बुक-पोस्ट

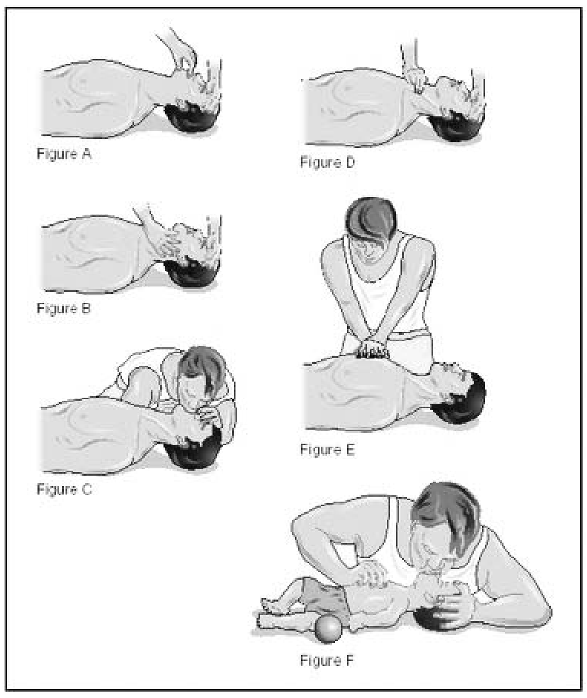
MAH MAR 2010/36200

श्रीरत्न स्पंदन

संपादक - डॉ. संजय पवार | सातारा (महाराष्ट्र) | Postal Reg. No. SAT/050/2012-201

वर्ष ३ रे | अंक : ४ था | मार्च २०१३ | किंमत ५ रु. | पाने ४

प्रथमोपचार काय कराल?



प्रथमोपचार म्हणजे अपघाताच्या वेळी वैद्यकीय मदत मिळण्यापूर्वी उपलब्ध वस्तुंच्या सहाय्याने तत्परतेने प्राथमिक स्वरुपाचे जे उपाय केले जातात त्याला प्रथमोपचार असे म्हणतात.

प्रथमोपचार उद्देश - जीव वाचवणे, वेदना शक्य तितक्या कमी करणे, झालेली इजा किंवा आघात वाढू न देणे, रोगनिदानास मदत करणे, गुंतागुंत होऊ न देणे.

मज्जाघात (Shock) - मज्जाघात म्हणजे रक्ताभिसरणाची क्रिया मंदावणे. शरीराचे आवश्यक कार्य व चैतन्यशक्ती मंदावणे होय.

मज्जाघाताचे कारणे - 1) गंभीर स्वरुपाची जखम 2) जास्त प्रमाणात भाजणे 3) अनपेक्षित अशी दुःखदायक अथवा सुखदायक बातमी 4) जास्त श्रम 5) उष्माघात 6) मानसिक ताण 7) मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर 8) अतिरक्तस्राव 9) विषबाधा 10) मधुमेह, रक्तदाबसारखे आजार 11) विजेचा धक्का.

लक्षणे - चेहरा पांढरा फिक्कटठ होतो. अंगाला दरदरुन घाम येतो. अंग थंडगार पडते. रुग्णास चक्कर येते. डोळ्यासमोर अंधारी आल्यासारखी वाटते. तोल जातो. अशक्तपणाबरोबर वेदना जाणवतात. डोळे खोल जातात. दृष्टी खोल जाते. उलटीची भावना होते.

प्रथमोपचार - रक्तस्राव होत असेल तर तो अगोदर थांबवावा, रुग्णाला आरामशीर झोपवावे, गर्दी कमी करुन त्याला मोकळ्या व शुध्द हवेचा पुरवठा करावा, त्याला भरपूर साखरेचे पाणी द्यावे, गळा, छाती व कमरेभोवतालचे कपडे सैल करावे, डोक्याला जखम नसल्यास डोक्याकडची बाजू खाली व पायाकडची बाजू उंच करावी, रुग्णास उबदार ठेवून त्याची नाडी व श्वसन वरचेवर पहावे, शक्य तेवढ्या लवकर हॉस्पिटलमध्ये न्यावे.

बेशुध्दावस्था (Unconsciousness) - ज्यावेळी कोणत्याही कारणाने संवेदनक्षमता नाहीशी होते व शुध्द हरवते त्याला बेशुध्द म्हणतात.

बेशुध्दीची कारणे - अ) डोक्याला आघात - 1) मेंदूत रक्तस्राव 2) डोक्यातील रक्तदाब वाढणे 3) मेंदूला इजा झाल्यास

ब) शारीरीक - 1) मज्जाघात 2) उष्माघात 3) वीजधक्का 4) फेंफरे 5) झटके येणे.

क) गुदमरणे - 1) जुन्या कोंदट हवेत, अंधाऱ्या जागी जिथे प्राणवायू खेळत नाही अशा ठिकाणी असणे 2) गळफास लावून घेणे 3) बुडणे

ड) विषबाधा- 1) मादक द्रव्ये 2) दारु, भांग पिणे 3) किटकनाशक दवा.

इ) गुंगी आणणारी औषधे - 1) अफू 2) झोपेची औषधे जास्त प्रमाणात घेणे.

ऊ) आजार - मधुमेह, रक्तदाब, जास्त ताप

लक्षणे - रुग्णाचा चेहरा फिकट दिसतो. नाडी लागत नाही. रोगी अस्वस्थ होतो. श्वासोश्वास मंदावतो. डोळ्यांच्या बाहुल्या एकदम लहान होतात. प्रतिक्षिप्त क्रियांना प्रतिसाद मिळत नाही. रक्तदाब नॉर्मलपेक्षा कमी होतो.

प्रथमोपचार - प्रथम रुग्णास सुरक्षित ठिकाणी न्यावे. त्यास पाठीवर उताणे झोपवावे. मान एका बाजूला घ्यावी. स्वच्छ हवा द्यावी. गर्दी कमी करावी. छाती, गळा, कमरेवरील कपडे सैल करावे. रुग्णाला अतीज्वर असला तर डोकीवर थंडपाण्याच्या पट्ट्या ठेवाव्यात. रुग्णाला तोंडावाटे काहीही देऊ नये. रुग्णाला शक्य तेवढ्या लवकर दवाखान्यात हलवावे.

घेरी येणे (Fainting) - काही कारणामुळे मेंदूकडील रक्तपुरवठा तात्पुरता कमी होतो.

पान नं. 4 वर...

यकृताच्या आजारातील आहार

दिशा गोविंद जोशी
आहार तज्ज्ञ

'यकृत' हा शरिरातील एक अत्यंत महत्त्वाचा अवयक आहे. यकृताद्वारे असे काही घटक बनविले जातात. ज्यामुळे शरिरातील महत्त्वाच्या प्रक्रिया सुरळीतपणे पार पडतात. उदा. आहारातून घेतलेल्या चरबीचे, कार्बोदके आणि प्रथिनांचे चयापचय, जीवनसत्वे आणि खनिजद्रव्यांचा शरिरात साठा करणे आणि गरजेनुसार शरिराला त्याचा पुरवठा करणे, चरबीयुक्त पदार्थांचे पचन होण्यासाठी आवश्यक असणारे 'बाईल' तयार करणे आणि स्रवणे, शरीरात तयार होणाऱ्या घातक 'अमोनियाचे' युरियामध्ये रुपांतर करणे इ.

यकृताला जंतुसंसर्ग झाल्यास हिपॅटेटिस किंवा 'कावीळ' होते. यामध्ये यकृताला सुज येते. सूज आल्यामुळे यकृत आपली नियोजित कामे नीट पार पाडत नाही. अशावेळी आपल्या आहारात काही बदल करणे आवश्यक असते. जेणेकरुन यकृताला अधिक कामाचा ताण पडू नये त्यातील सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आहारातील चरबीचे (फॅट्सचे) प्रमाण अत्यंत कमी करणे त्यालाच 'लो फॅट' डाएट म्हणतात. काहीवेळा जर 'लिव्हर फंक्शन टेस्ट' च्या लेव्हल्स खूपच जास्त असतील तर आहारातील चरबीचे सेवन पूर्णपणे थांबवावे लागते, त्याला फॅट फ्री डाएट असे म्हणतात. कारण वर सांगितल्याप्रमाणे चरबीचे पचन होण्यासाठी आवश्यक असणारे 'बाईल' नावाचे द्रव्य यकृत तयार करते. सूज आलेल्या अवस्थेत यकृत हे काम नीट करु शकत नाही. त्यामुळे चरबीच्या पचनाचे कार्य होण्यास अडथळा येतो.

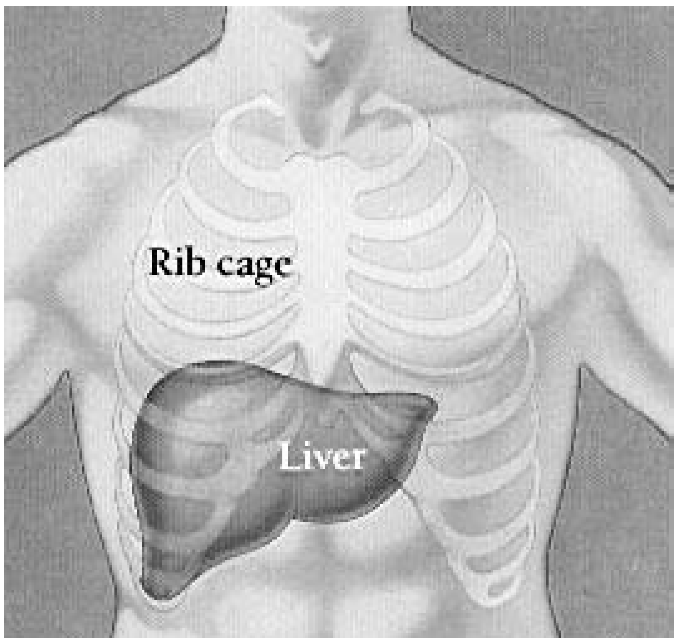
यकृताच्या विकारांमध्ये अजून एक आवश्यक असलेला बदल म्हणजे आहारातील कर्बोदकांचे प्रमाण. जास्तीत जास्त कर्बोदके सेवन करणे हे यकृतासाठी हितकारक असते.

याचे कारण म्हणजे आपल्या शरिरात गरज भागवून शिल्लक राहिलेली कर्बोदके, 'ग्लायकोजेन'च्या स्वरुपात यकृतामध्ये साठवली जातात. यकृतामध्ये ग्लायकोजेनचा साठा जेवढा अधिक असेल तेवढे यकृत सदृढ असते. त्यामुळे अशा अवस्थेत यकृताची शक्ती वाढवण्यासाठी जास्तीत जास्त कर्बोदके खाणे गरजेचे आहे. पण ज्या व्यक्तिंना मधुमेह आहे अशांनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण, इन्सुलिनचा डोस या सर्व गोष्टी तपासूनच कर्बोदकांचे प्रमाण ठरवावे.

आहारातील प्रथिनांचे प्रमाण नेहमीप्रमाणे म्हणजे 1 ग्रॅम प्रति किलो वजन याप्रमाणे ठेवावे. काही रुग्णांमध्ये उर्जेसाठी प्रथिने (उदा. स्नायूंमधील) वापरली जातात. अशावेळ प्रथिनांची गरज 1.2 ग्रॅम ते 1.3 ग्रॅम प्रतिकिलो वजन एवढी वाढू शकते.खनिजद्रव्ये आणि जीवनसत्वांचे चयापचय यकृताद्वारे होत असल्यामुळे यकृताच्या विकारांमध्ये शरिराची खनिजांची आणि जीवनसत्वांची गरज वाढलेली असते. काही गंभीर अवस्थेमध्ये मात्र योग्य तपासणी करुनच खनिजांची आणि जीवनसत्वांची गरज निश्चित करावी.

काही वेळा यकृताच्या विकारांमध्ये पोटाच्या भागामध्ये पाणी साठून राहते. त्याला 'असायटिस' म्हणतात. अशा रुग्णांमध्ये पाण्याचे आणि सोडियमचे प्रमाण कमी ठेवावे.कावीळमध्ये किंवा यकृताच्या विकारांमध्ये रुग्णांना पोषणयुक्त आहार देण्यास येणारा मोठा अडथळा म्हणजे रुग्णाला येणारा 'नॉशिया' म्हणजेच 'खाण्याची अनिच्छा' काही रुग्णांच्या उलटी होण्याचाही त्रास होतो. त्यामुळे रुग्णाचा आहार अत्यल्प असतो. शरीराची पोषणतत्वांची गरज आहाराद्वारे पूर्ण होत नाही. अशावेळी औषधांचा उपयोग करुन रुग्णाला खाण्यासाठी प्रवृत्त केले जाते. त्याचप्रमाणे नातेवाईकांकडूनही खाण्यास उद्युक्त करणे आवश्यक आहे.

||| संपादकीय ||| यकृतLiver सांभाळा



यकृत म्हणजेच इंग्रजीत Liver किंवा Hepatic ग्रंथी यकृत (Liver) ही शरिरातील महत्त्वाची पचनासाठी बाह्यस्राव (Exocrine) तयार करणारी ग्रंथी आहे. शरीरातील सर्वात मोठी बाह्यस्राव करणारी ग्रंथी ज्याच्यामुळे पचनासाठी पाचकरस पित्तरस (Bile) तयार केले जाते. दिवसभर तयार केलेला पाचकरस (Bile) हा पित्ताशय या छोट्या पिशवीत साठवून ठेवला जातो. आपण जेवल्यानंतर हा पाचकरस पित्ताची पिशवी अकुंचन पावून लहान आतड्याच्या पहिल्या भागात म्हणजे Duodenum येथे अन्नात मिसळला जातो. साधारणत: एक ते दीड किलो वजनाचे असते. उजव्या बाजूला पोटाच्या वरच्या भागात बरकडीच्या खाली ही ग्रंथी असते. शरीरातील फार महत्त्वाचा हा भाग असून याचे मुख्य कार्य पाचक रस निर्माण करणारे असले तरी शरीरातील अन्न पचनाद्वारे शोषून घेतलेले घटक चावून (Filter) शरीरातील रक्तात म्हणजेच हृदयाला पोहचवण्याचे कार्यसुध्दा यकृत करत असते. यकृत ही ग्रंथी आतड्यातून आलेले रक्त चाळणीसारखे चाळते व गरजेचे घटक उदा. कार्बके (कार्बोहायट्रेट) प्रथिने (Proteins) आणि स्निग्ध (Oil, Lipids) पदार्थ शरिरातील पुरवण्याचे महत्त्वाचे कार्यसुध्दा यकृत करत असते. यकृत हे अन्नातील शोषून घेतलेले घटक साठवते व प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थांचे रुपांतर गरजेच्या घटकात म्हणजे कार्बोहायट्रेट व एनर्जी म्हणजेच ATP मध्ये रुपांतर करण्यासाठी मदत करते. खाललेले अन्न विविध पदार्थांत रुपांतर करुन शरीराला गरजेचे पदार्थ तयार करण्याचे महत्त्वाचे कार्य यकृत करत असते. शरीराला अपायकारक (Toxic) घटक यकृतामध्ये नष्ट केले जातात.

त्यामुळे यकृताची चाळण आपल्या शरीराचे अपायकारक घटकापासून रक्षण करण्यासाठी खूप महत्त्वाची आहे. शरीरातील काही रक्तपेशी उदा. तांबड्यापेशी त्यांचे कार्य संपल्यानंतर किंवा वृध्द झाल्यानंतर त्या यकृतात फुटतात व त्याच्यातून Heam व Globin असे दोन घटक तयार होतात. Heam हे परत रक्त तयार करण्यासाठी उपयोगी पडते तर ते Bilirubin व Biliverdin या दोन घटकात रुपांतरीत होऊन आतड्यात परत मिसळले जाते. ज्यावेळी हे कार्य व्यवस्थित होत नाही किंवा Bilirubin व Biliverdin यकृतातून व्यवस्थित बाहेर टाकले गेले नाही तर रक्तात साठून राहते व त्यामुळे माणसाला काविळ (Joundice) हा आजार होतो. म्हणजेच जर रक्तपेशी जास्त प्रमाणात फुटल्या. फुटलेल्या रक्तपेशी यकृतातून व्यवस्थित बाहेर फेकल्या गेल्या नाहीत तर काविळ होते. म्हणून (Liver) यकृत खराब झाल्यामुळे अनेकांना कावीळीचा आजार होतो.

यकृताच्या पेशी Hepatocytes फार महत्त्वाचे कार्य करत असतात. शरीरात महत्त्वाची प्रथिने तयार करण्यासाठी उदा. अल्ब्युमिन, ऑक्सिजन शरीराला वाहून नेणारी प्रथिने, रक्त गोठवणारे महत्त्वाचे घटक, विविध प्रकारची अंतःस्राव (Harmones) शरीराची वाढ करणारी प्रथिने (Amino Acids) ही यकृतात तयार होतात. पाचक रस Bile acids, कोलेस्ट्रॉल फॉस्फोलिपिडस हे सर्व घटक यकृतात तयार होतात. यकृतातील पाचक रस स्निग्ध पदार्थांचे पचन होण्यासाठी व ते पदार्थ रक्तात शोषून घेण्यासाठी खूप महत्त्वाचा आहे.

यकृताचे महत्त्वाचे आजार

1) जंतुसंसर्ग (Viral Hepatitis)
Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C, Hepatitis D, E
Liver Abcess (Gram Negative) किंवा Gram Positive)
Amobic Liver Abcess.
2) दारुमुळे (Alcoholic Hepatitis)
3) औषधामुळे (Drug Induces Hepatitis)
4) जन्मजात (Inherited Liver Disorder) फार कमी प्रमाणात
5) कॅन्सर – Malignancy

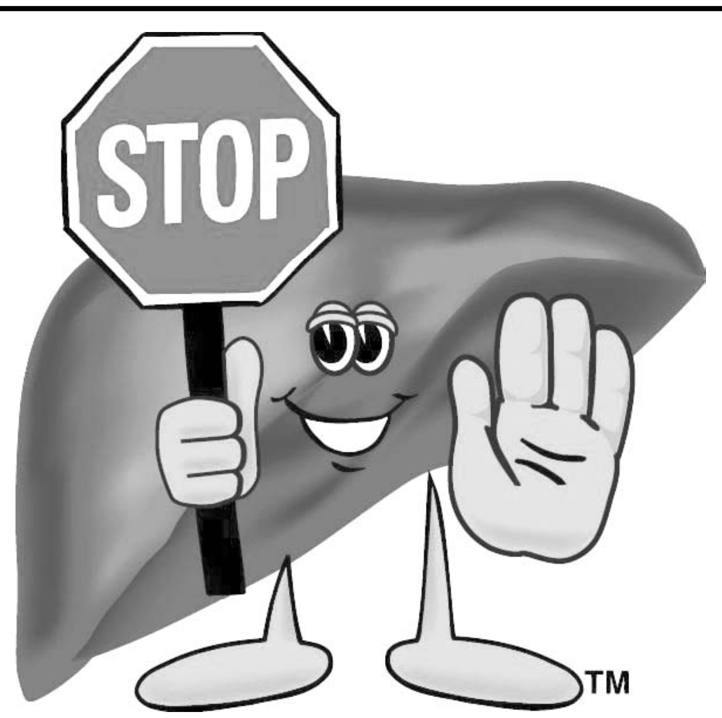
काविळीचे प्रकार

1) यकृतपूर्वी (रक्तातील तांबड्यापेशी फुटल्यामुळे) – यामध्ये मलेरिया किंवा औषधाच्या ॲलर्जीमुळे उदा. टीबीच्या किंवा कुष्टरोगाच्या औषधामुळे जास्त प्रमाणात तांबड्यापेशी फुटतात व रक्तात Bilirubin वाढते. या प्रकारात Indirect किंवा Unconjugated Bilirubin वाढलेले असते.

2) यकृतामध्ये दोष – यामध्ये यकृताचे कार्य व्यवस्थित न झाल्यामुळे रक्तातील Bilirubin चे प्रमाण वाढलेले असते. यामध्ये Indirect व Direct असे दोन्ही प्रकारचे Bilirubin वाढते. उदा. Viral Hepatitis A B C D E.

3) यकृतानंतर – यकृतात Bile तयार होते ते नंतर पित्ताच्या पिशवीत (Gall Bladder) मध्ये साठवले जाते. हे Bile पित्त आतड्यात जाण्यास अडथळा निर्माण झाल्यामुळे म्हणजेच पित्ताशयाची वाट बंद झाल्यास यकृतावर सुझ येते व रक्तातील Bilirubin हा घटक वाढतो. यामध्ये Conjugated किंवा Direct Bilirubin वाढलेले असते. उदा. पित्ताचा खडा (Bile duct) पित्ताशयाच्या नलिकेत अडकणे किंवा कॅन्सरमुळे पित्ताच्या नलिकेत अडथळा येणे.

यकृताच्या आजाराची लक्षणे – यकृताच्या आजारात बऱ्याच पेशंटची भूक कमी होते. पोटात उजव्या बाजूला दुखणे, पोट गच्च होणे, उलट्या होणे ही प्राथमिक लक्षणे दिसतात. काही काळानंतर डोळे पिवळे दिसणे, लघवी पिवळी होणे ही लक्षणे दिसू लागतात. त्यावेळी काविळ झालेली असते. बऱ्याच पेशंटला काविळीमुळे अंगाची आग होते. बऱ्याच दिवस काविळ राहिली किंवा यकृत खराब झाले तर त्यामुळे पेशंटच्या पोटात पाणी साठते (Ascitis) , पेशंटच्या पायावर सुझ येते.



दारु व यकृत – 'दारुने लिव्हर खराब होते'

दारुचे प्रमाण जादा झाल्यानंतर माणसाच्या यकृताला त्रास होतो व काविळी होते किंवा काविळ न होतासुध्दा हळूहळू लिव्हर खराब होते. अनेक दिवस दारु पिल्यानंतर यकृत कठीण व बारीक होते. शरीरातील अन्नातून शोषून घेतले जाणारे घटक शोषून घेतले जात नाहीत. त्यामुळे माणूस अशक्त होतो. हात पाय सुकतात. चेहरा निस्तेज होतो. डोळे आत जातात. शरिराचा मांसल भाग कमी होतो. पोट फुगते. पोटात पाणी होते व जर्जर आजाराने पेशंट त्रासतो. बऱ्याच लोकांना दारुची सवय लागते. पेशंटला दारुचे व्यसन झाले आहे काय? हे पाहण्यासाठी आपण CAGE (कॅग) प्रश्नावलीचा वापर करु शकतो.

यकृताच्या तपासण्या Liver function Test

1) Bilirubin-Total/ Direct/Indirect - वाढलेले असले तर काविळी असते.

2) SGOT/SGPT/ Ser.Alk. Phosphatage- वाढलेले असेल तर यकृताच्या पेशी खराब व्हायला लागलेत.

3) Urine Bile salt/Bile pigment - काविळी.

4) Sonography - यकृताचे आकारमान/आजार/यकृतात जंतुसंसर्ग, पित्ताचा खडा, पित्ताची नलिका बंद होणे, कॅन्सर, पोटात पाणी इत्यादीसाठी

कॅग (CAGE) प्रश्नावली

C - Cut down - तुम्हाला दारु कमी प्यावी असे वाटते का?
A - Annoyed - दारुमुळे लोक तुम्हाला रागावतात किंवा चिडतात?
G - Guilty - तुम्हाला दारुमुळे शरम वाटते?
E - Eye opner - तुम्हाला सकाळी चहा ऐवजी दारु लागते?

वरीलपैकी एक बरोबर असेल तर दारु सोडा! वरीलपैकी अनेक बरोबर असतील तर तुम्ही दारुच्या विळख्यात सापडला आहात.

यकृतातील विकारांसाठी आहार तत्का

हे खावे	हे खाऊ नये
* ज्वारी, बाजारी, तांदूळ, गहू	* मैद्याचे पदार्थ
* डाळी, कडधान्ये	
* केळ, चिक्कू, सफरचंद इ. फळे	
* दूधी, पडवळ, तांबडा, भोपळा, दोडका, बटाटा, रताळे इ.	* वांगे, कोबी, फ्लॉवर
* दही, ताक, साय काढलेले दूध	* लोणी, तेल, तूप, डालडा
* साखर, गूळ, साबूदाणा,	* शेंगदाणे, तीळ
* खोबरे	

स्वच्छ हॉस्पिटल, सुंदर हॉस्पिटल

भारतीय लोक स्वत:चे घर स्वच्छ ठेवतील. पण आपल्या घराच्या आजूबाजूचा परिसर, सार्वजनिक जागा स्वच्छ ठेवणार नाहीत. भारतीय लोकांना स्वच्छतेचे महत्त्व अजून तरी पटलेले नाही किंवा पटलेले असल्यास वळलेले नाही. सार्वजनिक जागा म्हणजे बागा, रस्ते, रेल्वे प्लॅटफॉर्म, शाळा वगैरे जणू काही घाण टाकण्यासाठीच सरकारने बांधल्या आहेत, असे लोकांना वाटते. कचऱ्यासाठी कचरापेटी ठेवल्या तर, कचऱ्याच्या पेटीत कचरा न टाकता, त्याच्या बाहेर टाकतील. एखादी आई आपल्या छोट्या बाळाला रस्त्याच्या कडेला शी करायला बसवील. वरुन म्हणेल, ‘छोटं मूल आहे हो! रस्त्याच्या कडेला बसलं तर कुठ बिघडलं?’ हे असं म्हणणारी आई आपलं मूल छोटं आहे. म्हणून घरांतच शी करायला कां नाही बसवत? कारण हेंच की आमची मानसिक्ता स्वत:चं घर स्वच्छ ठेवावं. पण दुसऱ्या जागा अस्वच्छ असल्या तरी चालतील.

जी गोष्ट कचरापेटीची तीच गोष्ट सार्वजनिक शौचालयाची. घरचं शौचालय स्वच्छ ठेवतील. पण सार्वजनिक शौचालयात गेले तर पाणी देखील ओतणार नाहीत. कागद, शेंगदाण्याची टरफले, तिकिटे रस्त्यावर, बसमध्ये, सिनेमागृहात, बागेंत, रेल्वेत कुठेही फेकतील, कुठेही थुंकतील. बसमधून जाणारे रस्त्यावर कोणी आहे याची पर्वा न करता थुंकतील. चांगल्या स्वच्छ जागेवर पान खाऊन पिचकाऱ्या टाकतील. सार्वजनिक ठिकाणी कुठेही आडोसा मिळाला की पुरुष मुतायला उभे राहतील. बिडी, सिगारेट पिऊन कुठेही काड्या टाकतील. कुठेही राख झटकतील व थोटकं फेकून देतील. थुंकीतून, मूलमूत्रातून हजारो जंतू हवेत पसरवितात. साधी शिंक आली तरी नाकावर रुमाल धरावा, एवढी अक्कल आपल्यात नसते. अशी सार्वजनिक आरोग्याची जाण नसलेली माणसे जेंव्हा रुग्ण बनून हॉस्पिटलमध्ये येतात. तेंव्हा नर्सला केवढी दक्षता दाखवावी लागेल. याची प्रत्येक नर्सने विचार करायला हवा.

हॉस्पिटल म्हणजे प्रत्यक्ष स्वच्छतेचं मूर्तिमंत उदाहरण असायला हवं. हॉस्पिटलमधील सर्व वस्तू एवढ्या स्वच्छ आणि शिस्तित असायला हव्यात की बाहेरून येणाऱ्या माणसाला त्या शिस्तिचा व स्वच्छतेचा दरारा वाटायला पाहिजे. रुग्णाना आणि त्यांच्या नातेवाईकांना कुठेही काहीही फेकण्याची अथवा थुंकण्याची हिंमत होता कामा नये. “Action speaks louder than the words” हे तत्व प्रत्येक नर्सने लक्षात ठेवायला हवे. रुग्णांना सार्वजनिक आरोग्य शिक्षण देताना, सर्वप्रथम नर्सने स्वत: अतिशय स्वच्छ असले पाहिजे. तिचा ड्रेस, तिचे बूटमोजे, तिचे केस वगैरे स्वच्छ व नीटनेटके असायला हवे. नर्स जेंव्हा रुबाबदारपणे बुटांचा टॉक टॉक आवाज करीत चालते, तेंव्हा बघणाऱ्या मुलींच्या किंवा बायकांच्या मनांत आपण पण असं कोणीतरी व्हायला पाहिजे, अशी इच्छा निर्माण होते. अशावेळी प्रथम नर्सने स्वत: कुठलीही वस्तू कुठेही फेकता कामा नये. कुठेही, काहीही अस्वच्छता आढळल्यास ती स्वत: किंवा वॉर्डबॉयला सांगून दूर केली पाहिजे.

हॉस्पिटल म्हटले की रोगी आले. रोगी म्हटले की निरनिराळे रोग आले आणि रोग म्हटले की निरनिराळे जंतू आले. हॉस्पिटलमध्ये जे रोगी येतात, त्यांच्या शरीरात रोगजंतू असतात. हे रोगजंतू त्यांच्या खोकल्यातून, थुंकीतून, जखमेतून, मलमूत्रामधून इतस्त: पसरतात. हे रोगजंतू सूक्ष्म असल्यामुळे डोळ्यांना दिसत नाहीत. परंतू हे धुळीत व हवेत पसरलेले असतात. रुग्णांना तपासायला डॉक्टर येतात. नर्सेस असतात. हॉस्पिटलमध्ये इतर कर्मचारी असतात. रुग्णाला भेटायला त्यांचे नातेवाईक येतात किंवा मित्रमंडळी येतात. या सर्वांना जंतूचा संसर्ग होऊ नये म्हणून हॉस्पिटल स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे. कुठल्याही रोगाचा फैलाव अस्वच्छतेमुळे होतो. म्हणून हॉस्पिटल स्वच्छ राखणे हे हॉस्पिटलच्या व्यवस्थापनाच तसेच हॉस्पिटलशी संबंधित प्रत्येक व्यक्तिचे मुख्य कार्य आहे.

आता हॉस्पिटल स्वच्छ ठेवले नाही तर काय होईल? पहिली गोष्ट म्हणजे रोगी एका रोगातून मुक्त होऊन दुसऱ्या रोगाला सहज बळी पडेल. एखाद्या रुग्णाला समजा एखदा रोग झालेला आहे आणि त्याच्यावर उपचार चालू आहेत. अशावेळी रोगाशी झगडताना त्याची प्रतिकार शक्ति कमी झालेली असते. अशावेळी समजा दुसरे रोगजंतू त्याच्या शरीरांत शिरले, तर ते सहजतेने आपले बस्तान त्या रुग्णाच्या शरीरात बसवतील. स्वच्छतेमुळे रोगजंतूचा नाश होतो. त्यांची वाढ होत नाही. हॉस्पिटल आणि त्याच्या आसपासचा परिसर स्वच्छ असायला हवा.

स्वच्छतेचे नीती नियम – हॉस्पिटलमध्ये येणाऱ्या रुग्णांना आणि त्यांच्या नातेवाईकांना स्वच्छतेचे नियम अगोदर समजावून सांगितले पाहिजेत. त्याप्रमाणे त्यांना वागायला सांगितले पाहिजे. त्या नियमाप्रमाणे ते वागतात की नाही याकडे नर्सने कटाक्षाने लक्ष दिले पाहिजे.

2) प्रत्येक वार्डची दररोज व नियमितपणे सफाई केली पाहिजे.

3) ही साफसफाई नीट केली जाते की नाही हे बघायला एक व्यक्ति नियुक्त करायला हवी. मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये अशी व्यक्ति असते. तिला मुकादम म्हणतात.

4) रुग्णाला आणि त्याच्या नातेवाईकांना वॉशबेसिन, संडास, बाथरुम कोठे आहे ते दाखववावे. तसेच ते कसे वापरावे याची माहिती द्यावी.

5) वॉर्ड साफ करताना अगोदर झाडू मारून घ्यावा. मगच डस्टिंग करावे. डस्टिंगसाठी दोन डस्टर घ्यावे. एक ओला आणि दुसरा कोरडा. ओला डस्टरला धुळीचे कण पटकन चिकटतात.

6) जमिन स्वच्छ करताना पाण्यात फिनेल मिसळावे. फिनेलने जंतू मरतात. जमिनीचा पृष्ठभाग खडबडीत असेल तर ब्रशचा उपयोग करावा.

7) सूर्यप्रकाशात जंतूंचा नाश होतो. म्हणून वॉर्डच्या खिडक्या, दरवाजे उघडे ठेवावेत.

8) जंतूनाशक रासायनिक द्रव्याची वेळच्या वेळी फवारणी करावी.

9) वॉर्डमधील केरकचरा टाकण्यासाठी वापरात येणारी डस्टबिन नेहमी झाकण असलेली असावी.

10) डस्टींगसाठी वापरलेल्या वस्तू स्वच्छ पाण्याने धुऊन नंतर साबण लावून धुऊन वाळवून कोरड्या करून ठेवाव्यात.

11) सर्व पृष्ठभाग शक्य असेल तेवढा चकचकीत ठेवावा. म्हणजे त्यावर धूळ साचणार नाही.

12) वॉर्डमधील रुग्णाला भेटायला येणाऱ्या नातेवाईकांना कॉरिडोरमध्ये चपला काढून ठेवायला सांगावे. म्हणजे चपला आणि बूटांबरोबर येणारी माती व घाण कमी होईल.

13) वस्तू स्वच्छ करण्यासाठी योग्य व सोपी पध्दत वापरावी. म्हणजे वस्तू वेळ आणि आपली शक्तिपण वाचेल.

14) स्वच्छ केलेल्या वस्तू जागच्या जागी ठेवाव्यात. म्हणजे वॉर्ड नीट नेटका व व्यवस्थित दिसतो.

15) आठवड्यात एकदा तरी सिलींगफॅन साफ करावेत. म्हणजे त्यावर धूळ साचणार नाही.

हॉस्टिलसाठी निरनिराळ्या वस्तूंची गरज असते. हॉस्पिटलसाठी निरनिराळी उपकरणे लागतात. कपडे लागतात. फर्निचर लागते. स्टेनलेस स्टीलची भांडी, काचेची उपकरणे, काचेची भांडी वगैरेंची अतिशय आवश्यक्ता असते. हॉस्पिटलसाठी लागणाऱ्या वस्तूंपैकी रबराच्या वस्तूंची पण जरुरी असते. या सर्व वस्तूंची काळजी कशी घ्यावी हे नर्सला माहित असायला हवे. उपकरणे साफ कशी करायची, त्याची एक विशिष्ट पध्दत असते. नर्सने ती शिकून घ्यायला हवी. रबरी वस्तूंची काळजी कोठल्या प्रकाराने घेतली असता, त्या वस्तू खराब होणार नाही. याची माहिती नर्सला असायला हवी. कपड्यांचे ढीग वाढू न देता ते नियमितपणे साफसफाईला दिले पाहिजे हे तिने लक्षात ठेवायला हवे. कचऱ्याची विल्हेवाट नीट लावली जाते की नाही याकडे पण तिने लक्ष द्यायला पाहिजे. तात्पर्य नर्सने आपली सगळी कामे व्यवस्थित करुन आपला वॉर्ड जास्तीत जास्त स्वच्छ, चांगला आणि आकर्षित कसा राहिल यावर लक्ष द्यावे.

पान 1 वरुन...

अपघाताच्या वेळी वैद्यकीय...

त्यामुळे घेरी येते. चक्कर येऊन पडतो.

कारणे – रुग्ण उपाशी असल्यास, मानसिक धक्का बसल्यास, अतिशय गर्दीच्या ठिकाणी अडकल्यास, शरीरात आतमध्ये रक्तस्राव झाल्यास, अतिशय वेदना, अतिशय काम करुन थकणे.

लक्षणे – रुग्णाचा चेहरा फिकट दिसतो. कपाळावर दरदरुन घाम येतो. रुग्णाच्या डोळ्यासमोर अंधारी येते. कधी कधी तो घेरी येऊन खाली पडतो. श्वास खोल जातो. नाडी अस्पष्ट लागते.

उष्माघात (Sunstroke) – कधी कधी सूर्याच्या प्रखर उष्णतेने शरीराचे तापमान एकदम चढते.

कारणे – उष्ण हवेची लाट येणे किंवा प्रखर उन्हात फार वेळ रहाणे.

लक्षणे – प्रथम रुग्णास अस्वस्थ होते. डोके दुखायला लागते. चक्कर येते. काहीवेळा उलटी होते. हातापायांत गोळे येतात. शरीराचे तापमान एकदम वाढते. चेहरा लाल होतो. घशाला कोरड पडते. काही वेळा रुग्ण बरळतो. नाडी जलद व क्षीण होते. श्वासोश्वास अनियमित होतो.

उपचार – प्रथम रुग्णाला सावलीत सुरक्षित ठिकाणी न्यावे. गर्दी कमी करावी. फॅन चालू करावे. डोक्यावर बर्फाची पिशवी ठेवावी. रुग्णाचे अंग बर्फाच्या पाण्याने पुसावे. किंवा त्याला ओल्या चादरीत गुंडाळावे. उष्ण पेय अजितबात देऊ नये. शक्य तितक्या लवकर वैद्यकीय मदत घ्यावी.

अपस्मात (फेंफरे) (Epileptic fits) – अपस्माराची कारणे माहित नाहीत. पण ते अनुवंशिक असते. अपस्माराच्या चार अवस्थेची चार प्रकारची लक्षणे असतात.

1) **प्रथमावस्था** – या अवस्थेत Aura किंवा warning stage म्हणतात. यात रुग्ण अस्वस्थ होतो. अंधारी येते. डोळ्यासमोर काजवे चमकतात. कानांतून आवाज आल्यासारखे वाटतात. शरीरावरील ताबा जावून रुग्ण खाली पडतो.

2) **दुसरी अवस्था** – याला Tonic म्हणतात. रुग्णाचे शरीर ताठ होते. हाताच्या मुठी वळून आत येतात. श्वास अनियमित व भरभर चालतो. ही अवस्था अर्धा ते एक मिनिट असते.

3) **तिसरी अवस्था** – याला clonic म्हणतात. रुग्णास झटके येतात. तोंडाला फेस येतो. दात करकरा वाजतात. चेहरा काळसर निळसर दिसतो. तोंडावरील स्नायू अनियमित आकुंचन पावतात. या अवस्थेत जीभ चावली जाण्याची शक्यता असते. रुग्ण अर्धवट बेशुध्दित असतो.

4) **चौथी अवस्था** – चौथी अवस्था म्हणजे कोमा होय. यात मुत्राशय-मलाशयावरील ताबा जातो. त्यामुळे काही वेळा लघवी अथवा शौचास होण्याची शक्यता असते. थोड्या वेळाने रुग्ण शुध्दीवर येतो.

उपचार– सूचक चिन्हे दिसताच रुग्णास सुरक्षित, निवाऱ्याच्या ठिकाणी न्यावे. कपडे सैल करावेत. गर्दी कमी करुन त्याला मोकळी हवा मिळू द्यावी. मान एका बाजूस वळवावी. रुग्णास दुखापत होणार नाही याची काळजी घ्यावी. जीभ चावली जाऊ नये म्हणून तोंडात चमचा ठेवावा. उत्तेजक पेये देऊ नयेत. रुग्ण शुध्दीवर आल्यानंतर देखील त्याला थोडा वेळ झोपू द्यावे.

फेफरे येणाऱ्या व्यक्तिंनी आपले पूर्ण नांव, पत्ता व रोगाचे नाव सुवाच्य अक्षरात लिहून ते कार्ड खिशात ठेवावे. त्यामुळे अचानक रस्त्यात फिट आल्यास ताबडतोब उपाययोजना मिळू शकेल.

आकडी (Convuisions) – आकडी जास्त करून छोट्या मुलांना येते.

कारणे – जास्त ताप येणे, दात येणे, हगवण, जंतुदोष, धनुर्वात, डोक्याला मार, शरितातील पाणी कमी होणे (dehydration), व्हिटॅमिन डी चा अभाव.

लक्षणे – रुग्णाला अस्वस्थ वाटते. डोळे गरागरा फिरवले जातात.स अंग ताट होते. चेहरा लाल होतो. तोंडाला फेस येतो. हाताच्या मुठी आतल्या बाजूला वळल्या जातात. नाडी, श्वास, अनियमित होतो. सर्व अंगाला झटके येतात.

उपचार – रुग्णाला जमिनीवर पाठीवर झोपवावे. मान एका बाजूला करावी. तोंडात चमचा अथवा रुमालाची बारीक घडी ठेवावी. त्यामुळे जीभ चावली जाणार नाही. झटके येत असल्यास हातपाय दाबून धरावेत. गळ्याकडील कपडे सैल करावेत.

नेल्सन पध्दत – या पध्दतीत रुग्णास पालथे निजवून तोंड एका बाजूस वळवितात. हात कोपरात वाकवून वरच्या बाजूस ठेवतात. पंजावर कपाळ येईल असे ठेवावे. म्हणजे नाक तोंड खुले राहिल. प्रथमोपचारकाने डोक्याकडील बाजूस बसावे. आपले दोन्ही हात त्याला पाठीवर ठेवून आपल्या वजनाचा उपयोग करुन दाब द्यावा. हळूहळू दाब काढून घ्यावा.

DOC POINT

Q.1 - Choose the correct answer

1) The Juguler venous pressure
a) Is elevated in gastro intestinal haemorrhage.
b) Is reduced during deep inspirution.
c) May demonstrate large V waves in tricuspid stenosis
d) Prominent a waves are a recognized teature & tricuspid regurgitation.
e) Rises during expiration in pericardial constrictia

2) The following drug is prognostically important in heart failre:
a) Frusemide b) Digioxin
c) Candesortan d) Hydralazine e) Altenoloy

3) The following are liver enzyme inducers with the exception of
a) valproate b) Phenytoin
c) Chronic alcotionl ingestion e) Cimetidine

4) Exposure to sunlight does not play an important part in the manifestation of
a) Porphyria cutanea tarda b) Discoid lupus erythe matosis
c) xeroderma pigmentosum. d) Acne valgaris
e) Pellargrm.

5) Hypoglycaemia is not a recognized feature of
a) Hypothyroidism b) Addison's disease
c) Septicaemia d) Large mesenchymal tumours.
e) phaeochromocytoma

'आरोग्य शिक्षणातून समाजकार्य'

हा अंक विद्यार्थी, डॉक्टर, पेशंट यांच्यासाठी असून आपण तो नोटीस बोर्डवरती लावला तर सर्वांना फायदा होईल. आपल्या काही सूचना, प्रश्न आम्हास कळवू शकता.

वर्गणीदाराचे नाव – ____________________

पत्ता – ____________________

पिन कोड नं. __________ **फोन नं.** __________

वार्षिक वर्गणी रु. 60/–

'श्री रत्न स्पंदन' चे वार्षिक वर्गणीदार होण्यासाठी कृपया पुढील पत्त्यावर रु. 60/– मनिऑर्डर किंवा डी. डी. पाठवावा. तसेच आपले आरोग्यसंबंधीचे लेख/शंका/ **'स्पंदन'** मध्ये नि:शुल्क छापण्यासाठी पाठवू शकता.

पाठविण्याचा पत्ता – 'श्री रत्न स्पंदन' श्रीरत्न हॉस्पिटल आणि कार्डिओथोरॅसिक सेंटर, सुपर मार्केट शेजारी, शनिवार पेठ, कराड 415 110

हे मासिक मालक, प्रकाशक आणि संपादक डॉ. संजय श्रीरंग पवार यांनी४५९/अ, शनिवार पेठ, सुपर मार्केट शेजारी, कराड, ता. कराड, जि. सातारा, महाराष्ट्र४१५११० यांनी 'लीना प्रिंटींग प्रेस', ११५ शुक्रवार पेठ, कराड, ता. कराड. जि. सातारा महाराष्ट्र ४१५११० येथे छापून. 'श्रीरत्न हॉस्पिटल', शनिवार पेठ, ता. कराड, जि. सातारा महाराष्ट्र ४११५११० येथून प्रसिध्द केले. रजि. नं. MAHMAR/2010/36200