

मैत्री आरोग्याशी...

✦ डिसेंबर २०११ ✦ वर्ष दुसरे ✦ अंक सहावा

सर्व सहयोगिनी ताईना नवीन वर्षाच्या खूप खूप शुभेच्छा. या सरत्या वर्षाचा हा शेवटचा अंक आपल्या हाती देत आहोत. ऑपेंडिक्सचा आजार तसा आपल्या सर्वांच्याच परिचयाचा आहे व त्याबद्दल बरेच गैरसमजही समाजात प्रचलित आहेत. या आजाराची आणि शस्त्रक्रियेची माहिती तुम्हाला उपयोगी ठरेल याची खात्री वाटते.

मानसिक आजारांविषयीच्या सदराचा शेवटचा भाग या अंकात आहे. मानसिक आजारांविषयी असलेले गैरसमज आणि भीती या अंकातील माहितीतून नक्कीच दूर होईल. शिवाय या आजारांवर काम करणाऱ्या काही संस्थांची माहितीही देत आहोत.

भारत सरकारने सुरु केलेल्या जननी शिशु सुरक्षा योजनेची माहितीही या अंकात आहे. आपल्या भागातील सरकारी सेवा केंद्रामधून ही योजना चालू झाली आहे का, त्याचा कुणाला फायदा मिळतो आहे की नाही ते तुम्हाला तपासून पाहता येईल

हा अंक शेवटचा असला तरीही आनंदाची बातमी म्हणजे आपल्या भेटिला आम्ही २०१२ सालीही असंच येत रहाणार आहोत हे नक्की. आरोग्य या विषयाला घेऊन उपयोगी आणि महत्वपूर्ण माहितीचा हा संवाद तुमच्या आमच्यात असाच घडत राहणार आहे. साथी सोपी माहिती साध्या सोप्या आणि आपल्या गावाकडील महिलांना समजेल अशा शब्दात देण्याचा आमचा प्रयत्न राहणार आहे. गरज असेल तुमच्या सक्रीय सहभाग आणि सहकार्याची. हे नवं वर्ष तुम्हा सर्वांना सुखा समाधानाचे, प्रगतीचे, समृद्धीचे आणि शांतीचे जावो हीच शुभेच्छा...

श्री. अ. द. काळे
भाप्रसे माविम, मुंबई

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

या अंकात

| | |
|---------------------------|----|
| संपादकीय | -१ |
| ऑपेंडिक्सची शस्त्रक्रिया | -२ |
| स्पर्धेत उतरा तर खरं ! | -४ |
| माझा अनुभव | -७ |
| मानसिक आजार म्हणजे कलंक ? | -६ |
| जननी शिशु सुरक्षा योजना | -८ |



MAVIM
माविम

अॅपेंडिक्सची शस्त्रक्रिया

अॅपेंडिक्सची शस्त्रक्रिया ही नेहमी केल्या जाणाऱ्या शस्त्रक्रियांपैकी एक महत्त्वाची शस्त्रक्रिया आहे. अॅपेंडिक्सला सूज आल्यामुळे पोटात तीव्र दुखणे सुरु झाल्यास शस्त्रक्रिया करून ते काढून टाकावे लागते. असे दुखणे येऊनही त्याचे योग्य निदान न झाल्याने किंवा उगाच ऑपरेशनचा धसका घेतल्याने काही वेळा ही शस्त्रक्रिया वेळेवर केली जात नाही. आणि त्यामुळे रुग्णाचा जीव धोक्यात येतो. याउलट कोणत्याही पोटदुखीची संधी साधून अनावश्यक शस्त्रक्रियाही अनेकदा केली जाते. हे दोन्ही धोके टाळण्यासाठी या शस्त्रक्रियेबद्दलची काही माहिती येथे देत आहोत.

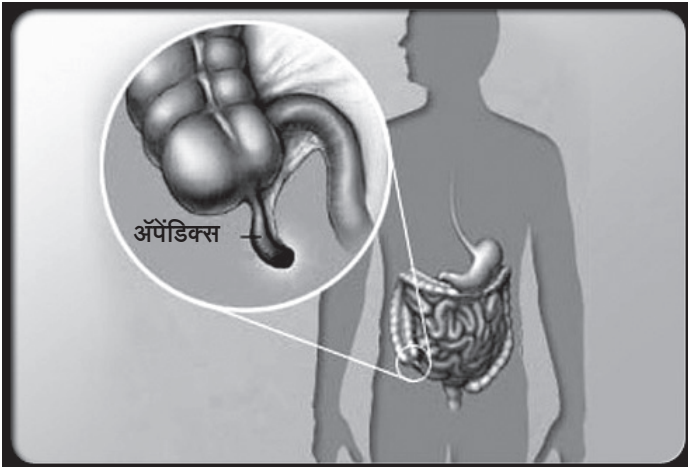
अॅपेंडिक्स (आंत्रपुच्छ) हा अवयव कोठे असतो व त्याचे कार्य काय असते ?

अॅपेंडिक्स हा छोट्या शेषटीसारखा अवयव पोटाच्या पोकळीत उजव्या भागात खालच्या बाजूला लहान व मोठ्या आतड्याच्या जोडाजवळ असतो. सुमारे १ ते ५ इंच लांबीचा हा अवयव प्रत्येक माणसाच्या पोटात जन्मापासूनच असतो. अन्नपचनाच्या अथवा दुसऱ्या कोणत्याही कार्यात या अवयवाचा कोणताही सहभाग नसतो. ती एक निरुपयोगी शेषटी असते. हा पोटात वाढणारा किडा नसून तो अवयवाचा एक भाग आहे.

अॅपेंडिक्सला सूज का येते ?

याचे नक्की कारण काय हे अजूनही पूर्णपणे समजले नसले तरी दोन प्रकारांनी अॅपेंडिक्सला सूज येऊ शकते. त्यालाच अॅपेंडिसायटिस असे म्हणतात. कोणत्याही वयाच्या स्त्री अथवा पुरुषास हा त्रास होऊ शकतो. मात्र १० ते ३० वयात या त्रासाची शक्यता तुलनेने जास्त असते.

- १) जंतू संसर्गामुळे संपूर्ण अॅपेंडिक्सला सौम्य सूज येते. पण ती भरभर वाढत नाही आणि बऱ्याचदा काही वेळानंतर आपोआप किंवा औषधोपचारांनी कमी होऊन थांबते. यात अॅपेंडिक्स फुटण्याचा धोका फारच कमी असतो.



अशी सूज वारंवार येऊ शकते. मात्र, प्रत्येक सूजेमुळे अॅपेंडिक्सच्या भोवतालचे आतडे व चरबीचा पडदा अॅपेंडिक्सभोवती चिकटून गोळा तयार होऊ शकतो.

- २) अॅपेंडिक्सच्या आतील पोकळीत विषेचे खडे किंवा जंत अडकल्याने अडथळा निर्माण होऊन अॅपेंडिक्सला तीव्र सूज येते. ही सूज भरभर वाढते आणि वेळेवर शस्त्रक्रिया केली नाही तर अॅपेंडिक्स पोटात फुटते. त्या जागी गळू तयार होते किंवा तो पू पोटाच्या पोकळीभर पसरून गंभीर परिस्थिती उद्भवते.

अॅपेंडिसायटिसची लक्षणे, चिन्हे काय असतात ?

सुरुवातीस अचानक व विनाकारण पोटात दुखू लागते. त्याची जागा आधी बेंबीच्या वर व मध्यभागी असते व काही वेळानंतर बेंबीच्या खाली व उजव्या बाजूस असते. दुखण्याची तीव्रता हळूहळू वाढते. अन्न खावेसे न वाटणे, मळमळ होणे व उलट्या होणे असे त्रास होतात. त्यानंतर अंगात तापही भरतो.

अशा प्रकारे पोटदुखी, उलट्या व ताप या क्रमाने लक्षणे दिसल्यास अॅपेंडिसायटिसचे प्राथमिक निदान केले जाते.

अशारुग्णाच्या तपासणीत काही लक्षणे नेहमी आढळतात. तापामुळे नाडीचे ठोके जलद असतात, पोटाच्या उजव्या व खालच्या भागात दाबले असता वेदना होतात व तेथील स्नायू कडक होतात. अशा प्रकारची पोटदुखी झाल्यास पोट अजिबात चोळू नये, तसेच रेचक जुलाबाचे औषध अजिबात घेऊ नये.

रोगनिदान पक्के करण्यासाठी कोणत्या तपासण्या करतात ?

खालीलपैकी बऱ्याचशा तपासण्या तातडीने करून अशा प्रकारच्या पोटदुखीचे इतर कारण (उदा. मुतखडा इ.) नाही ना याची खात्री करून अॅपेंडिक्सचे रोगनिदान पक्के केले जाते.

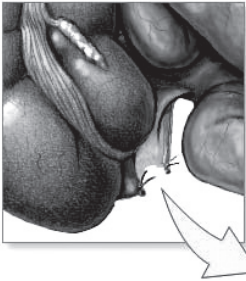
१. रक्ततपासणी - अॅपेंडिक्सला सूज आल्यास रक्तातील पांढऱ्या पेशींचे प्रमाण वाढते.

२. **मूत्र तपासणी** – लघवीत लाल रक्तपेशी अथवा जंतुपेशी आढळल्यास मूतखडा अथवा लघवीतील जंतुबाधा असण्याचा संभव असतो.
३. **शौच तपासणी** – आतड्यास जंतुबाधा झाली असल्यास समजते. जंतांची अंडी दिसतात.
४. **पोटाची क्ष किरण तपासणी** – यात सुजलेले अॅपेंडिक्स दिसत नसले, तरी ते फुटलेले असल्यास श्वासपटलाखाली गॅस दिसतो. तसेच मूतखडे दिसतात
५. **पोटाची सोनोग्राफी तपासणी** – जास्त सूज असलेले अॅपेंडिक्स दिसते. फुटलेल्या अॅपेंडिक्समुळे त्याभोवती साचलेला पू दिसतो. तसेच त्या भागातील पोटदुखीची इतर कारणे दिसू शकतात. उदा. उजव्या मूत्रमार्गातील खडा, स्त्रियांमध्ये उजव्या अंडाशयास किंवा उजव्या गर्भनलिकेस आलेली सूज इ.
६. **पोटाची दुर्बिणीतून तपासणी** – विशेषतः तरुण स्त्रियांमध्ये या तपासणीची आवश्यकता भासू शकते. हल्ली दुर्बिणीच्या सहाय्याने सुजलेले अॅपेंडिक्स काढता पण येते.

अॅपेंडिसायटिसवर काय उपचार करतात ?

पहिल्या प्रकारच्या सौम्य अॅपेंडिसायटिससाठी काही वेळा औषधोपचाराचा उपाय तात्पुरता वापरला जातो. यात प्रतिजैविक व वेदनाशामके व शिरेतून ग्लुकोज सलाईन देणे इ. इलाज केले जातात. त्यामुळे काही वेळा तातडीची शस्त्रक्रिया टाळता येते व नंतर सोयीच्या वेळेस करता येते. वारंवार होणाऱ्या सौम्य अॅपेंडिसायटिस साठी ठरवून तर अचानक उद्धवणाऱ्या गंभीर अॅपेंडिसायटिससाठी तातडीने शस्त्रक्रिया हाच सर्वोत्तम व सर्वमान्य उपाय आहे.

अॅपेंडिक्सचे पक्के निदान झाले तर शस्त्रक्रिया टाळणे अथवा पुढे ढकलणे रुग्णाच्या हिताचे नसते. कारण जितके जास्त थांबावे तितके गुंतागुंतीचे प्रमाण वाढत जाते.



संसर्ग झालेले
अॅपेंडिक्स
काढले आहे



अॅपेंडिक्स फुटल्यावरसुद्धा शस्त्रक्रिया न केल्यास त्यामुळे रुग्णाच्या जिवास गंभीर धोका संभवतो. स्त्रीच्या बाबतीत बीजवाहिनीत अडथळा निर्माण होऊन पुढे गर्भधारणा होण्यात अडथळा निर्माण होऊ शकतो.

शस्त्रक्रिया कशी करतात ?

अॅपेंडिक्स काढण्याची शस्त्रक्रिया आधी ठरवून अथवा तातडीने केली जाते. जर कुठलीही गुंतागुंत नसेल, तर ही शस्त्रक्रिया सर्जनला सोपी व रुग्णास बिनधोक्याची असते. जर कोणतीही गुंतागुंत नसेल तर पोटावर उजव्या, खालच्या भागात, तिरका, लहान (२ ते ३ इंच लांब) छेद घेऊन सुजलेले अॅपेंडिक्स काढून टाकले जाते. ही शस्त्रक्रिया सुमारे अर्धा ते एक तास चालते. बेंबीखालील अर्ध्या शरीराला भूल देऊन ही शस्त्रक्रिया करतात. साधारण ८ तासानंतर रुग्णाला खाणे-पिणे चालू करता येते. तीन ते चार दिवसांनी घरी सोडले जाते.

अॅपेंडिसायटिसची गुंतागुंत झाल्यानंतर शस्त्रक्रिया सर्जनला अवघड व रुग्णास थोडी धोक्याची असते. पोटावर उजव्या बाजूस मोठा उभा छेद घेतात. सडलेले अथवा फुटलेले अॅपेंडिक्स काढण्याव्यतिरिक्त चिकटलेला आतड्याचा भाग सोडवणे व पोटाच्या पोकळीत पसरलेला पू साफ करणे इ. कामे करावी लागतात. त्यासाठी साधारण २ तास लागू शकतात आणि पूर्ण भूल द्यावी लागते. शस्त्रक्रियेनंतर सुमारे तीन दिवस रुग्णाला ग्लुकोज सलाईनवर ठेवावे लागते. टाके काढेपर्यंत सुमारे ८ ते १० दिवस रुग्णालयात रहावे लागते. अशा तऱ्हेने रुग्णास जास्त शारीरिक त्रास व खर्च सोसावा लागतो.

शस्त्रक्रियेमध्ये काही धोके असतात का ?

वैद्यक शास्त्रातील झालेल्या अनेक प्रकारच्या प्रगतीमुळे अॅपेंडिक्स शस्त्रक्रिया आता धोकादायक राहिलेली नाही. मात्र उशिरा केल्या गेलेल्या गुंतागुंतीच्या शस्त्रक्रियेमध्ये काही प्रमाणात धोका संभवतो. शस्त्रक्रियेनंतर त्या जागी जखम चिघळणे अथवा थोडा पू होणे काही रुग्णांमध्ये होऊ शकतो. मात्र, योग्य ती औषधे व ड्रेसिंग करून ही जखम बरी होते. अॅपेंडिक्स हा निरुपयोगी अवयव असल्याने तो काढला तरी अन्नपचनावर कोणताही कायमचा परिणाम होत नाही, तसेच एकदा काढलेले अॅपेंडिक्स पोटात परत कधीही वाढत नाही. म्हणजेच शस्त्रक्रियेने हा त्रास कायमचाच बरा होतो.

संदर्भ : अॅपेंडिक्स शस्त्रक्रिया, डॉ. अनंत फडके , लोकायत प्रकाशन

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

स्पर्धा क्र. १

| | | | | | | | |
|----|---|----|----|----|---|----|----|
| १ | | २ | | ३ | ४ | | ५ |
| | | | | ६ | | ७ | |
| ८ | ९ | | | १० | | | |
| | | | ११ | | | १२ | |
| १३ | | | | १४ | | | |
| १५ | | | १६ | | | १७ | १८ |
| | | १९ | | | | | |
| २० | | | | २१ | | | |

या शब्द कोड्याच्या पहिल्या उत्तराला रु. १००० व दुसऱ्या, तिसऱ्या क्रमांकासाठी प्रत्येकी रु. ५०० चे बक्षिस आहे. आपले उत्तर आमच्याकडे २५ जानेवारीच्या आत पाठविणे.

आडवे शब्द : १. जुलाबावरचा प्राथमिक उपाय ५. केसातील एक प्राणी ६. सूत कातण्याचे एक साधन ८. जातीचा जोडशब्द १०. सुरक्षेसाठीचं ११. बैलाच्या मानेवर असतो. १२. पक्षी १३. --- गमत एखादं काम करणे १४. खूप बडबड करणारा १५. याच्यासाठी संघर्ष अटळ आहे. १६. गाव करी ते --- काय करी १७. मंदिराचा आतला भाग २०. जनावरं हे करतात २१. गर्भवती

उभे शब्द : १. पाण्यातील प्रवासाचे साधन २. साठवून ठेवलेले ३. दरारा ४. कमालीची शांतता ७. रस्त्यात आढळणारा ९. संपत्ती १३. चांगली फळं अशी असतात १४. लहान मुलांच्या आजारांवरील एक औषध १८. भाजी न --- घेऊ द्या की रं मला बी जत्रंला यीऊ द्या की १९. रस्ता

मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

संगिता रमेश पवार जि. सांगली, कुन्दा मामीडवार जि. गडचिरोली, सौ उषा डुमने, वैभव ताटे, विनायक शिंदे सर्व लातूर व वंदना धबडगे जि. परभणी या सर्वांनी मागच्या शब्दकोड्याचे उत्तर पाठवले आहे. तुमच्या प्रयत्नासाठी तुम्हा सर्वांचे अभिनंदन. मात्र या सर्वांचे दोन ते तीन शब्द चुकलेले आहेत त्यामुळे बक्षिस देता येत नाही. तुम्हा सर्वांना आणि इतर सहयोगिनींना विनंती आहे की कृपया आपले उत्तर एकदा नीट तपासून पहा व मगच पाठवा. शिवाय सोडविलेल्या कोड्याच्या पानाची झेरॉक्स काढून ते पाठवा म्हणजे अंकाचे पान फाडण्याची गरज भासणार नाही.

| | | | | | | | |
|-------|------|------|------|-------|------|-------|-------|
| १ आ | २ शा | | ३ न | ख | ४ शि | खां | ५ त |
| ६ नं | दी | ७ बै | ल | | र | | ण |
| दी | | ज | | ८ र | पे | ९ ट | |
| १० बा | ळ | वा | ११ ट | | १२ च | क | १३ ली |
| ई | | १४ र | वा | ळ | | | ल |
| १५ जो | १६ ड | | ळी | | १७ | | या |
| १८ शी | ग | | | १९ वा | स | २० रु | |
| | २१ र | ण | र | ण | | २२ ची | र |

लोह असलेल्या पदार्थांच्या पाककृती स्पर्धा

रु.१००० चे पहिले बक्षिस

वंदना धबडगे

गंगाखेड जि. परभणी

चिक्की किंवा वडी

साहित्य : शेंगदाणे, बेसन, गूळ व तेल

कृती : शेंगदाणा भाजून कूट करून घ्या. बेसन भाजून ते कुटात मिसळले. गुळाचा पाक करून हे मिश्रण त्यात टाकले. ते चांगले परतून घेतले. केलेले मिश्रण तेल लावून ठेवलेल्या ताटात ओतले व थापले. आपल्या पाहिजे तशा वड्या कापून घेतल्या. यापासून लोहतत्व मिळते.

पौष्टिक लाडू

साहित्य : रवा १०० ग्रॅम, बेसन ५० ग्रॅम, तीळ २५ ग्रॅम, दूध पाव लिटर, तेल १५० मिलि व गूळ

कृती : मंद विस्तवावर तीळ तांबूस रंग येईपर्यंत भाजून घेतले व त्याचा कूट केला. तेल गरम करून त्यात रवा व बेसन मिसळले. हे मिश्रण तांबूस रंग येईपर्यंत भाजले व यामध्ये दूध, तीळ कूट व गूळ घालून नंतर ते विस्तवावरून उतरवले. थोडं थंड झाल्यावर त्याचे लाडू तयार केले. यातूनही लोहतत्व मिळते. त्यामुळे महिलांचे एचबी वाढते.

रु.५०० चे दुसरे बक्षिस

कुन्दा मामीडवार

व्यवस्थापक जि. गडचिरोली

संपूर्ण कामाला वेळ दिली जाते परंतु आपल्या शरीराकडे लक्ष द्यायला वेळ नसतो. परंतु अशाही वेळेत व सणानिमित्ताने सुद्धा आपण गूळ शेंगदाणे बॅगमध्ये टाकून सोबत नेऊ शकतो. तसेच शेंगदाणे आणि गूळ एकत्र कांडून घेऊन लाडू बनवून रोज सकाळी १ लाडू खल्ल्यास लोह पूर्तता होऊ शकते. तसेच गूळ शेंगदाण्याच्या पोळ्यासुद्धा सणासुदीच्या निमित्ताने करता येतील किंवा कधीही आवडीने करू शकतो. पुजेनंतर गूळ शेंगदाणे प्रसाद म्हणून वाटले तरीही शरीरात लोहाची पूर्तता होऊ शकते. कमीत कमी खर्चात परिस्थितीनुरूप सहज शक्य होईल अशीही पाककृती आहे. वेळ असल्यास शेंगदाणा पापडीसुद्धा करता येईल.

माझा अनुभव

शकुंतला सुभाष इगे, रेणापूर

मैत्री आरोग्याशी प्रशिक्षण प्रत्येक गावात घेण्यात आलं. आपल्याच शरीराच्या अवयवांचे नाव उच्चारताना स्त्रिया लाजत होत्या. मासिक पाळी कशी येते हे समजल्यामुळे पाळीत लांब बसणे, कशालाच स्पर्श न करणे हे गैरसमज दूर झाले. आणि पाळीत स्वच्छताही पाळू लागल्या आहेत. गर्भधारणा कशी होते हे समजल्यामुळे मुलगा होत नसेल तर बाईला जबाबदार धरणं चूक आहे हे समजलं. गर्भवती बाईनं कसा आहार घ्यावा, लोहाच्या गोळ्या घ्यावा यावर स्त्रिया चर्चा करायला लागल्या आहेत.

तसंच अंगावरून लाल किंवा पांढरा पदर जाणे याबाबत त्या जागरूक झाल्या आहेत. समस्या असेल तर दवाखान्यात जात आहेत. तीन ते चार स्त्रियांना बरेच दिवस ही समस्या होती व त्या हे कोणाला सांगत नव्हत्या. पण आता त्यांनी दवाखान्यात स्वतःला दाखवले व गरज असलेल्यांनी ऑपरेशन ही केले आहे.



नमस्कार. माझं नाव रंजना बालासाहेब इंगळे. शिक्षण ७वी. गाव हारवाडी. माझ्या गटाचे नाव रमाबाई स्वयं सहाय्यता बचत गट. बचत गटाच्या माध्यमातून आमची बरीच प्रशिक्षण झाली. त्यातून माझी व माझ्या कुटुंबाची एक वेगळी ओळख निर्माण तर झाली. आता जे मैत्री आरोग्याशीचं प्रशिक्षण मिळत आहे ते खूप महत्त्वाचे आहे.

माझ्या गळ्याजवळ एक वर्षापासून एक गाठ आली होती. मी कोणाला सांगत नव्हते कारण भीती वाटत होती. शिवाय आधीच घरचा खर्च मोठा त्यात माझा खर्च नको असं वाटायचं. पण आता ही गाठ मी आमच्या ग्रामीण दवाखान्यात दाखविली व काढूनही टाकली आहे. माझ्या मनातील भीतीही गेली आणि सरकारी दवाखान्यामुळे पैसेही वाचले. या प्रशिक्षणामुळे मी माझ्या घराची डॉक्टर झाली आहे याचा मला अभिमान आहे आणि हे सगळे माविममुळे घडले हे मी आवर्जून सांगू शकते.

संकलन सहयोगिनी अनुराधा मामडे, लातूर

मानसिक आजारांना समजून घेऊ- (भाग ६) मानसिक आजार म्हणजे कलंक?



प्रिय सहयोगिनी ताई,

आजपर्यंतच्या अंकांमध्ये आपण मानसिक आरोग्य आणि आजारांबाबत माहिती घेतली. आजारांची कारणं व उपचारांबाबत जाणून घेत असतानाच आजारांचा प्रतिबंध करण्यासाठी आणि आजार झालाच तर काय करावं- करू नये या बाबतही कळालं. मानसिक आजारांना कलंक समजण्याच्या, सर्वच मानसिक आजारांना वेड अशी सरधोपट वर्गवारी करण्याच्या आपल्या समाजातील मानसिकतेवरही आपण थोडं बोललो आहोत. या अंकात याच विषयावर जरा चर्चा करण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. शिवाय मानसिक आजारांशी लढाई करताना आपली साथ देणाऱ्या काही मित्र संस्था आणि संघटनांची माहिती तुम्हाला देण्याचा प्रयत्न आहे. या लेखानेच आपण आपल्या या 'मानसिक आजारांना समजून घेऊ' सदराची समाप्ती करत आहोत.

मानसिक आजार म्हणजे कलंक नाही...

मनाचे आजार झालेल्या लोकांचा सामाजिक स्तरावर खूप छळ होताना आपण पाहतो. एक प्रकारचा कलंक त्यांना लागला अशी धारणा समाजात असल्यामुळे हे लोक मुख्य प्रवाहाच्या बाहेर फेकले जातात. मानसिक आजार असणाऱ्यांना जे सामाजिक क्लेश भोगावे लागतात, ते कधीकधी त्या मानसिक आजाराएवढे किंवा त्यापेक्षाही अधिक वाईट असतात.

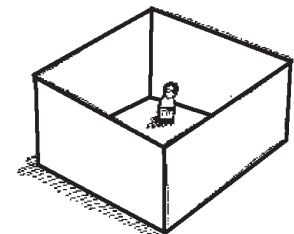
जेव्हा कुणाला इतर कुठला आजार झालेला असतो तेव्हा आपण त्यांना इस्पितळात जाऊन भेट देतो. आपण त्यांच्यासाठी फळे घेऊन जातो. अनेक प्रकारे आपण त्यांची काळजी घेतो. त्यांची औषधे, पथ्य, आहार वगैरे विषयी आपण त्यांना विचारून घेतो. रुग्णाला नेमके काय झाले आहे आणि आपण कुठल्या प्रकारे मदत करू शकतो हे आपण डॉक्टरांना विचारतो. घरी आल्यावर देखील आपण त्यांना आराम करायला लावतो. त्यांच्या गरजांकडे नीट लक्ष पुरवतो. रुग्ण खूपच आजारी आणि अशक्त असेल आणि तरीही त्यांना बाहेर जायचे असेल तर आपण त्यांच्या सोबतही जातो.

पण हाच मानसिक आजार असेल तर आपण लोकांना, विशेषतः स्त्रियांना वाऱ्यावर सोडतो किंवा त्यांच्याशी क्रूरपणे वागतो. असे का? एखाद्या नातलगाला भेटायला आपण मनोरुग्णांच्या इस्पितळात कधी जातो का? आपल्या रुग्णाबाबत डॉक्टर काय करत आहेत हे आपण समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो का?

लक्षात ठेवा मानसिक आजार असणाऱ्यांसाठी सुरक्षित परिसर निर्माण करण्यासाठी आणि या क्षेत्राबाबत जाणीव जागृती करण्यासाठी तुम्ही आम्ही आणि स्वयंसेवी संस्था भरीव काम करू शकतो. सर्वसाधारण मानसिक आजार हा आरोग्याच्या प्रश्न आहे. मानसिक आजारामुळे व्यंग/अपंगत्व निर्माण होऊ शकते आणि म्हणूनच अशा व्यक्तींना खूप काळजीनं वागवण्याची गरज असते. भावनिक अस्वास्थ्यामुळे अशा व्यक्तींना वैयक्तिकरित्या खूप त्रास सहन करावा लागतो आणि सर्व स्तरांवर अपंगत्व अनुभवावे लागते. भावनिक अस्वास्थ्य असणाऱ्यांना गुणकारी उपचारांची आणि काळजीची गरज असते. पण गावपातळीवर भावनिक अस्वास्थ्याचा प्रतिबंधही करता येणे शक्य आहे.

मानसिक आजार असणाऱ्या लोकांना भोगावे लागणारे सामाजिक छळ

- शिवीगाळ, अपमान, कोंडून ठेवणे
- बेघर करणे, टाकून देणे, इस्पितळात ठेवणे
- लैंगिक अत्याचार, प्रजनन आरोग्यकडे दुर्लक्ष
- औषधांचा मारा, शारीरिक शॉक
- घटस्फोट, स्वतःच्या मुलांवरचा हक्क गमावणे
- मालमत्ता, जमीन, वारसा असे हक्क गमावणे
- राजकीय व नागरिकत्वाचे हक्क गमावणे.





मानसिक आजारांच्या लढाईत आम्ही तुमच्या सोबत आहोत...

कोणत्याही आजाराशी सामना करत असताना अनेक घटकांचा त्यात समावेश होतो. डॉक्टरांचा सल्ला, प्रभावी औषधोपचार आणि पर्यायी उपचारतंत्रांची उपलब्धता जेवढी महत्त्वाची असते, तेवढेच स्वसुधारणेसाठी एखाद्याचे प्रयत्न महत्त्वाचे असतात.

सारख्याच समस्या असणाऱ्या व्यक्तींकडून त्या समस्या सोडवण्यासाठी मदत मिळावी म्हणून एकत्रितपणे स्वमदत गट स्थापन केला जातो. मानसिक आरोग्यासाठी सुद्धा असे स्वमदत गट आहेत. स्वमदत गट एखाद्या व्यक्तीला आपल्यासारखेच अनुभव असलेल्या इतर व्यक्तींबरोबर आपल्या अनुभवांची देवाणघेवाण करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देतो. स्वमदत गटात आजाराबाबतची समज वाढते, स्वतःच्या भावनांचं विश्लेषण करण्याची क्षमता वाढते आणि सामाजिक कौशल्यं रुजायला मदत होते.

स्वमदत गटात आपण सगळेच एकमेकांना दिशा दाखवत असतो, मार्गदर्शन करत असतो. एकमेकांच्या अनुभवातून, नवे विचार आणि दृष्टीकोन देऊन आपण एकमेकांना मदत करत असतो. स्वमदत गट आपल्याला परिस्थितीशी जुळवून घ्यायला आणि टिकून रहायला मदत करतात. तसंच त्रासदायक घटना आणि समस्यांना हाताळण्याचं कौशल्य वाढवतात आणि बरं होण्याचा मार्ग दाखवण्याचं काम करतात.

मानसिक आजारी व्यक्ती अनेकदा एकट्या पडतात कारण त्यांच्या कुटुंबातील व्यक्ती आणि मित्रमैत्रिणी त्यांच्या त्यांच्या जीवनात व्यस्त असतात. हा एकटेपणा अतिशय कष्टाने घडवून आणलेल्या सुधारणांवर पाणी फिरवून एखाद्याला आजाराच्या खाईत ढकलतो, जे जास्त नुकसानकारक असू शकतं. त्यामुळे मानसिक आरोग्यावर काम करणारे स्वमदत गट विशेषतः व्यक्तीच्या मनाची स्थिरता टिकवून ठेवण्यात आणि परिस्थिती हाताळायला मदत करण्यामध्ये फार महत्त्वाची भूमिका पार पाडतात.

मानसिक आरोग्यावर काम करणाऱ्या काही संस्था व स्वमदत गट

प्राजित स्वमदत गट : मानसिक ताणतणाव, नैराश्य आणि रागाचा आतिरेक अशा समस्यांनी ग्रस्त व्यक्तींसाठी प्रजित मानसिक आरोग्य स्वमदत गट पुण्यात कार्यरत आहे. आपल्या समस्यांमधून बाहेर पडून एक सामान्य जीवन व्यतीत करण्यासाठी हा गट अशा व्यक्तींना मदत करतो.

साप्ताहिक मिटिंग चा पत्ता : निवारा वृद्धाश्रम, पत्रकार भवन जवळ, नवी पेठ, गांजवे चौक, पुणे ३०.

मैत्र हेल्पलाईन : इन्स्टीट्यूट फॉर सायकलॉजिकल हेल्थ, ठाणे या संस्थेतर्फे भावनिक-मानसिक ताण तणावाच्या काळात सल्ला आणि मदत देण्यासाठी ही हेल्पलाईन चालवली जाते. आयपीएच ही मानसिक आरोग्य सर्वांसाठी हे ब्रीद घेऊन या क्षेत्रात मागची २० वर्षे एक वैद्यकीय सामाजिक संस्था म्हणून काम करते आहे. हेल्पलाईन क्रमांक : ०२०-२५३८५४४७

स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) : ही या मानसिक आजारांवर काम करणारी संस्था पुण्यात धायरी येथे कार्यरत आहे. मानसिक रुग्णांना सांभाळणाऱ्या व्यक्तींनाही माहितीची, समजून घेण्याची आणि आधाराची गरज असते हे जाणून स्वमदत गट स्थापन करण्यात आला आहे. आजारी व्यक्ती आणि तिचे कुटुंबिय यांच्या स्वमदत गटाच्या मिटिंग्ज दर शनिवारी संस्थेच्या कार्यालयात होत असतात.

पत्ता- कमलिनी कृती भवन, १४, गणेशनगर, १९ / १-२ धायरी रोड, पुणे - ४११०४१
०२०- ६४७००९२०, २४३९१२०२

संदर्भ : मानसिक आरोग्य आणि स्त्रिया, तथापि

जननी शिशु सुरक्षा कार्यक्रम

आरोग्य आणि कुटुंबकल्याण मंत्रालय, भारत सरकारने जून २०११ ला महिला आणि मुलांना अधिक चांगल्या आरोग्य सुविधा पुरविण्याच्या उद्देशाने जननी शिशु सुरक्षा हा राष्ट्रीय उपक्रम जाहीर केला आहे. या योजनेनुसार शहरी आणि ग्रामीण दोन्ही भागातील गर्भवती महिलांना सरकारी आरोग्या केंद्रामध्ये सामान्य अथवा सिझेरियन प्रसूतीसाठीच्या सर्व सुविधा मोफत आणि विनामुल्य पुरविल्या जाणार आहेत. तसेच ३० दिवसांपर्यंतच्या नवजात शिशुच्या आरोग्याच्या कुठल्याही समस्येवरही मोफत आणि विनामुल्य उपचार केले जाणार आहेत. या योजनेचा सरकारी दवाखान्यात येणाऱ्या जवळपास एक करोडपेक्षा जास्त गर्भवती स्त्रिया आणि बाळांना फायदा होईल असा दावा या योजनेच्या निर्माण कर्त्यांनी केला आहे.

जननी शिशु सुरक्षा योजनेत खालील सेवा मोफत दिल्या जातील

१. मोफत आणि विनामोबदला प्रसूती व सिझेरियन
२. नवजात आजारी शिशुला पहिल्या ३० दिवसांपर्यंत मोफत उपचार
३. सेवा शुल्क माफ
४. मोफत तपासण्या व निदान
५. मोफत औषधे व इतर उपयोगी वस्तू
६. तीन ते सात दिवस मोफत आहार
७. रक्ताची मोफत सुविधा
८. घरापासून दवाखान्यापर्यंत मोफत प्रवासाची सोय
९. संदर्भसेवा लागल्यास त्या ठिकाणासाठी व परतीसाठीचा प्रवास मोफत (वरील सर्व सुविधा आजारी नवजात शिशुलाही मोफत उपलब्ध केल्या जातील.)

जननी सुरक्षा योजनेनुसार गर्भवती बाईला मिळणारा आर्थिक लाभ या योजनेतही लागू आहे. शिवाय जो आर्थिक खर्च त्या बाईच्या आणि बाळाच्या आजारपणावर खर्च होतो तो ही भरून काढण्याचा प्रयत्न या योजनेने केला आहे.

या योजनेमुळे एकीकडे लोकांकडून होणारा सरकारी सेवांचा उपयोग वाढेल शिवाय माता व बालमृत्यू दरही कमी करण्यात मदत होईल असं मानलं जात आहे.

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