सत्यमेव जयते
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

कान,नाक आणि घसा (ईएनटी) ची काळजी
आशा करिता प्रशिक्षण पुस्तिका
आयुष्यमान भारत -आरोग्य वर्धिनी केंद्र

कान, नाक व घसा : (ई.एन.टी.) ची काळजी

आशा करिता प्रशिक्षण पुस्तिका

आयुष्मान भारत -आरोग्य वर्धिनी केंद्र

विषय सूची

अध्याय १ : प्रस्तावना	१
मानवी शरीरातील ज्ञानेंद्रिये	२
अध्याय २ : कानाची रचना	४
अध्याय ३ : कानाच्या सामान्य समस्या	५
अध्याय ४ : नाकाच्या सामान्य समस्या	८
अध्याय ५ : घसाच्या सामान्य समस्या	१२
अध्याय ६ : कान, नाक, घश्याच्या समस्यावर आरोग्य संवर्धन व प्रतिबंध	१५
अध्याय ७ : सेवा वितरण प्रणाली : एका समूहाच्या रुपात कान, नाक, घश्याची काळजी च्या सेवा प्रदान करणे व आशाची प्रमुख कार्ये.	२१

परिशिष्ट :

परिशिष्ट १ : समुदायावर आधारीत मुल्यांकन तपासणी सूची (CBAC)	२६
परिशिष्ट २ : कान,नाक, घश्या ची काळजी च्या सेवा प्रदान करणेसाठी आवश्यक कौशल्य.	३०
परिशिष्ट ३ : कमी ऐकू येणे / श्रवण दोष असलेल्या व्यक्तींच्या बरोबर संवाद कसे साधावे.	३३

०१
अध्याय

परिचय (ओळख)

आयुष्यमान भारत कार्यक्रमाची रचना ही सामाजिक स्तरावर प्राथमिक आरोग्य सेवेची व्याप्ती व सर्वसमावेशक अशा दृष्टीकोनातून तयार केलेली आहे. आयुष्यमान भारत आरोग्य वर्धिनी केंद्रात मध्ये नव्याने समाविष्ठ केलेल्या आरोग्य सेवामध्ये कान,नाक व घशा चे आरोग्य व त्यांची देखभाल या सेवांचा सुध्दा समावेश करणेत आला आहे.

कान,नाक व घसा ही शरीराची तीन महत्वपूर्ण इंद्रिये आहेत.ही इंद्रिये बाहेरील वातावरणाला शरीराशी आंतरिक जोडतात.जसे कान - बाहेरील ध्वनी ऐकणे,नाक - बाहेरील गंध,वासाचे ज्ञान करणे,घसा - पदार्थाची चव कळणे.या प्रमाणे ही इंद्रिये कार्य करीत असतात.

कान,नाक व घसा ही इंद्रिये शरीरातील इतर अवयवाशी निगडीत काही विकार कोणत्याही व्यक्ती मध्ये मोठया स्वरुपात शारीरिक व्यंग,आरोग्य समस्यानिर्माण करु शकतात.

एखाद्याला ऐकायला कमी येण्याची समस्या असेल तर त्याला समाजात समरस होण्यात बऱ्याच अडचणी येतात. नाक आणि घशा शी संबधित कांही विकार असल्यास त्यांना भयंकर संक्रमणाच्या स्थितीला सामोरे जावे लागते.कधी कधी असे संक्रमण कर्करोगा सारख्या आजाराचे कारण सुध्दा होवू शकते.

आशा म्हणूनतुम्हीआरोग्य वर्धिनी केंद्राच्या गटाचे एक महत्वपूर्ण सदस्य आहात.तुम्ही समाजाच्या सर्वात जवळचे आहात.याचमुळेयेणाऱ्या रुग्णांची तपासणी,पुढील उपचारासाठी आरोग्य सुविधा असलेल्या केंद्रात रवानगी करणे,त्यांची काळजी घेणे, त्यांच्या आरोग्य विषयक गतिविधी मध्ये मदत करणे यात आशा म्हणूनभूमिका महत्वपूर्ण आहे. कान,नाक व घशा च्या आजारास सुध्दा लागू आहे.

हे प्रशिक्षण पुस्तक कान,नाक व घश्याच्या विभिन्न कार्याची ओळख होण्यासाठी आशाना मार्गदर्शिकेच्या रुपात मदत करेल. कान,नाक व घश्याला झालेल्या वेगवेगळया विकारामध्ये त्याचे प्राथमिक स्तरावर काय कार्य करावयाचे व या स्थितीला रोखण्यासाठी समाजातील लोकांना जागरुक करण्याचे कार्य करण्यात मदत करेल.

मानवी शरीराची पांच ज्ञानेंद्रिये

पांच ज्ञानेंद्रिये कोणती		**आपण त्यांचा उपयोग कशासाठी करतो**
पांच ज्ञानेंद्रिये	**ज्ञानेंद्रिंयाचा उपयोग**	**ज्ञानेंद्रिये कसे कार्य करतात**
त्वचा (स्पर्श)आपली /आकाराचे ज्ञान होते.		त्वचा स्पर्शाला प्रतिसंवेदनशील असते.त्वचेच्या माध्यमातून आपल्याला पदार्थाच्या थंड / गरम / मुलायम ओबडधोबड या वस्तूंचे तापमानाचे
डोळे (दृष्टी) आपले डोळे आपल्या च्या सर्व वस्तू जसे कामे करतो त्या सक्षम करतात.		आसपास की,लोक/जनावरे / इमारती/ घर जिथे आपण आपली वस्तूना बघण्यासाठी
नाक (वास) आपले नाक जळण्याचा,पाऊस मातीचा गंध,दुषित गोष्टी वासावरुन असतो.		आपल्याला स्वयंपाकाचा, पडल्यानंतर येणारा पाण्याचा वास असा ओळखण्यास सक्षम
कान (ऐकणे) आपण आपल्या आपले आजूबाजूचे जसे की,लहान मुलाचे आपपासात हॉर्न,पाणी		कानाच्या माध्यमातून आवाज ऐकू शकतो. रडणे,लोकांचे बोलणे,कुत्र्याचे भुंकणे,गाडीचा वहाणे,संगीत इत्यादी.
जीभ (स्वाद) आपण आपल्या जेवण व पेय शिजलेले अशा शकतो.		जीभेच्या माध्यमातून पदार्थांचेखारट/तिखट/ गोड/आंबट/थंड/गरम/कच्चे व पदार्थांची चव ओळखू

आपल्याला कानाची आवश्यकता का आहे.

आपल्याला कानाची देखभाल करण्याची आवश्यकता आहे.त्यामुळे आपण निरनिराळे आवाज ऐकू शकतो. लोकांचे बोलणे ऐकू शकतो.आपण दररोज निरनिराळे भरपूर आवाज ऐकतो.त्यापैकी कांही आवाज मुलायम असतात, तर कांही आवाज मोठे,कर्कश तर कांही उच्चरवात असतात तर कांही हळुवार स्वरात असतात.

घराबाहेरील आवाज

- पाऊस पडण्याचा आवाज
- जनावरांचे आवाज
- जोरदार वारा वहाण्याचा आवाज.

लोकांद्वारे निर्माण होणारे आवाज

- बोलणे
- गाणे म्हणणे
- हसणे
- रडणे

घराच्या आतील आवाज

- पाणी उकळणे
- लहान मुलांचे रडणे
- मुलांना बोलाविणे

रस्त्यावरील आवाज

- मोटार,बस,ट्रक,टॅक्सी यांचे आवाज
- हॉर्न / शिटी वाजविण्याचा आवाज

कामाच्या ठिकाणचे आवाज

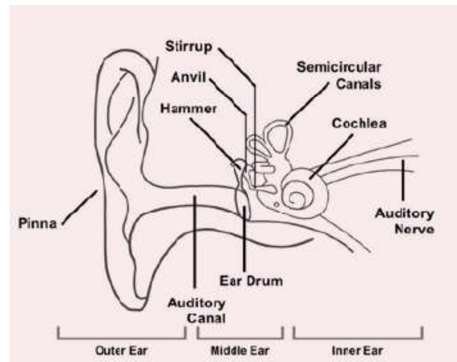
- शेती
- कारखाने
- दुकाने
- वास्तू निर्मितीचे ठिकाण

०२
अध्याय

कानाची संरचना समजून घेणे

कानाची संरचना

कान ३ भागाचे मिळून बनलेले आहे.बाहेरचा,मधला आणि आतला (बाहयकर्ण,मध्यकर्ण आणि अंर्तकर्ण) असे म्हणतात.



बाहेरील कान (बाहयकर्ण) -

बाहेरील कान हा कानाची पाळी आणि तिथपासून मधल्या कानापर्यंत जाणारा नलिके सारखा मार्ग या दोन्हीनी बनलेला असतो.याला कर्णपटल असे म्हणतात.

मध्यकान (मध्यकर्ण)

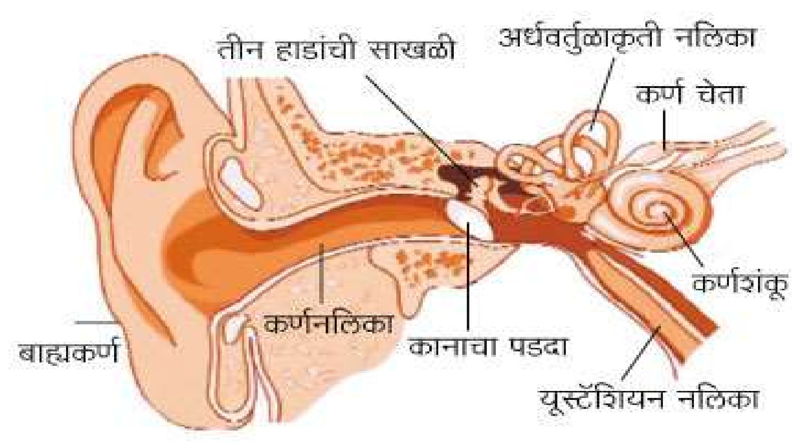
हा एखाद्या बंद पेटी सारख्या आकाराचा असतो.तो कर्णपटला पासून सुरु होतो आणि ३ छोटया हाडानी एकमेकाला जोडलेला असतो.

आतील कान (अंर्तकर्ण)

कानाच्या आतील बहुतांश भाग हा श्रवण केंद्र असतो.त्याला कोक्लीआ (कानाच्या अंर्तभगातील नागमोडी नलिका) असे म्हणतात. राहिलेल्या संतुलन नळीला अर्धवर्तुळाकार नळी असे म्हणतात.

कानाची कार्य करण्याची प्रक्रिया

ध्वनीतरंग, कानाची पाळी व कर्णपटला मार्फत कानात प्रवेश करतात.आणि हे कर्णपटलावर जावून आदळतात.त्यामुळे कर्णपटला मध्ये कंपन निर्माण होतात.या कंपनामुळे कानातील छोटी हाडे ध्वनीला वाहून आतील कानाच्या कोक्लीआ पर्यंत घेवून जातात.हा ध्वनी संदेश मज्जातंतू मार्फत मेंदू पर्यंत संदेश पाठवितो. मेंदू मधील ध्वनी केंद्रामुळे ध्वनी ज्ञान होते व मेंदू संदेशाचे पृथःकरण करतो.



०३
अध्याय

कानाच्या सामान्य समस्या

१) कानातील मळ

ही एक सामान्य स्थिती आहे.धूळ आणि इतर बाहेरील धूळीकणांच्या संर्पकात आल्यानंतर कानाच्या नलिके मध्ये कांही स्त्राव कडक होतात आणि कानामधील मळाबरोबर एक नरम पदार्थ तयार करतात. साधारणपणे कानाच्या नलिकेत थोडासा मळ हा असतोच.

परंतु त्याची मात्रा जर वाढली तर कमी ऐकू येणे,कशातही मन न लागणे हया भावना निर्माण होतात. व्यक्तीला असे जाणवू लागते की,कानाच्या नलिके मध्ये कांहीतरी आहे.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● कानाच्या नलिकेमध्ये घट्ट पांढरा मळ ● कमी ऐकू येणे/ कान दुखणे/ कानात दडे बसणे.	●सोडीयम बाय कार्बोनेट चे ४ थेंब दिवसातून २ ते ३ वेळा ४ दिवस घालणे. ●आवश्यकता भासल्यास कानाच्या दुखण्यावर पॅरासिटामॉल ची गोळी द्या. ●जेंव्हा कानातील मळ नरम होईल त्यावेळी तो कापसाच्या वातीने साफ करता येवू शकतो. ईअर बडस चा वापर करु नये.जर कानातील मळ बाहेर निघत नसेल तर त्या व्यक्तीला आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवा.

२) फोड- फुंसी

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● कानाच्या नळी मध्ये छोटे फोड येणे व कानाची पाळी बाहेर ओढल्यास दुखणे. ● कानातील फोड फुटुन त्यामधून पु वाहणे.	● पॅरासिटामॉल ५०० मी.ली.ग्रॅम ची एक गोळी दिवसातून ३ वेळा ५ दिवस देणे.

३) कानात बाहेरील वस्तू जाणे.

ही स्थिती प्रामुख्याने अशा मुलांमध्ये आढळून येते, कोणतीही छोटी वस्तू न कळत कानात टाकतात.ही स्थिती अपायकारक आहे.कारण त्यामुळे कानातील आतील भागाला जखम होवूशकते.कानातील आतील भागात छिद्र पडून त्यामध्ये जंतूसंसर्ग होवून ऐकू न येण्याची समस्या निर्माण होवू शकते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
कानात बाहेरील वस्तू गेल्यावर काय होते. ●कान दुखणे ●कानात ठणके मारणे ●कानातील नलिकेला जखम असेल तर रक्त येवू शकते.	●जर कानात गेलेली वस्तू वरच्यावर दिसत असेल व ती ओलसर असेल व आपण ती सहजपणे काढू शकत असू तर आरोग्य सेविका /सीएचओ यांना दाखवू शकतो. ●नाहीतर सीएचओ रुग्णाला कान,नाक,घश्याच्या विषेशतज्ञा कडे जिल्हा रुग्णालय /वैद्यकियमहाविद्यालयात पाठवितील.

४) बाहय कर्णशोथ (ओटीटीस एक्सटर्ना)

हा बाहयकर्णातील जंतूदोष आहे.ही स्थिती सामान्यतः अशा लोकांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळून येते जे लोक पोहतात व कानाची स्वच्छता नीट ठेवत नाहीत.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
●कानात गंभीर दुखणे व ऐकू न येणे. ●तीव्र ताप ●जेव्हा कानातून स्त्राव (म्यूकोप्यूरुलेट) वाहू लागतो, तेंव्हा थोडा आराम वाटू लागतो.	●कान कापसाच्या वातीने साफ करणे. ●ईअर बडस् चा वापर करु नका. ●पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवा. ●रुग्णाला व्यवस्थित उपचार मिळत आहेत याची खात्री करा. ●कानातील दुखणे पूर्णपणे बंद होऊन कानातील जंतूसंसर्ग पूर्णपणे बरा होईपर्यंत पोहणे टाळावे.

५) मध्यकर्ण शोथ (त्रीव जंतूसंसर्ग)

हे मध्य कानातील जंतूसंसर्ग आहे.जिथे पु तयार होतो व मध्य कानामध्ये सुज येते.कांही व्यक्ती मध्ये कानावर दाब पडल्यामुळे कानातील कर्णपटलाला छिद्र पडते किंवा कानातून पू वाहू लागतो.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
●कानात गंभीर दुखणे व ऐकू न येणे. ●तीव्र ताप ●जेव्हा कानातून स्त्राव (म्यूकोप्यूरुलेट) वाहू लागतो,तेंव्हा थोडा आराम वाटू लागतो.	●नेहमी कान कोरडा ठेवावा. ●कानात तेल,पाणी इत्यादी घालू नका. ●दुखण्यापासून आराम मिळावा म्हणून पॅरासिटामॉल ची एक गोळी द्या. ●पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवा. ●सुरुवातीपासूनच उपचारावर देखरेख ठेवा. ●कानात पु नसल्याची तपासणी करुन खात्री करा. ●रुग्णाला नेहमी कान कसा साफ ठेवावा हे समजावून सांगा.

६) दिर्घकालीन (क्रॉनीक) सहाय्यक मध्यकर्ण (जुनाट त्रीव जंतूसंसर्ग)

समाजातील लोकांमध्ये ही एक गंभीर समस्या आहे.की ज्यात कानाच्या आतील भागातून स्त्राव निघत असतो जो १४ दिवस किंवा त्यापेक्षा जास्त दिवस असतो.हा स्त्राव पाणी किंवा पू या सारखा असतो.त्याला अतिशय दुर्गंधी येत असते.या समेस्येवर वेळीच उपचार केला गेला नाही तर ती व्यक्ती बहिरी होवू शकते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● १४ दिवसापेक्षा जास्त दिवस स्त्राव वहाणे. ●कानातून पू / पाणी वहाणे. ●कानाने कमी ऐकू येणे. ●यात गुंतागुंत निर्माण झाल्यास स्त्रावाला दुर्गंधीयुक्त वास येतो. ●रुग्ण डोकेदुखी व ताप आल्याची तक्रार करतो.	●२%बोरिक स्पिरीट चे २ थेंब दिवसातून ३ वेळा ७ दिवस घालणे. ● कापसाच्या वातीने साफ करणे. ● कान कोरडा ठेवा आणि नदी/तलावात आंघोळ करु नका ● घशाची पोकळी/नाक/सुषी(सायनस) च्या जंतूसंसर्गावर वैद्यकिय अधिकारी द्वारा दिलेल्या उपचारावर लक्ष ठेवा. ● सर्व गंभीर समस्यामध्ये जिल्हा रुग्णालयातील कान,नाक व घश्याच्या विशेषज्ञाकडे पाठवावे.

७) कानाने ऐकू न येणे / कमी ऐकू येणे.

ऐकू न येणे किंवा कमी ऐकू येणे (बहिरेपणा) ही एक अशी स्थिती आहे जिथे व्यक्ती कांहीही ऐकू येण्यास सक्षम नसते किंवा फक्त जोरात होणारे आवाजच तो ऐकू शकतो.बहिरेपणा हा कोणत्याही वयोगटातील व्यक्ती मध्ये येवू शकतो.कांही नवजात शिशू जन्मतःच बहिरे असू शकतात.हे तेंव्हा घडते जेव्हा गर्भावस्थेत मातेला कांही जंतूसंसर्ग,चुकीची औषधे घेणे किंवा क्ष किरणांच्या संर्पकात आल्याने.

जसजसे लोक वृध्द होतात तसे ते हळूहळू आपली ऐकण्याची क्षमता पूर्णपणे किंवा कमी प्रमाणात हरवून बसतात. सर्वसाधारण पासष्ट वर्षाच्या वयानंतर शारिरिक वय वाढल्यामुळे त्यांना प्रिस्बिसेसिस (वृध्दावस्थामध्ये दोन्हीबाजूनी वाढत जाणरा बहिरेपणा) असे म्हणतात.

विविध कारणामुळे मुले आणि वृध्द व्यक्ती आपली ऐकू येण्याची क्षमता पूर्णपणे किंवा कांही प्रमाणात हरवून बसतात जसे की मार लागल्यामुळे,कान फाटणे,कानात गंभीर जंतसंसर्ग कानाचा टयूमर,खूप मोठा आवाज (विस्फोट) वा अचानक भारी आवाजाच्या संर्पकात आल्याने.(जसे भारी आवाज करणाऱ्या मशिनरी च्या कारखान्यात काम करणारे लोक)

जर याच्यावर वेळीच उपचार न केल्यास ऐकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होवू शकतो व यामुळे व्यक्ती सामाजिक व व्यक्तीगत हानी होण्यास कारणीभूत ठरु शकते.व्यवस्थित व स्पष्ट ऐकू न येणे ही एक चिंतेची बाब बनू शकते.मुले ऐकू येण्यास सक्षम नसतील तर त्यांच्या मोठे होण्यात, शिक्षणात,दुसऱ्या बरोबर बोलण्यात व व्यक्तीगत विकासात अडथळे निर्माण होवू शकतात व वृध्दापकाळात कमी ऐकू येणे त्याच्या व्यक्तीगत जीवनावर,गुणवत्तेवर परिणाम करतात.

यासाठी समाजातील कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तीचा शोध घेणे महत्वाचे आहे व त्यांना आरोग्य वर्धिनी केंद्रातील समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेकडे सेर्दभित करणे गरजेचे आहे.कारण कांही लोकाना आजाराचे निदान व उपचार करण्याकरिता तज्ञांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते.समुदाय आरोग्य अधिकारी आणि त्यांची टीम हे ओळखू शकतात की,त्या व्यक्तीला कांही नुकसान तर नाही झाले.हे ओळखल्यामुळे त्या व्यक्तीला कान,नाक व घश्याच्या विशेषज्ञाकडे पाठविणे गरजेचे आहे.ऐकू कमी येणे यावर उपचार शल्यक्रियेद्वारे किंवा श्रवण यंत्राद्वारे केला जावू शकतो.

श्रवणहानी बहिरेपणाच्या व्यवस्थापनात आशांची भूमिका

(क) समुदाय आधारित मुल्यांकन सुची (CBAC)च्या भाग बी मध्ये "ऐकण्यात समस्या"असलेल्या व्यक्तींची माहिती भरणे.

(ख) जर कोणची कमी ऐकू येण्याची तक्रार असेल तर आरोग्य सेवक यांना कळविणे आणिआरोग्य वर्धिनी केंद्रात समुदाय आरोग्य अधिकारी द्वारे त्यांची तपासणी करुन घेणे.

(ग) दवाखान्यातून परत आल्यावर त्या व्यक्तीचे बरोबर संवाद साधा. जर त्या व्यक्तीला शस्त्रक्रिया करण्याचा सल्ला दिला असेल तर ती व्यक्ती शस्त्रक्रिया करुन घेईल याची सुनिश्चिती करा.

(घ) जर श्रवणयंत्र दिले असेल तर रुग्णाला त्याचा वापर कसा करावयाचे याची पध्दत समजावून सांगा आणि व्यक्ती सहमत आहे ना हे विचारा.

०४
अध्याय

नाकाच्या सामान्य समस्या

१ सामान्य विषाणू नासिकाशोथ

ही समाजातील एक सामान्य समस्या आहे.याला सामान्यतः सर्दी म्हणून ओळखले जाते आणि हा एक सांसर्गिक आजार आहे.प्रत्येक व्यक्तीला एकदा तरी सर्दीचा संसर्ग होत असतो.सर्दी झालेल्या व्यक्तीच्या शिंकण्यातून किंवा त्याचा रुमाल वापरल्याने याचा संसर्ग पसरतो.हा संसर्ग सामान्यपणे ५ ते ७ दिवसात आपोआप बरा होतो.परंतु जर कोणाला हा संसर्ग सतत होत असेल तर त्याचे कारण जाणून घेणे आवश्यक आहे.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
●नाक वहाणे. ●डोळयातून पाणी येणे. ● नाक चोंदणे. ● डोकेदुखी व ताप	●गरज पडल्यास पॅरासिटामॉल ५०० एमजी ची गोळी द्या. ●वाफ घेण्याचा सल्ला द्या. ●जर सर्दीची ॲलर्जी (प्रतिक्षिप्त क्रिया) असेल तर क्लोरोफिनारमाईन ४ एमजी दिवसातून ३ वेळा द्या. ● जास्त प्रमाणात पातळ पेय सेवन करण्यास व आराम करण्याचा सल्ला द्या.

२ रोग प्रवणता असलेली सर्दी (ॲलर्जिक ऱ्हिनीटीस)

ॲलर्जिक ऱ्हिनीटीस मध्ये रुग्ण सर्दी सारख्या लक्षणांची तक्रार करतात.याचे कारण त्याना काही विशिष्ठ वस्तूंची जसे धूळ,प्रदूषित हवा किंवा अन्नपदार्थातील काही विशिष्ठ पदार्थाची ॲलर्जी असू शकते. यामध्ये सकाळच्या वेळी नाकातून,डोळयातून पाणी येते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● नाक वहाणे. ● एकाच वेळी १० ते २०वेळा शिंका येण्याची शक्यता ● नाक चोंदणे वा नाकाला खाज येणे. ● नाक लाल होणे व डोळयातून पाणी येणे.	● क्लोरोफिनारमाईन ४ एमजी गोळी दिवसातून ३ वेळा १ ते ५ दिवसासाठी द्या. ● वाफ घेण्याचा सल्ला द्या. ●धूळ आणि ॲलर्जी पासून लांब राहा.

३ नाक कोरडे होणे (ॲट्रोपिकरायनाटीस)

हा एक गंभीर प्रकारचा जंतूसंसर्ग आहे.याच्या मध्ये नाकातून स्त्राव निघू शकतो. ज्यामध्ये खूप दुर्गंधी येते. या स्थितीत रुग्णाला प्रतिजैविके (ॲंटीबायोटीक्स) चा उपचार करण्यासाठी प्रा.आ.केंद्रात वैद्यकिय अधिकाऱ्यांकडे तपासणी करिता पाठविणे गरजेचे असते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● नाकात हिरव्या रंगाचा पापुद्रा. ● नाकातून घाण वास येतो पण ते व्यक्तीला समजून येत नाही. ● नाक चोंदणे वा नाकात विकृती येणे,नाकात किडे झाल्याचा इतिहास.	●१चमचा मीठ (सोडीयम बाय कार्बोनेट) २५० मिलीउर्ध्वपतन केलेल्या पाण्यात (डिस्टील्ड वॉटर) मिसळूनत्याचे द्रावण तयार करुन त्या द्रावणाने दिवसातून २ते३वेळा नाक धुणे सुरु ठेवा. ●रुग्णाला पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवावे.जर प्रतिजैविके देण्याची गरज असेल तर समुदायआरोग्य अधिकारी हे प्रा.आ.केंद्राच्या वैद्यकिय अधिकारी यांचे सोबत विचार विनिमय करतील.

नासिकाशोथ (RHINITIS)च्या रुग्णाना तुम्ही खालील सल्ला देवू शकता.

१) दररोज भरपूर पाणी पिणे व पुरेसा आराम करणे.
२) नाक साफ करण्यासाठी थोडेसे मिठाचे पाणी नाकाने ओढणे किंवा गरम पाण्याची वाफ घेणे.
३) याच्यासाठी विशेष आहाराची गरज नाही परंतु आहारात “जीवनसत्व सी”असलेल्या फळांचे सेवन केल्यास लवकर बरे होण्यास मदत होईल.जसे संत्रे,टोमॅटो,लिंबू ,आवळा इत्यादी.
४) डॉक्टरांनी लिहून दिल्या शिवाय प्रतिजैविके घेवू नका.
५) सामान्यतः लोकांची अशी समजूत आहे की,सर्दी,थंड पाणी पिणे/पावसात भिजणे यामुळे होत नाही.परंतु अति थंड पाणी पिणे,पावसात सतत भिजणे,थकल्यामुळे सर्दी होवू शकते.
६) ज्यांना सर्दी झालेली आहे अशा व्यक्ती नाकासमोर रुमाल न धरता इकडेतिकडे शिंकतात त्यामुळे हवेत सर्दीचे विषाणू पसरुन दुसरी व्यक्ती त्या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने त्या व्यक्तीला सर्दी होवू शकते.
७) निरोगी व्यक्तीला सर्दी पडश्या पासून वाचविण्यासाठी आजारी व्यक्तीला वेगळया कक्षात खाण्यापिण्याची व्यवस्था करावी.लहान मुलांना संक्रमित व्यक्तीपासून दूर ठेवावे. ही व्यक्ती खोकताना किंवा शिंकताना नाक आणि तोंडासमोर रुमाल धरेल.तसेच वांरवार हात स्वच्छ धुवेल.
८) पॅरासिटामॉल ची सामान्य गोळी शरीराचे तापमान कमी करण्यास मदत करते आणि अंगदुखी व डोकेदुखी पासून आराम मिळतो.यासाठी जास्त महागातल्या औषधांची आवश्यकता नाही.
९) वहाते व चोंदलेले नाक पुसुन स्वच्छकरा. नाक वहाते राहू देवू नका.त्यामुळे कान दुखणे किंवा जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता असते.

४ वायुविवर शोथ (सायनुसायटीस)

भुवयांच्यावरती आणि नाकाच्या दोन्ही बाजूला व कपाळाच्या आतील बाजुस खुप मोठया प्रमाणात पोकळी असते.या जागा सामान्यतः हवेने भरलेल्या असतात आणि हे आवाजाला प्रतिध्वनी करण्यासाठी उपयोगी असतात.जंतुसंसर्ग झाल्याने या जागा सामान्य रुपाने प्रभावित होतात.हे द्रव या पोकळयांमध्ये गेल्याने या पोकळया प्रभावित होतात. तर कांही वेळाने हा द्रव पू मध्ये बदलू शकतो आणि एक त्रासदायक स्थिती निर्माण होवू शकते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● डोकेदुखी,नाक चोंदणे,नाक वहाणे ● भुवयांच्यावरती कपाळात नाकाच्या दोन्ही बाजूला (सायनस क्षेत्रात) दुखते.	● दिवसातून २ ते ३ वेळा वाफ घेणे. ● रुग्णाला पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवावे. ● जर प्रतिजैविके देण्याची गरज असेल तर समुदाय आरोग्य अधिकारी हे प्रा.आ.केंद्राच्या वैद्यकिय अधिकारी यांचे सोबत विचार विनिमय करतील.

५ नाकातून रक्तस्त्राव (एपिस्टॅक्सीस)

नाकातून रक्स्त्राव होणे ही उन्हाळयात आढळून येणारी सामान्य तक्रार आहे.बहुतांश रुग्णामध्ये नाकातून होणारा रक्तस्त्राव हा स्वमर्यादित आणि सहज असतो.परंतु वारंवार रक्तस्त्राव होत असेल तर ही चिंता करण्याची बाब आहे.त्रीव रक्तस्त्राव किंवा लहान मुलांमध्ये नाकातून रक्तस्त्राव होत असेल तर सामान्यतः ही मुले नाकात बोटे घालतात बोटाची नखे लागून जखम झाल्याने रक्तस्त्राव होतो. हे हिवाळयात किंवा नासिकाशोथ मुळे होते.कांही वेळेस व्यक्तीमध्ये उच्च रक्तदाबामुळे किंवा नाकपुडी मध्ये पुटकुळी होवून ती फुटल्यामुळे रक्तस्त्राव होतो.कांही वेळेस जबरदस्त मानसिक आघात झाल्याने सुध्दा रक्तस्त्राव होतो.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● नाकातून रक्तस्त्राव ● जखम असल्यास दुखणे	● आजारी व्यक्तीला तात्काळ बरे वाटण्यासाठी त्यांचे डोके पुढे झुकवुन नाकपुडया १० मिनिटे दाबून ठेवाव्यात.तरी रक्तस्त्राव सुरु राहिल्यास पुन्हा १० मिनिटे नाकपुडया दाबून ठेवाव्यात.तरीही जर बरे वाटले नाही तर आरोग्यसेविकेला कळवा व रुग्णाला पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवावे. ● वयस्कर/ वृध्द व्यक्तींचा रकतदाब तपासण्याची सुध्दा आवश्यकता असते आणि रक्तदाब जास्त असेल तर वैद्यकिय अधिकारी यांचे सल्याने औषधोपचार करण्याचीआवश्यकता असते.(आरोग्य सेविका/ आरोग्य सेवक / समुदाय आरोग्य अधिकारी हे करु शकतात.) ● रक्तस्त्राव त्रीव असेल,व्यक्तीला धाप लागत असेल,जीव गुदमरत असेल किंवा बेशुध्द झाले असतील तर त्वरीत आरोग्य सेविका / आरोग्य सेवक / समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना कळवावे.त्वरीत रुग्णवाहिका बोलावून रुग्णाला दवाखान्यात पाठवावे.

६ नाकात बाहय वस्तू जाणे

कांही वेळेस कांही बाहय वस्तू चुकुन नाकामध्ये जावू शकते.लहान मुले नाकात कांही वस्तू घालतात हे खूप धोकादायक आहे.यामुळे श्वासोश्च्वासास अडथळा येतो.श्वास आत ओढल्यामुळे ही वस्तू श्वासनलिके मध्ये जावू शकते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/ आरोग्य सेवक समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● नाकात बाहय वस्तू गेल्याचा इतिहास ● नाक,डोके दुखणे ● धाप लागणे ● नाकात गुदगुदणे ● नाकात जखम झाल्याने रक्तस्त्राव होणे.	● नाकात गेलेली बाहय वस्तू स्पष्ट दिसत असल्यास आणि ती सहज काढता येण्यासारखी असेल तर आरोग्य सेविका / आरोग्य सेवक / समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी सल्ला मसलत करुन ती वस्तू काढण्याचा प्रयत्न करणे ● नाहीतर रुग्णाला आरोग्य वर्धिनी केंद्रातील समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचे कडे पाठविणे.जर त्यांना शक्य नसेल तर ते रुग्णाला कान,नाक,घश्याच्या विषेशतज्ञा कडे जिल्हा रुग्णालय /वैद्यकिय महाविद्यालयात पाठवितील.

०५
अध्याय

घश्याचे सामान्य विकार

१) तोंडामध्ये येणाऱ्या लहान लहान सफेद व करडया रंगाच्या पुटकुळया (APHTHOUS ULCERS)

ही एक खूप वेदनादायक स्थिती आहे.ज्यावेळेस गालाच्या आतील बाजूस किंवा जिभेवर लाल रंगाचे लहान चट्टे किंवा जखम दिसून येते.या कारणास्तव रुग्णाला खूप वेदना होतात व गिळण्यास त्रास होतो.हे व्रण सामान्यतः ५ ते ७ दिवसात आपोआप बरे होतात.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/ आरोग्य सेवक/ समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● तोंडात वेदनादायक व्रण	● लोकाना सुपारी चघळणे/तंबाखू, चुना न खाण्याचा सल्ला द्या. ● लोकांना हे व्रण कांही दिवसात आपोआप बरे होतात, त्यांना कोणत्याही औषधेपचाराची गरज नाही याबाबत आश्वत करा. ● रुग्णाला क्लोरेहेक्सीडाईन द्रावणाने दिवसातून २ ते ३ वेळा तोंड धुणे व जीवनसत्व ब ची गोळी दररोज ७ दिवस घेण्यास सांगावे. ● रुग्णांच्या वेदना २ दिवसात कमी होत नसतील तर पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात /प्रा.आ. केंद्रात पाठवावे.

२) घसातील गाठींची सूज / घशाचा त्रीव दाह

(ACUTE TONSILLITIS / ACUTE PHARYNGITIS)

घशातील गाठींची सूज ही विशेषतः लहान मुलांमध्ये दिसून येते. टॉन्सिल ग्रंथींची घशाच्या मागील बाजूस वाढ होते आणि त्यामुळे वेदना होतात.व रुग्णाला गिळण्यास त्रास होतो ही स्थिती लहान मुले व वयस्क व्यक्ती या दोघांमध्ये दिसून येते.जिवाणू /विषाणूच्या संसर्गामुळे होते.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● घशात वेदना ● ताप, गिळण्यास अडचण	● रुग्णास दिवसातून २ ते ३ वेळा गरम मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करणेस सांगावे. ● क्लोरेहेक्सीडाईन द्रावणाने रुग्णास दिवसातून २ ते ३ वेळा

● सुजलेल्या गाठी मध्ये दाह/पू होणे. 	तोंड धुण्यास सांगावे. ● पॅरासिटामॉल ५०० एमजी ची १ गोळी देवू शकता. ● पातळ पेय जास्त प्रमाणात पिण्याचा सल्ला द्या. ● रुग्णांला रोगनिदान व उपचारा करिता आरोग्य वर्धिनी केंद्रात समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचे कडे पाठवावे आणि प्रतिजैविके कधी सुरु करावयाची हे निश्चित करा. ● कधी कधी गंभीर टॉन्सिलायटिस झालेल्या मुलांना शस्त्रक्रिया करण्याची आवश्यकता असते.

३) श्वासमार्गाच्या पडद्याचा त्रीव जंतूसंसर्ग(ACUTE EPIGLOTTITIS)

ही लहान मुलांमध्ये दिसून येणारी गंभीर जंतूसंसर्गाची स्थिती आहे.या जंतूसंसर्गाची लक्षणे अचानक सुरु होतात.यात मुले आजारी होतात व त्यांना श्वास घेण्यास त्रास होतो.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● घशात त्रीव गंभीर वेदना ● ताप, ● गिळण्यास अडचण ● श्वास घेण्यास त्रास वा जोरजोरात श्वास घेणे. ● दबलेला/कोंडलेला जाडसर आवाज	● रुग्णास दिवसातून २ ते ३ वेळा गरम मिठाच्या पाण्याने गुळण्या करणेस सांगावे. ● क्लोरेहेक्सीडाईन द्रावणाने रुग्णास दिवसातून २ ते ३ वेळा तोंड धुण्यास सांगावे. ● पॅरासिटामॉल ५०० एमजी ची १ गोळी देवू शकता. ● पातळ पेय जास्त प्रमाणात पिण्याचा सल्ला द्या. ● रुग्णांला रोगनिदान व उपचारा करिता आरोग्य वर्धिनीकेंद्रात समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचे कडे पाठवावे आणि प्रतिजैविके कधी सुरु करावयाची हे निश्चित करा. ●कधी कधी गंभीर टॉन्सिलायटिस झालेल्या मुलांना शस्त्रक्रिया करण्याची आवश्यकता असते.

४) श्वासनलिकेतबाहय वस्तू जाणे .(FOREIGN BODY IN THE AIR PASSAGE)

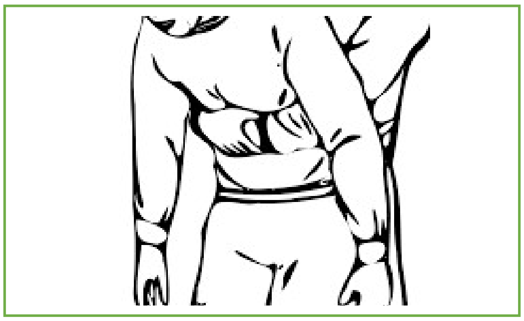
लहान मुले किंवा वयस्क व्यक्ती कांही गिळतात ते घशाच्या मागील बाजूस किंवा श्वसन मार्गाच्या सुरवातीस चिकटून बसतात.हा एखादा हाडासारखा बाहेरील खाद्यपदार्थ असू शकतो.ही एक आपत्कालीन स्थिती असू शकते.यासाठी आशाना हे माहित असणे गरजेचे आहे की रुग्णाला आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठविणे अगोदर प्राथमिक उपचार कसे दिले जातात.

हे काय आहे	आपल्या स्तरावर व्यवस्थापन (आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेशी विचारविनिमय करुन)
● अचानक गुंदमरणे ● श्वास घेण्यास त्रास ● जर बाहेरील वस्तू श्वास नलिकेत अडकली असेल तर खोकला येवून थुंकीतून रक्त पडते.	● त्वरीत आरोग्य सेविका/सेवक, समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना कळविणे आणि रुग्णाला त्वरीत जिल्हा रुग्णालयात पाठविणेसाठी समुदाय आरोग्य अधिकारी यांना मदत करणे व त्वरीत रुग्णवाहिकाबोलावून रुग्णाला तात्काळसंदर्भ सेवा द्या. ● रुग्णाला खोकण्यास सांगा त्यामुळे कधी कधी घश्याच्या पाठीमागील बाजूस अडकलेली बाहेरील वस्तू बाहेर येवूशकते.

	● जर रुग्णाचा श्वास गुदमरला असेल तर खालील चित्रात दाखविल्याप्रमाणे हेमलिच कौशल्याचा (HEIMLICH MANOEUVRE)वापर करा.

हेमलिच कौशल्य (HEIMLICH MANOEUVRE)

१) रुग्णाच्या पाठीमागे उभे राहा व आपल्या दोन्ही हातानी त्याच्या कमरेला विळखा घाला.
२) आपल्या हातांना एकमेकात गुंतवा व मुठीच्या अंगठयाने रुग्णाच्या बरगडयाच्या खाली व बेंबीच्या वर आपला हात ठेवा.
३) पिडीत व्यक्तीच्या पोटाच्या वरील भागात वरच्या बाजूने जोरात दाब द्या. (बरगडयावर दाब देवू नये.)
४) घशात अडकलेली वस्तू बाहेर पडेपर्यंत ही क्रिया करत राहा.



०६
अध्याय

कान, नाक व घश्याच्या समस्यावर का आरोग्य शिक्षण व प्रतिबंध

कान,नाक,घश्याच्या जास्तीत जास्त समस्या आपण थांबवू शकतो.अंधश्रध्देच्या (हानीकारक, विघातक) प्रथांच्या बाबत समाजात जागरुकता निर्माण करणे अत्यंत गरजेचे आहे. जेणेकरुन**कान,नाक,घश्याच्या** आजाराबाबत व्यक्ती पुर्वसुचना देतील. हया आजाराची जोखमीची कारणे खाली दिली आहेत.

कानाच्या आजाराची जोखमीची कारणे.

१) कानाची स्वच्छता केसाची पीन,टुथपिक इत्यादि तीक्ष्ण वस्तूने करणे.
२) कानामध्ये तेल किंवा एखादा पातळ पदार्थ टाकणे.
३) शल्यचिकित्सक यांच्या परवानगी शिवाय कानाच्या आंत औषध लावणे.
४) कान साफ करण्यासाठी खराब (अस्वच्छ) कपडा किंवा पंचा वापरणे.
५) अस्वच्छ पाण्यात पोहणे.
६) खुप काळपर्यंत कापूस किंवा अन्य वस्तू कानात ठेवणे.
७) दररोज किंवा खुप दिवस कर्कश आवाजाच्या सानिध्यात येणे.
८) कानामधला जंतूसंसर्ग बरेच दिवस उपचार न करता राहू देणे.
९) कानाला फटका किंवा मार लागून कानाचा पडदा फाटणे.

नाकाच्या आजाराची जोखमीची कारणे.

१) नाकाच्या स्वच्छतेसाठी धारदार व टोकदार वस्तूचा वापर करणे.
२) नाक साफ करण्यासाठी खराब (अस्वच्छ) कपडा किंवा पंचा वापरणे.
३) नाका बरोबर छेडछाड करणे.
४) नाकामध्ये मार लागल्याने जखम होवून जंतूसंसर्ग होवू शकतो.

घश्याच्या आजाराची जोखमीची कारणे.

१) ठंड वातावरणात राहणे किंवा त्याच्या संर्पकात येणे.
२) कापूस, पुष्प पराग (Pollen) ,धूळ,लाकडाचे कपचे इत्यादीच्या संर्पकात आल्याने होणारा जंतुसंसर्ग
३) तंबाखू/पान / गुटखा याचे सेवन किंवा धुम्रपान करणे.

आपल्याला समाजातील लोकांमध्ये **कान,नाक,घश्याच्या** स्वच्छतेबाबत मार्गदर्शन करुन ते स्वच्छ राखण्याबाबत समुपदेशन करा.इथे काही संदेश दिले आहेत जे तुम्ही समाजातील लोकाना देवू शकता.

कानाचे आरोग्य कशाप्रकारेराखावे

व्यक्तीगत स्वच्छता
घाणेरडी बोटे कानात घालू नका.
जेवण तयार करणेपूर्वी,
जेवणापूर्वी शौचालया वरुन आल्यावर प्रत्येकवेळीहात स्वच्छ धुवा.

गढूळ पाण्यात पोहू नका आणि
हात धुवू नका.

कानात कांहीही घालू नका.

- गरम किंवा थंड तेल
- आयुर्वेदिक औषधी
- केरोसिन सारखे पातळ पदार्थ.

लक्ष द्याआपल्या मुलांना हे शिकवा की,कोणतीही बाहेरील वस्तू कानात घालू नये.जसे फळांच्या बिया, मोती, दगड, लाकडाची काटकी इत्यादी.

लक्ष द्या

- फक्त डॉक्टर किंवा नर्स यांनी दवाखान्यात तपासून दिलेल्या औषधांचाच वापर करा आणि त्यांनी सांगितले
प्रमाणे मात्रा घ्या.
- जर कान दुखत असेल किंवा त्या मधून पु येत असेल तर अश्या व्यक्तीनां चिकित्सालयात किंवा दवाखान्यातपाठविणे गरजेचे आहे. याचा अर्थ असा आहे की,कानात जंतुसंसर्ग झाला आहे व त्यावर आरोग्य सेविका किंवा इतर आरोग्य कार्यकर्ता वा तज्ञ डॉक्टरा द्वारे उपचार केला गेला पाहिजे.

नाकाचे आरोग्य कशाप्रकारे राखावे

गृहभेटी दरम्यान समाजात नाकाच्या आरोग्या बाबत द्यावयाच्या शिक्षणासाठी कांही सल्ले.

१) नाकातील स्त्राव साफ करण्यासाठी नेहमी स्वच्छ रुमाल किंवा कपडा वापरा.
२) खोकला किंवा शिंक आल्यावर नाक व तोंड स्वच्छ कपडयाने झाकून घ्या.खोकल्यानंतर किंवा शिंकल्यानंतर हाथ साबण, पाण्याने स्वच्छ धुण्यास विसरु नका.
३) सार्वजनिक ठिकाणी किंवा आसपास लोक असतील तर शिंकताना त्यांच्यापासून एक हात लांब रहा.
४) आपल्या नाकपुडयात कधीही बोटे घालू नका.यामुळे नाकातून रक्तस्त्राव (एपिस्टेक्सिस) होवू शकतो,कारण नाक हा शरीराचा नाजूक अवयव आहे.
५) नेहमी आजारी झाल्यावर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या,कारण हा आजार परिवारातील अन्य सदस्याना सुध्दा त्वरीत संक्रमित करु शकतो आणि लहान मुलांसाठी हे गंभीर असू शकते.

वाफ घेणे

वाफ घेण्याचे खूप फायदे आहेत व हे आपल्या देशात उपयोगात येणारा घरगुती उपचारा मधील एक आहे.

१) वाफ घेताना मुलांना कधीही एकटे सोडू नका यामुळे भाजण्याचा धोका असतो.
२) कधीही गरम पाण्याच्या भांडयाजवळ जावू नका.
३) नाक आणि तोंडाला वाफ घ्या.

घश्याचे आरोग्य कशाप्रकारे राखावे

कांही लोकांची तक्रार असते की,त्यांच्या घश्यात आग होत आहे. अशी जाणीव होते की घश्यामध्येकाहीतरी वस्तू टोचत आहे. कोरडा खोकला येणे. त्यांच्या घश्यात दुखत नाही पण त्यांचा आवाज कर्कश होतो.

घश्यात आग होण्याची कांही कारणे आहेत– घश्यात आग ही जीवाणू वा विषाणूच्या संसर्गामुळे होत असते.धुळीच्या ॲलर्जीमुळे ही घश्यात आग होवू शकते.कांही वेळा गॅस्ट्रीक ॲसिडीटी (पित्त उसळणे) ही याचे कारण असू शकते.

खोकल्याला सुरुवात होणाऱ्या कारणांना खालील उपायानी प्रतिबंध –

१ जास्तीत जास्त पातळ पेय पिणे :आपल्या घश्यातील कोरडेपणा कमी करण्यासाठी दररोज जास्तीत जास्त पाणी पिणे महत्वाचे आहे.दररोज कमीत कमी दिड लिटर पाणी पिणे,म्हणजे अंदाजे ६ ते ८ पेले पाणी.चहा,कॉफी, वा सॉफ्ट ड्रिंक पिण्याचे टाळा, कारण याच्यात सामान्यतः कॅफिन असते.

२ श्वास :

अ) सहज स्थितीत बसा वा उभे रहा– म्हणजे मान आणि पाठ सरळ ठेवा व हनुवटी हळुवारआतल्या बाजूला घ्या. यामुळे श्वासद्वार उघडला जातो व श्वास घेण्यास सुलभ होते.

ब) कसेही बसू नका,जेंव्हा आपण आळस आल्यासारखे बसतो किंवा उभे राहतो तेंव्हा आपलेखांदे पुढच्या बाजूलाझुकतात व आपले डोके मागच्या बाजूस झुकते.याच्यामुळे आपल्याघश्यावर आणि मुखातील स्वरतंत्रिका व मानेवर दाब येतो.यामुळे घश्यातील आग वाढू शकते व आवाजात ताण येतो.

क) नाकाने श्वास घ्या, तोंडाने श्वास घेतल्याने घसा कोरडा होतो.नाकाने घेतलेला श्वासघश्यातील स्वरयंत्रा पर्यंत जाईपर्यंत हवेला गरम व ओलसर करतो.

३ बोलणे :

अ) बोलतांना नुकसानदायी आवाजावर नियंत्रण ठेवा.जसे घूरघुरणे,ओरडणे,किंचाळणे.कारण जोरात बोलण्याने, हसण्याने वा गाणे म्हणण्याने आपल्या स्वरयंत्रणा इजा पोहचवू शकतात.

ब) अन्य गोंगाट जसे की,दूरदर्शन,संगीत वा मशीनरी, च्या आजूबाजूला बोलण्याचा प्रयत्न करु नका.

क) कुजबुजु नका,कारण कुजबुजण्या मुळे तुमच्या स्वरतंत्रिके वरील हवेचा दाब वाढतो व त्यामुळे घशात जळजळ होते.

ड) बोलताना आपल्या नैसर्गिक आवाजाचाच वापर करा.जास्त मोठयाने किंवा जास्त हळू किंवाओरडून बोलू नका.

इ) खोकल्यावर नियंत्रण ठेवा वआपला घसा साफ करा.कधी कधी जास्त खोकला झाल्याने घसासाफ करण्याचखराब सवय लागते.ज्यावेळेस तुम्ही खोकता त्यावेळेस तुमच्या स्वरयंत्रावर मोठया प्रमाणात दाबपडतो.

४ दररोज

अ) पान, तंबाखू, गुटखा चघळणाऱ्यानी किंवा सिगारेट विडी पिणाऱ्यानी यापासून दूर राहिले पाहिजे.
ब) कॅफिन युक्त पेय पदार्थाचे सेवन कमी करावे.कारण त्यामुळे घसा कोरडा पडणे व घश्यात जळजळ होणे याचे प्रमाण वाढते.
क) धुरकट वातावरणापासून दूर रहा.दारुचे सेवन करु नका.कारण यामुळे हदयविकारात (छातीत दुखणे) वाढ होते. ज्यामुळे घश्याला व स्वररज्जूला नुकसान होवू शकते.
ड) तोंड साफकरण्यासाठी अल्काहोलयुक्त तोंड साफ करण्याच्या द्रावणाचा उपयोग करु नका.यामुळे तुमचा घसा कोरडा पडू शकतो.
इ) दररोज भरपूर पाणी प्या.

बहिरेपणा बाबत समाजात जागरुकता वाढविणे.

बहिरे असणाऱ्या लोकांना समाजात एकटे टाकले जाते.कानाने कमी ऐकू येणाऱ्या लोकांना मदत करण्यासाठी समाजातील लोकांना जागरुक करणे आवश्यक आहे. आपल्याला अशा व्यक्ती ज्यांना ऐकू कमीयेते किंवा ऐकू येतच नाही त्यांना त्यांच्या कानाची तपासणी करुन घेणसाठी प्रवृत्त केले पाहिजे.

जनजागृती अभियाना द्वारे कानाने कमी ऐकू येणे किंवा ऐकू न येणे यामुळे येणारी विकलांगता याच्या कारणाबाबत समाजात चांगल्या प्रकारे जनजागृती करु शकतो.

- स्थानिक चिकित्सालये रुग्णामध्ये जागरुकता वाढण्याकरिता बहिरेपणा,कमी ऐकू येणे,कानाची देखभाल यासाठी पोस्टर / चित्रे प्रदर्शित करु शकतात.
- "**निरोगी कान दिवस**" साजरा करणेबाबत समाजाला प्रोत्साहित करणे.
- शालेय भेटी दरम्यान शिक्षक व विद्यार्थी यांना श्रवण हानी च्या कारणाचे व त्यामुळे होणऱ्या नुकसानी बाबत समजावून सांगा. शिक्षकाना मुलांमध्ये श्रवणहानी बाबत जागरुकता वाढविण्यासाठी चित्रे काढणे आणि "**आपण काय ऐकू शकतो**" सारख्या खेळांच्या माध्यमातून एखादा कमी ऐकू येणऱ्या मुलांचा शोध घ्यावा.
- बहिरेपणा म्हणजे काय हे शिक्षकाना समजावून सांगा व त्यांना आपल्या शालेय विषयात हा विषय समाविष्ट करण्याबाबत प्रोत्साहन द्या.
- शिक्षकांना बहिरेपणा असणाऱ्या मुलांमध्ये काय पहावे हे समजावून सांगा आणि शक्य असल्यास

अशा मुलांना उपचारा साठी पुढे पाठविणे बाबत सांगा.

● बहिरेपणा (कमी ऐकू येणाऱ्या)असलेल्या लोंकाना आपल्या कानाची तपासणी करुन घेवून दिलेले उपचार नियमित घेण्यास प्रोत्साहन द्या.

●कमी ऐकू येणे या समस्येबाबत सामाजिक,धार्मिक आणि सार्वजनिक ठिकाणी बोलून समाजातील लोकांमध्ये जागरुकता निर्माण करा.

● आई वडील आणि शिक्षकांना ऐकू न येणाऱ्या मुलांबरोबर बोलण्यासाठी सांकेतिक भाषेचा वापर करणेसाठी प्रोत्साहित करा.

●कार्यालयात,शाळेत,समाजात,ऐकू येण्यामध्ये अडचण असणाऱ्या लोकांचा समावेश करुन घेण्यास प्रोत्साहन द्या.

● ऐकू न येणाऱ्या लोकांना व त्यांच्या कुटुंबाला मदत व प्रोत्साहन देणाऱ्या लोकांचा गट तयार करा.

०७
अध्याय

एका गटाच्या माध्यमातून कान, नाक व घश्याची काळजी घेणे व आशांची प्रमुख कार्ये

मागील प्रकरणामध्ये आपण नाक,कान व घश्याचे कांही आजारासंबधी आपल्या विशिष्ट भूमिकांबाबत जाणून घेतले आहे.या प्रकरणात आपण कान,नाक,घश्याच्या प्राथमिक सेवामध्ये आपल्या कडून काय काम अपेक्षित आहे तसेच आपण आता संदर्भ सेवांची सुविधा व विभिन्न सेवा देणाऱ्या कर्मचाऱ्यांची भूमिका याबाबत जाणून घेवू. आपण बघतो की ,ज्या कांही विषयांबाबत आपण आधी शिकलो आहे ते विषय आपण परत पहात आहोत पण यामुळे आपल्याला आपले काम समजण्यास व त्याच्या बाबत योजना तयार करण्यास जास्त मदत होईल.

कान, नाक व घशाशी संबधित आजारांचे देखभाल करणेकरिता सेवा वितरण प्रणाली आराखडा

जसे की आपण जाणतो ,समाजाला आरोग्य सेवा देण्याची व्यवस्था ही एक सामुदायीक (टीम वर्क) कार्य आहे. यासाठी तुम्हाला समुदायातील(टीम मधील) अन्य सभासदांचे कार्य माहित असणे गरजेचे आहे.जसे की आरोग्य सेविका/आरोग्य सेवक/समुदाय आरोग्य अधिकारी,प्राथमिक आरोग्य केंद्र आदी सेवा पुरवणाऱ्या दुय्यम स्तरावरील संस्थाबाबत समाजातील सदस्याना योग्य प्रकारे माहिती देणे.

प्राथमिक आरोग्य देखभाल गटातील (टीम मधील) सदस्यांची SHC – HWC स्तरावर काय भूमिका आहे.

१) आरोग्य सेवक /सेविका : बाहय संपर्क सेवा (गृहभेटी) तसेच SHC – HWC स्तरावरील कार्यात आरोग्य सेवक /सेविका यांचा महत्वपूर्ण सहभाग असतो.आशा स्वयंसेविकेला आरोग्य सेवा देण्यामध्ये त्या मदत करतील व त्यावर देखरेख ठेवतील.संयुक्त गृहभेटी CBACफॉर्म पूर्ण भरणेसाठी किंवा चेकलिस्ट संबधी स्पष्टीकरण करुन मदत करेल. जर तुम्ही CBAC फॉर्मच्या माध्यमातून कुणाला कमी ऐकू येत असल्याचे आढळून आल्यास त्याला बहिरेपणावरील उपचारासाठीHWC – SHCयेथे संदर्भित करेल.आरोग्य सेवक /सेविका कान,नाक,घश्याच्यादेखभाली संबधी सर्व कार्यात योग्य रितीने करण्यासाठी CHOना मदत करतील. आशा स्वयंसेविके बरोबर कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तीना सामाजिक स्तरावर पुर्नवसन,सामाजिक स्वीकृती आणि त्यांना कौशल्य विकास प्रशिक्षण मिळणेबाबत मदत करतील.

२) समुदाय आरोग्य अधिकारी : प्राथमिक आरोग्य देखभाल गटाचे नेतृत्व आयुष्यमान भारत HWC – SHC केंद्राचे समुदाय आरोग्य अधिकारी करतात.आशाद्वारे संकलन केलेल्या कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तीच्या माहितीची परिपूर्णता व त्याची सत्यता पडताळणी करणे आणि त्याची नोंदवही सुस्थितीत ठेवण्यात त्यांची महत्वपूर्ण जबाबदारी आहे. दरमहा आशा,आरोग्य सेविका/सेवक यांची संयुक्त सभा आयोजित करणे,लक्ष्य लोकसंख्येतील बहिरेपणासह कान,नाक व घश्याच्या तक्रारी असणाऱ्या रुग्णाची तपासणी करणे,आरोग्य विषयक जीवनशैलीचा प्रचार करताना कान,नाक व घश्याच्या देखभालीबाबत विशेष लक्ष देणे.वैद्यकिय अधिकारी,प्रा.आ. केंद्र यांचेशी सल्लामसलत करुन बहिरेपणा/कमी ऐकू येणे अशा रुग्णांना कान,नाक व घश्याच्या विशेषज्ञा कडे पाठविणे,रुग्णाना मार्गदर्शन करणे व त्यांना श्रवणयंत्र मिळवून देण्यासाठी मदत करणे. वैद्यकिय अधिकारी किंवा

विशेषज्ञानी लिहून दिलेली औषधे त्यांना देणे,योग्य रुग्णाना पुढील उपचारासाठी पाठविणे आणि त्यांना आशा,आरोग्य सेविका/आरोग्य सेवक यांच्या समन्वयाने पाठ पुरावा करणे.

३) वैद्यकिय अधिकारी -प्रा.आ.केंद्र : आरोग्य वर्धिनी केंद्रातील समुदाय आरोग्य अधिकारी हे कानाने कमी ऐकू येण्याची किंवा कान,नाक,घश्याच्या कांही गंभीर समस्याची चिन्हे व लक्षणे असलेल्या व्यक्तीला रोगनिदान करण्यासाठी प्रा.आ.केंद्रातील वैद्यकिय अधिकारी यांचेकडे पाठवितील. वैद्यकिय अधिकारी रोगनिदान करुन त्याची खात्री करतील व कान, नाक, घश्याच्या संसर्गावर उपचार करतील.जबरदस्त मानसिक आजार (TRAUMA) होवून दोन्ही कानानी ऐकण्याची क्षमता गमावलेल्या व्यक्तीना रोगनिदान करण्यासाठी पुढील उपचारासाठी कान,नाक,घश्याच्या तज्ञ वैद्यकीय अधिकाऱ्यांनाकडे पाठवितील.दिव्यांग प्रमाणपत्र बाहय कार्यकलाप (योजना,आरोग्य वर्धिनी केंद्राचे निरीक्षण,सामाजिक कार्यकर्ता जिल्हा रुग्णालयाशी समन्वय साधून) यासाठी मदत करतील.उच्च आरोग्य सुविधा असलेल्या रुग्णालयातील तज्ञ डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या उपचाराची आरोग्य वर्धिनी केंद्रातील समुदाय आरोग्य अधिकारी द्वारा उपचार पुढे सुरु ठेवले जातील.तसेच गरज वाटल्यास रुग्ण दिलेल्या सुचनेनुसार तज्ञ डॉक्टरांकडे किंवा वैद्यकिय अधिकारी यांचेकडे जाईल याची खात्री करतील.

४) आशाची प्रमुख कार्ये व जबाबदाऱ्या : सामाजिक स्वास्थ देखभालीसाठी तुम्ही गृहभेटीचे कार्य सुरु ठेवाल.ग्राम स्वच्छता व पोषण दिवस (VHSND), शहरी स्वच्छता व पोषण दिवस (U-HSND), ग्राम स्वच्छता व पोषण समिती(VHSNC) यांच्या बैठका, महिला आरोग्य समिती दिवस (MAS), आणि आरोग्य संर्वधनअभियाना सारख्या व्यासपीठा चा उपयोग करणे सुरु ठेवाल.आपण कान,नाक,घश्याचे आरोग्य चांगले ठेवण्याबाबतच्या कार्यक्रमाना प्रोत्साहन द्याल आणि प्राथमिक निदान ,पुढील उपचार आणि उपचारा संबधीच्या कार्यप्रणालीचे पालन करणे सुनिश्चत कराल.याशिवाय एक आशाच्या रुपात तुम्ही आरोग्य देखभाल सेवा आणि समाज यांच्यामध्ये एक महत्वपूर्ण दुवा म्हणून काम कराल .सेवा वितरण प्रणाली सुनिश्चित करण्याकरिता मदत करणाऱ्यांच्या मध्ये दुवा म्हणून काम कराल.आशा आणि प्राथमिक आरोग्य गटातील सदस्य जसे आरोग्य सेविका,आरोग्य सेवक आणि समुदाय आरोग्य अधिकारी द्वारे खाली दिलेल्या कार्यप्रणालीचे सामाजिक स्तरावर दिल्या जाणाऱ्या सेवांचे समर्थन कराल.

नाक, कान, घश्याच्या देखभाली मध्ये आशांची प्रमुख कार्ये व जबाबदाऱ्या :

१) आपल्या कार्यक्षेत्रातील बहिरे व कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तीना शोधणे व त्यांची यादी तयार करणे.यात लहान मुले व वयस्क यांचाही समावेश करावा.

२) समाजातील ऐकू न येणाऱ्या व्यक्तींकरिता तपासणी आणि तीस वर्षावरील सर्व व्यक्तींकरिता समुदाय आधारित मुल्यांकन तपासणी सुची (CBAC) भरणे.

३) कमी ऐकू येण्याची तक्रार असणाऱ्या किंवा CBACफॉर्म मध्ये कान,नाक,घश्याच्या आजाराची कोणतीही लक्षणे असलेल्या व्यक्तीना आरोग्य सेवक/आरोग्य सेविका/समुदाय आरोग्य अधिकारी यांच्या मार्फत आरोग्य वर्धिनी केंद्रात तपासणीसाठी घेवून येणे.

४) आई/ लहान मुलांचे पालक (अपुऱ्या दिवसाचे /कमी वजनाचे बालका सहित) आणि किशोरवयीन मुले यांना शाळा व अंगणवाडीत RBSK (०ते८ वर्षे)टीमद्वारे करणेत येणाऱ्या तपासणी वेळी कानाने कमी ऐकू येणाऱ्या मुलांना उपस्थित ठेवणे बाबत प्रवृत्त करणे.

५) वैयक्तिक स्वच्छता,परिसर स्वच्छता आणि जीवनशैली मध्ये बदल तसेच कानाचे व नाकाचे आरोग्य आणि तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन टाळण्याबाबत समाजात जनजागृती करणे.

६) अतिशय कर्कश आवाज,असुरक्षित ऐकणे आणि गोंगाट याच्या विरोधात सुधारणा होणे,ध्वनि प्रदूषण निर्माण नहोणेबाबत समाजात जनजागृती करणे.

७) कान,नाक,घश्याचे जंतूसंसर्ग आणि सामान्य आजार यावर उपचार व प्रतिबंध याबाबत समाजाला शिक्षीत करणे.

८) आरोग्य वर्धिनी केंद्राच्या समन्वयाने कान,नाक,घश्याचे जंतूसंर्सग आणि अन्य आजाराचे व्यवस्थापन व रुग्णाला उपचार पूर्ण करण्याबाबत प्रोत्साहित करणे.
९) आरोग्य वर्धिनी केंद्राच्या माध्यमातून कानाने कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तींसाठी आयोजित करण्याात येणाऱ्या शिबीरास मदत करणे आणि शिबीरात तपासणी साठी येण्याबाबत समुदायाला एकत्र करणेस मदत करणे.
१०) कान,नाक आणि घश्याची देखभाल कशी करावी याबाबत समुदाय आधारित VHSNC/ MAS /VHSND/U-HSNDआणि गावपातळी वरील गटासारख्या व्यासपिठांचा बैठकांसाठी उपयोग करुन घ्यावा. नाक,नाक,घश्याचे आरोग्य व सवयी याबाबतबैठकांमध्ये माहिती द्यावी.
११) समाजातील सामान्य स्थितीतील जसे की,ॲलर्जिकऱ्हिनीटीस,साईनीसाईटीस, फॅरेंजाईटीस, कानाचे जंतूसंसर्ग झालेल्या किंवा कानात,नाकात,घशात बाहयवस्तू गेलेल्या व्यक्तींचाशोध घ्या आणि त्यांना पुढील उपचारासाठी आरोग्य वर्धिनी केंद्रात पाठवा.
१२) गृहभेटीच्या माध्यमातून बऱ्याच कालावधीकरिता औषधे घेणाऱ्या रुग्णाना आणिशस्त्रक्रियेनंतर काळजी घ्यावयाच्या रुग्णाना आवर्जून भेटी द्या वते नियमित औषधोपचारघेत आहेत याची खात्री कराव त्यांनानियमित औषधे घेण्यास प्रवृत्त करा.
१३) कानाने ऐकण्याचे यंत्र वापरणाऱ्या व्यक्तीना ते यंत्र कसे वापरायचे, त्याची निगा कशी राखायची, यंत्राची बॅटरी कशी बदलायची याबाबत त्यांना शिक्षण देणे व मदत करणे.
१४) श्रवणयंत्र वापरताना काय करावयाचे व काय नाही करावयाचे याची माहिति देणे.
१५) कानाने कमी ऐकू येणाऱ्या किंवा बहिरेपण असलेल्या व्यक्तींच्या परिवाराशी त्यांच्या विकलांगते बाबत विचार विनीमय करुन त्यांच्या पुर्नवसनासाठी सहाय्य करा.
१६) कर्णबधिर व्यक्ति

सामाजिक स्तरावार देण्यात येणाऱ्या सेवांची सुची

सामाजिक स्तर		
सेवा	प्रतिबंधक आणि उपचारात्मक देखभाल कार्यप्रणाली	जबाबदारी
समाजिक स्तर आधारित कान,नाक आणि घश्याची देखभाल आणि विचार विनिमय आणि सेवा कान,नाक आणि घश्याच्याविकारासंबधी देखभाल व मदत.	●कान,नाक आणि घश्याच्या सामान्य विकारासंबधी जागरुकता निर्माण करणे आणिVHSNC/ MAS /VHSND/U-HSNDआणि अन्य सामाजिक स्तरावरील सभेच्या माध्यमातून प्राथमिक देखभालीची आवश्यकता. ●विभिन्न स्तरावरील आरोग्य सेवा केंद्रात उपलब्ध असलेल्या कान,नाक आणि घश्याच्या विकारासंबधी च्या सेवांची माहिती देणे. ● कान,नाक आणि घश्याचा आजार असलेल्या व्यक्तीना शोधणे व त्यांना सामुदायिक आरोग्य केंद्र -केंद्रापर्यंत जाण्यास सुनिश्चित करणे. ●आजारी व्यक्तीना नियमित व वेळेवर उपचार घेणेबाबत पुर्नभेटीद्वारे सुनिश्वित करणे.	आशा फॅसिलिटेटर (एएफ) च्या मदतीने/ मार्गदर्शनाने – आशा
कमी ऐकू येणाऱ्या व्यक्तींची तपासणी	●आशाद्वारे ३० वर्षापेक्षा जास्त वय असलेल्या सर्व व्यक्तीसाठी समुदाय आधारित मूल्यांकन चेकलिस्ट (CBACफॉर्म)भरताना कानाने कमी ऐकू येणाऱ्या (बहिरेपण) आणि वृध्दावस्थेतील वाढत जाणाऱ्या बहिरेपणाच्या व्यक्तींची तपासणी. ●कमी ऐकू येणाऱ्या रुग्णाना पुर्नभेटी देणे ज्याना श्रवणयंत्र वापरणेचा सल्ला देण्यात आलेला आहे. ●RBSKकार्यक्रमांर्तगत सर्व मुलांची शालेय आणि अंगणवाडी स्तरावर ऐकण्याच्या परिक्षेसाठी तपासणी केली जाते. ●बहिरे लोकांसाठी असलेल्या वित्तीय योजनांची	प्राथमिक आरोग्य देखभाल गट (जिथे आवश्यक असेल तिथ RBSKटीम सोबत समन्वयाने.

	माहिती देणे जर ते पात्र असतील तर. ●बहिरेपणा किंवा ऐकू न येण्याची समस्या असलेल्या व्यक्तींची यादी तयार करणे. ● बहिरेपणा किंवा ऐकू न येण्याची समस्या असलेल्या व्यक्तींचे पुर्नवसन आणि समुपदेशन करणे.	
जन्मजात विकलांगतेच्या पुढील सामुदायिकतपासणी.	●RBSKकार्यक्रमांर्तगत सर्व बालकांचे जन्मल्यापासून ३० दिवसाच्याआंत ऐकण्याच्या समस्येकरिता तपासणी करुन घेण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.	आशा व आशा फॅसिलिटेटर (एएफ) यांच्या सहाय्याने.

वृध्दावस्थेतील बहिरेपणा (प्रेस्बीक्यूसिस)- वाढत्या वयाबरोबर कानाच्या आतील काही सुक्ष्म संरचना जसे की ऑर्गन ऑफ कॉर्टी (स्पाइरल अवयव), ऐकण्यासाठी आवश्यक नसा,स्पाइरल गेंगलियोन(चेतापेशीं कोशीकांचा गुच्छा) इत्यादी मध्ये कार्यप्रवणता कमी झाल्याने प्रेस्बीक्यूसिस ची समस्या होते. आरोग्य विषयक कार्यक्रमाचे समाजात प्रचार वप्रसार करणेसाठी तुम्हाला आशा फॅसिलिटेटर,आरोग्य सेविका/आरोग्य सेवक गृहभेटी मध्ये मदत करतील. मुख्यतः ज्याना सेवा घेण्यामध्ये अडचणी असतील किंवा जे नियमित औषधोपचार घेत नसतील त्यांना पुर्नभेटी देण्यासाठी मदत करतील.समुदाय आरोग्य अधिकारी हे तुम्हाला अंतीमतः यासाठी मार्गदर्शन आणि खालील प्रमाणे तुम्हाला मदत करतील.

१) समाजात कान, नाक व घश्याची काळजी कशी घ्यावी याबाबत ची कार्यपध्दती व त्याचा प्रसार करणेसाठी तसेच सामाजिक स्तरावरील उपलब्ध असलेल्या व्यासपीठाचा उपयोग करुन वैयक्तीक स्वच्छता,परिसर स्वच्छता,जीवनशैली मधील बदल याबाबत समाजात जागरुकता निर्माण करणे.

२) व्यक्तींची तपासणी पूर्ण करण्याकरिता CBAC फॉर्मचा उपयोग करने.

३) गृहभेटी दरम्यान कान,नाक व घश्याच्या आजारांचे चिन्ह लक्षणे असलेल्या व्यक्तीना शोधण्यासाठी व समाजातील महत्वाच्या व्यक्तीसोबत संवाद साधतील.

४) कान,नाक,घश्याची चांगल्या प्रकारे स्वच्छता ठेवण्याची सवय सुरु ठेवणे. कान,नाक व घश्याच्या रोगांना प्रतिबंध, रुग्णांची देखभाल, उपचासाठी HWC मध्ये येतील याची सुनिश्चिती करणे. गंभीर समस्या असलेल्या रुग्णाना पुढील उपचारासाठी पाठविणे.पुर्नभेटी (फॉलोअप) बाबत जागरुकता निर्माण करणे.

५) बहिरेपणाची/कमी ऐकू येण्याची समस्या असलेल्या व्यक्तींच्या कुटुंबाला मार्गदर्शन व मदत करतील.

६) व्यक्ती उपचार योग्य प्रकारे घेत आहेत याची खात्री करणेकरिता आशा कार्यकर्ती सोबत संयुक्त गृहभेटी देणे आणि नियमित औषधोपचारा करिता आरोग्य केंद्रात (समुदाय आरोग्य केंद्र/ प्राथमिक आरोग्य केंद्र) येण्याबाबत प्रोत्साहित करणे.

पुढील तपासणी करिता केंव्हा पाठविणे गरजेचे आहे.

- जिल्हा रुग्णालय/ वैद्यकिय महाविद्यालय मधील कान,नाक व घश्याचे तज्ञ शल्य विशारद यांचेकडे त्वरीत रुग्णाला पाठवितील (समुदाय वैद्यकिय अधिकारी रेफर करतील) तुम्ही आरोग्य सेविका/ आरोग्य सेवक यांचे सोबत संदर्भित करणेबाबत मदत कराल.
- बाहेरील वस्तू शरीरात गेल्यामुळे श्वास घेण्यास त्रास होत असेल / गिळण्यासाठी त्रास होत असेल किंवा उलटी होत असल्याचा इतिहास असल्यास.

- कानात किंवा नाकात एखादी बाहय वस्तू गेल्याचा इतिहास असल्यास
- कानातून स्त्राव वहात असलेमुळे
- ताप/चक्कर येणे/डोके दुखी/ उलटी/अंधुक दिसणे/ अर्धवट शुध्दीत असणे.
- आघात झाल्यामुळे खाली वाकल्यानंतर किंवा खोकल्यानंतर नाकातून स्त्राव वहाणे.
- तोंड उघडण्यास असमर्थ.
- नाक वकानावर गंभीर आघात झाल्याकारणाने अनियंत्रित रक्तस्त्राव होत असेल,नाकातून रक्तस्त्राव होणे बरोबर डोके दुखणे.

परिशिष्ट १

समुदाय आधारित मुल्यांकन तपासणी सुची फॉर्म

समुदाय आधारित मुल्यांकन तपासणी सुची (CBAC)

सामान्य माहिती	
आशाचे नाव :	गावाचे नाव :
आ.सेवका चे नांवः	उपकेंद्राचे नाव :
आ.सेविके चे नांवः	प्रा.आ.केंद्र/शहरी प्रा.आ.केंद्र :
व्यक्तीगत माहिती	
नाव :	कोणतेही ओळखपत्र (आधार कार्ड /निवडणूक ओळख पत्र/अन्य ओळखपत्र इत्यादि.
वय :	राज्य आरोग्य विमा योजनाः होय/नाही, (अगर होय असेल तर योजनेचे नाव लिहा.)
लिंग :	दूरध्वनी क्रमांक :(स्वतःचा/परिवारातील इतर सदस्यांचा/ अन्य)
घराचा पत्ता :	
व्यक्तीला खालील पैकी कोणती समस्या आहे का दृष्टी दोष/विकलांगता/ बिछान्यावर पडून राहणे/ दैनंदिन कार्य करणेसाठी इतरांची मदत लागणे.	

भाग अ : जोखीम मुल्यांकन				
प्रश्न	सीमा		कोणत्याही एकाला गोल करा	गुण लिहा
१) तुमचे वय किती आहे? (पूर्ण वर्षात लिहा.)	० ते २९ वर्षे		०	
	३० ते ३९ वर्षे		१	
	४० ते ४९ वर्षे		२	
	५० ते ५९ वर्षे		३	
	६० वर्षावरील		४	
२) तुम्ही विडी, सिगारेट पिता का ? किंवा पान मसाला, गुटखा खाता का?	नाही		०	
	पूर्वी खात होतो, आता कधी तरीखातो.		१	
	दररोज खातो.		२	
३) तुम्ही दररोज मद्यपान करता ?	नाही		०	
	होय		१	
४) कमरेचे मापसें.मी. मध्ये.	महिला	पुरुष		
	८० सें.मी.पेक्षाकमी	९० सें.मी.पेक्षा कमी	०	
	८१ ते ९० सें.मी.	९१ ते १०० सें.मी.	१	
	९० सें.मी.पेक्षा जास्त	१०० सें.मी.पेक्षा जास्त	२	
५) आपण आठवडयातून कमीत कमी १५० मिनीटे शारिरीक	एका आठवडयातून कमीत कमी १५० मिनीटे		०	

व्यायाम करता का? (दिवसातून ३०मि.)	एका आठवडयातून कमीत कमी १५० मिनीटे पेक्षा कमी.	१	
६) तुमच्या परिवारात कोणाला रक्तदाब,मधुमेह आणि ह्दयरोगा या आजाराचा इतिहास आहे का?(आई वडील, भाऊ बहिण पैकी कोणी एकाला.)	नाही	०	
	होय	२	
एकूण गुण			

प्रत्येक व्यक्तीला किती गुण मिळाले याचा विचार न करता त्यांची तपासणी करणे गरजेचे आहे. ४पेक्षा जास्त गुण मिळालेल्या व्यक्ती या असांसर्गिक आजारा साठी उच्च जोखमीच्या आहेत आणि त्याना दर आठवडयाला प्राधान्याने तपासणी करणे गरजेचे आहे.

भाग ब : प्रारंभिक तपासणीत रोगनिदान :रुग्णाला खालीलपैकी कोणती लक्षणेआहेत का विचारा?

ब १:महिला आणि पुरुष	हो/नाही		हो/नाही
श्वास घेण्यास त्रास		मिर्गी येण्याचा इतिहास	
२ आठवडयापेक्षा जास्त खोकला*		तोंड उघडण्यास त्रास	
थुंकीतून रक्त पडणे*		दोन आठवडयापेक्षा जास्त दिवस बरी न झालेली तोंडातील जखम (अल्सर)	
२ आठवडयापेक्षा जास्त ताप*		दोन आठवडयात बरी न झालेली तोंडातील कोणतीही वाढ.	
वजन कमी होणे*		दोन आठवडयात बरा न झालेला तोंडातील पांढरा किंवा लाल चट्टा.	
रात्री घाम येण्याची तक्रार*		चावताना दुखणे.	
सध्या तुम्ही क्षयरोग विरोधी औषधे घेत आहात का**		आवाजात कोणताही बदल.	
कुटुंबात सध्या कोणला क्षयरोगाची बाधा झाली आहे का**		कोणताही संवेदनहीन लालसर चट्टाकिंवा रंगहिन त्वचा	
क्षयरोग झाल्याचा इतिहास*		कोणतीही जाडसर त्वचा	
हात व पायाच्या तळव्याना चिरा पडणे.		त्वचेवर कोणतेही फोड	
हाता,पायाला मुंग्या येणे (झिणझिण्या येणे.)		हाताचे,पायाचे तळवे वारंवार सुन्न पडणे.	
अंधुक दिसणे/कमी दिसणे.		हाताची किंवा पायाची बोटे वाकडी होणे.	
वाचण्यात अडथळा		हात, पायाला मुंग्या येणे किंवा सुन्न पडणे.	
एक आठवडयापेक्षा जास्त दिवस डोळा दुखणे.		डोळयाच्या पापण्या झाकण्यास असमर्थता.	

तीन आठवडयापेक्षा जास्त दिवस डोळा लाल असणे.		कोणतीही वस्तू हाताने पकडण्यास असमर्थता.	
कमी ऐकू येणे.		पायात त्राण नसणे ज्यामुळे चालताना त्रास होणे.	

ब २ : फक्त महिलांसाठी	**हो/नाही**		**हो/नाही**
स्तनात गाठ		रजोनिवृत्ती नंतर रक्तस्त्राव	
स्तनाग्रातून रक्तस्त्राव		संभोगा नंतर रक्तस्त्राव	
स्तनाचा आकार व ठेवण बदलणे		योनीस्त्रावाला दुर्गंधी	
मासिकपाळी मध्ये रक्तस्त्राव			

ब ३ : वयस्क व्यक्ती (६० वर्षे आणि त्यावरील)	**हो/नाही**		**हो/नाही**
उभे राहिल्यावर किंवा चालताना अडखळत चालणे.		दैनंदिन गतिविधी जसे की,जेवण करणे,कपडे घालणे,आंघोळ करणे,केस विंचरणे,चालणे यासाठी दुसऱ्याची मदत लागणे.	
कोणत्याही शारिरीक विकलांगतेने पिडीत ज्यामुळे शारिरीक हालचालीवर बंधने.		स्वतःचे, इतरांची नावे विसरणे किंवा घराचा पत्ता विसरणे.	
वरील नमूद केलेल्या लक्षणापैकी एखाद्या व्यक्तीचे उत्तर **"होय"**असल्यास त्वरीत त्या व्यक्तीला ज्या ठिकाणी वैद्यकिय अधिकारी उपलब्ध आहेत अशा जवळच्या सुविधा असलेल्या आरोग्य केंद्रात पाठवा.			
* जर याचे उत्तर होय असेल तर- सुचविलेली कृती -थुंकी नमुना घेणे व जवळच्या तपासणी केंद्रात पाठविणे.			
**याचे उत्तर जर होय असेल तर कुटुंबातील इतर सदस्यांची आरोग्य सेवक/सविकेद्वारे तपासणी करुन रुग्ण शोधणे.			

भाग क :सी ओ पी डी करिता जोखीम
योग्य पर्यायाला गोल करा.
जेवण बनविण्यासाठी कोणते इंधन वापरता : लाकूडफाटी/धान्याच्या तुराडया/गायीच्या शेणाच्या गोवऱ्या/कोळसा/केरोसीन/एलपीजी गॅस
व्यावसायीक जोखीम : धान्याच्या तुराडया/कचरा जाळणे -धुर,गॅस आणि धुळीशी संबधित उद्योग जसे की वीट भट्टी आणि काच कारखाना इत्यादि मध्ये काम करणे.

भाग ड : **PHQ 2**					
तुम्ही गेल्या २ आठवडयात खालीलपैकी कोणत्या समस्यानी किती वेळा त्रस्त झाला आहात		कधीच नाही	किती तरी दिवस	अर्ध्या पेक्षा जास्त दिवस	दररोज
१	काम करण्यास उत्साह / आनंद न वाटणे	०	१	२	३
२	उदास वा निराश वाटणे	०	१	२	३
३	३ पेक्षा अधिक गुण मिळालेल्या व्यक्तीना समुदाय आरोग्य अधिकारी यांचेकडे (PHC/UPHC) तपासणी करिता पाठविणे.				
	एकूण गुण				

परिशिष्ट - २
कान,नाक,घश्याची काळजी घेण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये

नाकात टाकावयाच्या थेंबाचा वापर कसा करावा.

- रुग्णाला नाकपुडी सहजपणे फुलविण्यास सांगणे.
- हात साबण पाण्याने स्वच्छ धुणे.
- ड्रॉपरटोक चिकटलेले किंवा फाटलेले नाही ना याची खात्री करणे.
- रुग्णाला जितके होवू शकेल तितके डोके मागच्या बाजूला झुकवावे किंवा
- सपाट जागेवर (जसे पलंगावर किनाऱ्यावर डोके टेकवून) झोपवावे.
- चिकित्सा अधिकारी यांनी ठरवून दिल्याप्रमाणे नाकात औषधाचे थेंब घालणे.
- डोक्याला गुडघ्याकडे समोरच्या बाजूला झुकवावे आणि हळूवार डाव्या, उजव्या बाजूला
- वळवावे.
- काही मिनीटे त्याच स्थितीत ठेवणे.
- ड्रॉपरच्या टोकाला गरम पाण्याने स्वच्छ करा.बाटलीला त्वरीत घट्ट बंद करा.
- उपयोगा नंतर त्वरीत हाताला लागलेले औषध काढण्यासाठी हात स्वच्छ धुणे.

कानात टाकावयाच्या थेंबाचा वापर कसा करावा.

- रुग्णाला सरळ झोपवा किंवा इजा झालेला कान वरच्या दिशेला असेल अशा तऱ्हेने
- डोके ठेवा.
- कान सावकाशपणे वरती आणि मागे ओढून कर्णनलिका उघडा.याच्यामुळेकर्णनलिका
- सरळ होईल.
- कानातील दिसत असलेला स्त्राव साफ करा.
- औषधाचे ड्रॉपरला कानाचा वरती ठेवा सांगितले प्रमाणे थेंब कानात टाका.
- ड्रॉपरचे टोक कानाच्या आतील भागाला स्पर्श नाही याची दक्षता घ्या.
- कारण तो दुषित होण्याची शक्यता असते.
- वापरुनझाल्यावर ड्रॉपरचे टोक कापसाने स्वच्छ कोरडे करा.पाणी किंवा साबणाने धुवू
- नये.
- रुग्णाला कमीत कमी १५मिनीटे त्याच स्थितीत राहण्याचा सल्ला द्या.कान बंद
- करण्यासाठी कापसाच्या एका लहान बोळयाचा उपयोग करतायेईल.

कान कोरडा करणे.

- ज्यावेळेस कानातून स्त्राव येत असेल त्यावेळेस कान फक्त कोरडया स्वच्छ कापसाने

- स्वच्छ करा.
- ज्यावेळेस कान कोरडा असेल त्यावेळेस कान कोरडया कापसाने स्वच्छ करु नये.
- इअर बर्ड चा वापर करु नका.
- कानातून निघणारा तरल स्त्राव साफ करण्यासाठी कापसाची कळी (इअर बर्ड) चा कधीही उपयोग करु नये.कारण कापसाची कळी ही लांब असते व त्याला कापूस घट्ट लावलेला असतो.

कोरडा मॉप कसा तयार करावा.

- हात साबण पाण्याने स्वच्छ धुवा आणि कोरडे करा.
- कापसाचा एक छोटा तुकडा घ्या.
- हळूवार त्याला लंब गोलाकार आकारात ओढा.
- काडीच्या टोकाला कापसाच्या मध्यभागी ठेवा.
- काडीला एका हाताने गोल गोल फिरवा आणि कापसाचा अर्धा भाग आपल्या दुसऱ्या
- हाताच्या अंगठा व तर्जनीने दाबून पकडा.
- कापसाचाअर्धा भाग छोटया काडीच्या शेवटपर्यंत वाढवा आणि नरम टीप बनवा.
- कापसाचा तुकडा भरपूर लांब असला पाहिजे कारण जेंव्हा आपण कर्णनलिकेत आंत
- पर्यंत आणि कर्णपडद्या पर्यंत जाईल त्यावेळी कापसाचेकांही तंतू कर्णनलिकेला चिकटून
- राहतात.
- कापसाची काडी तोपर्यंत पकडून ठेवा जोपर्यंत कापूस कानातून बाहेर येतनाही.
- कान कोरडा स्वच्छ केल्यानंतर आपले हात पुनश्च साबण पाण्याने स्वच्छ धुवा.

वाती कशा तयार करतात व त्याचा उपयोग कशा करतात.

- कपडा व टिश्यू पेपरला टोकदार आकारात फिरवून वाती तयार करा.
- कानाला हळुवार वरच्या आणि बाहेरच्या बाजूला ओढा.
- ही स्थिती कानाला सरळ करण्यात मदत करते.
- वातीला कर्णनलिके मध्ये घाला कानातील कोणताही स्त्राव व रक्त शोषले जाईल.
- वातीला ओली होईपर्यंत कानात राहू द्या.
- ओल्या वातीला कानातून काढून त्याचे निरीक्षण करा. वातीवर पू आहे का पाहा.
- एक दुसरी स्वच्छ वात कानात घाला.
- असे तोपर्यंत करा जोपर्यंत कानातून काढलेली वात कोरडी असेल.

परिशिष्ट - ३

कानाने कमी ऐकू येणे/ बहिरेपणाची तक्रार करणाऱ्या व्यक्तींशी संवाद कसा करावा.

लहान मुले किंवा वयस्क जे योग्य प्रकारे ऐकू शकत नाहीत त्यांना मदत करण्याचे काही मार्ग आहेत.

- ज्यावेळेस तुम्ही त्यांच्या बरोबर बोलत असाल त्यावेळी तुमचा चेहरा त्यांना दिसू द्या.
- तुमचा चेहरा नीट दिसण्यासाठी तेथे पुरेसा प्रकाश असेल याची खात्री करा.
- व्यक्ती बरोबर बोलण्याची सुरुवात करण्यापूर्वी त्याचे लक्ष तुमच्याकडे आहे याची खात्री
- करा.
- तुमचा संवाद साधण्यामध्ये काही अडथळा नाही ना याची खात्री करा.जसे की मोठयाने
- आवाज.
- सावकाश आणि स्पष्ट बोला.
- आवेशात किंवा ओरडून बोलू नका.
- बऱ्याचवेळा त्या गोष्टी सावकाश व परत परत सांगा.
- त्यांनासमजावण्यासाठी चित्रे,आकृती,वस्तूंचा वापर करा.
- व्यक्तींची अति काळजी करु नका.त्यांना इतर लोकात मिसळण्यासाठीप्रोत्साहीत करा.
- आपल्या ओठाकडे इशारा करा.कारण त्यांनाहे शिकू द्या की शब्द कसे बनतात.हे
- ओठांच्या हालचाली (लिप रिडींग) शिकण्यासाठी प्रोत्साहन देतात.
- ज्यावेळेस तुम्ही व्यक्ती बरोबर बोलत असाल त्यावेळी त्यांच्याजवळ उभे राहा.
- जर व्यक्ती जवळ श्रवणयंत्र (हिअरिंग एड) असेल तर त्याचा उपयोग कसा करावयाचा हे शिकवा.

LIST OF CONTRIBUTORS

Dr. Kanwar Sen	Addl. DG, Dte. GHS, MoHFW
Dr. Sudhir Gupta	Sr. CMO, Dte. GHS, MoHFW
Dr. Sunny Swarnkar	DADG, Dte. GHS, MoHFW Maj. Gen. (Prof.) Atul Kotwal Executive Director, National Health Systems Resource Centre (NHSRC), New Delhi
Dr. (Flt Lt) M A Balasubramanya	Advisor, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Maya Mascarenhas	External Consultant, National Health Systems Resource Centre (NHSRC), New Delhi
Dr. Vineet Kumar Pathak	Senior Resident, Department of Community and Family Medicine, All India Institute of Medical Sciences, Raipur
Dr. Neha Dumka	Lead Consultant, Knowledge Management Division, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Suman Bhardwaj	Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Anantha Kumar SR	Senior Consultant, Community, Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr Neha Singhal	Senior Consultant, Community, Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Shalini Singh	Former Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Har Ashish Jindal	Former Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Rupsa Banerjee	Former Senior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr Anusha Sharma	Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr. Amit Dhage	External Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary, Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)
Dr Vijaya Shekhar Salkar	Junior Consultant, Community Processes and Comprehensive Primary Health Care, National Health Systems Resource Centre (NHSRC)

Notes

Namaste!

You are a valuable member of the Ayushman Bharat – Health and Wellness Centre (AB-HWC) team committed to delivering quality comprehensive primary healthcare services to the people of the country.
To reach out to community members about the services at AB-HWCs, do connect to the following social media handles:

- https://instagram.com/ayushmanhwcs
- https://twitter.com/AyushmanHWCs
- https://www.facebook.com/AyushmanHWCs
- https://www.youtube.com/c/NHSRC_MoHFW

NHSRC

National Health Systems Resource Centre