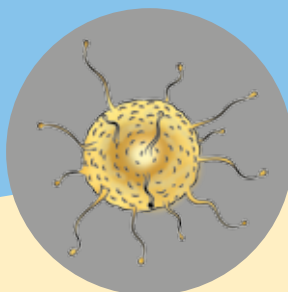


# गैर-संचारी रोगों पर आशा के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल





**गैर-संचारी रोगों पर  
आशा के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल**



## इस किताब के बारे में

इस मॉड्यूल में सामान्य गैर संचारी रोगों जैसे, हाइपरटेंशन, डाइबिटीज, और तीन सबसे ज्यादा होने वाले कैंसर (बच्चेदानी के मुंह का कैंसर, स्तन कैंसर, और मुंह का कैंसर) और उनसे संबंधित खतरों के बारे में बताया गया है। इस सम्बन्ध में आशा की भूमिका को उसके द्वारा पहले से किये जा रहे कार्यों से जोड़ा गया है। इस मॉड्यूल में स्वास्थ्य प्रोत्साहन एवं रोकथाम के लिए आशा के ज्ञान एवं कौशल को बढ़ाने पर मुख्य जोर दिया गया है। यह मॉड्यूल आशा को फ्रंट लाइन वर्कर टीम के सदस्य के रूप में ए.एन.एम. के साथ काम करने में भी मदद करेगा।

यह मॉड्यूल आशा के लिए पठन सामग्री के रूप में बनाया गया है, इसलिए इसे हर आशा को दिया जाना है। इस मॉड्यूल की विषय-वस्तु को पांच दिनों में पूरा किया जायेगा।

## आभार

इस मॉड्यूल को बनाने में नेशनल आशा मॉडरिंग ग्रुप के सदस्यों एवं गैर संचारी रोगों पर स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार, द्वारा बनाये गए टेक्निकल एडवाइजरी ग्रुप का, उनके योगदान के लिए आभार। नॉन कम्युनिकेबल डिजीज सेल एवं महानिदेशालय स्वास्थ्य सेवाएं, जो नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड कंट्रोल ऑफ कैंसर, डाइबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिजीसेस एंड स्ट्रोक (एन.पी.सी.डी.सी.एस.) का संचालन करते हैं, उनके फीडबैक के लिए हम उनका भी, विशेष धन्यवाद करते हैं।

इस मॉड्यूल के कुछ भाग कई स्रोतों से लिए गए हैं। यह स्रोत हैं इन कार्यक्रमों के मैनुअल: नेशनल प्रोग्राम फॉर प्रिवेंशन एंड कंट्रोल ऑफ कैंसर, डाइबिटीज, कार्डियोवैस्कुलर डिजीसेस एंड स्ट्रोक (एन.पी.सी.डी.सी.एस.), नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेन्टल हेल्थ एंड न्यूरोसाइसेस (निमहांस) और विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.)।

हम उत्तर प्रदेश के आशा संसाधन केंद्र की टीम के विशेष आभारी हैं, जिन्होंने इस मॉड्यूल का हिंदी अनुवाद किया।



# विषय-सूची

भूमिका	1
अध्याय 1	
स्वास्थ्य प्रोत्साहन का महत्त्व	4
अध्याय 2	
गैर संचारी रोगों के कारक	7
2.1: तम्बाकू एवं शराब का सेवन	11
2.2: स्वस्थ आहार एवं शारीरिक गतिविधियां	16
2.3: तनाव	23
2.4: अत्यधिक वज़न होना (ओवर वेट)	24
अध्याय 3	
उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर)/ हाइपरटेंशन	27
अध्याय 4	
मधुमेह (डाइबिटीज)	34
अध्याय 5	
कैंसर	41
5.1: बच्चेदानी के मुंह का कैंसर	41
5.2: स्तन कैंसर	43
5.3: मुंह का कैंसर	46
अध्याय 6	
आशा के मुख्य कार्य	49
संलग्नक	55
संलग्नक 1: जानकारी प्रपत्र	57
संलग्नक 2: समुदाय आधारित मूल्यांकन प्रपत्र (सी.बी.ए.सी.— गैर-संचारी रोग के प्रारम्भिक जांच हेतु प्रपत्र)	59
संलग्नक 3: सहमति पत्र	61
संलग्नक 4: स्वास्थ्य केन्द्रों में उपलब्ध गैर-संचारी रोग संबंधी स्वास्थ्य सेवाएं	62





## भूमिका

पिछले 10 वर्षों में भारत में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के क्षेत्र में महत्वपूर्ण सुधार देखने में आये हैं। इसमें मुख्यतः संस्थागत प्रसव, नियमित टीकाकरण में वृद्धि, नवजात शिशु एवं बच्चों के स्वास्थ्य स्तर में सुधार तथा मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में गिरावट शामिल हैं। आशा के रूप में इन उपलब्धियों को हासिल करने में आपका महत्वपूर्ण योगदान है।

आपको आशा के रूप में इसलिए चुना एवं प्रशिक्षित किया गया है कि आप अपने समुदाय की सेवा कर उनके स्वास्थ्य स्तर में सुधार ला सकें। अब तक आपको मातृ स्वास्थ्य, शिशु स्वास्थ्य, पोषण एवं संचारी रोगों से सम्बन्धित विषयों पर प्रशिक्षण प्रदान किया जा चुका है। आपको संचार कौशल, बातचीत से मसले हल करने (नेगोशिएसन या तोल मोल) एवं समुदाय में रिश्ते बनाने तथा उन समुदायों तक पहुंचने, जिनके पास सेवाएं नहीं पहुंच पाती हैं, और जो सबसे दूर के इलाकों में रहते हैं, एवं महिलाओं पर हिंसा को रोकने के प्रयासों पर भी प्रशिक्षण प्रदान किया जा चुका है।

हमने मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य के अतिरिक्त मलेरिया, तपेदिक एवं कुष्ठ रोग जैसे— संचारी रोगों के नियंत्रण में भी आपकी मदद से सफलता प्राप्त की है। लेकिन आज स्वास्थ्य के क्षेत्र में कई नयी चुनौतियां हमारे सामने हैं। आपने जरूर सुना होगा, कि आपके समुदाय में लोग किस तरह, उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह (खून में शक्कर की मात्रा बढ़ना) की शिकायत से परेशान रहते हैं। लोग दिल का दौरा एवं लकवा, कैंसर, दमा, सांस की बीमारी, दुर्घटना जनित चोट, गुर्दे एवं पेट सम्बन्धी बीमारी एवं मानसिक रोगों से प्रभावित हो रहे हैं। इन्हें गैर संचारी रोग कहते हैं।

इस मॉड्यूल में इन गैर संचारी रोगों के बारे में आज, आपको और बहुत सी जानकारी प्रदान की जायेगी। यह मॉड्यूल आपको इसमें सहायता प्रदान करेगा कि आप कैसे समुदाय में लोगों को इन गैर संचारी रोगों से बचा सकते हैं। साथ ही जो लोग इन बीमारियों से प्रभावित हैं उनकी पहचान करने तथा उपचार हेतु सहयोग प्रदान करने में आपकी क्या भूमिका हो सकती है। लेकिन आपको यह ध्यान रखना होगा, कि संचारी रोगों की समुदाय स्तर पर रोकथाम एवं नियंत्रण, एवं मातृ व शिशु स्वास्थ्य में सुधार के लिए आपके प्रयास उतने ही महत्वपूर्ण बने रहेंगे।

### गैर संचारी रोगों से हम क्या समझते हैं?

गैर संचारी रोग लम्बे समय तक रहने वाली बीमारियां होती हैं। ये ऐसी बीमारियां हैं जो कि गैर संक्रामक होती हैं अर्थात् यह किसी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संचारित नहीं होती हैं। इनमें से कुछ बीमारियों के लक्षण धीरे-धीरे सामने आते हैं एवं दीर्घकालिक लक्षणों को जन्म देते हैं जिसके कारण इन्हें लम्बे समय तक एवं लगातार देखभाल तथा इलाज की आवश्यकता होती है। वहीं कुछ बीमारियां ऐसी होती हैं जिनके लक्षण तेजी से प्रकट होते हैं। इनसे वयस्क पुरुष एवं महिलाएं प्रभावित होते हैं, लेकिन बच्चों के लिए भी इनका खतरा बना रहता है। इन बीमारियों से प्रभावित लोग कई बार बाहर से स्वस्थ दिखते हैं।

गैर संचारी रोग के सम्बन्ध में सबसे हानिकारक तथ्य यह है कि यह लोगों के जीवन के सबसे उपयोगी वर्षों में होता है। इनसे असमय मृत्यु (औसत आयु से पहले) भी होती है। गैर संचारी रोग किसी भी व्यक्ति को प्रभावित कर सकते हैं परन्तु वृद्धावस्था में इनकी संभावना अधिक होती है।

इस मॉड्यूल में आपको निम्न 5 प्रमुख गैर संचारी रोगों के बारे में विस्तार से जानकारी प्रदान की जायेगी:

- उच्च रक्त चाप
- मधुमेह अथवा डायबिटीज
- गर्भाशय के मुंह का कैंसर (सर्वाइकल कैंसर)
- स्तन का कैंसर
- मुंह का कैंसर

दूसरे गैर संचारी रोगों जैसे— मिर्गी, दमा एवं अन्य सांस की बीमारियों के बारे में आपको अगले मॉड्यूल में पढ़ाया जाएगा।

एक आशा के रूप में, प्रत्येक व्यक्ति एवं प्रत्येक परिवार तक आपकी पहुंच है। पिछले वर्षों में आपने अपने समुदाय में अपने कार्यों के कारण विश्वसनीयता एवं सम्मान हासिल किया है। यह मॉड्यूल आपको नई जानकारियां एवं कौशल प्रदान करेगा जिससे आपकी अब तक की समझ एवं जानकारी में वृद्धि होगी। साथ ही आपको कुछ नये कौशल भी प्रदान किए जाएंगे।

प्रस्तुत मॉड्यूल में आप सीखेंगे:

- गैर संचारी रोगों से सम्बन्धित जोखिम वाले कारक एवं इनके बचाव तथा नियंत्रण के सम्बन्ध में जानकारी व तथा समुदाय में किस प्रकार इनके सम्बन्ध में जागरूकता पैदा की जा सकती है।
- गैर संचारी रोगों से सम्बन्धित राष्ट्रीय कार्यक्रमों के बारे में जानकारी जिसमें प्रारम्भिक परीक्षण, जल्दी पहचान एवं रेफरल सम्मिलित हैं।



- समुदाय में परिवारों एवं व्यक्तियों को इन बीमारियों से संबंधित कारकों के बारे में विस्तृत जानकारी प्रदान करना, एवं स्वास्थ्य प्रोत्साहन जिसमें समुदाय को इन बीमारियों से बचाव के लिए सलाह देना भी शामिल है।
- गैर संचारी रोगों से सम्बन्धित मुख्य मापदंडों का आंकलन करने एवं निर्धारित प्रपत्रों को भरने में निपुणता।
- इन बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों का समयानुसार फॉलो-अप करना, समय पर इलाज कराने एवं दवा खाने तथा जीवन शैली में बदलाव लाने के लिए लोगों की मदद करना।
- जांच प्रपत्र एवं रिकार्ड्स के रख-रखाव हेतु जानकारी।

इस मॉड्यूल में 6 अध्याय हैं। प्रत्येक अध्याय में एक विशेष सामान्य गैर संचारी रोग एवं उनके जोखिम के कारकों के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान की गयी है। मॉड्यूल में निम्न अध्याय हैं:

**अध्याय 1** में आप स्वास्थ्य प्रोत्साहन से सम्बन्धित मुद्दों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे। जिससे आप अपने व्यवहार में सकारात्मक परिवर्तन करने एवं अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने में समुदाय की मदद कर सकें।

**अध्याय 2** में सामान्य गैर संचारी रोग के जोखिम के कारकों एवं उनसे बचाव के सम्बन्ध में जानकारी दी जायेगी।

**अध्याय 3 एवं 4** में उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह के सम्बन्ध में जानकारी दी जायेगी।

**अध्याय 5** में सामान्य कैंसर (जैसे मुँह, स्तन एवं गर्भाशय के मुँह का कैंसर) के सम्बन्ध में मुख्य बातें बताई जाएंगी।

**अध्याय 6** में गैर संचारी रोगों में आशा के रूप में आपकी भूमिका के सम्बन्ध में जानकारी दी जायेगी।

# स्वास्थ्य प्रोत्साहन का महत्व

इस अध्याय में आप सीखेंगे:

- स्वास्थ्य प्रोत्साहन का अर्थ
- स्वास्थ्य प्रोत्साहन का महत्व
- स्वास्थ्य प्रोत्साहन का स्वस्थ जीवन शैली से सम्बन्ध

## स्वास्थ्य प्रोत्साहन क्या है?

स्वास्थ्य प्रोत्साहन निम्न बिन्दुओं पर केन्द्रित होता है:

- लोगों को स्वस्थ रखना
- लोगों को अपनी जीवन शैली बदलने में मदद करना, जिससे बीमारियों को रोका जा सके
- इन बीमारियों से प्रभावित लोगों को सहयोग प्रदान करना, जिससे वह अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी व्यवहार में परिवर्तन ला सकें, ताकि जटिलताओं से बचा जा सके।

## स्वास्थ्य प्रोत्साहन का महत्व

- स्वास्थ्य प्रोत्साहन का उद्देश्य यह है कि व्यक्तियों एवं समुदाय के स्वास्थ्य और व्यावहारिक जीवन शैली में बेहतर तथा सकारात्मक बदलाव लाना।
- स्वास्थ्य प्रोत्साहन से व्यक्तियों, परिवारों एवं समुदाय की स्वास्थ्य स्थिति में सुधार आता है।
- स्वास्थ्य प्रोत्साहन से लोगों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।
- इससे लोगों की समय से पहले तथा अचानक मृत्यु को कम किया जा सकता है।
- बीमारियों से बचाव के मुद्दे पर ध्यान देने से अनावश्यक खर्च जो कि चिकित्सकीय उपचार पर होता है, उसे कम किया जा सकता है।

## स्वास्थ्य प्रोत्साहन एवं स्वस्थ जीवन शैली

स्वास्थ्य प्रोत्साहन का आजीवन प्रभाव पड़ता है। जितनी कम उम्र में स्वास्थ्य प्रोत्साहन शुरू होता है उतना ही अच्छा उसका प्रभाव पड़ता है। एक स्वस्थ जीवन शैली से लोगों के स्वास्थ्य में सुधार आता है। इससे आपके स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण सूचकांक जैसे— वजन, रक्त शर्करा, रक्त चाप, रक्त में वसा की मात्रा आदि में सुधार होता है। स्वस्थ रहने के लिए यह आवश्यक है कि हम पौष्टिक एवं संतुलित भोजन करें, नियमित शारीरिक व्यायाम करें, व्यक्तिगत स्वच्छता रखें, वजन का नियंत्रण करें, मानसिक तनाव से मुक्त रहें तथा तम्बाकू, शराब, नशे जैसी आदतों से दूर रहें।



एक स्वस्थ जीवन शैली मुख्यतया निम्न बातों से सम्बन्धित होती है:

- स्वास्थ्य सम्बन्धित जागरूकता
- सुरक्षित व्यवसाय
- सुरक्षित पर्यावरण (आपके आस-पास का वातावरण, हवा और पानी) में रहना
- पर्याप्त पोषण (पोषक एवं संतुलित खान-पान)
- पर्याप्त नींद
- शारीरिक तंदुरुस्ती और नियमित व्यायाम
- नशे की आदतों से दूर रहना
- व्यक्तिगत स्वच्छता
- अच्छे सामाजिक रिश्ते

इस प्रकार स्वास्थ्य प्रोत्साहन का एक भाग पौष्टिक एवं संतुलित, (स्वास्थ्यकारी) भोजन करने तथा अस्वास्थ्यकर भोजन नहीं करने से सम्बन्धित है एवं दूसरा भाग वह सामाजिक वातावरण एवं व्यावसायिक परिस्थितियां हैं जिनमें वह व्यक्ति निवास करता है अथवा व्यावसायिक कार्यों में लगा रहता है। इनका उसके सामान्य स्वास्थ्य एवं सुख शांति पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। जब हम लोगों को स्वास्थ्य प्रोत्साहन के बारे में सूचना दें, हमें उनकी मौजूदा जीवन शैली को और उनकी विशिष्ट जरूरतों को समझना चाहिए।

उदाहरण के लिए: किसी मज़दूर से यह कहना कि आप रोजाना 30 मिनट का शारीरिक व्यायाम जरूर किया करो एक सही सुझाव नहीं होगा, क्योंकि वह मज़दूर स्वयं ही कठिन शारीरिक श्रम में लगा रहता है। अतः इनके स्वास्थ्य एवं खुशहाली के लिए कार्य का सुरक्षित माहौल, व्यवसाय से सम्बन्धित दुर्घटना से बचाव, सुरक्षित पीने का पानी एवं सामान्य स्वच्छता जैसे कारक अधिक प्राथमिकता वाले मुद्दे हैं।

हमारे देश में अमीर व गरीब व्यक्तियों के बीच स्वास्थ्य के क्षेत्र में बड़े पैमाने पर असमानता पायी जाती है। अतः एक ही प्रकार का स्वास्थ्य कार्यक्रम सभी वर्गों के लिए उचित नहीं होगा। स्वास्थ्य प्रोत्साहन से संबंधित संदेशों को स्थानीय परिस्थितियों अथवा स्थानीय व्यवहार तथा जीवन शैली के अनुसार ढालने की आवश्यकता है। जिससे समुदाय के स्वास्थ्य व्यवहारों से संबंधित कारकों को प्रभावित किया जा सके।

उदाहरण के तौर पर, किसी ऐसे परिवार अथवा व्यक्ति जिसके पास पूरे दिन में एक बार भी पर्याप्त भोजन की व्यवस्था कर पाना चुनौती है, उसे यह बताना कि तुम महंगे पौष्टिक भोजन का सेवन करो, उनके जीवन की आर्थिक समस्याओं और उनकी वास्तविकता की अनदेखी करना है। ऐसे लोगों को यह सुझाव देना चाहिए कि वो स्थानीय स्तर पर उपलब्ध भोजन सामग्री के अनुसार संतुलित भोजन का सेवन करें, जिससे उनकी पोषण सम्बन्धी आवश्यकतायें पूरी हो सकें।



### लक्षित जनसंख्या

स्वास्थ्य प्रोत्साहन समस्त आयु वर्ग के लाभार्थियों पर ध्यान देता है।

किशोरों एवं युवा पुरुषों पर विशेष ध्यान देना होगा। जीवन में जितनी जल्दी स्वस्थ एवं सकारात्मक आदतों की शुरुआत की जाये, जीवन चक्र की आगे की अवस्थाओं में इन आदतों को बनाये रखने में उतनी ही आसानी होती है।

#### स्वस्थ आदतों को अपनाने के प्रभाव:

- स्वस्थ परिवार एवं स्वस्थ समुदाय
- बीमारियों के इलाज पर कम खर्च
- गुणवत्तापूर्ण जीवन
- दैनिक आय/वेतन के नुकसान होने की कम संभावना

## गैर संचारी रोगों के कारक

इस अध्याय में आप:

- गैर संचारी रोगों के जोखिम के कारकों को समझ पाएंगे।
- इन कारकों की पहचान कर पाएंगे।
- समुदाय में जागरूकता बढ़ाना एवं इन कारकों के बारे में सामुदायिक सक्रियता लाना सीखेंगे।

### जोखिम के कारक क्या हैं?

ऐसी परिस्थितियां या व्यवहार जिससे गैर संचारी रोग होने की संभावना बढ़ जाती है, उन्हें जोखिम के कारक कहते हैं।

**नवाब** 24 वर्ष का है, जब वह 10 वर्ष का था तब से उसे तंबाकू खाने की आदत है। उसके दांतों का रंग फीका एवं पीला हो गया है एवं उसके मुंह में छाले होते रहते हैं।

**रानी एवं श्याम** बिहार के एक ग्रामीण क्षेत्र से दिल्ली के एक शहरी क्षेत्र में निर्माणाधीन स्थल में रहने आते हैं। वे वहां बन रही एक बिल्डिंग में मजदूरी करते हैं और सुबह से शाम तक काम करते हैं। देर तक काम करने के कारण रानी बहुत थक जाती है और घर पर खाना नहीं बनाती है। वह लोग रोज बाहर से तला हुआ खाना जैसे समोसा, कचोरी, पकोड़े, पूरी सब्जी आदि खाते हैं। वह ऐसे खाने को परांद भी करते हैं। श्याम रोज शराब भी पीता है।

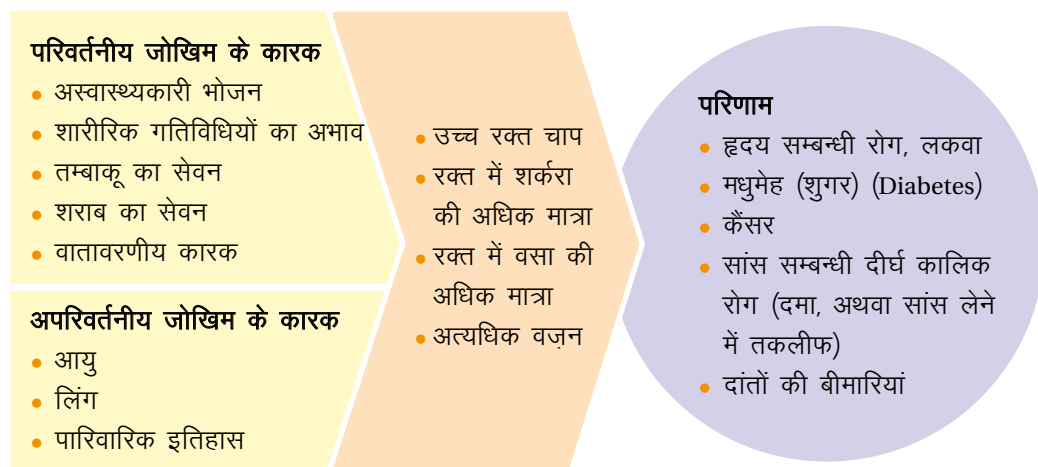
**राफिया** 40 वर्ष की है। उसने हाल ही में अपने स्तनों पर गांठ देखी। उसकी मां एवं मौसी को स्तन कैंसर था। उसकी मौसी की मृत्यु 45 वर्ष की आयु में हो गयी थी।

**शबनम** 50 वर्ष की है और रतनपुर में रहती है। उसके माता-पिता दोनों को उच्च रक्तचाप था एवं उसके पिता की मृत्यु लकवा से हुई थी।

इन सभी मामलों में हमने गैर संचारी रोगों के लिए जिम्मेदार विभिन्न जोखिम के कारकों को देखा। जोखिम के कारक दो प्रकार के हो सकते हैं: परिवर्तनीय एवं अपरिवर्तनीय। नीचे दिए गए चित्र में दिखाया गया है कि कैसे जोखिम के कारक गैर संचारी रोगों को जन्म देते हैं।



किसी व्यक्ति में जितने ज्यादा जोखिम के कारक होते हैं, उतना ज्यादा उसके किसी विशेष बीमारी से प्रभावित होने की सम्भावना होती है।



स्रोत: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) स्टेपवाइज़ अप्रोच टू एन.सी.डी. सर्वलेंस, WHO-2003 से उद्धृत।

### अपरिवर्तनीय जोखिम के कारक

ऐसे कारक जो एक व्यक्ति में आंतरिक हों एवं जो बदले नहीं जा सकते, जैसे कि उम्र, पारिवारिक इतिहास एवं लिंग (जैसे रफ़िया एवं शबनम के केस में देखा गया)।

- **उम्र:** जैसे जैसे उम्र बढ़ती है, हमारे शरीर में बदलाव होते हैं। बढ़ती उम्र के साथ उच्च रक्तचाप, उच्च शर्करा, शरीर में वसा बढ़ने की संभावना भी बढ़ जाती है। इन परिस्थितियों के कारण गैर संचारी रोग विकसित हो सकते हैं जैसे हृदय एवं रक्त की नलियों संबंधी रोग, डाइबिटीज (मधुमेह), कैंसर, सांस संबंधित परेशानियां, आदि।
- **लिंग:** स्त्री एवं पुरुष दोनों को ही गैर संचारी रोग होने का खतरा है। पुरुषों में इसकी संभावना अधिक है। कुछ बीमारियां पुरुषों में ज्यादा पायी जाती हैं, वहीं स्तन कैंसर एवं बच्चेदानी के मुख के कैंसर जैसे रोग महिलाओं में पाए जाते हैं। हालांकि ऐसी महिलाएं जिनकी माहवारी बंद हो चुकी है उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना माहवारी वाली महिलाओं की अपेक्षा अधिक होती है। कुछ गैर संचारी रोग जैसे उच्च रक्तचाप एवं उच्च शर्करा महिलाओं को गर्भावस्था में प्रभावित कर सकते हैं।
- **पारिवारिक इतिहास:** यदि परिवार में किसी निकट संबंधी जैसे माता-पिता, भाई-बहन को भी यह बीमारी हो तो परिवार के अन्य सदस्यों को भी गैर संचारी रोग होने की संभावना अधिक होती है इसे पारिवारिक इतिहास कहते हैं।

### परिवर्तनीय जोखिम के कारक

यह ऐसे कारक हैं जो बदले जा सकते हैं, किसी विशिष्ट गतिविधियों या जीवन शैली में परिवर्तन से इनके प्रभाव को कम किया जा सकता है। व्यवहार जैसे शारीरिक गतिविधियों की कमी, तंबाकू एवं शराब का सेवन (जैसा कि नवाब, रानी और श्याम के केस में) किसी व्यक्ति पर प्रभाव डाल सकते हैं। यह जनसंख्या के स्तर पर भी हो सकते हैं जैसे कि गरीबी, काम करने एवं रहने की खराब परिस्थितियां एवं पर्यावरणीय कारक इत्यादि।

व्यक्तिगत स्तर पर कुछ परिवर्तनीय जोखिम के कारक (Factors) परिवर्तित हो सकते हैं, अगर व्यक्ति अपना व्यक्तिगत व्यवहार बदल दे। हालांकि कुछ परिवर्तनों के लिए कानून के स्तर पर बदलाव की एवं सरकारी कार्यवाही की जरूरत पड़ती है। उदाहरण के लिए शैक्षिक संस्थानों के निकट तम्बाकू



उत्पादों की बिक्री के विरोध में कानून, आवासीय क्षेत्रों में उद्योगों (Industries) के ऊपर जुर्माना लगाकर वायु प्रदूषण को कम करना। सरकार को धुआ रहित, चूल्हे प्रदान करने चाहिए जिससे कि वायु प्रदूषण (घर के अंदर एवं बाहर) कम हो सके।

इसमें से एक या एक से अधिक अवस्थाओं के रहने पर, जैसे कि उच्च रक्तचाप, खून में ग्लूकोज का उच्च स्तर, खून में वसा का उच्च स्तर, शरीर के वजन के आवश्यकता से अधिक होने (Overweight) से हृदय की बीमारी (Cardiovascular Disease), लकवा (Stroke), डाइबिटीज, कैंसर और अस्थमा, सांस लेने में दिक्कत (Chronic Respiratory Disease) हो सकते हैं।

## क्या गैर संचारी रोग बढ़ रहे हैं अगर हां, तो कैसे?

पिछले कुछ वर्षों से यह जानकारी में आया है कि गैर संचारी रोगों के कारण मृत्यु एवं बीमारियों में बढ़ोतरी हो रही है। उसके कुछ कारण निम्नलिखित हैं:

- लोग ग्रामीण क्षेत्रों से शहरी क्षेत्रों की ओर जा रहे हैं और भोजन, व्यायाम और अन्य व्यवहारों से सम्बन्धित उनकी जीवन शैली में बदलाव आ रहे हैं।
- वृद्ध लोगों की संख्या में वृद्धि (औसत आयु- उत्तर जीविता में वृद्धि)
- मोटर वाहनों की उपलब्धता के चलते शारीरिक गतिविधियों में कमी
- नियमित रूप से व्यायाम के लिए पर्याप्त और सुरक्षित स्थान की कमी
- सभी उम्र के लोगों को तम्बाकू और शराब की आसानी से उपलब्धता, एवं उसका उपयोग
- उन खाद्य पदार्थों का अधिक उपयोग जिसमें अधिक मात्रा में वसा, नमक, शक्कर, और मीठा पेय पदार्थ हैं
- फलों और हरी सब्जियों का कम मात्रा में उपयोग (अधिक दाम और कम उपलब्धता)
- रिफाइंड खाद्य पदार्थ का अधिक मात्रा में उपयोग (उस तरह के खाद्य पदार्थ जो पैक किये होते हैं)
- वातावरण में बढ़ता हुआ प्रदूषण (वायु, भोजन, जल इत्यादि)

## क्या गैर संचारी रोग केवल धनी लोगों को प्रभावित करते हैं?

यह एक सामान्य धारणा है कि गैर संचारी रोग अमीरों की बीमारी हैं। लेकिन यह सोच सही नहीं है। गरीब और वंचित (Vulnerable) लोगों में भी इन बीमारियों के होने की संभावना उतनी ही होती है। गरीबी और कुपोषण दो महत्वपूर्ण कारण हैं जिनके चलते ये बीमारियां होती हैं।

जैसा कि आप जानते हैं कि बहुत सारे बच्चों का वजन जन्म के समय सामान्य से कम होता है (जन्म के समय वजन का 2.5 किग्रा. से कम होना)। बच्चे को गर्भ में पर्याप्त पोषण नहीं मिलने से उसके वयस्क होने पर इसका प्रभाव पड़ता है। जब ऐसा बच्चा बड़ा होता है तो उसका शरीर वसा युक्त (Fatty) और मीठा (Sugary) खाद्य पदार्थों को ठीक से पचा नहीं पाता जिसके चलते जोखिम के कारणों में बढ़ोतरी होती है, जैसे कि उच्च रक्तचाप (Hypertension), रक्त में वसा के स्तर का बढ़ना, रक्त में ग्लूकोज के स्तर का बढ़ना।



गरीबी कई तरीकों से गैर संचारी रोगों के होने के लिए जिम्मेदार है जिसमें मां को होने वाला कुपोषण (Maternal Malnutrition) शामिल है। साथ ही गरीब लोग स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य पदार्थ जैसे

बादाम आदि (Nuts), ताजे फल इत्यादि को खरीदने और उसे खाने में सक्षम नहीं हो पाते, जिसके चलते वे प्रायः केवल चावल और रोटी ही खा पाते हैं और साथ में दालें और सब्जियां नहीं ले पाते। साथ ही मुख्यतः शहरों में रहने वाले गरीब लोग लम्बे समय तक काम के चलते भोजन बनाने में विशेषकर हरी पत्तेदार सब्जियां बनाने में पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। वे ऐसे स्थानों पर रहते हैं जहां प्रदूषित वातावरण की अधिक संभावना हो सकती है जैसे— उन कारखानों के समीप जिनके द्वारा अधिक मात्रा में नुकसानदेह रसायन निकाले जाते हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि गरीबों में गैर संचारी रोग होने की संभावना अधिक होती है उन अमीरों की तुलना में, जिनके पास अधिक समय और स्वस्थ जीवन जीने के लिए अधिक धनराशि उपलब्ध होती है।

लम्बे और महंगे उपचार के चलते गैर संचारी रोग में स्वास्थ्य देखभाल के खर्च भी बड़े होते हैं। अगर आप इन बीमारियों के साथ जी रहे हैं तो आप दवा लेना बंद नहीं कर सकते हैं भले ही आप बेहतर महसूस कर रहे हों। आपको इन दवाइयों का हमेशा (कई बार पूरी जिंदगी भर) प्रयोग करना पड़ेगा जिससे यह बीमारियां नियंत्रण में रहें। लेकिन बहुत से लोग जब बेहतर महसूस करना शुरू करते हैं अथवा उनके पास पैसे की कमी हो जाती है तो वे दवा लेना बंद कर देते हैं। इसलिए आवश्यक है कि सेवा प्रदाताओं द्वारा इन बीमारियों की नियमित निगरानी की जाये। एक गरीब मरीज स्वास्थ्य केन्द्रों में नियमित रूप से नहीं जा सकता है, क्योंकि इससे उसकी मजदूरी का नुकसान होता है। चिकित्सा इकाइयों तक आने-जाने में अधिक खर्च, कार्य करने में कमजोरी तथा स्वास्थ्यकारी भोजन हेतु धन की कमी एवं तनाव आदि ऐसे कारक हैं जिससे गरीब मरीजों में गैर संचारी रोग और अधिक होने की संभावना बन जाती है।

गैर संचारी रोगों का इलाज लम्बे समय तक चलता है तथा बीमारी के दौरान जटिलता होने पर मरीज को भर्ती भी होना पड़ सकता है जिसके कारण उसे वित्तीय संकट का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए इन मरीजों के परिवारों के बच्चों को स्कूल भेजने, संतुलित भोजन प्रदान करने आदि पर प्रभाव पड़ता है। महिलाओं की परिवार एवं समाज में स्थिति अधिक संवेदनशील होती है एवं वह अधिक सुविधाहीन होती है। गरीबी एक महत्वपूर्ण कारक होती है जो इस तरह की जोखिम की स्थिति को बढ़ावा देती है। पुरुषों की तुलना में महिलाओं की स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच अत्यन्त कम रहती है। घर की आय में उनका नियंत्रण नहीं रहता है एवं उपचार के सम्बन्ध में वे स्वयं निर्णय नहीं ले पाती है। इसके अतिरिक्त कई परिवारों में महिलाओं द्वारा बचा हुआ खाना खाने की प्रथा है। यह कोई स्वस्थ आदत नहीं है। इसलिए महिलाओं में गैर संचारी रोग के प्रति जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है जिससे वे गैर संचारी रोगों के जांच एवं उपचार कार्यक्रमों में भाग ले सकें।

## 2.1: तम्बाकू एवं शराब का सेवन

इस भाग में आप सीखेंगे:

- तम्बाकू एवं शराब का सेवन करने के दुष्प्रभाव
- तम्बाकू एवं शराब छोड़ने से लाभ
- तम्बाकू एवं शराब छोड़ने पर होने वाले प्रभाव
- तम्बाकू एवं शराब निरोधक कानून

### लोग तम्बाकू एवं शराब का सेवन क्यों करते हैं?

बहुत से लोग धूम्रपान/तम्बाकू सेवन अथवा शराब का सेवन जीवन की शुरुआत में ही प्रारम्भ कर देते हैं। किशोरावस्था में उम्र से बड़ा दिखने की चाहत अथवा प्रयोग के तौर पर साथियों के बीच तम्बाकू अथवा शराब प्रयोग करने की आदत या तनाव पूर्ण स्थिति में, या अपने साथियों के बीच सामाजिक महत्व की इच्छा, तम्बाकू एवं शराब का सेवन शुरू करने से जुड़े हुए कुछ कारण हैं। वयस्क अपने दैनिक जीवन के तनाव से मुक्ति अथवा खुशी के पलों में शराब या धूम्रपान का प्रयोग करते हैं। अलग-अलग व्यक्तियों पर शराब की मात्रा का अलग-अलग असर पड़ता है। कुछ लोगों पर सीमित मात्रा में शराब पीने के भी दुष्प्रभाव होते हैं, चाहे वो जल्दी सामने ना आएँ। लेकिन कुछ लोगों पर शराब की थोड़ी सी मात्रा का भी बुरा असर तुरंत पड़ जाता है। यह भी याद रखें कि देश के कुछ इलाकों में शराब पीना स्थानीय रिवाज का हिस्सा है। आपका काम है इन चीजों के नुकसानदेह प्रभावों को समझना एवं उन्हें समुदाय को बताना।

### तम्बाकू सेवन के विभिन्न रूप क्या हैं?

तम्बाकू का सेवन धुएँ वाले अथवा धुआँ रहित रूप में किया जा सकता है:



- सिगरेट, बीड़ी, हुक्का, पाइप, सिगार आदि धूम्रपान की विभिन्न विधियाँ हैं। इनमें से बीड़ी का सेवन धूम्रपान में सबसे प्रचलित विधि है।
- धूम्र रहित तम्बाकू का सेवन चबाकर, चूसकर अथवा मसूड़ों में लगाकर किया जाता है। चबाकर जैसे- गुटखा, जर्दा, मावा, पान मसाला, पान या खैनी के रूप में अथवा पेस्ट के रूप में जैसे- गुटखा, गुल सूँघने हेतु नसवार आदि के द्वारा लिया जाता है।

## निष्क्रिय धूम्रपान (दूसरे के धूम्रपान करने पर उसके धुएं से होने वाले नुकसान) क्या है?

धूम्रपान न केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य को हानि पहुंचाता है बल्कि ऐसे लोग जो आस-पास या उसी कमरे में हों जहां धूम्रपान हो रहा है, उन्हें भी नुकसान पहुंचाता है। ऐसे व्यक्तियों को जिन्हें दूसरे के धूम्रपान से नुकसान होता है उन्हें निष्क्रिय धूम्रपान करने वाला कहते हैं। महिलायें एवं बच्चे निष्क्रिय धूम्रपान से विशेषतः प्रभावित होते हैं। इससे सांस लेने में तकलीफ, अस्थमा, खांसी, दिल का दौरा, फेफड़े का कैंसर, गला, नाक आंख में जलन, कान में संक्रमण आदि हो सकता है। लम्बे समय तक निष्क्रिय धूम्रपान होने से दिमाग पर भी प्रभाव पड़ता है।

### तम्बाकू सेवन के प्रभाव

तम्बाकू सेवन खतरनाक है। इसके स्वास्थ्य सम्बन्धी दुष्प्रभाव अल्पकालिक अथवा दीर्घकालिक हो सकते हैं। ये प्रभाव केवल तम्बाकू के नियमित इस्तेमाल से ही नहीं, बल्कि कभी-कभी इस्तेमाल करने से अथवा निष्क्रिय धूम्रपान से भी हो सकते हैं। तम्बाकू के सेवन से प्रभाव निम्न तालिका में दर्शाये गये हैं:

स्वास्थ्य पर अल्पकालिक प्रभाव	स्वास्थ्य पर दीर्घकालिक प्रभाव
दमा	आंख की समस्या जैसे कि मोतियाबिन्द
दांत का क्षय/मसूड़े की बीमारी	मुंख, गला, ग्रास (खाने की) नली, फेफड़े एवं पेट का कैंसर
सांस लेने में तकलीफ	क्षयरोग की संभावना का बढ़ना
सांस में बदबू	हृदयाघात दिल और रक्त वाहिका सम्बन्धी रोग
	उच्च रक्तचाप, गुर्दे की बीमारी, मधुमेह
	गर्भावस्था के दौरान तम्बाकू का सेवन करने से कम वजन के शिशु का जन्म होता है
	सांस लेने में परेशानी
	नपुंसकता एवं पुरुषों में प्रजनन शक्ति में कमी

### भारत में तम्बाकू उन्मूलन कार्यक्रम

भारत में वर्ष 2003 में सिगरेट एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम (COTPA 2003) पारित किया गया। जिसके अंतर्गत:

- सार्वजनिक स्थल जैसे- अस्पताल, सार्वजनिक परिवहन जैसे बस, ट्रेन, टैक्सी, स्कूल एवं कॉलेज, पार्क आदि स्थानों पर धूम्रपान पूरी तरह से निषेध किया जा चुका है।
- 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों को तम्बाकू उत्पाद नहीं बेचे जा सकते हैं।
- किसी भी शैक्षिक संस्थान स्कूल अथवा कॉलेज के 100 मीटर के अन्दर सिगरेट अथवा अन्य तम्बाकू उत्पाद नहीं बेचे जा सकते हैं।
- इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिन्ट मीडिया के माध्यम से तम्बाकू के उत्पाद हेतु प्रसार-प्रचार किया जाना निषेध है।

भारत सरकार द्वारा वर्ष 2007 में राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम की शुरुआत की गयी। जिसमें तम्बाकू से होने वाले हानिकारक प्रभाव के लिए जागरूकता बढ़ाने, तम्बाकू नियंत्रण के विषय पर सेवा प्रदाताओं का प्रशिक्षण, स्वास्थ्य केन्द्रों में तम्बाकू उन्मूलन केन्द्रों की स्थापना, तथा सिगरेट

एवं अन्य तम्बाकू उत्पाद अधिनियम (COTPA 2003) कानून का अनुपालन सुनिश्चित किया जाना शामिल है।

## तम्बाकू छोड़ने से क्या लाभ हैं?

यदि कोई व्यक्ति किसी प्रकार से तम्बाकू सेवन कर रहा हो तो उसे तम्बाकू छोड़ने से कई फायदे हो सकते हैं। इनमें हृदयाघात के खतरे में कमी, कैंसर से बचाव एवं अन्य स्वास्थ्य सुधार शामिल हैं। शुरु में तम्बाकू छोड़ने से कई प्रकार की परेशानी महसूस हो सकती है जिसके लिए व्यक्ति के परिवार का सहयोग आवश्यक है।

### तम्बाकू छोड़ने पर होने वाले प्रभाव (Withdrawal Symptoms)

यदि कोई व्यक्ति तम्बाकू छोड़ता है तो उसमें कुछ प्रभाव दिखाई दे सकते हैं, जिससे उसे फिर से तम्बाकू सेवन की तीव्र इच्छा होती है। ये लक्षण निम्नवत् हैं:

सिरदर्द	चिन्ता, बेचैनी
मतली/उल्टी	उदास मन
कब्ज या दस्त	भूख की वृद्धि
थकान, नींद न आना, अर्धनिद्रा	मीठा खाने की तीव्र इच्छा
चिड़चिड़ापन	धूम्रपान की इच्छा

तम्बाकू के छोड़ने प्रभावों को कम करने में परिवार एवं मित्रों का सहयोग आवश्यक है। अपने आपको काम में व्यस्त रखना, पर्याप्त नींद लेना, अधिक मात्रा में पेय पदार्थ लेना, नियमित व्यायाम, संतुलित भोजन, योग आदि भी इन लक्षणों को कम कर सकते हैं।

## 2.1.2 शराब का प्रयोग

### शराब के सेवन के विभिन्न रूप क्या हैं?

भारत वर्ष में विभिन्न प्रकार के शराब का प्रयोग लगभग सभी आयु वर्ग द्वारा किया जाता है। जैसे— किशोर, पुरुष, महिला, जवान अथवा बूढ़े आदि।

विभिन्न प्रकार के शराब के प्रकार निम्नवत् हैं:

- स्थानीय अनाजों, सब्जियों एवं फलों से तैयार की गयी शराब, जैसे— अरक, महुआ, ताड़ी आदि।
- डिस्टिल्ड अथवा विदेशी शराब, जैसे— विस्की, रम आदि।
- बियर
- स्थानीय रूप से तैयार की गयी शराब जो कि अवैध है, परन्तु बड़ी मात्रा में इस्तेमाल की जाती है।

भारत में शराब का सेवन काफी लम्बे समय से किया जा रहा है, परन्तु विगत वर्षों में शराब पीने से होने वाली दुष्परिणाम काफी बढ़ गये हैं। इसका यह अर्थ है कि लोग इतनी मात्रा में शराब का सेवन करने लगे हैं जिसके व्यापक दुष्परिणाम हैं।



### शराब के सेवन के क्या प्रभाव हैं?

- हृदय को नुकसान, हृदय रोग, स्ट्रोक एवं रक्तचाप
- कुछ विशेष प्रकार के कैंसर जैसे— मुख, खाने वाली नली (ग्रास नली), गला, लीवर और स्तन कैंसर होने की संभावना अधिक होती है।
- लीवर, किडनी एवं पेन्क्रियाज के रोगों में वृद्धि
- प्रतिरोधक क्षमता की कमी
- मानसिक रोग जैसे— शराब के सेवन पर निर्भरता, आत्महत्या की प्रवृत्ति, व्यावहारिक समस्यायें जैसे— हिंसा, चिड़चिड़ापन, अवसाद, दुर्घटना एवं चोट, जिससे मौत भी हो सकती है आदि।
- नशे की लत वाले व्यक्ति को परिवार एवं दोस्तों द्वारा छोड़ देना।
- आजीविका का नुकसान – जिससे पूरा परिवार परेशान होता है।
- गर्भवती महिला द्वारा शराब का सेवन करने से प्रसव के समय जटिलतायें हो सकती हैं। साथ ही बच्चे में भी जन्मजात दोष होने की संभावना भी हो सकती है।

भारत सरकार द्वारा शराब के सेवन के नियंत्रण एवं निषेध के लिए कई उपाय किये गये हैं।

- कई राज्यों में शराब का सेवन प्रतिबंधित है, जैसे— गुजरात, बिहार, केरल इत्यादि।
- सप्ताह अथवा महीने के कुछ विशेष दिनों में शराब की बिक्री पर रोक।
- किशोरों और बच्चों को शराब बेचने एवं सार्वजनिक स्थानों पर शराब के सेवन पर रोक।
- इलेक्ट्रॉनिक एवं प्रिन्ट मीडिया के माध्यम से शराब के उत्पाद हेतु प्रसार—प्रचार किए जाने पर रोक है।
- शराब पीकर गाड़ी चलाने पर रोक।



## तम्बाकू सेवन एवं शराब के सेवन से बचाव में आशा की भूमिका

अभी तक आपका काम समुदाय में महिलाओं से जुड़ा रहा है, क्योंकि आप ज्यादातर महिलाओं एवं बच्चों के मुद्दों पर काम करती रही हैं। लेकिन जैसे ही आप गैर संचारी रोगों पर काम करेंगी, आपके लिए पुरुषों से, शराब एवं तंबाकू के प्रयोग के विषय में बात करना महत्वपूर्ण होगा। यह शुरू में मुश्किल लगेगा। यह उन इलाकों में ज्यादा मुश्किल होगा, जहां महिला पुरुष के बीच खुल कर चर्चा नहीं होती। यह महत्वपूर्ण है कि आप वी.एच.एस.एन.सी. (ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति), महिला आरोग्य समिति, या अन्य सामुदायिक समूहों जैसे, युवा समूह, स्वयं सहायता समूह, इत्यादि के सदस्यों की सक्रिय भागीदारी का प्रयास करें। आपकी मुख्य भूमिकाएं हैं:

1. तम्बाकू सेवन एवं शराब के सेवन के स्वयं पर एवं अपने आस-पास के लोगों पर दुष्प्रभाव के सम्बन्ध में लोगों को जागरूक किया जाना चाहिए।
2. उन्हें उन खर्चों के बारे में भी बताएं, जो उन्हें इनसे होने वाली बीमारियों के होने पर करने पड़ सकते हैं। लोगों को जानकारी देना चाहिए कि कैसे धनराशि तम्बाकू अथवा मदिरापान पर खर्च की जा रही है।
3. बच्चों एवं किशोर, लड़कों एवं लड़कियों को भी तम्बाकू एवं शराब के दुष्प्रभाव के बारे में जानकारी देना चाहिए। इसके लिए यह संदेश राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत किशोर/किशोरियों की बैठक में दिया जा सकता है।
4. समुदाय के उन सदस्यों के साथ कार्य करना जो तम्बाकू एवं शराब का सेवन करते हैं और उन्हें इस आदत को छोड़ने के लिए प्रोत्साहित करना, साथ ही इनसे होने वाले दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी देना। इस सम्बन्ध में स्थानीय पुरुष बहुउद्देशीय कार्यकर्ता (एम.पी.डब्ल्यू), आशा फ़ैसीलिटेटर एवं स्थानीय स्वैच्छिक कार्यकर्ताओं को स्वास्थ्य प्रोत्साहन एवं तम्बाकू एवं शराब बंदी के सम्बन्ध में सहयोग प्राप्त किया जा सकता है।
5. समुदाय स्तर पर वी.एच.एस.एन.सी./महिला आरोग्य समिति के साथ विभिन्न गतिविधियों का आयोजन जिससे यह पता लगे कि कितने युवाओं की तम्बाकू एवं शराब की लत है एवं यह सूचना समुदाय तक पहुंचाना।
6. तम्बाकू एवं शराब की उपलब्धता के विरुद्ध सामुदायिक प्रक्रिया का आयोजन (जैसे— इस प्रकार की दुकानों एवं तम्बाकू और शराब का गैर कानूनी उत्पादन एवं विपणन)। इस के लिए विभिन्न महिला संगठनों, अन्य आशाओं, पंचायत एवं शहरी निकाय के सदस्यों एवं स्वास्थ्य सेवा प्रदाता का संगठित सहयोग प्राप्त करना चाहिए।
7. जो लोग तम्बाकू एवं शराब का सेवन करते हैं उन्हें गैर संचारी रोग से सम्बन्धित प्रारम्भिक जांच में प्राथमिकता देना। ऐसे लोगों के जीवन शैली में परिवर्तन तथा नियमित जांच आवश्यक है। जो लोग उच्च रक्तचाप अथवा मधुमेह से पीड़ित हैं उन्हें इन आदतों को छोड़ने में सहयोग प्रदान करना।



## 2.2: स्वस्थ आहार एवं शारीरिक गतिविधियां

### 2.2.1 स्वस्थ आहार

इस भाग में आप सीखेंगे:

- खाद्य पदार्थों का उदाहरण के साथ वर्गीकरण कर पाना।
- स्वस्थ एवं अस्वस्थ खाद्य पदार्थों के बीच अंतर।
- अस्वस्थ आहार के दुष्प्रभाव।
- स्वस्थ खाद्य सामग्री की पहचान कैसे करें।
- अस्वस्थ खाद्य पदार्थ का सेवन निर्धनता के कारण है न कि अनुपलब्धता के कारण।

### स्वस्थ आहार क्या है

आशा मॉड्यूल 6 एवं 7 में आप ने शिशु एवं गर्भवती महिला के पोषण के बारे में विस्तार से अध्ययन किया। इस मॉड्यूल में आप समझ पाएंगे कि स्वस्थ आहार का सेवन किस प्रकार गैर-संचारी रोगों के रोकथाम एवं उपचार में एक महत्वपूर्ण योगदान देता है।

एक स्वस्थ आहार में समस्त आधारभूत 4 खाद्य पदार्थों के समूहों का उचित मात्रा में मिश्रण होता है जिससे शारीरिक आवश्यकताओं की समुचित प्रकार से पूर्ति हो सके, इसी को आहार की विविधता कहते हैं।

शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु किस मात्रा में आहार चाहिए यह आयु, लिंग, शारीरिक संरचना एवं शारीरिक गतिविधि पर निर्भर करता है। भारी श्रम करने वालों को अधिक खाने की जरूरत होती है, लेकिन जो ज्यादा शारीरिक काम नहीं करते, उन्हें कम खाने की जरूरत होती है। समस्त खाद्य पदार्थों के समूहों से संतुलित एवं पर्याप्त मात्रा में आहार लेने से शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति होती है। कई प्रकार के परम्परागत खाद्य पदार्थ जिसमें रेशे की मात्रा अत्यधिक होती है जैसे कि साबूत अनाज, आटा, ज्वार, बाजरा, दाल, फल एवं सब्जियां स्वस्थ आहार के उदाहरण हैं। इस प्रकार के आहार का सेवन करने से शारीरिक संतुलन एवं आवश्यकतानुसार शारीरिक वजन बना रहता है तथा गैर-संचारी रोगों से काफी हद तक बचाव होता है। कई गैर-संचारी रोगों में अपने खान-पान का संतुलन बनाने की आवश्यकता पड़ती है तथा गैर-संचारी रोगों से प्रभावित लोगों को आहार संबंधित परामर्श लेना पड़ता है।

### खाद्य समूहों का उदाहरण के साथ वर्गीकरण

खाद्य समूह	उदाहरण*
अनाज, दालें एवं बाजरा अनाज 	आटा, मैदा, चावल, चूड़ा, मक्का, जई, सूजी, सेवइयां, फूला हुआ चावल, बाजरा, रागी, ज्वार दालें-अरहर दाल, चना दाल, बेसन, मूंगदाल, उड़द दाल, काला चना, अंकुरित दाल, राजमा, लोबिया, सोयाबीन तथा इससे बने हुए अन्य खाद्य पदार्थ



खाद्य समूह	उदाहरण*
<b>सब्जियां एवं फल</b> 	<p>हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, सरसों, मेथी, बथुआ, धनिया आदि,</p> <p>अन्य सब्जियां जैसे गाजर, प्याज, बैंगन, भिन्डी, खीरा, फूलगोभी, टमाटर, शिमला मिर्च, पत्ता गोभी,</p> <p>**स्टार्चयुक्त कंद—आलू, मीठा आलू, अरबी तथा अन्य सब्जियां।</p> <p>फल — आम, अमरुद, पपीता, संतरा, मुसम्मी, तरबूज, नींबू, अंगूर, आमला, इत्यादि</p>
<b>दूध एवं मांसाहारी खाद्य पदार्थ</b> 	<p>दूध एवं अन्य खाद्य पदार्थ — दूध, दही, कलेजी, पनीर, मीट, अंडा, मछली, मुर्गा, जिगर इत्यादि</p>
<b>तेल, वसा, शर्करा एवं बादाम</b> 	<p>तेल एवं वसा — मक्खन, घी, खाने का तेल जैसे मूंगफली, सरसों का तेल, नारियल तेल इत्यादि</p> <p>शर्करा — चीनी, गुड़, शहद</p> <p>बादाम आदि — जैसे, मूंगफली, बादाम, काजू, पिस्ता, अखरोट आदि</p>

\*यह उदाहरण स्थानीय फसलों एवं आहारों के अनुसार बदल जाएंगे।

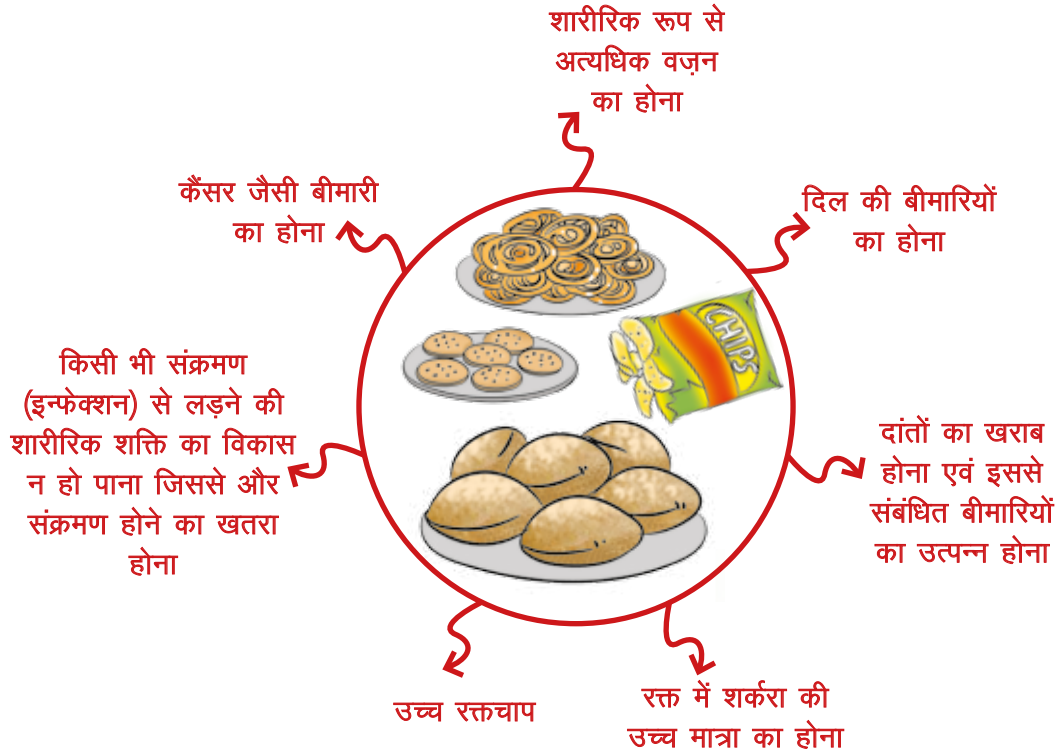
\*\* स्टार्च वाले कंद जैसे— आलू, शकरकंदी, जिमीकंद, अरबी एवं अन्य कंद वाली साब्जियां एवं फल जैसे— केला, स्टार्च से भरपूर होते हैं, जिनसे ऊर्जा मिलती है।

## अस्वस्थ आहार क्या है?

पिछले कुछ वर्षों में हमारे देश में ग्रामीण तथा शहरी दोनों क्षेत्रों में लोगों के रहन-सहन एवं खाने के तौर तरीकों में काफी बदलाव देखने में आया है। आर्थिक स्थिति में लगातार आ रहे सुधार से कुछ लोगों के खाने के तौर तरीकों में बदलाव आया है। गरीबी के प्रभाव से भी लोगों के खान-पान की आदतों पर असर पड़ा है।

अब लोग परम्परागत रेशे युक्त खाद्य पदार्थों जैसे आटा, मैदा, चावल, चूड़ा, मक्का, जई, सूजी, सेवइयां, फूला हुआ चावल, बाजरा, रागी, ज्वार इत्यादि के बदले प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक कर रहे हैं। ऐसे खाद्य पदार्थ जिसमें शर्करा, नमक, वसा, अथवा तेल की मात्रा अधिक होती है, तथा फल एवं सब्जियों की मात्रा कम होती है, को अस्वस्थ आहार कहा जाता है। परन्तु यह भी याद रखना चाहिए कि स्वस्थ आहार का संबंध केवल खाद्य पदार्थ से नहीं होता, बल्कि यह इसको पकाने एवं खाने के तरीके पर भी निर्भर करता है। वह भोजन जिसको अत्यधिक तेल, मक्खन, शर्करा, नमक में बनाया गया हो अथवा प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ—ऐसे समस्त प्रकार के भोजन गैर-संचारी रोगों को जन्म देते हैं। खाद्य पदार्थों में इस प्रकार के बदलाव केवल ग्रामीण क्षेत्रों में ही नहीं बल्कि शहरी क्षेत्रों में भी तेजी से बढ़ रहे हैं जहां प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों का सेवन काफी बड़े स्तर पर हो रहा है। जिसका एक कारण, फल और सब्जियों की कम उपलब्धता या उनकी ऊंची कीमतें भी हैं। बाजार में उपलब्ध तैयार खाद्य पदार्थ एवं प्रोसेस्ड आहार सस्ते होते हैं एवं खाने में स्वादिष्ट होने के कारण अधिक से अधिक लोग इनका सेवन कर रहे हैं।

## अस्वस्थ आहार के प्रभाव



गर्भावस्था के दौरान अस्वास्थ्यकारी आहार से समय से पूर्व प्रसव, कम वजन का बच्चा एवं बच्चे में जन्मजात दोष होने का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे बच्चों में वयस्क होने पर गैर-संचारी रोगों के होने का खतरा ज्यादा होता है।

## लोगों को स्वस्थ भोजन के चुनाव में सहयोग करना

निम्नलिखित बिन्दुओं की सहायता से आप लोगों को स्वस्थ आहार लेने में सहयोग प्रदान कर सकते हैं:

- कई प्रकार के ताजा, मौसमी एवं स्थानीय रूप से उपलब्ध फल एवं सब्जियों का सेवन करें (जिसमें हरी पत्तेदार सब्जियां भी शामिल हैं)
- साबूत अनाज एवं दालों को पूरा खाएं क्योंकि वह रेशे से भरपूर होते हैं। इनकी सहायता से शरीर में शर्करा एवं वसा के पचने की प्रक्रिया धीमी होती है।
- संसाधित खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करें तथा धीरे-धीरे पूरी तरह समाप्त करें क्योंकि इनमें शर्करा, वसा एवं नमक की मात्रा अत्यधिक होती है।
- अपने खाने में सभी चार खाद्य समूहों को शामिल करें, जिन्हें ऊपर तालिका में दिखाया गया है।
- फलों के जूस का सेवन कम करके पूरे साबुत फलों का सेवन करें।
- खाने में कम से कम नमक का इस्तेमाल करें तथा नमक से भरपूर खाद्य पदार्थों का सेवन कम से कम करें, जैसे कि पापड़, अचार, नमकीन इत्यादि। वह लोग जिनके परिवार में उच्च रक्तचाप का इतिहास है, नमक का सेवन कम से कम करें।
- भोजन में अत्यधिक शर्करा वाले खाने से बचें। वह लोग जिनके साथ रक्त शर्करा का पारिवारिक इतिहास है, अपने खाने की मात्रा और उसके प्रकार का ध्यान रखें।
- रेड मीट के सेवन से बचें एवं इसके बदले चिकन तथा मछली का सेवन करें।

- खाने में सरसों का तेल, मूंगफली का तेल अथवा सोयाबीन तेल इस्तेमाल करें। आमतौर पर कई प्रकार के तेलों का इस्तेमाल करना अच्छा होता है।
- ऐसे खाद्य पदार्थ जो अत्यधिक तेल में पकाए गए हैं जैसे समोसा, वड़ा, कचौरी, पकोड़ा इत्यादि का सेवन कम से कम करें।
- रेहड़ी वाले एवं छोटे दुकानदार जो तले हुए खाने (जैसे समोसा, पकौड़ी आदि) बेचते हैं, एक ही तेल को बार-बार गरम कर प्रयोग करते हैं, ऐसे तेल के कारण रक्त की नलियां जाम हो सकती हैं तथा दिल का दौरा एवं अन्य गैर संचारी रोगों के होने का खतरा बढ़ जाता है।
- पानी का सेवन अत्यधिक मात्रा में करें। एक दिन में कम से कम 10 गिलास पानी अवश्य पीयें। मक्खन, दूध, लस्सी, नारियल का पानी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है तथा इनका सेवन नियमित करना चाहिए। बोतल वाले पेय, डब्बा बंद फलों के जूस, सॉफ्ट ड्रिंक इत्यादि के प्रयोग से बचें।

### अस्वस्थ आहार का सेवन निर्धनता से जुड़ा है

विज्ञापनों, पोस्टर, समाचारपत्रों, दूरदर्शन के कार्यक्रमों में अधिकतर जानकारियों से ये बताने की कोशिश की जाती है कि वसा वाले, तेल, नमक और शर्करा वाले आहारों के कारण गैर संचारी बीमारियों का प्रकोप बढ़ रहा है। इनके माध्यम से यह भी सन्देश दिया जाता है कि लोगों को ज्यादा फल, बादाम आदि व सब्जियां खाना चाहिए तथा, ज्यादा स्वास्थ्यकर खाने के तेलों का प्रयोग करना चाहिए। ऐसे संदेश देते समय यह मान लिया जाता है कि, ऐसे स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ सभी को उपलब्ध हैं, एवं लोगों के पास समय एवं ऊर्जा है कि वे ऐसे स्वास्थ्यकर खाने खरीदें और पका सकें। लेकिन, गरीब लोग ऐसे आहार को नियमित रूप से खरीद सकने में सक्षम नहीं होते। गरीब लोग अक्सर सस्ते और आसानी से उपलब्ध खाद्य पदार्थों को ज्यादा मात्रा में खाते हैं, चाहे इनमें पोषक तत्व कम हों। उदाहरण के लिए, लोग पांच-छह रोटी खा लेंगे लेकिन शायद ही कोई सब्जी साथ में खाएंगे, और दाल अगर हो भी तो पानी वाली। चावल खाने वाले समुदायों में गरीब लोग दालें एवं सब्जियां खरीद नहीं पाते, इसलिए वो बहुत सारा चावल खाते हैं, थोड़ी सी दाल या मट्ठे के साथ। गांव में गरीब किसान दूसरे के खेतों में परिश्रम करके दाल, फल, एवं सब्जियां और अन्य स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ उगाते हैं परन्तु इसका एक बड़ा हिस्सा खेत के मालिक द्वारा ले लिया जाता है। पिछले कुछ दशकों में कई प्रकार के पर्यावरण से संबंधित कारकों, खेती में बदलाव, प्रोसेस्ड भोजन पदार्थ वाली कंपनियों द्वारा क्रय-विक्रय के नए तौर तरीकों तथा बाजार में तैयार एवं पके हुए भोजन पदार्थों की प्रचुर मात्रा में उपलब्धता के कारण कई प्रकार की गैर-संचारी बीमारियों का जन्म हुआ है। इसके कारण स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के सेवन में भी काफी गिरावट देखने में आई है जिनमें समस्त प्रकार के पोषण तत्व प्रचुर मात्रा में मौजूद होते हैं। इन सभी परिवर्तनों के कारण, गरीब लोगों पर ज्यादा बुरे प्रभाव पड़े हैं।

## 2.2.2. शारीरिक गतिविधियां

### इस भाग में आप सीखेंगे

- शारीरिक गतिविधि क्या होती है।
- शारीरिक गतिविधियों से वयस्कों में होने वाले लाभ।
- दैनिक आधार पर वयस्कों में शारीरिक गतिविधियों की आवश्यकता।
- समुदाय में किस प्रकार आवश्यक एवं नियमित शारीरिक गतिविधियों हेतु एक वातावरण निर्माण किया जा सकता है।

### शारीरिक गतिविधि क्या होती है

- शारीरिक गतिविधि शरीर के किसी भी हिस्से के सक्रिय होने को कहते हैं जिसमें मांसपेशी का इस्तेमाल होता है तथा जिसके लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
- दौड़ना, चलना, जॉगिंग करना, कोई खेल खेलना, नाचना, तैराकी करना, सीढ़ियां चढ़ना, योग करना, खेती जैसे काम, भारी सामान उठाना धरना, घर के कामकाज जैसे झाड़ू लगाना, साफ-सफाई करना, कपड़े धोना, धूल झाड़ना, इत्यादि शारीरिक गतिविधि के उदाहरण हैं।

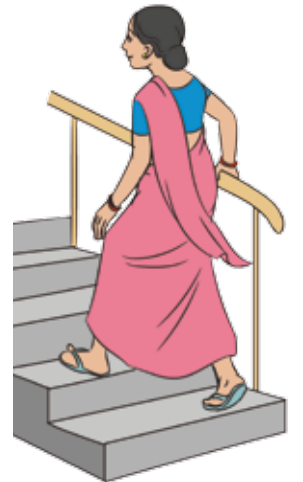
### वयस्कों में शारीरिक गतिविधि के फायदे

- उचित शारीरिक वजन एवं वसा का शरीर में उपयुक्त (समानुपातिक) वितरण
- दिल की बीमारी, लकवा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, घुटनों का दर्द, तथा कई प्रकार के कैंसर से सुरक्षित रखता है
- स्वस्थ शरीर, हड्डियां एवं मांसपेशियां बनाए रखता है
- कई प्रकार के दर्द की परिस्थितियों जैसे घुटनों का दर्द, रीढ़ की हड्डी का दर्द इत्यादि से बचाता है
- मानसिक स्वास्थ्य एवं स्फूर्ति में सुधार लाता है
- स्वयं के गिरने एवं शारीरिक चोटों से सुरक्षित रखता है

### एक वयस्क व्यक्ति को कितने शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है



एक वयस्क व्यक्ति को कम से कम 150 मिनट का हल्का शारीरिक व्यायाम एक सप्ताह में अवश्य करना चाहिए। इसको पूरे सप्ताह में विभाजित किया जा सकता है। उदाहरणार्थ—आधे घंटे का व्यायाम सप्ताह में 5 बार, 10 मिनट का व्यायाम एक दिन में तीन बार किया जा सकता है ताकि 5 दिन में 150 मिनट का शारीरिक व्यायाम हो जाए। व्यायाम के उदाहरण हैं—तेज-तेज चलना, जॉगिंग करना, कोई खेल खेलना, नाचना, तैराकी करना, सीढ़ियां चढ़ना, रस्सी कूदना, योग करना, हल्के वजन उठाना (20 कि.ग्रा. से कम) इत्यादि।



व्यायाम से दिल की धड़कनें तेज होनी चाहिए। घरेलू काम-काज जैसे झाड़ू लगाना, साफ-सफाई करना, कपड़े धोना इत्यादि शारीरिक गतिविधियों में योगदान देते हैं। परन्तु वो स्वयं में व्यायाम की आवश्यकताओं को पूरा नहीं करते। शारीरिक व्यायाम की सलाह व्यक्ति के व्यवसाय एवं जीवन शैली के अनुसार होनी चाहिए। उदाहरणार्थ—जो लोग भारी शारीरिक गतिविधि जैसे रिक्शा चलाना, मजदूरी करना अथवा खेतों पर काम करना जैसे व्यवसाय में हैं, उनको और अधिक शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता नहीं है।

**कृपया ध्यान रखें:** वे लोग जो दिल के रोगी हैं अथवा शारीरिक अपंगता के शिकार हैं, गर्भवती महिलाएं, धात्री माताएं, तथा वे लोग जो किसी अन्य रोग से पीड़ित हैं, इस श्रेणी के समस्त लोगों को अलग प्रकार एवं मात्रा के शारीरिक व्यायाम की आवश्यकता पड़ेगी। ऐसे लोग नर्स अथवा चिकित्साधिकारी से सलाह लेने के बाद ही व्यायाम करें।

## योग

योग व्यायाम करने का एक लोकप्रिय तरीका है जो आसनों, सांस लेने की प्रक्रिया तथा आध्यात्मिक ध्यान लगाने जैसी प्रक्रियाओं पर आधारित है। योगा के अनेक लाभ हैं:

- यह शरीर में संतुलन तथा लचीलापन लाने में सहायक होता है
- यह मांसपेशियों के ताकत तथा रक्तसंचार को बढ़ाता है
- सांस लेने को ज्यादा प्रभावी बनाता है
- रीढ़ की हड्डी तथा कमर से नीचे के दर्द को दूर करता है
- रक्त शर्करा, उच्च रक्तचाप इत्यादि जीवन शैली से संबंधित बीमारियों के नियंत्रण में सहायक होता है
- यह निराशापन, थकान, मानसिक परेशानी तथा तनाव जैसे परिस्थितियों में सहायक होता है



## समुदाय में पर्याप्त एवं नियमित शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए क्या करें



तमिलनाडु में एक स्वयं सहायता समूह के सदस्यों ने यह निर्णय लिया कि उनके सदस्य शाम 7 बजे रोजाना इकट्ठे होंगे, जब वे सब अपने अपने घरों के घरेलू कार्य पूरे कर चुके होंगे। वो सब एक साथ गांव के अंतिम किनारे तक, जो कि वहां से लगभग 2 किलोमीटर की दूरी पर है, चल कर जायेंगे। उन्होंने किसी दूरदर्शन चैनल से योग के बारे में भी जानकारी प्राप्त की तथा निर्णय लिया कि वो लोग नियमित योग भी करेंगे। इस उदाहरण से निम्नलिखित बातें निकल कर आ सकती हैं जिनके आधार पर हम उन लोगों को शारीरिक गतिविधियों हेतु प्रेरित कर सकते हैं जो व्यायाम में रुचि नहीं लेते:

- ऐसी गतिविधि चुनें जो दैनिक दिनचर्या में फिट हो
- व्यायाम के लिए समय निकालें तथा इसको नियमित बना लें
- समूह में व्यायाम करने से प्रेरणा बढ़ती है तथा सक्रियता आती है

## समुदाय में स्वस्थ आहार एवं शारीरिक गतिविधि के लिए आशा क्या कर सकती है:

- समुदाय के सदस्यों को स्वस्थ तथा पोषण युक्त आहार के बारे में बताना एवं उन्हें स्थानीय आधार पर उपलब्ध पोषण युक्त खाद्य पदार्थों के चुनाव करने एवं उनके सेवन के लिए प्रेरित करना।
- सामूहिक गतिविधियों के माध्यम से उन्हें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की जानकारी देना तथा उनके सेवन हेतु प्रेरित करना।
- लोगों को शारीरिक गतिविधियों के बारे में बताना तथा इसके महत्व को समझाना एवं यह भी जानकारी देना कि कैसे शारीरिक गतिविधियों से गैर-संचारी बीमारियों से बचा जा सकता है।
- ग्राम स्वास्थ्य स्वच्छता एवं पोषण समिति तथा महिला आरोग्य समिति एवं पंचायती राज संस्थाओं तथा शहरी स्थानीय निकायों के प्रतिनिधियों से समन्वय स्थापित कर शारीरिक व्यायाम के लिए सुरक्षित स्थान चिन्हित करने एवं उन्हें तैयार करने में पहल करें।
- सामूहिक शारीरिक व्यायाम की योजना बनाएं।
- अपनी सामूहिक अथवा सामुदायिक बैठकों में ऐसे लोगों को चिन्हित करें जो गैर-संचारित रोगों से ग्रसित हैं। समयानुसार उनके घर जाकर उनका फॉलो-अप करें तथा उन्हें शारीरिक गतिविधियों एवं आहार में बदलाव हेतु प्रेरित करें।





## 2.3: तनाव

इस भाग में आप सीखेंगे:

- तनाव एवं इसके हानिकारक प्रभाव।
- तनाव को नियंत्रित करने की रणनीतियाँ।

### तनाव क्या है?

तनाव पारिवारिक कलेश, नौकरी संबंधित समस्याएं, काम का बोझ, तकलीफों तथा रोजगार हेतु पलायन जैसे मुद्दों के कारण हो सकता है। यह शारीरिक अथवा मानसिक दोनों प्रकार से प्रभावित करता है। लम्बे समय तक रहने वाले तनाव से व्यक्ति स्वयं शारीरिक तथा मानसिक रूप से बीमार हो सकता है तथा परिवार पर इसका दुष्प्रभाव पड़ सकता है।

तनाव के कारण, पेट की बीमारियां जैसे भोजन हजम नहीं होना, गर्दन अथवा पीठ का दर्द, नींद में समस्याएं, नशे की लत, सिर दर्द, नींद न आना, उदास रहना, हर समय तथा छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा आना, व्यवहार में उत्तेजना हो सकती हैं। तनाव से स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं, जैसे कि दिल का दौरा, स्ट्रोक (लकवा), आंतरिक फोड़ा (अल्सर), उच्च रक्तचाप, रक्त शर्करा, तनाव, बेचैनी, तथा अन्य बीमारियां हो सकती हैं। तनाव का नियंत्रण एवं प्रबंधन एक व्यक्ति के व्यक्तित्व पर निर्भर करता है।

### तनाव को नियंत्रित करने में आशा का योगदान

- लोगों को उनके तनाव की वजह को पहचानने एवं समझने में मदद करना ताकि उसके निदान हेतु प्रयत्न किये जा सकें
- सहयोग आधारित व्यक्तिगत रिश्ते बनाये जाने से इसमें काफी हद तक कमी लायी जा सकती है। एक सकारात्मक तथा टिकाऊ रिश्ते से लोगों के बीच एक भावनात्मक रिश्ता बनता है तथा लोगों को उनके तनाव ग्रस्त जीवन में सामाजिक एवं भावनात्मक सहयोग प्राप्त होता है। व्यक्ति के पारिवारिक सदस्यों, दोस्तों, आस-पड़ोस के लोगों एवं समुदाय के सदस्यों से वार्तालाप स्थापित करें एवं तनाव के कारणों को समझने की कोशिश करें।
- व्यक्ति को नियमित शारीरिक व्यायाम करने की सलाह दें। चलना, दौड़ना, साइकिल चलाना, योग इत्यादि अन्य प्रकार की गतिविधियां तनावग्रस्त मन को शांत करने में सहायक सिद्ध होते हैं।
- लोगों को उनके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव लाने हेतु प्रेरित करें जैसे स्वस्थ आहार का सेवन, गुस्से को नियंत्रित करना, तनाव एवं निराशा को नियंत्रण करना, स्वयं के एवं दूसरे के सकारात्मक व्यवहारिक अभिलक्षणों को चिन्हित करना एवं प्रसन्न रहना।
- उनको बताएं कि अपनी तनाव संबंधित समस्याओं के लिए वे किस चिकित्सक से मिलें एवं सलाह हासिल करें।



## 2.4: अत्यधिक वजन होना (ओवर वेट)

इस भाग में आप सीखेंगे:

- ओवरवेट होने के कारण
- ओवरवेट होने के कारण उत्पन्न होने वाली समस्याएं
- कमर की गोलाई (परिधि) को नापना
- स्वस्थ तरीके से वजन कम करने के लाभ

आपने पिछले अध्यायों में पढ़ा कि हम व्यक्ति की जीवन शैली में बदलाव देख रहे हैं जैसे आहार शैली (खान-पान की आदतें), तम्बाकू एवं शराब का अत्यधिक सेवन तथा नहीं के बराबर शारीरिक गतिविधियां। इससे पोषण के स्तर में काफी प्रभाव पड़ा है जिससे व्यक्ति अधिक वजन (ओवरवेट) जैसी समस्याओं में उलझ गया है। हम देखते हैं कि पोषण की कमी केवल बच्चों में ही नहीं है बल्कि वयस्क महिलाओं एवं पुरुषों में भी पाई जाती हैं। एक सामान्य सोच यह है कि गैर-संचारी बीमारियां अत्यधिक वजन वाले लोगों को ही होती हैं। लेकिन हम देखते हैं कि कुपोषित महिलाएं अक्सर कम वजन वाले बच्चे को जन्म देती हैं जिनमें बड़े होने पर गैर-संचारी रोग होने की संभावना ज्यादा होती है।



### ओवरवेट (अत्यधिक वजन)

यदि किसी व्यक्ति का वजन एक निर्धारित स्तर से बढ़ जाता है, तब ऐसे व्यक्ति को अत्यधिक वजन वाला कहा जाता है। इसका मतलब यह है कि इस व्यक्ति में अत्यधिक वसा जमा है और वो इस व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहा है, और स्वास्थ्य की समस्याओं को जन्म दे सकता है।

### ओवरवेट होने के मुख्य कारण

- पारिवारिक इतिहास
- गैर-पौष्टिक (जो पौष्टिक नहीं हैं और नुकसानदेह हैं) भोजन का सेवन
- शारीरिक गतिविधियों की कमी
- हारे हुए एवं निराशा की मानसिकता (Depression), बेचैनी, तनाव, तथा अपने आप को छोटा समझना, ऐसे व्यावहारिक लक्षणों का होना।
- शरीर में हार्मोनल असंतुलन का होना।

### ओवरवेट होने से संबंधित खतरे

- दिल की बीमारियों एवं लकवे का खतरा
- रक्त में अत्यधिक वसा का होना (कोलेस्ट्रॉल)
- उच्च रक्तचाप
- डाइबिटीज (मधुमेह-रक्त में ग्लूकोज़ या शुगर का स्तर बढ़ जाना)
- नींद न आने की समस्या अथवा सही नींद न आना



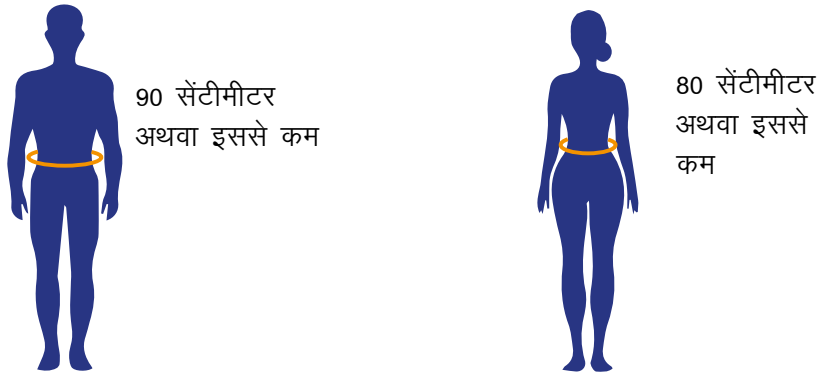
- कैंसर (स्तन का कैंसर, बच्चेदानी, अंडाशय, यकृत, पित्ताशय, गुर्दा, पेट की आंत, गुदा द्वार, पौरुष ग्रंथि)
- जोड़ों की बीमारियां
- फेफड़े सम्बंधित बीमारियां

## ओवरवेट व्यक्तियों की पहचान करना

इस भाग में आप सीखेंगी कि अत्यधिक वजन वाले व्यक्ति की पहचान, कमर की नाप लेकर कैसे की जाए। कमर की नाप लेना एक प्रचलित तरीका है, जिसे ओवरवेट वाले खतरे वाले व्यक्तियों की पहचान के लिए समुदाय स्तर पर या क्लिनिक में प्रयोग किया जा सकता है।

### कमर की नाप – वेस्ट सरकमफेरेंस (Waist circumference)

जिन व्यक्तियों की कमर पर बहुत फैट (वसा) जमा होता है, उनमें गैर संचारी रोग होने का खतरा ज्यादा होता है, अगर उनमें कोई अन्य खतरे का लक्षण नहीं हो तब भी।



### ध्यान में रखने वाली महत्वपूर्ण बात:

कमर की गोलाई की नाप हमेशा व्यक्ति को खड़ा करके लेना चाहिए।

### प्रक्रिया के चरण

- कमर के ऊपर सभी कपड़ों को हटा लें। यदि व्यक्ति कपड़े उतारने में हिचकिचा रहा है तो कपड़े के सबसे अंतिम तथा पतले स्तर के ऊपर से माप लें।
- व्यक्ति को एकदम सीधे अपने सामने देखते हुए अपने पेट को ढीला छोड़ते हुए खड़ा होना है, हाथ बगल में हों तथा पैर एक दूसरे से मिले हुए हों, इस प्रकार कि शरीर का सारा वजन दोनों पैरों पर बराबरी से टिका हुआ हो।
- आप, अर्थात् आशा व्यक्ति के एकदम सामने खड़ी होंगी। कमर के सामने के हिस्से में सबसे निचली पसली तथा कमर के पीछे, कूल्हे की हड्डी के सबसे ऊपरी हिस्से के ठीक बीच का बिंदु चिन्हित करें। कमर की नाप नाभि के बिंदु पर भी ली जा सकती है।
- व्यक्ति को बताया जाये कि वो सामान्य तरीके से सांस लें, तथा माप की रीडिंग को पढ़ते समय सांस को धीरे से बाहर की तरफ छोड़ें।
- टेप को जमीन के समानांतर रखें तथा इस बात का ध्यान रहे कि टेप मुड़ा हुआ अथवा टेढ़ा-मेढ़ा न हो।
- बाहर सांस छोड़ने के अंतिम समय में रीडिंग का माप नोट करें।

- टेप इस सीमा तक ढीला होना चाहिए जिससे कि आशा अपनी एक ऊंगली टेप तथा व्यक्ति के कमर के बीच डाल सके, परन्तु टेप मजबूती से लेकिन आराम से कमर के चारों तरफ फैला हुआ होना चाहिए।
- अब टेप के ऊपर वह बिंदु तलाश करें जहां पर टेप का शून्य बिंदु टेप के दूसरे अंतिम छोर से मिल रहा हो। इस बिन्दु की नाप ही कमर की नाप है।
- इस माप को नोट करें तथा व्यक्ति के कार्ड या अपने रजिस्टर में अंकित करें। उदाहरणार्थ, यदि माप 85.7 सेन्टीमीटर है तो उसे 85.5 नोट करें तथा यदि माप 85.9 है तो इसे 86 सेन्टीमीटर नोट करें।

### वज़न घटाने के लाभ

- दिल की बीमारी अथवा स्ट्रोक से बचाव
- डाइबिटीज (मधुमेह—रक्त में ग्लूकोज़ या शुगर का स्तर बढ़ जाना) से बचाव
- नुकसान करने वाले वसा को कम करता है
- उच्च रक्तचाप को कम करता है
- नींद से संबंधित बीमारियों से बचाव करता है।

### आशा द्वारा किसी व्यक्ति को वज़न कम करने में मदद करने के लिए निम्नलिखित प्रयास किए जाने चाहिए:

- व्यक्ति को इसके लिए प्रेरित करें कि वह अपने वज़न को कम करने का दृढ़ निर्णय ले तथा अपनी जीवन शैली में सकारात्मक बदलाव लाये।
- अपनी जीवन शैली में छोटे-छोटे बदलाव लाने के लिए प्रेरित करें जैसे एक रोटी कम खाना और धीरे-धीरे और कम करना ताकि आगे चलकर ये बड़े महत्वपूर्ण स्वास्थ्य संबंधित सकारात्मक परिणाम दे सकें।
- पारिवारिक सदस्य एवं मित्रों को प्रेरित करें कि वे ऐसे व्यक्ति जिसका आवश्यकता से अधिक वज़न है, उसे वज़न कम करने के लिए सहयोग प्रदान करें।
- प्रेरित करें कि लोग नियमित रूप से स्वस्थ आहार का सेवन करें तथा शर्करा एवं नमक से भरपूर खाद्य पदार्थों के सेवन को कम करें।
- बताएं कि अपना वज़न कम करने के लिए लोग भ्रमित करने वाले नुस्खों एवं औषधियों का सेवन न करें जैसे पिल्स, चूरन, मिक्सचर्स, ऑपरेशन इत्यादि।
- उनको प्रेरित करें कि वे शराब एवं तम्बाकू, बीड़ी तथा सिगरेट का सेवन बंद करें।
- समुदाय को रोजाना शारीरिक व्यायाम करने हेतु प्रेरित करें।
- ऐसे व्यक्तियों का आपको नियमित फॉलो-अप भी करना पड़ेगा ताकि उनके वज़न और अन्य स्वास्थ्य की परिस्थितियों में परिवर्तन की निगरानी की जा सके।



# उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेसर)/हाइपरटेंशन

इस अध्याय में आप सीखेंगे:

- उच्च रक्तचाप/हाइपरटेंशन के जोखिम के सामान्य कारण।
- डिजिटल बी.पी. उपकरण (इलेक्ट्रॉनिक ब्लड प्रेशर मशीन) से उच्च रक्तचाप की जांच।
- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) के लक्षण एवं संकेत।
- दिल का दौरा एवं लकवा (हार्ट अटैक एवं स्ट्रोक) और इस के जोखिम के कारक।
- दिल का दौरा एवं लकवा (हार्ट अटैक एवं स्ट्रोक) के चेतावनी के संकेत।
- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) का प्रबंधन (रोकथाम एवं नियंत्रण)।

## उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)/हाइपरटेंशन क्या है?

जब रक्त वाहिकाओं में रक्त सामान्य से अधिक दबाव से संचारित होता है तो उसे उच्च रक्तचाप या हाइपरटेंशन कहते हैं। जिसके कारण हृदय को रक्त वाहिकाओं से रक्त संचारित करने के लिए अधिक कार्य करना पड़ता है, जिससे हृदय पर अधिक दबाव पड़ता है।

उच्च रक्तचाप को “धीरे-धीरे मारने वाला (साइलेन्ट किलर)” भी कहा जाता है। क्योंकि यह बिना किसी चेतावनी के संकेत या लक्षण के होता है। यही कारण है, कि 30 साल और उससे ऊपर की उम्र के सभी व्यक्तियों को साल में कम से कम एक बार रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की जांच कराना आवश्यक है।

यदि उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) का नियंत्रण नहीं किया जाता है, तो इससे रक्त वाहिकाएं, हृदय एवं शरीर के अन्य अंग जैसे दिमाग, गुर्दे (किडनिया) और आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। लगातार उच्च रक्तचाप जीवन के लिए घातक हो सकता है, और इससे हृदय संबंधी बीमारियां लकवा, मधुमेह, गुर्दे आदि के रोग हो सकते हैं। यदि रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को कुछ हद तक कम कर लिया जाए, तो उससे इन सभी जोखिमों को कम किया जा सकता है।

## उच्च रक्तचाप के जोखिम के कारक

नीचे लिखे गये कुछ सामान्य जोखिम कारक, जो उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर) को बढ़ाते हैं:

- जिनके परिवार में पिछला कोई उच्च रक्तचाप का इतिहास रहा हो।
- अस्वस्थ आहार की आदतें—विशेष रूप से अधिक नमक, वसा का प्रयोग, एवं सब्जियों/फलों का कम प्रयोग।
- शारीरिक गतिविधि न करना (बैठे रहने वाली जीवन शैली)।
- अत्यधिक वजन होना (ओवरवेट)।
- किसी भी प्रकार से तम्बाकू का उपयोग (धूम्रपान या तम्बाकू का चबाना)
- शराब का अधिक सेवन

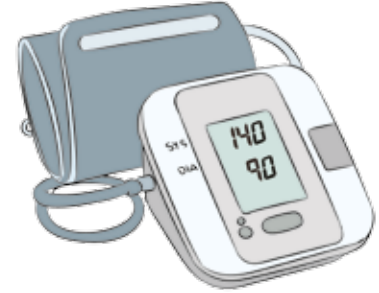
- गंभीर स्थिति जैसे—गुर्दे एवं हार्मोन संबंधी समस्या, मधुमेह या अधिक मात्रा में हानिकारक रक्त वसा (कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा)
- तनाव/चिंता

आपके समुदाय में ए.एन.एम. आपकी मदद से 30 वर्ष और उससे अधिक उम्र के सभी व्यक्तियों की साल में कम से कम एक बार उच्च रक्तचाप की जांच करेगी। इसके लिए एक निश्चित दिन सुनिश्चित किया जाएगा। जिन लोगों का रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) सामान्य पाया जाएगा उनकी साल में पुनः एक बार रक्तचाप की जांच की जानी चाहिए। यदि किसी व्यक्ति में जांच के दौरान उच्च रक्तचाप की शिकायत मिलती है तो उसे उच्च स्तर के स्वास्थ्य संस्थान पर रोग की पहचान एवं आगे के उपचार के लिए भेजा जाना चाहिए।

यह चिकित्सा अधिकारी की जिम्मेदारी होगी कि मरीज़ के रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की स्थिति एवं अन्य स्थितियों जैसे उच्च रक्त शर्करा (ग्लूकोज) एवं वज़न के अनुसार उसके लिए चिकित्सा योजना बनाई जाए। चिकित्सा योजना में दवा के साथ-साथ जोखिम के कारकों को कम करने हेतु उपाय भी शामिल होना चाहिए। आशा के रूप में आपकी जिम्मेदारी यह सुनिश्चित करना है कि मरीज़ उपचार का पालन करें और साथ-साथ अपनी जीवन शैली में बदलाव करें, जिससे जोखिम के कारकों को कम किया जा सके।

## उच्च रक्तचाप की पहचान

उच्च रक्तचाप को जांचने का एक ही तरीका है कि उसे बी.पी. उपकरण द्वारा जांचा जाए। बी.पी. उपकरण विभिन्न प्रकार के होते हैं। इस खंड में हम डिजिटल बी.पी. उपकरण का इस्तेमाल करने के बारे में जानेंगे।



रक्तचाप जांच आपको दो प्रकार की संख्या (रीडिंग) देता है। ऊपर वाली संख्या ज्यादा होती है, उसे सिस्टोलिक रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कहा जाता है। नीचे वाली संख्या जो ऊपर की संख्या से कम होती है, उसे डाइस्टोलिक रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कहा जाता है।

एक प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) के कार्यक्रम में, एक व्यक्ति जिसका यदि सिस्टोलिक रक्तचाप (ऊपर वाली रीडिंग) 140 mm Hg या उससे अधिक है एवं डाइस्टोलिक रक्तचाप (नीचे वाली रीडिंग) 90 mm Hg या उससे अधिक है तो उसे चिकित्सक को दिखाने के लिए रेफर करने की जरूरत है।

## रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को दर्ज (रिकॉर्ड) करना

### साधन (टूल)

- डिजिटल बी.पी. उपकरण (ब्लड प्रेशर मशीन)

डिजिटल बी.पी. उपकरण रक्तचाप की जांच का एक साधन है, जिसमें एक छोटे परदे (स्क्रीन) पर रीडिंग दिखाई देती है। इसका इस्तेमाल थोड़े से प्रशिक्षण के बाद किया जा सकता है। हालांकि उच्च रक्तचाप की पुष्टि केवल एक डॉक्टर द्वारा ही की जा सकती है।

### ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बिन्दु

- सुनिश्चित कर लें कि मरीज़ शान्त तथा आरामदायक अवस्था में, पीछे सहारा लेकर बैठा हुआ है तथा उसके दोनों पैर जमीन पर रखे हुए हों। टांगें एक दूसरे पर रखी या बंधी हुई न हों।
- सुनिश्चित कर लें कि रक्तचाप की जांच शान्त एवं आरामदायक वातावरण में की जा रही हो।

## प्रक्रिया के चरण

### अ) कफ (कलाई बंद) को कैसे बांधें:

- मरीज से कहें कि जहां पर कफ (कलाई बंद) को बांधना है वहां के सभी कपड़े उतार दें या आवश्यकता अनुसार उसके कपड़े मोड़ करके ऊपर कर दें।
- सुनिश्चित कर लें कि मरीज की बांह आराम से है, मरीज की कोई भी बांह मेज पर रखकर हथेली ऊपर की ओर रखने को कहें। रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) लेने के लिए हर बार एक ही बांह का इस्तेमाल करें। अलग-अलग बांह की जांच लेने पर रीडिंग में भिन्नता आ सकती है।
- यह सुनिश्चित कर लें कि बांह पर कफ (कलाई बंद) बांधने से पहले उसमें कोई हवा न रह जाये, उसे अच्छी तरह से निकाल दिया गया हो।
- यह सुनिश्चित कर लें कि कफ का आकार मरीज के अनुसार सही हो। यदि आवश्यकता हो तो कफ के आकार को छोटा या बड़ा करके इस्तेमाल किया जा सकता है।
- ऊपरी बांह में कफ को आराम से लपेटकर चिपकाने वाले हिस्से (वेलक्रो टेप) से चिपका दें।
- यह सुनिश्चित कर लें कि पूरा कफ कोहनी के लगभग 2 सेमी. ऊपर आराम से लपेटा गया हो (या दो ऊंगली का अंतर हो)।
- जांच के समय कफ का स्तर हृदय के स्तर के समानांतर होना चाहिए। यह सुनिश्चित करें कि ट्यूब बांह के बीचो-बीच हो जिससे केन्द्र को ठीक से रखा जा सके।

### ब) डिजिटल रक्तचाप उपकरण (ब्लड प्रेशर मशीन) के माध्यम से रक्तचाप को दर्ज (रिकॉर्ड) करना:

- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) जांच करने की शुरुआत में प्रारंभ/विराम (START/ STOP) बटन को दबाएं।
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) कफ (कलाई बंद) फूलना शुरू हो जायेगा। यह बांह को दबायेगा और मरीज कुछ दर्द महसूस करने की शिकायत कर सकता है। मरीज को बतायें कि यह दर्द कुछ पलों का है। कफ (कलाई बंद) फूलना शुरू होगा और फिर हवा धीरे-धीरे निकलने लगेगी, जिससे माप लिया जा सकेगा।
- जब रीडिंग पूरी हो जायेगी, तब (सिस्टोलिक एवं डाइस्टोलिक) की रीडिंग और पल्स रेट (नाड़ी की गति) आपकी स्क्रीन (परदे) पर आ जायेगा।
- यदि मशीन कोई भी रीडिंग नहीं बताती है तो कफ को खोलकर 1-2 मिनट के बाद पुनः बांधकर ऊपर बताये गये चरणों के अनुसार जांच करें।
- मशीन की रीडिंग को नोटबुक में या उसके पारिवारिक फोल्डर (फैमिली फोल्डर) में दर्ज करें।
- अतिरिक्त रीडिंग लेने की आवश्यकता उन्हीं स्थितियों में है जब पहली दो रीडिंग के बीच 5 mm Hg से ज्यादा का अन्तर आये।
- प्रारंभ/विराम (START/ STOP) बटन को दबाकर मशीन को बंद करें।

**कृपया ध्यान दें:** यदि किसी व्यक्ति की केवल एक ऊंची रीडिंग (सामान्य से ज्यादा) आती है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप है। इसके लिए दूसरी रीडिंग लेना आवश्यक है।



## यह क्यों महत्वपूर्ण है कि, जिन्हें कोई भी लक्षण या परेशानी नहीं है, उनकी भी रक्तचाप की जांच की जाए

नियमित रक्तचाप की जांच से उच्च रक्तचाप का पता लगाया जा सकता है, जिससे सही समय पर रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) को सामान्य करने के लिए सुधारात्मक कार्यवाही में मदद मिलती है।

### उच्च रक्तचाप की रोकथाम एवं नियंत्रण में आशा की भूमिका

आशा को उच्च रक्तचाप वाले व्यक्तियों को निम्नलिखित बातों के लिए प्रेरित करना चाहिए:

- तम्बाकू उत्पादों के उपयोग रोकने के लिए, चाहे वह किसी भी रूप में लिया जा रहा है (धूम्रपान या चबाने) और जो व्यक्ति तम्बाकू उत्पादों का प्रयोग करते हैं, उनसे दूर रहने की सलाह देनी चाहिए।
- शराब का सेवन कम करने की सलाह देनी चाहिए।
- नमक की मात्रा दिन भर में एक चम्मच (5 gm) से ज्यादा न लेने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- परिष्कृत (पॉलिश किया हुआ) अनाज एवं दालें, उच्च वसा/तेल वाले खाद्य पदार्थ और मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन कम करने की सलाह देनी चाहिए।
- चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक (ऐसे पदार्थ जिसमें कैफीन की मात्रा अधिक होती है) के ज्यादा उपयोग से बचने एवं ताजे फल, सब्जी, छिलके वाली दाल एवं अनाज के उपयोग हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- वजन को नियंत्रित रखना चाहिए, जिन व्यक्तियों का वजन अधिक है उन्हें वजन कम करने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि को सुनिश्चित करना चाहिए।
- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की मासिक निगरानी सुनिश्चित करना चाहिए।
- दी जा रही दवाओं का नियमित सेवन एवं उपचार का पालन सुनिश्चित करना चाहिए।
- सलाह के अनुसार प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर जांच करानी चाहिए।



## उच्च रक्तचाप हेतु दवा से उपचार के नियम

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र का चिकित्सा अधिकारी मरीज के उपचार हेतु दवाओं के प्रयोग का निर्णय लेगा कि उस व्यक्ति को उच्च रक्तचाप हेतु दवाओं की आवश्यकता है कि नहीं या कौन सी दवा उसके लिए बेहतर है। यह मरीज के निम्न बिन्दुओं एवं स्वास्थ्य अवस्थाओं पर निर्भर करेगा:

- रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) की रीडिंग।
- उच्च रक्तचाप की वजह से क्या पहले से ही किसी अंग जैसे हृदय, गुर्दे, आंख या रक्त वाहिकाओं पर असर हो चुका है।
- मौजूदा परिस्थितियां जैसे मधुमेह, हृदय रोग, गुर्दे संबंधी रोग या अन्य जोखिम कारक जैसे अस्वास्थ्यकारी आहार की आदत, शारीरिक गतिविधि की कमी या कम शारीरिक गतिविधि, तम्बाकू या शराब का ज्यादा वजन एवं नुकसानदेह रक्त वसा की अधिक मात्रा (कोलेस्ट्रॉल की मात्रा अधिक होना) आदि।
- अन्य कारक जैसे उम्र, लिंग (पुरुष/महिला) एवं शरीर का वजन।

उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं सामान्य कैंसर के रोकथाम हेतु कई तरह की दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। सभी राज्यों के पास आवश्यक दवाओं की सूची (एसेन्शियल ड्रग लिस्ट) उपलब्ध होती है। उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं सामान्य कैंसर हेतु आवश्यक दवाओं की उपलब्धता प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या उच्च स्वास्थ्य संस्थान पर होनी चाहिए। राज्यों द्वारा आवश्यक दवाओं की सूची की नियमित समीक्षा एवं उसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जाता है, और यह राज्यवार अलग-अलग भी होती है।

उच्च रक्तचाप की दवा सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध है। चिकित्सा अधिकारी द्वारा लिखी गई दवाओं की एक महीने की खुराक (डोज) मरीज को उपलब्ध करानी चाहिए।

मरीज अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से प्रत्येक माह दवाओं को फिर से प्राप्त करने (रिफिल) में सक्षम होना चाहिए। ऐसा स्थान उपकेन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हो सकता है। रक्तचाप की नियमित रूप से निगरानी की जानी चाहिए। निगरानी कितने दिन पर करनी है यह चिकित्सा अधिकारी द्वारा दी गयी सलाह पर निर्भर करेगा। कुछ राज्यों में, आशा को भी उन मरीजों के उच्च रक्तचाप की जांच के लिए डिजिटल बी.पी. उपकरण उपलब्ध कराया जा सकता है, आशा को यह सुनिश्चित करना होगा, जिन्हें उच्च रक्तचाप की शिकायत है वे व्यक्ति उच्च रक्तचाप का उपचार नियमित रूप से कर रहे हैं और उनके रक्तचाप का स्तर नियंत्रित बना हुआ है।

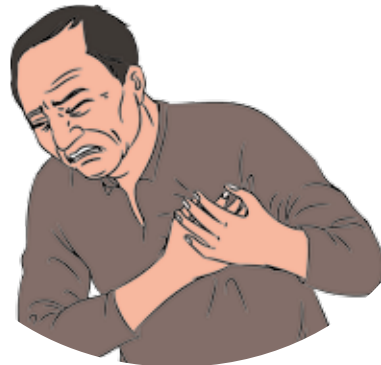
## दिल का दौरा (हार्ट अटैक)

जिन व्यक्तियों को उच्च रक्तचाप की शिकायत होती है उन्हें दिल का दौरा (हार्ट अटैक) एवं लकवा (स्ट्रोक) होने का खतरा अधिक होता है।

30 मिनट से ज्यादा सीने में अत्यधिक दर्द जो हृदय से शुरू होकर बायीं बांह की तरफ फैल रहा हो तथा दर्द की दवा लेने पर भी आराम न हो, तो उसे दिल का दौरा (हार्ट अटैक) कहा जाता है। यह जी मचलाने, उल्टी एवं पसीना आने से जुड़ा हुआ होता है।

## उच्च रक्तचाप की निम्नलिखित जटिलताएं हैं

- उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर/हाइपरटेंशन)
- अत्यधिक रक्त शर्करा का स्तर (मधुमेह या डाइबिटीज)
- अत्यधिक शराब का सेवन
- अस्वास्थ्यकारी आहार का सेवन
- धूमपान
- अत्यधिक वजन (ओवरवेट)



## दिल का दौरा (हार्ट अटैक) के कारण

हृदय, रक्त वाहिकाओं के माध्यम से हमारे शरीर के सभी भागों में रक्त पंप करता है और ऑक्सीजन की आपूर्ति करता है। उम्र, पारिवारिक इतिहास और वसा वाले खान-पान रक्त वाहिकाओं की दीवार पर वसा (कोलेस्ट्रॉल) जमने का कारण बन सकते हैं। इस कारण से रक्त वाहिकाओं में रक्त प्रवाह कम हो जाता है या रुक सकता है। यह दिल का दौरा (हार्ट अटैक) पड़ने का कारण बन सकता है।

## चेतावनी के संकेत

- यदि दर्द, छाती के बीच में कसाव या दबाव 30 मिनट से अधिक समय तक महसूस हो
- उल्टी
- बेहोशी
- जबड़ों, गर्दन, बांह, कंधों या पीठ में दर्द का होना
- सांस लेने में तकलीफ या सांस न ले पाना

## लकवा (स्ट्रोक)

लकवा या पक्षाघात (स्ट्रोक) का अर्थ शरीर के एक भाग का निर्जीव या सुन्न होना है, बोलने में परेशानी, सुनने, पढ़ने एवं लिखने में भी इसके कारण परेशानी हो सकती है। लकवा या पक्षाघात (स्ट्रोक) दिमाग में रक्त प्रवाह के न पहुंच पाने की स्थिति में होता है। रक्त की आपूर्ति की कमी, रक्त वाहिनियों में खून का थक्का जम जाने या रक्त वाहिकाओं के फट जाने के कारण हो सकती है। लकवा या पक्षाघात (स्ट्रोक) एक आपातकालीन चिकित्सा स्थिति है।

## लकवा (स्ट्रोक) के जोखिम कारक

प्रमुख (प्राथमिक) कारक	अन्य (द्वितीयक) कारक
<ul style="list-style-type: none"><li>• उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)/ हाइपरटेंशन</li><li>• मधुमेह</li><li>• हृदय संबंधी बीमारी</li><li>• धूमपान</li><li>• शराब का सेवन</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• हानिकारक रक्त वसा के स्तर में वृद्धि (कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में वृद्धि)</li><li>• शारीरिक गतिविधि की कमी</li><li>• वजन का अत्यधिक बढ़ना (ओवरवेट)</li></ul>

## चेतावनी के संकेत

- अचानक कमजोरी, पक्षाघात या चेहरे बांह और पैरों में एक तरफ सुन्न पड़ जाना।
- आवाज चली जाना या बोलने में कठिनाई होना या दूसरे की बात समझने में कठिनाई होना।
- धुंधला दिखाई देना या दिखाई देना बंद हो जाना, विशेष रूप से किसी एक आंख से कम दिखाई देना।
- बिना कारण चक्कर आना, संतुलन बिगड़ जाना या अचानक गिर जाना।
- अचानक सिर दर्द होना या बेहोश हो जाना।

## दिल का दौरा (हार्ट अटैक) एवं लकवा (स्ट्रोक) से बचने के उपाय

- स्वस्थ (पौष्टिक) एवं संतुलित आहार लेना।
- धूमपान न करना।



- शराब का सेवन न करना
- शारीरिक व्यायाम करना
- सामान्य एवं स्वस्थ स्तर पर अपना रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) बनाए रखना
- सामान्य एवं स्वस्थ स्तर पर रक्त में शर्करा के स्तर को बनाए रखना

## दिल का दौरा (हार्ट अटैक) एवं लकवा (स्ट्रोक) की रोकथाम में आशा की भूमिका

दिल का दौरा (हार्ट अटैक) एवं लकवा (स्ट्रोक) के लक्षण को जानते ही तुरंत चिकित्सा सहायता तक पहुंचने पर मरीजों को बचाया जा सकता है। यदि किसी भी व्यक्ति में दिल का दौरा एवं लकवा के कोई भी लक्षण दिखते हैं तो उसे तुरन्त जांच एवं इलाज हेतु सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (सी.एच.सी.) या उच्च स्वास्थ्य संस्थान पर भेजा जाना चाहिए।

दिल का दौरा (हार्ट अटैक) एवं लकवा (स्ट्रोक) से बचाव के आसान तरीके:

- आशा को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि 30 साल और उससे ऊपर की उम्र के सभी महिलाओं और पुरुषों की वर्ष में एक बार उच्च रक्त चाप और मधुमेह की जांच अवश्य हो।
- जोखिम वाले व्यक्तियों की रक्तचाप और मधुमेह की जांच नियमित रूप से अवश्य करनी चाहिए, विशेष रूप से उन व्यक्तियों को भी शामिल करते हुए जिनके परिवार में पिछला कोई लकवा या दिल के दौरे का इतिहास रहा हो।
- ऐसे व्यक्तियों, जिनको उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह की शिकायत है उन्हें अपनी जीवन शैली में बदलाव और नियमित रूप से दवाओं के सेवन के लिए प्रेरित करना।
- उच्च रक्तचाप एवं मधुमेह की शिकायत से पीड़ित व्यक्तियों को परिष्कृत (पालिश वाला) अनाज एवं दालें, मीठा, नमक और वसा युक्त खाद्य पदार्थ का प्रयोग कम से कम करने की सलाह देनी चाहिए और रेशेदार खाद्य पदार्थ जैसे— फल, सब्जियां, साबुत अनाज खासकर छिलके वाले अनाज एवं दालें खाने की सलाह देनी चाहिए।
- उन्हें अपनी दैनिक दिनचर्या में शारीरिक व्यायाम को नियमित और पर्याप्त मात्रा में शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- धूमपान एवं शराब के उपयोग को कम करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- वजन को सामान्य रखने हेतु प्रेरित करना चाहिए तथा अधिक वजन वाले लोगों को वजन कम करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- तनाव से मुक्त रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए (इसकी चर्चा तनाव वाले अध्याय में की गयी है)।
- इस बात पर जोर दें, यदि किसी भी व्यक्ति को हार्ट अटैक या स्ट्रोक के लक्षण दिखें तो उसे तुरन्त ही प्रशिक्षित चिकित्सा प्रदाता के पास या उच्च स्वास्थ्य संस्थान पर तुरन्त भेजना चाहिए, जिससे आरम्भिक जांच एवं इलाज सुनिश्चित हो सके।
- सुनिश्चित करें कि डॉक्टर द्वारा दी जाने वाली सलाह का सही पालन हो एवं दिये गये सभी उपचार को सही तरीके से लिया जाए।



## मधुमेह (डाइबिटीज)

इस अध्याय में आप सीखेंगे:

- मधुमेह के विभिन्न प्रकार जैसे टाइप-1, टाइप-2 एवं गर्भावस्था का मधुमेह।
- टाइप-2 मधुमेह के जोखिम के कारक।
- टाइप-2 मधुमेह के सामान्य संकेत एवं लक्षण।
- ग्लूकोमीटर द्वारा रक्त शर्करा का आंकलन।
- मधुमेह का प्रबंधन/रोकथाम एवं नियंत्रण।

### मधुमेह क्या है?

जो भी भोजन हम खाते हैं उससे शरीर में मिलकर शर्करा बनती है, जिसे हम ग्लूकोज कहते हैं। ग्लूकोज रक्त के माध्यम से शरीर के सभी हिस्सों में प्रवाहित होती है, जिससे ऊर्जा मिलती है। वह हार्मोन जो ग्लूकोज को रक्त की कोशिकाओं में जाने में मदद करता है, उसे इन्सुलिन कहते हैं। इन्सुलिन शरीर के रक्त शर्करा के स्तर को सामान्य रखता है। मधुमेह में शरीर इन्सुलिन उत्पन्न नहीं करता या इन्सुलिन का सही तरीके से इस्तेमाल नहीं कर पाता है, जिससे ग्लूकोज रक्त में मिल जाता है और फलस्वरूप रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ जाता है।



मधुमेह को तीन तरह के नामों से जाना जाता है—टाइप-1, टाइप-2 एवं गर्भावस्था का मधुमेह।

#### मधुमेह के प्रकार

##### टाइप-1 मधुमेह



#### यह क्या है?

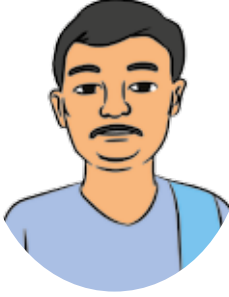
शरीर में इन्सुलिन नहीं बनता है। इस स्थिति के लोगों को रोज इन्सुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है, जिससे रक्त में ग्लूकोज के स्तर को नियंत्रित किया जाता है।

#### यह किसको होता है?

यह बीमारी किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकती है किन्तु सामान्यतः यह बचपन से शुरू होती है या युवा वयस्कों में होती है।

## मधुमेह के प्रकार

### टाइप-2 मधुमेह



### गर्भावस्था का मधुमेह



## यह क्या है?

मधुमेह का सबसे सामान्य प्रकार होता है, जिसमें शरीर में इन्सुलिन बनता तो है परन्तु पर्याप्त मात्रा में नहीं बनता है।

यह महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान होता है। इसे गर्भावस्था का मधुमेह कहते हैं।

## यह किसको होता है?

इस तरीके का मधुमेह ज्यादातर बढ़ती उम्र के लोगों (वयस्कों) में देखने को मिलता है परन्तु आजकल यह बच्चों एवं किशोरों में भी हो रहा है। इस का खतरा उन लोगों में अधिक होता है जिनके परिवार में पहले से ही किसी को मधुमेह की शिकायत रही हो, या ऐसे लोग जिनका अत्यधिक वजन हो। यह नियमित व्यायाम के अभाव और बढ़ती हुई उम्र के साथ भी देखने को मिलता है

इस स्थिति में गर्भावस्था एवं प्रसव के दौरान खतरा होता है। जिन महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान मधुमेह की समस्या होती है, उनके बच्चों को भविष्य में टाइप-2 का मधुमेह होने का खतरा रहता है।

इस सत्र में हम केवल टाइप-2 मधुमेह की चर्चा करेंगे, क्योंकि यह लोगों में सबसे ज्यादा पाया जाता है।

## टाइप-2 मधुमेह के जोखिम के कारक

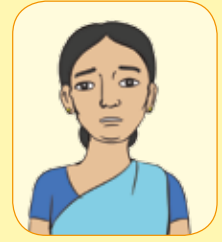
- परिवार में पहले से ही किसी को मधुमेह की शिकायत रही हो।
- इसकी शिकायत ज्यादातर बढ़ती उम्र के लोगों (वयस्कों) में देखने को मिलती है, परन्तु यह किशोर/किशोरियों में भी देखा जा रहा है।
- अत्यधिक वजन होना (ओवरवेट)।
- अस्वस्थ आहार की आदतें विशेष रूप से अधिक नमक, वसा का प्रयोग एवं सब्जियों, एवं फल का कम सेवन।
- शारीरिक गतिविधि/व्यायाम का कम होना (बैठे रहने वाली जीवन शैली)।
- उच्च रक्तचाप।
- ज्यादा मात्रा में हानिकारक रक्त वसा (कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा)
- आदतें जैसे-धूमपान या नशे की दवाओं या शराब का सेवन
- यदि महिला को गर्भावस्था के दौरान मधुमेह हुआ हो या गर्भावस्था के दौरान शर्करा का स्तर थोड़ा भी बढ़ा हुआ हो।

## टाइप-2 मधुमेह के सामान्य लक्षण एवं संकेत

- बार-बार पेशाब आना
- बहुत भूख लगना
- अत्यधिक प्यास लगना
- बिना किसी कारण के वजन का गिरना
- ऊर्जा की कमी, अत्यधिक थकावट
- बार-बार या गंभीर संक्रमण का होना जैसे योनि में संक्रमण
- आंखों से धुंधला दिखाई देना
- घाव का बहुत धीरे-धीरे भरना

यदि शरीर में रक्त शर्करा बहुत अधिक है तो यह शरीर में निम्नलिखित नुकसान का कारक बन सकता है:

- गुर्दे (किडनी) – गुर्दे का फेल होना
- हृदय एवं रक्त वाहिकाओं संबंधी रोग – दिल का दौरा एवं लकवा
- नसों की क्षति – सुन्न पड़ना, हाथ या पैरों में झनझनाहट होना, पैरों में घाव (नासूर) और संक्रमण (इन्फेक्शन) होना
- आंखों में अंधापन।
- मुख गुहा (ओरल कैबिटी) – मसूढ़े संबंधी रोग



आपके समुदाय में ए.एन.एम. आपकी मदद से 30 वर्ष और उससे अधिक उम्र के सभी व्यक्तियों की रक्त में शर्करा (मधुमेह) के स्तर की प्रारंभिक जांच करेगी। जिसके लिए एक निश्चित दिन सुनिश्चित किया जाएगा। जिन लोगों का रक्त में शर्करा का स्तर सामान्य पाया जाएगा उनकी साल में पुनः एक बार रक्त शर्करा की जांच की जानी चाहिए। यदि किसी व्यक्ति में जांच के दौरान रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ा हुआ पाया जाता है तो उसे उच्च स्तर के स्वास्थ्य संस्थान पर रोग की पहचान एवं उपचार के लिए भेजा जाना चाहिए।

यह चिकित्सा अधिकारी की जिम्मेदारी होगी कि मरीज के रक्त में शर्करा का स्तर बढ़ा हुआ पाया जाता है तो उस व्यक्ति की स्थिति के अनुसार उसकी चिकित्सा योजना, रक्त में शर्करा के स्तर के आधार पर और उसके वजन के आधार पर बनाई जाए। चिकित्सा योजना में दवा के साथ-साथ जोखिम के कारकों को कम करने हेतु उपाय भी शामिल होने चाहिए। आशा के रूप में आपकी जिम्मेदारी यह सुनिश्चित करना है कि मरीज उपचार का पालन करे और साथ-साथ अपने जीवन शैली में बदलाव करें, जिससे जोखिम के कारकों को कम किया जा सके।

### रक्त शर्करा का माप करना

ग्लूकोमीटर एक ऐसा उपकरण है जिससे रक्त में शर्करा के स्तर का पता लगाया जाता है। इसके माध्यम से एक बूंद रक्त से रक्त में शर्करा के स्तर (मधुमेह) का पता किसी भी समय लगाया जा सकता है। यदि रक्त शर्करा का स्तर 140 mg/dl से अधिक हो तो तुरन्त उसे चिकित्सा अधिकारी के पास आगे की अन्य जांचों हेतु भेजा जाना चाहिए।

### साधन (टूल)

- रूई (सूखी हुई या स्प्रेट लगी हुई)/रूई का फोहा
- लैंसेट (नीडल)
- लैंसेट डिवाइस (प्रिकर)
- टेस्ट स्ट्रिप (जांच पट्टी)
- ग्लूकोमीटर



- शार्प बिन (हैंब-कटर या कटर बॉक्स)
- उपकरण साफ करने के लिए स्प्रिट युक्त टिशू
- ग्लूकोमीटर एक ऐसा उपकरण है जिसका इस्तेमाल रक्त में शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर की जांच करने के लिए होता है।

### प्रक्रिया के चरण

1. संक्रमण से बचाव हेतु हाथों को अच्छे से धोएं।
2. प्रतिभागियों से अच्छी तरह से हाथ धोकर सुखाने को कहें।
3. ग्लूकोमीटर को समतल स्थान पर रखें।
4. ग्लूकोमीटर के साथ प्रदान की गयी लैंसेट डिवाइस को बाहर निकालें।
5. लैंसेट को उसके खांचे में लगाएं। सील बंद नीडिल से कैप को हटाएं। नीडिल को हाथ से छूना नहीं है। डिवाइस को बंद करें। डिवाइस की स्प्रिंग को सेट करें जिससे यह लैंसेट डिवाइस लोड बटन को दबाकर या खींचकर इस्तेमाल करने के लिए पूरी तरह तैयार हो जाये।
6. जहां पर नीडिल को चुभोना (प्रिक) है उस उंगली को रूई से साफ करें।
7. ग्लूकोमीटर चालू करें और जब उपकरण तैयार हो जाये, टेस्ट स्ट्रिप (जांच पट्टी) को उपकरण पर रखें। एक सिरा ग्लूकोमीटर की तरफ हो। सामान्यतः वहां पर एक गाढ़े रंग की रेखा (लाइन) होती है। यह वही स्थान है जहां पर जांच हेतु रक्त को डाला जाता है। सूचक (इन्डिकेटर) को देखें जहां पर रक्त की बूंद को स्ट्रिप पर डाला जा रहा है।
8. लैंसेट का उपयोग उंगली या अंगूठे से रक्त निकालने हेतु करें। रक्त को आराम से बाहर आने दें। उंगली को दबाने की आवश्यकता नहीं है। दबाव देने से सही माप में अंतर आ सकता है। रक्त निकालने के पहले हाथ को अच्छी तरह से रगड़ने से रक्त के बाहर आने में आसानी होती है। रक्त की पहली बूंद को पोंछ दें, क्योंकि, यह प्रदूषित हो सकता है।
9. रक्त को टेस्ट स्ट्रिप (जांच पट्टी) पर रखें। रक्त के बूंद को स्ट्रिप के एक सिरे पर रखें।
10. रूई को व्यक्ति की उंगली पर तब तक रखें जब तक रक्त बाहर आना न बंद हो जाए।
11. ग्लूकोमीटर की स्क्रीन को देखें। वेटिंग या प्रोसेसिंग का चिन्ह दिखाई देगा और जांच होने के बाद बीप की आवाज आयेगी तो समझ लें कि जांच हो गयी। जांच का रिजल्ट स्क्रीन पर आ जायेगा।
12. मशीन की रीडिंग को नोटबुक में या उसके पारिवारिक फोल्डर (फैमिली फोल्डर) में दर्ज करें। रिकॉर्ड रखने का फायदा यह होता है कि किसी समय यदि व्यक्ति को रेफरल या उच्च स्वास्थ्य संस्थान पर जाने की आवश्यकता है तो उसके आधार पर उसकी सही उपचार योजना बनायी जा सकेगी।
13. ग्लूकोमीटर को बंद (स्विच आफ) करें।
14. इस्तेमाल की गयी नीडिल को तुरन्त शार्प बिन (हैंब-कटर या कटर बॉक्स) में फेंक दें।
15. दस्ताने निकालने के पहले टेस्ट स्ट्रिप (जांच पट्टी) को नैदानिक अपशिष्ट बिन (क्लीनिकल वेस्ट बिन) में फेंक दें।
16. यदि वहां पर इनमें से कोई भी बिन उपलब्ध नहीं है तो दो अलग-अलग बॉक्स बनाकर उसमें इनका निस्तारण (डिस्पोज) करें। रक्त शर्करा की जांच के पश्चात् बॉक्स को जैवनिवारक (बायोहेजार्ड) कन्टेनर में डालकर निस्तारित कर दें। यह सुनिश्चित करें कि यह करने से पहले दस्ताने जरूर पहने गये हों। (निडिल के चुभने से बचाव करें)
17. उपकरण साफ करने के लिए स्प्रिट युक्त टिशू का इस्तेमाल करके मीटर को साफ करें और यह सुनिश्चित करें कि उसकी बाहरी सतह पूरी तरह से साफ हो।
18. ली गयी रीडिंग यदि ज्यादा है तो उस व्यक्ति को आगे की जांच के लिए स्वास्थ्य प्रदाता के पास भेजा जाना चाहिए।



## हाइपोग्लाइसीमिया क्या है (रक्त में शर्करा की मात्रा बहुत कम होना)?

यह मधुमेह के रोगियों में एक खतरनाक स्थिति है जिसमें रक्त में शर्करा का स्तर सामान्य से बहुत कम हो जाता है। यदि रक्त में शर्करा का स्तर 70 mg/dl या उससे कम होता है तो इसे हाइपोग्लाइसीमिया (रक्त में शर्करा की मात्रा का बहुत कम होना) कहते हैं।



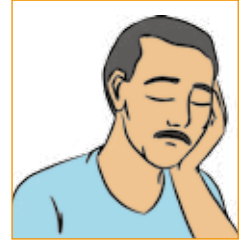
हाइपोग्लाइसीमिया के सामान्य लक्षण, अस्थिरता, उदासीनता, पसीना आना, चिड़चिड़ापन, उलझन, तेज हृदय गति, उल्टी आना, धुंधला दिखाई देना, सिरदर्द, कमजोरी या थकान, संतुलन में कमी, अचेतावस्था आदि हो सकते हैं।



हाइपोग्लाइसीमिया होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे बहुत देर तक कुछ न खाना एक अहम कारण है या मधुमेह के लिए ली गयी कुछ अन्य दवाओं के खाने के बाद उसका दुष्प्रभाव।



हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण दिखाई देने पर तुरंत चीनी युक्त खाद्य पदार्थ की थोड़ी सी मात्रा का सेवन करने से इस को काबू किया जा सकता है। आपात स्थिति में – मधुमेह के मरीजों को यह सलाह दी जानी चाहिए कि कुछ चीनी युक्त खाद्य पदार्थ जैसे— चीनी का टुकड़ा, मिसरी, कैंडी या टॉफी आदि अपने पास खाने के लिए अवश्य रखें।



हाइपोग्लाइसीमिया से प्रभावित लोगों को अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियमित रूप से जांच के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उन्हें समय से भोजन करना चाहिए एवं हाइपोग्लाइसीमिया के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करना चाहिए। मरीजों को नियमित रूप से दवाईयों का सेवन करना चाहिए तथा हाइपोग्लाइसीमिया के लक्षण आने पर सम्पूर्ण उपचार प्राप्त करने के बारे में पता होना चाहिए।

## मधुमेह की रोकथाम एवं नियन्त्रण

जीवन शैली में बदलाव करके टाइप-2 मधुमेह के प्रभाव और जटिलताओं को रोका जा सकता है। इनमें शामिल हैं:

- शरीर का वजन संतुलित रखना अत्यधिक वजन बढ़ने से रोकना
- सप्ताह में पांच दिन कम से कम 30 मिनट तक शारीरिक व्यायाम करना जिससे वजन संतुलित रह सके। वजन को कम करने के लिये ज्यादा शारीरिक गतिविधि करने की आवश्यकता है।
- थोड़े-थोड़े समय पर कम मात्रा में भोजन करना चाहिए। भोजन न करने या छोड़ देने से शरीर में रक्त शर्करा का स्तर कम हो सकता है। स्वस्थ और संतुलित आहार का सेवन करना चाहिये और चीनी, नमक और वसा की ज्यादा मात्रा भोजन में लेने से बचना चाहिए।
- ऐसे भोजन/खाद्य पदार्थ खाने चाहिए जिसमें रेशे (फाइबर) की मात्रा अधिक हो जैसे कि फल, हरी सब्जी, छिलके वाले अनाज, छिलके वाली दाल या उससे बने अन्य खाद्य पदार्थ।
- किसी भी प्रकार का धूम्रपान नहीं करना चाहिए
- शराब का सेवन नहीं करना चाहिए।
- रक्त शर्करा के स्तर की जांच नियमित कराते रहना चाहिए।
- चिकित्सक द्वारा दी गयी सलाह का पालन करना चाहिए।

## टाइप-2 मधुमेह का दवाओं के द्वारा उपचार करने के नियम

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र (पी.एच.सी./सी.एच.सी.) का चिकित्सा अधिकारी मरीज के उपचार हेतु दवाओं के प्रयोग का निर्णय लेगा कि उस मरीज को उपचार की आवश्यकता है कि नहीं या कौन सी दवा उसके लिए बेहतर है। यह निम्न बिन्दुओं एवं मरीज के स्वास्थ्य अवस्थाओं पर निर्भर करेगा:

- रक्त में शर्करा के स्तर के जांच की रीडिंग
- क्या उच्च रक्त शर्करा के कारण शरीर के अंग जैसे हृदय, गुर्दे, आंख या रक्त वाहिकाओं को पहले से ही कोई नुकसान हो चुका है
- मौजूदा परिस्थितियां जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गुर्दे संबंधी रोग या अन्य जोखिम कारक जैसे अस्वास्थ्यकारी आहार की आदतें, शारीरिक गतिविधि की कमी या कम शारीरिक गतिविधि, तम्बाकू, शराब या ज्यादा वजन एवं नुकसानदेह रक्त वसा की अधिक मात्रा (कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा) आदि
- अन्य कारक जैसे उम्र, लिंग (पुरुष/महिला) और शारीरिक वजन आदि को भी ध्यान में रखा जाये

उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं सामान्य कैंसर के रोकथाम के लिए कई तरह की दवाओं का इस्तेमाल किया जाता है। सभी राज्यों के पास आवश्यक दवाओं की सूची (एसेन्शियल ड्रग लिस्ट) उपलब्ध होती है। मधुमेह हेतु आवश्यक दवाओं की उपलब्धता प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या उच्च स्वास्थ्य संस्थान पर होनी चाहिए। इन आवश्यक दवाओं की सूची की राज्यों द्वारा लगातार समीक्षा होती है और उसमें आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जाता है। यह राज्यवार अलग-अलग भी होती है।

मधुमेह के लिए आवश्यक दवायें सभी सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध हैं। चिकित्सा अधिकारी द्वारा लिखी गई दवाओं की एक महीने की खुराक (डोज) मरीज को उपलब्ध करानी चाहिए। मधुमेह हेतु खाने वाली दवाओं का या दिए जाने वाले इन्सुलिन इंजेक्शन का निर्णय चिकित्सा अधिकारी द्वारा दिये गये परामर्श पर निर्भर करता है।

मरीज अपने निकटतम स्वास्थ्य केन्द्र से प्रत्येक माह दवाओं को फिर से प्राप्त (रिफिल) करने में सक्षम होना चाहिए। ऐसा स्थान उपकेन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र हो सकता है।

### उच्च रक्त शर्करा के स्तर के रोकथाम और नियंत्रण में आशा की भूमिका (जिन लोगों को उच्च रक्तचाप है उन के साथ भी यह लागू होता है)

आशा को उच्च शर्करा वाले मरीजों को प्रोत्साहित करना चाहिए:

- खान-पान में रेशेदार खाद्य पदार्थ— जैसे—फल, सब्जियां, साबुत अनाज खासकर छिलके वाले अनाज एवं दालें खाने की सलाह देनी चाहिए (हरी पत्तेदार सब्जियों सहित)।
- परिष्कृत (पॉलिश वाला) अनाज एवं दालें, मीठा, नमक और वसा युक्त खाद्य पदार्थ का प्रयोग कम से कम करने की सलाह देनी चाहिए।
- नमक की मात्रा दिन भर में एक चम्मच (5gm) से ज्यादा न लेने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- जिन्हें मधुमेह है ऐसे मरीजों को चीनी अथवा मीठी चीजों के इस्तेमाल से बचना चाहिए।
- तम्बाकू उत्पादों के उपयोग (धूम्रपान या चबाने) को रोकने के लिए, चाहे वह किसी भी रूप में लिया जा रहा है एवं जो व्यक्ति तम्बाकू उत्पादों का प्रयोग करते हैं, उनसे दूर रहने की सलाह देनी चाहिए।



- शराब का कम सेवन करें।
- चाय, कॉफी, कोल्ड ड्रिंक (ऐसे पदार्थ जिसमें कैफीन की मात्रा अधिक होती है) के ज्यादा उपयोग से बचना चाहिए।
- वजन को नियंत्रित रखना चाहिए। जिन व्यक्तियों का वजन अधिक है, उन्हें वजन कम करने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- नियमित रूप से पर्याप्त व्यायाम सुनिश्चित करना चाहिए।
- तनाव से मुक्त रहने हेतु प्रेरित करना चाहिए।
- रक्त शर्करा और रक्तचाप स्वस्थ और सामान्य बनाए रखने के लिए लोगों की मदद करें और रक्त शर्करा का स्तर एवं रक्तचाप बढ़ाने वाले जोखिम के कारकों को नियंत्रित करने और उनकी रोकथाम के लिए इनकी नियमित रूप से निगरानी करनी होगी।
- स्वास्थ्य संस्थानों/रेफरल केन्द्रों पर रेफर किये गये मरीजों से मिलते रहना (फॉलो-अप) और आवश्यकतानुसार उनको परामर्श देना या उपचार के माध्यम से उनकी मदद करना।
- यह सुनिश्चित करना कि चिकित्सक द्वारा दी गयी उपचार योजना की सलाह के आधार पर दवाईयों को लिया जा रहा हो और बिना चिकित्सक की सलाह के दवाओं में कोई बदलाव न किया जाए।
- नये संकेत और लक्षण के लिए सावधान रहें, यह दवाओं के दुष्प्रभाव के कारण भी हो सकता है।
- जांच के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र या उच्च स्तरीय स्वास्थ्य संस्थान के लिए सलाह देना।
- यह सुनिश्चित करना कि मरीज और उनके परिवार के सदस्यों को मधुमेह की रोकथाम और जीवन शैली में बदलाव की जानकारी मिले।
- नियमित रूप से घरों का दौरा करना विशेष रूप से दूरदराज, वंचित और उपेक्षित परिवारों में, जिनका उपचार बीच में ही छूट गया हो या जो लोग इन जटिलताओं का सामना कर रहे हों, इस तरह के मामलों को ए.एन.एम. या चिकित्सा अधिकारी की जानकारी में लाना चाहिए।
- आपके समुदाय में कई लोग घरेलू उपचार या दूसरी चिकित्सा पद्धतियों जैसे आयुर्वेद एवं होम्योपैथी के इलाज के बारे में पूछेंगे। आप उन्हें किसी भी दवा को लेने या इलाज में परिवर्तन करने से पहले ए.एन.एम. एवं चिकित्सा अधिकारी से सलाह लेने को कहें।



## कैंसर

इस में अध्याय आप सीखेंगे:

- कैंसर के सामान्य प्रकार जैसे-स्तन कैंसर, बच्चेदानी के मुँह का कैंसर एवं मुँह का कैंसर।
- कैंसर के जोखिम के कारक।
- कैंसर के सामान्य लक्षण।
- कैंसर से रोकथाम/निवारण।

### कैंसर क्या है?

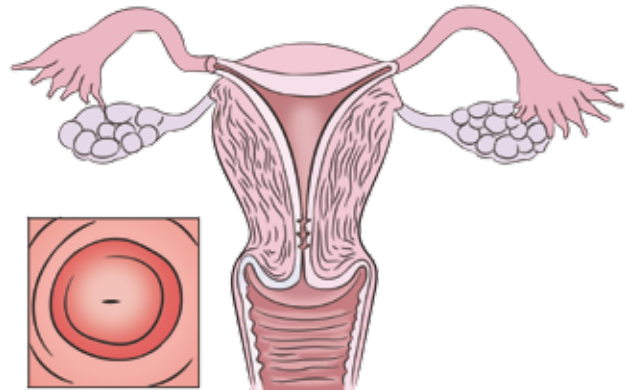
कैंसर एक बीमारी है जो शरीर के किसी भी भाग में कोशिकाओं के अनियन्त्रित विभाजन के कारण होती है। यह शरीर के उस हिस्से की असामान्य वृद्धि के कारण बनता है। कैंसर रक्त के माध्यम से शरीर के अन्य दूर के भागों में भी फैल सकता है। हमारे देश में विभिन्न प्रकार के कैंसर प्रचलित हैं। इस मॉड्यूल में हम विशेष रूप से भारत में होने वाले सबसे अधिक तीन प्रकार के कैंसरों के बारे में जानेंगे— महिलाओं में होने वाला स्तन कैंसर, बच्चेदानी के मुँह का कैंसर एवं पुरुषों और महिलाओं में होने वाला मुँह का कैंसर।

यह तीन प्रकार के कैंसर भारत में सर्वाधिक होने वाले कैंसर हैं। ये भारत में होने वाले सभी प्रकार के कैंसर का 34 प्रतिशत हिस्सा हैं। यदि इस प्रकार के कैंसर की शीघ्र पहचान व उचित इलाज किया जाए तो इस प्रकार के कैंसर रोगी की जीवित रहने की सम्भावना अधिक हो जाती है। इसलिए नियमित रूप से होने वाली प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) कार्यक्रम बहुत महत्वपूर्ण हैं, जो प्रारंभिक अवस्था में ही कैंसर की पहचान कर सकते हैं।

### 5.1: बच्चेदानी के मुँह का कैंसर

#### बच्चेदानी के मुँह के कैंसर के जोखिम के कारक

- एक से अधिक लोगों से यौन सम्बन्ध।
- असुरक्षित यौन सम्बन्ध।
- कम उम्र में शादी
- कम उम्र में बच्चे को जन्म देना
- गर्भावस्था और प्रसव की संख्या अधिक होना
- धूम्रपान



## बच्चेदानी के मुंह के कैंसर के सामान्य लक्षण

- माहवारी के बीच रक्तस्राव
- सम्भोग के बाद रक्तस्राव
- (रजोनिवृत्ति) खत्म होने के बाद भी खून जाना
- सम्भोग के दौरान दर्द
- बदबूदार योनिस्त्राव
- योनि से खून के साथ स्राव आना
- कूल्हे (श्रोणि/पेल्विक) में दर्द
- थकान
- बिना किसी कारण वजन का घटना
- पेशाब करने के दौरान दर्द

## बच्चेदानी के मुंह के कैंसर की प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग)

बच्चेदानी के मुंह के कैंसर की प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) या नियमित जांच बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि इस कैंसर के शुरुआती दौर में महिलाओं को शायद ही कोई लक्षण महसूस हो। बच्चेदानी के मुंह का कैंसर एक ऐसा कैंसर है जिसका सफल इलाज बहुत सारे मामलों में हो जाता है, यदि प्रारंभिक चरण में ही इसका पता लग जाए। वी.आई.ए. जांच; देखकर करने वाली जांच जो एसीटिक एसिड की मदद से की जाती है बच्चेदानी के मुंह के कैंसर की जांच (स्क्रीनिंग) के लिए एक प्रचलित विधि है।

जांच (स्क्रीनिंग) सामान्य रूप से प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र पर प्रशिक्षित चिकित्सक या एक प्रशिक्षित नर्स या स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा की जा सकती है।



प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग), ओ.पी.डी. के कमरे से अलग एक कमरे में की जानी चाहिए और यदि एक अलग कमरा उपलब्ध नहीं है तो जांच के समय गोपनीयता बनाए रखने के लिए पर्दे का इस्तेमाल करना चाहिए।

- एक दिन में लगभग 30 महिलाओं की जांच की जा सकती है और इसी हिसाब से जांच की योजना बनायी जानी चाहिए।
- यदि किसी असामान्य बात/लक्षण का पता चलता है तो उस व्यक्ति को स्त्री रोग विशेषज्ञ के पास भेजना (रेफर करना) चाहिए।
- 30 वर्ष या उससे अधिक उम्र की सभी महिलाओं को 5 वर्ष में कम से कम एक बार जांच के लिए प्रेरित करने में आपकी अहम भूमिका है। ऐसी महिलाएं जिनके परिवार में इस बीमारी का कोई पिछला इतिहास रहा हो या जिनमें इसके लक्षण किसी भी समय विकसित हो जाते हैं ऐसी महिलाओं को जल्द से जल्द सेवाएं दी जानी चाहिए। ऐसी महिलाओं को किसी भी समय पर स्वास्थ्य संस्थान में भेजना (रेफर करना) चाहिए।

## 5.2: स्तन कैंसर

### स्तन कैंसर के जोखिम के कारक

- पहली माहवारी छोटी उम्र में शुरू होना
- ज्यादा उम्र में माहवारी बन्द होना
- पहला बच्चा अधिक उम्र में होना
- शराब और तम्बाकू का सेवन
- अधिक वजन होना (ओवरवेट)
- शारीरिक गतिविधि की कमी
- ऐसी महिलाएं जिन्होंने अपने बच्चों को अपना दूध कम समय के लिए पिलाया हो या बिलकुल नहीं पिलाया हो।
- पारिवारिक इतिहास

### स्तन कैंसर के सामान्य लक्षण

- स्तनों के आकार में बदलाव होना
- निप्पल की स्थिति व आकार में बदलाव
- निप्पल के आस-पास लाल चकत्ते
- एक या दोनों स्तनों से स्राव
- स्तनों की त्वचा पर झुर्रियां पड़ना
- स्तनों में गांठ
- स्तन या कांख (बगल) में लगातार दर्द रहना

30 वर्ष या उससे अधिक उम्र की सभी महिलाओं को किसी प्रशिक्षित प्रदाता से कम से कम 5 वर्ष में एक बार जांच (स्क्रीनिंग) करवानी चाहिए। वह महिलाएं जिनके परिवार में किसी को स्तन कैंसर हुआ हो या वो किसी भी प्रकार से तम्बाकू का सेवन करती हैं, उन्हें खासतौर पर जांच (स्क्रीनिंग) के लिए प्रोत्साहित करें।

स्तन कैंसर की जांच (स्क्रीनिंग) उप स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रदाता जैसे ए.एन.एम. (A.N.M.) द्वारा की जा सकती है। इस को स्तन की जांच या डॉक्टरी जांच भी कहा जाता है (क्लीनिकल ब्रेस्ट एग्जामिनेशन)। ऊपर के दिए गए कोई भी लक्षण संदेहजनक हो सकते हैं और ऐसी महिलाओं को चिकित्सा अधिकारी को रेफर करना चाहिए।

### स्तन की स्वयं जांच (ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन-बी.एस.ई.) क्या है?

स्तन की स्वयं जांच के लिए जागरूकता बढ़ानी चाहिए। स्तन की स्वयं जांच (ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन-बी.एस.ई.) का अभ्यास महिलाओं को उनके स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने के लिए सक्षम बनाता है। यह जांच प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रदाता की जांच का विकल्प नहीं है।

स्तन की स्वयं जांच (ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन-बी.एस.ई.) करने हेतु सबसे अच्छा समय:

- माहवारी शुरू होने के दिन के 7 से 10 दिनों बाद
- यदि माहवारी नहीं हो रही हो तो एक निश्चित दिन तय कर लें जैसे प्रत्येक माह का पहला दिन
- यदि महिला हार्मोस ले रही हो तो रक्तस्राव के 1-2 दिन के बाद कीजिए

## स्तन की स्वयं जांच (ब्रेस्ट सेल्फ एग्जामिनेशन-बी.एस.ई.) के पांच चरण नीचे दिये गये हैं:

### चरण 1:

आईना/दर्पण के सामने कंधों को सीधा करके और बांहों को कमर पर रखकर खड़ी हो जाएं और अपने स्तनों पर नजर डालें और देखें कि:

- क्या स्तनों के आकार या रंग रूप में परिवर्तन है
- क्या दोनों स्तन समान आकार के हैं और उनमें किसी प्रकार की विकृति (असामान्यता) या सूजन तो दिखाई नहीं दे रही है

यदि निम्न में से कोई परिवर्तन दिखाई दे, तो चिकित्सा अधिकारी से परामर्श लें:

- त्वचा में गडढा, सिकुड़न (झुरियां) या सूजन होना
- निप्पलों की परिवर्तित स्थिति या उल्टा निप्पल (निप्पलों का अंदर धंसना)
- स्तनों पर लाली, लाल चकत्ते या सूजन होना



### चरण 2:

- अपनी बांहों को ऊपर उठाएं और ऊपर दिए गए परिवर्तनों पर नजर डालें।

### चरण 3:

- आप आईना/दर्पण के सामने खड़ी हैं, हर एक निप्पल से स्ट्राव की जांच करें (यह पानी जैसा या दूध जैसा, पीले रंग का या रक्त का स्राव हो सकता है)।



### चरण 4:

अब कमर के बल लेट जाएं और दाएं हाथ से बाएं स्तन की जांच करें और फिर बाएं हाथ से दाएं स्तन की जांच करें। अपने हाथ की उंगलियों को एक साथ मिलाकर और सीधी रखकर इनकी पोरों से स्तन की जांच करें। सम्पूर्ण स्तन को देखें और पूरे स्तन को गोलाकार में महसूस करें।

पूरे स्तन को दबाकर जांच करें, ऊपर से नीचे तक एवं एक बगल से दूसरी बगल तक, गले के नीचे की हड्डी से नीचे पेट के किनारे तक।

- सम्पूर्ण स्तन की जांच सुनिश्चित करने के लिए एक निश्चित तरीका अपनाएं।
- निप्पल से शुरू करते हुए जब तक उंगलियां स्तन के बाहरी किनारे तक न पहुंचें तब तक वृत्ताकार/चक्र में उंगलियों को घुमाकर स्तन को छूते रहें।





- स्तन के ठीक नीचे के अंदरूनी भाग को कोमलता से दबाएं, फिर मध्यम दबाव से उसके अंदर के भाग की जांच करें और सख्त दबाव से सबसे अन्दरूनी हिस्से की जांच करें।
- जब आप अपनी पसलियों को महसूस कर सकें, समझिए कि आप अन्दरूनी हिस्से की ठीक से जांच कर पा रहे हैं।

#### चरण 5:

स्तनों को खड़े अथवा बैठी हुई अवस्था में छूकर देखें। कई महिलाओं के लिए, जब त्वचा गीली और फिसलनदार हो (जैसे स्नान करते समय) तब स्तनों की जांच करना आसान है। सम्पूर्ण स्तन की जांच चरण-4 में वर्णित विधि का प्रयोग करते हुये करें।



SOURCE: [http://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self\\_exam/bse\\_steps](http://www.breastcancer.org/symptoms/testing/types/self_exam/bse_steps)

### बच्चेदानी के मुंह का कैंसर (सर्विक्स कैंसर) और स्तन कैंसर की पहचान में आशा की भूमिका

बच्चेदानी के मुंह का कैंसर (सर्विक्स कैंसर) एवं स्तन कैंसर की जल्द पहचान करने तथा समुदाय में इन कैंसरों के रोगियों की संख्या कम करने में आशा की महत्वपूर्ण भूमिका है।

- 30 वर्ष और उससे अधिक उम्र की सभी महिलाओं को प्रारम्भिक जांच (स्क्रीनिंग) हेतु प्रेरित करना।
- जोखिम वाले व्यवहार एवं रोगों के बारे में समुदाय को जानकारी प्रदान करना जिससे महिलायें स्वयं प्रारम्भिक जांच (स्क्रीनिंग) करें।
- यदि कोई लक्षण दिखता है, तब उस महिला को पास के स्वास्थ्य केन्द्र जहां चिकित्सा अधिकारी उपस्थित हों, में भेजें (रेफर) करें।



## 5.3: मुंह का कैंसर

### मुंह के कैंसर के जोखिम के कारण

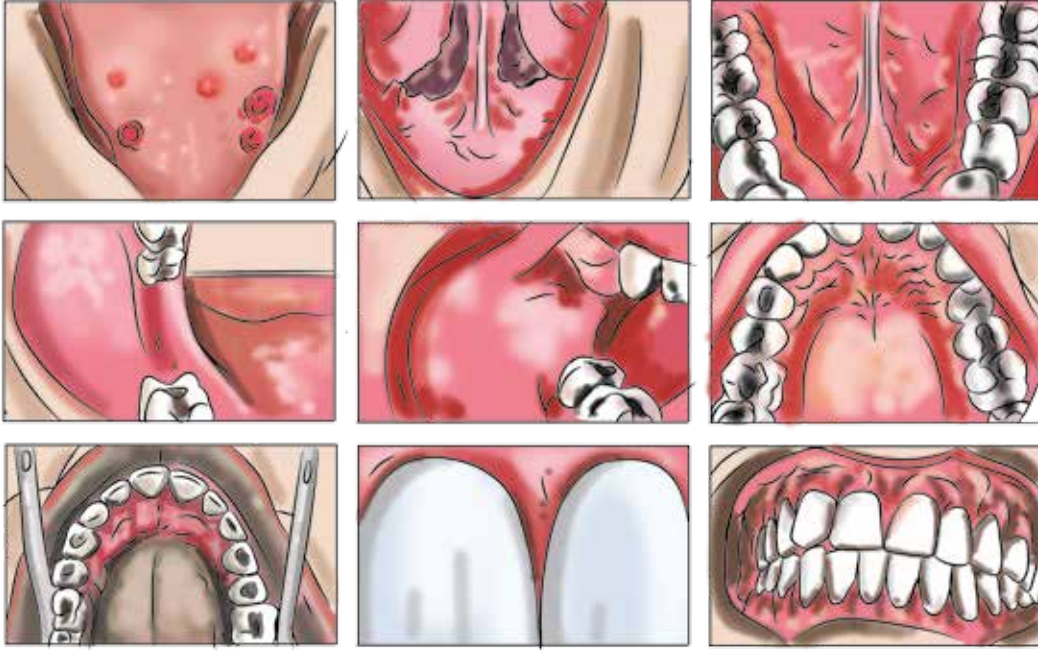
- मुंह की स्वच्छता में कमी होना
- अस्वस्थ आहार – ताजे फल एवं सब्जियों का कम सेवन करना
- पारिवारिक इतिहास
- तम्बाकू का सेवन
- शराब का सेवन
- सुपारी और तम्बाकू चबाना
- नुकीले दांत एवं ठीक से फिट न हुए दांत (जब नकली दांत लगाए गए हों)
- महिलाओं की तुलना में पुरुषों में मुंह के कैंसर का खतरा दो गुना अधिक होता है



### मुंह के कैंसर के सामान्य लक्षण

- मुख गुहा में सफेद/लाल धब्बा होना।
- मुख की त्वचा का खुरदरा हो जाना/छाले/घाव हो जाना, जो एक माह से अधिक अवधि से न भरे हों।
- मुंह के अन्दर की सतह का सफेद पड़ जाना
- मसालेदार भोजन को खाने में परेशानी होना
- मुंह को पूरी तरह खोलने में कठिनाई होना





- जीभ को बाहर निकालने में कठिनाई होना
- आवाज में बदलाव आना
- अत्यधिक लार का स्राव होना
- चबाने/निगलने/बोलने में कठिनाई होना

### मुंह के कैंसर की प्रारम्भिक जांच (स्क्रीनिंग)

दूसरे कैंसरों की तरह 30 वर्ष और उससे अधिक उम्र के हर व्यक्ति (महिला या पुरुष) की किसी प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रदाता से 5 वर्ष में कम से कम एक बार जांच की जानी चाहिए। जो लोग किसी प्रकार के तंबाकू का सेवन करते हैं, उन्हें प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। कम उम्र का कोई व्यक्ति (30 वर्ष से कम) यदि काफी समय से तंबाकू का सेवन कर रहा हो तो उन्हें भी जांच के लिए प्रेरित करें। मुंह के कैंसर की प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) उप स्वास्थ्य केन्द्र में प्रशिक्षित स्वास्थ्य प्रदाता, जैसे ए.एन.एम. (ANM) द्वारा की जा सकती है, इसे देखकर मुंह की जांच (ओरल विजुअल एग्जामिनेशन) कहते हैं।

- मुंह गुहा की स्वयं जांच करने से मुंह के अन्दर के छाले/घाव का जल्द पता लगाया जा सकता है।
- जो लोग तंबाकू का नियमित प्रयोग करते हैं उन्हें माह में कम से कम एक बार मुंह की स्वयं जांच करनी चाहिए।

### मुंह की स्वयं जांच करने की विधि

सर्व प्रथम स्वच्छ पानी से कुल्ला करें, उसके बाद पर्याप्त रोशनी में दर्पण के सामने खड़े हो जाएं।

- दर्पण में देखें कि मुंह के अन्दर कोई सफेद/लाल धब्बा, घाव अथवा खुरदरा या दानेदार स्थान या किसी प्रकार की सूजन तो नहीं हैं।
- सामान्य रूप से मुंह की गुहा कोमल एवं गुलाबी रंग की होती है।
- यदि कोई असामान्यता पाई जाये तो चिकित्सक से सम्पर्क स्थापित करें।

मुख गुहा की सही तरीके से जांच, मुंह देखने वाले आईना/दर्पण एवं सफेद रोशनी में की जाएगी। इसके लिए टॉर्च का प्रयोग किया जा सकता है। किसी प्रकार के सफेद/लाल धब्बा, घाव अथवा खुरदरा या दानेदार स्थान या किसी प्रकार की सूजन दिखाई देने पर निकटतम रेफरल सुविधा (स्वास्थ्य संस्थान) से सम्पर्क किया जाना चाहिए।

### सामान्य कैंसर का प्रबन्धन कैसे करें

- यदि किसी व्यक्ति के प्रारम्भिक जांच में कैंसर का कोई लक्षण पाया जाता है तो इसकी बायोप्सी (टेस्ट) किसी प्रशिक्षित सेवा प्रदाता द्वारा किया जाना आवश्यक है।
- कैंसर का इलाज जिला चिकित्सालय, मेडिकल कॉलेज अथवा कैंसर के इलाज हेतु बनाये गये विशेष चिकित्सालयों में किया जाता है।
- कैंसर का इलाज, सर्जरी, दवाइयों या रेडियोथेरेपी (एक्सरे का प्रयोग) द्वारा किया जाता है।

### आशा की भूमिका

- याद रखें कि अगर किसी व्यक्ति में एक या ज़्यादा कैंसर के लक्षण पाए जाएं तो यह जरूरी नहीं कि उसको कैंसर है। प्रारंभिक जांच (स्क्रीनिंग) में कई लोगों में एक से ज़्यादा लक्षण पाए जा सकते हैं, लेकिन जब तक बायोप्सी (टेस्ट) से इसकी पुष्टि न की जाए तब तक यह कैंसर नहीं है। आपको ध्यान रखना जरूरी है कि बिना चिकित्साधिकारी के पुष्टि की किसी व्यक्ति को यह न कहें कि उसे कैंसर की बीमारी है; इससे दहशत की परिस्थिति हो सकती है।
- कैंसर का इलाज काफी लम्बी अवधि तक किया जाता है एवं यह परिवार के लिये भावनात्मक एवं वित्तीय तनाव का कारण है। आशा का यह कार्य है कि ऐसे परिवारों को अपने भ्रमण के दौरान चिन्हित स्वास्थ्य चिकित्सा सेवाओं तक पहुंचने तथा समुदाय को ऐसे परिवारों की मदद करने के लिए प्रेरित करें।
- कैंसर का उपचार प्राप्त कर रहे मरीजों को ताज़ा, स्वच्छ एवं अच्छे प्रकार से पका हुआ खाना खाने हेतु प्रोत्साहित करना चाहिये तथा उन्हें तम्बाकू एवं शराब से दूर रहने की सलाह देनी चाहिए।
- कैंसर का उपचार प्राप्त कर रहे मरीजों में संक्रमण की अधिक संभावना होती है। आप मरीजों एवं उनके परिवारजनों को संक्रमण से रोकथाम से संबंधित जानकारी प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। इनमें हाथ धोने, शरीर को स्वच्छ रखने, मुख की स्वच्छता, भीड़ भरे स्थानों से परहेज या घर से बाहर जाने से पहले मास्क का प्रयोग, आदि सम्मिलित है।
- गरीब मरीजों को कैंसर के मुफ्त उपचार की सुविधा प्रदान की जाती है। विभिन्न राज्यों में इस सम्बन्ध में कई प्रकार की योजनायें संचालित हैं। आपको अपने राज्य में संचालित ऐसी योजनाओं के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त कर समुदाय को उनसे अवगत कराना चाहिए।



## आशा के मुख्य कार्य

सत्र में आप आशा के रूप में गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए आपके कार्य क्या हैं, यह सीखेंगी। पहले के प्रशिक्षणों में आपने कई बीमारियों की स्थिति में एवं स्वास्थ्य देखभाल के लिए अपनी विशिष्ट भूमिका के बारे में सीखा। इस अध्याय में आप सामान्य गैर-संचारी रोगों की पहचान, रोकथाम एवं नियंत्रण में आपकी क्या भूमिका है, इसके बारे में सीखेंगी। आप देखेंगी कि कई बिन्दु जिन पर जोर दिया जा रहा है, उन्हें यहां दोहराया जा रहा है, जिससे आपको अपना रोजाना का काम समझने एवं उसकी योजना बनाने में मदद मिलेगी। सामुदायिक स्तर पर देखभाल प्रदान करने के लिए, गृह भ्रमण, ग्राम स्वास्थ्य एवं पोषण दिवस, ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति की बैठकों का आयोजन जारी रहेगा।

यहां 30 वर्ष एवं उससे अधिक की आयु वर्ग के लोगों तक पहुंचने के लिये आपकी भूमिका बढ़ जाती है। आशा संगिनी एवं ए.एन.एम. प्रत्येक घर में भ्रमण, सामुदायिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियों के आयोजन एवं फॉलोअप में सहयोग करेंगी, विशेष रूप से उन लोगों के बीच जो नियमित रूप से इलाज नहीं कर रहे हैं और अपनी जीवन शैली नहीं बदल रहे हैं।

गैर-संचारी रोगों की रोकथाम एवं नियंत्रण में आशा की भूमिका:

1. 30 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के सभी वयस्कों की सूची तैयार करना।
2. कम्युनिटी बेस्ड एसेसमेंट चेकलिस्ट (Community Based Assessment Checklist-CBAC) समुदाय आधारित मूल्यांकन प्रपत्र (सीबैक) को भरना
3. जांच दिवस आयोजित करना तथा कार्य की प्रक्रिया को समझना।
4. समुदाय में स्वास्थ्य प्रोत्साहन की गतिविधियों को शुरू करना।
5. नियमित इलाज और जीवन शैली में परिवर्तन सुनिश्चित करने के लिए फॉलोअप करना।
6. मरीजों की सहायता के लिये परस्पर सहयोगी समूह तैयार करना।



### 1. सूची तैयार करना

अब तक आपने गर्भवती महिलाओं, नवजात शिशुओं, बच्चों एवं योग्य दम्पतियों की सूची बनाई है जिससे यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वह सभी सुविधाएं एवं स्वास्थ्य सेवाएं प्राप्त कर रहे हैं (जिसकी उन्हें आवश्यकता है)। गैर-संचारी रोगों के लिये आपको अब उसी समुदाय के सभी महिलाओं एवं पुरुषों की सूची बनानी है जो 30 वर्ष से अधिक आयु के हैं। जिससे गैर-संचारी रोगों के लिये उनकी जांच व फॉलोअप सुनिश्चित किया जा सके। सूची बनाते समय आप यह सुनिश्चित



कर लेंगे कि आप सभी वंचित वर्गों के पास पहुंच रहे हैं, उनके पास भी जो पलायन करके यहां आये हैं, और उन्हें जांच एवं फॉलोअप में शामिल करना सुनिश्चित करेंगे। यह स्क्रीनिंग व फॉलोअप की प्रक्रिया का एक भाग है।

30 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के सभी महिलाओं व पुरुषों की सूची बनाना आपका पहला काम है। सामान्यतः 1000 की जनसंख्या पर 30 वर्ष से अधिक आयु के 370 लोग हो सकते हैं (जिनमें 182 महिला एवं 188 पुरुष होंगे)। यह सूची प्रत्येक 6 माह पर अपडेट की जायेगी।

आप अपनी डायरी या स्वास्थ्य रजिस्टर में व्यक्ति का नाम, उम्र, लिंग, इत्यादि की सूचना दर्ज करेंगी (प्रारूप-1 संलग्नक के अनुसार)। थोड़े समय के बाद यह प्रारूप डिजिटल/इलेक्ट्रॉनिक रूप में उपलब्ध होगा। आपको यह सूचनायें अंकित करने के लिये एक निर्धारित पंजिका उपलब्ध करायी जायेगी। एकत्र की गयी सूचनाओं को सम्बन्धित उप केन्द्र की आशा संगिनी/ए.एन.एम. को उपलब्ध करायें।

## 2. समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट (CBAC) को भरना

गृह भ्रमण के माध्यम से 30 वर्ष से अधिक आयु के समस्त व्यक्तियों की गैर-संचारी रोगों की जांच के लिये समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट को भरा जायेगा। समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट (संलग्नक-2) में, पारिवारिक इतिहास, किसी भी प्रकार के गैर-संचारी रोगों का इलाज, कमर की माप, और जोखिम भरे व्यवहार जैसे कि शारीरिक गतिविधि की कमी, तम्बाकू या मदिरा का उपयोग करने आदि से सम्बन्धित जानकारी होगी। इस चेकलिस्ट में बच्चेदानी के मुंह का कैंसर, मुंह के कैंसर के लक्षण से सम्बन्धित प्रश्न सम्मिलित हैं। **इसके अलावा, इस फॉर्म में टी.बी. और कुष्ठ रोग के लक्षणों और लक्षणों का आंकलन करने के लिए प्रश्न भी शामिल हैं।** यह चेकलिस्ट ऐसे व्यक्तियों को चिन्हित कर याद रखने में सहायक होती है जिन्हें जोखिम कारकों के अनुसार जांच के लिए प्राथमिकता देनी है।

जब आप यह चेकलिस्ट भर रही हों, तब ध्यान दें कि यदि समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट में किसी प्रश्न का उत्तर "हां" है तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उन्हें किसी प्रकार की बीमारी है। इसी तरह यदि कोई व्यक्ति किसी प्रश्न का उत्तर "नहीं" में देता है तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उसे बीमारी नहीं है। याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि 30 वर्ष या उससे अधिक आयु के समस्त व्यक्तियों की जांच आवश्यक है। आप के लिये यह जानना आवश्यक है कि एक व्यक्ति जिसका समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट में अंक कम हो तो इसका अर्थ यह नहीं है कि उन्हें जांच की आवश्यकता नहीं है। लेकिन जिसका समुदाय आधारित आंकलन चेकलिस्ट में अंक अधिक हो तो उन्हें अनिवार्य रूप से जांच की आवश्यकता है, और आप उन्हें प्राथमिकता दें। आप याद रखें कि 30 वर्ष से अधिक आयु के सभी व्यक्तियों की जांच होनी आवश्यक है।

## Community Based Assessment Checklist (CBAC)

General Information	
Name of ASHA	Village
Name of ANM	Sub Centre
PHC	Date
Personal Details	
Name	Any Identifier (Aadhar Card, UID, Voter ID)
Age	RSBY beneficiary: (Y/N)
Sex	Telephone No.
Address	

Part A: Risk Assessment				
Question	Range	Circle any	Write score	
1. What is your age? (in complete years)	30-39 years	0		
	40-49 years	1		
	≥ 50 years	2		
2. Do you smoke or consume smokeless products such as Gutka; or Khaini ?	Never	0		
	Used to consume in the past / Sometimes now	1		
	Daily	2		
3. Do you consume Alcohol daily?	No	0		
	Yes	1		
4. Measurement of waist (in cm)	<b>Female</b>	<b>Male</b>		
	<80 cm	<90 cm		0
	80-90 cm	90-100 cm		1
	>90 cm	>100 cm		2
5. Do you undertake any physical activities for minimum of 150 minutes in a week?	Less than 150 minutes in a week	1		
	At least 150 minutes in a week	0		

Part A: Risk Assessment			
Question	Range	Circle any	Write score
6. Do you have a family history (any one of your parents or siblings) of high blood pressure, diabetes and heart disease?	No	0	
	Yes	2	
Total Score			
A score above 4 indicates that the person may be at risk for these NCDs and needs to be prioritized for attending the weekly NCD day			
Part B: Early Detection: Ask if Patient has any of these Symptoms			
B1: Women and Men	Yes/No	B2: Women only	Yes/No
Shortness of breath		Lump in the breast	
Coughing more than 2 weeks		Blood stained discharge from the nipple	
Blood in sputum		Change in shape and size of breast	
History of fits		Bleeding between periods	
Difficulty in opening mouth		Bleeding after menopause	
Ulcers /patch /growth in the mouth that has not healed in two weeks		Bleeding after intercourse	
Any change in the tone of your voice		Foul smelling vaginal discharge	
In case the individual answers Yes to any one of the above mentioned symptoms, refer the patient immediately to the nearest facility where a Medical Officer is available.			

आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि इस प्रक्रिया के दौरान समुदाय में बीमारी के सम्बन्ध में लोग भयभीत न हों। इस चेकलिस्ट से किसी की भी जांच की जा सकती है। आप लोगों को जानकारी प्रदान करें कि उन्हें ए.एन.एम. से जांच करवाने की आवश्यकता है और उसके उपरान्त चिकित्सक द्वारा बीमारी की सही पहचान को पक्का किया जायेगा। मुख्य संदेश यह होना चाहिए कि गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और इलाज सम्भव है। अगर समय पर जांच और पहचान हो जाए तो कैंसर का भी इलाज किया जा सकता है।

इन प्रपत्रों को एवं सीबैंक को भरने में आप लोगों से उनके आधार नम्बर पूछेंगे। याद रखिए हर व्यक्ति को अपना नम्बर देने के लिए सहमति देनी होगी। संलग्नक-3 पर एक सहमति प्रपत्र है, जिस पर हर व्यक्ति को हस्ताक्षर करना होगा।

### 3. स्क्रीनिंग

स्क्रीनिंग एक गतिविधि है जहां महिला/पुरुष की शारीरिक जांच, या उपकरण या टेस्ट के द्वारा, जांच से बीमारी एवं उसकी स्थिति की पहचान की जाती है। व्यक्ति गैर-संचारी रोगों के साथ भी स्वस्थ लग सकता है इसलिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक वयस्क की जांच नियमित अंतराल पर की जाए। अलग-अलग परिस्थितियों में जांच अंतराल की अवधि अलग-अलग हो सकती है। जैसे कि उच्च रक्तचाप व मधुमेह की जांच प्रत्येक वर्ष तथा कैंसर की जांच 5 वर्ष में 1 बार होनी चाहिए।



प्रत्येक सप्ताह एक निश्चित दिन पर ए.एन.एम. उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुंह के कैंसर और स्तन कैंसर के लिए प्रारंभिक जांच करेगी। जब तक ए.एन.एम., बच्चेदानी के मुंह के कैंसर की प्रारंभिक जांच करने में प्रशिक्षित नहीं हो जाती, तब तक यह जांच नजदीकी पी.एच.सी. या सी.एच.सी. पर की जायेगी। यह गांव की दूरी पर निर्भर करता है कि ए.एन.एम. उप केन्द्र पर या गांव में जांच करेगी। शहरी क्षेत्र में जांच का स्थान शहरी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या आउटरीच सत्र का स्थान हो सकता है। इसमें ब्लड प्रेशर एवं ग्लूकोज की जांच की जाती है। ए.एन.एम. के द्वारा स्तनों व मुंह की जांच भी इसमें सम्मिलित है।

#### लक्षित जनसंख्या (प्रारंभिक जांच)

- मुंह का कैंसर, उच्च रक्तचाप और मधुमेह के लिये 30 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी महिला एवं पुरुष।
- बच्चेदानी के मुंह का कैंसर व स्तन कैंसर के लिये 30 वर्ष और उससे अधिक की आयु की सभी महिलाएं।

आपका प्रमुख कार्य यह है कि समुदाय को आप जांच दिवस के दिन ए.एन.एम. के आने की तिथि व समय अथवा दिनांक बताएं जिस दिन उन्हें उप केन्द्र पर जाना हो।

आपको यह याद रखना जरूरी है कि अधिकांश व्यक्ति जांच के लिए तब तक सहमत नहीं होते हैं, जब तक वह स्वस्थ हैं। यहां आपको अपने कौशल का प्रयोग करने की आवश्यकता है जिसके द्वारा आप लोगों को जांच कराने के लिये तैयार कर सकें। उन्हें समझाएं कि यह बीमारी के लक्षणों की पहचान करने में सहायक है जिससे समय पर ही बीमारी के लक्षणों को पहचाना जा सकेगा (कई बार, बीमारी के बहुत गंभीर रूप से बढ़ जाने के पहले लक्षण प्रकट नहीं होते)। यदि आपको किसी व्यक्ति को समझाने में समस्या हो रही हो तो आप आशा संगिनी और ए.एन.एम. की सहायता से उस परिवार का भ्रमण कर उन्हें जांच के महत्व को समझा सकते हैं। एक निश्चित जांच दिवस पर 30 व्यक्तियों की जांच की जा सकती है। इस प्रकार 12 से 13 दिन में लक्षित जनसंख्या की जांच

पूरी हो सकती है। यह साल भर में पूरा किया जा सकता है। ए.एन.एम. अपने क्षेत्र की स्क्रीनिंग/ जांच के लिये सूची तैयार करेगी जिससे आप अपने क्षेत्र में आयोजित होने वाली जांच दिवस की तिथि पता कर सकती हैं। आपको यह भी सुनिश्चित करना होगा कि एक निश्चित जांच दिवस में लोगों की संख्या 30 से अधिक न हो अन्यथा ए.एन.एम. के ऊपर कार्य का भार अधिक बढ़ जायेगा तथा उसे भीड़ को संभालने में परेशानी होगी। जब ए.एन.एम जांच करें तब उसकी सहायता के लिए आप जांच की रीडिंग (जैसे रक्तचाप एवं शुगर की माप) को नोट करने में मदद कर सकती है। प्रत्येक जांच दिवस पर आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति व महिला आरोग्य समिति के सदस्यों की उपस्थिति हो तथा स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियों में उनकी सहायता मिलें। समुदाय में वह लोग भी हो सकते हैं जिनकी पहले से इनमें कोई भी स्थिति/बीमारी चिन्हित हुई हो व इलाज चल रहा हो। उनके रक्तचाप तथा ग्लूकोज को प्रत्येक माह मापना अति आवश्यक है लेकिल जांच दिवस के दिन ही यह अनिवार्य नहीं है।

#### 4. स्वास्थ्य प्रोत्साहन

अध्याय 1 में आपने स्वास्थ्य प्रोत्साहन के महत्व के विषय में सीखा। आपने यह भी सीखा कि किस प्रकार एक विशेष जोखिम वाले व्यवहार के बारे में यह कैसे किया जाए। आपने यह भी सीखा कि किस प्रकार स्वस्थ जीवन शैली जैसे— संतुलित भोजन, शारीरिक गतिविधि तथा तम्बाकू व शराब का सेवन न करना, यह सब बीमारियों को रोकने में सहायक होता है। आपको यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होगी कि स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियां निरंतर होती रहें, और यह मात्र जांच दिवस तक ही सीमित न रहे। आपके द्वारा गृह भ्रमण करके, सामुदायिक बैठकें करके, व ग्राम स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण समिति तथा महिला आरोग्य समिति की बैठकों के माध्यम से स्वास्थ्य प्रोत्साहन गतिविधियों को आगे बढ़ाया जा सकता है।



#### 5. नियमित इलाज (treatment adherence) एवं जीवन शैली में परिवर्तन हेतु फॉलोअप करना

यदि कोई व्यक्ति ए.एन.एम. द्वारा चिकित्साधिकारी को रेफर किया जाता है तो आपको उसका फॉलोअप करने अथवा उसके साथ स्वास्थ्य इकाई तक जाने की आवश्यकता होगी। आपका यह प्रमुख कार्य है कि आप यह सुनिश्चित करें कि वह सभी व्यक्ति जिन्हें ए.एन.एम. द्वारा स्वास्थ्य इकाई पर जाने को कहा गया है, चिकित्सक के द्वारा उनकी वास्तव में जांच की जाए। उनमें से कुछ को रक्तचाप अथवा मधुमेह के लिए इलाज दिया जा सकता है। कुछ को सामुदायिक चिकित्सालय या जिला चिकित्सालय पर कैंसर की पुष्टि के लिये भेजा जा सकता है। प्रारूप-3, बीमारियों की सूची है जिसमें विभिन्न स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवाओं के लिए नियत स्थान लिखे हैं। एक बार एक व्यक्ति उच्च रक्तचाप अथवा मधुमेह का उपचार प्रारम्भ करता है तो यह उपचार आमतौर पर पूरी जिन्दगी तक चलता है। यह सुनिश्चित करना आपका कार्य है कि उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या उप केन्द्र से नियमित

दवा प्राप्त हो रही है और वे उसका नियमित सेवन कर रहे हैं। उनके घर जाकर यह भी सुनिश्चित किए जाने की आवश्यकता है कि वे अपनी खराब जीवन शैली को त्यागकर सकारात्मक व्यवहार को अपना रहे हैं। यह जटिलताओं व संभावनाओं को कम कर देता है। कभी-कभी मरीज कुछ ऐसे लक्षणों के बारे में शिकायत करते हैं जो किसी प्रकार का दुष्प्रभाव या प्रतिकूल प्रभाव हो सकता है। ऐसे लोगों को तत्काल प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में चिकित्सक को रेफर किये जाने की आवश्यकता है। कैंसर का मरीज चिन्हित होने की दशा में उसका इलाज मेडिकल कॉलेज या कैंसर सेंटर में किया जायेगा। जब वह मरीज अपने घर वापस आता है तो उसे सहयोग देने के लिए व किसी प्रकार की खराब स्थिति उत्पन्न होने की दशा में रेफर करने के लिये उसका फॉलोअप अवश्य करना चाहिये।

## 6. मरीज की सहायता के लिये परस्पर सहायता समूह बनाना

एक आशा के रूप में आपको ऐसे लोगों का समूह बनाने का प्रयास करना चाहिए, जिनका उच्च रक्तचाप, मधुमेह या किसी प्रकार के कैंसर का इलाज हुआ हो या चल रहा हो। मरीज, मित्र, परिवार, ग्राम स्तरीय प्रथम पंक्ति के कार्यकर्ता, एक दूसरे को साथ लेकर मरीज की सहायता करना प्रारम्भ कर सकते हैं। मरीज की सहायता के लिये सहयोगी समूह बनाने हेतु किसी प्रकार की डॉक्टरी उपाधि की आवश्यकता नहीं होती है। इसके लिए दया, करुणा की आवश्यकता होती है। साथ बैठकर वे एक दूसरे के प्रति संवेदनशीलता प्रकट कर सकते हैं। मरीज सहायता समूह, मरीज एवं उनके परिवार के सदस्यों को आपसी सहयोग प्रदान करने, बीमारी के सम्बन्ध में जानकारी प्रदान करने, जटिलताओं के सम्बन्ध में जागरूक करने, भेदभाव से मुकाबला करने एवं किसी विशेष बीमारी (जिससे कलंक जुड़ा है) उसका उपचार जारी रखने के लिये समर्थन देने व जीवन शैली तथा व्यवहार में परिवर्तन

करने में सहायता करता है। एक आशा के रूप में आपको यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वह व्यक्ति जो वंचित समुदाय से हो तथा बीमारी की स्थिति में हो उसे भी सहयोगी समूह का अंग बनाने हेतु प्रोत्साहित किया जाए। आप ऐसे मरीज से सबसे पहले बात करें तथा उसे बतायें कि ऐसे

समूह का हिस्सा बनने का क्या लाभ है? तब आप 2-3 लोगों और उनके परिवारों, मित्रों और सक्षम लोगों की नियमित बैठक कर समूह प्रारम्भ कर सकते हैं। धीरे-धीरे लोग स्वतः जुड़ने लगेंगे।

इस किताब में प्रशिक्षण पूरा होने पर आप गैर-संचारी रोगों के बारे में बहुत कुछ सीख जाएंगे। आप समझ





जाएंगे कि इन सभी रोगों में कई बातें समान हैं, विशेष कर परिवर्तनीय जोखिम के कारकों में जैसे—आहार, शारीरिक गतिविधियां, तम्बाकू एवं शराब का सेवन। स्वास्थ्य प्रोत्साहन के प्रयासों से इन सभी को प्रभावित किया जा सकता। स्वास्थ्य प्रोत्साहन, गैर—संचारी रोगों की रोकथाम के प्रयासों का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

इसमें शुरू में कठिनाइयां आएगी क्योंकि व्यवहार में परिवर्तन मुश्किल होता है। लेकिन धैर्य एवं अभ्यास से लोगों की मदद करने से आपका आत्मविश्वास बढ़ जाएगा। इससे समुदाय में आपकी विश्वसनीयता एवं भरोसा भी बढ़ जाएगा। याद रखें कि आप कभी भी अपनी शंकाओं को दूर करने के लिए ए.एन.एम, नर्स या चिकित्सा अधिकारी के पास प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में जा सकते हैं।

संलग्नक



## जानकारी प्रपत्र (Reporting Format for ASHA)

आशा का नाम

गांव का नाम

उपकेंद्र का नाम

टोला/पुरवा का नाम

प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र का नाम

### पार्ट ए) फैमिली फोल्डर

<b>1. परिवार संबंधी जानकारियों:</b>	
i. नंबर/आईडी	
ii. घर के प्रमुख का नाम	
iii. परिवार की सुविधाओं की जानकारियों	कृपया स्पष्ट लिखें
<b>क) घर का प्रकार</b> (कच्चा/पक्का गारा मिट्टी से बना हुआ/पक्का ईट व कंक्रीट से बना हुआ/कोई अन्य प्रकार स्पष्ट करें)	
<b>ख) शौचालय की स्थिति</b> (शौचालय बहते पानी की सुविधा के साथ/शौचालय बिना पानी के सुविधा के साथ/सोख्ता गड्ढे वाला शौचालय बहते पानी की सुविधा के साथ या बिना पानी के सुविधा के साथ/कोई अन्य प्रकार स्पष्ट करें)	
<b>ग) पीने की पानी की व्यवस्था</b> (नल का पानी/घर के अंदर हैण्डपंप/घर के बाहर हैण्डपंप/कुआँ/टैंक/नदी का पानी/तालाब/कोई अन्य स्पष्ट करें)	
<b>घ) बिजली की व्यवस्था</b> (बिजली की व्यवस्था/जेनरेटर/सोलर पावर/केरोसिन लैंप/कोई अन्य स्पष्ट करें)	
<b>ड.) मोटर गाड़ी</b> (मोटर बाइक/कार/ट्रेक्टर/कोई अन्य स्पष्ट करें)	
<b>च) खाना बनाने के लिए उपयोग किए जाने वाले ईंधन का प्रकार</b> (जलाने वाली लकड़ी/फसल के अवशेष/गोबर के उपले/कोयला/मिट्टी का तेल/एल.पी.जी./कोई अन्य)	
<b>छ) संपर्क सूचना – (घर के प्रमुख का टेलीफोन नम्बर)</b>	

क्र.	व्यक्ति का नाम	आधार आईडी (अगर आधार कार्ड उपलब्ध नहीं हो तो कृपया वोटर आईडी या राशन कार्ड की जानकारी दें)	व्यक्तिगत स्वास्थ्य आईडी (एसएचसी/ए.एन.एम. द्वारा जारी किया गया)	लिंग	जन्म तिथि	उम्र	वैवाहिक स्थिति	स्वास्थ्य बीमा के लाभार्थी की जानकारी	निवास स्थान		
								हां/ना	स्कीम की जानकारी (अगर है तो)	अपने घर पर रह रहे हैं	काम की वजह से अस्थायिक रूप से प्रवासी

## पार्ट बी) व्यक्तिगत स्वास्थ्य रिकॉर्ड

व्यक्ति का नाम	
व्यक्तिगत आईडी	

### क) पूर्व जानकारी (गैर संचारी रोगों के बारे में)

पहले से ज्ञात गैर संचारी बीमारियों की जानकारी	रोग की पहचान की तारीख	इलाज	कोई जटिलता	अन्य
	अभी जो इलाज चल रहा है	जो इलाज बंद कर दिया		

### ख) गैर संचारी रोग की प्राथमिक जांच

प्राथमिक जांच (जांच की तारीख बताएं)										जांच का परिणाम		जोखिम के कारक	अन्य
उच्च रक्त चाप	मधुमेह	मुंह का कैंसर	स्तन कैंसर	बच्चेदानी के मुंह का कैंसर	सी.ओ.पी.डी. (सांस की बीमारियाँ)	उच्च रक्त चाप	मधुमेह	मुंह का कैंसर	स्तन कैंसर	बच्चेदानी के मुंह का कैंसर	सी.ओ.पी.डी. (सांस की बीमारियाँ)	जोखिम के कारक	अन्य

### ग) इलाज की जानकारी

स्थिति	रोग की पहचान की तारीख	इलाज का अनुपालन – अभी इलाज करा रहे हैं			इलाज बंद कर दिया	अन्य जानकारी
		स्वास्थ्य केन्द्र	तारीख	जानकारी		
		स्वास्थ्य केन्द्र	तारीख	जानकारी	इलाज बंद कर दिया	अन्य जानकारी

## समुदाय आधारित मूल्यांकन प्रपत्र (सी.बी.ए.सी.) गैर-संचारी रोग एवं क्षय रोग (टी.बी.) की प्रारम्भिक जाँच हेतु प्रपत्र

सामान्य सूचनाएं	
आशा का नाम:	ग्राम:
ए.एन.एम. का नाम:	उपकेन्द्र:
प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का नाम:	दिनांक:
व्यक्तिगत सूचनाएं:	
नाम:	पहचान पत्र (आधार कार्ड, यू.आई.डी., वोटर आईडी):
उम्र:	राज्य की स्वास्थ्य बीमा योजना: हां अथवा नहीं
लिंग:	संपर्क (टेलीफोन) नम्बर:
पता:	

पार्ट ए: जोखिम का मूल्यांकन				
प्रश्न	रैंज (श्रेणी)	सही पर गोला बनाएं	स्कोर	
1. आपकी आयु कितनी है? (पूर्ण वर्षों में)	30–39 वर्ष	0		
	40–49 वर्ष	1		
	50 वर्ष या उससे अधिक	2		
2. क्या आप धूम्रपान अथवा तम्बाकू युक्त पदार्थ जैसे गुटखा या खैनी का सेवन करते हैं?	कभी नहीं	0		
	पूर्व में लेते थे अब कभी-कभी सेवन करते हैं।	1		
	प्रतिदिन	2		
3. क्या आप प्रतिदिन मदिरापान/शराब का सेवन करते हैं?	नहीं	0		
	हां	1		
4. कमर की माप (सेमी में)	महिला	पुरुष		
	80 या उससे कम	90 या उससे कम		0
	80–90	90–100		1
	90 से ज्यादा	100 से ज्यादा		2
5. क्या आप प्रति सप्ताह कम से कम 150 मिनट का शारीरिक व्यायाम करते हैं?	शारीरिक व्यायाम 150 मिनट या अधिक	0		
	शारीरिक व्यायाम 150 मिनट से कम	1		
6. क्या आप के परिवार में कोई सदस्य, (आपके माता पिता या भाई बहन में से कोई सदस्य) उच्च रक्तचाप मधुमेह या दिल की बीमारी से कभी प्रभावित हुए हैं	नहीं	0		
	हां	2		
कुल स्कोर				
यदि किसी व्यक्ति का कुल स्कोर 04 से अधिक है तो उसे गैर-संचारी रोग होने का जोखिम है और उसे प्रति साप्ताहिक गैर-संचारी रोग दिवस में आने के लिए प्राथमिकता देनी चाहिये।				

**पार्ट बी: समय पर बीमारी का पता लगाना : नीचे दिए हुए लक्षणों के बारे में व्यक्ति से पूछें**

बी1: महिला व पुरुष	हाँ/नहीं	बी1: महिला व पुरुष	हाँ/नहीं
साँस लेने में तकलीफ (साँस फूलना)		दौरे आना	
दो सप्ताह से ज्यादा खासी होना*		मुँह खोलने में परेशानी होना	
बलगम में खून आना*		छाले/चक्कते/मुँह में वृद्धि का होना (जो दो सप्ताह में ठीक नहीं हुआ हो)	
दो सप्ताह से अधिक बुखार होना*		आवाज में कुछ अंतर आना	
वजन का घटना*		त्वचा पर कोई चकत्ता हो जाना या रंग में परिवर्तन आ जाना (दाग)	
रात को बहुत पसीना आना*		उँगलियों से कोई चीज पकड़ने में मुश्किल होना	
क्या आप वर्तमान में एंटी-टीबी दवाएं ले रहे हैं**		हथेली या पैर के तलुवों में गरम/ठंडा छूने पर कुछ महसूस ना होना (सुन्नपन)	
क्या आपके परिवार में कोई क्षय रोग (टी.बी.) से पीड़ित है**			
आप के परिवार में टीबी का कोई पिछला इतिहास*			
बी2: केवल महिला	हाँ/नहीं	बी2: केवल महिला	हाँ/नहीं
स्तन में गांठ का होना		रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव होना	
निप्पल/चुचकों में से खून के साथ रिसाव होना		सम्भोग के दौरान रक्तस्राव होना	
स्तन के आकार व नाप में अंतर आना		बदबूदार योनिस्त्राव होना	
माहवारी के बीच रक्तस्राव होना			
यदि किसी व्यक्ति में ऊपर दिए गए लक्षणों में से कोई एक भी लक्षण है तो उस स्थिति में व्यक्ति को तुरंत निकटतम स्वास्थ्य केंद्र भेजे (जहाँ मेडिकल ऑफिसर उपस्थित हो)			
*यदि उत्तर हाँ है, – अगली कार्रवाई का सुझाव दें : बलगम के नमूना संग्रह कर उसे निकटतम टी.बी. परीक्षण केंद्र में जाँच के लिए भेजे			
**यदि उत्तर हाँ है, तो ए.एन.एम./एम.पी.डब्ल्यू द्वारा परिवार के अन्य सभी सदस्यों में इस रोग के प्रति निगरानी रखनी चाहिए			

**पार्ट सी: जो सही हो उस पर निशान लगाएं**

खाना पकाने के लिए उपयोग किये जाने वाले ईंधन का प्रकार— जलाने वाली लकड़ी/फसल के बचे हुए अवशेष/गोबर के उपले/कोयला/मिट्टी का तेल (केरोसिन)

व्यावसायिक प्रदूषण के जोखिम— फसल के बचे हुए अवशेष को जलना/कूड़ा करकट जलना— पत्तियों/धुएँ वाले कारखाने में काम करना/गैस एवं धुएँ के प्रदूषण वाले उद्योगों जैसे— ईट भट्टा और कांच वाले उद्योग में काम करना आदि



## सहमति पत्र (Consent Form)

### स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के लिए सहमति

(जिस व्यक्ति की स्क्रीनिंग हो उससे सहमति लेने के लिए)

मैं, ..... जिसकी आधार संख्या ..... है, एतद्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय/राज्य सरकार को स्वास्थ्य और पोषण के क्षेत्र में सभी सरकारी कार्यक्रमों/सेवाओं के लिए यू.आई.डी.ए.आई. के साथ इलेक्ट्रॉनिक/कागज रहित अपने ग्राहकों को जाने (ई.के.वाई.सी.) डाटा हेतु मेरी आधार संख्या, बायोमेट्रिक आदि का उपयोग करने की सहमति प्रदान करती हूँ। मैं अन्य संबंधित राज्य/केन्द्र सरकार के विभागों/संगठनों के साथ प्रमाणीकरण के लिए अपनी आधार संख्या को साझा करने के लिए भी सहमति प्रदान करती हूँ। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय/राज्य सरकार द्वारा मुझे सूचित किया गया है मेरे बायोमेट्रिक को संग्रहित नहीं किया जाएगा/साझा नहीं किया जाएगा और उसका उपयोग केवल प्रमाणीकरण के लिए किया जाएगा।

तिथि:

हस्ताक्षर/अंगूठे का निशान

स्थान:

## स्वास्थ्य केन्द्रों में उपलब्ध गैर-संचारी रोग संबंधी स्वास्थ्य सेवाएं

गैर संचारी रोगों के नाम	स्वास्थ्य केन्द्र	उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाएं
उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्तन कैंसर	उपकेंद्र (SC) जहां एएनएम (ANM) और एमपीडब्ल्यू (MPW) उपस्थित हो	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यावहार में बदलाव के लिए स्वास्थ्य प्रोत्साहन</li> <li>रक्तचाप व रक्त में शर्करा की जाँच</li> <li>क्लीनिकल स्तन जाँच – स्तन में विकृति जांचने के लिए</li> <li>उक्त रक्तचाप व मधुमेह के संदिग्ध व्यक्ति को पुष्टि (कन्फर्मेशन) के लिए निकटतम प्राथमिक केंद्र में रेफर करना</li> <li>इलाज का नियमित फॉलोअप</li> <li>जटिलता वाले केस की पहचान व रेफर करना</li> <li>गृह आधारित रोगी की देखभाल</li> </ul>
उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्तन कैंसर, बच्चेदानी के मुंह का कैंसर और मुंह का कैंसर	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र जहाँ मेडिकल ऑफिसर एवं स्टाफ नर्स उपस्थित हो	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार में बदलाव के लिए स्वास्थ्य प्रोत्साहन</li> <li>उच्च रक्तचाप व मधुमेह के संदिग्ध केस की क्लीनिक व लैब जाँच करना</li> <li>प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा सीबीई (CBE) जाँच, स्तन कैंसर के लिए व ओबीई (OBE) जाँच मुंह के कैंसर के लिए</li> <li>विआईए (VIA) जाँच बच्चेदानी के मुंह के कैंसर के लिए</li> <li>सामान्य कैंसर व प्री-कैंसरस लीशन्स के पॉजिटिव केस का CHC/SDH/DH में तात्कालिक रेफरल</li> <li>मेडिकल ऑफिसर द्वारा उक्त रक्तचाप व मधुमेह के केस के लिए ट्रीटमेंट प्लान बनाना व ट्रीटमेंट प्रारम्भ करना</li> <li>उपकेंद्र कर्मचारियों द्वारा पर्याप्त दवाईयां व सप्लाई उपलब्ध कराना</li> </ul>
उच्च रक्तचाप, मधुमेह, स्तन कैंसर, बच्चेदानी के मुंह का कैंसर और मुंह का कैंसर	सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र, उप प्रभागीय जिला अस्पताल (सब डिवीजनल अस्पताल) जिला अस्पताल और अन्य स्वास्थ्य केंद्र	<ul style="list-style-type: none"> <li>व्यवहार में बदलाव के लिए स्वास्थ्य प्रोत्साहन</li> <li>PHC व SC से रेफर किये हुए केसेस की कन्फर्म जाँच करना</li> <li>कनफर्म्ड केस के लिए ट्रीटमेंट प्लान व इलाज शुरू करना</li> <li>गैर संचारी रोगों का प्रबंधन – ओपीडी/आईपीडी</li> <li>पर्याप्त दवा व सप्लाई उपलब्ध कराना</li> </ul>



