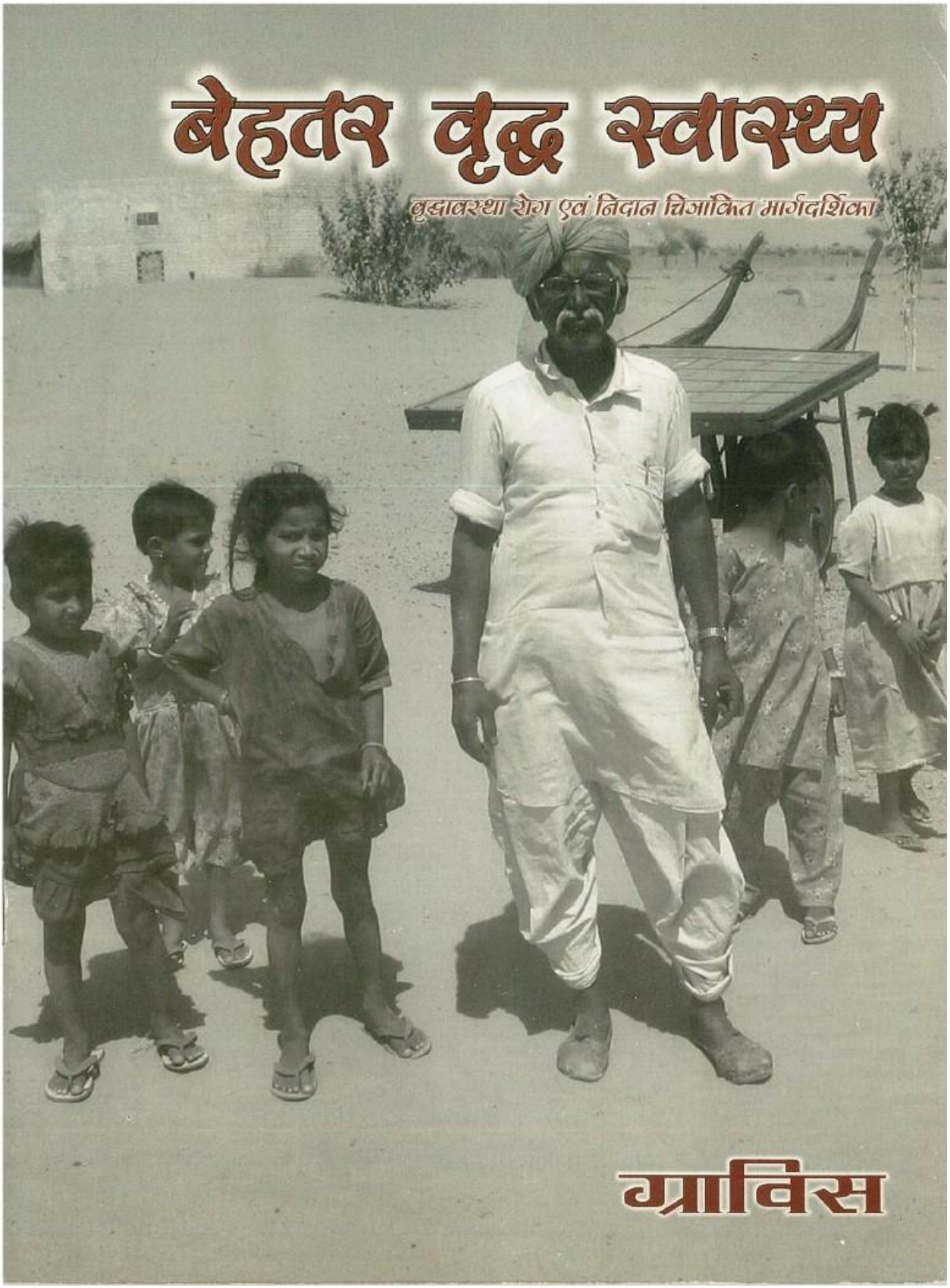
बेहतर वृद्ध स्वास्थ्य

वृद्धावस्था रोग एवं निदान चिह्नांकित मार्गदर्शिका



ग्राविस

बेहतर वृद्ध स्वास्थ्य

वृद्धावस्था रोग एवं निदान चित्रांकित मार्गदर्शिका

संस्करण : मई 2004

तकनीकी सहयोग

हैडकॉन

हैल्थ एन्वायरनमैंट एण्ड डवलपमेन्ट कन्सोर्टियम

67/145, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर–303906 (राज.)

फोन: 0141–2790800, फैक्स: 0141–2792994

E-mail : hedcon@datainfosys.net

प्रकाशक

ग्राविस

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति

3/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर–342008 (राज.)

फोन: 0291–2741317, फैक्स: 0291–2744549

Website : www.gravis.org.in, E-mail : gravis@datainfosys.net

यूरोपियन यूनियन एवं हैल्पेज इन्टरनेशनल (यू.के.) के आर्थिक सहयोग से अडोप्ट परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशित

स्वस्थ वृद्धावस्था के मूल मंत्र

नियमित दिनचर्या

व्यसनों का त्याग

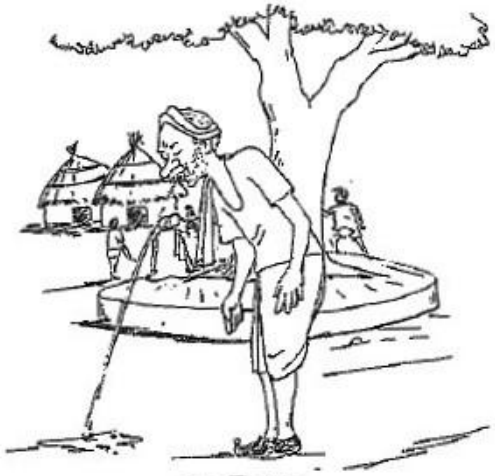
उचित आहार

तनाव मुक्त रहना

1. टी.बी.

लगातार खांसी आना

खांसी के साथ बलगम आना

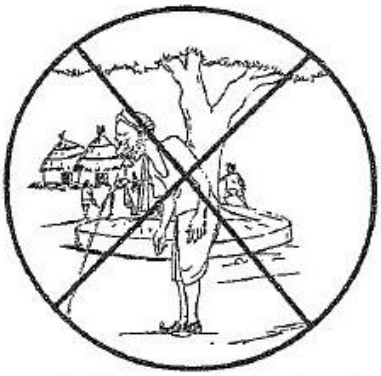


शाम के समय हल्का बुखार

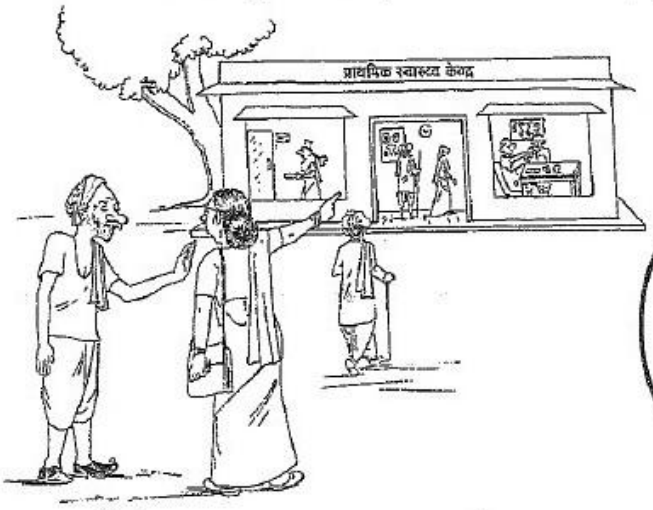
खांसते–खांसते पसीने आना
सीने के ऊपरी हिस्से में दर्द

थकान, निस्तेज त्वचा और
कमजोरी

खांसते समय मुँह पर कपड़ा रखें



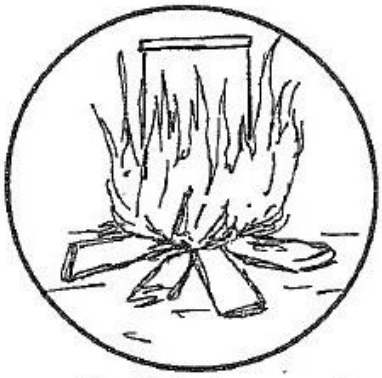
सार्वजनिक स्थानों पर नहीं थूकें



टी.बी. का पूरा इलाज करवाना चाहिए

पौष्टिक भोजन करें

बलगम को एक बन्द
पात्र में इकट्ठा करें

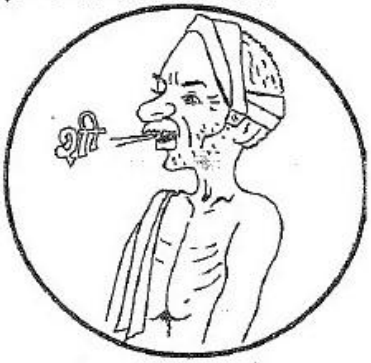


एकत्रित किये गये बलगम को
जलाकर नष्ट करें

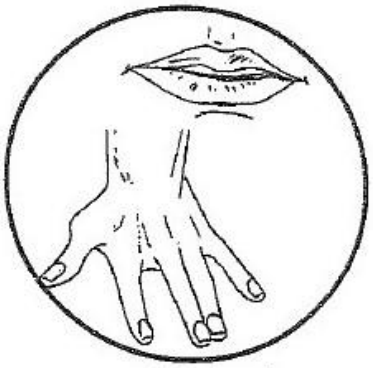
2. अस्थमा

सूखी खाँसी आना

हंसली और पसली के बीच की
चमड़ी अन्दर की ओर धंसना



सांस बाहर निकलते समय
सीटी की आवाज आना

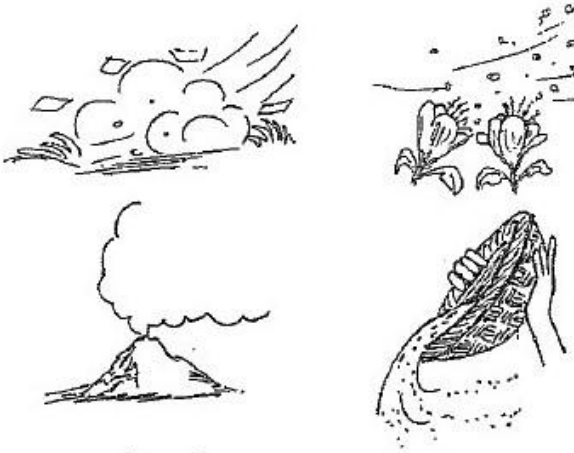


आघात के समय होठ व
नाखून नीले पड़ जाना

शरीर में घबराहट एवं कंपन होना

रोकथाम तथा उपचार

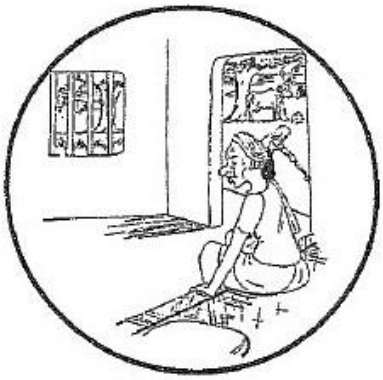
दौरे के समय खुली हवा में लिटाएं



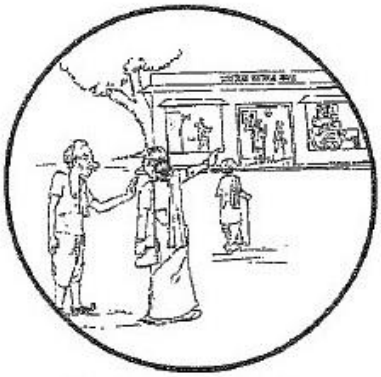
गर्म पेय पदार्थ लेने चाहिए

रोगी को धूल, परागकण, धुआं,
अनाज के रेशों आदि से बचना चाहिए

गर्म पानी की भाप
सुंघानी चाहिए



घर के आस–पास का
वातावरण स्वच्छ रखें



गम्भीर दौरे की स्थिति में तुरन्त
अस्पताल में भर्ती करवाएं

3. ब्रोंकाइटिस

खांसी के साथ बलगम आना

सर्दियों में अधिक दिक्कत आना

थोड़े से शारीरिक श्रम से ही दम भरना

सांस लेने में कठिनाई आना

सीना फूलकर गोल ड्रम की तरह हो जाना

बार-बार बुखार आना

सर्दी से बचाव करें

व्यसनों का त्याग करें

चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाइयां लें

गर्म पेय पदार्थों का सेवन करें

संतुलित भोजन का सेवन करें

1. कब्ज

मल त्याग न होने से बैचेनी होना

सूखा या कठोर मल

पेट में गैस बनना

2. बवासीर

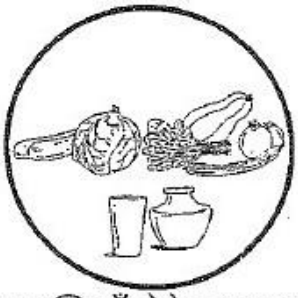
मल के साथ खून आना

मल द्वार पर खुजली एवं सूजन होना

कब्ज एवं पेट में गैस बनना

रोकथाम तथा उपचार

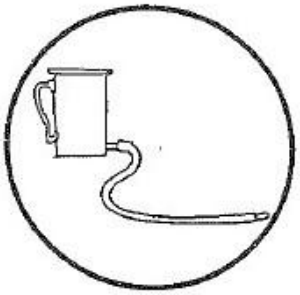
1. कब्ज



प्रातःकाल सैर करें

हरी पत्तेदार सब्जियाँ, रेशेदार खाद्य पदार्थ एवं अधिक पानी का सेवन करें

तेज मिर्च मसाले का त्याग करें

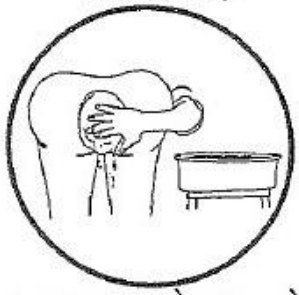


आवश्यकता होने पर एनीमा लगवाएं

2. बवासीर

कटि स्नान करें

मल त्याग के पूर्व एवं पश्चात् मलहम लगाएं



लगातार खून आने पर कपड़े से दबाकर खून को रोकें

हरी पत्तेदार सब्जियाँ, छाछ एवं पेयजल का सेवन करें एवं तेज मिर्च मसाले वाला भोजन न करें

3. गैस्ट्राइटिस

खट्टी डकारें आना

उल्टियाँ होना

बैचेनी होना

गैस के कारण पेट फूल जाना

पेट में तेज दर्द एवं जलन होना

पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें

सन्तुलित एवं नियमित भोजन करें

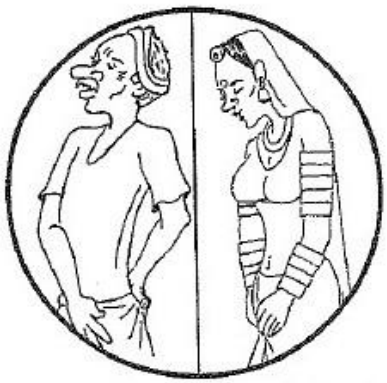
तेज दर्द की स्थिति में
डॉक्टर से राय लें

तेज मिर्च वाला भोजन, धुम्रपान
एवं मादक पदार्थों का सेवन न करें

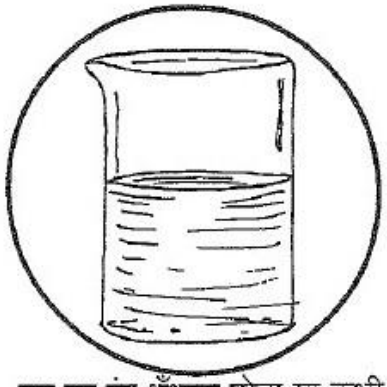
पूर्ण आराम करें

लक्षण

1. मूत्र तंत्र में संक्रमण



कमर एवं पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

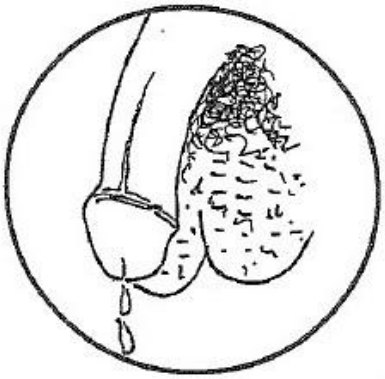


मूत्र का रंग धुँधला होना या कभी कभी खून आना

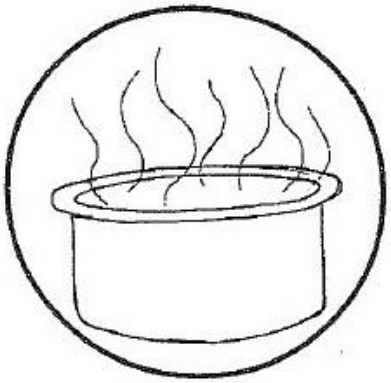
पेशाब करते समय जलन एवं दर्द होना

ठंड लगकर हल्का बुखार आना

चेहरे एवं पैरों पर सूजन आना



बीमारी बढ़ने पर मूत्र की मात्रा कम होन

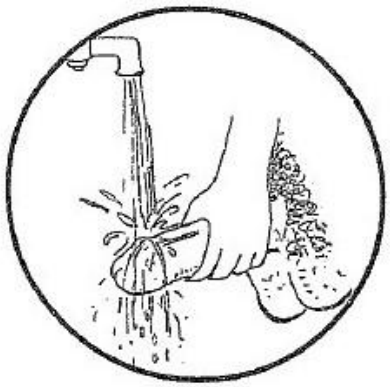


रोकथाम तथा उपचार

उबाल कर पानी का सेवन करें

डॉक्टर के निर्देशानुसार दवा लें

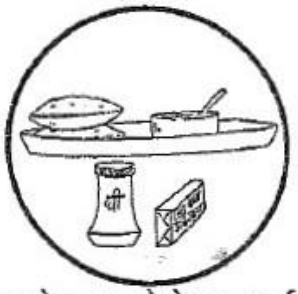
अधिक मात्रा में पेयजल का सेवन करें



जननांगों की स्वच्छ जल से सफाई करें

1. पित्ताशय की पथरी

पेट के दाएं हिस्से में तेज दर्द होना



गरिष्ठ भोजन खाने के बाद दर्द होना

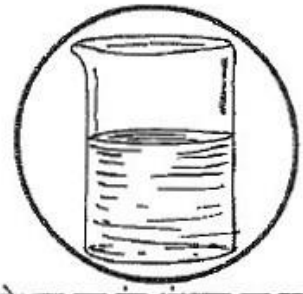
पसीने के साथ घबराहट, चक्कर एवं उबकाइयां आना

तेज दर्द के साथ हरे एवं पीले रंग की उल्टियां होना

2. गुर्दे या मूत्राशय की पथरी

पेशाब करते समय जलन होना एवं रुक-रुककर पेशाब आना

कमर एवं पेट के निचले हिस्से में दर्द होना



पेशाब का रंग धुंधला या कभी कभी खून आना

तेज दर्द होने पर पसीना आना एवं शरीर पीला पड़

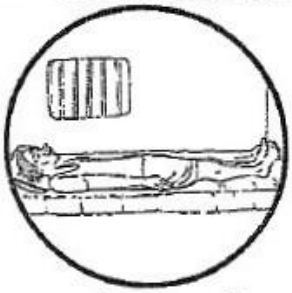
1. पित्ताशय की पथरी

अधिक चिकनाईयुक्त भोजन नहीं करें

धुम्रपान एवं मादक पदार्थों का सेवन न करें

शल्य चिकित्सा द्वारा पथरी को निकाला जाता है

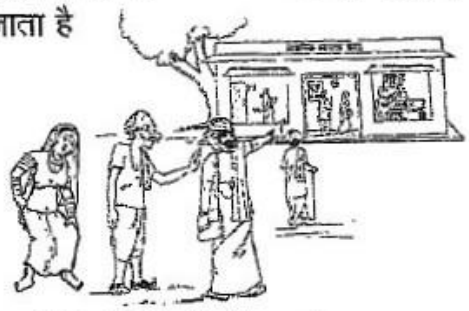
2. गुर्दे या मूत्राशय की पथरी



पूर्ण आराम करें

कमर एवं पेट के निचले हिस्से को गर्म पानी से सेक करें

अधिक मात्रा में पेयजल का सेवन करें

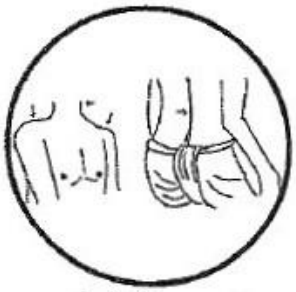


तेज दर्द की स्थिति में डॉक्टर से तुरन्त सलाह करें

1. अस्थि संधिशोथ

जोड़ों में लगातार दर्द रहना

चलने-फिरने में कठिनाई



जोड़ों में जकड़न

जोड़ों के आस पास सूजन

2. ऱ्यूमेटॉइड संधिशोथ

संधियों में विकृति

कलाई व अंगुलियों के जोड़ों में सूजन एवं

बुखार

थकावट एवं वजन घटना

लक्षण

रोकथाम तथा उपचार

1. अस्थि संधिशोथ

जोड़ों की गर्म पानी से सिकाई करें

हल्के–फुल्के व्यायाम करें

कैल्शियम युक्त पदार्थ जैसे दूध, दही, छाछ का सेवन अधिक करें

2. र्‍यूमेटॉइड संधिशोथ

सर्दी से बचाव रखें

अधिक दर्द की स्थिति में प्रभावित जोड़ों में इंजेक्शन लगवाएं

दर्द निवारक दवाई डॉक्टर के अनुसार लें

3. गठिया

जोड़ों में सूजन एवं दर्द

जोड़ों पर खुजली एवं जकड़न

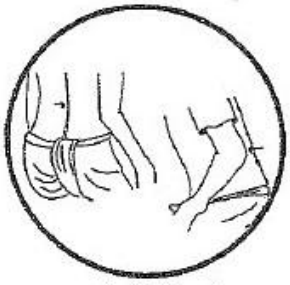
गुर्दे में पथरी बनना

उच्च रक्तचाप होना

4. कमर दर्द

कमर दर्द

कमर में जकड़न



जोड़ों में दर्द

थकावट एवं वजन घटना

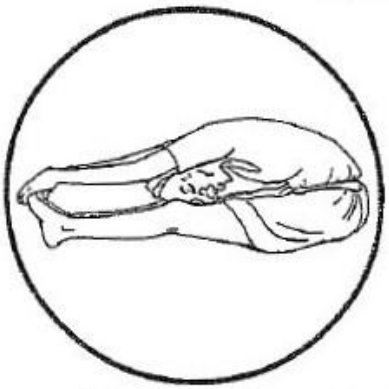
रोकथाम तथा उपचार

3. गठिया

खट्टी चीजों से परहेज करें

अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए

दर्द निवारक गोलियां चिकित्सक की राय के अनुसार लें



4. कमर दर्द

सरल एवं नियमित व्यायाम करने चाहिए

दर्द निवारक दवाईयां एवं मल्हम का उपयोग करें

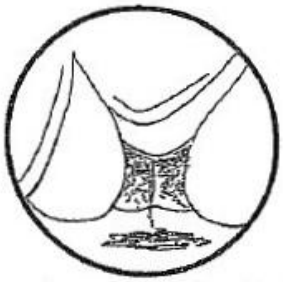
दूध, दही, छाछ का अधिक मात्रा में सेवन करें

1. अनियमित रक्त स्राव

पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

अनियमित एवं अधिक रक्तस्राव

खून की कमी एवं चक्कर आना

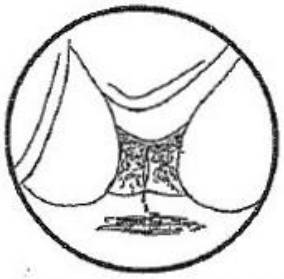


रक्तस्राव के साथ खून के थक्के गिरना

2. ल्यूकोरिया

पेशाब करते समय जलन होना

योनि के चारों ओर खुजली एवं चमड़ी का लाल होना



बदबूदार दही जैसा गाढ़ा स्राव

पेट के निचले हिस्से में दर्द होना

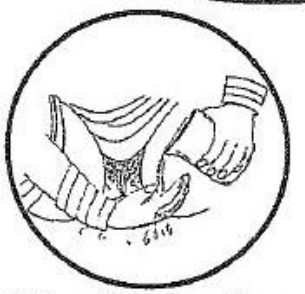
1. अनियमित रक्त स्राव

आयरन की गोलियाँ लें

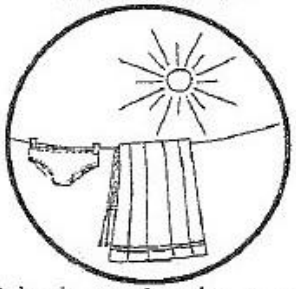
हरे पत्तेदार सब्जियाँ व लौह युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करें

गुर्दे में पथरी बनना

2. ल्यूकोरिया



प्रतिदिन योनि प्रदेश को साफ पानी से साफ करें



माहवारी के दौरान नर्म कपड़े का उपयोग करें व इस्तेमाल से पहले गर्म पानी से धोएं

संभोग के समय निरोध का प्रयोग करें

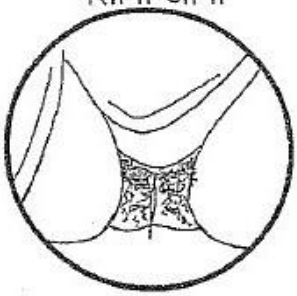
चिकित्सक या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से परामर्श लें

3. रजोनिवृत्ति

मासिक रक्तस्राव में परिवर्तन

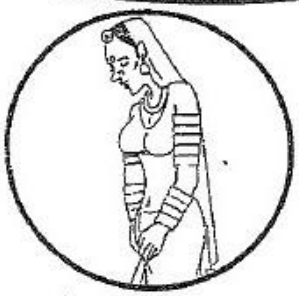
चिड़चिड़ापन या शीघ्र ही गुस्सा आना

घबराहट एवं अचानक तेजी से पसीना आना



योनि खुश्क एवं संकुचित हो जाना

4. गर्भाशय का गिरना



कमर के निचले हिस्से में दर्द

योनि से कुछ निकलते रहने की अनुभूति

जल्दी–जल्दी पेशाब आना

छींकते या खांसते समय स्वतः पेशाब निकल जाना

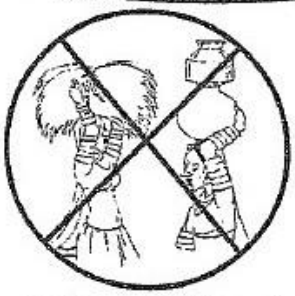
रोकथाम तथा उपचार

3. रजोनिवृत्ति

तेज मिर्च मसालेदार भोजन से परहेज

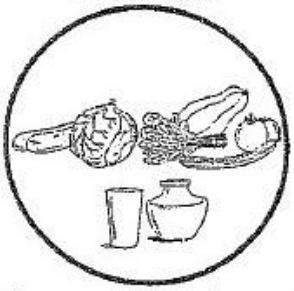
अधिक पानी पिएं

परिजनों को अपनत्व देना चाहिए



4. गर्भाशय का गिरना

भारी वजन नहीं उठाएं



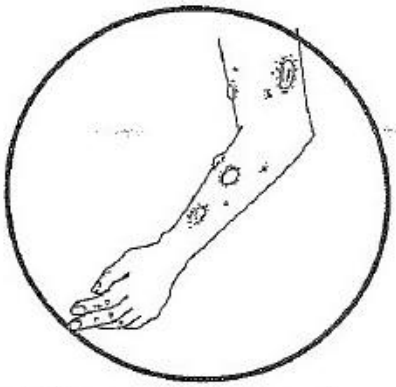
पूर्ण आराम और श्रोणी संबंधी व्यायाम करें

रेशेदार पदार्थों का सेवन करें

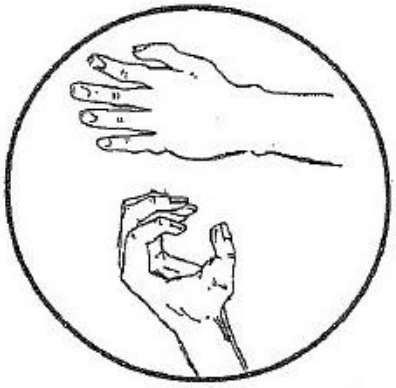
डॉक्टर की सलाह के अनुसार इलाज कराएं

1. छाल रोग

प्रायः अधेड़ उम्र के लोगों में पाया जाता है

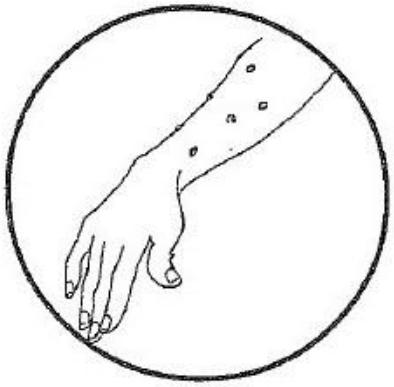


चांदी के समान छोटे-छोटे चकते बनना



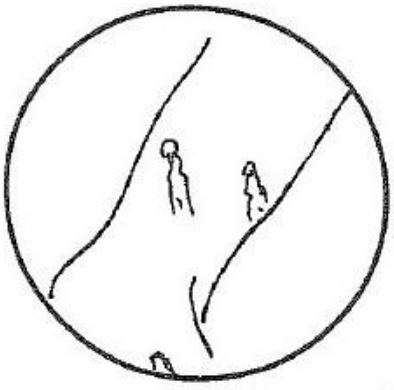
कभी-कभी जोड़ों में विकृति होना

2. छाजन



छोटी-छोटी पिटिकाएं होती हैं

ये फूल जाती हैं



फट कर त्वचा पर सीरम बहता है

लक्षण

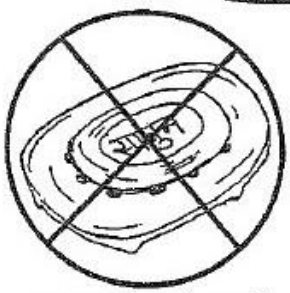
रोकथाम तथा उपचार

1. छाल रोग

चकतों पर धूप लगाएं

स्टिराइड एवं कोलतार युक्त मल्हम का प्रयोग करें

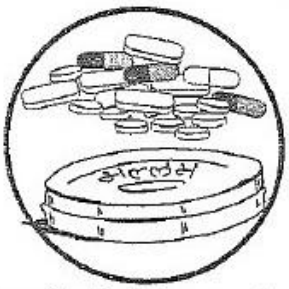
चर्म रोग विशेषज्ञ से राय लें



2. छाजन

साबुन से परहेज रखें

चर्म रोग विशेषज्ञ को दिखाएं

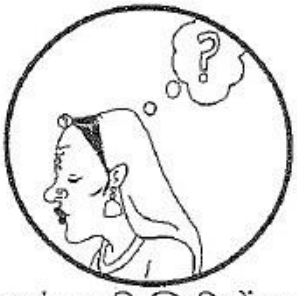


एलर्जी प्रतिरोधी दवाइयां एवं मल्हम का उपयोग करें

नीम के पानी से स्नान करें

1. शाइजोफ्रेनिया

नींद कम आना एवं भूख न लगना

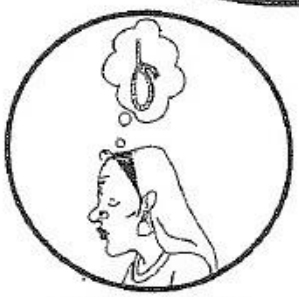


असमंजस की स्थिति में रहना

मानसिक तनाव

भाव शून्यता एवं अरूचि

2. डिप्रेशन



निराशावादी सोच

सुस्त रहना एवं याददाश्त में कमी

नींद न आना एवं कमजोरी

सिरदर्द एवं चक्कर आना

1. शाइजोफ्रेनिया

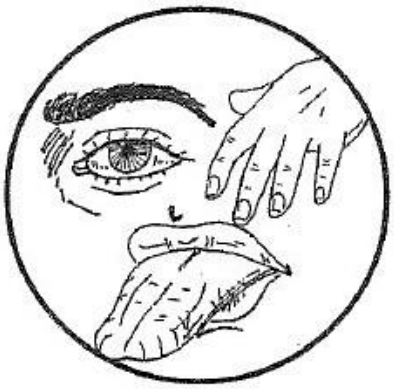
2. डिप्रेशन

परिवारजन का सहयोग एवं प्यार आवश्यक है एवम्
तनावमुक्त रहें

मनोरोग चिकित्सक की राय लें

Right and Right

खून की कमी

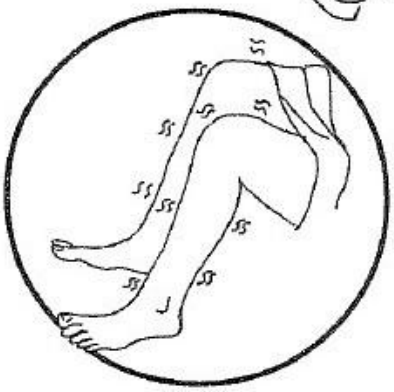


आँख, नाखून एवं जीभ
का रंग फीका पड़ना

दिल की धड़कन तेज होना

कमजोरी एवं सांस फूलना

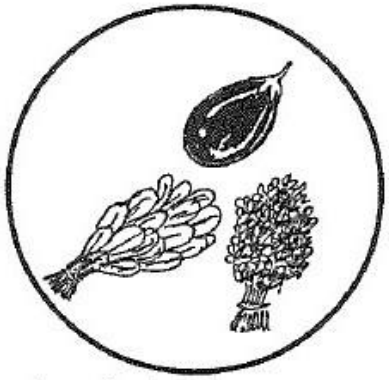
वजन में कमी होना



हाथ पैरों में झनझनाहट होना

चक्कर आना एवं हल्का बुखार

रोकथाम तथा उपचार



सन्तुलित आहार का सेवन करें

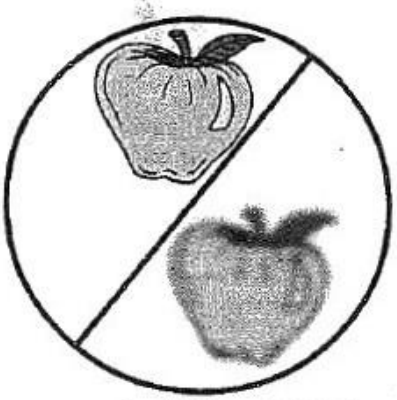
भोजन में लौह युक्त खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें

पौष्टिक भोजन करें

विटामिन बी–12 की गोलियाँ चिकित्सक की राय से लें

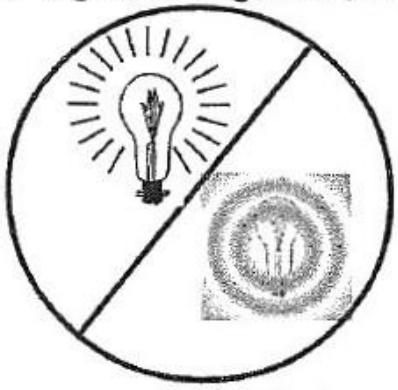
आयरन की गोलियाँ नियमित लें

1. मोतियाबिन्द



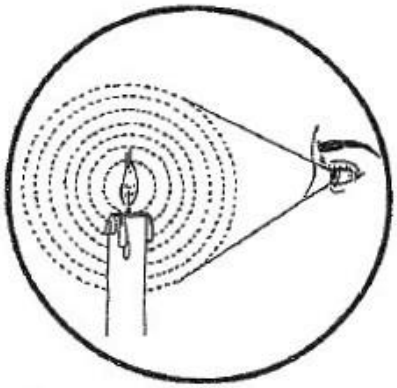
वस्तु धुंधली दिखाई देती है

एक वस्तु की कई वस्तुएं दिखाई देना

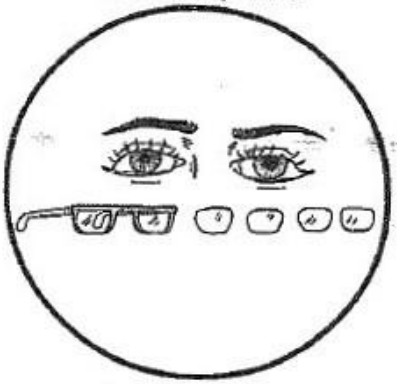


प्रकाश स्रोत के चारों ओर
इन्द्रधनुषीय गोले नजर आते हैं

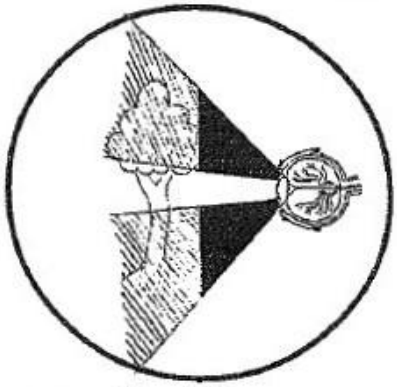
2. ग्लूकोमा



रोशनी के चारों ओर इन्द्रधनुषीय
गोले दिखाई देते हैं



नेत्र ज्योति में लगातार गिरावट



बगल की ज्योति घट जाना

1. मोतियाबिन्द

2. ग्लूकोमा

रोकथाम तथा उपचार

आंखों की नियमित जाँच करवाते रहें

मोतियाबिन्द एवं ग्लूकोमा का ऑपरेशन द्वारा निदान संभव है

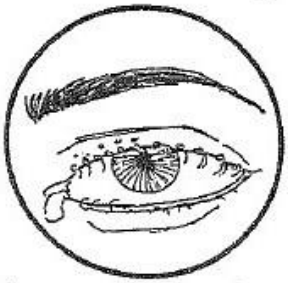
लक्षण

रोहे

उपचार

आँख में रड़का एवं कड़का की अनुभूति

धूप में चश्मा लगाएं

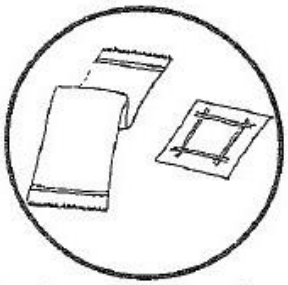


तेज रोशनी में आँख नहीं खुलती

आँखों को धूल–धुआं से बचाएं

पलकों के बाल अन्दर की ओर मुड़ना एवं पलकों पर छोटी–छोटी गिल्टियाँ बनना

रोगी के काम में ली जाने वाली वस्तुओं को अलग से रखें



सुबह उठने पर पलकें चिपकी होना

चिकित्सक की राय के अनुसार आई ड्राप का प्रयोग करें

अन्य प्रशिक्षण मार्गदर्शिकाएं

खड़ीन
वर्षा जल का खेती के लिए संग्रहण की खड़ीन पद्धती की विवर्णिका

टाँका एवं नाड़ी
परम्परागत वर्षा जल संग्रहण टाँका एवं नाड़ी की तकनीकों का संक्षिप्त विवरण

उठ जाग मजदूर
असंगठित क्षेत्र के मजदूरों के अधिकारों, स्वास्थ्य एवं संगठन पर बने नाटकों का संग्रह

नई दिशा
लिंग भेद तथा इसकी सोच में बदलाव की जरूरत पर चित्रित लघु कथा

वृद्ध स्वास्थ्य
वृद्धों में सामान्यतया पाए जाने वाले रोगों एवं उनके निदान पर एक लघु पुस्तिका

उन्नत कृषि मार्गदर्शिका
बागवानी, जैविक खेती, बीज तथा उचित जल प्रबंधन का विवरण

परम्परागत पेयजल स्रोत
परम्परागत पेयजल स्रोतों के निर्माण एवं प्रबंधन की विवरणिका

जल प्रबन्धन
बेहतर जल प्रबन्धन पर चित्रित मार्गदर्शिका

प्रकाशक
ग्राविस
ग्रामीण विकास विज्ञान समिति
3/458, मिल्कमैन कॉलोनी, पाल रोड, जोधपुर–342008 (राज.)
फोनः 0291–2741317, फैक्सः 0291–2744549
वेबसाईटः www.gravis.org.in, ई–मेलः gravis@datainfosys.net