

निरोगी आरोग्याचा कानमंत्र

निरोग



१५-१५-१५

एचआयव्ही रुग्णसंस्था कमी करून ती संपुष्टात आणेण्यासाठी
 २०३०चे उदिष्ट्य ठेवण्यात आले आहे. त्यासाठी १५-१५-१५ उपचारपद्धती वापरण्यात येणार
 आहे. या उदिष्ट्यातर्गत १५ टक्के एचआयव्हीसह जगणाऱ्या व्यक्तींना त्यांचे एचआयव्हीची
 स्थिती कळेल, कोणते उपचार घ्यायचे याची माहिती होईल तसेच उपचार घेत असलेल्या १५
 टक्के व्यक्तींची रोगप्रतिकारशक्ती सक्षम राहण्यास मदत होईल.

भेदभाव नको
 एचआयव्हीबाधित रुग्णांमध्ये कोणत्याही प्रकारचा भेदभाव करू नये हे याची जागतिक एड्स दिनाचे सूत्र आहे. वैद्यकीय उपचारांमध्ये रुग्णांना योग्य वैद्यकीय उपचारासह समानतेची वागणूकही मिळाल्या हवी.

आता एड्सला इतिहासजमा करायचं!

बदलत्या परिस्थितीत एड्स निर्मूलनापुढील
नव्या आव्हानांचा आढावा घेणारा लेख...



२०३० पर्यंत एडुस हद्दपार करण्याचं ध्येय

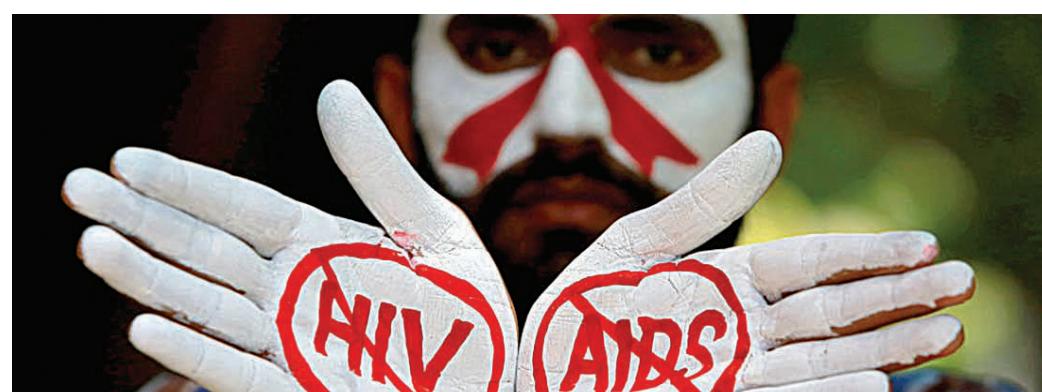
गेल्या ३० वर्षांत आपण इतकी प्रगती केली आहे आणि आता २०२०पर्यंत एडुसची साथ माणसाच्या जीवनातून हद्दपार करण्याचं ध्येय ठेवण्यात आलं आहे. एकंदर जगात या विषाणूच्या संसर्गाचं प्रमाण ३७ टक्क्यांनी कमी झालंच, पण एचआयव्हीशी संबंधित आजारांमुळे येणाऱ्या मृत्युच्या प्रमाणातही ४५ टक्क्यांनी घट झाली आहे. या पाश्वर्भूमीकर आता या विषाणूच्या प्रसाराला आव्हा घालण्यासाठी आणि ज्यांना या विषाणुचा संसर्ग झाल आहे अशांना योग्य

औषधोपचार घेण्यास प्रवृत्त करण्यासाठी समाजगटच प्रभावी काम करू शकतात, याची जाणीव झाली आहे. हे समाजगट कोणते? तर स्वानुभवांच्या आधारे प्रशिक्षण देणारे मित्र, या विधाणूचा संसर्ग झालेल्यांचे गट (उदा. समलिंगी संघोगी, शिरेतून अमली पदार्थ टोचून घेणारे, देहविक्रय करणारे), समुपदेशक, आरोग्यसेवक, दारोदारी जाऊन माहिती देणारे, विविध सामाजिक संघटना आणि तळ्यांगाळ्यातले कार्यकर्ते!

संधिसाधू संक्रमणांची संभाव्यता

विषाणुचा संसर्ग झाल्यानंतर संबंधित
अनेक प्रकारची संधिसाधू संप्रयोग
(अपॉर्च्युनिस्टिक) इन्फैक्शन
होण्याची संभाव्यता मोठी असते
कारण या विषाणुमुळे त्याच्या शरीरात
रोगप्रतिकारयंत्राच खिळवू
केलेली असते. उंदीर-घुर्णीची
पाया आणि वासे पोखरले तर
जसं सहजपणं पडतं, त्याच्रप्रमाण
विषाणुचा संसर्ग झालेल्या व्यापाऱ्या
अनेक आजार द्वाटकन होऊ शाळी

ताताला कमणं न्स) याचं तील खबळी राचा घर अं या तील तातु क्षय हा त्यातलाच एक रोग. त्यामुळं या विषाणूचा संसर्ग झालेल्यांनी क्षय रोगाची तपासणी करणं आणि त्यावरचे उपचार सुरु करणं अत्यावश्यक असतं. त्यासाठी समाजगटांनी लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. या सामाजिक गटांच्या अशा विविधांगी कायातूनच या विषाणूच्या प्रसाराला रोखता येईल आणि ही साथ थांबविता येईल, असा विश्वास आता वाढू लागला आहे. तीन दशकांपूर्वी अशी परिस्थिती नक्हती. सदैवानं या विषाणूवर परिणामाकारक औषधं निघाली, ती किफायतशीर दरात मिळू लागली. विविध देशांच्या सरकारांनी या विषाणूच्या प्रसाराला रोखण्यासाठी सकारात्मक पावलं उचलली आणि आता त्याचे चांगले परिणाम दिसू लागले आहेत. भविष्यात या विषाणूच्या नाव इतिहासाच्या पुस्तकापुरतंच राहावं यादवृष्टीनं आता प्रयत्न सुरु आहेत. त्यादवृष्टीनं आजचा जागतिक एड्स दिन महत्वाचा आहे.



या औषधांमुळं संबंधिताच्या

शरीरातील या विषाणूच
 प्रमाण इतकं कमी होतं की ही औषधं
 नियमितपणं घेण्या व्यक्तिपासून
 दुसऱ्या व्यक्तीला या विषाणूचा संसर्ग
 हाण्याची संभाव्यता खूपच कमी
 होते! मात्र तरीसुद्धा या विषाणूचा
 धोका कायम आहे! जोपर्यंत या
 विषाणूच्या सर्व उप्रकारांवर
 परिणामकारक ठरेल अशी लस
 विकसित होत नाही, तोपर्यंत हा
 धोका कायम राहणार आहे. एखाद्या
 कसलेल्या बहुरूप्यालासुद्धा लाजवेल
 अशा गतीनं स्वतःमध्ये झटपट

बदल घडवून आणण्याची विलक्षण क्षमता एडीसच्या विषाणुमध्ये आहे आणि परिणामकारक लस विकसित करण्यामधली तीच एक मोठी धोंड आहे. मात्र आता परिणामकारक अँटीट्रिटोव्हायरल औषधामुळे हा विषाणु पूर्णपणे नेस्तनाबूत होत नसला, तरी संबंधिताच्या शरीरातील त्याचं प्रमाण (शास्त्रीय परिभाषेत व्हायरल लोड, विषाणूचं ओझां!) लक्षणीय प्रमाणात कमी होतं. ती व्यक्ती प्रदीर्घ काळ या विषाणुसह आपलं सर्वसाधारण आयुष्य जगू शकते.

क्षयरोगाची संभाव्यता

दुसरं असं की एचआयव्हीचा संसर्ग झालेल्यांना क्षय रोग होण्याची संभाव्यता मोठी असते. सुदैवानं त्यासाठी उपचार घेणाऱ्यांची संख्या ३३.४ टक्क्यावर आली. याचाच अर्थ असा की या विषाणूचा संसर्ग झाल्यानंतर एआरटी (अंटिरिट्रोबायरल थेरेपी) आणि क्षयावर औषध घेणाऱ्यांचं प्रमाण वाढलं. हे प्रमाण वाढणं म्हणजे आवश्यक तो औषधोपचार सहजपणं उपलब्ध होत आहे आणि तो घ्यायलाच हवा, याची जाणीव समाजामध्ये लोकशिक्षणामुळं झाली आहे, याची आश्वासक खूण आहे.

ध्येय साध्य होणार

एड्स संसर्गाला पूर्ण अटकाव
करून २०३० सालोमध्ये एड्सची
साथ एकंदरच माणसाच्या
जगातून हव्हपार करण्याचं
जे ध्येय निश्चित करण्यात
आलं आहे, ते आता साध्य
होऊ शकेल. त्या दिशेन अन्य
देशांबरोबर भारताची पाऊलं
पडत आहेत, असं आज
उपलब्ध असणारी आकडेवारी
आपल्याला सांगत आहे.



हिवाळयात वजन ते पचनाची काळजी घेणारी सहा फळं

हिवाळ्यामध्ये वातावरण अतिशय थंड असते. त्यामुळे आपण बरेचदा पलंगामध्ये, पांघरूपाणत गुरफटून पढून राहणे पसंत करतो. मात्र, ही थंडी आपल्यासोबत सर्दी-खोकल्यासारखे हलके आजार घेऊन येते. या दरम्यान आपली हाडे आणि सांधे आखडण्याच्या समस्या उद्भवतात. अशावेळेस प्रत्येकाला सकाळी उठून व्यायाम करणे जमेलच असे नाही. त्यामुळे तुम्ही आहारामध्ये थोडे बदल केल्यास आरोग्याच्या दृष्टीने ते फायदेशीर ठरू शकते. आहारात योय बदल केल्याने विनाकारण येणारी सुस्ती, आळस, थकवा दूर होऊ शकतो. त्याच्बरोबर तुमचे वजनदेखील नियत्रित राहू शकते. यासाठी तुमच्या आहारात जर थंडीच्या दिवसांमध्ये येणाऱ्या फळांचा समावेश केलात तर त्यामधून मिळणारी जीवनसत्वे, फायबर, खनिजे यांसारखे घटक शरीरसाठी उपयुक्त ठरू शकतात.

■ संत्री : संत्रीमध्ये क
जीवनसत्त्व भरपूर
प्रमाणात असतात. त्यामुळे
शरीरातील अनावश्यक
घटक बाहेर टाकण्यासाठी
डिटॉक्स म्हणून याचा
उत्तम वापर केला जाऊ शकतो. त्यामुळे संत्र
वजन नियंत्रित ठेवण्याकरिता उपयुक्त ठरू
शकते. संत्रामध्ये फायबर, पोटीशयम, खनिज
यांचे प्रमाण जास्त असून कॅल्रीजचे प्रमाण
कमी असते. म्हणून संत्री खाल्ल्याने पचनास
मदत होऊन, पोट अधिक काळ भरल्यासारखे
राहते.
■ डालिंब : डालिंब या फळामध्ये फायबर,
खनिज आणि अॅटिअॉक्सिडंट्स भरभरून

हिवाळ्यात ही
सहा फळे खाणे
फायदेशीर

असतात. त्यासोबतच,
या फळात कॅलरीज कमी
असतात. तुम्ही या फळाचे
सेवन व्यायामाआधी किंवा
व्यायामानंतर करू शकता.
■ सफरचंद :
ल्याला बाजारामध्ये केव्हाही
ऐ असे पफळ आहे. सफरचंदामध्ये
ण जास्त असते. त्यामुळे पचन
गाठी, सोबतच पोट अधिक
रलेले राहण्यास मदत होते.
कमी करायचे असेल त्यांच्यासाठी
किंवा अवेळी काही खावेसे
स सफरचंद खाणे उपयुक्त ठरू

किंवी : किंवीमध्ये प्रचंड प्रमाणात पौष्टिक घटक असून, यात क जीवनसत्वे, के जीवनसत्वे, फायबर असतात. कॅल्लरेजचे प्रमाण कपी असते. आतमधून हिरवे दिसणारे हे आंबटसर फळ एखाड्या सॅलेडची चव आणि पौष्टिकता वाढवण्याचे काम करु असते.

पेरू : पेरू या फळाला प्रचंड गर असून, त्यामध्ये प्रथिने आणि फायबरदेखील भरपूर असतात. त्यामुळे केवळ एखादा





पेरू खाल्ल्यानेही पोट
बज्याचवेळासाठी भरलेले राहते.
वजन कमी करताना पेरू खण्णे
उपयुक्त ठरू शकते.

■ सीताफळ : चवीला अतिशय
गोड लागणारे फळ केवळ
चवीत सर्वोत्तम नसून, त्यामध्ये
पौष्टिक घटकांची रेलचेल
असते. यामध्ये अ आणि क
जीवनसत्त्वे, काही प्रमाणात
टेंशियम, मँगनेशियम आणि कॉपर
घटक आढळतात. हिवाळ्यामध्ये
आपले पोट साफ न झाल्याची तक्रार
अशा वेळेस फायबरयुक्त सीताफळ
यायदेशीर ठरू शकते.

