

कुपोषण उपचार केन्द्र (एम.टी.सी.)

लाभार्थी पात्रता

अति कुपोषित बच्चे

लाभ लेने की प्रक्रिया

एएनएम द्वारा रेफर, ओपीडी से रेफर एवं आंगनबाड़ी कार्यकर्ता, आशा द्वारा रेफर अति कुपोषित बच्चों को कुपोषण उपचार केन्द्र में भर्ती कर दिया जाता है।

लाभ

विशेषज्ञ देखभाल व संतुलित पोषिक आहार से कुपोषण में कमी।
एक परिजन को व्यूनतम पारिश्रमिक भत्ता दैनिक आधार पर बच्चे के भर्ती रहने तक प्रतिदिन दिया जाता है। जिले में कुपोषण उपचार एसएमएस हॉस्पिटल जयपुर अन्य क्षेत्रों में संचालित है।

योजना क्रियान्वयन में आ रही समस्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र -
खांड मुख्य चिकित्सा अधिकारी।
खांड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान



साप्ताहिक आयरन व फोलिक एसिड आपूर्ति कार्यक्रम (WIFS)

मुख्य उद्देश्य

- * किशोरों में एनीमिया की रोकथाम।
- * मध्यम व तीव्र एनीमिया ग्रसित किशोर बालक/बालिकाओं का उपयुक्त रेफरल
- * किशोर बालक व बालिकाओं को लौह तत्व युक्त पोष्टिक भोजन एवं पोषण के बारे में जानकारी देना।
- * कृमिनाशक हेतू एलबेंडाजोल की गोलियों का अर्द्धवार्षिक वितरण।

कार्यक्रम का संचालन

- * रकूलों में कक्षा 6 से 12 तक के सभी सरकारी एवं राज्य सरकार के सहायता प्राप्त शैक्षणिक संस्थाओं में पढ़ने वाले छात्र एवं छात्राओं को प्रत्येक सोमवार को (अवकाश होने पर अगले दिन) आयरन व फोलिक एसिड की गोली का वितरण।
- * आंगनवाड़ी केन्द्रों में 10 से 19वर्ष तक की किशोरी बालिकाएं, जो रकूल नहीं जा रही हैं को केन्द्र पर या केन्द्र के माध्यम से प्रत्येक गुरुवार को आयरन व फोलिक एसिड की गोली का वितरण।

आवश्यक जानकारी

- * आयरन व फोलिक एसिड की गोली को भुखे पेट नहीं दिया जावें।
- * आयरन व फोलिक एसिड की गोली खाने के एक घण्टा पूर्व से एक घण्टा बाद तक दूध, चाय व कॉफी का सेवन नहीं किया जावें।
- * गोली का सेवन करने से दरक्त का रंग काला हो जाता है।

आयरन व फोलिक एसिड की गोली :- यह एक सुगर कोटेड गोली है तथा इस कार्यक्रम के लिये विशेष रूप से नीले रंग से ब्रांडेड है। इस गोली में 100 मिली ग्राम आयरन 500 माइक्रोग्राम फोलिक एसिड है।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान



एनिमिया नियन्त्रण कार्यक्रम

लाभार्थी पात्रता

प्रदेश की समरक्ष गर्भवती मांताएँ

लाभ लेने की प्रक्रिया

गर्भ का पता लगते ही तीन माह के भीतर शीघ्र पंजीकरण।
अनिवार्यतः प्रसव पूर्व चार जॉचों में हिमोग्लोबिन की जांच करवाना।

लाभ

राजकीय चिकित्सा संस्थानों पर हिमोग्लोबिन जांच, आईएफए की गोलियाँ, आयरन सुक्रोज परिवहन सेवा व रक्त की सुविधा व सलाह निःशुल्क उपलब्ध है। एनिमियां नियन्त्रण कार्यक्रम के तहत गर्भवती माताओं में खून की कमी को दूर किया जाता है जिससे प्रसवकाल में बिमारी की सम्भावना कम होती है।

जननी व शिशु स्वस्थ्य रहते हैं। शिशु का विकास शीघ्र होता है।

गर्भपात होना/गर्भवती माता को खतरा व समय पूर्व प्रसव होने जैसी समस्यायें नहीं होती।

योजना क्रियान्वयन में आ रही समस्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र - खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी।

खंड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान



जननी सुरक्षा योजना



लाभार्थी पात्रता

समर्स्त प्रसूताएँ जो सरकारी व मान्यता प्राप्त निजी अस्पताल में संरक्षण प्रसव हेतु आती हैं।

लाभ लेने की प्रक्रिया

स्वतः स्फूर्त प्रक्रिया संरक्षण प्रसव होने पर 48 घंटे के बाद प्रसूता को डिस्चार्ज के समय परिलाभ बीयरर चेक/ऑन लाईन कैश ट्रांसफर द्वारा दिए जाते हैं।

लाभ

ग्रामीण क्षेत्र में 1400/- रु एवं शहरी क्षेत्र में 1000/- रु की आर्थिक सहायता दी जाती है।



योजना कियान्वयन में आ रही समर्थ्या के समाधान व अधिक जानकारी हेतु संपर्क सूत्र - खंड मुख्य चिकित्सा अधिकारी।
खंड कार्यक्रम प्रबंधन ईकाई।

चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग राजस्थान

मधुमेह

स्वस्थ आहार लेने के फायदे

- * रक्त शर्करा व रक्त लिपिड नियंत्रित करने में सहायता ।
- * शरीर का संतुलित वजन बनाये रखने में सहायक ।
- * मधुमेह की कम दवाईयां लेने में सहायक ।



एक पहल स्वस्थ शरीर की ओर ...



आहार युक्तियाँ

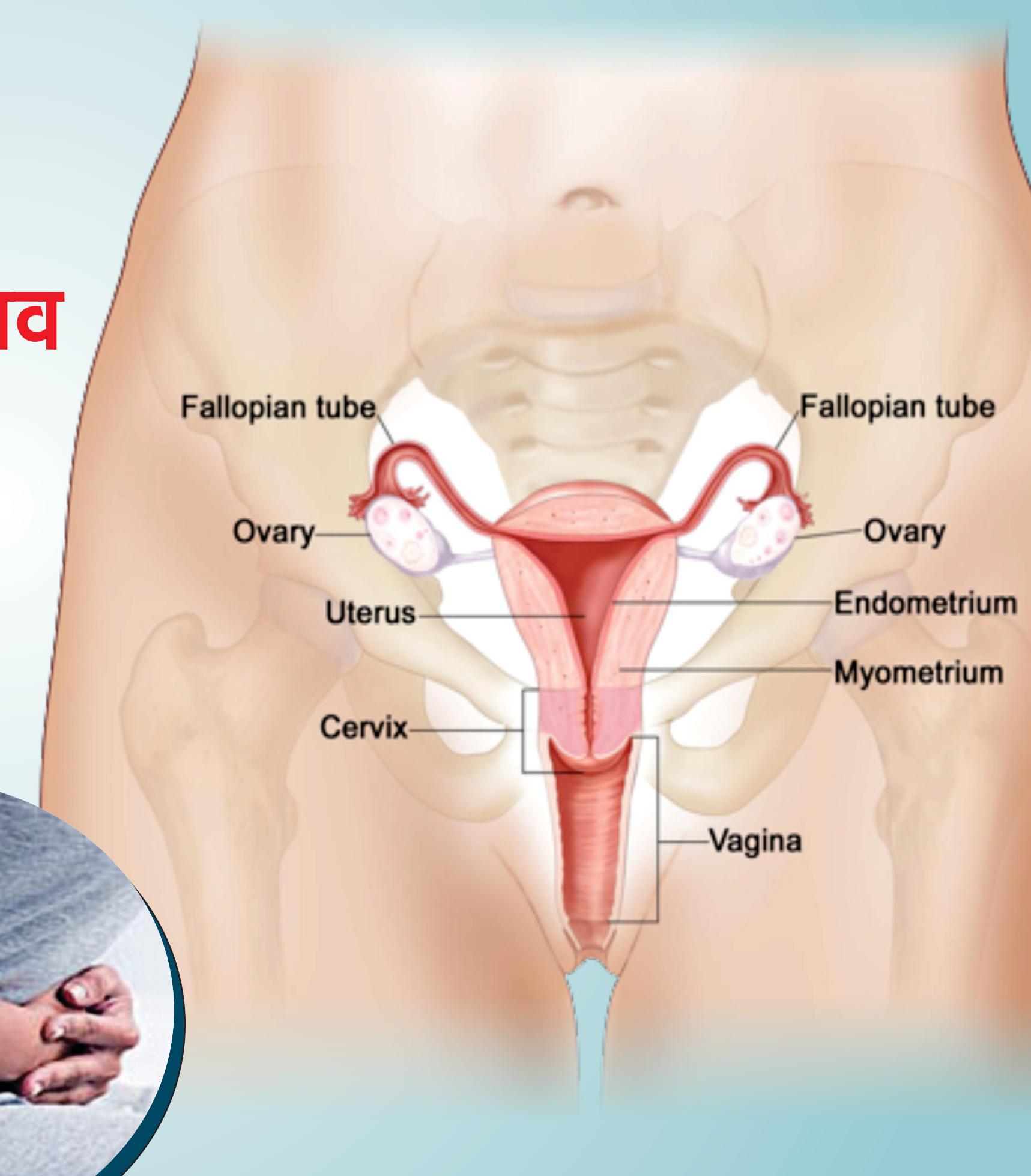
- * अगर वजन ज्यादा है तो कम करें ।
- * दिन में 4 से 5 बार कम मात्रा में भोजन का सेवन करें ।
- * फल, सब्जियां एवं अनाज का अधिक उपयोग करें ।
- * ज्यादा प्रोटीन वाले, खाद्य प्रदार्थ लें ।

स्वस्थ आदतें ... स्वस्थ जीवन ... स्वस्थ भारत

राष्ट्रीय कैंसर, मधुमेह, हृदय रोग व पक्षाधात बचाव एवं नियंत्रण कार्यक्रम

गर्भाशय के कैंसर के सामान्य लक्षण:-

- ☞ **रजोनिवृति के रक्तरनाव**
- ☞ **मथुनोत्तर रक्तरनाव**
- ☞ **अन्तरा ऋतु रक्तरनाव**
- ☞ **योनी से रक्त रजित आस्त्राव**
- ☞ **अत्यधिक सीरम आस्त्राव**
- ☞ **पीठ दर्द**
- ☞ **पेट के निचले भाग में दर्द**



अगर उपरोक्त में से कोई भी संकेत दिखाई दे, तो तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

कैंसर के खिलाफ...जागरूकता की पहल



सरवाइकल कैंसर

हयूमन पेपिलोमा वायरस (एच.पी.वी.) द्वारा संक्रमण

खतरे के कारण

- * 18 वर्ष की आयु से पूर्व संभोग करना।
- * एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंध।
- * यौन रोगों का व्यक्तिगत इतिहास।

- * कई गर्भधारण।
- * बिना डॉक्टर की सलाह के गर्भनिरोधक गोलियों का लम्बे समय तक प्रयोग।
- * कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली।
- * धूम्रपान / तम्बाकू का सेवन।

चिन्ह तथा लक्षण

- * संभोग के दौरान रक्तस्राव होना।
- * दो महावारियों के बीच में अचानक रक्तस्राव होना।
- * महिलाओं में रजोनिवृत्ति के उपरांत रक्तस्राव होना।

जाझर करें

- * यदि आप ऊपर दिये गये किसी भी लक्षण को अनुभव करें तो शीघ्र ही डॉक्टर से सलाह लें।
- * सभी विवाहित अथवा यौन सक्रिय महिलाओं तथा प्रौढ़ महिलाओं को नियमित रूप से वी.आई.ए. (विजुअल इंस्पैक्शन विद एसेटिक एसिड) या पैप स्मयर टैस्ट के द्वारा जाँच करानी चाहिए। सही जननांग स्वच्छता बनाएं रखें।
- * किशोरावस्था एवं प्रारम्भिक युवा अवस्था में यौन संबंध रखने से बचें।
- * एक से अधिक लोगों के साथ यौन संबंधन रखें।
- * यौन प्रसारित बीमारियों से स्वयं को बचाएं।
- * किसी भी प्रकार के तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग न करें।
- * 9 से 25 वर्ष कम आयु में एच.पी.बी. टीकाकरण करवा कर स्वयं को बचाएं।
- * अधिक सुरक्षा हेतु टीकाकरण किशोर अवस्था में यौन सक्रिय होने से पूर्व कराएं।
- * याद रखें कि टीकाकरण के पश्चात् भी नियमित रूप से जाँच अवश्य कराएं।



मरित्तिष्क आघात (लकवा)

- मरित्तिष्क आघात एक प्रकार का मरित्तिष्क का दौरा है।
- यह आपातकाल है।
- यह मरित्तिष्क के किसी भी भाग में रक्त की आपूर्ति में वाधा उत्पन्न होने से होता है।
- रक्त की आपूर्ति रक्त का थक्का बनने या रक्त वाहिनी में दरार होने के कारण लक सकती है।

मरित्तिष्क आघात के कारण हैं:-

- धूम्रपान • मद्यपान मोटापा • उच्च रक्तचाप
- मधुमेह • हृदय रोग • उच्च कोलेस्टरॉल



उपरोक्त में से कोई भी लक्षण होने पर तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करें।

ACT FAST

TIME IS BRAIN

मरित्तिष्क आघात की रोकथाम के उपाय



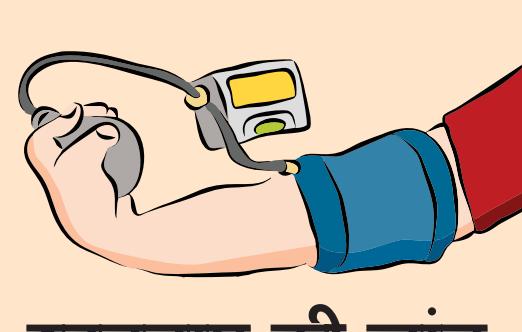
धूम्रपान न करें



पौष्टिक आहार



नियमित व्यायाम



रक्तचाप की जांच



मधुमेह नियमंत्र



तनाव से मुक्ति

सार्थक जीवन के लिए स्वस्थ रहना आवश्यक है

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

निदेशालय चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाएं, राजस्थान



Transforming Primary Healthcare Through Innovations



व्यायाम द्वारा गंभीर रोगों से बचाव

हृदय रोग

नियमित व्यायाम से

- * हृदय की रक्त धमनियों की क्षमता में वृद्धि।
- * हृदय के रक्त प्रवाह में वृद्धि।
- * रक्त थक्का के विघटन करने वाले एज्माइम्स में वृद्धि।



मधुमेह

नियमित व्यायाम से

- * रक्त शर्करा के उपयोग में वृद्धि।
- * रक्त कोलेस्ट्रोल की मात्रा में कमी।
- * रक्तचाप में कमी।



मोटापा

नियमित व्यायाम से

- * शरीर में ऊर्जा का उपयोग बढ़ाकर वजन में कमी।



आँत्र का कैंसर

नियमित व्यायाम से

- * आँत्र में पाचन क्रियाओं में वृद्धि।
- * कैंसर कारक पदार्थों के पाचन तंत्र के सम्पर्क में आने में कमी।



याद रखें:

नियमित व्यायाम से चिकित्सकीय व्यय में कमी कर सकते हैं।



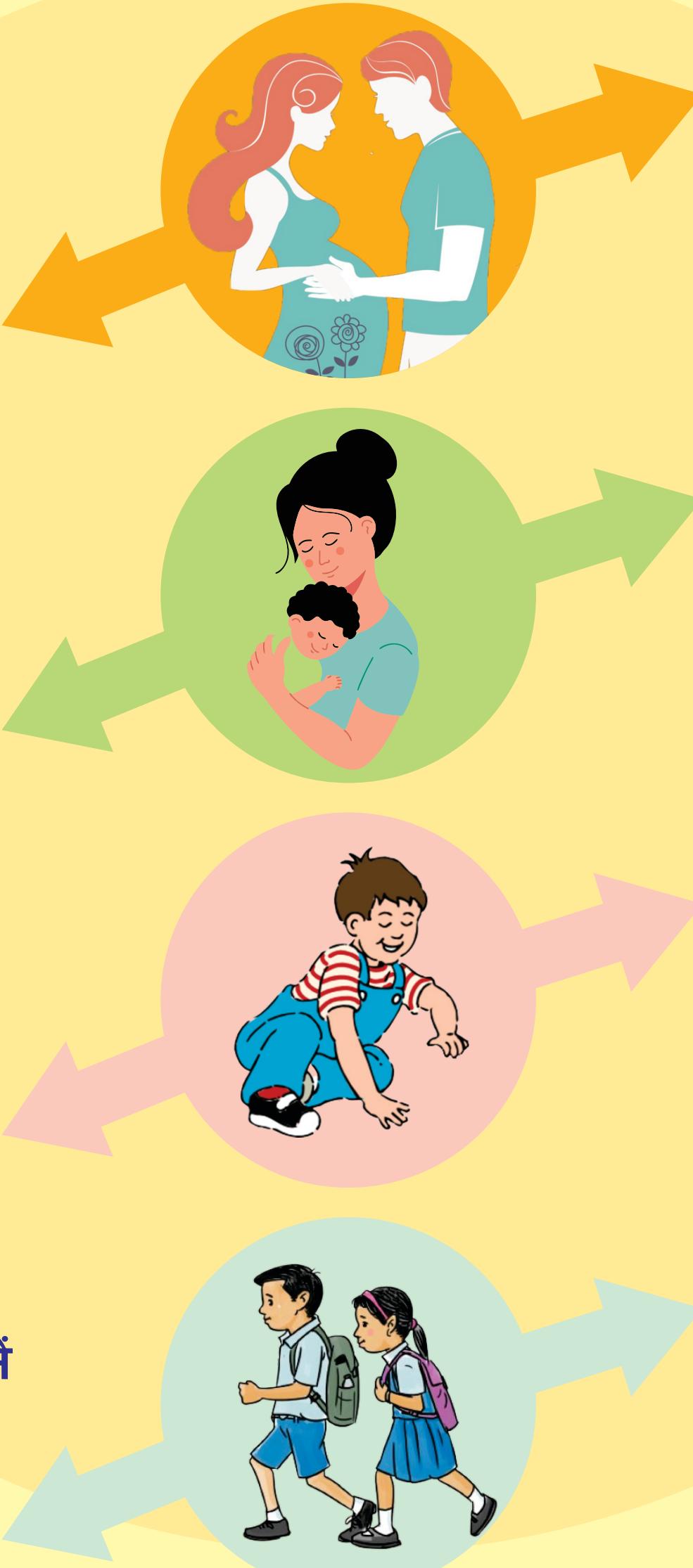
आयोडीन युक्त नमकः चुटकी एक, फायदे अनेक

आयोडीन की कमी से होने वाले नुकसान

- सामान्य कार्य करने में भी थकान व कमजोरी
- मृत बच्चे का पैदा होना
- बार-बार गर्भपात का खतरा
- गर्भ में पल रहे बच्चे का शारीरिक विकास अवरुद्ध होना
- गर्भ में पल रहे बच्चे का अपूर्ण बौद्धिक विकास
- गर्भ में पल रहे बच्चे का विकृत शारीरिक विकास
- विकलांग बच्चे का जन्म
- मंदबुद्धि एवं सुरुत बच्चे का जन्म
- बौनापन
- शारीरिक एवं बौद्धिक विकास में बाधा
- पढ़ाई में मन नहीं लगना
- शारीरिक कमजोरी व क्षमताओं में कमी
- गूंगे व बहरेपन का खतरा
- बौद्धिक क्षमता की कमी

आयोडीन के लाभ

- गर्भ में पल रहे शिशु की सुरक्षा
- गर्भ में पल रहे बच्चे का उचित शारीरिक विकास
- कार्यक्षमता के लिए ऊर्जा की पूर्ति
- शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्ण विकसित स्वस्थ बच्चे का जन्म
- सामान्य शारीरिक क्षमताएं
- सामान्य बौद्धिक क्षमताएं
- सामान्य बौद्धिक व शारीरिक विकास
- शारीरिक विकास में सामान्य बौद्धिक विकास में सामान्य वृद्धि
- सामान्य ज्ञान व तर्क शक्ति का विकास



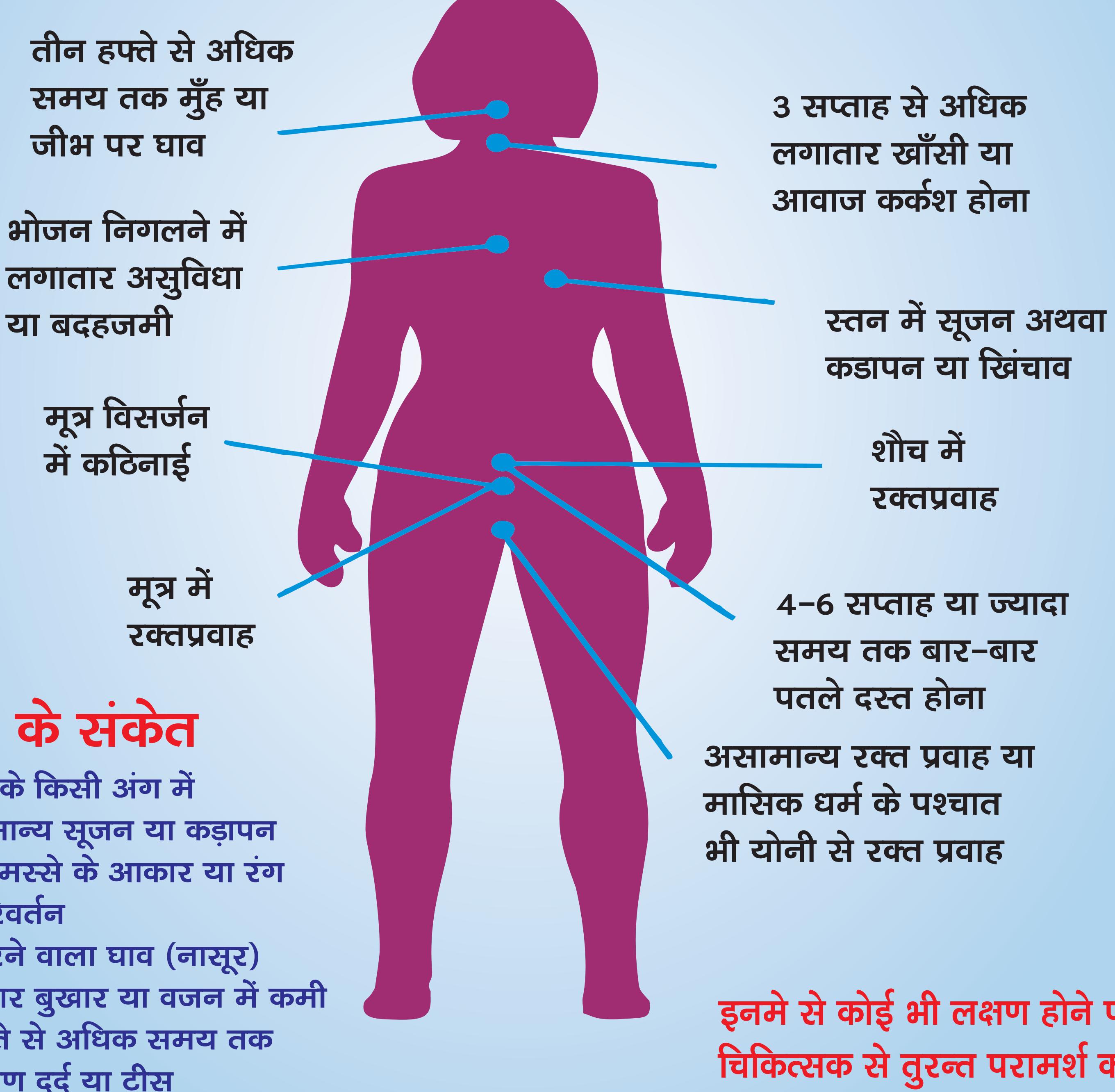
ध्यान रखें:

आयोडीन युक्त नमक हमेशा बंद डिब्बे में ही रखें
तथा धूप व नमी और गर्भ स्थान से दूर रखें



कैंसर

खतरे को पहचाने और शीघ्र जाँच करवायें
(प्रारम्भिक अवस्था में निदान होने पर कैंसर का उपचार संभव है)



कैंसर के संकेत

- * शरीर के किसी अंग में असामान्य सूजन या कड़ापन
- * तिल, मरसे के आकार या रंग में परिवर्तन
- * ना भरने वाला घाव (नासूर)
- * लगातार बुखार या वजन में कमी
- * 4 हफ्ते से अधिक समय तक अकारण दर्द या टीस



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
निदेशालय चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाएं, राजस्थान



उच्च रक्तचाप

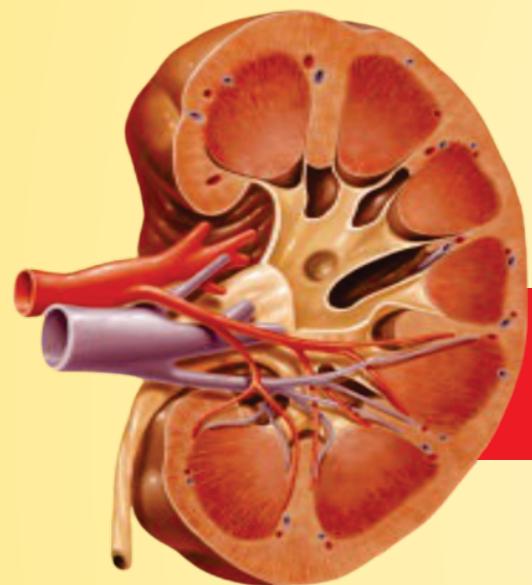
उच्च रक्तचाप के कारण



परिवार को किसी सदस्य को
उच्च रक्तचाप

अधिक वजन या मोटापा

शराब का अत्यधिक सेवन



गुरदे की बिमारी



तनाव के कारण



अत्यधिक नमक का सेवन

उच्च रक्तचाप होने पर क्या करें / ना करें

वजन संतुलित रखें।

चिकित्सकीय सलाह के अनुसार दवाइयाँ ले।

शारिरिक गतिविधियोंमें वृद्धि।

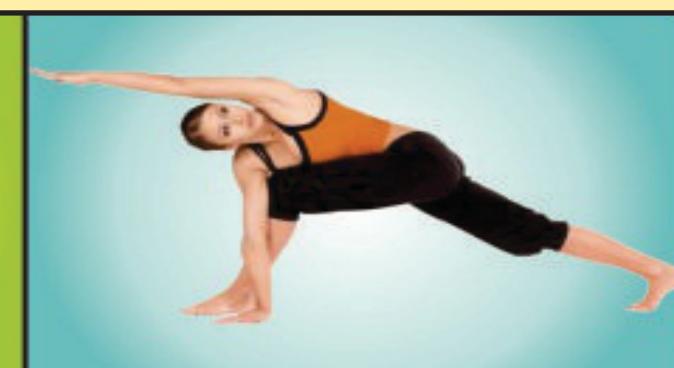
शराब एवं तंबाकू सेवन नहीं करें।

संतुलित आहार, फल व सब्जियों का भरपूर सेवन

तनाव से बचें।

रक्तचाप की नियमित जाँच करवायें।

तेल, घी एवं नमक का सेवन कम



राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

निदेशालय चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण सेवाएं, राजस्थान



Transforming Primary Healthcare Through Innovations

