సమీకృత గిరిజనాభి వృద్ధి సంస్థ
భద్రాచలం - ఖమ్మం జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్.

ఆరోగ్య కార్యకర్తల కరదీపిక

This Handbook in Telugu was prepared for and distributed to participants in the 'Four-day Training of Private Health Workers in Bhadrachalam Tribal Area' sponsored by the Integrated Tribal Development Agency, Bhadrachalsm and organised by the Institute of Health Systems (IHS) from 18-21 June, 1994

సంకలనము - ప్రచురణ

At the time of publication in 1994, the Institute of Health Systems (IHS) was located in DMS Complex, Sultanbazar, Hyderabad, AP 500004. The IHS moved to Adarsh Nagar in August 1994, then to HACA Bhavan in Oct 1998. In November 2021, the IHS shifted to its present location in Sivananda Rehabilitation Home Campus, Kukatpally, Hyderabad 500072. Email: ihs@ihs.org.in

ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హెల్త్ సిస్టమ్స్
డి.ఎమ్.ఎస్. కాంప్లెక్స్, సుల్తాన్ బజార్,
హైదరాబాద్.
జూన్ 1994

విషయ సూచిక

క్రమ సంఖ్య	విషయము	పేజి నెంబరు
1.	త్రాగునీరు	1 - 3
	— త్రాగు నీటి వనరులు	
	— అపరి శుభ్రమైన నీరు	
	— క్లోరినేషన్	
	— నీటి వలన కలుగు అంటువ్యాధుల లక్షణములు	
	— సోకేజ్ గుంటలు	
2.	వ్యక్తి గత పరిశుభ్రత	4 - 7
	— గృహ పారిశుధ్యము	
	— ఆహారము మరియు త్రాగునీటి పరిశుభ్రత	
	— పిల్లల ఆరోగ్యము కాపాడుకొనుట	
	— ఆరోగ్యమును ప్రభావితము చేయు అలవాట్లు	
	— ధూమ పానము	
	— నోటి శుభ్రత	
3.	పోషకాహారము	8 - 11
	— ప్రధానమైన ఆహార పధార్థములు	
	— అధికమైన పోషక పధార్థములను అందించు ఆహారములు	
	— అధికమైన శక్తి నిచ్చు ఆహారములు	
	— విటమినులు మరియు మినరల్స్ అధిక శాతము ఉన్న ఆహారము	
	— పోషకాహార లోపము	
	— డబ్బు లేనప్పుడు మంచి ఆహారము తీసుకొనుటకు మార్గములు	
	— తక్కువ ధరలో మేలైన ఆహారము	
4.	క్షయవ్యాధి చికిత్స మరియు నివారణ	12 - 14
	— క్షయ వ్యాధి లక్షణములు	
	— క్షయ వ్యాధి సోకకుండా అరికట్టుట	
	— క్షయ వ్యాధి చికిత్స, నివారణ	
	— సందేశము	
5.	కుష్టు వ్యాధి చికిత్స మరియు నివారణ	15 - 17
	— కుష్టు వ్యాధి లక్షణము	
	— కుష్టు వ్యాధి చికిత్స	
	— కుష్టు వ్యాధి నివారణ	
	— సూచనలు	
6.	జ్వరము మరియు మలేరియా	18 - 19
	— జ్వరము వచ్చిన రోగిని గుర్తించుట	
	— ప్లాస్మోడియం జీవిత చరిత్ర	
	— మలేరియా చికిత్స	
	— ప్రజలకు మలేరియా గురించి తెలియజేయుట	

7.	యాస్ (కోయరోగము) — యాస్ లక్షణములు — యాస్ ఎలా సోకుతుంది — యాస్ చికిత్స మరియు నివారణ	20 - 21
8.	వ్యాధి నిరోధక టీకాలు — టీకాల ద్వారా నివారించగలు వ్యాధులు — ఆరోగ్య కార్యకర్తకు సహకరించుట — వివిధ టీకాల గురించి వివరణ	22 - 25
9.	నీళ్ళ విరోచనాలకు గృహవైద్యం — నీళ్ళ విరోచనములు — డీహైడ్రేషన్ తీవ్రత — నీళ్ళ విరోచనములను నివారించుట — ORS తయారు చేయుట — వాడకూడని మందులు	26 - 29
10.	ఋతు క్రమము	30
11.	తల్లుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ — యవ్వనదశలో ఉన్న బాలికలు — గర్భధారణ — గర్భిణీ స్త్రీ చేయవలసిన, చేయకూడని పనులు — గర్భవతుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ — ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రముకు పంపవలసిన పరిస్థితులు — ప్రసవము, తల్లి పాలు	31 - 35
12.	కుటుంబ సంక్షేమము — లక్ష్యము — ఆరోగ్య కార్యకర్తకు తోడ్పడుట — అనుసరించ వల్సిన పద్ధతులు — ట్యూబెక్టమి ప్రశ్నలు, సమాధానములు — వేసక్టమీ ప్రశ్నలు, సమాధానములు	36 - 43
13.	ప్రథమచికిత్స — పాము కాటు — కుక్క కాటు — గాయములు — బెణుకులు — వడదెబ్బ — కాలిన గాయములు	44 - 48
14.	సాధారణ వ్యాధులు — తలనొప్పి — నడుము నొప్పి — జలుబు మరియు దగ్గు — పంటి నొప్పి — చెవి పోటు — మల బద్ధకము — గజ్జి	49 - 54

త్రాగునీరు

గ్రామీణ ప్రాంతములలో త్రాగునీటి వనరులు

చెరువులు, ట్యాంక్‌లు, రిజర్‌వాయర్‌లు, కొలనులు, బావులు, హేండ్ పంప్‌లు, సరస్సులు

త్రాగునీరు అపరిశుభ్రమగుటకు గల కారణములు :-

- త్రాగేనీటి వనరుల యందు బట్టలను మరియు ఇతర వస్తువులను శుభ్రము చేయుట వలన.
- నీటి వనరుల యందు పశువులను శుభ్రము చేయుటవలన
- నీటి వనరుల వద్ద మరుగుదొడ్లను కట్టడం వలన.
- అపరిశుభ్రమైన పాత్రలను నీటికొరకు వాడుట వలన.
- నీటి పాత్రలపై మూతలు పెట్టకుండుట వలన.
- నీరు తీసుకొనుటకు కలుషితమైన పాత్రలు ఉపయోగించుట వలన

మనిషి మలముచే కలుషితమైన నీరు అనేక రకములైన వ్యాధులు కలిగించగలదు.

ఉదాహరణకు :- కలరా, టైఫాయిడ్, అతిసారవ్యాధి, పోలియో, హిపటైటిస్, ఏలికపాములు అమీబియాసిస్ మొదలగునవి..

సామాన్యముగా సురక్షితమైన నీటి కొరకు తీసుకొనవలసిన చర్యలేవి ?

- త్రాగేనీటిని క్లోరినేట్ చేయాలి

క్లోరిన్ యొక్క విలువలు ఏమిటి ?

క్లోరిన్ వ్యాధులను నివారించుటకు నమ్మకమైన మందు.

క్లోరినేషన్ ఎంత తరచుగా చేయవలెను ?

- బాహాటముగా నుండు బావులను వారానికి ఒక్కసారి క్లోరినేట్ చేయవలెను.
- టాంకులను, కొలనులను, చెరువులను మరియు ఇతర మంచినీటి వనరులను తరచుగా క్లోరినేట్ చేయనవసరము లేదు. కాని అంటు వ్యాధి వ్యాపించినపుడు అందుకు కారణమైన నీటి వనరులను క్లోరినేట్ చేయుదురు.

త్రాగునీటి వనరులను క్లోరినేట్ చేయుటలో మీ బాధ్యతలు :

- ముందుగా మీ ప్రాంతములోని త్రాగునీటి వనరుల ఉనికి, వాటి సంఖ్యను గురించి తెలుసుకొనవలెను.
- త్రాగునీటి వనరుల సమీపంలో నివసించుచున్న గ్రామ పెద్దల వద్ద బ్లీచింగ్ పౌడర్‌ను చాలినంతగా నిలవయుంచవలెను.
- త్రాగునీటి వనరులలో వ్యాధి క్రిములను నశింప జేయునప్పుడు ఏవనరులలో ఎంత మోతాదులో బ్లీచింగ్ పౌడర్ వేయవలసినది ఆరోగ్య కార్యకర్తను అడిగి తెలిసికొనవలెను.
- మీ ప్రాంతములోని బావులను ప్రతి వారము క్లోరినేట్ చేయునట్లు జాగ్రత్త తీసికొనవలెను.

హేండ్ పంపు దాని ఉపయోగములు

ట్యూబ్‌వెల్‌కు హేండ్ పంపు బిగించకముందే ట్యూబ్ వెల్ అంటురోగ నివారణబద్ధమై ఉండును. దీని వలన సురక్షిత నీటి సరఫరా ప్రజలకు అందుబాటు కాగలదు. మీకు ఏ కారణము వలనైనా దీనివలన ఇబ్బందిగా ఉన్నప్పుడు సంబంధిత వ్యక్తికి చెప్పినచో తగిన చర్య వెంటనే తీసుకొనగలరు.

నీటి వలన కలుగు అంటువ్యాధి వచ్చినపుడు, తీసుకొనవలసిన తక్షణ చర్యలు

నీటి వలన కలుగు అంటువ్యాధుల లక్షణములు.

- ఇవి అకస్మాత్తుగా సంభవించును
- ఒక్కరోజులోనే చాలా మందికి సంభవించగలదు.

  ఉదాహరణకు హఠాత్తుగా ఒక రోజుననే చాలా మందికి అతిసారవ్యాధి వచ్చినచో అది నీటి వలన కలిగినదని స్పష్టమగును.
- ఇది ఒకే నీటి వనరునుండి వచ్చు నీరును త్రాగిన ప్రజలందరికి వచ్చును.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- నీటి పాత్రలను శుభ్రముగా, పొడిగా, చూసి సూర్య రశ్మి తగిలేలా చేయమని చెప్పవలెను.
- అతి సారవ్యాధి చికిత్స చేయునపుడు మీ సూపర్‌వైజర్ మరియు PHC సహాయము తీసుకొనవలెను.
- గ్రామములో మంచినీరుగా ఉపయోగపడు నీటిని క్లోరినేట్ చేయవలెను.
- మంచినీటిని క్లోరినేట్ చేసే ముందు క్లోరిన్ ఎంత వేయాలనేది మీ సూపర్‌వైజర్ లేదా PHC Lab Technicianసహాయముతో తెలుసుకొనవలెను.
- పై జాగ్రత్తలను ప్రజలకు అర్థమయ్యేలా తెలియ చేయవలెను.
- ప్రజలు రోజూ వాడే నీరు కాలుష్యమైనచో ఆనీరు శుభ్రమయ్యేవరకు వేరే నీటి వనరుల నుండి మంచి నీరు సరఫరా చేయుటకు ఏర్పాటు చేయవలెను.

నిరుపయోగమైన ద్రవపదార్థములు

- పెరటి నీరు, స్నానపు నీరు, గిన్నెలు కడిగిన మరియు బట్టలు ఉతికిన నీరు, కాటేజ్ మరియు డైయింగ కర్మాగారములనుండి వచ్చు నీరు మొ॥నవి.

సోకేజ్ గుంట

నిరుపయోగమైన నీటిని ఆరోగ్యమునకు భంగము కలుగని విధముగా తీసివేయుటకు సోకేజ్ గుంటలు ఉపయోగపడును. వీటిని చౌకగా, సులభముగా, నిర్మించవచ్చును.

ఇందుకుగాను ఒక గుంటత్రవ్వి దానిని రాళ్ళు లేక ఎక్కువగా కాల్చిన ఇటుకలతో, నింపవలెను. నిరుపయోగమైన నీటిని కాలువ ద్వారా ఇంటినుంచి ఈ గుంటలోకి వదలవలెను. ఆనీరు గుంటలో క్రమముగా ఇంకిపోవును. ఇందువలన, సమీపములో బావులు కలుషితముకాగల ప్రమాదము తగ్గును.

1. మీ ప్రాంతములో ఏ ఏ కుటుంబముల వారు మురికి నీటి గుంటలు నిర్మించు కొంటున్నదీ తెలుసుకొని ఆ సమాచారమును ఆరోగ్యకార్యకర్తకు తెలియచేయవలెను.

నేల త్రవ్వుట, లేక రాళ్ళు మోయుట ద్వారా మురికి నీటి గుంటలు నిర్మాణములో సహాయపడదల్చిన వ్యక్తులను సమీకరించవలెను.

గుంట త్రవ్వు విధానము

రెండుమీటర్ల లోతు, 1.5 మీటర్ల చదురము లేక 1.5m వ్యాసముగల గుంట త్రవ్వవలెను. దానిని నిలువుగా 3 భాగముల క్రింద విభజింపవలెను. క్రింది భాగమును రాళ్ళు లేక 3/4 సైజుగల ఎక్కువగా కాల్చిన ఇటుకలతో నింపవలెను. రాళ్ళ కన్నా ఇటుకలు వాడుట మంచిది. మధ్య భాగము 1/2 సైజు ఇటుకలతోను పై భాగమును 1/4 సైజు ఇటుకలతోను నింపవలెను. దీనిని ఒక పొర మన్నుతో మూసి వేయవలెను. వర్షపు నీరు గుంటలోనికి ప్రవేశించకుండా చేయుటకు ప్రవేశ మార్గమునకు చుట్టూరా 10 cm ఎత్తున పిట్టగోడ కట్టవలయును.

ఇంటిలోని మురికి నీటిని, గొట్టము ద్వారా గుంటలోనికి గడ్డి లేక ఆకులతో నింపిన బుట్టగుండా ప్రవహింప చేయవలెను.. ఈ బుట్టలోని గడ్డిలేక ఆకులను మధ్యమధ్యలో తీసివేస్తూ తిరిగి తాజా ఎండిన గడ్డిని లేక ఆకులను నింపవలెను. వర్షా కాలములో కాల్వను మూయుట ద్వారా గుంటలోనికి నీటి ప్రవాహమును నిలిపి వేయవలెను.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత

1. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళి వచ్చిన తర్వాత, భోజనము తయారు చేయుట లేదా పదార్థములు వడ్డించుటకు, భోజనము చేయుటకు ముందు, చేతులను శుభ్రముగా సబ్బుతో కడుగుకొనవలెను. చేతులు కడుగుకొనుటకు మట్టిని ఉపయోగించరాదు.

2. వాతావరణము వేడిగా ఉన్నప్పుడు ఎక్కువసార్లు స్నానము చేయవలెను. కష్టపడి పనిచేసిన తరువాత, స్నానము చేయవలెను. ఎక్కువసార్లు స్నానము చేయుటవలన చర్మరోగములు, చుండ్రు, మొటిమలు, గజ్జి, తామర వంటి రోగాలను నివారించవచ్చును.

3. పిల్లలుగాని పెద్దలుకాని పాదరక్షలు లేకుండా వెళ్లకూడదు. Hookworm వలన రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది ఈ hookworms కాలిచర్మముద్వారా శరీరములోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

4. రోజు పళ్ళను తోముకొనవలయును. భోజనము చేసిన తరువాత, తిను బండారములు తిన్న తర్వాత నోటిలో నీళ్ళు పోసుకొని పుక్కిలించి ఊయవలెను. పళ్ళుతోముటకు brush గాని పేస్ట్ గాని లేక పోయినట్లయితే ఉప్పుగాని,తినే సోడా గాని ఉపయోగించవచ్చును.

గృహ పారిశుధ్యము

1. ఇంటిలోనికి పందులను రానియకండి.

2. పిల్లల దగ్గరికి కుక్కలు రానియ కుండా జాగ్రత్తవహించాలి. వీటివల్ల కూడా వ్యాధులు వ్యాపించును.

3. చిన్నపిల్లలు, పెంపుడు జంతువులుగాని ఇంటిదగ్గర మలవిసర్జన చేయకండా జాగ్రత్త పడాలి.పిల్లలకు మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించుట, ఇంటికి దూరంగా మలవిసర్జన చేయుట నేర్పించవలెను.

4. పక్కబట్టలను ఎండబెట్ట వలెను. నల్లులు ఉన్నట్లయితే మరిగే నీటిని మంచముపై పోయవలెను. ఆదేరోజున పక్కబట్టలనుకూడా ఉతకవలెను.

5. పేలు, తుళ్ళు పురుగు లేకుండా చూడవలెను. పేలు, తుళ్ళు పురుగులు వాటితో పాటు అనేక వ్యాధులను వ్యాపింపచేయును. తుళ్ళు పురుగులున్న కుక్కలను ఇంటిదగ్గరకు రానీయకండి.

6. నేల మీద ఉమ్మి వేయరాదు. వీని వలన వ్యాధులు వ్యాపించును. దగ్గినప్పుడుగాని, తుమ్మినప్పుడుగాని నోటికి అడ్డు పెట్టు కొనవలెను.

7. ఇంటికి ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా ఉంచవలెను.

8. తడి బట్టతో అప్పుడప్పుడు ఇంటికి గచ్చు శుభ్రముచేయాలి.

ఆహార, మరియు త్రాగునీటి పరిశుభ్రత

1. క్లోరినేట్ చేయని చెరువులు, గుంటలు మొదలైన వనరుల నుండి తీసుకొన్న నీటిని త్రాగుటకు ముందు మరగ కాచవలెను. చిన్న పిల్లలకు అతిసారవ్యాధి, టైఫాయిడ్, కలరా, సోకినపుడు ఈ విధముగా చేయటం తప్పనిసరి. నదులలో నీరు చూడటానికి స్వచ్ఛముగా ఉన్నప్పటికి మరగకాచకపోవుటవలన వ్యాధులు వ్యాపించవచ్చు. కాచిన నీటిని శుభ్రమైన కుండలో మూత పెట్టి ఉంచవలెను.

2. ఆహార పదార్థముల మీద ఈగలు వాలనీయకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. ఈగలలో వ్యాధులను వ్యాపింపచేయు క్రిములు కలవు. నిరుపయోగమైన పదార్థములను సక్రమ పద్ధతిలో తీసివేయవలెను. ఆహారమును మూతపెట్టి ఉంచవలెను. దీనికై ప్రత్యేకింపబడిన బీరువాలో పెట్టవలెను.మూతపెట్టి ఉంచబడిన ఆహారమునే తినవలెను.

3. రోడ్డు ప్రక్కన అమ్మేచిరు తిండ్లకు మూత పెట్టి యుంచిఉంచరు కనుక (ఉదా. జిలేబి, లడ్డూలు, పండ్లముక్కలు). వీటి మీద ఈగలు వాలి కలుషితం చేయును, వీటిని తిన్నచోఅతిసారావ్యాధి, కలరా, టైఫాయిడ్, వచ్చును.

4. వండుటకు ముందు కూరగాయలను మరియు పండ్లను నీళ్ళతో కడగవలెను. సాధారణముగా చెట్లకు వాడునీళ్ళు అంత శుభ్రముగా ఉండవు. ఈ నీటిలో అతిసారవ్యాధికి కారణమగు క్రిములు ఉండును.

5. బాగా ఉడికించిన మాంసము తినవలెను. ముఖ్యముగా పంది మాంసము తినునప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండవలెను.

6. తాజాగా లేని చెడువాసన వచ్చు పదార్థములు తినరాదు. ఇవి విషముగాకూడా అవ్వవచ్చును.

7. జలుబు, క్షయ, మరియు అంటురోగములు ఉన్నవారు విడిగా తినడం మంచిది. వీరు తిన్న పళ్ళెములు మళ్ళీ వాడేముందు శుభ్రముగా వేన్నీళ్ళతో కడగవలెను.

మీ పిల్లల ఆరోగ్యము ఎలా కాపాడు కోవాలి !

1. అనారోగ్యముగా ఉన్న పిల్లలను వేరే పిల్లలకు దూరముగా పడుకోబెట్టవలెను. కురుపులు, దురద లేక పేలు ఉన్న పిల్లలు దురముగా లేక వేరుగా పడుకోబెట్టవలెను. దగ్గు, తట్టు లేక జలుబు ఉన్న పిల్లలను వేరే గదిలో పడుకోబెట్టుట మేలు.

2. క్షయనుంచి పిల్లలను రక్షించండి ఎక్కువరోజులనుండి దగ్గు ఎక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులకు దూరముగా ఉండుట మంచిది . ఎక్కువ రోజులు ద గ్గు కొనసాగినచో ఆరోగ్ య కార్ యక ర్తను సంప్రది ంచ వలె ను.

3. క్షయతో బాధపడుచున్న వ్యక్తి దగ్గర నివసించు పిల్లలకి ఈ జబ్బు రాకుండా టీకా ఇప్పించవలెను.

4. పిల్లలకి అంటు వ్యాధి సోకినట్లయితే ఇతరులకు అంటకుండా త్వరగా చికిత్స చేయవలెను.

5. పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఉండుటకు పైన చెప్పిన వన్నీ పాటించాలి. పిల్లలకి కూడా వీటి గురించి వివరించి చెప్పవలెను.

6. పిల్లలకి మంచి పౌష్టికాహారము ఇవ్వండి. మంచి ఆహారము వ్యాధులు రాకుండా రక్షించును.

ఆరోగ్యమును ప్రభావితము చేయు అలవాట్లు

వ్యక్తికున్న కొన్ని అలవాట్లు వారికేకాక ఇతరులకు కూడా హాని కలుగచేయును. ఇలాంటి అలవాట్లు మానివేయడం మంచిది. కాని ముందుగా ఇవి ఎందుకు మానాలనేది తెలుసుకొనుట ముఖ్యము.

ధూమ పానము

1. ధూమపానమునకు అలవాటు పడినచో ఊపిరితిత్తులు, మరియు పెదవులకు క్యాన్సర్ కలుగచేయు అవకాశములు ఎక్కువగా ఉండును.

2. ధూమపానము క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులకు గురిచేయును.

3. ఈ అలవాటు కడుపులో పుండ్లకు కారణమగును.

4. ధూమపానము చేసేవారి పిల్లలు న్యుమోనియా మరియు ఇతర ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులకు గురి అవుదురు.

5. ఇది గుండె జబ్బులు అధికమగుటకు అవకాశము కల్పించును.

6. గర్భిణీ స్త్రీలు పొగత్రాగినచో కడుపులో పెరుగు పిండము ఆరోగ్యముగా ఉండదు.

7. తల్లితండ్రులు, టీచర్లు, హెల్త్‌వర్కర్లు మరియు ఇతరులు పొగ త్రాగినచో పిల్లలకి ఈ అలవాట్లు నేర్పించినట్లు అగును.

8. పొగత్రాగినచో డబ్బుకూడా బాగా ఖర్చు అగును. చుట్టలపై పెట్టే డబ్బు మంచి ఆహారము తీసుకొనుటపై పెడితే కుటుంబము ఆరోగ్యముగా ఉండును.

నోటి శుభ్రత

మన శరీర ఆరోగ్యమునకై నోటి శుభ్రత ఎంతో అవసరము. భోజనము చేసిన వెంటనే పళ్ళు శుభ్రము చేసుకొనుట పిల్లలకు నేర్పించవలెను. ఇది చేయక పోయినట్లయితే పళ్ళు, చిగుళ్ళు, నాలుక మరియు జీర్ణాశయమునకు సంబంధించిన రోగములు రాగలవు.

పళ్ళపై సరియైన శ్రద్ధ తీసుకొనక పోయినట్లయితే చిగుళ్ళయందు కొన్ని పదార్థములు ఏర్పడి చెడువాసన, పంటి నొప్పి, రక్తముకారుట, చిగుళ్ళు వాయటం వంటి రోగములు వచ్చుటకు అవకాశము ఉండును.

నోటి శుభ్రతకు ఇవి పాటించవలెను.

1. రోజూ ప్రొద్దున మరియు పడుకునే ముందు (రాత్రి) పళ్ళను శుభ్రపరచవలెను.

2. లేత వేప లేక మఱ్ఱి చెట్టు పుల్లలని తీసుకొని ముందుగా నమిలి బ్రష్ మాదిరిగా తయారుచేసి పళ్ళను శుభ్రము చేయవలెను.

3. పళ్ళను ఉప్పులోగాని, లేక వేప చెక్కపొడిలోగాని శుభ్రపరుచుకోవలెను.

4. పళ్ళు కడిగిన తరువాత నువ్వులనూనే లేక ఆవనూనెను చిగుళ్ళపై రాయవలెను.

పైఅలవాట్లు పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుండి అలవాటు చేయవలెను. తీపి లేక పులుపు వస్తువులు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. ఉసిరి మరియు కరక్కాయ పళ్ళకు ఎంతో మంచివి. నోటి జబ్బులను దూరంగా ఉంచుటకు వీటిని తరచుగా తినుట మంచిది.

పోషకాహారము

పోషకాహారము తీసుకొనక పోవడం వలన కలుగు అనారోగ్యము

సరియైన పెరుగుదలకు, కష్టపడి శ్రమించడానికి మరియు ఆరోగ్యకరముగా ఉండుటకొరకు మంచి ఆహారము చాలా ముఖ్యము. సామాన్యముగా వచ్చు వ్యాధులు మన శరీరమునకు కావలసిన ఆహారము తీసుకొనక పోవడంవలననే వచ్చును.

ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి కావలసిన అన్ని రకాల ఆహార పదార్థములు సరియైన పాళ్ళలో తినక పోవడంవలన కలుగు అనారోగ్య పరిస్థితిని పోషకాహారలోపం అని అందురు.

ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు కావలసిన ఆహారము : ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు రోజూ వివిధ పోషక ఆహారములు సమపాళ్ళలో తీసుకొనవలెను. ప్రతి భోజనము నందు ఈ క్రింది వ్రాసిన నాలుగింటిలోఒక్కొక్క సముదాయమునుండి ఒక్కొకటైనా తినవలెను.

1. ప్రధానమైన ఆహారము పదార్థములు

వరి, గోధుమ మరియు జొన్నలు ప్రధానమైన ఆహారపదార్థములు. ఇవి తక్కువ వ్యయములో లభ్యమగును మరియు ఇవి బలమునిచ్చు పోషకాహారములు. అగ్గికి కలప ఎంత అవసరమో వ్యక్తి ఆరోగ్యమునకు ఇవి అంత అవసరము. శ్రమించి పనిచేసే వ్యక్తికి పౌష్టిక ఆహారము ఎంతో అవసరము. మనము తినే ఆహారములో ఎన్నో ముఖ్యమైన ఆహార పధార్థములున్నా మిగిలిన మూడు రకములైన ఆహారపదార్థములు కూడా మన శరీరమునకు ఎంతో అవసరము.

కొన్ని ప్రధానమైన ఆహార పదార్థములు

— గోధుమ, వరి జొన్న, రాగులు, సజ్జలు

— అలుగడ్డలు, చిలకడదుంపలు

— అరటిపండ్లు మరియు బ్రెడ్

2. **అధికమైన పోషక పదార్థములను అందించు ఆహారములు**

— ప్రోటీనులు (మాంస కృత్తులు)శరీర నిర్మాణమునకు ఎంతో అవసరము. సరియైన పెరుగుదలకు, మెదడు మరియు ఇతర శరీరావయవముల అభివృద్ధికి ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడును. మనము ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు ఈ రెండవ సముదాయములో నున్న ఒక్క పదార్థమునైనను రోజూ తీసుకొనవలెను.

ఉదాహరణ :- పప్పుదినుసులు, సొయాబీన్స్, వేరుసెనగ, బీన్స్, ఆకుకూరలు, మాంసాహారములు, పాలు గుడ్డు, చేప, వెన్న, పెరుగు మొ॥ (సొయాబీన్స్ మరియు వేరుసెనగలో ప్రోటీన్స్ ఎక్కువగా కలవు)

3. **అధికమైన శక్తినిచ్చు ఆహారములు**

కొవ్వు పదార్థములలో ఎంతో బలము ఇమిడి ఉంటుంది. మన శరీరమునకు కావలసిన విధముగా అవసరమైనప్పుడు కొవ్వుపదార్థములు శక్తిగా మారును. రోజుకి కొంచమైనా కొవ్వుపదార్థములు తినుట అవసరము ఉదా. నూనె, నెయ్యి, కొవ్వు, వెన్న మాంసము, తేనె, బెల్లము.

4. విటమినులు మరియు మినరల్స్ అధికశాతము ఉన్న ఆహారము

మన శరీరపోషణకు విటమినులు ఎంతో అవసరము. శరీరమునకు కావలసిన విటమినులు తీసుకొనక పోయినచో అనారోగ్యమునకు గురి అగుదురు. ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలు, పళ్ళు మరియు రక్తము తయారగుటకు మినరల్స్ ఎంతో అవసరము.

విటమినులు కలిగిన ఆహారపదార్థముల ఉదాహరణలు

ఆకుకూరలు	-	పాలకూర, మనగాకు, తోటకూర,
పండ్లు	-	బొప్పాయి, ఉసిరి, కమలా, మామిడి, నిమ్మ
ఇతర కూరగాయలు	-	టమాటో
జంతు సంబంధిత ఆహారపదార్థములు	-	మాంసము, గుడ్లు, కోడి, చేప, పాలు,
పసుపుపచ్చ కాయకూరలు	-	క్యారెట్, గుమ్మడికాయ

మినరల్స్ కు ఉదాహరణలు :- రాగులు మరియు జొన్నలలో కాల్షియం, మరియు ఇనుము పదార్థములు యుండును. బెల్లము మరియు చింతపండులో ఆరోగ్యవంతమైన, రక్తము తయారు చేయుటకు కావలసిన ఇనుము కలదు. పచ్చని ఆకుకూరలలో కూడా ఎంతో ఇనుముకలదు.

సరియైన ఆహారము తీసుకొనుట అంటే ఏమిటి ?

సరియైన ఆహారమనగా సరిపడునంత తినుట. కానీ ఈ సరియైనంత ఆహారములో సరియగు పోషక పదార్థములు ఉండవలెను. వ్యక్తి ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు పైన వివరించి పోషకపదార్థము లన్నియు తినవలెను. చాలా మంది తీసుకొను ఆహారమునందు వరి, గోధుమ, జొన్నలు ఎక్కువ పాళ్ళలో తీసుకొందురు కాని మన శరీర నిర్మాణమునకు కావలసినటువంటి పప్పుదినుసులు, ఆకుకూరలు, పళ్ళు మరియు ఇతర ఆహారపదార్థములను సరిగ్గా తీసుకొనక పోవడం వలన పోషకాహార లోపము సంభవించవచ్చు.

శరీరము ఆరోగ్యముగా నుండుటకు పైన వివరించిన నాలుగు సముదాయముల నుండి ఒక్కొక్క పదార్థమునైనను తీసుకొనుటకు ప్రయత్నించవలెను.

పిల్లల పెరుగుదలకు పోషకాహారములు ఎంతో అవసరము. కానీ పిల్లలలోనే పోషకాహారలోపం తీవ్రముగా కనిపించుచున్నది.

పోషకాహార లోపమును పరీక్షించుట

ఒక సంవత్సరం పైబడిన పిల్లవాడి upperarm చుట్టుకొలత 13 సెం. మి. కంటె తక్కువ ఉన్నట్లయితే పిల్లవాడు పోషకాహార లోపమునకు గురియైన వాడని చెప్పవచ్చును. అనుబంధిత ఆహారము తీసుకొనకుండా చనుబాలు మీద ఆధార పడిన పిల్లలు చూడటానికి ఆరోగ్యంగా కనిపించుదురు. కాని జలుబు, విరోచనాలు వంట చిన్న అనారోగ్యములు పోషకాహారలోపమునకు దారి తీయును.

మీ దగ్గర సరియైనంత డబ్బు లేనప్పుడు కూడా మంచి ఆహారము తీసుకొనుటకు మార్గములు

డబ్బు మితముగా నున్నప్పుడు దానిని తగురీతిలో ఉపయోగించుట చాలా ముఖ్యము. కానీ సాధారణముగా పేదకుటుంబములలో తండ్రి తను సంపాదించిన కొంతధనం త్రాగుడుకి, చుట్టలకి వృధాచేయును. అలా కాకుండా అదే డబ్బును ఒక కోడిని కొనుటకుకాని, పోషకాహారముపైకాని లేక అతని కుటుంబసభ్యుల ఆరోగ్యము వృద్ధి చేయుటకు ఉపయోగించినచో అది ఎంతో శ్రేయస్కరము.

తల్లులు కూడా ఉన్న డబ్బుతో తమ పిల్లలకు మిఠాయిలు కొనేకంటే అదే డబ్బులో పాలు, గుడ్లు మరియు ఇతర పోషకాహారములు గల పదార్థములు కొంటే వారి పిల్లల ఆరోగ్యము అభివృద్ధి చెందును.

తక్కువ ధరలో మేలైన ఆహారము

ఒకటే రకమైన కూరలు తినటం కన్నా అన్నిరకాల కూరగాయలు తినటం మంచిది. అన్ని రకముల కూరలు తిన్నచో మన దేహమునకు కావలసిన విటమినులు, మినరల్స్ మరియు ప్రోటీన్స్ లభించును.

ఉదాహరణ : చిక్కుడు మరియు జొన్నలు వేరు వేరుగా తీసుకోవడం కన్నా కలిపి తినడంవలన శరీరమునకు కావలసిన పోషక పదార్థములు లభించును.

తక్కువ ధరలో ప్రోటీన్స్, మినరల్స్ మరియు విటమినులు పొందుటకు కొన్నిసూచనలు

1. **చనుబాలు :** ఇది పసిపిల్లలకు చవకైన, ఆరోగ్యవంతమైన పూర్తి ఆహారము. తల్లి సరియైన పోషకాహారములు తీసుకొనుట వలన చనుబాలు సమృద్ధిగా పిల్లలకు లభించును. తల్లిపాలు పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైనదియే కాక డబ్బుకూడా ఆదా చేయటకు ఉపయోగపడును.

2. **గుడ్లు మరియు కోడి మాంసము :** మేలైన మాంసకృత్తులు గుడ్లలో సమృద్ధిగా లభించును. ఇవి చవకగా అన్నిచోట్ల లభించును. తల్లిపాలు లభించని పిల్లలకి ఇతర ఆహారపదార్థములు కలిపి పెట్టిన చాలా మంచిది లేక తల్లి పాలతో బాటు గుడ్లు కూడా పెట్టవలెను.

3. **గుండె, మూత్ర పిండము, కాలేయము మరియు రక్తము :** వీటిలో ప్రోటీన్‌లు, విటమిన్‌లు, ఇనుము సమృద్ధిగా లభించును. చేప ఇతర మాంసాహారము కంటే చాలా చవక మరియు వాటిలో లభించు పోషక పదార్థములు దీని యందు కూడా లభించును.

4. వరి, గోధుమ, మరియు ఇతరదాన్యములు : పాలిష్ చేయని ధాన్యము చాలా మంచిది. ఎక్కువ పాలిష్ చేసిన ధాన్యము కంటే కొంచం, పాలిష్ చేసిన ధాన్యములో ఎక్కువ విటమిన్‌లు ఉండును. వీటన్నిటి కన్నా ఉప్పుడు బియ్యం చాలా మంచిది.

5. **రాగులు మరియు సజ్జలు :** వీటిలో మినరల్స్ ఎక్కువగా లభించును. ముఖ్యముగా కాల్షియం మరియు ఇనుము. రాగులు మరియు సజ్జలు గోధుమలు, వరిధాన్యము కన్న చాలా చవక మరియు వీటిలో ఎక్కువ పోషక పదార్థములు లభించును. బియ్యము లేక గోధుమలకు బదులుగా ఇవి వాడవచ్చును.

6. అన్ని రకముల ధాన్యములు కలిపిన ఆహారము : ఒకే ధాన్యము వాడుట కంటే అన్నిరకముల ధాన్యములు వాడుటవలన శరీరమునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు లభించును.

7. బీన్స్ మరియు ఇతర కాయధాన్యములలో ఎక్కువ ప్రోటీన్స్ లభించును : ప్రధానముగా సొయాబీన్స్‌లో మాంసకృతులు లభించును. మొలకెత్తిన కాయధాన్యములు తినినచో ఎక్కువ విటమిన్స్ పొందగలము.

ఈ కాయధాన్యములను ఉడకపెట్టి పైపొరతీసి, మెత్తగా చేసి పిల్లలకు తినిపించినచో ఎంతో మంచిది.

8. ఆకుకూరలు : ఆకుకూరలలో ఇనుము, విటమిను ఎక్కువగా మరియు ప్రోటీన్‌లు కొద్ది మోతాదు లో లభించును. ఒరాణీ, చిక్కుడు మరియు గుమ్మడి ఆకులలో ఎక్కువ పోషకపదార్థములు లభించును. వీటిని ఎండ బెట్టి పొడిచేసి, పిల్లల ఆహారములో కలిపి తినిపించినచో ఎక్కువ మొతాదులో ప్రోటీన్‌లు విటమిన్‌లు లభించును.

9. దుంప కూరల యొక్క ఆకులు

10. ధాన్యము, కూరగాయలు, ఇతర ఆహార పదార్థములు తక్కువ నీటిలో ఉడికించుట : కూరగాయలను వంటచేసుకొనుటకు ముందు ముక్కలుగా తరిగి పెట్టవలెను. ఎక్కువగా ఉడికించకూడదు. ఈ విధముగా తక్కువ విటమిన్‌లు కోల్పోయెదెము. కూరలు చేయుటకు ఉడకపెట్టిన నీటిని పారపోయకుండా దానిని ఏదైనా కూర లేక చారు తయారు చేయుటకు వాడుము. కూరలలో కొంచం చింతపండు వాడుటమంచిది. ఈ విధముగా ఎక్కువ విటమినులు కోల్పోము. దుంపకూరగాయలకంటే తాజా కూరలలో ఎక్కువ పోషక పదార్థములుండును.

11. ఇనుప పాత్రలో వండుట లేక ఇనుప ముక్క పాత్రలో పెట్టి వండుట : ఈ విధముగా చేయటం వలన ఆహారపదార్థములకు ఇనుము చేకురును. దీని వలన రక్తహీనత నివారించవచ్చు.

12. బెల్లము ఇనుప పాత్రలలో తీయడంవలన అందులో ఎంతో ఇనుప పదార్థము ఉండును. సాధారణముగా వాడే చెక్కర కంటే బెల్లము వాడుట శ్రేయస్కరము.

క్షయవ్యాధి చికిత్స మరియు నివారణ.

- క్షయవ్యాధి సోకిన రోగిని ముందుగా గుర్తించుట
- క్షయవ్యాధి సోకినట్లు అనుమానించిన రోగిని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు నిర్ధారణకై పంపించుట
- క్షయవ్యాధి చికిత్స పొందుతున్న రోగి గృహమునకు వెళ్ళి రోగి ఆరోగ్యము గురించి విచారించుట.
- క్షయవ్యాధి నివారణ మరియు వ్యాప్తిని గురించిన వివరములను ప్రజలకు వివరించుట.ఇవి ఆరోగ్య కార్య కర్తల ముఖ్య విధులుగా పరిగణించవచ్చు.

	తెలిసికొనవలసిన విషయము	సమావేశ ముఖ్యాంశము
1.	క్షయవ్యాధి లక్షణములను ప్రాధమిక దశలో గుర్తించుట మరియు నిర్ధారణకై ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునుకు పంపించుట.	క్షయ వ్యాధి లక్షణములు
2.	క్షయవ్యాధి నివారణ మరియు ఇతరులకు సోకకుండా నివారణకు మార్గములను కనుగొనుట.	క్షయవ్యాధి నివారణ మరియు వ్యాప్తిని అరికట్టుట.
3.	క్షయవ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని మరియు అతని కుటుంబ సభ్యులకు ఈ వ్యాధి సోకడము వలన కలుగు సాంఘిక సమస్యల గురించి చర్చించుట.	క్షయవ్యాధి చికిత్స
4.	ప్రాథమిక దశలో వ్యాధి నిర్ధారణ మరియు చికిత్స చేయించు కొనవలసిన అవసరమును మరియు చికిత్స ఉచితముగా లభించు ఆరోగ్య కేంద్రముల గురించి వివరించుట.	జిల్లా క్షయ వ్యాధి కేంద్రము యొక్క విధులను దాని శాఖలను గురించిన వివరణ.

క్షయవ్యాధి లక్షణములు

క్రింద వివరించిన లక్షణములు కలిగిన రోగికి క్షయవ్యాధి సోకినట్లుగా అనుమానించవచ్చును.

- దగ్గు 15 దినములకు పైన (2 వారములకు పైన) ఉన్నా,
- జ్వరము రెండు వారముల కన్న ఎక్కువగా ఉన్నా.
- ఛాతి నొప్పి - 3 వారములకన్న ఎక్కువగా ఉన్నా.
- కళ్ళెలో రక్తము పడినా.
- బరువు తగ్గుట.
- అలసట మరియు ఆకలి ఉండక పోవుట.

చిన్న పిల్లలలో మరియు యుక్త వయసులో ఉన్న పిల్లలలో శోషరస గ్రంధులు వాచిపోవుటను క్షయవ్యాధి లక్షణములుగా గుర్తించవచ్చును.

క్షయ అంటువ్యాధి.క్షయవ్యాధిని సోకకుండా అరికట్టుట మరియు నివారించుట :

ఇది ఇతరులకు దగ్గు మరియు రోగి తెమడ ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ వ్యాధి మైకోబాక్టీరియము ట్యూబర్క్యులాసిస్ అనే సూక్ష్మక్రిమి వలన కలుగుతుంది. ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తికి దగ్గరగా ఉన్నవారికి ప్రత్యేకించి చిన్నపిల్లలకు ఈ వ్యాధి వ్యాపించడానికి అవకాశములు ఎక్కువ (BCG టీకా ఇప్పించని వారికి). తల్లి నుండి చంటిపిల్లలకు ఈ వ్యాధి వ్యాపించడానికి అవకాశములున్నాయి.

క్షయవ్యాధి క్రిమి శరీరములో ప్రవేశించి వ్యాధి లక్షణములు కనబడుట ఈ క్రింది వాటిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

- ఎన్ని క్రిములు శరీరములో ప్రవేశించాయి.
- క్రిములు సోకిన వ్యక్తి యొక్క రోగ నిరోధక శక్తి.
- శారీరక బలహీనత మరియు ఇంకా ఏదైన అస్వస్థతతో బాధ పడుచున్నను, ఆ వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుట వలన ఈ వ్యాధి రావడానికి అవకాశములు ఎక్కువ.

2. క్షయవ్యాధి సోకిన రోగి దగ్గినప్పుడు ఏదైన అడ్డుపెట్టుకుని దగ్గుట వలన మరియు ఎక్కడ పడితే అక్కడనేలపై ఉమ్మివేయక పోవుట వలన ఈ వ్యాధిని కొంత వరకు అరికట్టవచ్చును. ఉమ్మిని దానికి నిర్దేశించిన ఒక డబ్బాలో పట్టుట మరియు రాత్రి వేళలో కాల్చుట ద్వారా ఈ వ్యాధిని అరికట్ట వచ్చును. ఉమ్మిని ఎండలో 5 నిముషములు ఆరపెట్టుట ద్వారా కూడా రోగ కారక సూక్ష్మ క్రిములను నశింపజేయ వచ్చును. (5 నిముషములు) రోగి యొక్క దుస్తులు మరియు దుప్పట్లను ఎండలో ఆరవేయుట ద్వారా కొంత వరకు క్షయ వ్యాప్తిని అరికట్ట వచ్చును.

చికిత్స పొందుతున్న రోగిని, మధ్య - మధ్యలో పర్యవేక్షించడము మరియు పూర్తి కాలము చికిత్స పొందుటకు ప్రోత్సహించడము ఎంతో అవసరము. ఇది కష్టమైన పని అయినప్పటికి సాధించ వచ్చును. ఈ క్రింద వివరించిన వాటి ద్వారా దీనిని సాధించ వచ్చును.

- సహాయము అవసరమగు రోగిని గుర్తించుట వారిని క్రమము తప్పకుండా వెళ్ళి దర్శించుట.
- వారు చికిత్సను మధ్యలో ఆపివేయుటకు కారణములను అర్థం చేసుకొనుట.
- వ్యాధి సోకడము మరియు చికిత్సతో ముడిపడిన సాంఘిక సమస్యలను దృష్టిలో ఉంచుకొనుట.

తెలిసికొనవలసిన విషయములు :

1. క్షయవ్యాధికి ఉన్నటువంటి ఇతర పర్యాయపదములను (Names) తెలిసికొనుట. ప్రజలకు ఈ వ్యాధి గురించి వివరించునపుడు వారి వాడుక భాషలో ఈ వ్యాధి యొక్క పేరునే వాడి వారికి దాని గురించి తెలియచేయుట.
2. ఆ ప్రదేశములో (ప్రాంతములో) వాడుకలో ఉన్న ఆచారములు మరియు నమ్మకములు క్షయవ్యాధి చికిత్సకు మరియు నివారణకు అవరోధము కలిగించుచున్న వాటిని గుర్తించుట.

క్షయవ్యాధి సోకిన వ్యక్తిని సమాజములో మనంతగా మనము గుర్తించుట

క్షయవ్యాధి లక్షణములు ఉన్న రోగులను గుర్తించి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు పంపించుట.

- అందరు ఇళ్ళవద్ద ఉండే అనువైన సమయాన్ని గృహదర్శనమునకై మనం నిర్దేశించుకొనుట.

— ప్రాథమిక దశలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికత్స చేయుట వలన జబ్బును అరికట్ట వచ్చును. రోగి ఇంటిలో ఎవరికైనను నలతగా ఉన్నచో వారిని కూడా పరీక్ష చేయవలయును.

క్షయవ్యాధి చికిత్స

క్షయవ్యాధి దేవుడి శిక్ష లేదా శాపము అని చాలా మంది నమ్మకము. ఈ వ్యాధి రావడము వలన సాంఘీక పరమైన సమస్యలు కూడా ఉంటున్నాయి. వీటిని నివారించడము ఎంతో అవసరము. వారికి క్షయవ్యాధిని చికిత్స ద్వారా నయము చేయవచ్చని నచ్చచెప్పాలి. ఈ క్రిములను రెండు లేదా ఎక్కువ రకముల మందులను కలిపి క్రమంతప్పక 9 నెలలు వాడడము ద్వారా నివారించవచ్చని తెలియ జేయవలెను. (Multi Drug Therapy)

క్రమ ప్రకారము చికిత్స చేయించుకొనిన 4 వారములలో క్రిమి యొక్క రోగకారక శక్తిని దాని వ్యాప్తిని మరియు జబ్బు తీవ్రతను తగ్గించ వచ్చును. కానీ, నిర్దేశించినంత కాలము చికిత్స పొందక పోయినచో, క్రమ ప్రకాము మందులు తీసుకొనక పోయినను ఆ మందులు కూడా పనిచేయక పోవును.

క్షయవ్యాధి గురించి కొన్ని నిజాలు :

— క్షయవ్యాధిని నయము చేయవచ్చును. ఈ వ్యాధి శ్వాసప్రక్రియ ద్వారా శరీరము నుండి (రోగి) వాతావరణములోనికి ప్రవేశిస్తుంది.
— ప్రాథమిక దశలో చికిత్స చేయడము ద్వారా వ్యాధిని పూర్తిగా నయము చేయవచ్చును.
— దీని వ్యాప్తిని నివారించవచ్చును.
— ప్రసవించిన వెంటనే పాపాయికి BCG టీకా ఇవ్వడము ద్వారా ప్రాణాంతకమైన చిక్కుల నుండి రక్షించ వచ్చును.
— క్రమప్రకారము కనీసము 1 సంవత్సరమైనా చికిత్స పొందుట అవసరము.
— క్రమ ప్రకారము మందులు తీసుకొన పోయినచో ఆ మందులు పనిచేయక పోవడము జరుగుతుంది.
— క్రమ ప్రకారము చికిత్స పొందినచో 4 వారములలో క్రిముల యొక్క రోగ వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చును.

కుష్ఠు వ్యాధి చికిత్స మరియు నివారణ

విధులు

- కుష్ఠు వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో కనుగొనుట.
- కుష్ఠు వ్యాధి వ్యాప్తి నివారణ మరియు చికిత్స గురించి కుటుంబ సభ్యులకు మరియు సమాజములోని పౌరులకు తెలియజేయుట.
- కుష్ఠువ్యాధి చికిత్స తీసుకొనుచున్న వ్యక్తిని క్రమ ప్రకారము పర్యవేక్షించుట.

నేర్చుకొనవలసిన విషయములు	సమావేశ ముఖ్యాంశము
1. కుష్ఠువ్యాధి లక్షణములను గుర్తించుట.	కుష్ఠువ్యాధి గుర్తించుట
2. కుష్ఠువ్యాధి ఏ రకముగా వ్యాప్తి చెందునో, వివరించుట.	కుష్ఠువ్యాధి వ్యాప్తి మరియు దాని కారణములు
3. ఈ వ్యాధి ఉన్న రోగులకు ఉచిత చికిత్స గురించి వివరించుట	కుష్ఠు వ్యాధి చికిత్స మరియు NLEP వివరణ
4. ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకకుండా ఉండడానికి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలను వివరించుట.	నివారణ.

సమావేశ ముఖ్యాంశము -

1. కుష్ఠువ్యాధి నిర్ధారణ -

(a) కుష్ఠు వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో నిర్ధారించుట మరియు చికిత్స చేయుట

క్రింది లక్షణముల ఆధారముగా కుష్ఠ వ్యాధిని ప్రాథమిక దశలో గుర్తించ వచ్చును.

- తెల్లమచ్చలు లేదా సాధరణమైన చర్మలక్షణములలో మార్పు కనుబడుట.
- స్పర్శ జ్ఞానము లేకపోవుట తెల్ల మచ్చలు ఉన్న ప్రాంతములో కానీ మరియు దేహముపైన ఇతర ప్రదేశాలలో స్పర్శజ్ఞానము లేకపోవుట ఉన్నచో కుష్ఠువ్యాధిగా అనుమానించ వచ్చును.
- చర్మము ఎక్కడైననూ ఆరిపోయినట్టుగా మరియు మెరుస్తూ సమాంతరముగా లేదా కాస్త వాచి పోయినట్టుగా ఉన్నను ఈ వ్యాధి లక్షణముగా అనుమానించ వచ్చును.
- నొప్పి గాని, మంటగాని లేని క్రమబద్ధమైన మచ్చలు.
- మందముగా వాచిపోయిన నాడులు.

(b) వ్యాధి ముదిరిన దశలోని కొన్ని లక్షణములు.

- కురుపులు, కంతులు మొహముపై లేదా చెవులపైన ఉండుట.
- కాళ్ళపై పుండు రావడము.
- కాలి లేదా చేతి వేళ్ళు కోల్పోవుట.
- ముక్కు అణిగిపోవుట (చట్టబడుట)
- కాళ్ళు మరియు చేతి వేళ్ళు వంకర పోవుట.
- పాదము పడిపోవుట. (పనిచేయక పోవుట)

- చెవులు మందమగుట.
- కనుబొమ్మలు రాలిపోవుట.

2. కుష్ఠువ్యాధికి కారణములు మరియు విస్తరణ.

కుష్ఠువ్యాధి అంటు వ్యాధి, మైకో బ్యాక్టీరియమ్ లెప్రే అనే సూక్ష్మ క్రిమి చర్మమును మరియు నాడీ వ్యవస్థను ఆవహించడము ద్వారా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఆరోగ్యముగా ఉన్న వారికికూడా,కుష్ఠువ్యాధి చాలా తీవ్రముగా ఉన్న వ్యక్తికి దగ్గరగా ఎక్కవ సమయము ఉన్నను రావచ్చును.

కొంత మంది వ్యాధిగ్రస్తుల చర్మము మరియు ముక్కులో ఈ క్రిములు వేలసంఖ్యలో ఉండ వచ్చును. మరియు వీరి నుండి తుమ్మడము మరియు ముక్కు చీదడము ద్వారా ఇతరులకు వ్యాపించవచ్చును. శరీరము పైన గాయాల ద్వారా గానీ పుండ్ల ద్వారా గానీ ఇతరులకు వ్యాపించ వచ్చును. ప్రాధమిక దశలో ఇంకా వ్యాధి నిర్ధారణ కాక ముందు ఈ వ్యాధి ఇతరులకు వ్యాపించ వచ్చును. (ఈ దశలో వ్యాపించడము చాలా ఎక్కువగా ఉంది). 20% కుష్ఠువ్యాధిగ్రస్తుల మాత్రమే ఇతరులకు ఈ వ్యాధిని వ్యాప్తి చేయడానికి అవకాశము ఉంది. ఈ వ్యాధి ఒకరినుండి మరొకరికి వ్యాపించడానికి కొన్ని సంవత్సరములు పడుతుంది.

కుష్ఠువ్యాధి చికిత్స :

ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి చికిత్స చేయడము వలన కుష్ఠువ్యాధిని పూర్తిగా నివారించ వచ్చును. ఈ దశలో చికిత్స చేయడము ద్వారా అంగ వైకల్యమును మరియు దాని వ్యాప్తిని అరికట్ట వచ్చును.

అన్ని రకముల కుష్ఠువ్యాధిని క్రమముగా చికిత్స తీసుకొనుట ద్వారా నివారించ వచ్చును. చికిత్సను క్రమ పద్ధతిలో తీసుకొనని ఎడల సూక్ష్మక్రిములలో ఆ మందులపైనిరోధక శక్తి ఏర్పడుతుంది. అలాంటి వారిని నయము చేయుటకు ఎక్కవ ఖరీదు మరియు ఒక్కొక్క సారి ఎక్కువ శక్తివంతమైన మందులను(విషపూరితమైన) వాడవలసి వొస్తుంది.

కుష్ఠువ్యాధి రకమును బట్టి చికిత్స కాలము ఆదారపడి ఉండును. Multibacillary casesలో - 24 నెలలు క్రమముగా మందులు వాడవలెను. Paucibacillary cases - 6 నెలలు.

కుష్ఠువ్యాధిగ్రస్థులు వారి కాళ్ళు మరియు చేతులను జాగ్రత్తగా చూసుకొనవలసి యుండును స్పర్శ జ్ఞానములో లోపమున్న వారు. ప్రతిరోజు రాత్రి కాళ్ళను చేతులను తప్పకుండా పరీక్ష చేసుకుని కాసేపు నీళ్ళలో పెట్టుకొన వలయును. దేహముపైన అయినటు వంటి గాయములను పుళ్ళను తప్పకుండా చికిత్స చేయించుకొనవలయును.

NLEP - ముఖ్యమైన విధులు - ప్రాథమిక దశలో రోగ నిర్ధారణ చికిత్స మరియు ఈ వ్యాధి గురించిన వివరములు రోగికి మరియు అతని కుటుంబ సభ్యులకు వివరించుట. ఈ programme లో కుష్ఠువ్యాధి నివారణా కేంద్రాలు. పట్టణాలలో మరియు పల్లెలలో ఉన్నాయి.

కుష్ఠువ్యాధి నివారణ

కుష్ఠువ్యాధి వ్యాప్తిని ప్రాథమిక దశలో రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స ద్వారా నివారించ వచ్చును. రోగి దగ్గినపుడు, తుమ్మినపుడు నోటికి ముక్కుకు అడ్డుగా ఏదైన పెట్టుకొనవలయును. అంగ వైకల్యమును ప్రాథమిక దశలో చికిత్స తీసుకొనుట ద్వారా నివారించ వచ్చును. కళ్ళు, ముక్కు, చేతులు మరియు కాళ్ళను జాగ్రత్తగా చూసుకొనుట ద్వారా వాటి వైకల్యము సంభవించదు.

సూచనలు

- కుష్ఠువ్యాధికి చికిత్స ఉంది.
- ఇది వంశ పారంపర్యంగా రాదు.
- ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి, చికిత్స చేయుట వలన దీని వ్యాప్తిని అరికట్ట వచ్చును.
- ఇది దేవుడు విధించిన శిక్ష కాదు. ఇది ఒక సూక్ష్మ క్రిమి వలన కలుగును.
- 24 నెలల చికిత్స రోగ గ్రస్తులను పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతులను చేస్తుంది.
- ఉచితముగా చికిత్స ఆరోగ్య కేంద్రము వారు ఇచ్చు చున్నారు.

జ్వరము మరియు మలేరియా

జ్వరము వచ్చిన రోగిని గుర్తించుట.

మలేరియా జ్వరము వచ్చిన వారి లక్షణములు :-

1. మొదటిదశ జ్వరము
2. రెండవదశ చలి, వణుకు
3. మూడవదశ స్వేదము లేదా ఉక్క పోయుట.

దురద, విరేచనములు మరియు దగ్గు లేకుండా వచ్చే జ్వరము ఎప్పుడు మలేరియా జ్వరము, వలనం వచ్చును. థర్మామీటరు లేకున్నను రోగికి జ్వరము ఉందో లేదో చేతి వేళ్ళ వెనుక భాగమును నుదిటిపై కాని ఛాతిపై ఉంచి మనం చూడవచ్చును.

రక్తమును సన్నని తెరగా (film) చేసి పరీక్ష చేయుట.

— దీనిని పరీక్షించుట ద్వారా జ్వరము మలేరియా వలన వచ్చినది లేనిది తెలిసి కొనవచ్చును.

— ఈ filmsను ప్రయోగశాలకు పంపించి పరీక్ష చేయించ వచ్చును.

జీవిత చరిత్ర -

రోగ కారక సూక్ష్మక్రిమి :- మానవునిలో 4 రకముల ప్లాస్మోడియం అను పరాన్నజీవి ఈ జ్వరమును కలుగజేయును.

ఈ పరాన్నజీవికి రెండు రకముల జీవిత చక్రములు కలవు. మానవునిలోనిది (Asexual Cycle) మరియు దోమలోనిది (Sexual Cycle) సూక్ష్మక్రిమి ప్రాథమికంగా జీవిత చక్రమును దోమలో ఎక్కువగా సాగిస్తుంది. మానవునిలో కొంతకాలమే ఉంటుంది.

జ్వరము మలేరియాగా అనుమానించినచో, రోగికి ఇవ్వవలసిన చికిత్స

రక్తము పరీక్షకై తీసునుకువెళ్ళిన తరువాత ఈ చికిత్స రోగికి ఇవ్వవలయును

Age (వయస్సు)	Dose of Chloroqunine (క్లోరోక్విన్ డోస్)
1 - 4 yrs	150 mg (1tab)
4 - 8 yrs	300 mg (2 tab)
8-14 yrs	450 mg (3 tabs)
> 14	600 mg (4 tabs)

ఆరోగ్య కార్య కర్తకి Health Worker'sకి, Spraying team (మందు చల్లే వాళ్ళు) కు మరియు larvicidal operationsలో సహాయము చేయవలయును.

మలేరియా జ్వరము మీ ప్రాంతములో ఉన్నదని అనుమానించినపుడు మీరు చేయవలసిన (నిర్వహించ వలసిన) విధులు.

— అక్కడి ప్రజలకు మరియు గ్రామ సర్పంచ్‌కి మందు చల్లడము మరియు క్రిమి నాశకాలను చల్లడము గురించి వివరించుట.

- అందరూ దీనికి ఒప్పుకొనునట్లు చేయుట, ఒకవేళ ఎవరైన వ్యతిరేకించినను వారిని గ్రామ పెద్దద్వారాగాని ఇంకా ఎవరైన గౌరవనీయులైన వారితో చెప్పించి వారిని ఒప్పించుట.
- అక్కడి ప్రజలలోని ఉత్సాహమున్న వారినే ఈ పనికి వినియోగించుకొనుట.
- ఇంటిలోపల కూడా వారు మందును చల్లించుకొనునట్లుగా చేయుట.
- ఇంటివారికి మందు చల్లుటకు ముందే ఇంటిని సర్దుకొమ్మని చెప్పాలి.
  - (a) గోడలకి ఉన్న ఫోటోలను కాలెండర్లని (Photos ను Calender)ని తీసివేయాలి.
  - (b) ఇంటిలోని సామాన్లని కప్పి ఉంచవలెను.
  - (c) వండిన మరియు తినే పదార్థము లన్నింటిని జాగ్రత్తగా మూతలతో కప్పి ఉంచవలెను.
  - (d) ఇంటిలో ఉన్న పెంపుడు జంతువులను ఇంటికి దూరంగా ఉంచాలి.
- మందు చల్లిన తరువాత తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.
  - (a) సామాన్లపై కప్పినమూతల్ని జాగ్రత్తగా శుభ్రము చేయవలెను.
  - (b) గోడలను దులపడము, కడగడము లేదా దేనితో అయిన కప్పి పెట్టడము చేయ గూడదు.

ప్రజలకు మలేరియా గురించి తెలియజేయుట _

ఒక పౌరుడిగా నీ భాద్యత, నీ చుట్టు ఉన్న ప్రజలకు దీని గురించి తెలియజేయవలెను.

అవకాశము వచ్చినపుడు తప్పని సరిగా వారికి దీని గురించిన ఈ క్రింది వివరములను తెలియజేయుట.

- ఈ జ్వరము ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుంది.
- ఈ జ్వరము ఉన్న రోగి తప్పని సరిగా చికిత్స చేయించుకొనవలెను.
- ప్రతిరోగి నుండి పరీక్షకై రక్తము ఇచ్చుటకు ఒప్పించుట.
- ప్రజలు ఇంటిలో మందును చల్లుటకు ఒప్పుకొననట్లు చేయుట మరియు మందు చల్లుటకు ముందు మరియు ఆ తరువాత జాగ్రత్తలు తీసుకొనేటట్లు చేయుట.
- అక్కడి ప్రజలనివాసం చుట్టు ప్రక్కల నీరు నిలవ ఉండకుండా చూసుకొనవలయునని తెలియజెప్పడము.
- దోమతెరలను మరియు కిటికీలకు జాలీని ఉంచడము మరియు దోమకాటునుండి వారిని రక్షించుకోనవలసిన అవసరము గురించి తెలియజేయుట.

యాస్ (కోయరోగము)

ఇది చర్మ సంబంధమైన, దద్దులు, కురుపులు, పుండ్లు, నొప్పులు ప్రధా లక్షణాలుగా గల అంటువ్యాధి. ఈ లక్షణాలు తగ్గుదల చూపుతూ మరల హెచ్చుతూ దీర్ఘకాలంగా ఉండును. ఈ లక్షణాలు చిన్న వయస్సునుండి కనిపిస్తాయి, కాని పుట్టుకతో వచ్చు జబ్బు కాదు. చర్మముపై కనిపించు లక్షణాలు లైంగిక సంబంధ వ్యాధి సిఫిలిస్‌ను పోలి ఉంటాయి, కాని లైంగిక (సంభోగ) సంబంధ వ్యాధి కాదు.

వ్యాధి కారణము :

స్పైరోకీట్‌కి చెందిన ట్రిపోనేమా పర్‌టెన్యు వలన కలగును. చర్మము నందు, శోషరస గ్రంథులయందు స్ప్లీన్ మరియు ఎముక మూలగ వంటి ప్రదేశాలలో చేరి ఉంటుంది.

వ్యాధి భారత దేశంలో పరిమితముగా వ్యాపించి ఉంది. కొన్ని ప్రదేశాల్లో ఎక్కువగా వ్యాపించి ఉంది.

వ్యాధిగ్రస్తులు :

ఈ వ్యాధి ఎటువంటి వారియందు ఉండును ?

ముఖ్యముగా ఈ వ్యాధి చిన్న పిల్లలందు మరియు స్వల్పంగా యుక్త వయస్సు18 సం. వారిలో ఉండును. పురుషులయందు, స్త్రీల కంటె ఎక్కువగా కనిపించును. 75 శాతం వరకు ఈ వ్యాధి 5 సంవత్సరములు లోపు వయస్సు వారికి సోకుతుంది.

పరిసరాల వాతావరణము :

ఎలాంటి పరిసరాలు వ్యాప్తికి అనుకూలము?

వాతావరణము సమశీతోష్ణంగా ఉండి గాలిలో తేమ సంవత్సరకాలంలో కనీసం 6 నెలల వరకు ఉండి, దాదాపు40 సెం.మీ. వర్ష పాతము (rainfall) ఉండునటు వంటి ప్రదేశాలు ఈ వ్యాధి బాగా వ్యాప్తి చెందుటకు అనుకూలిస్తాయి.

సాంప్రదాయాలు, సాంఘిక ఆచారాలు అలవాట్లు :

ఆంధ్రప్రదేశ్ యందు ముఖ్యంగా గిరిజనుల (ట్రైబల్స్) యందు, ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది. శరీరముపై తక్కువ బట్టలు ధరించెడి ఆచారం ఉన్న వారియందు ఈ వ్యాధి కనిపించును. వ్యక్తిగత శరీర పరిశుభ్రత, సబ్బు వాడకపోవటం, సరి యైన ఆరోగ్య వాతావరణం గల ఇంటి నిర్మాణం ఉండక పోవటం, ఎక్కువ మంది కలిసి ఒకే ఇంట్లో నివసించుట మరియు తక్కువ ఆదాయంతో జీవించుతూ ఉండే ప్రజల్లో ఈ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉంది.

వ్యాధి ఎలా సోకుతుంది :

ముఖ్యంగా చర్మంపై గల పుండ్ల నుండి వచ్చు ద్రవమును నేరుగా తాకుట వలన వ్యాప్తి చెందును. బట్టలు, తువ్వాలు ఈ పుండ్ల నుండి వచ్చు ద్రవ పదార్థాన్ని ఇతరులకు చేరవేయుటలో తోడ్పడుతాయి. చిన్న చిన్న పురుగులు కీటకాలు (ఈగలు) కూడా వ్యాధి వ్యాపించుటకు సహాయపడును.

వ్యాధి దశలు, లక్షణములు :

ప్రాథమిక దశ :

1. శరీరంపై బట్టలచే కప్పబడని, కాళ్ళు, చేతులు, మొఖము యందు మొదట దశ లక్షణాలు అనగా దద్దులు (ఎర్రగా)గా కన్పించి చివరికి పుండ్లులా పచ్చని అట్టచే కప్పబడి ఉంటాయి. ఈ పుండు గుండ్రముగా లేదా అండాకారంలో ఉండి పెద్దది అవుతుంది. పుండు నందు మెత్తని కండ వచ్చును. ఈ దశలో పుండు నొప్పిగా ఉండకపోగా, దాని నుండి రక్తము కారవచ్చును.

ఈ దశలో కారే సోన యందు వ్యాధి కాంకక్రిములు ఎక్కువగా ఉండును. కావున ప్రమాద కరమైనాదశగా చెప్పవచ్చును. గజ్జల్లో, చంకల్లో ఉండే లింఫి గ్రంధులు వ్యాధి కారణంగా నొప్పి లేకుండా ఉబ్బుతాయి. ఈ ప్రారంభ దశ 2-6నెలలలోనే తగ్గు ముఖం పట్టి నయమయిపోవును. మరియు ఆ ప్రదేశంలో మామూలు చర్మమునకు బదులుగా మొద్దు చర్మము ఏర్పడును.

2. రెండవదశలో పుండ్లు మానిపోయిన 2-4 నెలల తరవాత చిన్నచిన్న ఎర్రని దద్దులు (Scaly - పొలుసులుగా) వస్తాయి. జ్వరం, తలనొప్పి, ఎముకల్లో, కీళ్ళలో నొప్పులు,కలుగు తాయి శరీర వివిధ భాగాలలో ఉండే లింపు గ్రంధులు వాచి ఉబ్బుతాయి. పుండ్లు అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో కన్పించును. ఈ లక్షణాలు 6 నెలల నుండి 3.సంవత్సరముల వరకు ఉండ గలవు.

3. చివరి దశ :

ప్రాథమిక దశ మొదలయిన 3-4 సం. తర్వాత చివరి దశ లక్షణాలు వస్తాయి. చర్మంపై చిన్న చిన్న మెత్తనయిన, నొప్పిలేని కందులు, కురుపులు ఏర్పడుతూ పుండ్లుగా మారి చీము పడుతూ చివరికి మచ్చలు (Scars)గా మిగులును. మొకాళ్ళు (Knee), చీల మండలం (ankle), మోచేయి (elbow) కాళ్ళలో నొప్పులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముక్కు నందలి ఎముకలు బాగా చెడిపోతాయి.

వ్యాధి నియంత్రణ (Control) : రెండు విధాలుగా చెప్ప వచ్చును.

1. వ్యాధి లక్షణాలు గల పిల్లలను ఇంటింటా తిరిగి గుర్తుంచి, వ్యాధి లక్షణాలున్న పిల్లలతో పాటు వ్యాధి వచ్చె అవకాశం ఉన్న వారిని కూడా గుర్తించి నమోదు చేసుకొవలెను.

2. వ్యాధి లక్షణాలున్న పిల్లలకు ఒక మోతాదు సూది మందు 0.6 laks యూనిట్ల బెంజతీను పెన్సిలిన్ 10 సం.లోపు పిల్లలకు, 1.2 lakhs యూనిట్లు 10 సం.ల పైబడిన పిల్లలకు ఇప్పించాలి. అంతె కాకుండా అనుమానితులకు కూడా ఒక్క మోతాదు ఇప్పించడం ద్వారా వ్యాధి వ్యాప్తిని నిరోదించ వచ్చును. పెన్సిలిన్ పడని పిల్లలకు ఎరిత్రోమైసిన్ టాబలెట్స్ ఇప్పించాలి. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) సూచన ప్రకారం వ్యాధి ప్రబలంగా (>10%) ఉన్న ప్రదేశాల్లో ప్రజలందరికి, మామూలుగా (5-10%)ఉన్నచోట 15 సం.ల లోపు పిల్లలకు మరియు వ్యాధి అంటుకునే అనుమానిత వారికి చివరగా అతి తక్కువగా (<5%) ఉన్న ప్రదేశాల్లో వ్యాధి ఉన్న పిల్లలకు ఆ ఇంట్లో ఉన్న వారికి కూడా పైన చెప్పిన పెన్సిలిన్ ఒక్క మోతాదు ఇప్పించాలి.

3. పరిసరాల అపరి శుభ్రత సాంఘీక, ఉండే ప్రజల్లో ఈ వ్యాధి ఉన్న కారణంగా. ఈ వ్యాధికి చికిత్సతో పాటుగా పరిసరాల పరిశుభ్రతనుగురించి తెలియ జేయవలెను.శరీర పరిశుభ్రతకు కూడా ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. సబ్బుతో శరీరస్నానం మరియు బట్టలు ఉతుకుట వంటి అలవాట్లు తెలియచేయాలి.

4. ఆరోగ్య విద్య తల్లి దండ్రులకు, సంఘ పెద్దలకు, రెడియో, టీవిల వంటి ప్రసార సాధనాల ద్వారా అందించాలి. బడిపిల్లలకు ఆరోగ్యము, శుభ్రత విషయాల గూర్చి వివరించడం ఎంతో అవసరము.

టీకాల ద్వారా వ్యాధుల నివారణ

IMMUNIZATION (వ్యాధి నిరోధము)

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు

వ్యాధి నిరోధక టీకాలు కొన్ని క్రింద తెలియ పరిచిన వ్యాధులనుండి రక్షించును.

1. కంఠసర్పి (గొంతువాపు) (Diptheria)
2. కోరింత దగ్గు (Whooping Cough)
3. ధనుర్వాతము (Tetanus)
4. క్షయ (Tuberculosis)
5. పోలియోవ్యాధి (Polio)
6. తట్టు (Measels)

సాధారణంగా ఈ వ్యాధి నిరోధక టీకాలు శిశువలకు, చిన్నపిల్లలకు గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇవ్వబడును.

టీకాలు ఇచ్చు ఆరోగ్య కార్యకర్తలతో మీరు సహకరించవలెను.

1. ఆరోగ్య కార్యకర్తకు టీకాలకు సంబంధించిన సమాచారం మీ గ్రామ పెద్దల నుండి సేకరించి అందించ వలెను.
2. ఏదైన చల్లని నీడనిచ్చు ప్రదేశము, అందరికి నదుపాయంగా ఉండు ప్రదేశంలో క్లినిక్ (Clinic) పెట్టుటకు సహకరించ వలెను.
3. ఆ ప్రదేశములో నివసించు ప్రజల నుండి ఈ క్రింది సహాయము పొందవలెను.

- ఒక పొయ్యి, ఒక పాత్ర, నీరు కావలసిన పరికరాలను క్రిమిరహితము చేయుటకు ఉపయోగించ వచ్చు.
- పరికరములు పెట్టుకొనుటకు బల్ల
- కూర్చొనటుకు నదుపాయము
- మంచినీటి సరఫరా కూడా చూడవలెను.
- చేతులు శుభ్రపరుచుకొనుటకు కావలసిన పరికరములు అవసరము.

4. ఆరోగ్యకార్యకర్త చెప్పిన విధంగా మీ గ్రామంలో టీకాలు తీసుకొన వలసిన వారి పేర్లను చీటిలో వ్రాయవలెను.
5. వ్యాధినిరోధక టీకాలు ఎప్పుడు, ఎక్కడ ఇవ్వబడునో సరియైన సమాచారము గురించి ఒక రోజు ముందుగనే గ్రామంలో ప్రచారమియ్య వలెను.
6. టీకాలు తీసుకొనుటకు వచ్చువారందరిని ఆదరించి వారందరు టీకాలు తీసుకొని వెళ్ళునట్లు చూడవలెను.
7. పిల్లలకు, వారి తల్లిదండ్రులకు - 'టీకాలిచ్చు భాగము బట్టతో కప్పకుండా చూడ వలెను' అని తెలియజేయ వలెను.
8. ఆరోగ్యకార్యకర్త చెప్పినట్లు టీకాలు ఇచ్చు భాగమును శుభ్రపరచవలెను.
9. ఆరోగ్యకార్యకర్తకు కావలసిన సహాయము చేయవలెను.

10. మీరు టీకాలు తీసుకున్న వారందరి ఆరోగ్యం గురించి ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యకార్యకర్తకు తెలియపరచ వలెను.

ఆరోగ్య విద్య :

సాధారణంగా చాలా మంది టీకాల ద్వారా వచ్చు అసాధారణ లక్షణములకు భయపడి ముందుకురారు. కానీ మీరు వారికి టీకాలు, వాటి ప్రాముఖ్యత, సూదులు వేసిన తర్వాత ఎలాంటిఉపయోగము కలుగునో వారికి తెలియపరచవలెను. టీకాల ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. అసాధరణ లక్షణములు ఒకటి రెండు రోజులు మాత్రమే ఉండును, అని ప్రజలకు తెలియజేయవలెను.

Diptheria, Whooping Cough, Tetanus :డి.పి.టి.

a) 0-5 సంవత్సరములో గల పిల్లలను ఈ పైన తెలియపరచిన వ్యాధులనుండి రక్షించుట చాలా అవసరము. డి.పి.టి మూడు సార్లు ఒకటి లేక ఒకటిన్నర నెలల అంతరముతో ఇవ్వబడును. ఈ టీకాలు 6-14 వారముల వయస్సుగల వారికే ఇవ్వబడును. ఒక వేళ ఆ వయస్సు నిండిన పిల్లలు వచ్చినట్లైతే వారికి కూడా ఇవ్వవచ్చు. బూస్టరు డోసు (Booster dose) 1 1/2 - 2 సంవత్సరముల వయస్సున ఇవ్వబడును ఎందుకంటే ముందుకాలమున ఇచ్చిన మందు 2 సంవత్సరముల వరకే పని చేయును.

b) 5 సంవత్సరములు నిండిన పిల్లలకు బూస్టరు డోసు (Booster dose) - డి.టి(Diptheria, Tetanus) ఇవ్వవలెను.

c) డి.పి.టి ఇచ్చిన తరువాత జ్వరము రావడము సహజమే. ఈ జ్వరము(Paracetamol) పారాసిటిమాల్ మాత్రతో తగ్గును. జ్వరము సాధారణంగా ఒకరోజుకు మించి ఉండదు.

d) ఒక డోసు (Tetanus toxoid) TT 10-12 సంవత్సరములు వయస్సున ఇవ్వవలెను.

e) గాయము తగిలినప్పడు మట్టిలోనున్న టెటానస్ క్రిములు గాయము ద్వారా శరీరములోకి ప్రవేశించ వచ్చు. కావున వెంటనే TT సూది (injection) తీసుకోవడం చాలా అవసరము మళ్ళీ నెల తరువాత మరియొక డోసు తీసుకొనవలెను.

f) గర్భిణీ స్త్రీలు TT మూడు డోసులు తీసుకొనవలెను. 16-32 వారముల మధ్య ఒక నెల అంతరముతో తీసుకొనిన పుట్టబోయె బిడ్డకు ధనర్వాతము రాకుండా రక్షించవచ్చు.

క్షయ (Tuberculosis)

సాధారణముగా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన క్షయ ఎక్కువగా చూడవచ్చు. ఈ వ్యాధి రోగి దగ్గినప్పుడు గానీ, రోగి యొక్క తెమడ ద్వారా గాని వ్యాపించును.

a) పుట్టిన శిశువులకు క్షయరోగ నివారణకై BCG. టీకా ఇవ్వబడును.

b) లేదా మొదటి DPT డోసుతోపాటు ఇవ్వవచ్చు.

c) టీకా ఇచ్చిన భాగమున మూడు నెలలకు మించిన తరువాత కూడా మచ్చ ఏర్పడనిచో ఈ విషయము ఆరోగ్యకార్యకర్తలకు తెలియ జేయవలెను.

పోలియో వ్యాధి ('POLIOMYELITIS')

పోలియో చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి వల్ల పక్షవాతము తోపాటు, అంగవైకల్యం వచ్చు ప్రమాదము చాలా ఎక్కువ.

- పోలియో నివారణకు మందు ఒక సంవత్సరములోపు పిల్లలకు 3-6 నెలల వయస్సులో ఇవ్వబడును.
- ఈ వ్యాధి నివారణకై చుక్కల మందు నోటి ద్వారా ఇవ్వబడును.
- పూర్తి వ్యాధి నిరోధక శక్తికై 3 డోసులు 1-1 1/2 నెల అంతరముతో తీసుకొనుట చాలా అవసరము.
- బూస్టరు డోసు 1-2 సంవత్సరము వయస్సున, మరియు 5-6 సంవత్సరము వయస్సులో డి.పి.టితో కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

తట్టు :

- తట్టు టీకా 9 నెలల వయస్సున ఇవ్వబడును.
- సాధారణంగా కొంచెము జ్వరము రావడం సహజమే.

జాతీయ వ్యాధి నిరోధక టీకాల పట్టిక

ఎవరికి ఇవ్వాలి	ఎప్పుడు ఇవ్వాలి	ఇవ్వవలసిన టీకాల పేర్లు	ఇవ్వవలసిన మోతాదులు	ఎలా యివ్వాలి
1	2	3	4	5
స్త్రీలకు	4 నెలల తర్వాత గర్భవతిగా వున్నప్పుడు	టి.టి. సూది మందు	2 *	కండరంలోకి (ఇంట్రామస్క్యులర్) (నెలకొకసారి)
శిశువులకు	6 వారాలు 9 నెలల మధ్య	డి.పి.టి. సూది పోలియో చుక్కలమందు	3 3	కండరంలోకి నోటిలో (నెలకొకసారి)
	పుట్టినప్పటి నుంచి 9 నెలల వరకు	బి.సి.జి. టీకా	1	చర్మం క్రిందికి (ఇంట్రాడెర్మల్)
	9 నెలల నుంచి 12 నెలల వరకు	తట్టు టీకా	1	చర్మపు పొరలోనికి (సబ్ క్యుటేనియస్)
	16 నెలల నుంచి 24 నెలల వరకు	డి.పి.టి. సూది పోలియో చుక్కలమందు	1 ** 1 **	కండరంలోకి నోటిలో
పిల్లలకు	5 సంవత్సరాలు	డి.టి. సూది	2 *	కండరంలోకి
	10 సంవత్సరాలు	టి.టి. సూది	2 *	కండరంలోకి
	16 సంవత్సరాలు	టి.టి. సూది	2 *	కండరంలోకి

* ఇదివరలో ఈ వ్యాక్సీన్ ఇట్టివున్నట్లయితే ఇప్పుడు ఒక డోసు ఇస్తే చాలు.

* బూస్టర్ డోసు

— మీ బిడ్డలకు నెలకొకసారి తప్పక టీకాలు వేయిస్తారు కదూ !

— ఇట్లా 3 నెలలు వేయింటాలని తెలుసు కదూ !

— గర్భిణి స్త్రీలు - మీ మాట కూడా మర్చిపోరు కదూ !

నీళ్ళ విరోచనాలకు గృహవైద్యం

బాధ్యతలు

- డీ హైడ్రేషన్‌ను గుర్తించుట
- ORS ను తయారు చేయుట
- తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్ కేసులను ఆరోగ్యకేంద్రముకు పంపుట.

నేర్చు కోవలసినవి	పాఠ్యాంశాలు
నీళ్ళ విరోచనాలు, డీహైడ్రేషన్‌లను గుర్చించుట	నీళ్ళ విరోచనాలు, (డీహైడ్రేషన్)
డీహైడ్రేషన్ తీవ్రతను గుర్తించుట	డీ హైడ్రేషన్ తీవ్రత
నీళ్ళ విరోచనముల నివారించు విధముతెలుపుట	నీళ్ళ నిరోచనములను నివారించుట
ORS తయారు చేయుట	నీళ్ళ విరోచనములు, చికిత్స.

నీళ్ళ విరోచనములు, (డీహైడ్రేషన్):

మూడు లేక అంతకంటే ఎక్కువ విరోచనములు ఒక రోజులో అయితే దానిని'డయేరియా' అందరు. డయేరియాలో శరీరము నీరు, లవణములు కోల్పోవును. దీనిని డీహైడ్రేషన్ అందురు. దీనికి సరియైన చికిత్స చేయకపోయిన రోగి మరణమునకు దారితీయును.

నీళ్ళ విరోచనములు కలుషితమైన ఆహారము, అపరి శుభ్రమైన నీటిలోని క్రిములవలన వచ్చును.కాని నీళ్ళ విరోచనములు మొదలైన తరువాత 'డీహైడ్రేషన్'ను రాకుండా నివారించ వలెను.

డీహైడ్రేషన్ తీవ్రత :

తరచు నీళ్ళ నిరోచనాలయితే బిడ్డ శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన నీరు, లవణములు తరిగి పోతాయి. నీరు, లవణాలు తరిగిపోయి శరీరంలో డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది.

డీహైడ్రేషన్ అయిన బిడ్డను గుర్తించుట

- కళ్ళు లోతుకు పోతాయి
- తలముందు భాగం (fontanelle) కిందకు అణిగి పోతుంది.
- మూత్రం రాదు
- నిద్ర మత్తుగా ఉంటుంది
- స్పృహ తప్పి పోవచ్చు.
- ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు ఎక్కువయి ఊపిరి అందకపోవచ్చు.
- చర్మము సాగుట ఉండదు. (Elasticity)

ఈ పరిస్థితి వచ్చేంత వరకు ఉండ కూడదు. బిడ్డకు 4,5 నీళ్ళ విరోచనాలు అయిన వెంటనే లవణాల మిశ్రమాన్ని బిడ్డకు ఇవ్వాలి. ఇది డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించి బిడ్డ పరిస్థితిని మెరుగుపరుస్తుంది.

నీళ్ళ విరోచనాలను నివారించగలం :

1. త్రాగటానికి, వంటకు శుభ్రమైన నీటిని వాడండి. నీరు దొరికే స్థలాలు. కలుషితం కాకుండా జాగ్రత్త పడండి. అనుమానంగా ఉంటే నీటిని మరగ పెట్టి, చల్లార్చి ఉపయోగించండి.
2. ఆహారాన్ని, త్రాగే నీటిని శుభ్రమైన పాత్రలలో ఉంచి మూతవేయండి.
3. మల విసర్జనను, పాకీ దొడ్లలో చేయండి. ఈగలు దీని దరి చేరవు. కనుక రోగం వ్యాపించదు. పాకీదొడ్డి లేకపోతే ఇంటికి దూరంగా గోతిలో మల విసర్జన చేసి దానిని మట్టితో పూడ్చండి.
4. తినటానకి ముందు, బిడ్డకు ఆహారాన్ని ఇచ్చేడప్పుడు, మల విసర్జన తరువాత చేతులను సబ్బుతోను, నీటితోను శుభ్రపరచుకోండి.
5. గోళ్ళు పొట్టిగా శుభ్రంగా ఉంచుకోండి.
6. తాజాగా అప్పుడే వండిన ఆహారాన్ని గాని, ముందు వండిన ఆహారాన్ని వేడి చేసిగాని తినండి. పాచి పోయిన ఆహారాన్ని తినకండి.

గృహవైద్యం :

ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషను : నీళ్ళ విరోచనాల రోగికి ఇచ్చే లవణాల మిశ్రమాన్ని ORS అంటారు. లవణాల ప్యాకెట్లు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో/ అసుపత్రులలో, హెల్తు వర్కర్లు వద్ద, ఏ.ఎన్.ఎమ్.ల వద్ద, సి.హెచ్.విల వద్ద. మందుల షాపులలో దొరుకుతాయి. ఒక పాకెట్ ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ మిశ్రమాన్ని ఒక లీటరు నీటిలో లేదా 8 టీ కప్పుల నీటిలో కలిపి సొల్యూషన్ తయారు చేయాలి. ఒకవేళ ఈ పాకెట్టు దొరకక పోతే సొల్యూషన్‌ను ఇంట్లోనే తయారు చేసుకోవాలి.

ORS తయారుచేయుట

ఒక గ్లాసులో (200ml) పరిశుభ్రమైన నీరు తీసుకొనండి.

1. ఒక చిటికడు ఉప్పు తీసుకొని, అనీటిలో వేయండి.
2. ఒక చెంచా తీసుకొని ఉప్పు ఆనీటిలో కరుగు వరకు త్రిప్పండి.
3. ఒక చెంచా ద్రావణమును త్రాగి చూడండి. ఇది మీ కంటి నీరు కంటే తక్కువ ఉప్పగా ఉండవలెను. లేని మరల ఈ ద్రావణము తయారు చేయవలెను.
4. ఈ ద్రావణమునకు ఒక చెంచా చక్కర కలుపవలెను. చెంచాతో ఆ పంచదార యంతయు ద్రావణములో కరుగునట్లు త్రిప్పవలెను.

బిడ్డకు ORS ఎంత ఇవ్వాలి?

మొదట కొద్ది కొద్దిగా 5-10 నిముషాల కొకసారి ఇవ్వాలి తర్వాత విరోచనం అయాక ప్రతిసారి కప్పునిండా గాని, గ్లాసు నిండాగాని సొల్యూషనును త్రాగించాలి. అనారోగ్యంగా ఉన్నంతసేపు ఈ మిశ్రమాన్ని తాగించాలి. పరిస్థితి మెరుగుపడిన తర్వాత బిడ్డకు ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఆహారం తినాలనిపిస్తుంది.

బిడ్డ పరిస్థితిలో మార్పులేకపోతే దగ్గరలో ఉన్నఆరోగ్య కేంద్రం లేదా ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళండి. డాక్టరు వద్దకు తీసుకు వెళ్ళేటప్పుడు కూడా రీహైడ్రేషన్ సొల్యూషను ఇస్తూ ఉండాలి.

మామూలు ఆహారం :

రీ హైడ్రేషన్ సొల్యూషనుతో బాటు బిడ్డకు మామూలు ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. పట్టుజావ, కొబ్బరి నీళ్ళు, రసం ఇతర ద్రవాలను ఇవ్వ వచ్చు. పెద్దవారికి, రెండేండ్లకు మించి వయసుగల పిల్లలకు పెరుగు, అన్నం పెట్టడం మంచిది.

రెండేళ్ళ లోపు పిల్లలకు మిగల పండిన అరటి పళ్ళు తినిపిస్తే మంచిది. బిడ్డకు తల్లిపాలు ఇవ్వాలి. విరోచనాలయే బిడ్డకు చనుబాలు ఉత్తమమైన, సురక్షితమైన ఆహారం. బిడ్డ జాగ్రత్తలో, ఆహారం ఇవ్వటంలో తల్లి ఆరోగ్యకరమైన పద్ధతులు అనసరించాలి. బిడ్డకు ఆహారాన్నిచ్చేటప్పుడు తల్లి సబ్బుతో, నీటితో చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి.

నీళ్ళ విరోచనాలు ప్రమాదకరం :

- బిడ్డ వయసు 12 నెలల లోపు అయితే
- బిడ్డ అసలే నీరసంగా ఉంటే
- బిడ్డకు చాలా నీళ్ళ విరోచనాలయి, బాగా వాంతులయి, లేదా జ్వరంగా ఉంటే
- విరోచనంలో నెత్తురు, జిగురు ఉంటే
- బిడ్డకు మూత్రం రాకపోతే
- బిడ్డకు మత్తుగా, అపస్మారకంగా ఉంటే
- బిడ్డకు తలముందు భాగం బాగా అణిగి ఉంటే

ఈ పరిస్థితి రాకుండా రెండు, మూడు నీళ్ళ విరోచనాలు కాగానే ORS ఇచ్చి తేలికగా నివారించవచ్చును.

ఆహార అలవాట్లు :

- నీళ్ళ విరోచనాలలో తల్లిపాలు ఇచ్చుట
- బిడ్డకు కావల్సినంత తల్లి పాలు ఇవ్వాలి.
- తల్లిపాలు మంచి ఆహారము మరియు ఇది డీహైడ్రేషన్‌ను నివారించును.
- మెత్తని పదార్థములు తరుచుగా ఇవ్వవలెను - కిచడీ, మెత్తటి అరటిపళ్ళు, మెత్తని అన్నము, పెరుగు ఆకలిగా లేకున్నను బిడ్డకు తినిపించుట మంచిది.
- బిడ్డకు రోజుకు చాలా మార్లు తినిపించాలి కనీసం ఒక వారము దాకా.

నీళ్ళ విరోచనములలో ఇవ్వకూడని మందులు

- చాలా నీళ్ళ విరోచనముల రోగులకు మందులు అవసరము లేదు.
- సాధారణముగా ఇచ్చు మందులు ఇవ్వకూడనివి.
- లోమోటిల్, లోమోఫేన్, లోపెరమైడ్
- క్లోరో స్ట్రెప్టోమైసిన్
- జెంటామైసిన్
- మెట్రోనిడజోల్
- ఫ్యూరజోలిడోన్.

సందేశములు : సలహాలు :

- నీళ్ళ విరోచనములలో తల్లిపాలను ఇచ్చుట ఆప కూడదు
- నీళ్ళ విరోచనములతో ఉన్న బిడ్డకు ఆహారము పెట్ట వలెను.
- ORS గృహములో తయారు చేసిన ద్రవాలను నీళ్ళ విరోచనాల రోగికివ్వాలి.
- నీళ్ళ విరోచనాల రోగికి చాలా ద్రావణములు అవసరము
- చాలా నీళ్ళ విరోచనములకు మందులు అవసరము లేదు
- నీళ్ళ విరోచనలములలో, తల్లిపాలతో పాటు, శుభ్రమైన ఆహారము
- నీటితోను, చేతులను శుభ్రముగ కడుగుకొని అన్నము తినుటవలన నివారింప వచ్చును.

ఋతుక్రమము (బహిష్టు)

సాధారణంగా ఆడపిల్లలకు 11-16 సంవత్సరముల వయస్సున ఋతుక్రమము ప్రారంభమగును. అంటే వారు గర్భముధరించగలరు

మామూలుగా ప్రతి 28 రోజుల కొకసారి ఋతుక్రమము ఉండటము జరుగుతుంది. కానీ శరీర తత్వముబట్టి మార్పులు ఉండుట సహజము.

బహిష్టు సమయములో ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా ఉండుట చాలా శ్రేయస్కకరము. సరిపడు నిద్ర, వేళకు పోషకాహారములు గల భోజనము చాలా అవసరము. అన్ని పదార్ధములను సేవించవచ్చు. రోజు చేయు పనులను కూడా చేసికొనవచ్చు.

ఋతుక్రమము క్రమముగా రాకపోవుట నొప్పిగల బహిష్ట చాలా మందిలో చూడవచ్చు.

నొప్పితో కూడిన (బహిష్టు) ఋతుక్రమము :

- పొత్తికడుపు నొప్పి ఉన్నప్పుడు పూర్తి విశ్రాంతి అవసరములేదు. పూర్తి విశ్రాంతి నొప్పిని ఇంకా ఎక్కువగా చేయును.
- తేలికైన పనులు, వ్యాయామములు, నడవటం వల్ల నొప్పితగ్గును
- వేడి పానీయముల వల్లకూడా నొప్పి తగ్గును.
- వేడి నీటిలో కొంత సేపు పాదములనుంచిన నొప్పితగ్గవచ్చు.
- యాస్పిన్ (asprin) మాత్రను వేసుకొనవచ్చు.
- పొత్తికడుపుపై వేడిబట్టతో కాపవచ్చు.
- ఋతుక్రమమప్పుడు వాడు బట్టలను రోజుకొకసారైన మార్చుకొనవలెను.

అసాధారణమైన బహిష్టు లక్షణములు :

కొంత మంది స్త్రీలకు బహిష్టు క్రమముగా ఉండకపోవచ్చు. చాలా మందికి ఇది సాదారణమేకావచ్చు. కాని కొందరికి ఇది దీర్ఘవ్యాధులవల్లగాని, రక్తక్షీణత, పోషకాహారలోపము లేదా అంటు లేక గర్భశయములో కణితి ఉండటంవల్ల ఋతుక్రమము క్రమముగా జరగకపోవచ్చు.

ఋతుక్రమము తగ్గిపోవుట గర్భధారణకు గుర్తు. ఋతుక్రమము కొత్తగా మొదలైన ఆడపిల్లలకు, 40 సంవత్సరముల వయస్సుకల స్త్రీలకు కూడా ఋతుక్రమము క్రమముగా. రాకపోవచ్చు.

- గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు రక్త స్రావమగుట గర్భము కోల్పోవుట కావచ్చు
- ఋతుక్రమములో ఆరురోజులకన్న రక్తస్రావము ఎక్కువైన యడల డాక్టర్‌కు చూపించుకొనవలెను.
- యవ్వనములో ఉన్న ఆడపిల్లలకు ఋతుక్రమము యొక్క ప్రాముఖ్యత గురించి చెప్పడంచాలా అవసరము.

రోగని రోధక టీకాలు

ధనుర్వాతం నుండి తల్లిని, బిడ్డను రక్షించుటకు TT (Tetanus toxoid) టీకా తీసుకోవడం చాలా అవసరము.

పూర్తిరక్షణకై రెండు సార్లు మూడునెలల తరువాత ఎనిమిది నెలల లోపు TT టీకాతీసుకొనవలెను.ఒక వేళ తల్లి ముందు ప్రసవములో రెండు సార్లు TT టీకా తీసుకున్నాట్లైతే తరువాత ప్రసవమునకు ఒక TT టీకా చాలును.

తల్లుల ఆరోగ్య పరిరక్షణ

యవ్వనదశలో ఉన్న బాలికలు :

యవ్వనదశలో ఉన్న బాలికల పెరుగుదల గురించి (10-18 సంవత్సరములు) మన సమాజంలో తక్కువ శ్రద్ధ చూపించుతున్నాము. సరియైన పోషకాహార విలువలు గల ఆహారము వారికి చాలా అవసరము. ఇది శారీరక, మానసిక పెరుగుదల, స్థిరత్వమునకు తోడ్పడుతుంది. చిన్న వయస్సులో గర్భధారణ, నిరక్షరాస్యత, ఆడపిల్లలయందు నిర్లక్ష్యము చూపుట మన సమాజములో ఎక్కువగా చూడవచ్చు. సాధారణముగా తల్లుల మరణ సంఖ్య ఎక్కువ శాతము గర్భవతులలోనే చూడవచ్చును.

గర్భధారణ (Pregnancy)

స్త్రీ తన ఋతుక్రమము తప్పినప్పుడు తను గర్భవతి అని అనుమానించవచ్చును. అప్పటినుండి రెండు నెలల వరకు ఆగి గర్భధారణ నిర్ధారించ వలెను. స్త్రీకి అండము ఉత్పత్తి సమయమున పురుషుని కలిసిన పురుష బీజము, అండములో కలిసి పరిపక్వత చెందినట్లైతే గర్భధారణ జరుగును.

పెరుగుతున్న శిశువు తన ఆహారమునకై పూర్తిగా తల్లిపైనే ఆధారపడును. గర్భాశయములో బిడ బొడ్డుత్రాడునుండి కావలసిన ఆహారమును తల్లినుంచి తీసుకొనును. కావున గర్భవతి పౌషకాహార విలువలు గల ఆహారము తీసుకొనుట చాలా అవసరము. గర్భవతికి విశ్రాంతి చాలా అవసరము.

గర్భిణీ స్త్రీ చేయవలసిన పనులు, చేయకూడని పనులు

చేయవలసినపనులు :-కావలసినంత ఆహారము తీసుకొనుట

- కావలసినంత విశ్రాంతి
- పరిశుభ్రముగా ఉండవలెను, అంటు వ్యాధులు రాకుండా కాపాడుకొనుము.
- జననేంద్రియములు శుభ్రముగా నుంచుకొనవలెను.
- గర్భకాలములో కనీసం మూడుసార్లు పరీక్షచేయించుకొనవలెను
- వ్యాధినిరోధిక టీకాలు తీసుకొనవలెను.
- రోజూ వారి పనులు చేసుకొనవచ్చు
- రోజుకు కొంతసేపు నడవవలెను.

చేయకూడని పనులు

- మొదటి మూడు నెలలు మరియు చివరి మూడు నెలలు దూర ప్రయాణములు చేయకూడదు.
- బరువులు ఎత్తకూడదు.
- ఎక్కువ సేపు నిలబడుట మంచిదికాదు
- డాక్టర్ సలహాలేకుండా మందులను వాడకూడదు.
- ధూమపానము చేయరాదు
- పొగాకు నమలరాదు
- మద్యపానము కూడదు

- ఉప్పు ఎక్కువగా తినకూడదు.

అపాయకరమైన పరిస్థితులు

- చిన్న వయస్సు - 18 సంవత్సరములు నిండకపోవుట
- 35 సంవత్సరములు దాటినవారు
- పొట్టిగా ఉన్నవారు - 145 cm కన్నా తక్కువ
- 40 kg బరువు కన్నా తక్కువ
- నలుగురు పిల్లలకన్నా ఎక్కువ ఉన్నా
- కాళ్ళవాపు
- తలనొప్పి
- రక్తక్షీణత
- అంటువ్యాధులు.

తల్లి యొక్క చరిత్రను బట్టి అపాయకరమైన పరిస్థితులు గుర్తించవచ్చు

- రక్తస్రావము (పూర్వపు కానుపులో) తరుచుగా గర్భస్రావము(Abortion) చనిపోయిన పిల్లలు పుట్టుట
- కవలలు
- ఆపరేషన్ ద్వారా కానుపు
- దీర్ఘకాల ప్రసవము
- ఈ పైన తెలియపరచిన పరిస్థితులలో తల్లిని ఆరోగ్య కేంద్రమునకు తరలించవలెను.
- గర్భధారణ 18 సంవత్సరములలోపు 35 సంవత్సరముపై వయస్సు వారిలో అపాయకరము.

గర్భవతుల ఆరోగ్యపరిరక్షణ **(Care of the Pregnant women)**

గర్భిణీ సమయములో, మరియు ప్రసవము తరువాత స్త్రీ అనేక చిన్న చిన్న రుగ్మతలకు లోనగును. గర్భిణీ సమయములో సర్వ సాధారణముగా వచ్చు రుగ్మతలు

1. వాంతులు
2. వాంతులు వచ్చి నట్లు అనిపించుట
3. నీరసము
4. కడుపులో గ్యాస్ తయారగుట
5. మల బద్ధకము
6. (అరగకపోవుట) జీర్ణము కాకపోవుట
7. వాపులు (Odema)
8. నిద్రలేకపోవుట
9. జననేంద్రియములనుండి రక్తస్రావము
10. జ్వరము
11. మూత్రాశయమునకు సంభందించిన సమస్యలు
12.

సరియైన పాలు లేక పోవుట.

గర్భిణీ సమయములో వచ్చు చిన్న చిన్న రుగ్మతలకు చికిత్స

1. **వికారముగా ఉండుట మరియు వాంతులు**

ఒక చెంచాడు (Teaspoon) నిమ్మరసంలో చిటికెడు ఉప్పు కలిపి రోజుకు 2-3 సార్లు త్రాగవలెను, లేదా రోజుకు 3-4 సార్లు యాలుకలు నమలించవలెను.

2. **కడుపులో గ్యాస్ తయారగుట**

ఒక చెంచాడు వాము పొడి వేడి నీళ్ళతో కలిపి భోజనము పిదప ఇవ్వవలెను. లేదా, 1/2 చెంచాడు యాలుకల పొడి రోజుకు మూడుసార్లువేడినీళ్ళతో పాటు సేవించవలెను.

3. **మలబద్ధకము :**

సరిపడ మంచినీరు త్రాగవలెను. ఆకుకూరలు, పళ్ళు ఎక్కువగా తీసుకొనిన మలబద్ధకము నివారించవచ్చు.

4. **జీర్ణముకాకపోవుట :**

ఒక చెంచాడు అల్లంరసం, తేనె సరిపాళ్లలో కలిపి సేవించవలెను.

5. **మూత్రాశయమునకు సంబంధించిన సమస్యలు :**

ఒక చెంచాడు పల్లేరు పొడి మంచినీరుతో పాటు ఇవ్వవలెను.

అధికముగా మంచినీరు త్రాగవలెను.

6. **వాపులు :**

- నిద్రించునపుడు కాళ్ళు ఎత్తు ప్రదేశములో పెట్టవలెను.
- కొంత సేపు నడవటం చాలా అవసరము
- ఒక చెంచాడు అటిక మామిడి ద్రవము రోజుకు రెండుసార్లు చక్కెరతో గాని, బెల్లం లేక తేనెతో కలిపి త్రాగవలెను.

7. **నిద్రరాకపోవుట :**

ఒక చెంచాడు piper longum వేరు పొడి అంతే బెల్లంతో కలిపి పరుండబోయే ముందు తీసుకొనవలెను.

8. **జననేంద్రియములనుండి రక్తస్రావము :**

- గర్భవతికి రక్తస్రావము నందు పూర్తి విశ్రాంతి చాలా అవసరము

రక్తస్రావము తగ్గని సమయములో వెంటనే ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రమునకు తరలించుము.

ప్రసవము తరువాత జరుగు రక్తస్రావము : దీనికి ఒక చెంచాడు గరిక గడ్డి ద్రవము రోజుకు మూడు సార్లు.

- కాళ్ళు ఎత్తైన ప్రదేశంలో నుంచవలెను.

9. **నీరసము:**

ఒక చెంచాడు అల్లం పొడి పాలలో కలిపి త్రాగించవలెను.

సాధారణంగా పోషకవిలువలు గల ఆహారము, తొందరగా జీర్ణమగు పదార్థము సేవించుట మంచిది ఉదా ॥ పాలు, కూరగాయలు, పళ్ళు మసాలాలు, వెల్లుల్లి, అల్లం, పసుపు, వేపుడ్లు, ఎక్కువగా తీసుకొనుట ఆరోగ్యకరం కాదు. విశ్రాంతి చాలా అవసరము, తల్లికి మానసిక ఆందోళన ఉండకూడదు.. వెంటవెంటనే గర్భధారణ జరుగుట వల్ల తల్లి ఆరోగ్యము క్షీణించును. కావున బిడ్డకు బిడ్డకు నాలుగు సంవత్సరముల అంతరము ఉండుట మంచిది.

పోషకాహారము మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత :

గర్భిణీ స్త్రీలు పోషకాహార విలువలగల ఆహారము తీసుకొనుట చాలా అవసరము. వీరు ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా ఉండుటకు ప్రయత్నించవలెను.

ఆహారములో సాధారణంగా ఇనుము (Iron) ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థములు (ఎక్కువగా) తీసుకొనవలెను. ఉదా ॥ ఆకు కూరలు, బెల్లం, రాగులు.,తల్లి ఆరోగ్యకేంద్రం సందర్శించినప్పుడు ఇచ్చు ఇనుము , ఫోలిక్ యాసిడ్ (folic acid) మందులు తప్పక వాడవలెను.

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు పంపించవలసిన పరిస్థితులు

- కాళ్ళ వాపులు
- దీర్ఘ కాలపు తలనొప్పి
- జ్వరము
- మూత్రము విసర్జించుటకు కష్టమగుట
- జననేంద్రియములనుండి రక్తస్రావము
- పచ్చని కళ్ళు (కామెర్లు)

గర్భధారణ పరీక్షలు

గర్భము ధరించి నప్పటి నుండి తల్లి ప్రసవము వరకు అనేక సార్లు పరీక్షలు చేయించుకొనుట మంచిది.

- ప్రారంభము లోనే గర్భవతులను గుర్తించుట
- గర్భవతుల చరిత్రను సంగ్రహించి వారికి పరీక్షలు జరుపుట.
- గర్భ వతులను గుర్తించి వారిని విభజించి ఎక్కువ అపాయకర పరిస్థితులలో నున్న వారిని వెంటనే జాగ్రత్తలు తీసుకొనుటకు వైద్యాధికారి యొద్దకు పంపుట.
- పరీక్షించి చికిత్స చేసి, సలహానిచ్చుట లేక ఆరోగ్య సమస్యలున్నచో వెంటనే శ్రద్ధ తీసికొని స్త్రీలను వైద్యాధికారి యొద్దకు పంపుట.
- గర్భవతి కనీసము మూడుసార్లు (గర్భకాలములో) పరీక్షకొరకై వైద్యాధికారి వద్దకు వెళ్ళవలెను.
  గర్భవతి పరీక్షలలో ముఖ్యమైనవి తల్లి యొక్క బరువు, రక్తపోటు, మూత్ర పరీక్ష అవసరము.
- వ్యాధినిరోధక టీకాలు, ఇనుము మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకొనవలెను.
- గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు సరియైన జాగ్రత్తలు తీసుకొనిన తల్లులను ప్రాణాపాయము నుండి కాపాడవచ్చు.

ప్రసవ సమయమున తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు

- తల్లి మంత్రసానికి కబురు పంపవలెను. ప్రసవమునకు సంబంధించిన పరికరములు తయారుగా ఉంచవలెను.
- సాధారణ ప్రసవమునకై మంత్రసాని ఎదురుచూడవలెను.
- కానుపు చేయు స్థలము శుభ్రముగా ఉంచవలెను.
- తల్లికి అనుకూలమైన స్థితి కల్పించవలెను.
- మీరు మంత్రసాని కానుపుకు ఉపయోగించు అన్ని పరికరములు(delivery pack) ఉపయోగించునట్లు చూడుము.

- సబ్బు చేతులు కడుగుకొనుటకు.
- దారము ముక్కలు బొడ్డుత్రాడు కట్టుటకు
- కొత్త బ్లేడు
- (Gention violet) జెన్‌షెన్ వయలెట్, కత్తిరించిన పాపయొక్క బొడ్డుత్రాడుకు పూయుటకు

ప్రసవము తరువాత తీసుకొనవలసిన జాగ్రత్తలు

- కొంత విశ్రాంతి తరువాత వేడి పానీయములు త్రాగించ వచ్చు ఉదా ॥ పాలు, టీ, తరువాత తల్లికి కావలసిన ఆహారము తీసుకొనవచ్చు.
- శిశువు పుట్టిన వెంటనే తల్లి పాలు త్రాగించ వలెను. అప్పటునుండి శిశువు పాలు చీకడం నేర్చుకొనును.
- తల్లిపాలు త్రాగించినప్పుడు మంచినీరు త్రాగించుట అవసరములేదు.
- ప్రసవ మనంతరము మొదట 3-4 రోజులవరకు వచ్చు పాలు(colostrum)శిశువుకు తప్పనిసరిగా త్రాగించవలెను.
- బిడ్డ తల్లిపాలుపై 4-6 నెలలవరకు పూర్తిగా ఆధారపడవచ్చు.
- సీసాపాలు ఆరోగ్యకరంకాదు.
- తల్లి శిశువును ఎల్లప్పుడు శుభ్రముగా ఉంచవలెను.
- వాతావరణ కాలుష్యములేని ప్రదేశములో శిశువును ఉంచుట చాలా అవసరము లేనియెడల, వీరికి ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు తొందరగా సోకవచ్చు.

  ప్రసవము తరువాత వారంరోజుల పిదప తల్లి తన యదా విధులు చేసుకొనవచ్చు.
- పాలు త్రాగు శిశువులున్న తల్లులు ఎక్కువ ఆహారము తీసుకొన వలెను.
- తల్లి, బిడ్డకు బిడ్డకు అంతరము ఉంచుటకు తాత్కాలిక కుటుంబ నియంత్రణా పద్ధతులు వాడుట చాలా శ్రేయస్కరం.
- మూడు నెలలు నిండిన తరువాత (Abortion) అబార్షన్ చేయించుకొనుట చాలా ప్రమాదకరం.
- తల్లిపాలు ఎక్కువగానున్నప్పుడు ఆపాలను తల్లి పిండి వేయుటగాని, పాపకు వెంటవెంటనే త్రాగించిటముగాని చేయవలెను, పాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు స్తనములలో నొప్పి ఉన్నప్పుడు వేడి బట్టతో కాపడం పెట్టవలెను.
- తల్లిపాలు తక్కువగా వచ్చు తల్లులు సరియైన పోషకాహారములు తీసుకొనవలెను. మంచినీరు ఎక్కువగాత్రాగవలెను.

గుర్తుంచుకొనవలసిన విషయములు - **Messages**

- తల్లిపాలు పాపకు ఉత్తమమైన ఆహారము, మొదటి నాలుగు నెలలు పాప తల్లి పాలపైనే జీవించును.
- తల్లిపాలు రెండు సంవత్సరములపైన కూడా ఇవ్వవచ్చు
- శిశువు జన్మించిన తరువాత ఎంత త్వరగా తల్లిపాలు త్రాగించితే అంత మంచిది.
- డబ్బాపాలు బిడ్డకు ఆరోగ్యవంతముకాదు.
- 4-6 నెలల వయస్సునుంచి తల్లి పాలతో పాటు ఇతర ఆహార పదార్థములు మొదలుబెట్టవలెను.

కుటుంబ సంక్షేమం

కుటుంబ సంక్షేమం అవసరం గురించి, కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమ లక్ష్యము గురించి ప్రజలకు వివరించి చెప్పండి.

1. తరచుగా గర్భము వచ్చుటవలన తల్లి ఆరోగ్యం చెడును, పిల్లలు సన్నంగా, బలహీనంగా పుట్టెదరు, పిల్లలు నిర్లక్ష్యము చేయబడెదరు. కుటుంబం ఆర్థిక దుస్థితికి లోనగును. కనుక చిన్న కుటుంబాలను కలిగి ఉండవలెనన్న నియమం ఆమోదయోగ్యమైన ఒక జీవన విధానంగాను, కుటుంబపు, సమాజపు ఆరోగ్యం, సంక్షేమములను పెంపొందించుటకు సాధనముగాను రూపొందుట ముఖ్యము.

2. కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమ లక్ష్యములు ఇవి :

   అ. అందరు దంపతులలోను చిన్న కుటుంబం కలిగి ఉండవలెనన్న భావనను రూపొందించట.

   ఆ. అందుబాటులో ఉన్న కుటుంబ సంక్షేమ పద్ధతులను గురించి సమాచారమును అర్హులైన దంపతులకు తెలియ జేయుట.

గమనిక : భార్య వయస్సు 15-44 సం.ల మధ్య ఉన్న సందర్భంలో ఆ దంపతులను అర్హులైన దంపతులు అందురు.

   ఇ. కుటుంబ సంక్షేమ సేవలు అర్హులైన అందరి దంపతులకు సులభంగా లభించునట్లు చేయుట.

   ఈ. కోరిన వారికి వైద్య పద్ధతిలో గర్భస్రావము చేయుంచుకొనుటకు సదుపాయము కలుగజేయుట.

కుటుంబ సంక్షేమ సందేశము వ్యాపింపజేయుటలో మీరు దిగువ తెలిపిన మార్గములలో మగ లేక ఆడ ఆరోగ్య కార్యకర్తకు తోడ్పడవలెను.

2.

   అ. గ్రామంలోని నాయకులతో సహా సమాజ సభ్యులతో వ్యక్తిగతంగా మాట్లాడుట.

   ఆ. పోస్టర్లు, గోడ పెయింటింగులు అలంకరించుటకు అనువైన స్థలములను చేయుట.

   ఇ. పోస్టర్లు, పెయింటింగులు అలంకరించుటలో సహాయపడుట.
   చదువుకొనిన వారికి కరపత్రములు పంచుట.

   ఉ.

      (i) కూడలి స్థలములను ఎన్నిక చేయుటలో తోడ్పడుట ద్వారాను;

      (ii) కార్యక్రమం జరుగు స్థలము, తేది, సమయములను గురించిన వివరములు ప్రజలకు తెలియజేయుట ద్వారాను;

      (iii) ప్రేక్షకులు నిశ్శబ్దంగా క్రమశిక్షణతో కూర్చొనునట్లు చేయుటలో తోడ్పడు ద్వారాను సమిష్టి సమావేశములు, బహిరంగ సభలు, ఫిలిం ప్రదర్శన సందర్భంలో ఆరోగ్యకార్యకర్తకు సహాయపడుట;

   ఊ. సమాజ సభ్యలు కోరిన ఇతోదిక సమాచారం అందచేయుట ద్వారా, లేక ఈ కార్యక్రమం గురించి వారికి అపనమ్మకాలు ఉన్న యెడల వాటిని సరిదిద్దుట ద్వారా పై కార్యక్రమాలకు చర్యలు తీసుకొనుట.

ఋ సమాజంలో వదంతులు, అపనమ్మకాలు ఏమైనా వ్యాపించి ఉన్న యెడల వాటి పరిష్కరించుటకు చర్యలు తీసికొనుట, వాటిని గురించి ఆరోగ్య కార్యకర్తలుకు తెలియ జేయుట.

2. అందుబాటులో గల కుటుంబ సంక్షేమ పద్ధతులను గురించి ప్రజలకు తెలియ జేయుట కుటుంబ సంక్షేమ పద్ధతి ఏదైననూ గర్భధారణమన నిరోధించుట కొరకే అవలంభించబడును, కొన్ని పద్ధతులు పురుషులు అవలంబించేవి, మరికొన్ని పద్ధతులు స్త్రీలు అవలంబించేవి, గర్భనిరోధక నోటి మాత్రలు, నిరోద్‌వంటి సాధనాలు మళ్ళీ మళ్ళీ అవలంభించవలసినవికాగా వేసక్టమీ, ట్యూబెక్టమీ వంటివి ఒకే ఒకసారి జరుపుకొనునట్టివి ప్రతి పద్ధతిని గురించి చెప్పవలసిన అంశములు దిగువ పేర్కొన బడినవి.

అ. స్త్రీలు అనుసరించ వల్సిన పద్ధతులు :

(i). ఇంట్రాయుటెరైన్ డివైస్ (ఐ.యుడి, లిప్పీస్ లూపు, లేక కాపరు టి)

అ

అ చిన్నగా యందు ఈ ప్లాస్టిక్ సాధనమును గర్భాశయములో అమర్చెదరు. ఇది స్థలములో యుండునంత కాలం గర్భధారణను నిరోధించును .

ఆ. ఈ పద్ధతి వలన కల్గు లాభములు :

(i) కాన్పుకు కాన్పుకు మధ్య యెడము యుండునట్లు చేసుకొనుటకు ఇది నమ్మకమైన పద్ధతి.

(ii) సంభోగమునకు ఇది అంతరాయము కాదు.

(iii) ఐ.యు.డి. అమర్చటకు స్త్రీని ఆసుపత్రిలో చేర్చవలసిన అవసరం లేదు.

(iv) గర్భము ధరించ వలయు ననుకొన్నప్పడు ఈ సాధనమును తొలగించవచ్చు.

ఇ. ఈ పద్ధతి వలన కల్గు ఇబ్బందులు ఇవి.

(i) ఈ సాధనమును అమర్చిన వెంటనే కొంత రక్తస్రావము లేక నొప్పి యుండవచ్చు. కాని చికిత్స చెసిన తరువాత సామాన్యముగా ఇవి యుండవు.

(ii) ఈ సాధనమును అమర్చుటకు ముందు యోని పరీక్ష జరుపవలసి యుండును. గర్భ నిరోధనకు నోటి మాత్ర :

అ. గర్భధారణను నిరోధించటుకుగాను ప్రతి రోజు నిర్ణీత క్రమములో నోటి మాత్రలు తీసుకొనవలయును.

ఆ. ఈ పద్ధతి వలన కల్గు లాభములివి.

(i) ఈ పద్ధతి పటిష్టమైనది సంభోగమనకు.

(ii) ఇది ప్రతి భంధకము కాదు.

(iii) గర్భ ధారణ జరుగవలెననుకొన్నప్పుడు మాత్ర వాడుట మానివేయవచ్చు.

ఇ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు ఇబ్బందులు ఇవి.

(i) గర్భ నిరోధక మాత్ర ఇచ్చుటకు ముందు దానిని వాడనున్న స్త్రీని డాక్టరు పరీక్షించ వల్సి యుండును.

(ii) మాత్రలు వాడుచున్నప్పుడు ప్రారంభంలో వికారము, తలనొప్పి లేక క్రమములేకుండా ఋతుశ్రావము వంటి ఇబ్బందలు కలుగవచ్చు.

iii. మాత్రలు వాడుచున్న స్త్రీ వాటిని తీసుకొనుట మరచిన లేక అశ్రద్ధ చేసిన ఆమె గర్భము దరించటకు అవకాశము కలదు.

ట్యూబెక్టమీ :

అ. ఈ శస్త్ర చికిత్స స్త్రీకి చేయుదురు, గర్భాశయమునకు వెళ్లు రెండు నాళములనుకొని శుక్ల కణములు అండములను చేరకుండునట్లుగా కుట్టెదరు.

ఆ. ఈ శస్త్ర చికిత్సను ప్రసవం జరిగిన వెంటనేగాని లేదా ఆమెకు సౌకర్యముగా ఉన్నప్పుడుగాని జరుపచ్చును.

ఇ. ట్యూబెక్టమీ శస్త్ర చికిత్స కొరకు ఎన్నిక చేయబడువారు దిగువ అర్హతలు కలిగి ఉండవలెను.

(i) ఆమె వయస్సు 20 సం.లు కంటె తక్కువ లేక 44 సం.ల కంటె ఎక్కువ ఉండ కూడదు. ఆమెకు బహిష్ఠలు అగుచుండవలెను.

(ii) ఆమె భర్త వయస్సు 25 సం.ల కంటె తక్కువ లేక 50 సం.ల కంటె ఎక్కువ ఉండకూడదు.

(iii) ఆ దంపతులకు ఇద్దరు లేక అంతకంటె ఎక్కువమంది పిల్లలు సజీవంగా ఉండవలెను.

(iv) ఆ దంపతులకు ఇంకా పిల్లలు కలగాలనే కోర్కె ఉండకూడదు. కుటుంబ సంక్షేమ శస్త్ర చికిత్స పర్యవసానములను గురించి వారికి పూర్తిగా తెలిసి ఉండవలెను.

ఈ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు లాభములు :

(i) ఒకసారి శస్త్రచికిత్స జరిగిన యెడల గర్భధారణను నిరోధించుటకు మరి ఎట్టి చర్య అవసరం లేదు.

(ii) ఏ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనయినా, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోనయినా ఈ శస్త్ర చికిత్స ఉచితంగా చేసెదరు.

ఉ. ఈ పద్ధతుల వలన కలుగు ఇబ్బందులు :

(i) ఆమె ఆసుపత్రిలో దాదాపు ఒక వారం వరకు ఉండవలసి వచ్చును.

(ii) ఈ శస్త్ర చికిత్సకు విరుగుడుగా రీ కేనలైజేషన్ చేయవచ్చును. కాని ఈ పద్ధతి ఎల్లప్పుడు ఫలించదు.

ఊ. ట్యూబెక్టమీని గురించి ఎవరైనా మిమ్ములను అడుగగల కొన్ని ప్రశ్నలు వాటికి సమాధానాలు ఈ దిగువ ఇవ్వబడినవి.

	ప్రశ్నలు	సమాధానాలు
i	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను ఆసుపత్రిలో ఎంత కాలం ఉండవలసి ఉంటుంది?	మీకు మామూలు ఆరోగ్యస్థితి వచ్చి కుట్లు విప్పనంతవరకు అంటే దాదాపు ఒక వారం వరకు.
ii.	శస్త్ర చికిత్స జరుగుతున్నప్పుడు లేక జరిగిన తరవాత నాకు నొప్పిగాని లేక అసౌకర్యముగాని ఉండునా?	శస్త్ర చికిత్స జరుగుతున్నప్పుడునొప్పి గాని, అసౌకర్యముగాని ఉండవు. కాని శస్త్ర చికిత్స జరిగిన తరువాత కొన్నిరోజుల వరకు శస్త్ర చికిత్స చేసిన భాగంలో కొద్దిగా నొప్పి చేయవచ్చును. అయితే బాధ ఉపశమనకై మీకు మందులు ఇచ్చెదరు.
iii	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను స్నానము ఎప్పుడు చేయ వచ్చును?	కుట్లు విప్పిన తరువాత మీరు స్నానం చేయవచ్చును.
iv.	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను ఎంత కాలం విశ్రాంతి తీసుకొన వలెను?	శస్త్ర చికిత్స జరిగిన 2 లేక 3 రోజులు తరువాత మీరు నడవ వచ్చును. 10రోజుల తరువాత మీరు ఇంట్లో తేలిక పనులు చేసుకొనవచ్చు. అయితే శస్త్ర చికిత్స తరువాత కనీసం 3 వారముల వరకు మీరు పెద్ద బరువులు మోయకూడదు, కాయకష్టము చేయరాదు.
v.	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నాకు బహిష్టు నిలిచిపోవునా?	లేదు శస్త్ర చికిత్స తరువాత కూడా యధా ప్రకారంగా బహిష్టు జరుగును.
vi	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను లావు అగుదునా?	శస్త్ర చికిత్స జరిగినందువలన ఏ బరువు పెరుగదు.
vii	శస్త్ర చికిత్స తరువాత సంభోగము ఎప్పుడు జరపవచ్చును?	సుమారు 4 వారముల తరువాత
viii.	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను సంతానం పొందగోరిన యెడల అందుకు అవకాశము ఉన్నాదా?	ఉన్నది. అయితే ఈ శస్త్ర చికిత్స కష్టమైనది. ఇది ఎల్లప్పుడు ఫలించదు.
ix	శస్త్ర చికిత్స తరువాత నాకు ఏమైనా సమస్యలు ఉన్న యెడల ఏమి చేయవలెను?	మీరు జర్వం, నొప్పి, వాపు ఉన్న యెడల ఆడ ఆరోగ్యకార్యకర్తను సంప్రదించండి, లేదా ఉప కేంద్రం లేదా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలో చూపండి.

ఆ. పురుషులు అనుసరించవలసిన పద్ధతులు :

1. నిరోధ్ (రబ్బరు తొడుగు)

అ. సంభోగ సమయములో శుక్ల కణములు యోనిలోనికి ప్రవేశించకుండా చేయుటకుగాను పురుషాంగమునుకు తొడిగెడి పలుచని రబ్బరు తొడుగును"నిరోధ్" అందురు.

ఆ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు లాభములు :

(i) దీనిని ఉపయోగించుట సులభము.

(ii) ఇది నమ్మకమైనది.

(iii) డాక్టరు పరీక్ష చేయవలసిన అవసరం లేదు.

(iv) నిరోధ్ ఉపయోగించుటలో సాధారణంగా చిక్కులు ఉండవు.

(v) సుఖవ్యాధుల వ్యాప్తిని ఇది అరికట్టును.

(vi) ఇది ఉప కేంద్రములో గాని, లేద ఆడ, మగ ఆరోగ్య కార్యకర్తల వద్ద గాని ఉచితంగా లభించును దుకాణములో స్వల్పధరకు దొరుకును.

ఇ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు ఇబ్బందులు :

(i) సక్రమంగా ఉపయోగించనప్పుడు ఇది చిరిగి పోవుట, లేదా జారిపోవుట జరుగవచ్చును.

(ii) ఆత్మ నిగ్రహం లేనప్పుడు ప్రతి పర్యాయం దీనిని ఉపయోగించుట వీలుపడక పోవచ్చును.

(iii) పురుషాంగము స్థంభించిన తరువాతనే దీనిని తొడగవలసి ఉండును. కనుక సంభోగమునకు ఇది అంతరాయం కలిగించవచ్చును.

ఈ. నిరోధ్ ఉపయోగించువారికి దిగవు కొన్ని సూచనలు చేయబడినవి :

(i) సంభోగమునుకు ముందు స్థంబించిన పురుషాంగమునకు నిరోధ్ తొడగ వలెను.

(ii) చుట్ట చుట్టిన నిరోధ్ కొనను చేతి వ్రేళ్ళ మధ్య నొక్కి పెట్టి పురుషాంగము పొడవునా చుట్ట నిప్పవలెను.

(iii) నిరోధ్ యోనినుంచి బయటకు తీయునప్పుడు వీర్యము యోనిలో పడకుండునట్లు జాగ్రత్త వహించవలెను.

(iv) సంభోగము జరుపు ప్రతి పర్యాయము క్రొత్త నిరోధ్‌ను ఉపయోగించవలెను.

(v) ఉపయోగించిన నిరోధ్‌ను కాగితంలో చుట్టి చెత్తగుండి లేదా పెంటకుప్పలో వేయుట ద్వారా లేదా పూడ్చి పెట్టుటద్వారా తగు రీతిలో పారవేయ గలుగుదుము.

వేసక్టమీ

అ. ఈ శస్త్రచికిత్స పురుషునికి చేయదురు.

ఆ. వేసక్టమీ శస్త్ర చికిత్స జరుపుటకు ఎన్నిక చేయబడిన వారికి దిగువతెలిపిన అర్హతలు ఉండవలెను.

(i) అతని వయస్సు 25 సం.లకు లోపు లేక 50 సం.లకు పైన ఉండకూడదు.

అతని భార్య వయస్సు 20 సం.ల కంటె తక్కువ, లేక 44 సం.ల కంటె ఎక్కువ ఉండకూడదు. ఆమె బహిష్టు అగుచుండవలెను.

ii) ఆ దంపతులకు ఇంకా పిల్లలు కావలెనన్న. కోరిక ఉండరాదు. ఈ శస్త్రచికిత్స పర్యవసానములను గురించి వారికి తెలిసి ఉండవలెను.

ఇ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు లాభములు :

(i) శస్త్ర చికిత్స తరువాత 12 పర్యాయములు వీర్య స్కలనము జరిగినపిమ్మట గర్భధారణను నిరోధించుటకు మీరెట్టి చర్య తీసికోవలసిన అవసరం లేదు.

(ii) శస్త్ర చికిత్స తరువాత అతడు ఆసుపత్రిలో ఉండవలసిన అవసరం లేదు.

(iii) కామ వాంఛకు గాని, సంభోగమునకు గాని ఇది ఏ విధంగాను అంతరాయం కాదు.

ఏ ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలోనైనా, ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రంలోనైనా ఈ శస్త్రచికిత్స ఉచితంగా చేసెదరు.

ఈ. ఈ పద్ధతి వలన కలుగు ఇబ్బందులు :

ఈ శస్త్ర చికిత్సకు విగరుగుడు పద్ధతి రీ.కేనలైజేషను, అయితే ఇది ఎల్లప్పుడు ఫలించదు.

(iii) వేసక్టమీ శస్త్రచికిత్స జరిగిన తరువాత 12 పర్యాయములు వీర్యస్కలనము జరుగునంతవరకు నిరోధ్ ఉపయోగించవలసి ఉన్నది.

ఉ. వేసక్టమీ గురించి ఎవరైనా మిమ్ములు అడుగగల కొన్ని ప్రశ్నలు, వాటి సమాధానాలు.

	ప్రశ్నలు	సమాధానాలు
(i)	ఈ శస్త్ర చికిత్సవలన నొప్పి కలుగునా?	(i) లేదు, మీకు ఇంజక్షను ఇచ్చి నొప్పి లేకుండా చేసెదరు.
(ii)	ఈ శస్త్ర చికిత్స ప్రమాదకరమైనదా?	(ii) కాదు, ఇది చాలా సులువైన శస్త్ర చికిత్స, కొన్ని నిమాషాలలోనే చేయవచ్చును.
(iii)	ఈ శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను మామూలు ప్రకారం సంభోగములో పాల్గొన గలుగుదునా?	పోల్గొనగలుగుదురు. ఈ శస్త్ర చికిత్స వలన లైంగిక ప్రక్రియకు అవరోధం ఉండదు.
(iv)	ఈ శస్త్ర చికిత్స వలన నాలో కామవాంఛతగ్గునా?	(iv) తగ్గదు.
(v)	ఈ శస్త్ర చికిత్స తరువాత నేను సంభోగము ఎప్పుడు జరుపవచ్చును?	7 రోజులతురవాత, కాని మొదటి 12 పర్యాయములు సంభోగము జరుపునప్పుడు మీరు నిరోధ్ ఉపయోగించవలెను, ఆ తరువాత ఎట్టి గర్భ నిరోధక సాధనములను ఉపయోగించ అవసరం లేదు.
(vi)	ఈ శస్త్ర చికిత్సవలన నాలో శరీర శక్తి లేక మానసిక శక్తి తగ్గిపోవునా?	లేదు, కాని శస్త్ర చికిత్స జరిగన తరువాత ఒక వారం రోజుల వరకు పనులు చేయకూడదు.
vii.	శస్త్ర చికిత్స చేసిన స్థలం విషయంలో నేను ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించవలెనా?	శస్త్ర చికిత్స జరిగిన స్థలములను పొడిగా శుభ్రంగా ఉంచవలెను. శుభ్రమైన కట్టు కట్టవలెను, 3 మొదలు 4 వారముల వరకు లంగోట కట్టుకోనవలెను.
viii	శస్త్రచికిత్స తరువాత నేను ఎప్పుడు స్నానము చేయవచ్చు?	viii. శస్త్ర చికిత్స తరువాత కనీసం 24 గం.ల వరకు స్నానం చేయరాదు.
ix	కుట్లు ఎప్పుడు తీసివేయుదురు?	ix. శస్త్రచికిత్స జరిగిన 5 వ రోజు మీరు ఉపకేందమునకు వెళ్లవలెను, అచ్చట కుట్లు విప్పి వేయుదురు.
x.	నాకు ఏమైన సమస్యలు ఉన్న యెడల నేను ఏమి చేయవలెను?	x. మీకు జ్వరం, వాపు లేదా నొప్పి ఉన్న యెడల మగ ఆరోగ్య కార్యకర్తను సందర్శించండి, లేదా ఉపకేంద్రమునకు గాని లేక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు గాని వెళ్లండి.
xi.	తరువాత నేను సంతానం పొందగోరిన యెడల ఈ శస్త్రచికిత్సకు విరుగుడు ఉన్నారు?	xi. ఉన్నది, కాని ఈ శస్త్ర చికిత్స కష్టమైనది, ఇది ఎల్లప్పుడు ఫలించదు.

ఏదైనా కుటుంబ సంక్షేమ పద్ధతి అవలంబించుట కొరకు ప్రజలకు బోధించుటలో దిగువ తెలిపిన అంశములను మనస్సులో ఉంచుకొనవలెను.

i. ఏ గర్భ నిరోధక పద్ధతి ప్రయోజనం గురించి కూడ అతిశయోక్తులు చెప్ప కూడదు. తప్పుడు సమాచారం వలన నిరాశ కలుగ వచ్చును, వ్యతిరేకత రావచ్చును.

ii. ఏ కుటుంబ సంక్షేమ పద్ధతిని అవలంబించుటకు కూడ ప్రజలను బలవంత పెట్టకూడదు.

iii. కుటుంబ సంక్షేమం కొరకు ఏదైనా పద్ధతిని ఎన్నుకొనుట పూర్తిగా వ్యక్తిగత విషయం, దీనిని దంపతులు స్వచ్ఛందంగా నిర్ణయించుకొనవలెనన్న సంగతి జ్ఞప్తికి ఉంచుకొనవలెను.

FIRST AID - ప్రథమ చికిత్స

I పాము కాటు

పాముకాటులు చికిత్సకు సంబంధించి నంతవరకు చిన్న గాయముగా పరిగణించబడినది. భారతదేశములో విషసర్పములు చాలా తక్కువ.

గుర్తులు	చికిత్స
ఆ రోగి అతడు పాము ద్వారా కాటు వేయబడ్డానని అతడు నీకు చెప్పును.	కాటు వేసిన భాగము కదిలించ కూడదు. ఒక గుడ్డముక్క కాటునకు పైభాగమున కట్టుము. ఈ విధంగా కట్టు కట్టడం వలన విషము శరీరములోనికి ప్రవేశించదు. కాని గుడ్డముక్క చాలా గట్టిగా కట్టకూడదు.
ఆ పాము యొక్క కోరలద్వారా కలిగిన గాట్లతో కూడిన గాయము నీవు చక్కగా చూడగలవు.	ఒక సెంటిమీటరు లోతుగా, శుభ్రమైన పదునైన బ్లేడుతో గాని లేక కత్తి మొనతో గాని లేక శస్త్ర వైద్యుని కత్తితో గాని గాయముపైన కోత కోయవలెను. గాయము గట్టిగా నొక్కి పైకి వచ్చు ద్రవమును, బయటకు పీల్చి ఉమ్మివేయము. ఇట్లు అర్ధగంట సేపు చేయవచ్చు. కాటు వేసిన భాగమును సబ్బునీరుతోగాని లేక (Anti septic lotion) యాన్టీసెప్టిక్ ద్రవముతో కడుగ వలెను. తరువాత ఒక గుడ్డ లేదా (Gauze) గాజ్‌తో కట్టు కట్టియుంచుము.
ఆ రోగి విషసంబంధమైన గుర్తులు కనబర్చును. ఉదాహరణకు : రక్తము స్రవించుట లేక పక్షవాతము వచ్చి స్పృహ కోల్ పోవుట జర ుగ ును.	వెంటనే రోగిని అతిదగ్గరలో ఉన్న ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రమునకు తరలించుము.
నిస్త్రాణము లక్షణములు — నీరసముగా ఉండుట, వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించుట విపరీతమైన చెమట, దాహము ఆందోళన.	క్రొత్తచికిత్స ఇప్పుడు క్రొత్తచికిత్స ఏమనగా పాము కరచిన భాగమంతయు గుడ్డ ముక్కలతో కట్టివేయవలెను. బెణికిన మడమకు కట్టినకట్టు వలె కట్టవలెను. ఆ శరీర భాగము కదలకుండా కర్రల ఆధారంతో కట్టవలయును.

DOG BITE కుక్కకాటు

కుక్కకాటు ద్వారా రేబీస్ (Rabies) అను వ్యాధి సంభవించును. ఈ రేబీస్ పిల్లి, నక్క, తోడేలు, ద్వారా కూడా రావచ్చు

పిచ్చికుక్క లేకరేబీస్ కుక్క లక్షణములు

— వింతగా, దిగులుగా పిచ్చిపిచ్చిగా, విసుగ్గా, ప్రవర్తించును
— నోటినుండి నురుగులు వచ్చును

- క్రూరముగా ప్రవర్తించును
- పదిరోజులలో మరణించును.

రోగి లక్షణములు

- ఆ రోగి అతడు కుక్కకాటు వేయ బడ్డానని నీకు చెప్పును.
- కుక్కకాటు ద్వారా సంభవించిన గాయములు చిట్లిపోయిన గాయములుగా యుండవచ్చును.

చికిత్స :

- సబ్బు నీటితోను మరియు ఏంటీ సెప్టిక్ (కుళ్ళుట నరికట్టు) ద్రావణముతోను(Antiseptic lotion) ఆ గాయమును శుభ్రము చేయుము.
- గాయముపై కట్టుకట్టరాదు, కాని (Antiseptic lotion)లో ముంచిన దూదిని గాయముపై ఉంచవలెను.
- తరువాత రోగిని ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రమునకు తరలించుము. ఆరోగ్య కార్య కర్తకు తెలియజేయుము.
- ఆరోగ్య కేంద్రములో (Anti rabies సూది) రేబీస్ నిరోధకటీకా తీసుకొన వలెను.
- రేబీస్ ఉన్న కుక్కలను చంపించవలెను.

Wounds గాయములు

చర్మము పగులుటగాని, లేక చిట్లుటగాని, ప్రమాదము సంభవించినను గాయములు ఏర్పడును. గాయము రక్తము స్రవించుటకు కారణమగును. మరియు అంటు వ్యాధులు కలుగుటకు కారణ మగును. నీవు ఈ రక్తస్రావమును తప్పక ఆపు చేయవలెను. ఎంత వీలైతే అంత త్వరలో అంటు వ్యాధి (infection) రాకుండా నివారించ వలెను.

చర్మమునకు గాయములు యీ క్రింది కారణముల వలన కలుగును.

1. ఒక వాడియైన సాధనముతో కోయబడినప్పుడు ఉదా ॥ కత్తి
2. ఒక మొద్దుబారిన సాధనముతో దెబ్బ తగిలినప్పుడు ఉదా ॥ రాయి
3. గీసుకొనుట గంటుపడిన గాయములు (incised wounds), రంధ్రము పడిన గాయము చీరిన గాయములు

చికిత్స

- రోగిని కూర్చొన బెట్టవలెను. లేక పరుండ బెట్టవలెను.
- గాయము తగిలిన భాగమును జాగ్రత్తగా కాపాడవలెను.
- గాయమును మంచి నీరు మరియు సబ్బుతో శుభ్రపరచవలెను.
- చొచ్చుకొని పోయిన మేకులు, ఇసుక లేక రాళ్ళు లేక అన్యపదార్థములను తొలగింపుము.
- (Antiseptic lotion) తో కడుగుము
- రక్తస్రావము నిలిపి వేయుటకు (Torniquet) టూర్నిక్వేట్, లేదా గుడ్డ ముక్క కట్టవలెను.
- గాయముపై తిన్నగా నొక్కుతూ రక్తము స్రవించుట ఆపుచేయుము.
- గాయము యొక్క అంచులు కలవనట్లయితే, వాటిని దగ్గరగా తెచ్చుటకు ప్లాస్టరు (plaster) నుపయోగించుము.
- గట్టిగా కట్టుకట్టుము.
- నిస్త్రాణకు (shock) చికిత్స చేయుము.

— (Paracetamol tablets) పారాసిటామాల్ మాత్రలు ఇయ్యవలెను.

జోలెకట్టుతో చేయిని ఉంచుము. TT(injection) ఇవ్వవలెను.

ప్రాథమిక ఆరోగ్యకేంద్రమునకు పంపవలసిన కేసులు

— గాయము పెద్దదిగా నుండి మరియు కుట్లు వేయవలసియున్నచో

— రక్తము కారుటను అదుపులో ఉంచుటకు సాధ్యముకాకాపోయినప్పుడు

— నిస్త్రాణము (shock)

— ఛాతి మరియు ఉదర భాగములలో గాయములు గలిగిన రోగిని.

— గాయములో తొలగించలేని వస్తువులు ఉన్నప్పుడు రోగిని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు పంపవలెను.ఉదా ||గాజుముక్కలు

చికిత్స

— ఎంత తక్కువ వీలైతే అంత, మృదువుగా, గాయపడిన భాగముతో వ్యవహరించుము.

— ఆ రోగిని కూర్చుండ బెట్టి లేక పడుకొన బెట్టి గాయపడిన అవయవమును 15-30 నిమిషములు వరకు పైకి యుంచుము.

— రక్తస్రావము ఆపుము.

— రక్తపు గడ్డలను కదపవద్దు.

ముక్కునుండి రక్తముకారుట

ముక్కు రంధ్రములలో రక్తనాళములు పగులుట వలన రక్తస్రావము సంభవించును.

చికిత్స

— వ్యక్తిని సరిగా కూర్చుండబెట్టి తలను ముందుకు కొద్దిగా వంచి వుంచుము.

— మెడమీద వున్న బట్టలన్ని వదులు చేయుము.

— వ్యక్తిని తన ముక్కును వత్తిపట్టుకొనమని, అవసరమైతే చల్లని గుడ్డతో వత్తుము (10 నిమిషములవరకు)

— వ్యక్తిని ముక్కు చీదనివ్వకండి.

— ముక్కు రంధ్రములలో (Hydrogen peroxide, vaseline, lidocaine మరియు Epinephrine) హైడ్రోజెన్ పెరాక్సైడ్, వాజిలైన్, లిడోకైన్ మరియు యెపినెఫ్రైన్ లో ముంచిన దూదిని ఉంచవలెను.

— టమాటాలు, సంత్రాలు, నారింజ మరియు ఇతర పండ్లు సేవించిన రక్త నాళములు బలంగా తయారగును.

V **బెణుకులు (Sprains)**

గాయము వలన,కీలు ప్రక్కన ఉన్న కండర బంధనములు (Ligaments) కొద్దిగా తెగుట వలన, (Tear), బెణుకులు సంభవించును.

— బెణుకులో స్థానభ్రంశము ఉండదు (Dislocation)

చికిత్స

1. బెణికిన భాగమునకు కీలునకు విశ్రాంతి ఇవ్వవలెను.

2. 15 నుండి 20 నిమిషముల సేపు బెణికిన భాగమును చల్లని నీటిలో కడుగుము, లేనిచో.

3. బెణికిన భాగము చుట్టు తడిపిన దూదిగానీ, గాజుగుడ్డగానీ ఉంచి గట్టిగా కట్టుము.

తదుపరి వైద్య విధానము

1. ఆరోగ్య కార్యకర్తకు చెప్పి (aspirin) మాత్రను వేయుము.

2. మూడు రోజుల తరువాత కట్టు తీసివేయుము.

- కీలును వేడి నీటిలో కడుగుము.
- కాపడము పెట్టి గట్టిగా కట్టుకట్టుము.
- పూర్తి విశ్రాంతి నిమ్ము
- ఎముక విరిగినదని అనుమానమున్న వెంటనే ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రమునకు తరలించుము.

V వడదెబ్బ

ఎండాకాలములో విపరీతమైన వేడి, ఎండ కారణంగా ఎండదెబ్బ తగిలే అవకాశము ఎక్కువ. ఇది మద్య పానీయములు తీసుకొను వారికి, బలహీనులకు అతి తొందరగా వచ్చు అవకాశమున్నది.

లక్షణములు

- జ్వరము
- తలనొప్పి
- వాంతులు
- వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించుట
- శరీరమంతయు వేడిక్కి పోవుట
- ఆరోగి స్పృహకోల్పోయి తరువాత మరణించవచ్చును.

చికిత్స

ఆరోగిని నీడలోను, చల్లనైన ప్రదేశములోను గాలి వేయుచున్న చోట ఉంచవలెను.

అతని బట్టలు తొలగించవలెను.

అతని మీద చల్లని నీరు పోసి, తడిబట్టలతో కప్పవలెను.

అతనికి చల్లని నీరు త్రాగించవలెను.

డాక్టరు సహాయము తీసికొనవలెను.

ప్రజలకు తెలియబరచుట

వడదెబ్బను నివారించుటకు చల్లని నీటిలో నిమ్మరసము వేసి అందులో కొంత ఉప్పుకలిపి త్రాగవలెను. ఎండాకాలములో తలచుట్టు ఒక టవల్ కట్టు కొని పనిచేయుట మంచిది.

కాలినగాయములు

నిప్పువలన, స్టౌలు పగులుటవలన ఇతరకారణముల వలన కాలినగాయములు కలుగును. వేడినీటివలన బొబ్బలుకలుగును.

శరీరము కాలుతున్నప్పుడు దుప్పటి కప్పుటవలన అమంటలను ఆర్పివేయవలెను లేదా ఆ మంటలను గాలి ప్రవేశము నిరోధించుట ద్వారా ఆర్పింవేయవచ్చును.

చికిత్స

చల్లని నీరు ఒంటిమీద పోయవలెను

ఆరోగికి చాల ఎక్కువ నీరు త్రాగించవలెను.

ఒళ్ళు బాగుగా కాలినచో రోగిలో తీవ్రమైన నిస్త్రాణము యొక్క లక్షణము కనిపించును. చల్లని నీరు పోసి, యూఫ్లావిన్ ఆయింట్ మెంట్ రాసి శుభ్రమైన దుస్తులు వేయవలెను.

- ఆరోగికి శుభ్రమైన వస్త్రము కప్పవలెను.
- ఆరోగికి బాగుగా నీరు త్రాగించవలెను.
- ప్రాధమిక ఆరోగ్య కేంద్రముకు పంపవలెను.

సాధారణ వ్యాధులు

తలనొప్పి

తలనొప్పి అనేక ఇతర వ్యాధులతో పాటు రావచ్చు. కనుక తలనొప్పి వచ్చిన రోగికి ఇతర లక్షణాలు ఏమైన ఉన్నాయేమో తెలుసుకోవాలి.

1. గొంతునొప్పి, చెవినొప్పి, పంటినొప్పి లేదా తలదిమ్ముగా ఉన్నదా అని రోగిని అడగండి
2. జ్వరము, పొక్కులు, మెడబిగుసుకొనడం, చెవుల నుండి, ముక్కునుంచి రక్తం కారడం, కాళ్ళ బాధ లేదా వాంతులు ఉన్నాయోమోచూడండి.

తలనొప్పికి ఈ క్రింద చెప్పినట్లుగా చికిత్స చేయండి

1. నుదుటికి యూకలిప్టస్ నూనెను రుద్దండి.
2. వెచ్చని నీటిలో ముంచిన బట్టను భుజాలవెనుక ముందు మెడ మీద సున్నితంగా అద్దండి
3. తలనొప్పితో పాటు ఉన్న ఇతర లక్షణాలకు, కంటి బాధ, చెవినొప్పి, పంటినొప్పి, జలుబు, దగ్గు మొదలైన వాటికి గూడ చికిత్స చేయండి

ఈ క్రింద చెప్పిన సంధర్భాలలోత ప్పకుండా ఆరోగ్య కేంద్రానికి పంపించండి.

1. తలనొప్పితో పాటు మెడబిగుసుకొని ఉన్నట్లైతే, తలదిమ్ము, వాంతులు లేక కళ్ళు వాపు ఉన్నట్లయితే
2. రోగి గర్భిణి స్త్రీ అయినట్లయితే
3. తలనొప్పి 24 గంll కన్నా ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే

నాటు వైద్యము

యూకలిప్టస్ నూనె వెల్లుల్లి

నడుము నొప్పి

అలసట వల్లకాని, దెబ్బ తగలడంవల్లకాని లేదా నిద్రించునపుడు పడుకునే స్థితిని బట్టి రావచ్చును. ఇవి కాకపోయినచో ఏదైనా వ్యాధి లక్షణము కావచ్చును.

ఒక వ్యక్తి నడుము నొప్పి ఉన్నదని ఫిర్యాదు చేసినప్పుడు ఈ క్రింది చెప్పిన విధంగా చేయండి.

1. నొప్పి ఎంత కాలంనుండి ఉన్నదో తెలుసుకోండి.
2. ఇది వరకు ఏదైనా దెబ్బ తగిలిందా అని రోగిని అడగండి.
3. జ్వరము, కీళ్ళనొప్పి, కాళ్ళ నొప్పులు మొదలైన ఇతర లక్షణాలున్నాయేమో తెలుసుకోండి.
4. వెన్నెముకలో ఏదైనా లోపం ఉన్నదా అని చూడండి.

చికిత్స

1. కీళ్ళకు వీలైనంత విశ్రాంతి నివ్వండి
2. ఏస్ప్రిన్ (Asprin) మాత్రలు ఇవ్వండి.
3. నడుముపై యూకలిప్టస్ నూనె లేదా వేరే వెచ్చని నూనెతో రుద్ది బట్టతో కప్పండి

నడుము నొప్పిని ఈ క్రింద చెప్పిన విధంగా నివారించవచ్చు.

1. ఎప్పుడుకూడా నిటారుగా నిలబడండి
2. ఎత్తు పల్లాలు లేని సమమైన పక్క పైన పడుకోండి
3. వెనుకకు వంగే అభ్యాసములు చేయండి.

ఈ క్రింద సందర్భాలలో రోగిని ఆరోగ్యకేంద్రానికి పంపించండి

- నడుము నొప్పితో పాటు వెన్నెముకలో ఏదైనా లోపం ఉన్నట్లయితే
- కాళ్ళు నొప్పిగా ఉంటే.
- నడుము నొప్పి 3 రోజులకు మించి ఉన్నట్లయితే
- నడుము నొప్పి మరీ ఎక్కువైనట్లయితే

కీళ్ళ నొప్పులకు కారణం దెబ్బతగలటం, అంటు వ్యాధి లేదా వృద్ధాప్యం కావచ్చు.

- ముందుగా ఏకీళ్ళు ఎక్కువగా నెప్పి పెడుతున్నదీ, ఎంతకాలం నుంచి బాధ పడుతున్నారో తెలుసుకొనండి
- కీలు ఎర్రగా వేడిగా వాచి ఉన్నదీ, జ్వరం ఉన్నదీ లేనిదీ గమనించండి.

నొప్పులకు ఈ క్రింద విధంగా చికిత్స చేయండి

- ఏస్ప్రిన్ ఆయింట్‌మెంటుతో గాని లేదా వేడి చేసిన నూనెతో గాని కీళ్ళను రుద్దండి.
- కీళ్ళకు కాపడం పెట్టండి.

వేడి నీటి సీసాలో గాని లేక వేడి ఇసుకతో గాని లేక ఉప్పువేసిన వేడి నీళ్ళతో ముంచడం ద్వారా గాని పెద్దగా ఉన్న బట్టతో పట్టీకాని వేయండి

ఈ చికిత్స రోజుకి మూడు లేక నాలుకు సార్లు చేయండి.

ఈ క్రింద పరిస్థితులలో రోగిని ఆరోగ్య కేంద్రానికి పంపించవలెను.

- రోగి చిన్న పిల్లవాడై అనేక కీళ్ళ నొప్పులతో పాటు జ్వరం కూడా ఉన్నట్లయితే
- కీళ్ళు వాచి, ఎర్రగా, వేడిగా, సున్నితంగా ఉన్నట్లయితే
- రెండు రోజుల చికిత్స తరువాత కూడా పిల్లవాడు కోలుకోలేక పోతే

అతిసార వ్యాధి

అతిసారవ్యాధికి గురి అయిన వారు తరుచుగా పలుచని మలవిసర్జనకు చేస్తారు. సూక్ష్మక్రిములతో కలుషితమైన ఆహారాన్ని, తినటం నీటిని సేవిచడం లేదా భోజనం చేసేటప్పుడు చేతులు మలినంగా ఉండటం వల్ల అతిసారవ్యాధి రావచ్చు.

అతిసార వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తికి ఈ క్రింద విధంగా చికిత్స చేయండి.

1. విరోచనములు ఎంత కాలంగా అవుతున్నదీ, ఎన్ని దఫాలు జరుగుతున్నదీ, విరోచనం ఏరకంగా ఉన్నది అడిగి తెలుసుకొనండి
2. రోగికిజ్వరముకాని, వాంతులు కాని, కడుపులో నొప్పికాని లేక నులి పురుగు విరోచనం ద్వారా బైటకొచ్చినదీ తెలుసుకోండి.
3. రోగికి శరీరంలో ద్రవ పదార్థములు తగ్గిన సూచనలు ఏర్పడ్డాయా అని పరిశీలించండి.

ఈ క్రింద చెప్పిన విధంగా చికిత్స చేయండి

1. త్రాగటానికి ఎక్కువ నీరు ఇవ్వండి

2. త్వరగా జీర్ణ మయే్యి భో జనము పెట్టండి .

ఉదా. అరటిపండు, మజ్జిగ మరియు బియ్యపు జావ.

చాలా వరకు అతిసారవ్యాధికి విశేషమైన చికిత్స ఏమీ అవసరం లేదు. రోగికి కావలసినంత నీరు మరియు మంచి ఆహారము ఇస్తేచాలు.

ORT

ఒక గ్లాసునీరు తీసుకోండి.

దీనికి చిటికెడు ఉప్పు మరియు ఒక చెంచాడు పంచదార కలపండి

ఈ మిశ్రమాన్ని రోగికి తరుచుగా ఇస్తూఉండండి.

అందు బాటులో ఉంటే కొబ్బరి నీరు కూడా ఇవ్వండి.

ఈ క్రింది పరిస్థితిలో రోగిని ఆరోగ్యకేంద్రానికి పంపించండి.

— రోగి శరీరంలో ద్రవపదార్థం తగ్గిన సూచనలుంటే (Dehydration)

— బియ్యం కడుగు నీళ్ళవంటి విరేచనాలు అయితే

— విరేచనంలో రక్తం, జిగురు పడితే

— క్రిములు కూడా విరేచనంలో కనిపిస్తే

— విరోచనాలతో జ్వరము వాంతులున్న ఎడల

— 24 గం. లో ఏ విధమైన గుణము కనిపించని ఎడల

సాధారణ చికిత్స తర్వాత శరీరంలోని ద్రవపదార్థం తగ్గిన ఎడల ఈ విధంగా చర్మ పరీక్ష చేయవలెను.

1. చర్మాన్నిగిచ్చండి చర్మం మడతఅలాగనే ఉంటుంది. చర్మం సాగేగుణమును కోల్పోతుంది.

జలుబు మరియు దగ్గు

గొంతు లేదా ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో సామాన్యంగా దగ్గు ఉంటుంది.

దగ్గు వచ్చిన వారిని ఈ విధంగా పరీక్షించండి

— దగ్గు ఎంతకాలం నుంచి ఉన్నదీ తెలుసుకొనండి.

— దగ్గుతో పాటు కఫం వస్తోందా లేదా పొడి దగ్గు వస్తున్నదా తెలుసుకోండి.

— రోగికి గొంతు బాధ, జ్వరము, చెవిలో నొప్పిగాని, శ్వాస తీసుకోవడంలో కష్టము, వాంతులు లేదా కఫంలో రక్తపు జీర పడుతుందేమో తెలుసుకోండి.

— రోగి ఇటీవల బరువు తగ్గాడేమో తెలుసుకోండి.

ఈ విధంగా చికిత్స చేయండి.

— దగ్గుమందు ఇవ్వండి.

— గొంతు నొప్పితో పాటు వచ్చే దగ్గు అయితే రోగిని ఉప్పు వేసిన నీటిలో తరుచుగా పుక్కిలించి ఉమ్మివేయమని చెప్పండి.

— పుదీనా లేదా యూకలప్టిస్ తైలము చెవికి, వీపుకి కొద్దిగా రాసి వెచ్చగా ఉండేందుకు బట్ట కప్పండి.

దగ్గు మందు ఈ విధంగా తయారుచేయవచ్చు.

ఒక వంతుతేనె + ఒక వంతు నిమ్మరసం + ఒక వంతు జీన్

ఈ క్రింది సందర్భాలలో రోగిని చికిత్సాలయానికి పంపండి.

— దగ్గు 15 రోజులకంటే ఎక్కువ కాలం ఉన్నట్లయితే
— దగ్గుతోపాటు కఫం, ఉమ్మిలో రక్తం మరియు బరువు తగ్గటం జరిగితే
— రోగికి ఛాతిలో నొప్పిగా ఉండి శ్వాస తీసుకోవడానికి వాంతి చేసుకొనడానికి కష్టంగా ఉన్నట్లయితే.

జలుబు మామూలుగా వానాకాలంలోగాని, చలికాలంలోగాని తరచుగా వస్తుంది. బలహీనంగాను, సరియైన పోషకాహారం తీసుకొనని వారిలోను ఎక్కువగా ఇది కనిపిస్తుంది

జలుబు లక్షణాలు

— ముక్కు నుండి నీళ్ళు కారడం
— తల మరియు ఒంటి నొప్పి
— జ్వరము

జలుబు ఉన్న వారికి ఈ విధంగా చికిత్స చేయండి

— పుదీనా, యుకలిప్టస్ ఆయిల్ మరిగే నీటిలో వేసి ఆవిరి పట్టించండి. జలుబుతో బాధ పడుతున్న రోగులకు ఏంటీ బయాటిక్స్ ఇవ్వకండి.
— ముక్కులోను, గొంతుమీద, ఛాతిమీద, వీపుపైన, పుదీనా లేక యూకలిప్టస్ ఆయిల్ పట్టించి మర్దన చేయండి..

పంటినొప్పి

పంటిని శుభ్రముగా ఉంచుకొననివారికి, ఇది ఒక సాధారణమైన రోగము

— ఎన్ని రోజులనుండి పంటినొప్పి ఉన్నదో కనుక్కోండి.

దానితో కూడా జ్వరమేమైన యున్నదేమో కనుక్కోండి.

పంటిని పరిశీలించండి పన్ను పాడయి పోయినచో, వాచి ఎర్రగా ఉన్నదంతములను గమనించవచ్చును.

చికిత్స

— యాస్ప్రిన్ మాత్ర ఇవ్వవచ్చును.
— గోరువెచ్చని నీటిలో కొంత ఉప్పువేసి, దానితో నోటిని తరచుగా శుభ్రపరచుకొనవలెనని సలహా ఇవ్వండి.
— లవంగములు నములుట మంచిది. కాని లవంగనూనె దంతములను మరింత నాశనము చేయును.
— రోగిని ఆరోగ్యకేంద్రమునకు పంపవలెను.
— పంటినొప్పి తీవ్రమైనవాపు, చీముపట్టి చిగుర్లు వాచియున్నచో యాంటీ బయాటిక్స్ వాడవలెను.
— పెన్సిలిన్ టాబ్లెట్స్, సల్ఫానమైడ్ టెట్రాసైక్లిన్ క్యాప్సూల్స్ పని చేయును.
— పిప్పిపన్నులను డాక్టరు సహాయముచే తీయించవలెను.

చెవిపోటు

చెవిపోటు సాధారణంగా చెవిలో గాని గొంతులోగాని క్రిములు చేరుటవలన వచ్చును. ఇది చెవిలో వ్యర్థపధార్థము వలనగానీ, అన్యప పధార్థములు దూరుట వలన గాని వచ్చును.

ఎన్నినాళ్ళనుండి రోగికి చెవిపోటు యున్నదో కనుక్కోండి.

- చెవిలోనికి అన్యపదార్థములు కీటకములు, గట్టి పధార్థములు గాని లోనికి చొరపడినవేమోయని గమనించండి.
- చెవినుండి ఏమియైనను చీము కారుచున్నదేమో చూడండి.
- గొంతు నొప్పి యున్నదేమో కనుక్కొండి.
- రోగికి కళ్ళు తిరుగుట గాని, వినికిడిలో లోపమున్నదేమో కనుక్కోండి.
- యాంటీ బయాటిక్ ద్రావణము చెవిలో వేయండి.
- రోగి చెవిని నీటితో కడుగుట కాని, ఈత కాని చేయరాదు.
- పొడి గుడ్డలో తరచుగా చెవిని శుభ్రపరుచుట, మంచిది.

Scabies (గజ్జి)

ఇది చర్మమునకు సంబంధించిన అంటు వ్యాధి ఈ జబ్బునందు చేతి వేళ్ళసందులో మణికట్టు మీచగాని, మోచేతులలో, నడుము, లేక, జననేంద్రియములపైగాని చిన్న పగళ్ళు కురుపులు వచ్చును. దురద రాత్రుల యందు బాగాఎక్కువఉండును.

ఈ గజ్జి వ్యాధి ప్రతిధినము స్నానము చేయని వారిలోను, శుభ్రముగ ఉండని వారిలోను సాధారణముగ వచ్చును. ఒక కుటుంబములో గజ్జివ్యాధి ఉన్న రోగి ఉన్నచో ఇతర కుటుంబ సభ్యులలో కూడా ఈ వ్యాధి ఉండవచ్చును.

- సబ్బుతోను, శుభ్రమైన నీటితోను చర్మమును పరిశుభ్రపరచవలెను.
- బెంజైల్ బెంజోయేట్ ద్రావణములో తల, మెడతప్ప శరీరమంతయును శుభ్రపరచవలెను.
- శరీరమును ఆరపెట్టవలెను.
- రెండవసారి మరల బెంజైల్ బెంజోయేట్‌ను శరీరమంతట రాయవలెను.
- ఇలా 24 గంటలు శరీరమును ఆరబెట్టవలెను.
- తరువాత శుభ్రముగా స్నానము చేయవలెను.
- శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించవలెను.
- ఈ విధముగా వరుసగా 3 రోజులు చేయవలెను.
- అన్ని దుస్తులు, పక్క బట్టలు శుభ్రముగా ఉతక వలెను.
- వేప ఆకులు, ఉప్పు, పసుపు కలిపి రోజు స్నానము చేయుటకు ముందు రాసి, ఎండలో కూర్చొనిన గజ్జిని పోగొట్టును ఇది మంచి ఉపాయము.
- గోళ్ళను కత్తిరించుకొనవలెను.

మలబద్ధకము

ఈ సాధారణవ్యాధికి మూలకారణము రోజు క్రమముగా లెట్రిన్ కువెళ్ళి కాలకృత్యములు తీర్చు కొనుకపోవుటయే.

— ఎన్ని రోజులనుండి ఈ వ్యాధి యున్నదో కనుగొనవలసినది.

— ఇతర జబ్బులు కడుపు నొప్పి, వాంతులు, జ్వరము యున్నవేమో కనుగొనవలసినది.

చికిత్స

— ఎప్సమ్ సాల్ట్‌ను ఇవ్వవలసినది

— చాల ఎక్కువ నీరుత్రాగవలెను.

— ఆరోగి ఆకుకూరలు, తాజా ఫలములు, అరటిపండ్లు తినవలెను

— 1/2 చెంచా ఆముదము, వేడినీరు కూడా దీనిని నివారించును.

— వయసు మీరినవారు,, ప్రతి దినము, వ్యాయామము, నడక చేసినచో ఈ భాద ఉండదు.

— బాగా ఎక్కువనీరు, ఆకుకూరలు, గోధుమ నార మొదలగునవి ఈ జబ్బును నివారించును. పీచుపధార్థములు ఎక్కువ యున్న భోజనము మల బద్ధకమును నివారించును.