महिला स्वास्थ्य और कैंसर: कैसे करें जाँच और देखभाल?

मितानिन और अन्य ग्रामीण स्वास्थ्य
कार्यकर्त्ताओं के लिए प्रशिक्षण पुस्तिका

जन स्वास्थ्य सहयोग, छत्तीसगढ़

महिला स्वास्थ्य और कैंसरः कैसे करें जाँच और देखभाल?

मितानिन और अन्य ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं के लिए प्रशिक्षण पुस्तिका

जन स्वास्थ्य सहयोग, छत्तीसगढ़

2014

महिला स्वास्थ्य और कैंसर : कैसे करें जाँच और देखभाल?

संस्करण : जनवरी 2014

प्रकाशक :

जन स्वास्थ्य सहयोग

इंडियन सोसाइटी एक्ट, 1860 के तहत दिल्ली में पंजीकृत एस – 30035/96

स्वास्थ्य केंद्र :

गांव और पोस्ट ऑफिस गनियारी – 495112, जिला बिलासपुर, छत्तीसगढ़

फोन : स्वास्थ्य केंद्र : 07753 –224819, कार्यालय : 07752 –270966

वेब : www.jssbilaspur.org

ई मेल : janswasthya@gmail.com

अनुक्रमणिका

यह पुस्तक क्यों? 5

इस पुस्तका का उपयोग कैसे करें? 7

मॉड्यूल एक : महिला स्वास्थ्य में स्वास्थ्य परीक्षण या जाँच का महत्व 9

मॉड्यूल दो : क्या होता है कैंसर? कैंसर होने की पहले की स्थिति 16

मॉड्यूल तीन : आओ जाने बच्चेदानी मुँह के कैंसर को! 20

मॉड्यूल चार : स्तन का कैंसर की जाँच/परख 27

मॉड्यूल पाँचः मुँह का कैंसर की जाँच/परख 34

मॉड्यूल छह : उच्च रक्तचाप, शुगर की बीमारी, खून की कमीः कैसे पहचाने? 46

मॉड्यूल सात : कैंसर और महिला स्वास्थ्यः गाँव में मीटिंग कैसे करें? 65

मॉड्यूल आठ : गाँव में महिलाओं का सर्वेः कैसे करें? 67

मॉड्यूल नौ : स्वास्थ्य परीक्षण शिविर/कैंप कैसे चलाएँ? 70

मॉड्यूल दस : कैंसर की जाँच में मितानिनों की भूमिका 74

परिशिष्ट 1 : महिला स्वास्थ्य कैम्प में उपयोगी सामग्री 76

परिशिष्ट 2 : कैसे करते है व्ही. आई. ए. जाँच? 78

परिशिष्ट 3 : सावित्री की कहानी 81

परिशिष्ट 4 : प्रशिक्षक के लिए मार्गदर्शिका 84

यह किताब क्यों ?

हमारे गांव की महिलाओं और पुरूषों में स्वास्थ्य की बहुत तरह की समस्याएं होती है। जैसे मलेरिया, खून की कमी, माहवारी संबंधी परेशानी, टी.बी., मन की परेशानी, दिल की बीमारी, और कैंसर, कई किस्म की बीमारियाँ हमारे बीच में होती हैं। इन बीमारियों के जब हमें कोई लक्षण महसूस होता है, तो हम (सरकारी स्वास्थ्य केन्द्र या प्राईवेट) डॉक्टरी जाँच के लिए जाते हैं। कई बार इन बीमारियों का इलाज हो जाता है, लेकिन बहुत बार ऐसा भी होता है कि यह बीमारी गंभीर रूप ले चुकी होती है और इलाज योग्य नहीं रहती है।

जैसे घर में दीमक धीरे–धीरे नुकसान करती है, वैसे ही कई बीमारियों के व्यवहार में रहता है कि वह बिना किसी लक्षण के, बिना कोई समस्या पैदा किए शरीर में बढ़ती रहती हैं और गंभीर रूप लेने पर ही पहले लक्षण दिखाती है।

ऐसी कई छुपी हुई बीमारियों की पहचान स्वस्थ लोगों की जांच से पता चल सकती है। ब्लड प्रेशर या बी.पी. की परेशानी भी बिना कोई बाहरी लक्षण दिखाए हम में से कई महिलाओं और पुरूषों को रहती है। अचानक लकवा आने पर डॉक्टरी जाँच में पता चलता है कि बी.पी. बहुत अधिक है। उस समय यह लगता है कि काश पहले जब कोई लक्षण नहीं था तो बी.पी. जाँच हो जाती तो समय पर दवा से इलाज हो जाता और लकवा की रोकथाम हो जाती।

ऐसी ही कुछ बीमारी में कई किस्म के कैंसर है, जैसे महिलाओं में बच्चेदानी के मुँह का कैंसर जो धीरे–धीरे बिना कोई परेशानी करे बढ़ता रहता है। यह कैंसर शुरू होने के बाद 10 से 15 साल तक भी बिना किसी दर्द या कोई लक्षण के बढ़ता रहता है। अधिक बढ़ने पर जब बीच महीने में खून जाना, या सफेद पानी या मवाद जाना शुरू होता है, तब इस बीमारी का इलाज बहुत मुश्किल हो जाता है। यदि नियमित रूप से, जब उसे कोई लक्षण नहीं भी होता है उस समय जाँच कराती तो बहुत आसान जाँच से उसका पता चल जाता, और सरलता से पूरा इलाज हो जाता।

इसी तरह महिलाओं में स्तन का कैंसर भी एक सरल जाँच से शुरूआती दौर में पता चल सकता है। और यह जाँच तो महिलाएँ स्वयं भी हर महीने में एक बार कर सकती हैं। यदि समय से पता चल जाए, तो उपचार संभव है। यदि देर से पता चलता है, तो इलाज कठिन, और कई बार असम्भव हो जाता है।

तम्बाकू (माखुर) के सेवन से, चाहे गुड़ाखू, गुटखा, खैनी हो या बीड़ी–सिगरेट हो मुँह का कैंसर होने के खतरा होता है। यदि हम अपने मुँह की अंदर की नियमित जाँच कराएँ तो इस कैंसर को भी

बढ़ने से रोकने के लिए उपाय कर सकते हैं। यदि यह कैंसर बढ़ी हुई स्थिति में पता चले तो इलाज बहुत मुश्किल या असंभव हो जाता है।

इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए, हमारे गाँव में एक महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर का आयोजन होने रहा है।

यह पुस्तक एक ट्रेनिंग और जानकारी पुस्तिका है जिससे हम इन छुपी हुई बीमारियों के बारे में सही जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। यह पुस्तिका गांव में काम करने वाले सभी स्वास्थ्य कर्मियों के लिए बनी है जिसके उपयोग से वे गांव की सभी महिलाओं को अपनी जांच और परिक्षण कराने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। विशेष तौर पर यह पुस्तिका हर गांव और पारा की मितानिन के लिए है।

यह पुस्तिका जन स्वास्थ्य सहयोग गनियारी बिलासपुर के स्वास्थ्य कर्मियों ने मिलकर बनाई है। हमारा प्रयास रहा है कि यह सब नवसाक्षर कार्यकर्ता इसका लाभ उठा सकें।

हमारे गांव की महिलाओं में ठीक समय पर गैर–संचारी रोग, जिसमें कैंसर एक विशेष बीमारी है, की पहचान और इलाज हो सके, इस उद्देश्य से यह पुस्तिका आपके हाथों में है।

जनवरी 2014

ट्रेनिंग टीम

जन स्वास्थ्य सहयोग

इस पुस्तिका का उपयोग कैसे करें?

इस पुस्तिका का उपयोग महिलाओ के स्वास्थ्य परीक्षण शिविर के लिए ट्रेनिंग प्रोग्राम में करेंगे। हालांकि ट्रेनिंग के पश्चात भी यह एक संदर्भ पुस्तिका के रूप में भी उपयोगी रहेगी।

इस पुस्तिका में 10 मॉड्यूल या अध्याय है। हर मॉड्यूल में लगभग एक घण्टा लगेगा। आपके प्रशिक्षक हर मॉड्यूल में अलग–अलग प्रशिक्षण सामग्री का उपयोग करेंगे जैसे किसी महिला मरीज की कहानी या कोई माडल का उपयोग या कोई चर्चा। माड्यूल 8 एवं 9 कां ट्रेनिंग एक वास्तविक महिला जाँच कैम्प करते हुए भी किया जाएगा।

हर मॉड्यूल के शीर्षक के रूप में उस अध्याय का प्रमुख सवाल होगा। मॉड्यूल के अंत में पंक्ति में उस मॉड्यूल का प्रमुख संदेश लिखा होगा।

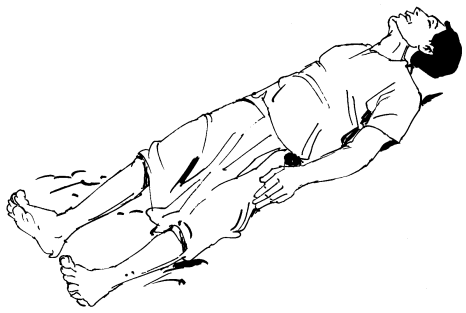
अपने विचार या सुझाव इस पुस्तिका को सुधारने के बारे में हमें दें तो हमें खुशी होगी।

मॉड्यूल एक :

महिला स्वास्थ्य परीक्षण या जाँच का महत्व

हम स्वास्थ्य केन्द्र कब जाते हैं ?

जब हम बीमार पड़ते है



बेहोश

चोट

पतला दस्त

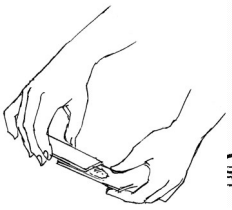
बुखार

तब चिकित्सक या मितानिन हमसे

बात करती है।

फिर जांच करती है

और जरूरत लगे तो खून, पेशाब या खँखार की जाँच करती है



यदि हम बीमार न हो, तब भी क्या स्वास्थ्य जांच करानी चाहिए?

हां, क्यों नहीं!

कुछ गड़बडियां शरीर के अंदर शुरू हो जाती है, परंतु कोई परेशानी बाहर नही दिखती है। जाँच में इन्हें पहले से ही पकड़ा जा सकता है।

ऐसी जाँच अभी भी होती है जैसे–

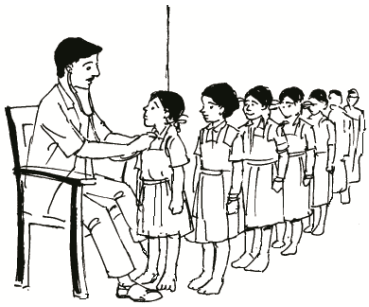
1. गर्भवती महिलाओं की जांच

बी.पी. जाँच

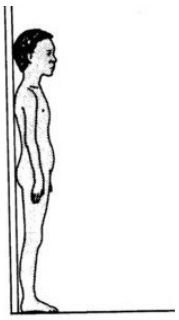
पेशाब जाँच

सोनाग्राफी

2. स्कूली बच्चों की जांच



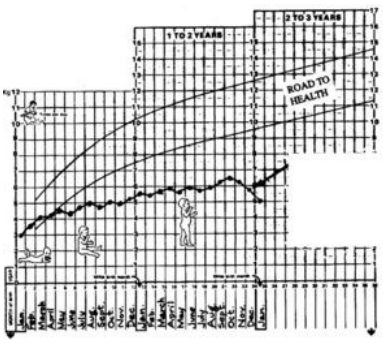
आंख की जांच



दाँत/उंचाई की जांच

3. पाँच साल से छोटे बच्चों की जांच

वजन जांच



अंदर होने वाली बीमारी का समय पर पता चल जाता है! ताकि गंभीर स्थिति न बने!

कुछ बीमारियां शुरू होते ही तुरंत दिख जाती हैं! जैसे

खराब पानी

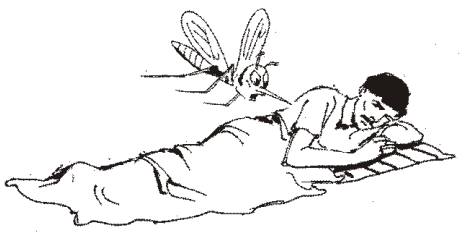
1–2 दिन में

पेचिश /उल्टी

आंख में कचरा,

1–2 दिन
के अंदर

आंख लाल होना



मच्छर काटा

1–2 सप्ताह बाद

मलेरिया/डेंगू बुखार

लेकिन कुछ बीमारी बहुत समय तक छुपी रहती है और अंत में सिर्फ गंभीर रूप में दिखती है।

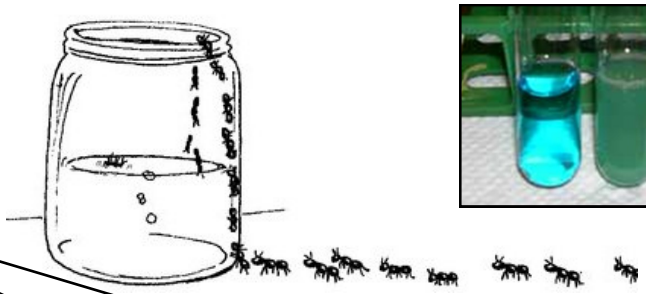
जैसे–

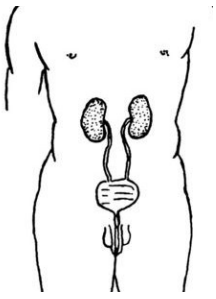
कई साल बाद

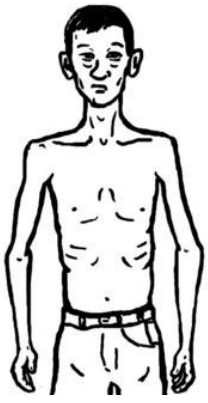
बी.पी. की परेशानी,

लकवा

शक्कर की परेशानी







गुर्दा फेल

अंधापन

गला हुआ पांव

हार्ट अटैक

सूखा रोग

इन छुप्पा बीमारी में कई और भी है!

1. खून की कमी

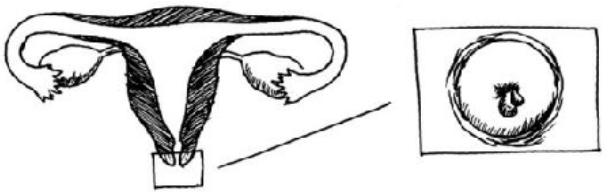
खून की कमी

खून पर्याप्त

---

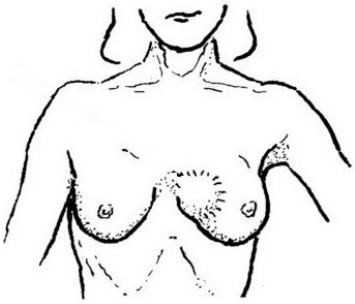
2. कैंसर

– बच्चेदानी के मुँह का कैंसर

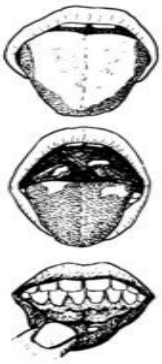


बच्चेदानी का मुँह

– स्तन का कैंसर



– मुंह का कैंसर



कैसे पता करें इन छुपी हुई बीमारिओं को?

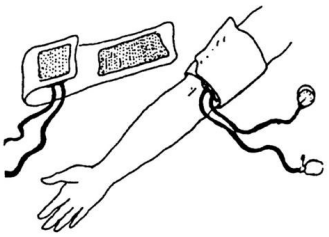
- सभी लोगों की जांच हो, चाहे वे स्वस्थ हों, चाहे कोई परेशानी न हो।

अधिकांश लोग तो स्वस्थ ही होते है । सबकी जांच हो?

कुछ लोगों के शरीर में 30 साल की उम्र के बाद कुछ बदलाव शुरू हो जाते है, जिन्हें शुरूआत में पता करने से ही पता चल सकता है। इसीलिए सबकी जांच होनी चाहिए।

जैसेः

- 30 साल से ऊपर सब लोगों का बी.पी. जांच होना चाहिए।



और

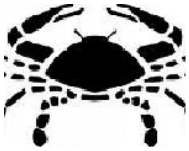
- 30 साल की उम्र से ऊपर सभी महिलाओं की

बच्चेदानी के मुंह के कैंसर के लिए जांच होनी चाहिए।

महिलाएँ स्वयं अपने स्तन की जाँच प्रत्येक माह कर सकती हैं।

सभी लोगों का स्वास्थ्य परीक्षण किन बीमारियों में करें ?

- यदि बीमारी के परिणाम गंभीर हो, जैसे कैंसर

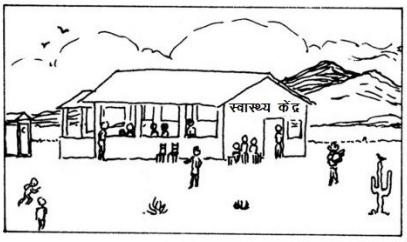


कैंसर

- यदि शुरूआती स्तर पर इलाज संभव हो,
  जैसे बी.पी. की परेशानी, बच्चेदानी का कैंसर

- यदि स्वास्थ्य परीक्षण करने का तरीका –

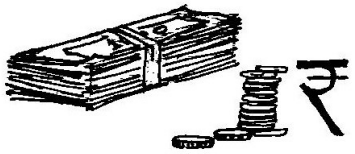
सरल हो



कोई नुकसान न करे

कोई दर्द न करे

सस्ता हो



और जरूरत पडने पर आगे की जाँच भी उपलब्ध हों।

हमें चुनी हुई बीमारियों के लिए स्वास्थ्य परीक्षण (स्क्रीनिंग) अवश्य कराना चाहिए।

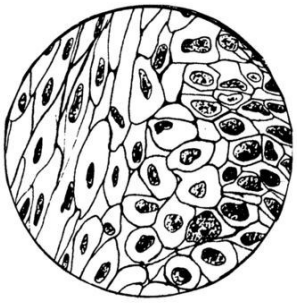
मॉड्यूल दो :

क्या होता है कैंसर? कैंसर होने के पहले की स्थिति

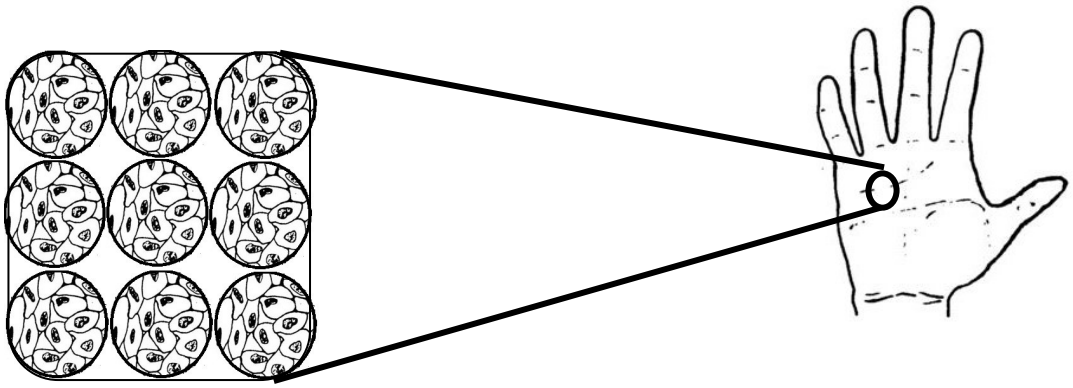
कैंसर क्या है?

कैंसर एक गंभीर बीमारी है जो शरीर के किसी भी अंगों को प्रभावित कर सकती है।

मनुष्य और अन्य सभी प्राणियों का हर एक अंग छोटी–छोटी कोशिकाओं से बना होता है।



कुछ कोशिकाएँ मिलकार एक उत्तक बनता है। और कुछ उत्तक मिलकर शरीर का एक अंग बनता है।



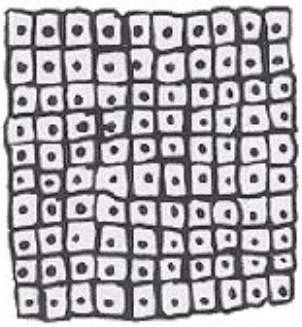
यह छोटी कोशिकाएँ आँखों से नहीं देखी जा सकते हैं। इन्हें सूक्ष्मदर्शी यंत्र (मायक्रोस्कोप) की सहायता से ही देखा जा सकता है।

सामान्यतः हमारे अंगों में कुछ कोशिकाएँ मरती रहती है और उनकी जगह नई कोशिकाएँ लेती है। हमारे शरीर में कोशिकाओं का मरना और उनकी जगह नई कोशिकाएं आने की प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है।

जैसे, हमारे नाखून

कभी–कभी ये कोशिकाएं परिवर्तित हो जाती हैं और असामान्य रूप से बढ़कर गठान उत्पन्न कर देती हैं। इनमें से कुछ गठान बिना उपचार के अपने आप ठीक हो जाती हैं परंतु कुछ बढ़ती जाती हैं या फैल जाती हैं और अनेक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न कर देती हैं। इन बढ़ी हुए गठान को कैंसर कहा जाता है।

कैंसर की शुरूआत तब होती है जब कुछ कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं और शरीर के भिन्न भागों पर कब्जा जमा लेती हैं।

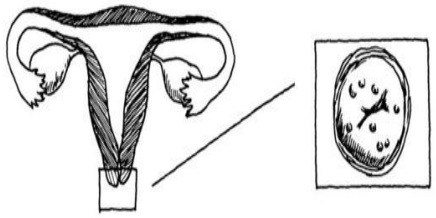


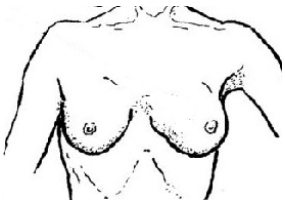
सामान्य कोशिकाएँ/उतक

अनियंत्रित कोशिकाएँ/उतक

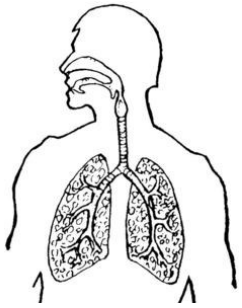
अधिकांश गठान कैंसर नहीं बनती है लेकिन कुछ अवश्य कैंसर बन जाती हैं।

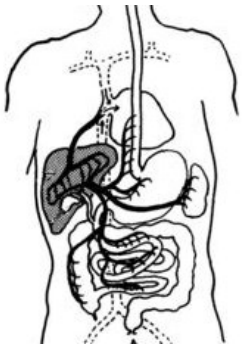
महिलाओं में होने वाले कैंसरो में बच्चेदानी के मुँह और स्तन का कैंसर सर्वाधिक होता है।

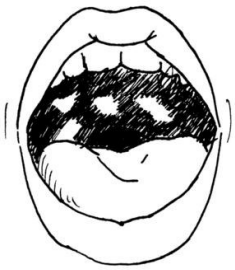


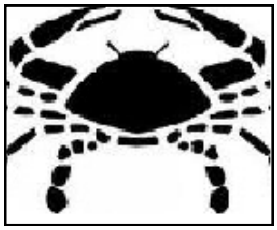


जो कैंसर महिला और पुरूष दोना में होते है, उनमें मुँह, फ़ेफड़ों, बड़ी आंत, जिगर, पेट आदि का कैंसर सर्वाधिक होता है।









कैंसर कोई संक्रमण नहीं है और न ही यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को फैलती है।

अगर कैंसर की शुरू में ही पहचान हो जाए तो आपरेशन करके इसे निकाला जा सकता है या दवाईयों अथवा विकिरण (रेडियोथैरपी) द्वारा इसका उपचार किया जा सकता है। यदि कैंसर फैल जाता है तो इसका उपचार करना कठिन होता है। आखिरी स्थिति में उपचार असंभव हो जाता है।

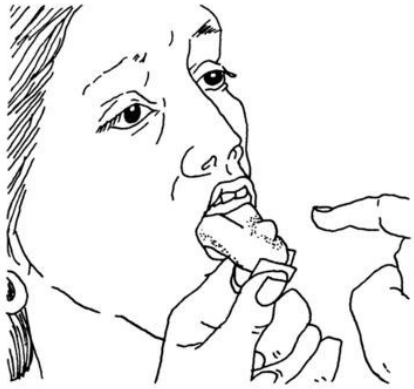
कैंसर होने से पहले की स्थिति

शुरू में कुछ कैसरों के चेतावनी देने वाले लक्षण या चिन्ह होते है जिनसे पता चलता है कि कुछ गडबड़ी है। कैंसर वाली कोशिकाओं की वृध्दि धीमी गति से होती है और बाद की अवस्थाओं में कोशिकाओं की वृध्दि तेज गति से होती है। तब तक घाव या गठान शरीर पर प्रत्यक्ष रूप से दिखाई देतें है।

जैसे,

मुँह के कैंसर में जीभ या गाल या मसूड़ों पर सफेद या लाल रंग के धब्बे दिखाई देना यह कैंसर होने की पहले की स्थिति है।

हमें कैंसर हुआ है या नहीं इसका पता लगाने के लिए इसी स्थिति में जाँच करने से फायदा होता है।



बढ़ी हुई अवस्था में कोशिकाओं की वृध्दि तेज गति से होती है तब तक मुँह में घाव दिखाई देते हैं यानी कैंसर फैल चुका होता है। कैंसर के इस बढ़ जाने की अवस्था में इलाज के बाद भी ज्यादा फायदा नहीं मिलता हैं।

कैंसर की पहले की स्थिति में ही जाँच करने से ही फायदा होता है।

मॉड्यूल तीन :

आओ जाने बच्चेदानी मुँह के कैंसर को!

क्या आपको पता है?

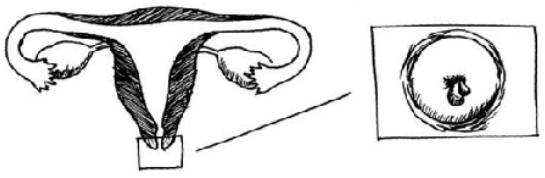
बच्चेदानी के मुँह का कैंसर भारतीय महिलाओं में सबसे आम कैंसर है। यह ऐसी बीमारी है जिसमें कैंसर बच्चेदानी के मुँह के कोशिकाओं को प्रभावित करता है।

हर साल 1,25,000 महिलाएँ इस कैंसर से प्रभावित होती है और अनावश्यक रूप से 50,000 जाने जाती है।

गरीब देशों में महिलाओं में होने वाले कैंसरों में गर्भाशय मुख का कैंसर सर्वाधिक होता है।

बच्चेदानी मुँह का कैंसर धीमी गति से बढ़ता है।

प्रारंभिक अवस्था में बीमारी के लक्षण और चिन्ह शरीर के बाहरी भाग पर दिखाई नहीं देते है जब बीमारी बहुत बढ़ जाती है तभी बीमारी के लक्षण दिखाई देते हैं।

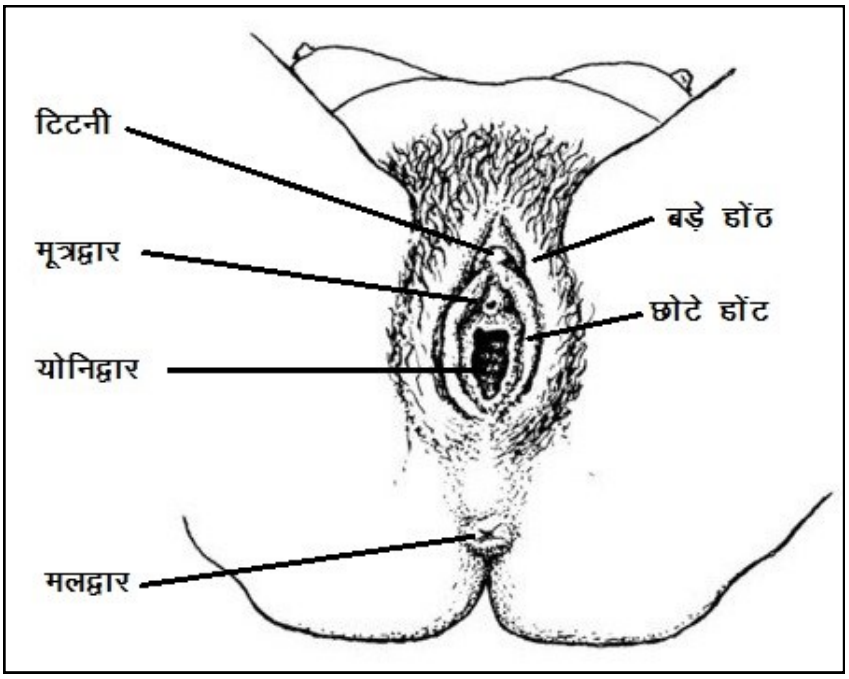


बच्चेदानी का मुँह

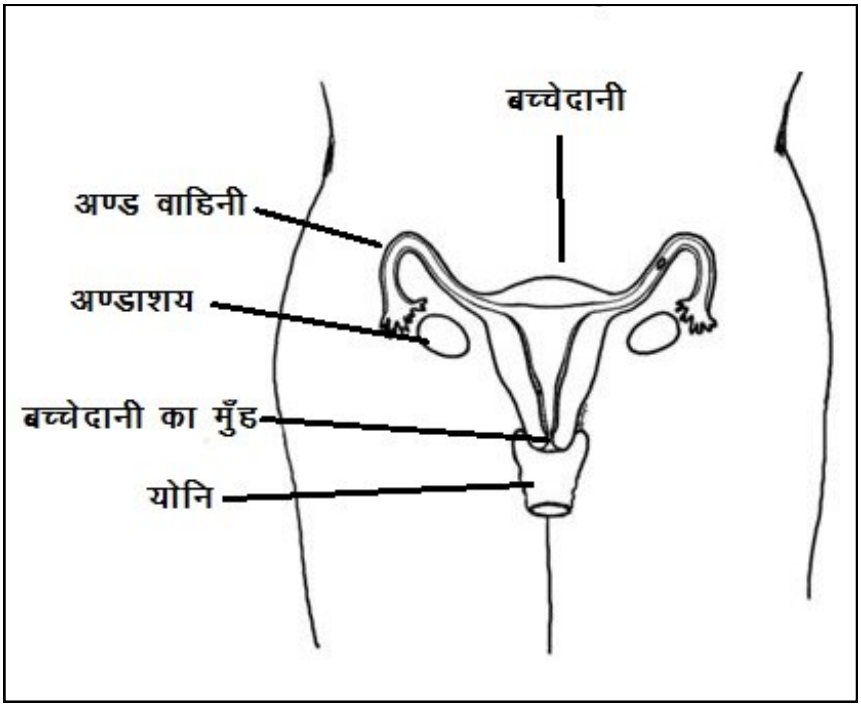
कैसी होती है स्त्री प्रजनन अंग की सामान्य बनावट?

स्त्री प्रजनन अंग मुख्यतः दो भागो में बाँटा है, बाहरी और अंदरूनी।

बाहरी प्रजनन अंग



आंतरिक प्रजनन अंग



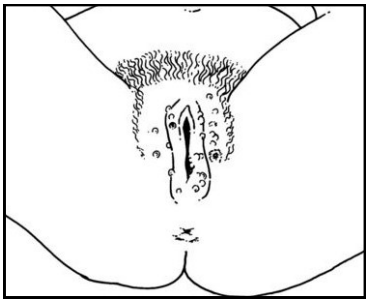
किस महिला को बच्चेदानी मुँह का कैंसर होने का जोखिम अधिक होता है?

यदि–

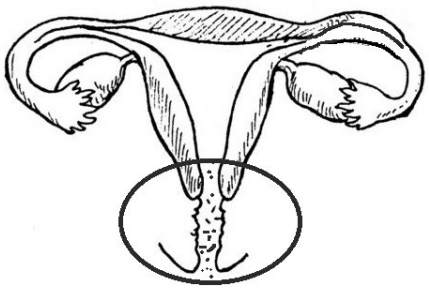
- उसकी आयु 30 वर्ष से अधिक है।
- कम उम्र में शादी हुई हो
- उसने कम आयु में ही (मासिकधर्म शुरू होने के कुछ वर्षों के बाद ही) संभोग क्रिया आरम्भ कर दी हो।
- 20 साल की उम्र में पहली गर्भधारणा हुई हो
- थोडे समय के अंतर पर बहुत बार गर्भवती होना (इसके परिणामस्वरूप बच्चेदानी के मुँह को बार–बार चोट लगती है औ चोट ठीक होने का समय भी नहीं मिलता।)

- उसके अनेक यौन साथी रहे हैं या उसके साथी के अनेक यौन साथी हैं।

- वह यौन संक्रामक बीमारियों की विशेषतः जनन अंगों के मस्सों का बार–बार शिकार हुई हैं।



- जननांगो की अच्छी सफाई न रखना
- उसे एच.आई.वी./एड्स बीमारी हो।
- वह धूम्रपान करती हो।



- जननांग नली का संक्रमण खासकर HPV (ह्यूमन पापिलोमा वाईरस)

इनमें अधिकांश कारणों से बचा जा सकता है, पर अज्ञान, अस्वस्थकर परिस्थितियाँ और अपने स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता की कमी के कारण बच्चेदानी मुँह के कैंसर से आज भी बड़ी संख्या में मृत्यु होती हैं।

क्या लक्षण है बच्चेदानी मुँह के कैंसर के?

- योनि से खून मिश्रित या दुर्गंधयुक्त सफेद स्त्राव होना।

- संभोग के बाद खून जाना।
- माहवारी खत्म होने के बाद भी खून जाना।
- अनियमित या असामान्य माहवारी

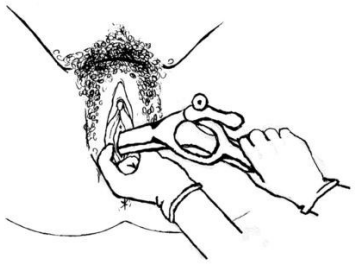
- बिना कारण कमजोरी/थकान/वजन कम होना

हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए की यह लक्षण दिखने के बहुत पहले सरल जाँचो द्वारा कैंसर होने के पहले की स्थिति को पहचान सकते है।)

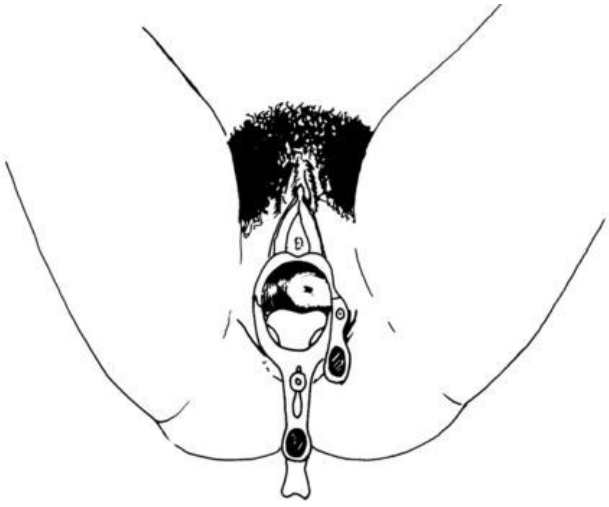
कैसे करते है बच्चेदानी के मुँह के कैंसर का निदान?

चूंकि बच्चेदानी के मुँह के कैंसर के शुरू की अवस्था में खतरे के लक्षण नहीं होते है और शीघ्र पता चलने पर इसका पूर्ण उपचार संभव है। इसलिए यह आवश्यक है कि इसकी उपस्थिति की नियमित जांच करवाई जाए। बच्चेदानी मुँह के कैंसर का निदान आगे के तरीकों से किया जाता है।

1. **आंखो से देखना (व्ही. आई. ए. जाँच)**

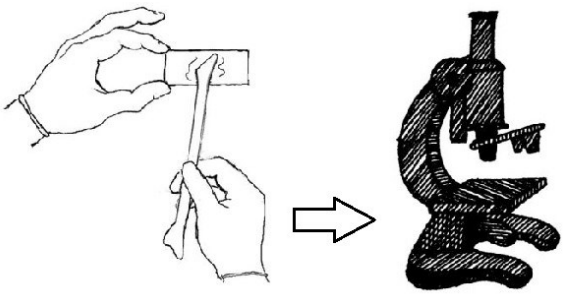


इस तरीके में स्पेकुलम के मदद से बच्चेदानी को देखते है। एसीटिक एसिड को बच्चेदानी के मुँह पर लगाने से कैंसर वाले जगह को सफेद कर देता है। यदि वह जगह सफेद हो जाए या वहां कोई असामान्य बदलाव नजर आते है तो कैंसर को पक्का करने के लिए महिला के अन्य परीक्षण किए जाते है। बदलाव देखने के लिए लैंस का भी उपयोग किया जा सकता है।



बच्चेदानी मुँह के कैंसर की जल्दी पहचान करने के लिए यह कम खर्च वाला सरल तरीका है।

(आगे यह परीक्षण हम विस्तार से देखेंगे)



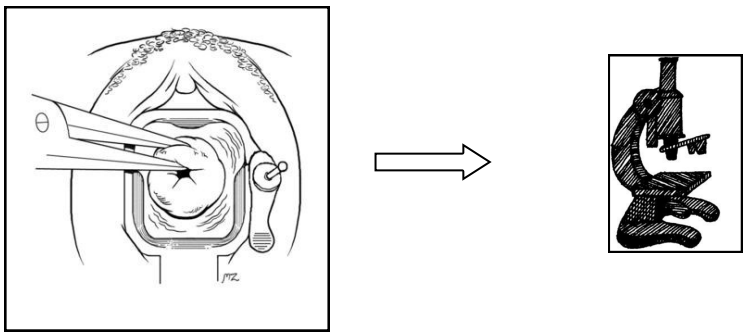
2. पेप टेस्ट : इसमें बच्चेदानी के मुँह से कुछ को. शिकाएँ खुरच कर उन्हें परीक्षण के लिए प्रयोगशाला में भेज देता है जहां उनकी सूक्ष्मदर्शी की सहायता से जांच की जाती है। जब आप यह टेस्ट करवाएं तो इसकी रिपोर्ट लेने कुछ सप्ताह बाद अवश्य जाएं।

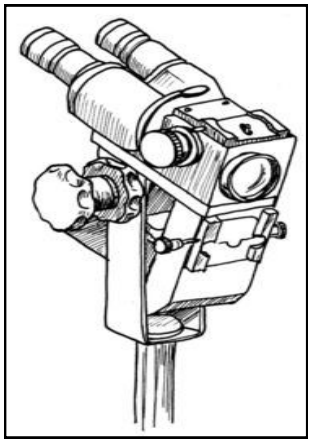
कैंसर की पहचान के अन्य टेस्ट

यदि पहचान में कुछ गड़बड़ी दिखे तो बायाप्सी और कोल्पोस्कोपी यह दो जाँचे की जाती है।

1. बायोप्सी :

इसमें गर्भाशय मुख से एक छोटा टुकड़ा लेकर उसमें कैंसर की कोशिकाओं का परीक्षण करने के लिए लैब में भेजा जाता है।





2. कोल्पोस्कोपी : यह उपकरण केवल कुछ अस्पतालों में उपलब्ध है और इससे गर्भाशय मुख को दूरबीन की मदद से बड़ा करके देखा जाता है। इससे कैंसर के चिन्हों को देखने में आसानी होती है।

महिलाओं की कितनी बार जांच होनी चाहिए?

बच्चेदानी के मुँह के कैंसर की शीघ्र पहचान करने तथा उसका सरलता से सफलतापूर्वक उपचार करने के लिए यह आवश्यक है कि महिलाओं की 3 वर्ष में कम से कम एक बार जांच अवश्य होनी चाहिए।

जहां यह संभव न हो, वहां महिलाओं की, विशेष रूप से 30 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं की, 5 वर्ष में एक बार जांच अवश्य करवाने का प्रयत्न करना चाहिए।

बच्चेदानी मुह के कैंसर का कैसे इलाज किया जाता है?

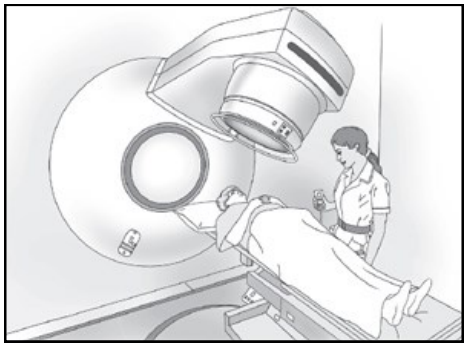
अगर जांच से पता चलता है कि कैंसर वाला भाग बढ़ा है (जिसे डिस्प्लेसिया कहते है) तो आपको उपचार की आवश्यकता हाती है। कैंसर की शुरू की अवस्था में उपचार आम तौर पर सरल रहता है जिससे कैंसर वाले उतक को निकाल दिया जाता है या उसे नष्ट कर दिया जाता है।

1. क्रायोथेरपी : गर्भाशय मुख को बहुत ठंडा करके जमा दिया जाता है और कैंसर वाले भाग को खत्म किया जाता है।

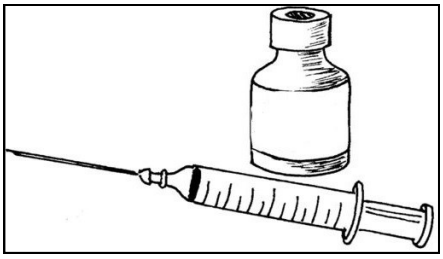
2. लीप : लीप पद्धति में कैंसर वाले उत्तक को छील कर निकाल देते हैं।

3. हिस्टेरेक्टोमी : अगर कैंसर गर्भाशय मुख में ही सीमित है तो गर्भाशय को निकालने से काफी लाभ होता है।

4. रेडियोथैरपी (विकिरण) : यदि कैंसर बच्चेदानी मुँह से बाहर फैलने के बाद उसका पता चलता है तो इस अवस्था में विकिरण उपचार से सहायता मिल सकती है। बढ़े हुए भाग पर किरण छोडकर उसका उपचार किया जाता है।



5. कीमोथेरपी : इसमें दवाईयों मुँह या नस से देकर कैंसर वाली कोशिकाओं को शरीर से खत्म किया जाता है।

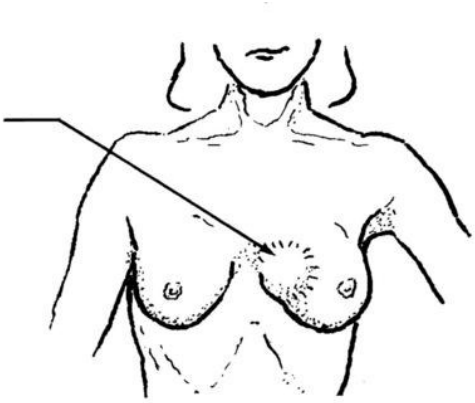


मॉड्यूल चार :

स्तन का कैंसर की जाँच/परख

क्या आप जानते है?

भारत में हर साल लगभग 80,000 महिलाएँ कैंसर से पीडित होती हैं।



इनमें से लगभग 30,000 महिलाओं की मृत्यु हो जाती है।

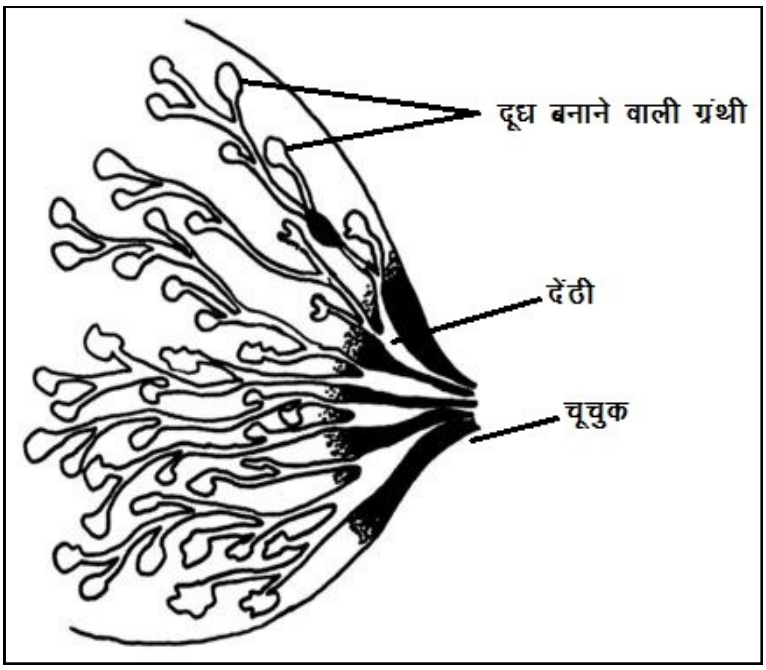
जीवनकाल में आठ में से एक महिला को स्तन कैंसर होना संभावित है।

भारत में दो तिहाई स्तन कैंसर को रोका जा सकता है। स्व परीक्षण से भी स्तन में गाठ या कैंसर का पता किया जा सकता है।

जितना जल्दी पता चल जाये, इलाज उतना आसान रहता है।

शुरूआती अवस्था में दो तिहाई मरीजों का पूर्ण रूप से इलाज संभव है

कैसे होती है स्तन की सामान्य रचना?



किन महिलाओं में स्तन का कैंसर ज्यादा होने की संभावना है?

- बढ़ती उम्र

- पहली माहवारी छोटी उम्र में शुरू होना (12 वर्ष से कम उम्र के पहले)

- यदि परिवार में किसी को स्तन कैंसर का हुआ हो

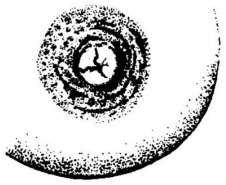
- पहली जचकी 30 साल की उम्र के बाद
- कोई बच्चा न होना
- अविवाहित, विधवा महिला
- अधिक मात्रा में शराब पीना (जैसे 3 ग्लास से ज्यादा/सप्ताह)

- मोटापा

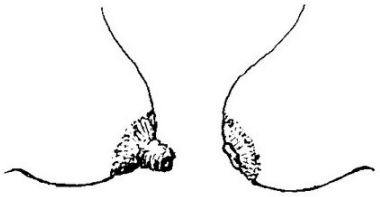
- वे महिलाएं जिन्होंने अपने बच्चो को अपना दूध नही पिलाया है

कैसे पहचाने स्तन के कैंसर को? क्या लक्षण और चिन्ह है स्तन के कैंसर के?

- निप्पल के आकार में बदलाव होना



- निप्पल का अंदर धसना या उसकी स्थिति या आकार में बदलाव होना

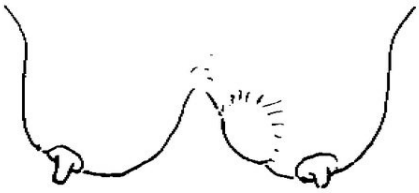


- निप्पल पर या उसके आस–पास लाल चकते होना

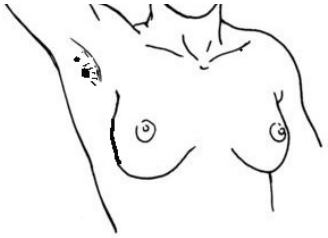
- एक या दोनों स्तनों से स्त्राव होना

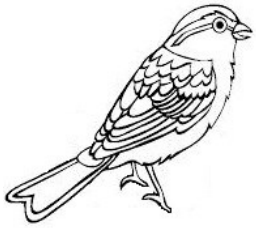
- स्तनों की त्वचा पर झुर्रियाँ पड़ना

- स्तनों में गाँठ होना



- स्तन या काँख में लगातार दर्द रहना या गठान होना

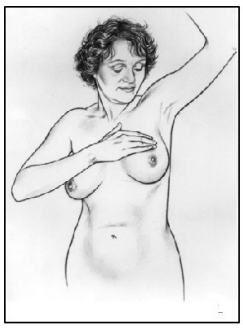




ऐसा कोई लक्षण दिखे तो डॉक्टर से जाँच करायें

कैसे पक्का करे कि स्तन का कैंसर है?

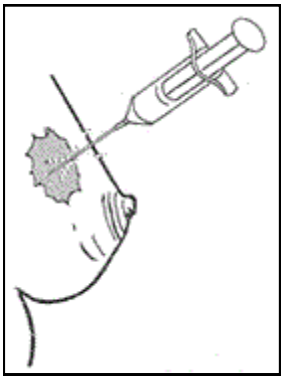
1. स्व–परीक्षण : यह एक सरल तरीका है जिसके द्वारा महिलाएँ अपने स्तन में होने वाले कुछ बदलाव देख सकती है।



(स्वयं स्तन परीक्षण को आगे हम विस्तार से देखेंगे।)

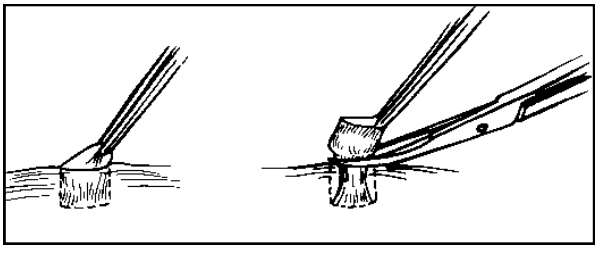
2. डॉक्टरी जाँचः इसमें डॉक्टर द्वारा महिला के स्तनों में होने वाले बदलाव की जाँच की जाती है।

3. मेमोग्राफी : यह वास्तव में स्तन का एक्स–रे है। यह केवल अधिक खतरे वाले वर्ग में आने वाली महिलाओं के लिए इस्तेमाल किया जाता है।



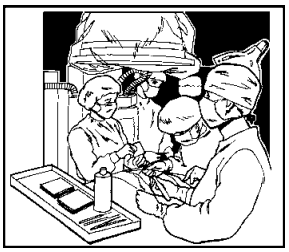
4. एफ. एन. सी.: इस जाँच में सई द्वारा स्तन के गाँठ से पानी निकालकर उसकी लैब में जाँच करते है।

5. बायोप्सी जाँच : इस जाँच में स्तन में होने वाली गांठ से छोटा टुकडा निकालकर उसकी लैब में जाँच करते है।

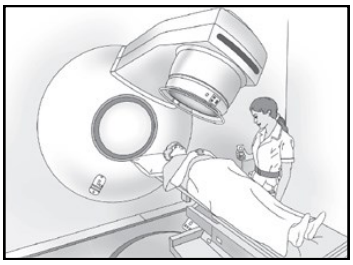


क्या स्तन के कैंसर का ईलाज होता है ?

हाँ, स्तन के कैंसर का इलाज होता है। आगे का इलाज कैंसर की अवस्था के अनुसार किया जाता है।



1. आपरेशन : इसमें कैंसर वाले भाग को ऑपरेशन द्वारा शरीर से निकाल दिया जाता है। कैंसर की गंभीरता के अनुसार एक स्तन और बाँह के बगल वाली गाँठों को भी निकाला जाता है।



2. रेडियोथेरेपी: बढ़े हुए भाग पर किरण छोडकर उसका उपचार किया जाता है।

3. कीमोथेरेपी: इसमें दवाईयों मुँह या नस से देकर कैंसर वाली कोशिकाओं को शरीर से खत्म किया जाता है।

4. पैलिएटिव देखभाल: कैंसर अधिक बढ़ जाने की स्थिति में आपरेशन, रेडियोथेरपी या केमोथेरपी से मरीज को कुछा लाभ नहीं होता है। यह तय होता है की मरीज कुछ ही दिनों तक ही जीवित रह पाएगी। इस परिस्थिति में कैंसर बीमारी से होने वाले कुछ परेशानियों को कम करने के लिए लाक्षणिक उपचार किए जाते है जैसे, दर्द के लिए दवा देना। साथ ही बचे दिन मरीज अपने रिश्तेदारों के साथ बिता पाए यह सुनिश्चित किया जाता है।

स्तनों का स्वयं परीक्षण कैसे करें?

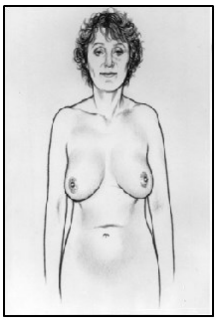
स्तन के कैंसर को पहचानने की सफलता गांठ की शीघ्र पहचान करने में है। गांठ जितनी छोटी होती है, उसके उपचार की संभावना उतनी ही अधिक होती है। स्तन में गांठ की पहचान करने वाली पहली व्यक्ति महिला ही होनी चाहिए। इसलिये यह आवश्यक है कि महिला अपने स्तन का विधिवत स्वयं परी क्षण करना सीखें।

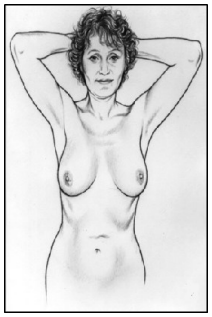
स्तनों का स्वयं परीक्षण कब करें ?

माहवारी समाप्त होने के 3–4 दिन बाद इसे करने का सर्वोतम समय है या प्रत्येक माह एक निश्चित् तारीख को यह परीक्षण करें। 20 वर्ष की आयु के बाद प्रत्येक महिला को अपने स्तनों का गांठ, मोटापन या अन्य कोई परिवर्तनों के लिए परीक्षण करना चाहिए।

स्तनों का स्वयं परीक्षण कैसे करना चाहिए?

1. अपने स्तनों को दर्पण में देखें। उनके आकार या रूप में परिवर्तन, निप्पलों के अंदर धंसने, उनके ऊपर की त्वचा मोटा होने या उसे पर गड्ढ़े पड़ने या कोई स्पष्ट रूप से दिख रही असामान्य गांठ पर गौर करें।

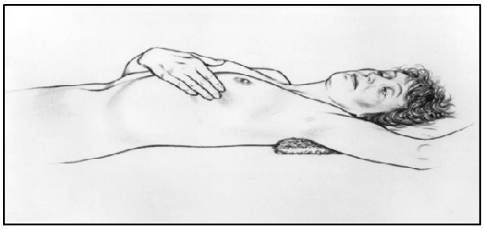


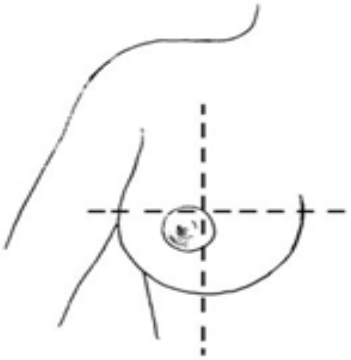


2. अपने दोनों हाथों से सिर से ऊपर उठायें और स्तनों की समरूपता पर गौर करें

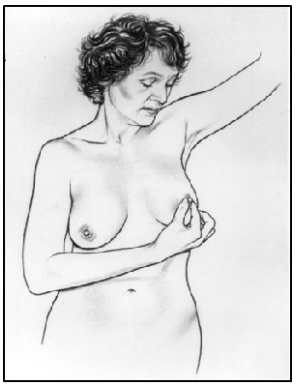
3. अपने दोनों हाथों को कमर पर रखकर उन्हें कमर पर दबायें। यह स्थिति स्तन के ऊपर उपस्थित कोई धंसाव या गढ़ो को अधिक स्पष्ट कर सकेगी।

4. कमर के बल लेटकर एक बाँह को सीधा रखकर उसे फैलायें । दूसरे हाथ की उंगलियों को एक दूसरे से मिलाकर, इनकी सपाट सतह से दूसरी ओर के स्तन का परीक्षण करें । स्तन को अंगूठे व उंगलियों के बीच दबाकर परीक्षण न करें । परीक्षण करते समय स्तन को इतनी जोर से अवश्य दबायें कि आपको अपने स्तन के स्पर्श का अनुभव हो जाए । प्रत्येक स्तन के निचले हिस्से पर एक सख्त घुमाव का महसूस होना साामान्य है।





पूरे स्तन को विधिवत रूप से महसूस करें । स्तन को पांच भागों में बाँटा जाता है : ऊपरी अंदरूनी भाग, ऊपरी बाहरी भाव, निचला अंदरूनी भाग, निचला बाहरी भाग, तथा निप्पल के नीचे केन्द्रीय भाग । किसी भी भाग को छोड़े बिना पूरे स्तन को महसूस करें ।

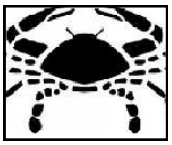


6. इसी तरह से दूसरे स्तन का भी परीक्षण करें ।

स्तन में होने वाली हर गांठ का अर्थ कैंसर नहीं होता है। वास्तव में अधिकतर गांठे कैंसर वाली नहीं होती है और बहुत सरल उपचार से ठीक हो जाती है। फिर भी स्तन मे गांठ होने पर उसकी पूर्ण चिकित्सकीय जांच करवाना जरूरी है।

स्वयं स्तन परीक्षण स्नान करते समय भी किया जा सकता है। साबुन युक्त हाथ त्वचा पर सरलता से फिसलता है और स्तन के स्पर्श को महसूस करना काफी आसान हो जाता है।

मॉड्यूल पाँचः



मुँह का कैंसर की जाँच/परख

क्या आप जानते है?

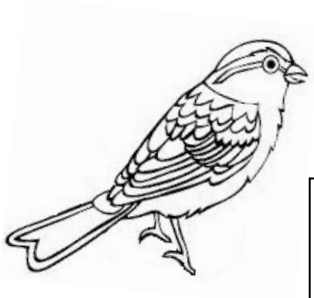
भारत में पुरूषो में मुँह का कैंसर सबसे ज्यादा होता है। महिलाओं में भी काफी संख्या में देखा जाता है।

भारत में हर साल तकरीबन ढ़ाई लाख (2,50,000) लोग तंबाकू सेवन से होनेवाले कैंसर का शिकार होते हैं।

40% कैंसर तंबाकू सेवन की वजह से होते है।

हर नए छह कैंसर के मरीजों में एक मुख का कैंसर होता है।

सबसे महत्वपूर्ण बातः मुँह के स्वयं परीक्षण करने से अधिकतर मुँह के कैंसर के प्राथमिक अवस्था को हम पहचान कर उनको रोक सकते है या उनका इलाज करा सकते

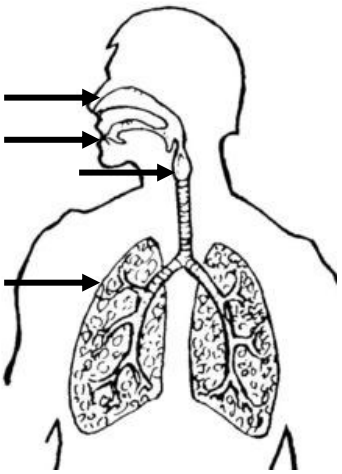


मुँह के स्वयं परीक्षण से हम मुँह के कैंसर हो पहचान कर उन्हें आसानी से रोक सकते है!

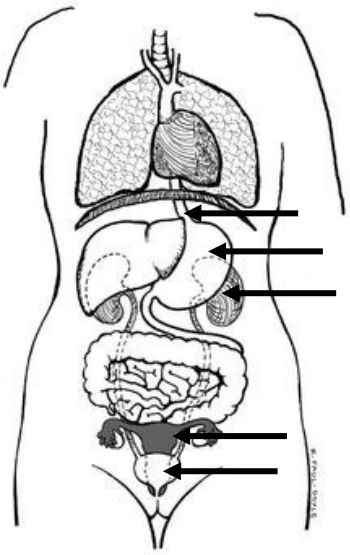
तम्बाकू का हमारे शरीर पर क्या असर होता है?

तंबाकू सेवन से हमारे शरीर पर अनेक हानिकारक परिणाम होते हैं जैसे,

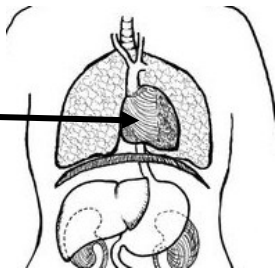
- कैंसरः



मुँह, नाक, स्वरयंत्र, अन्न नलिका, और फेफडों का कैंसर हो सकता है।



पेट, मूत्राशय, गुर्दा (किडनी) और बच्चेदानी मुँह का कैंसर भी तंबाकू सेवन से हो सकता है।



दिल की बीमारियाँः तंबाकू सेवन से उच्च रक्तदाब और सीने में दर्द हो सकता है।

- लकवा, दिल का दौरा
- सांस मार्ग के रास्ते की बीमारियाँ जैसे दमा
- नपुंसकता
- रक्त नलिकाएँ सिकुड़ जाने के कारण हाथ और पैर की उँगलियों तक न पहुँचने की वजह से उँगलियों या हाथ पाँव का गलना और भयंकर दर्द होना।

तंबाकू सेवन संबधी अधिक जानकारी

सिगरेट और बीड़ी दोनो बराबर रूप से हानिकारक है।

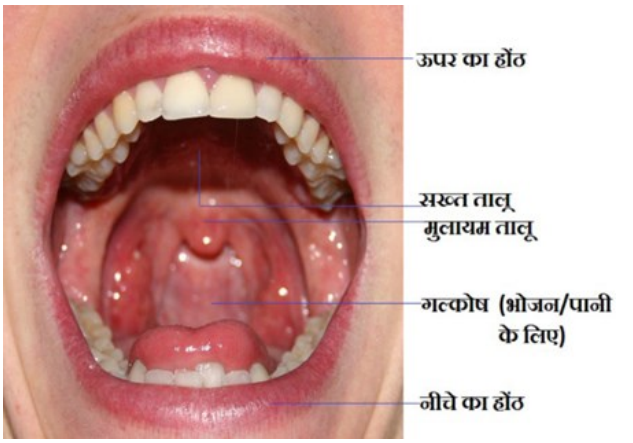
कोई भी सिगरेट सुरक्षित या कम हानिकारक नहीं होती। हर तरह की बीड़ी/सिगरेट नुकसान पहुँचाती है।

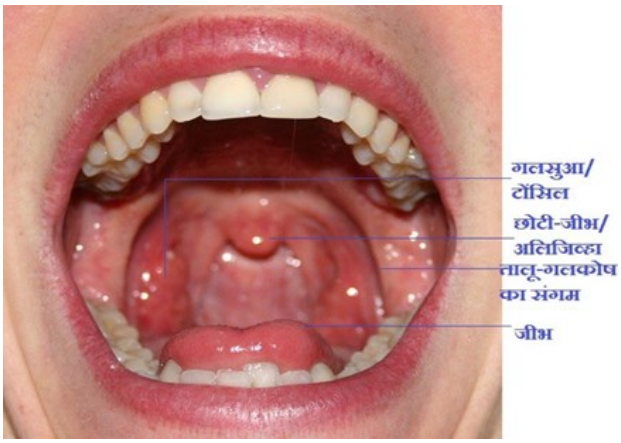
पान, सुंघनी/नसवार, गुटका या गुडाखू किसी भी रूप में तंबाकू का सेवन हानिकारक होता है।

तंबाकू सेवन से होनेवाली बीमारियों से भारत में प्रति दिन 2200 लोगों की मौत हो जाती हैं।

कैसे होती है मुँह की सामान्य बनावट?

मुख की सामान्य बनावट

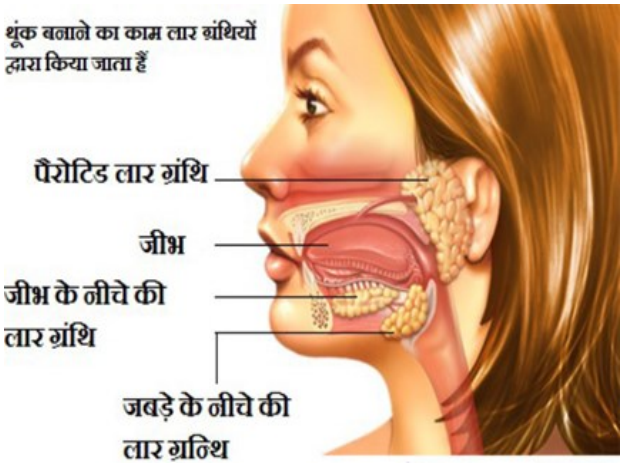




मुख की सामान्य रचना पढ़ाने के लिए किसी मॉडल का इस्तेमाल करें और साथ ही एक मितानिन एक दूसरे का परीक्षण करके समझ को पक्का करें।

हमारा मुँह इनसे बनता है।

1. होंठ
2. गाल के अंदर की परत
3. लार बनाने वाली ग्रंथी
4. मुख का नीचे का भाग
5. मुख का ऊपर का भाग जैसे तालू
6. मसूड़े



7. दांत

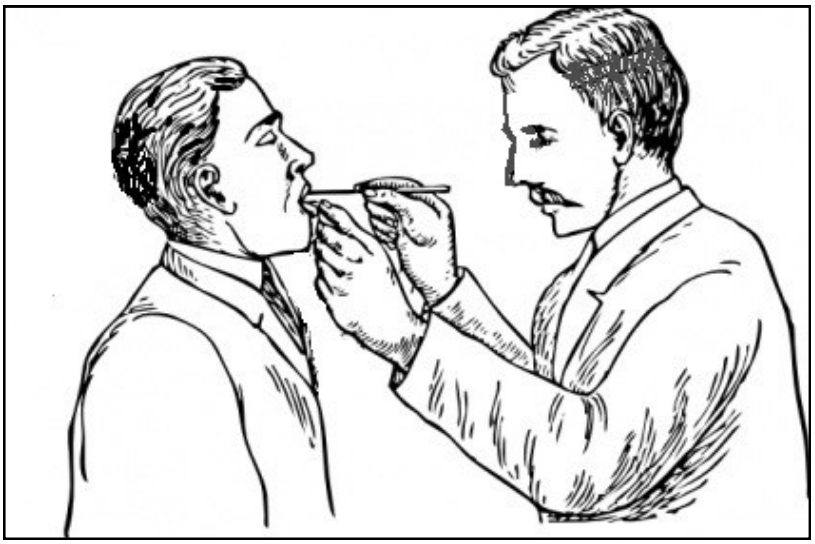
8. टांसिल

9. जीभ

10. गले का और गले के पीछे का भागः फैरिंक्स

सामान्यतः मुख के अंदर की परत गुलाबी रंग की होती है।

मुख के अवयव सिखाने के बाद मितानीन एक दूसरे का परीक्षण करके सीखें हुए ज्ञान को पक्का करें (समय पांच मिनिट से अधिक नहीं)



क्यों होता है मुँह का कैंसर?

- तंबाकू का सेवन, विशेषकर गुड़ाखू, गुटखे, जर्दे और अन्य प्रकार की धूम्ररहित तंबाकू, सुपारी (अकेले अथवा पान के साथ मिला कर) का सेवन मुँह के कैंसर का एक सबसे महत्वपूर्ण कारण है।

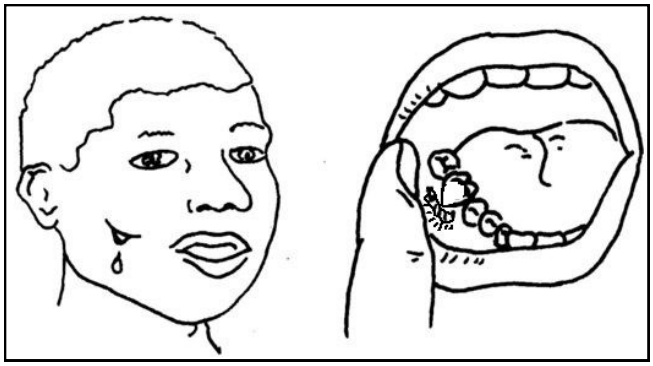
  अ) तंबाकू को गाल एवं मसूडों के बीच रखने की वजह से मसूडों, गाल और गाल के भीतरी भाग का कैंसर हो जाता है।

  ब) सिगरेट/बीड़ी पीने और तंबाकू के अन्य उत्पादों के सेवन से भी मुँह के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

  स) कैंसर बढ़ाने वाले रसायन लार के जरिए मुँह के अन्य भागों में फैल सकते है, जिससे पूरे मुँह में कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।

- शराब का सेवन तंबाकू के दुष्प्रभाव को और बढ़ाता है।

- कैंसर होने के अन्य खतरों के कारण हैं : नुकीले दांतों से मसूडों अथवा गाल में लगातार जलन । कुपोषण भी कैंसर बनाने में एक कारण है।

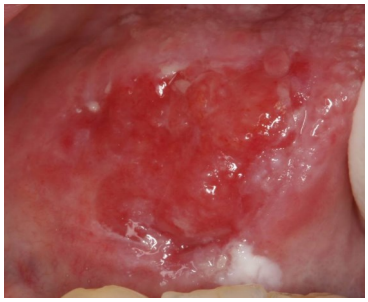
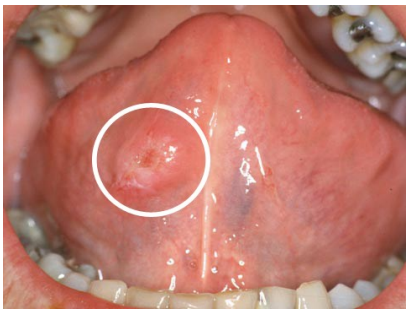
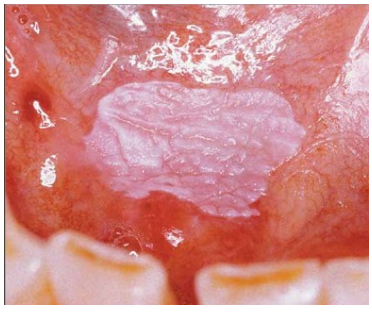


कैसे पहचाने मुँह के कैसर को?

- मुँह में अथवा जीभ पर **सफेद या लाल** रंग का छाला अथवा घाव जो ठीक न हो रहा है।

- गाल और मसूडे में सूजन (जिसमें दर्द हो या न हो)
- मुँह को पूरी तरह खोलने में कठिनाई
- गर्दन में गाँठ
- गलें में निरंतर खराश और निगलने में परेशानी
- जीभ निकालने और अथवा जीभ हिलाने में परेशानी
- आवाज मे बदलाव या आवाज बैठ जाना
- दांतों के अचानक हिलना अथवा जबड़े में दर्द हो

कैंसर के पहले की स्थितिः

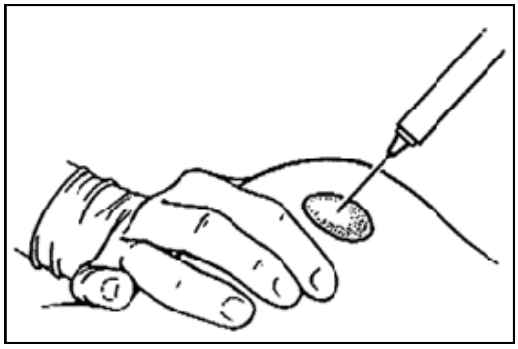




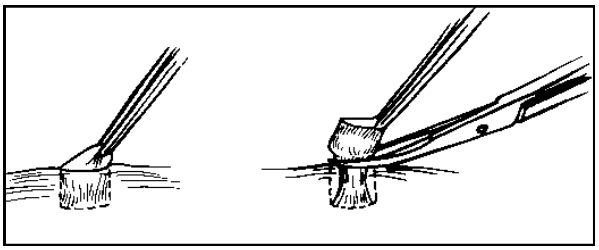
कैंसर बढ़ जाने की स्थितिः

मुँह के कैंसर का निदान को कैसे पक्का करें?

मुँह की सामान्य जाँच के द्वारा अधिकांश मरीजों के मुँह के कैंसर का निदान करने में सहायता मिलती है। (निदान के पुष्टि के लिए)

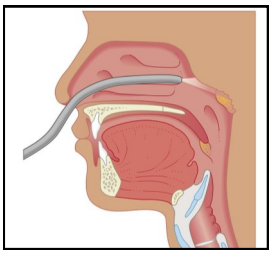
1. एफएनएसी : सुई का उपयोग करके सूजन से से थोड़ा पानी का नमूना निकालना।





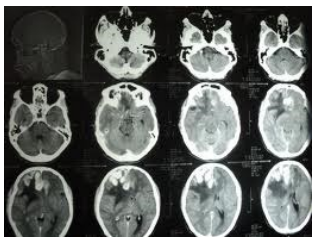
2. एक छोटी बायोप्सी : शरीर का टुकडा निकालना।

3. एंडोस्कोपी प्रकिया : बाहर से न दिखाई देने वाले भागों को देखना, गले के अंदर के भाग जो बाहर से नहीं देखे जा सकते है।



एफएनएसी और बायोप्सी से लिए गए नमूने को जाँच के लिए लैब में भेजा जाता है।

4. अन्य जाँचे : जिनमें एक्स–रे, सी.टी. स्कैन और कुछ रक्त परीक्षण शामिल है।



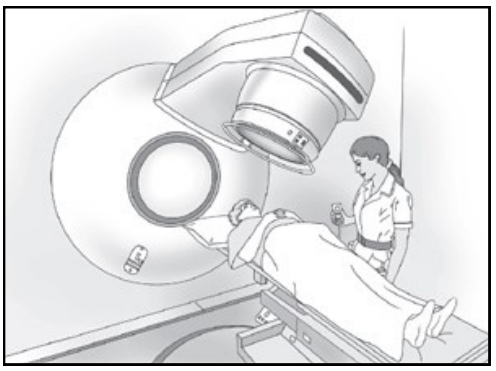
क्या मुँह के कैंसर का इलाज होता है?

भारत में होने वाले दो तिहाई मुख एवं गले के कैंसर की उत्पत्ति को पूर्ण रूप से रोका जा सकता है। प्रारंभिक अवस्था के दो तिहाई मरीजों का पूर्ण उपचार संभव है।

मुँह के कैंसर के लिए आगे का इलाज किया जा सकता है।

1. **सर्जरी :** बीमारी से ग्रसित भाग को शरीर से ऑपरेशन द्वारा निकाल देना मुँह के कैंसर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण उपचार है।

2. **रेडियोथैरपी :** इसमें कैंसर के उपचार के लिए विकिरणों (रेडिएशन) का उपयोग किया जाता है।



3. **कीमोथैरपी :** इसमें दवाईयों का उपयोग करके कैंसर वाली कोशिकाओं को शरीर से खत्म किया जाता है।

क्या मुँह के कैंसर को रोका जा सकता है या इसका प्रारंभ में पता लगाया जा सकता है?

मुँह के कैंसर में प्रायः मुँह में पहले कुछ बदलाव आते हैं परंतु हमेशा नहीं। यह बदलाव कैंसर के लिए चेतावनी संकेतों का काम करते है। इनमें, मुँह में सफेद या लाल धब्बे होना, इन धब्बों से खून निकलना और ये दर्द रहित अथवा दर्द युक्त हो सकते है।

मुख एवं गला स्वंय परीक्षण?

मुँह के स्वयं परीक्षण से कैंसर के प्रारंभिक स्थिति का पता लगाया जा सकता है।

- इस परीक्षण में पांच मिनिट का समय लगता है।
- यदि आप तम्बाकू किसी भी रूप में प्रयोग करते हैं अथवा करते रहें हो तो यह परीक्षण आपके लिए अत्यंत आवश्यक हो जाता है।

- स्वंय मुख परीक्षण मुख के कैंसर के त्वरित निदान में सहायक है और जल्दी निदान कि स्थिति में पूर्ण उपचार संभव है।
- इस जांच से किसी भी प्रकार का खर्च नहीं होता या कुछ भी गलत प्रभाव नहीं होता।

यदि परीक्षण में कुछ भी परिवर्तन लगता है तो तुरंत डॉक्टर से संम्पर्क करें

कैसे करते है मुख एवं गला स्वंय परीक्षण?

मुँह के जाँच की विधि :

अपना मुँह साफ करने के बाद अच्छी रोशनी में दर्पण के सामने खड़े होना है। अपनी स्वंय की जीभ से सम्पूर्ण मुख में गोल घुमाकर गाल, जबड़ा, दांत, तालु एवं मुँह के निचले हिस्से को जीभ से महसूस करें।

1. **होंठों का बाहरी परीक्षण :** किसी भी तरह के विकृती के लिए दोनो होंठों का बाहर से परीक्षण करें

2. ऊपर का होंठ ऊपर की तरफ करके ऊपर का होंठ, जबड़ा, मसूड़ें एवं दांतो का परिक्षण करे।

3. नीचे का होंठ नीचे की तरफ करके नीचे का होंठ, जबड़ा, मसूड़ें एवं दांतो का परिक्षण करे।

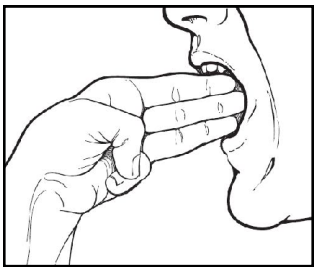
4. दायें एवं बायें गाल का अंदर से परीक्षण करें। साथ ही गाल और दांतों के बीच के मसूडों का भी परीक्षण करना है। यदि कोई तम्बाकू को गाल और मसूडों के बीच रखता है तो उस जगह का परीक्षण करना न भूलें।

5. गरदन को पीछे की तरफ झुकाकर **तालु (मुख के ऊपरी भाग)** आदि का दर्पण में परीक्षण करें।

6. अब जीभ को ऊपर उठाकर **जीभ के नीचे की तरफ का परीक्षण** करें साथ ही मुख के तल का भी परीक्षण करें।

7. संम्पूर्ण जीभ को बाहर निकालें और देखें कि जीभ में कोई परेशानी तो नहीं। जीभ को किसी कपडे से पकडकर भी परीक्षण कर सकते है। जीभ को दायीं और बायीं तरफ मोड़कर **जीभ की दोनो बाजू की धार और सतह का परीक्षण करें।**

8. मुख में उल्टी चम्मच डालें एवं जीभ को निचली तरफ दबाकर टॉंसिल, जीभ के पिछले भाग एवं मुख के भीतरी भाग का परीक्षण करें।



9. अपना पूरा मुँह खोलें और उसमें सीधी तीन या चार अंगुलियां मुँह के अन्दर डालें। यदि आप तम्बाकू, पान, सुपारी, पान मसाला और धूम्रपान का सेवन करते हो और इस प्रक्रिया में तीन अंगुलियों से कम जाती तो इसका मतलब है कि आपका मुँह पूरा नहीं खुल रहा है।

10. मुख के अंदर के परीक्षण के बाद दोनो हाथों को गरदन पर रखें और हाथों को पीछे से आगे की ओर घुमाकर देखें इसी प्रकार हाथों को ऊपर से नीचे तक घुमाकर देखें कि गरदन में अथवा जबड़े के नीचे वाले स्थान पर कोई गठान तो नही हैं।

मॉड्यूल छह :

उच्च रक्तचाप, डाइबिटीज़ बीमारी, खून की कमीः कैसे पहचाने?

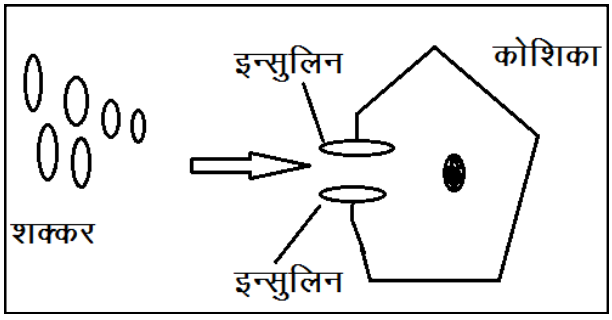
क्या है मधुमेह?

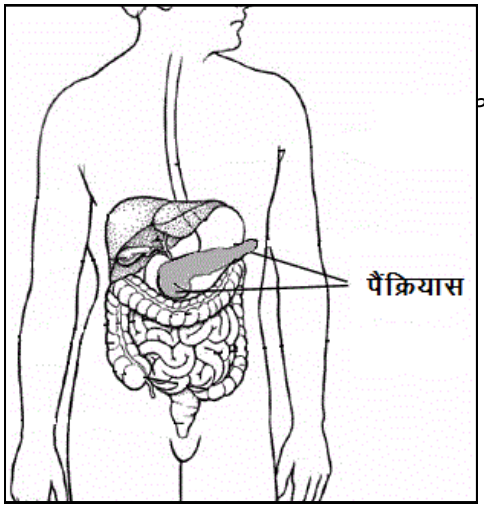
जो भी खाना खाया जाता है वह पचने के बाद शरीर में शक्कर के रूप में खून में जाता है। शक्कर शरीर को ऊर्जा पहुँचाती है। खून में इसकी मात्रा एक सीमा के अन्दर रहती है। जब शक्कर की मात्रा सीमा से अधिक हो जाती है तो उसे डाइबिटीज़ कहते हैं।

ऐसा क्यों होता है?

खून में शक्कर की मात्रा का संतुलन 'इन्सुलिन' नामक हॉरमोन से होता है। 'इन्सुलिन' खून में शक्कर की मात्रा को बढ़ने ये रोकती है। 'इन्सुलिन' की कमी हो जाने पर या उसका असर कम होने लगने पर 'डायबिटीज़' की बीमारी हो जाती है।

जब हम किसी भी प्रकार का खाना खाते हैं, हमारा पाचन तंत्र उसे तोड़ कर शक्कर या ग्लूकोज बना देता है। इस ग्लूकोज को हमारी आंतें सोख लेती हैं। शरीर में शक्कर का उपयोग सभी कोशिकाओं द्वारा ऊर्जा के लिए किया जाता है। सभी कोशिकाओं द्वारा उपयोग करने के बाद जो शक्कर उपयोग में नहीं आती उसे लिवर या मांस पेशियों में परिवर्तित करके रखा जाता है और जरूरत होने पर उसे पुनः शक्कर में परिवर्तित करके उसका उपयोग किया जाता है।

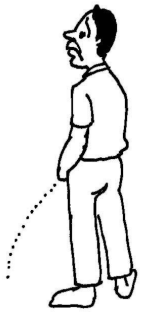




हमारे शरीर में पैंक्रियास नाम का एक अंग होता है जिसमें इन्स. लिन नामक रस बनता है। इस इन्सुलिन के माध्यम से शक्कर कोशिकाओं में सोख लिया जाता है। यदि इल्सुलिन न हो तो शक्कर कोशिकाओं में नहीं जा सकती। और इस तरह से खून में शक्कर की मात्रा बढ़ जाती है। यदि इन्सुलिन की मात्रा बढ़ जाए तो खून शरीर में उपलब्ध पूरी शक्कर कोशिकाओं में सोख लिया जाती है और इस तरह से खून में शक्कर की घट जाती है। इस तरह से हमारे शरीर में इन्सुलिन से शक्कर का नियंत्रण किया जाता है।

डाइबिटीज़ बीमारी को कैसे पहचाने?

बहुत से मरीज़ों में कई साल तक कुछ तकलीफ ही नहीं होती। जिनको होती है, उनमें यह लक्षण हमें सतर्क कर सकते है।

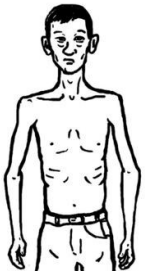


1. बार–बार पेशाब होना, खास तौर पर रात को सोने के बाद

2. अधिक भूख लगना

3. अधिक प्यास लगना

4. थकान/कमजोरी



5. अत्यधिक वजन घटना या सूखा रोग

6. पैरों में झुनझुनी और घाव का न भरना।

7. टी. बी. की बीमारी एवं दाद भी अधिक संख्या में होता है।

कैसे पक्का करें डाइबिटीज़ बीमारी को?

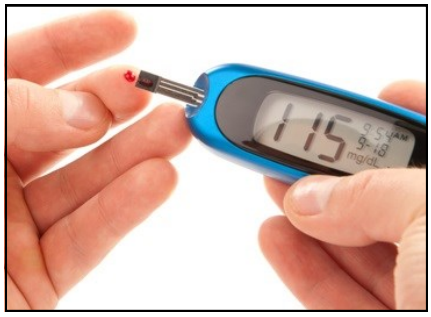
खून में पायी जाने वाली शक्कर की मात्रा मापने के लिए आगे दि गई जाँचों का उपयोग करते हैं –

1. कलरीमीटर :

जिसमें शक्कर की मात्रा के अनुसार रंग तैयार होते हैं और उन्हें मापकर इस जाँच का परिणाम दिया जाता है।

2. ग्लूकोमीटर :

ग्लूकोमीटर बनाने वाली कंपनियों के अनुसार ग्लूकोमीटर के अनेक प्रकार होते है। इसमें उंगली से खून निकालकर ग्लूकोमीटर से जुडे पत्ती पर लगाया जाता है। एक से दो मिनट के बाद ग्लूकोमीटर में शक्कर की मात्रा दिखाई देती है।



3. पेशाब की जाँच :

यदि खून में शक्कर की मात्रा 180 मि.ग्रा. से अधिक हो तो शक्कर पेशाब में आना शुरू हो जाता है । पेशाब में नीले रंग का बेनेडिक्ट रिएजंट मिलाने पर पेशाब में स्थित शक्कर के अनुसार मिश्रण हरा, पीला, नारंगी या ईंट के समान रंग में बदल जाता है। पेशाब में कितनी शक्कर है, यह रंग के अनुसार नापा जाता है।

क्या डाइबिटीज़ बीमारी का इलाज होता है?

मधुमेह की बीमारी पर रोक लगाया जा सकता है, पर इसे जड़ से खत्म नहीं किया जा सकता। इसलिए इलाज हमेशा लेना होगा।

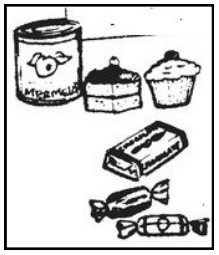
अ) दवाओं से बामारी को रोकनाः

डाइबिटीज़ का इलाज दवाईयों से किया जाता है। यह दवाएँ खून में बढ़े शक्कर की मात्रा को कम करती है।

इस बामारी में ''इन्सुलिन'' के इंजेक्शन दिए जाते हैं। इन्जेक्शन उन्हीं मरीजों को देते हैं जिनका नियन्त्रण खाने वाली दवाओं से नहीं होता। विशेष परिस्थितियों में भी इन्सुलिन के इंन्जेक्शन दिए जाते हैं।

ब) आदतों में परिवर्तन से बीमारी को रोकनाः

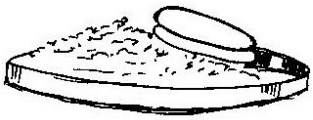
खाने में परहेजः

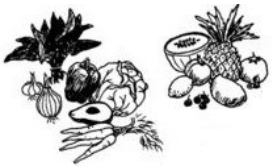


खाने में शक्कर का परहेज करना होगा।

मिठाई, खीर आदि जिसमें शक्कर अधिक रहती है, ना लें।

संतुलित मात्रा में चावल, दाल, रोटी और सब्जियां खा सकते हो।



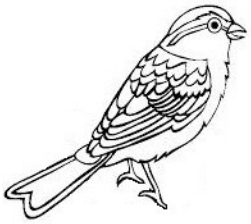


बिना शक्कर के चाय, दूध ले सकते हैं।

शक्कर की जगह शहद या गुड का उपयोग नहीं कर सकते।

व्यायामः

आहार में परहेज के साथ साथ हर रोज व्यामाम करना भी उतनाही महत्वपूर्ण है।



इसमें बीमारी में मीठा खाने का परहेज होता है

क्या दवाईयों से शक्कर बहुत कम होने का डर नहीं रहता?

हाँ, कुछ दवाईयों से ऐसा हो सकता है। यदि खाना समय पर ना खाएँ तो इसकी संभावना अधिक हो जाती है। इसलिए मधुमेह के रोगी को उपवास नहीं करना चाहिए।

कैसे मालूम पड़ता है कि शक्कर कम हो गई है? इससे कोई खतरा तो नहीं होता?

सिर दर्द, शरीर में बिना गर्मी लगे खूब पसीना आना, सिर में हल्का लगना

तेज भूख

कमजोरी

घबराहट, बैचेनी, अजीब सा लगना

चक्कर

सारे लक्षणों का एक साथ होना आवश्यक नहीं है। कोई भी लक्षण होने पर, शक्कर कम होने की आशंका रहती है।

शक्कर की कमी होने पर फौरन कुछ मीठा खा या पी लें

डाइबिटीज़ बीमारी पर नियंत्रण न रहे तो क्या होगा?

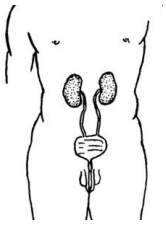
कई सालों तक बिना नियंत्रण से डायबिटीज़ के कई दुष्परिणाम हो जाते हैं।

दिल का दौरा

पैरों में सड़न

लकवा

आँख में खराबी



गुर्दों का काम ना करना

आदि इसके मुख्य दुष्परिणाम है।

इनसे बचने के लिए आवश्यक है कि डाइबिटीज़ का उचित और लगातार इलाज किया जाए।

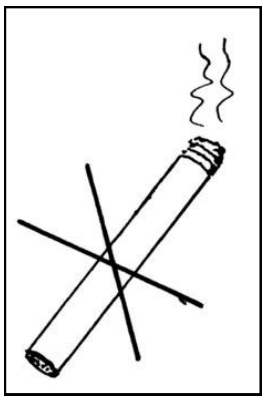
कैसे पता चलेगा कि बीमारी नियंत्रित है?

खाली पेट खून में शक्कर	–	90–130 mg/dl
खाना खाने के दो घन्टे बाद खून में शक्कर	–	200 mg/dl से कम

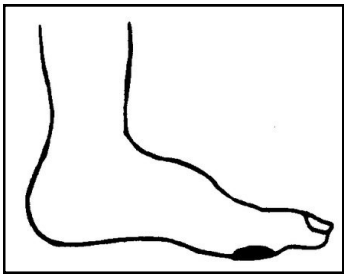
मुझे कितने दिनों में शक्कर के लिए जांच कराना चाहिए?

जब दवा की शुरूआत होती है और जब तक बीमारी नियंत्रण में नहीं आती तो करीब 15–15 दिन में जांच करानी होती है। सही नियंत्रण के उपरान्त 2–3 महीने में भी जाँच कराई जा सकती है।

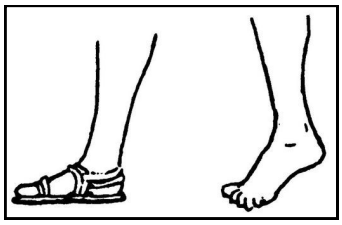
और किन बातों का ध्यान रखने की आवश्यकता है?



1. बीड़ी पीना बिल्कुल छोड़ना होगा। इससे बीमारी से होने वाले दुष्परिणामों के होने की संभावना कई गुनाबढ़ जाती है।

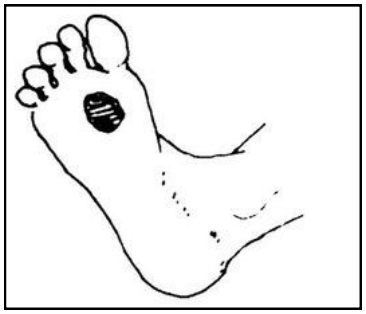


2. प्रत्येक मधुमेह के मरीज को पैरों का विशेष ख्याल रखना चाहिए। उसकी साफ सफाई पर उतना ही ध्यान देना चाहिए जितना कि हाथ पर देते हैं।



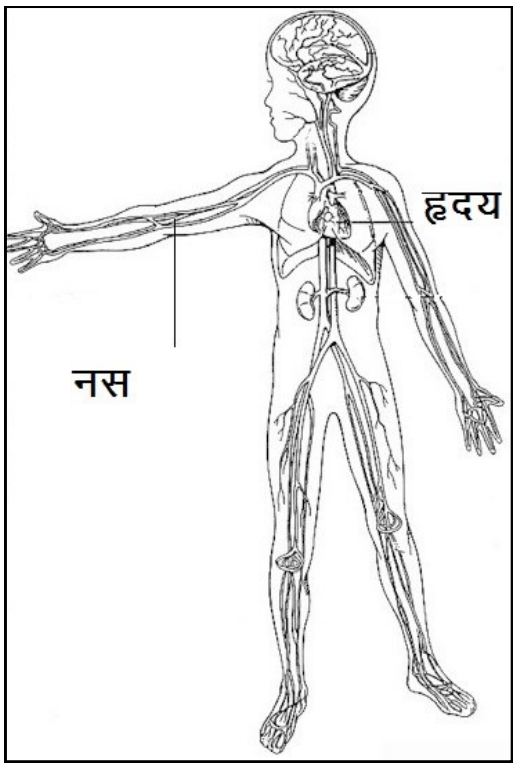
3. नाखून ठीक से काट कर रखें। पैरों की रोज जाँच करें, यदि खरोच या घाव दिखे तो फौरन इलाज करवाएँ।

4. पैरों में सुन्नाहट होने से घाव का पता नहीं चलता और थोड़ी सी खराबी बढ़कर पैर में सड़न पैदा कर सकती है। कई बार इसके कारण पैर काटने की हालत आ जाती है।



उच्च रक्तदाब (ब्लड प्रेशर)

ब्लड प्रेशर क्या होता है ?



हमारे शरीर में खून की नसों का एक जाल है जो खून को शरीर के हर भाग तक पहुँचाता है। हमारा हृदय एक पम्प की तरह काम करता है। जब हृदय खून को नसों में फेंकता है तो नसों में एक दबाव पैदा होता है जिसे रक्त दाब या ब्लड प्रेशर कहते हैं। नसों में दबाव या प्रेशर हृदय की स्थिति के अनुसार ऊपर–नीचे घटता–बढ़ता रहता है।

जब हृदय धड़कता है और नसों में खून फेंकता हैं तब यह प्रेशर बढ़ जाता है। इसको *ऊपर वाला* ब्लड प्रेशर या *सिस्टोलिक* ब्लड प्रेशर कहा जाता है। जब हृदय दो धड़कनों के बीच आराम करता है तो नसो में प्रेशर घट जाता है । इसको *नीचे वाला* ब्लड प्रेशर या *डायस्टोलिक* ब्लड प्रेशर कहते है।

जब भी ब्लड प्रेशर नापते हैं तब वह इन दोनों प्रकार के प्रेशर का परीक्षण करते हैं और आंकड़े में (उदाहरण के तौर पर 120/80) लिखते हैं। मतलब ऊपर का 120 और नीचे का 80।

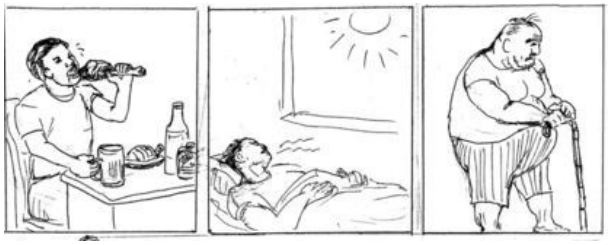
सामान्य लोगों में ब्लड प्रेशर कितना होना चाहिए ?

सामान्य वयस्क लोगों में ऊपर का ब्लड का प्रेशर 110–130 तक होता है

और नीचे वाला ब्लड प्रेशर 60–85 होता है ।

ब्लड प्रेशर की बीमारी क्यों होती है ?

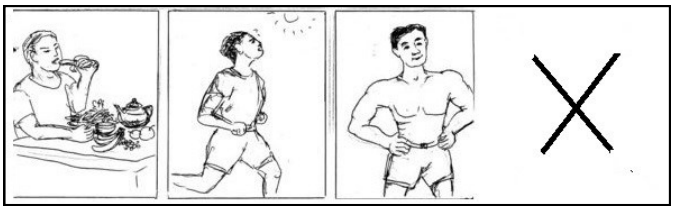
इसका कोई एक कारण कहना अभी भी वैज्ञानिक तौर पर मुश्किल है, पर कई परिस्थितियों में इसके होने की संभावना बढ़ जाती है।



बढ़ती उम्र के साथ

शरीर में मोटापा होना

अगर माता–पिता या भाई–बहन में यह बीमारी है

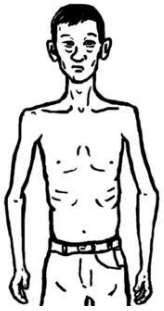


व्यायाम के अभाव से

खाने में नमक ज्यादा खाने पर

शराब, और तंबाखू के सेवन से

मानसिक तनाव रहने पर

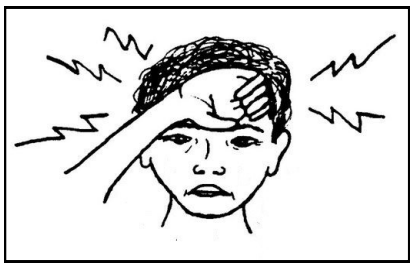


कुपोषण

इस बीमारी का पता कैसे चल सकता है, इसके क्या लक्षण होते हैं ?

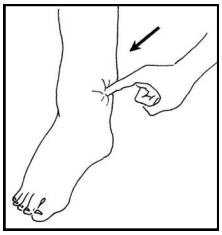
खतरनाक बात यह है कि ज्यादातर लोगों में इसके कोई लक्षण नहीं होते हैं। बी.पी. की जाँच करने पर ही पता चलता है कि यह बीमारी है या नहीं।

कभी–कभी ब्लड प्रेशर की बीमारी में पाये जाने वाले लक्षण :–

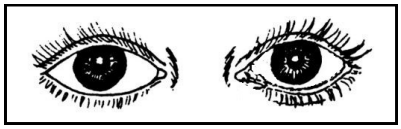


सिर में दर्द होना– खासतौर पर सिर के पिछले हिस्से में सुबह के समय दर्द होना।

चलने पर सांस फूलना ।



दोनों पैरो पर सूजन आना ।



देखने में तकलीफ होना ।

बी.पी.की जांच कैसे होती है ? क्या यह जटिल या महंगी है?

बी.पी. नापने की मशीन से होती है जिसे हाथ को बांधकर बी.पी. का पता किया जा सकता है।

क्या एक बार जांच करने पर ही ब्लड प्रेशर की बीमारी कही जा सकती है ?

नहीं !

कम से कम तीन बार जाँच वह भी अलग–अलग दिन करने पर अगर बी.पी. ज्यादा आता है तब ही इसको बीमारी कहते हैं। अगर ब्लड प्रेशर–बी.पी., नापने पर निरंतर ऊपर का 140 से ज्यादा एवं नीचे का 90 से ज्यादा मिलता है, तो इसे ब्लड प्रेशर की बीमारी कह सकते हैं।

बी.पी. जाँच के लिए मुझे केन्द्र में कितने दिनों में आना पड़ेगा?

अगर आपका बी.पी. काबू में नहीं हैं तो आपको पन्द्रह दिन– एक महीने में फिर आने की सलाह दी जायेगी, ताकि बी.पी. मापदंड के अनुसार 140/90 के नीचे आ सके।

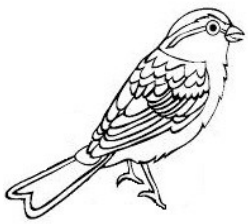
अगर आपका बी.पी. की बीमारी काबू में हैं तो आपको 3 महीने में एक बार आने की सलाह दी जायेगी।

अगर आपको बी.पी. की बीमारी के साथ कोई अन्य रोग, जैसे दिल की बीमारी, डायबिटीज़ इत्यादि हो तो आपको उसके अनुसार उचित सलाह दी जायेगी।

क्या बी.पी. की बीमारी के कोई प्रकार होते हैं ?

जी हां, बी.पी. के आंकड़ों के अनुसार बी.पी. की बीमारी के स्टेज होते हैं।

स्टेज	**ऊपर का बी.पी.**	**नीचे का बी.पी.**
साधारण (नार्मल)	120 या कम	80 या कम
उच्च रक्तदाब के पहले की अवस्था	121–139	81–89
उच्च रक्तदाब स्टेज 1	140–159	90–99
स्टेज 2 (अत्यधिक)	160 और अधिक	100 और अधिक



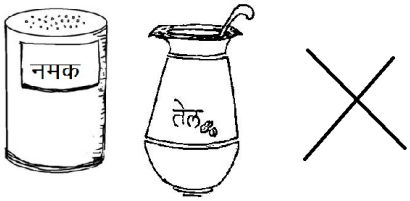
जितना बी.पी. बढ़ा हुआ होगा, उतना ही उसका शरीर पर विपरीत असर होगा ।

बी.पी. बीमारी के इलाज के क्या आयाम हैं?

अ. रहन–सहन में बदलाव :– बी.पी.के हल्के बढ़े होने पर, रहन–सहन बदलाव से ही बी.पी. सामान्य हो सकता है।

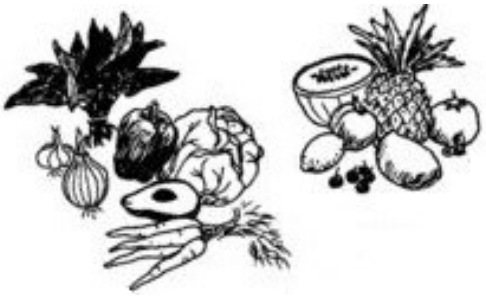
रहन–सहन में बदलाव इस प्रकार के हैं :–

अगर मोटापा है तो वजन को घटाना और व्यायाम करना चाहिए

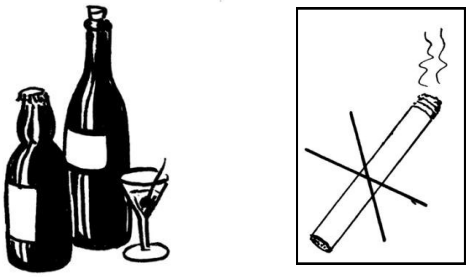


खाने में नमक एवं तेल का प्रयोग कम करना है

सब्जी पर अतिरिक्त नमक न डालें और अधिक नमक की चीजें जैसे–चटनी, पापड़, नमकीन (खारा, चूड़ा, सेव इत्यादि) एवं आचार को न खाएँ।



हरी सब्जियों और फल का उपयोग अधिक करें



तम्बाकू और शराब का उपयोग बंद कर दें

ब. दवाओं का उपयोग :–

बी.पी. की बीमारी के लिए कई असरदार, सुरक्षित और कम खर्च में मिलने वा. ली दवाईयां उपलब्ध है। कभी–कभी ज्यादा बी.पी. होने पर एक ही मरीजों में बी.पी. की दो या तीन दवाईयों का भी उपयोग करना पड़ता है।

क्या बी.पी. की बीमारी के इलाज से इन बीमारियों से बचा जा सकता है?

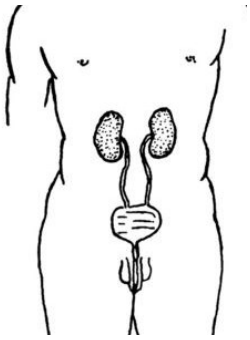
जी हां! इलाज से अगर बी.पी. नियंत्रित हो जाए तो इन सभी बीमारियों की आशंका बहुत कम हो जाती है ।

परंतु यह ध्यान में रखें की ब्लड प्रेशर बीमारी के लिए दवा हमेशा और आजीवन लेना बहुत ही जरूरी है।

यह बीमारी क्यों महत्वपूर्ण है?

इस बीमारी से कई बड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं।

मस्तिष्क की बीमारी – लकवा



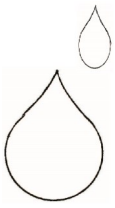
किडनी/गुर्दे की बीमारी – किडनी फेल होना

दिल की बीमारी – दिल का दौरा

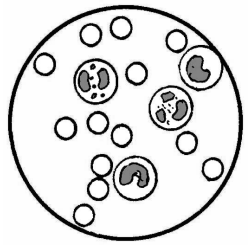
नियमित दवा, नियमित जांच से रहेगा ब्लड प्रेशर नियंत्रित और शरीर सुरक्षित।

खून की कमी (एनिमिया)

खून आखिर है क्या ?



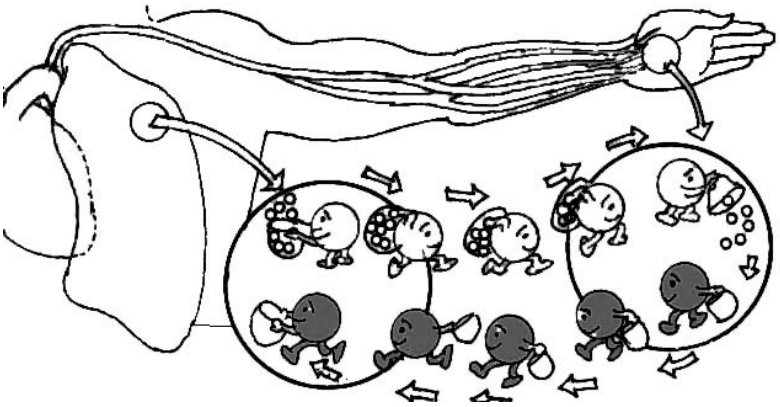
खून एक घोल है जिसमें शरीर के लिए उपयोगी या अनुपयोगी अलग–अलग पदार्थों की लगभग निश्चित मात्रा होती है। किसी व्यक्ति का वज़न अगर 50 कि.ग्रा. है तो उसके शरीर में लगभग 5 कि.ग्रा . ख़ून होना चाहिए।



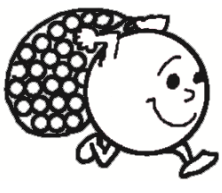
ख़ून में पानी होता है, आंतों से सोखा हुआ खाना होता है। ख़ून में लाल दाने होते हैं, जिनके कारण ख़ून का रंग लाल होता है और इन दानों का रंग लाल होता है, इनमें मौजूद ''हीमोग्लोबिन'' लोहे के कारण।

ख़ून की कमी से क्या होता है ?

जब कहा जाता है कि ख़ून की कमी हो गई है, तब इसका मतलब ख़ून की मात्रा में कमी हो गई है ऐसा नहीं होता। बल्कि इसका मतलब होता है कि ''हीमोग्लोबिन'' लोहे की कमी हो गई है। इस कारण ख़ून का रंग फीका हो जाता है।



हमारे फेफड़ों से हवा को शरीर के सब अंगों तक ले जाने का काम ख़ून के लाल कण करते हैं। अगर उनमें ''हीमोग्लोबिन'' लोहे की मात्रा कम हो जाए तो लाल कणों की क्षमता कम हो जाती है। अंगों को पर्याप्त मात्रा में हवा नहीं मिलने से कमज़ोरी आती है, अंग ठीक से काम नहीं कर पाते थकान हो जाती है। खून की लाली और लाल कणों की क्षमता होती है '''हीमोग्लोबिन'' में लोहे के कारण।



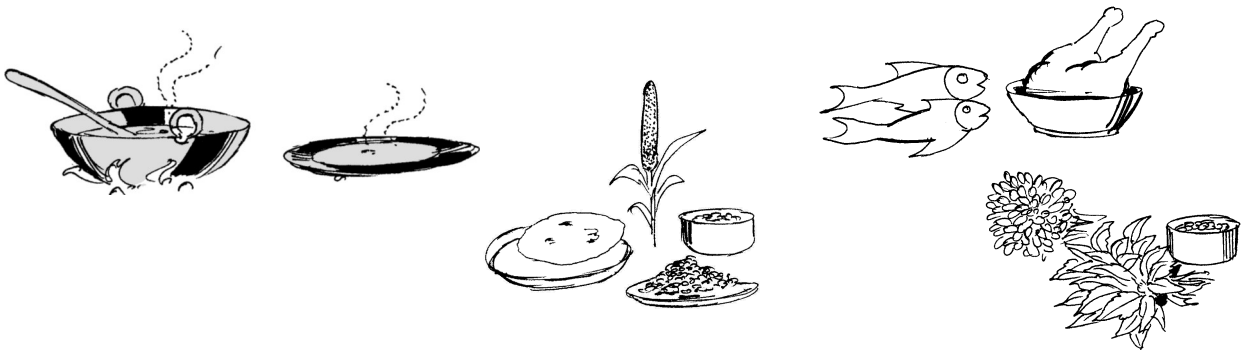
पर्याप्त हीमोग्लोबिन

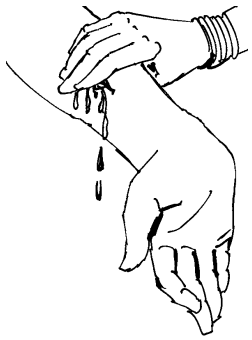
हीमोग्लोबिन की कमी

खून कैसे कम हो जाता है ?

ख़ून की कमी के आमतौर से तीन कारण होते हैं :–

1. खून बना नहीं–क्योंकि ख़ून बनाने वाला खाना नहीं मिला।





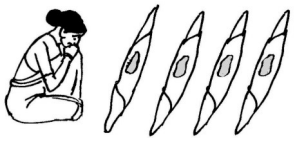
2. अधिक खून शरीर से निकल गया–ख़ूनी पेचिश, बवासीर, खटमल, पेट में कृमि, मसूढ़ों से ख़ून आना आदि।

3. खून के कण टूट गये– मलेरिया, सिकलिंग की बीमारी।

महिलाओं में ख़ून की कमी अधिक क्यों होती है ?

महिलाओं में ख़ून की कमी होने के कई कारण हैं। ये कारण आम तौर से निम्नलिखित है :–

- जचगी के समय ख़ून जाना–ज़्यादा बच्चे हों तो ख़ून की कमी और ज़्यादा होती है।



- माहवारी में ख़ून जाना जिन्हें माहवारी में ज़्यादा ख़ून जाता है, उन्हें कमी और ज़्यादा।

- अच्छा खाना फल, सब्ज़ी नहीं मिलना।

- बाद में बचा–खुचा खाने से भरपेट खाना नहीं मिलना।

खून की कमी को कैसे पहचान सकते हैं?

अगर किसी को थकान और कमज़ोरी रहती हो, तो पूछना है –

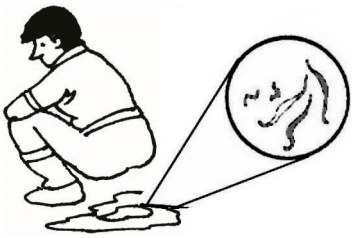
1. काम करने में साँस फूलती है क्या?

2. चक्कर आता है क्या? बैठ कर उठने पर आँखों के आगे अँधेरा आता है क्या?

3. मिट्टी खाने का मन करता है क्या?

6. माहवारी ज़्यादा जाती है क्या?

4. गर्भवती है क्या?



5. पेट में कृमि (टट्टी में देखना होगा) हैं क्या?

खून पर्याप्त

खून की कमी/चिड़चिड़ापन

खून की कमी को शरीर पर कहाँ देखें?

1 देखेंगे कि इन अंगों में लाली है या फीकापन है–

नाख़ून, जीभ, आँखों की निचली पलक के अंदर का हिस्सा, निचले होंठ के अंदर का हिस्सा, हथेली।

खून पर्याप्त　　खून की कमी

और ज़्यादा कमी होने पर हाथ की लकीरों का रंग भी फीका हो जाता है और चमड़ी का रंग भी फीका हो जाता है।

2. ज़्यादा कमी होने पर नाखूनों का रंग तो फीका होता ही है, नाखून चपटे भी हो जाते हैं ।

3. इससे भी ज़्यादा कमी होने पर शरीर में सूजन भी आ जाती है।

कैसे करें खून की कमी को पक्का?

खून की कमी को पक्का करने के हीमोग्लोबिन का मापन निम्नलिखित विधियोंसे किया जाता है।

1. साहली विधिः इस विधि में साहली हीमोग्लोबिनोमीटर इस मशीन का उपयोग करके खून की कमी की जाँच की जाती है।

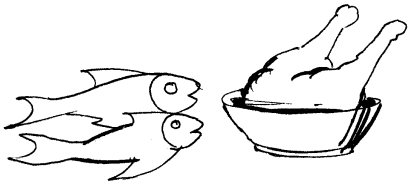
2. कॉपर सल्फेट घोल : इस विधि में खून की बूंदे कॉपर सल्फेट की घोल में डालकर की जाती है।

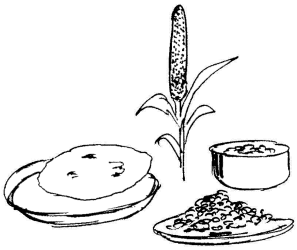
3. कलरीमीटर द्वारा हीमोग्लोबिन की जाँच : इस विधि में हीमोग्लोबिन का मापन कलरीमीटर मशीन द्वारा किया जाता है।

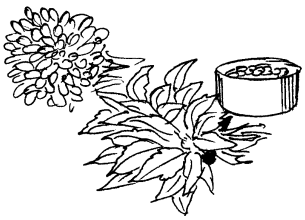
खून का सामान्य मान : पुरूषों में 13 से 17 ग्राम/मिली रक्त और स्त्रियों में 12 से 15 ग्राम मिली. रक्त होता है।

कैसे करें ख़ून की कमी का उपचार?

1. भाजी, सब्ज़ी, मांस, मछली, गुड़, खट्टा फल खाना।







2. आयरन की गोली खाना –

– थोड़ी कमी हो, तो 1 गोली दिन में 2 बार।

– ज़्यादा कमी हो,तो 1 गोली दिन में 3 बार।

यह दवा ख़ाली पेट खाएँ, इससे लोहा अच्छी तरह सोखा जाता है। साथ में विटामिन 'सी' वाले पदार्थ खाएँ।

इस दवा से कब्ज़/दस्त लगना, पेट में भारीपन थोड़े दिनों तक हो सकता है। टट्टी काली आती है। यह दवा 5 माह तक खिलाएँ। अगर पेट में कृमि हैं, तो उपचार करें। अगर माहवारी की परेशानी है, तो उपचार करें।

3. खाने से अलग होकर लोहा शरीर में आ पाए, इसके लिए ज़रूरी है विटामिन–'सी'। खाना खाने के बाद कोई खट्टा फल खाया जाए–अमरूद, ऑवला, नींबू, बेर, आम या दूसरा कोई खट्टा फल, तो विटामिन–'सी' प्राप्त किया जा सकता है। इससे लोहा शरीर में अधिक आ सकता है।

खून की कमी की कैसे रोकथाम करें?

जिस तरह के खाने और फल सब्ज़ियों का उपयोग ख़ून की कमी के उपचार के लिए किया जाता है, अगर उसका उपयोग हर दिन या आमतौर से होता रहे, तो ख़ून की कमी होने से बचा जा सकता है।

खून की कमी से बचने के लिए क्या करें?

- कम उम्र में बच्चे को जन्म देने से रोकें।
- ज्यादा बच्चों को जन्म देने से रोकें।
- जन्म होते ही बच्चे को माँ का दूध पिलाएँ। यह बच्चे के लिए तो अच्छा है ही, इससे माँ की बच्चेदानी सिकुड़ने के कारण ख़ून बहना भी कम होता है। बच्चे की नाल कटने से पहले भी उसे माँ का दूध पिला सकते हैं।
- माँ को पहले ही दिन से पर्याप्त खाना और पानी दें।
- खाने में दाल–भात के साथ सब्ज़ी–भाजी भी हो, क्योंकि –
  - अनाज व दालों में लोहा कम मात्रा में होता है।
  - भाजी, सब्ज़ी, गुड़ में लोहा अधिक होता है।
- मांस मछली में भी लोहा काफ़ी होता है।
- सब्ज़ी को लोहे की कड़ाही में पकाने से भी उसमें लोहा आ जाता है।

मॉड्यूल सात :

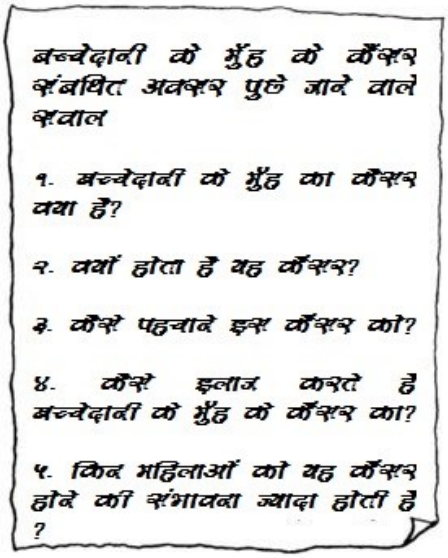
कैंसर और महिला स्वास्थ्य : गांव में मीटिंग कैसे करें ?

गाँव में जत्था, नाटक या पाम्पलेट के बँटने के बाद, महिलाओं एवं पुरूषों के साथ अलग–अलग बैठक करें।

बैठक में

- महिला स्वास्थ्य की समस्याओं के बारे में बताएँ।
- खास तौर पर कैंसर के बारे में जानकारी बाँटें
- स्वास्थ्य परीक्षण या स्क्रीनिंग के फायदे के बारे में बताएँ।
- कैंप क्यों होगा यह बताएँ।
- स्वास्थ्य परीक्षण शिविर के पाम्पलेट भी बाँटें।

- सवाल–जवाब वाले 2 पाम्पलेट भी उपलब्ध रखें



- सवाल पूछने पर भी प्रोत्साहित करें ।

- यदि लोग अधिक सवाल नहीं पूछते हैं, तो भी सवाल जवाब वाले पाम्पलेट के सवाल पर चर्चा करें।

इन संदेशों को याद रखें। काम आऐंगे

महिलाओं में

1. बच्चेदानी कैंसर के द्वारा होने वाली मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है।
2. बच्चेदानी का कैंसर की शुरूआत एक वायरस जीवाणु के होने वाले संक्रमण से होता है। यह जीवाणु यौन संबंध से ही पुरूषों और महिलाओं के बीच फैलता है।
3. निरोध के उपयोग

मॉड्यूल आठ :

गाँव के सभी महिलाओं की सूची बनाना

हमें अपने गाँव/पारा की सभी महिलाओं को कैम्प की जानकारी देना जरुरी है। लेकिन हमें सभी महिलाओं की सूची बनाना भी जरुरी है ताकि हमें पता हो कि कितने लोगों की जाँच होनी है।

कैसे बनाएँ सभी महिलाओं की सूची

1. गाँव के एक छोर से सर्वे शुरु करें।

2. हर घर जाकर परिवार की कोई एक महिला से बात करें।

3. महिला जाँच कैम्प के बारे में उन्हें याद दिलाएँ। यदि गाँव में पूर्व में कोई जत्था हो चुका हो, तो उस दिवस को याद करें।

4. पूर्व बना हुआ पैम्फलेट की एक प्रति उसे दें।

5. आप के पास एक महिला रजिस्टर होगा। इस में उस परिवार में सभी 30 साल से अधिक उम्र की महिलाओं के नाम, उम्र, और पति/पिता का नाम भी लिखें।

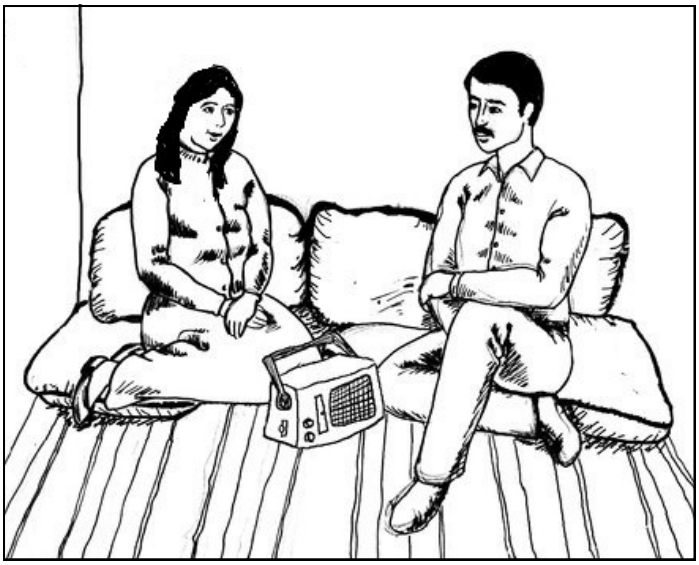
महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़							
(रजिस्टर)							
क्र.	महिला का नाम	पति/पिता का नाम	उम्र (साल में)	गाँव	पारा	तहसिल	मितानिन का नाम
1							
2							
3							

6. जितनी महिला 30 साल से ऊपर हों, उतनी जॉच पर्ची उस परिवार को दें। इस पर्ची में साफ बड़े अक्षरों में जॉच कैम्प की तारीख अवश्य लिखी हो।

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़	
(सूचना पर्ची)	
गाँवः	पाराः
नामः	उम्रः
पति/पिताः	
कैम्प की जगह	
कैम्प की तारीख	
मितानिन का नाम और हस्ताक्षर	/

7. इस घर सम्पर्क में यदि महिला के कोई सवाल या शंका इस कैम्प के बारे में हो तो उनका उत्तर अवश्य दें।

8. यदि कोई रेड़ियो प्रोग्राम इस विषय पर होने वाला हो, तो उसकी जानकारी उसे जरुर दें।



चलिए अपने दो साथी मितानिन या स्वास्थ्य कार्यकर्ता के परिवार की जानकारी एक फार्म में भरें और साथ ही दो सूचना पर्ची भी।

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़							
(रजिस्टर)							
क्र.	महिला का नाम	पति/पिता का नाम	उम्र (साल में)	गाँव	पारा	तहसिल	मितानिन का नाम
1							
2							
3							

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़	
(सूचना पर्ची)	
गाँवः	पाराः
नामः	उम्रः
पति/पिताः	
कैम्प की जगह	
कैम्प की तारीख	
मितानिन का नाम और हस्ताक्षर	/

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़	
(सूचना पर्ची)	
गाँवः	पाराः
नामः	उम्रः
पति/पिताः	
कैम्प की जगह	
कैम्प की तारीख	
मितानिन का नाम और हस्ताक्षर	/

मॉड्यूल नौ :

कैसे होगा यह महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिबिर?

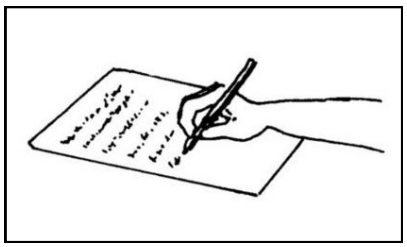
कैम्प कहाँ होगा ?

- यह शिबिर आपके गाँव के किसी स्कूल या सामूदायिक भवन में आयोजित होगा।
- पूर्व निर्धारित तारीख पर यह पूरे एक दिन का प्रोग्राम होगा जहाँ जाँच, जानकारी और उपचार सब एक स्थान पर हो सकेगा।
- यह पूर्णतः निशुल्क होगा। चूंकि महिलाएँ 4–6 घण्टे के लिए अपने घरों से इस शिबिर में आऐंगी, कुछ नाश्ता की व्यवस्था भी होगी।
- यदि शिविर में किसी भी महिला को ऐसी बीमारी निकलती है तो उसकी आगे की जाँच और उपचार निशुल्क होगा।
- यह कैम्प/शिबिर केवल महिलाओं के लिए होगा। और इस कैम्प को चलाने वाली भी महिला डाक्टर/नर्स एवं कार्यकर्ता होंगे।

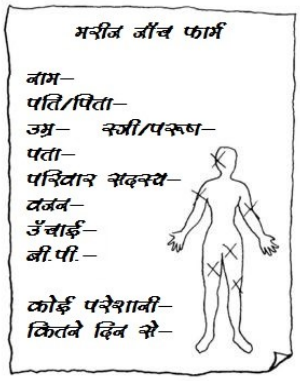
कैम्प कैसे होगा?

पूरे कैम्प में अलग अलग जगह पर अलग अलग काम होंगे। इन जगहों को हम स्टेशन कह सकते हैं। हर एक महिला को स्वास्थ्य परीक्षण के लिए इन सभी स्टेशनों से गुजरना पडेगा। शुरूआत स्टेशन नंबर 1 से होगी।

स्टेशन 1 – पंजीयनः



इस स्टेशन पर महिला का पंजीयन होगा जिसमें हर महिला का एक फार्म भरा जाएगा। हर एक स्टेशन पर निकल कार आने वाला नतिजा या जानकारी को इस फार्म पर लिखी जाएगी और साथ ही अगले स्टेशन पर वे फार्म भेज दिए जाएंगे। इस स्टेशन पर महिला की आगे की जानकारी लिखी जाएगी।



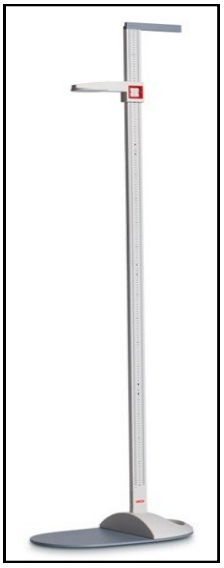
- नाम, पति का नाम, उम्र, लिंग
- गांव, तहसील, जिला
- पविार सदस्य संख्या

- कितनी बार गर्भधारण हुआ?
- कितने जीवित जन्म हुए?
- कितने गर्भपात हुए?
- कितने म`त जन्म ?

अभी वर्तमान में कोई परेशानी हो रही है? जैसे– सफेद पानी, माहवारी से संबंधित, कोथा में दर्द, कमर दर्द, स्तन में गांठ।

जानकारी लेने के बाद आगे की जाँचे करके वह फार्म पर लिखा जाएगा।

- वजन
- ऊंचाई
- बी.पी. 1
- बी.पी. 2



जाँच के नतीजे लिखने के बादे सभी फार्म को स्वास्थ्य कार्यकर्ता अगले लैब जाँच के स्टेशन पर ले जाएगी। इस स्टेशन पर सभी को नाम पुकार कर जांच हेतु बारी–बारी बुलाया जाएगा।

जब तक लैब में जांच होगी,उसी समय एकत्रित महिलाओं को विभिन्न स्वास्थ्य संबंधित जानकारी बांटना है। जैसेः–

- कैसे बच्चेदानी के मुंह में कैंसर होता है?
- बच्चेदानी की बनावट।
- जांच के महत्त्व को समझाना।
- और भी अन्य महिला स्वास्थ्य संबंधित परेषानियों के बारे में।
- नीचे से अंदर की जांच होगी, इसके बारे में भी बताएं

स्टेशन 2 – लैब जाँचः

इस स्टेशन पर महिला की खून की (खून की कमी को पता करने के के लिए) और शक्कर की

(डायबीटिज़ को पता करने के लिए) जाँच होगी। जाँच के लिए उंगली या हाथ के सिरा से खून निकाला जाएगा।

स्टेशन 3 – स्तन और अंदर की जांचः

जिस जगह पर महिला की जाँच होगी वह पर्दो से घिरा हुआ होगा।

इस स्टेशन पर सबसे पहले महिला के स्तनों की जाँच होगी। स्तनों की जाँच होने के बाद उस महिला को टेबल पर लेटना है जहाँ उसकी बच्चेदानी के मुँह की अंदरूनी जाँच होगी।

अंदरूनी जाँच के लिए–

- महिला को नीचे के सभी कपड़े ऊपर कर हटाने है।
- उसके बाद योनी और आसपास की जगह को कॉटन बॉल में सेवलान से साफ किया जाता है।
- उसके बाद स्पेकुलम को महिला के योनी में डालतें है और टॉर्च से बच्चेदानी का मुँह देखते हैं।
- उसके बाद स्वाब स्टीक को 5% एसिटिक एसिड में भिगोकर बच्चेदानी के मुँह को लगाते है। लगाने के बाद 2 मिनिट में जाँच का परिणाम पता चल जाता है।

यदि महिला को सफेद पानी की परेशानी है तो उस पानी को जाँच के लिए स्लाईड पर लिया जाता है और उसे मायक्रोस्कोप से देखते है।

स्टेशन 4 – परामर्शः

जब महिला की जांच हो जाए, तो जांच में क्या पता चला है, यह बताया जाएगा।

यदि कोई परेशानी निकली हो, तो क्या करना है, कहां जाना है इसके बारे में पूरी जानकारी दी जाएगी।

स्टेशन 5 – दवाईयाँः

कैम्प में कैंसर छोड कर यदि अन्य परेशानियाँ निकल कर आती है तो उनका इलाज भी किया जाएगा। यह इलाज मुफ्त में किया जाएगा।

यह ध्यान में रखें कि, सभी महिलाओं की स्तन और बच्चेदानी की अंदरूनी जाँच महिला स्वास्थ्य कार्यकता/ए.एन.एम या महिला डॉक्टर से ही कि जाएगी।

क्या जाँचे होगी महिला स्वास्थ्य शिविर में?

इस महिला स्वास्थ्य शिविर में क्या जाँच की जाएगी इसका पाम्पलेट बना हुआ है। यह आप भी पढ़े और गाँव के सभी लोगों को मिटिंग करते या सूची बनाते वक्त दें।

मॉड्यूल दस :

महिला स्वास्थ्य कैम्प में मितानिनों की भूमिका

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर में मितानिन की सबसे बड़ी भूमिका है। प्रशिक्षण के बाद मितानिन को अपने गाँव में 30 साल से ऊपर सभी महिलाओं को इस परीक्षण शिविर का ज्यादा से ज्यादा लाभ हो इसके लिए उनको प्रोत्साहित करने की सबसे बड़ी जिम्मेदारी है।

1. कैम्प के करीब 2 हफ्ते पहले आप गाँव के सभी महिलाएँ जो 30 साल से ऊपर है उन सब की सूची बनाए।

महिला स्वास्थ्य परीक्षण शिविर स्वास्थ्य विभाग, छत्तीसगढ़							
(रजिस्टर)							
क्र.	महिला का नाम	पति/पिता का नाम	उम्र (साल में)	गाँव	पारा	तहसिल	मितानिन का नाम
1							
2							
3							

(सूची बनाने के लिए आपको एक रजिस्टर दिया जाएगा जो मॉड्यूल नौं में देखा है।)

2. सूची हर घर जाकर बनाए।

3. कैम्प के 1 हफ्ते पहले गाँव में महिलाओं और पुरूषों की बैठक लें।

4. बैठक में कैंसर और अन्य गैरसंचारी बीमारियों के बारे में जानकारी दें।

5. बैठक में पाम्पलेट की प्रतियाँ सभी महिला और पुरूषों को दें।

6. कैम्प के 3 दिन पहले उन सभी महिलाओं को सूचना पर्ची दें। पर्ची देते वक्त कैम्प की तारीख और जगह भी बताए।

7. कैम्प में जिन महिलाओं की जाँच पॉजिटिव है उन्हे आगे इलाज करवाने के लिए प्रोत्साहित करें।

8. जरूरत पडने पर गंभीर महिलाओं को सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र या जिला अस्पताल ले जाना।

परिशिष्ट : 1

महिला स्वास्थ्य कैम्प में उपयोगी सामग्री

कैंप हेतू आवश्यक सामाग्री

1. एक हवादार कमरा– स्कूल या पंचायत भवन।
2. दो टेबल।
3. अच्छी रोशनी/लाईट की सुविधा।
4. पर्दा कपड़ा।
5. पीने के पानी की सुविधा।
6. यू.व्ही.ड्रम।

पंजीयन सामाग्री

1. वज़न मशीन।
2. हाईट मीटर।
3. फार्म।
4. पेन,पेंसिल।
5. सील,पैड।
6. बी.पी. मशीन।
7. स्टेथोस्कोप।

जांच की सामाग्री

1. स्पेकुलम
2. चीटल फॉरसेफ
3. बायोप्सी फॉरसेफ
4. प्रेशर कुकर।
5. गैस सिलेंडर,चुल्हा।
6. माचिस।
7. कॉटन बाल।
8. स्वाब स्टीक।
9. सेवलान।
10. लाईसोल।
अच्छी रोशनी वाला 2 टार्च।
10. स्लाईड।
11. ग्लास कवर स्लीप।
12. नार्मल सलाइन।
13. ग्लास मार्कर।
14. 5% एसिटिक एसिड।
15. फार्मूलिन
16. 3 या टब–स्पेकुलम धोने के लिए।
17. साफ वायल
18. साफ दस्ताना
19. कैंची
20. ल्यूको प्लास्टर
21. पर्दे
22. 2 टेबल–महिला जांच के लिए
23. 1 टेबल–सामान के लिए
24. जांच करने वाले 4 लोग
25. ब्लीचिंग पाउडर 7 ग्राम
26. निरमा पाउडर
27. 5 कॉपर–टी सेट
28. पर्याप्त कॉपर–टी
29. 1 प्लास्टिक मग–पानी को लीटर में नापने के लिए।

लैब की सामग्रीः

1 माइक्रोस्कोप
2. हीमोग्लोबीन जाँच की जरूरी सामग्री
3. पेशाब जाँच की जरूरी सामग्री
4. शुगर जाँच की जरूरी सामग्री
5. सफेद पानी जाँच की जरूरी सामग्री जैसे स्लाईड, कवर स्लीप आदि।

स्वास्थ्य शिक्षा देने हेतू जरूरी सामग्री :

1. पोस्टर
2. पाम्पलेट
3. पूस्तिका
4. फिल्म
5. गाने
6. प्रोजेक्टर
7. फ्लिप बुक

दवाईयां

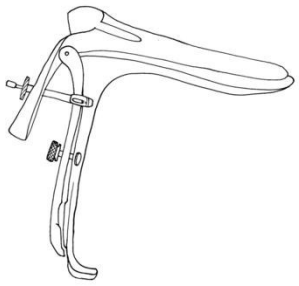
1. गोली–• आयरन
2. पैरासिटामॉल
3. आईबूप्रोफेन
4. डाईसाइक्लोमीन
5. मेट्रोनिडाजोल
6. सिप्रोफ्लॉक्सासिन
7. क्लोट्राईमाजोल पेसरी
8. कैपसु– अमोक्सासीलिन
9. डॉक्सीसीलिन
10. चूना नमक–कैल्शियम
11. आंवला सुखड़ी
12. और भी दवाईयां जो महिला स्वास्थ्य से संबंधित हो।

परिशिष्ट : 2

कैसे करते है व्ही. आई. ए. जाँच?

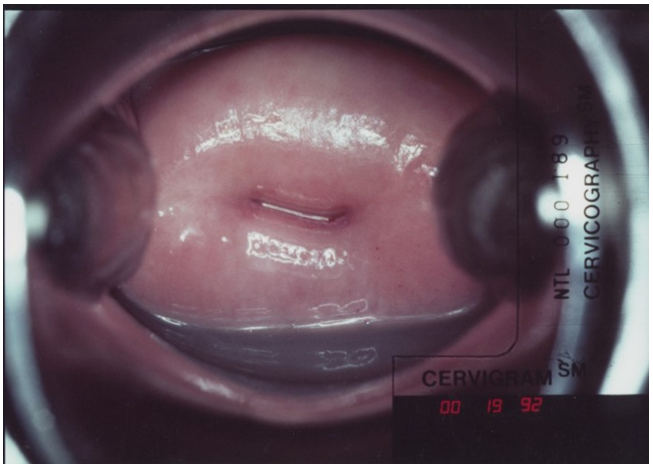
जाँच की विधि :–

- महिला को जाँच वाली टेबल पर लिटाएँ व कपड़े को हटाने के लिए बताएँ।
- जाँच हेतु पर्याप्त रोशनी होना चाहिए।
- दोनों हाथों में दस्ताना पहनें।
- सेवलॉन में कॉटन बॉल को भिगोएँ।



- भिगोए हुए कॉटन बॉल से महिला के योनि को साफ करना है।
- उसके बाद साफ स्पेकुलम महिला की योनि में धीरे से डालें। ध्यान रहे कि महिला को दर्द ना हो। आमतौर पर स्पेकुलम को सही तरीके से लगाने पर दर्द नहीं होता है।
- अगर सही तरीके से लगाने के बावजूद अंदर दर्द हो तो, कोई परेशानी है जिसके कारण दर्द हो रहा है।

- स्पेकुलम के लगाने के बाद टॉर्च से बच्चेदानी के मुँह को देखें।



बच्चेदानी का मुँह– सामान्य

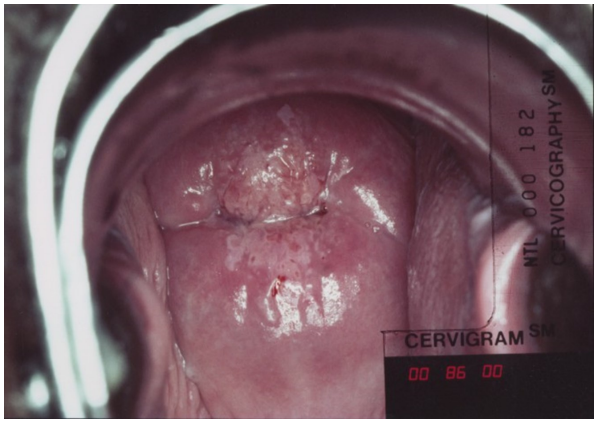
- बच्चेदानी के मुँह पर कभी लाल छाले बिलकुल साफ, सफेद पानी आदि दिख सकता है।
- कंटेनर में एसिटिक एसिड डालकर उसमें स्वाब स्टीक को भिगाना है।
- एसिटिक एसिड लगाने से पहले ध्यान देवें कि यदि ज्यादा सफेद पानी दही जैसा, मटमैला रंग व बदबूदार हो तो उसका स्मियर बनाना है। स्मियर बनाने के लिए नमूने को स्लाईड पर लें और

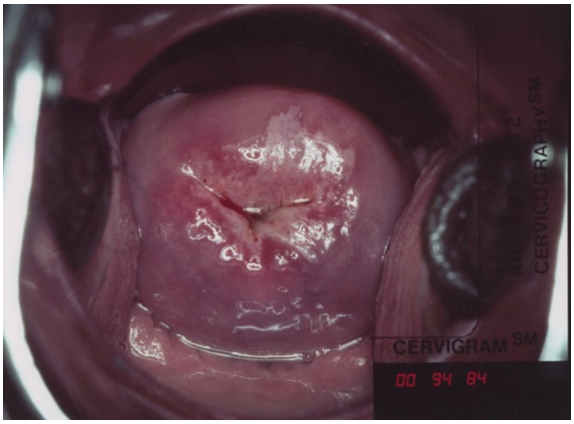
मायक्रोस्कोप से देखें। जिसमें पता चलेगा कि सफेद पानी में ट्राइकोमोनास है या नहीं।

- बच्चेदानी के मुँह के चारो ओर एसिटिक एसिड से भीगे हुए स्वाब स्टीक से एसिटिक एसिड को लगाना है। उसके बाद परिणाम देखें।

परिणाम :

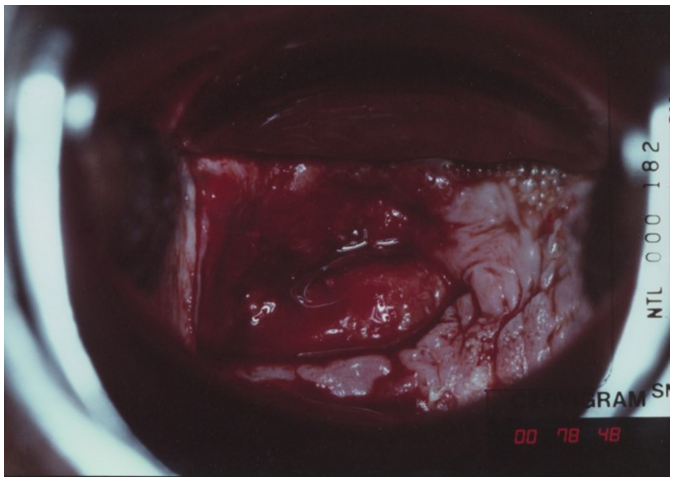
- एसिटिक एसिड लगाने के बाद 1 मिनट के लिए ठहर जाएँ क्योंकि जैसे ही एसिटिक एसिड को बच्चेदानी के मुँह में लगाएंगे तो उसका पूरा एरिया सफेद हो जाएगा।





दवा लगाने पर सफेदी। गंभीर बीमारी हो सकती है। सफेद जगह से जाँच के लिये टुकड़ा लेना है।

- यदि जितनी जगह सफेद हुई है, उतनी जगह फिर से 1 मिनट के अंदर गुलाबी रंग की हो जाए तो समझें कि बच्चेदानी के मुँह में परेशानी नहीं है।
- अगर 1 मिनट के बाद भी बच्चेदानी के मुँह के आसपास कही भी सफेदी की मोटी परत रह जाती है तो इसका मतलब है कि बच्चेदानी के मुँह में शायद बीमारी (कैंसर) की शुरूआत हो चुकी है।
- सफेदी अगर कहीं पर भी है तो उस जगह से मांस का टुकड़ा निकालकर एक वायल में फार्मूलिन लेकर उस में माँस के टुकड़े को डालना है। इसे बायोप्सी कहते हैं।



बच्चेदानी के मुँह का मांस बढ़ा है, और जाँच के समय ही खून निकलने लगा–
बच्चेदानी के मुँह का कैंसर

व्ही.आई.ए. जाँच कब नहीं करना है

- यदि महिला गर्भवती है – स्पेकुलम को योनि में लगाने से कुछ परेशानी हो सकती है।
- यदि किसी महिला को माहवारी चल रहा हो तब – माहवारी चलने के कारण बच्चेदानी के मुँह को ठीक से देखने में दिक्कत होती है।

ध्यान दें : यदि –

- स्पेकुलम लगाते ही ब्लीडिंग शुरू हो जाए तो तुरंत अस्पताल रेफर करें। हो सकता है यह बढ़ा हुआ कैंसर हो।
- व्ही.आई.ए. करने के बाद दो अंगुली से बच्चेदानी को महसूस करें। बच्चेदानी का आकार बड़ा महसूस हो तो अस्पताल रेफर करें।
- बच्चेदानी के आसपास कहीं गाँठ महसूस हो तब भी अस्पताल रेफर करें।

परिशिष्ट : 3

सवित्री की कहानी

जब सावित्री छोटी बच्ची थी तो वह एक ऐसे घर में रहने की सपने देखती थी जिसमें बिजली होगी तथा पक्का फर्श होगा। उसका पति सुदंर व दयालू होगा। और वह जो चाहे, कर सकेगी। लेकिन सावित्री का परिवार गरिब था तथा वह 4 लडकियों में सबसे छोटी थी। कभी–कभी, जब पिता शराब पीता था तो उसकी माँ को मारता पीटता था और अपनी किस्मत पर रोता था कि उसे सभी लड़कियाँ है।

जब सावित्री 14 वर्ष हो गई तो उसे शादी के लायक माना। यह जानकर वह बहुत रोई थी और सोचती रही कि उसके सपने कभी सकार नहीं होगें। यह पहले से तय हो गया थाः सावित्री की शादी उसके पिता द्वारा चुने गए पुरूष के साथ होगी। उसके पिता ने सुना था कि आदमी जमींदार है। सावित्री के पिता का यह विश्वास था कि इस विवाह से उसके परिवार को लाभ होगा। इस विषय में सावित्री की इच्छा का कोई स्थान न था। उसे स्कुल की पढ़ाई छोड़नी पड़ी और शादी करनी पड़ी।

विवाह के एक सप्ताह के बाद सावित्री को सच्चाई का पता लगा। उसके पति के पास जो जमीन को छोटा टुकड़ा था, वह भी उसे एक जमींदार के हाथों गंवा बैठा था। वह भूमिहीन था। तथा उसे काम की तलाश में मजबूरन शहर जाना पड़ता था। उसका लालन–पालन एक बहुत निर्धन परिवार में हुआ था। और वह गांव के स्कुल में आठवीं कक्षा तक भी नहीं कर पाया था। इसलिए उसे मोटर गाड़ियों की मरम्मत की एक छोटी सी दुकान में, एक छोटी सी नौकरी ही मिल पाई जो कुछ न होने से अच्छा था। सावित्री और बच्चे गॉव में ही रहते थे। जबकी उसके पति को काम के लिए शहर और गांव के बीच आना–जाना पड़ता था।

जब उसके तीन बच्चे हुए तो सावित्री के पति को बहुत निराशा हुई क्योंकि वे तीनों बच्चे लड़कियां थी। सावित्री के पति का उसके प्रति व्यवहार बदलने लगा। वह घर से जल्दी–जल्दी बाहर रहने लगा तथा घर पर आना जाना भी कम कर दिया। उसने शराब भी पीना शुरू कर दी तथा उसके साथ मार पीट भी शुरू कर दिया। जब सावित्री को चौथा बच्चा–एक लड़का– हुआ तो उसके पति के उसको तंग करना कम कर दिया। जल्दी ही सावित्री को शक होने लगा कि शायद उसके पति के शहर में अन्य महिलाओं के साथ यौन संबंध है। लेकिन सावित्री इस बारे में अधिक ध्यान नहीं दिया। वह चौ.

थे पांचवे बच्चे के जन्म के बावजूद पूर्ववत् खेतो में मेहनत तथा घर में बच्चो की देखरेख करती रहीं। उसका पांचवा बच्चा, एक लड़का मर गया।

एक दिन सावित्री शौच कर रही थी तो उसने गौर किया कि उसकी योगी में रक्तस्राव हो रहा है। हालांकि वह उसके मासिक धर्म का भी समय नहीं था। उसने कभी भी अपने स्वास्थ्य का परीक्षण नहीं कराया था। पर अब उसने अपने पति से पूछा कि क्या वह अपने जाँच कराने के लिएं स्वास्थ्य कर्मचारी के पास जा सकती है। उसने उत्तर दिया कि– उसे डॉक्टर मे विश्वास नहीं है। इसके अलावा, उसके पास उसकी हर चिंता का समाधान करने के लिए पैसा नहीं है।

जब सावित्री की आयु 40 वर्ष हुई तो उसे पेट के निचले भाग में लगातार दर्द होने लगा। इस दर्द के विषय में उसे काफी चिंता थी पर उसे समझ में नहीं आ रहा था कि इस बारे में किससे बात करें। वह गांव के वैद्य के पास गई जिसने उसे जड़ी बुटीयां खाने की सलाह दी। फिर भी रक्तस्राव होना जारी रहा। उसने अपने सांस से इस बारे मे बात करने की कोशिश की तो उसने सावित्री को झाड़ दिया – यह कहकर कि काम से बचने के लिये बहाने कर रही है।

गांव के एक वृद्ध महिला ने उसे सलाह दि कि अपने इस लक्षणो के बारे में किसी से बात नहीं करनी चाहिए। उसने सावित्री को एक काढ़ा पीने को दिया। साथ–साथ, उसने पड़ोसियों को भी यह कहना शुरू कर दिया पहले तो उसे लड़का नहीं हुआ और अब दर्द शुरू हो गया है। लगता है इसके उपर प्रेत का साया है। और अपने पिछले जीवन के कुकर्मो का फल भुगत रहीं है। कुछ महिनो के बाद सावित्री ने यह निश्चय कर लिया कि वह अपने पति के इच्छा के विरूध भी, अपना इलाज कराएगी। इसके लिये वह अपने सहेली से पैसा उधार लिया। उसे अपने जीवन की बहुत चिंता होने लगीं थी।

स्वास्थ्य केन्द्र में उसे योनि स्त्राव के लिये कुछ दवांईयाँ मिली, हालांकि स्वास्थ्य कर्मचारी ने उसका मुआयना नहीं किया। उस रात को सावित्री काफी थकी–मांदी व परेशान घर लौटी। उसे इस बात की चिंता खाये जा रही थी कि उसने अपने पति की इच्छा के विरूध कार्य किया है। और साथ ही अपनी सहेली की बचत की पूंजी को भी खर्च कर दिया। समय गुजरने के साथ–साथ, सावित्री का स्वास्थ्य बिगड़ता गया और वह इस बात का अहसास करके काफी हताश हो गई कि कहीं न कहीं कुछ गड़बड़ अवश्य है।

अन्ततः सावित्री इतनी कमजोर हो गई की पडोसियों ने उसके पति को शहर से बुलवाया । उसके पति का अन्तत विश्वास हो गया कि वह वास्तव में अन्तत रूप से बीमार

है। और उसे सावित्री को दूर शहर के दुकान ले जाना चाहियें। लेकिन उसे शहर तक सवारी जुटाने के लिए पैसे का इंतजाम करने में कुछ वक्त लगा। कई दिनो के प्रतिक्षा के बाद सावित्री को अस्पताल ले जाया गया। अन्तत उसे बताया गया कि वे उसके गर्भाशय की ग्रीवा का, बढ़ी हुई अवस्था का कैंसर था। डॉक्टरों ने बताया कि वे अपने गर्भशय को शल्य चिकित्सा द्वारा निकाल सकते थे परन्तू कैंसर पहले से ही शरीर के अन्य भागो में फैल चुका था केवल एक उपचार जो उसकी जान बचा सकता था। देश के एक अन्य भाग में स्थित अस्पताल में उपलब्ध था और काफी मंहगा था। डॉक्कर ने उससे पूछा, जब आपको यह लक्षण शुरू हुआ तो तभी आपने कैंसर पहचानने की जाँचे क्यों नहीं करवायी। यदि हमें इस कैंसर का जल्दी पता चल जाता तो हम आसानी से उपचार कर सकते थे लेकिन अब तक काफी देर हो चुकी थी। सावित्री अपने घर चली गई तथा दर्द और अकेलेपन से पीड़ित रहीं। 2 महीनों से कम समय में ही उसकी मृत्यू हो गई।

परिशिष्ट : 4

प्रशिक्षक के लिए मार्गदर्शिका

प्रशिक्षण के लिए प्रशिक्षक को आगे बताए गए सूचनाओं का पालन करना है। साथ ही आगे बताए गई सामग्री को प्रशिक्षण के दौरान अपने साथ ही रखें और हर एक मॉड्यूल सिखाते समय मितानिन या स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को उपलब्ध कराएँ।

1. मॉड्यूल एक : *महिला स्वास्थ्य में स्वास्थ्य परीक्षण या जाँच का महत्व*

- यह मॉड्यूल सिखाने के लिए मितानिनों या स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से साथ खुली चर्चा करें।
- कुछ बीमारी को जल्दी पहचानने के लिए स्क्रिनींग का बड़ा महत्व है। यह समझाने के लिए–

  ANC Card,

  Road to health card,

  Growth card,

  Photos and videos from phulwari इनका उपयोग करें।
- कुछ बाहर से दिखाई देने वाली बीमारियाँ जैसे आँखो की बीमारी और छुप्पा बीमारी जैसे लकवा के उदाहरण के साथ कैंसर का परिचय दें।

  इन बीमारियों को पहचानने के लिए पूरे शरीर की जाँच का महत्व बताएँ। कुछ जाँचों के फायदे और नुकसान के बारे में चर्चा करें।

2. मॉड्यूल दो : *क्या होता है कैंसर? कैंसर होने की पहले की स्थिति*

- 'शरीर में कोशिकाओं का सामान्य बढ़ना और अनियंत्रित बढ़ना' यह समझाने के लिए विडियो या पावर पाईट का उपयोग करें।
- कोशिकाओं की वृद्धि कैसे होती है यह अगार प्लेट के उदाहरण से समझाए। अगार प्लेट में जीवाणुओं की वृद्धि कराकर मितानिनों को दिखाएँ। (अगार प्लेट में वृद्धि होने में अधिक समय लग सकता है। प्रयोग शुरू करके बाजू में रख दें और जब जिवाणुओं की वृद्धि हो जाए तब मितानिनों को दिखाएँ।

3. मॉड्यूल तीन : *आओ जाने बच्चेदानी के मुँह के कैंसर को!*

- मॉड्यूल की शुरूआत मितानिनों/स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से बच्चेदानी के कैंसर या अन्य बीमारीयों

संबधित जानकारी पूछकर करें।

- इसके बाद विषय को शुरूआत सावित्री की कहानी से करें जो कि परिशिष्ट क्र. 3 में है। कहानी पढ़े और उस पर चर्चा करें।
- बच्चेदानी की सामान्य रचना समझाने के लिए बच्चेदानी के मॉडल का उपयोग करें। साथ ही पावर पाईंट का उपयोग करके चित्र या विडियो से बच्चेदानी की रचना समझाए।

4. मॉड्यूल चार : *स्तन का कैंसर की जाँच/परख*

- मॉड्यूल की शुरूआत मितानिनों/स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से स्तन के कैंसर या अन्य बीमारियों संबधित जानकारी पूछकर करें।
- स्तन की सामान्य रचना समझाने के लिए पावर पाईंट या विडियो का उपयोग करें।
- स्तनों का स्वयं परीक्षण सिखाने के बाद दो या अधिक समूहों में मितानिनों से स्तनों का स्वयं परीक्षण करवाएँ। एक समूह में कोई एक मितानिन स्वयं परीक्षण करेगी और बाकी सभी वह देखेंगी।

5. मॉड्यूल पाँचः *मुँह का कैंसर की जाँच/परख*

- मॉड्यूल की शुरूआत मितानिनों/स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से मुँह के कैंसर या अन्य बीमारियों संबधित जानकारी पूछकर करें।
- मुँह की सामान्य रचना सिखाने के लिए किसी मॉडल या पावर पाईंट या विडियो का उपयोग करें।
- सिखने के बाद सभी मितानिन एक दूसरे के मुँह का परीक्षण करके सिखे हुए बातों को ठिक से समझे और उन्हे पक्का करें।

6. मॉड्यूल छह : उच्च रक्तचाप, शुगर की बीमारी, खून की कमीः कैसे पहचाने?

- मॉड्यूल की शुरूआत मितानिनों/स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं से उच्च रक्तचाप, शुगर की बीमारी, खून की कमी आदि बीमारियों संबधित जानकारी पूछकर करें।
- बीमारियों की समझ बनाने के लिए विडियो का उपयोग करें।

7. मॉड्यूल सात : कैंसर और महिला स्वास्थ्यः गाँव में मीटिंग कैसे करें?

- इस मॉड्यूल में चर्चा करें और सवाल पूछे।

8. मॉड्यूल आठ : गाँव में महिलाओं का सर्वेः कैसे करें?

- मितानिनों को गाँव के 30 साल से सभी महिलाओं की सूची बनाने के लिए पन्ना क्र. पर फार्म और सूचना पर्ची दी है। सभी मितानिनों से अपने दो साथी मितानिन के परिवार की जानकारी एक फार्म भरने के लिए कहें। और साथ ही दो सूचना पर्ची भी।

9. मॉड्यूल नौ : *स्वास्थ्य परीक्षण शिविर/कैंप कैसे चलाएँ?*

- कैम्प कैसे होगा इसका एक प्रदर्शनी करके दिखाए। इसके लिए कुछ मितानिनों के पाँच स्टेशन के हिसाब से समूह बनाकर अलग अलग जहग पर रहने के लिए कहें। अब कुछ मितानिनों को उन सभी स्टेशन से कैसे जाना है यह करके दिखाए और कुछ मितानिनों को करने के लिए कहें।
- कैम्प कैसे होगा और कैम्प मे क्या जाँचें होंगी इसका पाम्पलेट प्रशिक्षण के दौरान उपलब्ध कराएँ।

मॉड्यूल दस : *कैंसर की जाँच में मितानिनों की भूमिका*

- इस मॉड्यूल में चर्चा करें और सवाल पूछें।

जन स्वास्थ्य सहयोग
गांव और पोस्ट - गनियारी, पिन - 495112
बिलासपुर (छ.ग.)
वेब - www.jssbilaspur.org
ई-मेल : janswasthya@gmail.com