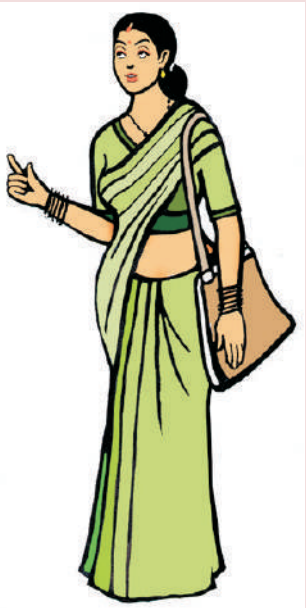
आशायें



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड सरकार, मातृ स्वयं सेवी संस्था एवं
ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हास्पिटल ट्रस्ट के सौजन्य से

जून २००६, अंक ५

विवरण

- सम्पादक की कलम से 2
- आशाओं के नाम चिट्ठी 2
- आशा गीत 3
- केस स्टडी-सफलता की कहानी 4
- कुष्ठ रोग 5-6
- क्षय रोग (टी.बी.) 7
- जिला स्तर पर स्थापित आशा संसाधन केन्द्रों द्वारा राज्य में आशाओं का पाँचवें मॉड्यूल पर प्रशिक्षण 7
- फीडबैक-पाँचवां प्रशिक्षण मॉड्यूल 8
- न्यूज गैलरी 9
- राज्य आशा मेन्टरिंग कमेटी-राज्य आशा संसाधन केन्द्र, आर०डी०आई०, एच०आई० एच० टी० मे दि० १७ जून की गोष्ठी 9-10

आशा के पाँचवें मॉड्यूल का प्रशिक्षण

सम्पादक की कलम से

प्रिय पाठकों,

आशायें' के माध्यम से आप लोगों से जुड़ कर एक सुखद अनुभति हो रही है अपने प्रयास को जारी रखते हुए अगला अंक प्रकाशित करते हुए हमें हर्श हो रहा है।'आशायें' को प्रकाशित करते हुए हमारी अपेक्षा है कि यह पत्रिका राज्य में अधिक से अधिक आशाओं और स्वास्थ्य के क्षेत्र में कार्य करने वाले लोगों द्वारा पढ़ी एंव समझी जाए । साथ ही आशा करते हैं कि जो भी इस पत्रिका को पढ़े वे हमें इसे और बेहतर कैसे बनाया जा सकता है इस संबध में सुझाव दें। ताकि हम आशायें को और भी अधिक उपयोगी एंव सार्थक स्वरूप प्रदान कर सकें ।

जैसे कि आप सभी को विदित होगा कि राश्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के सौजन्य से प्रदेश में आशाओं के द्वारा प्रजजन एंव बाल स्वास्थ्य सेवाओं को सशक्त किया जा रहा है । क्योंकि राज्य में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिए राश्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में आशाओं की भूमिका को काफी महत्वपूर्ण माना जा रहा है और हम देख रहे है कि आशायें अपने -अपने क्षेत्र में अच्छा कार्य कर रही है। उनके कार्यों को और अधिक मजबूती प्रदान करने हेतु सरकार द्वारा सभी स्तर से अच्छे प्रयास किये जा रहे हैं ।

हम आशा करते है कि हमारे ये कदम राश्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के कार्य को आगे बढ़ाने में मददगार होगें ।

इसी प्रयास के साथ आप और हम ।

इन्ही शुभकामनओं के साथ ।

डा० वी.डी. सेमवाल
परियोजना प्रबन्धक

आशाओं के साथ मासिक बैठक

आशाओं के नाम चिट्ठी

प्रिय बहनों,

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अर्न्तगत समुदाय व स्वास्थ्य विभाग को जोडने की कड़ी के रूप में आप लोगों का अविस्मरणीय योगदान दिखना प्रारम्भ हो चुका है। हमें प्रसन्नता है कि आप सभी अपनी भूमिका का निर्वहन पूर्ण जिम्मेदारी से कर रही हैं।

प्रारम्भ में हमने आपको आशा की एक किरण के रूप में देखा किन्तु आज सम्पूर्ण राज्य में आशा की किरणे आप सभी फैल चुकी हैं। इससे हमें कितनी प्रसन्नता होती है इसे शब्दों में बयॉ नही किया जा सकता आपके द्वारा समुदाय के साथ-साथ ही ए. एन. एम. व आंगनबाडी कार्यकत्रियों से किया जाने वाला समन्वय भी सराहनीय है। आप द्वारा संस्थागत प्रसव, टीकाकरण, प्रसव पूर्व व प्रसव पश्चात की जाने वाली देखभाल एवं परिवार नियोजन को बढावा देने के लिये जागरूकता के सफल प्रयास किये जा रहे हैं, किन्तु दूर दराज के दुर्गम गांवों को अभी भी आपके कदमों की प्रतीक्षा है, दुर्गम क्षेत्रों में संस्थागत प्रसव कैसे सुनिश्चित किये जायें इसका जिम्मा भी आपके पास है, आखिर आप आशा दीदी भी तो हैं।

हम जब भी गांवों में जाते है तो महसूस करते हैं कि स्वच्छता हेतु जागरूकता की अभी और आवश्यकता है इस जागरूकता का भार भी आपके कन्धों पर है लेकिन इसमे सोचना ही क्या आपके कन्धे तो है ही मजबूत तभी तो आप अपने क्षेत्र की आशा दीदी बनी हैं।

अगले अंक में हम आशाओं की चिठ्ठी भी सम्मिलित करेगें जिसके लिये आप अपनी चिठ्ठी भेज सकती हैं। सभी पहलुओं पर पूर्णतः खरी उतरी चिठ्ठी हम इस पत्रिका के अगले अंक में प्रकाशित करेगें।

शेष अगले अंक में...

प्यार एवं शुभकामनाओं के साथ आपकी उपलब्धियों की प्रतीक्षा में।

(डॉ. भारती डंगवाल)
स्टेट एन.जी.ओ. कोओर्डिनेटर
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग
उत्तराखण्ड

प्रिय आशा,

आपका नाम चाहे जो भी हो, मेरा यह संदेश आपके लिये ही है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों व स्वास्थ्य सेवाओं को समग्र ग्रामीण जनता तक पहुँचाने का जो कार्य आप कर रही हैं, वह सूरज की पहली किरण जैसा है, जो जीवन को आशा से भर देता है।

आप अपने क्षेत्र के प्रत्येक परिवार से उसी तरह जुड़ गयी हैं, जैसे कि एक बडे परिवार का अभिन्न हिस्सा हों। आप उनके हर सुख-दुख से परिचित होती है। उन्हें स्वास्थ्य सेवायें पहुँचाने के लिए आपका उनसे सम्पर्क निरन्तर बना रहता है। इसलिए यह विचार किया गया कि समाज कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड शासन द्वारा संचालित योजनाओं के लाभ जनसामान्य तक प्रभावपूर्ण तरीके से पहुँचाने के लिए आपका सहयोग लिया जाये।

आप जानती होंगी कि समाज कल्याण विभाग द्वारा विधवा महिलाओं, बेसहारा वृद्धजनों व विकलांगजनों के लिए कल्याणकारी योजनायें संचालित की जाती हैं। विकलांगजनों को सामाजिक सुरक्षा देने के कार्य के साथ-साथ यह भी बहुत जरुरी है कि बच्चों में यदि कोई विकलांगता है तो शीघ्र ही उसे पहचानकर उचित निदान किये जायें और विकलांगजनों का सही चिन्हांकन करके उन्हें पुनर्वासित करने की कारगर योजनायें बनायी जायें। इसी उद्देश्य से समाज कल्याण विभाग ने विकलांगजनों को सर्वेक्षण कराने का निर्णय लिया है, जिसे महिला एवं बाल विकास विभाग की आंगनबाड़ी कत्री व आपके सहयोग से सम्पन्न किया जाना है। इस सर्वेक्षण के लिए आपको समुचित प्रशिक्षण भी दिया जायेगा। यह जिम्मेदारी आपके काम के दायरे को बढ़ायेगी पर मुझे यह विश्वास है कि आप इन प्रशिक्षणों में उत्साह से भाग लेंगी और सर्वेक्षण को पूरा कराने में सहयोग देंगी।

शुभकामनाओं सहित।

स्नेहलता अग्रवाल, IAS
आयुक्त विकलांगजन, उत्तराखण्ड
देहरादून।
मो०-9411109200

आशा गीत

आशा तेरे नाम का सहारा मिल गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।।
गर्भवती महिलाओं को टीके लगवायेंगे।
प्रसव हम किन-किन सुधारों में करवायेंगे।।
उनको रोगों से बचाने का सहारा मिल गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।
शिशु को सारे टीके लगवायेंगे साथ में उनको पोलियो ड्राप पिलवायेंगे।
शिशु को विटामिन-ए के पाँच खुराक पिलवायेंगे।।
बगिया में फूल खिलाने का तरीका मिल गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।।
रोगों को गाँव के जड़ से निकालेगें।
छोटे-छोटे रोगों का घर में उपचार करवायेंगे।।
कुछ पैसा घर बचानें का हमें जरिया मिल गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।।
गंदे जल का निष्कासन करवायेंगे।
बाग बगीचे लगा कर दुगना लाभ उठायेंगे।।
सोखता बनवाकर हटाने का तरीका मिल गया।
ग्रामीण लागों को एक किनारा मिल गया।।
ग्रामीण सुधार में हम बैठक बुलवायेंगे।
बैठक में स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रधान को बुलवायेंगे।।
बैठक की चर्चा से हल मिल गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।
पोलियो को हम सब मिल कर जड़ से मिटायेंगे।
एड्स से बचने क तरीके बतलायेगे।।
हम सब स्वस्थ कैसे रहें ये पता चल गया।
ग्रामीण लोगों केा एक किनारा मिल गया।।
आशा राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में हाथ बटायेंगी।
ग्रामीण लोगों के लिए माँ का रुप बन जायेंगी।।
बेटे के गलती को जैसे प्यार से समझाना पड़ गया।
ग्रामीण लोगों को एक किनारा मिल गया।।

विमला देवी- आशा
शक्ति फार्म वार्ड न०-1
सितारगंज
जनपद आशा संसाधन केन्द्र- इम्पार्ट
उधम सिंह नगर-उत्तराखण्ड

केस स्टडी
नरसा देवी बनी महिलाओं के स्वास्थ्य की पालनहार

नाम – श्रीमती नरसा देवी

श्रीमती नरसा देवी धारचूला ब्लाक, जनपद पिथौरागढ़ के जयकोट की आशा हैं। उनकी उम्र ३५ वर्ष एवं शैक्षिक योग्यता हाईस्कूल है। प्रारंभ से उन्हें दूर दराज गॉव की महिलाओं के लिए काम करना बहुत अच्छा लगता है। इसीलिए उन्होंने आशा बनने मे रुचि दिखाई। इनका कहना है कि पहले इस क्षेत्र में स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव एवं जागरुकता की कमी थी। धारचूला से ४० किमी दूर एवं मानसरोवर पथ पर स्थित होने के कारण आवागमन, यातायात वाहनों की अत्यधिक समस्या है जिस कारण से महिलाओं के संस्थागत प्रसव एवं टीकाकरण नहीं हो पाते हैं। बहुत सी महिलाओं ने चिकित्सा के अभाव में दम तोड़ दिया। प्रसव पूर्व देखभाल के लिए महिलाओं एवं उनके परिवार वालों के द्वारा कोई सहयोग नहीं दिया जाता था। परन्तु जब उनका चयन आशा के रुप में हुआ तब उन्होंने सबसे पहले महिलाओं से बात की। स्वास्थ्य से सम्बन्धित उनकी समस्याओं एवं जानकारी को जाना। मुझे पता चला महिलायें रुढ़िवादिता एवं अंधविश्वास से ग्रस्त हैं। फलस्वरुप मैंने इस विश्वास को तोड़ने का प्रयास किया। जिसके फलस्वरुप उन्होंने २ संस्थागत प्रसव, होम डिलीवरी १० एवं टीकाकरण २० किये। स्वच्छता जागरुकता करके २ शौचालय बनवाये।

संस्थागत प्रसव की सुविधा ४० किमी दूर होने, जानकारी के अभाव व यातायात की उचित व्यवस्था न होने के कारण महिलाओं के द्वारा संस्थागत प्रसव नहीं कराया जाता था। इससे पहले यहॉ कोई संस्थागत प्रसव नहीं कराता था जिसके लिए आर्थिक समस्या एवं परिवार वालों का उचित सहयोग का न होना था। परन्तु अब यहॉ संस्थागत प्रसव के लिए लोगों में जागरुकता हो रही है। ए०एन०एम० बहनों के सहयोग से प्रसव पूर्व जॉच की जाती है। फलस्वरुप आपातकालीन परिस्थितियों में गर्भवती महिलाओं को प०एच०सी० रैफर किया जाता है। उन्होंने कहा कि इस कार्य के लिए उन्हें प्रधान का अच्छा सहयोग मिला है। इस क्षेत्र में भूस्खलन की वजह से मार्ग बाधित रहता है जिस कारण स्वास्थ्य सुविधाओं का लाभ आम महिलाओं को नहीं मिलता है।

नारसा देवी का कहना है कि स्वास्थ्य विभाग के द्वारा अच्छा सहयोग मिल रहा है। जिस कारण मेरा मनोबल बढ़ता है। पाँचवें मॉड्यूल प्रशिक्षण के बारे में उनका कहना है कि इस प्रशिक्षण में उन्होंने काफी कुछ सीखा है आगे भी इनसे काफी कुछ सीखने को मिलेगा।

महेश पाण्डे
समन्वयक आशा संसाधन केन्द्र
हि०अ०के० पिथौरागढ़

सफल कहानी (एच०आई०वी०/एड्स)

मैं शशि पैन्युलि ग्राम छिद्दरवाला, विकास खण्ड डोईवाला की आशा कार्यकत्री हूं। एक दिन मैं अपने गाँव में बैठक करने गयी। वहॉ पर मुझे जाकर ज्ञात हुआ कि मेरे गाँव में एक महिला एच०आई०वी० की केश हो सकती है। गाँव के लोगों ने जानकारी दी। इसके बाद मैं गाँव में उस महिला के घर गयी। उसने उसे होने वाली बीमारी के विषय में पूछा। शुरु में महिला छिपाने की कोशिश कर रही थी। किन्तु जब मैने उसे समझाया तो वह मेरे साथ ए०आर०टी० सेन्टर गयी। जहॉ मैने उसका टेस्ट करवाया। जहाँ पर ज्ञात हुआ कि वह महिला एच०आई०वी० पॉजिटिव है। इसके साथ ही क्योंकि उसका बच्चा भी था बच्चे का भी टेस्ट करवाया। बच्चा एच०आई०वी० निगेटिव था। उसके पति का कुछ वर्ष पूर्व देहान्त हो गया था। जब उसकी ससुराल में पता चला तो उन्होंने उसको मायके भगा दिया। इसके बाद मैने कई बार उसके ससुराल वालों को एच०आई०वी०/एड्स के बारे में समझाया। उन्हें बताया कि यह कोई छूत की बीमारी नही है। यह आम बीमारी की तरह ही है। इस समय उसे आपके सहयोग व प्रेम की आवश्यकता है। मेरे काफी समझाने के बाद उसके ससुराल वालों ने उसे वापस घर बुलाया। अब वह महिला अपने बच्चे के साथ परिवार के साथ ही सही प्रकार से अपना जीवन यापन कर रही है। इस कार्य में मुझे स्वास्थ्य विभाग के द्वारा अच्छा सहयोग मिला। जिस वजह से मै उस महिला की मदद कर सकी और आगे अन्य लोगों की भी मदद करती रहूं ऐसी ईश्वर से कामना करती हूं।

आशा कार्यकत्री-शशि पैन्यूलि
गाँव का नाम- छिद्दरवाला
विकासखण्ड-डोईवाला
जिला-देहरादून

कुष्ठ रोग

कुष्ठ रोग के बारे में

कुष्ठ रोग सबसे पुरानी ज्ञात बिमारियों में से एक है। कुष्ठ रोग के बारे में वेदों में भी उल्लेख है कि कुष्ठ रोगसे कैसे बचा जा सकता है। सुश्रुता संहिता में कुष्ठ रोग का उल्लेख है तथा चौलमुग्रा के तेल से कुष्ठ का उपचार का उल्लेख है।

कष्ठ रोग पूर्व में सभी देशों में विद्यमान था परन्तु धीरे-धीरे कुष्ठ रोग की व्यापकता दर कम होती गयी। दुनिया के दो तिहाई कुष्ठ रोगी भारत में हैं। वर्तमान (२००८.०६) में बिहार, छत्तीसगढ तथा दादर एवं नागर हवेली ही मात्र ऐसे राज्य/यूनियन टेरेटरी हैं जहां कुष्ठ की व्यापकता दर एक प्रति दस हजार से अधिक है। अन्य सभी राज्यों में कुष्ठ की व्यापकता दर एक प्रति दस हजार से कम आ गयी है।

उत्तराखण्ड राज्य में कुष्ठ रोगी सभी जनपदों में हैं परन्तु जनपद हरिद्वार एवं उधमसिंहनगर में पूरे राज्य के ५७ प्रतिशत कुष्ठ रोगी हैं। उत्तराखण्ड राज्य में राज्य स्तर पर भारत सरकार द्वारा दिये गये लक्ष्य (कुष्ठ की व्यापकता दर १ प्रति १०००० से कम लाना) मार्च २००५ में प्राप्त कर लिया गया था। वर्तमान में राज्य के सभी जनपदों में कुष्ठ की व्यापकता दर १ केस प्रति १०००० से कम है। राज्य स्तर पर वर्तमान में कुष्ठ की व्यापकता दर ०.४५/१०००० है।

कुष्ठ रोग क्या है ?

कुष्ठ रोग एक बीमारी है जो माइक्रोबेक्टेरियम लैप्री नामक रोगाणु (Bacteria) से होती है तथा मुख्यतया चमडी एवं हाथ-पैरों की तंत्रिकाओं को प्रभावित करता है। अगर समय से उपचार न किया जाये तो हाथ, पैर एवं आंखों में विकलांगता हो जाती है।

कुष्ठ रोग के लक्षण

कुष्ठ रोग बहुत धीमी गति का संक्रमित रोग है। जिसके कारण त्वचा पर, त्वचा से हल्के रंग के दाग, तांबई रंग के दाग विकसित हो जाते हैं तथा ये दाग सुन्न होते हैं, इनमें संवेदना नही होती है। चमडी में मोटापन, गाठें, चमकदार लालिमा लिये हुये हो, हाथ पैरों की तंत्रिकाओं का मोटा हो जाना जिसके कारण हाथ पैरों की मांस पेशियों में संवेदना का आभाव एवं कमजोरी का होना भी कुष्ठ हो सकता है। ऐसे रोगियों को तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में चिकित्सा अधिकारी के पास भेजें।

जन्मजात दाग, चिट्टे सफेद दाग, खुजली वाले दाग कुष्ठ के दाग नही हैं।

संवेदना की जांच

आपके पास उपलब्ध डॉट पेन की नोक से त्वचा को छुयें तथा रोगी को समझायें कि आप क्या करने जा रहे हैं। पहले सामान्य त्वचा को छुयें और रोगी से पूछें कि उसे पैन की नोक से छूने पर पता चल रहा है या नही। फिर त्वचा पर उपलब्ध दाग को छुयें और फिर रोगी से पूछें कि उसे पता चल रहा है या नही। अगर उसे छूने पर पता नही चल रहा है तो वह कुश्ठ रोग हो सकता है। यह प्रक्रिया बार-बार करें।

फिर मरीज को आंख बन्द करके, मुंह एक तरफ करके इसी प्रक्रिया को दोहरायें तथा सुनिश्चित हो जायें कि दाग-धब्बों में सुन्नता है या नही, अगर सुन्ता है तो ऐसे रोगी को स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्साधिकारी के पास भेजें।

उपचार हेतु कुष्ठ रोगी का वर्गीकरण (समूहन)

डब्लू०एच०ओ० ने कुष्ठ रोग के उपचार हेतु कुष्ठ रोग को दो भागों में वर्गीकृत किया है-

१. पी बी कुष्ठ रोगी
२. एम बी कुष्ठ रोगी

यह वर्गीकरण त्वचा पर दागों की संख्या एवं हाथ-पैरों की ग्रसित तंत्रिकाओं की संख्या के आधार पर किया गया है।

पी बी कुष्ठ रोगी

शरीर में विकसित सुन्न दाग-धब्बों की संख्या अगर १ से ५ तक है तथा हाथ-पैरों में मात्र एक तंत्रिका ग्रस्त है तो वह पी बी कुष्ठ रोगी है।

एम बी कुष्ठ रोगी

शरीर में विकसित सुन्न दाग-धब्बों की संख्या अगर ६ या ६ से अधिक हैं तथा हाथ-पैरों में एक से अधिक तंत्रिकाऐं ग्रस्त हैं तो एम बी कुष्ठ रोगी है।

कुष्ठ रोग का उपचार

कुष्ठ रोग का उपचार एमडीटी (बहु औषधीय उपचार) द्वारा किया जाता है जिसमें एक से अधिक औषधियां हैं। एमडीटी एक असरदार औषधि है तथा इसकी प्रथम खुराक से ही ९९ प्रतिशत जीवाणु नष्ट हो जाते हैं परन्तु रोगी के पूर्णतया रोगमुक्त होने के लिये नियमित पूर्ण उपचार आवश्यक है।

कुष्ठ रोग के उपचार हेतु निम्न ३ औषधियों का प्रयोग होता है-
१.रिफैम्पसिन, २.. डैपसोन एवं ३. क्लोफाजिमाइन ।

उपचार की विधी

वर्ग	औशधि	औशधि की खुराक	उपचार की अवधि
पी बी रोगी	कैपसूल रिफैम्पसिन टेबलेट डैपसोन	महीने में एक बार प्रतिमाह एक कैपसूल। प्रतिदिन एक गोली।	6 माह
एम बी रोगी	कैपसूल रिफैम्पसिन क्लोफाजिमाइन टेबलेट डैपसोन	एक कैपसूल माह में एक बार प्रतिमाह। एक बडी खुराक महीने में एक बार एंव एक छोटी खुराक प्रतिदिन। एक गोली प्रतिदिन।	12 माह

रोगियों के लिये आवश्यक जानकारी

एमडीटी (बहु औषधि उपचार) नियमित लेते रहें एवं पूर्ण अवधि तक लें।

♦ एमडीटी उपचार लेने पर रोगी पूर्णतया ठीक हो जाता है तथा रोग को फैलने से रोकता है।

♦ शुरु में ही उपचार लेने से हाथ, पैरों एवं आंखों की विकलांगता से बचा जा सकता है।

♦ कुश्ठ रोगी पूर्ण उपचार होने पर समान्य जीवन जी सकते हैं।

♦ एमडीटी सभी स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त उपलब्ध है।

♦ एमडीटी के सेवन से पेशाब का रंग लाल हो जाता है तथा त्वचा काली पड सकती है, परन्तु इससे चिन्तित नही होना चाहिये। उपचार पूर्ण होने पर ये समस्यायें पूर्ण रुप से ठीक हो जाती है।

♦ अगर और कोई समस्या हो (जैसे- दर्द, बुखार, दागों में लालिमा, सूजन, नये दाग उभरना, हाथ-पैरों की मांस पेशियों में दर्द, कमजोरी का होना) तो तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करायें।

विकलांगता की रोकथाम

१. विकलांगता न हो इसके लिये शुरु में ही रोग की पहचान एवं एमडीटी द्वारा तुरन्त एवं नियमित पूर्ण उपचार आवश्यक है।

२. अगर विकलांगता हो ही गयी है तो रोगी रोज अपने हाथ-पैरों एवं आंख की नियमित जांच करता रहे, हाथ पैरों को साफ रखे।

३. ध्यान रखें कि सुन्न दाग-धब्बों पर कोई खरोंच एवं चोट आदि न लगे।

४. अगर घाव है तो उनको नियमित रोज धोऐ, उनकी मरहम पट्टी स्वयं करते रहें। अगर घाव इसके बावजूद ठीक नही हो रहे हैं तो चिकित्सक को दिखायें।

५. आंख का लाल होना, आंख में दर्द, साफ न दिखना, ऐसी अवस्था में तुरन्त नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र में जांच करायें।

जन समुदाय को जानकारी दें कि

♦ कुष्ठ रोग एक रोगाणु से होता है। यह बुरे कर्मो का फल नही है और न ही यह पैतृक है।

♦ सुन्न दाग धब्बा कुष्ठ हो सकता है, ऐसे रोगियों की तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्रों में जांच करायें।

♦ कुष्ठ रोग एमडीटी औशधियों के उपचार से पूर्णतया ठीक हो जाता है तथा रोग के फैलाव को रोकता है।

♦ एमडीटी सभी स्वास्थ्य केन्द्रों पर मुफ्त मिलती है।

♦ शुरु में ही एमडीटी के द्वारा उपचार से विकलांगता से बचा जा सकता है।

♦ कष्ठ रोगी उपचार पूर्ण होने पर सामान्य जीवन जी सकता है।

हमारा प्रयास है कि कुष्ठ की व्यापकता दर में और कमी लायें तथा सभी कुष्ठ रोगियों को अच्छी चिकित्सा सुविधा होती रहे तथा विकलांगता न होने पाये और समाज में कुष्ठ के प्रति व्याप्त गलत धारणाओं को दूर किया जा सके। यह तभी सम्भव हो सकता है जब आशा कार्यकर्तियां अपना सहयोग देती रहें।

भारत सरकार द्वारा आशा कार्यकर्तियों को कुष्ठ रोगियों को स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सक के पास लाने पर एवं चिकित्सक द्वारा कुष्ठ रोग प्रमाणित होने पर, पूर्ण उपचार के उपरान्त २ किश्तों में पीबी में रु ३००/- एवं एमबी में रु० ५००/- प्रोत्साहन राशि के रुप में दिया जाना प्रस्तावित है।

(डी एस बिश्ट)
एपिडिमियोलोजिस्ट
राज्य कुष्ठ समिति, देहरादून

क्षय रोग (टी०बी०)

एक संक्षिप्त परिचय

टी०बी०(तपेदिक) एक प्रकार का संक्रामक रोग है।जो माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक जीवाणु से होती है तथा यह मुख्य रूप से फैफड़ों को संक्रमित करता है क्षय रोग शरीर के किसी भी अंग में हो सकती हैं। टी०बी० का रोगी जब खांसता व छींकता है तो टी०बी० के जीवाणु हवा में फैल जाते हैं तथा जब कोई स्वस्थ व्यक्ति साँस लेता है तब टीबी की जीवाणु स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमित कर देता है।

यदि आपका प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर है, तो आपको टीबी लगने का जोखिम ज्यादा है।

यह तंत्र अंसतुलित आहार, बीमारी, दवाइयों या अन्य कारणों से कमजोर पड़ सकता है।

लक्षण

- ♦ टी०बी० पीड़ित लोगों में इनमें से कुछ या सारे लक्षण हो सकते हैं:
- ♦ दो सप्ताह से अधिक की खाँसी
- ♦ छाती में दर्द
- ♦ बुखार
- ♦ वजन में कमी होना
- ♦ बलगम में खून आना
- ♦ कमजोरी और थकान महसूस करना

परीक्षण (फेफड़ों की)

आप को टी०बी० है या नहीं यह जानने के लिए आपके बलगम का परीक्षण किया जायेगा। पॉजिटिव परीक्षण का मतलब है कि आप टी०बी० से संक्रमित हैं।

फेफड़े के अतिरिक्त अन्य भागों के टी०बी० का पता विशेष जांचों द्वारा लगाया जाता है। जैसे सी०टी० स्केन, एम०आर०आई०, एफ०एन०ए०सी० बायोप्सी आदि।

आपकी देखभाल

यदि आपका बलगम परीक्षण पॉजिटिव है तो आपको डॉट्स पद्धति से निःशुल्क उपचार पर ६ से ९ माह क लिए रखा जायेगा।

निर्देशानुसार अपनी दवाइयाँ लें। दवाइयाँ सप्ताह में ३ बार एक ही समय पर लें और उन्हें लेना बंद न करें।

- ♦ आपको ६-९ महीनों तक दवाइयाँ लेनी पड़ सकतीं हैं। यदि आप अपनी दवाइयाँ नहीं लेते हैं, तो आपका टी०बी० वापस आ सकता है और उसका इलाज करना और भी कठिन हो जायेगा। यदि आप अपनीं सारी दवाइयाँ नहीं लेते हैं, तो आप दूसरों को भी संक्रमित कर सकते हैं।
- ♦ जब आप दवाइयाँ ले रहे हों उस दौरान शराब न पिएं तथा धूम्रपान न करें क्योंकि शराब से जिगर की बीमारी हो सकती है।
- ♦ टी०बी० का इलाज करने में इस्तेमाल की जाने वाली दवाइयों मे से एक की वजह से आपका मूत्र और शरीर के अन्य तरल पदार्थ नारंगी हो सकते हैं।
- ♦ जब आप खाँसें, छींकें या हँसे तब अपना मुँह ढंक लें। बाद में अपने हाथ धो लें।
- ♦जरुरत पड़ने पर चिकित्सक से मिलें।

डा० ए.पी. ममगाई
अपर निदेशक, एन०आर०एच०एम०,
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड

जिला स्तर पर स्थापित आशा संसाधन केन्द्रों द्वारा राज्य में आशाओं का पाँचवें मॉड्यूल पर प्रशिक्षण

ग्राम्य विकास संस्थान द्वारा जनवरी एवं फरवरी २००९ को देहरादून एवं हल्द्वानी में आयोजित प्रशिक्षकों को प्रशिक्षण देने के पश्चात प्रशिक्षण में सम्मिलित ५० स्वयं सेवी संस्थाओं के प्रतिनिधियों ने अपने-अपने जिले में स्थापित ''जिला आशा संसाधन केन्द्रों'' के मार्गदर्शन पर आशाओं का पाँचवें मॉड्यूल पर चार दिवसीय प्रशिक्षण प्रारम्भ कर दिया था। चयनित संस्थाओं द्वारा दिये गये प्रशिक्षण में लगभग ८७% आशायें लाभान्वित हो चुकी हैं। प्रत्येक जिले में एन.जी.ओ. द्वारा दिये गये प्रशिक्षणों को सरकार एवं स्वयं आशाओं द्वारा काफी सराहा गया जिसकी चर्चा ग्राम्य विकास संस्थान में आयोजित प्रथम आशा अनुश्रवण कमेटी की बैठक में राज्य के स्वास्थ्य पदाधिकारियों ने भी की। इसी को आधार मानते हुए भविष्य में होने वाली आशाओं के प्रशिक्षणों को ''जिला आशा संसाधन केन्द्रों'' के माध्यम से करवाने का सुझाव दिया गया है।

गत् समय में आयोजित जिला स्तर के ''आशा संसाधन केन्द्रों'' द्वारा आयोजित प्रशिक्षणों का विवरण निम्न है-

क्र0 सं0	संस्था का नाम	चयनित आशायें	प्रशिक्षित आशायें	ड्रापआउट आशायें
1.	इन्हेयर, अल्मोड़ा	715	631	84
2.	ग्रामीण उत्थान समिति, बागेश्वर	288	249	39
3.	एस.बी.एम.ए. चमोली	571	483	88
4.	हिमालयन स्टडी सर्किल, पिथौरागढ़	920	878	42
5.	आस्था सेवा संस्थान, पौड़ी	835	754	81
6.	इम्पार्ट, उधमसिंह नगर	1235	1076	159
7.	ओपन, देहरादून	1418	1162	256
8.	ग्रामीण उत्थान समिति, नैनीताल	813	749	64
9.	हिमालयन स्टडी सर्किल चम्पावत्	252	232	20
10.	गोमती प्रयाग जन कल्याण परिषद्, रुद्रप्रयाग	269	246	23
11.	जी.सी.डी. डब्लू.एस., टिहरी	530	522	8
12.	एस.बी.एम.ए., उत्तरकाशी	583	534	49
13.	अम्बुजा सीमेन्ट फाउन्डेशन, हरिद्वार	1431	1149	282
	कुल आशायें	9860	8665	1195

फीडबैक-पाँचवां प्रशिक्षण मॉड्यूल

◆ मैने पहले चार मॉड्यूल ट्रेनिग ली, पर मुझे इस बार के प्रशिक्षण में अच्छा ज्ञान प्राप्त हुआ क्योंकि मुझे इस बार प्रशिक्षण प्रयोगों के द्वारा दिया गया, और मुझ में जो कमी थी वह भी मैने महसूस की और मुझे आशा के बारे में ज्यादा जानकारी प्राप्त हुई।

नीरबाला -आशा कार्यकत्री
पैठाणी थलीसैण

◆ सभी पॉचों मॉड्यूल प्रशिक्षण के दौरान हमें यह एहसास हुआ कि जो ज्ञान हमें अन्य चारों ट्रेनिग में मिला इस ट्रेनिंग से बेहतर नहीं था। इस ट्रेनिंग में हमें खुद आशा के बारें में बारीकी से बताया गया। आशा को जागरूक किया गया। किस प्रकार बोलना है, किस प्रकार समझाना है? हमने खुद अपना मूल्यांकन किया। ट्रेनिंग के दौरान हममें जोश व उत्साह जगा व हमने अपने आत्म-सम्मान को समझा।

शोभा रावत -आशा कार्यकत्री
ग्राम - बगेली थलीसैण

◆ इस प्रशिक्षण से हमें नई जानकारी मिली ऐसा प्रशिक्षण हमें पहले मिला होता तो हम बेरोक अपनी बात कह सकते थे। ऐसा प्रशिक्षण हमें बार-बार मिले तो हम अपने कार्यो को ठीक ढंग से कर सकते है। जानकारी देने वालों ने अच्छे ढंग से ट्रेनिंग दी।

गायत्री देवी -आशा कार्यकत्री
ग्राम - डुंगरी, नैनीडांडा

◆ इस प्रशिक्षण से मैं पूरी तरह संतुष्ट हूँ। अगर इसी तरह हर प्रशिक्षक हमारी तरफ ध्यान देता, पहले जो चार प्रशिक्षण हुए उनमें हमें ध्यानपूर्वक नहीं पढाया गया, उस प्रशिक्षण में इस तरह के कोई नियम नहीं रखे गये जो इस प्रशिक्षण में थे। पूर्व प्रशिक्षण में हमें किताबे दी जाती थी

और एक-एक कर खड़ा करके पढाया जाता था, सुवह ६:३० बजे प्रशिक्षण शुरू किया जाता मगर ११ बजे तक लोग आते रहते थे, २ बजे छुट्टी हो जाती थी, लेकिन प्रशिक्षण का असली ज्ञान हमें ५ वें प्रशिक्षण में ही हुआ।

हीरा देवी- आशा कार्यकत्री
ग्राम-पसतोड़ा थलीसैण

◆ पांचवीं ट्रेनिंग के द्वारा हमें बहुत अच्छा लगा, क्या अगली ट्रेनिंग भी ऐसीं ही होगी? इस प्रशिक्षण में हमें बहुत कुछ सीख मिली। क्या हमें फिर ऐसीं ट्रेनिंग लेने का मौका मिलेगा?

बबली देवी - आशा कार्यकत्री
ग्राम - नलाई तल्ली, नैनीडांडा

न्यूज गैलरी

राज्य आशा मेन्टरिंग कमेटी-राज्य आशा संसाधन केन्द्र, आर०डी०आई०, एच०आई०एच०टी० मे दि० १७ जून की गोष्ठी

दिनांक १७ जून २००९ को श्री पियुष सिंह, मिशन निदेशक राष्ट्रीय मिशन, उत्तराखण्ड की अध्यक्षता में पहली राज्य आशा अनुश्रवण कमेटी का आयोजन ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट, स्वामी राम नगर, देहरादून में हुआ। बैठक में आये सभी अधिकारियों एवं सदस्यों को संस्थान की तरफ से डॉ० वर्तिका सक्सेना, सहायक निदेशिका, ग्राम्य विकास संस्थान ने स्वागत किया।

अध्यक्ष श्री पियुष सिंह ने कहा कि नई संस्तुति के अनुसार प्रत्येक आशा को गर्भावस्था की सम्पूर्ण सेवायें प्रदान करने पर प्रति गर्भवती के हिसाब से २५०.०० रु० मिलेंगे। प्रदेश में चल रहे राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन कार्यक्रम शतप्रतिशत् भार सरकार द्वारा उपलब्ध कराये गये धन से चल रहा है।

डॉ० भारती डंगवाल, समन्वयक, राजय स्वयं सेवी संस्था, उत्तराखण्ड सरकार ने कमेटी को अवगत कराया कि राज्य मे कुल ६६२३ आशाओं का चयन व ८५४४ को प्रशिक्षण दिया जा चुका है। वर्तमान में तीन जिलों के ऊपरी हिमालयी क्षेत्र में ५८२ आशाओं का चयन हो चुका है। उनका सुझाव था कि आशाओं की परेशानी दूर करने व समय पर मानदेयों के भुगतान को सुनिश्चित करने के लिए उनकी प्रत्येक तीन माह में बैठक होनी चाहिये।

डॉ० ए०पी० ममगाई अतिरिक्त निदेशक, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रम, उत्तराखण्ड ने बताया कि सचल वाहन द्वारा लोगों को वितरित होने वाली दवाइयों की सूचि शीघ्र मातृ स्वयं सेवी संस्था को जारी कर दी जायेगी। इससे समुदाय में उनकी पहचान अच्छी बनेगी एवं सरकार को स्वास्थ्य सुविधा को लोगों के दरवाजे तक पहुँचाने मे मद्द मिलेगी।

डॉ० बी०सी० पाठक तकनीकि सलाहकार, राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रम ने बताया कि आशा की उत्पत्ति मितानिन नामक स्कीम से हुआ। कि क्योंकि आशा समाज एवं स्वास्थ्य विभाग के बीच की कड़ी है। अतः उसे हर तरह से सक्षम एवं पूर्ण प्रशिक्षित होना जरुरी है। इसके लिए आवश्यक है कि स्वास्थ्य में निरन्तर प्रशिक्षण होते रहने चाहिए एवं कार्यक्रम से हट गई कार्यकत्रियों के स्थान पर शीघ्र नये कार्यकत्रियों का मानकों के आधार पर चयन व प्रशिक्षण होना चाहिए। उन्हें स्वयं को एक सामाजिक उत्प्रेरक के तौर पर मानना चाहिए न कि सरकारी कर्मचारी की तरह।

श्री मनोज कुमार, कन्सलटेन्ट प्रोग्राम सपोर्ट, एन.एच.एस. आर.सी.ने अपने प्रस्तुतीकरण में बताया कि मेन्टरिंग कमेटी में शोध संस्थानं, स्वयं सेवी संस्थाओं, विश्वविद्यालयों एवं मेडिकल कॉलेजों के लोग जिनको कि सामाजिक कार्यों का अनुभव हो, सदस्य होंगे। यह कमेटी मिशन डायरेक्टर को प्रत्येक तीन माह में आशा के कार्य के सन्दर्भ में जो भी परेशानियां गाँव में आ रही हों उससे अवगत करायेगी। इसके अतिरिक्त मेन्टरिंग कमेटी की भूमिका की संक्षिप्त जानकारी दी।

डॉ० वी०डी० सेमवाल, परियोजना प्रबन्धक, एस.ए.आर.सी., आर.डी.आई., एच.आई.एच.टी. ने अपने प्रस्तुतीकरण में आशा के पाँचवें मॉड्यूल के प्रशिक्षण की स्थिति के बारे में अवगत कराया तथा वर्तमान आशा मैट्रिक्स की जानकारी दी। मेन्टरिंग कमेटी के सदस्यों को उनके जिले के विषय में जानकारी प्रदान की।

राज्य आशा मेन्टरिंग कमेटी के उत्तरदायित्व

- ♦ राज्य में आशाओं के सुविधाओं एवं प्रशिक्षणों को अपने नियंत्रण में लेना।
- ♦ आशाओं से सम्बन्धित सब कार्यों की रणनीति तैयार करना।
- ♦ समस्या समाधान, अनुभवों के आदान-प्रदान एवं अभिनवीकरण (Innovation) के लिए प्रत्येक तीन माह में बैठकों का आयोजन।
- ♦ गाँव, विकासखण्ड एवं जिला स्तर से आये सुझावों के आधार पर रिपोर्ट तैयार कर राज्य स्वास्थ्य अधिकारियों को सुझाव देना।
- ♦ आशा कार्यक्रम में सब स्तरों पर तकनीकि सुझाव देना।
- ♦ आशाओं को हो रहे नियमित भुगतानों के सम्बन्ध में सुझाव देना।

बैठक में उपस्थित अन्य अधिकारियों ने भी एन.आर.एच.एम. के अन्तर्गत कार्यरत् आशा कार्यकत्रियों को और अधिक संरक्षण एवं उत्तरदाई बनाने के लिए सुझाव दिये। जिसमें आशा की मदद से अस्पताल में कराये गये अन्य अस्पताल में प्रसव के लिए प्रमाण पत्र देना व भुगतान सम्बन्धित पी.एच.सी. या सी.एच.सी. द्वारा करने तथा भविष्य में राज्य

की जरुरत को देखते हुए कुल १६००० आशाओं की नियुक्ति शामिल है। मीटिंग में राज्य आशा संसाधन केन्द्र द्वारा विकसित छठे मॉड्यूल को प्रस्तुत किया गया। डॉ० ए०पी० ममगाई ने मॉड्यूल के स्वास्थ्य विभाग द्वारा अवलोकन के लिए भेजने का सुझाव दिया।

बैठक में आशाओं के पाँचवें माफड्ल के प्रशिक्षण की प्रशंसा राज्य के स्वास्थ्य पदाधिकारियों ने भी की। इसी को आधार मानते हुए भविष्य में होने वाली आशाओं के प्रशिक्षणों को ''जिला आशा संसाधन केन्द्रों'' के माध्यम से करवाने का सुझाव दिया गया है।

आशाओं के कार्य से सम्बन्धित जानकारी के लिए 'आओ जाने और समझे', 'दाई प्रशिक्षण मार्गदर्शिका', 'प्राथमिक चिकित्सा' 'स्वास्थ्य शिक्षा गाईड' एंव 'फ्लिप बुक' हेतु निम्न पते पर सम्पर्क करें ।

सम्पर्क करें

स्टेट आशा रिसोर्स सेन्टर (एस.ए.आर.सी.)
ग्राम्य विकास संस्थान

हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट
स्वामी राम नगर, पो.ओ. डोईवाला
देहरादून 248140
www.hihtindia.org
☎0135-2471426
Tele Fax: 0135-2471427
E-mail: hihtrdi@gmail.com