स्वास्थ्य साथी

भाग १

डॉ.अनंत फडके

डॉ.अभय शुक्ला

साथी केंद्र, सेहत

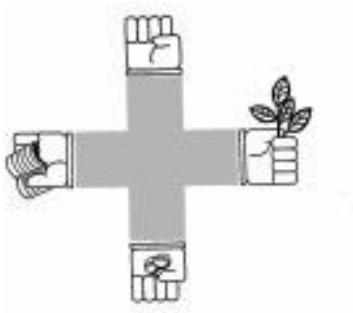
स्वास्थ्य साथी

भाग - १

डॉ. अनंत फडके **डॉ. अभय शुक्ला**

संपादन सहायता - डॉ. समीर मोने, अमूल्य निधि

साथी केन्द्र, सेहत



प्रकाशक : सेहत, अमन टेरेस, प्लॉट नं. १४०,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पूना - ४११०२९
फोन : (०२०) ५४५१४१३, ५४५२३२५
e-mail : cehatpun@.vsnl.com
cehatindore@rediffmail.com
cehat@vsnl.com
मुद्रक : महाराष्ट्र मुद्रणालय, पूना - ४

चित्रांकन : श्री. चंद्रशेखर जोशी
सहयोग राशि : रु. १२०/-

पहला संस्करण : मार्च २०००

दूसरा संस्करण : जुलाई २००३

स्वास्थ्य जनजागृति के लिए 'सेहत' के प्रकाशनों की सूची

क्र.	प्रकाशन का नाम	सहयोग राशि
	(१५"x ")	
•	सलाईन मतलब नमकीन पानी (दो रंगी)	२.५० रु.
•	गोली जब देती है आराम, क्यों दें इंजेक्शन का ज्यादा दाम	१.५० रु.
•	अपने गाँव में अपने लिए स्वास्थ्य सेवा	१.५० रु.
•	स्वास्थ्य सेवा - हमारा अधिकार	१.५० रु.
•	अपने स्वास्थ्य के लिए हम मिलकर यह करें	१.५० रु.
•	निजी डॉक्टरों से संवाद करें	१.५० रु.
	(उपर लिखे सभी पोस्टर मराठी में भी उपलब्ध हैं)	
•	स्वास्थ्य साथी भाग १ व २ (मराठी में भी उपलब्ध)	७५ रु.
•	जन स्वास्थ्य घोषणा पत्र	७ रु.
•	मध्यप्रदेश में स्वास्थ्य का संकट	
•	मध्यप्रदेश में कुपोषण का संकट	५ रु.
•	स्वास्थ्य के लिए विकल्प व संघर्ष	१५ रु.

क्र.	प्रकाशन का नाम	सहयोग राशि
•	खून की कमी (१८ स्लाईड्स)	३६० रु.
•	स्वास्थ्य सेवा - हमारा अधिकार (१८ स्लाईड्स)	३६० रु.
•	स्वास्थ्य सेवा, हमारा अधिकार (७ पोस्टर्स)	४२ रु.
•	अपने गाँव में स्वास्थ्य सेवा कैसी होनी चाहिए? (७ पोस्टर्स)	४२ रु.
	' '	
•	मेरी माँ सो रही है।	५ रु.
•	सहनशीलता का घूंघट हटाओ...	५ रु.
•	जुल्म सहकर चुप रहती हो क्यों?	५ रु.
•	मेरे माता, पिता...	५ रु.
•	मत डरो, मत सहो, जुल्म इतना...	५ रु.

सेहत के अन्य और कई प्रकाशन मराठी में उपलब्ध हैं।

प्रकाशन सामग्री के लिए अपनी माँग सेहत पूना कार्यालय में भेजें। चेक/ड्राफ्ट अनुसंधान ट्रस्ट, मुंबई के नाम पर देय होगा।

थोड़ा सा इस किताब के बारे में....

हम सब जानते हैं कि इक्कीसवीं सदी में कदम रखते हुए भी, आज हमारे देश के तमाम गांवों में बीमारियों के इलाज और रोकथाम की उचित व्यवस्था नहीं है। ऐसी व्यवस्था होने के लिए आज कम से कम इतना ज़रूरी है कि हर एक गांव में, उसी गांव के किसी व्यक्ति को स्वास्थ्य का प्रशिक्षण दिया जाए। ऐसे स्वास्थ्य कार्यकर्ता गांव में ही प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा लोगों तक पहुंचा सकते हैं। सच तो यह है कि तमाम सादी बीमारियों की पहचान और इलाज करने के लिए डॉक्टर की जरूरत ही नहीं होती। इस बात की पूर्ति, इस अनुभव से भी होती है कि पिछले करीब पच्चीस वर्षो में जगह-जगह संस्थाओं ने गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को जानकारी देकर, गांव में ही स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करने का काम किया है। सरकार ने भी ग्रामीण स्वास्थ्य रक्षक योजना चालू की, पर इसे लागू करने में तमाम कमियाँ रही और योजना सफल नहीं हो पाई। पर यह सिध्द हो चुका है कि कम पढ़े-लिखे गांव के कार्यकर्ता भी, अच्छे ढंग से स्वास्थ्य का काम कर सकते हैं।

इस बारे में हमें जो एक कमी खटकी, वह है अनपढ़, या बहुत कम पढ़े-लिखे लोगों के लिए, स्वास्थ्य से संबंधित किताबों की। दूर-दराज के, आदिवासी गांवो में, खासतौर पर महिलाओं को शिक्षा का अवसर नही मिल पाता। पर ऐसी ही महिलाएं, उत्साह के साथ स्वास्थ्य का काम करने के लिए आगे बढ़कर आती हैं। अच्छे ढंग से, चित्रों की सहायता से जानकारी दी जाए, तो ऐसे कार्यकर्ता या स्वास्थ्य साथी अच्छा काम कर सकती हैं, यह हमारा व अन्य लोगों का भी अनुभव है। ऐसे कम पढ़े-लिखे स्वास्थ्य कार्यकताओं के लिए ही यह किताब तैयार की गई है। इस किताब के सहारे प्रशिक्षण देने वाले लोगों के लिए हम अलग एक पुस्तिका भी तैयार कर रहे हैं। प्रस्तुत किताब में दी गई जानकारी के आधार पर प्रशिक्षण कैसे किया जाए, इस पुस्तिका में दिया जायगा।

महाराष्ट्र के ठाणे ज़िले में आदिवासियों का आंदोलन संगठित करने वाले कष्टकरी संघटना द्वारा समर्थित, स्वास्थ्य कार्यक्रम सन १९९५ से काम कर रहा है। इस से संबंधित स्वास्थ्य साथियों के प्रशिक्षण के लिए हमने इस सचित्र पुस्तक का पहला प्रारूप तयार किया। इन स्वास्थ्य साथी महिलाओं और संगठन के कार्यकर्ताओं के सुझाव लिए और इसमें सुधार किए। महाराष्ट्र के कोल्हापुर ज़िले के आजरा तालुका में, बांध द्वारा होने वाले विस्थापन के विरोध में आंदोलन चल रहा है। इस जन आंदोलन द्वारा समर्थित जन आरोग्य समिति-आजरा भी, महिला स्वास्थ्य साथियों के आधार पर स्वास्थ्य कार्यक्रम दिसम्बर १९९८ से चला रही है। इन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण के द्वारा में भी इस पुस्तक का इस्तेमाल किया गया और सुझाव लिए गए।

इस पुस्तक को तैयार करते समय हमने तीन बातें विशेष रूप से ध्यान में रखीं। पहला कि स्वास्थ्य साथी को अपने रोज़ के काम में उपयोगी होने वाला ज्ञान ही रखा जाए और अनावश्यक जानकारी न दिया जाए। दूसरा यह कि जानकारी वैज्ञानिक रूप से दृढ़ हो, पर ज़्यादा से ज़्यादा आसान तरीके से और चित्रों के माध्यम से दी जाए।

तीसरा कि स्वास्थ्य के लिए चलने वाला संघर्ष, सिर्फ रोग जंतुओं के खिलाफ संघर्ष नही है । सामान्य लोग अपने जीवन को सुधारने के लिए जो तमाम संघर्ष कर रहें है, स्वास्थ्य का संघर्ष उसका एक हिस्सा है । इस सोच को हमने वैज्ञानिक जानकारी के साथ जोड़ने की कोशिश की है ।

अलग अलग स्वास्थ्य कार्यक्रमों में, गांव के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण देने का काम चालू रहता है । पर ऐसा होते हुए भी, ऐसे प्रशिक्षणों के तरीकों को व्यापक मान्यता नही मिलती और सामग्री सीमित रहती है। इस दिशा में एक कदम आगे रखने की हमने कोशिश की है। सर्वमान्य वैज्ञानिक जानकारी को आधार के रूप में लिया गया है । साथ ही, इस क्षेत्र में काम करने वाले, मिलते-जुलते विचारों वाले डॉक्टरों को इस किताब का मसविदा भेजा गया। दो बैठकों मे गहराई से चर्चा करके, सार और स्वरूप इन दोनों में काफी परिवर्तन और सुधार किए । इन चर्चाओं मे शामिल होने वाले डॉ. शाम अष्टेकर, डॉ. ध्रुव मांकड, डॉ. दीप्ती चिरमुले, डॉ. मीरा सदगोपाल, डॉ. मोहन देशपांडे, डॉ. शशिकांत अधिकारी, डॉ. ललिता डिसोझा, श्रीमती हेमा पिसाळ, डॉ. जगन्नाथ दिक्षित, इन सब के सुझावों से हमें मदद मिली। हम इन सब के आभारी हैं । चित्रकार श्री चंद्रशेखर जोशी ने विशेष रुचि लेकर इस किताब के लिये चित्र बनाए, तमाम बदलाव और परिवर्तन लगन से किए, इनके प्रति हम दिल से आभारी हैं ।

हमारे स्वास्थ्य साथी परियोजना के सहयोगी श्री अमूल्य निधि और श्री प्रशांत खुंटे ने शुरू से अंत तक की प्रक्रिया में तमाम तरह की मदद की और इनका योगदान उल्लेखनीय है । स्वास्थ्य आंदोलन के कार्यकर्ता, डहाणू के दिलीप रावते और आजरा के अशोक जाधव और उन क्षेत्रों के आन्दोलन के अन्य कार्यकर्ताओं के भी हम आभारी हैं। इन्होने अपने अपने इलाके में स्वास्थ्य कार्यक्रम के काम को सक्षम ढंग से संभाला जिससे हम इस पुस्तक के काम की ओर ध्यान दे सके। श्री आनंद पवार ने सभी चित्रों को रंगने और कम्प्यूटर पर पुस्तक का प्रारूप तैयार करने का काम बखूबी किया जिसके लिए हम आभारी हैं। हमारे दफ्तर के श्री किरण मांडेकर, श्री दत्तात्रय तरस और श्रीमती शारदा महल्ले ने धैर्य से तमाम टायपिंग और अन्य मदद की जिसके लिए हम उनके ऋणी है। सेहत के हमारे अन्य सहयोगियों ने भी समय समय पर पूरा सहयोग किया जिसके लिए हम आभारी हैं।

इस दूसरे संस्करण में कुछ बदलाव आये हैं और चार पन्ने नये भी जोड़े गये हैं। इस प्रक्रिया में हमारे सहयोगी अमूल्य निधी और डॉ. समीर मोने ने मदद की। इस संस्करण के डी.टी.पी. का काम श्रीमती शारदा महल्ले और श्री दत्तात्रय तरस ने बखूबी निभाया। समय पर छपाई करके देने के लिए हम महाराष्ट्र मुद्रणालय के आभारी हैं ।

स्वास्थ और स्वास्थ्य सेवाओं से वंचित रखे गए तमाम गांवो के मेहनतकश, और इस स्थिति को बदलने की लड़ाई में शामिल होने वाले स्वास्थ्य साथियो को यह पुस्तक समर्पित है ।

हमें आशा है कि यह पुस्तक आप अपने गांव में, अपने तरह से इस्तेमाल करेंगे और इसमें क्या-क्या सुधार करने चाहिए, हमें बताएंगे। आपके तमाम प्रश्नों और सुझावों का स्वागत है ।

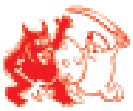
आपके,

डॉ. अभय शुक्ला

डॉ. अनंत फडके

साथी केंद्र, सेहत

विषय सूची

१.		स्वास्थ्य साथी के काम	१
२.		हम बीमार क्यों पड़ते हैं ?	१०
३.		जंतु और शरीर	१५
४.		हमारा शरीर	२२
५.		दवाओं से परिचय	२९
६.		दस्त	४०
७.		घाव	६९
८.		पोषण/कुपोषण	७७
९.		हमारा व्यवहार	८५
		दवाओं की सूची	९३

इस किताब में इस्तेमाल किए गए कुछ चिन्ह और उनके अर्थ

	अच्छी स्थिति
	खराब स्थिति
	ऐसा करें
	ऐसा न करें
	दवाखाना या अस्पताल ले जाएँ
	जंतु
	सैनिक कोशिका
	सुबह, दोपहर, शाम, रात
	एक दिन
	पखवाड़ा या पंद्रह दिन

सेहत के बारे में....

सेहत (CEHAT - Centre for Enquiry into Health and Allied Themes) अनुसंधान ट्रस्ट का एक संशोधन केन्द्र है। आम लोगों की ज़रूरतों के आधार पर, स्वास्थ्य के विषय में शोध व सामाजिक कार्य करने के लिए सन १९९१ में सेहत की स्थापना हुई। स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा लोगों का हक है- इस समझ को समाज में स्थापित करने की दिशा में सेहत के शोध व अन्य सामाजिक काम चलाए जाते हैं। सन १९९४ से सेहत ने सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित तीस से ज़्यादा परियोजनाएं चलाई हैं, जो मुख्य रूप से चार क्षेत्रों से जुड़ी हैं -

१. स्वास्थ्य सेवा और उसके आर्थिक पहलू
२. स्वास्थ्य से संबंधित कानून, नैतिकता और रोगियों के अधिकार
३. महिलाओं के स्वास्थ्य के विशेष मुद्दे
४. हिंसा और स्वास्थ्य

सिर्फ शोध तक अपने को सीमित न रखते हुए, स्वास्थ्य के क्षेत्र में सत्ता का संतुलन लोगों की दिशा में झुकाने के लिए, अलग अलग तरीकों से सेहत प्रयास करती है। गांवों या बस्तियों के स्तर पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता तैयार करने में मदद करना, बेहतर सेवाओं के लिए सरकारी या निजी स्वास्थ्य व्यवस्था पर दबाव तैयार करना, निजी चिकित्सा क्षेत्र के नियंत्रण के लिए कदम उठाना, लोगों के बीच स्वास्थ्य के हकों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और कुल मिलाकर स्वास्थ्य के मामलों में दबे हुए समाज के तबकों की आवाज मजबूत करना, जैसे प्रयास इसमें शामिल हैं। महिलाओं के कुछ उपेक्षित सवाल-जैसे गर्भपात, घरेलू हिंसा की वजह से स्वास्थ्य पर असर, स्त्रीलिंगी गर्भपात जैसे प्रश्नों पर भी शोध, व जनमत तैयार करने का काम सेहत करती है।

शोध कार्यों की संख्या, उनके विषय और स्तर की वजह से सेहत ने थोड़े ही समय में, देश में इस क्षेत्र की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में अपने को स्थापित किया है। सेहत अपने घोषित उद्देश्यों के अनुसार काम कर रही है या नहीं, यह देखने के लिए एक स्वतंत्र समिति बनाई गई है। सेहत की सभी गतिविधियों की जानकारी व दस्तावेज इस समिति को दिए जाते है। इस समिति की रिपोर्ट प्रकाशित करने का निर्णय सेहत ने लिया है और इसका पालन किया है। कुल मिलाकर जनवादी ढंग से निर्णय लेने का तौर-तरीका, पारदर्शिता, शोध के दौरान नैतिक मूल्यों का पालन व समतावादी मुद्दों पर जोर - इन वजहों से भी सेहत ने आज अपनी एक पहचान बनाई है।

हमारे पते

पुणे कार्यालय-
३/४, अमन टेरेस, प्लॉट नं. १४०,
डहाणूकर कॉलनी,
कोथरुड, पूना -४११ ०२९
फोन नं.: (०९१) (२०) ५४५१४१३/५४५२३२५
E-mail: cehatpun@vsnl.com

मुंबई कार्यालय-
स.नं २८०४-०५, आराम सोसायटी रोड,
कोले कल्याण गांव, वाकोला,
सांताक्रूज (पू), मुंबई - ४०००५५
फोन नं. २६१४७७२७/२६१३२०२७
फॅक्स नं.- (०९१)(२२)२६१३२०३९
E-mail: cehat@vsnl.com

स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम और 'साथी केंद्र'

स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम का उद्देश्य हैः जन संगठनों के साथ काम करके, लोगों के स्वास्थ्य संबंधी प्रयासोंकी मदद करना और स्वास्थ्य तथा स्वास्थ्य सेवा के अधिकार को स्थापित करने की ओर बढ़ना।

अक्टूबर, १९९८ से सेहत स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम विकसित करने के लिए काम कर रही है। गांव-देहात के लोगों को स्वास्थ्य सेवा मिलने के लिए, वहीं की महिलाएं स्वास्थ्य साथी के रूप में तैयार हों और वे स्वास्थ्य सेवा की पहली कड़ी का काम करें, ऐसी अन्य लोगों के साथ हमारी भी सोच है। महाराष्ट्र में डहाणू-जव्हार और आजरा, तथा म.प्र. के बड़वानी जिले में पाटी और सेंधवा क्षेत्रों में ७० के करीब गांवों - फलियों में आज स्वास्थ्य साथी काम कर रही हैं। दो-तीन सालों में ही, उनके काम की वजह से मेहनतकश, आदिवासी लोगों के लाखों रुपए की बचत हुई है।

पर इस कार्यक्रम की खास बात है, मेहनतकश लोगों के आन्दोलनों के साथ काम करना। योंकि स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा के लिए चलने वाला संघर्ष सिर्फ बीमारी के खिलाफ संघर्ष नही होता। अपनी ज़िंदगी के हर क्षेत्र में अधिकार हासिल करने के संघर्ष का ही एक हिस्सा है - स्वास्थ्य के लिए संघर्ष। इसलिए अन्न, पानी, घर इन बुनियादी हकों के लिए चलने वाली लड़ाई के साथ स्वास्थ्य कार्यक्रम का समन्वय करना चाहिए। ऐसा करने से, एक ओर जन आंदोलन व्यापक होता है, तो दूसरी ओर स्वास्थ्य कार्यक्रम लोगों के अपने आधार पर खड़ा हो पाता है।

स्थानीय कार्यकर्ता, गांव के लोग - इनके खुद के स्वावलंबी प्रयासों के पूरक के रूप में काम करना यानी स्वास्थ्य प्रशिक्षण देना, स्वास्थ्य संबंधी अन्य जानकारी देना और साहित्य तैयार करना, इस प्रकार के काम सेहत करती है। स्थानीय ज़िम्मेदारी, वहीं के आन्दोलन के लोग संभालते हैं। स्थानीय आंदोलन की आत्मनिर्भरता मज़बूत हो, ऐसे ढंग से काम करने की यह एक कोशिश है।

इस काम की दूसरी विशेषता है, कि हम नहीं चाहते कि कार्यक्रम के द्वारा प्राथमिक स्वास्थ्य व्यवस्था के सिर्फ कुछ टापू तैयार किए जाएँ। स्वास्थ्य के बारे में जन-जागृती करके, निजी और सरकारी स्वास्थ्य सेवाओं पर दबाव तैयार करना, साथ ही उनमें से संवेदशील लोगों के साथ सहयोगी संबंध बनाना ज़रूरी है। स्वास्थ्य अधिकारों के आन्दोलन को सशक्त करके मेहनतकश लोगों के स्वास्थ्य से जुड़े बुनियादी हक उन्हें हासिल होने चाहिए, ऐसी हमारी सोच है।

दिसंबर २००१ से इस काम का नया चरण शुरू हुआ है। अन्य ग्रामीण संस्थाओं के साथ सहयोग करके स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम विकसित करना और महाराष्ट्र तथा पश्चिमी मध्य प्रदेश में प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए जनमत का दबाव तैयार करना, इस प्रकार का काम साथी-केंद्र के माध्यम से दिसंबर २००१ से शुरु किया गया है। इसके साथ ही महाराष्ट्र व मध्य प्रदेश में राज्य स्तर पर, तथा देश के स्तर पर **जन स्वास्थ्य अभियान** में लगातार योगदान देने का काम भी 'साथी केंद्र' ने एक जिम्मेदारी के रुप में लिया है।