CHANGE A CHILDHOOD. CHANGE THE WORLD. ChildFund India

# शिशु कवच

**ग्राम चेतना केन्द्र**

खेड़ी मिलक, वाया-रेनवाल, जिला-जयपुर-303603

फोन : 01424-282234, 282256

**e-mail :** info@gck.org.in, **Website :** www.gck.org.in

# अनुक्रम


| क्र. | विषय-वस्तु | पेज |
|---|---|---|
| 1. | नवजात शिशु की देखभाल : माताओं की अनिवार्य भूमिका | 4 |
| 2. | स्तनपान एवं पोषण | 6 |
| 3. | विटामिन-'ए' | 8 |
| 4. | तीव्र श्वसन रोग | 9 |
| 5. | मलेरिया | 10 |
| 6. | निमोनिया | 11 |
| 7. | पीलिया | 12 |
| 8. | खसरा | 13 |
| 9. | टी.बी. (Tuberculosis) | 14 |
| 10. | बच्चों में कृमी (पेट में कीड़े) रोग | 16 |
| 11. | बच्चों में फोड़े-फुन्सी (पायोडरमा) | 17 |
| 12. | बच्चों को डेंगू रोग से कैसे बचायें? | 19 |
| 13. | बच्चों में दंत समस्याएं : कारण व निवारण | 21 |
| 14. | दस्त रोग से होने वाली मौतों से बचाव | 23 |

# ग्राम चेतना केन्द्र परिचय

ग्राम चेतना केन्द्र एक अलाभकारी संस्था है जो कि बच्चों के सर्वांगीण विकास के साथ उनके परिवार एवं समुदाय के साथ आवश्यकता आधारित सिद्धांतों पर कार्य करती है। संस्था सामुदायिक सदभाव एवं समान सहभागिता के सिद्धांत पर कार्यरत है।

ग्राम चेतना केन्द्र स्थानीय एवं समान विचारों वाले युवा समूह के द्वारा वर्ष 1989 में गठित किया गया था। तभी से ग्राम चेतना केन्द्र ग्रामीण निर्धनों के साथ सामाजिक आर्थिक सशक्तिकरण के लिए प्रयासरत है। संस्था वर्षों से ग्रामीण समुदायों के साथ सक्रिय भागीदारी के साथ कार्य कर रही है। जिसके परिणाम स्वरूप संस्था की सॉभर लेक विकास खंड में एक विशेष पहचान बनी है। संस्था एवं समुदाय के इस गठजोड से एक चेतना जाग्रत हुई है जिसकी सामुदायिक विकास एवं सामाजिक बदलाव में महत्वपूर्ण भूमिका है। वर्षों के कार्य के दौरान संस्था के कार्यक्रमों का विस्तार राजस्थान के अनेक जिलों में हुआ है। संस्था का स्वयंसेवी संस्थाओं के साथ एक मजबूत गठबंधन भी है। जिनके साथ संस्था मुद्दा आधारित कार्य कर रही है।

## स्वप्न

हम निरंतर प्रयासों के द्वारा स्व:प्रेरित समुदाय के आधारित विकास कार्यों को प्रारम्भ करना चाहते हैं। जिससे कि साथी समुदाय की वर्तमान एवं समान अवसरों और न्यूनतम आवश्यकताओं की पूर्ति सुनिश्चित हो, उनका स्वाभिमान और जीवन की गुणवत्ता कायम रहे।

## दृष्टि

ग्राम चेतना केन्द्र का मिशन है कि लोकतांत्रिक प्रक्रिया के द्वारा ग्रामीण समुदायों में जागृति पैदा हो जिससे उनका सशक्तिकरण हो सके और वो सभी कारक जो उनके व्यक्तित्व जीवन एवं समुदाय स्तर पर उनको प्रभावित करते हैं, उन पर नियंत्रण करने में सहयोग कर सके।

## लक्ष्य

शोषित एवं गरीबी से घिरे ग्रामीण समुदाय के लिए स्वप्रेरित गतिविधियाँ प्रारम्भ करना व साथी समुदाय की आवश्यकता आधारित सामाजिक आर्थिक आत्मनिर्भरता सुनिश्चत करना।

# प्रस्तावना

ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक महिलाओं के प्रजनन स्वास्थ्य में सुधार के लिए सतत् प्रयासरत है। संस्था महिलाओं में जानकारी को बढ़ाने, जागृति पैदा करने, अपने स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनने, व्यवहार में बदलाव करने एवं अपने क्षेत्रों में उपलब्ध सेवाओं का उपयोग करने के लिए संस्था सुनियोजित प्रयास कर रही है। संस्था महिलाओं के साथ मातृत्व सुरक्षा, बाल स्वास्थ्य नियोजन, किशोरावस्था में प्रजनन स्वास्थ्य एवं प्रजनन अधिकरों पर अपना ध्यान केन्द्रित कर स्थिति में सुधार हेतु सक्रिय है।

हम स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत जागरूकता, संवेदनशीलता, व्यवहार परिवर्तन के लिए महिला समूहों, किशोर/किशोरी समूहों, युवा समूहों तथा बच्चों के अभिभावकों के साथ कार्य कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त लक्षित समूहों को प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रशिक्षण दिया जाता है। सरकार द्वारा उपलब्ध सुरक्षित मातृत्व सेवाओं एवं बाल स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के लिए सरकारी स्तर पर गठबंधन एवं सहयोग स्थापित कर स्वास्थ्य सेवाओं को लक्षित समूहों तक पहुँचाने में सफल रहे हैं। इसके साथ ही यौन रोगों के लिए स्वास्थ्य शिविर लगाना, सुरक्षित मातृत्व के लिए आवश्यक सुविधाएँ उपलब्ध कराना, बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं के पूर्ण टीकाकरण एवं संस्थागत प्रसव के लिए सलाहाकार सेवाएँ प्रदान करना आदि के द्वारा अपने कार्य क्षेत्र में स्वास्थ्य स्तर को बेहतर बनाने का प्रयास कर रहे हैं। समुदाय में स्वास्थ्य संबंधी जानकारियों को प्रदान करने के लिए हम समूह बैठकें, ग्राम बैठकें, नुक्कड़ नाटक, विडियो-शो तथा पठन सामग्री का उपयोग करते हैं। इससे समुदाय में स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग कर अपने स्वास्थ्य स्तर में सुधार कर पाने में सक्षम हुए हैं।

प्रजनन स्वास्थ्य पर विभिन्न प्रकार की पठन सामग्री उपलब्ध है। हमनें वर्तमान पठन सामग्री में स्थानीय जरूरतों एवं सरल भाषा का प्रयोग इसे समझने योग्य बनाया है। इस पठन सामग्री को मुद्रित करने के बाद ग्रामीण स्तर पर लक्षित समुदाय को उपलब्ध करवाया जायेगा। प्रस्तुत सामग्री का प्रयोग ग्राम बैठकों एवं लक्षित समुदाय के प्रशिक्षण में भी उपयोग किया जायेगा। मैं हमारी स्वास्थ्य इकाई को इस पठन सामग्री के संकलन एवं मुद्रित करने के लिए बधाई देता हूँ। साथ ही मैं आशा करता हूँ कि यह पठन सामग्री प्रजनन एवं शिशु स्वास्थ्य पर लक्षित समुदाय के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध होगी।

**ओमप्रकाश शर्मा**
सचिव
(ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक)

1

# नवजात शिशु की देखभाल माताओं की अनिवार्य भूमिका

नवजात शिशु की विशेष तौर से रोगो के प्रति असुरक्षित होते है। यदि परिवार द्वारा सरल और व्यायहारिक उपाय अपनाए जाये तो रोका जा सकने वाले रोगो का निवारण और नवजात शिशु की मौतो को रोका जा सकता है।

गर्भधारण के तुरन्त बाद शीघ्र ही शिशु की देखभाल शुरू की जानी चाहिए–

- सुनिच्छित करें की गर्भधरण की प्रारम्भिक स्थिति में गर्भावती महिलाएं नजदीक के स्वास्थ्य केन्द में पंजीकरण करायें/गर्भवस्था के दौरान वे कम से कम चार बार जॉच अवश्य करायें।
- सुनिश्चित करे कि प्रसव स्वास्थ्य केन्द्र में हो ।

संक्रमण रोके :

- प्रसव पूर्व अवधि के दौरान गर्भवती महिलाओ को टेटनस टाक्सायड का इन्जेक्शन दिया जाना चाहिए। यह माता और नवजात शिशु में टीटनेस की रोकथाम करने के लिये आवश्यक है।
- प्रसव के तुरन्त पश्चात शिशु को स्तनपान कराना चाहिए शहद , गुड , पानी इत्यादि नही दिये जाने चाहिए छः मास की आयु तक शिश को केवल माता का

दूध ही दिया जाना चाहिए। इस अवधि के दौरान पानी की भी आवश्यकता नही होती है।

- शिशु को बहुत सारे व्यक्ति न उठाये शिशु को भीड–भाड वाले स्थानों पर नही ले जाना चाहिए। अतिसार और खांसी जैसे संक्रमण से ग्रस्त लोगो को बच्चे को नही उठाने दिया जाना चाहिए।

शिशु को गर्म वातावरण में रखना :

नवजात शिशु को गर्म वातावरण में रखा जाना चाहिए। छोटे बच्चे अपने तापमान को बनाए नही रख सकते है। यदि उनको देख रेख के बिना छोड दिया जायेगा तो उनको तेजी से ठन्ड लग जायेगी और वे हाइपोथर्मिया से मर सकते है।

- जैसे ही शिशु का जन्म हो , उसे सूती कपडे से पोछना चाहिए। प्रसव के पश्चात सिर की खाल को तेजी से सुखाना विशेषतौर से महत्वपूर्ण है।
- प्रसव के तुरन्त पश्चात बच्चे को स्तनपान करवाने से शिशु को गर्म रखने में सहायता मिलती है।
- शिशु को हवा के झोके से बचा के रखना चाहिए। शिशु को पंखे और कुलर के सामने नही रखा जाना चाहिए शिशु को रखे जाने वाले कमरे को काफी गर्म रखा जाना चाहिए जो वयस्को के लिए बेआरामी महसूस करने वाला हो सकता है।

2

# स्तनपान एवं पोषण

प्रथम दूध ( कोलोस्ट्राम ) :

- प्रथम दूध ( कोलोस्ट्राम ) यानी यह गाढा , पीला दूध जो शिशु जन्म से लेकर कुछ दिनो ( 4 से 5 दिन तक ) में उत्पन्न होता है, उसमें विटामिन , एन्टीबोडी , अन्य पोशक तत्व अधिक मात्रा में होते है।
- सह संक्रमण से बचाता है ,प्रतिरक्षण करता है और रतौधी जैसे रोगो से बचाता है।
- स्तनपान के लिए कोई भी स्थिति ,जो सुविधाजनक हो ,अपनायी जा सकती है।
- यदि बच्चा स्तनपान नही कर पा रहा हो तो एक कप और चम्मच की सहायता से स्तन से निकला हुआ दूध पिलायें।
- बोतल से दूध पीने वाले बच्चों को दस्त रोग होने का खतरा बहुत अधिक होता है अतःबच्चो को बोतल से दूध कभी नही पिलायें।
- यदि बच्चा छः माह का हो गया हो तो उसे मॉ के दूध के साथ–साथ अन्य पूरक आहार की भी आवश्यकता होती है।
- इस स्थिति में स्तनपान के साथ–साथ अन्य घर में ही बनने वाले खाध पदार्थ जैसे मसली हुई दाल , उबला हुआ आलू , केला दाल का पानी आदि तरल एवं अर्द्ध तरल ठोस खाधपदार्थ देने चाहिए।
- यदि बच्चा बीमार हो तो भी स्तनपान एवं पूरक आहार जारी रखना चाहिए स्तनपान एवं पूरक आहार से बच्चे के स्वास्थ्य में जल्दी सुधार होता है।

भारत में बीमारीयो की स्थिति देखते हुए भारत सरकार ने निम्न राष्ट्रीय टीकाकरण सूची तैयार की है जिसके अनुसार समय–समय पर टीके लगवाने चाहिए।

## राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम

| टीके का नाम | समय |
|---|---|
| बी.सी.जी | जन्म के समय |
| ओ.पी.वी.–0 | यदि संस्थागत प्रसव हुआ है तो जन्म के समय अथवा 2 सप्ताह तक दिया जा सकता है। |
| ओ.पी.वी.–1,2,3 | 6 सप्ताह, 10सप्ताह, 14सप्ताह पर परन्तु 5 वर्ष तक दिया जा सकता है। |
| डी.पी.टी..–1,2,3 हेपेटाइटीस बी | 6 सप्ताह, 10सप्ताह, 14सप्ताह पर परन्तु 2 वर्ष तक दिया जा सकता है। |
| खसरे का टिका | 9 माह अथवा 5 वर्ष तक दिया जाना चहियें। |
| विटामिन ''ए'' | 9 माह पर खसरे के साथ |
| डी.पी.टी–बुस्टर | 16 से 24 माह पर |
| ओ.पी.वी.बूस्टर | 16 से 24 माह पर |
| डी.टी | 5 वर्ष |
| टिटनेस टॉकसाइड | 10–16 वर्ष |

3

# विटामिन-'ए'

बच्चो की आँखों की रोशनी के लिए विटामिन '' ए '' आवश्यक है।

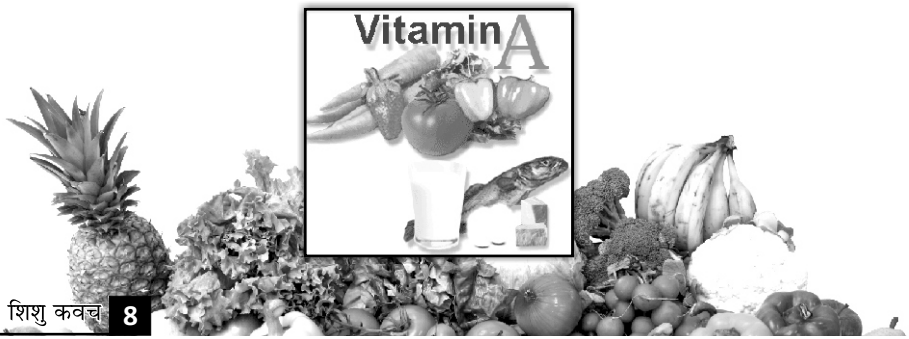
विटामिन 'ए' की कमी से हानियां
सफेद छाले , रतौधी, आँख की पुतली का ढीला पड़ना।

उपाय

- नवजात शिशु को मॉ का पहला गाढा पीला दूध (खीस) अवश्य पिलाये यह विटामिन '' ए '' से भरपूर होता है।
- पीले व लाल रंग के फल व सब्जियां खासकर गाजर, पालक, में अधिक विटामिन '' ए '' होता है इन्हे नियमित रूप से भोजन में शामिल करें। गर्भवस्था में भीमॉ के लिए खाना गर्भस्थ शिशु के लिए भी लाभदायक है।

बचाव

- इसके लक्षण दिखते ही तुरन्त इलाज करवाएँ, 9 माह से 3 वर्ष तक की उम्र के बच्चों को विटामिन '' ए '' की पांच खुराक अवश्य पिलाएँ।
- 9 माह से 18 माह तक ( आधा चम्मच )
- 18 माह से 3 साल तक ( पूरा चम्मच ) छह माह के अन्तराल से।



4

# तीव्र श्वसन रोग

तीव्र श्वसन रोग क्या है?

श्वसन तंत्र का तीव्र संक्रमण नवजात एवं 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की मृत्यु का प्रमुख कारण है। अधिकांश ए.आर.आई (तीव्र श्वसन रोग) निश्चित समय में स्वयं ठीक हो जाते है। श्वास लेने में सहायक अंग जैसे नाक ,गला,फेफडे एवं कान आदि अंगो के संक्रमण जिसमें श्वास लेने में भी कठिनाई हो सकती है, इसी को तीव्र श्वसन रोग कहते है जुकाम गले में खराश, खांसी, श्वसन नली संक्रमण, निमोनिया एवं कान का संक्रमण, साइनोसाइटिस आदि तीव्र श्वसन रोगो की श्रेणी में आने वाली प्रमुख बीमारियां है।

लक्षण :

- बच्चे के नाक से पानी बहना / नाक बन्द होना।
- खांसी होना। पसलियां चलना।
- कान में दर्द अथवा कान में से मवाद आना।
- गले में खरास होना।
- श्वास लेने में कठिनाई होना।
- बुखार होना।

बन्द नाक के लिये उपचार :

- नाक साफ करने के लिए साफ व नरम कपडा अथवा रूई का प्रयोग करना चाहिये।
- बच्चे को नाक सिनकने व साफ करने का तरीका समझाएं।
- नाक में जमा स्त्राव को साफ करने के लिये नार्मल सेलाईन ( नमक का पानी) की बूदें नाक में टपकाएं ताकि जमा हुआ स्त्राव मुलायम हो जाऐ और उसे आसानी से साफ किया जा सके।

गले में खरास के लिए उपचार :

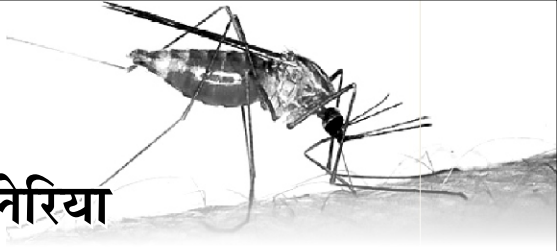
- बच्चे को कोई खाध पदार्थ या चूसने को दे, इससे मूंह में लार पैदा होती है जो गले की खराबी को कम करने में मदद करती है।
- गर्म पेय पीने को दे शहद व नींबू के रस को गुनगुने पानी में मिलाकर देने से गले की खराश को कम करले में मदद मिलती है।

खांसी के लिए उपचार :

- खांसी से राहत के लिसे सबसे उचित तरीका तो यह है कि गले को पेय पदार्थ या साधारण धरेलु उपचार में देय पेय पदार्थ से तर रखें।

आवश्यक सूचना– अगर बच्चे की पसली चलने, श्वास की गति तेज होना, श्वास लेने में कठिनाई होने, उसकी जीभ या होठ नीले पडने आदि की स्थिति में तुरन्त चिकित्सक से सम्पर्क करे।

5



# मलेरिया

मलेरिया क्या है ?

यह एक प्रकार का बखार है जो ठण्ड या सर्दी लग कर आता है। ( कपकपी) मलेरिया रोगी का रोजाना या एक दिन छोडकर तेज बुखार आता है।

मलेरिया के कारण :

मलेरिया का कारण है मलेरिया परजीवी कीटाणु जो इतने छोट होते है कि उन्हे सिर्फ माइकोस्कोप से देखा जा समता है। ये परजीवी मलेरिया से पीडित व्यक्ति के खुन में पाये जाते है।इनमें मुख्य है।

1. प्लाजमोडियम वाइवैक्स
2. प्लाजमोडियम फैल्सीफेरम

कौन सा मच्छर मलेरिया फैलाता है– मलेरिया मादा एनोलीज जाति के मच्छरों से मलेरिया का रोग फैलता है।

मलेरिया के लक्षण :

अचानक सर्दी लगना ( कपकपी लगना, अधिक से अधिक रजाई कम्बल ओढना )
फिर गर्मी लगकर तेज बुखार होना।
पसीना आकर बुखार कम होना व कमजोर महसूस करना।

रक्त की जांच :

कोई भी बुखार मलेरिया हो सकता है। अतः तुरन्त रक्त की जांच करवाना, सभांवित उपचार लेना तथा मलेरिया पाये जाने पर उपचार लेना आवश्यक है।

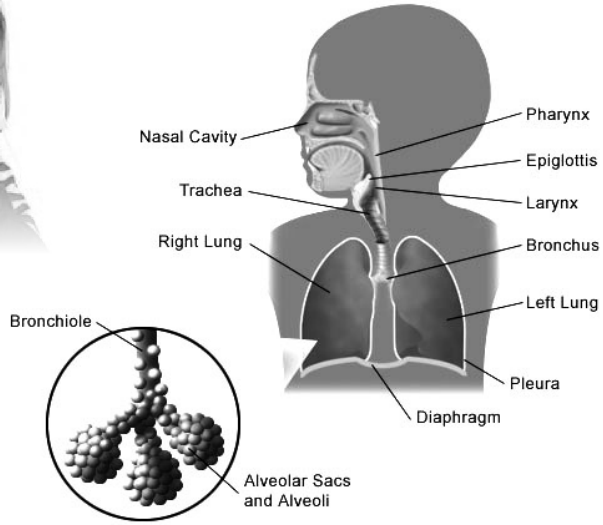
सम्भावित उपचार :

प्रत्येक बुखार के रोगी को जांच के लिए खून लेने के बाद मलेरिया का सम्भावित रोगी मानकर तुरन्त निम्नानुसार उपचार देना चाहिए।

| सम्भावित उपचार तालिका | | |
|---|---|---|
| आयु | क्लोरोक्विन की गोलिया (150 मिलीग्राम की गोली) | |
| एक साल से कम | 1/2 गोली | 75 मि.ग्रा. |
| 1–4 वर्ष | 1 गोली | 150 मि.ग्रा. |
| 5–8 वर्ष | 2 गोली | 300 मि.ग्रा. |
| 9–14 वर्ष | 3 गोली | 450 मि.ग्रा. |
| 15 वर्ष | 4 गोली | 600 मि.ग्रा. |

6

# निमोनिया




लक्षण :

- जल्दी जल्दी सांस लेना व पसली चलना , दो माह से छोटे बच्चों में एक मिनट में 60 से ज्यादा बार सांस चलना।
- दो माह से 12 माह से 5 साल तक की उम्रमें एक मिनट में 50 या अधिक श्वास चलना।

खतरनाक लक्षण :

- पसली चलना , दूध न पी सकना , सुस्ती या बेहोशी , छाती से सीटी जैसी आवाज का आना।

अपचार :

- बच्चे/शिशु को ठंड से बचाकर रखें , यदि बच्चे को सर्दी जुकाम है तो बच्चे की नाक साफ व मुलायम कपडे से साफ करते रहें। सर्दी जुकाम बुखार में पेय पदार्थ पहले से अधिक मात्रा में लें , बच्चे को स्तनपान करवाती रहें खांसी जुकाम में बच्चे को तुलसी के पत्ते , पानी में उबालकर , छानकर शहद व अदरक का रस मिलाकर पिलावें बच्चे को अच्छी नींद लेने दें।
- खतरनाक लक्षण प्रकट होते ही तुरन्त बडे अस्पताल से सम्पर्क करें।

7

# पीलिया

वायरल हैपेटाइटिस या जोन्डिस को साधरण लोग पीलिया के नाम से जानते है। यह रोग बहुत ही सूक्षम विषाणु ( वायरस ) से होता है। जब रोग धीमी गति से व मामूली होता है तब इसके लक्षण दिखाई नही पडते है परन्तु जब यह उग्र रूप धारण कर लेता है तो रोगी की आंखे व नाखून पीले दिखाई देने लगते है, लोग इसे पीलिया कहते है।

जिन वाइरस से यह होता है उसके आधार पर मुख्यतः पीलिया तीन प्रकार का होता है वायरल हैपेटाइटिस ए , वायरल हैपेटाइटिस बी , तथा वायरल हैपेटाइटिस नान ए व नान बी।

लक्षण

बुखार रहना , भूख न लगना , चिकनाई वाले भोजन में अरूचि, जी मचलना व कभी–कभी उल्टियॉ होना , सिर दर्द रहना, ऑखों का पीली होना , पेशाब का रंग पीला होना।

पीलिया रोग किसे हो सकता है?

यह रोग किसी भी अवस्था में हो सकता है। हॉ रोग की उग्रता रोगी की अवस्था पर जरूर निर्भर करती है। गर्भवती महिला पर इस रोग के लक्षण बहूत ही उग्र होते है और उन्हे यह ज्यादा समय तक कष्ट देता है। इसी प्रकार नवजात शिशुओं में भी यह बहुत उग्र होता है तथा जानलेवा भी हो सकता है।

**रोकथाम**

- भोजन परोसने व खाने से पहले व शौच जाने के बाद हाथो को साबुन अथवा राख से साफ करें।
- भोजन को मक्खियों व धुल से बचाने के लिए ढॅककर रखें।
- भोजन ताजा व शुद्ध ही करें।
- शौच जाने के लिए शौचालय का प्रयोग करें।
- पर्याप्त आराम करें।
- खट्टे फल जैसे कि नींबू,संतरे का उपयोग करें।
- चावल ,दलिया खिचडी ,मूली ,उबले आलू, शकरकंदी चीनी ,ग्लूकोज ,गुड ,छाछ ,चीकू ,पपीता ,गन्ने के रस का सेवन करें।
- पानी को 20 मिनट तक उबालने के बाद ठण्डा कर पीने के काम में लें।
- डण्डीवाला/हत्थेवाला लोटा पानी निकालने के लिए प्रयोग करें।

8

# खसरा

**खसरा तेजी से फैलने वाला संक्रामक रोग है, जो अधिकतर बच्चों में होता है।**

लक्षण

बुखार आना ,मुंह लाल होना , महीन दाने निकलना खांसी जुकाम होना व वसन सम्बन्धी लक्षण उत्पन्न हो जाते है

कैसे फैलता है

इस रोग से पीडित रोगी बच्चे के खंसते व छीकते समय हवा में फैले विषाणु रोगी से स्वस्थ्य बालक के शरीर में पहुॅच कर उसे भी रोग ग्रस्त कर देते है।

रोकथाम

खसरा रोग का पता चलते ही डॉक्टर की सलाह से उपचार शुरू करें। खसरा होने पर बच्चे को विटामिन ''ए'' की खूराक देना अवश्यक है। उल्टी दस्त होने पर ओ.आर.एस का घोल पिलावें। निमोनिया के लक्षण होने पर तुरन्त डाक्टरी इलाज करावें अन्यथा खसरें से बच्चा मर भी सकता है।

टीकाकरण

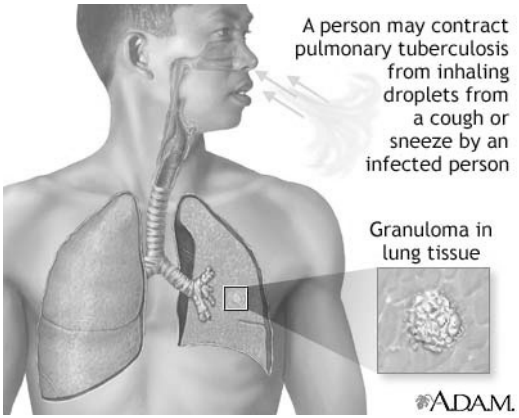
रोग से बचाव के लिए बच्चे को खसरे का टीका 9 माह की उम्र में अवश्य लगवा दें।

9

# टी.बी. ( Tuberculosis )

टी.बी माक्रोबैक्टिरियम ट्बरकूलोसिस जीवाणु से फेलती है। टी.बी रोग विशेषकर ( 85 प्रतिशत) फैफडो को ग्रसित करता है, 15 प्रतिशत कैसेज शरीर के अन्य अंग जैसे मस्तिष्क , आंते,गुर्दे हडडी व जोड इत्यादि भी रोग से ग्रसित होते है।

- टी.बी रोग के लक्षण क्या है?
- तीन सप्ताह से ज्यादा खांसी
- बुखार विशेष तौर से शाम को बढने वाला बुखार
- छाती में दर्द
- वजन का धटना
- भूख में कमी
- ब्लगम के साथ खून आना




टी.बी की जांच कहां :

- अगर तीन सप्ताह से ज्यादा खांसी हो तो नजदीक के सरकारी अस्पताल / प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र , जहॉ बलगम की जॉच होती है, वहॉ बलगम के तीन नमूनो की निःशुल्क जॉच करायें
- टी.बी की जॉच और इलाज सभी सरकारी अस्पतालों मे बिल्कुल मुक्त कि जाती है।

टी.बी का उपचार कहां :

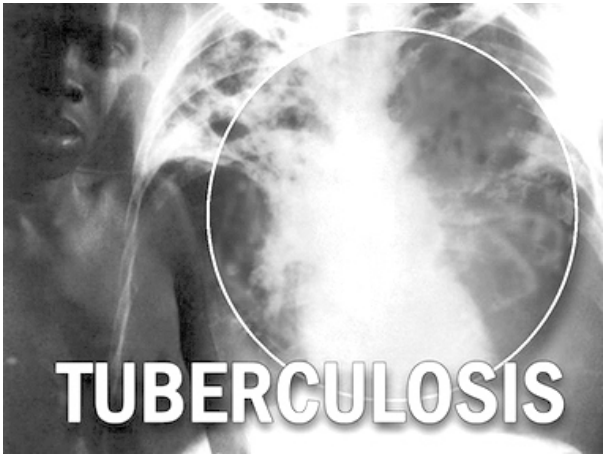
- रोगी को घर के नजदीक के स्वास्थ्य केन्द्र ( उपस्वास्थ्य केन्द्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र एव चिकित्सालयो) में डोट्स पद्धति के अन्तर्गत किया जाता है।
- उपचार अवधि 6से 8 माह

उपचार विधि :

- प्रथम दो से तीन माह स्वास्थ्य पर स्वास्थ्य कर्मी की सीधी देख–रेख में सप्ताह में तीन बार औशधियो का सेवन कराया जाता है। बाकी के चार पॉच माह में रोगी की एक सप्ताह के लिये औषधियॉ दी जाती है जिसमें से प्रथम खुराक चिकित्साकर्मी के सम्मुख तथा शेष खुराक घर पर निर्दिशानुसार सेवन करने के लिये दी जाती है।
- नियमित और पूर्ण अवधि तक उपचार लेने पर टी.बी से मुक्ति मिलती है।

बचाव के साधन :

- बच्चों को जन्म से एक माह के अन्दर बी.सी.जी का टीका अवश्य लगवायें
- रोगी खांसते व छीकते समय मुहं पर रूमाल रखे।
- रोगी जगह–जगह नही थूंके।
- क्षय रोग का पूर्ण इलाज ही सबसे बडा बचाव का साधन है।

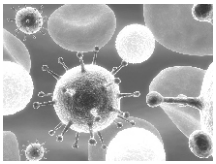


10

# बच्चों में कृमी ( पेट में कीड़े ) रोग

हमारे देश में बच्चों में कृमी (पेट में कीडे) रोग आम समस्या है इसका मुख्य कारण है पर्यावरण एवं स्वयं की स्वच्छता में कमी। मुख्य रूप से पाये जाने वाले कृमी रोग है–

1. राउण्ड वर्म ( एस्के रिस लम्बरीकोइडिस )
2. हुक वर्म ( एन्काइलोस्टोमा डयूडिनेल एवं निकाटोर )
3. पीन वर्म ( एन्टरोबियासिस वर्मिकुलेरिस )



राउण्ड वर्म ( एस्के रिस लम्बरीकोइडिस ) :

संक्रमण का तरीका : मल से दूषित खाध पदार्थ एवं जल का सेवन करने से

लक्षण : पेट मे दर्द, कुपोषण, आतों में रूकावट की वजह से उल्टी होना एवं पेट फूलना, पित्त की नली में रूकावट से कभी–कभी पीलिया भी हो सकता है। मल एवं कभी कभी उल्टी में लम्बे गोल (15 से 30 से.मी.) कीडे निकलना।

उपचार : मेबेन्डाजोल 100 मि.ग्रा की गोली दिन में 2 बार 3 बार तक दी जा सकती है।

हुक वर्म ( एन्काइलोस्टोमा डयूडिनेल एवं निकाटोर ) :

संक्रमण का तरीका : नंगे पैर घूमने वाले बच्चों की चमडी छेद कर शरीर में प्रवेश करते हैं।

लक्षण : वयस्क कृमी आंता से चिपकर खून चूसते है,शरीर में जिससे खून की कमी हो जाती है । जिसकी वजह से वजह से बच्चो की जल्दी थकान होनें लगती है। ऑखें एव जीभ फिकी नजर आती है एवं ज्यादा खून की कमी होने पर सांस में तकलीफ होने लगती है एवं पैरो पर सूजन आने लगती है।

निदान : माइक्रोस्कोप से मल की जांच करने पर अण्डे दिखाई देते है।

उपचार : कीडों को नष्ट करने के लिए मेबेन्डाजोल या एल्बेन्डाजोल ऊपर बताई गई मात्रा में।

पीन वर्म ( एन्टरोबियासिस वर्मिकुलेरिस ) :

संक्रमण का तरीका : मल से दूषित खाघ पदार्थ एवं जल के सेवन से।

लक्षण : मलद्वार के आस–पास वाले भाग में खुजली चलना, खास तौर पर रात्री के समय।

उपचार : मेबेन्डाजोल या एल्बेन्डाजोल ऊपर बताई गई मात्रा में।

# 11

# बच्चों में फोड़े-फुन्सी ( पायोडरमा )

बच्चों में फोडे फुन्सी त्वचा की आम बीमारी है। इसका प्रमुख कारण त्वचा की सफाई की कमी है। यह आमतौर पर गर्मियों एवं बरसात के मौसम में ज्यादा होती है। खुजली एवं एवं छोटी माता भी इस रोग को पैदा करने में सहायक होती है। मुख्यः रूप से 2 प्रकार के बेक्टीरिया के संक्रमण द्वारा होता है–

1. स्टेफाइलोकोकस आयिरिस एवं

2.ग्रुप 'ए' हिमोलाइटिक्स स्ट्रेप्ओकोकस।

कारण :

1. इम्पेटिगो : त्वचा की ऊपरी सतह पर संक्रमण से यह रोग होता है। इसमें मवाद से भरे छोटे–मोटे फोले हो जाते है। जो फूटने पर त्वचा में हल्का घाव छोड देते है। दूसरी तरह के इमेटिगों में फफोले ना होकर त्वचा में पीले या भूरे रेंग के खुरंड बन जाते हैं। इसे स्थानीय भाषा में चेपा भी बोलते है।

2. फयूरेन्कुलोसिस ( बोईल्स ) : बालों की फोलिकल्स के चारों तरफ मवाद बन जाती है, जिसे हमारी स्थानीय भाषा में बालतोड बोलते है।

3. सेलुलाइटिस : त्वचा के नीचे वाले भाग में भी सक्रमण फेल जाता है जिससे त्वचा लाल एव सख्त हो जाती है एवं काफी दर्द होता है। इनके साथ बुखार भी हो जाता है।

उपचार :

1. साबुन के गुनगुने पानी में रूई सोखकर खुरंड धीरे–धीरे हटायें।
2. त्वचा पर 1 प्रतिशत जेन्सन वायलेट का घोल लगायें या एन्ओबायोटिक क्रीम लगायें।
3. अगर फोडे–फून्सी ज्यादा हों साथ में बुखार हो अथवा सेलूलाइटिस हो तो मुख से एन्टीबायोटिक का प्रयोग करें।

बचाव :

1. नियमित रूप से त्वचा को साफ रखने के लिए साबुन से स्नान करें।
2. घर के आसपास गंदगी ना रखें, जिससे मक्खी, मच्छर पैदा ना हों।
3. पूरी बाहों के कपडे पहनाकर रखें।
4. खुजली एवं चिकिन पोक्स जैसी बीमारियों का उचित इलाज करवायें।

जटिलता : अगर संक्रमण समय पर काबू में ना किया जाये तो खून के द्वारा शरीर के अन्य अंगो में संक्रमण होने का खतरा रहता है। कभी–कभी ग्रुप 'ए' बीटा हिमोलाटिक्स स्ट्रेप्टोकोकस के कारण फोड–फुन्सी होने पर गुर्दे की बीमारी जिसे नेफ्राइटिस के नाम से जाना ताता है, होने का खतरा रहता है।

12

# बच्चों को डेंगू रोग से कैसे बचायें?

डेंगू रोग क्या है?

डेंगू एक विषाणु से होने वाली बीमारी है जो एडीज एजिप्टी नामक संक्रमित मादा मच्छर के काटने से फेलती है।

डेंगू फेलाने वाले मच्छर के बारे में विशेष जानकारी ?: –

डेंगू मच्छर वर्षा ऋतु के दौरान बहुतायात से पाये जाते है। यह मच्छर प्रायः घरो , स्कूलों और अन्य भवनों में तथा इनके आस–पास एकत्रित खुले एवं साफ पानी में अण्डे देते है। डेंगू फेलाने वाले मच्छर प्रायः दिन में ही काटते है। ओर इनके शरीर सफेद और काली पटटी होती है इसलिए इनको '' टाईगर '' मच्छर भी कहते है। यह मच्छर निडर होता है और ज्यादातर दिन के समय ही काटता है।

डेंगू बुखार के लक्षण क्या है ?

- व अचानक तेज बुखार
- व सिर में आगे की ओर तेज दर्द
- व ऑखो के पीछे व आंखो के हिलने से दर्द
- व मांसपेशियों व जोडों मं दर्द
- व स्वाद का पता न चलना व भूख न लगना
- व छाती व ऊपरी अंगो पर खसरे जैसे दाने
- व चक्कर आना
- व जी घबराना व उल्टी आना

कोइ भी बुखार होने पर ?

- व एस्प्रिन एवं आइबूप्रोफेन जैसी औषधियां बिना चिकित्सक की सलाह के न ले क्योकि इन दवाइयों के सेवन से डेंगू के रोगी पर विपरीत प्रभाव पडता है।

क्या करें ?

- व बुखार उतारने के लिए पैरासिटामोल का उपयेग करना लाभप्रद होता है।
- व शरीर में पानी , लवण की कमी के लिए जीवन रक्षक घोल का उपयोग करना अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
- व जीवन रक्षक घोल के पैकेट सभी स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं / स्वास्थ्य केन्द्रों / डिपो होल्डरों / आंगनबाडी कार्यकर्ताओ के यहां निःशुल्क मिलते हैं।

रोगी को प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थो जैसे कि दूध, शिकंजी ,छाछ हल्की चाय, दाल का पाली ,आदि का वेवन करायें।

डेंगू का प्रकार ?

डेंगू तीन प्रकार का होता है : –

1. साधारण डेंगू
2. रक्त स्त्राव
3. डेंगू शॉक सिन्ड्रोम ;ैविबा ैलदकतवउमद्ध

खतरनाक डेंगू और उसके लक्षण ?

रक्त स्त्राव वाला डेंगू तथा डेंगू शॉक सिन्ड्रोम ;ैविबा ैलदकतवउमद्ध

गम्भीर किस्म के डेंगू रोग है इन में साधारण डेंगू रोग के लक्षणो के साथ ही निम्न लक्षण पाये जाते है।

- व शरीर की चमडी पीली तथ ठण्डी पड जाना
- व नाक मुॅह और मसूडों से खून बहना
- व चमडी में घाव पड जाना
- व पेट में तेज व लगातार दर्द
- व नींद न आना
- व बेचैनी रहना व लगातार कराहना
- व प्यास ज्यादा लगना
- व नब्ज का कमजोर होना व तेजी से चलना
- व खून वाली या बिना खून की उल्टी आना
- व सांस लेने में तकलीफ होना



बच्चों का डेंगू से कैसे बचाव करें ?

- व बच्चो को मच्छर के काटने से बचायें उन्हे दिन के समय पूरी बाहों वाले कपडे पहना कर रखें मच्छरदानी का उपयोग करें।
- व कूलर का पानी सप्ताह में एक बार अवश्य बदलें।
- व टंकियों तथा बर्तनों को ढक कर रखें।
- व घर के आस पास पुराने टायरों नारियल के खेकों तथा डिब्बों में भरा हुआ पानी खाली करें।
- व सरकारी स्तर पर कीट नाशको कस छिडकाव हो रहा है। उसमें सहयोग करें।
- व आवश्यकता होने पर आप भी जले हुए तेल या मिटटी के तेल को नालियों में तथा इकटठे हुए पानी पर डाले।
- व मच्छर भगाने वाली दवाइयों / वस्तुओं का प्रयोग करें।
- व बुखार होने पर डॉक्टर की सलाह के अनुसार खून की जांच करवाऐं एवं डॉक्टर की सलाह के अनुसार उपचार लें।

13

# बच्चों में दंत समस्याएं : कारण व निवारण

कभी–कभी बच्चों में जन्म के समय एक या अधिक दांत उगे होते है। यह दांत प्रारम्भिक दांतो की श्रेणी में आते है। यदि दांत हिल रहा हो अथवा ढीला हो तो पेट में या फेफडे में जाने का डर रहता है अतः इसे शीघ्र अतिशीघ्र निकलवाना आवश्यक है।

सामान्यतः प्रारम्भिक दांत छः माह से तीन वर्ष तक की आयु में निकल जाते है एवं प्रत्येक दांत दो से तीन माह के अन्तराल में निकलता है व एक वर्ष एवं अधिक का समय लगने पर इसे देरी से लिकलना माना जाता है व इस हेतु कारण पता कर निवारण की आवश्यकता होती है। कभी भी दांत निकलने के साथ बुखार नही आता यह एक माता–पिता के दिमाग में वहम होता है। देर से दांत निकलने के प्रमुख कारण मुॅह में स्थानीय कारणं एवं शरीर में अन्य रोगो के साथ उत्पन्न विभिन्न परिस्थिति वश हो सकती है । कभी–कभी प्रारम्भिक दांत समय पर निकलने के बार भी स्थायी दांतो के निकलने में अधिक समय लग जाता है।

दांतो में कीडा लगना बाल रोगों की समस्याओं में से एक प्रमुख रोग है इसका कारण दांत की सतह पर जीवाणुओं की उत्पत्ति एवं जीवाणु द्वारा निकलने वाले विषैले तत्वों द्वारा दांत को गलाने से होता है।

यह रोग अधिक मात्रा में दूध के साथ चीनी रोटी के साथ चीनी चॉकलेट एवं शक्कर निर्मित पदार्थे के सेवन से होता है इस हेतु माता–पिता को निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए।

व माता–पिता को अपने झुठे चम्मच से बच्चे को भोजन नही कराना चाहिए इससे जीवाणु भोजन के माध्यम से बच्चे के मुॅह मे प्रवेश कर जाते है।

- बच्चे को बहुत अधिक बार मीठा भोजन नही देना चाहिए भोजन में बहुत अधिक चीनी की मात्रा नही होनी चाहिए।
- बच्चे के मुॅह एवं दॉतों की निरन्तर सफाई करते रहना चाहिए।
- बच्चों को मुॅह में शहद भरी निप्पल नही रखनी चाहिए।
- दांतो की रक्षा हेतु एक वर्ष की आयु से ही दांतो की सफाई कपडे से शुरू कर देनी चाहिए एवं चार वर्ष बाद जूनियर ब्रूश काम में लेना चाहिए रात सोने से पहले दांतों की ब्रुश से सफाई अवश्य करनी चाहिए छः वर्ष से कम आयु में फलोराइड युक्त दंत मंजन प्रयोग में नही लेना चाहिए।
- प्रारम्भिक दांतों में तीन वर्ष से कम आयु के बच्चे में भी कीडा लगने पर भराव करने से स्थायी दांत का आकार एवं प्रकार ठीक रहता है।
- दांत पूर्ण रूप से क्षत विक्षित होने पर दांत का दन्त चिकित्ससक कि सलाह अनुसार उपचार कराना चाहिए।
- बच्चो मे मुह साफ करने हेतु उपलब्ध पदार्थ उपयोग में नही लेने चाहिए।
- बच्चों में मुॅह में अंगूठा चूसने की आदात नही पनपने देनी चाहिए इससे भी दंत रोग होने की सम्भावना ज्यादा हो जाती है

14

# दस्त रोग से होने वाली मौतों से बचाव

**दस्त रोग क्यों होता है?**

दस्त रोग नवजात एवं 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की मौत का एक प्रमुख कारण है। विश्व में दस लाख बच्चे हर वर्ष दस्त रोग से उत्पन्न निर्जलीकरण के कारण मौत का शिकार हो जाते हैं। दस्त रोग से बार-बार प्रभावित होने वाले बच्चे कुपोषित हो जाते हैं, जिससे उनका शारीरिक विकास धीमा हो जाता है। दस्त रोग कीटाणु या विषाणु से होने वाला एक रोग है, जो प्राय: गंदगी जैसे गंदी बोतलों या निप्पलों से बच्चों को दूध पिलाने, गंदे हाथो से भोजन कराने, बिना ढका व बासी भोजन, दूषित पानी, कटे-गले-सड़े फल आदि के सेवन से भी हो जाता है।

**लक्षण**

हर पतले दस्त-के साथ बच्चों के शरीर से बहुत पानी निकल जाता है इसी कारण बच्चे को अधिक प्यास लगती है, कमजोरी महसूस होती है व पेशाब में कमी हो जाती है। जीभ व मुंह में खुश्की, त्वचा में ढीलापन, सांस व नाडी की गति सामान्य से तेज, तालू व आंखे धंसी सी लगती हैं।

**बचाव**

दस्त रोग से बचाव सम्भ व है यदि:-

1. छ: महीने की आयु तक शिशु को केवल मां का दूध ही दें।
2. बच्चों को साफ कटोरी, चम्मच से ही दूध पिलाएं, बोतल से नहीं।
3. शौच जाने के बाद, खाना पकाने, परोसने एवं खाने से पहले अपने/ बच्चे के हाथ अच्छी तरह साबुन से धो लें।
4. भोजन को हमेशा ढककर रखें ताकि मक्खियां उस पर नहीं बैठ सकें।
5. सदैव गहरे कुएं/ हैण्डपम्प व नल का पानी छान कर पीने के काम में लें।
6. घड़े, से पानी निकालते समय हत्थे वाले लोटे का प्रयोग में लें।
7. आस-पास साफ-सफाई रखें ताकि मक्खी मच्छर पैदा न हो।
8. स्वयं व बच्चों के नाखून नियमित रूप से काट कर साफ रखें ताकि खाना खाते समय नाखूनों में जमा गन्दगी मुंह द्वारा पेट में ना जा सकें।

**उपचार**

1. घर में उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे दाल का पानी, शिकंजी, ताजा छाछ/लस्सी, चावल का माण्ड, राबड़ी, दूध, हल्की चाय, जौ का उबला पानी आदि सामान्यत से अधिक से अधिक मात्रा में थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार पिलाते रहे।
2. शरीर में पानी व नमक की कमी को दूर करने के लिए डबलू.एच.ओ. प्रमाणित जीवन रक्षक घोल ओ.आर.एस( ओरल रीहाइड्रेशन सोल्यूबशन) पिलाया जाना चाहिए। यह पैकेट के रूप में सभी सरकारी अस्पतालों, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों, उप स्वास्थ्य केंद्रों, आंगनबाड़ी केंद्रों में नि:शुल्क उपलब्ध है। इस पैकेट के सारे पाउडर को एक लीटर साफ पानी में डालकर अच्छी तरह घोलकर बच्चों को थोड़ी-थोड़ी देर में दस्त रुकने तक पिलाते रहें बचे हुए घोल को ढक कर रखें एवं 6-8 घंटे तक ही उसे काम में लेवे एवं उसके बाद ताजा घोल बनाएं।
3. दस्त रोग में बच्चे की भूख कम हो सकती है, इसलिए दस्त रोग के दौरान बच्चों को भोजन देते रहें दूध पीने वाले बच्चों को स्तनपान कराते रहें।
   यदि फिर भी दस्त नहीं रुके या खतरे के निम्न लक्षण दिखें तो तुरन्त चिकित्सक/ स्वास्थ्य कार्यकर्ता से सम्पर्क करें।

**खतरे के लक्षण**

1. टट्टी में खून।
2. प्यास अधिक लगना।
3. बार-बार बहुत सी पतली टट्टियां , बार-बार उल्टियां।
4. मुर्छा, जागने में कठिनाई, बेसुध।
5. पेय पदार्थ न पी सकना या स्तनपान न करना।
6. सांस तेज चलना या सीना धंस जाना।
7. खसरा रोग होने के 6 सप्ताह के भीतर दस्त रोग का होना।

# ग्राम चेतना केन्द्र

खेड़ी मिलक, वाया-रेनवाल, जिला-जयपुर-303603
फोन : 01424-282234, 282256
**e-mail :** info@gck.org.in, **Website :** www.gck.org.in

सहयोग : चाइल्ड फण्ड इण्डिया

CHANGE A CHILDHOOD. CHANGE THE WORLD. ChildFund India