

मैत्री आरोग्यशी..

❖ ऑक्टोबर २०११ ❖ वर्ष दुसरे ❖ अंक पाचवा

प्रिय सहयोगिनीताई,

तुम्हा सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा! ही दिवाळी आणि नवीन वर्ष तुम्हा सर्वांना आरोग्यदायी, शांतीपूर्ण आणि समाधानाचे जावो ही सदिच्छा !

नेहमीप्रमाणेच या अंकात आपण एका शस्त्रक्रियेची आणि एका मानसिक आजाराची माहिती घेणार आहोत. तसंच सिकलसेल या एक प्रकारच्या ऑनिमियाबाबत सरकारची काय योजना आहे त्याचीही माहिती थोडक्यात देत आहोत. त्या योजनेचा अधिकाधिक जणांना लाभ घेता यावा हा उद्देश आहे. वेगळ्या पद्धतीने सण साजरे करण्याच्या स्पर्धेतील कल्पना वाचून तुम्हालाही दिवाळी साजरी करण्याच्या वेगळ्या कल्पना सुचतील. त्या तुम्ही कशा राबवल्या आणि तुम्ही दिवाळी कशी साजरी केलीत ते देखील आम्हाला लिहून कळवा. आणि हो पाककृतीच्या स्पर्धेत भाग घ्यायला विसरू नका.

यावेळी तुमच्या विभागीय कार्यक्रम अधिकाऱ्यांकडे देवराई हा स्किझोफ्रेनियावरचा चित्रपट आणि त्यावर आधारित पुस्तक पाठवत आहोत. चित्रपट आवजून पहा आणि तुम्ही आपापल्या गावात ते दाखवून त्यावर जरूर चर्चा घडवून आणू शकाल. चित्रपटावरची आपली मतं आम्हाला नक्की कळवा. आम्ही तुमच्या प्रतिसादाच्या प्रतिक्षेत आहोत.

श्री. अ. द. काळे
भाप्रसे माविम, मुंबई

या अंकात

संपादकीय	-१
एपिझॉटमी-टाक्यांची शस्त्रक्रिया	-२
सिकलिंग किंवा सिकल सेल ऑनिमिया	-३
स्पर्धेत उतरा तर खरं !	-४
तुमचे मत	-७
मानसिक आजारांना समजून घेऊ - स्किझोफ्रेनिया	-६
आपली झोप मोजू या	-८



MAVIM
माविम

प्रकाशक : श्री. अ. द. काळे, भाप्रसे माविम, मुंबई लेखन व संपादन : तथापि ट्रस्ट, पुणे
संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, मुंबई यांच्या सहाय्याने

एपिझॉटमी किंवा टाक्यांची शस्त्रक्रिया

बाळंतपण हा अनेकांच्या जेवढा जिव्हाळ्याचा विषय आहे तेवढाच काळजीचाही आहे. बाळंतपणाच्या वेळी काही समस्या उद्भवू नये आणि बाळंतपण नैसर्गिकपणे तसेच कमीत कमी त्रासाचे व्हावे असे प्रत्येक महिलेला वाटत असते. बाळंतपणाच्या कळांबरोबर आणखी शस्त्रक्रियेच्या वेदना सहन करणे मोठ्या जिकीरीचे असते. पण शस्त्रक्रिया करावीच लागली तर त्याबाबत व्यवस्थित माहिती असेल तर ताण थोडा कमी होण्याची शक्यता आहे.

बाळंतपणानंतर किती टाके पडले हा हमखास विचारला जाणारा प्रश्न असतो. म्हणूनच बाळंतपणाच्या वेळी परिस्थिती बघून कराव्या लागणाऱ्या एपिझॉटमी या शस्त्रक्रियेची माहिती तुम्हा सर्व सहयोगिनींसाठी देत आहोत.

काय असते ही शस्त्रक्रिया ?

नैसर्गिक किंवा सामान्य बाळंतपणाच्या वेळी योनीमार्ग लहान असल्यामुळे जर बाळाला बाहेर यायला त्रास होणार असेल तर योनीला खाली गुदद्वाराच्या वरच्या दिशेला छेद दिला जातो. त्यामुळे योनीमार्ग रुंदावतो आणि बाळ बाहेर येण्यास मदत होते. यालाच एपिझॉटमी किंवा टाक्यांची शस्त्रक्रिया असे म्हणतात.

शस्त्रक्रियेच्या आधी त्या भागाला भूल देऊन बधीर करतात. शस्त्रक्रियेनंतर टाके घालून हा छेद शिवला जातो. म्हणून बोली भाषेत याला टाक्याची शस्त्रक्रिया असेही म्हणतात.

योनीमार्गाजवळचे स्नायू बाळंतपणाच्या वेळी आकुंचन प्रसरणामुळे एवढे घट्ट ताणले जातात आणि बारीक होतात की सहजपणे छेद देता येतो. टाके भरून येण्यासाठी किमान १म हिऱ्याचा काळ लागतो.

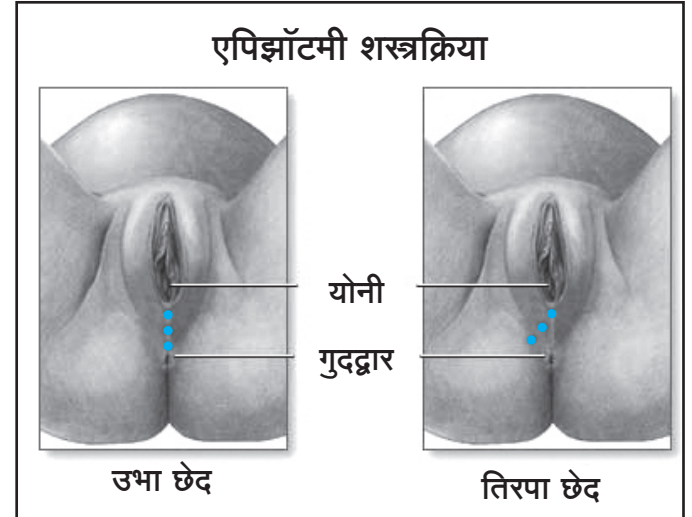
कोणत्या परिस्थितीत ही शस्त्रक्रिया करतात ?

- बाळ नैसर्गिकपणे बाहेर येण्यात अडचण जाणवते तेव्हा
- नैसर्गिक बाळंतपणामध्ये योनीमार्ग अधिक फाटण्याची शक्यता असेल तर.
- सिझेरियन करण्याचं ठरलं नसेल आणि नैसर्गिक बाळंतपणात धोका निर्माण झाला असेल तर
- बाळ खूप जास्त मोठं असेल तर
- योनीमार्गाजवळील स्नायू जास्त कडक झाले असतील किंवा आखडले असतील तर
- जर बाळाचे खांदे आईच्या कटीर पोकळीच्या हाडांना चिकटले असतील तर
- बाळंतपणासाठी वेगळी उपकरणं वापरण्याची गरज असेल तर वाट रुंदावण्यासाठी

एपिझॉटमी दोन पद्धतींनी करतात.

- १) मिडिओलॅटरल: या पद्धतीमध्ये योनीमार्गापासून खाली तिरप्या रेषेत छेद दिला जातो.
- २) मिडलाईन: यात योनीमार्ग आणि गुदद्वार यांमध्ये योनीमार्गापासून बरोबर मध्यभागी उभा छेद दिला जातो.

नैसर्गिक बाळंतपणात स्नायू धोकादायक किंवा वेडेवाकडे किंवा विचित्र पद्धतीने फाटू शकतात, जे पुन्हा जुळवणं अधिक त्रासदायक असतं. त्यामुळे नियोजनबद्ध रितीने एपिझॉटमी करून हा धोका टाळला जाऊ शकतो.



आपल्याकडे पहिल्या बाळंतपणाच्या वेळीच सर्वास एपिझॉटमी केली जाते. खरं तर नेहमीच त्याची गरज नसते. अनेक देशांमध्ये विविध पद्धतींचा उपयोग करून या शस्त्रक्रियेचा वापर अतिशय कमी किंवा जवळपास पूर्णपणे बंद करण्यात आला आहे. तरीही दक्षिण अमेरिका, पोलंड, बल्गेरिया, तैवान, भारतासारख्या देशांत ही शस्त्रक्रिया अजूनही नियमितपणे केली जाते आणि काही वेळा यासाठी त्या महिलेची परवानगीही घेतली जात नाही.

पान आठ वर पहा..

सिकलिंग किंवा सिकल सेल अॅनिमिया

प्रिय वाचक,

या लेखात आपण सिकलिंग किंवा सिकल सेल आजाराची माहिती घेणार आहोत. तसा हा आजार सर्वसामान्यांना परिचित नाही. पण विशेषतः विदर्भ, मराठवाडा आणि जिथे आदिवासींची संख्या जास्त आहे त्या भागात काम करणाऱ्या सहयोगिनींनी या आजाराचे नाव कधीतरी निश्चित ऐकले असेल. इंग्रजित सिकल म्हणजे विळा किंवा कोयता. सिकल सेल हा अॅनिमिया किंवा रक्तपांढरी या आजाराचाच पण गंभीर व बरा न होणारा एक प्रकार आहे. सिकल सेल हा आजार एक अनुवांशिक आजार आहे. महाराष्ट्रातील आदिवासींमध्ये या आजाराचे प्रमाण लक्षणीय आहे.

आपल्या रक्तातील लाल पेशी या गोल आकाराच्या असतात. त्यामुळे त्या रक्तवाहिन्यांमधून सहज वाहू शकतात. सिकल सेल या आजारामध्ये आजारी व्यक्तीच्या लाल पेशींचा आकार हा कोयत्याच्या आकारासारखा असतो. अशा रक्तपेशींची ऑक्सिजन वाहून नेण्याची क्षमता कमी असते. त्यामुळे या रक्तपेशींचे आयुष्य कमी असते आणि शरीराला प्राणवायूचा पुरवठाही कमी होतो. शिवाय या वक्र पेशी वाहिन्यांमध्ये एखाद्या ठिकाणी अडकतात व रुग्णाच्या महत्त्वाच्या अवयवांचा उदा. हृदय, मेंदू, किडनी, यकृत इ.चा रक्तपुरवठा कमी होतो. त्यामुळे तीव्र वेदना, गंभीर जंतुलागण किंवा एखादा अवयव निकामी होण्याची शक्यताही असते.

या आजाराने पीडित जशा व्यक्ती असतात तशाच आजाराच्या निव्वळ वाहकही काही व्यक्ती असतात. या वाहक व्यक्ती आजारी नसतात पण त्यांच्यापासून होणाऱ्या मुलांना मात्र हा आजार होऊ शकतो.

सिकलसेल आजाराची लक्षणे

रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण अत्यल्प होतं, शरीरातील हाडे, पाठ, छाती यामध्ये तीव्र वेदना होतात, हात व पायांच्या सांध्यांना सूज येते. मुत्रपिंडवयकृत काम करत नाहीत, मेंदूला इजा झाल्यास अर्धांगवायुसारखी लक्षणे दिसतात.

उपचार

सिकल सेल हा अनुवांशिक आजार असल्याने यावर कोणताही कायमचा उपचार नाही. नियमित जीवनसत्वे सेवन, लसीकरण आणि जंतुसंसर्गावर त्वरित उपचार घेतल्याने आजाराची तीव्रता कमी होते.

हा आजार अनुवांशिक असल्यामुळे दोन सिकल सेल वाहक व्यक्तींपासून जन्मणाऱ्या बाळाला आजार मिळण्याची शक्यता असते. शिवाय त्यांचं बाळ आजाराचे वाहक होण्याची

शक्यताही असते. या शक्यता जर कमी करण्यासाठी प्रयत्न केले गेले तर या आजारावर प्रभावीपणे प्रतिबंध करता येणे शक्य आहे.

आरोग्य विभागाचा सिकलसेल आजार नियंत्रण कार्यक्रम

महाराष्ट्रात राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य मिशन अंतर्गत २००८ पासून चार टप्प्यात हा कार्यक्रम तब्बल १९ जिल्ह्यात राबविला जात आहे. या योजनेअंतर्गत सर्व उपचार व चाचण्या मोफत असतात.

- प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रात प्राथमिक चाचणीची सोय.
- आजाराचे निदान झाल्यास पुढील चाचणीसाठी, गंभीर रुग्णांच्या उपचारांसाठी ग्रामीण किंवा जिल्हा रुग्णालय.
- सिकल सेल आजार असणाऱ्या व्यक्तींना आजाराची तीव्रता कमी करण्यासाठी फॉलिक अॅसिड गोळ्या पुरविणे.
- सर्व वैद्यकीय अधिकारी व कर्मचाऱ्यांना प्रशिक्षण.
- आजार व प्रतिबंधाबाबत जनजागृती
- पीडित रुग्णाला लाल कार्ड, वाहक व्यक्तीस पिवळे कार्ड

(आपल्या भागात वरील किती गोष्टींची पूर्तता झाली आहे हे आपण सर्व सहयोगिनी तपासून पाहू शकता. तुमचे अनुभव आम्हाला लिहून पाठवा)

चाचणीसाठी लोकांना प्रवृत्त करणे, समुपदेशन, रुग्णांची नोंद, रुग्णांना कार्ड व फॉलिक अॅसिडच्या गोळ्या वाटप आणि रुग्णांना इतर सहाय्य करणे या कामांसाठी शासनाने प्रत्येक जिल्ह्यात काही सामाजिक संस्थांचीही नेमणूक केली आहे. या संस्थांचा एक प्रतिनिधी प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रात उपस्थित असतो.

संदर्भ : राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग पुणे प्रकाशित पत्रक

स्पर्धेत उतरा तर खरं!

स्पर्धा क्र. १

दिवाळी म्हणलं की दोन तीन प्रमुख गोष्टी डोक्यासमोर येतात. उदा. लेकीबाळींचं माहेरी येणं, मुलांचा उत्साह. त्यातलीच एक म्हणजे खाण्याचे विविध पदार्थ. चकली, लाडू, चिवडा हे तर सगळीकडेच बनवले जातात पण प्रदेशानुसार या पदार्थांमध्ये बहुविधता मोठ्या प्रमाणावर आढळते.

त्यामुळेच या वेळेसच्या स्पर्धेचा विषय अशा पाक कृतींचाच ठेवावा असं आम्हाला वाटलं. पण... थांबा. यात एक अट आहे. अशा एखाद्या पदार्थाची पाककृती आम्हाला लिहून पाठवा ज्यात लोहतत्व किंवा क जीवनसत्व मोठ्या प्रमाणावर असेल. तुम्हाला तर माहितच आहे लोह म्हणजे आयर्न आणि क जीवनसत्वाचं आपल्यासाठी किती महत्त्व आहे ते. आता असा पदार्थ दिवाळीतच बनत असेल असं नाही. कधीही आपण त्याचा आस्वाद घेऊ शकतो. तर मग नक्की पाठवा अशी पाककृती आणि मिळवा रोख बक्षिस. पहिले बक्षिस रु. १०००. रु. ५०० ची दोन बक्षिसं.

स्पर्धा क्र. २ शब्दकोडे

१	२		३		४		५
६		७					
				८		९	
१०			११		१२		१३
		१४					
१५	१६				१७		
१८				१९		२०	
	२१					२२	

आडवे शब्द - १. गावची आरोग्य कार्यकर्ती

३. पायापासून डोक्यापर्यंत ६. शंकराचे वाहन

८. घोड्यावरून मारलेली फेरी १०. योनीमार्ग

१२. तळलेला एक पदार्थ १४. खसखशीत, खरखरीत

१५. -- देऊन गोष्टी सांधल्या जातात

१८. धान्याची रास १९. गायीचे लेकरू २१. उन्हाचा

तडाखा २२. भेग किंवा फट

उभे शब्द - १. भारतातील पहिली महिला डॉक्टर

२. --मुबारक ३. दमयंतीचा प्रियकर ४. डोक्यात खोवला

जाणारा मानाचा तुरा ५. शेतातील अनावश्यक गवत

७. व्यवस्थित ९. -- लावून बघणे ११. टिंगल---

१३. एखादी गोष्ट सहजपणे करणे १६. रस्ता (हिंदी)

१७. महिना १९. गुण नाही पण हा लागतोच २०. आवड

दोन्ही स्पर्धांची उत्तरं आमच्याकडे ३० नोव्हेंबरच्या आत पोहचायला हवीत.



मागील शब्दकोड्याचे उत्तर

१ दे		२ ग		३ म	४ ले	रि	या
५ व	६ न	वा	७ स		णं		
८ रा	वा		९ क	टी		१० मृ	त
११ ई	र	१२ क	ल			ग	
		१३ ला	ज		१४ का	ज	१५ वा
१६ दे	१७ ह	दा	न		१८ वी	ळ	खा
१९ स	वा	ल		२० क	ळ		ण
	२१ न	व	स		२२ उ		णे

मैत्री आरोग्याशीच्या मागच्या चार अंकापासून आपण काही ना काही स्पर्धेच्या निमित्ताने भेटत आहोत. स्पर्धा सोपी व अनोखी ठेवण्याचा आमचा प्रयत्न नेहमीच राहिला आहे. आपण दर अंकात एक शब्दकोडे देतो. मागच्या शब्द कोड्यात अतुल कुलकर्णीच्या देवराई या चित्रपटाचे नाव विचारले गेले होते जे उत्तर पाठविणाऱ्या सहयोगिनिंना आले नव्हते. देवराई हा चित्रपट स्किल्डोफ्रेनिया या मानसिक आजाराने ग्रस्त व्यक्तीच्या आयुष्याशी संबंधित आहे. या अंकात आपण याच आजाराविषयी माहिती घेत आहोत. या चित्रपटाची सीडी आणि सिनेमाविषयीचे एक पुस्तक आम्ही तुमच्या सर्व विभागीय कार्यालयांना पाठवित आहोत. तम्ही तो नक्की पहा आणि तुमचे हा चित्रपट व विषयाबद्दलचे मत आम्हाला नक्की लिहून पाठवा.

२१० २१०२२२ करव्याच्या वेगळ्या पद्धती

प्रिय सहयोगिनीताई,

मागच्या अंकात विचारल्या गेलेल्या वरील प्रश्नावर तुमच्या पैकीच काही जणींनी आपले विचार आम्हाला लिहून पाठविले आहेत. ते आम्ही या अंकात देत आहोत. जरी बाकीच्यांनी या प्रश्नावर आम्हाला लिहून आपले विचार कळवले नसले तरी आपण मिळून असं नक्कीच ठरवू शकतो की या वर्षीचे सण आपण वेगळ्या व कुठल्याही प्रकारच्या वैयक्तिक किंवा सामाजिक हाणीरहीत पद्धतीने साजरे करण्याचा प्रयत्न करू या. ही पद्धत सार्वजनिकच हवी असं नाही तर तुमच्या कुटुंबाच्या पातळीवरील ही तुमच्या अशा प्रयत्नांबद्दल आम्हाला जरूर लिहून कळवा.

दिवाळीत फटाक्यांच्या निमित्तने होणारा पैशाचा धूर आणि ध्वनीप्रदूषण यावर आपण नक्की तोडगा काढू शकतो. आजची महागाई आणि कुटुंबात पैसा आणण्याचे कष्ट यावर विचार व्हायला हवा. सण आला म्हणून जास्त पैसा घरात येत नाही पण जास्त पैसा खर्च होतो. त्याच काळात आरोग्यावरसुद्धा पैसा खर्च होतो. तर हा जास्त खर्च होणारा पैसा आणायचा कुठून याची जाणीव लोकांना करून देणे महत्त्वाचे वाटते.

कामाच्या नादात आपण स्वतःसाठी २ मिनीटसुद्धा वेळ काढत नाही. मात्र सणांच्या निमित्ताने आपण एकमेकांच्या विचारांची देवाण-घेवाण करू शकतो. सणांच्या दिवसात विविध स्पर्धांच्या माध्यमातून सर्व वयाच्या लोकांमध्ये दडलेली कौशल्यं सर्वासमोर येतील आणि कलागुणांना वाव मिळेल. वेगवेगळ्या विभागाच्या लोकांना बोलावून अनेक योजनांची माहिती घेता येईल, त्या योजनांचा लाभ घेता येईल. तसंच त्यानिमित्ताने ग्रामसफाई करता येईल आणि बचत गटांनी बनविलेल्या विविध वस्तूंच्या प्रदर्शनाच्या माध्यमातून त्यांना बाजारपेठ उपलब्ध करून देता येईल.

कुंदा मामीडवार,
वडसा सीएमआरसी व्यवस्थापक

गणेशोत्सवादरम्यान वेगवेगळ्या सामाजिक कार्यक्रमांचं आयोजन करता येईल. प्रत्येक व्यक्तीने गणपतीसाठी पट्टी दिलेली असते. आपला गणपती आहे असं समजून आपल्या कॉलनीतल्या, नगरातल्या गणपतीच्या कार्यक्रमात लोक सहभागी होतात. गणपतीच्या निमित्ताने घेतलेले पैसे नाच गाण्यात घालण्यापेक्षा अशा कार्यक्रमांमध्ये गेले तर लोकांनाही आपला पैसा चांगल्या ठिकाणी खर्च झाल्याचं समाधान मिळेल. दारुबंदी, गर्भलिंगनिदान, हुंडाबळीइ. विषयांवरील नाटके बसवावीत. महिलांवरील अत्याचार, महिलांचे आजार याबाबत तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन ठेवावे. अशा प्रकारच्या कार्यक्रमांतून बरीच माहिती सम जापर्यंत पोचवता येईल. यातून सगळ्यांचाच फायदा होईल.

सहयोगिनी वंदना परतवाघ
गंगारखेड जि. परभणी



सर्वांना दिवाळीच्या हार्दिक शुभेच्छा



मानसिक आजारांना समजून घेऊ (भाग ५) स्किझोफ्रेनिया (छिन्नमनस्कता)

विविध प्रकारच्या लक्षणांप्रमाणे १७ ते १८ प्रकारचे मानसिक आजार असतात. त्यातल्या काही आजारांची ओळख आपण मागील अंकांमधून करून घेतली आहे. या अंकात आपण स्किझोफ्रेनिया या एका गंभीर आजाराची ओळख करून घेणार आहोत.

स्किझोफ्रेनिया म्हणजे काय ?

स्किझोफ्रेनिया हा एक गुंतागुंतीचा मानसिक आजार आहे. यामध्ये वास्तव आणि अवास्तव अनुभव यातील फरक कळणे, तार्कीक विचार करणे, सर्वसाधारण भावनिक प्रतिक्रिया देणे, समाजात वावरणे कठिण होते. मेंदूतील जे रसायन आपल्या भावना, विचार व कृती यांचा समतोल साधण्याचे व राखण्याचे काम करते, त्याचे प्रमाण बिघडल्याने या तीनही गोष्टींमध्ये सुसूत्रता, संबद्धपणा राहत नाही. त्यामुळे व्यक्तीच्या वागण्यात, बोलण्यात, विचार करण्याच्या प्रक्रियेत विस्कळीतपणा जाणवतो. साधारणतः १५ ते ३० वयोगटात या आजाराची लक्षणे दिसू लागतात. स्त्री व पुरुषांना हा आजार होण्याची सारखीच शक्यता असते.

हे बदल इतके हळूहळू होतात की, अगदी जवळच्या व्यक्तींनासुद्धा ते सहजासहजी लक्षात येत नाहीत. स्वतःची नीट काळजी घेणारी, खेळात, अभ्यासात, नोकरीच्या ठिकाणी व्यवस्थित वागणारी, प्रगती करणारी व्यक्ती हे सगळं कधी टाळायला लागली, कधी त्याच्यातले सातत्य, चिकाटी कमी व्हायला लागली हे कळायच्या आधीच आत्मविश्वास खचतो. एकलकोंडेपणा वाढतो व सतत दुसऱ्यांबद्दल संशय किंवा दोषारोप करत दैनंदिन जीवनातली छोटी छोटी कौशल्यंही कमी होत जातात.

अजूनपर्यंत या आजाराची नक्की काय कारणे आहेत हे समजू शकलेले नाही. तरीही अनुवंशिकतेची यात महत्त्वाची भूमिका असते. जर घरातील कोणाला हा आजार असेल तर काही विशिष्ट परिस्थितीत हा आजार दुसऱ्या व्यक्तीला उद्भवू शकतो.

आजाराची सर्वसाधारण लक्षणे

स्किझोफ्रेनिया असलेल्या व्यक्तीला सर्वसामान्यपणे मित्रमैत्रीणी आणि काम टिकवण्यात अडचणी येतात. तसेच चिंताग्रस्तता, नैराश्य आणि आत्महत्येचे विचार किंवा वर्तन याचाही त्रास त्यांना होतो. सुरुवातीला सलग काही काळ खालील लक्षणं जाणवतात. १) तणाव किंवा वैतागलेपणाची भावना २) झोपण्यात अडचण येणे ३) लक्ष केंद्रीत करण्यात अडचण येणे.

स्किझोफ्रेनियाची पूर्वसूचना देणारी ठळक लक्षणे

१. झोप न येणे, वेळी अवेळी उठणे किंवा अति झोपणे
२. लोकांमध्येमिसळायलानकोसेवाटणे, तुटकपणानेवागणे, एकलकोंडे राहणे
३. नातेसंबंध बिघडणे
४. कधी अस्वस्थ असणे, कधी निष्क्रिय असणे किंवा या दोन्ही अवस्था आलटून पालटून येणे
५. लक्ष न लागणे, निर्णय घेण्यात अडचणी येणे, निर्णय चुकणे.
६. जप, पूजा अशा धार्मिक गोष्टींमध्ये विचित्र पद्धतीने व्यग्र होणे.
७. अकारण संशय, भीती व तिरस्कार वाटणे.
८. कुटुंबिय, मित्रांच्या विरोधाला अतितीव्र प्रतिक्रिया देणे.
९. वैयक्तिक स्वच्छतेच्या बाबतीत हलगर्जीपणा करणे.
१०. अर्थहीन लिहिणे, लहान मुलांसारखं अक्षर काढणे
११. शून्यात नजर लावून बसणे, नजर बदलणे.
१२. एकटकबघतबसणे, डोळेउगाचचमिचकावणे, पापण्यांची उघडझाप करणे.
१३. छोट्या गोष्टींना अनपेक्षित तीव्र प्रतिक्रिया देणे.
१४. विचित्र वास येणे, पदार्थाची चव विचित्र लागणे.

वरीलपैकी ५-६ लक्षणं सतत ५-६ महिने जाणवत असल्यास ताबडतोब मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घ्या.

आजाराचे निदान कसे करतात ?

स्किझोफ्रेनिया या आजाराचे निदान करणारी कोणतीही टेस्ट उपलब्ध नाही. मानसोपचार तज्ज्ञ आजारी व्यक्ती आणि तिच्या कुटुंबातील व्यक्तींची सविस्तर मुलाखत घेऊन याचे निदान करू शकतात. ते खालील गोष्टींवरून या आजाराचे निदान करतात.

१. किती काळापासून लक्षणं जाणवतात व किती काळ टिकतात ?
२. व्यक्तीची काम करण्याची क्षमता कशी बदलत गेली आहे ?
३. त्या व्यक्तीची स्वतःची वाढ व विकासाची पार्श्वभूमी
४. जनुकीय आणि अनुवंशिकतेच्या अंगाने कुटुंबाचा इतिहास
५. रुग्णाला दिलेल्या औषधोपचारांचा काय परिणाम होत आहे ?



उपाय योजना

१. **औषधोपचार** : औषधांचा या आजारावर चांगला उपयोग होतो. ही औषधे मेंदूतील रसायनांचा समतोल राखून लक्षणांवर नियंत्रण ठेवायला मदत करतात. मात्र झोप येणे, अस्वस्थ वाटणे, वजन वाढणे, हालचाली मंदावणे, थरथर होणे असे काही दुष्परिणामही या औषधांमुळे दिसून येतात.
२. **स्वमदत कार्यक्रम** : स्किझोफ्रेनिया असलेल्या व्यक्तींनी काही गोष्टी आत्मसात करणे आणि आचरणात आणणे गरजेचे आहे. उदा. वेळच्यावेळी औषधे घेणे, त्यांच्या दुष्परिणामांशी जुळवून घेणे, आजारबळावत असल्याच्या पूर्वखुणा ओळखणे, लक्षणं जाणवू लागली तर योग्य पाऊल उचलणे, पैशांचा व्यवस्थित उपयोग करणे, वाहतुकीची सार्वजनिक साधनं वापरणे अशा काही गोष्टी शिकणे गरजेचे आहे. त्यासाठी हा आजार असलेल्या व्यक्ती एकत्र येऊन गटात अनुभवांची देवाणघेवाण करतात.
३. **वर्तनोपचारपद्धती** : यामध्ये सामाजिक कौशल्यांचे प्रत्यक्ष प्रशिक्षण दिले जाते. ज्यामुळे समाजात वावरण्यात सुधारणा होते. नोकरी आणि नातेसंबंध योग्यरित्या प्रस्थापित करण्याचे प्रशिक्षणही दिले जाते.
४. **कौटुंबिक शिक्षण** : यात कुटुंबातील व्यक्तींना आजाराचे स्वरूप, लक्षणं, उपचार याबद्दल माहिती दिली जाते. आजारी व्यक्तींसाठी कुटुंबाच्या आधाराचं महत्त्व समजाऊन सांगितलं जातं. त्यामुळे कुटुंबातील व्यक्तींचा ताण कमी होऊन नातेसंबंध सुधारतात.

लक्षात ठेवा

स्किझोफ्रेनियाला प्रतिबंध कसा करावा याबाबत अजून संशोधन चालू आहे. हा बरा होणारा आजार नाही पण योग्य उपचार आणि औषधांनी तो नियंत्रणात ठेवता येतो. अनेक व्यक्तींना असे औषधोपचार आयुष्यभर चालूच ठेवावे लागतात. त्यामुळे ती व्यक्ती आपले दैनंदिन आयुष्य नेहमीप्रमाणे व्यतीत करू शकते.

हे असे कसे घडले ? कुणामुळे ? परिस्थितीमुळे ? अतिलाडामुळे ? फार अपेक्षा ठेवल्यामुळे ? कुणाशी तरी वाईट वागल्याची ही शिक्षा असेल का ? का गेल्या जन्मीचे काही राहून गेले ? त्याला वाढवण्यात काही चूक झाली असेल का ? कोणी करणी तर केली नाही ना ? असे अनेक प्रश्न अशा व्यक्तींच्या कुटुंबातील व्यक्तींना भेडसावत असतात. या आजाराचे निश्चित कारण जरी कळले नाही तरी पूर्वजन्म, करणी, बाधा अशा प्रकारांमुळे हा आजार नक्कीच होत नाही. त्यामुळे याला कलंक न मानता लक्षणं जाणवल्याबरोबर मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घ्यायला हवी.

स्वतःला दोषी न समजता आजाराची खरी शास्त्रीय माहिती घेणं फायदेशीर ठरतं. आपलं अज्ञान, अंधविश्वास, भीती, कमीपणा दूर सारून आजारी व्यक्तीला समजून घेऊन एक चांगले निकोप वातावरण देऊन त्याला सामान्य माणसांप्रमाणे जगण्यासाठी आपण मदत करू शकतो.

या लेखासाठी स्किझोफ्रेनिया अवेअरनेस असोसिएशन (सा) या संस्थेच्या सुविता गोडसे यांची मदत झाली.

चला आपली झोप मोजू या...

आपल्या झोपेचं ना अगदी जेवणातल्या मीठासारखंच आहे असं मला कधी कधी वाटतं. झोप कमी होऊनही चालत नाही आणि जास्त झाली तरी जीवनाचे रंग बदलतात. किती तास झोप घेतली यावर फारसं काही अवलंबून नसतं, तर ती झोप किती चांगल्या प्रकारची होती हेही तितकंच महत्त्वाचं ठरतं.

म्हणूनच मागच्या अंकात आपण आपली झोप मोजण्याचा प्रयत्न केला होता. या प्रयत्नाला प्रतिसाद देत गडचिरोलीच्या लोकसंचालित साधन केंद्राच्या आरमोरी, वैरागड आणि वडसा या तीन भागातील सहयोगिनींनी महिलांची झोप मोजण्याच्या निमित्ताने त्यांच्याशी संवाद साधला.

एकूण ८० महिलांची झोप मोजली गेली. त्याचं विश्लेषण

- ८० पैकी १६ जणी चांगली झोप घेऊ शकतात.
- ६४ जणींना झोपेची काही ना काही अडचण
- ८० पैकी ४७ महिलांना १० पेक्षा जास्त गुण मिळालेले असून त्यांना झोपेसंबंधी समस्या आहेत.

गडचिरोली जिल्ह्यातील वरील तीनही भागातील ज्या सहयोगिनींनी झोप मोजण्याचा हा उपक्रम उत्साहाने पार पाडला त्यांना त्यांच्या प्रतिसादाबद्दल रु. १५००/- अभिनंदन म्हणून देण्यात येत आहेत.

काय करता येईल...

- ज्यांना डोळे मिटण्याची आणि झोपी जाण्याची भीती वाटते, ज्या सतत बेचैन असतात आणि अनेक गोष्टींची चिंता वाटत असते, झोपायला जाताना ज्यांच्या डोक्यात अनेक गोष्टी चालू असतात त्यांनी समुपदेशकाची मदत घेणं आवश्यक आहे. या सर्वांसाठी कुठलातरी तणाव कारणीभूत असू शकतो.
- दुसऱ्या प्रश्नावलीत ज्यांचे गुण १० पेक्षा जास्त आले आहेत त्यांची रात्रीची झोप नीट होत नाही. त्याची कारणं शोधून काढून चांगल्या झोपेसाठी उपाययोजना आखणं शक्य आहे.

पान २ वरून पुढे या शस्त्रक्रियेनंतर घरी गेल्यावर पुढील काळजी घ्यावी

- टाके स्वच्छ आणि कोरडे ठेवावेत.
- लघवी आणि संडास करताना जोर देण्याचे टाळावे.
- जखमेवर ताण येऊ नये म्हणून मांड्या दुमडून जवळ घेऊन बसावे.
- दिड ते दोन महिने कष्टाची कामे आणि वजन उचलणे टाळावे.
- हलकी कामे करा मात्र पुरेशी विश्रांतीही घ्या.
- काही दिवस जखमेवर अँटिसेप्टिक क्रीम लावा.
- जंतुलागण टाळण्यासाठी तो भाग थोड्या गरम पाण्याने आणि बिटाडीन सारख्या औषधाने दिवसातून २-३ वेळा स्वच्छ करावा.



अंकात व्यक्त झालेल्या मतांशी संपादक, संपादक मंडळ किंवा प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

महिला आर्थिक विकास महामंडळ

गृहनिर्माण भवन, पोटमाळा, बांद्रा पूर्व, मुंबई - ४०० ०५१
दूरध्वनी : (०२२) २६५९१६२९ / २६५९०५७४ / २६५९१८६६
mavim.ho@gmail.com, www.mavimindia.org

वाचकांसाठी संपर्काचा पत्ता : तथापि ट्रस्ट,

रेणूप्रकाश अ, तिसरा मजला, ८१७ सदाशिव पेठ, पुणे-३०
(०२०) २४४३११०६ / २४४३००५७
tathapi@tathapi.org, www.tathapi.org

मुद्रक : संस्कृती डिझायनर्स आणि प्रिंटर्स