मैत्री आरोग्याशी...

सप्टेंबर २०१० ■ वर्ष पहिले ■ अंक तिसरा

संपादकीय...

'मैत्री आरोग्याशी' या त्रैमासिकाचा तिसरा अंक आपल्या हाती देताना आम्हाला आनंद होत आहे. गेल्या दोन अंकापासून आरोग्य विषयाचं महत्त्व समजून त्याच्याशी मैत्री करण्याचा आपण प्रयत्न करीत आहोत. कारण आपल्याला उत्तम प्रशिक्षक म्हणून तयार व्हायचे आहे. या अंकामध्ये प्रजनन अवयवांशी संबंधित दोन संवेदनशील व महत्त्वाच्या आजारांची आपण माहिती घेणार आहोत. अनेक कारणांनी स्त्रियांना असे आजार अंगावर काढावे लागतात. त्या बाबत कुणाला बोलण्याची ही सोय नसते. त्यामुळे आजार फोफावतो. स्त्रियांची शारीरिक व मानसिक स्थिती खालावते. या अंकाच्या माध्यमातून सहयोगिनींना हे आजार आणि त्यावरील योग्य उपायांबाबत स्त्रियांमध्ये जागृती आणता येईल. एका सुदृढ समाजाच्या दिशेने अग्रेसर होण्यासाठीचं हे आव्हान आपण नक्कीच सक्षमतेनं पार पाडू याची खात्री आहे. या प्रयत्नांसाठी सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा..

श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे
उपाध्यक्ष तथा व्यवस्थापकीय संचालक, माविम

या अंकात

- संपादकीय ...१
- हे वाचाच.. ...१
- स्त्री प्रजनन संस्थेचे काही आजार आणि त्यावरील साधे उपाय २
- वैद्यकीय गर्भपात कायदा १९७१.. थोडक्यात ४

हे वाचाच..

सोमवार दि. ६ सप्टेंबर रोजी एका विशेष निकालात प्रथम वर्ग न्यायाधीशांनी एका डॉक्टरला आपल्या दवाखान्यात लिंग परिक्षण केल्याच्या आरोपाखाली तीन वर्ष सक्त मजुरी आणि ९० हजार रुपयाचा दंड ठोठावला.

गर्भधारणापूर्व आणि प्रसवपूर्व लिंगनिदान तंत्र (लिंग निवडीस प्रतिबंध, पीसीपीएनडीटी) कायद्याअंतर्गत एखाद्या डॉक्टरला शिक्षा होण्याची राज्यातील ही बहुदा पहिलीच वेळ असावी. आरोपी डॉ. प्रभाकर पवार हा कराड तालुक्यातील आपल्या गावात जीवनज्योती नावाचा दवाखाना चालवित होता. दलित महिला विकास मंडळाच्या अध्यक्ष ॲड. वर्षा देशपांडे यांनी ९ सप्टेंबर २००५ या दिवशी एका स्टींग ऑपरेशनमध्ये या दवाखान्यात चालणाऱ्या अवैध कामांचा पर्दा फाश केला होता. एका गर्भवती महिलेला लिंग परिक्षणाच्या बहाण्याने पवारच्या दवाखान्यात पाठविण्यात आले. पवारने २५०० रुपयांच्या मोबदल्यात लिंग परिक्षण करूनही दिले. जिल्हा चिकित्सक व्ही बी यादव यांनी दवाखान्यात छापा टाकून डॉ. पवारला रंगेहात पकडले. पवारला वरील कायद्याच्या १० वेगवेगळ्या कलमांखाली अटक करण्यात आली होती आणि ते सगळे आरोप त्याच्यावर सिद्ध झाले.

निव्वळ पैशांच्या लोभापायी लिंगनिदान करणाऱ्या डॉक्टरांवर कायद्याचा वचक निर्माण करण्यासाठी या निकालाच उपयोग नक्कीच होईल. मुलींची कमी होणारी संख्या आणि स्त्रियांवरील वाढत्या हिंसेशी लिंगनिदानाचा प्रत्यक्ष संबंध आहे. त्याविरोधात काम करणाऱ्या सर्व कार्यकर्त्यांना ही बातमी बळ देणारी आहे.

एकजुटीतून अवतरेल समृध्दीची नवप्रभा
MAVIM
माविम

प्रकाशक: श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई लेखन व संपादन : तथापि ट्रस्ट, पुणे
आर्थिक सहाय्य : संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई

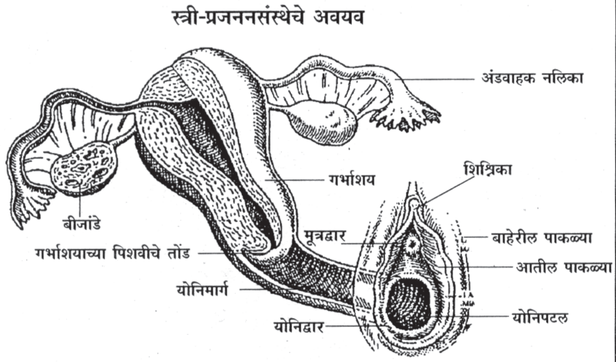
स्त्री प्रजनन संस्थेचे काही आजार आणि त्यावरील साधे उपाय

स्त्रियांचे आरोग्य आणि आजार हा एक फार महत्वाचा विषय आहे. आपल्या समाजातील स्त्रियांच्या उपेक्षेमुळे जन्म ाआधीपासूनच स्त्रीची परवड सुरु होते. स्त्री गर्भ असला तर काढून टाकणे, मुलगा असेल तरच गर्भ वाढू देणे येथपासूनच स्त्रियांच्या दुय्यम स्थानाला सुरुवात होते. मुलगी झाली हे बरेचदा अनिच्छेनेच सांगितले जाते. मुलाच्या ताटात साय तर मुलीला साईखालचे दुध. तिच्या खाण्यापिण्याची, शिक्षणाची ही परवड पुढे आयुष्यभर चालूच राहते.

ही विषम सामाजिक परिस्थिती आरोग्याच्या बाबतीतही लागू आहे. कुपोषणाने, उपेक्षेने स्त्रियांच्या आरोग्याचा दर्जा कमी राहतो. वजन, उंची हे कमी राहतातच पण बहुतेक सर्व वयोगटांत स्त्रियांच्या मृत्यूचे प्रमाण पुरुषांपेक्षा जास्त असते. औषधोपचरांच्या बाबतीतही काही गोष्टी स्पष्टपणे समोर येतात. नेहमीच्या आजारांबाबत स्त्रियांचे पुरुषांच्या मानाने डॉक्टरकडे जाण्याचे प्रमाण कमी असते. अनेक कारणांनी स्त्रियांना दुखणी अंगावर काढावी लागतात. महत्वाची गोष्ट म्हणजे जननसंस्थेचे आजार, गरोदरपण आणि बाळंतपणाशी संबंधित आजार हे मोठ्याप्रमाणात असूनही योग्य त्या सोयी गावपातळीवरच काय तालुकापातळीवरही अभावानेच आढळतात.

या सर्व परिस्थितिमुळे प्रजनन आरोग्याशी संबंधित आजारांचा प्रश्न अधिक महत्वाचा बनतो. आजाराचे निदान, पुरेसे व योग्य उपचार आणि योग्य वेळी तज्ज्ञाकडे पाठवणे ह्या तीन गोष्टी गावपातळीवर महत्त्वाच्या आहेत. या लेखात स्त्रियांच्या प्रजनन मार्गाशी संबंधीत काही आजारांची आणि औषधोपचारांची थोडक्यात माहिती घेणार आहोत.

स्त्री-प्रजननसंस्थेचे अवयव



१. योनिद्वाराची खाज :

स्त्री शरीर रचनेमध्ये जनन संस्था व स्तन यांची रचना वैशिष्ट्यपूर्ण असते. योनिद्वार, योनिमार्ग आणि गर्भाशय, गर्भनलिका व बीजांडे या अवयवांचा समावेश स्त्रीप्रजनन संस्थेत होतो.

खाज सुटण्याची कारणे प्रामुख्याने :

१. योनिमार्गातून येणाऱ्या स्त्राव व दाह यांच्यामुळे येणारी खाजः ही खाज योनिच्या आतून बाहेर पसरते. उदा. योनिदाह, गर्भाशयाच्या तोंडाचा कर्करोग किंवा लिंगसांसर्गिक आजारांमुळे होणारी योनिद्वाराची खाज.

२. खुद्द योनिद्वाराच्या आजारांमुळे येणारी खाज : खरूज, गजकर्ण, उवा, आतड्यातल्या जंतुमुळे (जंत) गुदद्वार व योनिद्वारावर येणारी खाज, जखमा, केसांच्या मुळाशी तयार होणाऱ्या गाठी, वावडे (ॲलर्जी), मधुमेहामुळे येणारे जंतुदोष इत्यादी कारणांमुळे योनिद्वाराला खाज येऊ शकते.

उपचार :

अ. या आजारामध्ये योनिद्वाराची तसेच योनिमार्गाची तपासणी केल्यावर बहुधा ताबडतोब रोगनिदान करता येते. मधुमेह तपासणीसाठी मात्र लघवीतील साखरेची तपासणी करावी लागते.

आ. रोगनिदान झाल्यानंतर मूळ आजारावर (उदा. खरूज असल्यास खरजेचे मलम) उपचार करणं गरजेचं असतं.

२. योनिदाह :

योनिदाह म्हणजे योनिमार्गाच्या अंतस्त्वचेचा दाह. योनिमार्गात काही जैवरासायनिक कारणांमुळे सतत आम्लता असते. या आम्लतेमुळे योनिमार्गात सहसा इतर जंतू वाढू शकत नाहीत. गरोदरपण, बाळंतपणानंतरचा काही काळ, पाळी

महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे :

१. साध्या साबणपाण्याने योनिद्वाराची स्वच्छता ठेवणे आवश्यक आहे. केस काढून टाकल्यावर स्वच्छता ठेवणे व औषध लावणे सोपे जाते.

२. कडुनिंबाच्या काढ्याने सकाळी व रात्री झोपताना स्वच्छता केल्याने किरकोळ कारणे असतील तर ती निघून जातात.

थांबल्यानंतरचा काळ हे कमी आम्लतेचे असतात म्हणून या काळात योनिमार्गात जंतुंची लागण होऊ शकते.

योनिदाहाचीं कारणे प्रामुख्याने :

१. सर्वात महत्त्वाचे आणि अधिक प्रमाणात आढळणारे प्रकार म्हणजे बुरशी आणि ट्रायकोमोनास (एक पेशीय जीव) यामुळे होणारा योनिदाह.

२. या जंतुशिवाय आणखी काही जंतू विशिष्ट परिस्थितीत योनिमार्गात वाढू शकतात. परमा (गोनोरिया) हा लिंगसांसर्गिक आजार, गर्भाशयाचा कर्करोग, अंतर्गत शस्त्रक्रिया, मधुमेह इत्यादि रोगस्थितीत इतर जंतुदोष होऊ शकतात.

प्रमुख लक्षणे :

१. अंगावरून स्त्राव जाणे (पदर) आणि खाज सुटणे

२. बुरशीजन्य योनिदाहात दह्यासारखा चिकट, जाड स्त्राव येतो व अंतस्त्वचा लालसर दिसते.

३. ट्रायकोमोनास प्रकारात हा स्त्राव हिरवट-पिवळट, दुर्गंधीयुक्त, फेसकट असतो व खाजही भरपूर असते. यात अंतस्त्वचेवर कधीकधी मोहरीइतके लालसर रक्ताळलेले ठिपके असतात.

५. लघवीस जळजळ होण्याची तक्रार कधीकधी आढळते.

उपचार :

या दाहाचे नेमके कारण आणि प्रकार ओळखणे आवश्यक असते. आतून तपासणी केल्यावर हा स्त्राव दिसून येतो व योनिदाहाचा प्रकार समजू शकतो.

१. योनिदाह बुरशिजन्य असल्यास :

- जिनीशियन व्हायलेट (जी.वी. १%) औषध योनीच्या भिंतीना लावणे (नंतर घडी किंवा पॅड घ्यावे नाहीतर कपडे निळे जांभळे होतील) - १० दिवस (जिनीशियन व्हायलेट १%पेक्षा जास्त तीव्र वापरल्यास योनीदाह होण्याची शक्यता आहे.)
- आंबट दही कापसाच्या बोळ्यात भिजवून योनीमार्गात ठेवणे. (दर चार तासांनी बोळा बदलणे)
- अर्धा लिंबु एक तांब्याभर पाण्यात पिळणे व त्या पाण्याने योनीमार्ग धुणे - १० दिवस
- दही किंवा ताकाने योनीमार्ग धुणे - १० दिवस

(वरीलपैकी कुठलाही उपाय करीत असताना रोज वाटीभर तरी दही खावे.)

लक्षात ठेवण्याची गोष्ट म्हणजे आंगावरून पांढरे, पिवळे स्त्राव जाण्याची तक्रार असेल तर आतून तपासणी केल्याशिवाय निष्कर्ष काढू नये. स्त्राव जाण्यामागे योनिदाहसोडून इतरही कारणे असतात (उदा. गर्भाशयाच्या तोंडाचा कर्करोग, गर्भनलिकांचे कर्करोग इ.) हे सदैव ध्यानात ठेवले पाहिजे. अंगावरून स्त्राव म्हणजे योनिदाह असे समीकरण करणे चुकीचे आहे.

२. योनिदाह ट्रायकोमोनासमुळे असल्यास :

१. पोटातून मेझोलच्या गोळ्या (१००० मि. ग्रॅ. डोस फक्त १ दिवस) घ्याव्यात.

२. हा प्रकार योनिमार्गात औषध लावून आटोक्यात येत नाही. पण इतरही जंतुदोष असतात म्हणून जिनीशियन व्हायलेट हे औषध लावणे योग्य ठरेल.

३. लसणाची पाकळी योनीमार्गात ठेवावी. दर सहा तासांनी पाकळी बदलावी. (१० दिवस) लसूण सोलताना नख लागणार नाही याची काळजी घ्यावी, नाहीतर योनीदाह होण्याची शक्यता आहे.

४. लसणाचा उपचार घेतल्यानंतर दह्याचे उपचार करावेत.

- **वरीलपैकी कुठलाही उपाय करीत असताना रोज वाटीभर तरी दही खावे.**
- **योनीमार्गाला खाज सुटत असल्यास कोरफडीचा गर पाण्यात विरघळवून त्या पाण्याने मायांग धुवून काढावे.**
- **ट्रायकोमोनास, बुरशी यांमुळे होणारा योनिदाह लिंगसांसर्गिक असल्याने नवऱ्याची तपासणी होणे व उपचार होणे आवश्यक असते.**

■ योनित जंतु-संक्रमण होऊ नये म्हणून घ्यावयाची काळजी -

१. मासिक पाळीच्या वेळेस स्वच्छ कपडे वापरावे.

२. घरातील प्रत्येक स्त्रीसाठी घड्या वेगळ्या असव्यात. घड्या प्लास्टिकच्या पिशवीत व्यवस्थित ठेवाव्यात.

३. शौच्यानंतर धुण्याची प्रक्रिया पुढून मागच्या बाजूला असावी

४. आतील कपडे सुती वापरावेत व रोजच्या रोज धुवून वापरावेत.

वैद्यकीय गर्भपात कायदा १९७१..थोडक्यात

वैद्यकीय गर्भपाताच्या १९७१च्या कायद्यान्वये भारत सरकारने गर्भपात कायदेशीर केला आहे. गरोदर राहिल्यापासून २० आठवड्यांच्या आत मान्यताप्राप्त आरोग्य केंद्रात प्रशिक्षित डॉक्टरांकरवी वैद्यकीय गर्भपात करण्याची परवानगी आहे.

■ गर्भपात करण्यासाठीची डॉक्टरांची पात्रता -

१. स्त्रीरोगशास्त्र आणि प्रसूतिशास्त्रात पदव्युत्तर किंवा डिप्लोमाप्राप्त आणि अनुभवी डॉक्टरांसमवेत किमान २५ गर्भपातांचा अनुभव असलेले डॉक्टर

२. गरोदर राहिल्यानंतर १२ आठवड्यांपर्यंतचा वैद्यकीय गर्भपात एकटा डॉक्टर करू शकतो

३. गरोदरपणाच्या १२ व्या आठवड्यापासून २०व्या आठवड्यापर्यंतच्या गर्भपातासाठी दोन डॉक्टरांचा वैद्यकीय सल्ला आवश्यक आहे.

लक्षात ठेवा..

- जवळजवळ सर्वच आरोग्यकेंद्रांत आणि दवाखान्यांध्ये प्रशिक्षित डॉक्टरांकरवी वैद्यकीय गर्भपात करून घेण्याच्या सोई उपलब्ध असतात.
- वैद्यकीय गर्भपात हा मान्यताप्राप्त दवाखान्यामध्ये प्रशिक्षित डॉक्टरांकडूनच करून घेतला गेला पाहिजे.
- झालेल्या गर्भपाताबद्दल पूर्णपणे गुप्तता राखणं सर्व सरकारी आणि खाजगी दवाखान्यांची जबाबदारी आहे .

■ खालील परिस्थितीमध्ये स्त्री गर्भपातासाठी विनंती करू शकते -

१. बलात्कारानंतर गरोदर राहिली असेल तर

२. कुटुंबनियोजनपद्धती वापरूनही गरोदरपण आले असेल तर

३. गरोदरपणामुळे मातेच्या आरोग्यावर विपरित आणि गंभीर परिणाम होत असतील तर

४. अपंग किंवा व्यंग असलेले बाळ जन्माला येणार असेल तर

■ गर्भपातासाठी आवश्यक परवानगी -

१. स्त्री स्वत:च यासाठी परवानगी देऊ शकते (इतर कोणाच्या परवानगीची आवश्यकता नाही) व त्याबद्दल पूर्णपणे गुप्तता पाळली जाते.

२. १८ वर्षांखालील आणि मानसिक रुग्ण असलेल्या मुलींच्या बाबतीत पालकांकडून परवानगी घेतली जाते.

प्रिय सहयोगिनी ताईंनो,

- गर्भपाताला कायदेशीर स्वरुप प्राप्त झाले असले तरी सामाजिक आणि लैंगिक विषमतेमुळे बऱ्याचदा गर्भपात अप्रशिक्षित, मान्यता नसलेल्या व्यक्ती जसं की दाई, स्वयंघोषित डॉक्टराकंडून करून घेतले जातात.
- गर्भपातासाठी जी साधनं वापरली जातात ती अस्वच्छ असतात ज्यातून जंतूलागण होऊन त्याचा गंभीर परिणाम जसं की जंतुसंसर्ग, वंध्यत्व आणि प्रसंगी मृत्यूही होऊ शकतो.
- हे टाळण्यासाठी तुम्ही आम्ही आपापल्या कार्यक्षेत्रात काय करू शकतो ते आम्हाला नक्की कळवा. पुढील अंकातून तुमचं मत आम्ही सर्वांपर्यंत पोचवू.

अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ
गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,
रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०
(०२०) २४४३११०६ /२४४३००५७
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स