथा उसे तरल पदार्थों की पूर्ति के लिये अतिरिक्त पेय पदार्थ दें। उसका आहार/स्तनपान जारी रखने और उसे गर्म रखने की सलाह दें। दवा के साथ-साथ घरेलू उपचार भी किया जा सकता है।

बच्चे की बन्द नाक को धीरे से नर्म कपड़े से आहिस्ता से साफ करने की सलाह दें। नाक में जमे हुए स्राव को साफ करने के लिये नमक के पानी की बूंदें नाक में टपकायें। इससे जमा हुआ स्राव मुलायम बनता है और आसानी से साफ किया जा सकता है। गले की खराश से राहत के लिये बच्चे को कुछ चूसने या चबाने को देने के लिए मां से कहें। इस से मूंह में लार पैदा होती है तथा गले की खराश कम होती है। गर्म पेय जैसे शहद और नीबू गुनगुने पानी में मिलाकर देने से भी बच्चे को राहत मिलती है। खांसी से राहत के लिए सबसे अच्छा तरीका है कि पेय पदार्थ, लार या साधारण घरेलू उपचार के पेय पदार्थ द्वारा गले को तर रखा जाए।

ठंड और खांसी की दवाईयां शिशुओं (2 माह से कम आयु) में नहीं दी जानी चाहिए। खांसी फेफड़ों में जमे कफ को निकालने साफ करने का महत्वपूर्ण कार्य करती है। यह अपने आप में कोई बीमारी नहीं है जिस का इलाज किया जायें।

लेकिन यदि बच्चे की सांस बहुत तेज हो, पसली भी चल रही हो, सांस में धुरधुराहट जैसी आवाज हो, सांस के साथ नयनें भी चल रहें तो व उसे तेज बुखार और जगने में मुश्किल हो तो ये उसके निमोनिया से ग्रस्त होने के लक्षण हैं। ये दर्शाते हैं कि उसे तत्काल चिकित्सा सहायता/उपचार की आवश्यकता है। उसे तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने की सलाह दें।

1. तुलसी के थोड़े से पत्तों को कूट लें, फिर उसका रस निकाल कर बच्चों को एक-एक, दो-दो बूंद करके दिन में तीन बार दें।
2. दो छोटे चम्मच नारियल के तेल को गर्म करें एक बड़ा चम्मच कपूर को पीस लें। इसे गर्म तेल में मिला दें। इस तेल को बोतल में रखकर ढक्कन को अच्छी तरह बंद कर दें। बच्चों की छाती की जकड़ से राहत दिलाने के लिये इस तेल की मालिश करें।

खांसी और जुकाम आमतौर पर अपने आप ठीक हो जाता है। लेकिन खांसी के कारण बच्चे की सांस साधारण गति से तेज चलने लगें, तो समझना चाहिए कि बच्चा गंभीर रूप से बीमार है। ऐसे बच्चों के उपचार की शीघ्र व्यवस्था करनी चाहिये।

### 3.3 अगर किसी वयस्क को खांसी जुकाम हों :-

- ज्यादा पानी पीने और आराम के लिये कहें।
- गंध सफेदा पेड़ के मुठ्ठी भर पत्तों को दो गिलास पानी में डाल कर तब तक उबाले जब तक पानी सूखकर एक गिलास न रह जायें। फिर इस पानी को छानकर उसमें चीनी मिला दे। इसे तीन बार पिलायें।
- अगर सर्दी-जुकाम के साथ बुखार भी हो, तो उसे एस्प्रीन या पैरासिटामोल की गोली दें।
- सर्दी-जुकाम में अक्सर गला खराब हो जाता है। इसके लिये किसी विशेष दवा की जरूरत नहीं होती। गुनगुने पानी में नमक डाल कर गरारे कराने की सलाह दें, इससे काफी लाभ होता है।

### 3.4 ठंड लगना :-

- थाप को नाक के रास्ते अन्दर खींचने की सलाह दें, इससे बन्द नाक खुल जाती है।
- हल्दी का एक टुकड़ा अरंडी के तेल में भिगों कर जला कर इस का धुआ लेने की सलाह दें।
- कुछ काली मिर्च के दानों को जलाकर उससे निकलती सुगंध सूंघने की सलाह दें। गर्म राख में लहसुन को भूनकर दिन में तीन बार लेने की सलाह दें।

### 3.5 गल-शोध :-

1. शहद और नींबू के रस भी बराबर मात्रा में मिलाकर हर दस मिनट के बाद एक बड़ा चम्मच सेवन करने से बहुत आराम मिलता है।
2. गुनगुने पानी में नींबू थोड़ी मात्रा में चीनी अथवा नमक मिलाकर गर्म गर्म पीने से राहत मिलती है।
3. गर्म दूध में चुटकी भर हल्दी अथवा काली मिर्च मिलाकर पीने से आराम मिलता है।

### 3.6 अतिसार और पेचिश :-

जब व्यक्ति को पानी जैसे पतले दस्त हो रहें हो तो उसे अतिसार (दस्त) कहते हैं। लेकिन अगर मल में कफ (श्लेष्मा) या खून भी आ रहा हो तो उसे पेचिश रोग कहते हैं। लगभग सभी प्रकार के अतिसार का घरेलू उपचार किया जा सकता है। प्रायः अतिसार के लिये किसी दवाई की जरूरत नहीं होती। अतिसार से पीड़ित व्यक्ति को तरल पदार्थों और पौष्टिक आहार की काफी मात्रा मिलनी चाहिए।

- रोगी को निर्जलन (शरीर में पानी की कमी) से बचाने तथा उस पर काबू पाने के लिये घरेलू पेय जैसे छाछ, लस्सी, शिकंजी, हल्की चाय, चावल या दाल का पानी आदि पर्याप्त मात्रा में पीने की सलाह दें।
- अधिक केला भी दस्तों में गुणकारी होता है।
- बिना दूध चीनी की काली चाय में नींबू निचोड़कर पीना लाभ दायक है।
- दही के साथ इसबगोल की भूसी भी लाभ पहुंचाती है।



- कच्चे अनार का छिलका उतार कर उसे कूटे, फिर उसे दही या लससी के साथ रोगी को दिन में दो बार दें।
- बील का मुरब्बा भी खूनी दस्त में लाभदायक होता है।
- बरगद के पेड़ का सफ़ेद रस (दूध) थोड़े पानी में मिलाकर बड़ों को हर दस्त के बाद दो छोटे चम्मच तथा बच्चों को एक छोटा चम्मच दें।
- यदि दस्तों के साथ उल्टियाँ भी आती हों तो, थोड़े से जीरे को भूनकर उसमें एक नींबू का रस और थोड़ा सानमक मिलाकर रोगी को दिन में तीन बार देने से लाभ होता है।

### 3.7 खुजली :-

- यदि घर के किसी भी एक व्यक्ति को खुजली हो, तो उस घर के सभी सदस्यों का एक ही साथ उपचार करें।
- थोड़े से पानी में नीम के पत्ते उबालें। इसमें हल्दी मिलाकर पीसे तथा इसकी लेई बना लें।
- रोगी के शरीर को साबुन और पानी से अच्छी तरह रगड़ कर साफ करें। फिर तैयार लेई को सारे शरीर पर लगायें। विशेष रूप से उंगलियों, पैरों के अंगूठों और जाँघों के बीच लेई लगायें। फिर थोड़ी देर रोगी को धूप में खड़े होने का निर्देश दें। इस तरह तीन दिन तक इस लेई का प्रयोग करें। लेकिन रोगी को स्नान नहीं करने दें। उसे घर के सारे बिस्तरों, तोलियों चदरों और कपड़ों को जो कि इन तीन दिनों में प्रयोग हुए हैं को उबालकर धाने तथा धूप में सुखाने को कहें। चौथे दिन उसे अच्छी तरह स्नान कर धुले हुए कपड़े पहनने को कहें।
- वनस्पति तेल में सल्फर की बराबर मात्रा मिलाकर बनाये गये मरहम से भी उक्त बताये अनुसार तीन दिन लेप करने से खुजली ठीक हो जाती है।

### 3.8 सिर में जुएँ पड़ना :-

- सिर में लगाने वाले तेल और मिट्टी के तेल की बराबर मात्रा का घोल तैयार करें।
- अथवा एक भाग डी.डी.टी. पाउडर और दस भाग पानी में डी.डी.टी. का घोल तैयार करें।
- इस घोल को शाम के समय लगायें। घोल को बालों के प्रत्येक अलग-अलग गुच्छों में लगाये ताकि दवा सिर की सभी जूँओं और उनके जड़ों तक पहुँच सकें।
- घोल लगाते वक्त आँखों को बचाने के लिए ढक लें तथा लगाने के बाद सिर पर तौलिया लपेट लें।
- सुबह बालों को अच्छी तरह पैसे हुए अरीठा से साफ करें और उन में पतले दाँतो वाली कंधी करें।
- लीखों जुएँ के अंडों से छुटकारा पाने के लिए सिरका मिले हुए गर्म पानी में सिर को आधा घंटा तक डूबोये, फिर पतली कंधी से बात सवारें।
- दस दिन बाद इस क्रिया को पुनः दोहरायें।

### 3.9 दाँत का दर्द :-

- एक-दो लोंग चबा कर थोड़ी देर के लिये उसका रस मुँह में ही रखने दें।
- आम के पत्तों को जला कर चूर्ण तैयार करके लगाये इससे भी दाँत का दर्द कम होता है।
- दर्द अगर ज्यादा तेज हो तो कोई भी दर्द निवारक गोली जैसे एस्प्रीन या पेरैसिटामोल भी दी जा सकती है।

### 3.10 जलना :-

शरीर के जले हुए भाग पर तुरंत ठंडा पानी डाले अथवा सम्भव हो तो जले हुए अंग को ठंडे पानी में डूबा दें। इस से क्षति कम होती है और पीड़ा से राहत मिलती है। मामूली जलने के लिए किसी प्रकार के उपचार की आवश्यकता नहीं होती। यदि फफोले/छाले हो जाये तो उन्हें फोड़े नहीं, यदि फूट जाये तो उस जगह को साबुन तथा उबालकर ठंडे किये गये पानी से धोयें तथा उस पर वेस्लीन लगा कर साफ पट्टी बांध दें।

### 3.11 साधारण उल्टी :-

यदि उल्टी आ रही हो तो थोड़े से पानी में अमृतधारा की 2-3 बूंद डाल कर पिलायें। पीपरमेंट या इलायची देने से भी उल्टियों में राहत मिलती है। उल्टियों के पश्चात् थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मौखिक पुनर्जलीकरण प्रारंभ कर दे।

### 3.12 गर्भावस्था की उल्टियाँ :-

गर्भावस्था में उबकाइ या उल्टियाँ प्रायः सुबह के समय बहुत होती हैं और दूसरे- तीसरे माह में इनका अनुभव ज्यादा होता है। ऐसी स्थिति में यदि सुबह बिस्तर से उठते समय सूखी रोटी या सादे बिस्कुट जैसी कोई शुष्क चीज खाली जाये तो थोड़ा लाभ होता है। एक ही समय अधिक भोजन करने की बजाय थोड़ा-थोड़ा करके दिन में कई बार खाना भी लाभदायक होता है। 6-7 लॉग का चूर्ण कर उन्हे एक गिलास पानी में आधा घंटा भिगों कर छान कर पिलाने से उल्टियों से राहत मिलती है।

### 3.13 बिच्छुदंश :-

प्याज का एक टुकड़ा काटकर दंश के स्थान पर रगड़े इससे पीड़ा में कमी होती है।

पोटेशियम परमेन्गेट और साइट्रिक एसिड की एक-एक बराबर चुटकी लेकर उन्हें एक साथ पीस लेवें। यदि साइट्रिक एसिड नहीं मिले तो नींबू की एक बूंद इस्तेमाल की जा सकती है। इस पाउडर को किसी कागज पर लेकर ठीक बिच्छुदंश के उपर डाले तथा इस पर एक बूंद पानी डाले। इससे उस स्थान पर झाग उत्पन्न होगे तथा वह जगह गर्म हो जायेगी। इस क्रिया से तुरंत आराम मिलता है। इस उपचार में थोड़ी सावधानी रखें। दवा के चूर्ण को केवल डंक (दंश) के उपर ही डाले अन्यथा कोमल चमड़ी इस उपचार से जल सकती है।

\* \* \*



## अध्याय चार

### दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा

कभी-कभी अचानक ऐसी घटनाएं घट जाती हैं कि किसी व्यक्ति के लिए तत्काल ही कुछ चिकित्सा करने की आवश्यकता पड़ जाती है। ऐसी अवस्था में स्वास्थ्य कर्मों को रोगी की स्थिति अच्छी तरह से देखकर उसकी चिकित्सा करनी चाहिये। चिकित्सक के उपलब्ध होने तक रोगी का प्राथमिक उपचार प्रारंभ कर देना चाहिये। निम्न घटनाएं बहुधा आकस्मिक रूप से घट जाती हैं—

#### 4.1 जलना—

गांवों में अक्सर आग से जलने की घटनाएं होती रहती हैं। जलना सीधे आग से भी हो सकता है अथवा गर्म वस्तुओं या भाप से सम्पर्क हो जाने पर भी जलने की घटनाएं हो सकती हैं। जब कोई जला व्यक्ति आये तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता को धैर्य पूर्वक उसकी चिकित्सा करनी चाहिये।

चेतावनी—

अ- यदि जले हुए स्थान की लंबाई-चौड़ाई उसी व्यक्ति के दोनों हथेलियों के आकार के क्षेत्र से ज्यादा हो तो रोगी को अस्पताल ले जाइये।

आ- जले हुए व्यक्ति की खाल या अंग विशेष जलकर खराब हो गया हो तो चिकित्सक के पास ले जाना आवश्यक है।

इ- यदि जले अंग पर छाले पड़ गये हो तो उन्हें फोड़ना नहीं चाहिये।

उपचार—

क- जले हुए अंग को तुरन्त पानी में डुबो देना चाहिये और तब तक डुबोये हुए रखना चाहिये जब तक उस अंग की जलन पूर्ण रूप से खत्म न हो जाये। यदि पानी के अन्दर भी जलन खत्म न हो तो अंग को पानी में चारों ओर हिलाये तथा पानी गर्म मालुम पड़ने पर उसमें ठण्डा पानी और डाले।

ख- यदि जले हुए अंग को पानी में डुबाना संभव न हो तो उस स्थान पर ठण्डे जल से भीगा हुआ साफ कपड़ा या भीगा हुआ तौलिया रखो और उस स्थान पर ठण्डा पानी छिड़कते रहें।

ग- यदि छाले पहले ही पड़ गये हो तो उस स्थान पर बराबर ठण्डा पानी छिड़कते रहे या ठण्डे पानी से भीगी पट्टी लपेटकर अंग को पानी में डुबो दे उससे जलन शांत होगी तथा आराम होगा।

घ- जले हुए स्थान पर दर्द मालुम पड़े तो एस्प्रिन की गोली देना चाहिये। टिटनेस से बचाव के लिए टीका लगवा देना चाहिये।

बचाव—

\* बच्चों तथा मिर्गी के रोगी को आग से दूर रखना चाहिये।

\* नायलोन तथा रेशमी वस्त्रों को पहनकर आग से दूर ही रहना चाहिये।

\* मिट्टी का तेल, पेट्रोल, ईंधन, भूसा आदि को आग वाले स्थान से सदैव दूर रखें।

\* तेज पेट्रोल आदि से लगी आग को पानी डालकर न बुझावे। मिट्टी, बालू, धूल डालकर आग बुझावे।

#### 4.2 चोट लग जाना—

गिर पड़ने, ठोकर लगने या किसी भारी वस्तु के किसी अंग पर गिरने या लाठी आदि के प्रहार से चोट आती है। कभी-कभी चोट लगने पर खून बाहर नहीं निकलता है और हड्डी आदि भी नहीं टूटती, पर फिर भी वहां दर्द उत्पन्न हो जाता है। चोट लगने पर खून न निकले तो वह त्वचा या मांस के नीचे इकट्ठा हो जाता है तथा ज्यादा खून निकले तो वहां पर नीला उभार बन जाता है। ऐसी स्थिति में निम्न उपचार करे—

उपचार—

अ- यदि चोट साधारण हैं तो वहां पर रुई से साफ पट्टी का टुकड़ा ठण्डे पानी में भिगोकर रखे तथा पट्टी बांध दें।

आ- यदि चोट से खून अन्दर या बाहर बिल्कुल नहीं निकल रहा हो तो वहां पर गर्म तेल या गर्म पानी से सेंक कर सकते हैं।

इ- यदि खून बाहर या अन्दर बहने की आशा है तो वहां पर पहले 12 घण्टे पानी की पट्टी रखना चाहिये।

ई- टिटनेस की सुई लगवा दें।

चेतावनी—

यदि चोट गम्भीर हो रक्त-स्राव ज्यादा हो तथा शरीर ठण्डा पड़ जाये या सांस लेने में तकलीफ होने लगे तो स्वास्थ्य केन्द्र ले जावें।

#### 4.3 घाव हो जाना—

जब किसी चोट या धारदार औजार के लग जाने से त्वचा कट जाती है तो वहां घाव बन जाता है। घाव जितना गहरा होगा उससे उतना ही खून बहेगा। घाव में मिट्टी, कूड़ा आदि गन्दगी लग जाने से संक्रमण हो जाने का खतरा रहता है, जिससे घाव पक जाता है।

उपचार—

अ- घाव को साफ ठण्डे पानी से धो देना चाहिये तथा यदि मिट्टी, कूड़ा, लकड़ी आदि के टुकड़े हो तो उनको निकाल कर साफ कर ले।

आ- घाव से खून का बहना रोकना चाहिये। यदि पैरों की तरफ से बह रहा हो तो पैरों को ऊपर रखना चाहिये, यदि सिर की तरफ से निकल रहा हो तो सिर को ऊंचा रखना चाहिये। बहते हुए रक्त पर ठण्डे पानी की पट्टी रखने से भी रक्त का बहना रुकता है।

इ- फिटकरी और पानी के घाव पर लगाने से खून बहना बन्द होता है।

ई- यदि घाव का मुंह ज्यादा हो तो पट्टी से दबा कर बांध दें तथा अस्पताल ले जाकर टांके लगवा दें।

चेतावनी—

क- यदि घाव बड़ा हो तो चिकित्सालय ले जावें।

ख- यदि खून काफी तेजी से निकल रहा हो तो चिकित्सालय में ले जावें।

ग- यदि घायल व्यक्ति बेहोश है या घाव पेट या छाती या सिर पर है तथा गहरा है तो चिकित्सालय ले जावें।

घ- यदि शरीर के घाव में कोई बाहरी वस्तु घुस गयी है तो चिकित्सालय ले जाना चाहिये।

#### 4.4 खून बहना—

यदि चोट या दुर्घटना हो जाने के कारण किसी भाग से बहुत ज्यादा खून बह रहा हो तो निम्नलिखित उपाय करना चाहिये—

अ- जिस अंग से खून बह रहा हो उसे ऊपर करके रखना चाहिये।

आ- कपड़े या अन्य साधन न हो तो हाथ से ही घाव को तब तक दबाकर रखे जब तक खून बन्द न हो जावे।

इ- यदि ज्यादा खून आ रहा हो तो घाव के नजदीक जिस दिशा में खून आ रहा हो उधर के अंग में एक चौड़ी पट्टी से बंधन लगा देना चाहिये, जिससे खून आना बन्द होगा। बन्धन को थोड़ी-थोड़ी देर बाद खोलते रहना चाहिये।

ई- रोगी को पेय पदार्थ बराबर देते रहें।

चेतावनी—

खून बन्द करने के लिए मिट्टी का तेल, चूना धूल आदि का प्रयोग न करें।



अ- दूबे हुए व्यक्ति को सीधा लिटा दें, उसके मुंह को एक ओर घुमा दें तथा हाथ-पैर फैला दें।

निम्नलिखित उपचार करें—

अचानक किसी व्यक्ति के पानी में डूब जाने के कारण गम्भीर स्थिति पैदा हो जाती है। अतः जब कोई ऐसी घटना घटे तो घट और फेफड़ा में पानी भर जाता है। साँस रुकने के कारण बेहोशी आ जाती है। अतः जब कोई ऐसी घटना घटे तो

#### 4.7 पानी में डूबना—

1. तैर घूम में बाहर नहीं निकले तथा अगर निकले तो दो-तीन पिलास उठा पानी पीकर बाहर निकले।
2. नीलू एवं ठण्डे पानी का प्रयोग दिन में कई बार करें।
3. बाहर घूम में निकले तो सिर में कपड़ा लपेट लें।
4. खाली घट घूम में नहीं निकले।
5. प्लाज का लगातार प्रयोग भी लू लगने से बचाता है।

लू लगने से बचाव—

- म- यदि स्थिति गम्भीर दिखे तो डाक्टरों सहायता लेना जरूरी है।
- न- आम (कैरी) को भूतकर पीठा या नमकीन रस बनाकर योगी को पिलाये।
- प- प्लाज का रस निकालकर योगी को पिलाये।
- ग- यदि योगी होश में है तो निर्बलन पेष या पानी पिलाये।
- ख- उस पर उठाने पानी डालें तथा कपड़ा पानी में भिजोकर बदन में लपेट दें, हर दस मिनिट में तापमान की जाँच करें तथा 38 अंश से.ग्र. से कम तापमान होने पर पानी डालना बन्द कर दें।
- क- योगी को ठण्डे और हवादार स्थान पर रखें।

साधारण उपचार—

- उ- व्यक्ति प्रायः अचेत हो जाता है।
- इ- तब खुली लाल एवं कम होती है।
- इ- आंती में ऐठन होने लगती है।
- आ- सिर दर्द होता है। चक्कर आने लगते हैं। उल्टी की इच्छा होती है।
- अ- शरीर का तापमान बढ़ जाता है। यह कभी-कभी बहुत तेज हो जाता है।

लक्षण—

जाता है। कभी-कभी बेहोशी भी आ सकती है।  
निर्वात नहीं हो पाता। अतः ताप बढ़ने लगता है। तब नम एवं ठण्डा रहती है। फिर सूखने लगती है और तापमान बढ़ जाता है। शरीर का अधिकांश पानी और नमक पसीने द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। पानी की कमी के कारण शरीर में ताप बढ़ स्थिति और भी गम्भीर होती है, जब शरीर पर गर्मी का असर बहुत देर तक घूम में काम करने के कारण होता है। शरीर का अधिकांश पानी और नमक पसीने द्वारा शरीर से बाहर निकल जाता है। पानी की कमी के कारण शरीर में ताप

#### 4.6 लू लगना एवं तापघात—

आ- दिन में दो-तीन बार नाक में दो-तीन बूंद नीलू का रस डालें।

से दूका दें। मुँह पर ठण्डे पानी के छीटें दें तथा माथे पर ठण्डे पानी की पट्टी रखें।

अ- योगी को शान्त रखें तथा ठण्डे स्थान में लिटा दें। नाक की हाथ से दबाकर रखें तथा सिर को पीछे की ओर के दिनों में ऐसा होता है। ऐसी स्थिति में निम्न उपचार करना चाहिए—

नाक से अचानक किसी वस्तु से चोट लग जाने पर या कई बार अचानक ही खून बहने लगता है। अधिकतर गर्मी

#### 4.5 नाक से खून बहना या नकसीर—

आ- पेट के नीचे हाथ लगाकर उपर उठाये जिससे अन्दर का पानी मुंह के रास्ते से बाहर निकलेगा। बाद में मुंह तथा गला साफ़ कर दें।

इ- तुरन्त ही कृत्रिम सांस देने की व्यवस्था करें।

ई- हाथ पैरों को नीचे से ऊपर की ओर से धीरे-धीरे मले।

उ- रोगी को चारों ओर कुछ गर्मी पहुंचाने का प्रबन्ध करें।

ऊ- रोगी की स्थिति थोड़ी ठीक हो जाये तो उसे पास के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में ले जाये।

चेतावनी—

ध्यान रखें कि जब कोई व्यक्ति पानी से बाहर निकाला जाये और उसकी सांस रुकी हुई हो तो उसे मुंह द्वारा कृत्रिम सांस देना चाहिये। यदि हवा अन्दर न जा रही हो, फेफड़ों में पानी भरा हो तो रोगी को उल्टा कर दें जिससे उसके अन्दर भरा पानी बाहर निकल जाये। पुनः कृत्रिम सांस देना प्रारम्भ करें।

#### 4.8 हड्डी टूटना—

शरीर के जिस हिस्से की हड्डी टूटती है, वहां बहुत दर्द होता है। सूजन आ जाती है और शरीर का अगला भाग या तो शिथिल पड़ जाता है या उसके हिलने-डुलने में परिवर्तन आ जाते हैं।

प्राथमिक उपचार—

अ- रोगी को अत्यधिक सुविधाजनक स्थिति में रखें।

आ- खपन्ची और पट्टियों का उपयोग करते हुए चोट लगे अंग को हिलने डुलने न दें।

इ- टूटी हड्डी को जोड़ने की कोशिश न करें।

ई- रोगी को तुरन्त चिकित्सक के पास रेफर करें।

उ- इस दौरान रोगी को पैरासिटामोल या एस्किन की गोली दें।

#### 4.9 मोच आना—

बहुधा गिरने से या किसी ठोस वस्तु से अचानक टकरा जाने पर शरीर के उस हिस्से की मांसपेशियों पर चोट का इतना गहरा असर होता है कि तेज दर्द होता है और उसके निकट वाले जोड़ को हिलाने-डुलाने में तकलीफ होती है। मोच लगने वाली जगह पर हल्की सूजन भी जाती है। ऐड़ी, घुटना, कोहनी, मुड़ी के जोड़ ऐसे हिस्से हैं जिनमें बहुधा मोच आ जाती है।

उपचार—

अ- मोच लगने वाले अंग को सुविधाजनक स्थिति में रखें।

आ- रोगी को पैरासिटामोल या एस्किन की गोली दर्द निवारण हेतु दें।

इ- मोच लगे हिस्से को सेक से आराम मिलता है।

ई- आयोडेक्स या सैलिसिटिक एसिड का लेप मलने से दर्द को राहत मिलती है।

#### 4.10 कीड़े का काटना—

मधुमक्खी, तैतैया या बड़े मकोड़े जब काटते हैं तो अपना डंक काटने वाली जगह पर छोड़ देते हैं। काटी हुई जगह पर तीव्र दर्द होता है, खुन बहता है और अनेक बार सूजन हो जाती है।

उपचार—

1. संभव हो तो डंक निकाल दें।

2. ठंडी भीगी हुई पट्टी काटे हुए स्थान पर लगाएं।



पानल कुँवें द्वारा काटने पर गुरना प्राथमिक उपचार आवश्यक होता है।  
 उपचार—  
 अ- काटें हुए स्थान को साबुन और स्वच्छ पानी से अच्छी तरह धो लें।  
 आ- स्थित या एन्टीसेप्टिक से काटें हुए स्थान को साफ कर दें।  
 इ- इसके पश्चात् कुँवें काटें की सुइयाँ एवं टैनेस के बचाव हेतु रोगी को निकटतम चिकित्सालय भेज दें। इसी प्रकार का प्रबंध बन्ध, सूअर या अन्य चौपाए के काटने पर भी करें।

#### 4.12 कुँवा काटना—

उ- प्राथमिक उपचार के बाद रोगी को निकटतम चिकित्सालय या स्वास्थ्य केन्द्र को ले जाएं।  
 इ- काटें हुए स्थान को नीचे की ओर रखें और साफ कपड़े से बांध दें।  
 इ- इस प्रक्रिया के बाद उस स्थान को साबुन और पानी से धो दें।  
 अ- बाहर बाहर निकाल कर दूर फेंक दिया जा सकता है।  
 आ- काटें हुए स्थान पर स्वच्छ बन्ध से छोटा सा बंधा लगा कर आस पास के हिस्से को दबाए। इससे शोष बचा  
 अ- काटी हुई जगह से ऊपर की ओर कपड़े से कस कर बांध दें।  
 उपचार—

सांग काटने पर हिमालय से काम लेना चाहिए।

ग्रामीण क्षेत्र में सांग काटने की दुर्घटना घटा कटा होती रहती है। सभी सांग अत्यन्त जहरीले नहीं होते हैं, इसलिए

#### 4.11 सांग काटना—

यदि रोगी को बहुत खराब हो जा या सूजन अधिक हो तो उसे उच्च स्तर पर भेज दें।  
 4. वयस्क व्यक्ति को पूरी और आठ वर्ष से छोटे बच्चों को एंथिल की आधी गोली तीन दिन तक सुबह खाए दें।  
 3. दर्द हेतु पैरासिटामोल की पूरी गोली वयस्क को, आठ वर्ष से छोटे बच्चों को आधी और तीन वर्ष से छोटे बच्चों को चौथाई गोली दें।

- आ. वुखार के साथ दाने ।

इ. बहती आँखें ।

ई. गर्दन अकड़ना ।

उ. बच्चों के अंगों का लकवा या उनका कमजोर होना ।

ज. यह काम करें कि लोग भोजन के बर्तनों को विशेषतः बीमार द्वारा इस्तेमाल किये जाने वाले बर्तनों को ठीक से साफ कर लें ।

क. बीमार को अलग रखें ।

ख. बीमार को अंधेरे कमरे में बिस्तर पर लेटा रहने दें ।

ग. ध्यान रखें कि रोगी को लगी पट्टियों को जला या जमीन में दबा दिया जाये ।

घ. ध्यान रखें कि रोगी के कपड़े या चादर आदि धो-उबाल कर धूप में सुखा लिये जायें ।

क. यह देख लें कि रोगी के तौलिये, रूमाल या सुरमा लगाने वाली तीली को कोई दूसरा इस्तेमाल न करे ।

ख. लोगों को समझायें कि वे आँखों और चेहरे पर मक्खियाँ न बैठने दें ।

क. रोगी को अलग रखें ।

क. रोगी को बिस्तर पर लिटाये रखें ।

ख. जहाँ सफाईदार शौचालय न हों वहाँ यह ध्यान रखें कि रोगी का मल जमीन में दबा दिया जाये ताकि उस पर मक्खियाँ न बैठें ।

उन चिह्नों और लक्षणों का इलाज शुरू कर दें जिनका इलाज आपके वश में हो ।

### 5.3 संचारी रोगों के निवारण और नियंत्रण के बारे में लोगों को बतलाना ।

संचारी रोगों को न होने देने के बारे में कुछ कदम उठाये जा सकते हैं । आपको चाहिए कि आप लोगो को निम्नलिखित उपाय बरतने की आवश्यकता मसझाएँ:-

1. क्षय रोग, डिप्थीरिया, कुकर-खांसी, टेटनस, पोलियो और टाइफाइड ज्वर के टीके लगवाना ।
2. सूखा और गीला कचरा तथा कूड़े को ठीक ढंग से निपटाना ।
3. यह सुनिश्चित करना कि पीने का पानी साफ स्रोत से लिया जाये और उसे घर के बर्तनों में ठीक से रखा जाये ।
4. शौचालय बनाना और उनका उपयोग करना अथवा मल को मिट्टी से दबा देना ।
5. खाना बनाने और रखने में सफाई से काम लेना ।
6. मच्छरों, मक्खियों और दूसरे कीड़ों पर नियंत्रण रखना ।
7. चूहों का नियंत्रण ।
8. आवार कुत्तों को खतम करना ।
9. भीड़-भाड़ न होने देना ।
10. व्यक्तिगत स्वास्थ्य-विज्ञान और सफाई की आदतें ।

इनके अतिरिक्त आप लोगों को यह समझाये कि यदि उन्हें उल्लिखित चिह्नों या लक्षणों वाला कोई व्यक्ति दिखाई दे तो उसकी सूचना वे तुरन्त दे दें । रोग को फैलने से रोकने के लिए क्या-क्या विशेष सावधानियाँ बरती जानी चाहिए यह भी आप लोगो को बतला दें ।



## अध्याय पाँच

### बीमारियां कैसे फैलती हैं और कैसे उन्हें रोका जा सकता है

संचारी रोग कीटाणुओं से पैदा होते हैं और व्यक्ति से व्यक्ति में या पशु से व्यक्ति में, सीधे संक्रमित वस्तुओं या कीड़ों द्वारा फैलाये जाते हैं। कुछ आम संचारी रोग हैं—हैजा, टाइफाइड, पोलियो, कूकर खांसी, मलेरिया, फाइलेरिया, कुष्ठ, क्षय रोग, खसरा, सर्दी जुकाम, रोहे और संभोग से प्रसारित होने वाली बीमारियां।

#### 5.1 अपने क्षेत्र में किसी महामारी के फैलने पर पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता को तुरन्त सूचित करें।

जब अनेक व्यक्तियों को थोड़े से समय के भीतर एक ही प्रकार की बीमारी हो जाती है तो वह महामारी हो सकती है। यदि आपके गांव में अनेक व्यक्तियों को नीचे लिखी कोई शारीरिक शिकायत हो जाती है तो इसकी सूचना तुरन्त स्वास्थ्य विभाग को पहुंचाएँ ताकि इसे रोकने के लिए आवश्यक कार्यवाही की जा सके:—

- अ. अतिसार, उल्टियां, पीलिया और मल में कीड़े।
- आ. कंपकंपी के साथ या इसके बिना बुखार।
- इ. बुखार के साथ दाने।
- ई. आँखों से पानी बहना या पीप निकलना, साथ में उनमें लाली हो या न हो।
- उ. गर्दन के अकड़न।
- ऊ. बच्चों में अंगों की दुर्बलता या लकवा।

#### 5.2 बीमारी के फैलाव को रोकने के लिए निम्न सावधानियां बरतें।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता के आने तक का इन्तजार करते हुए आपको चाहिए कि बीमारी को फैलने से रोकने के लिए आप भी कुछ उपाय करें। ये उपाय हैं:—

##### चिह्न और लक्षण

##### पूर्व सावधानियां

- अ. अतिसार, उल्टियां, पीलिया और मल में कीड़े निकलना।
- क. जहाँ सफाई वाले (सेनेटरी) शौचालय न हों, वहाँ यह काम करिये कि मल या उल्टियां जमीन में दबा दी जायें ताकि उन पर मक्खियाँ न बैठें।
- ख. ऐसा करें कि बीमार के गन्दे कपड़े पनघट पर ही धो लिए जायें, उबाल लिए जाएँ और फिर धूप में सुखा लिए जाएँ।
- ग. लोगों को समझायें कि वे पीने से पहले पानी और दूध को उबाल लें।
- घ. पानी के खोतों को क्लोरीन देकर शुद्ध कर लें।
- ण. जो बीमार की सेवा कर रहे हों उन्हें चाहिए कि परिवार के अन्य सदस्यों का भोजन को न छुएँ और बीमार की सेवा के बाद अपने हाथ धो और सुखा लें।
- च. ऐसा करें कि लोग अपना भोजन ढक कर रखें ताकि उस पर मक्खियाँ न बैठ पायें।
- छ. शौच जाने के बाद और खाना, खासकर छोटे बच्चों का खाना, छूने से पहले हाथों को पानी और साबुन से धो देना चाहिए।

## 5.4 क्षय रोग नियंत्रण के कार्यक्रम में मदद देना।

क्षय रोग एक संक्रामक रोग है और एक प्रकार के कीटाणु से पैदा होता है। खासकर इसका संबंध फेफड़ों से होता है।

रोगी के थूक की जांच करके और यदि आवश्यक हुआ तो एक्स-रे करके फेफड़ों के क्षय रोग का आसानी से पता लगाया जा सकता है। विशेष दवाइयों से इलाज करने पर यह ठीक हो सकता है। बिना पैसा दिए इसका पता लगाने और इलाज के लिए मुफ्त दवाइयां दिये जाने की सुविधायें सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों, अस्पतालों और ग्रामीण क्षेत्रों के औषधालयों में सुलभ हैं। क्षय रोग का इलाज कम से कम छः माह तक करना होता है। छोटे शिशुओं को क्षय रोग से बचाने के लिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता उन्हें बी.सी.जी. का टीका लगाते हैं।

फेफड़े के क्षय रोग का आम लक्षण है—खांसी, जो पन्द्रह दिन से अधिक चलती रहे या फिर थूक में खून निकलना। दूसरे लक्षण हैं बुखार, छाती में दर्द, निरन्तर कमजोरी, और भूख कम होना। आप ऐसे रोगी की निम्न प्रकार से मदद कर सकते हैं:—

1. यदि ऐसे लक्षणों वाला और खास कर दो सप्ताहों से अधिक से खांसी से पीड़ित या थूक में खून वाला कोई व्यक्ति दिखाई दे तो आपको चाहिए कि आप उसे जांच के लिए नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में या औषधालय में जाने की सलाह दें। ऐसे लक्षणों वाले व्यक्तियों की सूचना आप उस क्षेत्र के स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष/पहिला) को भी दे दें ताकि वे आवश्यक जांच कर सकें।
2. यदि आपको कोई ऐसा रोगी मिले जिसका क्षय रोग का इलाज चल रहा हो (ऐसे रोगियों की सूची उस क्षेत्र के स्वास्थ्य कार्यकर्ता के पास उपलब्ध होनी चाहिए) तो आप उसको यह सलाह दें कि वह अपना इलाज बिना नागा तब तक करवाता रहे जब तक इलाज कर रही संस्था या डाक्टर उसे इलाज के लिए कहते रहें। जब आप घरों पर जाते हैं तो आप इस बात को देखें कि क्या वह रोगी डाक्टरों की सलाह के अनुसार वास्तव में दवाइयां ले रहा है या नहीं।
3. यदि आपको कोई ऐसा क्षय रोगी मिले जिसने डाक्टर की सलाह के बिना अपना इलाज बन्द कर दिया हो तो आप उसे यह सलाह दें और इसके लिए उसे तैयार करें कि वह संबंधित संस्था से अपनी दवाइयां ले लें और अपनी भलाई के लिए अपना इलाज जारी रखें।
4. यदि आपको ऐसे शिशु तथा बच्चे मिलें जिनकी बायीं बांह पर बी.सी.जी. के टीके का निशान न हो तो आप उनके मां-बाप को यह सलाह दें कि वे अपने क्षेत्र में जब भी टीका करण शिविर लगे, तो वह बच्चे को बी. सी. जी. का टीका अवश्य लगवा लें।
5. रोगी को यह सलाह दें कि वह इधर-उधर खूले स्थानों पर न थूके और जब कभी वह खांसे या छीके तो उसे चाहिए कि वह अपने मुंह पर कोई कपड़ा जरूर लगा ले।

## 5.5 मलेरिया नियंत्रण कार्यक्रम में मदद देना :

मलेरिया बुखार भी एक संचारी रोग है जो स्वच्छ पानी में पनपने वाले एनोफीलीस मच्छर के काटने से फैलता है। चूंकि यह मच्छर वर्षा के बाद एकत्रित हुए पानी में अंडे देता है, अतः मलेरिया बुखार वर्षा के बाद और अधिक उमस रहने वाले महीनों में ज्यादा होता है।

मलेरिया के रोगी को कंपकंपी लगकर तेज बुखार आता है, बुखार के साथ पसीना भी आता है। बहुधा यह बुखार एक दिन छोड़कर एक दिन (पांतेरे से) अथवा दो दिन छोड़कर एक दिन आता है।

### 5.5.1 मलेरिया बुखार के रोगियों का संभावित इलाज करना

यदि संभव हो तो उनका संभावित इलाज इस प्रकार करें—

आयु	क्लोरोक्वीन की मात्रा (150 मिग्रा. आधार)
0-1 वर्ष	75 मिग्रा (1/2 गोली)
1-4 वर्ष	150 मिग्रा. (1 गोली)



4-8 वर्ष	300 मिग्रा (2 गोलियाँ)
8-14 वर्ष	450 मिग्रा (3 गोलियाँ)
14 वर्ष और अधिक	600 मिग्रा (6 गोलियाँ)

लोगों को यह समझाना कि मलेरिया कैसे रोका जाता है।

एक स्वास्थ्य कर्मी (गाइड) के रूप में तथा समाज के एक सदस्य के रूप में आपका एक प्रमुख दायित्व यह है कि आप दूसरे लोगों को यह बतलायें कि मलेरिया को कैसे रोका जा सकता है। जब भी अवसर मिले उनको निम्नलिखित बातें जोर देकर समझायें:

1. मलेरिया किस प्रकार फैलता है।
2. बुखार होने पर हर व्यक्ति को चाहिए कि वह इलाज के लिए तुरन्त आपको मिले।
3. बुखार वाले सभी व्यक्तियों को चाहिए कि वे खून की फिल्मे लेने में आपके साथ सहयोग करें।
4. लोगों को चाहिए कि वे छिड़काव कार्यों में और छिड़काव के लिए घरों को तैयार रखने में सहयोग दें।
5. लोगो को चाहिए कि वे घरों के नजदीक पानी जमा न होने दें।
6. लोगो को चाहिए कि वे खास कर शाम के समय अपने आप को ढक कर रखें और जहां-कहीं संभव हो गॉज स्क्रीन अथवा मच्छरदानियों का उपयोग करके अपने आप को मच्छरों से बचायें।

आभार : इस अध्याय की अधिकांश सामग्री स्वास्थ्य महानिदेशालय, भारत सरकार के प्रकाशन— “स्वास्थ्य गाइडों का मेनुअल” (1982) से ली गई है।

\* \* \*

## अध्याय छ :

### स्वास्थ्य कर्मों के उपयोग के लिए आवश्यक दवाएं

स्वास्थ्य कर्मों के रूप में आपसे यह अपेक्षा की जाती है कि ग्राम स्तर पर आप साधारण रोगों में प्रमुख लक्षणों के आधार पर प्राथमिक उपचार कर सकेंगे। इसके अतिरिक्त गंभीर रोगों तथा आपकी सामर्थ्य से बाहर की बीमारियों में भी रोगी को उपर के स्तर पर उपचार हेतु भेजने से पहले लक्षणों के आधार पर उपचार दे सकेंगे ताकि समय रहते सम्भावित जटिलाताओं को यथा सम्भव टाला जा सके। चिकित्सा एवम् उपचार से जुड़ी इस प्रक्रिया से समुदाय में आपकी पैठ निश्चित रूप से और गहरी होगी, जिसके फलस्वरूप आप अपना दायित्व सहज व प्रभावी ढंग से निभा सकेंगे।

इस के लिए आवश्यक है कि रोगों के प्रमुख लक्षणों के साथ-साथ आप इन लक्षणों के उपचार में काम आने वाली कुछ आधारभूत आवश्यक औषधियों के विषय में सामान्य जानकारी प्राप्त कर लें।

साधारणतः दवाओं के सन्दर्भ में वांछित जानकारी को आप मोटे तौर पर छः भागों में बाँट सकते हैं:—

- (अ) आवश्यक दवायें कौन कौन सी हैं
- (ब) आवश्यक दवायें किस रूप में सामान्यतः उपलब्ध हों
- (स) कौन सी दवा किस लक्षण/रोग में दी जा सकती हैं
- (द) किस दवा की कितनी मात्रा (रोगी की आयु के अनुसार) दी जाती है
- (क) दवा के सम्भावित दुष्परिणाम क्या हो सकते हैं
- (ख) किस स्थिति में दवा वर्जित है

#### 6.1 आवश्यक दवाओं की सूची

स्वास्थ्य कर्मों आवश्यक दवाओं के स्तर पर निम्नलिखित दवाएं आवश्यक रूप से उपलब्ध होनी चाहियें—

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. क्लोरफिनरामिन                  | 2. कोट्राइमोक्सजोल              |
| 3. क्लोरोक्वीन                    | 4. डाइसाइक्लोमिन                |
| 5. एस्त्रिन                       | 6. मेटाक्लोप्रोमाइड             |
| 7. मेट्रोनिडाजोल                  | 8. आइब्यूप्रोफेन                |
| 9. सल्फासिटामाइड आई ड्राप्स       | 10. परक्यूरोक्रोम               |
| 11. जेन्शियन वायलट                | 12. बेन्जाइल बेन्जोएट           |
| 13. फेरस सल्फेट (आइरन फोलिक एसिड) | 14. ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट पाउडर |
| 15. विटामिन ए का घोल              | 16. पेरसिटामोल                  |
| 17. प्रोमिथाजिन                   | 18. एलबेन्डाजोल।                |

इनके अतिरिक्त स्वास्थ्य कर्मों के पास कॉटन (रुई) तथा घाव/ चोट पर बाँधने के लिए पट्टियाँ आवश्यक रूप से उपलब्ध होनी चाहिए।

#### 6.2 उपलब्ध दवाओं का स्वरूप:

स्वास्थ्य कर्मों को उपलब्ध आवश्यक दवाएं कई स्वरूपों में मिलती हैं, जैसे गोली, सिरप, इन्जेक्शन, पाउडर इत्यादि। यहाँ पर केवल उन स्वरूपों का उल्लेख किया गया है जिस स्वरूप में आवश्यक दवायें स्वास्थ्य कर्मों के स्तर पर उपलब्ध करायी जाएंगी। साथ ही यह भी स्पष्ट कर लें कि दवाओं के प्रचलित नाम की जगह दवा में मौजूद मूल औषधि का नाम ही यहाँ दिया गया है।

- | दवा का नाम              | उपलब्ध स्वरूप  |
|-------------------------|--|
| 1. क्लोरफिनरामिन मेलिएट | 4 मिग्रा. की गोली  |
| 2. कोट्राइमोक्सजोल      | 400 मिग्रा. सल्फामिथोक्सजोल तथा<br>80 मिग्रा. ट्राइमिथोपारिम की गोली |
| 3. क्लोरोक्वीन          | 250 मिग्रा. की गोली  |



4. डाइसाइक्लोमिन	20 मिग्रा. की गोली
5. एस्पिरिन	300 मिग्रा. की गोली
6. मेटाक्लोप्रोमाइड	10 मिग्रा. की गोली
7. मेट्रोनिडाजोल	200 मिग्रा. की गोली
8. आइबूपरोफेन	400 मिग्रा. की गोली
9. सल्फासिटामाइड आई ड्रापस	20% दवा 10 मिली. की शीशी में
10. मरक्व्यूरोक्रोम	2% घोल 100 मिली. की शीशी
11. जेन्शियन वायलट	2% घोल 100 मिली. की शीशी
12. बेन्जाइल बेन्जोएट	25% दवा का घोल 100/450 मिली.
13. फेरस सल्फेट (आइरन फोलिक एसिड)	100 मिग्रा (बच्चों की 40 मिली.)
14. ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट	3.5 ग्रा. सोडियम क्लोराइड 2.5 ग्रा. सोडियम बाइकार बोनेट तथा 1.5 ग्रा. पोटशियम क्लोराइड 20 ग्राम ग्लूकोज पाउडर रूप में
15. विटामिन ए का घोल	20000 IV प्रति 2 मिली. 100 मिली घोल प्रति बोतल
16. पेरसिटामोल	500 मिग्रा. की गोली
17. प्रोमिथाजिन	10 मिग्रा. व 25 मिग्रा. की गोली
18. एलबेन्डाजोल	400 मिग्रा की गोली

### 6.3 कौन सी दवा किस रोग/ लक्षण में दी जा सकती है :-

बीमारी में दवाओं की भूमिका महत्वपूर्ण है परन्तु यह मालूम होना बहुत आवश्यक है कि कौन सी दवा किस रोग/ लक्षण में दी जा सकती है ताकि रोगी को सही दवा मिले। कई बार एक दवा एक से अधिक रोगों में दी जा सकती है। निम्न सारणी में दवाओं के उपयोग दर्शाये गये हैं :-

दवा का नाम	रोग/ लक्षण जिसमें दवा दी जा सकती है
क्लोफेनरायामिन	(1) खुजली (2) त्वचा पर लाल दाने के साथ खुजली (3) किसी अन्य दवा के लेने पर होने वाली खुजली, घबराहट या अन्य लक्षण पर
कोट्राइमोक्सजोल	(4) आँखों में लालपन के साथ खुजली चलने पर। (1) खाँसी, जुकाम, निमोनिया (तेज तेज सँस के साथ पसली चलना) (2) गले में सूजन (3) पेशाब में जलन (4) दस्त व पेचिश (5) कान से मवाद आने पर (6) गुप्तांगों में/ पर घाव हो जाने पर (7) चोट लगकर घाव होने पर
क्लोरोक्वीन	(1) सर्दी लग कर बुखार आने पर (मलेरिया हो)
डाइसाइक्लोमिन	(1) पेट दर्द में चेतावनी : पेट दर्द के साथ अगर उल्टी एवम् बुखार भी हो तथा दर्द अगर पेट के निचले हिस्से में दाँयी तरफ हो, तो यह दवा न दें।
एस्पिरिन	(1) दर्द (कमर, हाथ पाँव सिर में और जोड़ों में) बुखार में
मेटाक्लोप्रोमाइड	(1) उल्टी (2) खट्टी डकार आना (3) मुँह में खट्टा खट्टा पानी आकर सीने में जलन होना
मेट्रोनिडाजोल	(1) पेट में दर्द/ मरोड़ लग कर दस्त आने पर (2) महिलाओं में बदबू के साथ श्वेत प्रदर

आईव्यूपरोफेन

(1) चोट, दर्द, सूजन, माँसपेशियों में खिंचाव

(2) जोड़ों का दर्द

सल्फासिटामाइड आई ड्रॉप्स

(1) आँखों में पानी आना, लाल हो जाना तथा खुजली चलना

मरक्यूरोक्रोम

(1) त्वचा के घावों में लगाने के लिए

जेन्शियन वायलट

(1) फोड़े फुन्सी तथा अन्य चर्म रोगों में

(2) गुप्तागों के घावों पर लगाने के लिए

(3) मुँह या गुप्तागों के फलल इन्फेक्शन में लगाने के लिए

बेन्जाइल बेन्जोएट

(1) त्वचा की खुजली में

फेरस सल्फेट

(आइरन फोलिक एसिड)

(1) खून की कमी होने पर गर्भवती महिलाओं में स्तनपान कराने वाली माताओं को

ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट

(1) दस्त लगने पर

(2) अधिक उल्टियाँ होने पर

विटामिन ए का घोल

(1) रतौंधी (रात में या अन्धेरों में न देख पाने की स्थिति में)

(2) आँखों के सफेद हिस्से में धब्बे बन जाने पर

(3) छोटे बच्चों (6 माह से 6 वर्ष तक) में विटामिन ए की कमी रोकने के लिए

पेरासिटामोल

(1) बुखार

प्रोमिथाजिन

(1) उल्टी

(2) खुजली

(3) बुखार की तीव्रता कम करने में पेरासिटामोल के साथ (खास तौर पर बच्चों में)

एलबेन्डाजोल

(1) सभी तरह के पेट के कीड़ों के लिए

## 6.4 दवा की मात्रा (रोगी की आयु के अनुसार)

स्वास्थ्य कर्मों द्वारा दी जाने वाली दवाओं की मात्रा का निर्धारण करने का सबसे सरल तरीका रोगी की आयु को आधार बना कर निश्चित किया गया है। प्रत्येक दवा की मात्रा अलग अलग रोगों में अलग हो सकती है परन्तु सामान्यतः एक दवा प्रमुखतः जिस रोग/ लक्षण में दी जानी है उसके लिए रोगी की आयु के अनुसार दी जाने वाली मात्रा ही नीचे दी गई तालिका में दी जा रही है।

दवा का नाम	एक बार में दी जाने वाली मात्रा (रोगी की आयु के अनुसार)				दिन में कितनी बार
	एक वर्ष तक	1-5 वर्ष	6-12 वर्ष	12 वर्ष से उपर	
क्लोर्फिनरामिन	1/4 गोली	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	दिन में तीन बार
कोट्राइमोक्साजोल	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	2 गोली	दिन में दो बार
क्लोरोक्वीन	1/2 गोली	1 गोली	2 गोली	4 गोली	
	1 = 4 वर्ष तक	4 = 8 वर्ष तक	8-12 वर्ष तक	12 वर्ष से ऊपर	
डाइसाइक्लोमिन	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	1 गोली	सिर्फ एक बार दिन में 3-4 बार तक या जरूरत होने पर
एस्पिरिन	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली		दिन में तीन बार
मेटोक्लोप्रोमाइड	1/8 गोली	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	दिन में तीन बार
मेटोनिडाजोल	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	2 गोली	दिन में तीन बार



आइब्यूपरोफेन	1/8 गोली	1/3 गोली	1/2 गोली	1 गोली	दिन में तीन बार
पेरासिटामोल	1/4 गोली	1/2 गोली	1 गोली	1-2 गोली	दिन में तीन बार
आइरन फोलिक एसिड					
छोटी गोली	1 गोली			6 वर्ष से छोटे बच्चों में	रोजाना 1 गोली 100 दिन
बड़ी गोली				गर्भवती एवम् स्तनपान कराने वाली माताओं में	रोजाना 1 गोली 100 दिन तक

\* सभी गर्भवती एवं स्तनपान करने वाली महिलाओं को  
विटामिन ए का घोल 1 चम्मच (2 मि. ली.)

9 माह, 15 माह, 24 माह  
व 30 माह एवम् 36 माह  
की उम्र पर  
दिन में तीन बार  
सिर्फ 1 गोली एक ही बार

प्रोमिथाजिन	1/2 गोली	1 गोली			
एलवेन्डाजोल	2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में	1/2 गोली	2 वर्ष से उपर की आयु में	1 गोली	

## 6.5 सम्भावित दुष्परिणाम

रोग के उपचार से सम्बन्धित कोई भी दवा पूर्ण रूप से सुरक्षित नहीं है। प्रत्येक आदमी का शरीर हर दवा के सेवन पर अलग अलग ढंग से प्रतिक्रिया करता है। ऐसे में यह जान लेना अत्यन्त आवश्यक है कि रोग/ लक्षण के उपचार के साथ साथ अलग अलग दवा के क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं। यह दुष्परिणाम दवा में निहित औषधि के नैसर्गिक गुण हैं। ये कितने घातक हो सकते हैं इसकी जानकारी भी आवश्यक है ताकि रोगी को पहले से चेतावनी दी जा सके तथा विपरीत प्रभाव की स्थिति में तत्काल उपर के स्तर पर निदान व उपचार के लिए रोगी को भेजा जा सके।

### 6.5.1 दवा का नाम विपरीत प्रभाव एवं दुष्परिणाम

दवा का नाम	विपरीत प्रभाव	दुष्परिणाम
क्लोरोफिनरामिन	अधिक नींद आना स्नायु तंत्र की शिथिलता	खून के दौरे में (रक्तचाप में) कमी
कोट्राइमोक्साजोल	जी मिचलाना, उल्टी	चमड़ी पर खास तौर पर मुँह होठों तथा बदन के खुले हिस्सों पर काले धब्बे व खुजली चलना
क्लोरोक्वीन	जी मिचलाना, उल्टी घबराहट, चक्कर आना	थोड़ी देर के लिए धुंधला दिखना आँख के पर्दे को नुकसान पेशाब में खून आना
डाइसाइक्लोमिन	घबराहट, मुँह सूखना अधिक व्यास लगना	नाड़ी का तेज चलना, पेशाब करने में तकलीफ होना पेट फूलना
एस्पिरिन	जी मिचलाना, उल्टी मेट और सीने में जलन	खून की उल्टी दमे के पुराने रोगियों में तीव्रता बढ़ जाना मल का रंग काला हो जाना
मेटाक्लोप्रोमाइड	—	गरदन का ऐँठना, मुँह खोलने पर जुबान का एक तरफ खिंचना त्वचा पर चकत्ते, खुजली
मेटप्रोनिडाजोल	मुँह का स्वाद खराब होना जी मिचलाना, पेशाब का रंग गहरा होना	
आइब्यूपरोफेन	सीने में जलन बार बार दस्त जी घबराना या उल्टी	बदन पर लाल चकत्ते या दाने खून की उल्टी मल का रंग काला होना साँस के रोगों में दमा की शिकायत

सल्फासिमाइड	—	आँखों के लाल पन का और बढना
आई ड्राप्स	—	
मरक्युरोक्रोम	—	—
जेन्शियन वायलट	—	—
बेन्जाइल बेन्जोएट	—	—
फेरस सल्फेट (आइरन फोलिक एसिड)	जी मिचलाना दस्त या कब्ज पेट के उपरी हिस्से में दर्द	
ओरल रिहाइड्रेशन साल्ट	—	—
विटामिन ए का घोल	—	अधिक मात्रा में लेने पर भूख कम लगना, त्वचा का रूखा पन, चक्कर आना
पेरासिटामोल	—	जी मिचलाना, त्वचा पर दाने, खून की उल्टी
प्रोमिथाजिन	मुँह सूखना, स्नायु तंत्र की शिथिलता	सिर दर्द, दौरे पड़ना चक्कर आना, रक्तचाप का कम होना
एलबेन्डाजोल	—	—

साधारणतः किसी भी दवा के “विपरीत प्रभाव” सामान्य सी बात है अगर दवा की मात्रा सही है। ऐसी स्थिति में ज्यादा चिन्ता नहीं करनी चाहिए परन्तु नीचे लिखी सावधानियाँ रखें:—

1. दवा भूखे पेट न लेने की सलाह दें
2. दवा खाने के कुछ देर बाद कुछ खाने या थोड़ा दूध पीने की राय दें
3. रोगी को अधिक से अधिक मात्रा में पानी पीने को कहें।
4. दवा की सही मात्रा बताये गये अंतराल से लेने को कहें
5. रोगी को दुःस्वरिणामों को जानकारी करा दें।
6. दुःस्वरिणामों की स्थिति में तुरन्त चिकित्सक या स्वास्थ्य केन्द्र पर भेजें या ले जायें।

### 6.5.2 किन किन स्थितियों में दवाएं वर्जित हैं:—

यह सत्य है कि दवायें रोग के उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं तथा आपके स्तर पर उपलब्ध कराई जाने वाली दवाएं काफी हद तक सुरक्षित हैं, परन्तु फिर भी कई स्थितियाँ ऐसी हैं जिनमें कुछ दवायें या तो पूरी तरह वर्जित हैं या इन्हें सिर्फ चिकित्सक की सलाह एवम् देख रेख में ही दिया जा सकता है। इसलिए आवश्यक है कि आप वर्जित स्थितियों के बारे में भी जानकारी प्राप्त कर लें।

दवा का नाम	वर्जित स्थितियाँ
क्लोराफिनरामिन	दूध पिलाने (स्तनपान) वाली माताओं में, मिरगी के मरीजों में, दमा रोग की तीव्रता में
कोट्राइमोक्साजोल	गर्भावस्था ज़िगर ठीक नहीं होने पर (उन रोगियों में जिनमें पिछले छः माह में पीलिया की शिकायत हुई हो)
क्लोरोक्वीन	1 साल से छोटे बच्चों में
मेटाक्लोप्रोमाइड	गर्भावस्था स्तनपान कराने वाली माताएं, मिरगी
डाइसाइक्लोमिन	पेट के निचले बायें हिस्से में दर्द के साथ उल्टियाँ या बुखार में
मेट्रोनिडाजोल	स्नायु या नाड़ी तंत्र की बीमारियाँ, स्तनपान कराने वाली माताएं, गर्भावस्था के पहिले तीन महीनों में
एस्पिरिन	पेट में घाव (अल्सर), रक्त सम्बन्धी विकार, स्तनपान कराने वाली माताएं
आइबूपरोफेन	पेट में घाव
पेरासिटामोल	—
डाइसाइक्लोमिन	काला पानी



प्रोमिथाजिन  
एलबेन्डाजोल

नवजात शिशु मिरगी दमा रोग की तीव्रता में  
गर्भावस्था में

इसके अतिरिक्त उन रोगियों में जिनमें किसी भी दवा के दुष्परिणाम की पहले से जानकारी हो उन्हें भी यह दवा नहीं दी जानी चाहिए। बहुत आवश्यक होने पर चिकित्सक की सलाह लें।

\* \* \*

## अध्याय सात

### बच्चों का स्वास्थ्य

भारतवर्ष में प्रतिवर्ष सत्रह लाख शिशु मर जाते हैं। या हम कह सकते हैं कि प्रति वर्ष 1000 जन्में बच्चों में से 80 बच्चे अपनी पहली वर्षगांठ नहीं मना पाते। इन में भी जन्म से 28 दिन के अन्दर होने वाली मौतें पचास प्रतिशत हैं और इनका 50 प्रतिशत प्रथम सप्ताह में होने वाली नवजात शिशु की मृत्यु है। परिस्थिति की गंभीरता को जानने का यह एक प्रयास है। शिशुओं की मृत्यु के आम कारण हैं :-

- समय से पूर्व जन्म
- जन्म के समय कम वजन
- जन्म के समय श्वसन अवरोध
- धनुषबाय
- संक्रमण
- निमोनिया
- अतिसार (दस्तारोग)

नवजात शिशुओं में पांच वर्ष की आयु के बच्चों की अपेक्षा पन्द्रह गुना मरने का खतरा अधिक रहता है। इन मौतों को आप उपयुक्त व समय से देखभाल करके बचा सकते हैं। इसके लिए आपको निश्चित कौशल व ज्ञान की आवश्यकता होगी, जिससे आप माताओं को भी सही सलाह दे सके।

यहां हम कुछ बिन्दुओं पर बातचीत करेंगे जैसे

- \* नवजात शिशु की तुरंत देखभाल
- \* सामान्य व खतरे वाले नवजात शिशु को पहचानना व रेफर करना
- \* श्वसन अवरोध का उपचार
- \* स्तनपान का प्रारंभ
- \* नवजात शिशु का वजन मापना व कम वजन वाले शिशुओं की घर पर देखभाल

#### 7.1 नवजात शिशु की तुरंत देखभाल :-

बच्चों के जन्म के साथ ही निम्न कार्य किये जाने चाहिए

नवजात की देखभाल

##### 1. साफ श्वास नलिका

- गतिविधियां
- जन्म लेने के तुरन्त बाद श्लेष्मा निकाले
- साफ गोज या कपड़े से नाक व मुंह साफ करें।
- बच्चे को पांव पकड़ कर उल्टा करिए और धीरे-धीरे पीठ पर थपथपाइये।

##### 2. आंखों की देखभाल

- (बच्चे को तुरंत रोना व सामान्य सांस लेना चाहिए)
- साफ उबाले हुए गोज अथवा रुई के फोहे से दोनों आंखों को नाक की तरफ से शुरू करके बाहर की तरफ ले जाते हुए साफ करें (दोनों आंखों के लिए अलग अलग रुई के फोहे ले)

##### 3. त्वचा की देखभाल

- रक्त, श्लेष्मा व अन्य चिपके हुए पदार्थों को धीरे धीरे मुलायम कपड़े या रुई को तेल में भिगों कर छुड़ा दें।
- (नवजात शिशु को तुरंत नहलाना नहीं चाहिए)

##### 4. नाल की देखभाल

- गर्मी पाने के लिए मां की बगल में लेटाएँ।
- ममता किट में उपलब्ध साफ धागे से नाभि से 4 अंगुल दूर ऊपर नाल को एक इंच के अन्तर पर दो जगह से बांधें और



बीच में से साफ ब्लेड या उबाली हुई कैची की सहायता से काट दें।

5. बच्चे का वजन करें

6. दुग्धपान

- कटे हुए नाल के हिस्से पर कोई दवा न लगाए।
- कमानीदार मशीन के प्रयोग से बच्चे का वजन करे।
- बच्चे को जन्म के तुरन्त बाद ही माता को स्तनपान कराने के लिए प्रेरित करें।

सभी नवजात शिशुओं को आवश्यक देखभाल के अलावा जो नवजात शिशु खतरे में होते हैं उन्हें अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है निम्नलिखित जटिलताओं वाले नवजात शिशुओं को खतरों के अन्दर माना जाता है।

क. समय से पूर्व जन्म (32 सप्ताह से पहले)

ख. जन्म के समय कम वजन (2.5 किलो से कम)

ग. जन्म के समय श्वसन अवरोध (इनकी त्वचा हल्के नीले रंग की होती है)

घ. पीलिया

ण. ऐंठन या बांटे

च. जन्मजात विकृतियाँ

छ. जन्म के समय चोट

ज. दूध चूसने में असमर्थता

असामान्य या खतरे वाले शिशुओं की शीघ्र पहचान कर उनकी असामयिक मृत्यु को रोका जा सकता है। इसके लिए आपका सामान्य व असामान्य शिशुओं में अन्तर करने व रेफर करने के सिद्धांतों को जानना आवश्यक है। ये निम्न सारणी में दिए गए हैं।

	लक्षण	सामान्य	असामान्य
1.	रंग देखने में	गुलाबी	पीला या नीला
2.	रोने की आवाज	तीव्र, तेज आवाज	धीमी या सरसराहट युक्त
3.	श्वसन	आवाजरहित	आवाजयुक्त, धीमा या बहुत तेज,
4.	पसली की हरकत	अन्दर की ओर न धंसना	अन्दर की ओर धंसना
5.	हाथ व पांवों का चलन	सक्रिय	निष्क्रिय या निढाल
6.	सिर का आकार	सामान्य	बहुत बड़ा या छोटा, अत्यधिक नर्म

यदि उपरोक्त कोई भी लक्षण हो तो अविलम्ब शिशु (व माता) को चिकित्सक को दिखाने की सलाह दें।

#### श्वसन अवरोध का उपचार :

यदि बच्चा जन्म लेते ही रोये नहीं तो पैरों से पकड़ कर उल्टा करें व धीरे से पीठ थपथपाएँ ऐसा करने से श्वास नलिका में से पानी व श्लेष्मा निकाला जा सकेगा और बच्चा ठीक प्रकार से सांस लेने व रोने लगेगा।

यदि बच्चा नीला या पीला हो, तथा सांस न ले रहा हो तो निम्नलिखित कार्य कीजिए :

- \* रबर कैथेटर या म्यूकस कैथेटर से गले व मुँह को साफ कर दें।
- \* बच्चे को सूखे कपड़े में लपेट देवे व सिर को बाकी शरीर से नीचा रखें।
- \* बच्चे के मुँह व नाक के उपर गोख या पतला साफ कपड़ा रख कर मुँह से मुँह में फूँक लगाइए। केवल मुँह में भरी वायु का ही प्रयोग करें फेफड़ों से निकली ज्यादा दबाव वाली वायु न जाने दें।

#### स्तनपान का प्रारंभ

- \* बच्चे को तुरन्त स्तन पर लगा दें लेकिन प्रसव के दो घण्टे से ज्यादा देर न करें। दूध न आने की स्थिति में बार बार बच्चे को स्तन पर लगावें।
- \* बच्चे को एक एक करके दोनों स्तनों से दूध पिलाना चाहिए।

- \* माँ का पहला दूध बच्चे के लिए अत्यन्त उपयोगी है, इसे बच्चे को जरूर पिलाए इसमें रोग निरोधक क्षमता होती है।
- \* दोनों स्तनों से दूध पिलाने के बाद बच्चे को उकार दिलवाए। इसके लिए बच्चे को कन्धे पर लें तथा पीठ थपथपाएँ।

माँ को कभी भी विपरीत गाल पर दबाव डालकर बच्चे को स्तन की ओर नहीं दबाना चाहिए।

**नवजात शिशु का वजन मापना व कम वजन के शिशुओं की घर पर देखभाल :-**

बच्चे का जन्म के समय कमानीदार मशीन से वजन नापे एवं इसका रिकार्ड सुरक्षित रखने वाले कार्ड या कागज पर रखें।

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| 2000 ग्राम या दो किलो से कम    | - शिशु चिकित्सक को भेजिए |
| 2000-2500 ग्राम ढाई किलो से कम | - घर पर विशेष देखभाल     |
- कम वजन के बच्चों में सामान्य विकास की गति पर ध्यान रखते हुए नियमित रूप से (मासिक) बच्चे का वजन लें :
- जल्द से जल्द स्तनपान शुरू करावें
  - बच्चे को गर्भ रखें।
  - संक्रमण से बचाव करें
  - प्रसव से पूर्व हाथ धोएँ
  - बाल को साफ पानी से बांधें
  - साफ ब्लेड से काटे
  - कटी हुए नाल पर कुछ न लगाएँ।

## 7.2 बाल्य काल में विकास :-

बच्चे के स्वास्थ्य और विकास का एक महत्वपूर्ण लक्षण है बच्चे के वजन का बढ़ना। यदि बच्चे का वजन नियमित रूप से बढ़ता रहे तो इसका अर्थ है कि बच्चा स्वस्थ है एवं उसका विकास नियमित है।

बच्चे का वजन जन्म से एक साल तक हर माह लेना चाहिए। एक से तीन साल के बच्चे का वजन हर दो माह पर लेना चाहिए।

यदि बच्चे का वजन घटे या दो महीने की अवधि तक न बढ़े तो यह एक चिन्ताजनक विषय है। इसका कारण बिमारी, कम भोजन, व बच्चे पर ध्यान न देना हो सकता है कुछ सामान्य क्रियाकलाप नियत समय (आयु) पर होते हैं बच्चे के विकास का क्रम इनसे भी (वजन के साथ साथ) जाना जा सकता है।

**बच्चे की आयु**

**आयुनुसार सामान्य क्रियाकलाप**

1 महीना

बच्चा अधिकतर सोता रहता है  
अधिक रोशनी से चौंक जाता है  
भूख लगने पर रोता है  
यदि गीला हो या कोई और परेशानी हो तो भी रो कर व्यक्त करता है।



1.5 से 2 महिना

बच्चा संतुष्ट होने पर गले से आवाज निकालता है  
बातें करने पर मुस्कराता है

3-4 महिना

अपनी गर्दन संभालता सीख जाता है।  
पेट के बल लिटाने पर अपनी गर्दन उठाता है।  
फिककियाँ मारता है व बातें करने पर खुशी जाहिर करता है।  
हथ पैर तेजी से हिलाता है खास तौर पर नहाने व बातें करते समय।  
अचानक हड़ें आवाज से चौंकाता है।

5-6 महिना

आम तौर पर वजन जन्म से दुगुना हो जाता है।  
अपनी माँ को पहचानता है।  
बिना सहारे बैठने लगता है।  
बोनों को पकड़ने व मुँह में डालने की कोशिश करता है।  
पेट व घुटनों के बल खिसकने की कोशिश करता है।

9 महिना

घुटनों के बल चलता है।  
किसी फर्नीचर के सहारे खड़े होने लगता है।  
बोनों को स्वयं उठा कर मुँह में डालता है, वबाना सीख जाता है।  
कुछ शब्द व आवाजें पहचानता है।

1 साल

बिना सहारे खड़े होना सीख जाता है।  
घुटनों के बल तेजी से दौड़ सकता है।  
थोड़ा थोड़ा बोलने की कोशिश करता है।  
पर के अन्ध सदस्यों की पहचानने लगता है।

इस तरह नियमित कार्यक्रमों की जानकारी व वजन होते रहने से आप बच्चे के विकास के बारे में माता को भी  
सलाह दे सकते हैं व संतुष्ट कर सकते हैं।

### 7.3 धार्मिक महिलाएँ और स्तनपान :-

माँ का दूध बच्चे के लिए अमृत समान होता है, जन्म से ले कर चार से छह माह तक धिशू की माँ के दूध के  
अलावा कुछ भी (पानी भी नहीं) नहीं देने की जरूरत होती है। माँ के दूध में धिशू के विकास के लिए सभी ज़रूरी तत्व  
उपलब्ध होते हैं। हर माता अपने धिशू की स्तनपान कराने में सक्षम है। जो माताएँ स्तनपान करती हैं या संभावित माताएँ  
हैं उन्हें आप अपनी बातचीत के दौरान ऐसी जान दीजिए कि :-

1. जन्म के तुरन्त बाद बिनाभी जल्दी हो सके माँ धिशू की दूध पिलाना शुरू कर दें।
2. प्रथम दूध की निष्कासित न करें। आम तौर पर चार दूध गाढ़े पीले रंग का होता है और इसमें वे सभी पोषक  
और रोग निरोधक क्षमता वाले तत्व मौजूद हैं जो बच्चे की बिमारियों से बचाने में सहायक होते हैं। तकनीकी  
भाषा में उसे कोलोस्ट्रम कहते हैं।
3. बच्चे के मानसिक व शारीरिक विकास के लिए पूर्ण व संतुलित आहार माँ का दूध है।
4. माँ का दूध किटपुनरुत्पन्न होता है, आसानी से उपलब्ध होता है व बच्चे के लिए सही तापमान पर होता है।
5. धिशू जब चाहे उसे दूध पिलाना जाना चाहिए। सामान्यतः धिशू से कर अपनी इच्छा प्रकट करता है।
6. माता को सलाह दीजिए कि ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन करें।

7. प्रसव के तुरन्त बाद दूध पिलाना शुरू करने से मां के गर्भाशय से खून कम गिरता है जो कि मां के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।
  8. बच्चादानी को सामान्य अवस्था में लौटने में सहायता मिलती है।
  9. स्तन में तनाव, भारीपन, धाव तथा पकने की संभावना कम रहती है।
  10. अपना दूध पिलाते रहने से प्रसव के बाद मासिक धर्म स्थगित होता है और इस स्थिति में अगला गर्भधारण देर से होता है। व मां के शरीर को पुनः तंदयुस्त होने का अवसर मिलता है। (यहां यह जानना जरूरी है कि स्तनपान कराना ही परिवार नियोजन का विश्वसनीय उपाय नहीं है)।
  11. स्तनपान न कराने वाली महिलाओं को स्तन कैन्सर होने की संभावना, ज्यादा होती है।  
दूध पिलाने वाली मां को अतिरिक्त आहार की आवश्यकता होती है भोजन शरीर में ऊर्जा शक्ति, शारीरिक विकास व उसको बिमारियों से बचाव की क्षमता प्रदान करता है। कोई भी एक भोजन यह क्षमता नहीं रखता है कि वह शरीर की इन क्रियाओं को या आवश्यकताओं को पूर्ण कर दे, इसलिए मिश्रित भोजन के माध्यम से इन क्रियाओं के संचालन की आवश्यकता है।
- \* दूध पिलाने वाली मां सामान्य से एक तिहाई से एक चौथाई ज्यादा खाना खाए।
  - \* धात्री महिला सामान्य खुराक के अतिरिक्त 3-4 चपाती या रोटी अधिक खाएँ। अधिक दालें खाना भी उचित है।
  - \* दूध पिलाने वाली मां अपनी संतुलित खुराक में हरी पत्तेदार सब्जियां, साबुत दालें, गुड़ अन्न आदि खाएँ, यदि खाती हो तो मांस व अण्डे भी खाए।
  - \* दूध पिलाने वाली मां हर प्रकार का खाना खा सकती है किसी खाने की चीज का मां या बच्चे पर बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है।

#### 7.4 अनूपूरक आहार

जैसे जैसे बच्चा बढ़ता जाता है उसकी आवश्यकताएँ भी बढ़ती हैं। 4 से 6 महीने के बाद बच्चे को मां के दूध के साथ साथ अन्य अतिरिक्त खाद्य पदार्थ भी देने चाहिए। 4 महीने के बाद बच्चे को अतिरिक्त भोजन देना चाहिए। बच्चे को सूजी, खिचड़ी, खीर, राबड़ी, मलाई व मसली हुई सब्जी व दालें जैसे नर्म व आसानी से पचने वाले पदार्थ को देने चाहिए। शुरू शुरू में बच्चे को एक ही तरह का नया भोजन दे व आदत होने पर दूसरे भोजन से परिचित करावे।

याद रखें इस भोजन के साथ साथ स्तनपान भी आवश्यक है। बच्चे को उपर से खिलाने से पहले स्तनपान करवाने से मां को लम्बे समय तक दूध आता रहता है। अलग अलग तरह के खाद्य पदार्थ खिलाने से बच्चे की आहार में रुचि बनी रहेगी। तीन वर्ष से छोटे बच्चों को दिन में 5-6 बार खिलाना चाहिए। और उसके भोजन में घी, तेल व मक्खन भी थोड़ा थोड़ा मिलाना चाहिए। मां को ज्ञान दीजिए कि हर बार बच्चे को ताजा भोजन ही खिलाएँ। बासी खाने में रोगाणु पैदा होते हैं जो बच्चे को बिमार कर सकते हैं।

#### बच्चे के लिए उचित भोजन

- |                                 |                      |
|---------------------------------|----------------------|
| * सूजी                          | * बिस्कुट            |
| * पकाई और मसली दालें व सब्जियां | * अण्डा व मांस       |
| * खिचड़ी                        | * डबलरोटी            |
| * खीर                           | * केला व अन्य नरम फल |
| * राबड़ी                        |                      |

एक साल का बच्चा वह सब चीजे खा सकता है जो कि एक बड़ा आदमी खाता है।



## 7.5 टीकाकरण :-

कुछ संक्रामक रोग इतने गंभीर होते हैं कि उनसे सदैव के लिए विकलांगता अथवा मृत्यु भी हो सकती हैं। बच्चों में होने वाले ऐसे छः संक्रामक रोग के बचाव हेतु व्यापक रोग प्रतिरक्षण कार्यक्रम संचालित किया जाता है। इस कार्यक्रम में गर्भवती महिलाओं और अक वर्ष से छोटे बच्चों को एक निश्चित क्रम से टीके लगाए जाते हैं।

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1. टेटनस (धनुषबाय)          | 4. काली खांसी |
| 2. क्षय रोग (तपेदिक टी.बी.) | 5. पोलियो     |
| 3. गलघोटू                   | 6. खसरा       |

यह रोग जितने गंभीर हैं, उतनी ही अच्छी बात यह है कि इन्हें समुचित रूप से टीकाकरण द्वारा रोका जा सकता है। टीकाकरण से इन रोगों से लड़ने की शरीर की शक्ति बढ़ती है और बच्चे इन जानलेवा बिमारियों का शिकार होने से बच जाते हैं। इसी प्रकार गर्भवती महिलाओं को टिटनेस के दो टीके लगवा कर उन्हें व उनके नवजात शिशुओं की टेटनस से बचाया जा सकता है।

यह टीका प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मचारी (ए एन एम) के द्वारा हर गांव के नियत दिन पर दिए जाते हैं। टीकाकरण कार्यक्रम की सफलता इस बार पर निर्भर करती है कि समुदाय के लोगों की इसमें सहभागिता हो। इस सहभागिता की चाह से अपने बच्चों को सुरक्षित रखने की चाह को पैदा करने में आप एक अहम् भूमिका निभा सकते हैं। आप समुदाय में प्रेरक की भूमिका रखते हैं। प्रेरक वह व्यक्ति है जिसे समुदाय के लोग जानते हैं और जिसकी जानकारी व सेवाओं को लोग सम्मान देते हैं। आप अन्य लोगो जैसे, नेता शिक्षक, वैद्य, दाई आदि को टीकाकरण का महत्व समझा कर उनका सहयोग ले सकती हैं।

आम तौर पर यह पाया जाता है कि इन सेवाओं के उपयोग से आज भी समुदाय के लोग या तो परिचित नहीं हैं या इनके उपयोग से हिचकिचाते हैं। कुछ परोक्ष या अपरोक्ष कारण निम्न हो सकते हैं।

### (अ) समुदाय में यह ज्ञान ही न हो कि

- \* यह बिमारियां गंभीर हैं या यह बिमारियां शिशु मृत्यु का कारण हो सकती हैं।
- \* कि टीकाकरण द्वारा इनसे बचा जा सकता है।
- \* कि सरकार इसके लिए निशुल्क टीकाकरण कार्यक्रम चला रही हैं।
- \* कि ये सेवाएँ उनके निकट गांव में ही उपलब्ध हैं।
- \* की किस समय कौन सा टीका लगवाना चाहिए।

### (ब) समुदाय में यह प्रेरणा न हो और :-

- \* टीकाकरण में ज्यादा, पारम्परिक पूजाओं या विधियों में विश्वास हो
- \* पहला टीका अगर लगवाया गया हो तो इसके फलस्वरूप बुखार व सूजन से घबराहट हो।
- \* स्वास्थ्य कर्मचारी ने व्यवहार ठीक न किया हो।

### (स) असुविधाजनक हो जैसे

- \* टीकाकरण केंद्र का दूर होना
- \* समय सुविधाजनक न होना
- \* केन्द्र तक आने जाने का खर्च या उस दिन की मजदूरी का नुकसान वहन न कर पाना।

आप स्वयं समुदाय के सदस्यों से संपर्क करें, और शंकाओं का निवारण करें। समय व स्थान तय करने में माताओं की राय लेवें व नियत समय व नियत स्थान पर निरन्तर।

समुदाय में देने हेतु कुछ जानकारी का होना अनिवार्य है यथा टीकाकरण सारिणी क्या हैं। टीकाकरण के साथ व बाद संभावित प्रतिक्रिया क्या होगी। टीका कब कब लगवाना चाहिए। टीके के साथ रखने वाले परहेज इत्यादि

## राष्ट्रीय टीकाकरण सारिणि

बच्चे की उम्र	कौनसा टीका	बिमारियों से बचाव
1½ माह	- बी.सी.जी. - डी.पी.टी. [पहली खुराक] - पोलियो [पहली खुराक]	- तपेदिक या क्षय रोग - गलघोट्टी या गलघोट्टू - काली खांसी, या टेटेनस पोलियो, या बाल पक्षाघात
2½ माह	- डी.पी.टी. [दूसरी खुराक] - पोलियो [दूसरी खुराक]	- काली खांसी, टेटेनस - पोलियो
3½ माह	- डी.पी.टी. [तीसरी खुराक] - पोलियो [तीसरी खुराक]	- गलघोट्टू, काली खांसी, टेटेनस - पोलियो
9 माह	- खसरे का टीका	- खसरा या बोहरी
18-24 माह	- डी.पी.टी. [बूस्टर] - पोलियो [बूस्टर]	
गर्भवति महिलाओं के लिए		
* गर्भ का पता लगते ही या जितनी जल्दी हो सके	टेटेनस का पहला टीका	टेटेनस
* पहले टीके के 1 महीने बाद	टेटेनस का दूसरा टीका (बूस्टर)	टेटेनस

यदि पहले गर्भकाल के दो टीके लगे हो व अन्तराल (गर्भ का) दो वर्ष से कम हो तो एक ही टीका पर्याप्त है। यह जरूरी है कि प्रसव से एक महीना पहले यह टीका (बूस्टर) लगे।

पूर्ण प्रतिरक्षित बच्चा उसे कहेंगे जिसे 1 वर्ष की आयु तक खसरे के टीके व उससे पहले लगने वाले सब टीके लग चुके हो।

टीके तभी पूरी तरह असरदार होते हैं जब उनका पूरा कोर्स समयानुसार दिया गया हो।

निम्न बातें आवश्यक तौर पर याद रखे व समुदाय में भी इसकी जानकारी दें :

- \* टीकाकरण ही प्रभावी तरीका है जो बच्चों को छः जानलेवा बिमारियों से बचा सकता है।
- \* गर्भवती माताओं को टिटनेस के टीके लगवाने से उनमें व नवजात शिशुओं में धनुषबाण की संभावना को खत्म किया जा सकता है।
- \* टीकाकरण डेढ़ माह की उम्र पर ही शुरू कर देना चाहिए।
- \* यदि किसी कारणवश देर हो गई हो तो भी टीकाकरण पूरा करवाना सार्थक होगा।
- \* हल्का बुखार, जुकाम खांसी, दस्त इत्यादि में टीकाकरण करवाया जा सकता है उसका कोई विपरीत प्रभाव नहीं होगा।



- \* यदि बच्चा नौ माह या उससे बड़ा है तो भी टीकाकरण करवाना चाहिए यहा याद रखें कि पहली बार ही उसे खसरा, बी.सी.जी., डी.पी.टी, पोलियो चारों टीके एक साथ लगेगे शेष एक महीने के अन्तराल पर लगेगे।
- \* गर्भवती माताओं को टिटनेस का टीका लेट होने की स्थिति में भी प्रसव से एक महीना पहले बूस्टर लगाना अनिवार्य है अन्यथा गर्भस्थ शिशु सुरक्षित नहीं होगा।
- \* खसरे का टीका जरूर लगवाना चाहिए। वैसे यह एक साधारण बिमारी मानी जाती है, परन्तु इसके होने से, निमोनिया, सूखा रोग, दस्त, अन्धापन व दिमाग की कमजोरी रह जाती है और इनसे बच्चे की मृत्यु हो सकती है।
- \* बचपन में कई ऐसे बुखार होते हैं जिसमें दाने निकलते हैं, ऐसा होने की स्थिति में भी खसरे का टीका लगवा लेना चाहिए। हो सकता है जिसे खसरा समझ रहे हो वह खसरा न हो और बच्चा टीकाकरण से वंचित रह जाए।

## 7.6 दस्त रोग :-

जब किसी व्यक्ति को चोइस घंटे के अन्तर्गत तीन या अधिक बार पतले दस्त होते हैं तो उसे अतिसार कहा जाता है। वैसे पहला पतला दस्त होते ही उपचार प्रारंभ कर देना चाहिये। यह एक मान्यता है कि बच्चों को दांत निकलते समय, ठंड के समय या माता के कुछ गरिष्ठ खा लेने से दस्त हो जाते हैं। जिनमें इलाज की कोई आवश्यकता नहीं होती है। यह गलत धारणा है, और स्थिति की गंभीरता का अन्दाजा आप इस बार से लगा सकते हैं कि राजस्थान में हर दिन 250 बच्चों की मृत्यु दस्त रोग से होती है। बेशक मृत्यु का कारण दस्त रोग से होने वाली पानी व लवण की कमी होती है : यदि बच्चों की दस्त रोग के समय समुचित देखभाल न हो तो मृत्यु से बचने पर भी बच्चा गंभीर कुपोषण का शिकार होता है।

दस्त में क्या करना चाहिए : दस्त शुरु होती ही, घरेलू इलाज यथासंभव जल्दी से जल्दी शुरु कर देना चाहिए, दस्त रोग जितना गंभीर है उसका इलाज भी उतना ही सरल है और उसे घर पर परिवार के अन्य सदस्य या मां स्वयं भी कर सकती है।

दस्त लगने पर यदि बच्चे को बहुत सारे तरल पदार्थ पीने को दिए जाएँ व हल्का पचने वाला भोजन दिया जाय तो अधिकांशतयः बच्चे बिल्कुल स्वस्थ हो जाते हैं।

दस्त लगने पर निम्न तरल पदार्थ दें (अधिक मात्रा में)

- \* मां का दूध
- \* घर ही में उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे :- दाल का पानी, मांड, शिकंजी, छाछ, लस्सी इत्यादि।
- \* ओ.आर.एस. का घोल
- \* यदि कुछ भी उपलब्ध न हो तब भी साफ पीने का पानी आवश्यक पिलाएँ।

इन सारे तरल पदार्थों के देते समय एक सावधानी रखना बहुत जरूरी है।

- \* पिलाने वाले के हाथ साफ हो
- \* साफ कटोरी चम्मच या गिलास से पिलाए, बोतल से नहीं
- \* बच्चे को लेटा कर नहीं, बैठा कर धीरे धीरे पिलाएँ

यदि बच्चा पीने के साथ ही उल्टी कर दे तब भी 10 मिनट बाद फिर से पिलवाएँ :-

याद रखें यह तरल पदार्थ दस्तों के दौरान तो पिलाते ही हैं, दस्त बंद होने के बाद भी 2-3 दिन तक ओर पिलाएँ। ताकि दस्तों से हुई शारीरिक क्षति को पूरा किया जा सके। अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पिलाते रहने से निर्जलीकरण की संभावना नहीं रहती और बच्चा गंभीर स्थिति में आने से बच जाता है। निर्जलता या शरीर में पानी की कमी का पहला लक्षण है—अधिक प्यास लगना व बच्चों में चिढ़चिढ़ापन। बच्चा अपनी प्यास जाहिर नहीं कर सकता, दिए गए तरल पदार्थ को उत्सुकता से पी कर अपनी प्यास जतलाता है। जिस बच्चे को दस्त लग जाएँ उसे बहुत प्यास लगती है। यदि बच्चे को समय पर तरल पदार्थ नहीं दिए जाय तो निर्जलता हो सकती है। ऐसे समय में बच्चे को काफी मात्रा में ओ.आर.एस. या अन्य तरल पदार्थ देने चाहिए।

## ओ.आर.एस. या जीवन रक्षक घोल :

ओ.आर.एस. पैकेट से जीवन रक्षक घोल बनाने के लिए निम्नलिखित बातों पर ध्यान देवे :-

1. एक बड़े साफ भगोने में पाँच गिलास (या एक किलो) पीने का साफ पानी डाले।
2. ओ.आर.एस. पैकेट में उपलब्ध सारे पाउडर को पानी में डाल दें।

3. इसे साफ चम्मच से तब तक हिलावे, जब तक पाउडर पानी में घुल न जाए। यह जीवन रक्षक घोल है।
4. दस्त रोग से पीड़ित बच्चे को यह घोल धीरे धीरे साफ चम्मच से पिलाए।
5. घोल को किसी साफ जगह ढक कर रखें।
6. बनाए घोल को दूसरे दिन इस्तेमाल न करें।
7. हर रोज ताजा घोल बनाएँ।

यह घोल बच्चे को हर पतली टट्टी के बाद पिलाएँ। यदि बच्चा दो साल से कम उम्र का है तो उसे एक चौथाई से आधा गिलास पिलाएँ, दो साल से बड़े बच्चे को आधे से एक गिलास पिलाए।

एक पुरानी मान्यता है कि दस्त के दौरान पेट खाली रखना चाहिए, यह गलत है। इसके विपरीत बच्चे को खाना बराबर जारी रखना चाहिए, दस्त के बच्चे को भूख कम लगती है पर उसे बार बार उसकी पसन्द का ताजा खाना खिलाएँ। बच्चे को खिचड़ी, दलिया, खीर, राबड़ी और मसली हुई सब्जियाँ जैसे आलू आदि दे। दस्त ठीक हो जाने पर भी बच्चे को एक हफ्ते तक सामान्य से अधिक खाना देना चाहिए इससे बिमारी के दौरान हुए शारीरिक कमी की पूर्ति हो जाती है। माँ का दूध पी रहे बच्चे का स्तन पान जारी रखें।

**निर्जलता की पहचान :** शरीर में हो रहे पानी व लवण की कमी को निर्जलता कहते हैं इसकी पहचान करना अति आवश्यक है। यही एक कारण दस्त रोगो व बाल मृत्यु में सर्वोपरि है। निर्जलता की पहचान के लिए कुछ लक्षण आप ध्यान देकर देखें।

1. बच्चे की सामान्य स्थिति :- निर्जलता होने की स्थिति में बच्चा सुस्त, निडाल व चिढ़चिढ़ा हो जाता है।
2. आँखें :- सामान्य दिखने वाली आँखें निर्जलता की स्थिति में सूखी, आसुरहित व धंसी हुई मालुम होती हैं।
3. मुँह और जीभ :- निर्जलता की स्थिति में सामान्य व गीले मुँह व जीभ सूखे दिखाई देते हैं।
4. प्यास :- बच्चा सामान्यतः जितना पानी पीता है, यह निर्जलता का सबसे बड़ा लक्षण है।
5. त्वचा :- पेट की त्वचा पर चूटी काटने से त्वचा कुछ ही क्षणों में सामान्य हो जाती है पर निर्जलता की स्थिति में त्वचा चूटी काटने पर कई क्षण के लिए मुड़ी ही मुड़ी रह जाती है।
6. पेशाब :- निर्जलता की स्थिति में पेशाब नहीं आता है, यह एक गंभीर स्थिति है।

आपका दायित्व यह है कि दस्त शुरू होते ही घर पर उपलब्ध तरल पदार्थ बच्चे को दें और निर्जलता की स्थिति न आने दे ऐसा ज्ञान माताओं को दें।

- बच्चा जितना चाहे उतना पेय पदार्थ पिलाए।
- स्तनपान जारी रखे।
- 6 माह से अधिक के बच्चों को नरम भोजन दें।
- बच्चे को जीवन श्रक्षक घोल हर पतली टट्टी के बाद पिलावे।
- बच्चा उप्टी कर दें तो दस मिनट रुक कर फिर पिलावें।
- यदि निर्जलता की स्थिति हो तो तुरन्त प्रा. स्वास्थ्य केन्द्र पर भेजे। भेजने के दौरान भी जीवन रक्षक घोल पिलाते रहें।

### दस्त रोग से बचाव :

- \* दूध की बोतलो का इस्तेमाल न करें। बच्चे को हमेशा स्तनपान ही करावाएँ।
- \* पहले 4 महीने बच्चे के लिए स्तनपान ही काफी है उपर से पानी पिलाने की भी आवश्यकता भी नहीं है।
- \* दस्त के मुख्य कारण हैं गन्दगी। खाना पकाने, खाने व खिलाने से पहले हाथो को साबुन या राख से धोएँ, शौच जाने के बाद तो विशेष तौर से।
- \* माताएँ अपने बच्चों में भी यह आदत डाले व उनके नाखुन छोटे व साफ रखें।
- \* हर संभव बच्चों को ताजा व गर्म खाना खिलाएँ बासी व ठंडा नहीं।
- \* खिलाने से पहले फलों व सब्जियों को भली भाँति धोएँ।
- \* खाना पकाने व पीने के पानी को स्वच्छ रखे।
- \* मटके से पानी डण्डी वाले लोटे से निकाले।



- \* बच्चों को हर जगह मल त्याग न कराएँ—खास तौर से पानी के स्रोत के पास नहीं। इन सब सावधानियों के रहते दस्त रोग की संभावना बहुत कम हो जाती है।

## 7.7 श्वसन रोग

दस्त रोग के अतिरिक्त बच्चों में मृत्यु का दूसरा प्रमुख कारण निमोनिया या श्वसन रोग है। स्थिति की गंभीरता का अन्दाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि राजस्थान में मरने वाले बच्चों में से लगभग एक चौथाई बच्चों की मृत्यु का कारण निमोनिया है।

अधिकतर बच्चों को साल में 3 से 5 बार खांसी, जुकाम या सांस की तकलीफ होती है। आम तौर पर यह समयानुसार घरेलू इलाज से ही ठीक हो जाती है। कभी कभी खांसी जुकाम में निमोनियो के लक्षण हो सकते हैं जो खतरनाक हैं।

निमोनिया क्या है :-

- \* यह एक संक्रामक फेफड़ों की बीमारी है जो किटाणु या जिवाणु (वायरस) के संक्रमण से होता है।
- \* यह खांसी जुकाम बिगड़ जाने से, खसरे या काली खांसी की वजह से भी होता है।
- \* यदि निमोनिया का ठीक समय पर इलाज न कराया जाय तो बच्चे की मौत भी हो सकती है।
- \* 2 महीने से कम उम्र के बच्चों में निमोनिया से मृत्यु की संभावना अधिक रहती है।
- \* निमोनिया की जल्दी पहचान और इलाज से बच्चे को मौत से बचाया जा सकता है।

निमोनिया या श्वसन रोग के मुख्य लक्षण हैं :

- \* तेज सांस चलना
- \* पसली धंसना
- \* माँ का दूध पीने में कठिनाई
- \* दौर आना
- \* असाधारण नींद

बच्चे को निमोनिया से बचाया जा सकता है और उसके लिए उपाय भी सरल हैं। आप समुदाय को निम्न बातों से अवगत कराएँ :-

\* माँ का दूध :- माँ का दूध बच्चे की संक्रामक बीमारियों से सुरक्षा करता है। स्तनपान करने वाले बच्चों की अपेक्षा बोतल से दूध पीने वाले बच्चों में निमोनिया दो गुना ज्यादा होता है। जरूरी यह है कि जन्म से 4-6 महीने तक की उम्र तक बच्चे को केवल माँ का दूध पिलाया जाय।

\* पोषाहार :- पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन बच्चे को रोग से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

\* विटामिन ए :- यह पोषक पदार्थ बच्चे की नेत्र ज्योति व निमोनिया से सुरक्षा के लिए आवश्यक है छोटे बच्चों को नौ माह से तीन साल तक छठे महीने 'विटामिन ए' की खुराक मिलवाएँ। विटामिन ए हरी पत्तेदार सब्जी और पीली व केसरी सब्जियों जैसे कद्दू, गाजर, पत्तागोभी इत्यादि। यह सब्जियाँ बच्चों के खाने में होना आवश्यक हैं।

\* टीकाकरण :- बच्चे को सभी टीके अपनी पहली वर्षगांठ से पहले लगाना आवश्यक है।

\* धूल व धुआँ से बचाव :- यथासंभव बच्चों को बीड़ी, सिगरेट या चूल्हे के धुएँ से बचाएँ। धुआँ बच्चे के कमजोर फेफड़ों को और कमजोर बना सकता है। खांसी व जुकाम से पिड़ित लोगों से बच्चों को दूर रखना चाहिए।

निमोनिया या श्वसन रोग का उपचार

कोर्टाईमाक्साजोल की गोली अध्याय छः में बताए अनुसार पांच दिन तक बराबर दे।

## 7.8 रतौन्धी व विटामिन ए

यह एक प्रकार का लक्षण है जिसमें रात में दिखना धीरे धीरे कम हो कर बिल्कुल बन्द हो जाता है। यह विटामिन ए की कमी से होने वाले रोग के कारण है।

विटामिन ए नामक तत्त्व एक महत्वपूर्ण पोषक पदार्थ है। यदि बच्चे को विटामिन ए युक्त भोजन पर्याप्त मात्रा में न दिया जाय या विटामिन ए की खुराक (दवा) न दी जाय तो उसके शरीर में विटामिन ए की कमी हो जायगी और इस कमी की वजह से

- \* बच्चा अन्धा हो सकता है।
  - \* बच्चे के शरीर में बीमारी से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है।
  - \* बच्चे का विकास अवरुद्ध होता है, हड्डियो व दांतों का विकास सही रूप से नहीं होता है व घाव भरने में भी अधिक समय लगता है।
- भारत में प्रतिवर्ष साठ हजार बच्चे इसलिए अन्धे हो जाते हैं क्योंकि उनके शरीर में विटामिन ए की कमी होती है।

#### विटामिन ए की कमी के लक्षण

- \* अन्धेरे या कम उजाले में न देख पाने को रतौन्धी कहते हैं।
- \* आंखों की चमक व गीलापन कम हो जाते हैं।
- \* रतौन्धी में यदि समय पर इलाज न किया जाय तो आंखों में घाव हो जाते हैं। और अन्त में बच्चा अन्धा हो सकता है।
- \* रुखी त्वचा जिस पर फोड़े फुन्सी अधिक होते हैं।
- \* आंतों व फेफड़ों के संक्रामक रोग भी हो सकते हैं।

जिन बच्चों में विटामिन ए की कमी होती है उन्हें निमोनिया भी ज्यादा होता है।

बच्चों में खसरा होने या बार बार दस्त होने से भी विटामिन ए की कमी हो जाती है।

इस संदर्भ में आप माताओं को ज्ञान दे कि :

- \* बच्चों का स्तनपान जरूर करवाएँ खास तौर पर माँ का पहला पीला गाढ़ा दूध।
- \* हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे सरसों का साग, पालक, चौलाई, बथुआ, मूली, शलगम, अर्बो के पत्ते आदि बच्चों के भोजन में सम्मिलित करें।
- \* पीली या केसरी रंग की सब्जियाँ जैसे गाजर, कद्दू व फल जैसे पपीता, आम आदि जो विटामिन ए के स्रोत हैं, बच्चों को आवश्यक दें।
- \* दूध व दूध से बनाई चीजे जैसे पनीर, दही, घी आदि दें।
- \* मांसाहारी भोजन में अण्डे, जिगर आदि भी विटामिन ए की कमी को पूरा करते हैं।
- \* स्वास्थ्य केन्द्र में दी जाने वाली विटामिन ए की खुराक 9 महीने की उम्र में बच्चों को दिलावें ये पांच खुराकें नियमानुसार देनी चाहिए।

पहली खुराक	नौ माह पर खसरे के टीके के साथ
दूसरी खुराक	सोलह माह पर
तीसरी खुराक	चौबीस माह पर (2 वर्ष)
चौथी खुराक	तीस माह पर (2.5 वर्ष)
पांचवीं खुराक	छत्तीस माह पर (3 वर्ष)

#### 7.9 बच्चों में एनीमिया (खून की कमी) की रोकथाम

रक्त में लौह युक्त पदार्थ (हीमोग्लोबिन) की कमी को एनीमिया कहते हैं। यही तत्त्व खून को लाल रंग देता है। इसकी कमी के मुख्य कारण हैं :-

- \* व्यक्ति या बच्चे की खुराक में लौह तत्त्व का न होना
- \* किसी कारणवश खून अधिक बह जाना
- \* पेट में कीड़े व बार बार मलेरिया होना।



ज्यादातर पांच साल में कम उम्र के बच्चे, स्तनपान कराने वाली व गर्भवती महिलाएँ इसका शिकार होते हैं।

#### एनीमिया के लक्षण

- \* कमजोरी
- \* थकावट
- \* थोड़ा चलने से काम करने में हाँफना
- \* भूख कम लगना
- \* नाखून, जुठन व पलक के अन्दर के हिस्सों का पीला रंग

बच्चों में एनीमिया के कारण, उनका विकास उचित रूप से नहीं होता एवं वे सामान्य बच्चों की अपेक्षा रोग ग्रस्त अधिक रहते हैं।

एनीमिया से पीड़ित माताओं को कम वजन के और समय से पहले बच्चे पैदा होते हैं। जिनके जीवित रहने की संभावना अपेक्षाकृत कम होती है।

(A) लौह तत्व युक्त भोजन की सलाह माताओं को देवे। लौह तत्व इन पदार्थों में अधिक पाया जाता है

- \* हरी पत्तेदार सब्जियाँ
- \* साबुत दालें
- \* गुड़, शक्कर
- \* अनाज जैसे गेहूँ, बाजरा
- \* मांस व गण्डे

(B) स्तनपान कराने वाली व गर्भवती माताओं को आयरन फोलिक एसिड की गोलियाँ देवें। पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों को दवा रूप में आयरन फोलिक एसिड पिलाया जा सकता है।

(C) जिस गर्भवती महिला में खून की कमी न लगे उसे 100 दिन तक, प्रतिदिन 2 गोली खाने की सलाह देने व जिस महिला में एनीमिया लक्षित हो उन्हें 3 गोली प्रतिदिन देवें।

(D) धात्री महिला को यदि खून की कमी न हो तो 100 दिन तक एक गोली खाने की, और एनीमिया हो तो 100 दिन तक 3 गोली खाने की सलाह देवें।

(E) बच्चों में छोटी गोलीया 100 दिन तक देवें।

(F) यदि माता बच्चे के मल में कीड़े की शिकायत करती है तो मिबन्डाजोल या पिपराजीन (देखे अध्याय छः) का उपयोग करते हुए कीड़े का उपचार करें।

\* \* \*

## अध्याय आठ

### गर्भावस्था से सम्बन्धित जानकारी

गर्भधारण किसी भी विवाहित महिला का बहुत ही सुखद दायित्व माना गया है। इस दायित्व के सुखद निर्वाह एवं परिणति में स्वास्थ्य कर्मी का सहयोग अपेक्षित है। कोई भी महिला जब पहली बार मां बनती है तो अनेक आशंकाओं से घिरी रहती है। उसे बहुत सी जानकारी की आवश्यकता होती है आपका इस बारे में ज्ञान समुदाय में आपकी पैठ तो बढ़ाएगा ही, साथ ही साथ शीघ्र माता बनने वाली महिलाओं में आत्मविश्वास को भी बढ़ाएगा।

#### 8.1 गर्भधारण :-

यह एक सामान्य प्रक्रिया है जो महिला के अण्डाशय में बने वाले अण्डे व पुरुष के वीर्य में पाए जाने वाले शुक्राणु के मिलन से संभव होता है इस क्रिया को निषेचन कहते हैं। निषेचन महिला के अण्डाशय के निकट होता है और निषेचित भ्रूण अण्डवाहिनी नलिका से गर्भाशय तक आने में 10-14 दिन तक का समय लेती है।

इसी समय महिला को मासिक धर्म नहीं होता है जो गर्भावस्था का पहला लक्षण है। गर्भावस्था के अतिरिक्त अन्य ऐसे कारण जिनमें मासिक धर्म नहीं होता है, उनका विवरण अध्याय दस में दिया गया है।

##### 8.1.1 गर्भावस्था की सामान्य समस्याएँ :-

- \* गर्भकाल के प्रारंभ में (प्रथम तीन माह तक) जो मिचलाना या उल्टी होना स्वाभाविक है। सुबह व शाम 1-2 उल्टी होने से शिशु पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़ता है, किन्तु माता अगर कुछ भी न पचा सके, या बहुत उल्टियां हो तो चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए।
- \* इन दिनों बार बार मूत्र त्याग के लिए भी जाना पड़ सकता है इसका कारण खून का अधिक दौरा है, यदि किसी प्रकार की जलन हो तो चिकित्सक की सलाह लें।
- \* गर्भकाल के अन्तिम मास में भी यह परेशानी आ सकती है पर उसका कारण गर्भस्थ शिशु का मूत्राशय पर पड़ने वाला दबाव है।
- \* कुछ थकान व चेहरे पर निशान या झांझिया आना भी सामान्य है।
- \* पेट व जांघों पर कुछ निशान पड़ जाते हैं जो पहले गहरे लाल रंग के होते हैं और प्रसव के बाद धीरे धीरे हल्के पड़ कर सफेद हो जाते हैं।
- \* थोड़ी कब्जी, छाती व पेट के उपर के हिस्से में जलन हो सकती है सम्बंधित महिला को ज्यादा पानी पीने व कम मिर्च अथवा तैलीय पदार्थ खाने की सलाह दें।

##### 8.1.2. गर्भावस्था की असामान्य समस्याएँ :-

गर्भवस्था जीवन की सामान्य प्रक्रिया है किन्तु कुछ समस्याएँ गर्भकाल व प्रसव को असामान्य बनाती हैं। सामान्यतः 1000 की आबादी में एक ही समय में 25-40 महिलाएँ गर्भधारण किये होती हैं। प्रत्येक स्वास्थ्य कर्मी को गर्भकाल व प्रसव के दौरान होने वाले परिवर्तन व जटिलताओं की जानकारी व उनसे निपटने की दक्षता होनी चाहिए। जटिल स्थिति के निदान के लिए महिलाओं को उच्च संस्थाओं में भिजवाने की व्यवस्था भी रखनी चाहिए।

सुरक्षित गर्भावस्था हेतु कुछ विशेष बातों पर ध्यान देना आवश्यक है :-

क. गर्भवती महिला की उम्र :- 18 साल की उम्र से पहले या 30 वर्ष से अधिक की उम्र में गर्भधारण मांता व शिशु दोनों के लिए खतरनाक होता है।

ख. कद या लम्बाई :- यदि गर्भवती महिला का कद चार फुट दस इंच से कम होगा तो कूल्हे की हड्डी सिकुड़ी होगी तथा प्रसव मार्ग से बच्चा आसानी से नहीं निकल सकेगा।

ग. बच्चों की संख्या :- महिला के पहले से ही तीन या अधिक बच्चे हो तो महिला की पौष्टिक स्थिति और शक्ति ही अगली गर्भावस्था की निर्णायक होती है।



घ. अन्तराल :- कम से कम 2 वर्ष के अन्तराल पर ही महिला को गर्भवती होना चाहिए अन्यथा अन्यथा महिला एवं बच्चे, दोनों के ही रोगग्रस्त होने का भय बना रहता है।

ड. पूर्व प्रसव सम्बन्धित जानकारी :- पूर्व प्रसव से संबंधित जानकारी इस प्रसव में सावधानी बरतने के लिए आवश्यक है। यदि महिला दूसरी बार गर्भधारण कर रही हो तो आवश्यक रूप से यह जानकारी एकत्र करे कि कहीं पहली बार

- समय से पूर्व या कम वजन का शिशु हुआ था।
- क्या बच्चा आपरेशन से हुआ था।
- गर्भपात या मृत शिशु का जन्म हुआ था।
- गर्भकाल के दौरान ताण आइ थी।

कोई भी उत्तर 'हां' में हो तो इस प्रसव में भी इसकी संभावना रहेगी। माता व परिवार जनों को इसकी जानकारी दे एवं उन्हें तत्काल उच्च स्तर से स्वास्थ्य सेवाएँ दिलाने का प्रबन्ध करे।

च. वजन :- जब गर्भवती महिला का वजन 40 किलो से कम या 70 किलो से ज्यादा होगा तो गर्भकाल उसके लिए जोखिमपूर्ण होगा। कम वजन का अर्थ है शरीर में कम आहार का प्राप्त होना जो गर्भस्थ शिशु के विकास में रुकावट होगा। इसी प्रकार अधिक वजन अर्थात् बढ़ते हुए भ्रूण पर अधिक भार भी भ्रूण के विकास में अवरोध पैदा करता है। गर्भावस्था के दौरान एक स्वस्थ गर्भवती महिला का वजन सामान्यतः 10-14 किलो तक बढ़ता है। गर्भावस्था में वजन का स्थिर रहना या अप्रत्याशित रूप से बढ़ना दोनों ही खतरनाक स्थितियाँ हैं।

छ. बीमारियाँ :- हृदय व गुर्दे की बीमारियाँ, टी.बी. या क्षय रोग, मधुमेह व मलेरिया गर्भावस्था में खतरे की स्थिति ला सकते हैं।

ज. बांझपन :- अन्तिम महत्वपूर्ण बात यह है कि जो महिला बांझपन का इलाज लम्बे समय से लेने के पश्चात् गर्भवति हो तो उसका विशेष ध्यान रखना चाहिए।

### 8.1.3 गर्भकाल के दौरान खतरे की स्थितियाँ :-

गर्भवती महिला या उसके परिवार जनों को निम्न खतरे के संकेतों की जानकारी अवश्य दे देनी चाहिए

- वजन में कम वृद्धि
- खून की कमी
- पैर व चेहरे पर सूजन
- वजन में असाधारण वृद्धि या एक माह तक वजन स्थिर रहे उसमें वृद्धि न हो
- आँखों का पीलापन (रक्तताल्पता का द्योतक)
- शिशु की असामान्य स्थिति
- समयानुसार पेट का आकार अधिक बढ़ा या छोटा हो
- शिशु की हलचल धीमी हो या न हो
- तेज सिर दर्द (रक्तचाप में वृद्धि)
- तेज बुखार
- योनि से रक्त-स्राव

गर्भवती महिला को यदि इनमें से कोई भी लक्षण हो तो उसे अविजलम्ब पास के स्वास्थ्य केंद्र से संपर्क कर सहायता लेनी चाहिए।

### 8.1.4 गर्भवती महिला की देखभाल

गर्भवती महिला की देखभाल में निम्नलिखित बिन्दुओं पर स्वास्थ्य चर्चा आवश्यक है

1. आहार :- गर्भावस्था में कुपोषण के प्रभाव से शिशु का वजन कम रह जाता है। तथा बाल मृत्यु दर अधिक होती है। गर्भवति महिला को ऐसे आहार की सलाह दी जानी चाहिए, जो स्थानीय रूप से उपलब्ध हो, जिसे खरीदने में विशेष

रेशानी न हो व जो सामाजिक मान्यताओं के अनुसार हो। इसके अतिरिक्त गर्भवति महिला को निम्न बातों पर और ध्यान देना चाहिए।

- (सामान्य दिनों से अधिक) भोजन करें
  - थोड़े थोड़े अन्तराल पर खाएँ
  - मौसमी व स्थानीय रूप से उपलब्ध आहार व फल खाएँ
  - भोजन में हरी सब्जियाँ, दूध, दाल, गुड़ और यदि खाती हो तो मांस व अण्डे का भी सेवन करें
  - तरल पदार्थ अधिक लें
2. **स्वच्छता :-** प्रतिदिन स्वच्छ जल से स्नान करें व ढीले कपड़े पहने
  3. रात्रि में 8 घण्टे व दिन में भोजन के बाद दो घण्टे आराम करें
  4. प्रतिदिन घरेलू कार्य करें पर शरीर को थकाने वाले काम न करें।
  5. धूम्रपान, मधुपान व अन्य नशीले पदार्थों (अफीम) का सेवन त्याग दें।
  6. गर्भ के प्रथम चार माह में एक्स रे करवाना शिशु के लिए हानिकारक है।
  7. **खतरे की स्थितियाँ -** यदि महिला को निम्न में से कोई भी खतरे की स्थिति हो तो चिकित्सक से संपर्क करने को कहिये।
    - हाथ, पाँव व चेहरे पर सूजन
    - आँख की पलकों के भीतरी हिस्से में पीलापन
    - सांस लेने में कठिनाई
    - कम या अधिक शारीरिक वजन
    - गर्भावस्था के दौरान रक्तस्राव
    - तीव्र सिर दर्द
    - उल्टियाँ व तीव्र ज्वर

स्वास्थ्य चर्चा (शिक्षा) के साथ कुछ कार्य आपको करने होंगे जैसे—

1. महिला का पंजीकरण
2. गर्भकाल के दौरान कम से कम तीन बार जाँच करना/करवाना
3. नियमित रूप से ताकत की गोलियाँ देना
4. दो टिटनेस के टीके लगवाना
5. महिलों को ममता किट उपलब्ध कराना
6. खतरे की स्थिति जानते ही महिला को स्वास्थ्य केंद्र ले जाना

**सुरक्षित प्रसव :-** सुरक्षित व सुखद गर्भकाल के बाद ही सुरक्षित प्रसव का दायित्व का आप निर्वाह कर सकेंगी।

परन्तु खेद का विषय यह है की अक्सर माताएँ सही समय पर सही इलाज न मिल पाने के कारण मृत्यु को प्राप्त होती हैं। भारत में प्रतिवर्ष 1,25,000 माताओं की गर्भावस्था या प्रजनन के कारण मृत्यु हो जाती है।

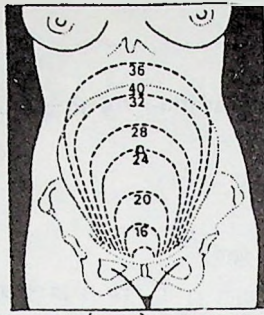
### 8.1.5 माताओं में मृत्यु के मुख्य कारण

#### (अ) चिकित्सकीय कारण

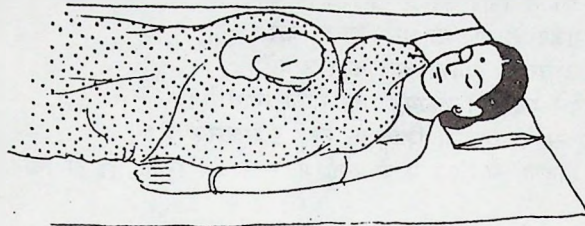
प्रसव सम्बन्धी प्रत्यक्ष कारण

- रक्त स्राव
- टौक्सीमिया (रक्तविषाक्तता)
- प्रसव सम्बन्धी जटिलताएँ
- धनुषबाय
- घाव का सड़ना

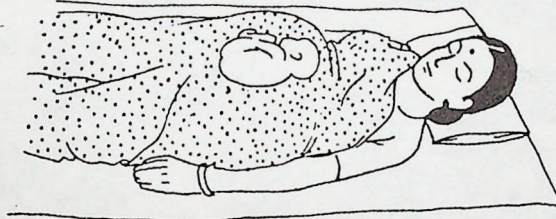




चित्र ८ : गर्भावस्था के अलग अलग सप्ताहों में गर्भाशय की ऊंचाई

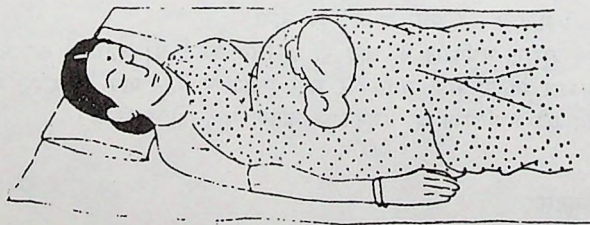


चित्र ९ : शिशु का सिर नीचे की ओर



चित्र १० : शिशु का सिर ऊपर की ओर

माताओं की देशभक्ति



चित्र ११ : शिशु का सिर बगल की ओर



चित्र १२ : शिशु के दिल की धड़कन सुनना

(सभी चित्र "स्वास्थ्य गाइडो का मेमोरियल" १९८२ स्वास्थ्य महानिदेशालय, भारत सरकार से)



यदि आपको परिस्थिति व आवश्यकता का ज्ञान है तो यह भी जानना आवश्यक है कि महिला को कहाँ और कितने समय के अन्दर भेजना आवश्यक है यह तालिका अध्याय के अन्त में दी गई है।

#### 8.1.6 घर पर ही सुरक्षित प्रसव के लिए आपको क्या करना चाहिए :-

- प्रसव होने की संभावित तिथि से कुछ दिन पूर्व घर पर महिला व परिवार जन से मिलिए।
- एक हवादार कमरे का चयन करें व परिवार को इसे साफ करने को कहें।
- परिवार की अन्य महिलाओं/महिला को मुलायम सूती कपड़े के टुकड़ों को धो कर साफ करने, धूप में सुखा कर कागज में लपेट कर रखने को कहें।
- प्रसव में प्रयोग किये जाने वाली खाट या पलंग को कम से कम दो दिन तक धूप में रखवाएँ।
- प्रसव के समय और प्रसूता इस्तेमाल में आने वाली चादरें भी धो कर सुखवा ले।
- घर की महिलाओं को निम्न सामान तैयार रखने को कहें।

- साफ अखबार
- एम चूल्हा/स्टोव ईंधन सहित
- एक बड़ा बर्तन (पानी सहित)
- नवजात शिशु के स्नान हेतु तेल
- साबुन
- प्रकाश का साधन (लैम्प/टाच)
- माँ व नवजात के लिए साफ कपड़े

#### कृपया न करें :-

- पेट पर किसी प्रकार का दबाव न डालें,
- बच्चे को खींचने का प्रयत्न न करें
- बच्चे के जन्म के बाद नाल को न खींचें

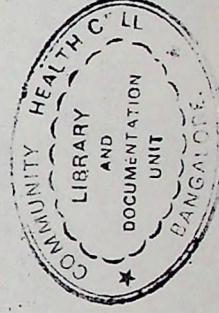
#### 8.2 ममता किट :-

यह एक, डिस्पोसेबल किट (एक ही बार प्रयोग में लाया जाने वाला) है जिसमें आपको निम्न चीजे उपलब्ध होंगी।

- साबुन (हाथ धोने के लिए)
- टिन्वर या आयोडीन इससे माता को योनि द्वार प्रसव से पहले व उपरान्त साफ कीजिए इसे पानी में डाल कर इसकी सांद्रता कम कर लीजिए।
- एक नया ब्लेड (नाल काटने के लिए)
- नाल पर बांधने के लिए साफ किया हुआ धागा।

उपयोग :- साबुन इस किट में बाहर की तरफ लगा होता है इसे अलग कर लीजिए। शेष चीजों को बिना हाथ लगाए लिफाफा काट कर निकाल लें। साबुन से अपने हाथ नाखुन काटने के बाद कुहनी तक साफ रगड़ कर धो लें, धोने के बाद हाथ पोछने नहीं चाहिए। हाथों को वैसे ही हवा में सूखने दें। किसी और चीज को न छुए। आयोडीन को रूई में भरकर योनि द्वार व पास का स्थान साफ कर लें। बार बार योनी परीक्षण न करें शिशु का सिर बाहर लाते समय गुदा द्वार व योनिद्वार के बीच साफ कपड़े से दबाव डालें ताकि बच्चे को चोट न लगे या कटाव न आवे, बच्चे को बाहर निकालने के बाद नाल को बच्चे की तरफ से चार अंगुल के फासले पर ममता किट वाला धागा बांध दें। अब इससे चार अंगुल के फासले पर दूसरा धागा बांध कर ब्लेड से बीच में से काट दें, इस दौरान बच्चे को लपेट कर उण्ड से बचाव व निश्चित करे कि बच्चा ठीक से रो रहा हो अन्यथा उसका मुँह व नाक साफ रूई या कपड़े से साफ करें और पीठ पर हल्के से थपथपाएँ।

3511



COMH 300



आंवल व नाल निकालने के लिए जार न लगाएँ ताजा रक्त का योनिद्वार से आना इस बात का द्योतक है कि आंवल अलग से हो गई है धीरे से एक हाथ पेडू पर रख कर आंवल को बाहर ले लें निश्चित करें कि वह पूरी है। अब देखें कि योनिद्वार पर कार्ड या कटाव तो नहीं है। बचे हुए घोल से महिला को साफ करें।

### 8.3 प्रसव पश्चात खतरे के संकेत (6 सप्ताह तक)

- आंवल नाल का 1/2 घन्टे तक बाहर न आना
- भारी रक्त-स्राव (हैमरेज) पी.पी.एच.
- गंदा व बदबूदार स्राव
- तेज बुखार
- ऐनीमिया (खून की कमी)
- स्तन पर गाँठ व स्तनपान कराने में कठिनाई
- प्रसवोपरान्त होने वाला मानसिक असंतुलन, विकृतियाँ

ऐसी किन्हीं भी परिस्थितियों में आवश्यक रूप से स्वास्थ्य केंद्र व चिकित्सक की मदद लें। माता को जितनी जल्दी हो सके चिकित्सालय पहुंचाने का प्रयास करें।

कुछ व्याधियाँ ऐसी होती हैं जिन पर तुरन्त कार्यवाही आवश्यक होती है क्योंकि उनके प्रारंभ होने व महिला की मृत्यु में समय अन्तर बहुत अधिक नहीं होता। नीचे दी गई सारणी में विभिन्न व्याधियों के प्रारम्भ होने व मृत्यु के बीच औसत समय का विवरण दिया गया है :-

#### प्रसवपूर्व, प्रसव दौरान व प्रसव पश्चात समय में व्याधियाँ

व्याधियाँ	व्याधि की शुरुआत एवं मृत्यु के मध्य औसत समय	कहाँ रेफर करें
1. रक्त स्राव		
प्रसव पूर्व रक्त स्राव	12 घन्टे	प्रथम स्तरीय रेफरल
प्रसव पश्चात रक्त स्राव	2 घन्टे	प्रथम स्तरीय रेफरल
2. गंभीर विषाक्त संक्रमण	2 दिन	प्रा. स्वास्थ्य केंद्र/या स्वास्थ्य केंद्र
3. गर्भाशय का फटना	24 घन्टे	प्रथम स्तरीय रेफरल
4. अवरुद्ध प्रसव	3 दिन	प्रथम स्तरीय रेफरल
5. विषाक्तता (गर्भपात/प्रसव पश्चात)	6 दिन	प्रा. स्वास्थ्य केंद्र
6. खून की गंभीर कमी	2 घन्टे से 1 दिन	उच्च प्रा. स्वा. केन्द्र/ प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र

प्रथम स्तरीय रेफरल केन्द्र पर निम्न सुविधाएँ उपलब्ध हैं -

- शल्य चिकित्सक (स्त्री व प्रसूती रोग विशेषज्ञ)
- निश्चेतन विशेषज्ञ व उपकरण
- रक्त संचार सुविधा

### 8.4 धात्री महिलाएँ (दूध पिलाने वाली माताएँ) :-

स्तन पान कराने वाली माताएँ कभी कभी कुछ परेशानियों की चर्चा आपसे कर सकती हैं। यह आवश्यक है कि आप संभावित माताओं को स्तनपान का महत्व समझाएँ और जल्दी से जल्दी स्तनपान शुरू करने के लिए प्रेरित करें।

- \* प्रारंभ के 1-2 दिन तक दूध की मात्रा उतनी नहीं होगी और माता इस बारे में चिन्तित हो सकती हैं उने सांत्वना दे व हर आधे घन्टे से 5-5 मिनिट के लिए शिशु को स्तन पान कराएँ। यह एक आसान तरीका है और इससे दूध जल्दी उतरता है।

- \* माता को भोजन में तरल पदार्थों का ज्यादा समावेश करने को कहें। माता स्वयं दूध पीएँ।
- \* यदि स्तर भारी हो रहे हों या उनमें गांठ हो तो पहले गर्म पानी में तौलिया या कोई कपड़ा भिगोकर स्तन पर रखे तत्पश्चात हाथ से दबा कर कुछ दूध निकाल लेवें, उसके बाद शिशु को स्तन पान करने दें।
- \* यदि निप्पल पर कोई घाव हो तो, घर में ही उपलब्ध घी, या सन्तरा (छिलका व गूदा) पीस कर लेप करने से आराम होता है। याद रखे शिशु को स्तन पान करवाने से पहले इससे साफ पानी से धो लेवें।
- \* यदि निप्पल में से खून या मवाद आ रहा हो तो दूसरी तरफ से स्तनपान जारी रखे व चिकित्सक की सलाह लेवें।
- \* स्तन पर यदि लाल गांठ हो व जिसके साथ बुखार होता हो, तो उसके उपचार हेतु महिला को चिकित्सक के पास भेजे।

\* \* \*

### जटिलताओं की जल्दी पहचान

निम्न जटिलताओं में तुरन्त उपयुक्त उपचार की आवश्यकता होती है-

गर्भावस्था में	प्रसव में	प्रसव के बाद
1. खून बहना	अधिक खून बहना	अधिक खून बहना
2. दौरे व बेहोशी आना	दौरे व बेहोशी आना	दौरे व बेहोशी आना
3. पानी गिरना	बदबू वाला पानी आना ठण्ड से तेज बुखार आना	ठण्ड से तेज बुखार बदबू वाला पानी
4. हाथों-पैरों तथा चेहरे पर सूजन, सिर दर्द	चौबीस घंटे प्रथम प्रसव में या 12 घंटे दूसरे या बाद के प्रसव में प्रसव पीड़ा के बाद भी बच्चा नीचे न सरकना	



## अध्याय नौ

### परिवार कल्याण

**9.1 दम्पतियों को समझाइये कि गर्भ कैसे ठहरता है, इसे कैसे रोका जा सकता है और परिवार नियोजन क्यों जरूरी है।**

जब नर कोशिका या शुक्राणु मादा कोशिका अथवा अंडे से मिलता है तो निषेचन अथवा प्रजनन होता है। प्रजनित अंडा गर्भाशय के अस्तर में अपने आपको आरोपित कर लेता है। और महिला गर्भवती कहलाती है।

**9.2 इस प्रकार गर्भ ठहरने के लिए**

- अंडकोषों में शुक्राणुओं को विकसित और वाहिका से बाहर आना जरूरी होता है।
  - अंडे को डिम्बग्रन्थि में विकसित होना चाहिए।
  - शुक्राणु और अंडे का मिलना और निषेचन एवं प्रजनन एक आवश्यक प्रक्रिया है।
  - प्रजनित अंडे को गर्भाशय के भीतर अपने आप को अवश्य आरोपित करना होता है।
- इन उपर्युक्त बातों में से एक को भी घटित न होने देने से गर्भ को रोका जा सकता है।  
लोगों को समझाइये कि परिवार नियोजन क्यों जरूरी है और परिवार नियोजन कार्यक्रम के लक्ष्य क्या हैं:—

अ. बार-बार गर्भाधान से माता का स्वास्थ्य खराब हो जाता है, बच्चा छोटा और कमजोर हो सकता है, बच्चों की लापरवाही हो सकती है और परिवार का आर्थिक स्तर कम हो सकता है। इसलिए यह जरूरी है कि छोटे परिवार के सिद्धान्त को लोग अपनी जीवन-पद्धति का एक अंग बना लें और परिवार तथा समाज के स्वास्थ्य को सुधारने और उनके कल्याण का उसे एक जरिया बना लें।

आ. परिवार कल्याण कार्यक्रम के लक्ष्य इस प्रकार हैं:—

- (क) दो गर्भाधानों के मध्य समय का उचित अन्तराल रखना, जो मां और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।
- (ख) सभी विवाहित दम्पतियों में छोटे परिवार के विचार को बढ़ावा देना।
- (ग) परिवार नियोजन के उपलब्ध तरीकों के बारे में सभी पात्र दम्पतियों को जानकारी देना। (टिप्पणी : पात्र दम्पति उसे कहते हैं जिसमें पत्नी की आयु 15 और 44 वर्ष के बीच हो।)
- (घ) सभी पात्र दम्पतियों की पहुंच तक परिवार कल्याण सेवाओं को पहुंचाना।

परिवार नियोजन के संदेश को आप निम्न प्रकार से प्रसारित कर सकते हैं:

- (क) गांव में विभिन्न व्यक्तियों से बातचीत करके।
- (ख) पोस्टरों और दीवार की पेंटिंगों को लगाने के लिए उपयुक्त स्थान का चयन करके।
- (ग) पोस्टरों और दीवार की पेंटिंग लगाने में मदद करके।
- (घ) जो लोग पढ़ सकते हैं उनको पैम्फलेट देकर।
- (ङ.) सामूहिक बैठकों, सार्वजनिक बैठकों, फिल्म प्रदर्शनों या प्रदर्शनियों में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को निम्नलिखित ढंग से मदद देकर:
  1. कोई केन्द्रीय स्थान छांटने में मदद करके।
  2. किये जाने वाले आयोजन के स्थान, तारीख और समय की सूचना लोगों को देकर।
  3. लोगों में व्यवस्था रखने में मदद करके।

(च) समुदाय के लोगों को जिस जानकारी की आवश्यकता हो वह जानकारी उन्हें देकर इन आयोजनों पर अनुवर्ती कार्यवाही करके अथवा इस कार्यक्रम के बारे में उनमें जो गलत धारणाएँ पड़ी हुई हों उन्हें दूर करके।

(छ) समुदाय में जो विपरीत बातें अथवा अफवाहें फैल रही हों उनका जवाब देकर और इनके बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सूचित करके।

## 9.2 परिवार नियोजन के उपलब्ध साधनों के बारे में लोगों को जानकारी दें।

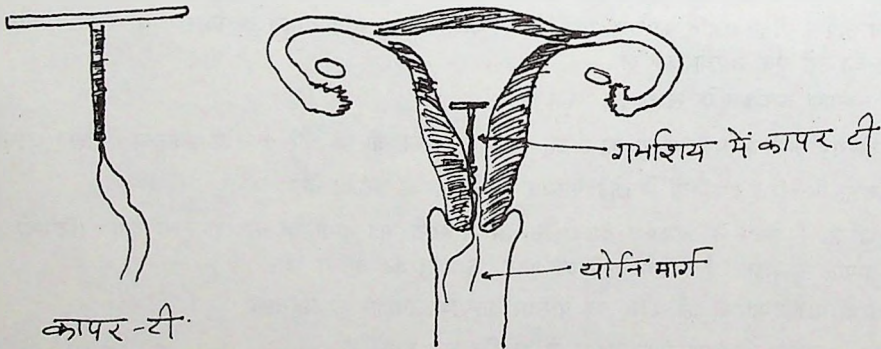
परिवार नियोजन के तरीकों को अपनाने का प्रयोजन गर्भ-धारण को रोकना है। कुछ तरीके पुरुष इस्तेमाल करते हैं और कुछ महिलाएँ। खाये जाने वाले गर्भ-रोधक और निरोध जैसे कुछ तरीके ऐसे हैं जो हर बार प्रयुक्त करने होते हैं किन्तु गर्भाशयी गर्भ-रोधक, पुरुष नसबंदी और महिला नसबंदी कुछ ऐसे भी तरीके हैं जो केवल एक बार किये जाते हैं।

हर तरीके के बारे में जिन-जिन बातों पर विशेष बल दिया जाना चाहिए वे इस प्रकार हैं:

### (क) महिलाओं के तरीके

#### 1. ताम्बी (कापर टी)

(क) बढ़िया स्तर के प्लास्टिक से अग्रेजी के 'टी' (T) अक्षर के आकार का यह गर्भ निरोधक उपाय है। चूँकि इस पर ताम्बे की पतली परत चढ़ी रहती है, इसलिये यह कापर टी कहलाता है। (देखें चित्र) जब तक यह अपने स्थान पर रहता है तब तक अंडा अपने आप को गर्भाशय में आरोपित नहीं कर सकता और गर्भ धारण नहीं हो सकता।



(ख) इस तरीके के फायदे इस प्रकार हैं—

1. बच्चों के जन्म में अन्तराल रखने के लिए यह तरीका विश्वसनीय है।
2. इससे सम्भोग में कोई अड़चन नहीं पड़ती।
3. गर्भाशयी गर्भ-रोधक लगाने के लिए महिला को अस्पताल में भरती नहीं होना पड़ता।
4. गर्भ धारण की इच्छा होने पर इसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क कर हटवाया जा सकता है।

(ग) गर्भाशयी गर्भ-रोधक स्वास्थ्य केन्द्र में लगवाया जा सकता है। जो महिलायें इस गर्भरोधक को इस्तेमाल करना चाहती हैं उनके नाम स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बतला दें ताकि वह इसकी व्यवस्था कर सके।

(घ) इस तरीके की सीमायें इस प्रकार हैं:

1. इसे लगाने से पहले महिला को योनि की जांच करवानी होती है।
2. इसे लगाने के तुरन्त बाद कुछ रक्त स्राव या दर्द हो सकता है। यदि महिला को दर्द



हो तो उसे पैरासिटमोल की गोलियां दें। यदि खून अधिक निकल रहा हो तो महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बतलायें।

### 9.3. खाये जाने वाले गर्भ-रोधक (माला-डी/ माला-एन गोलीयां)

- (क) खाये जाने वाले गर्भ रोधक गोलियां होती हैं जिन्हें महिला को रोज खाना होता है ताकि उसकी डिब्ब ग्रन्थियों से अंडे न निकलें और वह गर्भवती न हो। इसके प्रत्येक पैक में 28 गोलियां होती हैं। गोलीयों का पहला कोर्स महावारी के पाचवें दिन से शुरू किया जाना चाहिए। इसमें “प्रारम्भ करें” लिखी हुई पुडिया से गोली लेकर खायें (देखें चित्र 8.2)। हर दिन महिला को एक गोली लेनी चाहिए। इसके लिए एक कार्ड साथ में होता है और उस पर तीर का निशान बना होता है। उन्हें निशानों के अनुसार गोलियां लेनी चाहिए। जैसे ही गोलीयों का एक पैक खत्म हो जाये, उसे दूसरा पैक शुरू कर देना चाहिए।

(ख) इस तरीके के फायदे इस प्रकार हैं:

1. यह तरीका प्रभावकारी है।
2. सम्भोग में इससे कोई व्यवधान नहीं पहुंचता।
3. जब कभी गर्भ-धारण की च्छा हो तो गोली का सेवन बन्द किया जा सकता है।

(ग) इस तरीके की सीमायें इस प्रकार हैं:

1. शुरू-शुरू में गोली लेते समय उसे कुछ असुविधा हो सकती है, उदाहरण के लिए मिचली, हल्का सिर दर्द या सुस्ती।
2. महिला गोली लेना भूल सकती है या इसे लेने में लापरवाही बरत सकती है और ऐसा होने पर गर्भ-धारण की सम्भावना हो जाती है।

(घ) यदि महिला खाये जाने वाले गर्भ-रोधक को प्रयोग करना चाहती हो तो उसे इन गोलीयों को देने से पहले निम्नलिखित बातों की जांच कर लें:

1. क्या महिला 35 वर्ष से अधिक आयु की है
2. क्या उसका विवाह हुए 2 वर्ष से अधिक हो गए और उसका कोई बच्चा नहीं है।
3. क्या वह पौष्टिक खाना नहीं खाती।
4. क्या वह मोटी है (अधिक वजन)
5. क्या पिछले छः महीनों में उसकी त्वचा और आँखों का रंग पीला रहा है।
6. क्या वह धूम्रपान करती है।
7. क्या उसे मधुमेह (पेशाब में शक्कर) है।
8. क्या उसे लम्बे समय से/बार बार सिर दर्द रहने की शिकायत है।
9. क्या उसकी नजर में कोई खराबी है।
10. क्या उसे दौरे पड़ते हैं।
11. क्या उसकी छाती में मांस की गोली सी है।
12. क्या उसकी बांहों और टांगों में सूजन है।
13. क्या उसका दिल धड़कता है।
14. क्या काम करने से उसकी सांस फूलने लगती है।
15. क्या उसे अनियमित रूप से योनि रक्तस्राव होता है।
16. क्या पहले गर्भ-धारण के समय उसके पांवों में सूजन और/अथवा उसे दौरे आते रहे हैं।

यदि उपर्युक्त सभी प्रश्नों का उत्तर ना में हो तो महिला को खाये जाने वाले गर्भ-रोधक का उपयोग निर्भय होकर कर सकती है। यदि किसी एक प्रश्न का भी जवाब हाँ में हो तो उसे खायी जाने वाली गर्भ रोधक गोलियां देने से पहले डाक्टर को जरूर दिखला दिया जाना चाहिए।

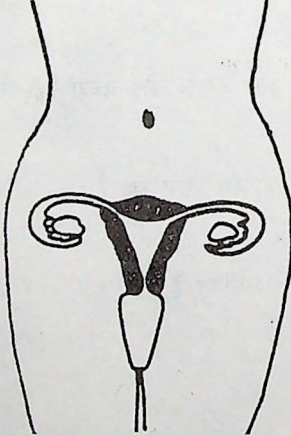
(ड) महिला को इन गोलीयों के सेवन का तरीका समझायें।



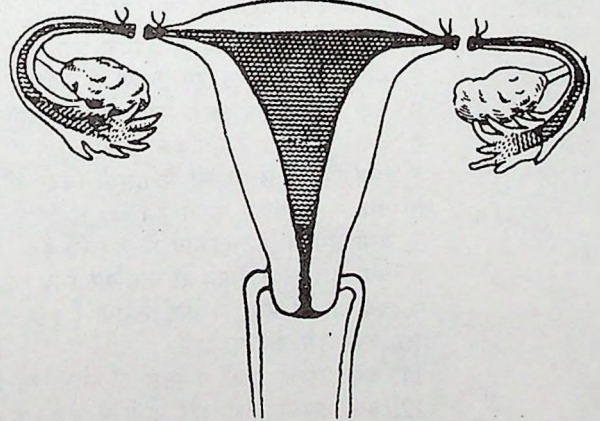
- (च) उसे यह बतला दें कि गोलियां समाप्त होने से पहले ही वह आगे और गोलियां आप से ले ले। गोलियां मुफ्त दी जाती हैं।
- (छ) यह देख लें कि गोलियां सेवन करने के पहले तीन महीनों के भीतर कोई डाक्टर उसकी जांच कर ले।
- (ज) महिला को दूसरी बार गोलियां देने से पहले यह पता कर लीजिए कि क्या उसमें निम्नलिखित लक्षण तो पैदा नहीं हुए थे :
1. मिचली
  2. उल्टियां
  3. हल्का सिर दर्द
  4. भूख में कमी
  5. सुस्ती।
- (झ) यदि महिला को गोलियां लेने से निम्नलिखित शिकायतों में से कोई एक शिकायत भी हो तो गोलियां बन्द कर दें और उसे डाक्टर द्वारा जांच कराने की सलाह दें:
1. सूजन के साथ अथवा बिना सूजन के पिंडलियों की मांसपेशियों में दर्द।
  2. तेज सिर दर्द
  3. त्वचा पर दाने
  4. त्वचा पर खुजली
  5. आँखों या त्वचा का रंग पीला पड़ना।

#### 9.4 महिला नसबंदी

(क) यह आपरेशन स्त्रियों का होता है। इसमें गर्भाशय तक जाने वाली नोजों नलियों को बन्द कर दिया जाता है।



(क) गर्भाशय और ट्यूबों की स्थिति



(ख) महिला नसबंदी

- (ख) यह आपरेशन प्रसव होने के तुरन्त बाद अथवा महिला को सुविधाजनक किसी अन्य समय में किया जा सकता है।
- (ग) जिन स्त्रियों की नसबंदी करनी हो उन्हें निम्नलिखित शर्तें पूरी करनी चाहिए:
1. महिला 20 वर्ष से कम या 44 वर्ष से अधिक आयु की नहीं होनी चाहिए अथवा उसे महावारी होती रहनी चाहिए।
  2. दम्पति के दो या दो से अधिक बच्चे जीवित होने चाहिए।
  3. दम्पति और कोई बच्चा न चाहता हो।



(घ) इस तरीके के फायदे इस प्रकार हैं:

1. एक बार आपरेशन हो जाने के बाद गर्भ रोकने के लिए आगे कुछ नहीं करना पड़ता।
2. आपरेशन किसी सरकारी अस्पताल या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त किया जाता है।

(ड) इस तरीके की सीमायें इस प्रकार हैं:

1. महिला को 4-5 दिन अस्पताल में ठहरना पड़ता है।
2. यद्यपि आपरेशन के बाद नलियों को फिर से जोड़ा जा सकता है लेकिन यह हमेशा सफल नहीं होता।

(च) महिला नसबंदी के बारे में आपसे जो प्रश्न पूछे जा सकते हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

**प्रश्न**

1. क्या आपरेशन के दौरान या उसके बाद मुझे कोई तकलीफ या दर्द तो नहीं होगा?
2. आपरेशन के बाद मैं कब नहा सकती हूँ?
3. आपरेशन के बाद मेरे लिए कितने दिन आराम करना जरूरी होगा?
4. क्या आपरेशन के बाद मुझे माहवारी आनी बन्द हो जायेगी?
5. क्या आपरेशन के बाद मैं मोटी हो जाऊंगी?
6. आपरेशन के कितने दिनों बाद मैं सम्भोग कर सकती हूँ?
7. यदि बाद में मेरी बच्चा पैदा करने की इच्छा हो तो क्या आपरेशन में कटी नसों को फिर से जोड़ा जा सकेगा?
8. यदि आपरेशन के बाद मुझे कोई तकलीफ हो तो मुझे क्या करना चाहिए?

**उत्तर**

आपरेशन के दौरान आपको कोई दर्द या तकलीफ नहीं होगी लेकिन आपरेशन के बाद शुरू शुरू में कुछ दिनों तक आपरेशन की जगह पर दर्द हो सकता है। फिर भी दर्द कम करने के लिए आपको कोई दवाई दी जायेगी।

एक बार आपके टाँके निकाल दिये जायें तो उसके बाद आप नहा सकती हैं।

आपरेशन के बाद दो या तीन दिन में आप चल फिर सकती हैं और दस दिन के बाद आप घर में छोटा मोटा काम कर सकती हैं। फिर भी आपरेशन के बाद कम से कम तीन सप्ताह तक आपको कोई भारी सामान नहीं उठाना चाहिए और न ही कोई भारी शारीरिक काम करना चाहिए।

जी नहीं। आपरेशन के बाद भी माहवारी पहले की तरह ही आती रहेगी।

आपरेशन अपने आप में मोटापे का कोई कारण नहीं होता।

लगभग चार सप्ताह बाद।

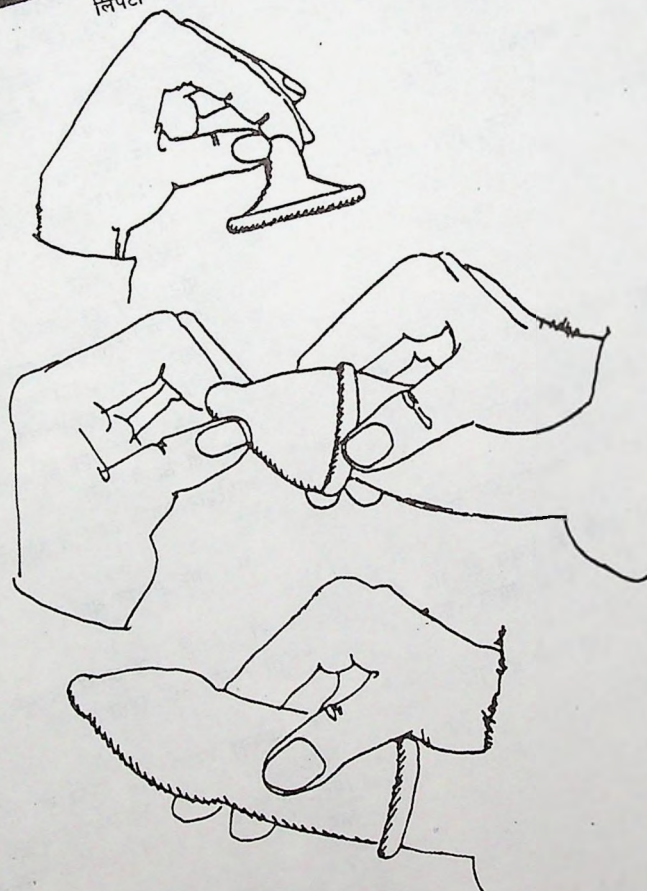
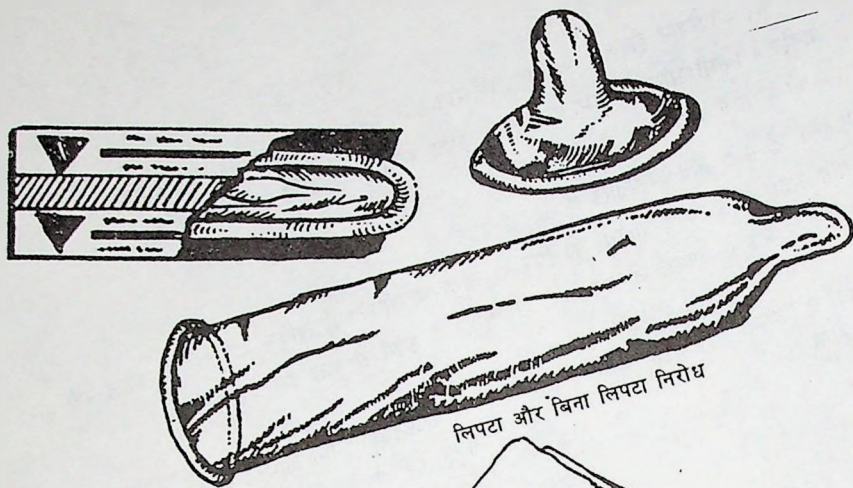
जी हाँ। लेकिन यह आपरेशन मुश्किल होता है और हमेशा सफल नहीं रहता।

यदि आपको बुखार, दर्द, सूजन हो या योनि से खून आदि आये तो आप स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला) से मिलें या उपकेन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में जायें।

## 9.5 (ख) पुरुषों के तरीके

### 1. निरोध (कण्डोम)

- (क) यह पतले रबर की एक थैली होती है (देखें चित्र) जो सम्भोग के समय पुरुष अपने जननांग पर चढ़ा लेता है ताकि शुक्राणु योनि में न जा सकें।



निरोध का प्रयोग



(ख) इस तरीके के फायदे इस प्रकार हैं:

1. इसका इस्तेमाल करना आसान है।
2. यह विश्वसनीय है।
3. डाक्टर से कोई जांच करवाने की जरूरत नहीं होती।
4. निरोध का इस्तेमाल करने से आम तौर पर कोई शिकायत नहीं होती।
5. यह सम्भोगजनित रोगों से रक्षा करता है।
6. उपकेन्द्र में या महिला/पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता से यह मुफ्त में मिल जाता है और डिपो होल्डरों से बहुत थोड़ी कीमत पर मिल जाता है।

(ग) इस तरीके की सीमाएँ इस प्रकार हैं:

1. यदि इसे ठीक से इस्तेमाल न किया जाये तो यह फट या फिसल सकता है।
2. यदि आत्मसंयम न हो तो हो सकता है पुरुष इसका इस्तेमाल हर बार न करें।
3. यह सम्भोग में बाधक हो सकता है क्योंकि लिंग के तन जाने के बाद ही इसे चढ़ाना होता है।

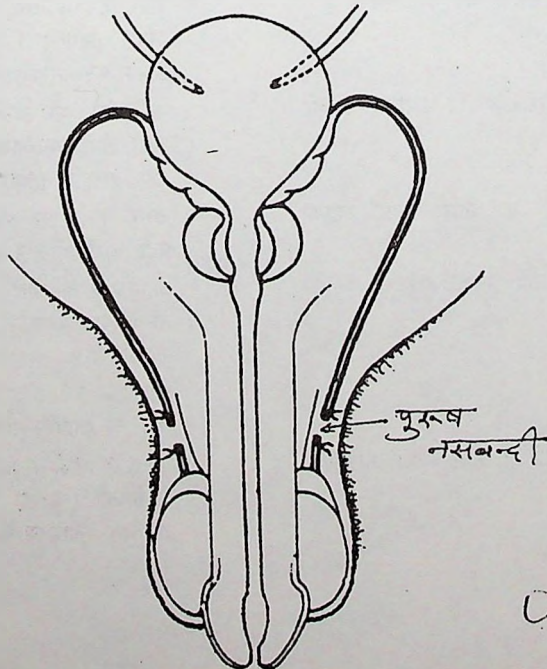
(घ) इस्तेमाल करने वालों के लिए हिदायतें इस प्रकार हैं:

1. संभोग से पहले निरोध तने हुए लिंग पर अवश्य चढ़ा लेना चाहिए।
2. लिपटे हुए निरोध के सिरे को उंगलियों से बीच दबा कर लिंग के ऊपर चढ़ाना चाहिए (देखें चित्र 9.7)।
3. निरोध को योनि में से निकालते समय अवश्य ही बड़ी सावधानी से पकड़े रखना चाहिए ताकि शुक्राणु योनि के अन्दर न गिर जाये।
4. प्रत्येक संभोग के समय अवश्य ही नये निरोध का इस्तेमाल करना चाहिए।
5. इस्तेमाल किया हुआ निरोध ठीक ढंग से कागज में बंद करके कुड़ेदान या कूड़े के ढेर पर फेंक या दबा देना चाहिए।

(ङ) निरोध का डिपो- होल्डर बन कर आप अपने समुदाय की मदद कर सकते हैं।

## 9.6 पुरुष नसबंदी (वासेक्टोमी)

(क) यह आपरेशन पुरुष का होता है। इसमें पुरुष की उन दो नलियों को जो अंडकोश से शुक्राणु लाती हैं, काट कर उन्हें बांध दिया जाता है (दिखें चित्र)



(ख) पुरुष नसबंदी के लिए चुने गये व्यक्ति निम्नलिखित शर्तें पूरी करते हों:

1. पुरुष 25 वर्ष से कम या 50 वर्ष से अधिक आयु का नहीं होना चाहिए।
2. उसकी पत्नी 20 वर्ष से कम या 44 वर्ष से अधिक आयु की नहीं होनी चाहिए या उसे अभी भी महावारी आती हो।
3. दम्पति और अधिक बच्चे न चाहता हो और वह नसबंदी के परिणामों को पूरी तरह समझता हो।

(ग) इस तरीके के फायदे इस प्रकार हैं:

1. आपरेशन के बाद शुरू-शुरू के 12 वीर्यपातों के उपरान्त गर्भनिरोध का कोई और तरीका इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं।
2. पुरुष को आपरेशन के बाद अस्पताल में ठहरने की कोई जरूरत नहीं होती।
3. इससे किसी भी तरह कामेच्छा अथवा संभोग में बाधा नहीं पड़ती।
4. यह आपरेशन किसी भी सरकारी अस्पताल अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में मुफ्त किया जाता है।

(घ) इस तरीके की सीमाएँ इस प्रकार हैं:

1. यद्यपि नस को फिर से जोड़कर आपरेशन के नतीजों को ठीक किया जा सकता है किन्तु यह हमेशा संतोषजनक नहीं होता।
2. नसबंदी के बाद पहले 12 स्खलनों तक निरोध का इस्तेमाल करना चाहिए।

(ङ) नसबंदी के बारे में आपसे जो प्रश्न पूछे जा सकते हैं, वे इस प्रकार हैं:

#### प्रश्न

1. क्या इस आपरेशन से दर्द होता है?
2. क्या यह आपरेशन खतरनाक है?
3. क्या नसबंदी के बाद मैं पहले की तरह संभोग कर सकूंगा?
4. क्या आपरेशन के बाद मेरी कामेच्छा कम हो जायेगी?
5. आपरेशन के बाद मैं यौन संबंध कब कर सकता हूँ?
6. क्या आपरेशन से मेरी शारीरिक अथवा मानसिक क्षमता कम हो जायेगी?
7. क्या आपरेशन की जगह का खास ध्यान रखना पड़ेगा?
8. आपरेशन के बाद मैं कब नहा सकता हूँ?
9. टाँके कब खोले जायेंगे?
10. अगर मुझे कोई तकलीफ हो तो क्या करना चाहिए?

#### उत्तर

- नहीं, आपको एक टीका लगाया जायेगा जिससे दर्द नहीं होगा।
- नहीं, यह एक मामूली आपरेशन है और कुछ मिनटों में हो जाता है।
- हाँ, नसबंदी के बाद संभोग में कोई फर्क नहीं पड़ता।
- नहीं।
- सात दिन के बाद लेकिन पहले 12 बार संभोग के समय आपको निरोध का इस्तेमाल करना पड़ेगा। उसके पश्चात् किसी निरोध की आवश्यकता नहीं है।
- नहीं, फिर भी आपरेशन से एक हफ्ते तक आपको भारी शारीरिक काम नहीं करना चाहिए तथा साइकिल नहीं चलानी चाहिए।
- जगह को साफ और सूखा रखें तथा उस पर साफ पट्टी बांधें और 3-4 हफ्तों तक लंगोट पहनें।
- आपरेशन के बाद कम से कम 24 घंटे न नहाये। उसके बाद आप नहा सकते हैं लेकिन पट्टी को गीला न होने दें।
- आपरेशन के पाँच दिन बाद आप उप-केन्द्र में जायें जहाँ पर आपके टाँके खोल दिये जायेंगे।
- अगर आपको बुखार, सूजन तथा दर्द हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष) से मिलें अथवा उप-केन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में रिपोर्ट करें।



11. अगर बाद में मैं बच्चा चाहूँ तो क्या आपरेशन पलटा जा सकता है ?

हां, लेकिन यह बहुत मुश्किल आपरेशन है और हमेशा सफलता नहीं मिलती।

परिवार नियोजन के तरीकों को अपनाने के लिए लोगों को शिक्षित करते समय निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखें:—

1. किसी भी गर्भनिरोधी तरीके की प्रभावशीलता के बारे में ज्यादा बढ़ा-चढ़ा कर मत बतायें। गलत सूचना से निराशा और नाराजगी पैदा हो सकती है।
2. परिवार नियोजन के किसी भी तरीके को अपनाने के लिए लोगों के साथ जबरदस्ती मत करें।
3. याद रखें कि परिवार नियोजन के तरीके को चुनना बिल्कुल निजी मामला है और दम्पति अपनी मर्जी से तरीका चुन सकता है।

जो दम्पति परिवार नियोजन का कोई तरीका अपनाने के इच्छुक हों उनकी सूचना सहयोगी अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दें ताकि वह इसकी आवश्यक व्यवस्था कर सकें।

यदि अपने क्षेत्र के लोगों में आपको कोई ऐसे दम्पति मिलें जो निरोध के अलावा परिवार नियोजन के किसी और तरीके को अपनाना चाहते हों तो उनके नाम और पते पुरुष/महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को दे दें ताकि वह उनसे सम्पर्क कर सकें। इन दम्पतियों को बतलायें कि परिवार नियोजन की सेवाओं के लिए क्या-क्या सुविधायें उपलब्ध हैं। ये इस प्रकार हैं:—

1. उपकेन्द्र में अपने साप्ताहिक दौर के समय अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में डाक्टर या महिला स्वास्थ्य सहायक जांच करने के बाद लगाते हैं।
2. कॉपर टी।
3. यदि कोई महिला नसबंदी कराना चाहती हो तो महिला स्वास्थ्य कर्मी यह पता लगाएंगी कि आपरेशन कहाँ और कब होगा और इसकी सूचना उस दम्पति को देगी निर्धारित समय पर स्वास्थ्य कर्मी महिला को आपरेशन के स्थान पर ले जाएंगी।

स्वास्थ्य कर्मी के रूप में आप महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की निम्नलिखित तरीकों से मदद कर सकती हैं:—

1. किसी महिला के आपरेशन के लिए जाने से पहले उसे नहाने और साफ कपड़े पहनने के लिए कहना।
2. उसको यह बतलायें कि वहाँ क्या-क्या होगा, उदाहरण के लिए आपरेशन वाली जगह से बाल काटे जायेंगे और एंटीसेप्टिक मरहम लगाया जायेगा और दर्द न होने के लिए बेहोशी की दवा दी जायेगी।
3. उसके पति को कहें कि वह आपरेशन के लिए अपनी पत्नी के साथ जाये।
4. उसकी अनुपस्थिति के दौरान उसके घर तथा बच्चों का ध्यान रखने के लिए कोई व्यवस्था करने में उसकी मदद करें।
5. यदि पुरुष नसबंदी कराना चाहता हो तो पुरुष स्वास्थ्य कार्यकर्ता यह पता लगायेगा कि आपरेशन कहाँ और कब होना है तथा इसकी सूचना उस दम्पति को दे देगा। उस व्यक्ति के साथ वह स्वास्थ्य कार्यकर्ता भी आपरेशन वाली जगह तक जायेगा।
6. आदमी को आपरेशन से पहले आपरेशन वाली जगह के बाल काटने तथा नहा कर साफ कपड़े पहनने के लिए कहें।
7. उसे यह बतायें कि क्या-क्या होगा, अर्थात् दर्द को रोकने के लिए उसे टीका लगाया जायेगा, आपरेशन दोनों तरफ किया जायेगा और आपरेशन के वक्त पुरा होश रहेगा।
8. उसे कहें कि अगर हो सके तो अपनी पत्नी को भी साथ ले जाये ताकि आपरेशन के बाद वह उसके साथ आ सके।

### 9.7 डाक्टरी द्वारा गर्भ की समाप्ति (एम.टी.पी.) कराने के लिए उपलब्ध सेवाओं के बारे में लोगों को जानकारी दें।

डाक्टरी द्वारा गर्भ की समाप्ति अधिनियम (1971) के उपबन्धों के अन्तर्गत जो महिला अधिनियम में बतलाये गये कारणों में से किसी कारण से गर्भ समाप्त करवाना चाहती हो वह किसी अधिकृत डाक्टर द्वारा किसी मान्यता प्राप्त संस्था में ऐसा करा सकती है।

अनेक महिलायें अभी भी इस अधिनियम के बारे में नहीं जानती। और नीम हकीमों तथा अप्रशिक्षित व्यक्तियों से गर्भपात करवाती हैं। इससे छूत लग जाती है और कभी-कभी मृत्यु भी हो जाती है।

आपकी जिम्मेदारियां इस प्रकार हैं:

#### 1. लोगों को निम्नलिखित जानकारी दें:

- (क) इस संबंध में संसद का एक कानून है जिसके अनुसार कतिपय हालात में गर्भपात करवाया जा सकता है।
  - (ख) यदि यह आपरेशन गर्भधान के प्रथम सप्ताहों के भीतर किसी मान्यता प्राप्त संस्था में किसी प्रशिक्षित व्यक्ति द्वारा किया जाये तो यह आसान होता है और इसमें अधिक खतरा नहीं होता।
  - (ग) अस्पताल में रहना जरूरी नहीं होता और यदि यह आपरेशन गर्भ धारण के पहले दस सप्ताहों के भीतर करवा लिया जाये तो इसके बाद महिला सामान्यताया अपने घर जा सकती है।
  - (घ) यदि कोई महिला दस सप्ताह के बाद गर्भपात करवाना चाहती हो तो उसे पेट का आपरेशन करवाना पड़ेगा। इसमें कुछ दिन अस्पताल में रहना पड़ेगा।
  - (ङ) किसी सरकारी अस्पताल के जनरल वार्ड में डाक्टरी द्वारा गर्भ समाप्त करवाने के लिए कोई पैसा नहीं लिया जाता।
2. डाक्टर द्वारा गर्भ समाप्त कराने वाली महिला को या उसके पति को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि वे ऐसा आपरेशन कराने के बाद गर्भ-रोधक का कोई तरीका इस्तेमाल करें या यदि वे पात्र हों तो नसबंदी करवा लें। ऐसा करने से दुबारा गर्भ समापन की नौबत नहीं आयेगी।
  3. पुरुष/महिला स्वास्थ्य कार्यक्रमों से यह पता लगायें कि नजदीक में ऐसी कौन सी सरकारी या सरकार द्वारा अनुमोदित संस्थाएँ हैं जहाँ डाक्टरी द्वारा गर्भ समाप्त करवाया जा सकता है ताकि आप लोगों को उनके बारे में बतला सकें।
  4. लोगों को ऐसा प्रोत्साहन दें कि वे डाक्टरी द्वारा गर्भ समाप्ति की सुविधाओं के बारे में दूसरों को भी बतायें ताकि महिलाएँ गर्भावस्था में शीघ्र ही इन सेवाओं का लाभ उठा सकें।

**आभार :** इस अध्याय की अधिकांश सामग्री स्वास्थ्य महानिदेशालय, भारत सरकार के प्रकाशन— “स्वास्थ्य गाइडों का मेनूअल” (1982) से ली गई है।

\* \* \*



## अध्याय दस

### महिलाओं के रोग

मासिक धर्म हर महीने योनि द्वारा होने वाला रक्त स्राव है। यह हर लड़की को 12 से 14 साल की आयु में शुरू होता है। कभी कभी यह 11 साल (वर्ष) में भी शुरू हो सकता है व कतिपय स्थिति में 16 वर्ष तक की देर भी हो सकती है। 16 वर्ष की आयु के पश्चात् भी लड़की का रजस्वला न होना या उसे मासिक धर्म न शुरू होना चिन्ता का विषय है और इसमें चिकित्सक की सलाह लेना चाहिए। मासिक धर्म शुरू होने के साथ ही गर्भ धारण किया जा सकता है अतः इस पर ध्यान दें। यद्यपि मासिक धर्म शुरू होने की आयु के साथ ही कन्या गर्भ धारण कर सकती है, पर उसके प्रजनन अंग 18 वर्ष के बाद ही इसके लिए तैयार होते हैं।

अधिकांशतः मासिक धर्म 28-30 दिन में एक बार होता है परन्तु कुछ महिलाओं में यह अन्तराल 24 से 35 दिन के बीच कहीं भी हो सकता है यदि दो मासिक धर्म के बीच का अन्तराल निश्चित है तो किसी प्रकार की चिन्ता नहीं करनी चाहिए। यह रक्त स्राव 2 से 7 दिन तक हो सकता है। सामान्यतः यह समय 5 दिन होता है।

#### 10.1 मासिक धर्म के समय ध्यान देने योग्य बातें:—

- \* जैसे ही लड़की को मासिक धर्म होने लगे वह गर्भ धारण करने योग्य हो जाती है।
- \* मासिक धर्म के समय स्वच्छता का ध्यान अति आवश्यक है। मासिक धर्म के समय साफ धुले व धूप में सूखे हुए कपड़ों का ही प्रयोग करें, व कपड़ा दिन में दो बार अवश्य बदलें।
- \* हर लड़की जो इस अवस्था को पंहुचने वाली है, उसे शरीर में होने वाले परिवर्तन से अवगत करा देना चाहिए।

#### आप सम्बन्धित महिलाओं को निम्न सलाह दें:—

- \* मासिक धर्म हर महीने 28-30 दिन के बीच होता है। यदि अन्तराल निश्चित है तो 25 से 35 दिन का समय भी सामान्य ही मानें।
- \* यह दो से सात दिन तक चलता है। पहले दो दिन रक्त स्राव कुछ अधिक हो सकता है। मासिक धर्म के प्रारंभिक वर्षों में रक्त स्राव अधिक हो सकता है।
- \* यदि मासिक धर्म के समय दर्द अधिक हो तो गर्म पानी की थैली से सेक करें।
- \* मासिक धर्म के दौरान स्वच्छ कपड़े का प्रयोग करें व शारीरिक स्वच्छता रखें।
- \* यह समय लड़की के शारीरिक विकास का है अतः उसे अतिरिक्त भोजन दें।
- \* 18 वर्ष से पूर्व प्रजनन अंग गर्भ धारण के लिए पूर्ण रूप से सक्षम नहीं है। अतः 18 वर्ष से पहले गर्भ धारण नहीं करना चाहिए। माताओं को यह सलाह अवश्य दें कि वे 18 वर्ष से पहले अपनी कन्या का विवाह न करें।

#### 10.2 मासिक धर्म सम्बन्धी समस्याएँ:—

##### 1. मासिक धर्म का रुकना (निश्चित अन्तराल पर न होना)

किसी भी महिला या कन्या को मासिक धर्म यदि नियत समय से 15 दिन के अन्दर नहीं हो रहा है तो यह अवस्था गर्भ धारण की हो सकती है। महिलाओं में प्रसव के तुरन्त बाद कुछ महीनों तक (सामान्यतः 3-6 महीनों) तक मासिक धर्म नहीं होता है। यह एक अवधारणा है कि जब तक मासिक धर्म न हो या बच्चे को दूध पिलाते रहे दूसरा गर्भ नहीं ठहरेगा। इस धारणा के चलते अक्सर महिलाएँ कम अन्तराल पर गर्भवति हो जाती हैं, जो कि उन्हें शारीरिक रूप से बहुत दुर्बल बना देता है।

45 वर्ष की आयु से लेकर 50 वर्ष की आयु तक मासिक धर्म स्वतः ही बन्द हो जाता है, इसे प्रौढ़ावस्था कहेंगे। इस स्थिति पर आकर महिला की प्रजनन क्षमता लगभग खत्म हो जाती है।

किसी महिला को नियत समय पर मासिक धर्म न हुआ हो, तो ऐसा ज्ञात होते ही:—

#### जनकारी ले व सलाह दें:—

- \* यदि महिला या लड़की 14-45 वर्ष की अवस्था के बीच है (प्रजनन योग्य) तो हर संभव निश्चित करावाइए कि वह गर्भवति तो नहीं है। पास के स्वास्थ्य केंद्र या सहयोगी से जांच करावाएँ। यदि उक्त महिला गर्भ धारण न करना चाहे तो स्वास्थ्य केंद्र में ले जाकर प्राशिक्षित चिकित्सक से गर्भपात करावाएँ। ध्यान दें कि अप्राशिक्षित हाथों में गर्भपात मातृ-मृत्यु का बहुत बड़ा कारण है।
- \* यदि महिला को कुछ समय पहले प्रसव हुआ है, या वह स्तनपान करावा रही है, तो उसे अन्तराल विधियों की जानकारी दें, व उपलब्ध करावाएँ। शिशुओं के जन्म में उचित अन्तर ही महिलाओं के स्वास्थ्य का स्तर उपर उठाने में सहायक होगा, यहाँ आपको भूमिका महत्त्वपूर्ण है।
- \* यदि महिला प्रौढ़ावस्था में है तो भी सुनिश्चित करें कि वह गर्भवति तो नहीं है। इस आयु में गर्भ धारण करना माता व शिशु दोनों के लिए खतरे का सूचक है। यदि महिला गर्भवति नहीं है तो उसे सात्वना दें।

#### 10.3. मासिक धर्म के समय दर्द:—

कुछ दर्द मासिक धर्म के समय कमर, पेट व जांघों में रहता है, जिसको तीव्रता पहले एक या दो दिन तक रहती है। कुछ लड़कियों में मासिक धर्म आरम्भ होने के कुछ महीनों तक दर्द होता है जो समय के साथ, व कुछ स्थितियों में विवाह के बाद स्वतः ही ठीक हो जाता है। मासिक धर्म के समय गर्म पानी का सेक पेट पर व कमर पर करने से आराम मिलता है। यदि यह न हो सके तो दर्द कम करने की दवा डाइसाल्वलीसीन या एन्वीन की गोली दें।

गर्भधारण या शिशु की जन्म दें के बाद भी यदि यह स्थिति रहे तो इसका कारण किसी इन्फेक्शन का होना है। ऐसी स्थिति में चिकित्सक की सलाह से इलाज करावाएँ।

#### 10.4 मासिक धर्म का ज्यादा होना:—

कुछ महिलाओं (5-10%) में प्रजनन अवस्था (15-45 वर्ष) के दौरान रक्त साव अधिक होता है इसके कई कारण हो सकते हैं

- \* कापर टी का मासिक न होना
- \* बच्चेदानी या गर्भाशय में सूजन अथवा इन्फेक्शन
- \* गर्भाशय में गाँठ होना
- \* अण्डाशय में गाँठ या गिस्ट होना
- \* गर्भाशय या गर्भाशय ग्रीवा का कैन्सर

\* रक्त संबन्धी विकार (Coagulation defect)।

महिला यदि ऐसी जानकारी दे कि उसने पिछले महीने ही 'ताम्बी' लगावाई है तो सात्वना दें कि पहले 2-3 महीने ज्यादा रक्त साव होना स्वाभाविक है। यदि कॉपर टी लगावाएँ हुए तीन महीने से अधिक समय हो चुका हो तो उसे प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र ले जाए या सहयोगी से सलाह लेवे।

यदि अधिक रक्त साव का कारण स्पष्ट न हो पाए तो अवश्य ही चिकित्सक से जाँच करावाएँ। उपरोक्त कारणों में देरी घातक सिद्ध हो सकती है। आप अपने स्तर पर आराम फौलिक एसिड व कैल्शियम की गोलीयाँ दें।

#### 10.5 माहवारी का बन्द होना:—

35 वर्ष की आयु पर पहुंचते पहुंचते महिला की प्रजनन क्षमता धीरे धीरे क्षीण हो कर 45 वर्ष की अवस्था तक लगभग समाप्त हो जाती है अधिकांश स्थितियों में यह माहवारी या मासिक धर्म बन्द होने का समय भी होता है। यह सामान्यतः 6 महीने से एक साल तक का समय होता है जब मासिक धर्म धीरे धीरे कम हो कर बन्द हो जाता है। ज्यादातर



महिलाओं में यह किसी भी प्रकार की परेशानी का कारण नहीं होता पर कुछ एक में यह समय कष्टकारक होता है और उन्हें इस समय अधिक सार संभाल की व कुछ स्थितियों में चिकित्सकीय सुविधा की जरूरत होती है। कुछ संभावित व अक्सर होने वाली परेशानियों में सरदर्द, बेहद गर्मी या ठण्ड का लगना, ज्यादा पसीना आना चिड़चिड़ापन, मानसिक तनाव या मांयूसी डिप्रेशन योनि में खुजली या जलन होना शामिल है। इस समय कुछ महिलाओं को वजन बढ़ने, कमर दर्द रहने या रक्तचाप बढ़ने की शिकायत हो सकती है। आप अपने स्तर पर उन्हें विश्वास में लें व समझाएँ कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है, जिसे बिमारी के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। यदि उपरोक्त लक्षणों की वजह से महिला ज्यादा परेशान है अथवा लक्षण तीव्रता से मौजूद है तो चिकित्सक की सलाह लेना आवश्यक है।

### 10.6 ल्यूकोरिया या श्वेत प्रदरः—

यह योनि मार्ग से होने वाला स्राव है (मासिक धर्म के अलावा) जो सफेद या पीलापन लिए हुए सफेद होता है। यह दो प्रकार का हो सकता है।

#### सामान्यः—

यह सामान्यतः महावारी या मासिक धर्म के 11 से 14 दिन के बीच होता है। इसका कारण महिला के शरीर में अण्डा बनना व प्रजनन अंगों में खून का अधिक दौरा है। दूसरी बार यह महावारी से 1-2 दिन पहले होता है, यहाँ भी अधिक रक्त संचार ही कारण है। यह स्राव सफेद या अधिकतर रंगहीन होता है, कपड़ों पर किसी तरह का दाग नहीं छोड़ता व गंधहीन होता है ऐसे स्राव को सामान्य ही माना जा सकता है।

#### असामान्यः—

यह स्राव अधिकतर पीलापन लिए हुए होता है, जो कपड़ों पर निशान भी छोड़ता है व अधिकांशतः महिलाएँ खुजली या बदबू का भी अनुभव करती हैं। यह स्राव मासिक धर्म के अलावा महीने में कभी भी या हर समय होता है। इनके कुछ प्रमुख कारणों में निम्न सम्मिलित हैंः—

- \* गर्भपात या प्रसव के बाद गर्भाशय में किसी विकार, इन्फेक्शन या सूजन की वजह से।
- \* गर्भाशय के मुँह पर जख्म (Cervical erosion)
- \* योनि में किसी प्रकार के इन्फेक्शन के कारण।

#### उपचारः—

ऐसी किसी भी बात की संभावना होने से अपने सहयोगी या निकट के स्वास्थ्य केन्द्र में जांच व सलाह के लिए महिला को ले जाएँ।

#### बचावः—

- \* गर्भ समापन, व प्रसव किसी प्रशिक्षित दाई या स्वास्थ्य केन्द्र पर ही करवाएँ।
- \* प्रसव व गर्भ समापन के पश्चात स्वच्छ कपड़े या पैड का ही इस्तेमाल करें।
- \* मासिक धर्म के समय स्वच्छता का अतिरिक्त ध्यान रखें।

#### पुनश्चः—

यदि ऐसा ही स्राव या जख्म उस महिला के पति को भी हो या महिला संभोग के बाद उसकी तीव्रता का अनुभव करे तो दोनों (पति पत्नी) को पास के स्वास्थ्य केन्द्र में ले जा कर VDRL टेस्ट करवाएँ। जब तक इलाज पूर्ण न हो पुरुष को निरोध इस्तेमाल करने की सलाह दें।

## 10.7 रक्त अल्पता :

माताओं की प्रसव व प्रसवपश्चात मृत्यु का मुख्य कारण उनमें खून की कमी का होना है। ऐसी माताओं (जिनमें खून की कमी हो) के नवजात शिशु भी अक्सर वजन में कम होते हैं। आपका संपर्क गर्भवति व धात्री महिलाओं से अपेक्षाकृत अधिक रहेगा और आप गर्भवति माताओं में आयरन की कमी से होने वाली, खून की कमी को कम करने का राष्ट्रीय उद्देश्य पूरा करने में सक्षम भूमिका निभा सकेंगी। रक्त में कई प्रकार के तत्व होते हैं, पर सामान्यतः प्रजनन योग्य अवस्था (15).45 में पाई जाने वाली रक्ताल्पता का कारण, आयरन या रक्त में लौह तत्व की कमी को आँका गया है। इसके कारण मुख्यतः निम्न हो सकते हैं:—

- \* सामाजिक (Social)
- \* अधिक शारीरिक आवश्यकता (Physiological)
- \* बिमारी या रक्त स्राव (Pathological)

### सामाजिक कारण :

अत्यंत खेद व दुख का विषय यह है कि आज भी माताएं खुद स्त्री होते हुए भी बेटी व बेटी में भेदभाव रखती हैं। अच्छा खाना, पहनना बेटी के लिए आरक्षित है तथा कम या बचा खुचा बेटी की नियति। वजह या वहम यह बताया जाता है कि बेटी जल्दी बड़ी होगी, और उसका विवाह चिन्ता का विषय होगा। वस्तुतः वह बेटी बड़ी तो होगी ही, पर कमजोर होगी। कहीं कहीं बेटी व बेटे के इलाज में भी भेदभाव बरता जाता है, जोकि लगातार छोटी छोटी बिमारियों के रहते उसे और कमजोर बनाता है। भावी पीढ़ी की जन्मदात्री यदि जन्म से ही शारीरिक रूप से कमजोर है तो, नई पीढ़ी के स्वास्थ्य की कामना कैसे की जा सकती है।

### जब शारीरिक आवश्यकता अधिक हो :

महिलाओं को गर्भकाल में व लड़कियों को जब मासिक धर्म शुरू हो तो आइरन की आवश्यकता अधिक होती है, इस समय रक्ताल्पता का निवारण आवश्यक है, अन्यथा यह कमजोरी दिनों दिन बढ़ कर उग्र रूप धारण कर लेती है।

### किसी बिमारी की वजह से :

यहां रक्ताल्पता का कारण मुख्यतः कुछ बिमारियां हैं, जैसे

- \* कुपोषण
- \* पेट में कीड़े होना
- \* बार बार मलेरिया बुखार होना
- \* रक्त का अधिक क्षरण जैसे दस्तों में, भस्मे या बवासीर से मासिक धर्म अधिक होना इत्यादि।

### आप कैसे पहचाने :

- कुछ जानकारी महिला आपको देती है जैसे अंधेरा आता है, भूख कम लगती है।
- ज्यादा चलने से, तेज चलने से, या सीढ़ी चढ़ने से सांस फूलती है।
- पैरों व चेहरे पर सूजन

### कुछ जानकारी आप एकत्रित करें :

उक्त महिला के नाखून, हथेली, जीभ व पलक के अन्दर का भाग देखें जो सामान्यतः गुलाबी से लाल होता है परन्तु रक्ताल्पता की स्थिति में पौलापन लिए हुए सफेद हो सकता है। अपनी ही जीभ या नाखून से मिलान करें। ऐसी किसी भी स्थिति में आपका निष्कर्ष संबंधित महिला में रक्त अल्पता का होना होगा।



आपके करने योग्य बातें :

- माताओं को बेटा व बेटी में भेदभाव की कुप्रथा व इसके दुष्परिणाम से अवगत करवाएं।
- बढ़ती उम्र की लड़कियों व गर्भवति महिलाओं को अतिरिक्त खुराक दें।
- नंगे पैर घूमना, व अस्वच्छ जल का सेवन करना, पेट के कीड़ों को आमंत्रण है, समुदाय के सभी सदस्यों विशेषतः माताओं को इस तथ्य की जानकारी दे।
- चिकित्सक की सहायता से रक्ताल्पता के कारण का निदान कर उपचार करवाएं।
- प्रत्येक गर्भवति माता को आयरन फौलिक एसिड की गोली दें। एवं हरी पत्तेदार सब्जियां खाने का परामर्श दें।

\* \* \*

## अध्याय ग्यारह

### स्वच्छता : जीने का तरीका

पृथ्वी पर जीवन, प्रकृति के विभिन्न अंगों के बीच समुचित संतुलन पर निर्भर करता है। हर प्रकार के जीव और पेड़ पौधों का जीवन प्रकृति से जुड़ा है, प्रकृति के सभी अंगों के परस्पर निर्भर- जीवन चक्र का दूसरा नाम पर्यावरण है।

हमारा जीवन कहीं भी पर्यावरण से अलग नहीं है। पर्यावरण में प्रत्येक हलचल, गड़बड़ी और परिवर्तन का जीवन पर प्रभाव पड़ता है, जीवन के लिये जल, वायु, भूमि और वातावरण की शुद्धता एवं पवित्रता आवश्यक है। स्वस्थ एवं आनन्ददायक जीवन के लिये सन्तुलित एवं स्वच्छ पर्यावरण जरूरी है

#### 11.1 स्वच्छता क्यों आवश्यक ?

हमारी प्राचीन मान्यताओं में धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का आधार आरोग्य माना गया है इसलिये "पहला सुख निरोगी काया" एवं "एक तन्दुरुस्ती हजार निधामत" जैसी कहावतें हर व्यक्ति की जबान पर हैं। हमारा स्वास्थ्य बहुत हद तक वातावरण स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। शास्त्रों में कहा गया है कि गंदे और मैले - कुचैले वस्त्रों का धारण करने वाले व्यक्ति के पास लक्ष्मी नहीं आती। जो व्यक्ति अपने शरीर, पास - पड़ोस और माहौल को साफ सुथरा नहीं रखता, उसको तरह-तरह की बीमारियाँ घेर लेती हैं। रोगी इंसान कोई भी कार्य करने के लिए अक्षम और अयोग्य हो जाता है। उसकी कार्य कुशलता घट जाती है। परिणाम स्वरूप उसकी अजीविका निश्चित रूप से प्रभावित होती है। यही अर्थ है गंदगी के पास लक्ष्मी के नहीं आने का।

स्वास्थ्य वह अमूल्य वस्तु है, जो न खरीदी जा सकती है और न इसे कोई हमें दे सकता है। अगर कोई रोग है, तो उसका निवारण किया जा सकता है, किन्तु स्वस्थ रहने के लिए ता स्वास्थ्य के नियमों का ही पालन करना होगा, जीवन को स्वस्थ संस्कारों में ढालना होगा।

जीने का मार्ग एक ही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अगर लोग सन्तुलित आहार और शुद्ध पेयजल ही उपयोग में लें, अपने घर और गांव को साफ - सुथरा रखें, व बच्चों का टीकाकरण कराये तो प्रचलित 80% रोगों से वे मुक्त रह सकते हैं।

छिछले कुओं, नदी, तालाबों, पोखरों एवं बावड़ियों के पानी में रोग पैदा करने के कीटाणु हो सकते हैं। इस प्रकार के असुरक्षित पेयजल का सेवन करने वाले प्रायः हैजा, अतिसार, टाइफाइड, पीलिया, मारु जैसी बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।

#### 11.2 रोगों की रोकथाम और उनसे बचने के सरल उपाय

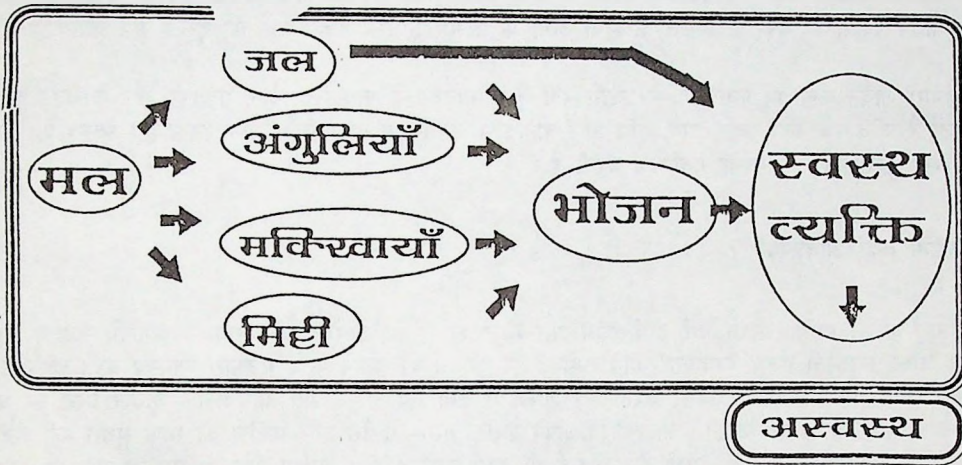
गांव को साफ सुथरा रखना समुदाय के हर व्यक्ति का दायित्व है। रोगों के उपचार की बजाय उनसे बचाव करना न केवल सरल है, बल्कि यह रोग की कष्टदायक स्थिति और मानव श्रम में होने वाली क्षति से भी निजात दिलाता है। रोगों के



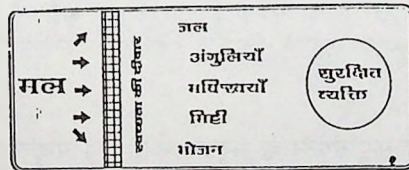
फैलने के कारण जानने के बाद उनसे बचने का सहज उपाय है - रोगी के मल-मूत्र से जीवाणु को स्वस्थ मनुष्य के शरीर में पहुंचने से रोकने के लिए स्वच्छता की एक मजबूत दीवार बनाई जाए।

### 11.2.1 रोग और रोग के बीच दीवार

मल से फैलने वाली बीमारियों की चर्चा विस्तार से पूर्व में की जा चुकी है जो कुछ इस प्रकार है:  
यदि इसमें थोड़ा सुधार कर दिया जाए तो रोग का रास्ता बंद हो सकता है:  
इन रोगों के फैलने का कारण :



क्या करें ?



सेहत, ज्ञान और धन एक दूसरे के पूरक हैं। इनमें से एक भी तत्व की कमी सम्पूर्ण जीवन को नरकीय बना सकती है।

स्वास्थ्य व ज्ञान में त्रिकोणात्मक सम्बन्ध है। यदि व्यक्ति को स्वस्थ रहने के उपायों की जानकारी है तो वह अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकता है। यदि व्यक्ति स्वस्थ है तो अधिक कार्य कर अपनी आर्थिक स्थिति को सुधार सकता है अन्यथा नहीं।

### 11.3 स्वच्छता

आरोग्य के लिए स्वच्छता पहली शर्त है। स्वच्छता का अर्थ बहुत व्यापक है। यह केवल शौचालय व पखाने तक ही सीमित नहीं है। बेहतर स्वास्थ्य के लिए सभी क्षेत्रों में स्वच्छता का तथा साफ सफाई का ध्यान रखना जरूरी है। सन् 2000 तक सभी के लिए स्वास्थ्य का हमारा कल्याणकारी संकल्प सम्पूर्ण स्वच्छता कार्यक्रम के बिना पूर्ण नहीं हो सकता। इसके लिए समग्र रूप में घरों, एवं संस्थाओं में स्वच्छता सुविधाएं जैसे शौचालय, बेकार एवं गंदे पानी का सही प्रकार व कूड़े-कचरे का भली प्रकार से निस्तारण तथा धुंआ रहित चूल्हे व स्वच्छ सुरक्षित पेय जल आदि का उपलब्ध कराना होगा। इसके साथ-साथ भोजन की सुरक्षा तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्य के प्रति लोगों में चेतना जगाकर आदतों में परिवर्तन लाना भी आवश्यक है।

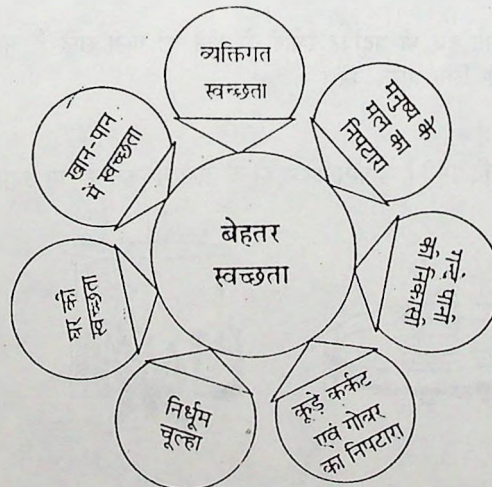
ग्रामीणों में खुले में शौच जाने की प्रवृत्ति है और मल-मूत्र आदि के सही प्रकार से निष्पादन की कल्पना नहीं तक है तथा मल से फैलने वाली बीमारियों के प्रति अज्ञानता है। इसके अतिरिक्त व्यक्तिगत एवं सामाजिक साफ-सफाई के प्रति जागरुकता का भी अभाव है।

स्वच्छता रखना यदि ग्रामीण समाज की आदत में शामिल हो जाए, तो इसमें कोई दो राय नहीं है कि उनके स्वास्थ्य में वांछित सुधार हो सकता है, और परिवारों एवं गांव में नई ऊर्जा का संचार कर सकते हैं। आदतें बदलने के लिए सघन प्रशिक्षण एवं प्रचार प्रसार करना वांछनीय है।

सामाजिक तत्वों या यूँ कहें आदतों का जीवन की गुणवत्ता एवं आर्थिक संसाधनों पर सीधा प्रभाव पड़ता है। हम जो करते हैं, यदि वह उपयुक्त नहीं है तो, बीमारियाँ स्वतः पैदा हो जाती हैं।

### 11.4 साफ-सफाई क्या है ?

कई लोग यह सोचते हैं कि साफ-सफाई का अर्थ शौचालय है। लेकिन यह सही नहीं है। इसमें कोई संदेह नहीं कि अतिसार जैसी विमारियों का प्रमुख कारण मानव-मल का खुला पड़े रहना है। लेकिन, शौचालयों के उपयोग के बाद भी गंदगी से होने वाली बीमारियाँ हमेशा पूरी तरह समाप्त नहीं होती। अच्छी साफ-सफाई के लिए हमें लोगों के विचारों और स्वभाव को बदलना होगा। अतएव “साफ-सफाई” यह शब्द कई स्वास्थ्य संबंधी उपायों से जुड़ा है। इनमें पर्यावरण तथा घरों की स्वच्छता ही नहीं बल्कि व्यक्तिगत स्वच्छता भी शामिल है।



चित्र - स्वच्छता - स्वास्थ्य संबंधी सेवाएं



## समस्या 1

जीवन के लिए पानी बहुत जरूरी है। जब पानी, खासकर पीने और खाना पकाने के लिए आवश्यक पान गंदा हो जाता है तो बीमारी तथा मौत हो सकती है। मानव-मल से प्रदूषित पेयजल के कारण दस्त, हैजा, टायफॉयड, पीलिया, खूनी पेचिश तथा आंव-दस्त जैसी कई बीमारियां हो सकती हैं।

## समस्या का हल

1. सदैव शुद्ध जल स्रोतों का ही प्रयोग किया जाना चाहिए, जैसे हैंड पम्प, सार्वजनिक नल आदि। इनका पानी प्रदूषित नहीं होता। कुएं, नदियों और तालाबों जैसे खुले स्रोतों का पानी सुरक्षित नहीं होता क्योंकि यह बड़ी सरलता से प्रदूषित हो सकता है।

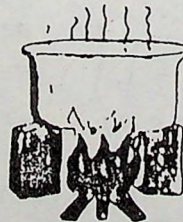
2. पेयजल के सबसे सुरक्षित साधनों में से एक साधन हैंड पम्प है। इसमें जमीन के भीतर से पाइप द्वारा पानी आता है। यदि इसके आसपास पक्का चबूतरा बना दिया जाय और जल के निकास की व्यवस्था कर दी जाये तो यह साधन अत्यंत सुरक्षित है।

3. पानी को उबालना एक अन्य उपाय है। पानी को उबालने के बाद एक साफ बर्तन में ढक कर रखा जाना चाहिए। अगर आपके पास ईंधन की कमी है तो सारे परिवार के बजाय केवल बच्चों के लिए थोड़ी मात्रा में पानी उबाला जा सकता है।

4. क्लोरिन द्वारा भी पानी को प्रदूषण से बचाया जा सकता है। इस संबंध में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आप स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र सहायोगी से संपर्क स्थापित कर सकते हैं।

5. पानी हमेशा साफ बर्तनों में रखा जाना चाहिए। गिलास पानी में न डुबाएं। इसकी जगह लम्बी ढंडी वाला डब्बू या लोटा इस्तेमाल करें या पानी सीधा गिलास में उडेलें।

6. ऐसे लोगों को, जो जानते हुए भी प्रदूषित स्थानों से पीने का पानी लाते हैं, भली प्रकार समझाने की कोशिश करें। उन्हें सुरक्षित स्थानों से पानी लेने के लिए प्रेरित करें।



यदि पानी हैंड पम्प का न हो तो क्लोरीनिकृत करें या उबालें। पानी हमेशा ढक कर रखें।

## समस्या 2

घरों के आसपास इकट्ठा हुआ तथा सड़को पर और नालियों में रुका पानी स्वास्थ्य के लिए खतरनाक है। ऐसे स्थानों से दुर्गन्ध आती है, कीचड़ हो जाता है तथा मच्छर घर कर लेते हैं। मच्छरों से मलेरिया और फाइलेरिया जैसी बीमारियां फैलती हैं।

### समस्या का हल

हैंडपंप या कुएं से निकाले गये अतिरिक्त पानी को उपयोग में लाने का एक अच्छा तरीका यह है कि उसे नाली बनाकर साग-सब्जी के बगीचे में डाल दिया जाये। किचनगार्डन में उगाई हुई साग-सब्जियों से परिवार के लिए पौष्टिक खाना बनाया जा सकता है।

### पानी की सोखाई:

प्रयुक्त पानी को विशेष बने गड्ढे में ले जाया जा सकता है। जहां वह जमीन द्वारा सोख लिया जाता है। इसे सोख गड्ढा कहते हैं। स्नान घर के पानी के लिए सोख गड्ढे का उपयोग किया जा सकता है। रेतीली जमीन इन गड्ढों के लिए बहुत उपयुक्त होती है लेकिन जिन क्षेत्रों में पानी का निकास रुक जाता है वहां इनका उपयोग नहीं किया जा सकता। ऐसे स्थानों से पानी को बहाकर ही निकालना पड़ेगा।

## समस्या 3

### बीमारी का फैलाव

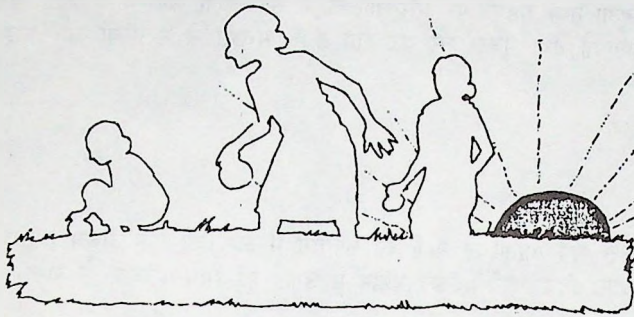
लोगों द्वारा खुली जगह पर मल-मूत्र करने से अनेक संक्रामक बीमारियां फैलती हैं। बीमार व्यक्तिके मल में बीमारी पैदा करने वाले कृमि तथा अण्डे मौजूद रहते हैं। बीमारी के ये मूल तत्व ऊपर से दिखाई नहीं देते लेकिन मानव मल में ये बन रहते हैं। पानी, साग-सब्जियों, हाथों, और तिलचट्टों तथा मक्खियों जैसे कीड़ों के जरिये ये तत्व एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में पहुंच जाते हैं। इनकी वजह से अतड़ियों में कीड़े, पेचिश, अतिसार, हैजा, टायफाइड, पीलिया, पोलियो आदि जैसी बीमारियां हो जाती हैं।

### मल -विसर्जन के लिए कहाँ जाएँ ?

लोग, खासकर देहातों और कुछ शहरी क्षेत्रों में भी, वन, नदी के किनारे, रेल लाइन के पास या सड़को के किनारे मल - विसर्जन करते हैं। लेकिन आजकल खेती के लिए भूमि - सुधार कार्यों तथा कस्बों और शहरों के विस्तार के साथ जंगल और झाड़ियां आदि प्रायः हो गई हैं।

महिलाओं को मल-विसर्जन के लिए सुबह होने के पहले जाना पड़ता है या शाम को अंधेरा होने तक प्रतीक्षा करती है। अगर दिन के समय मल-विसर्जन की आवश्यकता महसूस हुई तो ऐसा करने के लिए उन्हें कोई स्थान नहीं मिल पाता। इसलिए प्रायः उन्हें अपने को रोकना पड़ता है किन्तु यह कष्टदायक होने के साथ ही स्वास्थ्य के लिए भी हानिकारक है।





चित्र- महिलाएं सूर्योदय से पहले या सूर्योदय के बाद शौच के लिए जाती हैं।

## समस्या का हल

### स्वच्छ शौचालय का उपयोग करें

स्वच्छ शौचालय के कारण खुली जगह पर विसर्जित मल से उत्पन्न होने वाली बीमारियां नहीं फैल पातीं। इससे युवा, वृद्ध, बीमार, महिला, पुरुष सभी को एकांत मिलता है और सुविधा रहती है। बरसात के मौसम में घर के पास बना शौचालय बहुत सुविधाजनक रहता है। इसके लिए बहुत स्थान नहीं चाहिए।

### जलबन्ध शौचालय

इस प्रकार के शौचालय का आमतौर पर वहां उपयोग किया जाता है जहां पानी की सुविधा उपलब्ध रहती है तथा मल - त्याग के बाद स्वयं को साफ करने के लिए पानी का उपयोग किया जाता है। मल को गड्ढे में बहाने के लिए एक बर्तन से पानी डाला जाता है। अगर शौच बैठने से पहले शौच के तसले को गीला कर लिया जाये तो बाद में दो लिटर पानी की जरूरत होती है। मल, मूत्र और पानी बंद गड्ढे में इकट्ठा होता है। तसले में भी हमेशा थोड़ा सा पानी रहता है। इसकी वजह से शौचालय के गड्ढे से दुर्गन्ध नहीं आती। ऐसे शौचालय का रख रखाव भी बहुत सरल है। शौचालय को साफ करने तथा मल को बहाने के लिए पानी का धड़ा वहां रखा जा सकता है।

### शौचालय को अच्छी हालत में रखना

1. साबुन के पाउडर या राख का उपयोग करते हुए झाड़ू से शौच के तसले को प्रतिदिन साफ करना चाहिए।
2. पत्थर, कूड़ा कर्कट या अन्य फालतू चीजें तसले में न फेंकें।
3. अगर शौचालय का कोई हिस्सा टूट फूट जाता है तो तत्काल उसे सुधरवायें।

### समुदाय के व्यवस्थापक/स्वास्थ्यकर्मी क्या कर सकते हैं ?

वे समझ सकते हैं कि मनुष्य के मल के निपटाने के लिए स्वच्छ शौचालय क्यों आवश्यक है ? लोगों से चर्चा कर सकते हैं कि उन्हें स्वच्छ शौचालय का प्रयोग क्यों करना चाहिए।

वे समुदाय की यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि मानव मल और रोगों में परस्पर क्या संबंध है।

अगर उनके अपने घर में शौचालय नहीं है तो वे बनवा सकते हैं और उसे अच्छी तरह रख सकते हैं। बच्चों को घर के पास और सड़कों पर शौच करने से रोकने के लिए परिवार के प्रयासों में सहायता कर सकते हैं।

वे लोगों, परिवारों, सरपंचों, शिक्षकों या पुजारियों आदि गांव के प्रमुख व्यक्तियों के साथ शौचालय के प्रयोग के फायदों पर चर्चा कर सकते हैं।

लोगों की शौचालय बनाने में सहायता कर सकते हैं और उन्हें उसके प्रयोग एवं अच्छी तरह रखरखाव के बारे में बता सकते हैं।

#### समस्या 4

कूड़ा-कर्कट, खासकर गोबर के रोगाणुओं से टिटेनस की घातक बीमारी पैदा होती है। ये रोगाणु खुले हुए घाव से शरीर के भीतर प्रवेश करते हैं। यदि ऐसी छुरी से गर्भ-नाल काटी जाती है जो गंदी हो, उबाली न गई हो या जिसमें गोबर लगा दिया गया हो तो नवजात शिशु को टिटेनस की बीमारी हो सकती है। भारत में करीब 20 फीसदी शिशुओं की मृत्यु टिटेनस की वजह से होती है।

घर या सड़क के आसपास पड़े कूड़ा-कर्कट से सड़कें, और नालियां तो रुकती ही हैं और साथ ही वहां मक्खियों का जन्म स्थान भी बन जाता है। ये स्थान सूअरों, चूहों, कुत्तों तथा अन्य जानवरों को भी अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यहां से दुर्गन्ध आती है। गोबर और कूड़ा-कर्कट के ढेर में मच्छर भी पैदा होते हैं। जिनसे मलेरिया और फाइलेरिया की बीमारियां फैलती हैं।

#### समस्या का हल

1. गर्भवती महिलाओं और बच्चों को टिटेनस से बचाव के लिए टीके लगवाएं।
2. अपने घर तथा आसपास को स्वच्छ रखें। कूड़ा-कर्कट को रखने के लिए कूड़ेदान का उपयोग करें। इसके लिए टिन का कोई खाली डिब्बा या लकड़ी का खोखा काम में लाया जा सकता है। कूड़ेदान को ढककर रखना चाहिए तथा इसे प्रतिदिन खाली किया जाना चाहिए।
3. कूड़ा-कर्कट को खाद में बदला जा सकता है। इसके लिए एक गड्ढा बनाना होगा। इस गड्ढे में साग-सब्जी के छिलके, पत्ते, फालतू कागज और गोबर डाला जा सकता है। यह सारी सामग्री सड़कर खाद बन जाती है। साग-बाड़ी या खेत में इसका उपयोग एक अच्छे उर्वरक के रूप में हो सकता है।

#### कूड़े-कर्कट का गड्ढा कैसे बनाया जाये ?

आप स्वयं कूड़े-कर्कट का गड्ढा सरलता से बना सकते हैं:

1. अपने घर से कुछ दूर एक स्थान निश्चित करें। उदाहरण के लिए घर के पीछे का कोई कोना ही लीजिए।



2. इस स्थान पर एक मीटर लंबा और 0.8 मीटर गहरा गड्ढा खो दें।
3. इसमें लगातार कुड़ा-करकट डालते रहें।
4. अन्त में गड्ढे को तीन अंगुल मोटी मिट्टी से बंद कर दें। दो तीन महीने बाद उस गड्ढे में बढिया खाद बन जाएगी।

## समस्या 5

व्यक्तिगत स्वच्छता की अधिक जानकारी न होने अथवा उस ओर समुचित ध्यान न देने के कारण अनेक बीमारियां फैलती हैं। खुली जगह पर पड़ा शौच बीमारियों के फैलने का एक प्रमुख कारण है। माताएं अपने बच्चों का शौच धोने के बाद साबुन या राख से अपने हाथ धोना भूल जाती हैं। इससे लम्बे और गन्दे नाखूनों में रोगाणु जमा हो सकते हैं। इसकी वजह से यदि एक बच्चे को दस्त लगते हैं तो सारा परिवार रोग से प्रभावित हो सकता है।

अगर हम नहाते-धोते नहीं हैं तो खुजली, एगिजमा और दाद जैसे चर्मरोग हो सकते हैं। शरीर में खुजली हो सकती है तथा घाव बन सकते हैं। ये चर्मरोग स्पर्श, कपड़ों और बिस्तर के जरिये एक दूसरे को बड़ी जल्दी लगते हैं।

अगर दांतों को रोज साफ नहीं किया जाता तो खाने के छोटे-छोटे टुकड़े दांतों के बीच में इकट्ठे होकर सड़ने लगते हैं। इसकी वजह से दांतों में कीड़े लग जाते हैं, दांत दुखने लगते हैं और मुंह से दुर्गन्ध आने लगती है।

अगर बीमार व्यक्ति किसी खुली जगह में खांसता, छींकता या थूकता है तो हवा के जरिये जुखाम और तपेदिक जैसी बीमारियां फैलती हैं।

## समस्या का हल

### स्वच्छ शौचालय

अगर आपके यहां स्वच्छ शौचालय है तो उसका उपयोग करना एक अच्छी आदत है। यदि ऐसा न हो तो आमदनी में से बचत कर अपने घर के पास शौचालय बनाने का प्रयास करना चाहिए।

### साबुन या राख से हाथ धोना

यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण अच्छी आदत है। बंगला देश में किये गये अध्ययनों से पता चला है कि शौच के बाद और खाना बनाने या खाने से पहले साबुन से हाथ धोने से अतिसार से संबंधित रोगों का संक्रमण 50 फीसदी कम हो गया है। अतः शौच के बाद हमेशा अपने हाथ साबुन या राख से धोयें। छोटे बच्चे प्रायः ऐसा करना भूल जाते हैं। यह भी महत्वपूर्ण है कि खाना बनाने और खाने के पहले हाथ धो लिए जायें। उंगलियों या हाथ का मैल तथा मल का अंश साबुन या राख से दूर हो जाता है।

### नहाना और कपड़े धोना

प्रतिदिन साबुन लगाकर नियमित रूप से नहायें। कपड़ों को धोने और बिस्तर को हवा और प्रकाश में रखने के लिए नियमित रूप से समय निकालें।

## धूल मिट्टी में खेलने पर बंदिश

जहाँ लोग मल मूत्र का त्याग करते हैं उसके आस पास बच्चों को कभी न खेलने दें। लोगों को चप्पल पहनने के लिए प्रेरित करें।

## दांतों की सफाई

प्रतिदिन सुबह और रात को सोने के पूर्व दांतों को साफ करें। इसके लिए नीम के दातुन और नमक का उपयोग करें। ऐसा करने से दांत नहीं सड़ते और दुर्गन्ध नहीं आती। यदि आप टूथब्रश और पेस्ट खरीद सकते हैं तो इन्हें खरीदे क्योंकि इनसे दांतों की बेहतर सफाई होगी।



चित्र- स्वच्छता की अच्छी आदतें

समुदाय के व्यवस्थापक/स्वास्थ्यकर्मी क्या कर सकते हैं ?

1. वे समझ सकते हैं कि रोग व्यक्तिगत स्वच्छता पर पर्याप्त ध्यान न देने से फैलते हैं।
2. वे अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों को अपना कर दूसरों के लिए मिसाल कायम कर सकते हैं।
3. वे लोगों की यह समझने में सहायता कर सकते हैं कि व्यक्तिगत स्वच्छता और स्वास्थ्य के बीच क्या संबंध है।
4. वे स्कूल के शिक्षकों और दूसरों से चर्चा कर सकते हैं कि बच्चे देखकर व्यक्तिगत स्वच्छता कैसे सीख सकते हैं।
5. वे स्वच्छता के लिए लोगों को प्रोत्साहन दे सकते हैं।



देहातों के अधिकांश घरों में सीलन, अंधेरा और घुटन होती है। उनमें प्रकाश और वायु का अभाव रहता है। कहीं कहीं तो 5-6 व्यक्तियों के परिवार को एक ही कमरे में गुजर बसर करनी पड़ती है। उसी कमरे में खाना पकाना पड़ता है। वहीं कमरे में स्त्रियां नहाती-धोती भी हैं। गांवों में यह भी प्रायः देखने को मिलता है कि एक ही छप्पर के नीचे जहां घर परिवार के लोग सोते हैं वही उनके डोर डंगर बंधे रहते हैं। गंदे माहौल में चूहे, मक्खियां और तिलचट्टे घर में आ जाते हैं जिनसे तरह तरह की बीमारियां फैलती हैं।

परंपरागत चूल्हे से निकलने वाले धुएं से विशेषकर स्त्रियों, बच्चों और वृद्ध लोगों को आंखों में जलन की और सांस की बीमारी हो जाती है। अध्ययन से पता चला है कि प्रतिदिन खाना पकाते समय जितना धुआं खाना बनाने वाली स्त्री के अंदर जाता है वह 20 पैकिट सिगरेट पीने के बराबर होता है। इसका प्रभाव गर्भवस्थ शिशु पर पड़ता है। इससे वह बच्चा अस्वस्थ हो सकता है।

### समस्या का हल

1. आपके जीवन का एक-तहाई से भी अधिक भाग घर में बीतता है इसलिए घर में काफी प्रकाश और हवा की व्यवस्था का प्रयास करें।
2. घर को साफ सुथरा रखें। फर्श पर प्रतिदिन झाड़ू लगायें और कूड़ा-कर्कट घर के पीछे बने कूड़े के गड्ढे में डालें।
3. निर्धूम चूल्हे के उपयोग से घर में धुआं नहीं भर पायेगा क्योंकि धुआं चिमनी से बाहर निकल जाता है। इससे सांस तथा आंखों में जलन संबंधी बीमारियां कम होंगी।
4. भोजन और पीने के पानी को ढक्कर रखें और खाना रखने के लिए अगर संभव हो, तो जालीदार अलमारी का इस्तेमाल करें ताकि कीड़े और चूहे भोजन तक न पहुंच सकें।
5. घड़े से गिलास से पानी न लें। इसके लिए लम्बी डण्डी वाला एक लोटा रखें।
6. स्नान गृह बनायें तो फालतू पानी के लिए सोख गद्दा बनाना न भूलें।
7. साफ सुथरा शौचालय बनाएं।
8. अगर आपक पास डोर डंगर है तो उनके लिए घर से दूर पशु बाड़ा बनायें। फर्श पत्थर या ईंट का बनायें। उसकी ढलान किनारे की नाली ओर होनी चाहिए।

### समुदाय के व्यवस्थापक/स्वास्थ्यकर्मी क्या कर सकते हैं ?

1. वे समझा सकते हैं कि घरों में सफाई से रोगों की रोकथाम कैसे की जा सकती है।
2. वे अपने घर में साफ सफाई की आदत डाल सकते हैं-सोख गद्दा, कूड़े का गद्दा बना सकते हैं।
3. वे यह समझने में लोगों की सहायता कर सकते हैं कि घरों को स्वच्छ रखकर रोगों का कैसे रोका जा सकता है।
4. वे लोगों से घरों को और घरों के आसपास के स्थान को स्वच्छ रखने की समस्याओं के हल पर चर्चा कर सकते हैं।
5. वे सोख गड्ढा बना कर, साग-सब्जी का बगीचा आदि लगाकर, घरों के आसपास के स्थान को स्वच्छ रखने के लोगों के प्रयासों में सहायता कर सकते हैं।
6. वे समुदाय के लोगों के साथ चर्चा कर सकते हैं कि सड़कों, नालों जैसी आम जगहों को मिलजुल कर कैसे साफ बनाये जा सकता है और वह इसमें उनके प्रयासों में हाथ बटा सकते हैं।

## अध्याय बारह

### जन सहयोग : सफलता की कुंजी

इस मोड्यूल के अन्त में सामुदायिक सहभागिता के महत्व को दोहराने का मुख्य उद्देश्य यही है कि स्वास्थ्य कर्मी जनसहयोग की भावना को समझे और इसी को आधार मानते हुए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के कार्य करें। इस सन्दर्भ में निम्न बिन्दुओं पर ध्यान दिया जाए :-

- अ. सामुदायिक सहभागिता क्या है तथा इसे कैसे परिभाषित किया जा सकता है ।
- आ. सामुदायिक सहभागिता के मुख्य तत्व क्या हैं ।
- इ. सामुदायिक सहभागिता को स्वास्थ्य कर्मी योजना में कैसे सम्मिलित किया जा सकता है ?
- ई. योजना में समुदायों के सदस्यों की सहभागिता बढ़ाने के लिए क्या सिद्धान्त अपनाये जा सकते हैं ।
- उ. योजना को समुदाय के सदस्यों का नेतृत्व प्रदान करने हेतु क्या पद्धति अपनाई जाये ।
- ऊ. समुदाय की स्त्रियों व अन्य सदस्यों को अपनी बात कैसे समझाये ताकि वे कार्यक्रम का पूरा लाभ उठा सके और उसके बारे में गलत धारणा न बनाये ।
- ए. सामुदायिक सहभागिता का दायरा क्या हो ? अर्थात् सहभागिता किस स्तर तक होनी चाहिए जिससे आगे बढ़ने पर सहभागिता के नकारात्मक परिणाम सामने न आये ।
- ऐ. सहभागिता में अवरोध पैदा करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ताकि उनके बारे में सावधानी बरती जाये ।

**12.1 सामुदायिक सहभागिता निर्णय लेने की प्रक्रिया में जनता का जुड़ाव है। निर्णय लेने के इस जुड़ाव में चार स्तर हैं:-**

1. ये निर्णय क्या करना है और कैसे करना है के विषय में लिये जाते हैं ।
2. कार्यक्रमों को क्रियान्वित करने हेतु विभिन्न स्रोतों को उपलब्ध कराने से हैं ।
3. विकास कार्यक्रमों में सहभागिता के बारे में निर्णय ।
4. विकास कार्यक्रमों के मूल्यांकन में सहभागिता ।

**12.2 सामुदायिक सहभागिता को योजना में जोड़ने हेतु पाँच स्तरों पर क्रमशः कार्य करना होगा । ये पाँच स्तर हैं:-**

**12.2.1 समुदाय का विश्लेषण करना :-**

इसके अर्न्तगत स्वास्थ्य कर्मी को यह जानना होगा कि योजना को समर्थन देने की समुदाय में कितनी क्षमता है, योजना के संचालन हेतु क्या-क्या अवरोध समुदाय की तरफ से आ सकते हैं और समुदाय सहभागिता के लिए किस हद तक तैयार हैं ।

**12.2.2 सामुदायिक सहभागिता की संरचना तैयार करना :-**

समुदाय का विश्लेषण करने के बाद स्वास्थ्य कर्मी को गाँव में महिलाओं, अध्यापकों, नेताओं आदि के समूह बनाने होंगे और उन समूहों को योजना में पूरी तरह जोड़ने हेतु हर समूह का एक नेता बनाना पड़ेगा जो समूह का संचालन कर सके । इन समूहों की जिम्मेदारियाँ, कार्य, योजना से समुदाय को लाभ आदि स्वास्थ्य कर्मी को बताने होंगे तथा उनसे सहयोग व सहभागिता की प्रार्थना करनी होगी । इन समूहों को यह भी बताना होगा कि इस योजना को चलाने की आवश्यकता क्यों पड़ी ।



### 12.2.3 सहभागिता के साथ योजना का कार्यान्वयन :

इसके अन्तर्गत समुह को साथ लेकर प्राथमिकता वाले कार्य प्रारम्भ करने होंगे। परिवार कल्याण कार्यक्रम की सूचना एकत्र करनी होगी और उसके बाद परिवार नियोजन की आवश्यकता विभिन्न प्रचार व संचार सामग्री की सहायता से समूहों के साथ बैठकें करके बतानी होगी। इसके बाद योजना का मुख्य कार्य जैसे गर्भवती माताओं का पंजीकरण, देख-भाल, सुरक्षित प्रसव व टीकाकरण आदि का कार्य प्रारम्भ करना होगा।

### 12.2.4 योजना कार्य को सुगठित करना :

योजना का कार्य समुदाय के सदस्यों/समूहों को जोड़कर शुरू करने के बाद स्वास्थ्यकर्मों को अपने सभी योजना सम्बन्धी कार्यों को समयबद्ध करना होगा। यथा कब टीके लगाने हैं व देखभाल करनी हैं, कब समूह के सदस्यों के साथ सभाएं आयोजित करनी हैं आदि।

### 12.2.5 योजना का मूल्यांकन :

योजना के सुगठित हो जाने के बाद समय-समय पर समुदाय के सदस्यों/समूहों के साथ सभाएं आयोजित कर स्वास्थ्य कर्मों को यह जानना होगा कि समुदाय में स्वास्थ्य व परिवार कल्याण के क्षेत्र में योजना चालू करने के बाद कितना परिवर्तन आया है और कितना लाभ समुदाय को पहुंचा है। यदि योजना सही रूप से नहीं चल पायी तो अवरोध के क्या-क्या कारण थे और किस तरह से समुदाय का विश्वास जीतकर उन अवरोधों को दूर किया जा सकता है। योजना में भविष्य हेतु क्या कार्य करने हैं यह भी समुदाय के साथ मिलकर तय करना होगा।

### 12.3 योजना में समुदायों के सदस्यों की सहभागिता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित सिद्धान्तों पर अमल करना स्वास्थ्य कर्मों के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

- क. सबसे पहले समुदाय को समझना होगा।
- ख. समुदाय की जनसंख्या सम्बन्धी जानकारी प्राप्त करनी होगी।
- ग. समुदाय के नेतृत्व करने वाले व्यक्तियों/महिलाओं/शिक्षकों आदि की जानकारी करनी होगी और उनसे सम्पर्क साधना होगा तथा सहयोग की प्रार्थना करनी होगी।
- घ. कार्य शुरू करने से पहले समुदाय की संस्कृति को समझना होगा तथा जानने की कोशिश करनी होगी कि स्वास्थ्य कर्मों योजना से सम्बन्धित कार्यों के बारे में समुदाय के लोगों में किस-किस तरह के विश्वास हैं। जैसे लड़के के जन्म को महत्व देना, टीकाकरण से भय आदि इन विश्वासों का ध्यान में रखते हुए ही धीरे-धीरे अपना कार्य प्रारम्भ करना होगा।
- ण. समुदाय की आर्थिक वास्तविकताओं की जानकारी भी स्वास्थ्य कर्मों को ध्यान में रखनी होगी। उदाहरण के तौर पर यह जानना होगा कि एक गर्भवती माता गाँवों में प्रायः खेती का काम भी करती है। और पोषाहार भी पूरी तरह से नहीं ले पाती। बहुत सी महिलाओं के पति शराब व नशीले पदार्थों पर पैसा खर्च कर देंगे लेकिन गर्भवती पत्नी की देखभाल के लिए कुछ खर्च नहीं करेंगे। कुछ परिवार वास्तव में इतने गरीब होते हैं कि वे पैसा खर्च करने की स्थिति में हैं ही नहीं। इन सब वास्तविकताओं को ध्यान में रखते हुए ही एक स्वास्थ्य कर्मों को अपना कार्य शुरू करना चाहिए। जोर इस बात पर रहना चाहिए कि किसी भी तरह से समुदाय के सदस्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण की आवश्यकता को अन्तर मन महसूस करने लगे तथा उसे प्राथमिकता देने लगे।
- च. स्वास्थ्य कर्मों को यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण के बारे में समुदाय पहले से ही क्या जानता है और इस जानकारी को और अधिक कैसे आगे बढ़ाया जाये।
- छ. समुदाय को प्रेरित करते समय यह जानने का प्रयास करना चाहिए कि कौन सा समुह सबसे अधिक प्रेरित है यथा महिला, शिक्षक, नेता आदि। उस समूह को और अधिक प्रेरित करके उसका उपयोग दूसरे समूहों को प्रेरित करने के लिए करना चाहिए।



ज. सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देने के लिए यह जरूरी है कि कार्य सम्बन्धी ज्यादा से ज्यादा निर्णय समुदाय के सदस्यों/समूहों के साथ मिलकर लिये जाये तथा कार्यों को पूरा करने हेतु उसका कुछ उत्तरदायित्व इन सदस्यों/समूहों पर भी छोड़ा जाये। नेतृत्व करने वाले क्षमतावान सदस्यों से सम्पर्क करते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि सम्पर्क के साथ ही उन पर अपनी बात नहीं थोपनी चाहिए बल्कि पहले उनका दृष्टिकोण जानने की कोशिश करनी चाहिए और उसके बाद ही अपनी बात आगे बढ़ानी चाहिए ये जानकर कि उनका दृष्टिकोण सकारात्मक है। यदि दृष्टिकोण सकारात्मक नहीं है तो उनके साथ अनेक बाद मिलकर उन्हें संतुष्ट करके ही अपनी बात रखे।

ट. गाँव का सरपंच/मुखिया समुदाय के सदस्यों को योजना से जोड़ने हेतु लम्बे समय तक प्रभावी नेतृत्व प्रदान कर सकता है।

ठ. राजनैतिक नेता गाँव की सभा आयोजित कर सहयोग की अपील कर सकता है।

ड. जिसके पास वाहन/ट्रक्टर आदि है वे रेफर केस को रेफरल स्तर तक पहुँचा सकते हैं।

**12.4 सामुदायिक सहभागिता की एक सीमा होती है। उस सीमा को पार करने पर कई बार कार्य में अवरोध भी उत्पन्न हो जाता है अतः हमेशा स्वास्थ्यकर्मों को यह ध्यान रखना होगा कि :**

1. समुदाय के सदस्यों को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण से सम्बन्धित उनकी समस्याओं को स्वयं पहचान करने का अवसर देना होगा तथा कार्य करने के निर्णय लेने में उन्हें भागीदार बनाना होगा।
2. स्वास्थ्य कर्मों को अपने कार्य का समय इस तरह सुनिश्चित करना होगा ताकि समुदाय के सदस्यों का खेती आदि का कार्य भी प्रभावित न हो।
3. स्वास्थ्य कर्मों को योजना कार्यों हेतु अत्यधिक आर्थिक दबाव समुदाय के सदस्यों पर नहीं डालना चाहिए। खतरे वाले केस ही रेफर करने चाहिए।

4. योजना कार्यों में स्वास्थ्य कर्मों को समुदाय के सभी जाति/धर्म/लिंग के सदस्यों को बिना भेदभाव के सहभागी बनाना होगा।

5. महिला समूहों को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सम्बन्धित सामग्री के द्वारा जन चेतना जागृत करनी होगी। ताकि मौखिक बैठक में चित्रों/साक्ष्यों को बात समझाने को आधार बनाया जा सके।

**12.5 सामुदायिक सहभागिता में अवरोध पैदा करने वाले कुछ कारक होते हैं। स्वास्थ्य कर्मों को इन कारकों का ध्यान रखना होगा।**

- य. स्वास्थ्य कर्मों का चरित्र निर्विवाद हो तथा उसे सभी सदस्यों द्वारा सम्मान की दृष्टि से देखा जाये।
- र. समुदाय के स्वास्थ्य कर्मों को सभी जाति/धर्म/लिंग के सदस्यों से समान व्यवहार करना चाहिए और किसी से भेदभाव नहीं बरतना चाहिए।
- ल. स्वास्थ्य कर्मों अच्छा वक्तूता हो और अपनी बात को सीधे-साधारण शब्दों में सही ढंग से समझा सके।
- व. स्वास्थ्य कर्मों को समुदाय की संस्कृति का पूरा ज्ञान हो और वह समुदाय के एक अभिन्न अंग के रूप में हो।

हमें आशा है कि 'स्वास्थ्य कर्मों योजना' के द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यों को सामुदायिक सहभागिता के द्वारा उपलब्ध कर राजस्थान में विकास का एक नया मार्ग प्रशस्त होगा।

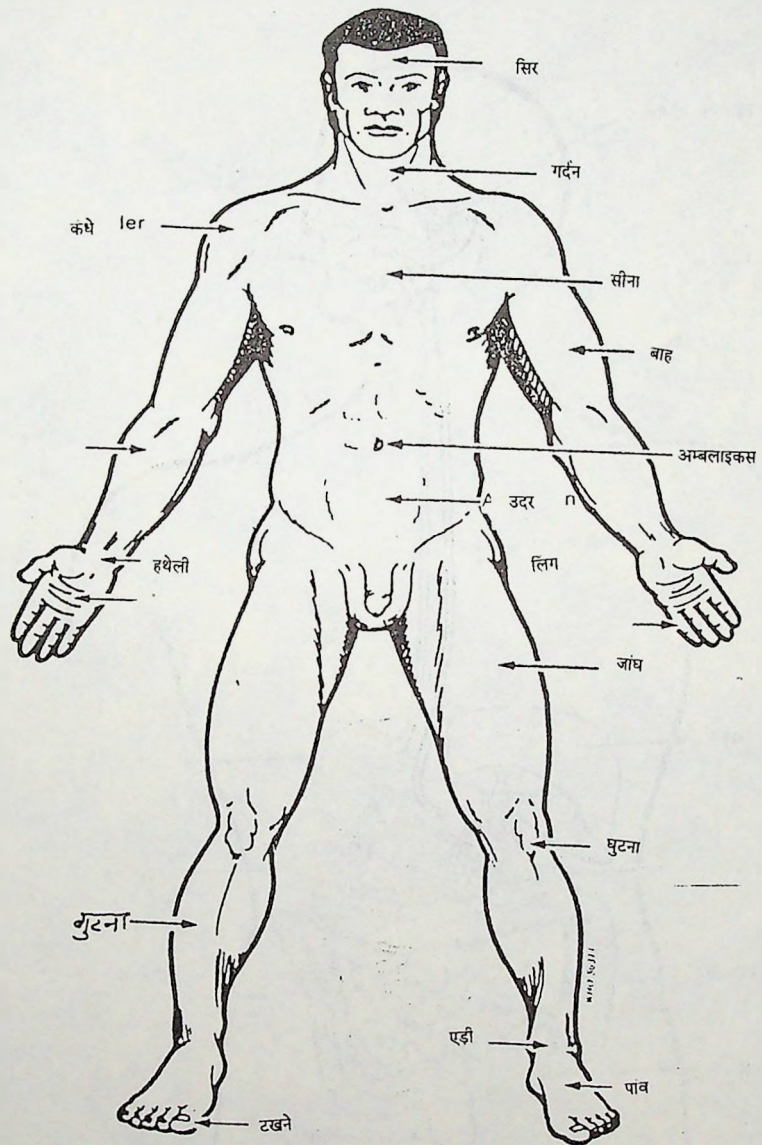
\*\*\*



परिशिष्ट

मानव शरीर के विभिन्न तंत्रों का चित्रांकित वर्णन

# मानव शरीर



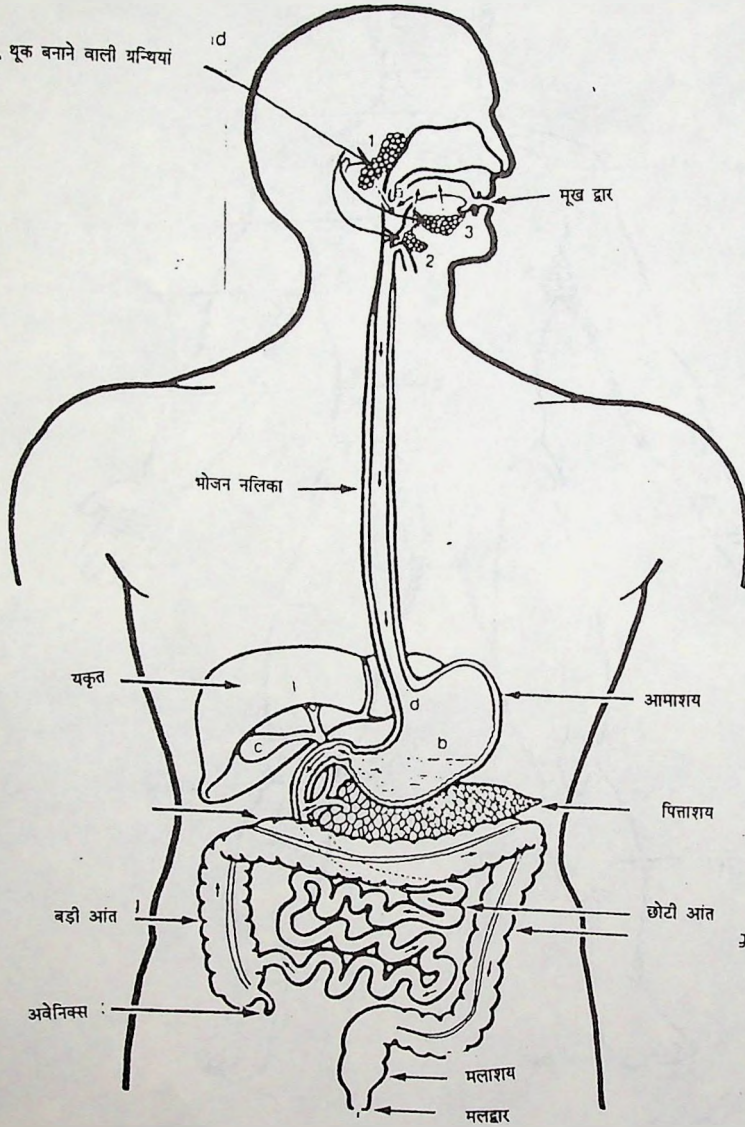
आभार : यह सभी चित्र निम्न स्वास्थ्य संगठन के प्रकाशन  
 "COMMUNITY HEALTH WORKER" से लिये गये हैं.



Fig. 1. The digestive system

अहार तंत्र

1-2-3, दूध बनाने वाली ग्रन्थियां



# श्वसन तंत्र

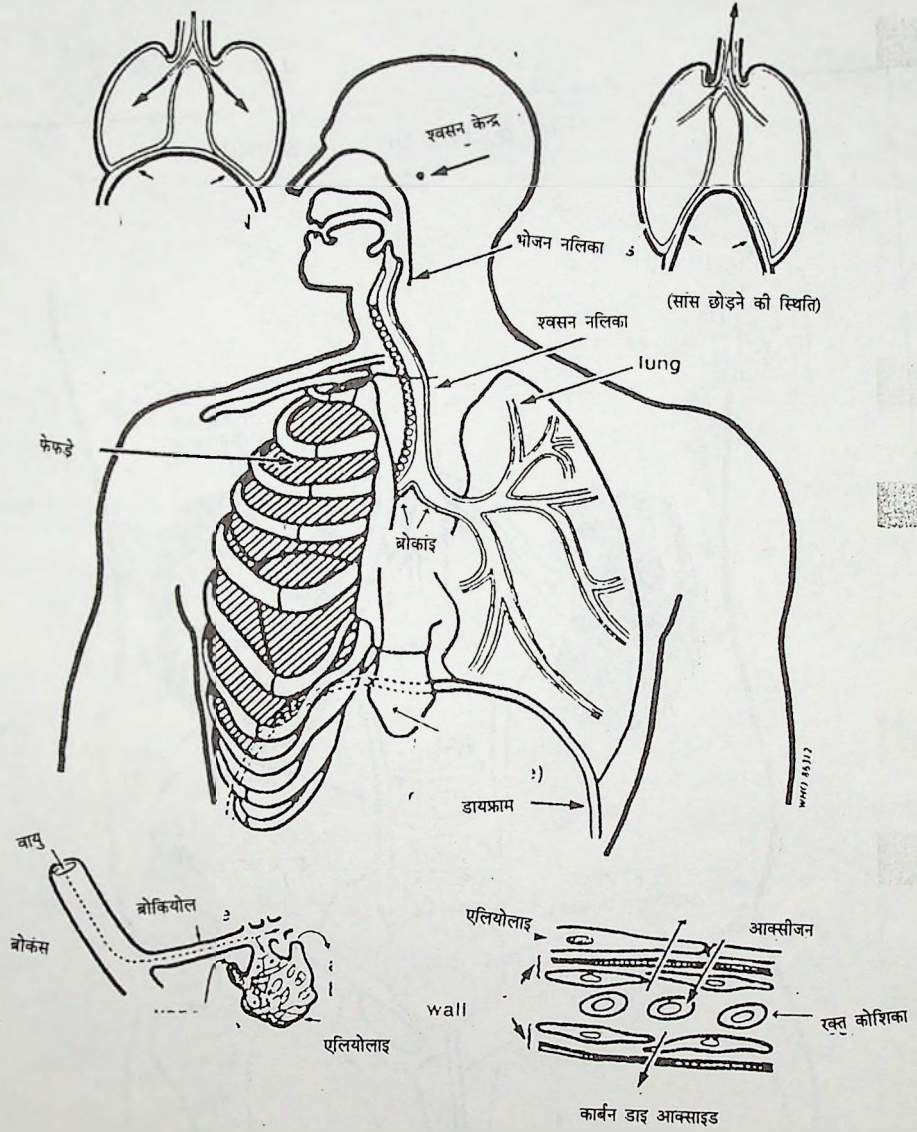
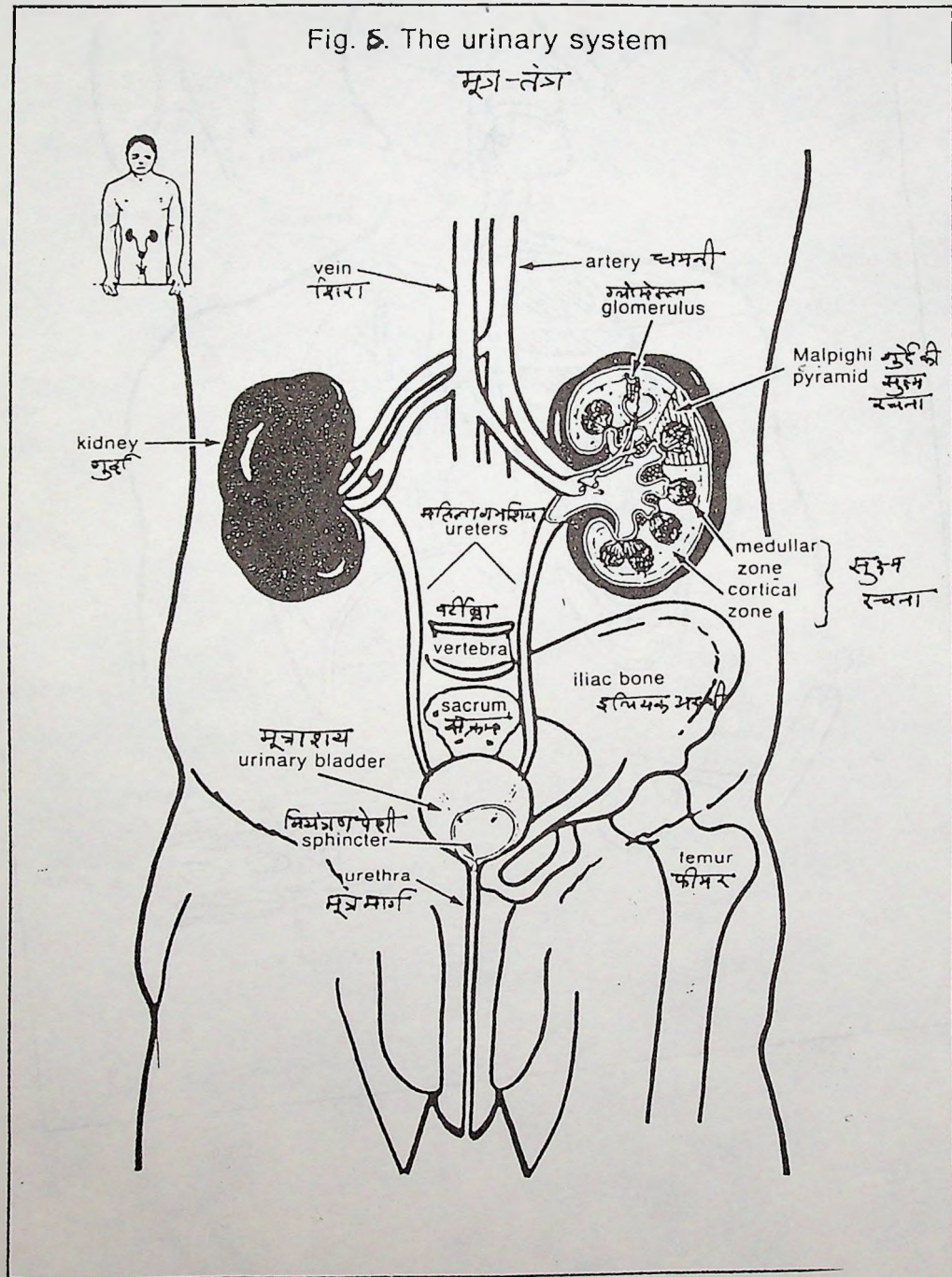




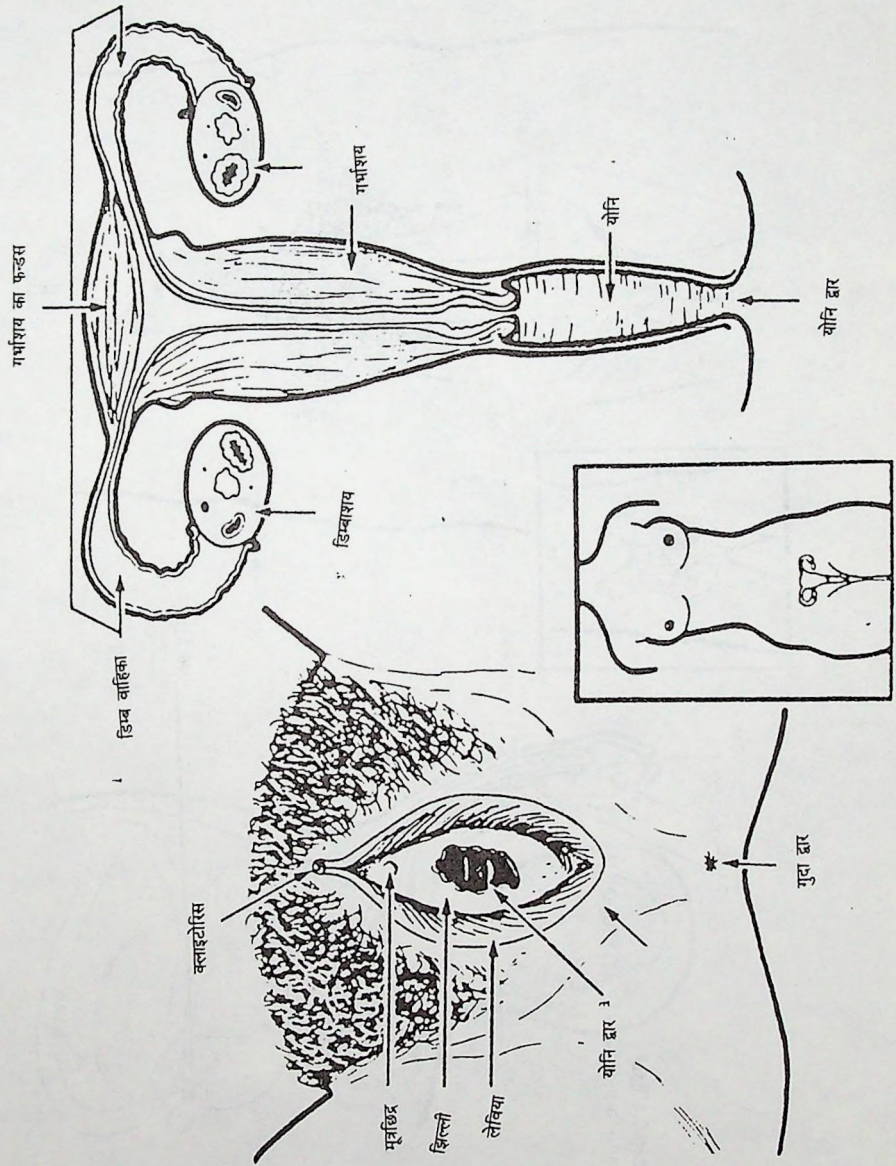
Fig. 5. The urinary system

मूत्र-तंत्र



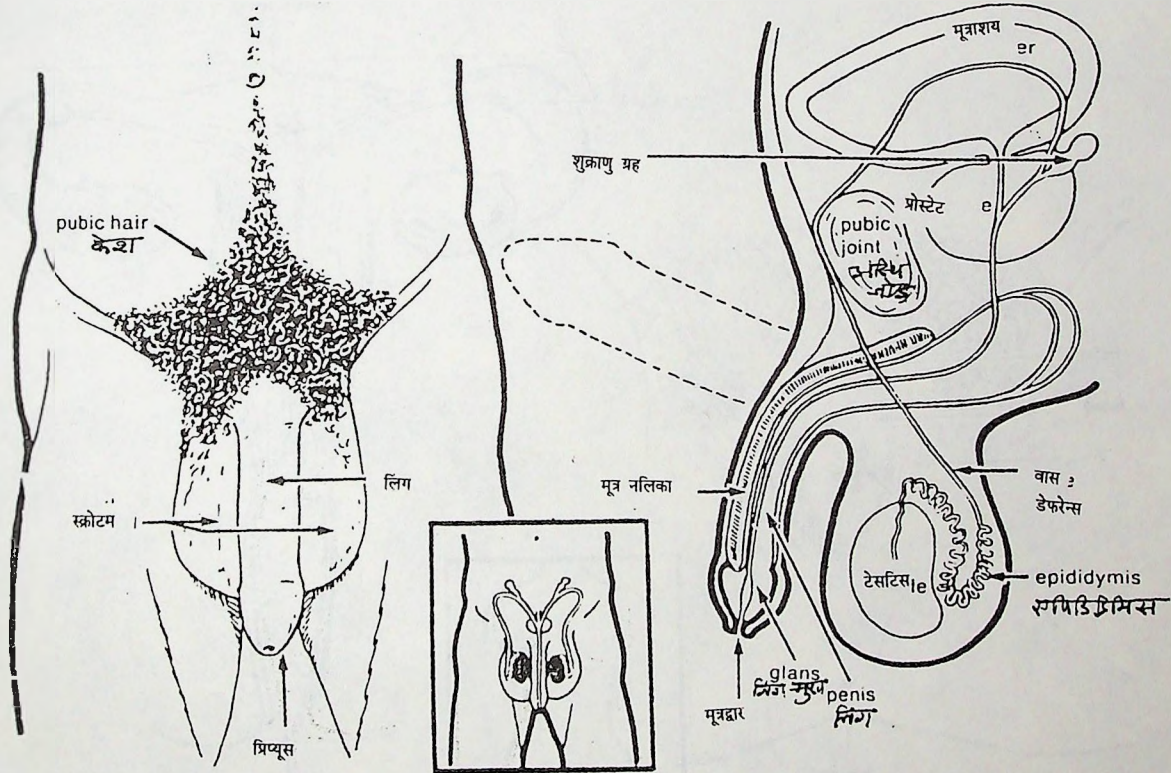


# महिला जननांग





# पुरुष जननांग



## आभार

निम्न व्यक्तियों एवं संस्थाओं के सहयोग से ही एक अल्पावधि में मोडयूल का यह स्वरूप उभर पाया है :-

डा. अखिलेश भार्गव  
घनश्याम दत्त माथुर  
नरेश सिंह पुण्डरीर  
डा. प्रमीला माथुर  
डा. संजीव कुमार  
डा. सरोज आचार्य  
सत्येन चतुर्वेदी  
स्वास्थ्य महानिदेशालय, भारत सरकार  
यूनिसेफ राजस्थान  
विश्व स्वास्थ्य संगठन  
विजय कम्प्यूटर्स

इन सभी के उत्साह को आपके रचनात्मक सुझाव से बल मिलेगा,

शिव चन्द्र माथुर  
परियोजना प्रशिक्षण समन्वयक