K3H3I4

6

ശുചിത്വവും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ സേവനങ്ങളും

പ്രധാന പഠനനേട്ടങ്ങൾ

ഈ അധ്യായം പഠിച്ചുതീരുമ്പോൾ പഠിതാവ്:

- ശുചിത്വം എന്ന ആശയം, സ്വഭാവം, തരങ്ങൾ എന്നിവ വിവരിക്കുന്നു.
- ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശുചിത്വമാർഗങ്ങൾ പാലിക്കുന്നു.
- പാഴ്‌വസ്തുപ്രശ്നവും മലിനീകരണവും വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.
- പാഴ്‌വസ്തു ഉൽപാദനം കുറയ്ക്കുന്നതിനും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഉചിതമായ മാർഗങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യ പരിചരണമെന്ന ആശയവും അതിന്റെ മാനങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നു.
- രാജ്യത്തിന്റെ ആരോഗ്യപരിചരണ സംവിധാനത്തെ അവലോകനം ചെയ്യുന്നു.
- സാമൂഹിക ആരോഗ്യ പദ്ധതി, സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പദ്ധതി, മറ്റ് ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതികൾ എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം അവലോകനം ചെയ്യുന്നു.

ഉള്ളടക്കം

6.1 ശുചിത്വം
വിവിധ തരം ശുചിത്വം

6.2 മലിനീകരണം
വിവിധ തരം മലിനീകരണം
മലിനീകരണ നിയന്ത്രണവും പ്രതിരോധവും

6.3 മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യലും പൊതുശുചിത്വവും

6.4 ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ
ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ മാനങ്ങൾ
ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ തലങ്ങൾ
ആരോഗ്യപരിരക്ഷ സംവിധാനം

6.5 പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയും സാമൂഹിക ആരോഗ്യവും
പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ സവിശേഷതകൾ
പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ ഘടകങ്ങൾ
സാമൂഹിക ആരോഗ്യം

6.6 സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടി
സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ
സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ഘടകങ്ങൾ
സംയോജിത ശിശു വികസന പദ്ധതി (ICDS)

6.7 ദേശീയ ആരോഗ്യ പദ്ധതികൾ
ദേശീയ കാൻസർ നിയന്ത്രണ പരിപാടി
ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി
ദേശീയ എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ പരിപാടി
ദേശീയ ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണ പരിപാടി
ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യപരിപാടി

6.8 ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം
ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ ദൗത്യം (NRHM)
ദേശീയ നഗര ആരോഗ്യ ദൗത്യം (NUHM)

6.1 ശുചിത്വം (Hygiene)

കഴിഞ്ഞ അധ്യായത്തിൽ നമ്മൾ പഠിച്ചതുപോലെ 'ആരോഗ്യം' എന്ന ആശയത്തിൽ വ്യക്തികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ സുസ്ഥിതി തീരുമാനിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മനുഷ്യൻ ഒരു സാമൂഹിക ജീവിയാണ്. അവൻ പരിസ്ഥിതിയുമായുള്ള നിരന്തരസമ്പർക്കത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നത്. പരിസ്ഥിതിപരമായും വ്യക്തിപരമായും നാം പാലിച്ചുവരുന്ന ശീലങ്ങൾ പൊതുവേ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ വലിയ തോതിൽ ബാധിക്കാറുണ്ട്. മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യമുണ്ടാകാൻ സഹായിക്കുന്ന അഭികാമ്യമായ ശീലങ്ങളാണ് ശുചിത്വം (ഹൈജീൻ) എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിലെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ ദേവതയായ 'ഹൈജിയ' (Hygeia) യുടെ പേരിൽ നിന്നാണ് ഹൈജീൻ എന്ന പദം ഉത്ഭവിച്ചത്.

'ആരോഗ്യപൂർണമായ ഒരു ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളെയും ആശ്ലേഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യ സംബന്ധമായ ശാസ്ത്രമാണ് ശുചിത്വം (Hygiene)'

ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിൽ 'ഹൈജിയ' എന്നത് ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്ന ദേവതയാണ്. സർപ്പം കുടിക്കുന്ന പാത്രമേന്തി നിൽക്കുന്ന സുന്ദരിയായ ഒരു സ്ത്രീയായാണ് ഹൈജിയയെ ഈ പുരാണത്തിൽ ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഗ്രീക്ക് പുരാണത്തിൽ, 'സർപ്പം' രോഗശമനത്തിന്റെ കലയെ പ്രതീകവത്ക്കരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും സംരക്ഷിക്കുവാനുമുള്ള കലയും ശാസ്ത്രവുമാണ് ശുചിത്വം. ശാസ്ത്രീയ അറിവുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ഒരു ശാസ്ത്രം ആണ്. അറിവിന്റെ പ്രായോഗികത ഉപയോഗിക്കുന്നതിനാൽ ഇത് ഒരു കലയും കൂടിയാണ്. വൃത്തി എന്ന വാക്കിനു തുല്യമായി ചിലപ്പോഴൊക്കെ ശുചിത്വം എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ ശുചിത്വം എന്നത് വൃത്തിയേക്കാൾ ഉപരിയായി ആരോഗ്യപൂർണമായ ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ, പരിസരം, ജീവിതശൈലി എന്നിവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന വിപുലമായ മേഖലയാണ്.

വിവിധ തരം ശുചിത്വം (Types of Hygiene)

ശുചിത്വത്തിന് രണ്ട് വശങ്ങളുണ്ട് (A) വ്യക്തിശുചിത്വം (Personal hygiene), (B) പരിസര ശുചിത്വം (Environmental hygiene)

A) വ്യക്തിശുചിത്വം (Personal hygiene)

കേരളത്തിലെ ജനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തി ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് നല്ല ധാരണയുള്ളതായി നിരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നല്ലൊരു സമയം വ്യക്തിശുചിത്വ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കുന്നു. വ്യക്തിശുചിത്വം എന്ന പദംകൊണ്ട് എന്താണർത്ഥമാക്കുന്നത്?

- ....

നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും പരിരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ശീലങ്ങളെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്ന ശുചിത്വത്തിന്റെ ശാഖയാണ് വ്യക്തിശുചിത്വം. ശാരീരിക, മാനസിക, ആത്മീയ, സാമൂഹിക ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

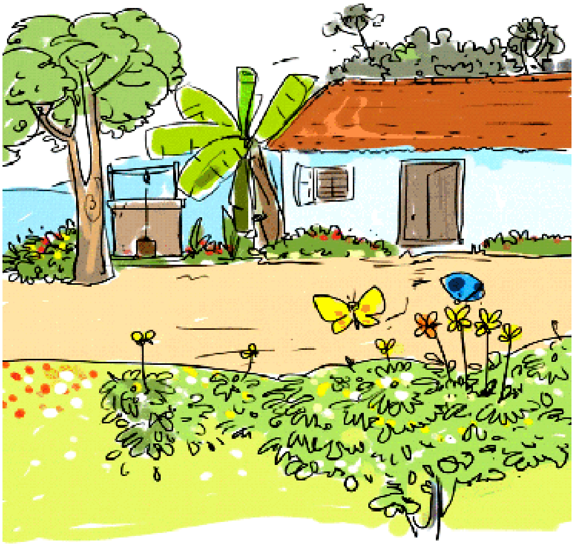
ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യവർഷങ്ങളിൽ തന്നെ കുളിക്കൽ, പല്ലുതേക്കൽ, വസ്ത്രധാരണം, കൈകൾ വൃത്തിയാക്കൽ, ശുചിമുറികളുടെ ഉപയോഗം, നഖങ്ങളുടെ പരിചരണം, തുപ്പുമ്പോഴും, തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുവാലകൾ ഉപയോഗിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നത് വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിനുള്ള പരിശീലനം ശൈശവദശയിൽ തന്നെ ആരംഭിക്കുകയും വിദ്യാലയജീവിത കാലഘട്ടത്തിൽ തുടരുകയും ചെയ്യണം.

B) പരിസര ശുചിത്വം (Environmental hygiene)

മലയാളികൾ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ വളരെ മുൻപിലാണെങ്കിലും പരിസര ശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര അവബോധമില്ല എന്നു പറയാറുണ്ട്. എന്താണ് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം.?

- ....

പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഘടകമാണ് ചുറ്റുപാടുകളുടെ വൃത്തി. നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന പരിസരിതിയുടെ ഗുണമേന്മ സംരക്ഷിക്കുവാനും മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുമാവശ്യമായ എല്ലാ ശീലങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ശുചിത്വത്തിന്റെ ഒരു ശാഖയാണ് പരിസര ശുചിത്വം. പരിസരശുചിത്വത്തിന് ഗാർഹികശുചിത്വമെന്നും സാമൂഹിക ശുചിത്വമെന്നും രണ്ടു ഘടകങ്ങളുണ്ട്.



a) ഗാർഹിക ശുചിത്വം (Domestic hygiene)

ഭവനങ്ങളിലെ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ ഗാർഹിക ശുചിത്വത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ശുദ്ധവായു, വെളിച്ചം, വായുസഞ്ചാര മാർഗം, ഭക്ഷണം, ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ സംഭരണ ശുചിത്വം, മാലിന്യങ്ങളുടെ ആരോ

ഗ്യകരമായ നിർമ്മാർജ്ജനം, കീടങ്ങൾ, എലികൾ, ചുണ്ടെലി, മറ്റു ക്ഷുദ്രജീവികളുടെ ഒഴിവാക്കൽ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഭവനങ്ങളിലെ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

b) സാമൂഹിക ശുചിത്വം (Community hygiene)

ഭവനത്തിനു പുറത്ത് ശുചിത്വം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഇതിൽ ശുദ്ധജലത്തിന്റെ വിതരണം, മനുഷ്യ വിസർജ്ജ്യത്തിന്റെ സുരക്ഷിതമായ നിർമ്മാർജ്ജനം, മറ്റ് ഖരദ്രവമാലിന്യങ്ങളുടെ നിർമ്മാർജ്ജനം, മലിനീകരണ നിയന്ത്രണം, രോഗാണുവാഹക ജീവികളുടെ നിയന്ത്രണം, ഭക്ഷ്യശുചിത്വം, താമസയോഗ്യമായ ഭവനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.

പരിസറിതി ശുചിത്വത്തെ ബാധിക്കുന്ന ചില കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

- ....

പരിസറിതിശുചിത്വത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു വെല്ലുവിളി മലിനീകരണമാണ്.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. ശുചിത്വം എന്ന ആശയം വിവരിക്കുക
2. വ്യക്തി ശുചിത്വത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന അഞ്ച് ശീലങ്ങൾ എഴുതുക.

6.2 മലിനീകരണം (Pollution)

മാനുഷിക ഇടപെടൽമൂലം പരിസ്ഥിതിക്കുണ്ടാകുന്ന അനഭിലഷണീയമായ ഏതു മാറ്റത്തെയും മലിനീകരണം എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റം ഭൗതികമോ, രാസീയമോ, ജൈവികമോ ആകാം.

പരിസ്ഥിതിയുടെ സ്വാഭാവികഗുണമേന്മയെ ബാധിക്കത്തക്കരീതിയിൽ ചുറ്റുപാടുകളിലേക്ക് അനാവശ്യവും ദോഷകരവുമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനെ മലിനീകരണം എന്നു നിർവചിക്കാം.

പ്രധാനമായി മനുഷ്യരുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലമായി ചുറ്റുപാടുകളിൽ ഉണ്ടാവുന്ന അനഭിലഷണീയമായ വ്യതിയാനങ്ങളാണിവ. ആരോഗ്യം, ജീവിതനിലവാരം, ആവാസവ്യവസ്ഥയുടെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനം എന്നിവയെ മലിനീകരണം ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു. മനുഷ്യരുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും സസ്യങ്ങളുടെയും ജീവിതത്തെ മലിനീകരണം ബാധിക്കാം. ഇത് സസ്യങ്ങളുടെ വളർച്ച മുരടിപ്പിക്കുകയും മനുഷ്യർക്കും

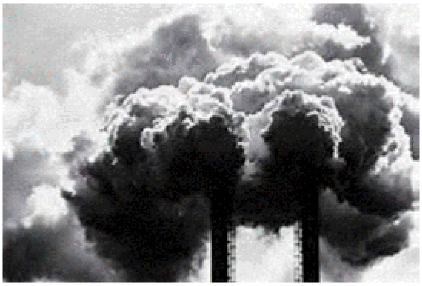
മൃഗങ്ങൾക്കും മരണത്തിനുതന്നെയോ കാരണമാകുന്ന മാരക രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാം. മനുഷ്യരിൽ കാണപ്പെടുന്ന കാൻസർ രോഗങ്ങളിൽ 80-90 ശതമാനംവരെ പരിസ്ഥിതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യസംഘടന വിലയിരുത്തുന്നു.

അമിതമായ ജനസംഖ്യാവർധനവ് ആണ് മലിനീകരണത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണം. ജനസംഖ്യയിലുണ്ടായ അമിത വർധനവ് വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലും മാലിന്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലും വളരെ വലിയ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ത്വരിതഗതിയിൽ നടന്ന വ്യവസായവത്ക്കരണവും ദ്രുതഗതിയിലുള്ള നഗരവത്ക്കരണവും മലിനീകരണത്തിന്റെ മറ്റു പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണങ്ങളാണ്. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും അനിയന്ത്രിതമായി ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള അനഭിലഷണീയമായ കൃഷിരീതികളും മലിനീകരണത്തിന്റെ ആപത്കരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിച്ചു.

വിവിധതരം മലിനീകരണം (Types of Pollution)

വിവിധതരം മലിനീകരണങ്ങളുടെ ഭീഷണിയിലാണ് നാം. പരിസ്ഥിതിയുടെ ഏതുഭാഗത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മലിനീകരണത്തെ, വായു മലിനീകരണം, ജലമലിനീകരണം, ശബ്ദമലിനീകരണം, മണ്ണ് മലിനീകരണം, പ്രകാശ മലിനീകരണം മുതലായ രീതിയിൽ തരംതിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയിൽ ചിലതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

A. വായുമലിനീകരണം (Air Pollution)



തിരക്കേറിയ നഗരങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ ഏതെങ്കിലും രീതിയിലുള്ള അസ്വസ്ഥത നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?

- ....

വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന മലിനപദാർത്ഥങ്ങളാൽ നഗരങ്ങളിലെ അന്തരീക്ഷവായു മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. തിരക്കേറിയ നഗരങ്ങളിലെ ഗുണനിലവാരം കുറഞ്ഞ വായു നിരവധി പ്രശ്നങ്ങളും ദോഷകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ഉളവാക്കും.

ദോഷകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന രീതിയിൽ വായുവിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിലുണ്ടാകുന്ന അസന്തുലിതാവസ്ഥയാണ് വായുമലിനീകരണം. വായു എന്നത് നിരവധി വാതകങ്ങളുടെ ഒരു മിശ്രിതമാണ്. ഇതിൽ നൈട്രജൻ (78%), ഓക്സിജൻ (21%), കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡ് (0.03%), മറ്റു വാതകങ്ങളായ ആർഗൺ, നിയോൺ, ക്രിപ്റ്റോൺ, സെനോൺ, ഹീലിയം മുതലായവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

വായു മലിനീകരണകാരികൾ പ്രകൃത്യാ ഉള്ളതോ മനുഷ്യനിർമ്മിതമോ ആകാം. അഗ്നി പർവ്വതങ്ങളിൽ നിന്നും കാട്ടുതീയിൽ നിന്നും മറ്റുമുണ്ടാകുന്ന പുകയാണ് പ്രകൃത്യായുള്ള വായുമലിനീകാരികൾ. മനുഷ്യനിർമ്മിത വായുമലിനീകാരികൾ വാതകരൂപത്തിലും കണികാരൂപത്തിലും എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു തരത്തിലുണ്ട്. വായുമലിനീകരണത്തിന് കാരണമാകുന്ന വാതകങ്ങൾ കാർബൺ ഡൈഓക്സൈഡ്, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്, ഹൈഡ്രജൻ സൾഫൈഡ്, നൈട്രജൻ ഓക്സൈഡ് തുടങ്ങിയവയാണ്. കണികാ മലിനീകാരികളിൽ 0.1 മുതൽ 20 മൈക്രോൺ വരെയുള്ള ഖരദ്രവകണികകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ഇവ പൊടി, പുക, മഞ്ഞ്, ദ്രാവകത്തുള്ളികൾ എന്നിവയെല്ലാമാണ്.

വായുമലിനീകരണ സ്രോതസ്സുകൾ (Sources of air pollution)

i. വ്യവസായശാലകളും തൊഴിൽശാലകളും
ii. വാഹനങ്ങൾ
iii. തടിയും വിറകും കത്തുന്നത്
iv. കൽക്കരി, പെട്രോളിയം വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയ ജൈവ ഇന്ധനങ്ങളുടെ ജ്വലനം
v. കീടനാശിനികളുടെയും കളനാശിനികളുടെയും ഉപയോഗം
vi. പ്ലാസ്റ്റിക്കും മറ്റു ഖരമാലിന്യങ്ങളും കത്തിക്കുന്നത്
vii. അണുവിസ്ഫോടനങ്ങൾ മുതലായവ

വായുമലിനീകരണം മനുഷ്യരുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും ആരോഗ്യത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഉയർന്ന തോതിലുള്ള പൊടിയും മറ്റുകണികകളും ശ്വാസകോശ കാൻസർ ഉൾപ്പെടെയുള്ള ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ശ്വാസനാള വീക്കം (Bronchitis), ആസ്ത്മ, എംഫസീമ മുതലായ വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങൾ വായു മലിനീകരണം മൂലമാണുണ്ടാകുന്നത് എന്നതിന് ധാരാളം തെളിവുകളുണ്ട്. കാർബൺ മോണോക്സൈഡ് വിഷമയവും മരണഹേതുവുമാണ്. ആഗോളതാപനവും ഹരിതഗൃഹപ്രഭാവവും വായുമലിനീകരണം മൂലമുള്ള മറ്റ് വൻവിപത്തുകളാണ്.

ഹരിതഗൃഹപ്രഭാവവും ആഗോളതാപനവും (Greenhouse effect and global warming)

പുറത്തുള്ളതിനേക്കാൾ ചൂടുകൂടിയ അവസ്ഥയിൽ ചെടികൾ വളർത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥലമാണ് ഹരിതഗൃഹം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. ശൈത്യരാജ്യങ്ങളിലാണ് ഇത് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഹരിതഗൃഹം സൂര്യവികിരണത്തിലെ താപത്തെ അതിനുള്ളിൽ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്നു. ഭൂമിയുടെ അന്തരീക്ഷത്തിനും സമാനരീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയും. വ്യവസായവത്ക്കരണവും നഗരവത്ക്കരണവുംമൂലം ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങളായ കാർബൺഡൈഓക്സൈഡ്, മീഥേൻ, നൈട്രജൻ ഓക്സൈഡുകൾ എന്നിവയുടെ അളവ് വായുവിൽ വർദ്ധിച്ചു. ഈ വാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തെ ഒരു ഹരിതഗൃഹമാക്കി മാറ്റിയിരിക്കുന്നു. ഇത് സൗര വികിരണത്തിലെ താപത്തെ അകത്തേക്ക് കടത്തിവിടുന്നു; എന്നാൽ ഹരിതഗൃഹവാതകങ്ങളുടെ വർധിച്ച അളവ് മൂലം സൂര്യതാപം അന്തരീക്ഷത്തിന് വെളിയിലേക്ക് മടങ്ങിപോകുന്നില്ല. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഭൂമിയുടെ ശരാശരി താപനില വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഹരിതഗൃഹപ്രഭാവംമൂലം അന്തരീക്ഷ താപനില വർദ്ധിക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ആഗോളതാപനം എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

B. ജലമലിനീകരണം (Water pollution)

എപ്പോഴും തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കണം എന്ന് നിർദ്ദേശം ലഭിക്കാറുണ്ട്. എന്തുകൊണ്ട്?

- ....

മിക്കപ്പോഴും വെള്ളം ഏതെങ്കിലും ജൈവമാലിന്യങ്ങൾകൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും ഘടകങ്ങൾകൊണ്ടോ മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിനാലാണ് ഈ നിർദ്ദേശം ലഭിക്കുന്നത്.

ജലം, ജീവിതത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്ന് നമുക്കറിയാം. വീട്ടാവശ്യങ്ങൾക്കും കൃഷിക്കും വ്യവസായങ്ങൾക്കുമെല്ലാം ജലം ആവശ്യമാണ്. ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ലഭ്യത ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

പ്രകൃത്യാലുള്ളതോ മനുഷ്യനിർമ്മിതമോ ആയ കാരണങ്ങളാൽ ജലത്തിന്റെ സാധാരണ ഗുണനിലവാരത്തെ ബാധിക്കത്തക്കരീതിയിൽ ഹാനികരമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ അമിതമായ തോതിൽ ജലത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നതിനെയാണ് ജലമലിനീകരണം എന്നു പറയുന്നത്. ആധുനികസമൂഹം നേരിടുന്ന ഗുരുതരമായ ഒരു പരിസറിതി പ്രശ്നമാണ് ജലമലിനീകരണം. ആഗോളരോഗങ്ങളുടെ 80% വും ജലജന്യമാണെന്നും ലോകത്തിലെ ആശുപത്രികിടക്കകളിൽ നാലിലൊന്ന് ജലമലിനീകരണംമൂലമുള്ള രോഗബാധിതരെ കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നും ലോകാരോഗ്യസംഘടന നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ സ്രോതസുകൾ (Sources of water pollution)

ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രധാന സ്രോതസ്സുകൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു:

i. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും തൊഴിൽശാലകളിൽ നിന്നും പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന വിഷപദാർത്ഥങ്ങളും അവശിഷ്ട മാലിന്യങ്ങളും

ii. നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ അഴുക്കുചാലുകളിൽ നിന്നുള്ള മാലിന്യം

iii. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും

iv. പ്ലാസ്റ്റിക്കും മറ്റു ഖരമാലിന്യങ്ങളും

v. അഴുകിയ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ

ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയാറാക്കാമോ?

- ....

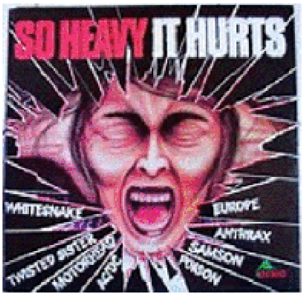
കുടിക്കുന്നതിനും കുളിക്കുന്നതിനും ഗാർഹികാവശ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ജലത്തെ മലിനീകരണം ദുഷിപ്പിക്കുന്നു. കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, മന്ത് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ മലിനജലത്തിലൂടെ പകരുന്നു. മാരകമായ നാഡീരോഗങ്ങൾ, കാൻസർ, തളർവാതം, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾക്കും മലിനജലം കാരണമാകുന്നു. ജലജീവികളുടെ നാശത്തിന് ഇത് കാരണമാകുന്നു. ക്രമേണ മൃഗങ്ങളെയും ഇത് സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. രാസവളങ്ങളുടെയും കീടനാശിനികളുടെയും അമിത ഉപയോഗം ജലത്തിന്റെ അമിതപോഷണത്തിലേക്കും (Eutrophication) ജൈവവിപുലീകരണത്തിലേക്കും (Biomagnification) നയിക്കുന്നു.

അമിതപോഷണവും ജൈവവിപുലീകരണവും (Eutrophication & Biomagnification)

രാസവളങ്ങളിൽ നിന്നും സോപ്പുകളിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന നൈട്രേറ്റുകളും ഫോസ്ഫേറ്റുകളും വെള്ളത്തിലെ പോഷണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും അതുവഴി ഹരിത ആൽഗകളുടെ വളർച്ചയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് അമിതപോഷണം എന്നുപറയുന്നത്. ആൽഗകളുടെ ദ്രുതവളർച്ചയും നശിച്ചുപോകലും ജലാശയങ്ങളെ വിഘടീകരിച്ച് നിർജീവമാക്കി അവയിലെ ഓക്സിജന്റെ ലഭ്യതയെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന്റെ ഫലമായി ഓക്സിജൻ ലഭിക്കാതെ ജലജീവികൾ നശിച്ചുപോകുന്നു.

മാരകമായതും വിഘടിച്ചു പോകാത്തതുമായ രാസവസ്തുക്കൾ ചെറിയ അളവിൽ ഭക്ഷ്യശൃംഖലയുടെ വിവിധ മേഖലകളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതും അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതുമായ പ്രക്രിയയാണ് ജൈവവിപുലീകരണം. ഡിഡിറ്റി (DDT) പോലെയുള്ള കീടനാശിനികൾ ഒരിക്കൽ ഭക്ഷ്യശൃംഖലയിൽ എത്തിയാൽ പിന്നീട് അതിന്റെ അളവ് വർദ്ധിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കും. ഇതിന്റെ ഫലമായി മനുഷ്യരുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും ശരീരത്തിൽ വിഷവസ്തുക്കൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നു.

C. ശബ്ദമലിനീകരണം (Noise Pollution)



നമ്മുടെ പഠനയാത്രകളിലും വിനോദയാത്രകളിലും യാത്രാസമയം മുഴുവൻ ഉയർന്ന ആവൃത്തിയിലും ശബ്ദത്തിലും പാട്ടുവയ്ക്കുവാൻ നിങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടാറുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും രീതിയിൽ ഇത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ മാരകമായി ബാധിക്കാറുണ്ടോ?

- ....

ഉയർന്ന ശബ്ദം കൂടുതൽ നേരം കേൾക്കുന്നത് ശാരീരിക-മാനസിക സുസ്ഥിതിയെ ബാധിക്കും.

ശബ്ദം, ഒച്ച എന്നീ വാക്കുകൾക്ക് ഒരേ അർത്ഥമാണോ ഉള്ളത്?

പരിസ്ഥിതിക്ക് ദോഷകരമായതും അനാവശ്യവും അനഭിലഷണീയവുമായ ശബ്ദത്തെയാണ് ഒച്ച എന്നുപറയുന്നത്. ഇത് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്നതും ഗുണമേന്മയില്ലാത്തതുമായ ശബ്ദമാണ്.

മനുഷ്യരുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും ജീവിത സന്തുലനത്തിന് ഹാനികരമായ അമിതശബ്ദത്തെയാണ് ശബ്ദമലിനീകരണം എന്നുപറയുന്നത്. ശബ്ദത്തിന്റെ യൂണിറ്റാണ് ഡെസിബെൽ (dB)

നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ള ശബ്ദത്തിന്റെ സുരക്ഷിത പരിധി, മനുഷ്യവാസ പ്രദേശങ്ങളിൽ 55 dB യും വാണിജ്യ പ്രദേശങ്ങളിൽ 65 dB യുമായി കേന്ദ്ര മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ ബോർഡ് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ശബ്ദമലിനീകരണത്തിന്റെ സ്രോതസുകൾ

(Sources of Noise Pollution)

i. വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നും വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നുമുള്ള ശബ്ദം

ii. ഉച്ചസറായിയിലുള്ള സംഗീതവും ഉച്ചഭാഷിണികളുടെ ഉപയോഗവും

iii. ഹോണുകളുടെ ശബ്ദങ്ങളും അടയാളം നൽകുന്ന ചൂളംവിളികളും

ശബ്ദത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ

(Harmful effects of noise)

i. അമിതശബ്ദംമൂലം ക്ഷീണം, ഏകാഗ്രതക്കുറവ്, ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ, മറവി എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

ii. ജോലി സ്ഥലങ്ങളിലെ അമിതശബ്ദം തൊഴിലാളികളെ അലോസരപ്പെടുത്തുകയും ഉൽപ്പാദനക്ഷമത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം.

iii. അമിത ശബ്ദം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തിനു കാരണമാകാം. നിറങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനെ ബാധിക്കുകയും രാത്രിക്കാഴ്ച കുറയുകയും ചെയ്യാം.

iv. വളരെ ഉയർന്ന ശബ്ദം താൽക്കാലിക ബധിരതയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു.

v. 160 dB ൽ കൂടുതലുള്ള ശബ്ദം കർണ്ണപുടത്തെ തകർക്കുകയും സ്ഥിരമായ ബധിരതയിലേക്കു നയിക്കുകയും ചെയ്യാം.

vi. സസ്യങ്ങളും മരങ്ങളും അമിത ശബ്ദത്തിനോട് പെട്ടന്ന് പ്രതികരിക്കുന്നവയാണ്. ഉയർന്ന ശബ്ദം വിളവിന്റെ ഗുണത്തെയും ബാധിക്കുന്നു.

vii. ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം മൃഗങ്ങളുടെ നാഡീവ്യവസ്ഥയെ തകരാറിലാക്കുന്നു. അവ നിയന്ത്രണം നഷ്ടപ്പെട്ട് അപകടകാരികളായേക്കാം.

viii. ഉച്ചത്തിലുള്ള ശബ്ദം കെട്ടിടങ്ങൾക്കും സ്മാരകമന്ദിരങ്ങൾക്കും അപകടകരമാണ്.

D. മണ്ണ് മലിനീകരണം (Soil Pollution)

നിങ്ങൾ കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലെ എൻഡോസൾഫാൻ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. എന്തായിരുന്നു അവിടുത്തെ യഥാർത്ഥ പ്രശ്നം? എങ്ങനെയാണ് അത് സംഭവിച്ചത്?

കശുമാവിൻ തോട്ടങ്ങളിൽ എൻഡോസൾഫാൻ എന്ന കീടനാശിനി അന്തരീക്ഷത്തിലൂടെ തളിച്ചതുമൂലം കാസർഗോഡ് ജില്ലയിൽ 11 പഞ്ചായത്തുകളിലെ ജലവും മണ്ണും മലിനീകരിക്കപ്പെട്ടതായി നമുക്കറിയാം.

ജീവികൾക്ക് ഹാനികരമായ വസ്തുക്കൾ മണ്ണിലടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനെയാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണം എന്നുപറയുന്നത്.

വായുമലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും ജലമലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ് മണ്ണ് മലിനീകരണം. മണ്ണ് മലിനീകാരികൾ ദീർഘനാൾ മണ്ണിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി കിടക്കും.

മണ്ണ് മലിനീകരണത്തിന്റെ സ്രോതസുകൾ

i. കൽക്കരി ഖനികളിൽ നിന്നും ലോഹഖനികളിൽ നിന്നുമുള്ള വ്യവസായ മാലിന്യങ്ങൾ

ii. വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നും തൊഴിൽശാലകളിൽ നിന്നുമുള്ള രാസദ്രവ മാലിന്യങ്ങൾ

iii. കൃഷിരീതികളിൽ നിന്നുള്ള രാസ-കീടനാശിനികളും വളങ്ങളും

iv. ആണവ പരീക്ഷണശാലകളിൽ നിന്നും വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നുമുള്ള ആണവമാലിന്യങ്ങൾ

v. ഇലക്ട്രോണിക് മാലിന്യങ്ങളുൾപ്പടെയുള്ള ഗാർഹിക, നാഗരിക മാലിന്യങ്ങൾ

vi. തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുള്ള മാലിന്യവിസർജ്ജനത്തിൽ നിന്നും മൃഗവിസർജ്ജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്ന ജൈവ മാലിന്യങ്ങൾ.

ഇ– മാലിന്യം (e-waste)

ഇലക്ട്രോണിക് സാധനങ്ങളുടെ വ്യാപക ഉപയോഗം ഇ-മാലിന്യത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ പൊതുജന ആരോഗ്യ സംവിധാനത്തെ തകർക്കുന്ന ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട വെല്ലുവിളിയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇ-മാലിന്യത്തിൽ, ഉപയോഗിച്ച വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ, വീട്ടുപകരണങ്ങളായ കമ്പ്യൂട്ടർ, ടെലിവിഷൻ, മൊബൈൽ ഫോണു

കൾ, സംഗീത ഉപകരണങ്ങൾ, ശീതീകരിണികൾ തുടങ്ങിയവയൊക്കെ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഇത്തരം ഉപകരണങ്ങളിലെല്ലാം തന്നെ സ്റ്റീൽ, ചെമ്പ്, അലുമിനിയം, തകരം, ഈയം, നിക്കൽ, വെള്ളി, സ്വർണ്ണം, ആർസനിക്, കാഡ്മിയം, രസം, സിങ്ക് തുടങ്ങിയ മാരക രാസവസ്തുക്കളും രാസസംയുക്തങ്ങളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇ-മാലിന്യങ്ങളുടെ അശാസ്ത്രീയ നിർമ്മാർജ്ജനം പരിസ്ഥിതിക്കും മനുഷ്യനും മാരകമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ടുള്ള മലിനീകരണംമൂലം ജനനവൈകല്യങ്ങൾ, ശിശുമരണം, ക്ഷയം, രക്തസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിലുണ്ടാകുന്ന അപാകതകൾ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, ശ്വാസകോശ കാൻസർ, കുട്ടികളിൽ തലച്ചോർ ശരിയായ രീതിയിൽ വികസിക്കാതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുന്നു. കംപ്ട്രോളർ ആൻഡ് ഓഡിറ്റർ ജനറലിന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഒരു വർഷം 4 ലക്ഷം ടൺ ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്ക്കരിക്കുവാൻ നിലവിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സംവിധാനങ്ങൾ പുനഃചംക്രമണം, കത്തിച്ചുകളയൽ, മണ്ണിട്ട് മൂടുക, ജൈവ സംസ്ക്കരണം തുടങ്ങിയവയാണ്. എന്നാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ എല്ലാ മാർഗങ്ങൾക്കും അവയുടേതായ പരിമിതികൾ ഉണ്ട്.

മണ്ണ് മലിനീകരണം മണ്ണിന്റെ ഗുണമേന്മയും ഫലപുഷ്ടിയും കുറയ്ക്കുന്നു. മാലിന്യനിക്ഷേപകേന്ദ്രങ്ങൾ രോഗാണുവാഹകരായ പ്രാണികളുടെ വളർത്തുകേന്ദ്രങ്ങളായി തീരുന്നു. ഒരു ക്യുബിക് അടി മാലിന്യത്തിൽ നിന്ന് 70,000 ഈച്ചകൾക്ക് വളരാമെന്നാണ് കണക്ക്. രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും വിഘടിച്ചുപോകാതെ ദീർഘനാൾ മണ്ണിൽ നിൽക്കുകയും ക്രമേണ സസ്യങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുന്നു. കേരളത്തിൽ കാൻസർ രോഗികൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്നത് അമിതമായി കീടനാശിനികളാൽ ദുഷിപ്പിച്ച കാർഷിക ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മൂലമാണെന്ന് സംശയിക്കുന്നു.

മലിനീകരണ നിയന്ത്രണവും പ്രതിരോധവും (Prevention and Control of Pollution)

വായു, ജലം, മണ്ണ്, ശബ്ദ മലിനീകരണങ്ങൾ തടയുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും ആവശ്യമായ ചില പൊതുമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് താഴെപറയുന്നു.

a. **മാലിന്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക (Reducing wastes):** മാലിന്യത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനായി മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ തത്വങ്ങളായ നിരസിക്കൽ, ബദൽ സാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം, പുനരുപയോഗം, മാലിന്യത്തിന്റെ ഉത്പ്പാദനം കുറയ്ക്കൽ, പുനഃചക്രമണം എന്നിവ ശീലമാക്കാം. നിലവിലുള്ള മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജന രീതികൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ പഠിക്കുക.

b. **ജൈവകൃഷി രീതികൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക (Promoting organic farming practices):** രാസവളങ്ങളും കീടനാശിനികളും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുപകരം ജൈവവളങ്ങളും ജൈവകീടനാശിനികളും ഉപയോഗിച്ച് കൃഷി നടത്തുക. സീറോബജറ്റ് കൃഷിരീതിയ്ക്ക് ഇന്നത്തെ കാലത്ത് പ്രാധാന്യം വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു.

c. **വ്യവസായ മാലിന്യങ്ങളും ഇ-മാലിന്യങ്ങളും ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്ക്കരിക്കുക (Scientific treatment of industrial and e-wastes):** വ്യവസാ

യശാലകളിൽ നിന്നും തൊഴിൽശാലകളിൽ നിന്നുമുള്ള രാസദ്രവ മാലിന്യങ്ങൾ ഉചിതമായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക. ഇവ ഒരിക്കലും ജല സ്രോതസുകളിലേക്ക് അശ്രദ്ധമായി വലിച്ചെറിയരുത്. പരിസറിതിക്ക് ഹാനികരമാവാത്ത രീതിയിൽ ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യണം.

d. **ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക (Promoting hygienic practices):** മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കാനായി നഗരപ്രദേശങ്ങളിലും വ്യവസായമേഖലകളിലും വാസസ്ഥലങ്ങളിലും മരങ്ങൾ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുക, പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലേക്കും, നദികളിലേക്കും, കുളങ്ങളിലേക്കും മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക, എയർ ഹോൺ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക, താഴ്ന്ന ശബ്ദത്തിൽ സംഗീതവും മറ്റ് ശബ്ദ സംവിധാനങ്ങളും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക, ഉചിതമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ സെപ്റ്റിക് ടാങ്കുകൾ നിർമ്മിക്കുക തുടങ്ങിയ ശീലങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.

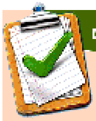
e. **ബദൽസംവിധാനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക (Adopting alternative practices):** പൊതുഗതാഗത സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക, സൈക്കിൾ പോലെയുള്ള മലിനീകരണം കുറഞ്ഞ വാഹനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക തുടങ്ങിയ ബദൽ സംവിധാന ശീലങ്ങളിലൂടെ മലിനീകരണം നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

f. **പാഴ്വസ്തുക്കളെ ഉപയുക്തമാക്കുക (Making products out of wastes):** മാലിന്യത്തിന്റെ വലിയൊരളവ് ഉപകാരപ്രദമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളായ വളങ്ങൾ, പുനഃചംക്രമണ പ്ലാസ്റ്റിക്, കടലാസ് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവയായി പരിവർത്തനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

g. **നിയമങ്ങൾ പാസ്സാക്കലും നടപ്പാക്കലും (Enactment and implementation of laws):** വാഹനങ്ങൾ മൂലമുള്ള മലിനീകരണവും വ്യവസായശാലകളിൽ നിന്നുള്ള മലിനീകരണവും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ നിലവിലുള്ള നിയമങ്ങൾ കർശനമായി നടപ്പാക്കണം. ശാസ്ത്ര സാങ്കേതികവിദ്യകളുടെ ത്വരിതഗതിയിലുള്ള വളർച്ച മൂലം സമഗ്രമായ മലിനീകരണ നിയന്ത്രണ നിയമങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം.

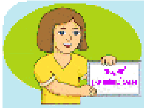
h. **ജാഗ്രതയും നിരീക്ഷണവും (Vigilance and Surveillance):** ശരിയായ നിരീക്ഷണത്തിലൂടെയും മേൽനോട്ടത്തിലൂടെയും, വഴികൾ, കളിസ്ഥലങ്ങൾ, കാടുകൾ, നദികൾ, തടാകങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയുന്ന പ്രവണത ഇല്ലാതാക്കാം. തദ്ദേശീയരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ജാഗ്രതാസമിതികൾ ഉണ്ടാക്കി നിയമലംഘനം നടത്തുന്നവരെ കണ്ടെത്തുവാനുള്ള സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്തണം.

മനുഷ്യരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങളാണ് എല്ലാത്തരം മലിനീകരണങ്ങളുടെയും പ്രധാനപ്പെട്ട കാരണം. ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ ഉൽപ്പാദന ഉപഭോഗരീതികൾ എല്ലാംതന്നെ മാലിന്യം സൃഷ്ടിക്കുന്നവയാണ്. ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷം വലിച്ചെറിയുക (use and throw) എന്ന സംസ്കാരം മനുഷ്യർക്കും പരിസറിതിക്കും ഒരു വലിയ ഭീഷണിയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഭാവി തലമുറകളുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുമ്പോൾ ശാസ്ത്രീയമായ മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനം ഒരു പ്രഹേളികയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഇതിനെക്കുറിച്ച് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.



നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. എന്താണ് മലിനീകരണം? വായുമലിനീകരണത്തിന്റെ സ്രോതസുകൾ ഏതൊക്കെ?
2. ജലമലിനീകരണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ ഏതെല്ലാം എന്നെഴുതുക.
3. ശബ്ദത്തിന്റെ ദോഷഫലങ്ങൾ ഏതെല്ലാം എന്നെഴുതുക



1. പ്ലാസ്റ്റിക്കും ഇ-മാലിന്യങ്ങളും പരിസ്ഥിതിക്ക് ഒരു വലിയ ഭീഷണിയായി തീർന്നിരിക്കുന്നു. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു ചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കി സർവ്വേ നടത്തുക.
2. വായു, ജല മലിനീകരണത്തെ കുറിച്ച് ഒരു കൊളാഷ് തയ്യാറാക്കുക.

6.3 മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യലും പൊതുശുചിത്വവും (Waste management and Sanitation)

അനാവശ്യമായി ഉപേക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന ഏത് പദാർത്ഥത്തെയും മാലിന്യം എന്നുപറയാം. ഇത് ഖരമാലിന്യം (അടുക്കള മാലിന്യം, പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം), ദ്രവമാലിന്യം (മലിനജലം), ജൈവമാലിന്യം (കേടായ ഭക്ഷണം, അഴുകിയ പച്ചക്കറികൾ), മാരകമാലിന്യങ്ങൾ (ആണവമാലിന്യങ്ങൾ, ഇ-മാലിന്യങ്ങൾ), ജൈവ-ആശുപത്രി മാലിന്യങ്ങൾ (സിറിഞ്ച്) എന്നിങ്ങനെ ഏതുമാകാം.

ആധുനികസമൂഹങ്ങൾ നേരിടുന്ന ഗൗരവമായ വെല്ലുവിളിയായ മാലിന്യ സംസ്ക്കരണത്തെ നേരിടാൻ ഏകോപിത പരിശ്രമങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

നിരസിക്കൽ, മാലിന്യം കുറയ്ക്കൽ, പുനരുപയോഗിക്കൽ, പുനചംക്രമണം എന്നിവയാണ് ക്രമീകൃത മാലിന്യസംസ്ക്കരണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങൾ. മാലിന്യസംസ്ക്കരണമാണ് മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ഏറ്റവും നല്ലരീതി. ഇതിനായി മാലിന്യങ്ങളെ അഴുകുന്നവയെന്നും (Bio-degradable) അഴുകാത്തവയെന്നും (Non-biodegradable) രണ്ടായി തിരിക്കുന്നു. അഴുകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വളങ്ങൾ നിർമ്മിക്കുകയും അഴുകാത്ത മാലിന്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്രദമായ മറ്റ് വസ്തുക്കളായി പുനർനിർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യാം.

മാലിന്യസംസ്ക്കരണവും പൊതുശുചിത്വവും ഒന്നാണോ?

- ....

ഇവ ഒന്നാണെന്ന് തോന്നുമെങ്കിലും അർത്ഥത്തിലും വ്യാപ്തിയിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. എല്ലാവിധ ശുചിത്വ പരിപാലനമാർഗങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു വിശാലമേഖലയാണ് പൊതുശുചിത്വം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശരിയായ ഉപയോഗം, ശരിയായ മാലിന്യ

സംസ്ക്കരണം, പൊതുസഗലങ്ങളുടെ ആരോഗ്യകരമായ സംരക്ഷണം എന്നിവ യൊക്കെ ഇതിൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മാനവ സംസ്ക്കാരങ്ങളെല്ലാം തന്നെ എല്ലാ സാമൂഹിക ആവശ്യങ്ങളിൽ വച്ച് ഏറ്റവും ഉയർന്ന പരിഗണന പൊതുശുചിത്വത്തിന് നൽകിയിരുന്നു. പൊതുശുചിത്വത്തിന്റെ ഒരു ഘടകം മാത്രമാണ് മാലിന്യസംസ്ക്കരണം.

പരിസരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക എന്നുള്ളതാണ് പൊതുശുചിത്വത്തിൽ ഉദ്ദേശിക്കുക. നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതി എന്നതിൽ നമ്മൾ കുടിക്കുന്ന ജലം, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, ശ്വസിക്കുന്ന വായു, ജീവിക്കുന്ന ചുറ്റുപാട് എന്നിവ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. ശുചി മുറി സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക, ഓടകൾ ഉണ്ടാക്കുക, കളിക്കുവാനുള്ള പാർക്കു കളും ഉദ്യാനങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുക, വൃത്തിയുള്ള പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കുക എന്നിവ പൊതുശുചിത്വത്തിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നു.

മാലിന്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക, മലിനജലം ശുദ്ധീകരിക്കുക, മനുഷ്യവിസർജ്ജ്യങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുക തുടങ്ങിയവക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെ ടുത്തുന്നതിലൂടെ ശുചിത്വം നിലനിർത്തുന്നതിനെയാണ് പൊതുശുചിത്വം എന്നു പൊതുവേ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പൊതുശുചിത്വത്തിലെ അപര്യാപ്തതയാണ് ആഗോള തലത്തിൽ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള ഒരു പ്രധാന കാരണം. മെച്ചപ്പെട്ട പൊതുശുചി ത്വം ജനങ്ങളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിൽ സാരവത്തായ ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കും.

സ്വച്ഛ് ഭാരത് അഭിയാൻ (Swatch Bharat Abhiyan)

സ്വച്ഛ് ഭാരത് അഭിയാൻ അല്ലെങ്കിൽ ശുചിത്വ ഇന്ത്യ എന്ന പരിപാടി 2014 ഒക്ടോബർ 2 ന് കേന്ദ്ര സർക്കാർ ആരംഭിച്ചു. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിൽ നിന്നും സർക്കാർ ഓഫീസുകളിൽ നിന്നും അനാവശ്യ വസ്തുക്കളും മാലിന്യങ്ങളും മാറ്റി ശുചീകരിക്കുന്ന ഒരു ബൃഹത്പരിപാടിയാ ണിത്. ഭാരതം മുഴുവൻ ശുദ്ധജലവും പൊതുശുചിത്വവും ഉറപ്പാക്കുക എന്നതും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. മഹാത്മാഗാന്ധിയുടെ 150-ാമത് ജന്മദിനം ആഘോഷിക്കുന്ന 2019-ൽ ശുചിത്വമുള്ള ഇന്ത്യ എന്നതാണ് ഈ പരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യം. 'ശുചിത്വ ഭാരതം 2019' എന്നാണ് ഈ പരിപാടിയുടെ മുദ്രാവാക്യം. 2019-ഓടുകൂടി തുറ സ്സായ സ്ഥലത്ത് മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്തുന്നത് പൂർണമായും ഇല്ലാതാക്കുക എന്നതാണ് പരിപാടിയുടെ കേന്ദ്രശ്രദ്ധ. ഇതിനായി മനുഷ്യവിസർജ്യനിർമ്മാർജ്ജന സൗകര്യങ്ങളോടുകൂടിയ ശുചിമുറികൾ വ്യക്തിതലത്തിലും സമൂഹതലത്തിലും പൊതു-സ്വകാര്യ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നിർമ്മിക്കും.

6.4 ആരോഗ്യപരിരക്ഷ (Health care)

ആരോഗ്യമെന്നത് ഏതു സമൂഹത്തിന്റെയും പ്രധാനപ്പെട്ട സ്വത്താണെന്ന് നമുക്കറി യാം. ആരോഗ്യത്തിന് നിദാനമാകുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളുണ്ട്. മാലിന്യവിമുക്ത പരി സ്ഥിതിയും ശുചിത്വമുള്ള ജീവിതവും നിലനിർത്തുന്നതിനൊപ്പം ആരോഗ്യത്തെ അഭി വൃദ്ധിപ്പെടുത്താനും, നിലനിർത്തുവാനും, സംരക്ഷിക്കുവാനും, വീണ്ടെടുക്കുവാനുമായി ഒരു സമഗ്രസംവിധാനം ആവശ്യമുണ്ട്. അതിനാൽ ഓരോ സമൂഹവും ഉചിതമായ

ആരോഗ്യപരിരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുവാനും നിലനിർത്തുവാനും നിരീക്ഷിക്കുവാനും നഷ്ടപ്പെട്ട ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുവാനുമായി, വ്യക്തികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും സമൂഹങ്ങൾക്കും നൽകുന്ന എല്ലാ സേവനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ.

മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരികവും മാനസികവുമായ കുറവുകൾ, അസുഖങ്ങൾ, മുറിവുകൾ തുടങ്ങിയവക്കുള്ള രോഗനിർണയം, ചികിത്സ, പ്രതിരോധം എന്നിവ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സഹജീവികൾക്ക് ആവശ്യമായ പരിഗണനയുടെ പ്രകടനമാണ് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ. ഭാരതത്തിൽ ആരോഗ്യമെന്നത് ഒരു അടിസ്ഥാന ആവശ്യമായി പരിഗണിച്ചിരിക്കുന്നു. സാമ്പത്തികവളർച്ചയും ആരോഗ്യവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നന്നായി സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ തക്ക ആരോഗ്യപരിപാലനസംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടത് ഏതൊരു സർക്കാരിന്റെയും ചുമതലയാണ്.

ഒരു രാജ്യത്തിന്റെ സാമ്പത്തിക സാമൂഹിക നയങ്ങൾക്കനുസരിച്ചാണ് വ്യക്തികൾക്കും സംഘങ്ങൾക്കും രാജ്യമെമ്പാടുമുള്ള ആരോഗ്യ പരിപാലനസേവനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. ലോകത്തെ മിക്കവാറും എല്ലാഭരണസംവിധാനങ്ങളും അവരുടെ ജനങ്ങൾക്ക് ഉചിതമായ ആരോഗ്യപരിപാലന സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക എന്നത് പ്രധാനപ്പെട്ട ചുമതലയായി കണക്കാക്കുന്നു. ഇന്ത്യ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പലരാജ്യങ്ങളിലും ആരോഗ്യപരിരക്ഷ പ്രധാനമായും സർക്കാരിന്റെ ചുമതലയാണ്.

ആരോഗ്യപരിരക്ഷ എന്ന പദം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ മാത്രമെന്നാണോ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നത്?

- ....

ആരോഗ്യപരിരക്ഷ എന്നത് ചില ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കൽ മാത്രമല്ല. ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ, രോഗപ്രതിരോധം, പുനരധിവസിപ്പിക്കൽ, തുടങ്ങിയ മാനങ്ങൾ ഇതിനുണ്ട്. ഇതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യാം.

ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ മാനങ്ങൾ (Dimensions of health care)

ആരോഗ്യപരിരക്ഷ വെറും 'വൈദ്യസഹായം' മാത്രമല്ല. ഒരു ഭിഷഗ്വരൻ നൽകുന്ന സേവനമാണ് വൈദ്യസഹായം. എന്നാൽ ആരോഗ്യപരിരക്ഷ കൂടുതൽ സമഗ്രമായ ഒന്നാണ്. ഇതിൽ അഭിവൃദ്ധി, പ്രതിരോധം, ചികിത്സ, പുനരധിവാസം തുടങ്ങിയ സേവനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. അതിനാൽ വൈദ്യസഹായം ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ ഒരു ഉപഘടകം മാത്രമാണ്. ആരോഗ്യപരിരക്ഷ കൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ, സംരക്ഷണം, ആരോഗ്യത്തിനു കോട്ടങ്ങൾ വരുമ്പോൾ അത് വീണ്ടെടുക്കൽ, ദുരവസ്ഥയെയും വൈഷമ്യങ്ങളെയും ലഘൂകരിക്കൽ എന്നിവയാണ്.

(a) അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ	(b) പ്രതിരോധം
(c) ചികിത്സ	(d) പുനരധിവാസം

ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ വിവിധ മാനങ്ങൾ

ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ, പ്രതിരോധം, ചികിത്സ, പുനരധിവാസം തുടങ്ങിയ കാഴ്ചപ്പാടുകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ (Promotion)

ജനങ്ങളെ അവരുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ പര്യാപ്തമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ. വിവിധ ഇടപെടലുകളിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിയെ/രോഗബാധിതനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം. ആരോഗ്യ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തലിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട രീതികൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്.

a) ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം,

b) പരിസ്ഥിതി ഭേദപ്പെടുത്തൽ,

c) പോഷക ഇടപെടൽ (Nutritional intervention),

d) ജീവിത ശൈലിയിലും സ്വഭാവത്തിലുമുള്ള മാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.

ആരോഗ്യഅഭിവൃദ്ധി കാര്യക്ഷമമായി പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിന് നാം ലക്ഷ്യംവയ്ക്കുന്ന സംഘങ്ങളെ അല്ലെങ്കിൽ അപകടസാധ്യത ഉള്ള സംഘങ്ങളെ തിരിച്ചറിയൽ, ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിർവ്വചിക്കൽ, ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താനുള്ള വിവിധ തന്ത്രങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കൽ തുടങ്ങിയവ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ പദശാസ്ത്രത്തിൽ അഭിവൃദ്ധി പരിരക്ഷ എന്നത് മൗലിക പ്രതിരോധം(Primordial prevention) എന്ന് പൊതുവായി അറിയപ്പെടുന്നു. അതായത് ആരോഗ്യ അഭിവൃദ്ധിയാണ് ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ അടിസ്ഥാനം.

പ്രതിരോധം (Prevention)

രോഗപ്രതിരോധത്തിന്റെ വിജയം രോഗകാരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്, പകർച്ചയുടെ ചലനാത്മകത, പ്രശ്നഘടകങ്ങളെയും പ്രശ്നസംഘങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയൽ, പ്രാരംഭദശയിലെ രോഗനിർണയം, ചികിത്സാനടപടികൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇത് ഒരു രോഗം ഉണ്ടാകുന്നതിനുമുൻപ് അത് വരാനുള്ള സാദ്ധ്യതയെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന പ്രവർത്തനമാണ്. രോഗപ്രതിരോധ മരുന്നുകളിലൂടെ പ്രത്യേക രോഗഹേതുക്കളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുന്നത് ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പോളിയോ, ഡിഫ്ത്തീ

രിയ, പൊങ്ങൻപനി, ടെറ്റനസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളെ വിജയകരമായി പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്, അതിസാരം തുടങ്ങിയ പകർച്ചവ്യാധികളെ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതനിലവാരം ഉയർത്തുന്നതിലൂടെ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ പദശാസ്ത്രത്തിൽ ഈ തലം പ്രാഥമികപ്രതിരോധം (Primary prevention) എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ചികിത്സ (Curation)

ഒരു രോഗം ബാധിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ചികിത്സ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്. രോഗിക്കു ലഭിക്കുന്ന ആശുപത്രി പരിചരണമാണിത്. രോഗം നേരത്തെ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചികിത്സ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്, ഈ അവസരത്തിലുള്ള പ്രധാന ഇടപെടൽ. ശരിയായ രോഗനിർണയം ഈ ഘട്ടത്തിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. രോഗം നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്താൽ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന വൈകല്യങ്ങളെയും സങ്കീർണതകളെയും തടയാൻ സാധിക്കും. പകർച്ചവ്യാധികളുടെ കാര്യത്തിൽ വ്യക്തിഗതമായോ, കൂട്ടമായോ ഉള്ള ചികിത്സാനടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാവുന്നതാണ്.

കൂടുതൽ സങ്കീർണതകളുണ്ടാകാതെ ഒരു രോഗത്തിന്റെ പുരോഗതിയെ തടയുന്ന പ്രവർത്തനമാണിത്. പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ പദശാസ്ത്രത്തിൽ, ചികിത്സ എന്നത് ദ്വിതീയ പ്രതിരോധം (Secondary prevention) എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

പുനരധിവാസം (Rehabilitation)

ഒരു വ്യക്തിയുടെ നിർവ്വഹണ ശേഷി ഏറ്റവും ഉയർന്ന തലത്തിലാക്കാൻ സംയോജിപ്പിച്ചതും ഏകോപിപ്പിക്കപ്പെട്ടതുമായ വൈദ്യശാസ്ത്ര, സാമൂഹിക, വിദ്യാഭ്യാസ, തൊഴിൽപര നടപടികൾ ഉപയോഗിച്ച് പരിശീലനവും പുനർപരിശീലനവും നടത്തുന്നതാണ് പുനരധിവാസം.

മാനസികമോ ശാരീരികമോ ആയ വൈകല്യത്താൽ വിഷമിക്കുന്നവരെ വൈകല്യങ്ങളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ കുറയ്ക്കുവാനും സാമൂഹിക ഏകീകരണത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാനും സഹായിക്കുന്ന എല്ലാ നടപടികളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുവാൻ പുനരധിവാസം സഹായിക്കുന്നു. നിലവിലുള്ള അവരുടെ ആരോഗ്യ അവസ്ഥക്കുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ട് ജനങ്ങളെ കൂടുതൽ ഫലപ്രദരാക്കുക എന്നതാണ് പുനരധിവാസത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം.

രോഗത്തിന്റെ അവസാനഘട്ടത്തിലുള്ള ഇടപെടൽ ആണിത്. പ്രതിരോധ ആരോഗ്യ പദശാസ്ത്രത്തിൽ, പുനരധിവാസം ത്രിതീയ പ്രതിരോധം (Tertiary prevention) എന്ന റിയപ്പെടുന്നു. നിലവിലുള്ള അവസ്ഥയുമായി രോഗിയുടെ പൊരുത്തപ്പെടൽ മെച്ച പ്പെടുത്തി കോട്ടങ്ങളും വൈകല്യങ്ങളും കുറയ്ക്കുകയോ പരിമിതപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ നടപടികളും തൃതീയ പ്രതിരോധത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പുതിയ സാഹ ചര്യങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള രോഗിയുടെ കഴിവിനെ വർധിപ്പിക്കാനും പുനഃരധിവാസം ശ്രമിക്കുന്നു.

വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ ശാഖ എന്ന നിലയിൽ പുനരധിവാസം ഫിസിയോതെറാപ്പി, ഒക്കുപ്പേഷണൽ തെറാപ്പി, സ്പീച്ച് തെറാപ്പി, ഓഡിയോളജി, സോഷ്യൽ വർക്ക്, സൈക്കോളജി, വിദ്യാഭ്യാസം തുടങ്ങി നിരവധി മേഖലകൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

കാഴ്ചയില്ലാത്തവർക്കുള്ള വിദ്യാലയങ്ങൾ ആരംഭിക്കുക, ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ള വർക്ക് ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുക, കുഷ്ഠരോഗികൾക്ക് പുനർനിർമ്മാണ ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുക, പോളിയോ ബാധിച്ചവർക്ക് പേശി ബലപ്പെടുത്താനുള്ള വ്യായാമ മാർഗ ങ്ങൾ അവലംബിക്കുക എന്നിവ പുനരധിവാസത്തിനുദാഹരണങ്ങളാണ്.

ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ തലങ്ങൾ (Levels of health care)

ഭാരതത്തിൽ ആരോഗ്യപരിരക്ഷാ സംവിധാനങ്ങൾ പ്രാഥമികം, ദ്വിതീയം, തൃതീയം എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് തലങ്ങളിലാണ് നടക്കുന്നത്.

പ്രാഥമികതലം (Primary Level)

ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസംവിധാനവുമായി സമൂഹം ആദ്യമായി ഇടപെടുന്ന തലമാണി ത്. രോഗികൾ, രോഗാരംഭത്തിൽ കാണുന്ന ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ പ്രവർത്തന വുമായി ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ, സർക്കാർ ഉടമസ്ഥതയിലുള്ള പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ വഴിയും ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ വഴിയുമാണ് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷ നൽകുന്നത്.

> പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസംവിധാനവുമായി ജനങ്ങളെ ബന്ധിപ്പി ക്കുന്ന ഏറ്റവും ഉപരിതല സംവിധാനമാണ് ആരോഗ്യ-ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ. വിവിധോദ്ദേശ്യ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരായ ഒരു സ്ത്രീയും പുരുഷനുമാണ് ഉപകേന്ദ്രങ്ങളിലുണ്ടാവുക.
>
> പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ (Primary Health Centre - PHC) ഒരു മെഡി ക്കൽ ഓഫീസറും 14 പാരാമെഡിക്കൽ ജോലിക്കാരും ഉണ്ടാകും. 6 ഉപകേന്ദ്രങ്ങ ളുടെ വിദഗ്ധ ചികിത്സ കേന്ദ്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്ര ത്തിൽ 4-6 രോഗികളെ കിടത്തിചികിത്സിക്കാനുള്ള സൗകര്യവും ഉണ്ടായിരിക്കും.

മാരകമായ എല്ലാ ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കുമുള്ള അടിസ്ഥാനചികിത്സ പ്രാഥമികതലത്തിൽ ലഭിക്കുന്നു.

ഇതിൽ അടിസ്ഥാന മാതൃശിശുസംരക്ഷണം സേവനങ്ങളായ പ്രതിരോധ കുത്തിവ യ്പ്, കുടുംബാസൂത്രണം, ബോധവത്ക്കരണക്ലാസുകൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

രോഗത്തിന്റെ ഗൗരവം അനുസരിച്ച് ദ്വിതീയ, തൃതീയ തലങ്ങളിലേക്ക് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

ദ്വിതീയ തലം (Secondary Level)

രോഗികളുമായി പ്രാഥമിക തലത്തിൽ ബന്ധമില്ലാത്തതും, എന്നാൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലയിലെ വിദഗ്ധരുമായ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുടെ സേവനം ലഭിക്കുന്ന തലമാണിത്. ഉദാ: ഹൃദ്രോഗ വിദഗ്ധർ, ത്വക്ക്രോഗ വിദഗ്ധർ, മൂത്രാശയരോഗ വിദഗ്ധർ തുടങ്ങിയവരുടെ സേവനങ്ങൾ.

ഹ്രസ്വമായ കാലയളവിൽ അത്യാവശ്യ ചികിത്സ ആവശ്യമായ ഗുരുതര രോഗങ്ങൾ, മുറിവുകൾ, മറ്റ് ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവക്കുള്ള തീവ്രപരിചരണം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ചിലപ്പോഴൊക്കെ ദ്വിതീയതലത്തെ ആശുപത്രി പരിചരണമായി കണക്കാക്കാറുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ സാമൂഹിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, താലൂക്ക് ആശുപത്രികൾ, ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ എന്നിവ ദ്വിതീയതല ആരോഗ്യ പരിരക്ഷണത്തിൽ വരുന്നു.

തൃതീയതലം (Tertiary Level)

പ്രാഥമിക, ദ്വിതീയതലങ്ങളിൽ നിന്നും വിദഗ്ധ ചികിത്സക്കായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടവരാണ് തൃതീയതലത്തിൽ എത്തുന്നത്. ഏറ്റവും വിദഗ്ധമായ ചികിത്സ ഈ തലത്തിൽ ലഭിക്കുന്നു. ഉയർന്ന സൗകര്യങ്ങളും വിദഗ്ധരും ഈ മേഖലയിൽ ആവശ്യമാണ്. RCC പോലുള്ള റീജിയണൽ ആശുപത്രികൾ, മെഡിക്കൽ കോളേജുകൾ, ദേശീയ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകൾ എന്നിവ തൃതീയ തലത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1) ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന്റെ .... മാനം വ്യക്തിയുടെ കുറവുകളെ പരിഹരിച്ച് കഴിവുകളെ വീണ്ടെടുക്കുന്നു.
2) ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിന്റെ വിവിധ മാനങ്ങളെ കാണിക്കുന്ന ഒരു ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

ആരോഗ്യപരിരക്ഷ സംവിധാനം (Health Care System)

ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായുള്ള ക്രമീകരണമാണ് ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാസംവിധാനം. ഇത് രാജ്യത്തിന്റെ സാമൂഹിക, സാമ്പത്തിക, രാഷ്ട്രീയ ചട്ടക്കൂടിനുള്ളിൽ നിന്നുകൊണ്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇന്ത്യയിൽ ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസംവിധാനത്തിൽ 5 പ്രധാനപ്പെട്ട മേഖലകൾ ഉണ്ട്. അവ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

A. പൊതുജനാരോഗ്യ മേഖല (Public Health Sector)

a) പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ
   i) പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ
   ii) ഉപകേന്ദ്രങ്ങൾ
b) ആശുപത്രികൾ
   i) സാമൂഹിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രം

ii) ഗ്രാമീണ ആശുപത്രികൾ

iii) ജില്ലാ ആശുപത്രികൾ

iv) അദ്ധ്യാപന ആശുപത്രികൾ

c) ആരോഗ്യ ഇൻഷ്വറൻസ് പദ്ധതികൾ

i) എംപ്ലോയീസ് സ്റ്റേറ്റ് ഇൻഷ്വറൻസ്

ii) കേന്ദ്ര ആരോഗ്യപദ്ധതി

d) മറ്റ് ഏജൻസികൾ

i) പ്രതിരോധ സേവനങ്ങൾ

ii) റെയിൽവേ

B. സ്വകാര്യമേഖല (Private Sector)

a) സ്വകാര്യ ആശുപത്രികൾ, പോളി ക്ലിനിക്കുകൾ, നഴ്സിംഗ് ഹോമുകൾ, ഡിസ്പെൻസറികൾ

b) സ്വകാര്യചികിത്സകർ, സ്വകാര്യ ചികിത്സാലയങ്ങൾ

C തദ്ദേശീയ വൈദ്യശാസ്ത്ര മേഖലകൾ (Indigenous System of Medicines)

a) ആയുർവേദം

b) യോഗ, നാച്ചുറോപ്പതി

c) യുനാനി

d) സിദ്ധ

e) ഹോമിയോപ്പതി

ആയുർവേദം, യോഗ, നാച്ചുറോപ്പതി, യുനാനി, സിദ്ധ, ഹോമിയോപ്പതി, മറ്റ് തനതു വൈദ്യശാസ്ത്രമേഖലകൾ എന്നിവയിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസവും ഗവേഷണവും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഭാരത സർക്കാർ 2003-ൽ രൂപം നൽകിയതാണ് AYUSH (Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy എന്നിവയുടെ ചുരുക്കരൂപമാണ് AYUSH). ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ കീഴിലാണിതു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. 'ദീർഘായുസ്' എന്നർത്ഥമുള്ള 'ആയുഷ്' എന്ന പദം സംസ്കൃതഭാഷയിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞതാണ്.

D. ആരോഗ്യ സന്നദ്ധസംഘടനകൾ (Voluntary Health Agencies)

സന്നദ്ധ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന നിരവധി സംഘടനകൾ ഇന്ത്യയിലുണ്ട്. സർക്കാരിന്റെ സേവനങ്ങളുടെ ന്യൂനത പരിഹരിക്കുന്നതിനായി ഏറ്റവും താഴെത്തട്ടിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സംഘടനകളാണിവ. അവയിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ താഴെ പറയുന്നു.

- VHAI (വോളന്ററി ഹെൽത്ത് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ)
- CHAI (കാത്തോലിക് ഹെൽത്ത് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ)

- SEARCH (സൊസൈറ്റി ഫോർ എജ്യുക്കേഷൻ ആക്ഷൻ ആൻഡ് റിസർച്ച് ഇൻ കമ്യൂണിറ്റി ഹെൽത്ത്)
- CRY (ചൈൽഡ് റിലീഫ് & യു)
- ഇന്ത്യൻ റെഡ് ക്രോസ് സൊസൈറ്റി
- ട്യൂബർക്കുലോസിസ് അസോസിയേഷൻ ഓഫ് ഇന്ത്യ
- കസ്തൂർബ മെമ്മോറിയൽ ഫണ്ട്
- കാരിത്താസ് ഇന്ത്യ തുടങ്ങിയവ.

E. ദേശീയ ആരോഗ്യപരിപാടികൾ (National Health Programmes)

സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾ, സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ, മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ നേരിടാനായി ഭാരതസർക്കാർ നിരവധി ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതികൾ രൂപീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പൊതുജനങ്ങളുടെ ജീവിതനിലവാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും മരണ നിരക്കും രോഗാതുരതയും കുറയ്ക്കുവാനും ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതികൾ നിർണായക പങ്ക് വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇത്തരം പദ്ധതികൾ പ്രാബല്യത്തിൽ എത്തിക്കുവാൻ WHO, UNICEF, ലോക ബാങ്ക് തുടങ്ങിയ അന്തർദ്ദേശീയ സംഘടനകളുടെ ഭൗതികവും സാങ്കേതികവുമായ സഹായം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. ദേശീയ മലമ്പനി നിവാരണ പരിപാടി, ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി, ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യപരിപാടി എന്നിവയൊക്കെ അവയിൽ ചിലതാണ്.

6.5 പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയും സാമൂഹിക ആരോഗ്യവും (Primary Health Care and Community Health)

എല്ലാ ജനങ്ങളിലേക്കും സമഗ്രവും കാര്യക്ഷമവുമായ ആരോഗ്യ സേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ഇരുപതാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ഉദയം ചെയ്ത ഒരു ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാതന്ത്രമാണ് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ. 1978-ൽ കസാഖിസ്ഥാനിലെ അൽമ ആറ്റയിൽ (മുൻ സോവിയറ്റ് യൂണിയൻ) കൂടിയ അന്തർദ്ദേശീയ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷാ സമ്മേളനത്തിൽ വെച്ചാണ് ഈ മാതൃക അംഗീകരിച്ചത്. ഇത് 'അൽമ ആറ്റ പ്രഖ്യാപനം' എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

> അൽമ ആറ്റ പ്രഖ്യാപനത്തിൽ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയെ നിർവ്വചിച്ചിരിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്, "സമൂഹത്തിലെ വ്യക്തികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും പ്രായോഗികവും ശാസ്ത്രീയവും സാമൂഹികവുമായി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന രീതികളുടെയും സാങ്കേതികതയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ സാർവത്രികമായി ലഭ്യമായിട്ടുള്ള അനുപേക്ഷണീയമായ ആരോഗ്യ പരിചരണമാണ് പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷ".

ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ സുസ്ഥിരമായി മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും എല്ലാവർക്കും

ആരോഗ്യം എന്നത് പ്രാവർത്തികമാക്കാനുമുള്ള ഏറ്റവും ഉചിതമായ സമീപനം പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയാണ്. ഉൾപ്രദേശങ്ങളിലെയും ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെയും ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ വികസനത്തിനു ഇതിൽ വലിയ പ്രാധാന്യം നൽകിയിരിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതവും, അത്യാവശ്യമുള്ളതും, പ്രാപ്യമായതുമായ വൈദ്യസഹായവും ആരോഗ്യസേവനങ്ങളും ഇതിൽ നൽകുന്നു.

സമൂഹത്തിനു താങ്ങാവുന്ന ചെലവിലുടെയും ജനങ്ങളുടെ പൂർണ പങ്കാളിത്തത്തിലുടെയുമുള്ള ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയുടെ ഒരു ആദർശ മാതൃകയാണിത്.

പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ സവിശേഷതകൾ
(Characteristics of Primary Health Care)

i. വ്യക്തികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും സംഘങ്ങൾക്കും സമുദായങ്ങൾക്കും സാർവ്വത്രികമായി ലഭ്യമാകുന്ന ആരോഗ്യ സേവനങ്ങളാണിവ.

ii. ഇതിൽ ജനപങ്കാളിത്തം ഉൾപ്പെടുന്നു.

iii. ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തലൽ, രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ, പ്രതിരോധം, എന്നിവയും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

iv. എല്ലാവർക്കും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യം എന്നതാണ് ഇതിന്റെ ലക്ഷ്യം.

പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ ഘടകങ്ങൾ
(Components of Primary Health Care)

അൽമ ആറ്റ പ്രഖ്യാപനം പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ 8 അവശ്യഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കി. താഴെപറയുന്നവയാണവ.

i. നിലവിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും തടയുവാനുമുള്ള മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക.

ii. ഭക്ഷണവിതരണവും അനുയോജ്യമായ പോഷകാഹാരവും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുക.

iii. സുരക്ഷിത കുടിവെള്ള വിതരണവും അടിസ്ഥാന ശുചിത്വവും.

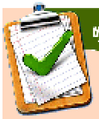
iv. കുടുംബാസൂത്രണമുൾപ്പടെയുള്ള മാതൃശിശുസംരക്ഷണം.

v. പ്രധാനപ്പെട്ട സാംക്രമിക രോഗങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം.

vi. തദ്ദേശീയ രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധവും നിയന്ത്രണവും.

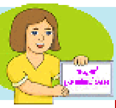
vii. പൊതുവായി കാണപ്പെടുന്ന അസുഖങ്ങൾക്കും മുറിവുകൾക്കുമുള്ള ഉചിതമായ ചികിത്സ.

viii. അടിസ്ഥാനമരുന്നുകളുടെ ലഭ്യത.



നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയുടെ ഘടകങ്ങൾ ഒരു പട്ടികയിൽ തയാറാക്കുക.



ഒരു പ്രാഥമിക ആരോഗ്യകേന്ദ്രം സന്ദർശിച്ച് അതിന്റെ കടമകളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയുംക്കുറിച്ച് ഒരു റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.

സാമൂഹിക ആരോഗ്യം (Community Health)

പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗമാണ് സാമൂഹികാരോഗ്യം. ചില രാജ്യങ്ങളിൽ സാമൂഹിക ആരോഗ്യം എന്നത് 'പൊതുജനാരോഗ്യ'-മായും 'പരിസ്ഥിതി ആരോഗ്യ'മായും വിവക്ഷിക്കാറുണ്ട്. 'ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചും അതിനെ മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള പഠനത്തെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്ന ശാസ്ത്രമാണ് സാമൂഹികാരോഗ്യം.' അതിനാൽ വികസ്വര രാജ്യങ്ങളിലെ ലക്ഷോപലക്ഷം ദരിദ്രജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുവാനായി വ്യാപകമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ള ശരിയായ ഒരു ആരോഗ്യസമീപനമാണ് സാമുഹികാരോഗ്യം. സമുഹത്തിന്റെ സാമുഹിക, സാമ്പത്തിക, രാഷ്ട്രീയ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ ഉൾക്കൊണ്ട്, ഉചിതവും ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണവുമായ ഒരു ആരോഗ്യ പരിചരണ സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള ശ്രമമാണ് സാമുഹികാരോഗ്യം. ജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ ആരോഗ്യ ആവശ്യങ്ങൾ, അവകാശങ്ങൾ, കടമകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തി കൊടുക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് സാമുഹികാരോഗ്യം.

ആരോഗ്യസംരംഭങ്ങളിൽ ജനങ്ങളുടെ സജീവമായ പങ്കാളിത്തം ആവശ്യമുണ്ട്. ഗ്രാമീണ ചികിത്സാലയങ്ങൾ നടത്തുക, ആശുപത്രികളിൽ നിന്നുള്ള സേവനങ്ങളുടെ വിപുലീകരണം, സൗജന്യ മരുന്നുകൾ, ശുപാർശാ സേവനങ്ങൾ, അനൗപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം വഴി അവബോധം പടുത്തുയർത്തുക തുടങ്ങിയ പദ്ധതികൾ സാമുഹിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ കീഴിൽ വരുന്നു.

6.6 സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടി (School Health Programme)

ഇന്ത്യയിൽ, സ്കൂളിൽ പോകുന്ന ഗണ്യമായ എണ്ണം കുട്ടികളിലും പ്രതിരോധിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന നിരവധി രോഗങ്ങൾ കണ്ടുവരുന്നു. ഇവ ഉണ്ടാകുന്നത് വ്യാപകമായ ദാരിദ്ര്യം, അജ്ഞത, ശുചിത്വത്തിന്റെയും പൊതു ശുചിത്വത്തിന്റെയും അഭാവം എന്നിവ മൂലമാണ്. ഉചിതമായ ആരോഗ്യ അവബോധത്തിലൂടെയും സേവനങ്ങളിലൂടെയും നിരവധി രോഗങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാവുന്നതാണ്. 1996-97 കാലഘട്ടത്തിലാണ് ഭാരത സർക്കാർ സ്കൂൾ ആരോഗ്യപദ്ധതി ആരംഭിച്ചത്. സ്കൂൾ പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം ഉൾക്കൊള്ളിക്കാൻ ദേശീയ പാഠ്യപദ്ധതി ചട്ടക്കൂടിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു.

സാമൂഹിക ആരോഗ്യ പദ്ധതിയുടെ ഒരു ഭാഗമാണ് സ്കൂൾ ആരോഗ്യപദ്ധതി. കുട്ടികളുടെ അദ്ധ്യയന വർഷങ്ങളിൽ സമഗ്രമായ ആരോഗ്യ പരിചരണവും സുസ്ഥിതിയും ഉറപ്പാക്കാനുള്ള പദ്ധതിയാണിത്. ഇന്ന് ഈ പദ്ധതി 'രാഷ്ട്രീയ ബാൽ സ്വാസ്ഥ്യ കാര്യക്രം' (RBSK) എന്ന പുതിയ പദ്ധതിയിലേക്ക് ലയിപ്പിച്ചു. ഈ പദ്ധതി അനുസരിച്ച് ജനനം മുതൽ 18 വയസുവരെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികളെയും ഏതെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ എന്നറിയാൻ പരിശോധനകൾക്കു വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടികൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കൽ, പോഷകാഹാരം, ശുചിത്വ അവബോധം എന്നിവ സ്കൂളുകളിലൂടെ നൽകാൻ എളുപ്പവും ചെലവു കുറവുമാണ്. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളെയും സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കുവാനും നിയന്ത്രിക്കുവാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നതിനും തദ്ദേശീയ പാരമ്പര്യ ആരോഗ്യ രീതികൾ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് പര്യാപ്തമാണ്.

സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ

(Objectives of School health programmes)

എല്ലാ സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും സമഗ്ര ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ സേവനങ്ങൾ നൽകുക എന്നതാണ് സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ അടിസ്ഥാനലക്ഷ്യം. ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെപറയുന്നു.

i) സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികളിൽ ആരോഗ്യ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക.

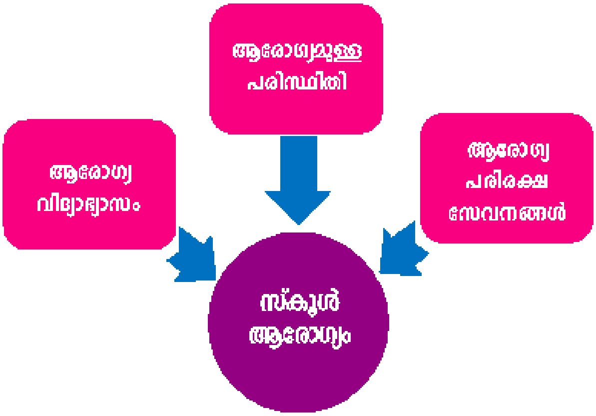
ii) രോഗപ്രതിരോധം, നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണയം, ചികിത്സ, കുറവുകളെ പിന്തുടർന്ന് പരിഹരിക്കുക.

iii) ഗുണാത്മക ആരോഗ്യം അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുക.

iv) കുടുംബത്തിലും സമൂഹത്തിലും കുട്ടിയെ ഒരു 'മാറ്റത്തിന്റെ വക്താവ്' ആയി അംഗീകരിക്കുക.

v) ഉചിതമായ സാമൂഹിക വൈകാരിക സ്വഭാവങ്ങൾ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

സ്കൂൾ ആരോഗ്യപരിപാടിയുടെ ഘടകങ്ങൾ (Components of School Health Programme)



സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പദ്ധതിയ്ക്ക് 3 ഘടകങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യമുള്ള പരിസ്ഥിതി, ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസേവനങ്ങൾ എന്നിവയാണ്.

A ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം (Health Education)

സ്കൂൾ ആരോഗ്യപദ്ധതിയുടെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഘടകമാണിത്. താഴെപ്പറയുന്നവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

a) സ്കൂളിൽ ഉയർന്ന നിലവാരമുള്ള വൃത്തിബോധത്തിനു ഊന്നൽ നൽകുക.

b) ശുചിമുറി സൗകര്യവും വെള്ളവും ലഭ്യമാക്കുകയും അവയുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം ശീലമാക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

c) ഉച്ചഭക്ഷണ പദ്ധതിയിലൂടെ പോഷകാഹാരശീലം അവതരിപ്പിക്കുക.

d) നഖങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക, ഉചിതമായ രീതിയിൽ മുടി കെട്ടുക, സോപ്പുപയോഗിച്ച് കുളിക്കുക തുടങ്ങിയ വ്യക്തി ശുചിത്വശീലങ്ങൾ വ്യക്തമായി കാണിക്കുക.

B ആരോഗ്യമുള്ള പരിസ്ഥിതി (Healthy Environment)

ഇതിൽ സ്കൂൾ പരിസരത്തിന്റെ ശുചീകരണം മാത്രമല്ല ഉൾപ്പെടുന്നത്. കുട്ടികളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും ധാർമ്മികവുമായ ഫലങ്ങൾ ഉളവാക്കുന്ന എല്ലാ സ്കൂൾ ചുറ്റുപാടുകളും കൂടിയുണ്ട്. പൊടി, ഒച്ച, ഗതാഗതം മുതലായ പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികളെ ബാധിക്കാതിരിക്കാൻ വഴിയിൽ നിന്നും നിശ്ചിത അകലത്തിലായിരിക്കണം സ്കൂൾ. സ്കൂൾ കെട്ടിടത്തിന്റെ ഉചിതമായ സംരക്ഷണത്തിന് ശരിയായ അറ്റകുറ്റ പണികൾ നടത്തുന്നതിന് വലിയ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

താഴെപറയുന്ന ശുചീകരണ കാര്യങ്ങളിൽ സ്കൂൾ അധികൃതർ ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം

a) സുരക്ഷിതമായ കുടിവെള്ളം എപ്പോഴും ലഭ്യമായിരിക്കും എന്നു ഉറപ്പുവരുത്തുക.

b) മലിനജലം കുഴിയിലേക്കോ ഉദ്യാനത്തിലേക്കോ ഒഴുക്കുവാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

c) ജലലഭ്യതയുള്ളതും ഉചിതമായതുമായ മൂത്രപ്പുരകളും ശുചിമുറികളും ഉണ്ടായിരിക്കണം.

d) എല്ലാ ക്ലാസ് മുറികളിലും മാലിന്യനിക്ഷേപ പാത്രങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കുകയും അവയിലെ മാലിന്യം സ്ഥിരമായി ജൈവവളകുഴിയിൽ നിക്ഷേപിക്കുകയും ചെയ്യണം.

c) ശുദ്ധവായുവും വെളിച്ചവും കയറുന്ന രീതിയിൽ ജനാലകൾ, വാതിലുകൾ, വായുസഞ്ചാര മാർഗങ്ങൾ എന്നിവ ക്ലാസ്മുറികളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

f) വിനോദത്തിനും കായിക വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുമായി ഒരു നല്ല കളിസ്ഥലം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

C. ആരോഗ്യപരിരക്ഷാസേവനങ്ങൾ (Health Care Services)

ഇത് ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുന്നതും സംരക്ഷിക്കുന്നതും ചികിത്സിക്കുന്നതും പുനരധിവസിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കണം.

പൊതുശുചിത്വം, ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം, നല്ല പോഷകാഹാരം, രോഗപ്രതിരോധം, വിനോദം, വ്യായാമം, വ്യക്തി ശുചിത്വം എന്നിവയിലൂടെയെല്ലാം ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ സുരക്ഷാമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കണം. സമഗ്രമായ വൈദ്യപരിശോധന, ആരോഗ്യരേഖ തയ്യാറാക്കൽ, വിദഗ്ധ സേവന ശുപാർശകൾ എന്നിവ ചികിത്സക്കു സഹായകമാണ്. പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് മാനസികമായും ശാരീരികമായും സഹായം നൽകണം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. സാമൂഹികാരോഗ്യത്തെ നിർവ്വചിക്കുക. അതിന്റെ സവിശേഷതകളെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. സ്കൂൾ ആരോഗ്യപദ്ധതിയുടെ ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക.

സംയോജിത ശിശു വികസന പദ്ധതി
(Integrated Child Development Scheme - ICDS)

സമൂഹത്തിലെ പിന്നാക്കവിഭാഗങ്ങളിൽപ്പെട്ട സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും വികസനത്തിനായുള്ള ഒരു സമഗ്ര സമീപനമാണ് ICDS. 1975 ലാണ് കേരളത്തിൽ ഇത് ആവിഷ്ക്കരിച്ചത്. സമൂഹത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്നവരായ 6 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, ദരിദ്ര ചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നുള്ള പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, പിന്നാക്ക പ്രദേശങ്ങളിൽ ജീവിക്കുന്നവർ, ഗോത്രപ്രദേശങ്ങളിലുള്ളവർ ചേരികളിലുള്ളവർ എന്നിവരെയാണ് ഈ പദ്ധതി ലക്ഷ്യമിടുന്നത്.

പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നു

a) 0-6 പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ, പോഷക നിലവാരങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

b) കുട്ടികളുടെ ശരിയായ മാനസിക, ശാരീരിക, സാമൂഹിക വികസനത്തിനാവശ്യമായ അടിത്തറ ഇടുക.

c) ശിശുമരണനിരക്ക്, രോഗാതുരത, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, സ്കൂളിൽ നിന്നുള്ള കൊഴിഞ്ഞുപോക്ക് എന്നിവയുടെ തോത് കുറയ്ക്കുക.

d) ശിശുവികസനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനായി വിവിധ വകുപ്പുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുക.

e) പോഷകാഹാരവും ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസവും നൽകുന്നതുവഴി ശിശുക്കളുടെ ആരോഗ്യ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ നന്നായി നിർവ്വഹിക്കാൻ അമ്മമാരെ പര്യാപ്തരാക്കുക.

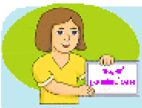
പദ്ധതിയ്ക്കു മേൽനോട്ടം വഹിക്കാൻ എല്ലാ ജില്ലകളിലും ICDS സെല്ലുകൾ പ്രവർത്തിക്കുന്നു

ഗുണഭോക്താക്കൾക്കായുള്ള ICDS ന്റെ പ്രധാന സേവനങ്ങൾ (Major Services to beneficiaries under ICDS)

1. 3-6 വയസ്സുപ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്കായുള്ള സേവനങ്ങൾ
   - ശൈശവത്തിലുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യങ്ങളെ നേരത്തെ തന്നെ കണ്ടെത്തുകയും വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്ക് ശുപാർശയും ചെയ്യുക.
   - വളർച്ചാ നിരീക്ഷണം
   - രോഗപ്രതിരോധം
   - കാലോചിതമായ ആരോഗ്യ പരിശോധന
   - ചെറുതും പൊതുവായതുമായ അസുഖങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ
   - ജീവകം എ യുടെ വിതരണം
   - ബാല്യകാല വിദ്യാഭ്യാസം
   - പൂരക പോഷകാഹാര പദ്ധതി
   - വർഷത്തിൽ 2 പ്രാവശ്യം വിരനിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യൽ
2. കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള സേവനങ്ങൾ
   - ആരോഗ്യ-പോഷക വിദ്യാഭ്യാസം
   - കുടുംബജീവിത വിദ്യാഭ്യാസം
   - ഇരുമ്പ് സത്ത് ഗുളിക, ഫോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക എന്നിവയുടെ വിതരണം
3. ഗർഭിണികൾക്കുള്ള സേവനങ്ങൾ
   - ഗർഭകാല പരിചരണം
   - ഗർഭകാലത്ത് എല്ലാമാസവും ഭാരലബ്ധി പരിശോധിക്കുന്നു
   - രോഗപ്രതിരോധം
   - പൂരക പോഷകാഹാരം
   - ആരോഗ്യ-പോഷക വിദ്യാഭ്യാസം
4. പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കുള്ള സേവനങ്ങൾ
   - പ്രസവശേഷമുള്ള പരിചരണം
   - ആരോഗ്യ-പോഷക വിദ്യാഭ്യാസം
   - പൂരക പോഷകാഹാരം

അങ്കണവാടി (Anganwadi)

സ്ത്രീകൾക്കും 6 വയസ്സിൽ താഴെ പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്കുമുള്ള ICDS ന്റെ സേവനങ്ങൾ നൽകുന്നതിനായി സാമൂഹിക തലത്തിലുള്ള സേവന കേന്ദ്രമാണ് അങ്കണവാടി. സ്ത്രീശാക്തീകരണത്തിനും കുട്ടികളുടെ വികസനത്തിനുമായി ഗ്രാമത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ഒരു കളിസ്ഥലമുറ്റമാണ് അങ്കണവാടി എന്ന് അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ പറയാം. ഒരു ദിവസം 6 മണിക്കൂറിലേറെ കുട്ടികൾ ഇവിടെ ചെലവഴിക്കുന്നു. സ്ത്രീകളുടെയും അമ്മമാരുടെയും ഒരു സമ്മേളനകേന്ദ്രമാണിത്. സ്ത്രീകളുടെയും കുട്ടികളുടെയും വികസനത്തിനാവശ്യമായ അവബോധവും പ്രവർത്തനങ്ങളും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തലുമാണ് അങ്കണവാടികളുടെ ലക്ഷ്യം. ഇപ്പോൾ അങ്കണവാടികൾ തദ്ദേശഭരണ സംവിധാനത്തിന്റെ കീഴിലാണ്. അടിസ്ഥാനസൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കേണ്ടതും പൂരക പോഷകാഹാര പദ്ധതിയ്ക്ക് സഹായം നൽകേണ്ടതും തദ്ദേശഭരണ സംവിധാനത്തിന്റെ കടമയാണിപ്പോൾ.



ഒരു അങ്കണവാടി സന്ദർശിച്ച് അവിടെ നടപ്പിലാക്കിവരുന്ന സംയോജിത ശിശുവികസനപദ്ധതിയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു സംക്ഷിപ്തം തയ്യാറാക്കുക.

6.7 ദേശീയ ആരോഗ്യ പദ്ധതികൾ (National Health Programmes)

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനു മുൻപ് ഇന്ത്യയുടെ പൊതുജനാരോഗ്യനിലവാരം വളരെ പരിതാപകരമായിരുന്നു. മരണനിരക്ക് 1000 പേർക്ക് 22.4 എന്ന തോതിലായിരുന്നു. ശിശുമരണനിരക്ക് ജീവനോടെ ജനിക്കുന്ന 1000 കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ 162 പേർ എന്ന രീതിയിലും ആയുർദൈർഘ്യം ഏകദേശം 26 വർഷവുമായിരുന്നു. ആകെയുള്ള മരണത്തിന്റെ പകുതിയും 10 വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികളുടെതായിരുന്നു. അക്കാലത്ത് ഇന്ത്യ വസൂരി, കുഷ്ഠം, മലമ്പനി, മന്ത് മുതലായ രോഗങ്ങളുടെ കേന്ദ്രമായിരുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുശേഷം സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളും മറ്റു പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യാധികളും നിയന്ത്രിക്കുവാനായി സർക്കാർ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ പതിപ്പിച്ചു. ഈ ആവശ്യത്തിലേക്കായി നിരവധി ദേശീയ ആരോഗ്യ പദ്ധതികൾ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ കീഴിൽ നിലവിൽ വരികയും തന്മൂലം സാധാരണ മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ മരണനിരക്കും രോഗാതുരതയും കുറയുകയും ചെയ്തു. ഈ പദ്ധതികൾ എല്ലാം സംസ്ഥാന തലത്തിലാണ് നടപ്പിലാക്കുന്നത്.

പ്രധാനപ്പെട്ട ദേശീയ ആരോഗ്യ പദ്ധതികളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

ദേശീയ കാൻസർ നിയന്ത്രണ പരിപാടി (National Cancer Control Programme)

പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട ആരോഗ്യ പ്രശ്നമാണ് ഇന്ന് കാൻസർ. വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന മലിനീകരണവും ജീവിതശൈലിയിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളും ആധുനിക മനുഷ്യരെ കാൻസറി

ലേക്ക് നയിക്കുന്നു. രാജ്യത്ത് എല്ലാ സമയത്തും 20 ലക്ഷം കാൻസർ രോഗികൾ ഉണ്ട്. അതുപോലെ തന്നെ ഓരോ വർഷവും 7 ലക്ഷം പുതിയ കേസുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 2005 ലെ റിപ്പോർട്ടനുസരിച്ച് ഇന്ത്യയിൽ കാൻസർ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങൾ 2015 ആകുമ്പോൾ 7 ലക്ഷമാകും എന്നു വിലയിരുത്തപ്പെടുന്നു. രാജ്യത്തെ കാൻസറുകളിൽ 40 ശതമാനവും പുകയില ഉപയോഗം മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്.

1975 ലാണ് ദേശീയ കാൻസർ നിയന്ത്രണ പരിപാടി ഇന്ത്യയിൽ ആരംഭിച്ചത്. 2010-ൽ ഈ പദ്ധതി ദേശീയ കാൻസർ, പ്രമേഹ, ഹൃദ്രോഗ, പക്ഷാഘാത (National Programme for the Prevention and Control of Cancer, Diabetes, Cardio-Vascular Diseases and Stroke-NPCDCS) നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ പദ്ധതിയിൽ ലയിച്ചു. പുകയിലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാൻസറിന്റെ പ്രാഥമികപ്രതിരോധം, കാൻസർ രോഗം നേരത്തെ കണ്ടെത്തൽ, ചികിത്സാസൗകര്യങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തൽ, സ്വാന്തന പരിചരണം എന്നിവ ഈ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

കാൻസർ സൂചനകളെ ജാഗ്രതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കുക (Be Alert to Cancer Alarms)

രോഗത്തെ നേരത്തെ കണ്ടെത്തുകയാണ് കാൻസർ അതിജീവന നിരക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനുള്ള അടിസ്ഥാനം. എന്നാൽ ജനങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങൾ അറിയാമെങ്കിൽ മാത്രമേ നേരത്തെ രോഗം തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കൂ. 2014-ൽ യു.കെ.യിലെ കാൻസർ ഗവേഷണ സ്ഥാപനം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പഠനത്തിൽ പറയുന്നത് ജനങ്ങൾ കാൻസറിന്റെ സൂചനകളെ തിരിച്ചറിയുന്നില്ല എന്നതാണ്. ഈ സ്ഥാപനം പൊതുവായ 17 സൂചനകളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. കാരണമില്ലാത്തതും സ്ഥിരമായി നിലനിൽക്കുന്നതുമായ ചുമ, ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയിലുണ്ടാകുന്ന വ്യത്യാസങ്ങളും ദഹനക്കേടും, പുറംവേദന, മലത്തിലും മൂത്രത്തിലും രക്താംശം കാണുക, കാരണമില്ലാതെ തൂക്കം കുറയുക, ഉണങ്ങാത്ത മുറിവുകൾ തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ സൂചനകൾ. ഇത്തരം ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ രണ്ടാഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ കാരണമില്ലാതെ നിലനിന്നാൽ തീർച്ചയായും പരിശോധനാ വിധേയമാക്കണം.

ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി (National Tuberculosis Control Programme-NTCP)

മൈക്രോ ബാക്ടീരിയം ട്യൂബർക്കുലോസിസ് എന്ന ബാക്ടീരിയയാണ് പകർച്ചവ്യാധിയായ ക്ഷയരോഗം ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ക്ഷയം (TB) ഉള്ള ആൾ തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വായുവിലൂടെയാണ് ഈ രോഗം പകരുന്നത്. 1962 ലാണ് ക്ഷയരോഗ നിവാരണ പരിപാടി ഇന്ത്യയിലാരംഭിച്ചത്. 1997-ൽ പരിഷ്ക്കരിച്ച ദേശീയ ക്ഷയരോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി (RNTCP-Revised National Tuberculosis Control Programme) അംഗീകരിച്ചു. ഇത് ചുരുങ്ങിയ കാലത്തേക്ക് നേരിട്ടു നിരീക്ഷിച്ചുള്ള ചികിത്സ (DOTS-Directly Observed Treatment-Short Course) എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

ക്ഷയം നിയന്ത്രിക്കുവാനുള്ള ഒരു ക്രമീകൃത തന്ത്രമാണ് DOTS. പേരു പോലെതന്നെ നേരിട്ട് നിരീക്ഷിച്ച് ചികിത്സിക്കുന്ന രീതിയാണിത്. കുടുംബാംഗമല്ലാത്ത ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ രോഗത്തിനുള്ള മരുന്ന് രോഗി കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു. ക്ഷയത്തിനെതിരെ ഗുണമേന്മയുള്ള മരുന്നുകൾ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുന്നതാണ് DOTS. രോഗിയേക്കാളുപരി രോഗസൗഖ്യത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം ആരോഗ്യസംവിധാനത്തിലേക്കു കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

ദേശീയ എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ പരിപാടി (National AIDS Control Programme)

1987-ൽ ദേശീയ എയ്ഡ്സ് നിയന്ത്രണ പരിപാടി ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് ആരംഭിച്ചു. എയ്ഡ്സിനു മരുന്നില്ല എങ്കിലും ബോധവത്ക്കരണത്തിലൂടെയും ശീലങ്ങളിൽ മാറ്റംവരുത്തിയും എയ്ഡ്സിന്റെ വ്യാപനം തടയുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം. ലൈംഗിക രോഗങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണം, ബോധവത്ക്കരണം, സുരക്ഷിതമായ രക്തദാനം, ചികിത്സ എന്നിവയും ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ നടപ്പിലാക്കുന്നു.

ദേശീയ ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണ പരിപാടി (National Life Style Disease Control Programme)

ഗ്രാമീണ, നഗരമേഖലകളിലെ ജനങ്ങളിൽ സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള മരണനിരക്കിനും രോഗാതുരതക്കും കാരണമാകുന്നു. രാജ്യത്ത് നടക്കുന്ന മരണങ്ങളിൽ മൂന്നിൽ രണ്ടുഭാഗവും ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, കാൻസർ, അപകടങ്ങൾ മുതലായവ മൂലമാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. ഇന്ത്യയിലെ ജനങ്ങളിൽ 5.1 കോടി ആൾക്കാർ പ്രമേഹരോഗികളാണ്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രമേഹരോഗികളുള്ള രണ്ടാമത്തെ രാജ്യമാണ് ഇന്ത്യ. 2030 ആകുമ്പോഴേക്കും ഇത് 8 കോടിയായി വർദ്ധിക്കുമെന്ന് കണക്കാക്കുന്നു. അതുപോലെ 2005-ൽ 3.8 കോടി ഹൃദ്രോഗികളാണുള്ളത്. ഇത് 2015 ആകുമ്പോഴേക്കും 6.4 കോടിയാകും എന്നും കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.

ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊഴുപ്പ്, പുകയിലയുടെ ഉപയോഗം, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും ഒഴിവാക്കിയുള്ള അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ, പോഷകാംശം കുറഞ്ഞ ആഹാരങ്ങൾ, വ്യായാമക്കുറവ്, മദ്യപാനം, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങിയവ സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ വരാനുള്ള പ്രധാന ഹേതുക്കളാണ്.

2010 ഒക്ടോബറിൽ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ 100 ജില്ലകളിലായി പ്രാരംഭ പരിപാടിയായി ദേശീയ കാൻസർ, പ്രമേഹ, ഹൃദ്രോഗ, പക്ഷാഘാത നിയന്ത്രണ പ്രതിരോധ പദ്ധതി (NPCDCS) എന്ന പേരിൽ നടപ്പിലാക്കി. ഇന്ന് രാജ്യം മുഴുവനും ഈ പദ്ധതി നടപ്പിലാക്കിവരുന്നു.

ആരോഗ്യഅഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തൽ, ആപത്ഘടകങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കൽ, നേരത്തെയുള്ള രോഗനിർണയം, പൊതുവായികാണുന്ന സാക്രമികേതര രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ (NCDs - Non-communicable Diseases), പുനരധിവാസ സേവനങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന പ്രവർത്തന മേഖലകൾ. സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളുടെ പ്രതിരോധം, നിയന്ത്രണം, ബോധവത്ക്കരണം, ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളുടെ നേരത്തെയുള്ള നിർണയം എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യപരിപാടി
(National Mental Health Programme- NMHP)

1982 ലാണ് ദേശീയ മാനസിക ആരോഗ്യ പരിപാടി ഇന്ത്യയിലാരംഭിച്ചത്. സമൂഹത്തിനുള്ളിൽവെച്ചുതന്നെ മാനസിക രോഗങ്ങളെ നേരത്തെ തിരിച്ചറിയുക, ആവശ്യമായ സേവനങ്ങൾ നൽകുക, മാനസിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്നിവയാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രധാനപ്പെട്ട ലക്ഷ്യങ്ങൾ.

മാനസിക രോഗങ്ങൾ, നാഡീസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ നിരവധി രോഗങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി തടയാൻ ഇവയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങൾക്കുള്ള അവബോധം സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

സാർവ്വത്രിക പ്രതിരോധ പരിപാടി (Universal Immunisation Programme -UIP)

1985 ൽ ആരംഭിച്ച പ്രതിരോധ കുത്തിവെയ്പ്പ് പരിപാടിയാണ് സാർവ്വത്രിക പ്രതിരോധ പരിപാടി. ഈ പദ്ധതിയ്ക്ക് രണ്ട് ഘടകങ്ങളുണ്ട്; ഗർഭിണികൾക്ക് ടെറ്റനസിനെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധവും കുട്ടികൾക്ക് ഡിഫ്ത്തീരിയ, വില്ലൻചുമ, ടെറ്റനസ്, ക്ഷയം, പൊങ്ങൻപനി (അഞ്ചാം പനി), പോളിയോ എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് എതിരെയുള്ള പ്രതിരോധവുമാണിത്.

2011 ഡിസംബറിൽ കേരളവും തമിഴ്നാടും പെന്റാവാലന്റ് വാക്സിൻ കൊടുക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. ഇതിൽ DPT, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B, Hib വാക്സിൻ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. മെനിഞ്ചൈറ്റിസും ന്യൂമോണിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ളുവൻസ ടൈപ്പ് B യ്ക്ക് എതിരായിട്ടുള്ളതാണ് Hib വാക്സിൻ. 1992 ൽ UIP കുട്ടികളുടെ അതിജീവനവും സുരക്ഷിത മാതൃത്വവും എന്ന പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായിരുന്നു. എന്നാൽ 1997-ൽ ഇത് പ്രജനനാരോഗ്യ-ശിശു ആരോഗ്യപദ്ധതിയുടെ (Reproductive and Child Health - RCH) ഭാഗമായിത്തീർന്നു.

മറ്റു പ്രധാനപ്പെട്ട ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾ (Other Important National Health Programmes)

1. **ദേശീയ മലമ്പനി നിവാരണ പരിപാടി (NMEP - National Malaria Eradication Programme):** മലമ്പനിമൂലം മരണം ഉണ്ടാകുന്നതു തടയുക, കൊതുകുനിയന്ത്രണം ഉൾപ്പെടെയുള്ള മലമ്പനി നിവാരണ മാർഗങ്ങൾ ഈ പദ്ധതിയുടെ കീഴിൽ നടപ്പിലാക്കുന്നു.
2. **ദേശീയ മന്ത്രോഗ നിർമ്മാർജ്ജന പരിപാടി (National Filaria Eradication Programme):** മന്ത്രോഗ നിർമ്മാർജനത്തിനായുള്ള വ്യാപകബോധവൽക്കരണം, രണ്ട് വയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവർക്കെല്ലാം DEC ആൽബൻബസോൾ (DEC Albenbesol) ഗുളികകളുടെ വിതരണം തുടങ്ങിയവ ഈ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ആരംഭിച്ചു.
3. **ദേശീയ അതിസാര രോഗ നിയന്ത്രണ പരിപാടി (National Diarrheal Disease Control Programme):** അതിസാരം (വയറിളക്കം) മൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്കും പോഷകാഹാരക്കുറവും പരിഹരിക്കുവാനാണ് ഈ പദ്ധതി ആരംഭിച്ചത്. ORT (Oral Rehydration Treatment) വഴിയാണ് വയറിളക്കത്തെ നേരിടുന്നത്.
4. **പ്രജനനാരോഗ്യ-ശിശു ആരോഗ്യപരിപാടി (Reproductive and Child Health Programme - RCH):** മാതൃമരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുക, ശിശുക്കളുടെ അതിജീവനനിരക്ക് കൂട്ടുക, കൗമാര വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുക തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ.
5. **ദേശീയ അന്ധതാനിവാരണ പരിപാടി (National Programme for the Control of Blindness - NPCB):** പ്രാഥമിക നേത്ര പരിരക്ഷാ മാർഗങ്ങളിലൂടെയും അന്ധരായവർക്ക് സഹായ ഉപകരണങ്ങൾ നൽകിയും ഇന്ത്യയിൽ അന്ധതയുടെ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഈ പദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം.

നിങ്ങളുടെ പുരോഗതി പരിശോധിക്കൂ

1. ദേശീയ ജീവിതശൈലി രോഗനിയന്ത്രണ പരിപാടിയുടെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

കേരളത്തിൽ വർധിച്ചുവരുന്ന കാൻസറിനെയും മറ്റു ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങളെയും സംബന്ധിച്ച പത്രവാർത്തകൾ ശേഖരിച്ച് ഒരു പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക.

6.8 ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം (National Health Mission - NHM)

എല്ലാ ജനങ്ങളിലേക്കും ആരോഗ്യ പരിപാലന സേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നതിനായി സംസ്ഥാനങ്ങളെ സഹായിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ദേശീയ ആരോഗ്യദൗത്യം ഇന്ത്യയിൽ ആരംഭിച്ചത്. ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യദൗത്യവും ദേശീയ നഗര ആരോഗ്യദൗത്യവും ദേശീയ ആരോഗ്യദൗത്യത്തിന്റെ കീഴിൽ വരുന്ന പദ്ധതികളാണ്.

ഗ്രാമങ്ങളിലെയും നഗരങ്ങളിലെയും പിന്നാക്ക അവസ്ഥയിലുള്ള ജനങ്ങൾക്ക് ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യ പരിചരണ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുക എന്നതാണ് ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ദേശീയ ആരോഗ്യമിഷന്റെ കാഴ്ചപ്പാട് (The vision of NHM)

'സാർവ്വത്രിക ആരോഗ്യം" എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ, ജനങ്ങളുടെ ആവശ്യത്തിനു ഉപയുക്തവും ന്യായവും ചെലവു കുറഞ്ഞതുമായ ആരോഗ്യപരിചരണ സേവനങ്ങൾ, വിവിധ വകുപ്പുകളുടെ സംയുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സാമൂഹത്തിന് ലഭ്യമാക്കി, സാമൂഹ്യാരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ് ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്.

NHM ന്റെ ഘടന (Structure of NHM)

കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രി ചെയർമാനായിരിക്കുന്ന മിഷൻ സ്റ്റിയറിംഗ് സമിതി (Mission Steering Group - MSG) ദേശീയതലത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അഡീഷണൽ സെക്രട്ടറിയുടെ റാങ്കുള്ള വ്യക്തിയാണ് ദൗത്യത്തിന്റെ ഡയറക്ടർ. സംസ്ഥാനതലത്തിൽ മുഖ്യമന്ത്രി തലവനായിരിക്കുന്ന സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ ദൗത്യം (State Health Mission - SHM) ഉണ്ടായിരിക്കും. ജില്ലാ/നഗര ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ തലവൻ ജില്ലാപഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ്/മേയർ ആയിരിക്കും. എല്ലാ ജില്ലകളിലും കലക്ടർ തലവനായ ജില്ലാ ആരോഗ്യ സൊസൈറ്റി ഉണ്ടായിരിക്കും.

ദേശീയ ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ ദൗത്യം (National Rural Health Mission - NRHM)

ഗ്രാമീണ മേഖലകളിൽ ആരോഗ്യപരിചരണ സംവിധാനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും നഗരഗ്രാമീണ അസന്തുലിതാവസ്ഥ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതുമാണ് NRHM ന്റെ ലക്ഷ്യം.

ഓരോ ജില്ലയിലും ആരോഗ്യനയങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുക, ജില്ലാതല ആസൂത്രണം, ധനവിതരണം, പദ്ധതി നടത്തിപ്പ് മേൽനോട്ടം തുടങ്ങിയവ ജില്ലാ ആരോഗ്യ സൊസൈറ്റിയുടെ ചുമതലയാണ്. വില്ലേജ് തലത്തിൽ മേൽനോട്ടത്തിനായി, വില്ലേജ് ആരോഗ്യ ശുചിത്വകമ്മിറ്റികൾ രൂപീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. ആശാവർക്കർമാർ (Accredited Social Health Activist - ASHA) വില്ലേജ്തലത്തിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

സുരക്ഷിത പ്രസവത്തിനായി സർക്കാർ ആശുപത്രികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ സ്ത്രീകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന *ജനനി സുരക്ഷായോജന* NRHM സേവനത്തിന് ഉദാഹരണമാണ്. ഇതിനായി യാത്രാക്കൂലിക്കും മറ്റു ചെലവുകൾക്കുമായി 1400 രൂപ നൽകുന്നു. അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും മെച്ചപ്പെട്ട ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ നൽകുന്ന മറ്റൊരു NRHM പദ്ധതിയാണ് *ജനനി-ശിശു-സുരക്ഷായോജന.*

ദേശീയ നഗര ആരോഗ്യ ദൗത്യം (National Urban Health Mission - NUHM)

NRHM ന്റെ നാഗരിക പതിപ്പാണ് NUHM. നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ ആരോഗ്യ പരിപാലനസേവനങ്ങളുടെ നിലവാരവും പശ്ചാത്തല സൗകര്യങ്ങളും വർധിപ്പിക്കുക എന്നതാണ് NUHM ന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഗ്രാമീണ നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ ആരോഗ്യമേഖലയിലെ പശ്ചാത്തല സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ NRHM ഉം, NUHM ഉം സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സംക്ഷിപ്തം

ഈ അധ്യായത്തിൽ ശുചിത്വം, മലിനീകരണം, സാമൂഹിക ആരോഗ്യം, സ്കൂൾ ആരോഗ്യം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്തു. സംയോജിത ശിശു വികസന പരിപാടി (ICDS), ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾ, ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യം എന്നിവയെക്കുറിച്ചും ഇതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യത്തെയും സുസ്ഥിതിയെയും ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന ഘടകമാണ് ശുചിത്വം. വ്യക്തികളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആരോഗ്യ ശാസ്ത്രമാണ് ശുചിത്വം. ശരിയായ രീതിയിലുള്ള വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസര ശുചിത്വവും സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുവായ ആരോഗ്യത്തിലേക്ക് സംഭാവന നൽകുന്നു.

ജീവികളെ ഹാനികരമായി ബാധിക്കുന്ന രീതിയാൽ അനഭിലഷണീയമായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സാന്നിദ്ധ്യം പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനെയാണ് മലിനീകരണം എന്നു പറയുന്നത്.

വിവിധതരം മലിനീകരണങ്ങളായ വായു, ജല, ശബ്ദ, മണ്ണ് മലിനീകരണങ്ങൾ എല്ലാം തന്നെ മനുഷ്യനിർമ്മിതമാണ്. പരിസ്ഥിതി സൗഹാർദ്ദപരമായ ജീവിതശൈലികൊണ്ടും പ്രകൃതിയോടിണങ്ങുന്ന ആസൂത്രണരീതികൊണ്ടും മലിനീകരണത്തെ നിയന്ത്രിക്കുകയും കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം.

ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെ അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുവാനും നിലനിർത്തുവാനും വീണ്ടെടുക്കുവാനുമുള്ള എല്ലാ സേവനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് ആരോഗ്യപരിരക്ഷ. ഇന്ത്യയിൽ, ഈ സേവനങ്ങൾ പ്രധാനമായും പ്രാഥമികം, ദ്വിതീയം, തൃതീയം എന്നീ തലങ്ങളിലായി ക്രമീകരിക്കപ്പെട്ട പൊതുജനാരോഗ്യ പരിരക്ഷാസംവിധാനത്തിലൂടെ നിർവ്വ

ഹിക്കപ്പെടുന്നു. പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് സാമൂഹികാരോഗ്യം. വികസ്വരരാജ്യങ്ങളിലെ ദശലക്ഷക്കണക്കിന് ദരിദ്രജനങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുവാനുള്ള ഒരു ശരിയായ ബദൽ സംവിധാനമാണിത്.

സാമൂഹിക ആരോഗ്യത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് സ്കൂൾ ആരോഗ്യം. ഇതിൽ ആരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യമുള്ള പരിസരിതി, ആരോഗ്യപരിപാലന സേവനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. കുട്ടികളുടെ അധ്യയന വർഷങ്ങളിലെ പൂർണ്ണമായ വികാസം ഉറപ്പുവരുത്താനുള്ള ആരോഗ്യപദ്ധതിയാണിത്.

കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികളുടെയും ഗർഭിണികളുടെയും ക്ഷേമത്തിനായി നിലവിൽ വന്ന സർക്കാർ പദ്ധതിയാണ് സംയോജിത ശിശുവികസന പദ്ധതി (ICDS). ദുർബല വിഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവർക്ക് രോഗപ്രതിരോധ മരുന്നുകൾ, പൂരക പോഷകാഹാരം, ആരോഗ്യവിദ്യാഭ്യാസം എന്നീ സേവനങ്ങൾ ഈ പദ്ധതി പ്രകാരം നൽകപ്പെടുന്നു.

സാംക്രമികരോഗങ്ങളാലും സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങളാലും ഉണ്ടാകുന്ന മരണവും രോഗാതുരതയും കുറയ്ക്കുവാനായി ആരംഭിച്ച നിരവധി ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടികളെക്കുറിച്ചും ഈ അധ്യായത്തിൽ പഠിച്ചു. ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഈ അധ്യായത്തിന്റെ അവസാനത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ഗ്രാമീണ നഗരമേഖലകളിലെ ദരിദ്രജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഗുണമേന്മയുള്ള ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ എത്തിക്കുക എന്നതാണ് ദേശീയ ആരോഗ്യ ദൗത്യത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്.

വിലയിരുത്തൽ ചോദ്യങ്ങൾ

1. എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും മാലിന്യരഹിത പരിസ്ഥിതിയിൽ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്. മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.
2. നമ്മുടെ നദികളെ മലിനീകരണത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ചില മാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുക.
3. കാസർഗോഡ് ജില്ലയിലെ എൻഡോസൾഫാൻ പ്രശ്നത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മണ്ണ് മലിനീകരണ പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക.
4. മാലിന്യം കൈകാര്യം ചെയ്യൽ, പൊതുശുചിത്വം ഇവയെക്കുറിച്ച് ഒരു കുറിപ്പ് എഴുതുക.
5. ആരോഗ്യപരിരക്ഷയുടെ വിവിധ മാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.
6. "ഇന്ത്യയിൽ ആരോഗ്യപരിരക്ഷ പ്രാഥമിക-ദ്വിതീയ-തൃതീയതലങ്ങളിലൂടെ നൽകപ്പെടുന്നു." വിവരിക്കുക.

7. 'ഒരു ഗ്രാമീണസാഹചര്യം പരിഗണിക്കുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും ആരോഗ്യം എന്ന ലക്ഷ്യം നേടാൻ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യപരിരക്ഷ എന്നത് മികച്ച ഒരു സമീപനമാണ്' - ഈ പ്രസ്താവനയെ സാധൂകരിക്കുക.
8. 'സ്കൂൾ ആരോഗ്യ പദ്ധതി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സമഗ്ര ആരോഗ്യത്തെ ഉറപ്പുവരുത്തുന്നു'. ആരോഗ്യമുള്ള സ്കൂൾ പരിസ്ഥിതി നിലനിർത്താൻ ആവശ്യമായ മാർഗങ്ങൾ ഏതെല്ലാമാണ്?
9. ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടികളെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുക.
10. 'നമ്മുടെ വ്യക്തിഗത ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന എല്ലാ ശീലങ്ങളും പരിശ്രമങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ് ശുചിത്വം'. വ്യക്തിശുചിത്വം പുലർത്താനാവശ്യമായ ശീലങ്ങളുടെ പട്ടിക എഴുതുക.
11. വളരെവേഗം നഗരവത്ക്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു സംസ്ഥാനമാണ് കേരളം. സ്വാഭാവികമായും മലിനീകരണം ഇതിന്റെ ഫലമാണ്. ഇതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കുക.
12. മലിനീകരണം കേരളത്തിലെ ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട സാമൂഹിക പ്രശ്നമാണ്. മലിനീകരണത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ, പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ, പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഒരു സെമിനാർ പേപ്പർ തയ്യാറാക്കുക.