



हितगुज

आरोग्य भारती हा उपक्रम सामान्य जनांना साध्या-साध्या आरोग्य विषयक गोष्टी कळाव्यात व त्यातून आरोग्यदायी समाज निर्मितीला थोडासातरी हातभार लागावा या हेतूने सुरू केला होता. आधुनिक काळाला सुसंगत ठरावा असा हा ई अंक आपल्या मोबाईलमध्येही वाचता यावा यासाठी आवश्यक ते बदल आम्ही केलेले आहेत. गेल्या दोन वर्षात विविध विषयावर अगदी छोट्या स्वरूपात माहिती देऊन आरोग्याच्या भाऊगर्दीत आम्ही आमचे वेगळेपण टिकवून आहोत. व्हॉट्सअप मधून आपल्यावर होत असलेला अतिरिक्त माहितीचा भडिमार आणि या माहितीमध्ये आरोग्य भारती मधून आपल्या गरजेची माहिती देण्याचा आमचा प्रयत्न यशस्वी झालेला आहे. भविष्यातही अशाचप्रकारे आमचा प्रयत्न सुरू राहिल.

आरोग्य क्षेत्रातील घुसलेल्या काही व्यापारीवृत्तीमुळे संपुर्ण आरोग्य क्षेत्राला जबाबदार धरता येणार नाही. आजही मा.डॉ.पतंगरावजी कदम यांच्या नेतृत्वाखाली भारती विद्यापीठाची आरोग्य सेवा देणारी सर्व रुग्णालये आपले वेगळेपण टिकवून आहेत. सामान्यांच्या आवाक्यात आरोग्यसेवा रहावी हाच आमचा सतत हेतू राहिल. ज्ञान आणि विज्ञान या दोहोंची सांगड घालून उत्तमोत्तम सेवा व वैद्यकीय शिक्षण देण्याचा घेतलेला वसा असाच पुढे जाईल आणि आपले वेगळेपण टिकवून ठेवील याबाबत शंकाच नाही. कुठल्याही क्षेत्राकडे पाहिलेतर अपप्रवृत्ती या घुसलेल्या असतातच परंतु त्या अपप्रवृत्तींना आळा घालून आजपर्यंत मानव समाज विकास करत आलेला आहे, हा इतिहास आहे. तसाच प्रकार आरोग्य क्षेत्रातही होईल आणि उच्च दर्जाची आरोग्य सेवा सामान्यांच्या आवाक्यातच राहिल.

आपल्या बदलत चाललेल्या जीवनशैलीतून आपणच ओढवून घेतलेल्या आरोग्याच्या समस्या आपल्याला आटोक्यात ठेवायच्या असतील तर बालकांच्या आरोग्यापासूनच आपल्याला सुरवात करावी लागेल. लहानवयातच घेतलेली काळजी व पुरेसा योग्य आहार,

व्यायाम येणाऱ्या पिढींना निरोगी ठेवील यात शंकाच नाही. मुलांच्या शिक्षणाबरोबरच त्यांच्या संपुर्ण वाढीकडे आपल्याला लक्ष देणे गरजेचे आहे. पण त्याच्या नेमके उलटे घडताना दिसून येत आहे. शिक्षण आणि आरोग्य हे हातात हात घालून चालले तरच येणाऱ्या पिढ्यांचे भविष्य उज्वल असू शकेल अन्यथा गाडीचे एक चाक निखळल्यासारखी आपली अवस्था होईल.

डॉ.अस्मिता कदम/जगताप
कार्यकारी संचालिका,
भारती हॉस्पिटल, पुणे.

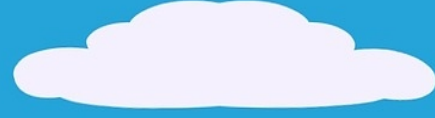
विचार दर्शन

Things turn out best for the
people who make the best of
the way things turn out.

- John R. Wooden



बाळासाठी काहि टिप्स



बाळाचा जन्म ही आनंद देणारी सुखद घटना, जन्मानंतर नवजात बाळाची काळजी घेताना आपल्याला मदत होईल अशा टीप्स....

बाळास लंगोट बांधताना बेंबीच्या खाली बांधा त्यामुळे नाळ सुकण्यास मदत होईल.

नाळ पडेपर्यंत बाळास आंघोळ घालू नये.

नाळ पडल्यानंतर बेंबीला पावडर, तेल, हळद इ. लावू नये. आंघोळीसाठी कोमट पाणी वापरा.

पूर्ण दिवसाच्या व चांगल्या वजनाच्या बाळासाठी आठवड्यातून तीन वेळा आंघोळ पुरेशी आहे.

कमी वजनाचे वा कमी दिवसाचे बाळ असल्यास २.५ किलो वजन झाल्याशिवाय आंघोळ घालू नये.

साबण किंवा बेसन पीठ त्वचेतील तेल शोषून घेतात व आंघोळीनंतर त्वचा कोरडी पडते त्यामुळे त्यांचा वापर टाळा.

साबण वापरत असल्यास आठवड्यातून तीनदा डब साबण मान, गळ्याचा भाग, संडासची जागा याठिकाणीच वापरावा.

बाळाला मसाज डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच द्या.

टाळू भरण्यासाठी खोबरेल तेलच वापरा

कानात, बेंबीत, नाकात तेल घालू नका.

डोळ्यासाठी काजळाचा वापर करू नका.



बाळासाठी फक्त सुती कपडे वापरा.

शु-शी नंतर सुती कपडा कोमट पाण्यात ओला करून खराब जागा स्वच्छ करा

प्रत्येक वेळी शु-शी वा उलटी नंतर कपडे बदलावेत.

सहा महिन्यापर्यंत आईचे दूध हाच बाळासाठी संपुर्ण आहार आहे.

बाळास हवे तेव्हा, हवे तितका वेळ दूध पाजावे.

अंगावर दूध पिणारी बाळे दिवसातून पाच ते सहा वेळा लघवी करते.

मजेदार तथ्य

★ ८०% पेक्षा जास्त व्हॅनिला फ्लेवर अन्नासाठी कृत्रिम फ्लेवर वापरला जातो.

★ मुलांना आवडणारा बटाटा हे कित्येक देशांमध्ये मुख्य अन्न असून जगात सगळ्यात जास्त पिकवली जाणारी भाजी आहे.

★ शुध्द मधाला एक्सपायरी डेट नसते.



प्रिम्च्युरिटी (मुदतपूर्व जन्म) अवेअरनेस

बाळाचा जन्म हा आनंददायी क्षण सर्वांच्या आयुष्यात नवी पहाट घेऊन येत असतो. परंतु जन्मलेले बाळ हे कमी दिवसाचे असेल तर थोडी अधिक काळजी व वैद्यकीय सल्ला गरजेचा असतो. ३७ आठवडे पूर्ण होण्याच्या आधी जन्म घेतलेल्या बाळाला कमी दिवसाचे किंवा मुदतपूर्व जन्मलेले बाळ म्हणतात. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशनच्या अहवालानुसार दरवर्षी १५ मिलीयन मुले लवकर जन्माला येतात. अशा जन्माच्या वेळी पुढील धोक्यांचा अंदाज येऊ शकत नाही, परंतु लहान बाळांना होणारी कावीळ व त्यामुळे येणारा बहिरेपणा, भाषा विकासात विलंब किंवा रक्तातील साखर कमी होणे व त्यामुळे होणारी उशिरा वाढ यासारखे धोके संभवतात.

मुदतपूर्व जन्माचे प्रमाण जसे वाढत आहे, तसेच दुसऱ्या बाजूला याबाबतचे वैद्यकीय शास्त्रही विकसित होत आहे. कमी दिवसांच्या बाळांची घ्यावयास लागणारी काळजी आणि वाढीचा पाठपुरावा करण्याची गरज याबाबत जागृतीचा अभाव दिसून येत आहे. बाळाची काळजी कशी घ्यायची ह्याची माहिती कुटुंबीयांना बाळ अतिदक्षता विभागात असताना देणे हिच ह्यातील पहिली पायरी आहे. बाळाची प्रथमस्वरूपात काळजी घेणाऱ्या त्याच्या पालकांचा ह्यातील सहभाग महत्वाचा असतो कारण ते बाळाच्या वाढीवर जवळून लक्ष ठेवू शकतात. अशा प्रकारचे प्रशिक्षण त्यांच्या नाजूक बालकांना हाताळण्यासाठी आत्मविश्वास प्रदान करेल.

बालकांचे वजन वाढणे हे वाढीचे लक्षण आहे असे मानले जाते. परंतु बालकांचा संपूर्ण विकास होणे गरजेचे आहे. संपूर्ण विकास म्हणजे त्याच्या वाढत्या वयानुसार अपेक्षित क्षमता विकसित होणे, यात वयानुसार स्वतंत्रपणे रोजचे कार्य करता येण्याच्या क्षमतेचा विकास, हालचाल,समस्या सोडवण्याचे कौशल्य, सामाजिक संवाद इ. बाबींचा समावेश आहे. योग्य वाढ व कौशल्य विकासासाठी अशा बाळांना प्रत्येक टप्प्यावर योग्य वातावरण आणि सराव गरजेचा आहे. मुलाला प्रत्येक टप्प्यावर काय गरजेचे आहे यासाठी पालक प्रशिक्षण हे महत्वाचे साधन आहे. कमी दिवसाच्या बाळांच्या इंटेक्ट सर्व्हाव्हल साठी पालक प्रशिक्षणाची गरज आहे. इंटेक्ट सर्व्हाव्हल म्हणजे बाळाची शारिरीक व मानसिक वाढ वयानुरूप होणे.

मुदतपूर्व बाळांची वयाची दोन वर्षे पूर्ण होईपर्यंत नियमितपणे प्रशिक्षणासाठी संपूर्ण तज्ञ टीम एकत्र येऊन कुटुंबांना प्रशिक्षणासह आधार देत असते. अशा टीममध्ये किमान नवजातअर्भकतज्ञ,

नेत्रचिकित्सक,ध्वनी विशेषज्ञ,बालरोग शारिरीक थेरपिस्ट, व्यवसाय थेरपिस्ट, भाषण आणि भाषा विकृतिवैज्ञानिक, स्तनपान शिक्षक आणि सामाजिक कार्यकर्ते यांचा समावेश असतो. हे सर्व तज्ञ अशा बाळांच्या वाढीसाठी आवश्यक असणारी माहिती कुटुंबीयांना प्रदान करत असतात.

पालक प्रशिक्षणाची कल्पना भारती हॉस्पिटल नवजात अतिदक्षता विभाग येथे प्रत्यक्षात आणलेली आहे. संपूर्ण कुटुंबासाठी पित्यासह साप्ताहिक कुटुंब जागरूकता आणि शिक्षण वर्ग आयोजित केले जातात. या वर्गात कुटुंबांना एकंदर मेंदूच्या विकासास चालना मिळेल अशा प्रकारचे खेळ समजून सांगून सराव करण्याची संधी उपलब्ध करून दिली जाते. बाळाची खेळणी, बाळाशी संवाद कसा साधावा,बाळाची दुधाची वेळ,बाळाची मालिश आणि आंगठोळ इ. विषयांचा या प्रशिक्षणात समावेश आहे.

- भारती हॉस्पिटल नवजात बालकांचा विभाग टीम

भारती हेल्पलाईन

Telephone helpline for Bharati Vidyapeeth students in any kind of stress be it academic, social, emotional or interpersonal.

Our dedicated and experienced doctors/counsellors are available to answer your calls between 9 am to 4 pm from Monday to Friday.

Counselling is available in Marathi, English and Hindi, please feel free to speak in the language of your choice.

Your call will remain confidential and your privacy is assured

Whether you are facing problems with your family, in school or college, with friends or at work, our Counsellors will give you their undivided attention and guide you. We will help you find a solution to your problems, through telephone and individual counselling.

Helpline Number :- 020 2437 0523

हसा चकटफू

डॉक्टर-आपले वजन किती आहे?

पेशंट - चष्मा घालून ८३ किलो

डॉक्टर - आणि बिगर चष्मा

पेशंट - मला दिसत नाही



पेशंट मध्यरात्री फोन करून- डॉक्टर आपण दिलेल्या औषधाने उलट्या बंद झाल्या पण श्वास खूप जोरात झालाय. डॉक्टर- काळजी करू नका सकाळपर्यंत श्वासही थांबेल.



News @ a glance



पुणे महानगरपालिका आरोग्य विभाग मुलगी वाचवा अभियान जनजागृती कार्यक्रम



यु.जी.सी.कमिटीला माहिती देताना



शालेय विद्यार्थ्यांनी लहान मुलांच्या विभागास भेट देऊन आजारी मुलांचे मनोरंजन केले

भारती हॉस्पिटल अँड रिसर्च सेंटर

पुणे-सातारा रोड, धनकवडी, पुणे-४३

+91 20 40555555/40555444

admin@bharatihospital.com

f /bharatihospitalpune