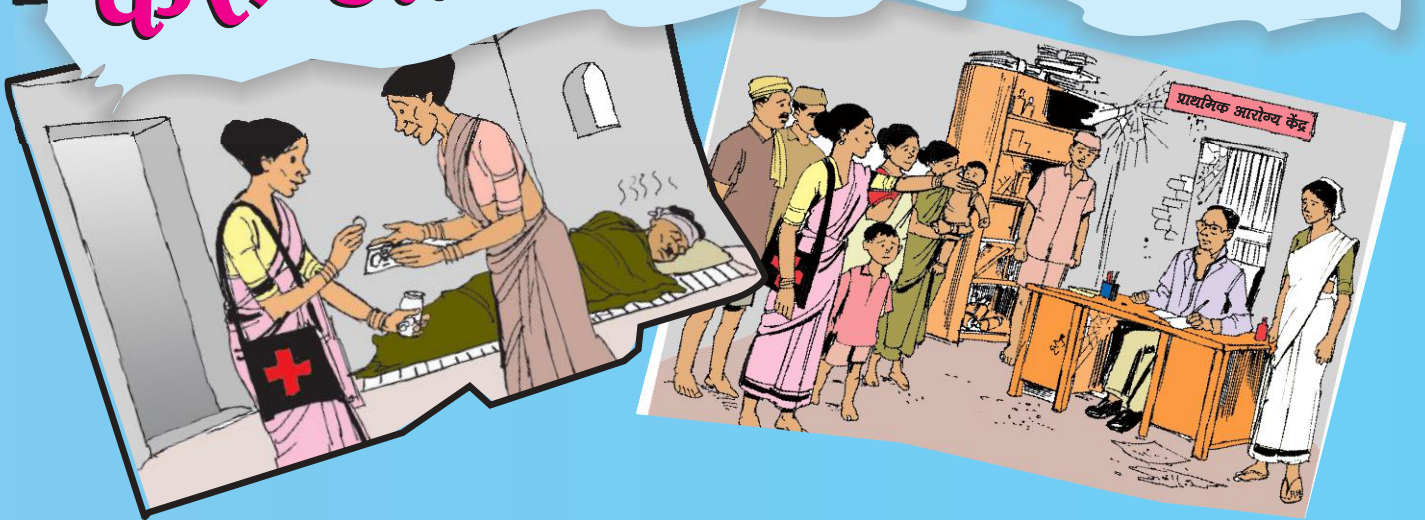




करु आरोग्याची साथ!

भाग - 9



डॉ. अनंत फडके

डॉ. अमिता पित्रे

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सहत

करु आरोग्याची साथ

(आरोग्यसार्थीसाठी प्रशिक्षण पुस्तक)

भाग - १

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अमिता पित्रे

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सेहत



प्रकाशक : सेहत, ३/४, अमन टेरेस,
प्लॉट नं. १४०, डहाणुकर कॉलनी
कोथरूड, पुणे- ४११ ०२९
फोन : (०२०) ५४५१४१३/५४५२३२५
e-mail : cehatpun@vsnl.com

चित्रांकन : श्री चंद्रशेखर जोशी
पहिली आवृत्ती : फेब्रुवारी २००३

मुद्रक : महाराष्ट्र साहित्य मुद्रणालय

देणगी मूल्य : १२० रु.



या पुस्तकाबद्दल थोडेसे....

‘आरोग्य साथी’ म्हणून काम करण्यासाठी गावाने, वस्तीने तुमची निवड केली याबद्दल तुमचे मनःपूर्वक अभिनंदन. या पुस्तकाच्या मदतीने तुम्ही या कामाबाबतचे प्रशिक्षण घेणार आहात. या प्रशिक्षणाला सुरुवात करतांना हे प्रशिक्षण व हे पुस्तक याबद्दल थोडेसे....

हे पुस्तक कशासाठी?

आपल्याला सर्वांना माहीत आहे की एकविसावे शतक उजाडू लागले तरी अजूनही भारतातील खेड्या-पाड्यांमध्ये योग्य आरोग्य-सेवा मिळत नाही. ती मिळायची असेल तर सध्याच्या परिस्थितीत किमान एवढे तरी झाले पाहिजे की त्या त्या गावात राहणाऱ्या सुयोग्य व्यक्तींना प्रशिक्षण देऊन त्यांच्यामार्फत कायम गावातच उपलब्ध असणारी प्राथमिक आरोग्य-सेवा दिली जाईल. खरं तर अनेक साध्या आजारांचे निदान, उपचार करायला डॉक्टरची गरज नसते. गेल्या सुमारे चाळीस-पन्नास वर्षात जगात ठिकठिकाणी व भारतातही झालेल्या प्रयोगांवरून हे स्पष्ट झाले आहे. निरनिराळ्या आरोग्य संस्थांमार्फत अनेक ठिकाणी ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यांचे चांगले काम चालू आहे. मात्र कमी शिक्षण झालेल्या अशा आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी योग्य प्रशिक्षण पुस्तके फारशी नाहीत.

मर्यादित पण योग्य प्रशिक्षण दिले तर असे आरोग्य-कार्यकर्ते प्राथमिक आरोग्य सेवेची अनेक कामे चांगल्या तऱ्हेने करू शकतात असा अनेकांचा अनुभव आहे. साधारणपणे पाचवी किंवा अधिक शिक्षण घेतलेल्यांना असे प्रशिक्षण घ्यायला उपयोगी पडावे यासाठी हे पुस्तक आहे. प्रशिक्षणात सांगितलेले मुद्दे नीट समजायला व लक्षात राहायला मदत व्हावी अशा बेताने हे पुस्तक बनवले आहे. अर्थातच केवळ हे पुस्तक वाचून प्रशिक्षण होणार नाही. प्रशिक्षक व इतर सामुग्रीच्या मदतीने पध्दतशीर प्रशिक्षण त्यासाठी घ्यावे लागेल.

पुस्तकाची काही वैशिष्ट्ये

शाळेत मिळणारे शिक्षण व या पुस्तकामार्फत तुम्हाला मिळणारे प्रशिक्षण यात महत्वाचा फरक आहे. विद्यार्थ्यांची सर्वसाधारण बौद्धिक क्षमता वाढवणे व काही किमान ज्ञान, दृष्टिकोन देणे असा शाळेतील शिक्षणाचा हेतु असतो. तर व्यवहारात उपयोगी पडणारे ज्ञान व कौशल्ये मिळावीत असा प्रशिक्षणाचा हेतु असतो. त्यामुळे हे पुस्तक लिहतांनाही व्यवहारात उपयोगी पडेल अशी शास्त्रीय माहिती देण्यावर भर दिला आहे. बऱ्याचशा धड्यांच्या शेवटी ‘हा धडा शिकल्यानंतर आपल्याला हे करता येईल’ या शीर्षकाखाली कौशल्यांची यादी उजळणी

करण्यासाठी दिली आहे. ही कौशल्ये शिकवण्याच्या दृष्टीने हे धडे बेतले आहेत. उदाहरण म्हणजे - जुलाब, ताप इत्यादी नेहमीच्या लक्षणांमागचे नेहमीचे साधे आजार ओळखून त्यावर उपचार करणे हे नवे कौशल्य तुम्ही शिकावे यासाठी काही धडे आहेत. हे शिकण्यासाठी ज्या माहितीचा तुम्हाला उपयोग नाही अशी माहिती देण्याचा मोह टाळला आहे. अनावश्यक माहितीचा बोजा तुमच्यावर पडू नये हा यामागचा हेतु आहे. आपल्या शाळेतील शिक्षणात असा अनावश्यक तपशीलांचा किंवा जीवनाशी तुटलेल्या ज्ञानाचा बोजा विद्यार्थ्यांवर अनेकदा टाकला जातो. त्यामुळे ते शिक्षण कंटाळवाणे वाटते. या उलट या पुस्तकात दिलेली माहिती रोजच्या आयुष्याशी संबंधित असल्याने प्रशिक्षण घेताना कंटाळा येणार नाही. तसेच तुम्हाला वारंवार उपयोगी पडणारे, वापरावे लागणारे असे हे ज्ञान आहे. त्यामुळे तुम्ही जसे काम करत जाल तसे तुम्ही हे ज्ञान आत्मसात करत जाल.

विषय शक्य तितका सोपा करून सांगण्याचा आम्ही या पुस्तकात प्रयत्न केला आहे. तसेच भाषाही सोपी, सहज समजेल अशी असावी असा प्रयत्न केला आहे. सोबत रेखाचित्रांचाही उपयोग केला आहे. मुद्यांना उठाव यावा, गुंतागुंतीचा वाटणारा मुद्दा समजायला मदत व्हावी, तसेच पुस्तक आकर्षक वाटावे यासाठी चित्रे वापरली आहेत. अर्थात आम्हाला हे कितपत जमले आहे हे तुम्ही वाचकांनीच ठरवायचे आहे.

प्रत्येक धड्यात एक व्यंगचित्र घातले आहे. त्यात मांजर व उंदीर यांच्यात संभाषण चालते. मनीमाऊ शिष्टपणे काही तरी टीका करते. त्यातून पारंपरिक, प्रस्थापित दृष्टिकोन व्यक्त होतो. तर उंदराने दिलेल्या उत्तरावरून सामान्य माणसाची बाजू व शास्त्रीय दृष्टिकोन पुढे येतो. हे संवाद तुम्हाला आवडतील, पुस्तक अधिक वाचनीय बनवतील अशी आशा आहे.

एका बाजूला अनावश्यक माहिती टाळायची तर दुसऱ्या बाजूला नुसते हे करा, ते करा एवढेच न सांगता त्यामागील शास्त्रीयता समजावून घ्यायची अशी दोन्ही पथ्ये पाळत हे पुस्तक लिहले आहे. त्यात कितपत यश आले आहे ते वाचकांनीच ठरवायचे आहे!

प्रशिक्षण म्हणजे काही नुसती माहिती, कौशल्ये मिळवणे नव्हे. त्यामुळे आरोग्याबाबतचे हे प्रशिक्षण घेतांना आरोग्य, उपचार, समाज याकडे बघायची तुम्हाला एक दृष्टि मिळावी हाही आमच्या प्रशिक्षणाचा हेतु असतो. या पुस्तकातील दोन्ही भागांचा आवाका, त्यातील मांडणी पहाता तुमच्या लक्षात येईल की आरोग्याचा किंवा आरोग्य सेवेचा प्रश्न म्हणजे केवळ इंजेक्शन, गोळी, डॉक्टर यांची उपलब्धता असण्याचा प्रश्न नाही. त्याला इतर अनेक सामाजिक पैलू आहेत. आरोग्यासाठीची लढाई ही केवळ रोगजंतुविरोधी लढाई नाही तर अज्ञान, गरिबी, पिळवणूक, फसवणूकीच्या विरोधातही ही लढाई आहे.

या पुस्तकाची रूपरेषा

हे प्रशिक्षण झाल्यावर तुमच्या गावात, वस्तीत तुम्ही प्राथमिक आरोग्य सेवेचे काम करू शकाल. प्राथमिक आरोग्य सेवेचे अनेक पैलू आहेत. त्यात नेहमीच्या साध्या आजारांचे निदान व सुरुवातीचे उपचार याला जसे महत्व आहे तसेच या आजारांबाबत आरोग्य शिक्षण करणे हेही महत्वाचे आहे. संधीवात, टी.बी. यासारख्या चिवट, गंभीर आजारांच्या बाबतीत तर सल्ला देणे, आरोग्य-शिक्षण करणे हेच काम तुम्हा आरोग्य साथींना करायचे आहे.

तसेच अनेक आरोग्य-प्रश्न असे आहेत की ज्याबाबत गोळ्या-औषधांचा उपचार उपयोगी पडत नाही तर लोकांमध्ये त्याबाबत आरोग्य-जागृती करण्याची गरज असते. उदाहरण म्हणजे दारू-तंबाखुच्या व्यसनांचे दुष्परिणाम, स्त्रियांचे खास आरोग्य-प्रश्न, कुपोषण, सरकारी आरोग्य सेवा नीट काम न करणे इत्यादी प्रश्नांवर आरोग्य-जागृती करणे हाच खरा उपाय आहे. एवढेच नाही तर आजार टाळण्यासाठी, आरोग्य सुधारण्यासाठी अन्न, पाणी, आरोग्यदायी वातावरण इत्यादी सोयी सर्वाना मिळायला हव्यात. त्यासाठी जनजागृती करणे व गरज पडली तर त्यासाठीच्या चळवळीत सामील होणे, हेही करायला हवे. वरील सर्व कामे प्राथमिक आरोग्य सेवेत मोडतात. ती तुम्हाला शिकता यावीत या दृष्टीने निरनिराळे धडे लिहीले आहेत. पैकी या पुस्तकाच्या भाग -१ मध्ये आरोग्य, आजारपण, उपचार याबद्दल काही मूलभूत शास्त्रीय माहिती, तसेच काही साध्या आजारांचे निदान व उपचार यावर भर आहे. तर भाग-२ मध्ये काही इतर साध्या आजारांसोबत वर दिलेल्या इतर विषयांवर धडे आहेत.

प्रत्येक धड्यामध्ये अनेक उपविभाग आहेत. या प्रत्येक उपविभागाचे तात्पर्य या उपविभागाच्या शेवटी एका चौकटीत दिले आहे. तसेच धड्याच्या शेवटी सर्व धड्याचा सारांश दिला आहे. कळीचे मुद्दे मनात भरावे म्हणून मुद्दाम ही उजळणी केली आहे. ही पुनरावृत्ती तुम्हाला उपयोगी वाटेल असा विश्वास आहे.

आभार

ठाणे जिल्ह्यात डहाणू-जव्हार तालुक्यात, कोल्हापूर जिल्ह्यात आजरा तालुक्यात, मध्यप्रदेशमध्ये बडवानी जिल्ह्यात निरनिराळ्या जन-आरोग्य-समित्यांनी 'आरोग्य-साथी कार्यक्रम' १९९५ ते १९९९ च्या दरम्यान सुरू केले. १९९८ पासून सेहतच्या 'आरोग्य साथी प्रकल्प' व २००२ पासून 'साथी केंद्र' या मार्फत या कार्यक्रमातील आरोग्य-सार्थीना प्रशिक्षण दिले जात आहे. त्यातील बहुसंख्य आरोग्य साथी बिन-शिकलेल्या आहेत. त्यांच्यासाठी बनवलेल्या आरोग्य-साथी भाग १ व भाग २ या चित्रमय पुस्तकांमधील मुद्दे काहीसे सविस्तर व खोलात या पुस्तकातील काही धड्यांमध्ये आहेत. अशा बिन-शिकलेल्या आरोग्य-सार्थीना प्रशिक्षण देताना विषय अगदी सोपा करून मांडण्याची जी पध्दत पडली त्याचा हे पुस्तक लिहीताना खूप उपयोग झाला. तसेच गरीब डोंगरी संघटना, मासूम मधील बिन-शिकलेल्या व थोडे शिक्षण झालेल्या स्त्रियांना प्रशिक्षण देतांना झालेल्या अनुभवाचाही आम्हाला खूप फायदा झाला. या सर्व संस्था-संघटना व या सर्व आरोग्य-साथी यांचे आम्ही ऋणी आहोत. त्यांच्यामुळेच आम्हाला काम करायची स्फूर्ती मिळत राहिली. या आरोग्य साथींपैकी काहींना आम्ही विनंती केली की पुस्तक वाचतांना कुठे अडखळायला होते, ते त्यांनी हे धडे वाचून सांगावे. त्याप्रमाणे त्यांनी काही धडे काळजीपूर्वक वाचले व काही शब्द बदलायला सांगितले. पुस्तक सोपे, आवडीचे झाले आहे अशी दाद देऊन आमच्या उत्साहाला खतपाणी घातले. या सर्व आरोग्य-साथी व संस्था/संघटनांचे या सहकार्याबद्दल मनःपूर्वक आभार.

निरनिराळ्या आरोग्य-प्रकल्पांमध्ये ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण देण्याचे काम चालू असते. पण विषय तेच असूनही या प्रशिक्षणाचे प्रमाणीकरण झालेले नाही. त्या दिशेने एक पाऊल टाकावे या हेतूने या पुस्तकात प्रमाणभूत शास्त्रीय माहिती वापरली आहे. तसेच या क्षेत्रात काम करणाऱ्या काही समविचारी डॉक्टर्सची मदत घेतली गेली आहे. त्यांना या पुस्तकाचा पहिला मसुदा पाठवून, एका बैठकीमध्ये त्यावर खोलात चर्चा करून मूळ मसुद्यात आशय व रूप या दोन्हीमध्ये बऱ्याच सुधारणा केल्या. या बैठकीमध्ये सामील झालेले डॉ. शाम

अष्टेकर, डॉ. ध्रुव मंकड, डॉ. मोहन देशपांडे, डॉ. दीप्ती चिरमुले, यांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत. आरोग्य साथी प्रकल्पातील आमचे सहकारी श्री. अमूल्य निधी, श्री. प्रशांत खुंटे, डॉ. समीर मोने, डॉ. निलांगी नानल यांनी या प्रकल्पाच्या कामातील इतर वेगवेगळ्या जबाबदाऱ्या मनापासून सांभाळल्या. तसेच स्थानिक कामाची जबाबदारी डहाणू, आजरा व बडवानी येथील आरोग्य चळवळीचे कार्यकर्ते, दिलीप रावत्या, अशोक जाधव व छगनभाई यांनी आणि या भागातील चळवळीच्या इतर कार्यकर्त्यांनी समर्थपणे सांभाळली. आमच्या या सर्व सहकाऱ्यांमुळे आम्हाला या पुस्तकाच्या कामाकडे पुरेसे लक्ष देता आले. श्री. प्रशांत खुंटे यांनी मजकूर अधिक सोपा करण्यासाठी अनेक सुधारणा सुचवल्या, काही गोष्टी, कविता, उंदीर-मांजर संवाद लिहून दिले. त्यांच्या या योगदानाचा खास उल्लेख करायला हवा. आमच्या या सर्व सहकाऱ्यांचे मनःपूर्वक आभार.

चित्रकार श्री. चंद्रशेखर जोशी यांनी खास रस घेऊन सुबक चित्रे काढून दिली, आम्ही वेळोवेळी सांगितलेले बदल आपुलकीने करून दिले याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार. सेहत ऑफिसमधील श्री. दत्तात्रय तरस, श्रीमती शारदा महल्ले, श्री. किरण मांडेकर यांनी टायपिंग, मजकुराची सुबक मांडणी करणे इत्यादी काम कौशल्याने व आत्मीयतेने केले. आम्ही वारंवार केलेले बदल न कंटाळता अंमलात आणले. तसेच सेहत मधील इतर सहकाऱ्यांनी वेळोवेळी संपूर्ण सहकार्य दिले. या सर्वांचे आम्ही मनःपूर्वक आभारी आहोत.

भारत-वैद्यक संस्था, लोकविज्ञान संघटना, आयडियल-निरोग, प्रयास या संस्थांच्या पुस्तकांमधील काही रेखाचित्रे किंवा त्यातील कल्पना यांचा समावेश या पुस्तकात आम्ही केला आहे. या मित्र संस्थांचे तसेच नोव्हिब (NOVIB) च्या अर्थसहाय्याबद्दल त्यांचे आम्ही ऋणी आहोत.

आरोग्य व आरोग्य सेवेपासून वंचित ठेवले गेलेले ग्रामीण कष्टकरी व या वंचितपणाला विरोध करणाऱ्या चळवळीत सामील झालेले आरोग्य साथी यांना आम्ही हे पुस्तक अर्पण करतो.

आम्हाला विश्वास आहे की या पुस्तकाचा तुम्ही पुरेपूर उपयोग कराल. तसेच या पुस्तकात सुधारणा करण्यासाठी आपल्या सूचना आम्हाला आवर्जून पाठवाल.

डॉ. अनंत फडके

डॉ. अमिता पित्रे

डॉ. अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सेहत, पुणे.

२८ फेब्रुवारी २००३

राष्ट्रीय विज्ञान दिन



अनुक्रम

	पान क्रमांक
१. आरोग्य साथीचे महत्व आणि कामे	१ - १५
२. आपल्या शरीराची रचना व कामे	१६ - २७
३. आपण आजारी का पडतो?	२८ - ४३
४. जंतू आणि आपले शरीर	४४ - ५९
५. आजार कसा ओळखावा?	६० - ६९
६. औषधांची तोंडओळख	७० - ८८
७. पोषण - कुपोषण	८९ - १०५
८. रक्तपांढरी	१०६ - ११९
९. जुलाब	१२० - १३८
१०. ताप	१३९ - १६८
११. लहान मुलांमधील ताप	१६९ - १८०
१२. लहान मुलांसाठी लसी	१८१ - १९३

करु आरोग्याची साथ!

भाग - १

पाचवी-सातवीपर्यंत शिक्षण झालेल्या कार्यकर्त्यांना 'आरोग्य-साथी' म्हणून प्रशिक्षण देण्यासाठी हे पुस्तक आहे. खेडो-पाडी निवासी प्राथमिक आरोग्य-सेवा मिळायची तर तिथे राहणारे आरोग्य कार्यकर्ते / 'आरोग्य-साथी' हा त्यातील पहिला दुवा असला पाहिजे. 'डॉक्टरची गरज नाही' अशा साध्या आजारांवर सुरुवातीचा उपचार, मर्यादित पण योग्य प्रशिक्षणानंतर ते नीट करू शकतात असा टिकटिकाणचा अनुभव आहे. गावात, पाड्यातच केव्हाही उपलब्ध असणारी स्वस्त आरोग्य-सेवा, लोकांच्या भाषेत आपुलकीचा आरोग्य सल्ला, आजार टाळण्यासाठी लोकांसोबत गाव सुधारणा इत्यादी कामे करणारे 'आरोग्य साथी' मोठ्या प्रमाणात तयार होणे ही ग्रामीण भागाची नितांत गरज आहे. विशेषतः मागास दुर्गम भागात कमी शिकलेल्या स्त्रियाच या कामासाठी पुढे येतात. त्यांच्या प्रशिक्षणासाठी प्रमाणभूत पुस्तक उपलब्ध नाही. ही उणीव भरून काढणारे, अनेक वर्षांच्या अनुभवावर आधारलेले हे पुस्तक.

आरोग्य-साथी जी कामे करणार आहेत त्याबाबतचे त्यांचे प्रशिक्षण करण्यासाठीची शास्त्रीय माहिती देणे पण अनावश्यक माहितीचा बोजा कटाक्षाने टाळणे, शास्त्रीय माहिती सोप्यात सोपी करून मांडणे, आरोग्याच्या प्रश्नांकडे जनवादी भूमिकेतून आणि स्त्री संवेदनशील दृष्टिकोणातून पाहणे ही या पुस्तकाची खास वैशिष्ट्ये. पुस्तकातील पहिल्या भागात आरोग्य-साथींची कामे, आपण आजारी का पडतो?, औषधांची तोंडओळख, पोषण-कुपोषण याबाबतची मूलभूत समज देणारी प्रकरणे आधी आहेत. त्यानंतर जुलाब, रक्तपांढरी, ताप यामागे कोणते साधे आजार असतात, त्यांचे निदान, उपचार व प्रतिबंधन कसे करायचे याबाबत प्रकरणे आहेत. या प्रत्येक लक्षणांबाबत आरोग्य-साथीने नेमके काय करायचे व इस्पितळात केव्हा पाठवायचे हे नेमकेपणाने दिले आहे.

पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागात खोकला, पोटदुखी, यांच्यामागील साध्या आजाराचे निदान, उपचार व प्रतिबंधन कसे करावे, गंभीर लक्षणे-चिन्हे कशी ओळखावी याची माहिती आहे. त्यानंतर क्षयरोग, संधिवात इत्यादी काही गंभीर, चिवट नेहमीच्या आजारांची शंका घेऊन आजान्याला कोणता सल्ला द्यावा याचे मार्गदर्शन आहे. शेवटच्या धड्यांमध्ये जखमेला पट्टी, प्रथमोपचार, डोळ्याचे व कातडीचे आजार, स्त्रियांचे खास आरोग्य-प्रश्न, व्यसने इत्यादी प्रश्नांबाबत जनजागृती, आरोग्य साथींची वागणूक, ग्रामीण भागातील सरकारी आरोग्य सेवा, इ. बाबत मार्गदर्शन केले आहे.

मागास दूरस्थ ग्रामीण भागातील कमी शिकलेल्या आरोग्य-साथींनाच नव्हे तर असे काम करणाऱ्या कोणत्याही आरोग्य कार्यकर्त्याला हे पुस्तक मोलाचे ठरेल.