



आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य

नाशिक आय एम ए ची षट्सुत्री देई आरोग्याची खात्री

1

हात स्वच्छ धुवू
हांथोंको साफ धोएँ
Wash your hands

2

सॅनिटायझर वापरू
सॅनिटायझर का इस्तेमाल करें
Use Sanitizer

3

नेहमी मास्क लावू
हमेशा मास्क लागाएँ
Use Mask

4

गर्दीत जाणे टाळू
भीड में नही जाएँ
Avoid crowdy places

5

थुंकणे बंद करू
थूकना बंद करें
Stop Spitting

6

६ फूट अंतर ठेवून संवाद साधू
६ फीट दूरीसेही बात करें
6 Feet distance while talk



संस्थापक संपादक व प्रकाशक
डॉ. समीर चंद्रात्रे
अध्यक्ष, आय एम ए, नाशिक

संपादकीय मंडळ



डॉ. अस्मिता पेठे



डॉ. अभिजीत कारेगांवकर



डॉ. सपना कासलीवाल

मिडिया संपादक



सुदाम फेंडारे

आय एम ए कार्यकारिणी



डॉ. प्राजक्ता लेले
उपाध्यक्ष



डॉ. सुदर्शन अहिरे
सचिव



डॉ. प्रशांत सोनवणे
खजिनदार

- अनुक्रमणिका -

१. संपादकीय	...१
२. प्रस्तावना	...२
३. अमृताहून गोड मातेचे स्तनपान	...३
४. कोरोना Pandemic आणि लसीकरण	...५
५. दूषित पाण्यामुळे होणारे आजार	..७
६. नेत्रदान	...९
७. कोरोना मुक्ती साठी प्रत्येकाने सजग होणे काळाची गरज	..१०
८. ऑनलाईन शिक्षण घेतांना विद्यार्थ्यांनी घ्यावयाची काळजी	..१२
९. प्रश्न आणि उत्तरे	..१३
१०. नाशिक शहरातील कोव्हीड रुग्णालये	..१६
११. मोफत हेल्पलाईन नंबरस	..१७

आपलं

आय एम ए

आपलं

आगम्य

संपर्क:

इंडिअन मेडिकल असोसिएशन,
IMA हाउस, शालीमार चौक,
नाशिक ४२२००१.

मोबाईल : ९८२३०५८४९५

ई-मेल : imansk.emag20@gmail.com

या अंकातील लेख व साहित्यात व्यक्त झालेल्या विचारांशी संपादक सहमत व बांधील असतीलच असे नाही.

हे पत्र डॉ. समीर चंद्रात्रे (अध्यक्ष) यांनी इंडिअन मेडिकल असोसिएशन, नाशिक यांच्यासाठी IMA हाउस, शालीमार चौक, नाशिक येथून डिजिटल स्वरूपात प्रकाशित केले.

- संपादकीय -

नमस्कार! “आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य” ह्या ई-मासिकाचा हा दुसरा अंक आपल्या हाती देतांना अतिशय आनंद होत आहे. आय एम ए नाशिकने चालू केलेले हे ई-मासिक म्हणजे डॉक्टर्स आणि नाशिककर यामधला दुवा आहे.

सर्व जग हे सध्या कोरोनामय झाले असल्यामुळे पहिल्या अंकात आपण कोरोना संबंधित मुद्यांना प्राधान्य दिले होते. त्या अंकास आपण उत्तम प्रतिसाद दिला याबद्दल धन्यवाद! कोरोना अजून काही दिवस तरी आपल्या सोबत असणार आहे. पण म्हणून पूर्वी असणारे इतर आजार, आरोग्याच्या इतर समस्या काही कमी झालेल्या नाहीत. म्हणूनच ऑगस्ट महिन्यात येणारा स्तनपान सप्ताह, तसेच नेत्रदान सप्ताह यांचं औचित्य साधून ह्या अंकात आपण नवजात शिशुंसाठी असणारे स्तनपानाचे महत्व, बालकांसाठीचे लसीकरण, नेत्रदानाचे महत्व, सततच्या टी.व्ही. आणि मोबाईलच्या वापराने डोळ्यांवर होणारे दुष्परिणाम, पावसाळ्यात दुषित पाण्यामुळे होणारे साथीचे रोग ह्या विषयांवर चर्चा केली आहे.

तसेच कोविड टेस्टिंग सेंटर व कोरोना संबंधित इतर उपयुक्त माहितीचाही समावेश केला आहे.

हा अंक आपण जरूर वाचा, आपल्या आप्तस्वकीयांपर्यंत ही पोहचवा. आपल्या आरोग्यासाठी आय एम ए नाशिक सदैव तत्पर आहे.

धन्यवाद!

डॉ. अस्मिता पेठे

डॉ. अभिजीत कारेगांवकर

डॉ. सपना कासलीवाल

॥ प्रस्तावना ॥

'आय एम ए' ई - मॅगझिनच्या वाचकांना माझा नमस्कार,

आय एम ए ही allopathic डॉक्टरांची संघटना असून, त्याची स्थापना १९२८ म्हणजे स्वातंत्र्यपूर्व काळातील आहे.

आरोग्य विषयी मान्यवरांचा योग्य सल्ला व मार्गदर्शन आपणास वृत्तपत्रातून आम्ही वेळोवेळी देत असतोच. परंतु ह्या वेगवान युगात सहजपणे वाचता येईल, शेअर करता येईल, संग्रही ठेवता येण्यासारखे उपयुक्त संकलन प्रत्येक नाशिककरांना आपल्याच मोबाईल मध्ये करता यावा, आणि आपल्याच शहरातील विविध शाखेतील तज्ज्ञांशी आय एम ए च्या ई- मॅगझिन द्वारे थेट संपर्क रहावा ह्या हेतूने हे मासिक सुरु केले आहे.

ह्या द्वारे आरोग्यविषयक माहिती बरोबरच इतर महत्वाच्या गोष्टी जसे सभाव्य साथीचे धोके, प्रतिबंधक उपाय इत्यादी. रक्तपेढी, ॲम्बुलंस, सरकारी व खाजगी रुग्णालय, CT MRI ची ठिकाणं, २४ तास सेवा देणारे औषध दुकाने, वेळोवेळी होणारी आरोग्य शिबिरं, घरपोच सेवा देणारा सुश्रुषा करणारा स्टाफ, भाडे तत्वावर उपलब्ध उपकरणे इत्यादी सर्वांची माहिती टप्प्या टप्प्याने देणार आहोत.

मुख्य म्हणजे आपल्या शहराच्या आरोग्याची योग्य काळजी घेणे हे ध्येय समोर ठेवून आय एम एच्या डॉक्टरांचे आपल्या नाशिकशी असलेले नाते सुदृढ करण्यासाठी आम्ही घेऊन आलोय.

आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य अंक २ रा

आपल्या शहरासाठी सदैव जागरूक



डॉ समीर चंद्रात्रे

संस्थापक व प्रकाशक,

आपलं आय एम ए आपलं आरोग्य

अध्यक्ष, आय एम ए, नाशिक

अमृताहुनी गोड मातेचे स्तनपान

- डॉ.दीपा दिनेश जोशी-कौलगी (बालरोग तज्ज्ञ व नवजात शिशुतज्ज्ञ)

**पयोमृतसमं पीतवा कुमारस्ते शुभानने !
दीर्घमायुः वापनोतु देवाः प्राप्यामृत यथा !!**



हे माते , ज्याप्रमाणे देवांनी अमृत पिऊन दीर्घायुष्य मिळवले त्याप्रमाणे तुझे अमृता समान दूध पिऊन तुझे बाळही दीर्घायुष्य मिळवो. आईचे दूध हे नैसर्गिक पूर्णा अन्न आहे स्तनपान हे अतिशय सुलभ आणि विना खर्चिक आहे . यशस्वी स्तनपानासाठी सक्षम पालकत्व आवश्यक आहे . कुटुंबातील सर्वांनीच मातेला स्तनपानासाठी प्रोत्साहन, पुरेसा वेळ, पोषक वातावरण मिळेल याकडे लक्ष दिले पाहिजे . बालरोग तज्ज्ञ म्हणून काम करत असताना असे लक्षात आले की स्तनपान करताना बऱ्याच मातांना विविध अडचणींना सामोरे जावे लागते. कधी कधी तर छोट्या कारणामुळे मोठ्या अडचणी उद्भवतात आणि बाळाला धोका पोचू शकतो . या अडचणी कोणत्या व या उद्भवू नये म्हणून आपण काय काळजी घ्यावी हे या लेखात समजून घेऊ .

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या स्तनपानासाठी काय शिफारसी आहेत ?

- १) बाळाला जन्मानंतर स्तनपान पहिल्या एका तासातच दिले पाहिजे.
- २) बाळाला पहिले सहा महिने निव्वळ स्तनपान करावे. त्याशिवाय इतर कोणतेही पदार्थ देऊ नये, जसे की मध, पाणी, गायीचे दूध इत्यादी.
- ३) वयाचे सहा महिने पूर्ण झाल्यानंतर बाळाला घरी बनवलेला ताजा व स्वच्छ असा घन आहार चालू करावा.
- ४) स्तनपान वयाची दोन वर्षे अथवा त्यानंतरही चालू ठेवावे.

स्तनपान कसे करावे :-

बाळाची स्थिती : आई व बाळाची दोघांची स्थिती आरामदायक असावी.

बाळाची मान, खांदा, पाठ, कंबर पूर्णपणे एका कुशीवर पकडलेले असावे.

बाळाच्या मानेला व पाठीला आधार द्यावा.

बाळाचे पोट आईच्या पोटाच्या जवळ असावे.

बाळाची स्तनावरची पकड :

बाळाच्या तोंडाचा मोठा 'आ' वासलेला हवा .

स्तनाग्रे व स्तनमंडले (स्तनाग्राच्या बाजूचा गोलाकार काळा भाग) जास्तीत जास्त बाळाच्या तोंडात असावा .

बाळाच्या हनुवटीचा पूर्णपणे स्तनांना स्पर्श झालेला असावा .

बाळाचा खालचा ओठ बाहेरच्या बाजूला मुडपलेला असावा .

बाळाची स्तनावरची पकड योग्य असली की नंतरची क्रिया आपोआपच व्यवस्थित पार पडते .

बाळाला भूक लागली हे कसे ओळखाल ?

रडणे हे भुकेचे सर्वात शेवटचे लक्षण आहे. बाळ रडे पर्यंत दूध द्यायचे थांबवू नये . बाळाची सुरुवातीची भुकेची लक्षणे म्हणजे -

हाता पायांच्या हालचाली करणे .

ओठांनी दूध ओढण्यासाठी हालचाल करणे .

मुठी चोखणे.

'आ' वासून दूध शोधण्याचा प्रयत्न करणे.

काही बाळे दूध पिण्यासाठी लवकर उठत नाहीत जास्त वेळ झोपून राहतात, म्हणून आम्ही बालरोगतज्ज्ञ सुरुवातीच्या काही दिवसांत दर दोन ते तीन तासांनी बाळाला उठवून दूध पाजा असे सांगत असतो .

बाळाला किती वेळा दूध पाजावे ?

बाळाला दर दोन ते तीन तासांनी 'ऑन डिमांड' म्हणजे बाळ मागते तसे दूध पाजावे. घडझाळ्याकडे बघू नये म्हणजेच चोवीस तासात दहा ते बारा वेळा दूध पाजावे. प्रत्येक वेळेस दोन्ही स्तनातून दूध पाजावे. एक स्तन शक्यतो पूर्णपणे रिकामे करून मगच दुसऱ्या स्तनावर दूध द्यावे. कारण दूध पाजताना आधी येणारे दूध (फोर मिल्क) हे पाणी व साखर युक्त असते. त्यांनी बाळाची फक्त तहान

भागते. नंतर येणारे दूध (हाइनड मिल्क) हे मेदयुक्त असते. त्याने बाळाचे वजन वाढण्यास मदत होते. त्यामुळे हे दोन्ही प्रकारचे दूध बाळाला मिळणे आवश्यक असते.

स्तनपानाचे फायदे :-

- १) आईचे दूध निर्जंतुक सहजपणे व योग्य तापमानास उपलब्ध असते
- २) पहिल्या दोन दिवसांत येणारया दुधास कोलोस्ट्रम असे म्हणतात. हे दूध अनेक प्रतिजैविकांनी युक्त असल्याने त्याला बाळाची पहिली रोग प्रतिबंधक लस म्हणतात .
- ३) आईच्या दुधामध्ये अनेक प्रतिजैविक घटक असतात ज्यामुळे बाळाची प्रतिकारक क्षमता वाढून त्याचे डायरिया, न्यूमोनिया अशा जीवघेण्या आजारांपासून संरक्षण होते.
- ४) आईचे दूध बाळाच्या शारीरिक व बौद्धिक वाढीसाठी आवश्यक असलेल्या घटकांनी युक्त असते. सहा महिने निव्वळ स्तनपान केल्याने बाळाची बौद्धिक क्षमता उंचावते.
- ५) बाळाचे अॅलर्जीचे विकार, बालदमा, डायबेटिस, लठ्ठपणा इत्यादी विकारांपासून संरक्षण होते .
- ६) आई व बाळामधील भावनिक बंध घट्ट होतो .

आईसाठी फायदे :

- १) प्रसूतीनंतरचा रक्तस्त्राव कमी होतो .
- २) गर्भाशय आकुंचन पावण्यास मदत होते
- ३) आईचे वजन परिणामकारकरीत्या कमी होते .
- ४) आईचे स्तनाचा व अंडाशयाच्या कर्करोगापासून संरक्षण होते .
- ५) सहा महिने निव्वळ स्तनपान केले तर ते नैसर्गिक गर्भनिरोधनाच काम करते .
- ६) उतारवयातील हाडांच्या ठिसूळ पणापासून संरक्षण मिळते .

स्तनपानाच्या दरम्यान येणाऱ्या अडचणी:

- १) स्तनाग्रांना भेगा पडणे.
- २) स्तनाग्रे कोरडी पडणे व दुखणे.
- ३) स्तनामध्ये गाठी व जंतू संसर्ग होणे.
- ४) गाठीमध्ये पूसाठणे.
- ५) बुरशीचे इन्फेक्शन होणे.
- ६) स्तनावरची पकड अयोग्य असणे, दूध जास्त काळ स्तनांमध्ये राहणे या कारणांमुळे वरील समस्या उद्भवतात.

नोकरी करणाऱ्या स्तनदा मातांसाठी :

- १) शक्यतो सहा महिन्यांसाठी रजा टाकावी
- २) रजा शक्य नसल्यास नोकरीला जाताना दूध काढून डॉक्टरांच्या सल्ल्याने दूध फ्रिजमध्ये साठवून बाळासाठी वापर करावा .
- ३) नोकरीच्या ठिकाणी आई बाळाला दूध पाजू शकेल यासाठी वेगळी सुविधा व जागा असल्यास खूप चांगले .

आजची लहानमुले ही उद्याची राष्ट्रीय संपत्ती आहे.त्यामुळे राष्ट्राच्या विकासाचा पाया मजबूत व शाश्वत राखण्यासाठी स्तनपान खूप महत्त्वाचे आहे.

स्तनदा मातांसाठी कोरोना च्या काळात मार्गदर्शक तत्त्वे :

अ) आई कोरोना संशयित किंवा सौम्य लक्षणे असल्यास -

बाळंतपणानंतर आई व बाळ एकत्र राहू शकतात. आई लगेच स्तनपान करू शकते .आईच्या दुधातून कोरोनाची बाधा होत नाही .स्तनपान करताना आईने मास्क वापरावा. दोन वर्षांखालील मुलांना मास्क वापरू नये. आईला कोरोनाचा जंतू संसर्ग असला तरी तिच्या दुधातून बाळाला संरक्षण देणाऱ्या अँटीबॉडीज म्हणजेच प्रतिजैविक जातात .बाळाला दरवेळेला स्तनपानाला घेताना वीस सेकंद स्वच्छ साबणाने हात धुऊन घ्यावे व सॅनिटायझरचा वापर करावा.

ब) आईला कोरोनाची तीव्र लक्षणे असल्यास -

आईला जास्त त्रास होत असेल किंवा खोकला येत असेल तर तिला स्तनपान करणे त्रासदायक ठरू शकते . अशा वेळी परिस्थितीचा अंदाज घेऊन बालरोग तज्ञ, आई व इतर नातेवाईकांशी चर्चा करून दोन पैकी एक निर्णय घेता येईल.

पहिला पर्याय : आईचे दूध वाटीमध्ये काढून द्यावे व नातेवाईकांनी बाळाला चमच्यांनी पाजावे .वाट्या , चमचे निर्जंतुक करून सर्वतोपरी काळजी घ्यावी .

दुसरा पर्याय : आईची तब्येत नाजूक असल्यास बाळाला डॉक्टरांच्या सल्ल्याने पावडरचे दूध वाटी चमचाने दिले जाते .चौदा दिवसांनंतर परत स्तनपानास सुरुवात केली जाते.

आईला किरकोळ सर्दी, खोकला, ताप असेल तर स्तनपान बंद करू नये. किरकोळ आजारांमध्ये उलटपक्षी स्तनपान चालू ठेवल्यास बाळाला आपोआपच प्रतिकार शक्ती मिळते.

कोरोना Pandemic आणि लसीकरण

- डॉ. अमोल शिवाजी मुरकुटे (बालरोगतज्ञ)



कोविडच्या वैश्विक महामारीने संपुर्ण मानवजातीला अक्षरशः भंडावून सोडले आहे. ह्या दुष्टचक्रातून एकही देश सुटलेला नाही. आजार न होऊ देण्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटनेपासून स्थानिक प्रशासन सर्वच संस्था आपल्याला प्रतिबंधात्मक उपाययोजना म्हणजेच मास्क चा वापर, वारंवार हात धुणे, फिजिकल डिस्टन्सिंग, गर्दी टाळणे इ. चा अवलंब करण्याचा आग्रह करित आहे. कारण प्रतिबंध हा आजार होऊन केलेल्या उपचारापेक्षा कधीही चांगला ह्या पूर्वापार विचारसरणीची कोरोनाच्या निमित्ताने सर्वांनाच खात्री पटली आहे.

प्रतिबंधात्मक उपायांचा शिरोमणी म्हणजे लसीकरण. १८ व्या शतकात डॉ. एडवर्ड जेनर यांनी शोधलेल्या Small Pox (देवीरोग) या जीवघेण्या रोगाविरुद्धच्या लसीपासून आज २१व्या शतकात गेल्या ३ महिन्यांतल्या आपल्या सर्वांच्या कोरोना लसीबद्दलच्या ताणलेल्या उत्कंठेपर्यंत लसीकरण शास्त्राने खूप प्रगती केली आहे.

आधुनिक वैद्यकशास्त्रात लसीकरण ही अत्यंत प्रभावी व cost effective उपाययोजना आहे. लसीकरणात अंशतः किंवा पूर्णतः निष्प्रभ केलेले आजाराचे जंतु (जिवाणु किंवा विषाणु) इंजेक्शन किंवा तोंडाद्वारे शरीरात सोडले जातात; मग शरीर त्या

जंतुंशी लढून त्या विशिष्ट आजाराविरुद्ध प्रतिकारशक्ती तयार करते व स्मरणात ठेवते. भविष्यात जेव्हा आपण त्या जंतूंच्या संपर्कात येतो तेव्हा आधीच तयार झालेली ही रेडीमेड प्रतिकारशक्ती त्या आजारापासून आपले रक्षण करते. हे लसीकरणामागचे विज्ञान आहे.

लसीकरणाच्या मदतीनेच आपण जीवघेण्या Small Pox म्हणजेच देवीरोगाला जगभरातून हद्दपार करू शकलो आहोत. तसेच UNICEF आणि भारत सरकारच्या पल्स पोलिओ मोहिमेमुळे पोलीओदेखील भारतातून नष्ट झाला आहे. पल्स पोलिओ लसीकरणाच्याच कृपेने Herd Immunity मार्फत लस न घेतलेल्यांनाही संरक्षण दिले आहे. त्याशिवाय धनुर्वात (Tetanus), घटसर्प (Diphtheria), डांग्या खोकला (Pertusis), गोवर (Measles), कावीळ (Hepatitis A&B), रोटाव्हायरल डायरिया, कांजिण्या (Chickenpox), फ्लू (Influenza), टायफॉईड ह्यांसारख्या दुर्धर व जीवघेण्या आजारांनादेखील आटोक्यात आणले आहे. थोडक्यात लसीकरण हे आधुनिक वैद्यकशास्त्रातला एक चमत्कारच आहे. कोरोनाविरुद्ध कुठल्याही रामबाण इंजेक्शन वा औषधाच्या अभावापोटी आज आपण सर्वच कोरोना लसीची चातकासारखी वाट बघत आहोत. तरीसुद्धा त्यासाठी साधारणतः ६ महिने ते १ वर्ष इतका कालावधी लागू शकतो.

त्याचवेळी हे लॉकडाऊन, समाजात पसरलेले भय,

खाजगी/सरकारी जाण्यामागची भीती ह्या सर्वांमुळे नेहमीचे आणि महत्वाचे लसीकरण दुर्लक्षित झाले आहे. त्या अनुषंगाने भारतीय बालरोगतज्ञ संघटना व जगभरातल्या तज्ञ लोकांनी इतर Preventable आजारांच्या साथी बळावण्याची भीती व्यक्त केली आहे. भारतासारख्या विकसनशील देशात तर ह्या इतर आजारांचे जंतु अश्या संधीच्या शोधातच असतात. त्यामुळे पुढे ढकललेले किंवा भीतीपोटी टाळलेले हे लसीकरण आधीच त्रस्त भारतीयांच्या मानगुटीवर अजून एक संकट लादू शकते. तसेच कोविड हा प्रामुख्याने श्वसन संस्थेवर आघात करतो व रुग्णांना न्युमोनिया सदृश्य आजार होतो. कोविड न्युमोनियात प्रतिकारशक्ती कमी झाल्याने इतर संधीसाधू जीवाणु/विषाणु देखील शरीरावर हल्ला करतात आणि आजाराची तीव्रता, पर्यायाने मृत्युदर वाढवतात. ह्या इतर आजारांवर लस उपलब्ध असल्याने लसीकरणाने ते टाळता येऊ शकतात. ह्या कारणांमुळे Corona Pandemic मध्ये इतर आजारांविरुद्धचे लसीकरण ही देखील महत्वाची उपाययोजना ठरत आहे. ह्या लसीकरणात प्रामुख्याने:

- १) न्युमोकोकल लस
- २) फ्लू लस
- ३) गोवर लस
- ४) ट्रिपल-पोलिओ-मेंदुज्वर-कावीळ ची एकत्रित लस

ह्या लसी घेणं अत्यंत आवश्यक आहे आणि कोरोना Pandemic मध्ये तर अजिबात चुकवू नये. तसेच मान्सुनजन्य आजारांचा येणारा काळ लक्षात घेता कावीळ, टायफॉईड इ. चे लसीकरण देखील वेळेत करणे गरजेचे आहे.

ह्या लसींचे coverage आजही भारतात खूप कमी आहे. खाजगी / सरकारी दवाखान्यात मोफत मिळणाऱ्या लसी देखील सर्व लोक घेत नाहीत. आजही हजारो मुलं ह्याने ग्रस्त होत आहेत आणि मृत्युमुखी पडत आहेत. कोरोनाची महामारी आली म्हणून हे संसर्जन्य आजार गायब झालेत असं काहींचा गोड गैरसमज झाला आहे, जो सर्वांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अजिबात हितावह नाही. ह्या संकटात आपल्याला आगीतून फुफाट्यात तर नक्कीच पडायचे नाहीये. खाजगीत उपलब्ध असणाऱ्या ह्यातल्या काही लसी त्यांच्या किंमतीमुळे काही लोक टाळतात, परंतु त्यातलाच एखादा आजार दुदैवाने बाळाला झाल्यास लसीच्या किंमतीच्या ५ ते १० पट रक्कम

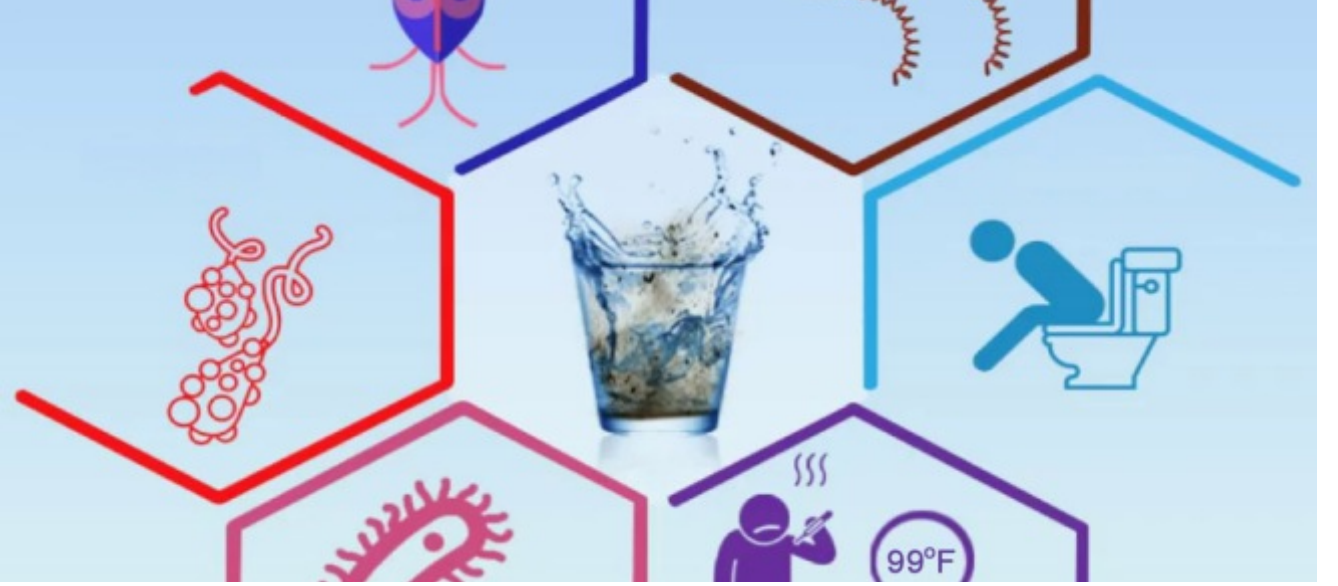
उपचारापोटी खर्च करतात; तसेच आजारामुळे बाळाचे होणारे हाल, बिघडलेले कौटुंबिक आरोग्य आणि आर्थिक अस्थैर्य ह्याबद्दल न बोललेलेच बरे!! हेच कमी होते की काय, लसीकरणाचा विरोध करणारे नतद्रष्टही ह्या जगात आहेतच, असो.

बालरोगतज्ञांकडे लसीकरणासाठीची भेट ही बाळाची शारिरीक व बौद्धिक वाढ, आहार, झोप, मानसिक आरोग्य यांसारख्या महत्वाच्या मुद्द्यांवर चर्चेसाठी व मार्गदर्शनासाठी देखील गरजेची आहे. कारण शारिरीक वाढ, आहार, झोप ह्या रोगप्रतिकार शक्तीशी निगडीत गोष्टी आहेत आणि लसीकरणासोबत ह्या गोष्टींची देखील तज्ञ तपासणी नियमितपणे व्हायलाच हवी.

सरतेशेवटी आपल्या सर्वांना अंतर्भूत करायला लावणाऱ्या ह्या कोरोनारूपी राक्षसाचा विनाश केवळ सामाजिक जीवनशैलीत बदल करून होणार नाही, त्यासाठी आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील लसीकरण नामक ब्रम्हास्त्र तितकच महत्वाचं ठरणार आहे. कोविडविरुद्धची लस बनवण्याचं काम जोमात सुरु आहे; त्यातल्या काहींनी Human Trials देखील सुरु केल्या आहेत. तसं असलं तरी समाजातल्या तळागाळातल्या व आरोग्य साखळीतल्या शेवटच्या घटकापर्यंत लस पोहोचवायला एखादं वर्ष तरी लागेलच. मधल्या काळात आपल्या बाळांचं नियमित लसीकरण करणे ही देखील आपल्या सर्वांची एक मोठी सामाजिक जबाबदारी आहे कारण ह्या कोरोना युद्धात शत्रुपक्षात आणखी आजाररूपी शस्त्रांची भर घालणं आपल्याला नक्कीच परवडणार नाही.

दूषित पाण्यामुळे होणारे आजार

डॉ. महेश सुधाकर मांगुळकर
(गॅस्ट्रोएन्टेरोलॉजिस्ट आणि लिव्हर ट्रान्सप्लांट फिजिशियन)



सध्या कोरोना सोबत पावसाळ्याचे दिवसही सुरु आहेत. पावसामुळे साचलेले दूषित पाणी नकळत प्यायलं जातं, त्यामुळे साथीचे अनेक रोग पसरतात. जुलाब, उलटी, टायफॉइड, गॅस्ट्रो, विषाणू व जीवाणूंचे आजार आणि कावीळ यांसारखे आजार होतात याची बहुतांश जणांना माहिती नसते.

एकट्या भारत देशामध्ये दरवर्षी सुमारे ३७.७ दशलक्ष व्यक्ती जलजन्य आजाराने त्रस्त असतात, १.५ दशलक्ष मुले अतिसारामुळे मृत्युमुखी पडतात आणि ७३ दशलक्ष कामकाजाचे दिवस वाया गेल्यामुळे साधारणतः ६०० दशलक्ष डॉलर्सचा (४ हजार करोड रुपये) आर्थिक भार पडतो. त्यामुळेच जलजन्य आजारांचे तोटे, प्रतिबंधात्मक उपाय आणि उपचार काय असतात हे देखील समजून घेतलं पाहिजेत.

दूषित पाण्यापासून अनेक प्रकारचे आजार होतात परंतु पाच प्रकार हे वैद्यकीय दृष्ट्या महत्वाचे आहेत. आजच्या लेखामध्ये आपण या आजाराबद्दलच बोलणार आहोत.

अतिसार/गॅस्ट्रो

हा आजार जीवाणू किंवा विषाणूजन्य आहे. एक किंवा एकापेक्षा अधिक वेळा पातळ अगर पाण्यासारखी शौचास होणे याला अतिसार म्हणतात.

लक्षणः

- एक किंवा एकापेक्षा अधिक वेळा पातळ जुलाब
- उलटी होणे
- जास्त तहान लागणे.
- जीभ व तोंड कोरडे पडणे.
- लघवी थोडी गडद रंगाची होणे किंवा लघवी न होणे.
- कातडीस चिमटा काढल्यास अतिशय हळूहळू पूर्ववत होणे.

कावीळ (हेपेटायटिस 'ए' किंवा 'इ')

कावीळ हा विषाणूजन्य आजार आहे. दूषित पाणी तसेच अन्नपदार्थांमधून पसरणारी कावीळ (हेपेटायटिस 'ए' किंवा 'इ') वर्षभर असते. मात्र, पावसाळ्यात या संसर्गजन्य आजारात वाढ होते. कावीळीची लागण झाली की यकृतामध्ये बिघाड होतो गरोदर स्त्रियांना हा आजार (हेपेटायटिस 'इ') झाल्यास त्यांना गंभीर प्रकारांना सामोरे जावे लागते.

लक्षणः

- सुरुवातीला थोडा ताप येतो.
- भूक कमी होते.
- मळमळ व उलट्या होतात.
- लघवी गडद पिवळी होऊ लागते.
- डोळे पिवळे दिसू लागतात.
- बऱ्याच वेळा पोटाच्या उजव्याबाजूला छातीखालाच्या भागात दुखते. काही जणांच्या अंगाला खाज सुटते.

विषमज्वर (टायफॉइड फिवर)

हा आजार जीवाणूजन्य आहे. हा एक प्रकारचा ताप असून दूषित अन्न आणि पाणी यापासून पसरतो. हा फक्त माणसाच्या विष्टा पाण्यात मिसळून पसरणारा आजार आहे.

लक्षणे :

- हळूहळू ताप वाढत जातो.
- भूक कमी लागते
- अन्न पचत नाही
- जुलाब, डोकेदुखी, अंगदुखी
- पोटदुखी

पोलिओ

हा आजार विषाणूजन्य आहे. पोलिओ हा मज्जासंस्थेवर पारिणाम करणारा आजार असून त्यामुळे गंभीर आजार, अर्धगवायू किंवा मृत्यु देखील होऊ शकतो.

पल्स पोलिओ लसीकरण मोहिम प्रभावीपणे राबविल्यामुळे सन १९९९ पासून देशात पोलिओ रुग्णांच्या संख्येत लक्षणीय घट झालेली आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेने २७ मार्च २०१४ रोजी भारत पोलिओ मुक्त असल्याचे जाहीर केले.

प्रतिबंधात्मक उपाय -

आजार टाळण्यासाठी काय काळजी घ्यावी

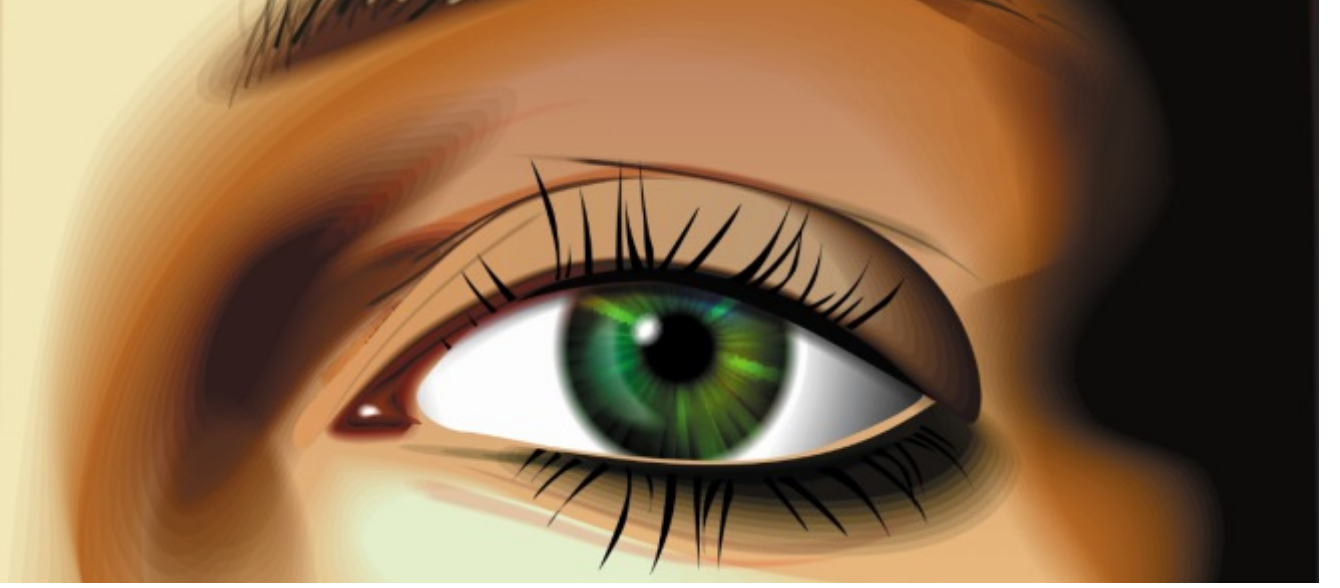
- परिसर स्वच्छ ठेवावा.
- पिण्याचे पाणी शुद्ध व स्वच्छ असावे.
- पाणी उकळून प्यावं. मेडिकलोर ड्रॉप्स पाण्यात टाकल्यानंतर ते प्यावं.
- पिण्याच्या पाण्याजवळ धुणे-भांडी करणे, गुरांना धुणे, शौचाला लहान मुलांना बसवणे तसेच सांडपाणी वाहू देणे अशा गोष्टी टाळाव्यात.
- शौचाहून आल्यावर तसेच काहीही खाण्यापूर्वी हात साबणाने धुवावेत.
- अन्नपदार्थ झाकून ठेवावेत.
- उघड्यावरचे अन्न खाऊ नये.
- फळे व भाज्या खाण्याआधी धुवून घ्याव्यात

उपचार - आजार झाल्यावर काय काळजी घ्यावी

- वरील पैकी कुठेलीही आजाराचे लक्षणे दिसल्यास लगेच दवाखान्यात जावे.
- त्वरीत डॉक्टर सांगतील तशी औषधे घ्यावीत.
- उलट्या, जुलाबांमुळे शरीरातील पाणी कमी होतं. त्यावेळी मीठ-साखर पाणी सतत पित राहावं. त्यामुळे शरीराला आराम मिळू शकतो. ओआरएस पावडर मिळते. ती एक लीटर पाण्यात टाकून प्यावी. टेद्रा पॅक्स देखील उपलब्ध आहेत ते प्यावं.
- काही आजारासाठी लस (हेपेटायटिस 'ए', विषमज्वर, पटकी) उपलब्ध आहे पण हेपेटायटिस 'ए' लस वगळता भारतामध्ये इतर लस कमी प्रमाणात वापरल्या जातात.

नेत्रदान

- डॉ. किशोर पाटील (नेत्ररोग तज्ञ)



नेत्रदान म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने आपले डोळे मरणोत्तर संशोधनासाठी किंवा अंध व्यक्तीचे अंधत्व दूर करण्यासाठी दिलेली परवानगी. सगळ्याच नेत्रहीनांना नेत्ररोपणाने (बुब्बुळ रोपणाने) दृष्टी मिळू शकत नाही. ज्यांचे बुब्बुळ/पारपटले निकामी/अपारदर्शक झाली आहेत पण बाकीचा डोळा चांगल्या स्थितीत आहे, त्यांनाच बुब्बुळ रोपणाने दृष्टी प्राप्त होऊ शकते. कारण नेत्ररोपण म्हणजे संपूर्ण डोळ्याचे नव्हे तर फक्त पारदर्शक पटलाचेच (बुब्बुळ) रोपण होय.

बुब्बुळ (Cornea) हे ९-१० मीमी वर्तुळाकार असते. ते दोन भागात विभागले जाते. आणि त्यातून २ व्यक्तींना रोपण करता येते. म्हणजे एक व्यक्तीने केलेल्या नेत्रदानामुळे कमाल ४ आणि किमान २ व्यक्तींचे आयुष्य प्रकाशमय होऊ शकते.

नेत्रदानाचा उपयोग सर्वच अंध व्यक्तींसाठी होऊ शकत नाही, याची माहिती असणे आवश्यक आहे. ज्या रुग्णांच्या बुब्बुळावर टिक असते व त्यांच्या रेटिना व रक्तपुरवठा करणारी वाहिनी निरोगी आहे, अशा रुग्णांना नेत्ररोपणाचा उपयोग होतो. नेत्रपेढीमध्ये आशा रुग्णांची यादी असते. या सूचिनुसार गरजू रुग्णांशी संपर्क केला जातो.

ऑगस्ट महिन्याचा शेवटचा आठवडा ते सप्टेंबर महिन्याचा पहिला आठवडा हे पंधरा दिवस, नेत्रदान पंधरवडा म्हणून ओळखले जातात.

नेत्रदानासाठी खालील गोष्टी माहित असणे गरजेचे आहे.

- १) नेत्रदान हे मरणोत्तरच करता येते. याचा संकल्प मात्र जिवंतपणी करता येतो.
- २) नेत्रदानाने मृत व्यक्तीच्या चेहऱ्याला कोणतीही विद्रुपता येत नाही. कारण आपण डोळ्यावरील फक्त बाह्य आवरण काढतो.
- ३) मोतीबिंदू, काचबिंदू किंवा डोळ्यांची शस्त्रक्रिया झालेली असेल तरीही नेत्रदान करता येते.
- ४) कोणत्याही वयाची व्यक्ती नेत्रदान करू शकते.
- ५) मरणोत्तर दान केलेले बुब्बुळ विकले किंवा विकतही घेतले जात नाही. नेत्रपेढीकडे असलेल्या गरजू अंध व्यक्तींच्या यादीनुसार ते वापरले जाते.
- ६) नेत्रदानाचा संकल्प केलेला नसेल तरीही नातेवाईकांच्या संमतीने नेत्रदान करता येते.

कोरोना मुक्तीसाठी प्रत्येकाने सजग होणे काळाची गरज

-डॉ प्रशांत सोनवणे - कोषाध्यक्ष, आय एम ए ,नाशिक



सध्या केवळ देशातच नव्हे तर जागतिक पातळीवर गरीब-श्रीमंत, लहान-थोर असा समाजातील प्रत्येक घटक कोरोना नावाच्या महामारी विरोधात युद्ध लढत आहे. मुळात हा आजार कुठून आला, कसा आला, त्याचा प्रसार किती वेगाने झाला खरंतर या बाबींचा आता विचार करणे चुकीचे आहे. सध्या समोर असलेल्या आणि भविष्यात येणाऱ्या अडचणींचा सामना कसा करायचा यासाठी प्रत्येकाने सजग राहणे ही काळाची गरज आहे.

सरकारी यंत्रणा आणि त्या अंतर्गत येणारी सर्व वैद्यकीय उपचार पद्धती, प्रत्येक शहरात व गावात असलेले खाजगी रुग्णालये, तेथे कार्यरत असणारे डॉक्टर्स आणि आरोग्य कर्मचारी हे दिवस-रात्र या युद्धात उतरले आहेत. स्वतःची कुटुंब आणि कौटुंबिक सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडून हे सर्व घटक सर्वसामान्यांसाठी झटत आहेत. तर दुसऱ्या बाजूला भारतासह जगभरातील विविध प्रयोगशाळा या आजाराच्या निर्मूलनासाठी आवश्यक असणाऱ्या लस शोधण्यासाठी प्रयत्न करत आहेत. सध्याच्या परिस्थितीत विविध प्रयोगशाळांची प्रगती बघितली तर या महामारी च्या विरोधात असणारी लस कदाचित अजून तीन ते चार महिन्यांनी प्रत्यक्ष येईल असे दिलासादायक चित्र निर्माण झाले आहे. मात्र लस आली आणि ती घेतली म्हणजे हे युद्ध जिंकले असा समज करून घेणे चुकीचे आहे. मुळातच आपण मोठी लोकसंख्या असलेल्या देशात राहतो आणि त्या अनुषंगाने अशा संसर्जन्य आजारा बाबत आता गांभीर्याने सजग

होण्याची वेळ आली आहे. स्वतः शिस्तबद्ध आयुष्य जगण्याची सवय आता लावून घेणे गरजेचे झाले आहे. कोणत्याही रोगाचे समूळ उच्चाटन करायचे असेल तर त्यासाठी समाज मन हे तयार व्हावे लागते हा मूलभूत सिद्धांत आहे. कोरोनाच्या काळात फक्त डॉक्टरांचे प्रयत्न हे अपुरे असून प्रत्येकाने आपला सामाजिक वावर कसा असावा याची आखणी करणे गरजेचे आहे. या आजाराच्या निमित्ताने भारतासारख्या देशात सर्वात जास्त गैरसमज पसरवण्याचे काम सोशल मीडियाने केले आहे. याठिकाणी वावराणाऱ्या कथित तज्ञांनी कोणत्याही माहितीची शहानिशा न करता पसरवलेल्या पोस्ट द्वारे अनेक गैरसमज निर्माण करून ठेवले आहेत. ते दूर करण्यासाठी सरकारी यंत्रणेला देखील नाकीनऊ आले आहे. एरवी डॉक्टरांवर पूर्ण विश्वास ठेवणारा आपला समाज या खोट्यानाट्या पोस्टला बळी पडत असल्याने अडचणीच्या काळात अजून अडचणीत ढकलला जात आहे.

सर्वप्रथम हा आजार जीवघेणा नसून तो आखून दिलेल्या उपचारपद्धती मुळे आरामात बरा होऊ शकतो हे लाखो रुग्णांनी सिद्ध करून दाखवले आहे. मात्र नको इतक्यात अतिरंजित बातम्या आणि पोस्टमुळे शरीरावर नको ते प्रयोग करून घेतल्याने अनेकांवर गंभीर होण्याची वेळ आली आहे. नाहक पसरलेल्या दहशतीखाली अनेक ठिकाणचे डॉक्टर्स आणि आरोग्य कर्मचारीदेखील गर्भगळीत झाले होते. मात्र आता परिस्थिती बदललेली आहे. रुग्णांची संख्या वाढत आहे असे दिसत असले तरी चाचण्या घेण्याचे मोठे प्रमाण असल्याने

आणि ते आवश्यक देखील असल्याने ही वाढ आहे हे ध्यानात घेतले पाहिजे. सुदैवाने अनेक रुग्णांमध्ये कोणतीही लक्षणे नाहीत तर अनेकात अत्यंत सौम्य लक्षणे आहेत. त्यामुळे अगदी सर्वसामान्य उपचार पद्धती द्वारे पूर्ण बरे होण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे ही चांगली लक्षणे आहेत. सामाजिक वावर करत असतांना गरज असेल तेव्हा बाहेर पडणे, बाहेर जावे लागले तर मास्कचा वापर करणे आणि सुरक्षित अंतर ठेवणे तसेच वेळोवेळी साबणाने स्वच्छ हात धुणे या बाबींची काळजी घेतली तर न कळत कोरोना बाधित रुग्णांच्या संपर्कात आला तरीदेखील तुम्हाला बाधा होण्याची शक्यता खूप कमी होते. हे लक्षात घेतले पाहिजे. दुदैवाने कोणी बाधित झाले तर त्याच्यावर सामाजिक बहिष्कार टाकणे हे तर माणुसकीला काळिमा फासण्या सारखे आहे. त्यांच्या जागेवर तुम्ही देखील कधीही असू शकतात हा विचार नेहमी मनात ठेवला पाहिजे.

आज सर्वत्र कोरोना च्या निमित्ताने आपले उखळ पांढरे करून घेणाऱ्यांची संख्या देखील मोठी आहे. **आय एम ए** सारखी संघटना आज सरकारी यंत्रणेच्या बरोबरीने या युद्धात उतरली आहे. ज्या ठिकाणी आरोग्य यंत्रणा पोचू शकत नाही या ठिकाणी रुग्ण उपचाराविना राहू नयेत यासाठी यंत्रणा उभी करण्यात आली आहे. कोविड सेंटरमध्ये काम करणाऱ्या कर्मचाऱ्यांसाठी आवश्यक असणारी विविध साधने देखील संघटनेने उपलब्ध करून दिली आहेत. गरज असेल तेव्हा माणूसबळ आणि इतर खाजगी रुग्णालयांची संपूर्ण यंत्रणा संघटनेच्या माध्यमातून कार्यरत करण्यात आली आहे. शहरातील आणि ग्रामीण भागातील इतर आजारां संबंधी रुग्णांच्या देखभालीसाठी संबंधित रुग्णालय आणि डॉक्टरांना आपली सेवा सुरू करण्यासाठी संघटनेने पुढाकार घेतल्याने या रुग्णांना आणि त्यांच्या नातेवाईकांना मोठा आधार मिळाला आहे. याच बरोबरीने या रुग्णांच्या मदतीसाठी उभे असणारे आरोग्य कर्मचारी, जनरल प्रॅक्टिशनर्स, सामाजिक संस्था आणि काही व्यक्ती लाखोंच्या संख्येने उभ्या आहेत हे देखील ध्यानात ठेवले पाहिजे. बाधित रुग्णांना बरे झाल्यानंतर आवश्यक असलेला काळ एकांतात घालवणे गरजेचे आहे.

आपल्यापासून दुसऱ्याला त्रास होऊ नये हे साधी सूत्र जपले तरीदेखील आपण ही कोरोनाची साखळी नक्की तोडू शकतो. हा आजार होऊ नये म्हणून अनेक जण सोशल मीडियाच्या माध्यमातून येणाऱ्या औषधांचे प्रयोग करून घेत आहेत. त्यामुळे त्यांना अनेक

अनेक आजारांचा सामना करावा लागत असल्याच्या तक्रारी देखील समोर येत आहेत. शरीरावर प्रयोग न करता स्वतःच्या आरोग्यासाठी योग्य आहार, विहार आणि व्यायाम याची कास धरली तर या रोगाशी तुमचे शरीर मजबुतीने दोन हात करेल यात शंका नाही.

ऑनलाईन शिक्षण घेतांना विद्यार्थ्यांनी घ्यावयाची काळजी

- डॉ. किशोर पाटील (नेत्ररोग तज्ञ)



डोळा हा पंचेंद्रियांपैकी एक महत्त्वाचा अवयव आहे. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत डोळे अविरत कार्यरत असतात. डोळ्याची पापणी एक मिनिटात किती वेळा उघडझाप करते, यावर डोळ्यांच्या बुबुळाचे आरोग्य अवलंबून असते.

डोळ्यातील बाहेरील पारदर्शक आवरणाला बुबुळ म्हणतात. पापण्यांची उघडझाप करून अश्रुग्रंथी बुबुळाचा ओलावा कायम ठेवतात. आपले डोळे नैसर्गिकरित्या १ मिनिटात १५ ते २० वेळा उघडझाप करतात. बुबुळावर ओलसरपणा राहण्यासाठी हे आवश्यक असते.

डोळ्यातील मधला भाग म्हणजे भिंग(Lens) व बाहुली (Ciliary Muscle) ज्यावेळी आपण जवळ व लांब अंतरावरच्या वस्तू बघतो तेव्हा बाहुलीच्या पेशी आकुंचन व प्रसारण पावतात. त्यामुळे आपली जवळची व लांबची दृष्टी चांगली राहते.

हल्लीचे शिक्षण हे स्मार्टफोन प्रमाणे स्मार्ट होत चालले आहे. आपण टी.व्ही. संगणक, स्मार्टफोन, टॅब वर जास्त वेळ काम करतो. त्यादृष्टीने आपण वाचनपद्धती शिकून घेतली पाहिजे.

ऑनलाईन शिक्षण घेतांना घ्यावयाची काळजी.

१) डोळ्यांपासून स्क्रीन १ ते १.५ फुट (३० ते ४५ सेंमी) अंतरावर

असावी.

२) स्क्रीन डोळ्यांपासून ४५° असावी. जेणेकरून डोळ्यांवर ताण येणार नाही.

३) प्रत्येक १५ ते २० मिनिटांनी लांब अंतरावर बघावे. यामुळे डोळ्यांना विश्रांती मिळते.

४) प्रत्येक अर्ध्या तासाने १ ते २ मिनिटे डोळे बंद करावे. त्यामुळे डोळ्यांना थकवा जाणवणार नाही.

५) दर १ मिनिटाला, स्वतःहून डोळ्यांची कमीत-कमी २ ते ३ वेळा उघडझाप करावी. त्यामुळे डोळे कोरडे होत नाहीत.

६) ऑनलाईन शिक्षणाची वेळ संपल्यावर दिलेला गृहपाठ करण्यासाठी पालकांनी तो त्यांना लिहून द्यावा किंवा त्याची प्रिंट काढून द्यावी. त्यामुळे मुलांचा स्क्रीन-टाईम कमी होण्यास मदत होईल.

७) दररोज विद्यार्थ्यांनी ८ ते १० तास झोप घ्यावी व भरपूर पाणी प्यावे. यामुळे डोळे निरोगी राहतात.

८) **आहार** : जीवनसत्व 'अ' हे डोळ्यांचे कार्य सुरळीत ठेवण्यास मदत करते. त्यामुळे आंबा, गाजर, पपई, अंडी, मासे व हिरव्या पालेभाज्यांचा आहारात आवर्जून समावेश करावा.

९) वरील सर्व काळजी घेऊनही जर डोळ्यांना त्रास होत असेल तर नेत्राताज्ञांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध डोळ्यात टाकू नये.

प्रश्न आणि उत्तरे

प्रश्न १) लहान मुलांचा Covid19 गंभीर असतो का?

उत्तर - शक्यतो नाही; जगभरात गंभीर स्वरूपाचा Covid19 झालेल्या लहान मुलांची संख्या अत्यंत नगण्य आहे. बहुतांश मुले लक्षणविरहीत असतात. उरलेल्यांना किरकोळ सर्दी, खोकला, ताप, उलट्या किंवा जुलाब होतात.

प्रश्न २) लहान मुलांना मास्क घालावे का?

उत्तर - 2 वर्षांच्या आतील मुलांना मास्क घालू नये. नाक, तोंड व श्वसन नलिका लहान असल्याने श्वास गुदमरण्याची शक्यता असते. मोठ्या मुलांना मास्क घालू शकता; किंबहुना मुलांना विनाकारण घराबाहेर काढलेच नाही तर मास्क घालण्याचा प्रसंग फारच कमी वेळा येतो.

प्रश्न ३) लहान मुलांना नियमित तपासणी व लसीकरणासाठी दवाखान्यात नेणं कितपत सुरक्षित आहे?

उत्तर - होय, सुरक्षित तर आहेच पण गरजेचं देखील आहे. सर्व क्लिनिक मध्ये कोरोना प्रतिबंध उपायांचे काटेकोर पालन केले जाते. मुलांची शारीरिक व बौद्धिक वाढ, आहार, झोप व पर्यायाने रोग प्रतिकारशक्ती ह्यांचे नियमित विश्लेषण आवश्यक आहे. कोरोना साथीत इतर आजार नष्ट झालेले नाहीत, त्यामुळे ते लसीकरण केल्यानेच आटोक्यात राहतील.

प्रश्न ४) डॉक्टर, माझे दूध माझ्या बाळाला पुरते आहे की नाही हे कसे समजावे ?

उत्तर - कित्येकदा बाळ रडत असेल तर त्याला दूध पुरत नाही अशी समजूत होते आणि त्याला बाहेरचे दूध पाजण्यास सुरुवात करतात . पण खालील गोष्टींवरून आपल्या लक्षात येईल की बाळाला दूध पुरते आहे.

- १) चोवीस तासात बाळाने कमीत कमी सहा वेळा भरपूर लघवी केली तर त्याला दूध पुरते आहे असे समजावे .
- २) दिवसाला सर्वसाधारणपणे वीस ते तीस ग्रॅम या प्रमाणात बाळाचे वजन वाढले पाहिजे.
- ३) बाळ समाधानी असेल व त्याची समाधानकारक वाढ होत असेल तर त्याला आईचे दूध पुरेसे मिळत आहे हे गृहीत धरावे.

प्रश्न ५) सिझेरियन झालेल्या आईला स्तनपान करण्यात अडचणी येतात का? ऑपरेशननंतर ती कधी बाळाला पाजू शकते ?

उत्तर - असे अजिबात नाही . कित्येकदा ऑपरेशन चालू असतानाही बाळ जन्मल्यावर बाळाची काळजी घेणारे आम्ही बालरोगतज्ज्ञ बाळाला आईजवळ स्तनाग्र चोखण्यास देतो.

ऑपरेशन झाल्यावर आई नातेवाईकांच्या मदतीने बाळाला झोपून दूध पाजू शकते.

चोवीस तासांनंतर आई उठून आरामात बसून बाळाला पाजू शकते. नातेवाईकांनी पण शस्त्रक्रियेचा बाऊ करणे टाळावे .जी आई बाळाला पाजण्यात उत्सुक असते, तिला सर्वसाधारणपणे सिझेरियन मुळे स्तनपानास अडथळा येत नाही आणि दूधही भरपूर येते.

प्रश्न ६) डॉक्टर, रात्रीच्या वेळी माझं बाळ खूप रडते. मी थोडसे वरचे दूध पाजलं तर चालेल का? मी बॉटलचा वापर करू का?

उत्तर - बाळ कधी कधी भुके शिवाय इतर कारणांनीही रडू शकते . कधी सु शी केलेले असेल ,तर कधी काही चावले असेल तर त्यामुळेही बाळ रडू

शकते. कधी कधी तर आपण फक्त बाळाला घ्यावे यासाठी रडते. वरचे दूध पाजणे हा त्यावरील उपाय नाही .

बाटलीने तर कधीच पाजू नये. एकदा का बाटलीची सवय झाली की बाळ अंगावर ओढण्यास त्रास देते. तसेच त्याला जंतू संसर्ग होण्याची , वारंवार जुलाब होण्याची शक्यता जास्त असते.

प्रश्न ७) अतिशय तीव्र अशा उन्हाळ्यात बाळाला थोडं पाणी पाजलं तर चालेल का ?

उत्तर- आईच्या दूधामध्ये पाण्याचे प्रमाण भरपूर असते त्यामुळे पहिले सहा महिने बाळाला वेगळे पाणी पाजण्याची गरज नसते. आईने मात्र भरपूर पाणी प्यायले पाहिजे.

प्रश्न ८) डॉक्टर माझ्या आहारामुळे बाळाला काही त्रास होतो का? काही विशिष्ट आहार घेतल्यामुळे बाळा पोटात गॅस होणे, अतिसार होणं असं काही होऊ शकतं का ?

उत्तर- आईच्या आहाराच्या संदर्भात जनमानसात खूपच अंधश्रद्धा असतात. दूध पाजणाऱ्या आईला अधिक उष्मांकाची तर गरज असतेच, पण सर्व अन्नघटक सुयोग्य प्रमाणात मिळण्याची गरज असते. सकस व समतोल आहार घेतला तर आईला दूध नीट येते व बाळाचे पोषण चांगले होते. सर्वसाधारणपणे नेहमीचा आहार आईने घेतला तर त्याचा बाळावर काहीही वाईट परिणाम होत नाही. कुठलाही आहार जरूरीपेक्षा जास्त घेतला तर आईला त्रास होतो आणि पर्यायाने बाळालाही त्रास होतो . तेलकट, तिखट, मसालेदार, शिळे पदार्थ टाळावेत.

प्रश्न ९) बाळ दिवसातून सात आठ वेळा पातळ शी करते, जुलाब तर नाही ना ?

उत्तर- जन्मानंतर पहिले दोन ते तीन दिवस बाळाला हिरवट, काळसर, चिकट शौचास होते त्याला 'मेकोनियम' असे म्हणतात. नंतर बाळाला पाण्यासारखी पातळ, पाणी व चोथा स्वतंत्र अशी पिवळी शी होते त्याला 'अवस्थांतरित' शौच म्हणतात.

बाळ व्यवस्थित लघवी करत असेल व त्याचे वजन व्यवस्थित वाढत असेल तर त्याने कितीही वेळा शौचास केली तरी चालते. त्याला जुलाब म्हणत नाहीत.

प्रश्न १०) डॉक्टर माझ्या बाळाला पोटात खूप गॅसेस होतात, बाळ आळे पिळे देते, माझ्या दुधात काही प्रॉब्लेम तर नसेल ना ?

उत्तर- बहुतेक सर्वच स्तनपान करणाऱ्या बाळांना गॅस होतो त्यासाठी आपण दूध पाजल्यावर नीट ढेकर काढणे, बाळाला आपल्या मांडीवर पालथे ठेवणे, उभे भरणे असे सोपे उपाय करू शकतो. वैद्यकीय सल्ल्याने काही औषधे पण देऊ शकतो. परंतु 'आईच्या खाण्यामुळे बाळाला त्रास होत असेल' असा समज मात्र चुकीचा आहे. आईच्या दुधाने कधीही अपचन होत नाही. सायंकाळच्या वेळी बहुतांश बाळ गॅसच्या तक्रारीमुळे रडतात त्याला 'इव्हिनिंग कोलिक' असे म्हणतात. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने मुरडा कमी करण्याचे औषध दिले तर, पोटदुखी व पर्यायाने त्यामुळे उद्धवणारे रडणे थांबवता येते .

प्रश्न ११) नवजात बालकाला मध , साखर पाणी, गाईचे दूध , उगाळून सोने इत्यादी देण्यात काय धोका आहे ?

उत्तर- आईचे दूध पाजण्यापूर्वी अशा प्रकारचा आहार दिला तर तो बाळाला व आईला दोघांनाही धोक्याचा ठरू शकतो. आधीच पोट भरले

असेल तर बाळाला आईकडून 'बहुगुणी चीक' मिळत नाही. तसेच बाहेरील आहार निर्जंतूक नसेल तर बाळाला जंतू संक्रमण होते. बाहेरील दूध बाटलीने पाजले तर आईचे स्तन चोखण्यास बाळ कंटाळा करते व स्तनपान यशस्वी होत नाही. जन्मानंतर बाळ अतिशय सतर्क असते त्यामुळे प्रसूतीनंतर अर्ध्या तासाच्या आत बाळाला स्तनपानासाठी आईने घेतले पाहिजे.

प्रश्न १२) अपुऱ्या दिवसांच्या बाळांना आईचे दूध द्यावे का आणि ते कसे द्यावे ?

उत्तर- अपुऱ्या दिवसांच्या बाळाला (प्रीमॅच्युअर) त्याच्या आईचे दूध दिले तर खूप फायदेशीर ठरते. लवकर प्रसूती झालेल्या आईच्या दुधात प्रथिनांचे व क्षारांचे प्रमाण जास्त असते. उपयुक्त पोषक द्रव्य अपुऱ्या दिवसांच्या बाळाचा शारीरिक वाढीला उपयुक्त असतातच, पण ती पचण्यासही सोपी असतात. आईच्या दुधात रोगप्रतिबंधक घटक असल्यामुळे जंतूसंसर्गाचा धोकाही कमी होतो. आईचे दूध निर्जंतूक अशा भांड्यांमध्ये सर्व स्वच्छता आणि खबरदारी घेऊन काढले जाते व अतिदक्षता विभागात पोहचविले जाते. अगदी कृत्रिम श्वासोश्वास देणाऱ्या यंत्रावरील बाळालाही नलिकेतून आईचे दूध योग्य प्रमाणात पाजले जाते.

प्रश्न १३) आईला ताप आला किंवा सर्दी खोकला झाला तर तिने बाळाला पाजणे कितपत योग्य असते ? आईच्या आजारामुळे बाळावर दुष्परिणाम होतो का ?

उत्तर- आईला झालेल्या किरकोळ आजाराचा काहीही दुष्परिणाम तिच्या दुधावर होत नाही. तिने दूध पाजत राहिले पाहिजे.

आईचे दूध हे तिच्या बाळासाठी सर्वोत्तम आहार आहे यापासून शक्यतो बाळाला वंचित ठेवू नये. आई कुठले औषध घेत आहे ते डॉक्टरांना सांगून त्यांच्या मार्गदर्शनाखालीच दूध पाजावे की नाही ते ठरवावे. सर्वसामान्यपणे साध्या आजारांमध्ये आईचे दूध बंद करू नये. परंतु आईला कॅन्सर झाला असेल व ती कॅन्सरसाठी औषध घेत असेल तर मात्र तिच्या बाळाला तिचे दूध पाजू नये.

प्रश्न १४) नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनी स्तनपान कसे करावे ?

उत्तर- नोकरी करणाऱ्या स्त्रियांनी शक्य असेल तर प्रसूतीनंतरचे सहा महिने हक्काची रजा घ्यावी. परंतु काही कारणांमुळे हे शक्य नसेल तर आपले दूध काढून स्वच्छ व निर्जंतूक भांड्यात ठेवावे आणि ते पाजावे.

हे दूध सहा ते आठ तास न तापवता चांगले राहाते. कामावर जाण्यापूर्वी बाळाला सवय लागावी म्हणून बाहेरचे दूध पाजले जाते हे पूर्णपणे चुकीचे आहे.

प्रश्न १५) कित्येक वेळा आईला दूध कमी येत असते पण तिची स्तनपान करण्याची मनापासून इच्छा असते अशावेळी तिचे दूध वाढण्यासाठी काय करावे ?

उत्तर- काही प्रसंगी अनेकविध कारणांनी आईचे दूध कमी होते. आईचे दूध कमी झाले असेल तर याविषयी डॉक्टरांकडून निराकरण करून घ्यावे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आईचा आत्मविश्वास वाढवणे आवश्यक असते. आईने बाळाला वारंवार अंगावर पाजणे जरूरीचे असते. कुठलाही ताण न घेता, आनंदी राहून शांतपणे अंगावर पाजावे. सकस, चौरस आहार घ्यावा. काही अन्नघटक (मेथीचे दाणे, अहळीव, डिंक, शतावरी) दूध वाढविण्यास मदत करतात. मनाची ताणविरहित अवस्था महत्त्वाची असते. बाळाला आईच्या कुशीत झोपवावे, दिवसातून आठ ते दहा वेळा अंगावर पाजावे या सर्व गोष्टींमुळे आईला दूध येऊ लागते.

नाशिक शहरातील कोव्हीड रुग्णालये

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| १. वोक्हार्ट हॉस्पिटल | १८. सूर्या हॉस्पिटल |
| २. सह्याद्री हॉस्पिटल | १९. आयुष हॉस्पिटल |
| ३. लाईफ केअर हॉस्पिटल | २०. सिद्धिविनायक हॉस्पिटल |
| ४. वक्रतुंड हॉस्पिटल | २१. अपोलो हॉस्पिटल |
| ५. इ एस आय एस /
सुशीला हॉस्पिटल | २२. अशोका हॉस्पिटल |
| ६. सायखेडकर हॉस्पिटल | २३. वेलकेअर हॉस्पिटल |
| ७. पायोनियर हॉस्पिटल | २४. राजेबहादुर हॉस्पिटल |
| ८. रेडीएन्ट हॉस्पिटल | २५. मॅग्नम हॉस्पिटल |
| ९. सुदर्शन हॉस्पिटल | २६. गांगुर्डे हॉस्पिटल |
| १०. शताब्दी हॉस्पिटल | २७. मोतीवाला नॅशनल
होमिओपॅथी कॉलेज |
| ११. श्री पंचवटी हॉस्पिटल | २८. दिव्यज्योत हॉस्पिटल |
| १२. न्यू परिक्षित हॉस्पिटल | २९. जुपीटर हॉस्पिटल |
| १३. लोकमान्य हॉस्पिटल | ३०. एच सी जी मानवता |
| १४. पॅनेशिया जॉईन्ट हॉस्पिटल | ३१. श्री साईबाबा हॉस्पिटल |
| १५. अॅपेक्स वेलनेस हॉस्पिटल | ३२. रामालयम हॉस्पिटल |
| १६. सिक्स सिग्मा हॉस्पिटल | |
| १७. श्री गुरुजी हॉस्पिटल | |

ताण, चिंता, भिती, झोप न येणं,
निराश वाटणं, आयुष्य संपवण्याची
इच्छा होणं ही लक्षणं जाणवता आहेत?

कोरोना महामारी
मानसिक आरोग्य

मोफत हेल्पलाईन



नाशिक
महानगरपालिका



नाशिक सायकॅट्रिक
सोसायटी



भोंसला कॅम्पस

संयुक्त विद्यमाने

संपर्क : मनोधार

वेळ १० ते ६

९ ६ ० ७ ५ ३ २ २ ३ ३
९ ६ ० ७ ७ ३ ५ १ ३ २