

आशिष कर्ले



फार्मासिस्ट

तुमच्या आरोग्यासाठी



फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी

हे पुस्तक विनामूल्य आहे

पण फुकट नाही

त्यासाठी अनेकांचे कष्ट, बुद्धी व पैसा लागलेला आहे.

हे वाचल्यावर खर्च करा ३ मिनिट

१ मिनिट : लेखकांना फोन करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा

१ मिनिट : ई साहित्य प्रतिष्ठानला मेल करून हे पुस्तक कसे वाटले ते कळवा.

१ मिनिट : आपले मित्र व सर्व मराठी लोकांना या पुस्तकाबद्दल आणि ई साहित्यबद्दल सांगा.

असे न केल्यास यापुढे आपल्याला पुस्तके मिळणे बंद होऊ शकते.

दाद नाही मागत. मागत आहे दाद.

साद आहे आमची. हवा प्रतिसाद.

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत असावे. ज्यामुळे लेखकाला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यात मदत होते. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे आणि त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा, आणि अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी

आशिष अरुण कर्ले



ई साहित्य प्रतिष्ठान

फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी

आशिष अरुण कर्ले.

गेहलोट इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मसी कोपरखैरणे (नवी मुंबई)

मूळ गाव चिखलवाडी, ३२ शिराळा (सांगली)

९७६५२६२९२६

ashishkarle101@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

ई प्रकाशक : ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

ई प्रकाशन : ३ जानेवारी २०२०



©esahity Pratishthan©2020

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

अर्पणपत्रिका

फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी " हे माझे पहिले पुस्तक
मी माझे आराध्य दैवत भगवान श्रीकृष्ण
आणि माझे श्रद्धास्थान म्हणजे माझे आईवडील
त्याचप्रकारे माझे सर्व शिक्षक,
मराठी भाषेसाठी कार्य करणारे सर्व मावळे,
साहित्यिक तसेच वाचक वर्ग ज्यांनी
मला वेळोवेळी उत्तम प्रतिसाद देत लेख लिहिण्याची प्रेरणा दिली.
ह्या सर्व मान्यवरांना मी माझे शब्द
आभारपूर्वक समर्पित करत आहे.

-आशिष अरुण कर्ले

आशिष अरुण कर्ले.



माझे मूळ गाव चिखलवाडी ३२ शिराळा सांगली, सध्या शिक्षणनिमित्त पनवेल येथे आहे. मी गेहलोत इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मसी या महाविद्यालयात बी फार्मसी शेवटच्या वर्षाला आहे. आत्तापर्यंत फार्मसी संदर्भात ५० हून अधिक मराठी लेख लिहिले आहेत व हे सर्व लेख bookstruck संकेस्थळावर तसेच सर्व लेख google प्ले स्टोरवर अनुप्रयोग स्वरूपात उपलब्ध आहेत. याशिवाय सामाजिक व विविध विषयांवर

दिवाळी अंक (अर्थ मराठी) व मासिकांमधून लेख प्रकाशित झाले. आरंभ ई मासिक मध्ये व्यवस्थापकीय संपादक म्हणून जबाबदारी पार पाडली असून आता कार्यकारी व सहसंपादक म्हणून कार्यरत आहे. त्याचशिवाय ईशा फाउंडेशन मराठी ई मीडिया मध्ये भाषांतरासाठी स्वयंसेवक म्हणून कार्यरत आहे. मराठी मध्ये अधिकाधिक वैज्ञानिक साहित्य निर्माण व्हावे व रुग्णांना उपयुक्त असे ज्ञान जे इंग्रजी मध्ये उपलब्ध आहे ते मराठी बांधवांसाठी मायबोली मराठी मध्ये उपलब्ध व्हावे हे माझे स्वप्न आहे त्यासाठीच खारीचा वाटा मी फार्मसी मधील माहिती व त्यावर आधारित लेख मराठी लिहित आहे.

संपर्क पत्ता

आशिष अरुण कर्ले.

मु. चिखलवाडी पो. इंग्रुळ

ता. शिराळा जि. सांगली, ४१५४०८

ashishkarle101@gmail.com

९७६५२६२९२६

आशिष कर्ले यांची ओळख आरंभ मासिक 2018 साली सुरू झाले त्या निमित्ताने झाली. त्यावेळेस मी आरंभ मासिकाच्या सल्लागार समितीत होतो. त्यांची लेखनावरील पकड आणि मराठी भाषेवरील प्रभुत्व हे मला लगेच जाणवायला लागले. तसेच अल्पावधीतच त्यांनी आरंभसाठी इतके छान काम केले की ते आता आरंभ (जे आता त्रैमासिक आहे) च्या कार्यकारी संपादकपदी आहेत. आयुष्यातील इतर जबाबदाऱ्या पेलून ते हे पद समर्थपणे सांभाळत आहेत. सध्या आरंभ त्रैमासिकाचा मी संपादक आहे.

आरंभसाठी त्यांनी जे काही औषध निर्माण शास्त्रावरील लेख आतापर्यंत लिहिले आहेत ते अगदी नाविन्यपूर्ण, माहितीपर आणि अभ्यासपूर्ण आहेत. त्यांच्या लेखनाला एक प्रकारची ध्येयानिष्ठता आहे आणि समाजात या विषयावर जागृती करून त्या संदर्भात जागरूकता निर्माण करणे हा हेतू दिसून येतो. त्यांचे हे कार्य प्रशंसनीय आहे.

प्रस्तुत पुस्तकातील सर्वच लेख वाचनीय आणि माहितीपूर्ण असून विशेष उल्लेख करायचा झाल्यास प्रिस्क्रिप्शन, औषधनिर्माण शास्त्र विषयक कायदे, रुग्णांचे अधिकार, सेल्फ मेडिकेशन, कट प्रॅक्टिस, लग्न जुळवण्यापूर्वी रक्तगट का तपासला जातो, ऑनलाइन फार्मसी, घरातील औषधांची हाताळणी, भारतातील आरोग्य यंत्रणा, औषधांचे पॅकिंग यासारखे लेख खूपच चांगले झालेत. मला स्वतः व्यक्तीगतरित्या ते फार आवडलेत.

आशिष यांना या पुस्तकासाठी खूप शुभेच्छा आणि यापुढेही त्यांनी त्यांच्या क्षेत्रात अशीच प्रगती करावी आणि या विषयावर अधिकाधिक लेखन करावे ही सदिच्छा!

- निमिष सोनार, पुणे

- sonar.nimish@gmail.com

(व्यवसाय: खासगी कंपनीत क्वालिटी आणि कॉम्प्लायन्स मॅनेजर, तसेच मराठी भाषेच्या सेवेसाठी कार्यरत असलेले लेखक)

फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी

या पुस्तकातील लेख हे मी "फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी" या नावाने क्रमशः लिहिलेल्या लेखांचा संग्रह आहे. या लेखांमध्ये फार्मासिस्टची तुमच्या आरोग्यसंदर्भातील भूमिका, औषधे वापरताना घ्यावयाची काळजी अशी महत्वपूर्ण माहिती तुम्हाला वाचायला मिळेल. या विषयावर इंग्रजी मध्ये अधिक माहिती उपलब्ध आहे व शिक्षणदेखील इंग्रजीमध्ये आहे आणि सर्वांना इंग्रजी समजते असेही नाही. त्यामुळे आपल्या मराठी बांधवाना या विषयाबाबत मराठीत माहिती उपलब्ध व्हावी, फार्मासिस्ट म्हणजे केवळ मेडिकलवलवाला औषधविक्रेता नाही तर तो देखिल आरोग्य यंत्रणेतील एक महत्वपूर्ण घटक आहे याबाबत लोकांना माहिती व्हावी व मराठी साहित्यात वैज्ञानिक (वैद्यकीय क्षेत्राशी निगडित) साहित्यात आपल्या परीने खारीचा वाटा उचलता यावा, या विचाराने मी लेख लिहायला सुरुवात केली व bookstruck संकेतस्थळावर प्रकाशित केले लेखांना चांगला प्रतिसाद मिळू लागल्याने त्यांनी या सर्व लेखांचा संग्रह गुगल प्ले स्टोर वर अनुप्रयोग (एँप्लिकेशन) स्वरूपात उपलब्ध करून दिले. आई वडिलांच्या, शिक्षकांच्या आशीर्वादाने व भगवान श्रीकृष्णांच्या कृपेने आत्तापर्यंत मी पन्नासाहून अधिक लेख लिहिले आहेत व लेख लिहिण्याचे काम अजूनही सुरू आहे. हे सर्व लेख अधिकाधिक लोकांपर्यंत पोहचवे या दृष्टिकोनातून ई साहित्य प्रतिष्ठानशी संपर्क साधल्यावर त्यांच्या मदतीने ई साहित्य प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून हे सर्व लेख आता ई बुक च्या माध्यमातून उपलब्ध होत आहेत त्याबद्दल त्यांचे खूप खूप धन्यवाद!

हे लेख रुग्णांना त्यांच्या आरोग्यसंदर्भातील फार्मासिस्टची भूमिका, औषधे वापरताना घ्यावयाची काळजी याबाबत मार्गदर्शन तर करेलच शिवाय या मध्ये मी फार्मसी क्षेत्रात येऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन व्हावे यासाठी देखिल लेख लिहिले आहेत.

मला खात्री आहे की हे सर्व लेख तुम्हाला आवडतील व फार्मासिस्टबद्दल, औषधे सुरक्षितरित्या वापरण्याबाबत व या क्षेत्रात येऊ इच्छिणाऱ्या विद्यार्थ्यांना उपयुक्त ठरतील!

आपल्या भाषेत, आपल्या माणसांसाठी, फार्मासिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी!

धन्यवाद!

आशिष अरुण कर्ले.

विषयानुक्रम

आरोग्यम धनसंपदा

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) करिअरसाठी एक उत्तम पर्याय...

औषधे वापरताना घ्यावयाची काळजी

कम्युनिटी फार्मसिस्ट

हॉस्पिटल फार्मसी

प्रिस्क्रिप्शन

औषधयोजनेची हाताळणी (हँडलिंग ऑफ प्रिस्क्रिप्शन)

औषध वितरण (Dispensing of Medicine)

फार्मासिस्टची नैतिक तत्वे (Ethics of Pharmacist)

औषधनिर्माणशास्त्र विषयक कायदे

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (Ministry of Health and Family Welfare)

अन्न व औषध प्रशासन महाराष्ट्र राज्य

औषधयोजनेशिवाय (प्रिस्क्रिप्शनशिवाय) घेता येणारी औषधे

औषधनिर्माणशास्त्र विषयक कायदे

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (Ministry of Health and Family Welfare)

अन्न व औषध प्रशासन महाराष्ट्र राज्य

औषधयोजनेशिवाय (प्रिस्क्रिप्शनशिवाय) घेता येणारी औषधे

औषधांचे पॅकिंग

रुग्णांची व त्यांच्या नातेवाईकांची कर्तव्ये

जेनेरिक औषधे (मेडिसिन)

भारतातील आरोग्ययंत्रणा

औषधीशास्त्र (फार्माकोलॉजी)

अँटिबायोटिक (प्रतिजैविके)

फार्मसी अभ्यासक्रमातील विविध विषय

बहुऔषधी उपचार पद्धती (Polypharmacy)

कट प्रॅक्टिस वैद्यकीय क्षेत्राला लागलेला कलंक...

औषधांच्या दुष्परिणामासंदर्भातील तक्रार

जलसंजीवनी

जागतिक लोकसंख्या दिन विशेष लेख: का फोल ठरत आहे कुटुंबनियोजन..... ?

सौंदर्य प्रसाधने (Cosmetics)

घरामध्ये औषधांची हाताळणी...

भारतात का वाढत आहे सेल्फ मेडिकेशनच प्रमाण... ?

औषधकोश Pharmacopoeia

मधुमेह बरा करण्यासाठी भगवद्गीता लाभदायक...

ऑनलाइन फार्मसी: समज गौरसजम

रुग्णवाहिका

२५ सप्टेंबर जागतिक फार्मसिस्ट दिन

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) क्षेत्रातील भारत आणि भविष्यातील माझं योगदान

सूज (Inflammation)

क्षयरोग (टीबी) वरील औषधउपचार...

एड्स: समज गौरसजम

रक्तपेढी (ब्लड बँक)

पावडर फॉर रिकंस्ट्रुक्शुन (पुनर्रचना औषध पूड/चूर्ण)

लग्न जुळवण्यापूर्वी रक्तगट का पहिला जातो.... ?

आय ड्रॉप वापरताना घ्यायची काळजी...

गर्भावस्थेत महिलांनी औषधे वापरू नये...

आरोग्यम धनसंपदा

अन्न वस्त्र आणि निवारा या मानवाच्या मूलभूत गरजा आहेत त्यामध्ये 'आरोग्य' ही आणखी एक महत्त्वपूर्ण गरज निर्माण झाली आहे. आरोग्याशी संदर्भात सेवांमध्ये औषधनिर्मिती आणि औषधपुरवठा या खूप महत्त्वपूर्ण असतात आणि या सेवा पुरवण्याचे काम फार्मासिस्ट करतो. आत्तापर्यंत तुमचा कधी न कधीतरी फार्मासिस्टशी संबंध आला असेलच अगदी डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधे खरेदी करण्यापासून ते शस्त्रक्रियेसाठी लागणाऱ्या गरजांपर्यंत...

डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या औषधयोजनेनुसार (प्रिस्क्रिप्शननुसार) औषध वितरित (डिस्पेन्स) करणं एवढीच काय ती लोकांना फार्मासिस्टची ओळख असते. दुसऱ्या शब्दात 'एक औषधवाला' अशीच प्रतिमा लोकांच्या मनात निर्माण होते. त्याच्या पलीकडेही फार्मासिस्टची अनेक कर्तव्ये, पैलू आहेत. फार्मासिस्टच्या अशा अनेक पैलूंबाबत आपल्या समाजामध्ये जागरूकता नाही ही अत्यंत दुर्दैवी गोष्ट आहे.

चला तर मग जाणून घेऊयात कोण आहे फार्मासिस्ट आणि काय आहे त्याची भूमिका तुमच्या आरोग्यसंदर्भात...

१२ वी विज्ञान शाखेनंतर ज्या व्यक्तीने औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) मध्ये पदविका (डिप्लोमा D Pharm) अथवा पदवी (डिग्री B Pharm) पूर्ण केले आहे ती व्यक्ती फार्मासिस्ट असते. १२ वी नंतर डिप्लोमा २ वर्षांचा तर डिग्री ४ वर्षांची असते. पदवीनंतर M. Pharm, MBA, PhD अशा उच्च शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध आहेत. याशिवाय १२ वी नंतर Pharm D डॉक्टरेट ऑफ फार्मसी हा ६ वर्षांचा अभ्यासक्रम आहे.

डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषध वितरित करण एवढीच काय ती आपल्याला फार्मासिस्टची ओळख आहे पण याशिवाय अनेक महत्त्वपूर्ण कामे फार्मासिस्ट करतो. आरोग्यविषयक अनेक सुविधा पुरवण्यामध्ये त्याची भूमिका अत्यंत महत्त्वपूर्ण असते.

औषधयोजना (प्रिस्क्रिप्शन) ची सत्यता आणि वैधता तपासण्याचे अधिकार फार्मासिस्टकडे असतात. औषधयोजनेमध्ये जर काही त्रुटी असेल तर त्यासंदर्भात तो डॉक्टरांशी चर्चा करून बदल सुचवू शकतो. औषधाची तपशीलवार माहिती, त्यांचा शरीरावर होणार परिणाम, औषधाची परिणामकता (Potency), औषधातील कार्यकारी तत्व (Active Pharmaceutical Ingredients API), औषधाचे दुष्परिणाम (Side Effect), औषधयोजनेची सविस्तर माहिती आणि मार्गदर्शन हे केवळ आणि केवळ फार्मासिस्टकडेच असतात.

औषधयोजनेची सत्यता आणि वैधता पाहून औषधांचे वितरण करणे, वितरित केलेल्या औषधांची नोंद ठेवणे, औषधांच्या वापरासंदर्भात रुग्णांना मार्गदर्शन/समुपदेशन करणे, औषधांचा रुग्णांच्या शरीरावर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणे, रुग्ण इतिहास (Patient History) नोंद करणे, औषधांची वैधता तपासणे, विविध प्रकारानुसार औषधांची मांडणी तसेच वर्गीकरण करणे, औषधसंशोधन काणे, आरोग्यासंदर्भात लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे, योग्य औषध योग्य वेळी योग्य ठिकाणी किमान नफा या तत्वावर रुग्णांना परवडणाऱ्या किमतीत उपलब्ध करून देणे, नशा निर्माण करणाऱ्या तसेच घातक औषधांची (Narcotics and Harmful Drugs) ची कायदेशीर नियमानुसार वितरण करणे आणि त्यांची नोंद ठेवणे ही सर्व फार्मासिस्टची कामे आहेत

फार्मासिस्ट हा तुमच्या आरोग्यासाठी सदैव तत्पर असतो. तुमचं आरोग्य हीच त्याच्यासाठी महत्वपूर्ण बाब आहे. फार्मासिस्टशिवाय इतर कोणीही औषधवितरण करणे अथवा प्रिस्क्रिप्शनशिवाय औषधवितरण करणे नियमबाह्य आहे. यामुळे उपचारामध्ये त्रुटी (error) येऊ शकतात.

तुमच्या आरोग्यसंदर्भात सर्व समस्यांबाबत तुम्ही फार्मासिस्टशी मनमोकळेपणाने बोलू शकता. फार्मासिस्ट तुम्हाला प्रिस्क्रिप्शनशिवाय घेता येणारी औषधे (Over The Counter Drugs OTC Drugs) तसेच सौंदर्य प्रसादने (Cosmetics) खरेदी करण्यामध्ये योग्य सल्ला आणि मार्गदर्शन करू शकतो. रक्तदाब (Blood Pressure BP) मोजणे, रक्तातील शर्करेचे

(Sugar) प्रमाण मोजणे, वजन, उंची, BMI मोजणे तसेच प्रथमोपचाराच्या सर्व सेवा आणि सुविधा फार्मासिस्ट देऊ शकतो.

फार्मासिस्ट हा डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यातील दुवा (link) आहे. व्यस्त कामकाजामुळे डॉक्टर रुग्णांना पुरेसा वेळ देऊ शकत नाहीत, डॉक्टरांकडून पुरेस मार्गदर्शन भेटत नाही परंतु फार्मासिस्टकडून तुम्हाला औषधयोजनेसंदर्भात तज्ञ सल्ला आणि मार्गदर्शन मिळू शकते. औषधयोजनेसंदर्भात तपशीलवार माहिती ही केवळ आणि केवळ फार्मासिस्टकडेच मिळू शकते.

आजच्या ऑनलाइन युगात डिस्काउंटसाठी रुग्ण ऑनलाइन औषध खरेदी करतात परंतु रुग्णांनी हे लक्षात घ्यायला हवे की डिस्कॉन्टपेक्षाही आपलं आरोग्य महत्त्वपूर्ण आहे. आपत्कालीन स्थितीत फक्त फार्मासिस्टच तुम्हाला औषधे उपलब्ध करून देऊ शकतो. याशिवाय रुग्ण समुपदेशन, औषधवापरासंदर्भात सविस्तर माहिती आणि मार्गदर्शन हे केवळ फार्मासिस्टकडूनच मिळू शकते. आता तुम्हीच ठरवायचे आहे की तुम्ही औषधे ही एका कुरियर बाँय कडून घेणार की चार वर्षे शिक्षण घेतलेल्या फार्मसी संदर्भात संपूर्ण ज्ञान असलेल्या वेल क्वालिफाइड फार्मासिस्टकडून निर्णय तुमचा आहे.

तुमच्या आरोग्यविषयक सर्व समस्यांबाबत मार्गदर्शन करण्यासाठी फार्मासिस्ट सदैव तयार असतो गरज आहे ती तुम्ही पुढे येऊन त्याच्याशी मैत्रीचं नात निर्माण करण्याची!

तुमच्या आरोग्यविषयक सर्व समस्यांबाबत फार्मासिस्टकडून निःसंकोचपणे मार्गदर्शन आणि सल्ला घेऊ शकता.

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) करिअरसाठी एक उत्तम पर्याय...

फार्मसिस्ट हा आरोग्यविषयक सेवा पुरवणाऱ्या प्रोफेशन पैकी एक महत्वाचा भाग आहे. औषध निर्मिती व वितरण, औषधवापराबाबत रुग्णांना मार्गदर्शन करणे हे फार्मसिस्टचे काम असते. वाढते आजार, औषधसंशोधन क्षेत्रात निर्माण झालेल्या संधी, देशांतर्गत व देशाबाहेर वाढलेली औषधांची मागणी यामुळे या क्षेत्रात अनेक नोकरीच्या संधी व करिअर साठी चांगला पर्याय बनला आहे.

या लेखामध्ये आपण तुम्ही या क्षेत्रात कसे येऊ शकता त्यासाठी कोणती शैक्षणिक पात्रता आवश्यक आहे व इतर अनेक गोष्टींचा आढावा घेणार आहोत.

फार्मसी क्षेत्रात येण्यासाठी तुम्ही दहावी + बारावी विज्ञान शाखा आणि महाराष्ट्र राज्य सामाईक (MH CET) परीक्षा देणं अनिवार्य आहे. बारावीमध्ये PCB (Physics Chemistry Biology), PCM (Physics Chemistry Maths), PCMB (Physics Chemistry Maths Biology) यांपैकी कोणताही गृप असलेले विद्यार्थी फार्मसीला प्रवेश घेऊ शकतात यासाठी तुम्ही गृप पात्रता फेरी निकष पूर्ण करणे (Group Qualifier) म्हणजेच ग्रुपच्या प्रत्येक विषयात 50 गुण असणे आवश्यक आहे (हा नियम खुल्या प्रवर्गासाठी आहे इतर प्रवर्गासाठी सवलत आहे) तुम्ही जर आता बारावीत आसल तर तुम्ही दोन्ही विषय Biology आणि Maths ठेवलेला फायदेशीर ठरते हे क्षेत्र पूर्णपणे आरोग्यविषयक आहे त्यामुळे Human anatomy Pathology Biochemistry Pharmacology Microbiology Biotechnology या विषयांच्या दृष्टीने Biology हा विषय महत्वाचा आहे तर दुसऱ्या बाजूला पदवी अभ्यासक्रमात दुसऱ्या वर्षी Math हा विषय असतो त्यामुळे दोन्ही विषय असलेले फायदेशीर ठरते. Maths पेक्षाही Biology विषय जास्त महत्वाचा ठरतो कारण वरती नमूद केल्याप्रमाणे फार्मसीमधिल बरेचसे विषय याच्याशी संबंधित आहेत.

तुम्ही या क्षेत्रात तीन प्रकारे येऊ शकता कोणत्याही प्रकारे या क्षेत्रात येण्यासाठी तुम्हाला वर नमूद केलेली शैक्षणिक पात्रता परम असणे गरजेचे आहे.

पहिला पर्याय म्हणजे तुम्ही बारावी विज्ञान शाखेनंतर डिप्लोमा (D Pharmacy) हा दोन वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण करून या क्षेत्रात येऊ शकता. डिप्लोमा नंतर तुम्हाला थेट द्वितीय

वर्षात पदवी (B Pharmacy) साठी प्रवेश मिळतो. यासाठी तुम्हाला डिप्लोमाला किमान 50% गुण असणे अनिवार्य आहे.

दुसरा पर्याय म्हणजे तुम्ही बारावी विज्ञान शाखेनंतर पदवी (B Pharmacy) या चार वर्षांच्या अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेऊ शकता. B Pharmacy नंतर M Pharmacy, MBA, PhD, Doctorate of Pharmacy (Pharma D) या उच्च शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध आहेत.

तिसरा पर्याय म्हणजे बारावी विज्ञान शाखेतनंतर तुम्ही डॉक्टरेट ऑफ फार्मसी (Pharma D) या सहा वर्षांच्या अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेऊ शकता. यामध्ये पाच वर्षे शैक्षणिक व एक वर्ष हॉस्पिटलमध्ये सराव असतो. तुम्ही B Pharmacy ही पदवी पूर्ण केली असेल तर तुम्हाला डॉक्टरेट ऑफ फार्मसी(Pharma D) या अभ्यासक्रमात थेट चौथ्या वर्षात प्रवेश मिळू शकतो जिथे दोन वर्षे शैक्षणिक व एक वर्ष हॉस्पिटलमध्ये सराव असतो.

वरती नमूद केलेल्या सर्व अभ्यासक्रमांची प्रवेशप्रक्रिया ही ऑनलाईन पद्धतीने <https://www.dtemaharashtra.gov.in> या तंत्र शिक्षण संचालनालय, महाराष्ट्र राज्य (Directorate of Technical Education, Maharashtra State) यांच्या अधिकृत संकेतस्थळाद्वारे केली जाते. यासंदर्भात सर्व निकष, अटी, नियम, सूचना या संकेतस्थळावर महितीपुस्तकात उपलब्ध आहे.

औषधे वापरताना घ्यावयाची काळजी

आधुनिक रासायनिक औषधांचे फायदे आणि तोटे यांची तुलना केली असता यामध्ये तोटे अधिक दिसून येतात परंतु त्यांच्या जलद परिणामामुळे ते आपली विश्वासहर्ता टिकवून आहे.

ही औषधे वापरताना जर योग्य ती काळजी घेतली आणि डॉक्टर तसेच फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचनांचे पालन केल्यास ही औषधे अधिक चांगला आणि सकारात्मक परिणाम देतात.

औषध वापरताना न घेतलेली काळजी यामुळे अनेक गंभीर समस्या निर्माण होतात हे टाळण्यासाठी औषध वापरताना योग्य ती काळजी घेणे गरजेचे असते.

१) औषध वापरताना डॉक्टर तसेच फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करावे.

२) औषधे लहान मुले तसेच प्राण्यांपासून दूर ठेवावीत.

३) औषधयोजनेवरील सूचना काळजीपूर्वक वाचाव्यात व त्यांचे तंतोतंत पालन करावे.

४) औषधांच्या पॅकिंगवरील सूचना नीट वाचून त्याची अंमलबजावणी करावी.

५) लक्षणे जरी सारखी आढळली तरी दुसऱ्या रुग्णाची औषधे वापरू नयेत

काही घटनांमध्ये लक्षणे जरी सारखी असली तरी आजार वेगवेगळे असू शकतात शिवाय रुग्णाचे वय, लिंग, वजन तसेच इतर गोष्टी पाहून औषधयोजना बनवलेली असते त्यामुळे औषधांची अदला बदल तसेच एक सारख्या लक्षणांसाठी एकच औषध दोन रुग्णांनी वापरणे टाळावे.

६) आजरी असल्यास डॉक्टरांना भेटून. औषधयोजनेतील सर्व औषधे खरेदी करावीत निम्मी अथवा ठराविकच औषधे घ्यायची व काही नाही असे करू नये. औषधयोजनेनुसारच औषधे घ्यावीत औषधयोजनेशिवाय औषधे खरेदी करू नयेत.

७) OTC Drugs (Over the Counter Drugs) औषधयोजनेशिवाय घेता येणारी औषधे खरेदी करताना फार्मासिस्टचा तज्ञ सल्ला व औषध वापराबाबत मार्गदर्शन घ्यावे.

९) लक्षणे जरी थांबली तरी औषधयोजना मध्येच थांबवू नये. औषधांचा संपूर्ण डोस पूर्ण करावा.

१०) औषध वापरून झाल्यावर झाकण नीट बंद करावे ज्यामुळे बाहेरील वातावरणापासून संरक्षण होते व औषधाचा टिकाऊपणा टिकून राहतो.

११) काही औषधे साठवून ठेवण्यासंदर्भात विशेष सूचना आसतात जसे की उष्णता व प्रकाश यापासून दूर ठेवावे, थंड व कोरड्या वातावरणात ठेवावे, शीतकपाटामध्ये (फ्रिजमध्ये) ठेवावे, अथवा काही औषधे विशिष्ट तापमानात साठवून ठेवायची आसतात यांमध्ये तापमानाची नोंद केलेली असते अशा सूचनांचे योग्य प्रकारे पालन करावे.

१२) औषध वापरानंतर काही समस्या अथवा नकारात्मक परिणाम जाणवल्यास त्यासंदर्भात तात्काळ फार्मासिस्ट व डॉक्टर यांना माहिती द्यावी.

१३) रुग्ण समुपदेशन दरम्यान फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचना योग्य प्रकारे पाळाव्यात.

१४) औषधे ठेवण्यासाठी एक विशिष्ट जागा करावी. औषध इतरत्र कुठेही जसे टीव्ही फ्रिज अशा ठिकाणी ठेऊ नयेत.

१५) औषधांचा वापर करताना त्यावरील समाप्ती तारीख (expiry date) काळजीपूर्वक तपासावी. समाप्ती तारखेनंतर औषधांचा वापर करू नये, इतर औषधांपासून ही औषधे वेगळी ठेवावीत अथवा नष्ट करावीत.

१६) लहान मुलांनी नेहमी औषधांचा वापर हा पालकांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

१७) औषधयोजनेत लिहून दिलेल्या डोसपेक्षा अधिक अथवा कमी डोस घेऊ नये.

१८) प्रतिजैविके (anti biotics) औषधे ही नेहमी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधयोजना वापरूनच घ्यावी व अशा औषधांचा पूर्ण वापर करावा ही औषधे मध्येच थांबवू नये यामुळे औषध प्रतिरोध (Drug Opposition) सारखी समस्या निर्माण होऊ शकतो, यामध्ये भविष्यात या औषधांचा रुग्णाच्या शरीरावर परिणाम होत नाही.

औषधयोजनेशिवाय औषध वापर तसेच औषधांचा अपूर्ण वापर, यामुळे रुग्णांच्या मृत्यूही होऊ शकतो. त्यामुळे औषधे ही नेहमी औषधयोजनेनुसारच घ्यावीत व औषधांचा वापर हा डॉक्टर व फार्मासिस्ट यांच्या मार्गदर्शनानुसारच करावा.

कम्युनिटी फार्मसिस्ट

कम्युनिटी फार्मसिस्ट ही फार्मसी जगतात नव्याने उदयाला आलेली संकल्पना आहे जी सध्या खूप लोकप्रिय होत आहे पूर्वी कम्युनिटी फार्मसिस्टला केमिस्ट या नावाने ओळखले जायचे

कृत्रिम औषधांच्या लाभाच्या तुलनेने हानी आणि दुष्परिणाम जास्त दिसून येतात पण तरीही त्यांची जलद परिणामकता यामुळे त्यांनी स्वतःची एक विशेष ओळख व विश्वासाहता निर्माण केली आहे.

कृत्रिम औषधांचे वितरण आणि वापर यामुळे निर्माण होणाऱ्या समस्या, त्रुटी दूर करण्याच्या संकल्पनेतून कम्युनिटी फार्मसिस्ट तसेच कम्युनिटी फार्मसी या आधुनिक संकल्पनेचा उदय झाला आहे.

कम्युनिटी फार्मसी ही औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) क्षेत्रातिल अशी शाखा आहे जिचा थेट संबंध हा औषधांचे वितरण औषधांचा योग्य वापर, रुग्ण समुपदेशन या सेवांशी आहे

दुसऱ्या शब्दात रुग्णांच्या आरोग्याला प्रथम प्राधान्य आणि औषध वापराबाबत त्यांना योग्य मार्गदर्शन याच्याशी निगडित असणारी ही संकल्पना आहे.

इंग्लंडच्या आरोग्य विभागाच्या अहवालानुसार इंग्लंडमध्ये दररोज १. ६ दशलक्ष रुग्ण त्यांच्या आरोग्याविषयक समस्यांबाबत कम्युनिटी फार्मसिस्टची भेट घेतात. फार्मसीमध्ये रुग्ण समुपदेशनासाठी स्वतंत्र विभाग असतो

दुर्दैवाने आपल्या देशात डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या औषधयोजनेनुसार औषधांचे वितरण करणे आणि इतर सर्व जबाबदारी ही डॉक्टरांवर अशी स्थिती आहे. फक्त डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या औषधयोजनेनुसार औषधांचे वितरण करणे एवढंच नव्हे तर यापलीकडेही औषधयोजनेची सत्यता आणि वैधता तपासणे, औषधांची नोंद, रुग्ण इतिहास व रुग्ण समुपदेशन, औषधांचा रुग्णांच्या शरीरावर होणाऱ्या सकारात्मक तसेच नकारात्मक परिणामांचा अभ्यास करणे ही त्याची कार्ये आहेत.

आपल्या देशातील या विदारक स्थितीला जितके रुग्ण जबाबदार आहेत तितकेच फार्मासिस्टही जबाबदार आहेत या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. रुग्ण

वेळेच्या अभावाचे कारण देत रुग्ण समुपदेशनला नकार देतात अथवा काही फार्मासिस्ट आपली व्यावसायिक नैतिकता बाजूला ठेवत रुग्ण समुपदेशन टाळतात या दोनही गोष्टी या विदारक स्थितीला कारणीभूत आहे.

परंतु आता हळूहळू परिस्थिती बदलताना दिसत आहे. फार्मासिस्ट आपले आर्थिक लाभ बाजूला ठेवत रुग्णांच्या आरोग्याला प्रथम प्राधान्य देत आहेत. फार्मासिस्ट रुग्ण समुपदेशनासाठी पुढाकार घेत आहेत. फार्मसी शॉपलाही आता एक प्रोफेशनल लूक येऊ लागला आहे. हा सर्व एकाएकी होणारा बदल नसून यासाठी वेळ द्यावा लागेल आणि आपल्यालाही फार्मासिस्टला सहकार्य कराव लागेल. फार्मासिस्ट हा डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यातील दुवा आहे.

चाल तर मग आपण सर्वांनी सहकार्याच्या भावनेतून डॉक्टर रुग्ण आणि आम्ही फार्मासिस्ट मिळून आरोग्य रुपी त्रिकोण पूर्ण करू आणि देशातील फार्मसी व्यवसायाचा कायापालट करू.

हॉस्पिटल फार्मसी

हॉस्पिटल फार्मसी हा रुग्णालयातील (हॉस्पिटलमधील) एक स्वतंत्र विभाग आहे जो रुग्णांना औषधांचे वितरण करतो.

रुग्णांना जास्तीत जास्त आरोग्यविषयक सेवा पुरवणे, रुग्णांचा वेळ वाचवणे आपत्कालीन स्थितीत औषधे उपलब्ध करून देणे यामधून हॉस्पिटल फार्मसी या विभागाचा उदय झाला. हॉस्पिटल फार्मसीमध्ये दोन वेगवेगळे विभाग असतात एक बाह्य रुग्ण विभाग आणि दुसरा रुग्णालयातील रुग्णांना करीता असतो. हॉस्पिटल फार्मसीमधील फार्मासिस्टची संख्या ही रुग्णालयातील बेडच्या संख्येवरून ठरवली जाते साधारणपणे ५० बेडसाठी १ फार्मासिस्ट असा नियम आहे याशिवाय कामाचा ताण रुग्णालयात येणाऱ्या रुग्णांची संख्या या गोष्टीही विचारात घेतल्या जातात.

हॉस्पिटल फार्मसी चे स्थान हे हॉस्पिटलमध्ये अशा ठिकाणी असते जेणेकरून रुग्णांना शोधण्यास अडथळा होऊ नये. बाह्य रुग्ण आणि रुग्णालयातील रुग्ण या दोन्हीसाठी स्वतंत्र व्यवस्था असते जेणेकरून रुग्णांची गैरसोय होऊ नये तसेच फार्मासिस्टवरतीही ताण येऊ नये हा उद्देश यामागे असतो. औषधनिर्मिती विभाग आणि औषध वितरण विभाग हे वेगवेगळ्या ठिकाणी अथवा एकाच ठिकाणी परंतु स्वतंत्र विभाग व्यवस्था असू शकतो. हॉस्पिटल फार्मसी ही सेंट्रल सप्लाय विभाग तसेच हॉस्पिटल मधील इतर विभाग यांना जोडलेला असतो तसेच वितरण विभाग अशा ठिकाणी असतो जेणेकरून परिचारिका (नर्स) तसेच इतर कर्मचारी सहजरित्या त्याठिकाणी पोहचू शकतील. हॉस्पिटल फार्मसीमध्ये बाह्य रुग्णांना प्रतीक्षा करण्यासाठी पुरेसा जागा असतो, ज्याठिकाणी रुग्णांमध्ये आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करणारे फलक तसेच काही साहित्य उपलब्ध असते. हॉस्पिटल फार्मसी मध्ये फार्मासिस्ट व इतर कर्मचाऱ्यांना विश्रांतीसाठी स्वतंत्र व्यवस्था असते.

हॉस्पिटल फार्मसीमध्ये औषध वितरणाची व्यवस्था ही वेगळी असते. रुग्णालयातील रुग्णांना औषध वितरण करण्यासाठी औषधयोजनेनुसार औषध वितरण केले जाते अथवा प्रत्येक वॉर्ड साठी परिचारिका केंद्रावर औषध पाठवली जातात ज्याठिकाणी परिचारिका औषधांची नोंद ठेवतात शिवाय फार्मासिस्ट वैयक्तिकरित्या दररोज औषधांची तपासणी करतात. रुग्णालयातील रुग्णांना औषध वितरणासाठी बास्केट सुविधा वापरली जाते. याशिवाय बाह्य रुग्णांना औषध वितरणासाठी स्वतंत्र औषधयोजना ही पद्धती वापरली जाते.

Pharmacy & Therapeutic Committee (PTC) मध्येही फार्मासिस्ट ची भूमिका महत्त्वाची असते. यामध्ये तो सचिवाची भूमिका पार पाडतो. हॉस्पिटल फॉर्म्युलरीच्या निर्मितीमध्येही त्याचे योगदान महत्त्वाचे असते. रुग्णालयतील औषधयोजनांचे तसेच इतर महत्त्वाची कागदपत्रे हॉस्पिटल फार्मासिस्ट जतन करून ठेवतो. त्याचबरोबरीने PTC सभांसाठी विषयपत्रिक तसेच अहवालही बनवण्याची जबाबदारी हॉस्पिटल फार्मासिस्टकडे असते.

याशिवाय परिचरिकांना वॉर्डमधील रुग्णांना औषध वितरण करणार तसेच औषध वापराबाबत समुपदेशन करण्याचे काम फार्मासिस्ट करत असतो. रुग्णांच्या औषधयोजनांचा अभ्यास करणे, औषधांचा रुग्णांच्या शक्तिरावर होणाऱ्या परिणामाचा आढावा घेणे, रुग्ण इतिहासाची नोंद करणे, औषध संशोधन करणे समाजामध्ये आरोग्यविषयक जागरूकता निर्माण करण्यासाठी विविध कार्यक्रम राबवणे ही अत्यंत महत्त्वाची कार्ये हॉस्पिटल फार्मासिस्ट करत असतो.

प्रिस्क्रिप्शन

प्रिस्क्रिप्शनला मराठीमध्ये औषधयोजना म्हणतात. प्रिस्क्रिप्शन हे रुग्णांच्या उपचारासाठी डॉक्टरांनी फार्मासिस्टकडे लिखित स्वरूपात केलेली औषधांची मागणी असते.

हे एक कायदेशीर कागदपत्र आहे.

यामध्ये रुग्णाची सविस्तर माहिती असते. याशिवाय रुग्णालय तसेच डॉक्टरांचा रजिस्टर क्रमांक ही माहितीही यामध्ये नमूद केलेली असते.

प्रिस्क्रिप्शनची सत्यता आणि वैधता तपासण्याचे अधिकार हे फार्मासिस्टकडे असतात.

रुग्णांच्या माहितीमधील काही भाग नमूद करायचा राहिला असेल तर ती माहिती रुग्णाला विचारून फार्मासिस्ट प्रिस्क्रिप्शनमध्ये नमूद करू शकतो.

प्रिस्क्रिप्शन मध्ये औषधाबाबत काही त्रुटी असतील तर त्याबाबत डॉक्टरांशी चर्चा करून फार्मासिस्ट बदल सुचवू शकतो.

रुग्णाची वैयक्तिक माहिती, तारीख, सुपरस्क्रिप्शन, इनस्क्रिप्शन, सबस्क्रिप्शन, उपचारांसाठी डॉक्टरांना परत भेट द्यायची तारीख, signatura, डॉक्टरांची स्वाक्षरी आणि रजिस्टर क्रमांक हे प्रिस्क्रिप्शनचे भाग आहेत.

१)रुग्णाची वैयक्तिक माहिती- रुग्णाचे नाव, पत्ता, वय, लिंग, वजन, रक्तगट(माहिती असल्यास), ही माहिती यामध्ये नमूद केलेली असते

२)तारीख- प्रिस्क्रिप्शन लिहिल्याचे तारीख याठिकाणी नमूद केलेली असते. याद्वारे फार्मासिस्टना प्रिस्क्रिप्शनची वैधता तपासण्यात मदत होते.

३)सुपरस्क्रिप्शन- प्रिस्क्रिप्शन मधील Rx हे चिन्ह सुपरस्क्रिप्शन म्हणून ओळखले जाते. हे लॅटिन भाषेतील चिन्ह असून त्याचा अर्थ कृती (रेसिपी) आसा होतो. प्राचीन मान्यतांनुसार रुग्ण लवकर बरा व्हावा म्हणून ईश्वराकडे केलेल्या प्रार्थनेचे प्रतीक आसाही याचा अर्थ होतो.

४)इनस्क्रिप्शन- यामध्ये डॉक्टरांनी लिहून दिलेली औषधांची माहिती असते. यांच्यात औषधाचे नाव, त्याची क्षमता ही माहिती असते.

५)सबस्क्रिप्शन- या सदराखाली औषध बनवण्याबाबत फार्मासिस्टना सुचना असतात. यातील बऱ्याच संकल्पना या लॅटिन भाषेतील असतात.

६)उपचारांसाठी डॉक्टरांना परत भेट द्यायची तारीख-उपचारांसाठी डॉक्टरांना परत भेट द्यायची तारीख तसेच प्रिस्क्रिप्शन परत खरेदी करणे अथवा काही विशेष सूचना यामध्ये नमूद केलेल्या असतात.

७)signatura- यामध्ये औषधवापराबाबत रुग्णांना सूचना आसतात. जसे की औषध घ्यायची वेळ, पद्धती इत्यादी

८)डॉक्टरांची स्वाक्षरी आणि रजिस्टर क्रमांक- यामध्ये डॉक्टरांची स्वाक्षरी आणि रजिस्टर क्रमांक असतो याद्वारे फार्मासिस्ट प्रिस्क्रिप्शनची सत्यता तपासाता येते.

प्रिस्क्रिप्शन हे इंग्रजी भाषेमध्ये लिहिलेले असते यामधील बऱ्यापैकी माहिती लिहिण्यासाठी लॅटिन भाषेती चिन्हे आणि संकल्पना वापरल्या जातात.

आजच्या काळात जवळजवळ सर्वच औषधे ही कंपनीमध्ये पूर्वीपासूनच बनवलेली असल्याने प्रिस्क्रिप्शनमध्ये फक्त औषधांच्या कंपनीचे नाव (ब्रँड नेम) अथवा जेनेरिक नाव आणि क्षमता व डोसची संख्या इत्यादि माहिती नमूद केलेली असते.

ई प्रिस्क्रिप्शन- आजच्या डिजिटल युगात ई प्रिस्क्रिप्शनचा वापर वाढताना दिसत आहे. यामध्ये संघनकाच्या माध्यमातून प्रिस्क्रिप्शन लिहिले जाते व ई मेल च्या माध्यमातून या प्रिस्क्रिप्शनची प्रत फार्मासिस्टकडे पाठवली जाते. ई प्रिस्क्रिप्शन च्या वापरामुळे प्रिस्क्रिप्शनचा गैरवापर कमी होत आहे.

भारतातील मोठमोठ्या शहरात आणि रुग्णालयात ई प्रिस्क्रिप्शनच्या वापरास सुरवात झाली आहे. (डिजिटल इंडिया मोहिमेच्या माध्यमातून येणाऱ्या काळात भारतातील सर्व शासकीय प्राथमिक आरोग्य केंद्रात ई प्रिस्क्रिप्शनचा वापर सुरू होण्याची शक्यता आहे अशा पद्धतीची कोणतीही अधिकृत घोषणा झालेली नाही परंतु सर्वच सरकारी क्षेत्रात डिजिटल सेवांचा वाढता वापर पाहता भविष्यात या क्षेत्रातही त्याच्या वापराची शक्यता नाकारता येत नाही.)

औषधयोजनेची हाताळणी (हँडलिंग ऑफ प्रिस्क्रिप्शन)हे फार्मासिस्टच्या कौशल्यावर अवलंबून असते. हे विज्ञान आणि कला यांचा सुरेख संगम आहे. यामध्ये औषधाचे वितरण, रुग्ण समुपदेशन, औषध योजनेची नोंद, रुग्ण इतिहासाची नोंद, औषधाचा रुग्णाच्या शारीवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यासाचा करणे या घटकांचा वापर होतो. हा स्वतंत्र अभ्यासाचा विषय आहे विषयावर एक वेगळा लेख लिहीन.

औषधयोजनेची हाताळणी (हँडलिंग ऑफ प्रिस्क्रिप्शन)

औषधयोजनेची हाताळणी हा व्यावसायिक दृष्टीने फार्मासिस्ट, रुग्ण आणि डॉक्टर यांच्या नात्यातील एक महत्वाचा भाग आहे. औषधयोजनेची हाताळणी ही पूर्णपणे फार्मासिस्टची जबाबदारी असते. हँडलिंग ऑफ प्रिस्क्रिप्शन हे त्याच्या मुख्य कामांपैकी एक आहे.

औषधयोजनेची हाताळणी ही कला आणि विज्ञान यांचा सुरेख संगम आहे, हे पूर्णपणे फार्मासिस्टच्या कौशल्यांवर अवलंबून असते.

औषधयोजना प्राप्त करताना रुग्णाचे हसतमुखाने स्वागत करणे, त्याच्याशी मैत्रीपूर्ण नाते निर्माण करणे व आपण त्यांच्या आरोग्यासाठी सदैव तत्पर आहोत याची जाणीव करून देणे याही गोष्टी औषधयोजनेच्या हाताळणीमध्ये महत्वपूर्ण आसतात.

औषधयोजनेची हाताळणी करत असताना असे कोणतेही हावभाव चेहऱ्यावर आणू नयेत जेणेकरून रुग्णाच्या मनात आजर अथवा उपचार याविषयी शंका, भिती निर्माण होईल.

औषधयोजनेमध्ये काही त्रुटी आढळल्यास त्यासंदर्भात डॉक्टरांशी चर्चा करून बदल सुचवावेत. रुग्णासमोर असे कोणतेही वक्तव्य करू नये जेणेकरून डॉक्टरांच्या व्यावसायिक कार्यप्रणालीवर आक्षेप होईल व त्यांच्या व्यवसायावर गदा येईल.

तसेच कोणत्याही औषध कंपनी तसेच डॉक्टरांची प्रत्यक्ष तसेच अप्रत्यक्ष पद्धतीने जाहिरात करू नये.

रुग्णाचे वय, लिंग, वजन यानुसार डोस बदलत असल्याने डोस कॅलक्युलेट करणे महत्वाचे असते.

आज सर्व औषधे ही कंपनीमध्ये पूर्वीपासूनच बनवली असल्याने औषधयोजना हाताळणी मधील औषधनिर्मिती हा भाग दिसून येत नाही. काही विशिष्ट औषधे जी बनवल्या बनवल्या वापरावी लागतात (freshly prepared) अशी औषधेच फक्त बनवावी लागतात.

औषध निर्मितीसाठी योग्य पद्धतीचाच वापर करणे गरजेचे असते. रुग्णांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हे अत्यंत महत्वाचे असते. अशी पद्धत GMP (Good Manufacturing Practice) म्हणून ओळखली जाते.

औषधांचे पॅकिंग आणि लेबलिंग हा औषधयोजनेची हाताळणी यामधील एक महत्वाचा भाग आहे. बाहेरील वातावरणापासून औषधांचे संरक्षण व्हावे, औषधांची वाहतूक सोयीस्कर व्हावी व त्यांचे नुकसान होऊ नये व औषध कार्यकाळ टिकावा व योग्य वैद्यकीय परिणाम यासाठी पॅकिंग महत्वाचे असते तर लेबलिंग ही औषधाची ओळख असते यावर रुग्णाचे नाव, औषधाचे नाव, डोस, औषध वापरसंदर्भात सूचना, औषधनिर्मिती व औषध समाप्ती तारीख (Mfg Date and Expiry Date) यांचा समावेश असतो.

पॅकिंग व लेबलिंग झाल्यानंतर औषधयोजनेची किंमत करावी (Pricing of Prescription)

यामध्ये कमीत कमी वयासायिक आकारणी (मिनिमम प्रोफेशनल चार्ज) असावेत. तसेच यामध्ये जागा भाडे, वीज यांची आकारणी, इन्ग्रेडीएण्ट व कंटेनर यांची किंमत इत्यादी गोष्टींचा समावेश करावा. औषध योजनेची किंमत ही फार्मासिस्ट व रुग्ण दोघांनाही परवडणारी असावी. कमीत कमी नफा व अधिक चांगली वैद्यकीय सेवा पुरवणे हा नियम फार्मासिस्टने लक्षात ठेवावा. आज सर्व औषधे ही पूर्वीपासून बनवलेली असल्याने त्यावर छापील किंमत असते. फार्मासिस्टने अधिकतम विक्री मूल्य (MRP) पेक्षा अधिक किमतीने औषधे विकू नयेत.

योग्य औषध योग्य वेळी योग्य ठिकाणी परवडणाऱ्या किमतीत उपलब्ध करून देणे आणि रुग्णांना चांगली आरोग्य सेवा पुरवणे हे आपले कर्तव्य आहे हे फार्मासिस्टने नेहमी लक्षात ठेवावे.

औषधयोजनेची किंमत (Pricing of Prescription) नंतर औषधाचे वितरण व रुग्ण समुपदेशन करावे व वितरण केलेल्या औषधांची नोंद करावी.

वितरण केलेल्या औषधांची नोंद केल्यानंतर इथेच फार्मासिस्टचे काम संपत नाही तर रुग्ण इतिहासाची नोंद करणे व औषधांचा रुग्णाच्या शरीरावर होणाऱ्या सकारात्मक तसेच नकारात्मक परिणाम यांचा अभ्यास करणे हीसुद्धा त्याची महत्वपूर्ण कामे आहेत.

सर्वसाधारणपणे औषधयोजनेची हाताळणी करताना पुढील क्रम वापरला जातो

- १) औषधयोजना प्राप्त करणे (Receiving of Prescription)
- २) औषधयोजनेचे काळजीपूर्वक वाचन करणे (Reading of Prescription)
- ३) डोस कॅलक्युलेट करणे (Dosage Calculation)
- ४) औषध निर्मितीसाठी आवश्यक घटक/साहित्य जमा करणे (Collection of Ingredients)
- ५) औषध बनवणे, पॅकिंग करणे आणि लेबलिंग करणे (Compounding Packing and Labeling)
- ६) औषधयोजनेची किंमत करणे (Pricing of Prescription)
- ७) औषधांचे वितरण आणि रुग्ण समुपदेशन करणे (Dispensing of Medicine and patient Counseling)
- ८) वितरण केलेल्या औषधांची नोंद करणे (Recording of Prescription)
- ९) रुग्ण इतिहास नोंद करणे तसेच औषधांचा रुग्णाच्या शरीरावर होणाऱ्या सकारात्मक तसेच नकारात्मक परिणाम यांचा अभ्यास करणे.

औषध वितरण (Dispensing of Medicine)

औषध वितरण हे फार्मसिस्ट च्या मुख्य कामांपैकी एक आहे. औषध वितरण हा औषधयोजनेची हाताळणी यामधील एक महत्वाचा भाग आहे.

कायद्यानुसार नोंदणीकृत फार्मसिस्टशिवाय इतर कोणतीही व्यक्ती औषध वितरण करू शकत नाही. तसेच फार्मसिस्ट औषधयोजनेशिवाय औषध वितरण करू शकत नाही.

औषधयोजनेशिवाय औषध वितरण करणे व नोंदणीकृत फार्मसिस्ट सोडून इतर व्यक्तींनी औषध वितरण करणे या गोष्टी नियमबाह्य आहेत.

औषधे घेण्यासाठी आलेल्या रुग्णाचे हसतमुखाने स्वागत करावे व त्याच्याशी मैत्रीपूर्ण नाते निर्माण करावे. आपण रुग्णांच्या आरोग्यासाठी व त्यांना योग्य वैद्यकीय सेवा पुरवण्यासाठी सदैव तयार आहोत असा विश्वास त्यांच्या मनात निर्माण करावा.

योग्य औषध योग्य वेळी योग्य ठिकाणी योग्य किमतीत पुरवणे व चांगली आरोग्य सेवा पुरवणे हे आपले कर्तव्य आहे ही गोष्ट लक्षात ठेवून फार्मसिस्टने औषध वितरण करावे.

औषध वितरण करत असताना फार्मसिस्टने चेहऱ्यावर असे कोणतेही हावभाव अथवा असे कोणतेही वक्तव्य करू नये ज्यामुळे रुग्णांच्या मनात आजार, उपचार तसेच औषधयोजनेसंदर्भात शंका निर्माण होईल, याचशिवाय असे कोणतेही वक्तव्य अथवा कार्य करू नये ज्यामुळे डॉक्टर किंवा विशिष्ट औषध कंपनीची प्रत्यक्ष तसेच अप्रत्यक्षपणे जाहिरात होईल किंवा बदनामी होईल.

औषध योजनेत जर काही त्रुटी असतील तर त्यासंदर्भात डॉक्टरांशी चर्चा करून फार्मसिस्ट योग्य तो बदल करू शकतो.

जर औषध योजनेत काही त्रुटी असतील तर रुग्णासमोर असे कोणतेही वक्तव्य ज्यामुळे डॉक्टरांच्या व्यावसायिकतेवर गदा येईल.

फार्मसीमध्ये औषधे ही त्यांच्या नावांच्या वर्णानुक्रमे, अथवा औषधांचे प्रकार यासारख्या विविध पद्धतीने मांडणी करून ठेवतात. यामुळे औषधे शोधण्यासाठी मदत होते.

फार्मसिस्टने सर्व औषधांचे पॅकिंग तसेच लेबल तपासणे व औषधांची समाप्ती तारीख तपासणे बंधनकारक असते.

फार्मसीमध्ये घातक औषधे (Harmful Drugs), नशा निर्माण करणारी औषधे (Narcotics Drugs), विषारी औषधे (poisonous Drugs) ही औषधे इतर औषधांपासून वेगळी ठेवणे गरजेचे असते.

याचशिवाय जनावरांसाठीची औषधेसुद्धा इतर औषधापासून वेगळी ठेवणे व Not for Human Use, Only for Veterinary use अशी सूचना लावणे गरजेचे असते.

औषध वितरण करण्यापूर्वी औषधयोजनेची सत्यता आणि वैधता तपासणे हे फार्मासिस्टचे कर्तव्य आहे.

जर औषधयोजना वैध आसेल तरच फार्मासिस्ट औषध वितरण करू शकतो. अवैध औषधयोजना अथवा औषधयोजनेशिवाय औषधवितरण करणे बेकायदेशीर आहे. तसेच नाश निर्माण करणारी औषधे व इतर घातक तसेच विषारी औषधांचा गैरवापर टाळावा म्हणून औषधयोजनेची वैधता व सत्यता तपासणे व अशा औषधाची कायदेशीर नियमाप्रमाणे वितरण करणे गरजेचे असते.

जर औषधयोजना वैध आसेल तर औषध वितरण करावे. औषध वितरण करताना औषधाचे पॅकिंग, औषधाचे लेबल, समाप्ती तारीख या सर्व गोष्टी तसेच औषध वैद्यकीय दृष्ट्या योग्य स्थितीत आहे का त्याची खात्री करावी. औषधयोजनेची किंमत (Pricing of Prescription) करत असताना कमीत कमी प्रोफेशनल चार्ज, कमीत कमी नफा अधिक चांगली वैद्यकीय सेवा या गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात.

औषध वितरण करून झाल्यावर रुग्णांना औषध वापराबाबत मार्गदर्शन, रुग्ण समुपदेशन करणे हे फार्मासिस्टचे कर्तव्य आहे.

यानंतर वितरण केलेल्या औषधांची नोंद करणे शिवाय रुग्ण इतिहास व औषधांचा रुग्णाच्या शरीरावर होणाऱ्या सकारात्मक व नकारात्मक परिणामांचा अभ्यास करणे फार्मासिस्टचे काम आहे.

औषधाची तपशीलवार माहिती, औषधाचा शरीरावर होणारा परिणाम, औषधातील कार्यकारी तत्व (API Active Pharmaceutical Ingredients), औषधाची परिणामकता,

औषधांचे दुष्परिणाम (Side Effects), औषधयोजनेची सविस्तर माहिती या सर्व गोष्टींची संपूर्ण माहिती केवळ फार्मासिस्टलाच असते

अशा प्रकारे फार्मासिस्ट हा सुद्धा वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्या घटकांपैकी एक महत्वाचा घटक एक महत्वाच प्रोफेशन आहे.

फार्मासिस्टची नैतिक तत्वे (Ethics of Pharmacist)

नैतिक तत्वे (ethics) हे असे नियम असतात जे व्यासायला योग्य प्रकारे चालवतात व त्यातील सदस्यांना कर्तव्याबाबत जागृत ठेवतात. व्यवसायातील नैतिक तत्वांवरून त्या व्यवसायाचा दर्जा, सेवा पुरवण्याची कार्यक्षमता कळून येते.

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) हे वैद्यकीय क्षेत्रातील अत्यंत महत्वपूर्ण व्यवसाय आहे जो रुग्णांना औषधनिर्मिती व औषध पुरवठा या महत्वाच्या सेवा पुरवतो. समाज सेवा करण्यासाठी हे एक प्रभावी क्षेत्र आहे.

रुग्णांना योग्य वैद्यकीय सेवा मिळाव्यात व आपल्या कर्तव्याबाबत फार्मासिस्टने एकनिष्ठ व प्रामाणिक राहावे आणि फार्मसी प्रोफेशन सुयोग्य पद्धतीने चालावे म्हणून फार्मासिस्टसाठी काही नैतिक तत्वे आहेत.

१)फार्मासिस्टने त्याच्या पूर्ण कार्यक्षमतेने चांगली वैद्यकीय सेवा पुरवण्यासाठी पुरेपूर प्रयत्न करावेत.

२)आपत्कालीन स्थितीत वैद्यकीय सेवा पुरवण्यात त्याने सदैव तत्पर राहावे.

३)फार्मसी स्टोअर मध्ये फक्त पात्र व अधिकृत परवानाधारक फार्मासिस्टनेच औषधनिर्मिती, औषधवितरण करावे, वैद्यकीय सेवा पुरवणे व संपूर्ण स्टोअरमध्ये नियंत्रण ठेवावे.

४)फार्मासिस्ट सोडून इतर कोणत्याही व्यक्तीने औषधनिर्मिती, औषध वितरण करणे बेकायदेशीर आहे.

५)फार्मसी स्टोअरचे अशा पद्धतीने नियोजन करावे जेणेकरून औषध निर्मिती, औषध वितरण व इतर वैद्यकीय सेवा पुरवताना, अस्वच्छता, अपघात व नुकसान होण्याची शक्यता कमीत कमी राहिल व अधिक चांगल्या प्रकारे वैद्यकीय सेवा पुरवता येतील.

६)फार्मसी स्टोअर रचना अशा प्रकारे करावे ज्याद्वारे फार्मसी व्यासाचे प्रोफेशनल प्रतिबिंब उमटेल.

७)औषधनिर्मिती व औषधवितरण करताना नेहमी स्वच्छ पांढरा शुभ्र apron परिधान करावा जो आपल्या सुरक्षिततेसाठी आहे शिवाय ज्याद्वारे लोकांच्या नजरेत एक प्रोफेशनल लूक निर्माण होतो.

८)फार्मासिस्टने काळजीपूर्वक औषधयोजनेची सत्यता व वैधता तपासावी आणि त्यानंतरच औषधवितरण करावे.

९) औषधवितरणासाठी आलेल्या औषधयोजनेतील योग्य अयोग्य गोष्टीबाबत रुग्ण तसेच इतर व्यक्तीसोबत चर्चा करू नये

१०)औषधयोजनेतील औषधवितरण करत असताना चेहऱ्यावर असे कोणतेही हावभाव, तसेच असे कोणतेही वक्तव्य करू नये ज्यामुळे आजार, उपचार, औषधयोजना तसेच डॉक्टरांच्या कार्यक्षमतेबाबत रुग्णांच्या मनात शंका निर्माण होईल.

११)औषधयोजनेमध्ये व्यक्तिगत कोणतेही बदल करू नयेत

१२)जर औषधयोजनेमध्ये काही त्रुटी असतील तर त्यासंदर्भात डॉक्टरांशी चर्चा करून योग्य ते बदल सुचवावेत. रुग्णासमोर असे कोणतेही वक्तव्य करू नये ज्यामुळे डॉक्टरांच्या व्यवसायिकतेवर गदा येईल.

१३)रुग्णांसमोर असे कोणतेही वक्तव्य करू नये ज्याद्वारे प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे विशिष्ट डॉक्टर तसेच औषध कंपनीची जाहिरात अथवा हानी होईल.

१४)फार्मासिस्टने रुग्णांना विशिष्ट डॉक्टरकडे जावे असे सांगू नये त्यासंदर्भात केवळ तो सुचवू शकतो अथवा सल्ला देऊ शकतो.

१५)औषधनिर्मिती व औषधवितरण करताना औषधातील घटक हे पूर्ण शुद्ध असावे, वजन, घनता व इतर गुणवैशिष्ट्यांमध्ये अचूकता असावी.

१६)रुग्णांचे आरोग्य या गोष्टीला प्रथम प्राधान्य द्यावे.

१७) कमीत कमी प्रोफेशनल चार्ज, कमीत कमी नफा व अधिक चांगली वैद्यकीय सेवा पुरवावी.

१८)आपल्यासोबतच्या कनिष्ठ फार्मासिस्टमध्ये चांगली व्यावसायिक कैशल्य निर्माण व्हावी म्हणून मार्गदर्शन करावे.

१९)आपत्कालीन स्थितीत आपल्या आजूबाजूच्या फार्मासिस्टसोबत स्पर्धात्मक भावना न ठेवता मदतीस तत्पर राहावे.

२०) योग्य औषध, योग्य वेळी, योग्य ठिकाणी आणि रूग्णांना परवडणाऱ्या किमतीत पोहचवणे हे आपले कर्तव्य फार्मसिस्टने लक्षात ठेवावे.

२१) रूग्णांना औषध वापरासंदर्भात मार्गदर्शन, आरोग्यसंदर्भात मार्गदर्शन, रूग्ण समुपदेशन करावे.

२२) आरोग्यसंदर्भात रूग्णांमध्ये जागृती निर्माण करण्यासाठी विविध कार्यक्रम करावेत

२३) रूग्णांच्या आरोग्यासाठी इतर सर्व वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्या व्यवसायिकांसोबत सहकार्याच्या दृष्टीने काम करावे.

औषधनिर्माणशास्त्र विषयक कायदे

१) औषध आणि सौंदर्य प्रसाधने कायदा १९४० आणि नियम १९४५ (Drugs & Cosmetics act 1940 and Rule 1945) औषध निरीक्षण समितीच्या अहवालानुसार ब्रिटिश राजवटीच्या काळात भारतात खराब गुणवत्ता असलेली औषधे आयात केली जात असत. याला प्रतिबंध करण्यासाठी १९३० साली चोप्रा समिती निर्माण करण्यात आली त्यानुसार काही नियम बनवण्यात आले. पुढे याच नियमात बदल करून १९४० रोजी औषध आणि सौंदर्य प्रसाधने कायदा बनवण्यात आला त्यानंतर काही १९४५ साली काही नियम बनवण्यात आले. १९४० च्या या कायद्याच्या निर्मितीनंतर यामध्ये अनेक दुरुस्ती व बदल झाले आहेत. १९६४ च्या दुरुस्तीमध्ये आयुर्वेदिक व युनानी औषधांचाही समावेश या कायद्यात करण्यात आला आहे. यामध्ये औषध व सौंदर्य प्रसाधने यांच्या व्याख्या दिल्या आहेत औषध- असे सर्व पदार्थ व यंत्र सामुग्री जी मानव तसेच जनावरे यांच्या रोग निदान, उपचार यासाठी वापरली जातात त्यांना औषध असे म्हणतात. सौंदर्य प्रसाधने- सौंदर्य तसेच स्वच्छता यासाठी मानवी शरिरावर वापरले जाणारे पदार्थ सौंदर्य प्रसाधने म्हणून ओळखले जातात. औषधाची निर्मिती, आयात, निर्यात, वितरण, परवाने, औषध गुणवत्ता या संदर्भातील नियम या कायद्यात समाविष्ट आहेत. या कायद्यातील विविध भागात वेगवेगळे नियम दिले आहेत. भाग १६- औषधाची गुणवत्ता याबत नियम भाग १७- मिसब्रँडिंग संदर्भात कंपनीने दावा केलेली वैद्यकीय गुणवत्ता औषधामध्ये असणारी वैद्यकीय गुणवत्ता यामध्ये तफावत आसने याला याला मिसब्रँडिंग म्हणतात. भाग १८- मिसब्रँडिंग औषध निर्मिती करणाऱ्या कंपनीला बरखास्त करण्याबाबत नियम भाग-२२ व २३- यध्ये औषध निरीक्षक (ड्रग इंस्पेक्टर) चे अधिकार, त्याची कामे, कठोर नियम, कारवाई यासंदर्भात सविस्तर माहिती आहे. भाग २७- यामध्ये खोटी औषधे, औषधातील भेसळ याबाबत नियम आहेत. या नियमांतर्गत औषधातील घटक लेबल वरती नमूद करणे बंधनकारक असते. २) औषधनिर्माणशास्त्र कायदा १९४८ Pharmacy Act 1948 सुरवातीच्या काळात भारतात फार्मसी प्रोफेशन संदर्भात कोणताही कायदा अस्तित्वात नव्हता. कायद्याच्या अभावामुळे औषध निर्मिती व वितरण कित्येक गैरप्रकार घडले. ज्यामुळे मोठ्या प्रमाणात आरोग्यविषयक हानी झाली. हे सर्व प्रकार टाळण्यासाठी औषधनिर्माणशास्त्र कायदा १९४८ अस्तित्वात आला. देशातील औषधनिर्माणशास्त्र क्षेत्रातील शिक्षणाचा दर्जा सुधारणे त्याचबरोबर औषधनिर्माणशास्त्र क्षेत्रातील सेवांची गुणवत्ता सुधारणे व फार्मसी प्रोफेशन ची उंची वाढवणे. The Drugs and Magic Remedies (Objectionable Advertisements) Act, 1954 या कायद्यांतर्गत

ताईत, मंत्र, धागे, दोरे यामध्ये अदभूत शक्ती असून त्याद्वारे आजचे निदान, उपचार होतात अशा प्रकारे रुग्णांच्या दिशाभूल करणे व अंधश्रद्धा पसरवणे या गोष्टी बेकायदेशीर आहेत. तसेच या कायद्यांतर्गत औषध, सेवा, वस्तू यांची रुग्णांची दिशाभूल करणारी जाहिरात करणे याला बंदी आहे. We are Pharmacist Always Ready for Your Health Better Drugs for Better World.

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (Ministry of Health and Family Welfare)

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय हे भारताच्या केंद्र सरकारच्या मंत्रालयांपैकी एक स्वतंत्र मंत्रालय आहे जे आरोग्यविषयक सेवा, जनजागृती, तसेच विविध योजना राबवून देशातील आरोग्यविषयक सेवांचा दर्जा सुधारून नागरिकांचे आरोग्य टिकवण्यासाठी काम करते. या मंत्रालयात कॅबिनेट तसेच राज्यमंत्री असतात. हे मंत्रालय सातत्याने औषधकोश (Pharmacopoeia) प्रकाशित करत असते म्हणूनच सण १९५५ पासून Indian Pharmacopoeia Commission (IPC) हे स्वायत्त मंडळ तायर करण्यात आले आहे. काय आहे औषधकोश (Pharmacopoeia)? आधुनिक व्याख्येप्रमाणे वेगवेगळ्या औषधी कशा बनवाव्यात, त्या कशा ओळखाव्यात, व त्याचे संमिश्रण कसे बनवावे याबद्दलचे लिखाण असलेले पुस्तक. यामध्ये औषधाचे प्रमाण त्याची तपशीलवार माहिती नमूद केलेली असते. मंत्रालयात मुख्य दोन विभाग आहेत एक आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण विभाग आणि दुसरा आरोग्य संशोधन विभाग. आरोग्य विभाग नागरिकांमध्ये आरोग्यविषयक जनजागृती, उपचार, रोगप्रतिबंधक योजना, लसीकरण, औषधे याविषयी हा विभाग काम करतो. या विभागांतर्गत काम करणाऱ्या विविध समित्या या पुढीलप्रमाणे आहेत. राष्ट्रीय आरोग्य समिती राष्ट्रीय आरोग्य समिती कार्यक्रम १)राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम २)राष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण कार्यक्रम ३)राष्ट्रीय जंतु नियंत्रण कार्यक्रम ४)राष्ट्रीय आयोडीन कमतरता नियंत्रण ५) जागतिक रोगप्रतिकारक कार्यक्रम ६)राष्ट्रीय तंबाखू व्यसनमुक्ती कार्यक्रम ७)राष्ट्रीय जन्मजात आजार नियंत्रण कार्यक्रम ८)राष्ट्रीय हृदयविकार नियंत्रण कार्यक्रम ९)राष्ट्रीय अंधत्व नियंत्रण कार्यक्रम १०)राष्ट्रीय बहिरेपणा नियंत्रित कार्यक्रम ११)राष्ट्रीय क्षय रोग नियंत्रण कार्यक्रम १२)राष्ट्रीय पोलियो नियंत्रण कार्यक्रम १३)मानसिक आजार नियंत्रण कार्यक्रम भारतीय आयुर्विज्ञान परिषद (Medical Council of India (MCI) भारतीय दंत परिषद (Dental Council of India) भारतीय औषधनिर्माणशास्त्र परिषद (Pharmacy Council of India (PCI) (या विभागाची सविस्तर माहिती पुढील लेखात पाहू) भारतीय परिचारिका परिषद (Indian Nursing Council) अखिल भारतीय मूक बधिर संस्था (All India Institute of Speech and Hearing AIISH) भारतीय अन्न सुरक्षा आणि मानक प्राधिकरण (Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) केंद्रीय औषध मानक नियंत्रण संघटना (Central Drugs Standard Control Organization (CDSCO) कुटुंब कल्याण विभाग - (Department of Family Welfare (FW)) हा विभाग कुटुंब कल्याण, लैंगिक आरोग्य, लहान मुलांचे आरोग्य, कुटुंब नियोजन, जन्मदर याविषयी माहिती, शिक्षण,

संवाद तसेच विविध आरोग्यविषयक सेवांशी संबंधित आहे. आयुष्य मंत्रालय आयुष हा आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयातील १९५५ साली निर्माण झालेला विभाग जे ९ नोव्हेंबर २०१४ पासून स्वतंत्र मंत्रालय निर्माण झालेले आहे आयुर्वेद, योग, युनानी, सिद्धा, होमिओपॅथी आणि इतर पर्यायी वैद्यकीय सुविधांशी संबंधित हे मंत्रालय आहे. We are Pharmacist Always Ready for Your Health Better Drugs for Better World.

अन्न व औषध प्रशासन महाराष्ट्र राज्य

(Food and Drug Administration, Maharashtra State)

अन्न आणि औषध प्रशासन ही महाराष्ट्र शासनातील एक विभाग आहे. ग्राहकांच्या सुरक्षेसाठी १९७० रोजी याची स्थापना झाली. सुरवातीला अन्न आणि औषध भेसळ प्रतिबंध कायदा १९५४ याचे १९७० साली अन्न व औषध प्रशासन हा स्वतंत्र विभाग अस्तित्वात आले. या विभागाचे कामकाज आणि नियंत्रण तीन विभागात चालते.

१) औषध विभाग

२) अन्न विभाग

३) अन्न आणि औषध नियंत्रण प्रयोगशाळा

१) औषध विभाग

औषधे ही रुग्णांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाची असतात त्यामुळे त्यासंदर्भात योग्य नियंत्रण करणे गरजेचे असते.

अन्न आणि औषध प्रशासन हे राज्यातील लोकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने औषधांच्या नियंत्रणासाठी कार्यरत असते. औषधांची भेसळ रोखणे, शुद्ध आणि परिणामकारक औषधांचा पुरवठा व्हावा, रुग्णांची फसवणूक टाळणे याबात खलील कायद्यांतर्गत काम करते.

१) औषध आणि सौंदर्य प्रसाधने कायदा १९४० आणि नियम १९४५ (Drugs & Cosmetics act 1940 and Rule 1945)

२) औषधाबाबत आक्षेपार्ह जाहिरात विषयक कायदा (Drugs and Magic Remedies (Objectionable Advertisements) Act, 1954)

३)गरजेच्या वास्तुबाबत कायदा आणि औषध मूल्य नियोजन आदेश २०१३ (Essential Commodities Act' 1955 there under Drugs Price Control Order' 2013)

४) अंमली पदार्थ (नाश निर्माण करणारी औषधे) आणि मानसोपचार विषयक पदार्थ कायदा १९८५. Narcotics Drugs and Psychotropic Substance Act' 1985

५)विषारी पदार्थ विषयक कायदा १९१९ आणि महाराष्ट्र राज्य विषारी पदार्थ नियम १९७६. (Poison Act 1919 and Rules thereunder and Maharashtra Poison Rule 1976)

राज्यज्यातील नागरिकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अन्न आणि औषध प्रशासनात खलील यंत्रणेप्रमाणे कामकाज चालते

राज्य पातळी- अन्न आणि औषध प्रशासन आयुक्त >>> अन्न आणि औषध प्रशासन संयुक्त आयुक्त >>> अन्न आणि औषध प्रशासन सहाय्यक आयुक्त>>> औषध निरीक्षक

विभागीय पातळी

अन्न आणि औषध प्रशासन संयुक्त आयुक्त>>>अन्न आणि औषध प्रशासन सहाय्यक आयुक्त>>> औषध निरीक्षक

जिल्हा पातळी

अन्न आणि औषध प्रशासन सहाय्यक आयुक्त>>> औषध निरीक्षक

२)अन्न विभाग

हा विभाग अन्न सुरक्षा कायद्यांतर्गत काम करतो हा कायदा ५ ऑगस्ट २०११ रोजी अस्तित्वात आला. अन्न भेसळ थांबवणे, नागरिकांना दर्जेदार व सुरक्षित अन्न पुरवठा करणे ही या विभागाची उद्दिष्ट आहेत. या विभागाचे कामकाज हे औषध विभागप्रमाणेच असते. औषध विभागात ज्याप्रमाणे औषध निरीक्षण असतो त्याचप्रमाणे या विभागात अन्न निरीक्षक असतो.

३)अन्न आणि औषध नियंत्रण प्रयोगशाळा

महाराष्ट्र राज्यातील अन्न आणि औषध तपासणीची आणि विश्लेषण क्षमता वाढवणे, त्यासाठी लागणारा वेळ कमी करणे, नागरिकांना योग्य आणि दर्जेदार अन्न व औषध पुरवठा व्हावा यासाठी प्रयोगशाळांची निर्मिती करणे यासाठी हा विभाग कार्यरत असतो.

मुंबई आणि नागपूर येथील विद्यमान प्रयोगशाळांच्या विस्तारासाठी प्रक्रिया सुरू करणे आणि नवीन प्रयोगशाळा स्थापन ही या विभागाची प्रमुख उद्दिष्टे आहेत. पुणे, नागपूर, कोल्हापूर, ठाणे, नाशिक, अमरावती येथे प्रयोगशाळांची निर्मिती झाली आहे.

औषधयोजनेशिवाय (प्रिस्क्रिप्शनशिवाय) घेता येणारी औषधे

Over The Counter Drugs (OTC Drugs)

आतापर्यंत वाचलेल्या सर्व लेखांमध्ये तुम्ही आस पाहिलं की प्रिस्क्रिप्शनशिवाय आपण औषधे खरेदी करू शकत नाही परंतु हा नियम सर्वच औषधासाठी लागू पडत नाही. बऱ्याच देशामध्ये औषध नियामक संस्थांद्वारे अशी औषधे ज्यातील कार्यकारी तत्व (API) हे हानिकारक नाही व ते प्रिस्क्रिप्शन शिवाय वापरले जाऊ शकते अशा औषधांची यादी बनवली जाते, अशी सर्व औषधे आपण औषधयोजनेशिवाय खरेदी करू शकतो ही औषधे Over The Counter Drugs (OTC Drugs) म्हणून ओळखली जातात. ही सर्व औषधे त्यांच्या उत्पादनाच्या नावाएवजी कार्यकारी तत्वावरून ओळखली जातात, मात्र सौंदर्य प्रसादने ही त्यांच्या उत्पादनाच्या नावाने ब्रँड नेमनेच ओळखली जातात. OTC Drugsमध्ये काही ठराविक औषधे, सौंदर्य प्रसादने, मलम, टूथपेस्ट, माऊथ क्लिनर, डार्लिंग पावडर, साबण, शॅम्पू, वेदनाशामक, जंतुनाशक (औषध, मलम, स्प्रे), प्रथमोपचार साहित्य यांचा समावेश होतो.

ही सर्व औषधे सौंदर्य प्रसादने औषधयोजनेशिवाय मिळत आली तरी ती खरेदी करण्यापूर्वी फार्मासिस्टचा सल्ला महत्वाचा ठरतो. या औषधांचा वापर, साठवणूक, परिणाम, दुष्परिणाम, औषध वापरण्याची योग्य पध्दत याबद्दल योग्य मार्गदर्शन आणि तज्ञ सल्ला केवळ फार्मासिस्टकडूनच मिळू शकतो.

OTC Drugs केवळ अशा परिस्थितीत वापरली जातात ज्यामध्ये डॉक्टरांकडून तपासण्याची आवश्यकता नसते. ही प्राथमिक स्थिती असते.

भारतामध्ये सर्दी, खोकला, डोकेदुखी, पोटदुखी, जंतुसंसर्ग, वेदनाशामक, सौंदर्य प्रसादने ही OTC Drugs म्हणून वापरली जातात.

OTC Drugs ही डॉक्टरांच्या मागणेशिवाय खरेदी करता येतात व एकच औषध सारख्या लक्षणांसाठी अनेकजण वापरू शकतात. अशी औषधे रुग्ण फार्मसीमधून स्वतःहून घेऊ शकतो परंतु यापूर्वीच सांगितल्याप्रमाणे अशी औषधे खरेदी करताना फार्मासिस्टचा सल्ला योग्य आणि फायदेशीर ठरतो.

प्रिस्क्रिप्शन सोबत घेतली जाणारी व प्रिस्क्रिप्शनशिवाय घेतली जाणारी (OTC Drugs) या दोन्हींनाही खलील नियम लागू पडतात

१) लहान मुलांनी या औषधांचा वापर पालकांच्या देखरेखीशिवाय करू नये.

२) औषध वापराबाबत सर्व सूचनांचे तंतोतंत पालन करावे.

३) औषधांच्या वापराबाबत अथवा इतर कसलीही समस्या असल्यास त्याबाबत फार्मासिस्टना विचारणा करणे

OTC Drugs वापर करून देखील लक्षणांवर परिणाम झाला नसेल व लक्षणांची तीव्रता वाढली आसेल तर त्याबाबतची माहिती फार्मासिस्ट अथवा डॉक्टरांना द्यावी व योग्य तो उपचार सुरू करावा.

औषध समाप्ती तिथी/तारीख (Expiry Date)

औषधावरील समाप्ती तारीख झाल्यानंतर औषध घ्यावे की नको किंवा समाप्ती तारखेनंतर औषध घेतल्यानंतर काय होत हा प्रश्न तुम्हाला कधी न कधी पडला असेलच. या लेखामध्ये आपण समाप्ती तारीख, ती कशी ठरवली जाते, तिच्यावर कोणकोणत्या गोष्टींचा परिणाम होतो, समाप्ती तारखेनंतर औषध घेतल्यावर त्याचा काय दुष्परिणाम होऊ शकतो हे पाहणार आहोत.

औषध निर्मिती झाल्यापासून किती कालावधीपर्यंत ते योग्य परिणामकता दाखवते हे समाप्ती तारखेवरून समजते.

औषधाचा कार्यकाळ (Shelf life) हा औषध निर्मिती ते औषधाची पूर्ण परिणामकता या दरम्यानचा कालावधी असतो. औषधाचा प्रकार, औषध, औषध निर्मितीसाठी वापरलेली पद्धती, औषध भरण्यासाठी वापरलेले पत्र (container), औषध ठेवण्यासाठी वापरलेली पद्धत या सर्व गोष्टी औषधांच्या कार्यकाळावर परिणाम करतात.

काही औषधांचा कार्यकाळ हा १ ते २ महिन्यांचा असतो तर काही औषधांचा कार्यकाळ हा १ ते २ वर्षांपर्यंत असू शकतो. तुम्हाला अस वाटत असेल पहिल्यांदा औषधाचा कार्यकाळ ठरवण्यासाठी तितक्या कालावधीपर्यंत थांबावं लागत असेल परंतु अस नाही औषध बांवलयांतर त्याच्यावर वेगवेगळ्या भौतिक आणि रासायनिक चाचण्या केल्या जातात ज्यावरून त्या औषधाचा कार्यकाळ ठरवला जातो

समाप्ती तारखेनंतर औषध पुर्णपणे निकामी झालेले नसते परंतु त्याची परिणामकारकता कमी झालेली असते अशी औषधे घेतल्यास ती आपल्या शरीरामध्ये काही विषारी आणि घातक रासायनिक अभिक्रिया करू शकते ज्याचा आपल्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होऊ शकतो त्यामुळे समाप्ती तिथीनंतर औषध घेणे टाळावे. समाप्ती तिथीनंतर औषधांची योग्य विल्हेवाट लावावी. अशी औषधे लहान मुले व प्राण्यापासून दूर ठेवावीत.

समाप्ती तारखेनंतर औषधात झालेले रासायनिक बदल हे नुसत्या डोळ्यांनी समजू शकत नाहीत परंतु औषधामध्ये झालेले काही भौतिक बदल हे आपल्याला निरीक्षणावरून समजून येऊ शकतात. जसे की सस्पेन्शन मधील दोन थर (layer) वेगवेगळ्या होणे हा बदल आपल्याला फक्त

डोळ्यांनी केलेल्या निरीक्षणावरून समजून येऊ शकतो मात्र दुसऱ्या बाजूला औषधात झालेल्या विषारी व घातक रासायनिक अभिक्रिया या आपल्याला फक्त डोळ्यांनी केलेल्या निरीक्षणावरून समजून येऊ शकत नाहीत. साठवणुकीसंदर्भात औषधावर दिलेल्या सूचनांचे (storage direction/condition) योग्य प्रकारे पालन केले नाही तर समाप्ती तिथीच्या आधीच औषधामध्ये रासायनिक व भौतिक बदल होऊन त्याची परिणामकारकता कमी होऊ शकते. म्हणून औषधांच्या वापराबाबत साठवणुकीबाबत दिलेल्या सूचनांचे योग्य प्रकारे पालन करावे.

समाप्ती तिथीनंतर औषध पूर्णपणे निकामी झालेले नसते त्यांची परिणामकता कमी झालेली असते परंतु अशा औषधांचा वापर केल्यास आपल्या शरीरात विषारी व घातक रासायनिक अभिक्रिया घडून त्याचा आपल्या शारीरिक यंत्रणेवर व आरोग्यावर दुष्परिणाम होऊ शकते. अशा औषधांचा वापर आपल्या जीवावर देखील बेतू शकतो त्यामुळे आपल्या आरोग्याच्या आणि सुरक्षिततेच्या दृष्टीने समाप्ती तिथीनंतर औषधांचा वापर करणे टाळावे.

डॉक्टरांनी थोडं समजून घ्यावं

नमस्कार डॉक्टर!

मी एक फार्मसिस्ट आहे

सर्वच डॉक्टर वाईट असतात असं माझं म्हणणं नाही पण बरेच डॉक्टर लाभासाठी आपली नैतिकता विसरतात.

वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्या डॉक्टर नर्स आणि फार्मसिस्ट व इतर व्यवसायाच्या माध्यमातून आपल्याला लोकांना सामाजिक सेवा पुरवण्याची संधी मिळते पण बरेच डॉक्टर अधिक नफा मिळवण्यासाठी प्रमाणाबाहेर सेवा शुल्क आकारतात. आपल्या व्यावसायिक नैतिक मूल्यांनुसार अस करणं बरोबर नाही.

कमीत कमी व्यावसायिक शुल्क आकारून अधिक अधिक चांगली आरोग्यविषयक सेवा पुरवणं हे आपलं काम आहे, रुग्णाचे आरोग्य याच गोष्टीला आपण प्रथम प्राधान्य द्यायला हवं आणि आणि रुग्णाचे आरोग्य याच गोष्टीला केंद्रस्थानी ठेवून काम करायला पाहिजे.

मी पुन्हा सांगतो की सर्वच डॉक्टर वाईट नसतात पण बरेच डॉक्टर आर्थिक लाभासाठी रुग्णांची लूट करतात.

मला असं वाटत की वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्या आपण सर्वांनी म्हणजेच डॉक्टर, फार्मसिस्ट, नर्स आणि इतर व्यवसायिकांनी एकत्र येऊन रुग्णां सर्वोत्तम वैद्यकीय सेवा पुरवण्यासाठी कार्य करायला हवं.

आज आपल्या समोर किती उदाहरणे आहेत आहेत की ज्यांनी आपल्या प्रोफेशन चा वापर लोकांना चांगली सामाजिक आणि आरोग्यविषयक सेवा देण्यासाठी केला जस की डॉक्टर प्रकाश बाबा आमटे.

शिवाय व्यावसायिक नैतिक मूल्यांद्वारे काम करूनही आपण आर्थिक लाभ मिळवू शकतो त्यासाठी रुग्णांची फसवणूक करण्याची गरज नाही....

रुग्णांचे अधिकार

अधिकार आणि कर्तव्ये या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत आज आपण रुग्णांच्या अधिकाराबाबत जाणून घेऊ, रुग्णांची कर्तव्ये कोणती आहेत हे पुढील स्वतंत्र लेखात पाहू.

रुग्णांना योग्य वैद्यकीय सेवा मिळाव्यात म्हणून रुग्णांना काही अधिकार देण्यात आले आहेत. जर रुग्णांच्या अधिकारांची पायमल्ली होत असेल तर ते त्यासंदर्भात न्याय मागू शकतात.

१) आदराने वागवले जाण्याचा अधिकार

२) भेदभाव, बळजबरी, उत्पीडन आणि शोषण यापासून स्वातंत्र्य असण्याचा अधिकार

३) योग्य दर्जाची सेवा मिळण्याचा अधिकार

४) प्रभावी संवाद करण्याचा अधिकार

५) आदर व स्वातंत्र्य असण्याचा अधिकार

६) उपचारांचा अंदाजे खर्चाविषयी फायदे तथा धोके याविषयी पूर्णपणे माहिती मिळवण्याचा अधिकार

७) माहितीपूर्ण निवड करण्याचा आणि माहितीपूर्ण संमती देण्याचा अधिकार

८) समर्थन कार्याचा अधिकार

९) कोणत्याही वेळेस रुग्णालय (Hospital) बदलण्याचा अधिकार.

स्वतःच्या जोखमीवर जी कदाचित आपणास समजावून सांगितली असेल.)

१०) व्यवस्थापक मंडळाकडे योग्य तऱ्हेने तक्रार करण्याचा अधिकार.

रुग्णांना जसे अधिकार आहेत तसेच त्यांची काही कर्तव्ये देखील आहेत जी आपण पुढील लेखात जाणून घेऊ.

फॅमिली फार्मसिस्ट

फॅमिली फिजिशियन ही संकल्पना सर्वानाच परिचित आहे पण फॅमिली फार्मसिस्ट ही संकल्पना तुम्ही पहिल्यांदाच ऐकली असेल.

औषधवितरण आणि त्यासंबंधित वैद्यकीय सेवा पुरवणे हे फार्मसिस्ट चे काम आहे याच्या एक पाऊल पुढे जाऊन फार्मसिस्ट त्याची ओळख फॅमिली फार्मसिस्ट अशी बनवू शकतो

याचा फायदा रुग्ण आणि फार्मसिस्ट दोघांना ही होतो.

मुख्यत्वे याचा फायदा रुग्णांना होतो त्यांना उत्तम दर्जाची वैद्यकीय सेवा मिळते. रुग्ण एकाच फार्मसिस्ट कडून सेवा घेत असल्याने रुग्णाची वैद्यकीय नोंद (Patient Medical Record PMR) हे फार्मसिस्ट कडे असते त्यामुळे औषध वितरण करताना कोणतीही चूक होण्याची शक्यता तसेच औषध त्रुटी व औषधांचे हानिकारक परिणाम अशा गोष्टी होण्याच्या शक्यता टाळल्या जातात.

याशिवाय आपत्कालीन स्थितीत तुम्हाला सहजतेने औषधे उपलब्ध होऊ शकतात.

रुग्ण इतिहासाची नोंद असल्यामुळे वैद्यकीय तपासणी व उपचारादरम्यान योग्य सल्ला व मार्गदर्शन हे केवळ तुमच्या फॅमिली फार्मसिस्ट कडून मिळू शकतो.

तुमच्या दैनंदिन आरोग्यसंदर्भात योग्य मार्गदर्शन हे तुम्ही फॅमिली फार्मसिस्ट कडून घेऊ शकता.

तुमच्या आरोग्यसंदर्भात सर्व प्रकारच्या शंका, प्रश्न याबाबत तुम्ही फॅमिली फार्मसिस्टशी मनमोकळ्यापणाने बोलू शकता.

औषधयोजनेशिवाय घेता येणारी औषधे(ओ टी सी ड्रग्स) खरेदी करताना योग्य सल्ला व औषधाची निवड करताना तुमचा फॅमिली फार्मसिस्ट चांगल्या प्रकारे मार्गदर्शन व सेवा पुरवू शकतो. औषध योजनेबाबत सर्व सुविधा या योग्य रीतीने मिळू शकतात.

बाहेरच्या देशांमध्ये फार्मसिस्ट हा वैद्यकीय सेवेतील एक मुख्य घटक आहे मात्र दुर्दैवाने भारतात फॅमिली फार्मसिस्ट ही संकल्पना तितकीशी परिचित नाही शिवाय व्यवसायात्मक त्रुटींमुळे वैद्यकीय सेवा देण्यात फार्मसिस्टदेखील कुठेतरी कमी पडत आहेत.

परंतु आता हळूहळू भारतात देखील फार्मसिस्टची भूमिका व्यापक होत आहे.

यासाठी सर्व फार्मसिस्टनी योग्य प्रकारे वैद्यकीय सेवा पुरवणं व डॉक्टर व रुग्ण यांनीही सहकार्य करणं गरजेचं आहे.

सेल्फ मेडिकेशन

सेल्फ मेडिकेशन म्हणजे वैद्यकीय तपासणी व सल्ल्याशिवाय स्वतःहून औषधांचा वापर करणे होय.

माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रात झालेली वाढ आणि सहजतेने उपलब्ध झालेले माहितीचे स्रोत यामुळे सेल्फ मेडिकेशन मध्ये मोठ्या प्रमाणात वाढ झालेली दिसून येत आहे.

सेल्फ मेडिकेशन चे काही फायदेदेखील आहेत

यामुळे आरोग्य यंत्रणांवरील ताण कमी होतो शिवाय डॉक्टरांची वाट पाहण्यामध्ये जाणारा वेळ वाचतो, काही काळापुरते त्रासापासून मुक्तता मिळते, अविकसित व विकसनशील देशातील लोकांची आर्थिक परिस्थिती तसेच विकसित देशातील महागड्या आरोग्यसेवा यामध्ये कुठेतरी सेल्फ मेडिकेशन लोकांना फायदेशीर ठरते,

परंतु यामध्ये आरोग्यासंदर्भात दुष्परिणाम संभावण्याचा व रुग्णाच्या जिवावर भेतण्याचा धोका असतो. त्यामुळे शक्यतो सेल्फ मेडिकेशन टाळावे.

सेल्फ मेडिकेशनचा माहित स्रोत हा इंटरनेट, यापूर्वी त्या औषधाचा वापर केलेले रुग्ण, जाहिराती, दूरदर्शनवरील व इतर प्रसार माध्यमातील विविध आरोग्यविषयक कार्यक्रम असतात.

बऱ्याचदा लक्षणे सारखी असली तरी आजार वेगळे असू शकतात त्यामुळे सारख्या लक्षणांसाठी एकच औषध वापरणे टाळावे शिवाय रुग्णाचे वय, लिंग, वजन यानुसार औषधाची मात्रा (डोस) बदलत असतो.

प्रथमोपचारामध्ये सेल्फ मेडिकेशन बऱ्यापैकी फायदेशीर ठरते ज्यामुळे पुढे जाऊन उद्धभवनाच्या समस्या काहीअंशी टाळल्या जातात.

सुरक्षित सेल्फ मेडिकेशनसाठी औषधे व आरोग्यसंदर्भात माहिती असणे गरजेचे आहे. यासाठी शक्यतो स्वतःहून औषधांचा वापर करण्यापूर्वी फार्मासिस्ट किंवा डॉक्टरांचा सल्ला जरूर घ्यावा.

सर्वसाधारणपणे Over The Counter Drugs (औषधयोजनेशिवाय घेता येणारी औषधे) यांचाच सेल्फ मेडिकेशन म्हणून मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो परंतु दुर्दैव बऱ्याच ठिकाणी जी औषधे फक्त औषधयोजना दाखवूनच खरेदी करता येतात अशी औषधे सुद्धा सहजतेने उपलब्ध होतात. त्यामुळे सेल्फ मेडिकेशनचा धोका संभावण्याची शक्यता असते.

सुरक्षित सेल्फ मेडिकेशन व सेल्फ मेडिकेशनमुळे होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी

वैद्यकीय सेवा पुरवणारे फार्मासिस्ट, डॉक्टर परिचारिका (नर्स) यांनी जनजागृती कार्यक्रम राबविणे गरजेचे आहे.

सेल्फ मेडिकेशन मध्ये फार्मासिस्टची भूमिका महत्वपूर्ण ठरते. फार्मासिस्ट हा औषधातील कार्यकारी तत्व, औषधाचा शरीरावर कसा परिणाम होतो, शरीरावर होणारे दुष्परिणाम याबद्दल सविस्तर माहिती देऊ शकतात. सेल्फ मेडिकेशन मध्ये औषधेही थेट फार्मासिस्ट कडूनच खरेदी केली जात असल्यामुळे यामध्ये फार्मासिस्टचा भूमिका खूपच महत्वपूर्ण आहे त्यामुळे रुग्णांनी स्वतःहून औषधाचा वापर करण्यापूर्वी फार्मासिस्टचा सल्ल जरूर घ्यावा.

आणि शक्यतो सेल्फ मेडिकेशन टाळावे व औषधे ही डॉक्टरांकडून तपासणी करून डॉक्टर व फार्मासिस्ट यांच्या त्यांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत तसेच औषधाचा वापर केल्यानंतर होणाऱ्या समस्यांबाबत फार्मासिस्ट आणि डॉक्टरांशी संपर्क करावा...

जरी तुम्ही स्वतःहून कोणतेही औषध घेतले असेल आणि काही दुष्परिणाम जाणवू लागले असतील तर त्वरित त्या औषधाचा वापर थांबवून फार्मासिस्ट आणि डॉक्टरशी संपर्क साधावा...

नार्को चाचणी

आत्तापर्यंत तुम्ही नार्को टेस्टबद्दल ऐकलं असेलच...

आज आपण नार्को टेस्ट म्हणजे काय याबद्दल सविस्तर जाणून घेऊयात

जेव्हा गुन्हेगार आपला गुन्हा कबूल करत नाही अथवा सत्य सांगत नाही अशा वेळी त्याच्याकडून सत्य जाणून घेण्यासाठी नार्को चाचणी हा अंतिम पर्याय असतो त्यामुळे ही चाचणी सत्य चाचणी या नावानेही ओळखली जाते.

नार्को चाचणीमध्ये ज्याची ही चाचणी करायची आहे त्या व्यक्तीला truth serum हे इंजेक्शनच्या माध्यमातून दिले जाते. या truth serum मध्ये इथेनाॅल, सोडिअम पेंटाथॉल, बार्बिच्युरेट हे घटक असतात.

या इंजेक्शनमुळे व्यक्ती अर्धबेशुद्ध होतो म्हणजेच तो पूर्ण शुद्धावस्थेत ही नसतो आणि पूर्णपणे बेशुद्धही नसतो...

खोटे बोलण्यासाठी व्यक्तीला त्याच्या कल्पनिकतेचा वापर करावा लागतो मात्र पूर्णपणे शुद्धावस्थेत नसल्याने व्यक्ती खोटे बोलू शकत नाही.

काही वेळा या अवस्थेतही काही व्यक्ती खोटे बोलतात पण याचे प्रमाण ५ टक्क्यांहून कमी आहे त्यामुळे ही चाचणी उपयुक्त आहे.

ही चाचणी करण्यासाठी अनेक नियम व कायदे आहेत.

नार्को चाचणी फक्त मोठमोठ्या केसमध्ये आणि अंतिम पर्याय म्हणूनच केली जाते शिवाय ही चाचणी केवळ ठराविक रुग्णालयातच केली जाते व ज्यासाठी अनेक परवानग्या मिळणे गरजेचे असते.

ही चाचणी सर्वप्रथम डॉक्टर रॉबर्ट हाऊस यांनी १९२२ साली टेक्सासमध्ये येथे दोन गुन्हेगारांवर केली होती.

नार्को चाचणी करण्यापूर्वी प्रथम व्यक्तीच्या आरोग्यविषयक चाचण्या केल्या जातात व त्यानंतर त्याला truth serum इंजेक्शन दिले जाते व सुरवातीला खत्री करण्यासाठी व्यक्तीला असे प्रश्न विचारले जातात की ज्याची तो खरी उत्तरे देऊ शकतो जसे की त्याचे नाव, पत्ता....

ही चाचणी नार्को चाचणी या नावाने ओळखली जाते कारण यामध्ये नारकोटिक्स औषध या प्रकारातील रसायनांचा वापर केला जातो.

या चाचणीमध्ये औषधाची मात्रा ही व्यक्तीचे वय, लिंग, वजन या गोष्टी तपासून दिल्या जातात. औषधाची मात्रा जास्त झाल्यास व्यक्तीच्या जीवावर बेतण्याचीदेखील शक्यता असते.

औषधांचे पॅकिंग

रोजच्या वापरातील वस्तू आणि औषधांचे पॅकिंग यामध्ये खूप फरक आहे...

हा फरक पॅकिंगच्या उद्देशापासून ते पॅकिंग साठी वापरल्या जाणाऱ्या वस्तुंपर्यंत दिसून येतो..

सर्वसामान्य वस्तूंच्या बाबती पॅकिंगची भूमिका ही केवळ सुरक्षा आणि माहिती इथपर्यंत मर्यादित असते मात्र औषधांच्या बाबतीत ही भूमिका व्यापक दिसून येते.... औषधांचे पॅकिंग हा औषधांच्या निर्मितीमधील एक महत्वाचा टप्पा असतो.

बाहेरील वातावरणापासून जसे की तापमान, आर्द्रता, रासायनिक व भौतिक अभिक्रिया यांपासून औषधाची सुरक्षा करणे, रुग्णांना औषधांबाबत योग्य ती माहिती पुरवणे व औषधाला वापरण्यायोग्य स्थितीत ठेवणे आणि त्याला वापरायला सोयीचे करणे जसे की स्प्रे पावडर रोल ऑन ट्यूब इत्यादी याचशिवाय आपले औषध आकर्षक आसवे या दृष्टीने म्हणजेच सादरीकरणाच्या दृष्टिकोणातूनही हा मुद्दा महत्वाचा आहे तसेच रुग्णांवर औषधांच्या पॅकिंगचा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोणातूनही परिणाम दिसून येतो जसे की लहान मुलांची औषधे ही विशिष्ट पॅक मध्ये असतात पॅकिंग वर वेगवेगळ्या फ्लेवरनुसार चित्रे रक्तवाढीची औषधे पॅक करण्यासाठी लाल रंगाचे पॅक या सगळ्याचा सकारात्मक परिणाम औषधाचा परिणाम व खप यावर दिसून येतो. अशा प्रकारची अनेक कामे पॅकिंग करते...

औषधांच्या पॅकिंगचे मुख्य तीन प्रकार आहेत,

प्राथमिक पॅकिंग ज्यामध्ये औषध हे थेट पॅकच्या संपर्कात असते जसे की बॉटल, ट्यूब, गोळ्यांचे वेष्टण...

द्वितीय पॅकिंग यामध्ये पॅक हा औषधाच्या थेट संपर्कात नसून हे प्राथमिक पॅकच्या बाहेरून हे पॅक असते जसे की बॉक्स...

पॅकिंगवरील लेबलसाठी वापरला जाणारा कागद व टंकलेखनसाठी वापरली जाणारी शाई हा देखील पॅकिंगचाच भाग असतो....

तृतीय पॅकिंग यामध्ये खूप सारे नग एकत्र पॅक करण्यासाठी कार्डबॉर्डचे मोठमोठे बॉक्स वापरले जातात.

द्वितीय आणि तृतीय प्रकारातील पॅक हे मुख्यत्वेकरून वाहतुकीदरम्यान नुकसान न होऊ देणे यासाठी उद्योगी ठरतात.

लेबल हा द्वितीय पॅकिंगचाच एक भाग आहे तर पॅकचे झाकण हे प्राथमिक पॅकचा भाग आहे...

औषधांच्या पॅकिंग साठी काच(ग्लास), प्लास्टिक, रबर, कागद (पेपर) यांचा वापर केला जातो.

यातील प्रत्येकाचे स्वतःचे असे फायदे आणि मर्यादा आहेत.

जसे की काच ही टिकाऊ, पारदर्शक पण वजनाने अवजड व तुटण्याची भीती यामुळे वाहतुकीत आणि हाताळण्यात अडचणी तर प्लास्टिक हे वजनाने हलके वापरण्यास सोयीस्कर मात्र तापमान वाढल्यावर मजबुती कमी होणे व पाण्याच्या वाफेला व काही रसायनांना पारदर्शक हे याचे तोटे आहेत....

पॅक करण्याचे औषध व त्याचा प्रकार यानुसार पॅकिंगसाठी वापरल्या जाणाऱ्या वस्तू आणि पॅकचा प्रकार बदलतो....

रुग्णांची व त्यांच्या नातेवाईकांची कर्तव्ये

१)यापूर्वी आपण रुग्णांचे कोणकोणते अधिकार आहेत याबद्दल जाणून घेतले. अधिकार आणि कर्तव्ये ही एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. या लेखात आपण रुग्णांची कोणकोणती कर्तव्ये आहेत याविषयी जाणून घेणार आहोत.

रुग्णांवर अन्याय होऊ नये म्हणून त्यांच्यासाठी अधिकार असतात पण अधिकारासोबतच कर्तव्ये देखील महत्वाची असतात.

२)सर्व प्रकारची माहिती घेण्याचा रुग्णांचा अधिकार असला तरी त्यासंदर्भात चौकशी व पाठपुरावा करणे हे रुग्ण व त्यांच्या नातेवाईकांचे कर्तव्य आहे.

३)उपचार चालू असताना सर्व प्रकारे डॉक्टर व आरोग्यसेवा पुरवणाऱ्या यंत्रणांना सहकार्य करणे.

४)डॉक्टर, परिचारिका आणि फार्मसिस्ट यांनी दिलेल्या सूचनांचे पालन करणे.

५)डॉक्टर, फार्मसिस्ट, परिचारिका आणि इतर स्टाफ यांच्या कामात अडथळा न आणणे.

६)आजकाल रुग्णांच्या आरोग्याबाबत उपचारादरम्यान काही अघटित घडल्यास कोणतीही शहानिशा न करता थेट डॉक्टर व इतर स्टाफना मारहाण केली जाते, रुग्णालयाची तोडफोड केली जाते असे करणे उचित नाही म्हणून असा अनुचित प्रकार टाळावा.

रुग्णालयाचे नुकसान होईल असा कोणताही प्रकार करू नये.

७)आपल्यामुळे इतर रुग्णांना त्रास होईल अशी वागणूक असू नये.

८)रुग्णालयात स्वच्छता व शांतता राखणे.

९)रुग्णांच्या अधिकारांची पायमल्ली होत असेल तर त्यासंदर्भात तक्रार करणे व न्याय मिळवणे.

जेनेरिक औषधे (मेडिसिन)

औषधांची नावे ही तीन प्रकारची असतात रासायनिक नाव (केमिकल नेम) ज्यामध्ये औषधातील रासायनिक तत्त्वानुसार औषधाचे नाव दिलेली असते.

तर दुसरा प्रकार म्हणजे non proprietary name ज्यामध्ये प्रमाणित अधिकृत राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय संस्थांद्वारे दिलेल्या नावांचा समावेश होतो

आणि तिसरा प्रकार म्हणजे brand name ही औषधांच्या कंपनीने दिलेली नावे होत ही नावे प्रोप्रायटरी नेम म्हणूनही ओळखली जातात.

दुसऱ्या प्रकारातील औषधे जी नॉन proprietary औषधी म्हणून ओळखली जातात त्यांना जेनेरिक औषधे असेही म्हणतात ही औषधे कोणत्याही ब्रँडच्या नावाखाली असत नाहीत

ही औषधे प्रमाणित अधिकृत संस्था तसेच जागतिक आरोग्य संघटना यांच्या नियमानुसार व नियंत्रणाखाली बनवली जातात

ब्रँडची औषधे स्वतः कंपनी बनवत असल्याने त्यांची किंमत ही स्वतः कंपनी ठरवत असते परंतु जेनेरिक औषधांची किंमत ही या अधिकृत संस्था व शासन याद्वारे ठरवली जाते त्यामुळे या औषधांची किंमत ही इतर औषधांच्या तुलनेत खूपच कमी व सर्वसामान्य जनतेला परवडणारी असते परंतु दुर्दैवाची गोष्ट अशी आहे की आपल्या देशामध्ये सर्व औषधांच्या तुलनेत जनरिक औषधे फक्त सात ते दहा टक्केच विकली जातात याला आपल्या देशातील आरोग्यविषयक यंत्रणा कारणीभूत आहे आर्थिक लाभ वैयक्तिक फायदा आणि इतर कारणामुळे कित्येक डॉक्टर brand नेम नुसारच औषधे लिहून देतात असतात शिवाय अनेक मेडिकलमध्ये brand name चीच औषधे उपलब्ध असतात अशा पद्धतीने रुग्णांची मोठ्या प्रमाणावर आर्थिक लूट केली जाते

परंतु शासनाच्या निर्णयानुसार जरी डॉक्टरांनी ब्रँडनेम नुसार औषधे लिहून दिली असली तरी रुग्ण जेनेरिक औषधांची मागणी करू शकतात

जनरिक औषधे ही कोणतेही brand च्या नावाखाली जरी बनवली जात नसली तरी त्यांच्या गुणवत्तेमध्ये कोणताही फरक असत नाही कारण ही औषधे जागतिक आरोग्य संघटना व अधिकृत संस्थांच्या नियमानुसार बनवलेली असतात या औषधांचा परिणाम हा इतर ब्रँडेड औषधांच्या परिणाम सारखाच असतो.

शासनाने दिलेल्या निर्णयानुसार प्रत्येक रुग्णाचा हा अधिकार आहे जर त्यांची इच्छा असेल तर ते जेनेरिक औषधांची मागणी करू शकतात.

भारतातील आरोग्ययंत्रणा

आरोग्य म्हणजे केवळ रोगाचा अभाव असणे असा नाही तर जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार पूर्णपणे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिकरित्या संतुलित स्थिती म्हणजे आरोग्य होय.

भारतातील आरोग्य व्यवस्था ही शासकीय आणि खाजगी अशा दोन गटात विभागता येईल.

भारतात सर्वव्यापी आरोग्य सेवा राज्ये व संघ राज्यक्षेत्र यांकडून पुरवली जाते. भारतीय संविधानात "लोकांचे पोषण व राहाणीमान हे वाढवणे तसेच लोकांचे आरोग्य सुधारणे ही राज्यांची मूळ जबाबदारी आहे" असे म्हटले आहे.

शासकीय आरोग्ययंत्रणेला समांतर असणारी खाजगी आरोग्य यंत्रणा ही शासकीय आरोग्य यंत्रने पेक्षा मोठ्या प्रमाणावर लोकप्रिय आहे.

देशातील लोकांचे आरोग्य राखण्यासाठी देशभरामध्ये प्राथमिक आरोग्य सेवा केंद्रांचे जाळे पसरले आहे.

या आरोग्य सेवा केंद्रांमध्ये नाममात्र शुल्क वापरून केस पेपर काढला जातो आणि अल्पखर्चात उपचार केले जातात याठिकाणी दिली जाणारी औषधे ही मोफत असतात.

प्राथमिक आरोग्य केंद्रांची उभारणी आणि परिचालनाबाबतचे सर्व निर्णय मात्र राज्य सरकारांची आरोग्य खाती घेतात. प्राथमिक आरोग्य केंद्र (PHC) :- साधारणतः सहा उपकेंद्रांसाठी एक रेफरल युनिट म्हणून प्राथमिक आरोग्य केंद्र काम करते. जर लोकसंख्येचा विचार केला तर सर्वसाधारण प्रदेशात ३० हजार लोकसंख्येमागे व दुर्गम-डोंगराळ प्रदेशात २० हजार लोकसंख्येमागे एक प्राथमिक आरोग्य केंद्र असते. प्रत्येक प्राथमिक आरोग्य केंद्रात एक आरोग्य अधिकारी व त्याच्या साहाय्यासाठी १४ निमवैद्यकीय व इतर कर्मचारी असतात. प्राथमिक आरोग्य केंद्र हे २४ तास सेवा देते. स्थानिक उद्धवणाऱ्या आजरांवर नियंत्रण मिळवणे, राष्ट्रीय आरोग्य कार्यक्रमांची अंमलबजावणी करणे, महत्त्वपूर्ण आकडेवारी गोळा करणे तसेच रेफरल व प्रयोग शाळेच्या सेवा पुरवणे इ. कार्य प्राथमिक आरोग्य केंद्र पार पाडते.

शासनातर्फे लोकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीने अनेक महत्त्वपूर्ण निर्णय घेतले जातात व अनेक योजना राबवल्या जातात परंतु आरोग्य सेवा केंद्रांची हलाखीची स्थिती आणि परिस्थिती तिथली व्यवस्था व स्वच्छता तसेच या यंत्रणेवरील विश्वासाचा अभाव यामुळे बऱ्यापैकी लोक हे शासकीय आरोग्य यंत्रणा ऐवजी खाजगी आरोग्य यंत्रणेला प्राधान्य देतात.

अलीकडील काळात नवनवीन धोरणांच्या माध्यमातून शासकीय आरोग्य यंत्रणेची स्थिती सुधारत आहे त्यामध्येही आधुनिक तंत्रज्ञान व साधनांचा वापर वाढला आहे अनेक आधुनिक उपकरणे ही या ठिकाणी उपलब्ध होत आहेत.

लोकांच्या आरोग्यासाठी प्राथमिक आरोग्य सेवा केंद्र वर वेगवेगळ्या आजारांच्या तपासण्या मोफत करून दिल्या जातात.

राष्ट्रीय आरोग्य मोहिमेअंतर्गत राष्ट्रीय शहरी आरोग्य मिशनला शासनाने मंजूरी दिली आहे.

या मोहिमेअंतर्गत ६० हजार व त्यापेक्षा अधिक लोकसंख्या असलेल्या शहरांमध्ये प्राथमिक आरोग्य सेवा केंद्रांची उभारणी करण्यात येणार आहे.

(संदर्भ विकिपीडिया, सार्वजनिक आरोग्य विभाग संकेतस्थळ)

औषधीशास्त्र (फार्माकोलॉजी)

औषधीशास्त्र (Pharmacology) ही औषधनिर्माणशास्त्र (Pharmacy) या विषयातील एक महत्त्वपूर्ण शाखा आहे ज्यामध्ये मानवी शरीरावर औषधांचा होणारा परिणाम वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून अभ्यासाला जातो.

मानव किंवा प्राणी यांच्या रोगाचे निदान करणे रोगांवर उपचार करणे तसेच रोगाचा प्रतिबंध करणे यासाठी वापरले जाणारे पदार्थ म्हणजे औषध होय.

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार औषध हा असा पदार्थ आहे जो शारीरिक क्रिया किंवा आजाराच्या स्थितीमध्ये बदल करतो जो तो घेणाऱ्यांसाठी लाभदायक असतो.

औषधांमुळे जसे रोगांपासून बचाव होतो तसे त्यांच्या अयोग्य वापरामुळे रोग उद्भवतात किंवा मृत्यूही ओढवतो. उदा., अँस्पिरिन हे एक सुरक्षित, बहुउपयोगी औषध समजले जाते; तथापि, चुकून जास्त प्रमाणात अँस्पिरिन घेतल्यामुळे लहान बालके मृत्युमुखी पडली आहेत. अल्कोहॉल, कोकेन, हेरॉईन आणि अन्य अंमली पदार्थांच्या सेवनाने गंभीर समस्या निर्माण होतात. सर्व औषधे शरीरावर एकापेक्षा अधिक प्रकारे परिणाम करतात. उदा., चेतासंस्थेवरील औषधे हृदयावर अनिष्ट परिणाम करू शकतात. अशा औषधांचा हृदयावरील परिणाम सहपरिणाम मानला जातो.

औषधांचा अभ्यास करणारे वैज्ञानिक कोणताही रासायनिक पदार्थ जो सजीवांवर परिणाम करतो त्यास औषध (ड्रग) मानतात. येथे मात्र वर दाखविल्याप्रमाणे वैद्यकीय उपयोगासाठी वापरलेला पदार्थ असा औषधाचा अर्थ घेतला आहे. अल्कोहॉल, तंबाखू यांसारखे सेवन केले जाणारे शरीरावर परिणाम करणारे पदार्थही औषध मानले जातात. औषधांचे वर्गीकरण विविध प्रकारे करता येते. अवस्थेनुसार (स्थायू(solid), द्रव (liquid) व वायू(gas)), औषधे कशी घेतली जातात त्यानुसार (तोडांने(oral), अंतःक्षेपणाद्वारे (इंजेक्शनद्वारे) किंवा हुंगून inhalers) किंवा रासायनिक संरचनेनुसार औषधांचे गट पाडता येतात. औषधवैज्ञानिक मात्र मुख्यत्वे औषधांचे शरीरावर कसे परिणाम होतात, हे पाहतात. यानुसार सामान्यपणे वेगवेगळ्या औषधांचे पुढीलप्रमाणे गट केले जातात:

१. संसर्गाला प्रतिबंध करणारा औषधे २. संसर्गजन्य रोगांना प्रतिबंध करणारी औषधे ३. हृदय आणि रक्तवाहिन्यांवर परिणाम करणारी औषधे आणि ४. चेतासंस्थेवर परिणाम करणारी औषधे.

औषधीशास्त्रामध्ये दोन विभाग आहेत Pharmacokinetics यामध्ये शरीराद्वारे औषधांवर होणारे परिणाम अभ्यासले जातात तर Pharmacodynamics यामध्ये औषधाचा शरीरावर होणारा परिणाम अभ्यासला जातो.

सर्वप्रथम औषधांचा अभ्यास हा प्राण्यावर केला जातो व यातून मिळणाऱ्या माहितीचा अभ्यास करून हे औषध मानवी शरीरासाठी योग्य आहे का नाही हे ठरवले जाते.

सर्व औषधांचे शरीरावर उपयुक्त किंवा घातक परिणाम होऊ शकतात. उदा., एखादे औषध हृदयाची स्पंदनक्रिया अधिक जोमदार करणारे, वेदना शामविणारे किंवा अन्य इष्ट परिणाम करणारे असते; परंतु, तेच औषध अधिक प्रमाणात घेतल्यास शरीरावर अनिष्ट परिणाम होतात. औषधांचा परिणाम सर्व शरीरावर होतो कारण ती रक्तप्रवाहातून शरीरभर पसरतात. त्यामुळे शरीराच्या एका भागावर परिणाम होण्यासाठी दिलेल्या औषधांचे दुसऱ्या भागांवरही चांगले-वाईट परिणाम होऊ शकतात. उदा., वेदना शमविण्यासाठी बऱ्याचदा मॉर्फिन देतात. परंतु हे मॉर्फिन मेंदू व मज्जारज्जूतील पेशींवर परिणाम करते आणि त्यामुळे वेदनांची संवेदना कमी होते. मात्र त्यामुळे श्वास मंद होणे, वांती होणे, बद्धकोष्ठता होणे असे अन्य अनिष्ट परिणाम घडून येतात.

औषधांचे प्रतिकूल म्हणजे त्यांच्या इष्ट परिणामांशिवाय होणारे अनिष्ट सहपरिणाम तीन प्रकारचे असतात : एक पार्श्व परिणाम (साइड इफेक्ट), दुसरा अधिहर्षता परिणाम (अॅलर्जी) आणि तिसरा विषारी प्रतिक्रिया (टॉक्सिक इफेक्ट) सर्व औषधांचे पार्श्व परिणाम होत असतात. उदा. मॉर्फिनमुळे काही घातक परिणाम होतात आणि ते गृहीत असतात. रक्तदाबावरील काही औषधांमुळे डोके दुखते. बहुतेक औषधांचे पार्श्व परिणाम तीव्र नसतात आणि त्यामुळे त्या औषधांचा वापर थांबवावा लागत नाही. काही वेळा एखाद्या रुग्णाला विशिष्ट औषधाची (उदा. अॅस्पिरिन, पेनिसिलीन) अधिहर्षता असते; परंतु अधिहर्षता तीव्र असल्यास अशी व्यक्ती त्या औषधाला संवेदनशील असल्याचे मानतात. काही वेळा, औषधांमुळे विषारी अभिक्रिया घडून येते. त्यामुळे पेशींचा नाश होतो आणि प्रसंगी रुग्णाला मृत्यू ओढवतो.

ज्या व्यक्ती औषध म्हणून अल्कोहॉल, अॅफिटामाइन, बार्बिट्युरेट किंवा मादक पदार्थ मोठ्या मात्रेत घेतात, अशा व्यक्ती त्या औषधांवर अवलंबून राहतात. या औषधांच्या वापरानुसार कालांतराने शरीरात ती 'सहन' करण्याची क्षमता निर्माण होते आणि वापर चालू राहिल्यास ती वाढते. म्हणून इष्ट परिणाम साधण्यासाठी अशा व्यक्तींना औषधाची मात्रा वाढवावी लागते. औषधांची शारीरिक किंवा मानसिक गरज निर्माण होण्याच्या या अवस्थेला व्यसनाधीनता म्हणतात. ही औषधे घेण्याचे थांबविल्यास गंभीर आजार उद्भवतात.

शरीरातील टाकाऊ पदार्थांबरोबर औषधेही शरीराबाहेर टाकली जातात. औषधे पेशांमधून रक्तात मिसळतात आणि वृक्कात (मूत्रपिंड) पोहोचतात आणि मूत्रावाटे बाहेर टाकली जातात. घाम, अश्रू तसेच मलाद्वारेही औषधे शरीराबाहेर टाकली जातात. काही शुद्धिद्वारेके पूर्णपणे उच्छ्वासातून बाहेर सोडली जातात.

औषधे सामान्यपणे व्यापारी नावांनी विकली जातात. मात्र प्रत्येक औषधाच्या वेष्टणावर, औषधनिर्मिती करणाऱ्या कारखान्याचे नाव, औषधातील प्रमुख रासायनिक घटक, मिसळलेले इतर घटक, वापरण्यासंबंधी सूचना, अनिष्ट परिणाम/अधिहर्षता यांविषयी सूचना, औषधाची किंमत आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे औषधाची परिणामकारता कधी संपते ती मुदत, (समाप्ती तारीख) या बाबी नमूद केलेल्या असतात.

(संदर्भ: कुमार विश्वकोश, विकासपीडिया, के डी त्रिपाठी फार्मकॉलॉजी)

अँटिबायोटिक (प्रतिजैविके)

सूक्ष्म जीवणूनविरुद्ध काम करणारे औषधी पदार्थ हे आजच्या काळात सर्वाधिक प्रमाणात वापरले औषध प्रकार आहे.

विकसनशील देशात वैद्यकीय यंत्रणांनी उपचारपद्धती मध्ये सर्वाधिक वापरले जाणारे परिणामकारक लोकप्रिय तसेच मोठ्या प्रमाणात गैरवापर होणारे औषध आहे...

अँटिबायोटिक (प्रतिजैविके) हा असा पदार्थ आहे जो जैविक घटकांपासून प्राप्त केला जातो जो त्याच्या सौम्य स्थितीत सूक्ष्म जिवाणूंची वाढ रोखतो अथवा त्यांना पूर्णपणे नष्ट करतो.

परंतु ही व्याख्या मर्यादित आहे यामध्ये कृत्रीमरित्या प्राप्त केलेले पदार्थ तसेच जे पदार्थ तीव्र स्थितीत काम करतात अशा पदार्थांचा समावेश होत नाही म्हणून अशा पदार्थांसाठी सूक्ष्मजीव विरोधी पदार्थ अशी सर्वसमावेशक संज्ञा वापरली जाते.

१९४० पर्यंत आपल्याकडे सूक्ष्म जीव रोगजंतू यांच्याविरोधात काम करणारे कोणतेही अस्त्र उपलब्ध नव्हते. कोणत्याही प्रकारच्या जंतूसंसर्गामुळे मृत्यू घडत होते. सर अलेक्झांडर फ्लेमिंग यांनी ३ सप्टेंबर १९२८ रोजी पेनिसिलिन या पहिल्या प्रतिजैविकाचा शोध लावला आणि प्रतिजैविक युगाचा आरंभ झाला.

प्रतिजैविकांच्या प्रभावी परिणामामुळे त्यांचा अनिर्बंध वापर वाढला... प्रतिजैविके ही वैद्यकीय यंत्रणांना मिळालेले एक वरदान आहे मात्र त्याचा चुकीच्या पद्धतीने केलेला वापर व इतर गोष्टी यामुळे अनेक समस्या निर्माण झाल्या आहेत व ज्याचे आज अनेक दुष्परिणाम दिसून येत आहेत.

बऱ्याचदा प्रतिजैविकांची मात्रा (डोस)हा अर्धवट सोडून दिल्याने तसेच अनेकदा डॉक्टर/फार्मसिस्ट यांच्या सल्ल्याशिवाय स्वतःहून औषधे खरेदी करून वापर केल्याने औषध विरोध (ड्रॅग अपोज) होऊ शकतो.

औषध विरोध ही अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये आपल्या शरीरातील रोगजंतू ही स्वतःला सक्षम करतात ज्यामुळे प्रतिजैविक औषधांचा त्यांच्यावर काहीही परिणाम होत नाही ही खूप गंभीर समस्या आहे...

प्रतिजैविक औषध हे भारतीय औषध कायदानुसार ड्रग्स शेड्युल एच या प्रकारात येते या प्रकारची औषधे ही रजिस्टर मेडिकल प्रॅक्टिशनरच्या कायदेशीर औषधयोजना (legal prescription) असतानाच व रजिस्टर फार्मसिस्टकडूनच खरेदी करता येतात तथापि बऱ्याचदा असे दिसून येते की सर्व नियम धाब्यावर बसवून ही औषधे विकली जातात त्यामुळे याचे अनेक दुष्परिणाम आज दिसून येत आहेत...

असे दुष्परिणाम व समस्या यांपासून दूर राहण्यासाठी प्रतिजैविक औषधांचा वापर करताना काही गोष्टींची काळजी घेणे व काही नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे त्याबद्दल आपण माहिती घेऊ...

प्रतिजैविक औषधांचा वापर करताना घ्यावयाची काळजी...

१) प्रतिजैविक औषधे ही डॉक्टर आणि फार्मसिस्ट यांच्या सल्ल्याने व डॉक्टरांच्या कायदेशीर औषद्योजनेनेच व रजिस्टर फार्मसिस्टकडूनच खरेदी करा.

स्वतःहून अथवा इतरांच्या सल्ल्याने खरेदी करू नका तसेच सारख्याच समस्या आहेत म्हणून इतरांना दिलेली औषधे वापरू नका.

२) आर्थिक समस्या अथवा इतर कारणे यामुळे प्रतिजैविक औषधांचा अर्धवट वापर करू नका...

३) वास्तविकपणे अँटिबायोटिक्सचा वापर कमी करायला लागावा यासाठी जंतूसंसर्ग रोखण्याचे प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. यासाठी साबण, पाण्याने हात स्वच्छ धुणे, वैयक्तिक व सामाजिक स्वच्छता, लसीकरण, शुद्ध पाणी, सांडपाण्याची योग्य व्यवस्था असे विविध पातळ्यांवरचे सर्वश्रुत उपाय अमलात आणणे जरूरीचे आहे.

४) डॉक्टर तसेच फार्मसिस्ट तसेच वैद्यकीय सेवा पुरवणाऱ्या इतर घटकांनी दोषमुक्त, तसेच रुग्णांचे आरोग्य याला प्रथम प्राधान्य देत योग्य प्रकारे वैद्यकीय सुविधा पुरवल्या पाहिजेत.

नियमांचे पालन न करता अयोग्य रीतीने बेसुमार प्रमाणात प्रतिजैविकांचा वापर, वैद्यकीय सराव किंवा औषध वितरणातील दोष या सर्वांमुळे आज आपल्याला अनेक दुष्परिणाम दिसून येत आहेत त्यामुळे येणाऱ्या काळात औषध विरोध या समस्येत वाढ झाल्याचे दिसून येत आहे.

असा प्रकार टाळण्यासाठी आपण सर्व नियमांचे उल्लंघन न करता वरीलप्रमाणे काळजी घेत प्रतिजैविकांचा वापर केला पाहिजे

(संदर्भ: के डी त्रिपाठी, मराठी विकिपीडिया)

फार्मसी अभ्यासक्रमातील विविध विषय

यापूर्वी आपण फार्मसी करिअर साठी एक उत्तम पर्याय या लेखामध्ये फार्मसीबद्दल तपशीलवार माहिती तसेच या क्षेत्रात आपण कसे येऊ शकता, यातील करिअरच्या विविध संधी याची माहिती घेतली होती

जे विद्यार्थी फार्मसी या अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेऊ इच्छितात त्यांना माहिती मिळावी म्हणून या लेखामध्ये आपण फार्मसी या अभ्यासक्रमात कोणकोणत्या विविध विषयांचा अभ्यास केला जातो व त्या विषयाबद्दल थोडक्यात माहिती घेऊ...

१) औषधनिर्मिती शास्त्र (Pharmaceutics): या विषयात मोठ्या प्रमाणात औषध निर्मिती शिवाय प्रयोगशाळा स्तरावर औषध निर्मिती व त्याचा अभ्यास, त्यामधील विविध टप्पे या सगळ्या गोष्टींचा अभ्यास केला जातो. या मध्ये औषध बनवण्यासाठी लागणारे घटक, औषधांचे तसेच ते बनवण्यासाठी लागणारे घटक यांचे रासायनिक व भौतिक गुणधर्म अशा अनेक गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

दुसऱ्या शब्दात औषधनिर्मिती शास्त्र हा विषय खऱ्या अर्थाने फार्मसी प्रोफेशनचा एक मूलभूत भाग आहे.

२) औषधीशास्त्र (Pharmacology) : फार्मसी मधील हा एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण विषय असून यामध्ये शरीराचा औषधांवर होणार परिणाम व औषधाचा शरीरावर होणार परिणाम, औषध कशा प्रकारे काम करते, औषधांच्या वापरामुळे होणारे अनिष्ट परिणाम या सर्व गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

३) औषधीवनस्पती शास्त्र (Pharmacognosy): या विषयामध्ये वनस्पती तसेच नैसर्गिक स्रोत यापासून मिळवलेली औषधे, त्यातील मुख्य घटक, या घटकांची कृत्रिम रासायनिक पध्दतीचा वापर करून नवनवीन औषधांची निर्मिती करणे, अशा नैसर्गिक औषधांच्या रासायनिक व भौतिक गुणधर्मांचा अभ्यास या विषयात केला जातो.

४) जैवरसायन शास्त्र (Biochemistry): यामध्ये मानवी शरीरातील विविध रासायनिक पदार्थ जसे प्रोटीन, विटॅमिन, डी एन ए, आपल्या आहारातील घटकांचा रासायनिक दृष्टीने अभ्यास या सर्व गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

५) सेंद्रिय रसायनशास्त्र (Organic Chemistry): यामध्ये विविध रासायनिक घटक व त्यांचा रासायनिक व भौतिक गुणधर्मांचा अभ्यास केला जातो.

६) सूक्ष्मजीव शास्त्र (Microbiology) :

या विषयात विविध सूक्ष्म जिवांचा लाभदायक तसेच हानिकारक सूक्ष्म जीव (रोगजंतू), यामुळे होणारे विविध आजार व त्यावरील उपचा या गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

७)मनवी शरीरशास्त्र : यामध्ये मनवी शरीरातील विविध संस्था तसेच या संस्थांची कार्यपद्धती, यामध्ये येणारे विविध अडथळे, विविध आजार अशा गोष्टींचा अभ्यास केला जातो.

८)हॉस्पिटल फार्मसी: यामध्ये हॉस्पिटल मधील फार्मसिस्ट ची कामे त्याची कर्तव्य आणि हॉस्पिटलमधील Pharmacy and Therapeutic Committee PTC मधील फार्मसिस्ट ची भूमिका या सर्वांचा अभ्यास केला जातो.

९)डिस्पेन्सिंग फार्मसी आणि कम्युनिटी फार्मसी: यामध्ये औषध निर्मिती व वितरण तसेच नव्याने आलेली संकल्पना कम्युनिटी फार्मसी ज्यामध्ये संपूर्ण सामाजिक दृष्टीकोणातून लोकांच्या फार्मसिस्टची भूमिका या सर्वांचा अभ्यास केला जातो.

१०)भौतिकशास्त्रविषयक फार्मसी (Physical Pharmacy):

या विषयामध्ये औषधनिर्माणशास्त्राच्या दृष्टीने महत्वपूर्ण भौतिक संकल्पनांचा अभ्यास केला जातो.

११)औषधनिर्मितीविषयक अभियांत्रिकी (Pharmaceutical Engineering): याविषयामध्ये औषधनिर्मिती संदर्भात वापरली जाणारी उपकरणे, यंत्रे याबद्दल अभ्यास केला जातो.

१२)औषधनिर्मितीविषयक व्यवस्थापन (Pharmaceutical Management):

या विषयामध्ये औषधनिर्माणशास्त्र विषयक व्यवस्थापन यासंदर्भात विविध संकल्पना यांचा तपशीलवार अभ्यास केला जातो.

१३)औषधनिर्मितीविषयक जैवतंत्रज्ञान (Pharmaceutical Biotechnology): या विषयामध्ये जैवतंत्रज्ञानाचा वापर करून औषध निर्मिती व जैवतंत्रज्ञानाचा वैद्यकीय क्षेत्र व फार्मसीसंदर्भातील जैवतंत्रज्ञानाचा वापर या सर्व गोष्टींचा तपशीलवार अभ्यास केला जातो.

१४) औषधविषयक रसायनशास्त्र (Medicinal Chemistry): या विषयामध्ये औषधा संदर्भातील रसायनशास्त्र, विविध रासायनिक गुणधर्म अशा गोष्टींचा तपशीलवार अभ्यास केला जातो.

१५) न्यायवैद्यकशास्त्रविषयक फार्मसी (फॉरेंसिक फार्मसी) व औषधनिर्माणशास्त्रविषयक कायदे.

बहुऔषधी उपचार पद्धती (Polypharmacy)

बहुऔषधी उपचारपद्धती म्हणजे एकाच वेळी दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक औषधांचा वापर करणे.

जटील रोगांवर उपचार करण्यासाठी बऱ्याचदा अशा पद्धतीचा वापर केला जातो.

मात्र आजच्या परिस्थितीत अस दिसून येत आहे की बऱ्याच वेळी आवश्यकता नसताना देखील बहुऔषधी पद्धतीचा वापर केला जातो.

काही अंशी ही उपचार पद्धती लाभदायक आहे तथापि या पद्धतीचा अभ्यास करता असे दिसून येते की यामध्ये बऱ्याच प्रमाणात अनिष्ट परिणाम/ नकारात्मक परिणाम आढळून येतात.

वास्तविकपणे रुग्णांसाठी औषधयोजना बनवताना रुग्णांचे आरोग्य याच गोष्टीला प्रथम प्राधान्य देणे आवश्यक असते.

परंतु बऱ्याच ठिकाणी अस पाहायला मिळते की वैद्यकीय सेवा पुरवणारे डॉक्टर, फार्मसिस्ट हे लोक आपली नैतिक जबाबदारी बाजूला ठेऊन आर्थिक नफ्यासाठी गैर मार्गाचा वापर करतात. मी अस म्हणत नाही की सर्व डॉक्टर वाईट असतात आपल्या समाजात असे कित्येक डॉक्टर आहेत जे सामाजिक जबाबदारीचे भान ठेवून सेवा पुरवतात जसे की डॉ प्रकाश आमटे, डॉक्टर अभय बंग, डॉ राणी बंग, डॉ रवींद्र कोल्हे, डॉ स्मिता कोल्हे हे लोक पैसा या गोष्टीला प्राधान्य न देता रुग्णांची सेवा त्यांचं आरोग्य या गोष्टींना महत्त्व देतात. आणि अस नाही की तुम्ही गैरमार्गाचा वापर केला तरच अधिक नफा मिळवू शकता तुम्ही जर नैतिक मार्गाचा अवलंब करून योग्य मार्गाने सेवा पुरवली तरी तुम्ही तुमच्या गरज पूर्ण करू शकता, तुम्ही जर चांगल्या प्रकारे व योग्य मार्गाने सेवा देत असाल तर तुमच्याकडे येणाऱ्या रुग्णांची संख्या वाढून तुम्ही भरपूर नफा मिळवू शकता त्यासाठी गैरमार्गाचा वापर करणे, नैतिकता विसरून काम करणे या सर्व गोष्टींची आवश्यकता नसते.

वास्तविकपणे रुग्णांसाठी औषधयोजना बनवताना आर्थिक निकष हा खूप महत्त्वपूर्ण असतो विशेष करून भारतासारख्या विकसनशील देशात तसेच आफ्रिकेसारख्या अविकसित देशात हे आर्थिक निकष हा मुद्दा महत्वाचा ठरतो.

डॉक्टरांनी औषधयोजना बनवताना जी उपचारपद्धती रुग्णांना परिणामकारक ठरेल शिवाय जी त्यांना आर्थिक दृष्ट्या परवडेल या बाबींचा विचार करणे गरजेचे असते.

बऱ्याचदा असे आढळून येते की आवश्यकता नसताना देखील आर्थिक नफ्यासाठी बहुऔषध पद्धतीचा अवलंब केला जातो, रुग्णांना परवडतील अशी जेनेरिक औषधे उपलब्ध असूनदेखील महागड्या ब्रॅण्डेड औषधांचा औषद्योजनेत समावेश केला जातो ज्यामुळे बऱ्याचदा रुग्णांकडून अर्धवट औषधयोजना खरेदी करणे, पूर्ण उपचार न करणे अशा समस्या दिसून येतात.

असे गैरप्रकार टाळण्यासाठी रुग्णांना परवडतील अशा प्रकारची औषधयोजना बनवणे, ज्याठिकाणी शक्य असेल अशा ठिकाणी संयोजन उपचारपद्धती (कॉम्बिनेशन थेरपी) औषधांचा वापर करणे गरजेचे असते.

कित्येक वेळा आवश्यकता नसताना बहुऔषधी उपचारपद्धतीचा वापर केल्याने अनिष्ट परिणाम (साइड इफेक्ट) दिसून येतात...

कित्येकदा केवळ औषधच उपचारासाठी उपयुक्त ठरते असे नाही तर त्यासोबत पथ्ये, औषध घेण्याच्या योग्य वेळेचे पालन या सर्व बाबी महत्त्वपूर्ण ठरतात.

एखादी गोष्ट अधिक जटील बनवण्याऐवजी ती आधी सोपी बनवणे लाभदायक असते म्हणून सुरवातीला शक्य असल्यास बहुऔषधी उपचारपद्धतीचा अवलंब करू नये जिथे आवश्यक आहे अशाच ठिकाणी या पद्धतीचा वापर करावा.

अलीकडच्या काळात संयोजन उपचारपद्धतीचा वापर करत असताना अनिष्ट परिणाम उद्भवण्याची भीती मोठ्या प्रमाणात असते याच शिवाय बहुऔषधी उपचार पद्धतीत देखील परस्पर क्रिया होऊन दुष्परिणाम दिसून येण्याची शक्यता असते म्हणून औषध योजना बनवताना या सर्व मुद्द्यांचा विचार करून, रुग्ण इतिहास (पेशंट हिस्ट्री) यांचा सारासार विचार करून सुरक्षित औषध योजना बनवणे गरजेचे असते...

आता तर कट प्रॅक्टिस सारखा कलंक वैद्यकीय क्षेत्राला लागलेला आहे ज्यामध्ये रुग्णांना अपूर्ण उपचारपद्धती देऊन इतर डॉक्टर कडे जाण्याचा सल्ल देणे, आवश्यकता नसताना विविध चाचण्या करायला लावणे अशा अनेक गैरमार्गांचा वापर करून दलाली (Commission) मिळवणे असा प्रकार घडतो. हा एक स्वतंत्र विषय आहे याबद्दलची माहिती आपण पुढील लेखात घेऊ.

कट प्रॅक्टिस वैद्यकीय क्षेत्राला लागलेला कलंक...

कट प्रॅक्टिस म्हणजे आर्थिक लोभापायी व्यावसायिक नैतिक मूल्यांची पायमल्ली करीत रुग्णांचे आर्थिक शोषण करणे ज्यामध्ये अर्धवट उपचार करणे, गरज नसताना अनावश्यक औषधांचा (बहुऔषधी उपचार पद्धतीचा) अवलंब करणे, अनावश्यक निदान चाचण्या करायला लावणे, आवश्यकता नसतानाही रुग्णांना रुग्णालयात ठेवणे/लवलर डिस्चार्ज न देणे, सोप्या पद्धतीने उपचार होत असताना देखील जटील उपचारपद्धतीचा अवलंब करणे जसे की नैसर्गिकरित्या प्रसूती होत असताना देखील माता/बाळाच्या जीवाला धोका असल्याची अवैध करणे देत सीझर प्रसूती करणे अशा अनैतिक गोष्टींचा समावेश होतो.

या सगळ्यात वैद्यकीय सेवा पुरवणारे डॉक्टर, फार्मसिस्ट, रोगनिदानतज्ञ व इतर वैद्यकीय सेवा पुरवणारे दलाली (कमिशन) घेऊन काम करणे या अनैतिक गोष्टीचा वापर करत रुग्णांचे आर्थिक शोषण करतात.

याठिकाणी मला एक गोष्ट स्पष्ट करावीशी वाटते की सर्वच डॉक्टर, फार्मसिस्ट, रोगनिदानतज्ञ अथवा वैद्यकीय सेवा पुरवणारे इतर घटक अशा गैरमार्गाचा वापर करतात अस नाही आजही समाजात असे अनेक वैद्यकीय सेवा पुरवणारे लोक आहेत जे व्यावसायिक नैतिक मूल्ये जपत लोकांना योग्य प्रकारे सेवा पुरवतात, कित्येकदा हे लोक स्वतःचा पैसा, वेळ वापरून विनामूल्य सेवा देण्यास देखील तत्पर असतात.

डॉ प्रकाश बाबा आमटे, डॉ अभय बंग, डॉ राणी बंग, डॉ रवींद्र कोल्हे, डॉ स्मिता कोल्हे हे लोक पैसा या गोष्टीला प्राधान्य न देता रुग्णांची सेवा, त्यांचं आरोग्य या गोष्टींना महत्त्व देतात, रुग्णांची सेवा हेच त्यांचं आद्यकर्तव्य मानतात, समाजसेवेसाठी हे नेहमीच तत्पर असतात. तुम्ही जर योग्य मार्गाचा अवलंब करून लोकांना चांगली सेवा दिली तर आपल्या मूलभूत गरजा भागवण्याइतपत पैसा मिळवू शकतो शिवाय चांगलं काम केल्याचे समाधानही मिळते.

पैसा हा केवळ अनैतिक मार्गाचा वापर करूनच मिळवता येतो अस नाही तुम्ही जर नैतिक मार्गाचा अवलंब करून योग्य प्रकारे सेवा पुरवली, तुमच्या सेवेतील गुणवत्ता वाढवली तर भरपूर पैसे मिळता येतो तोही योग्य मार्गाने त्यासाठी अशा चुकीच्या गोष्टींचा अवलंब करण्याची गरज नसते.

वैद्यकीय चिन्ह हेच सुचवते की डॉक्टर हे वाईट गोष्टीपासून आपलं संरक्षण करतात याशिवाय डॉक्टरांना पांढरा कोट असतो जो सभ्यता, नैतिकता, रुग्णांची काळजी, समाजसेवा अशा सकारात्मक गोष्टींचे प्रतीक आहे.

मात्र आज कट प्रॅक्टिस व अनेक गैरमार्ग असे प्रकार चालले आहेत हा वैद्यकीय क्षेत्राला लागलेला कलंक आहे.

औषधांच्या दुष्परिणामासंदर्भातील तक्रार...

वैद्यकीय क्षेत्रात सातत्याने झालेली प्रगती औषधनिर्माणशास्त्रामधील वाढते संशोधन या सर्वांमुळे विविध औषधी घटक व औषधी पदार्थ उपलब्ध झाले आहेत. ज्यामुळे विविध आजारांवर नियंत्रण मिळवणे व समाजात चांगली आरोग्यपूर्ण सेवा पुरवणे शक्य झाले आहे तथापि या सर्व लाभांच्या तुलनेत औषधांमुळे निर्माण होणारे दुष्परिणाम, त्यावरील देखरेख ही एक मोठी समस्या निर्माण झाली आहे.

या लेखामध्ये आपण औषधांच्या दुष्परिणामासंदर्भातील तक्रार कधी कुठे व कशाप्रकारे करता येईल याची माहिती घेऊयात...

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येनुसार औषधांचे दुष्परिणाम हा औषधांचा उपचार, निदान यासाठी वापर करताना औषध वापरामुळे अनवधानाने झालेला अपायकारक परिणाम आहे.

सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने औषधांचा सुरक्षित वापर, औषधांच्या दुष्परिणामासंदर्भात देखरेख करणे pharmacovigilance या यंत्रणेद्वारे शक्य आहे.

pharmacovigilance हे असे शास्त्र व क्रिया आहेत ज्या औषध दुष्परिणामांचा शोध, मूल्यांन, तपशीलवार अभ्यासातून अर्थबोध व अशा समस्या टाळण्यासाठी प्रयत्न करते.

भारतीय औषधकोश आयोग Indian Pharmacopoeia Commission (IPC) गाझियाबाद कार्यरत राष्ट्रीय समन्वय केंद्र National Coordination Centre (NCC) हे भारतीय फर्माकोव्हिजिलन्स संदर्भात कार्य करण्यासाठी निर्मिती झाली आहे.

संपूर्ण देशभरात विविध रुग्णालये, संस्था यामध्ये १५० हून अधिक केंद्र आहेत ज्यामध्ये औषध दुष्परिणाम अहवाल जमा केले जातात व त्यासंदर्भातील पुढील कार्यवाही केली जाते.

भारतीय फर्माकोव्हिजिलन्स विभाग हा सर्व प्रकारच्या संशयित ज्ञात अथवा अज्ञात, वारंवार किंवा काही काळापुरते, सौम्य किंवा तीव्र तसेच दुर्मिळ यातील कोणत्याही प्रकारचे दुष्परिणाम जे अलोपॅथी तसेच पारंपरिक औषधे (आयुर्वेदिक, सिद्धा, युनानी) वापरामुळे निर्माण होऊ शकतात यांची तक्रार व अहवाल देण्यासाठी प्रोत्साहित करतात.

वैद्यकीय सेवा पुरवणारे घटक डॉक्टर(वैद्य), डेंटिस्ट(दंतवैद्य), फार्मसिस्ट(औषधनिर्माते), नर्स (परिचारिका) याचबरोबर रुग्ण यापैकी कोणीही औषध दुष्परिणाम बाबत राष्ट्रीय समन्वय केंद्र (NCC) कडे अहवाल करू शकतात.

हा अहवाल इंग्रजी, हिंदी, मराठी, गुजराती, तमिळ, बंगाली, तेलगू, कन्नड, ओरिया, आसामी आणि मल्याळम यापैकी कोणत्याही भाषेत करू शकतो.

यामध्ये दोन प्रकारचे अहवाल करता येतात पहिला संशयित औषध दुष्परिणाम आणि दुसरा औषध दुष्परिणाम या प्रकारात येतात.

आपण कार्यालयीन वेळ ९. ३० ते ५. ३० या वेळेत फर्माकोव्हिजिलन्स निशुल्क मदत क्रमांक १८००१८०३०२४ वर संपर्क करूनही मदत घेऊ शकतो व आपली तक्रार नोंदवू शकतो इतकेच नाही तर मोबाईल अँड्रॉइड एप माध्यमातूनही आपण अहवाल देऊ शकतो.

अँड्रॉइड ऍप लिंक

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.vinfotech.suspectedadversedrugreaction>

जलसंजीवनी

पाण्याला जीवन असे म्हणतात. मानवी शरीरात ६०% पाणी असते लहान मुलांमध्ये हे प्रमाण ७५% तर वृद्धांमध्ये हे प्रमाण ५०% असते. पाणी हा मानवी शरीरातील एक मुख्य घटक आहे जो शरीर योग्य प्रकारे कार्यरत राहण्यासाठी महत्वपूर्ण आहे त्यामुळे शरीरातील पाण्याच्या प्रमाणाचे योग्य प्रकारे नियंत्रण करणे गरजेचे आहे.

आपल्या शरीरातील विविध संस्था स्वयंचलितरित्या पाण्याचे प्रमाण नियंत्रित करत असतात.

मात्र काही वेळा शरीरात जीवाणूचा शिरकाव झाल्यावर अतिसार/जुलाब, उलट्या होणे, उन्हाळ्यात घामाद्वारे शरीरातील पाण्याची पातळी कमी होते यामुळे शरीरातील क्षारांचे प्रमाण कमी होते त्यामुळे थकवा येणे, डोकेदुखी, स्नायू शिथिल होणे अशा समस्या जाणवतात. शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यावर योग्य वेळी उपचार न घेतल्यास रूग्ण दगावण्याचीही शक्यता असते, खास करून बालकांमध्ये शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊन दगावण्याची शक्यता अधिक असते...

जेंव्हा शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्यावर उपचारासाठी जलसंजीवनीचा वापर केला जातो. जलसंजीवनी हीच अशा वेळी जीवनदायी ठरते.

जलसंजीवनी ही आपण घरीही बनवू शकतो तसेच जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) च्या सूत्रानुसार (फॉर्म्युला) जलसंजीवनीची तयार पाकिटे उपलब्ध आहेत जी पाण्यात टाकून आपण जलसंजीवनी बनवू शकतो इतकेच नव्हे तर पिण्यास तयार अशी जलसंजीवनीदेखील उपलब्ध आहेत.

घरच्या घरी बनवता येणारी जलसंजीवनी...

एक लिटर उकळून गार केलेले पाणी घेऊन त्यात आठ चमचे साखर, चार चिमटी मीठ आणि चवीपुरते लिंबू हे सर्व एकत्र करून घ्यावे. यामधून शरीराला त्वरीत पाणी, सोडियम व ऊर्जा मिळते.

याच्या जोडीला नारळाचे पाणी घेतले तर त्यातून पोटॅशियमची कमतरता भरून येते.

त्यामुळे हगवण / उलट्या होत असलेल्या व्यक्तीस ही जलसंजीवनी त्वरीत चालू करून दवाखान्यात जाईपर्यंत सतत पाजत रहावे.

जास्त प्रमाणात व जास्त दिवस हगवण होत असेल तर भूक मंदावते. अशावेळी जलसंजीवनी बरोबर फळांचे रस, ताक, डाळीचे पाणी व भाताची पेज इत्यादी घेणे आवश्यक आहे. त्यातून इतर पोषक घटक शरीराला मिळतात.

जागतिक आरोग्य संघटना सूत्रानुसार बनवलेली जलसंजीवनीतील घटक व त्यांचे प्रमाण...

३. ५ ग्रॅम खायचे मीठ (सोडिअम क्लोराईड) + २० ग्रॅम साखर (ग्लुकोज) + २. ५ खाण्याचा सोडा(सोडा बाय कार्ब) + १. ५ ग्रॅम पालाश (पोटॅशियम)

वरील सर्व घटक एकत्र करून बनवलेली पावडर मेडिकलमध्ये उपलब्ध असते ही पावडर एक लिटर पाण्यात मिसळून आपण जलसंजीवनी बनवू शकतो.

जास्त प्रमाणात व जास्त दिवस हगवण होत असेल तर भूक मंदावते. अशावेळी जलसंजीवनी बरोबर फळांचे रस, ताक, डाळीचे पाणी व भाताची पेज इत्यादी घेणे आवश्यक आहे. त्यातून इतर पोषक घटक शरीराला मिळतात.

यापुढे जर घरी, आजूबाजूला कोणाला हगवण / उलटी होत असेल तर सर्वात प्रथम ही जलसंजीवनी घरच्या घरी तयार करून त्याचा वापर सुरू करा.

जलसंजीवनीमुळे जुलाब/ उलट्या थांबणार नाहीत हे लक्षात घ्या. पण हगवणी व उलट्यांमुळे होणारी शरीरातील पाणी व क्षार यांची कमतरता भरून येईल. तेव्हा जुलाब/ पातळ शौचास/ उलट्या होत असतील तर डॉक्टरकडे तर जाच पण त्याआधी ताबडतोब त्या व्यक्तीस जलसंजीवनी चालू करा !

बालकांच्या शरीरातील पाण्याची कमतरता...

वरती नमूद केल्याप्रमाणे शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाल्याने बालकांमध्ये मृत्यू होण्याचा धोका अधिक असतो त्यामुळे अशा स्थितीत विशेष काळजी घेणे गरजेचे असते.

जुलाब होणाऱ्या मुलाला भरपूर पातळ पदार्थ द्यावेत. शहाळ्याचे पाणी द्यावे. फळांचा ताजा रस द्यावा. भाताची कांजी, भाताची पेज, भाज्यांचे सुप, वरण असे पदार्थ द्यावेत.

अंगावरचे दूध चालू ठेवावे. सगळ्यात चांगला मार्ग म्हणजे बाळाला जल संजीवनी द्यावी. एवढे करून फरक न पडल्यास डॉक्टरांना दाखवावे.

१. मुलांच्या शरीरातील पाणी संपल्यामुळे अतिसार होऊन मुले मरतात. त्यामुळे अतिसाराची सुरुवात आढळल्याबरोबर नेहमीच्या अन्नपाण्यासोबत जास्तीचे पातळ पदार्थ देणे आवश्यक आहे.

२. मुलास एका तासामध्ये बरेचदा पातळ शौचास झाल्यास किंवा विष्टेमध्ये रक्त आढळल्यास त्याच्या जिवाला धोका आहे असे समजा व तातडीने कुशल आरोग्यसेवकाची मदत घ्या.

३. स्तनपान करविल्याने अतिसाराचे गांभीर्य व तीव्रता कमी होते.

४. अतिसार झालेल्या मुलाने नियमित जेवणे गरजेचे असते. अतिसारामधून बरे होणाऱ्या मुलाने पुढील किमान दोन आठवडे एक जास्तीचे जेवण घ्यावे.

५. गंभीर अतिसारामुळे मुलास जलशुष्कता उर्फ डीहायड्रेशन झाले असल्यास फक्त तज्ञ आरोग्यसेवकाने शिफारस केलेले औषध किंवा जलसंजीवनी म्हणजेच ओरल रीहायड्रेशन सॉल्ट्स चा वापर करा. अतिसारावरील इतर औषधांचा अशा वेळी साधारणतः परिणाम होत नाही आणि त्यांमुळे मुलास धोका पोहोचू शकतो.

६. अतिसार टाळण्यासाठी विष्टा शौचालयामध्येच करणे किंवा जमिनीत पुरणे गरजेचे आहे.

७. आरोग्याच्या चांगल्या सवयींमुळेदेखील अतिसारापासून संरक्षण मिळते. संडासास जाऊन आल्यानंतर तसेच एरवीदेखील अन्नास स्पर्श करण्यापूर्वी व मुलांना जेवण देण्याआधी हात साबणाने किंवा राखेने स्वच्छ धुवा.

संदर्भ: Practical Pharmaceutic, Principles of Anatomy and Physiology Tortora(Topics:Body fluid and Regulations), Marathi Vikaspedia, Wikipedia (अतिसार, जलसंजीवनी)

जागतिक लोकसंख्या दिन विशेष लेख: का फोल ठरत आहे कुटुंबनियोजन..... ?

अंतरंग

१)लोकसंख्या एक संपत्ती आणि लोकसंख्या वाढीचे दुष्परिणाम...

२)भारताची लोकसंख्या

३)लोकसंख्या वाढीची कारणे

४)कुटुंब नियोजन

५)भारतातील कुटुंब नियोजनाची आवश्यकता

६)संततिनियमनाचे फायदे

७)पुरुषांसाठी संततिनियमन उपाय

८)स्त्रियांसाठी संततिनियमन उपाय

९)वैद्यकीय सुविधा, त्याविषयी समज गैरसमज, आरोग्यविषयक समस्या, कुटुंब नियोजनातील डॉक्टर, नर्स आणि फार्मसिस्ट यांची भूमिका

१०)भारतातील स्थिती कुटुंबनियोजन फोल का ठरत आहे

लोकसंख्या एक संपत्ती आणि लोकसंख्या वाढीचे दुष्परिणाम:

ज्याप्रमाणे देशाचा आर्थिक विकास, नैसर्गिक संसाधन ही संपत्ती असते त्याचप्रमाणे देशाची लोकसंख्या म्हणजेच मनुष्यबळ ही देखील एक महत्वपूर्ण संपत्ती आहे. परंतु वाढत्या लोकसंख्येमुळे अनेक समस्या भेडसावतत. वाढत्या लोकसंख्येमुळे नागरी सुविधांवर ताण, लिंगगुणोत्तर अस्थिरता, कुपोषण, भूकबळी, गुलामी, बेरोजगारी, झोपडपट्टी, शेतीचे तुकडीकरण या समस्या निर्माण होत आहेत...

एकूण लोकसंख्येमध्ये जर कार्यरत असलेल्या लोकांची संख्या जास्त आसेल तर अशी लोकसंख्या देशाच्या विकासात महत्वाची ठरते मात्र दुर्दैवाने आपल्या देशात तरुणांना नसणारे रोजगार यामुळे कार्यरत लोकांची संख्या जास्त असूनही बेरोजगारीची समस्या सुटत नाही

त्याचशिवाय सामाजिक रूढी पारंपरा यामुळे कित्येक महिला काम करू शकत नाहीत यामुळे आपल्या देशाची लोकसंख्या ही जास्त असूनदेखील आपला विकासदर मात्र चीनच्या तुलनेत खूपच कमी आहे.

भारताची लोकसंख्या

लोकसंख्येच्या दृष्टीने भारत जगात सध्या दुसऱ्या क्रमांकावर आहे. पहिला क्रमांक अर्थातच चीनचा आहे. सध्याच्या भारतीय लोकसंख्यावाढीचे प्रमाण लक्षात घेता सन २०२५ पर्यंत भारत चीनला मागे टाकून प्रथम क्रमांकावर येऊ शकेल. सध्याच्या जागतिक लोकसंख्येत भारताचा वाटा १७ टक्के आहे; परंतु जगाच्या भूभागांपैकी फक्त २.४ टक्के भूभाग भारताने व्यापला आहे. दरवर्षी भारतीय लोकसंख्येत सुमारे १.८ कोटींची भर पडते. या वेगाने सन २०१५० पर्यंत भारतीय लोकसंख्या १५३ कोटींवर पोहोचेल आणि तेव्हा चीनची लोकसंख्या १३९ कोटी असेल.

लोकसंख्या वाढीची कारणे...

१) स्थलांतर

स्थलांतर हे लोकसंख्या वाढीस एक महत्वाचे कारण आहे जसे खेड्यातून शहराकडे शिक्षण अथवा नोकरीनिमित्त तात्पुरते अथवा कायमस्वरूपी स्थलांतर, सामाजिक परंपरेनुसार लग्नानंतर मुलीचे स्थलांतर, नैसर्गिकरित्या अथवा मानवनिर्मित आपत्ती यामुळे करावे लागणारे स्थलांतर...

परंतू संपूर्ण देशाचा विचार करता देशातील एकूण लोकसंख्येवर स्थलांतराचा तितकासा परिणाम जाणवत नाही कारण हे स्थलांतर जास्त प्रमाणात देशांतर्गत असते त्यामुळे एकूण देशाची लोकसंख्या ही स्थिर राहते

२) कुटूंब नियोजनाचा अभाव:

धार्मिक रूढी पारंपरा, काही धर्मांमधील कुटूंबनियोजनाचा अभाव, लैंगिक शिक्षणाचा अभाव, लोकांचे राहणीमान अशा अनेक गोष्टींमुळे कुटूंब नियोजनात अभाव दिसून येतो सरकार विविध योजना बनवूनही त्या फोल ठरत आहेत.

जगाच्या एकूण लोकसंख्येचा विचार करता असे दिसून येते की एक लोकसंख्येपैकी ८०% लोकसंख्या ही विकसनशील देशात स्थित आहे इतकेच नव्हे तर ही संख्या २०५० पर्यंत ८८% वर जाण्याची शक्यता आहे. विकसनशील देशांचा लोकसंख्या वाढीचा वेग दर १.५ इतका आहे तर दुसऱ्या बाजूला विकसित देशांचा दर हा केवळ ०.५ टक्के इतकाच आहे. यावरून अस दिसून

येत की विकसनशील देशात कुटुंबनियोजनाचा अभाव यामुळे ही समस्या भेडसावत आहे. हीच समस्या अविकसित देशात आहे तेथे शिक्षणाचा अभाव, सामाजिक रुढी जसे बहुपत्नीत्व यामुळे लोकसंख्या वाढ दिसत आहे, यापुढेही अविकसित देशात आरोग्य सेवांचा अभाव यामुळे बालमृत्यू, प्रसूती दरम्यान मातेचा मृत्यू या समस्यांमुळे लोकसंख्या वाढीचा दर हा तसा कमीच दिसून येतो पण तेथील या समस्या हा जगातील आरोग्य संघटनेसमोरील मोठा प्रश्न आहे...

जगाच्या लोकसंख्येने आतापर्यंत सातशे कोटींचा टप्पा ओलांडला आहे आणि ती सन २०५० पर्यंत जवळजवळ ९०० कोटींपर्यंत जाऊन ठेपणार आहे. जगाच्या लोकसंख्यावाढीचा आधीचा वेग अतिशय कमी होता, म्हणजे सन १८०४ मध्ये जगाची लोकसंख्या शंभर कोटी होती, ती २०० कोटी होण्यास १२३ वर्षांचा कालावधी जावा लागला. त्यानंतर २०० कोटी लोकसंख्येचे ३०० कोटी होण्यास फक्त ३३ वर्षे लागली आणि त्यानंतर ३०० कोटींची ४०० कोटी लोकसंख्या फक्त १४ वर्षांत झाली. सध्याच्या वेगानुसार, सन २०२८ मध्ये ती ८०० कोटी झालेली असेल. मधल्या काळात अधिक असणारा वेग आता मंदावतो आहे, तरीही हळूहळू वाढत जाऊन सर्वसाधारणपणे सन २२०० पर्यंत जागतिक लोकसंख्या एक हजार कोटींवर जाऊन स्थिरावेल, असा अंदाज आहे.

आतापर्यंत या लेखात आपण लोकसंख्येसंदर्भात सांख्यिकी माहिती घेतली आता आपण लोकसंख्या वाढ या समस्येवरील वैद्यकीय उपाय, लोकसंख्या वाढीमुळे निर्माण झालेल्या विविध आरोग्यविषयक समस्या, त्यावरील उपाय, लोकसंख्या वाढीवरील वैद्यकीय उपाय व त्याबाबत समज गैरसमज अशा बाबींचा विचार करणार आहोत खास करून लोकसंख्या वाढ, कुटुंबनियोजन याबाबतीत वैद्यकीय सुविधा पुरवणारे घटक जसे डॉक्टर, नर्स आणि फार्मसिस्ट यांची भूमिका याबाबत माहिती घेणार आहोत...

कुटुंब नियोजन

कुटुंबनियोजन म्हणजे कुटुंब केव्हा वाढवायचे याबद्दलचे संतती नियमनाद्वारे नियोजन होय.

संतती नियमनाचे विविध प्रकार आहेत. ते मुख्यतः दोन प्रकारात विभागले जातात.

उलटवता येणारे- गर्भनिरोधक गोळ्या, तांबी, निरोध, इ

न उलटवता येणारे- स्त्री नसबंदी शस्त्रक्रिया, पुरुष नसबंदी शस्त्रक्रिया, वैद्यकीय गर्भपात,

इ.

भारतातील कुटुंब नियोजनाची आवश्यकता:

भारतीय लोकसंख्येचा विचार केला तर लोकसंख्या स्फोट, वाढती महागाई आणि अपुरी साधनसंपत्ती यामुळे एकत्र कुटुंब पद्धती हळू हळू नाहिशी होत आहे. लहान कुटुंबामध्ये एक किंवा दोन मुलांचा सांभाळ दांपत्य करू शकते. संततिनियमन केल्याने दोन अपत्यामध्ये पुरेसे अंतर ठवणे आणि आर्थिक स्थिति सुधारली म्हणजे इच्छित वेळी मूल होऊ देण्याकडे विवाहित जोडप्यांचा कल वाढतो आहे.

संततिनियमनाचे फायदे:

केल्याने गर्भधारणेची भीति शिल्लक रहात नाही. संततिनियमनाचा सर्वात मोठा फायदा म्हणजे अकारण गर्भपातास तोंड द्यावे लागत नाही. संततिनियमनामुळे दोन मुलामध्ये हवे ते अंतर ठेवून दोन्ही मुलाना स्वतंत्रपणे आपल्या सोयीनुसार वाढण्याची संधी देता येते. स्त्रीच्या आरोग्यास बाधा येत नाही. जगभरात आता नियोजनपूर्वक मूल जन्मास घालण्याचा पुरस्कार सुशिक्षित स्त्रियामध्ये केला जात आहे. भारतातील प्राथमिक आरोग्य केंद्रामध्ये निरोगी आणि पुरेशा अंतराने मूल जन्मास घालण्यासाठी दांपत्यांना कुटुंबनियोजन सल्ला आणि साधने मोफत उपलब्ध करून दिली जातात. प्रौढ जोडप्यामध्ये सुरक्षित शरीरसंबंध, पत्नीवर मातृत्व न लादणे व लैंगिक रोगापासून बचाव ही कुटुंबनियोजनाची त्रिसूत्री आहे.

संततिनियमन हे जोडप्यामधील कोणत्याही एकाने पुरेशी काळजी घेतली तरी साध्य होणारी गोष्ट आहे.

पुरुषासाठी संततिनियमन उपाय

ब्रम्हचर्य, निरोध, शुक्रवाहिनीची शस्त्रक्रिया, शरीरसंबंध खंडित करणे व शुक्राणू निरोधक जेली किंवा क्रीम वापरणे यांचा पुरुष संततिनियमन उपायात समावेश होतो. भारतीय पद्धतीमध्ये विवाहपूर्व काळात ब्रम्हचर्याची पुरस्कार केलेला आहे. पण विवाहोत्तर ब्रम्हचर्य पाळणे हे प्रत्येकाच्या मानसिकतेवर अवलंबून आहे. त्याऐवजी आधुनिक काळात नैसर्गिक (लॅटेक्स)रबरापासून बनवलेले निरोध हे प्रभावी संततिनियमनाचे साधन प्रचारात आहे. शरीरसंबंधाआधी उत्थापित शिस्त्रावर निरोध उलगडून बसवावे लागते. निरोधच्या पुढील बाजूस असलेल्या एका लहान फुग्यासारख्या पोकळीत वीर्य साठते. वीर्यातील शुक्राणूंचा अंडपेशीशी

संपर्क येत नाही त्यामुळे फलन/निषेचन होत नाही. शरीरसंबंधानंतर निरोध काढताना वीर्य स्त्री जननेंद्रियामध्ये न पडण्याची काळजी घ्यावी लागते. शरीरसंबंध चालू असता अपघाताने निरोध फाटले तर संततिनियमनासाठी इतर पद्धत त्वरित वापरावी म्हणजे गर्भधारणा टळते.

निरोध वापरताना शुक्राणू प्रतिबंधक जेली किंवा क्रीम वापरले तर अपघाताने निरोध फाटून होणाऱ्या गर्भधारणेचा धोका टळतो. निरोध आणि शुक्राणू प्रतिबंधक जेली एकाच वेळी वापरल्यास 90 ते 98% परिणामकारक ठरते. प्रत्येक वेळी निरोध वापरताना क्वचित एकदा निरोध न वापरण्याने गर्भधारणेचा धोका मात्र वाढतो. निरोध वापरल्याने कर्करोग होत नाही. सध्या स्त्रियांनी वापरता येतील असे निरोध उपलब्ध आहेत. यास फेमिडोम असे म्हणतात. शरीरविक्रय करणा-या स्त्रियांना लैंगिक रोगापासून मुक्त ठेवण्यासाठी हे उपयुक्त साधन आहे.

पुरुषांचे कायमचे संततिनियमन करावयाचे असल्यास रेतोवाहिन्या (व्हास डेफरन्स) शस्त्रक्रियेने बंद करता येते. यास नसबंदी हे प्रचलित नाव आहे. वृषणातून बाहेर येणा-या रेतोवाहिन्या जांघेच्या त्वचेजवळ पृष्ठभागाजवळ आलेल्या असतात. दोन्ही वृषणातून आलेल्या रेतोवाहिन्या शस्त्रक्रियेने कापून त्यामध्ये एक सेमी अंतर ठेवून बांधून टाकतात. रेतोवाहिन्यामध्ये शुक्राणू सहा महिन्यापर्यंत निषेचनक्षम रहातात. त्यामुळे नसबंदी झाल्यानंतर सहा महिन्यापर्यंत इतर संततिनियमनाची साधने वापरण्याचा सल्ला दिला जातो. स्त्री नसबंदीपेक्षा पुरुष नसबंदी सोपी आणि परिणामकारक आहे. पुरुष नसबंदीनंतर नेहमीची कामे करण्यास कोणताही अडथळा येत नाही. रुग्णालयात स्थानिक वेदनानाशकाच्या प्रभावाखाली केवळ वीस ते तीस मिनिटात ही शस्त्रक्रिया बहुतेक सर्व ग्रामीण रुग्णालयात केली जाते.

स्त्रियांसाठी संततिनियमन उपाय

शुक्राणू आणि अंड वाहिनीमधील अंड निषेचनासाठी एकत्र न येऊ देणे हा संततिनियमनाचा मुख्य हेतू आहे. गर्भाशयमुखावर बसणा-या डायफ्रॅमचा शोध या गरजेपोटी लागला. नैसर्गिक रबरापासून बनविलेले डायफ्रॅम 50-105 मिमि एवढ्या आकाराचे उपलब्ध आहेत. वैद्यकीय अधिकारी गर्भाशय मुखाच्या आकारावरून योग्य त्या आकाराचा डायफ्रॅम सुचवू शकतो. डायफ्रॅम गर्भाशयमुखावर बसवावा लागतो. बसवण्याच्या आधी त्यावर शुक्राणू रोधक जेली लावल्यास गर्भ राहण्यापासून अतिरिक्त संरक्षण मिळते. सध्या उपलब्ध असलेल्या संततिनियमनाच्या उपायातील सर्वात स्वस्त उपाय म्हणजे गर्भनिरोधक गोळ्या. या गोळ्यामध्ये प्रोजेस्टेरॉनचे थोडे अधिक प्रमाण असल्याने अंडविमोचन होत नाही. अंडविमोचन झाल्यास गर्भाशयामध्ये रोपण होत नाही. मासिक पाळी व्यवस्थित होते. गोळ्यांचे पाकीट तीस दिवसांचे असते. यामध्ये फक्त

बावीस गोळ्या संप्रेरकाच्या असतात. आठ गोळ्या समाधानक (प्लॅसीबो) द्रव्याच्या – ग्लूकोज किंवा लोहाच्या असतात. मासिक पाळीच्या शेवटच्या दिवसापासून तीन आठवडे संप्रेरक असलेली गोळी दररोज ठरावीक वेळी घेण्याचा सल्ला दिला जातो. शेवटच्या आठवड्यात लोहाची गोळी आठवडाभर घ्यायची म्हणजे दररोज गोळी घ्यायची याची आठवण होते. शरीरसंबंध झाला नाही म्हणून गोळी न घेतल्यास गर्भधारणेचा धोका वाढतो.

गोळ्या न घेता दोन मुलांच्यामध्ये अंतर ठेवायचे असल्यास गर्भाशयामध्ये तात्पुरते बसवण्याचे एक शरीरावर परिणाम न होणारे एक साधन बसवता येते. भारतात यास तांबी (कॉपर टी) असे म्हणतात. इंग्रजी टी या आकाराचे हे साधन मासिक पाळीनंतर गर्भाशयमुखातून गर्भाशयामध्ये बसवतात. 'टी' आकाराच्या दांडीस 200 मिग्रॅ. तांब्याच्या तारेचे वेटोळे असते. तांबी बसवल्याने गर्भाशयामध्ये बीजांडरोपण होत नाही. आणि गर्भधारणा टळते. याची परिणामकारकता 98% आहे. दुसऱ्या संततिनियमनाच्या साधनाची आवश्यकता नाही. तांबीच्या गर्भाशय बाह्य टोकास एक नायलॉनचा धागा असतो. जोडण्यास मूल व्हावे असे वाटल्यास गर्भाशयाबाहेर असलेला नायलॉनचा धागा ओढून तांबी बाहेर काढता येते. यानंतर परत गर्भधारणा होते. गर्भधारणा खंडित करण्याचा हा सोपा आणि सुरक्षित उपाय आहे. तीन वर्षांनंतर तांबी काढून काहीं महिन्यांनंतर दुसरी बसवण्याचा सल्ला दिला जातो.

एक किंवा दोन मुले झाल्यानंतर स्त्रीस मूल नको असेल तर अंडवाहिनी बंद करण्याची शस्त्रक्रिया करून घेता येते. पूर्वी यासाठी पोटावर मोठा छेद घ्यावा लागत असे. आता दुर्बिणीतून एक सेमी छेदामधून अंडवाहिन्या बंद करण्याची शस्त्रक्रिया करून घेता येते. या तंत्राला स्त्री नसबंदी 'लॅप्रोस्कोपी' असे म्हणतात. अशा शस्त्रक्रियेनंतर अंड गर्भाशयापर्यंत पोहोचू शकत नाही. इतर संततिनियमनाची साधने वापरावी लागत नाहीत.

जगभर सुरक्षित परिणामकारण, पार्श्व परीणाम नसणारी सुलभ संततिनियमनाची साधने शोधण्यावर सारखे संशोधन होत आहे. शरीरात बसवता येईल आणि पुरुष किंवा स्त्रियाना संततिनियमनासाठी उपयोगी पडतील अशी अंतक्षेपणे किंवा त्वचेखाली बसवता येतील अशी उपकरणे पाश्चिमात्य बाजारात उपलब्ध झालेली आहेत. ती भारतीय उपखंडात प्रचलित नाहीत.

आरोग्यविषयक समस्या

१) कुटुंब नियोजनाच्या अभावामुळे गरोदरपणात आईचा व बाळाचा मृत्यू, कुपोषित बालके अशा अनेक समस्या उपलब्ध होतात

२)योग्य त्या लैंगिक शिक्षणाचा अभाव, कुटुंब नियोजनाचा विषयक माहिती नसणे यामुळे अनेक लैंगिक आजार उद्भवत आहेत

३)बऱ्याचदा कोणतीही माहिती नसताना, डॉक्टरांच्या सल्ल्याविना कुटुंब नियोजन विषयक साधनांचा वापर केल्यानेही समस्या निर्माण होऊ शकतो, तसेच विविध उपायांबाबत असणारे अपूर्ण ज्ञान यामुळेही अनेक समज गैरसमज निर्माण होतात.

म्हणून कुटुंब नियोजन विषयक साधनांचा वापर करताना योग्य तो वैद्यकीय सल्ल घेणे आवश्यक आहे. शासकीय रुग्णालयात हा सल्ला मोफत दिला जातो व तुमची माहिती गोपनीय राहते.

डॉक्टर, नर्स आणि फार्मसिस्ट यांची भूमिका...

कुटुंब नियोजन अथवा यासंदर्भात कुठल्याही प्रकारच्या सामस्येबाबत तुम्ही तुमचे फॅमिली डॉक्टर तसेच नर्स अथवा फार्मसिस्ट यांच्याकडूनही योग्य तो सल्ला आणि मार्गदर्शन घेऊ शकता ते तुम्हाला योग्य त्या उपचारासाठी योग्य प्रकारे मार्गदर्शन करतील...

आणि वैद्यकीय व्यावसायिक नैतिक तत्वानुसार ही सर्व माहिती गोपनीय ठेवली जाईल.

जेव्हा लैंगिक शिक्षण हा मुद्दा उपस्थित होतो तेव्हा आपल्या देशात त्याचा केवळ राजकीय, धार्मिक आणि सामाजिक दृष्टीने विचार केला जातो पण वैद्यकीय दृष्टीने हे किती आवश्यक आहे व यामुळे कित्येक समस्या दूर होऊ शकतात याचा विचार केला जात नाही हा मुद्दाही विचारात घेणे गरजेचे आहे. योग्य वेळी शैक्षणिक अभ्यासक्रमात ही याविषयी योग्य ती माहिती दिली जात नाही आणि आपण केवळ वेगळेवेगळे दिवस साजरे करतो, विविध कार्यक्रम करतो शासनाद्वारेही विविध उपक्रम, जनजागृती विषयक जाहिराती केल्या जातात मात्र या सर्वांचा तितकासा परिणाम दिसून येत नाही...

यासाठी लोकांचे राहणीमान, शैक्षणिक दर्जा, अर्थही स्थिती योग्य ते व योग्य त्या वयात लैंगिक शिक्षण देणे गरजेचे आहे तरच ही स्थिती सुधारेल.

संदर्भ: vikaspedia, wikipedia.

सौंदर्य प्रसाधने (Cosmetics)

सौंदर्य प्रसाधने म्हणजे अशा सर्व वस्तू ज्या मानवी शरीराचे सौंदर्य वाढवण्यास मदत करतात.

यामध्ये त्वचा, केस, दात, नखे इत्यादीसाठी वापरण्यात येणाऱ्या वस्तूंचा समावेश होतो.

या सर्व वस्तू अत्यावश्यक नाहीत परंतु यांचा वापर खास करून सौंदर्यात भर घालण्यासाठी केला जातो.

या सर्व वस्तू कृत्रिम रित्या रासायनिक पदार्थांपासून बनवलेल्या, नैसर्गिकरित्या अथवा नैसर्गिक वस्तूवर प्रक्रिया केलेले असू शकतात.

सौंदर्य प्रसाधने ही रासायनिक पदार्थांपासून बनवलेले असतात. यांच्या वापराने शरीरावर दुष्परिणामही दिसू शकतात म्हणून औषधनिर्माणशास्त्र (Pharmacy) अभ्यासक्रमात सौंदर्यशास्त्र (Cosmeticology) हा स्वतंत्र विषय असतो.

सौंदर्य प्रसाधने खरेदी करताना औषधयोजनेची (Prescription) आवश्यकता नसते मात्र नुकत्याच झालेल्या शासनाच्या निर्णयानुसार चेहरा गोरा करण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या क्रीम (फेअरनेस क्रीम) खरेदी करण्यासाठी डॉक्टरांचे प्रिस्क्रिप्शन अनिवार्य केले आहे.

प्रतिजैविके आणि स्टिरॉइड्सचा समावेश असलेल्या फेअरनेस क्रीमच्या विक्रीकर सरसकट बंदी घातली आहे. जर फेअरनेस क्रीम तयार करणाऱ्या कंपन्यांनी या नियमांचं पालन केलं नाही तर कंपनीला एफडीएच्या कारवाईला सामोरं जावं लागेल. डेसोनाईड, बेक्लोमेथासोनसह अन्य १४ घटकांचा समावेश असेलेली क्रीम्स डॉक्टरच्या सल्ल्याशिवाय चेहऱ्यावर वापरणे धोकादायक आहे.

सौंदर्य प्रसाधने खरेदी करताना...

अनेक ठिकाणी ब्रँडच्या नावाखाली बनावट वस्तू विकण्याचे प्रकारही आढळून आले आहेत जी रसायने मानवी शरीरासाठी घातलं असतात अशा घटकांचाही यात वापर केलेला असतो याचे मानवी शरीरावर दुष्परिणाम आढळून येतात.

बऱ्याचदा सौंदर्य प्रसाधने खरेदी करताना दूरदर्शनवरील जाहिराती, जाहिरातीतील मॉडेल्स, आकर्षक पॅकिंग, किंमत, ब्रँड या सर्व गोष्टींना भुलून सौंदर्य प्रसाधने खरेदी केली जातात मात्र सौंदर्य सौंदर्य प्रसाधनांमधील घटक याचा विचार केला जात नाही. बऱ्याचदा या सर्व रासायनिक घटकांचा आपल्या शरिरावर दुष्परिणाम पाहायला मिळतो म्हणून सौंदर्य प्रसाधने खरेदी करताना त्यातील घटक या गोष्टीला प्राधान्य देणे आवश्यक आहे...

सौंदर्यप्रसाधने ही औषधयोजनेशिवाय मिळत असली तर त्यातील रासायनिक घटक, त्यांचा शरीरावरील दुष्परिणाम या बाबी लक्षात घेता आपल्या शरीराच्या सुरक्षिततेच्या दृष्टीने सौंदर्य प्रसाधने ही डॉक्टर आणि फार्मसिस्ट यांच्या सल्ल्यानेच घ्यावीत...

सौंदर्य प्रसाधनांच्या अतिवापराचे दुष्परिणाम...

सौंदर्य प्रसाधनांमधील अनेक धोकादायक रसायने त्वचेवाटे शोषली जाऊन रक्तात मिसळून संपूर्ण शरीराला हानी पोचवतात. नव्या संशोधनानं हे सिद्ध झालं आहे, की सौंदर्यप्रसाधनांच्या अतिवापरानं नुसते शारीरिक नव्हे तर मानसिक आरोग्यावरही दुष्परिणाम होतात. नैराश्याची भावना मनात येणं किंवा मूडमध्ये चढउतार होणं यासारखे मानसिक बदलही घडून येत आहेत. त्यामुळे त प्रसाधने निवडताना काळजीपूर्वक निवडा व त्यांचा जपून वापर करा. सौंदर्य प्रसाधने ही शक्यतो डॉक्टर आणि फार्मसिस्ट यांच्या सल्ल्यानेच खरीदी करा व सौंदर्य प्रसाधनांच्या वापरामुळे कोणतेही दुष्परिणाम आढळून आल्यास डॉक्टर अथवा फार्मसिस्ट यांच्याशी संपर्क करा.

घरामध्ये औषधांची हाताळणी...

मेडिकल स्टोरमध्ये (औषधालयात) औषधांची साठवणूक, हाताळणी, वितरण करीत असताना फार्मसिस्ट कडून योग्य ती काळजी घेतली जाते परंतु जेव्हा ही औषधे घरी साठवली जातात तेव्हा रुग्णांकडून तितक्या प्रमाण याची काळजी घेतली जात नाही...

औषधे ही कोरड्या जागी, सूर्यप्रकाशापासून, उष्णतेपासून दूर ठेवायची असतात परंतु बऱ्याच ठिकाणी असे दिसून येते की घरामध्ये औषधे ही कुठेतरी टेबलवर, फ्रिजवर, टिव्हीजवळ किंवा किचनमध्ये कुठेतरी अशी पडलेली असतात...

या सर्व गोष्टींचा औषधांच्या परिणामकारकता, कार्यकाळ(समाप्ती तिथी), कार्यकारी तत्वाचे प्रमाण, रंग, चव यावर परिणाम झाल्याचे दिसून येते.

हे सर्व प्रकार टाळण्यासाठी, आपल्या आरोग्यासाठी आपण घरामध्ये औषधे ठेवण्यासाठी स्वतंत्र जागा करावी. ही जागा सूर्यप्रकाश येणार नाही व थंड आणि कोरडे वातावरण असेल अशी निवडावी. शक्यतो ही जागा टीव्ही फ्रीज यापासून दूर एखाद्या कपाटात उंचावरती असणे योग्य राहिल, कारण अशा ठिकाणी विद्युत उपकरणे टीव्ही फ्रीजची उष्णता यामुळे समस्या निर्माण होण्याचा धोका असत नाही तसेच अशा ठिकाणी लहान मुले सहजासहजी पोहचू शकत नाहीत...

औषधे ठेवण्यासाठी एक बॉक्स करावा ज्यामध्ये बाह्य वावरची, आपत्कालीन स्थितीतील औषधे, औषधे, प्रथमोपचारमध्ये वापरली जाणारी औषधे, रुग्णांनुसार औषधे अशा प्रकारे औषधे विभागून ठेवावीत... बाह्य वापराची औषधे ही नेहमीच इतर औषधापासून दूर ठेवावीत आणि ही सर्व औषधे लहान मुलांपासून दूर ठेवावीत. लहान मुलांकडून औषधाचा वापर हा केवळ पालकांच्या देखरेखीखालीच व्हावा याची पालकांनी काळजी घ्यावी.

औषधे घेताना कोणतेही नुकसान, हानी होणार नाही याची खबरदारी घ्यावी, औषधांची काळजीपूर्वक हाताळणी करावी. औषध वावरून झाल्यावर झाकण योग्य प्रकारे लावावे...

औषध वापरत असताना वेळोवेळी त्यावरील समाप्ती तिथी तपासावी.

औषधे ही डॉक्टरांनी दिलेल्या सल्ल्यानुसार व सूचनांनुसारच वापरावीत व लक्षणे नाहीशी झाली तरी औषधांचा डोस मध्येच सोडू नये(विशेषतः अँटिबायोटिक प्रतिजैविके वापरताना), लक्षणे जरी सारखी असली तरी एका रुग्णाची औषधे इतरांनी वावरू नयेत, औषधे

ही प्राणी व लहान मुलांपासून दूर ठेवावीत, औषध वापरून झाल्यावर झाकण नीट बंद करावे ज्यामुळे बाहेरील वातावरणापासून संरक्षण होते व औषधाचा टिकाऊपणा टिकून राहतो, काही औषधे साठवून ठेवण्यासंदर्भात विशेष सूचना आसतात जसे की उष्णता व प्रकाश यापासून दूर ठेवावे, थंड व कोरड्या वातावरणात ठेवावे, शीतकपाटामध्ये (फ्रिजमध्ये) ठेवावे, अथवा काही औषधे विशिष्ट तापमानात साठवून ठेवायची आसतात यांमध्ये तापमानाची नोंद केलेली असते अशा सूचनांचे योग्य प्रकारे पालन करावे.

औषध वापरताना डॉक्टर तसेच फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करावे, औषधांच्या पॅकिंगवरील सूचना नीट वाचून त्याची अंमलबजावणी करावी.

भारतात का वाढत आहे सेल्फ मेडिकेशनच प्रमाण... ?

आजकाल आजारी असल्यावर डॉक्टरकडून निदान तपासणी न करता नेट, टीव्ही किंवा इतरांकडून सल्ला घेऊन स्वतःहून औषधाचा वापर करण्याचे प्रमाण वाढत आहे...

बऱ्याच ठिकाणी एकसारखी लक्षणे दिसून आल्यावर घरातील व्यक्तींना किंवा इतर रुग्णांना दिलेल्या औषधाचा वापर केला जातो किंवा मग यापूर्वी सारख्या लक्षणांवर दिलेल्या औषधांचा वापर स्वतःहून किंवा इतरांच्या सल्ल्याने केला जातो... बऱ्याचदा लक्षणे जरी सारखी असली तरी आजार हे वेगळे असू शकतात शिवाय वय, लिंग, वजन, रुग्णाला सुरू असणारी इतर औषधे, व्यसन यानुसार औषधाची मात्रा (डोस) बदलत असतो त्यामुळे आजारी असताना स्वतःहून औषधांचा वापर करणे धोकादायक आहे....

यापूर्वीही सेल्फ मेडिकेशन बाबत मी तपशीलवार लेख लिहिला आहे (लिंक सेल्फ मेडिकेशन: <http://web.bookstruck.in/book/chapter/49766>)

आतापर्यंत आपण सेल्फ मेडिकेशन कस धोकादायक ठरू शकते याबद्दल माहिती घेतली आहे पण तरीही आज भारतात का मोठ्या प्रमाणात सेल्फ मेडिकेशनचा वापर केला जातो याची माहिती घेऊयात...

आर्थिक परिस्थिती: आज डॉक्टरांकडून आकारली जाणारी भरमसाठ फी कुठेतरी सर्वसामान्य रुग्णांना सेल्फ मेडिकेशनला जबाबदार आहे...

कट प्रॅक्टिस: बऱ्याचदा दलाली कमिशन अधिक नफा यासाठी डॉक्टरांकडून योग्य प्रकारे उपचार न करता नैतिकता बाजूला ठेऊन गैरवापर केला जातो... रुग्णांची अशा प्रकारे होणारी फसवणूक व आर्थिक लूट या गोष्टीही रुग्णांना सेल्फ मेडिकेशनकडे प्रवृत्त करतात.

ब्रँडेड औषधांचा औषद्योजनेत वापर:

बऱ्याचदा स्वस्त परिणामकारक जेनेरिक औषधे उपलब्ध असूनदेखील आर्थिक नफ्यापायी ब्रँडेड औषधांचा वापर केल्यानेही रुग्ण सेल्फ मेडिकेशनचा पर्याय स्वीकारतात.

फार्मसिस्ट कडून औषध योजनेशिवाय होणारे औषधवितरण:

OTC (Over The Counter) drugs म्हणजे औषधयोजनेशिवाय घेता येणारी औषधे फार्मसिस्ट औषधयोजनेशिवाय वितरित करू शकतो मात्र जी औषधे कायदेशीर औषधयोजनेशिवाय वितरित करता येत नाहीत अशी औषधे खुले आम वितरित केल्यामुळेही आज रुग्ण सेल्फ मेडिकेशनकडे वळत आहेत.

या शिवाय सेल्फ मेडिकेशन बाबत जितकी जनजागृती होणं गरजेचं आहे त्याबाबत फार्मसिस्ट किंवा डॉक्टर अथवा आरोग्यविषयक सेवा पुरवणाऱ्या इतर घटकांकडून जितकी जनजागृती करायला हवी तितकी होत नाही. त्यातच औषधयोजनेशिवाय खुले आम औषध विक्री केली जाते ती वेगळीच

ऑनलाईन औषधविक्री:

आज ऑनलाईन औषध विक्रीमध्ये कोणत्याही प्रकारचे नसलेले नियंत्रण व कायदेशीर औषधयोजनेशिवाय मिळणारी औषधे या गोष्टी कारणीभूत ठरत आहेत.

सेल्फ मेडिकेशनला ज्याप्रकारे आरोग्य यंत्रणा कारणीभूत ठरत आहेत तितकेच रुग्णही जबाबदार आहेत. रुग्णांनीदेखील सेल्फ मेडिकेशन टाळले पाहिजे.

रोगनिदानाशिवाय एखाद्या रुग्णाला औषध देणे हा सदोष मनुष्यवधच आहे, असे महत्त्वपूर्ण निरीक्षण उच्च न्यायालयाने नोंदवले आहे.

महिला रुग्णाच्या मृत्यूप्रकरणी गुन्हा दाखल झाल्यानंतर अटकपूर्व जामिनासाठी धाव घेणाऱ्या दोन डॉक्टरांच्या याचिका फेटाळताना न्यायालयाने हे निरीक्षण नोंदवले. चुकीचे रोगनिदान करणे निष्काळजीपणा असू शकतो आणि तो सदोष मनुष्यवध ठरू शकतो. तर रोगनिदानाशिवाय औषध देणे आणि त्यामुळे रुग्णाचा मृत्यू होणे हाही सदोष मनुष्यवधच आहे, असेही न्यायालयाने स्पष्ट केले आहे.

अशा घटनांना डॉक्टर फार्मसिस्ट आणि रुग्ण तितकेच जबाबदार आहेत.

त्यामुळे रुग्णांज सेल्फ मेडिकेशन करणं टाळावं शिवाय डॉक्टरांनी फोनवर औषध सल्ला टाळावा इतकेच नाही फार्मसिस्टनी औषधयोजनेशिवाय औषध वितरण करण टाळावं...

औषधकोश Pharmacopoeia

औषधकोश हे एक प्रमाणित पुस्तक आहे ज्यामध्ये औषध तसेच औषधी याविषयी सविस्तर माहिती दिलेली असते ज्यामध्ये त्या औषधांबद्दल त्याचे रासायनिक नाव, सूत्र, रासायनिक रचना, आकारमान, वस्तुमान, औषधाची मात्रा, वापर इत्यादीबद्दल सविस्तर माहिती दिलेली असते.

औषध बनवत असताना लागणारा फॉर्म्युला (सूत्र) ज्यात घटक व त्यांची मात्रा याबद्दल माहिती असते याच्यासाठी औषधकोश वापरला जातो.

बऱ्याच देशांचे स्वतःचे औषधकोश असतात जसे की भारतीय औषधकोश (Indian Pharmacopoeia IP), Briti Pharmacopoeia BP, United State Pharmacopoeia USP, International Pharmacopoeia etc.

या औषधकोशाची आवृत्ती ठराविक वर्षांनी बदल असते बऱ्याच ठिकाणी दर पाच ते दहा वर्षांत आवृत्ती बदलत असते शिवाय जसजसे नवनवी माहिती येते ती अद्यावत केली जाते. जर काही दुरुस्ती अथवा बदल असतील तर तेही वेळोवेळी केले जातात.

आरोग्य आणि कुटुंबकल्याण मंत्रालय भारत सरकार मधील भारतीय औषधकोश आयोग हा औषधकोश निर्मितीचे काम पहात असतो.

भारतीय औषधकोश बनवण्याची प्रत्यक्ष प्रक्रिया १९४४ पासून आर एन चोप्रा यांच्या अध्यक्षतेखाली सुरू झाली ज्याचे काम १९४६ साली पूर्ण झाले. तत्पुर्वी १९४४ साली भारतीय औषधकोश सूची प्रकाशित केली ज्यामध्ये ब्रिटिश औषधकोशामध्ये समावेश नसलेली आणि समावेश असलेली भारतीय आयुर्वेदिक औषधे व इतर औषधे अशा पध्दतीने वर्गीकरण करून भारतीय औषधकोश औषधसूची प्रकाशित केली जी औषधकोश बनवण्याच्या दृष्टीने पूर्वतयारी आणि एक महत्वपूर्ण पाऊल होत.

त्यांतर १९४४ साली पहिला औषधकोश प्रकाशित झाला यामध्ये समाविष्ट नसलेली औषधे समाविष्ट करण्यासाठी पुरवणी प्रकाशित केली गेली त्यानंतर आलेल्या आवृत्तींमध्ये नवनवीन बदल केले गेली त्यामध्ये काही औषधे समाविष्ट केली गेली व काही औषधे काढून टाकण्यात आली. अशा पध्दतीने भारतीय औषधकोशाची नवनवीन आवृत्ती आल्या.

भारतीय औषधकोश २०१८ (IP 2018) ही भारतीय औषधकोशाची नवीनतम आवृत्ती आहे.

मधुमेह बरा करण्यासाठी भगवद्गीता लाभदायक...

काही दिवसांपूर्वी एका इंग्रजी वृत्तपत्रात बातमी वाचली की भगवद्गीता ही मधुमेह हा आजार बरा करण्यासाठी लाभदायक ठरू शकते...

या लेखात आपण या बातमीबद्दल सविस्तर माहिती जाणून घेणार आहोत.

उस्मानिया जनरल रुग्णालय येथे संशोधकांनी ज्यामध्ये डॉक्टरांचा देखील सहभाग होता त्यांनी संशोधन करून असा निष्कर्ष काढला आहे की मधुमेह बरा करण्यासाठी भगवद्गीतेचे वाचन लाभदायक ठरते. भगवद्गीतेमध्ये अर्जुन आणि भगवान श्रीकृष्ण यांच्यामधील संवाद दिला आहे ज्यामध्ये अर्जुनाने प्रश्न विचारले आहेत ज्याचे भगवान श्रीकृष्णांनी उत्तर दिले आहे.

गीतेमध्ये सर्व नकारात्मक मुद्दे, प्रश्न समस्या ज्या अर्जुनाने उपस्थित केले आहे ते व त्यावर भगवान श्रीकृष्णांकडून आलेली उत्तरे यांचा समावेश आहे.

मधुमेह हा एक जीवनशैलीवर अवलंबून असणारा दुर्मिळ आजार आहे जो बरा करण्यासाठी आहार व्यायाम या गोष्टींसोबत या आजाराला झुंज देण्यासाठी भगवद्गीता वाचन तितकेच लाभदायक ठरते असं मत संशोधक आणि डॉक्टरांनी व्यक्त केलं आहे. त्यांचा हा सर्व अभ्यास आणि संशोधन इंडियन जर्नल ऑफ एन्डोक्राइनोलॉजी अँड मेटाबॉलिज्म मध्ये प्रकाशित झाला आहे. हे संशोधन संशोधक आणि डॉक्टर यांनी भारतात तसेच भारताबाहेरील रुग्णालये, विविध संस्था येथे केलेल्या अभ्यासातून समोर आले आहे. विदेशी तज्ञ ज्यामध्ये ढाका वैद्यकीय महाविद्यालय रुग्णालय आणि मिडफोर्ट रुग्णालय ढाका, बांगलादेश आणि आगा खान विद्यापीठ रुग्णालय, कराची, पाकिस्तान यांचाही समावेश आहे.

भगवद्गीता ही केवळ एक धार्मिक अथवा तत्वज्ञानात्मक ग्रंथ नसून त्याहून अधिक काही आहे, ज्यामध्ये ७०० श्लोक आहेत जे जीवनातील विविध पैलूंवर उपयुक्त आणि संपूर्ण विश्वात सर्वत्र संबंधित आहे. संशोधकांनी असे म्हटले आहे की जे लोक मधुमेह या आजाराला बळी पडले आहेत त्यांच्या उपचारादरम्यान वरील गोष्टीचा समावेश केल्यास त्या रुग्णांना लाभदायक ठरतात ज्यातून वेदना तर कमी होतात शिवाय ते जीवनातील काही महत्त्वपूर्ण, प्रिय आणि मौल्यवान पैलूंबाबत अनुभव घेऊ शकतात. रुग्णांना या आजारावर नियंत्रण मिळवण्यासाठी आहारावर संयम, व्यायाम, जीवनशैलीत योग्य बदल, वैद्यकीय सल्ला अंमलात आणणे याबाबत प्रेरणा देणे गरजेचे आहे. केवळ स्वतःहून शरीरातील शर्करेचे प्रमाण तपासून ती नियंत्रणात

आणण्यासाठी औषधउपचार आणि संप्रेरकांचा वापर करणे तितके लाभदायक ठरत नाही. मात्र भगवद्गीतेतून केलेलं मार्गदर्शन, सल्ला आणि सकारात्मक दृष्टिकोन हा खूप लाभदायक ठरतो.

संशोधनातील काही महत्वपूर्ण मुद्दे...

१) भगवद्गीता जीवनातील नकारात्मक मनस्थिती दूर करते ज्यातून जीवनातील तणाव, क्रोध आणि वेदना दूर होतात.

२) मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी तणावरहित मन आवश्यक आहे ज्यासाठी भगवद्गीतेतील सकारात्मक दृष्टिकोन लाभदायक ठरतो.

३) स्थिर मानाशिवाय रक्तातील शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित करणे अशक्य आहे.

४) भगवद्गीता शांत मनाच्या माध्यमातून शरीरातील संप्रेरक नियंत्रणात ठेवण्यासाठी मदत करते.

५) शारीरिक आरोग्य राखण्यासाठी भगवान श्रीकृष्ण व्यायामालाही महत्व देतात.

वास्तविकपणे भगवद्गीता ही केवळ कोणत्याही विशिष्ट धर्माचा ग्रंथ अथवा केवळ तत्वज्ञानात्मक पुस्तक नसून जीवनातील सर्व समस्या व जीवनातील प्रत्येक टप्प्यावर योग्य मार्गदर्शन करणारा एक मार्गदर्शक आहे. ज्याप्रमाणे कोणतेही नवीन उपकरण, यंत्र खरेदी केल्यावर ते कसे वापरावे याबाबत माहिती व मार्गदर्शन करणारी एक माहितीपुस्तिका (user manual) असते त्याचप्रमाणे आपले हे मानवी जीवन जगण्यासाठी भगवद्गीता ही एक माहितीपुस्तिका आहे. त्याचे लाभ आता विविध संशोधनातून पुढे येत आहेत. आंतरराष्ट्रीय कृष्णभवनामृत संघ (इस्कॉन) चे संस्थापक श्री श्रीमद ए सी भक्तीवेदांत स्वामी प्रभूपाद यांनी इंग्रजी मध्ये लिहिलेली Bhagavad Gita As It Is मराठी (भगवद्गीता जशी आहे तशी), हिंदी, गुजराती, बंगाली कन्नड, तमिळ, फ्रेंच, स्पॅनिश, उर्दू अशा ४० हून अधिक भाषांत भाषांतरीत झाली असून अमेरिकेतील ९०% हून अधिक विद्यापीठात या भगवद्गीतेचा पाठ्यपुस्तक म्हणून वापर केला जातो. आतापर्यंत ५० कोटींहून अधिक प्रती वितरित केल्या आहेत आणि हे कार्य अविरतपणे सुरू आहे.

चला तर मग आपल्या आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी आणि तणावरहित जीवन जगण्यासाठी भगवद्गीता वाचूया...

ऑनलाइन फार्मसी: समज गौरसजम

एकीकडे डिजिटल इंडियाच्या माध्यमातून देशात सर्वत्र डिजिटल क्रांती होत आहे, ऑनलाइन खरेदी विक्रीमध्ये वाढ होत आहे मात्र तरीही ऑनलाइन फार्मसीला मात्र फार्मसिस्ट विरोध करत आहेत, फार्मसिस्ट कडून या ऑनलाइन फार्मसीला विरोध करत आहेत व त्यांचे मुद्दे ही योग्य आहेत परंतु याचा अर्थ असाही होत नाही की येणाऱ्या नवीन तंत्रज्ञानाचा वापर करू नये. खर तर सध्या ऑनलाइन फार्मसी सेवेमध्ये ज्या त्रुटी आहेत, त्यांचा विचार करून तसेच जे फार्मसिस्ट विरोध करतायत त्यांच्या काय समस्या आहेत त्या लक्षात घेऊन या सर्वांवर सुवर्णमध्य काढणं गरजेचं आहे. नवीन तंत्रज्ञानाचा वापरच टाळण हेही योग्य नाही शिवाय त्या नवीन तंत्रज्ञान प्रणालीच्या अतिरेकामुळे होणाऱ्या आर्थिक सामाजिक समस्याही योग्य नाहीत. या दोन्हीमधील सर्वांना हितकारक असा उपाय हाच योग्य निर्णय होईल.

का करतायत फार्मसिस्ट ऑनलाइन फार्मसीला विरोध:

ऑनलाइन फार्मसीचा रिटेल फार्मसिस्टच्या व्यवसायवर परिणाम होईल.

फार्मसिस्टच्या नोकरी व्यवसाय तसेच फार्मसी प्रोफेशनवर नकारात्मक परिणाम.

ऑनलाईन फार्मसिमध्ये प्रिस्क्रिप्शनवर तितकस नियंत्रण नाही तसेच रुग्ण समुपदेशन नाही व औषधांचा गैरवापर व अम्ली पदार्थ, नशा निर्माण करणाऱ्या औषधांचा गैरवापर होण्याची शक्यता.

आपत्कालीन स्थितीत रिटेलर फार्मसिस्टच औषध उपलब्ध करून देतो.

ऑनलाईन फार्मसीमध्ये औषधे वेळेत उपलब्ध होतीलच अस नाही.

डिस्काउंट पाहून रुग्ण ऑनलाईन फार्मसीकडे वळतात यामध्ये त्यांची काहीच चूक नसते कारण पैसा हा देखील तितकाच महत्वाचा मुद्दा आहे.

खर तर वरील ऑनलाईन फार्मसी ला विरोध करताना फार्मसिस्ट ने मांडलेले सर्व मुद्दे महत्वाचे आणि योग्य आहेत परंतु फार्मसिस्टनी देखील या गोष्टींचा विचार करणं गरजेचं आहे की आपणही काळानुसार स्वतःमध्ये बदल केले का? किती फार्मसिस्ट औषधवितरण करताना लॅबलोट (apron) घालतात, रुग्णांना औषध वापराबाबत मार्गदर्शन करतात, रुग्णांची इच्छा असेल व ब्रँडेड औषधे परवडत नसतील तर जेनेरिक औषधाच्या वापराबाबत मार्गदर्शन करतात... ?

फार्मसिस्टनी देखील या गोष्टीचा विचार करणे गरजेचे आहे की ऑनलाईन फार्मसी मुळे स्पर्धा वाढली आहे व ती आणखीन वढेलही मात्र या स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी आपण स्वतःमध्ये काय बदल करू शकतो कशा प्रकारे स्वतःच वेगळं अस्तित्व टिकवून ठेऊ शकतो, कशा प्रकारे रुग्णांना अधिकाधिक चांगली सेवा उपलब्ध करून देऊ शकतो याचा विचार करणे गरजेचं आहे. जर ऑनलाईन मध्ये ते जितका डिस्काउंट देतात तेवढा जरी परवडत नसेल तरी आपल्याला जेवढा परवडेल तेवढा डिस्काउंट देण्यासाठी फरसमिस्टनीही विचार करणे गरजेच आहे... कारण फार्मसी हे आरोग्ययंत्रनेतील एक महत्वपूर्ण प्रोफेशन आहे हा व्यवसाय नाही की जिथं केवळ नफ्याचाच विचार केला जावा... कित्येक फार्मसिस्ट तसेच डॉक्टरदेखील व्यावसायिक नैतिक मूल्यांची जाणीव न ठेवता केवळ नफ्यासाठी मोठ्या प्रमाणात रुग्णांची लूट करतात... तर अशा सर्व चुकीच्या गोष्टी टाळून योग्य प्रकारे चांगली सेवा पुरवली तर निश्चितच कितीही स्पर्धा वाढली किंवा कितीही मोठा डिस्काउंट इतरत्र मिळत असला तरी रुग्ण चांगली सेवा मिळणाऱ्या ठिकाणालाच प्रथम प्राधान्य देतील...

आता आपण ऑनलाईन फार्मसी बाबत विचार करूयात खरच ही सुविधा वाईट आहे का? तर नाही ही सुविधा वाईट नाही गरज आहे ती फक्त त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या त्रुटी व फार्मसिस्टच्या व्यवसायावर व फार्मसी प्रोफेशनवर होणार नकारात्मक परिणाम दूर करण्यासाठी योग्य सकारात्मक बदल करण्याची...

असा योग्य बदल करून या सिस्टीममध्ये जर फार्मसिस्टला देखील सहभागी करून घेतले तर निश्चितच ही सुविधा फार्मसिस्ट, रुग्ण, डॉक्टर अशा सर्वांनाच लाभदायक ठरेल.

रुग्णवाहिका

आपत्कालीन स्थितीत रुग्णांना रुग्णालयापर्यंत पोहचवणारे, अत्यावश्यक वैद्यकीय सुविधांनी परिपूर्ण असे वाहन अर्थातच रुग्णवाहिका!

आजच्या या लेखात आपण रुग्णवाहिकेबद्दल माहिती घेणार आहोत.

महाराष्ट्रात राज्य सरकार, केंद्र सरकार आणि भारत विकास ग्रुप (बी व्ही जी) यांच्या माध्यमातून संपूर्ण राज्यभरात रुग्णवाहिकेची सुविधा पुरवली जाते. यामध्ये १०८ या क्रमांकावर संपर्क केल्यावर अर्ध्या तासाच्या आत रुग्णवाहिका रुग्णाच्या सेवेत हजर होते.

या सुविधेच्या माध्यमातून गोल्डन अवर थेअरी द्वारे सुरवातीच्या एका तासात रुग्णाला नजीकच्या रुग्णालयात उपचारासाठी पोहचवले जाते.

रुग्णवाहिका ही एक तातडीची वैद्यकीय सेवा असल्याने याद्वारे रस्ते अपघातात जखमी झालेले रुग्ण, सर्व गंभीर आजार, गंभीर गरोदर महिला, नवजात शिशु संबंधातील आजार, साथीचा रोगाचा झालेले, नैसर्गिक आपत्तीत सापडलेले आणि मानवी जोखिमीमुळे झालेले रुग्ण, गंभीर हृदयरोगी रुग्ण, सर्पदंशाचे रुग्ण, सर्व अपघात, अन्नातून विषबाधा, श्वसनाचे रोग, मेंदूचे आजार असलेल्या रुग्णांचा समावेश होतो.

१०८ रुग्णवाहिका सेवा २४ तास वर्षाचे ३६५ दिवस सुरू असते व याद्वारे रुग्णांना मोफत सुविधा पुरवली जाते.

रस्ते अपघात, नैसर्गिक आपत्ती, रोगाच्या साथी, गंभीर आजार व तदनुषंगिक समस्या, ह्या तातडीच्या परिस्थिती शिवाय गरोदर स्त्रिया व नवजात बालके यांच्याशी निगडीत तातडीची परिस्थिती सुद्धा हाताळली जाते.

अत्याधुनिक तंत्रज्ञान

या सर्व रुग्णवाहिका या अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने सुसज्ज आहेत व यामध्येही भौगोलिक स्थिती प्रणाली (जी पी एस), भौगोलिक माहिती प्रणाली (जी आय एस), स्वयंचलित वाहन ठावठिकाणा प्रणाली (ए व्ही एल टी) व फिरती दळणवळण सेवा (एम सी एस) यांचा समावेश आहे.

रुग्णावाहीकांमध्ये प्रगत जीवनाधार प्रणाली, म्हणजेच ALS व प्राथमिक जीवनाधार प्रणाली, म्हणजेच BLS ने सुसज्ज आहेत.

ह्या वैद्यकीय उपकरणांमध्ये रुग्णवाहिकेतील खाट, स्कूप स्ट्रेचर, रेकॉर्डर सहित बाय-फेझिक डेफिब्रीलेटर कम कार्डियाक मॉनिटर, (फक्त ALS करिता). ट्रान्स्पोर्ट व्हेंटिलेटर, (फक्त ALS करिता), पल्स ऑक्सिमीटर (फक्त BLS करिता), सक्शन पंप, प्राणवायूचा सिलिंडर इत्यादीचा समावेश आहे.

ही रुग्णवाहिका वैद्यकीय कर्मचारी व प्रशिक्षित चालक असलेल्या आणीबाणीतील वैद्यकीय तंत्रज्ञाकडून परीचालित केल्या जातात.

रुग्णवाहिकेवरील नावाची अक्षरे उलटी का असतात?

रुग्णवाहिका व त्याची अत्यावश्यकता तर सर्वांच माहित आहे पण बऱ्याच जणांना प्रश्न पडतो की रुग्णवाहिकेवर AMBULANCE अस उलट अक्षरांत का लिहिलेलं असत?

आपत्कालीन परिस्थितीत रुग्णांला अल्प कालावधीत रुग्णालयात पोहोचवण्याची जबाबदारी रुग्णवाहिका पार पाडत असते अशावेळी रस्त्यावर इतर वहनांपेक्षा लक्ष वेधून घेणे व गर्दीतून पुढे जाण्यासाठी मार्ग मिळवणे गरजेचे असते यासाठी इतर अनेक तरतुदी असतात जसे की तिचा भडक रंग, सायरन इत्यादी याचशिवाय समोरील वाहनांना रुग्णवाहिका आहे हे लगेच समजण्यासाठी तिचे नाव उलट्या अक्षरात लिहिले जाते कारण आरशात अक्षराचे प्रतिबिंब उलटे दिसत असते त्यामुळे रुग्णवाहिकेचे नवा आधीपासूनच उलट अक्षरात लिहिले असल्याने आरश्यात ते नीट वाचता येते व रुग्णवाहिकेचे अस्तित्व समोरील वाहनचालकांना जाणवते.

२५ सप्टेंबर जागतिक फार्मसिस्ट दिन

तुम्हा सर्वांना जागतिक फार्मसिस्ट दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

जागतिक फार्मसिस्ट दिनाचा इतिहास

२५ सप्टेंबर हा दिवस संपूर्ण जगभरात जागतिक फार्मसिस्ट दिन म्हणून साजरा केला जातो. आंतरराष्ट्रीय औषध संघराज्य (International Pharmaceutical Federation)ची स्थापना २५ सप्टेंबर १९१२ साली झाली आणि त्यांच्या २००९ साली तुर्की येथे झालेल्या परिषदेनुसार हा स्थापना दिवस जागतिक फार्मसिस्ट दिन म्हणून साजरा करण्याचा ठराव झाला आणि २०१० पासून २५ सप्टेंबर हा दिवस जागतिक फार्मसिस्ट दिन म्हणून जगभरात साजरा केला जाऊ लागला.

फार्मसिस्ट आरोग्य यंत्रणेतील एक महत्वपूर्ण घटक

बऱ्याच जणांना फार्मसिस्ट कोण व त्याची त्यांच्या आरोग्यासंदर्भात काय भूमिका आहे याबद्दल फरशी माहिती नसते. कित्येक लोकांना तर फार्मसिस्ट म्हणजे मेडिकलवला इतकंच माहिती आहे परंतु ही वास्तविकता नाही फार्मसिस्ट हा आरोग्ययंत्रणेतील एक महत्वपूर्ण घटक आहे व औषध निर्मितीपासून ते औषधाचे वितरण, औषध वापराबाबत रुग्णांना योग्य मार्गदर्शन, रुग्ण समुपदेशन, रुग्ण इतिहासाची नोंद करणे अशा महत्वपूर्ण जबाबदाऱ्या तो पार पाडत असतो.

फार्मसिस्ट तुमचा आरोग्य सोबती

फार्मसिस्ट हा आरोग्य यंत्रणेतील एक महत्वाचा भाग असून त्याच्याशिवाय आरोग्य यंत्रणा ही अपूर्णच आहे. केवळ डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधयोजनेनुसार औषध वितरण करणे इतकिच त्याची मर्यादित भूमिका नसून रुग्णांच्या आरोग्यासंदर्भात त्याची भूमिका ही अत्यंत महत्वाची असते.

तुम्हाला माहित आहे का ?

तुमचा फार्मसिस्ट तुम्ही व तुमचे डॉक्टर यामधील एक महत्वपूर्ण दुवा आहे.

तुमच्या फार्मसिस्ट ची भूमिका ही केवळ औषध वितरणाइतपत मर्यादित नसून इतर महत्वपूर्ण आरोग्य सेवांमध्ये त्याची भूमिका महत्वाची असते.

तुमचा फार्मसिस्ट हा एक शैक्षणिक व व्यावसायिक दृष्ट्या पात्र व सक्षम व्यक्ती आहे जी औषधांशिवाय इतर अनेक आरोग्य विषयक सेवा पुरवतो.

आपला भारत देश हा औषध वितरणात संपूर्ण जगभरात तिसऱ्या क्रमांकावर आहे व २०२० पर्यंत आपण औषध निर्यातीत प्रथम क्रमांकावर असू व एक प्रमुख व महत्वपूर्ण औषध निर्यातदार देश म्हणून आपल्याकडे पाहिप जाईल मात्र दुसऱ्या बाजूला फार्मसिस्ट आरोग्ययंत्रणेतील एक महत्त्वाचा घटक या बाबतीत मात्र जितकी जनजागृती व्हायला हवी तितकी झालेली नाही.

ही सर्व माहिती पाहिल्यावर आपल्याला साहजिकच प्रश्न पडेल की आपल्या इथे मात्र असा विरोधाभास का?

या सर्व परिस्थितीला जितकी आपल्या इथली आरोग्य यंत्रणा, शिक्षण प्रणाली, कायदे या गोष्टी जबाबदार आहेत तितकाच फार्मसिस्ट आणि रुग्ण देखील जबाबदार आहेत....

कायदे, आरोग्य यंत्रणा, शिक्षण प्रणाली या सर्व गोष्टी सहजासहजी बदलू शकणार नाहीत परंतु फार्मसिस्ट, रुग्ण व आरोग्ययंत्रणेतील इतर घटक यांनी पुढे येऊन एकमेकांना सहकार्य केलं तर निश्चितच आपल्या इथली परिस्थिती बदलेल...

फार्मसिस्टची भूमिका...

योग्य औषध, योग्य वेळी योग्य ठिकाणी, योग्य व्यक्तीला परवडणाऱ्या किमतीत उपलब्ध करून देणे हे फार्मसिस्टचे कर्तव्य आहे.

केवळ डॉक्टरांनी लिहून दिलेले औषधयोजनेनुसार औषधांचे वितरण करणे इथपर्यंतच आपली भूमिका मर्यादित न ठेवता फार्मसिस्टने औषधवितरणाबरोबरच रुग्ण समुपदेशन, औषध वापराबाबत मार्गदर्शन या सर्व भूमिका पार पाडणे आवश्यक आहे.

केवळ औषधयोजनेनेच मिळणारी औषधे ही अधिकृत औषध योजनेशिवाय वितरित करू नयेत. तसेच जेव्हा रुग्ण औषधयोजनेशिवाय मिळणारी औषधे (ओ. टी. सी. ड्रग) खरेदी करत असतील तेव्हा योग्य औषध निवड व त्याचा योग्य वापर याबाबत मार्गदर्शन करणे.

आपल्या इथे असलेली ही विरुद्ध स्थिती सुधारण्यासाठी फार्मसिस्टनी आपली जबाबदारी योग्य रित्या पार पाडणे गरजेचे आहे शिवाय रुग्ण व आरोग्य यंत्रणेतील इतर घटकांनीही यासाठी सहकार्य करणे आवश्यक आहे.

रुग्णांची भूमिका

एक सक्षम आरोग्य यंत्रणा निर्माण होण्यासाठी रुग्णांची भूमिका देखील तितकीच महत्त्वपूर्ण आहे.

रुग्णांनी औषधे ही केवळ अधिकृत औषध योजनेद्वारे व नोंदणीकृत फार्मसिस्ट कडूनच खरेदी करायला हवी तसेच औषध वापराबाबत काही शंका असल्यास त्याबाबत फार्मसिस्ट तसेच डॉक्टर यांच्याकडून मार्गदर्शन घ्यावे.

सारख्याच लक्षणांसाठी इतर रुग्णांना दिलेली औषधे वापरणे किंवा स्वतःहून अथवा इतर कोणाच्या तरी सल्ल्याने औषधे वापरणे अशा गोष्टी टाळाव्यात.

तसेच डॉक्टरांनी दिलेली पूर्ण औषध योजना नमूद केलेल्या मात्रा (डोस)नुसार पूर्ण करावी. लक्षणे कमी झाल्यावर औषधांचा वापर थांबवणे अथवा काही इतर कारणामुळे अर्धवट औषधयोजना खरेदी करणे असे प्रकार टाळावेत.

डॉक्टरांची भूमिका

आपल्या देशात असणारी डॉक्टरांची कमी संख्या यामुळे ते हवा तितका वेळ रुग्णांना देऊ शकत नाहीत. या आधी नमूद केल्याप्रमाणे फार्मसिस्ट हा डॉक्टर आणि रुग्ण यांच्यातील एक महत्त्वपूर्ण दुवा आहे. मात्र आपल्या आरोग्य यंत्रणेत हा दुवा कुठे तरी तितका मजबूत जाणवत नाही. ही परिस्थिती बदलण्यासाठी डॉक्टर आणि फार्मसिस्ट यांनी पुढे येऊन परस्परांच्या संगम मताने एकमेकांमध्ये सहकार्याची भूमिका प्रस्थापित करून एक प्रभावी व सक्षम आरोग्ययंत्रणा निर्माण करण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

तुमच्या औषधांविषयी अधिक जाणून घ्या तुमच्या फार्मसिस्टना विचारा...

फार्मसिस्ट हा आरोग्य यंत्रणेतील एक महत्त्वपूर्ण घटक आहे,

केवळ डॉक्टरांनी दिलेल्या औषध योजनेनुसार औषध वितरण करण्यापर्यंत त्याची भूमिका मर्यादित नसून त्याच्याकडून तुम्ही अनेक आरोग्यविषयक सेवा प्राप्त करून घेऊ शकता...

१) औषध माहिती केंद्र:

फार्मसी (औषधालय) हे केवळ औषध मिळणारे ठिकाण नसून ते एक औषध माहिती केंद्र देखील आहे. तुम्ही तुमच्या फार्मसिस्ट ना विचारून तुमच्या औषधांबद्दल अधिक माहिती जाणून घेऊ शकता शिवाय एखाद्या औषधाच्या वापराने काही दुष्परिणाम (साईड इफेक्ट) जाणवले

असतील तर त्याबाबत बोलू शकता व दुष्परिणामाची शास्त्रीय कारणे व योग्य औषध वापराबाबत तज्ञ मार्गदर्शन प्राप्त करू शकता.

२) औषधयोजनेशिवाय मिळणारी औषधे (ओ टी सी ड्रग्स) निवडीसाठी मदत:

ओ टी सी ड्रग्स रुग्ण कोणत्याही औषधयोजनेशिवाय स्वतःहून खरेदी करू शकतात पण तुम्ही तुमच्या फार्मसिस्टशी संवाद साधून योग्य ओ टी सी औषध निवडू शकता.

३) वैद्यकीय सल्ला:

तुमच्या आरोग्यविषयक समस्यांबाबत तुम्ही तुमच्या फार्मसिस्टशी बोलू शकता व योग्य आरोग्यविषयक सल्ला व पुढील उपचाराबाबत मार्गदर्शन प्राप्त करू शकता.

४) प्रथमोपचार सुविधा

डॉक्टरांच्या अनुपस्थितीत तुम्ही फार्मसिस्ट कडून काही ठराविक प्रथमोपचार घेऊ शकता.

५) योग्य आहार व व्यायाम याबाबत मार्गदर्शन:

औषध सुरू असताना तसेच दैनंदिन जीवनात आरोग्य चांगले राहण्यासाठी तुम्ही तुमच्या फार्मसिस्ट कडून योग्य आहारविषयक मार्गदर्शन प्राप्त करू शकता.

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) क्षेत्रातील भारत आणि भविष्यातील माझं योगदान

(प्रस्तुत लेख हा मी एका शिष्यवृत्ती योजनेसाठी इंग्रजीमधून लिहिलेला निबंध आहे. सुरवातीला मी सर्व मुद्दे व निबंध मराठीतून लिहिला होता जो इंग्रजीमध्ये अलंकारिकरित्या लिहिण्यासाठी व नवनवीन मुद्दे निवडण्यासाठी मला आमच्या कॉलेजमधील शिक्षिका डॉक्टर प्रीती कुलकर्णी मॅम यांनी खूप मोठी मदत केली तसेच माझी बहिण दीपाली शेडगे व वर्गमित्र शुभम घोष यांचेही सहकार्य लाभले. त्यांच्याशिवाय अरविंद सर आणि भास्कर सर यांच्याकडूनही वेळोवेळी सहकार्य लाभले. या सर्वांचे तसेच इतर सर्वजण ज्यांनी मला प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षरित्या सहकार्य केले त्या सर्वांवर मनःपूर्वक आभार)

औषधनिर्माणशास्त्र (फार्मसी) हे वैद्यकीय क्षेत्रातील संपूर्ण जगभरासाठी अत्यावश्यक आणि एक अत्यंत महत्वपूर्ण क्षेत्र आहे हे एक अस क्षेत्र आहे ज्यात लोकांच्या आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून समाजाच्या हिताकडे लक्ष केंद्रित करतो. आज औषध निर्यातीमध्ये आपला भारत देश तिसऱ्या स्थानावर आहे ज्यामध्ये देशातील विविध औषध कंपन्यांचा मोलाचा वाटा आहे. या क्षेत्रात भविष्यात अनेक सुवर्णसंधी आहे ज्याद्वारे भविष्यकाळात २०२० पर्यंत आपण औषधनिर्यात क्षेत्रात सर्वोच्च स्थानी असू मात्र दुसऱ्या बाजूला फार्मसी प्रोफेशन आणि फार्मसिस्ट त्यांच्याकडून मिळणाऱ्या वैद्यकीय सुविधा याबाबत जितका विकास आणि जनजागृती होणं गरजेचं होतं तितकी झालेली नाही...

जर या परिस्थितीचा विचार केला तर आपल्याला असे दिसून येते की भारतीय अर्थ आणि उद्योग मंत्रालयाने २००४ मध्ये फार्माएक्सिल म्हणून एक स्वतंत्र आयोग निर्माण केला जो औषधनिर्यातीला उत्तेजना देतो. यामुळे औषधनिर्यात या क्षेत्राची व उद्योगाची झपाट्याने प्रगती झाली तथापि फार्मसी प्रोफेशन जे वैद्यकीय सेवा पुरवणारा एक महत्वाचा घटक आहे याचा मात्र विकास झाला नाही. यासाठी आपण ही गोष्ट जाणून घेणं गरजेचं आहे की औषधनिर्माणशास्त्र म्हणजे फक्त औषधनिर्यात आणि औषधनिरमिती उद्योगच नाही तर या क्षेत्रातील इतर भाग जसे औषधवितरण, रुग्ण समुपदेशन, रुग्णांना सुरक्षित औषधवापराबाबत मार्गदर्शन अशा अनेक गोष्टींचा समावेश होतो. वास्तविकपणे भारत आणि अमेरिका या दोन्ही देशात एकाच वेळी फार्मसी क्षेत्राची सुरवात झाली पण ज्याप्रकारे अमेरिकेत या क्षेत्राची प्रगती झाली तशी आपल्या इथे झाली नाही कारण आपल्या इथे फार्मसी क्षेत्रातील काही विशिष्ट गोष्टींवर लक्ष केंद्रित केले मात्र फार्मसी प्रोफेशन आणि फार्मसिस्ट जो या क्षेत्राचा मुख्य भाग आहे त्याकडे मात्र दुर्लक्ष केलं गेलं.

आज भारतात कित्येक लोकांना फार्मसिस्ट कोण आहे त्याची त्यांच्या आरोग्याच्या बाबती काय भूमिका आहे त्याच्या कोणत्या जबाबदारी आहेत याबद्दल काहीच माहिती नाही. या सर्व परस्थितला आपल्या येथील कायदे, आरोग्य यंत्रणा, येथील शिक्षणव्यवस्था आणि याचबरोबरीने फार्मसिस्ट देखील तितकाच जबाबदार आहे कारण तो देखील कुठेतरी त्याची भूमिका बजावण्यात मागे पडत आहे.

वास्तविकपणे फार्मसिस्टची भूमिका ही केवळ औषधनिर्मिती आणि औषधवितरण इथपर्यंतच मर्यादित नसून आरोग्यासंदर्भात इतर अनेक सुविधांमध्ये त्याची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची असते.

फार्मसिस्ट हा डॉक्टर आणि रुग्ण यांमधील एक महत्त्वाचा दुवा आहे. केवळ औषधनिर्मिती आणि औषधवितरणच नव्हे तर वितरण केलेल्या औषधांची नोंद करणे, रुग्ण इतिहासाची नोंद तसेच रुग्ण समुपदेशन आणि रुग्णांना त्यांच्या आरोग्यसंदर्भात योग्य ते मार्गदर्शन करणे या त्यांच्या महत्त्वपूर्ण जबाबदाऱ्या आहेत. मात्र दुर्दैवाने भारतात डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधयोजनेनुसार (प्रिस्क्रिप्शननुसार) औषध वितरण करणे आणि इतर सर्व गोष्टी डॉक्टरांवर सोडल्या जातात...

या सर्व गोष्टींचा सारासार विचार करता असा निष्कर्ष निघतो की आपल्या येथील फार्मसी क्षेत्रातील शिक्षणव्यवस्थेत अनेक त्रुटी आहेत. आपला अभ्यासक्रम हा प्रात्यक्षिकरित्या वापरता येणारा नसून खूप थेरीवर आधारित आहे. विद्यार्थी हे शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर प्रात्यक्षिक समस्यांना सामोरे जातात त्यावेळी केवळ पुस्तकी ज्ञान उपयोगी पडत नाही तसेच या सर्व समस्यांना ते अनभिज्ञ असतात यासाठी पूर्वीपासूनच पूर्णपणे प्रात्यक्षिक दृष्टिकोनातून अभ्यासक्रम असायला हवा.

तसेच ग्रामीण भागातील कित्येक लोकांना फार्मसिस्टच्या भूमिकेबद्दल माहिती नसते.

जसे की मी एक नवोदित फार्मसिस्ट आहे मी सुरवातीला या क्षेत्रातील समस्या जाणून लोकांमध्ये फार्मसिस्टबद्दल जनजागृती करण्याच्या दृष्टीने काम करायला सुरुवात केली. आज फार्मसी संदर्भात विस्तृत अस ज्ञान इंग्रजी भाषेत उपलब्ध आहे परंतु हे ज्ञान सर्वसामान्य लोकांपर्यंत पोहचण्यासाठी ते स्थानिक भाषेतही लोकांना मिळणं आवश्यक आहे.

या दृष्टिकोनातून मी मराठी भाषेत फार्मसीसंदर्भातील लेख लिहायला सुरुवात केली. मला खात्री आहे की नक्कीच याची लोकांना फार्मसिस्ट कोण आहे व त्याची भूमिका काय आहे हे जाणून

घेण्यासाठी लोकांना मदत होईल. या दोन वर्षांत आत्तापर्यंत मी ३५ लेख लिहिले आहेत जे Bookstruck या संकेतस्थळावर फार्मसिस्ट तुमच्या आरोग्यासाठी या पुस्तकात प्रकाशित केले आहेत तसेच या सर्व लेखांचा संग्रह गुगल प्ले स्टोरवर ई पुस्तक स्वरूपात Pharmacy and Your Health या नावाने उपलब्ध आहे.

पन्नास लेख पूर्ण झाल्यानंतर हे सर्व लेख पुस्तक स्वरूपात प्रकाशित करण्याचे प्रयोजन आहे जेणेकरून हे सर्व ज्ञान प्रत्येक व्यक्तीपर्यंत पोहचेल...

एक फार्मसिस्ट या नात्याने माझी तीन ध्येय आहेत...

एक फार्मसी अभ्यासक या म्हणून सध्या औषधांची जी लेबल्स आहेत त्यामध्ये रुग्णांचे नाव आणि काही विशिष्ट सूचना द्यायच्या असल्यास तर त्या देण्यासाठी जागा असत नाही तर त्यासाठी अशा पध्दतीचे लेबल्स बनवले पाहिजे ज्यामध्ये रुग्णाचे नाव आणि फार्मसिस्ट कडून दिल्या जाणाऱ्या विशिष्ट सूचना लिहिण्यासाठी पुरेशी जागा असेल. यामुळे सेल्फ मेडिकेशन, औषधाचा गैरवापर, औषध वापरताना निर्माण होणाऱ्या त्रुटी दूर होण्यास मदत होईल आणि याचबरोबर फार्मसिस्टची भूमिका वाढण्यातही मदत होईल.

झपाट्याने वाढणाऱ्या ऑनलाइन औषध विक्रीचा थेट परिणाम फार्मसी व्यवसाय तसेच फार्मसिस्ट यावर होत आहे. ऑनलाईन औषध खरेदी मध्ये तुमची औषधयोजना (प्रिस्क्रिप्शन) मान्यताप्राप्त फार्मसिस्टनेच तपासली असेलच असे नाही शिवाय यात औषधांचा गैरवापरही मोठ्या प्रमाणात होत असतो. यातील सर्व समस्या लक्षात घेत मी अस एक सॉफ्टवेअरची रचना केली आहे ज्या माध्यमातून यातील सर्व समस्या दूर होतील व हे सॉफ्टवेअर फार्मसिस्ट, डॉक्टर, रुग्ण तसेच ऑनलाइन औषध सुविधा देणाऱ्यांना देखील फायदेशीर ठरेल.

माझं दुसरं महत्वाचं ध्येय म्हणजे एक बिगर सरकारी संस्था (एन जी ओ) स्थापन करणे. ही संस्था समाजामध्ये आरोग्यविषयक जनजागृती तसेच त्यांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी काम करेल. लोकांमध्ये सुरक्षित औषध वापर, फार्मसिस्ट आणि त्याची त्यांच्या आरोग्यसंदर्भातील भूमिका याबाबत जनजागृती. यासाठी मी वेगवेगळ्या क्षेत्राती तज्ञ व्यक्ती जसे की औषधनिर्माणशास्त्र, वैद्यकीय क्षेत्र कायदे यांच्या मदतीने एक मजबूत आणि कार्यशील टीम बनवून समाजाच्या आरोग्यासाठी एकत्रितपणे काम करेल. ही एन जी ओ ची संकल्पना माझ्या मनात आली जेव्हा आम्ही जागतिक कर्करोग दिनानिमित्त लोकांमध्ये जनजागृती करण्यासाठी एक प्रात्याक्षिक व्हिडीओ बनवला होता ज्यातून धूम्रपान व त्याचे आरोग्यावर होणारे घातक दुष्परिणाम याबाबत मार्गदर्शन केले होते शिवाय आम्ही आसपासच्या लोकांमध्ये कर्करोगाबाबत

जनजागृती करण्यासाठी भेटलो होतो... हे सर्व व्हिडीओ यु ट्यूब वरती उपलब्ध आहेत ज्यातून ही माहिती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचेल.

माझं तिसर आणि सर्वात महत्वाचे ध्येय म्हणजे माझं उच्च शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर मी फार्मसी शैक्षणिक क्षेत्रात काम करू इच्छितो ज्यामध्ये फार्मसी शिक्षण क्षेत्राचा दर्जा आणि गुणवत्ता वाढवण्यासाठी मी प्रयत्नशील राहीन. मला ठामपणे वाटत आहे की फार्मसी अभ्यासक्रम आणि शिक्षण पद्धती यांमध्ये पुनःबांधणी करणे आवश्यक आहे. ज्याद्वारे अभ्यासक्रमात आमूलाग्र बदल करून थेअरी अभ्यासक्रमा ऐवजी जास्त प्रात्यक्षिक अभ्यासक्रम बनवायला हवा ज्याद्वारे फार्मसीचे विद्यार्थी जेव्हा प्रत्यक्षात फार्मसिस्ट म्हणून काम करतील तेव्हा येणाऱ्या सर्व समस्यांना योग्य प्रकारे सामोरे जाऊ शकतील व एक चांगला फार्मसिस्ट जो आरोग्ययंत्रणेचा एक महत्वाचा भाग आहे ही जबाबदारी ते निभावू शकतील...

यासाठी शिक्षण पद्धतीमध्ये नवनवीन तंत्रज्ञान वापरून अधिक प्रभावी पद्धतीने शिक्षण दिले जाईल याचशिवाय भविष्यात येणाऱ्या समस्या व कामाचे स्वरूप याबद्दल माहिती होण्यासाठी पूर्वीपासूनच प्रयोजन केलं जाईल यासाठी शैक्षणिक कार्यकाळातच सराव करण्याचा भाग समाविष्ट केला जाईल याचशिवाय इतर वैद्यकीय सेवा पुरवणारे घटक जसे डॉक्टर आणि परिचारिका यांच्यासोबत परस्परसंबंध साधून चर्चा सत्र आणि प्रभावी अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून भविष्यात ते एक फार्मसिस्ट म्हणून चांगल्याप्रकारे काम करू शकतील. तसेच इंडस्ट्रीमध्ये काम करताना समस्या येऊ नये म्हणून शैक्षणिक अभ्यासक्रमादरम्यान इंडस्ट्रीमधील अनुभवी व तज्ञ व्यक्तीसोबत परस्परसंबंध साधून मार्गदर्शन केलं जाईल. या सर्व गोष्टींची अंमलबजावणी होण्यासाठी मी शैक्षणिक क्षेत्रात येऊन या क्षेत्रातील नियामक संस्थांशी परस्पर संवाद साधून हे आमूलाग्र बदल होण्यासाठी प्रयत्न करेन

माझा नेहमीच विश्वास आहे की विस्तृत मन आणि विस्तृत कल्पना ज्या माझं ध्येय गाठण्यासाठी सकारात्मक दिशा देतात. यश हे तेव्हाच मिळत जेव्हा योग्य प्रकारे नियोजन केल जात... माझ्या प्रिय फार्मसी प्रोफेशनला उज्वल भविष्य येण्यासाठी जे माझं मोठं ध्येय आहार त्यासाठी मी नक्कीच माझे निश्चयी आणि समर्पित प्रयत्न करीन.

सूज (Inflammation)

शरीराच्या एखाद्या भागाला जखम झाल्यामुळे किंवा मच्छर चावल्यामुळे अथवा एखाद्या सूक्ष्मजीवांचा संसर्ग झाल्यामुळे शरीराचा तो विशिष्ट भाग लाल होणे, फुगणे त्याची दाह होणे म्हणजेच सूज आहे.

बरेच जण सूज येणे ही एक समस्या समजतात परंतु ती वास्तविकता नाही सूज येणे ही आपल्या शरीराने दिलेली एक जैविक प्रतिक्रिया आहे आपल्या शरीराचे रक्षण करते...

त्यामुळे इथून पुढे कधीही सूज आली तर घाबरून जाऊ नका ही तुमच्या शरीराने तुमच्या सुरक्षिततेसाठी दिलेली जैविक प्रतिक्रिया आहे...

आता पण सूज येण्याची प्रक्रिया कशी घडते हे थोडक्यात पाहणार आहोत...

जेव्हा शरीराच्या एखाद्या भागाला जखम होते अथवा संसर्ग होतो अशा वेळी सर्वप्रथम त्या विशिष्ट भागाकडे रक्तवाहिन्यांमार्फत जाणारा रक्तपुरवठा काही काळासाठी मंद केला जातो त्यानंतर काही काळाने व थोड्या काळाने या भागाकडे होणारा रक्तपुरवठा वाढवला जातो या परिस्थितीत या भागात रक्ताचे प्रमाण वाढते व त्याचसोबत रक्तातील विविध घटक विशेष करून पांढऱ्या रक्तपेशी यांचे प्रमाण वाढते व अनेक जैवरासायनिक अभिक्रिया घडतात ज्यामुळे तेथील भागाचे तापमान वाढते व जे सूक्ष्मजीवांना नष्ट करण्यासाठी मदत करते...

सूज येण्याच्या या प्रक्रियेमध्ये अनेक पेशी वझे व रासायनिक घटकांचा समावेश होतो ज्यामध्ये हिस्टामीन, प्रोस्टाग्लान्डिन, सिरोटोनिन, ब्रेडीकायनिन इत्यादींचा समावेश होतो

यामध्ये ब्रेडीकायनिन मुळे वेदनेची जाणीव होते...

अशाप्रकारे सूज येणे ही आपल्या शरीराने, आपल्या सुरक्षिततेसाठी दिलेली एक अत्यावश्यक जैविक प्रतिक्रिया प्रतिक्रिया आहे...

परंतु कित्येक वेळा एखादी जखम झालेली नसताना देखील शरीराचा एखादा भाग सुजतो यामागे अनेक कारणे असू शकतात अशा परिस्थितीत मात्र डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक असते.

आता आपण पाहूयात की कोण कोणत्या कारणांमुळे सूज येऊ शकते

या आधीच सांगितल्याप्रमाणे जेव्हा एखादी जखम होती किंवा कोणताही संसर्ग होतो अशा वेळी सूज येते

तुम्हाला जर किडनी अथवा यकृताचे आजार असतील तर अशा परिस्थितीतही शरीराच्या विविध भागावर सूज येऊ शकते

जेव्हा शरीरात गरजेपेक्षा अधिक प्रमाणात पाणी गोळा होते अशा वेळी ही सूज येऊ शकते.

असंतुलित आहार जास्त खारट पदार्थ खाणे यामुळे ही सूज येऊ शकते.

अनेकदा एकाच ठिकाणी बराच वेळ उभे राहिले आणि ही सूज येऊ शकते

गर्भावस्थेतही महिलांच्या हातापायांना सूज जाणवते.

मासिक पाळी दरम्यान शरीरातील संप्रेरकांचे प्रमाण कमीअधिक झाल्यामुळेही शरीरावर सूज येते

संधिवात, दमा, मधुमेह हृदयविकार यासारख्या आजारांमध्येही सूज येते

स्टिरॉइडच्या नियमित वापरामुळे ही सूज येते.

अतिवार्धक्यमुळे शरीरातील विविध घटकांचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे ही सूज येते.

सुजेवर उपचार करण्यापूर्वी ती कोणत्या कारणामुळे झाली आहे हे जाणून घेणं गरजेचं आहे व त्यानंतरच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने त्यावर उपचार करावा तसेच कोणत्या या औषधाचा वापर करण्यापूर्वी फार्मसिस्ट डॉक्टर यांचे योग्य ते मार्गदर्शन घेणे आवश्यक आहे.

क्षयरोग (टीबी) वरील औषधउपचार...

टीबीमुळे जगभरात दरवर्षी लाखो रुग्ण मृत्युमुखी पडतात. टीबी हा एड्स पेक्षाही भयंकर आजार आहे, कारण टीबीचा जीवाणू कित्येक काळ वातावरणामध्ये राहू शकतो व हा एक संसर्गजन्य आजार आहे, परंतु योग्य प्रकारे औषध उपचार घेतल्यावर हा आजार पूर्णपणे बरा होऊ शकतो...

क्षयरोग (टीबी) हा एक संसर्गजन्य रोग आहे जो हवेमार्फत पसरतो व तो मायक्रोबॅक्टेरियम ट्यूबरक्युलोसिस या जीवाणूच्या संसर्गाने होतो.

तुम्हाला जर तीन आठवड्यांपेक्षा जास्त कालावधीपर्यंत खोकला असेल तर हि टीबीची लक्षणे असू शकतात...

तीन आठवड्यांपेक्षा अधिक काळ खोकला असणे व कफामधून रक्त पडणे, ताप येणे (खासकरून रात्रीच्या वेळी) व भूक मंदावणे क्षयरोगाची लक्षणे आहेत.

क्षयरोगाचे निदान:

क्षयरोगाचे निदान करण्यासाठी सतत तीन दिवस थुंकी तपासणे गरजेचे असते. ही तपासणी दिल्लीच्या राष्ट्रीय क्षयरोग-निदान केंद्रात तसेच देशात अनेक ठिकाणी असलेल्या डॉट्स टी. बी. केंद्रांमध्ये करता येते. अशा केंद्रांतील ही तपासणी पूर्णपणे मोफत असते.

तपासणीसाठी जोरदार खोकला काढून फक्त खाकरा देणे आवश्यक आहे. त्या ऐवजी लाळ दिली जात नाही हे पहा कारण लाळेच्या तपासणीतून क्षयरोगाचे निदान होऊ शकत नाही.

एड्सच्या रुग्णांमध्ये टीबी होण्याची शक्यता अधिक असते कारण या रुग्णांमध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती कमी असते ज्यामुळे हे रुग्ण या आजाराला लगेच बळी पडतात...

लसीकरण

टी बी साठी बी सी जी ही लस उपलब्ध आहे जी जन्मतः डाव्या खांद्यावर दिली जाते...

औषधउपचार...

राष्ट्रीय क्षयरोग नियंत्रण मोहिमेअंतर्गत डॉटस् म्हणजे डायरेक्टली ऑब्झर्व् ट्रीटमेंट शॉर्ट कोर्स थेट निरीक्षण अल्पकालावधी उपचार द्वारे औषध उपचार केले जातात हे उपचार प्राथमिक उपचार सेवा केंद्रात पूर्णपणे मोफत उपलब्ध आहे

या विशेष औषध उपचार पद्धतीमध्ये औषध उपचारादरम्यान रुग्णाचे थेट निरीक्षण केले जाते तसेच त्याच्या लक्षणांवर बाबत विचारपूसही केली जाते

शिवाय टीबीवरील परिणामकारक व प्रभावी औषधांचा अखंड पुरवठा केला जातो.

टीबी हा जिवाणूमुळे होणारा आजार असल्यामुळे यामध्ये उपचारांसाठी प्रतिजैविकांचा वापर केला जातो...

क्षयरोगाच्या जिवाणूंची संख्या झपाट्याने वाढत असल्यामुळे या आजारावर वेळीच उपचार करणे गरजेचे असते शिवाय औषधांचा संपूर्ण कोर्स पूर्ण करणे गरजेचे असते

टीबी वरील औषध उपचार कालावधी जास्त असल्यामुळे रुग्णांकडून हा संपूर्ण कोर्स पूर्ण केला जात नाही तसेच दोन ते तीन आठवड्यांपर्यंत औषध घेतल्यानंतर लक्षणे कमी होतात परंतु आजार पूर्णपणे बरा झालेला नसतो मात्र रुग्ण औषधाचा वापर मधूनच बंद करतात त्यामुळे हा आजार पुन्हा अधिक गंभीरपणे उद्भवू शकतो व यावेळी औषध विरोध परिस्थितीमुळे औषध उपचार कठीण होतात.

औषध विरोध ही अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये जिवाणू हे स्वतः मध्ये बदल घडवून आणतात ज्याद्वारे ते प्रतिजैविकांना विरोध करतात व त्यांचा त्याच्यावर काहीही परिणाम होत नाही, यामध्ये औषध उपचार खूप कठीण होऊन बसतात!

औषध विरोध परिस्थितीमध्ये वापरता यावेत यासाठी काही ठराविक औषधे हे राखीव स्वरूपात ठेवलेली आहेत..

परंतु अशी अवघड परिस्थिती येऊ नये म्हणून औषधाचा संपूर्ण कोर्स पूर्ण करून योग्य प्रकारे उपचार पूर्ण करणे गरजेचे आहे जेणेकरून क्षयरोग हा पूर्णपणे नष्ट होईल!

डॉट्सऔषध उपचारादरम्यान घ्यावयाची काळजी

सर्व औषधांचा नियमितपणे वापर करावा.

डॉक्टरांनी सांगितल्याशिवाय औषधांचा वापर बंद करू नये अगदी लक्षणे कमी झाली किंवा थांबली तरीही औषधयोजना पूर्ण करावी.

खोकताना किंवा शिंकताना तोंडावर रुमाल धरा.

वाटेल तेथे थुंकू नका.

घरीदेखील एखाद्या छोट्या खोक्यात थुंका व हे खोके झाकून ठेवा.

टीबी पूर्णपणे बरा होतो मात्र औषधांचा पूर्णपणे वापर करणे गरजेचे आहे

डॉट्स या विशेष उपचारपद्धतीचे फायदे

प्रभावी व परीणामकारक: या उपचार पद्धतीमध्ये जवळजवळ ९५% रुग्ण बरे होतात आतापर्यंत १७ लाख हून अधिक रुग्ण पूर्णपणे बरे झाले आहेत.

ही उपचार सेवा देशातील सर्व प्राथमिक आरोग्य सेवा केंद्रात पूर्णपणे मोफत उपलब्ध आहे

या प्राथमिक उपचार केंद्रांचे जाळे संपूर्ण भारतात दूरपर्यंत पसरले आहे ज्यामुळे ही सेवा सर्वापर्यंत पोहचते अगदी दुर्गम भागातही!

देशातून टीबीचे निर्मूलन करण्यामध्ये या उपचारपद्धतीची महत्वाची भूमिका आहे

ही उपचार पद्धती ही पूर्णपणे मोफत आहे जी आर्थिकदृष्ट्या परवडणारी आहे.

सारांश हाच की क्षयरोग हा एक संसर्गजन्य रोग असला तरी योग्य उपचार अंतर्गत तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो शिवाय राष्ट्रीय क्षयरोग निर्मूलन योजनेद्वारे यावरील औषध उपचार पूर्णपणे मोफत उपलब्ध आहे गरज आहे ती रुग्णांनी जागृत होऊन योग्य प्रकारे संपूर्ण औषधांचा कोर्स पूर्ण करणे गरजेचे आहे!

एड्स: समज गैरसमज

लोकांमध्ये एड्स विषयी जागरूकता व्हावी १ डिसेंबर हा दिवस संपूर्ण जगभरात जागतिक एड्स दिन म्हणून पाळला जातो ऑगस्ट १९८७ साली जागतिक आरोग्य संघटना जिनेव्हा (स्वित्झर्लंड) येथील जागतिक कार्यक्रमात ही संकल्पना मांडली व १ डिसेंबर १९८८ पासून याची सुरवात झाली...

आजवर एड्स संदर्भात जागरूकता व्हावी, लोकांना माहिती मिळावी, गैरसमज दूर व्हावे म्हणून शासनामार्फत अनेक उपक्रम राबविले गेले जाहिरात, चित्रपट, पथनाट्य याद्वारे याचे प्रयत्न झाले परंतु आजही या संदर्भात आपल्या समाजात म्हणावी तितकी जागरूकता नाही. मोकळेपणाने या विषयांवर बोलले जात नाही...

या लेखात आपण एड्स आजार, तो होण्याची कारणे, एड्सचे संक्रमण त्याबद्दलचे समज गैरसमज, एड्स वरील औषधउपचार याबद्दल माहिती घेणार आहोत...

एड्स आणि एच आय व्ही तील फरक

एड्स म्हणजे "अक्वायर्ड इम्यूनो डिफिशियेंसी सिंड्रोम" हा रोग एच आय व्ही म्हणजेच ह्युमन इम्यूनो डिफिशियेंसी व्हायरस या विषाणूच्या संसर्गाने होतो. एड्स हा आजार आहे जो एच आय व्ही विषाणूच्या संसर्गाने होतो.

एच आय व्ही विषाणूचा संसर्ग...

असुरक्षित लैंगिक संबंध, एच आय व्ही विषाणू बाधित रुग्णांला वरलेल्या सुईचा वापर केल्याने, दूषित रक्त चढवल्याने, एच आय व्ही बाधित रुग्णाला वापरलेले ब्लेड अशा वस्तू वापल्याने याचा संसर्ग होतो. याचशिवाय एच आय व्ही बाधित गरोदर मातेकडून बाळाला नाळेद्वारे, स्तनपानाद्वारे या मार्गाने एच आय व्ही चा संसर्ग होऊ शकतो.

एच आय व्ही हा विषाणू जास्त काळ शरीराबाहेर वातावरणात राहू शकत नाही त्यामुळे एच आय व्ही बाधित रुग्णांशी बोलल्याने, जेवल्याने, हस्तांदोलन केल्याने एच आय व्ही चे संक्रमण होत नाही व त्यामुळे एड्स होत नाही...

वरती नमूद केल्याप्रमाणे असुरक्षित लैंगिक संबंध, एच आय व्ही बाधित मातेकडून बाळाला (नाळेद्वारे अथवा स्तनपानाद्वारे), एच आय व्ही बाधित व्यक्तीला वापरलेल्या सुई, ब्लेड अशा वस्तूंचा वापर केल्याने, दूषित रक्त चढवल्याने हा आजार एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीला होऊ शकतो...

एच आय व्ही संक्रमण टाळण्यासाठी उपाय...

सुरक्षित लैंगिक संबंध यासाठी लैंगिक संबंध ठेवताना कंडोमचा वापर करणे.

मातेकडून बाळाला संक्रमण होऊ नये म्हणून मातेची तपासणी केल्यावर एच आय व्ही ची लागण अढळल्यावर, प्रतिबंधात्मक औषधांचा वापर करणे.

प्रत्येक रुग्णाला इंजेक्शन देते वेळी नवीन सुईचा वापर करणे

सलुनमध्ये नवीन ब्लेडचा वापर करणे.

रक्तसंक्रमण करण्यापूर्वी नीट तपासणी करणे.

खरे पाहता एच आय व्ही हा आजार नसून एक शारीरिक स्थिती आहे ज्यामध्ये व्यक्तीच्या शरीरातील नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते, अशा व्यक्ती इतर आजारांना लगेच बळी पडतात.

एच आय व्ही ची लागण झाल्याचे पटकन लक्षात येत नाही. त्यामुळे यावर उपचार करेपर्यंत विषणयची झपाट्याने वाढ झालेली असते व नंतर परिस्थिती नियंत्रणाबाहेर जाते.

लक्षणे:

तीन आठवडे किंवा त्याहून अधिक काळ खोकला, जुलाब (सतत). तोंडात पांढरे चट्टे व बुरशी शरीरावर फोड/पुरळ, चार आठवड्यापेक्षा जास्त ताप व वजनात घट इ.

तपासणी:

या तपासणीत CD4 या पेशींची मोजणी केली जाते शिवाय वेस्टर्न ब्लॉट (Western Blot) पी. सी. आर. टेस्ट या आधुनिक प्रणाली देखील आता उपलब्धता आहेत.

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संस्था अंतर्गत महाराष्ट्रात शासकीय/ निमशासकीय धर्मादाय इ. मार्फत दवाखान्यात एच. आय. व्ही. चाचणी एकात्मिक सल्ला व चाचणी केंद्र, गुप्तरोग इ. मार्फत समुपदेशन करून चाचणी केली जाते. ही चाचणी पूर्णपणे मोफत आहे, शिवाय या विषयी गुप्तता पाळण्यात येते.

गरोदरपणात मातेमध्ये एच आय व्ही तपासणी दरम्यान एच आय व्ही ची लागण आढळून आल्यास वेळीच प्रतिबंधात्मक औषधांचा वापर करून मातेकडून बाळाला होणारे संक्रमण टाळता येते.

औषध उपचार:

वास्तविकपणे वरती कोणतीही लस अथवा औषध उपचार उपलब्ध नाहीत.

केवळ औषधांचा वापर करून लक्षणांची तीव्रता कमी करून रुग्णाची जीवनमान उंचावणे आयुष्य वाढवणे हाच त्यावरील एक उपाय आहे व एड्स हा पूर्णपणे बरा करण्यासाठी कोणतेही औषध अद्याप उपलब्ध नाही. तथापि एड्स वर वापरली जाणारी औषधे घेऊन रुग्ण सर्वसामान्य जीवन जगू शकतो.

ही औषधे आर्ट ART (Anti Retro Virus Therapy) या विभागातील असतत, जी विषाणूंची वाढणारी संख्या नियंत्रणात ठेऊन रोगप्रतिकारक शक्ती टिकवून ठेवण्यासाठी मदत करतात...

रक्तपेढी (ब्लड बँक)

रक्तदान श्रेष्ठ दान या उक्तीतून रक्तदानाच महत्त्व आपण सर्वानामहितच आहे... पण हे रक्त व रक्त ज्या ठिकाणी संकलित केले जाते त्यावर विविध प्रक्रिया केली जाते त्या रक्तपेढी आणि रक्तदान त्याचे महात व त्याबद्दल असणारे समज गैरसमज व त्याबद्दलची वास्तविकता माहिती घेणार आहोत.

रक्त

रक्त हे लाल रंगाचे आपल्या शरीरातील एक प्रकारची प्रवाही उती आहे जी शरीरातील विविध घटक संवहणाचे कार्य करते.

रक्तातील विविध घटक त्यांचे प्रमाण व कार्य

रक्तातील तांबड्या रक्तपेशी (आर बी सी/ इरिथ्रोसाईट) व त्यातील हिमोग्लोबिन जे प्राणवायू (ऑक्सिजन) शरीरात वाहून नेण्याची काम करते यामुळे रक्ताला तांबडा रंग असतो. हिमोग्लोबिनच्या कमतरतेमुळे ऍनिमिया हा आजार होतो ही स्थिती जास्तकरून स्त्रियांमध्ये आढळते.

रक्तातील आणखी एक महत्त्वाचा घटक म्हणजे पांढऱ्या रक्तपेशी (डब्ल्यू बी सी/ ल्युकोसाईट). पांढऱ्या रक्तपेशी शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्तीचे काम करते.

रक्तातील तिसरा आणि महत्त्वाचा घटक म्हणजे प्लेटलेट्स. रक्त गोठण्याच्या प्रक्रियेत याची भूमिका महत्त्वाची असते.

रक्ताभिसरण, रक्तवाहिन्या व रक्तदाब

शरीरात रक्ताभिसरणाचे कार्य हृदय करते. रक्त वाहून नेण्यासाठी रक्तवाहिन्या असतात ज्या दोन प्रकारच्या आहेत धमन्या ज्या शुद्ध रक्ताचे वहन करतात तर शिरा ज्या अशुद्ध रक्ताचे वहन करतात. रक्ताने वाहनादरम्यान रक्तवाहिनीवर टाकलेला दाब म्हणजे रक्तदाब होय. रक्तदाब हा स्पिंगमोमॅनोमीटर या यंत्राद्वारे मोजला जातो व तो दोन प्रकारचा असतो उच्चतम रक्तदाब (सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर) आणि लघुतम रक्तदाब (डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर)

सामान्य रक्तदाब हा १२०/८० इतका असतो.

रक्ताच्या विविध तपासणी

रक्तातील विविध घटक मोजण्यासाठी संपूर्ण रक्तघटक मोजणी (कम्प्लीट ब्लड काउंट), जैवरासायनिक घटक मोजण्यासाठी तपासणी, रक्तातील शर्करा मोजण्यासाठी तपासणी अशा अनेक तपासणी चाचण्या केल्या जातात ज्या रोग निदान करण्यासाठी मदत करतात.

रक्तगट

मानवी रक्त गटाचे एकूण चार प्रकार आहेत ए बी एबी आणि ओ रक्तात आर एच घटक उपस्थित असणे किंवा नसणे यावरून परत पॉझिटिव्ह आणि निगेटिव्ह असे उपप्रकार पाडले आहेत.

ओ रक्तगट हा सर्वदाता आहे तो इतर सर्व रक्तगटांना रक्त देऊ शकतो तर एबी हा रक्तगट इतर सर्व रक्तगटांकडून रक्त घेऊ शकतो इतर रक्तगट हे ओ व त्या रक्तगटाच्या व्यक्तीकडून रक्त घेऊ शकतो, ओ रक्तगट हा फक्त ओ रक्तगटाच्या व्यक्तीकडून रक्त घेऊ शकतो.

रक्तसंक्रमण

अपघात समयी, अथवा शस्त्रक्रियेदरम्यान जेव्हा अतिरक्तस्त्रावामुळे रक्ताची कमतरता असते अशा परिस्थितीत रक्त संक्रमणाद्वारे रक्त पुरवले जाते. रक्तसंक्रमण करण्यापूर्वी रक्तगट तपासले जातात तसेच ज्या व्यक्तीचे रक्त दिले जाते त्या व्यक्तीला एड्स, कावीळ यासारखा कोणता आजार नाही ना याची तपासणी केली जाते. चुकीच्या रक्तगटाचे रक्त दिल्याने रुग्णाचा मृत्यू देखील होऊ शकतो. काही परिस्थितीत जसे की अपघात समयी जर व्यक्तीचा रक्तगट माहीत नसेल तर अशा वेळी त्या सुरक्षतेच्या दृष्टीने ओ निगेटिव्ह रक्तगटाचे रक्त दिले जाते.

रक्तपेढी

रक्तपेढी म्हणजेच ब्लड बँक हे असे ठिकाण आहे जिथे रक्ताचे संकलन व त्यावर प्रक्रिया केली जाते व रक्तावर प्रक्रिया करून इतर उत्पादन पदार्थ बनवले जातात. रक्तपेढीत येऊन रक्तदात्यांनी रक्तदान केलेले रक्त अथवा रक्तदान शिबिरात रक्तदान केलेले रक्त या ठिकाणी आणून संकलित केले जाते व त्यावर प्रक्रिया दरखील केली जाते. रक्तात असलेल्या प्लेटलेट्स या घटनेमुळे रक्त बाहेरील वातावरणात गोठते व हे टाळण्यासाठी रक्तगोठण विरोधी पदार्थ वापरले जातात.

रक्त हे एक औषध मानले जाते. भारतात अन्न आणि औषध प्रशासन रक्तपेढ्यांवर नियंत्रण ठेवते.

रक्तदान श्रेष्ठदान

भारतातील रक्तदान हे ऐच्छिक पद्धतीचे आहे. अठरा वर्ष वय पूर्ण असणारी व साधारण ४५ हून अधिक वजन, नाडीचे ठोके ८० ते १०० प्रतिमिनीट, शरीराचे तापमान ३७.५, नियंत्रित रक्तदाब असणारी व्यक्ती जिला कोणताही आजार नाही व हिमोग्लोबिन योग्य प्रमाणात (१२.५ पेक्षा अधिक) आहे अशी व्यक्ती रक्तदान करू शकते. वयाच्या ६५ वर्षापर्यंत व्यक्ती रक्तदान करू शकते. एकदा रक्तदान केल्यानंतर पुढील रक्तदान हे ३ महिन्यांनी करता येते.

रक्तदानाचे फायदे:

- १) रक्तदान केल्याचे समाधान मिळते.
- २) शरीरात रक्तनिर्मितीस चालना मिळते.
- ३) रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी होण्यास मदत होते.
- ४) कर्करोग किंवा हृदयरोगासारख्या आजारांच्या धोक्याचे प्रमाण कमी होते.
- ५) रक्ताची तपासणी होते (एच. आय. व्ही., गुप्त रोग, काविळ (ब, क प्रकारची), मलेरिया)
- ६) वजन, तापमान, रक्तदाब व नाडी परीक्षण होते.

७)रक्तगट व हिमोग्लोबीनच्या प्रमाणाबाबत माहिती मिळते.

८)बोन मॅरोमध्ये नवीन रक्त तयार करण्याची कार्यक्षमता वाढते.

९)नवीन तयार झालेल्या रक्तपेशी व रक्तसरस यामुळे रोग पतिकार शक्ती वाढून शरीरात चैतन्य निर्माण होते.

१०)नियमित रक्तदान केल्याने शरीरातील लोहाचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा जास्त वाढत नाही. त्यामुळे हृदय, यकृता सारखे अवयव स्वस्थ राहतात.

रक्तदाता कार्ड – स्वेच्छेने रक्तदान करणा-या पत्येक रक्तदात्याला लगेच पमाणपत्र व कार्ड दिले जाते. ह्या कार्डावर रक्तदात्यास किंवा त्याच्या परिवारापैकी कुणाला रक्ताची गरज असल्यास रक्तपेढीतर्फे एक युनिट रक्त मोफत दिले जाते.

रुग्णाचे प्राण वाचविल्यामुळे आत्मिक समाधान मिळते. तसेच ३ रुग्णांचे प्राणण वाचविल्याचा पण आनंद होतो.

सामाजिक कर्तव्य: ज्या समाजात आपण राहतो त्याचे ऋण फेडायची ही एक संधी रक्तदान आपल्याला मिळवून देते.

समाजाचा एक जबाबदार घटक या नात्याने आपण रक्तदान यज्ञात एक स्वेच्छा रक्तदाता म्हणून सहभागी व्हावे, तसेच आपल्या नातेवाईक व मित्र परिवारालाच प्रवृत्त करावे.

शरीरातील ५.५ लिटर रक्तामधून ३५० ते ४५० मिली रक्त एका रक्तदानात दान करता येते. हे रक्त २४ तासात भरून निघते तसेच हिमोग्लोबिन व रक्तघटक दोन महिन्यांत पूर्वपदावर येतात. रक्तदान केल्याने काही अपाय होईल का अशी अनामिक भिती काहींच्या मनात असते. परंतु रक्तदानाने तोटा काहीच नसून रक्तदानाचे फायदेच अधिक आहेत. कोणत्याही शासनमान्य रक्तपेढीत व रक्तदान शिबिरांत रक्तदान करता येते.

फक्त खलील परिस्थितीत तुम्हाला रक्तदानापासून वंचित राहावे लागते

१)मागील ३ दिवसांत कोणतेही प्रतिजैविक (अँटिबायोटिक) औषध घेतले असल्यास.

२)मागील ३ महिन्यात मलेरिया झाला असल्यास.

३)मागील १ वर्षात विषमज्वर, काविळ किंवा श्वानदंश होवून रेबीजची लस घेतली असल्यास.

४) ६ महिन्यापूर्वी आपली मोठी शस्त्रकिया झाली असल्यास.

५) गर्भवती महिला, महिलेला १ वर्षाखालील मूल असल्यास किंवा तिचा ६ महिन्यात गर्भपात झाला असल्यास.

पुढील व्यक्ती या कायमस्वरूपी बाद रक्तदाते आहेत त्यांना कधीही रक्तदान करता येत नाही

कर्करोग, मधुमेह, हृदयरोग, काविळ (ब, क प्रकारची), एड्स, मुत्रिपड रोग, यकृताच्या व्याधी असल्यास.

रक्तदानाबद्दल समज गैरसम व त्याबद्दलची वास्तविकता

रक्तदानामुळे अशक्तपण किंवा चक्कर किंवा त्रास होतो..... ?

नाही. आपल्या शरीरात ५ ते ६ लिटर रक्त असते त्यातील ३५० मि. ली. रक्त म्हणजे फक्त ५ टक्के रक्त रक्तदानाद्वारे रक्तपेढीच्या वैद्यकीय अधिका-याकडून योग्य तपासणी नंतरच स्विकारले जाते. योग्य वजन, वय, आरोग्य संबंधीचे सर्व पश्च विचारून व हिमोग्लोबीन, रक्तदाब, नाडी तपासणीनंतरच रक्तदाता रक्तदान करू शकतो व रक्तदानाच्या वेळी किंवा नंतर अशक्तपणा येण्याची शक्यता नसते. रक्तदानानंतर आपण दैनंदिन कार्य नेहमीसारखे करू शकता. रक्तदात्याच्या सामान्य आरोग्यावर कोणताही पतिकूल परिणाम होत नाही.

रक्तदान सुरक्षित नाही..... ?

नाही. दान केलेले रक्त केवळ २४ तास ते ७ दिवसात नसांगकरित्या भरून येते. रक्तदानासाठी वापरले जाणारे साहित्य पूर्णपणे निर्जंतूक केलेले असते व एकदाच वापरून नष्ट केले जाते. रक्तदान, प्रकियेत रक्तदात्याची सुरक्षितता काटेकोरपणे पाळली जाते, त्यामुळे कोणतीही इजा अथवा आजार होण्याची संभावना देखील नसते. रक्तदान हे संपूर्णपणे सुरक्षित आहे.

रक्तदानासाठी खूप वेळ लागतो..... ?

नाही, रक्तदानासाठी फक्त १० ते १५ मिनिटे लागतात. सर्व तपासण्या रक्तदान, अल्पोपहार या प्रकियांसाठी काही मिनिटे लागतात. पण ही काही मिनिटे एखाद्याचे प्राण वाचवू शकतात.

रक्तदानाच्या वेळेस वेदना होतात.... ?

नाही, रक्तदान वेदनारहित व आनंददायी आहे. कोणत्याही दडपणाखाली न राहता हसतमुखाने सहज रक्तदान करता येते.

रक्तपेढीत रुग्णाला विकले जाते.

नाही, राज्य रक्त संक्रमण परिषदेने ठरवून दिलेल्या दरातच रुग्णाला रक्त मिळते. रक्तदात्याच्या रक्ताच्या तपासणीसाठी लागणारा खर्च प्रामुख्याने यात समाविष्ट आहे. रक्तपेढी ना नफा ना तोटा या तत्वावर चालते. आपले फक्त ३५० मिली रक्त आणि १५ मिनिटे, १ ते ३ रुग्णांना जीवनदान देऊ शकतात! अशाप्रकारे १ जानेवारी ते ३१ डिसेंबर दरम्यान नियमित दर तीन महिन्यांनी ऐच्छिक रक्तदान केल्यास किमान १२ रुग्णांचे प्राण वाचविण्याचे महान कार्य आपण करू शकतो.

कर्करोगदिन

४ फेब्रुवारी हा दिवस संपूर्ण जगभरात जागतिक कर्करोगदिन म्हणून साजरा केला जातो. लोकांमध्ये कर्करोगाबाबत जागरूकता निर्माण व्हावी या हेतूने आंतरराष्ट्रीय कर्करोग नियंत्रण संघ यांनी १९३३ मध्ये प्रथम जागतिक कर्करोग दिन साजरा केला होता २००८ साली या संघाने काही उद्दिष्टे ठरवली ज्याद्वारे कर्करोगामुळे होणारे मृत्यूचे प्रमाण कमी करता येईल...

या लेखात आपण कर्करोगाबद्दल सविस्तर माहिती घेणार आहोत

वास्तविकपणे कर्करोग हा रोग नसून ही शरीरातील अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये शरीरातील पेशींची अनिर्बंध आणि अनियंत्रितरित्या वाढ होते.

सर्वसामान्यपणे पेशी विभाजन आणि अपॉपटॉसिस अर्थात योजनाबद्ध पेशी मृत्यू या प्रक्रियेद्वारे ही जैविक प्रक्रियेद्वारे नियंत्रण केले जाते. मात्र कर्करोगामध्ये पेशी विभाजनाच्या प्रक्रियेत बिघाड आल्याने पेशींची अनियंत्रित वाढ होते.

पेशी, उती आणि अवयव यावरून कर्करोगाचे विविध शेकडो प्रकार आहेत आणि कित्येक असे प्रकार आहेत जे ज्ञात नाहीत.

कर्करोग कोणत्या स्थितीत आहे यावरून त्याचे दोन मुख्य प्रकार आहेत

१)बिनाइन ट्यूमर (कर्करोगाची सुरवातीची स्थिती) आणि

२)मॅलिग्रंट ट्यूमर (मारक गाठी कर्करोग)

१)बिनाइन ट्यूमर (कर्करोगाची सुरवातीची स्थिती):

ही कर्करोगाची अगदी सुरुवात ची स्थिती आहे बिनाइन ट्यूमर म्हणजेच कर्करोगाची गाठ जी शस्त्रक्रियेद्वारे सहजरीत्या काढून टाकता येते व ही गाठ काढून टाकल्यानंतर पुन्हा उद्भवण्याची शक्यता खूपच कमी असते.

२)मॅलिग्रंट ट्यूमर (मारक गाठी कर्करोग):

ही कर्करोगाची अशी स्थिती आहे ज्यामध्ये पेशींची अनिर्बंध आणि अनियंत्रित रित्या वाढ होते.

कर्करोगाच्या अनियमित आणि अनिर्बंध वाढणाऱ्या पेशींच्या गाठीपासून मारक गाठी बनतात. या गाठी सभोवतालच्या उती आणि अवयवामध्ये पसरतात. गाठीमधून बाहेर पडलेल्यापेशी लसिका संस्थेमार्फत किंवा रक्तवाहिन्यामधून इतर अवयवांमध्ये प्रवेशतात. त्यामुळे मूळ ज्या अवयवामध्ये मारक गाठी झालेल्या असतात त्याहून वेगळ्या अवयवामध्ये कर्करोग पसरतो.

या प्रकारच्या स्थितीत उपचार खूप कठीण असतात.

सिगरेट आणि तंबाखू असे व्यसन असणाऱ्या व्यक्तींमध्ये कर्करोग होण्याचे प्रमाण अधिक असते तथापि जे व्यक्ती असे व्यसन करत नाहीत त्या मध्येही कर्करोग होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही.

कर्करोगाचा अभ्यास करणारी विशेष शाखा कर्करोग शास्त्र (ऑन्कोलॉजी) म्हणून ओळखली जाते तर यातील विशेष तज्ञ कर्करोगतज्ञांना ऑन्कोलॉजिस्ट असे म्हटले जाते.

कर्करोगावरील उपचार:

शरीरातील पेशी आणि कर्करोगामुळे अनियंत्रित रित्या वाढ झालेल्या पेशी यांचे स्वरूप जवळपास एक सारखे असल्यामुळे यावरील उपचार हे अधिक जटिल असतात.

कर्करोगावर उपचारासाठी अनेक विविध पद्धती वापरली तर तर त्यामधील शस्त्रक्रिया ही एक पहिली पद्धत आहे.

किमोथेरपी ही देखील एक पद्धत वापरली जाते ज्याद्वारे अनियंत्रित रित्या होणारे पेशींची वाढ आटोक्यात आणण्याचा प्रयत्न केला जातो.

रेडिओथेरेपी सारख्या आधुनिक पद्धतींचा वापर करूनही पेशींची वाढ नियंत्रणात आणली जाते व कर्करोगावर उपचार केला जातो.

योग्य निदान व उपचार पद्धती याद्वारे कर्करोग बरा होण्याचे प्रमाण अधिक आहे व हे रुग्ण सर्व सामान्य व्यक्तीप्रमाणे जीवन जगू शकतात.

औषधांचे संरक्षण

औषध निर्मिती करताना औषधाची परीणामकता व सुरक्षितता टिकून राहावी म्हणून योग्य ती खबरदारी घेतली जाते आणि त्याचप्रमाणे औषध वापरताना येणारे दोष नाहीसे करून योग्य आणि सकारात्मक परिणाम यावेत यासाठी घरी औषधे वापरताना, त्याची साठवणूकी संदर्भात देखील योग्य ती काळजी घेणे तितकेच महत्वाचे आहे...

बऱ्याच ठिकाणी घरी औषधे ही टिळ्ही जवळ, फ्रिजवर, किचनमध्ये, कपाटात कुठेही ठेवलेली असतात. ही औषधे साठवून ठेवण्याची योग्य पध्दत नाही.

घरातील औषधांची ठेवण:

औषधे ही नेहमी थंड व कोरड्या वातावरणात ठेवावी. (इथे थंड म्हणजे फ्रिजमध्ये नाही काही औषधे अतिथंड हवामानात ठेवायची असतात तीच औषधे केवळ फ्रिजमध्ये ठेवली जातात, तशी सूचना त्या औषधाच्या बॉक्सवर दिलेली असते)

औषधे ठेवण्यासाठी एखादा छोटा स्वतंत्र बॉक्स वापरावा ज्यात बाह्य वावरची व खाण्याची औषधे वेगवेगळी ठेवावीत.

औषधांची समाप्ती तिथी वेळोवेळी तपासावी.

प्रथमोपचारासाठी लागणारी औषधे तसेच इतर औषधे जी औषधयोजनेशिवाय खरेदी करता येतात (ओ टी सी ड्रग्स) अशी औषधे एकदा वापर झाल्यावर टाकून न देता व्यवस्थित साठवून ठेवावीत कारण बऱ्याच औषधांची समाप्ती तिथी ही २ वर्षांपर्यंत असते त्यामुळे ही औषधे आपण गरजेच्या वेळी वापरू शकतो.

केवळ औषध योजनेद्वारे घेता येणारी औषधे ही, जरी लक्षणे सारखी आढळली तरी दुसऱ्या रुग्णाची औषधे वापरू नयेत, काही घटनांमध्ये लक्षणे जरी सारखी असली तरी आजार वेगवेगळे असू शकतात शिवाय रुग्णाचे वय, लिंग, वजन तसेच इतर गोष्टी पाहून औषधयोजना बनवलेली असते त्यामुळे औषधांची अदला बदल तसेच एक सारख्या लक्षणांसाठी एकच औषध दोन रुग्णांनी वापरणे टाळावे. आजरी असल्यास डॉक्टरांना भेटून. औषधयोजनेतील सर्व औषधे खरेदी करावीत निम्मी अथवा ठराविकच औषधे घ्यायची व काही नाही असे करू नये. औषधयोजनेनुसारच औषधे घ्यावीत औषधयोजनेशिवाय औषधे खरेदी करू नयेत.

औषध वापरताना डॉक्टर तसेच फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करावे.

औषधे लहान मुले तसेच प्राण्यांपासून दूर ठेवावीत.

औषधयोजनेवरील सूचना काळजीपूर्वक वाचाव्यात व त्यांचे तंतोतंत पालन करावे.

औषधांच्या पॅकिंगवरील सूचना नीट वाचून त्याची अंमलबजावणी करावी.

OTC Drugs (Over the Counter Drugs) औषधयोजनेशिवाय घेता येणारी औषधे खरेदी करताना फार्मासिस्टचा तज्ञ सल्ला व औषध वापराबाबत मार्गदर्शन घ्यावे.

लक्षणे जरी थांबली तरी औषधयोजना मध्येच थांबवू नये. औषधांचा संपूर्ण डोस पूर्ण करावा.

औषध वापरून झाल्यावर झाकण नीट बंद करावे ज्यामुळे बाहेरील वातावरणापासून संरक्षण होते व औषधाचा टिकाऊपणा टिकून राहतो.

काही औषधे साठवून ठेवण्यासंदर्भात विशेष सूचना आसतात जसे की उष्णता व प्रकाश यापासून दूर ठेवावे, थंड व कोरड्या वातावरणात ठेवावे, शीतकपाटामध्ये (फ्रिजमध्ये) ठेवावे, अथवा काही औषधे विशिष्ट तापमानात साठवून ठेवायची आसतात यांमध्ये तापमानाची नोंद केलेली असते अशा सूचनांचे योग्य प्रकारे पालन करावे.

औषध वापरानंतर काही समस्या अथवा नकारात्मक परिणाम जाणवल्यास त्यासंदर्भात तात्काळ फार्मासिस्ट व डॉक्टर यांना माहिती द्यावी.

रुग्ण समुपदेशन दरम्यान फार्मासिस्टनी दिलेल्या सूचना योग्य प्रकारे पाळाव्यात.

लहान मुलांनी नेहमी औषधांचा वापर हा पालकांच्या मार्गदर्शनाखालीच करावा.

औषधयोजनेत लिहून दिलेल्या डोसपेक्षा अधिक अथवा कमी डोस घेऊ नये.

प्रतिजैविके (anti biotics) औषधे ही नेहमी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधयोजना वापरूनच घ्यावी व अशा औषधांचा पूर्ण वापर करावा ही औषधे मध्येच थांबवू नये यामुळे औषध प्रतिरोध (Drug Opposition) सारखी समस्या निर्माण होऊ शकतो, यामध्ये भविष्यात या औषधांचा रुग्णाच्या शरीरावर परिणाम होत नाही.

तुमच्या आरोग्यविषयक सर्व समस्यांबाबत फार्मासिस्टकडून निःसंकोचपणे मार्गदर्शन आणि सल्ला घेऊ शकता.

मनकी बात

लेखाचं शीर्षक वाचून तुम्हाला वाटलं असेल की हे मोदींच्या कार्यक्रमाबद्दल काही तरी आहे पण तसं नाही या लेखात आपण आपल्या मनाच्या आरोग्याबद्दल माहिती घेणार आहोत.

जस तुमचं पोट, हात, पाय दुखतात तसच तुमचं मन देखील दुखू शकत आजारी असू शकत आणि त्यालाही हात, पाय, पोट याप्रमाणे विश्रांती व उपचारांची गरज असते पण दुर्दैवाची गोष्ट ही आहे की जेव्हा मनाच्या आरोग्याची गोष्ट येते तेव्हा आपल्या येथे वेड लागण, वेडा हेच समजलं जातं!

आपलं मन देखील शरीराचा एक भाग आहे त्याला देखी दुखू शकत ते देखील आजारी पडू शकत म्हणून त्यालाही विश्रांती आणि उपचारांची गरज आहे.

जागतिक आरोग्य संघटनेनुसार आरोग्य म्हणजे केवळ आजार नसणे नव्हे तर ही अशी स्थिती आहे ज्यात व्यक्ती शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिकदृष्ट्या संतुलित, स्थिर असणं होय

लोक काय म्हणतील यामुळं कित्येक लोक त्यांच्या मनाच्या आरोग्याकडे लक्ष देत नाहीत. बदलेली जीवनशैली, समाजव्यवस्था, वाढलेली स्पर्धा या सर्वांमुळे अनेकजण मानसिकदृष्टीने खचतात. सर्वानाच या परिस्थिती हाताळता येतील अस नाही त्यामुळे बरेच जण अशा परिस्थितीत चुकीच्या मार्गांना जाणे, नशा, आत्महत्या अशा पर्यायांना जवळ करतात.

या सर्व परिस्थिती टाळण्यासाठी एकच गोष्ट गरजेची आहे ती म्हणजे आपलं मानसिक आरोग्य राखण! यासाठी आपण 'योग' जी भारतीय संस्कृतीला लाभलेली अमूल्य देणगी आहे तिचा वापर केला पाहिजे ध्यान (मेडिटेशन) जसे जप करणे, एका ठिकाणी मन केंद्रित करणे अशा पद्धती आपण आपल्या मनाच आरोग्य जपण्यासाठी करू शकतो याशिवाय आपल्या ज्या काही समस्या असतील त्या मनात कोंडून न ठेवता मनमोकळ्यापणे आपल्या जवळच्या व्यक्तीबरोबर शेअर करा, आज माहिती तंत्रज्ञान आणि सोशल मीडिया (समाज मध्यम) मुळे जरी जग जवळ येत चाललं असलं तरी आपल्यातला संवाद कमी होत चालला आहे हा संवाद वाढणं गरजेचं आहे.

आपल्या भारतीय संस्कृतीत भगवद्गीतेत मन व त्याच्या संतुलन याबाबत सविस्तर माहिती व मार्गदर्शन केलेलं. आपले अनेक संत मंडळी तुकाराम महाराज, ज्ञानेश्वर माऊली, रामदास स्वामी यांनी मनाबद्दल सविस्तर माहिती दिलेली आहे.

रामदास स्वामींनी तर मनाच्या श्लोकांच्या माध्यमातून मानाबद्दल अतिशय विस्तृत माहिती व मार्गदर्शन केलं आहे.

या सर्व गोष्टींचा अवलंब करून आपण आपल्या मनाला तंदुरुस्त ठेऊ शकतो.

एकंदरीत जसं आपलं शरीर आजारी असत तस मन देखील आजारी असू शकत त्यालाही विश्रांती आणि उपचारांची गरज असते मन आजारी असणं म्हणजे वेडं असण अस नाही, आपल्या समाजातील हाच चुकीचा समज बदलणं गरजेचं आहे, शारीरिक आजार बरे करण्यासाठी जशा उपचार पद्धती आहेत तशाच मनाचे आजार बरे करण्यासाठी उपचार पद्धती आहेत. त्यामुळे तुम्हाला जर काही मानसिक समस्या असतील तर तुम्ही त्याबाबत उपचार घेणं आवश्यक आहे.

मानसिक आजारात वेळीच उपचार न घेतल्यास ते भविष्यात अधिक गंभीर होऊ शकतात.

मानसिक अजारग्रस्त रुग्णांना मदत करण्यासाठी १०४ हा हेल्पलाईन क्रमांक २४ फेब्रुवारी २०१५ पासून सुरू करण्यात आला आहे. मानसिक आजार झालेल्या कुटूंबातील सहकारी, नातेवाईक, मित्र, शेजारी यांनी रुग्णांचे लक्षणं ओळखून मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घेऊन गरजूंना उपचार पुरवले जाऊ शकतात.

तर मग तुम्हाला अथवा तुमच्या आजूबाजूला कोणाला मानसिक आजार असेल तर त्यावर उपचार करणे आवश्यक आहे.

पावडर फॉर रिकंस्ट्रुक्शुन (पुनर्रचना औषध पूड/चूर्ण)

लहान मुलांना दिली जाणारी बऱ्यापैकी प्रतिजैविके (अँटिबायोटिक्स) औषधं ही पूड (पावडर) स्वरूपात असतात त्याला द्रावकात विरघळून आपल्याला द्रावण (सोल्युशन) बनवावे लागते. ओरल रिहायड्रेट सोल्युशन O. R. S जलसंजीवणी हे देखील पावडर स्वरूपात असते.

लहान मुलांना पावडर स्वरूपात दिल्या जाणाऱ्या प्रतिजैविकापासून द्रावण बनवण्यासाठी त्या पावडर सोबत दिलेले द्रावण वावरावे. आज बऱ्यापैकी सर्व औषधांसोबत हे द्रावक (सोल्व्हेंट) देखील दिलेले असते. जर द्रावक दिलेले नसेल तर उकळून थंड केलेले पाणी वापरावे. या प्रकारातील औषधाबाबत आणखी एक महत्त्वपूर्ण गोष्ट म्हणजे पावडरीपासून द्रावण (सोल्युशन) बांवल्यानंतर सात दिवसांपर्यंतच हे वापरू शकतो. सात दिवसानंतर हे औषध वापरू नये ते फेकून द्यावे.

हे औषध अँटिबायोटिक प्रकारातील असल्यामुळे डॉक्टरांनी सांगितलेला डोस घ्यावा व डोस पूर्ण करावा औषधाचा डोस मध्येच थांबवून नये जरी लक्षणे थांबली तरी डोस पूर्ण करावा ज्यामुळे औषध विरोध होत नाही. अँटिबायोटिक व त्यांचा वापर यासंदर्भातील अधिक माहिती जाणून घेण्यासाठी अँटिबायोटिक प्रतिजैविके हा लेख वाचू शकता.

ओ आर एस पावडर पासून सोल्युशन बनवताना एक लिटर स्वच्छ शक्यतो उकळून थंड केलेले पाणी वावरावे. पावडर पासून किती सोल्युशन बनवावे हे त्यावर नमूद केलेले असते त्या प्रमाणात द्रावक वापरून द्रावण बनवावे. हाच नियम लहान मुलांसाठी प्रतिजैविक सोल्युशन बनवण्यासाठी लागू होतो. औषधावर नमूद केलेल्या प्रमाणात द्रावक वापरून द्रावण बनवावे व हे सात दिवसांपर्यंतच वावरावे सोल्युशन बनवण्यासाठी औषधासोबत दिलेले द्रावक वापरून बनवावे जर द्रावक दिले नसल्यास उकळून थंड केलेले पाणी वापरावे.

(औषधासोबत दिलेले द्रावक हे स्वच्छ पाणी असते जे पूर्णपणे सूक्ष्मजीवांपासून मुक्त असते हे पाणी योग्य प्रकारे सूक्ष्म जीवांपासून मुक्त करून विशेष प्रकारे पॅक केलेले असतात.)

ही औषधे वावरताना विशेष काळजी घ्यावी व दिलेल्या सूचनांचे योग्य प्रकारे पालन करावे.

लग्न जुळवण्यापूर्वी रक्तगट का पहिला जातो.... ?

लग्न जुळवण्यापूर्वी रक्तगट पहिला जातो हे तर सर्वानाच माहीत आहे, पण त्यामागील शास्त्रीय कारण सर्वानाच माहीत असतेच असे नाही शिवाय याबाबत अनेकांच्या मनात खूप सारे गैरसमज देखील असतात...

सर्वात आधी आपण मानावी रक्तगटाबद्दल जाणून घेऊ... आपण सर्वानाच माहीत आहे की एबीओ रक्तगट प्रणालीनुसार मानवी रक्तगटाचे ए, बी, एबी आणि ओ असे चार प्रकार आहेत शिवाय रक्तात आर एच घटक आहे की नाही यावरून हे रक्तगट परत पॉझिटिव्ह अथवा निगेटिव्ह अशा प्रकारात मोडतात.

लग्नापूर्वी रक्तगटातील आरएच घटक तपासणे गरजेचे आहे... जर दोघांचेही रक्तगट पॉझिटिव्ह अथवा निगेटिव्ह असतील तर कोणतीही समस्या नाही परंतु विशेषतः जर मुलीचा रक्तगट निगेटिव्ह असेल आणि मुलाचा रक्तगट पॉझिटिव्ह असेल तर ही गंभीर समस्या ठरते या परिस्थितीत जन्माला येणाऱ्या बाळाचा रक्तगट आरएच पोसिटिव्ह असू शकतो व प्रसूती दरम्यान मोठ्या प्रमाणावर रक्तस्राव होतो, बाळाचे आणि मातेचे रक्त मिक्स होते तसेच इतर अनेक जटिल समस्या निर्माण होतात. त्यामुळे लग्नापूर्वी रक्तगट तपासणे गरजेचे आहे. या मध्ये रक्तगटातील केवळ आर एच घटक म्हणजेच रक्तगट पॉझिटिव्ह किंवा निगेटिव्ह आहे हे तपासणे गरजेचे आहे आणि खास करून मुलीचा रक्तगट पॉझिटिव्ह आहे की निगेटिव्ह हे तपासणे गरजेचे ठरते जर मुलीचा रक्तगट निगेटिव्ह असेल तर ही समस्या ठरते... जर दोघांचेही रक्तगट एकसारखे म्हणजेच पॉझिटिव्ह किंवा निगेटिव्ह असतील तर कोणतीही समस्या होत नाही...

त्यामुळे इथून पुढे लग्न जुळवताना पत्रिका जुळतात की नाही हे ओहण्याबरोबर रक्तात आरएच घटक आहे किंवा नाही म्हणजेच रक्तगट पॉझिटिव्ह आहे की निगेटिव्ह हे जरूर तपासून पहा जर दोघांचेही एकसारखे म्हणजेच पॉझिटिव्ह किंवा निगेटिव्ह असतील तर समस्या नाही पण मुलीचा रक्तगट निगेटिव्ह असेल तर ही समस्या ठरते...

(वैद्यकीय क्षेत्रातील प्रगतीमुळे या परिस्थितीत देखील उपाय उपलब्ध आहेत यामध्ये गर्भवती मातेला आरएच प्रोटीन दिले जातात याशिवाय आरएच पॉझिटिव्ह रक्तगट रक्तसंक्रमण केले जाते.)

आय ड्रॉप वापरताना घ्यायची काळजी...

डोळ्यांनीच आपण ही सुंदर सृष्टी पाहू शकतो, असा हा डोळा आपल्या शरीराचा अतिशय संवेदनशील अवयव आहे त्यामुळे त्याची काळजी घेणे ही तितकेच आवश्यक आहे.

बऱ्याचदा डोळ्यांना झालेले आजार किंवा डोळे दुखत असतील अशा वेळी डॉक्टर आय ड्रॉप लिहून देतात असे आय ड्रॉप वापरताना आपण काय काळजी घ्यायला हवी याची माहिती घेणार आहोत.

डोळा हा अतिशय संवेदनशील असल्या कारणाने आय ड्रॉप हे अशा प्रकारे बनवलेले असतात की ते पूर्णपणे सूक्ष्मजीवांपासून मुक्त असतील या इंग्रजी मध्ये sterilization म्हणतात. त्यामुळे अशा औषधांची समाप्ती तारीख ही जरी एक किंवा दोन वर्षांची असली तरी औषध फोडल्यापासून एक महिन्यांपर्यंतच आपण ही औषधे वापरू शकतो. आय ड्रॉप फोडल्यावर एक महिन्या नंतर असा आय ड्रॉप वावरू नये कारण एक महिन्यांपर्यंतच ते सूक्ष्म जीवांपासून मुक्त असते (sterility टिकून असते).

त्यामुळे जरी त्यावर समाप्ती तारीख अजून पुढची असेल तर फोडल्यापासून एक महिन्यांपर्यंतच आय ड्रॉप वापरावा (अशी सूचना देखील आय ड्रॉप वर असते)

काही ड्रॉप हे डोळे (Eye) व कानांसाठी (Ear) अशा दोन्ही साठी असतात तर काही ड्रॉप फक्त डोळे किंवा फक्त कान यासाठीच असतात त्यामुळे ते औषध कशासाठी आहे हे पाहूनच वापरावे. बऱ्याचदा अशा घटना घडल्या आहेत की चुकीचे औषध वापरल्याने डोळे खराब झाले आहेत. त्यामुळे ही औषधे वापरताना नीट काळजी घ्यावी.

आय ड्रॉप च्या ड्रॉपरला आपल्या हाताने स्पर्श करू नये.

वावरून झाल्यावर झाकण (कॅप) नीट जोरात बंद करावे.

आय ड्रॉप व इतर औषधे देखील थंड व कोरड्या जागेत ठेवावीत. टीव्ही फ्रीज अथवा इतर कुठेही ठेवू नयेत. शक्यतो सर्व औषधे ही लहान मुलांपासून दूर ठेवावीत.

गर्भावस्थेत महिलांनी औषधे वापरू नये...

गर्भावस्थेत जर मातेला काही आजार अथवा त्रास असतील तर अशा परिस्थितीत कधीच स्वतःहून औषधे घेऊ नयेत मग ती औषधयोजनेशिवाय मिळणारी (OTC) औषधे असोत किंवा इतर कोणतीही आयुर्वेदिक किंवा इतर प्रकारातील औषधे असोत.

अशा परिस्थितीत डॉक्टरांच्या सल्ल्याविना औषधे घेणे हानिकारक ठरते.

नाळेमार्फत (Placenta) मातेच्या गर्भातील अर्भकाला पोषकतत्वे पोहचत असतात. त्यामुळे मातेने घेतलेले औषध हे या अर्भकापर्यंत देखील पोहचते. अर्भकाच्या तुलनेने या औषधाची क्षमता व परिणामकारकता अधिक असते त्यामुळे याचे दुष्परिणाम अर्भकावर दिसून येतात.

जन्माला येणाऱ्या बाळात अपूर्ण वाढ, अवयवांची कमतरता असे अनेक दुष्परिणाम आढळून येतात. त्यामुळेच गर्भावस्थेत असताना डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच औषधे घ्यावीत तसेच डॉक्टरांना व स्वतःहून जर एखादे औषध खरेदी करत असू तर अशा वेळी ही महिला रुग्ण गर्भावस्थेत आहे की नाही याची माहिती द्यावी किंवा यासंदर्भात डॉक्टर किंवा फार्मासिस्ट कडून विचारणा केली असता निःसंकोचपणे माहिती द्यावी व औषधांच्या चुकीच्या वापरामुळे होणाऱ्या संभाव्य धोक्यापासून दूर राहावे.

अन्न आणि औषध प्रशासनने औषधांचे वर्गीकरण हे ती गर्भावस्थेत औषधे घेतल्यावर किती धोका संभवतो, त्याचा किती दुष्परिणाम जाणवतो अथवा उपचारासाठी लाभ असतात, यांसर्भात जी अभ्यासात्मक माहिती उपलब्ध या त्याद्वारे वर्गीकरण केले आहे ते पुढीलप्रमाणे आहे-

अ वर्ग औषधे-

ही औषधे सर्वात सुरक्षित असतात. विविध व्यक्तींच्या सखोल अभ्यासानंतरही ह्यांच्यामुळे गर्भास धोका आढळलेला नाही.

ब वर्ग औषधे

प्राण्यांवरील प्रयोगामध्ये त्यांच्या गर्भास काहीही धोका आढळला नाही परंतु मानवाचा असा सखोल अभ्यास झालेला नाही.

किंवा

प्राण्यांवरील प्रयोगामध्ये त्यांच्या गर्भास धोका आढळला परंतु मानवाच्या सखोल अभ्यासानंतर धोका आढळला नाही.

क वर्ग औषधे

प्राणी किंवा मानवावर पुरेसा अभ्यास झालेला नाही.

किंवा

प्राण्यांच्या अभ्यासामध्ये ह्या औषधाच्या वापराने गर्भास काही धोका आढळला नाही परंतु मानवी गर्भावर ह्याचा काय परिणाम होतो ह्याबाबतची माहिती उपलब्ध नाही.

ड वर्ग औषधे-

मानवी गर्भास धोका असल्याचा पुरावा मिळाला आहे परंतु, विशिष्ट परिस्थितीमध्ये, औषधाच्या वापरामुळे होणारे फायदे ह्या धोक्यापेक्षा खूपच जास्त असू शकतात. उदा. आईमध्ये एखादी जीवघेणी विकृती असू शकते किंवा ही विकृती सुरक्षित औषधांनी बरी होणारी नसते.

क्ष वर्ग औषधे-

गर्भास गंभीर धोका असल्याने औषधाच्या संभाव्य फायद्यांचा विचारही करता येणार नाही.

त्यामुळे गर्भावस्थेत तसेच ज्या माता स्तनपानाद्वारे बालकांचे संगोपन करतात अशांनी देखील डॉक्टर व फार्मासिस्ट यांच्या सल्ल्याविना औषधांचा वापर करणे टाळावे.

सर्व परिस्थितीचा विचार करून तुमच्यासाठी सर्वात सुरक्षित औषध हे तुम्हांला यांच्याकडूनच मिळू शकेल म्हणून डॉक्टरांना व फार्मासिस्टना सर्व माहिती निःसंकोचपणे सांगून सुरक्षित औषध प्राप्त करावे.

परिशिष्ट: शब्दावली वैज्ञानिक वैद्यकीय/आरोग्यविषयक इंग्रजीशब्दांना पर्यायी मराठी शब्द

- १)फार्मसी- औषधनिर्माणशास्त्र
- २)फार्मसिस्ट- औषधनिर्माता
- ३)प्रिस्क्रिप्शन-औषधयोजना
- ४)हॉस्पिटल-रुग्णालय
- ५) पेशंट- रुग्ण
- ६)फार्मसी शॉप/मेडिकल- औषधालय
- ७) एक्सपायरी डेट-समाप्ती तिथी
- ८) मॅन्युफॅक्चरिंग डेट- उत्पादन तिथी
- ९) मोस्ट रिटेलर प्राईज- अधिकतम खरेदी मूल्य
- १०)मेडिसीन/ड्रग डिस्पेसिंग- औषध वितरण
- ११) पेशंट कौन्सिलिंग- रुग्ण समुपदेशन
- १२) ॲम्बुलन्स- रुग्णवाहिका
- १३)ब्लड बँक- रक्तपेढी
- १४) ऑक्सिजन- प्राणवायू
- १५) इन्टेन्सिव्ह केअर युनिट (आय सी यु)- अतिदक्षता विभाग
- १६) ऑपरेशन थेटर(ओ टी)- शस्त्रक्रिया विभाग
- १७) आउट पेशंट डिपार्टमेंट (ओ पी टी)- बाह्यरुग्ण विभाग
- १८) बिफोर मिल- जेवणापूर्वी
- १९) आफ्टर मिल- जेवणानंतर
- २०) एक्स-रे डिपार्टमेंट- क्ष-किरण विभाग
- २१) डायग्नोसिस- निदान
- २२) ट्रीटमेंट- उपचार
- २३)ओव्हर द काउंटर ड्रग (ओ टी सी ड्रग)- औषध योजनेशिवाय मिळणारी औषधे
- २४) कम्प्लीट ब्लड काउंट- पूर्ण रक्त गणना तपासणी
- २५) ब्लड चेक अप- रक्त तपासणी
- २६) ब्लड प्रेशर चेक अप- रक्तदाब तपासणी
- २७) बॉडी टेंपरेचर- शरीर तापमान
- २८) थर्मामीटर- तापमापी यंत्र
- २९) स्फिंग्मोमॅनोमीटर- रक्तदाब मोजणी यंत्र
- ३०) ब्लड शुगर टेस्ट- रक्तातील शर्करा मोजणी तपासणी
- ३१) डायबेटिस- मधुमेह
- ३२) हायपर टेन्शन- उच्च रक्तदाब
- ३३) हैपोटेन्शन- कमी/ लघु रक्तदाब
- ३४) जॉन्डिस- कावीळ
- ३५) हार्ट अटॅक- हृदयविकाराचा धक्का
- ३६) पॅरालीसीस- अर्धांगवायु
- ३७) ट्यूमर- गाठ
- ३८) कॅन्सर- कर्करोग
- ३९) हॅंडीकॅप- अपंग
- ४०) ऑन्कोलॉजिस्ट- कर्करोगतज्ञ
- ४१)हार्ट स्पेशलिस्ट (कार्डिओलॉजिस्ट)- हृदय रोग तज्ञ
- ४२) गायनॅकोलॉजिस्ट- स्त्री रोग तज्ञ
- ४४) पेडियाट्रिशन- बालरोगतज्ञ
- ४५) पेडियाट्रिक्स- बाल आरोग्य शास्त्र
- ४५)जेरियाट्रिक्स- वृद्ध आरोग्य शास्त्र
- ४६) ह्युमन एनोटॉमी- मानवी शरीर शास्त्र
- ४७) ह्युमन पथोलॉजी- मानवी रोगशास्त्र
- ४८)ह्युमन फिजिओलॉजि- मानवी शरीर विज्ञान शास्त्र
- ४९)डी एन ए- जनुकीय
- ५०) जेनेटिक्स- अनुवंशिक
- ५१) कॅटलिस्ट- उत्प्रेरक
- ५२) एन्झाईम- जैविक उत्प्रेरक
- ५३) हार्मोन- संप्रेरक

५४) ग्लान्ड- ग्रंथी
 ५५) पिट्युटरी ग्लान्ड- पियुषिका ग्रंथी
 ५६) किडनी- वृक्क
 ५७) लिव्हर- यकृत
 ५८) ऑसिड- आम्ल
 ५९) स्मॉल इंटेस्टाइन्स- छोटे आतडे
 ६०) लार्ज इंटेस्टाइन्स- मोठे आतडे
 ६१) रेक्टम- गुदद्वार
 ६२) ऑर्थोपेडिक- हाडतज्ञ/ हाडवैद्य
 ६३) डेंटिस्ट- दंतवैद्य
 ६४) फस्ट एड बॉक्स- प्रथमोपचार पेटी
 ६५) फ्रिज- शीतकपाट
 ६६) फार्माकोपिया- औषधकोष
 ६७) एंड्रिनल ग्लान्ड- अधिवृक्क ग्रंथी
 ६८) एॅलर्जी- अधिहर्षता
 ६९) एॅनिमिया- पंडुरोग (रक्तातील हिमोग्लोबिनची कमतरता)
 ७०) रेस्पिरेशन- श्वसन
 ७१) ब्लड सर्क्युलेशन- रक्ताभिसरण
 ७२) डायजेशन- पचन
 ७३) मेटाबॉलिजम- चयापचय क्रिया
 ७४) अँटिबायोटिक- प्रतिजैविके
 ७५) अँटीसेप्टिक- जंतुनाशक
 ७६) अँटीजन- प्रतिजन
 ७७) अँटीबॉडी- मारक द्रव्य/ प्रतिद्रव्य
 ७८) इम्युनिटी- रोगप्रतिकारकता
 ७९) अपेंडिक्स- आंत्रपुच्छ
 ८०) सर्जन- शल्यविशारद
 ८१) प्रोटिन- प्रथिने
 ८२) कार्बोहायड्रेट- पिष्टमय पदार्थ
 ८३) व्हिटॅमिन- जीवनसत्वे

८४) सॉल्ट- क्षार
 ८५) बेबी टिथ- दुधाचे दात
 ८६) बॅकबोन- पाठीचा कणा
 ८७) बॅक्टेरिया- जिवाणू
 ८८) व्हायरस- विषाणू
 ८९) बाईल- ज्यूस पित्तरस
 ९०) बायोकेमिस्ट्री- जीवरसायनशास्त्र
 ९१) बायोइन्फॉर्मेटिक्स- जीवमाहितीशास्त्र
 ९२) बायोलॉजी- जीवशास्त्र
 ९३) केमेस्ट्री- रसायनशास्त्र
 ९४) केमिकल रिएक्शन- रासायनिक अभिक्रिया
 ९५) रिअॅक्शन- प्रतिक्रिया
 ९६) बायोटेक्नॉलॉजी- जैवतंत्रज्ञान
 ९७) माइक्रो ऑरगॅनिजम-
 सूक्ष्मजीव
 ९८) बायोडायव्हर्सिटी- जैवविविधता
 ९९) बिलचिंग- विरंजनक्रिया
 १००) ब्लड- रक्त
 १०१) ब्लड डोनेशन रक्त दान
 १०२) ब्लड बँक- रक्तपेढी
 १०३) ब्लड चेर्किंग- रक्त तपासणी
 १०४) ब्लड सर्क्युलेशन- रक्ताभिसरण
 १०५) ब्लड ब्रेन बॅरियर- मेंदूतील रक्ताचा अडथळा
 १०६) ब्लड क्लॉटिंग- रक्त गुठळी रक्त गोठणे
 १०७) ब्लड कॉम्पोनंट- रक्त घटक
 १०८) ब्लड फंक्शन- रक्ताचे कार्य
 १०९) ब्लड ग्रुप- रक्तगट
 ११०) ब्लड प्रेशर- रक्तदाब
 १११) ब्लड ट्रान्सफ्युजन- रक्तसंक्रमण रक्त पराधन
 ११२) बोन- हाडे
 ११३) बोनमॅरो- अस्थिमज्जा
 ११४) ब्रेन- मेंदू

११५)ब्रेस्ट फिडिंग- स्तनपान
 ११६)ब्रिडिंग- प्रजनन
 ११७)बिस्केट डिजीज- ऑक्सिजन (प्राणवायू)
 वितळता रोग
 ११८)बर्न्स- भजने
 ११९)कडाव्हर- शव
 १२०)सिद्धेरियन ऑपरेशन- शस्त्रक्रियेद्वारे केलेली
 प्रसूती
 १२१)कार्सिनोजन- कर्करोगजन्य घटक
 १२२)कार्डियाक मसल- हृदय स्नायू
 १२३)कार्टिलेज- कुर्चा
 १२४)कॅटेरेक्ट- मोतीबिंदू
 १२५)सेल- पेशी
 १२६)सेल डिव्हिजन- पेशी विभाजन
 १२७)सेंट्रल नर्वस सिस्टम- मध्यवर्ती मज्जातंतू
 प्रणाली
 १२८)चेन रिअॅक्शन- शृंखला अभिक्रिया
 १२९)कॉलरा- पटकी
 १३०)क्रोमोझोम- गुणसूत्रे
 १३१)सिकार्डियन रिदम- नियमित जैविक क्रिया
 १३२)सर्क्युलेटरी सिस्टीम- रक्ताभिसरण संस्था
 १३३)लिवर सिरॉसिस- यकृत ज्हास
 १३४)कोडॉन- जणूक रचना घटक
 १३५)कोमा- संपूर्ण बेधुद्धावस्था
 १३६) कॉन्स्टिपेशन- बद्धकोष्ठता
 १३७) कॉन्टॅक्ट लेन्स- स्पर्श भिंग
 १३८)कंटेजिअस डिजीज- संसर्गजन्य रोग
 १३९)कन्वेक्शन- अभिसरण
 १४०)कॉर्निया- पारपटल
 १४१)कॉटन- कापूस
 १४२)क्रिस्टल- स्फटिक

१४३) किडनी स्टोन- मुतखडा
 १४४)सायकॉलॉजी- मानसशास्त्र
 १४५)सायटॉलॉजी- पेशीशास्त्र
 १४६)सिरॉसिस- ज्हासकारक बदल
 १४८)डिके- ज्हास
 १४९)कोटिंग- लेप
 १५०)कंडक्शन- वहन
 १५१)कंडक्टर- संवाहक
 १५२)डिग्री- अंश
 १५३)डेन्सीटी- घनता
 १५४)फ्रिक्वेन्सी- वारंवारता
 १५५)डीहायड्रेशन- निर्जलीकरण
 १५७)डेंटिन- दंतीन
 १५८)डेन्युडेशन- झीज
 १५९)डिप्रेसन- मानसिक औदासिन्य
 १६०) डर्मिटोलॉजी- त्वचारोग शास्त्र
 १६१)डायफ्राम- श्वासपटल
 १६२)डायरिया- हगवण
 १६३)सिस्टोलिक ब्लड- प्रेशर आकुंचनशील
 रक्तदाब
 १६४)डायस्टोलिक ब्लड प्रेशर- प्रसरणशील
 रक्तदाब
 १६५)डायलेसिस- अपोहन
 १६६)डिसेंट्री- आमांश
 १६७)डायजेशन- पचन
 १६८)इअर- कान
 १६९)ईसीजी (इलेक्ट्रो कार्डिओग्राम)- विद्युत
 हृदयालेख
 १७०)इकोकार्डिओग्राफी- हृदय विद्युत आलेखन
 १७१)इक्विना- खरूज पुरळ
 १७२) एडिबल ऑइल- खाद्यतेल
 १७३)इइजी- मेंदूचा विद्युत आलेख

१७४) इलॅस्टीसिटी- लवचिकता
 १७५) इफिशिनिस- कार्यक्षमता
 १७६) एलिफंटायसिस- हत्तीरोग
 १७७) एलिमिनेशन- लोप/ निघून जाणे बाहेर पडणे
 १७८) एम्ब्रिओ- भ्रूण
 १७९) एम्ब्रिओटॉमी- गर्भभंग
 १८०) इमल्शन- पायसीकरण
 १८१) एन्डोक्राइन ग्लान्ड- अंतःस्राव ग्रंथी/ रक्तात
 स्राव सोडणाऱ्या ग्रंथी/ पोषग्रंथी
 १८२) एन्डोक्रायनोलॉजी- अंतःस्रावशास्त्र
 १८३) एन्डोडर्म- अंतत्वचा
 १८४) एन्डोस्कोप- अंतदर्शी
 १८५) आय- नेत्र, डोळा
 १८६) आयपिस- नेत्रभिंग
 १८७) इटिऑलॉजी- रोगव्युत्पत्तीशास्त्र
 १८८) एपिडर्मिस- बाह्यावरण
 १८९) एपिग्लोटिस- पडजीभ
 १९०) फॅट- मेद
 १९१) फटीग- थकवा
 १९१) फटी ऍसिड- मेदाप्ले
 १९२) फूड अँड ड्रग्स एडमिनिस्ट्रेशन (एफ डी ए)-
 अन्न आणि औषध प्रशासन
 १९३) फायबर- तंतू
 १९४) फिब्रिलेशन- तंतुक आकुंचन
 १९५) फिंगर- बोट
 १९६) फिशर- भेग
 १९७) फ्लूइड- प्रवाही पदार्थ
 १९८) फूड सायकल- अन्नचक्र
 १९९) फूड प्रोसेसिंग- अन्नप्रक्रिया
 २००) फूड वेब- अन्नजाळे
 २०१) फंगी- बुरशी
 २०२) गॅंगलिऑन- मज्जातंतूची गुच्छिका

२०३) गॉलस्टोन- पित्ताचे खडे पित्ताशमरी
 २०४) गॉलब्लॅडर- पित्ताशय
 २०५) गॅमेट- युग्मक
 २०६) जीन- जनुक
 २०७) जेनेटिक- जनुकीय
 २०८) जीन थेरपी- जनुक रोग निवारण पद्धती
 २०९) गॅस्ट्रोएन्ट्रायटिस- जठरांत्रदाह
 २१०) जेनेटिक काऊन्सिलिंग- जनुकीय विज्ञान
 सल्ला
 २११) जेनेटिक इंजीनियरिंग- जनुक अभियांत्रिकी
 २१२) जेनेटिक रेसोर्सेस- जनुकस्रोत
 २१३) जेनेटिक सेटप- जनुकीय जडणघडण
 २१४) जिनोम मॅपिंग- जनुकीय नकाशा
 २१५) जिनोटायप- वंशप्रकृती
 २१६) जिनस- जाती
 २१७) जर्म- जंतू
 २१८) जेरोन्टोलॉजी- अतिवार्धक्यशास्त्र
 २१९) गॉईटर- गलगंड
 २२०) गायनेकोलॉजी- स्त्रीरोगशास्त्र
 २२१) हार्ट- हृदय
 २२२) हेपॅटायटिस- यकृतह्रास
 २२३) हर्निया- अंतर्गळ
 २२४) हर्पिस- नागीण (विषाणू जन्य आजार)
 २२५) हिस्टोलॉजी- पेशीरचना शास्त्र
 २२६) हिस्टोन्स- पेशीतील प्रोटीन द्रव्य
 २२७) हिस्टोपॅथोलॉजी- पेशीरचना विकृतीशास्त्र
 २२८) एच आय व्ही ह्युमन इम्युनो डेफिशिएन्स
 व्हायरस- विषाणू ज्यामुळे एड्स हा आजार होतो
 व्यक्तीची रोगप्रतिकार शक्ती कमी होते
 २२९) हार्मोन्स- संप्रेरक
 २३०) हायब्रीड- संकरित
 २३१) ह्युमीडिटी- आर्द्रता

२३२)ह्यूमन जिनोम प्रोजेक्ट- मानवी जनुकीय प्रकल्प
 २३३)ह्यूमन जिनोम मॅपिंग- मानवी जनुकीय नकाशा
 २३४)हायपरमेट्रोपिया- दीर्घ दृष्टीकोन
 २३५)हायपोमेट्रोपिया- लघु दृष्टीकोन
 २३६)हायपरसेन्सिटिव्हिटी- अत्युत्तेजना
 २३७)इम्युनिटी- प्रतिकारक्षमता/ रोगप्रतिकारक्षमता
 २३८)इम्युनो स्प्रेषन- प्रतिकारक्षमता टिकवणे वाढवणे
 २३९)इम्युनो डिप्रेषन- प्रतिकारक्षमता कमी करणे
 २४०)इन्फेक्शन- संसर्ग
 २४१)इनफर्टिलिटी- वंध्यत्व
 २४२)इन्सोमनिया- निद्रानाश
 २४३)इन्सुलिन- दिप्तीप्रवर्तक शरीरातील शर्करेचे प्रमाण नियंत्रणात आणणारी हार्मोन
 २४४)जॉइन्ट्स- सांधे
 २४५)केरॅटिन- शृंगप्रथिन
 २४६)केरॅटायसिस- पारपटल मंडल दाह
 २४७)किडनी- मूत्रपिंड/वृक्क
 २४८)लार्वा- अळी
 २४९)लेप्रसी- कुष्ठरोग/महारोग
 २५०)लिथल डोस 50- मारक मात्रा
 २५१)ल्युकेमिया- रक्ताचा कर्करोग
 २५२)ल्यूकोसाईट(व्हाइट ब्लड सेल)- पांढऱ्या रक्तपेशी
 २५३)इरिथ्रोसाईट (रेड ब्लड सेल)- तांबड्या रक्त पेशी
 २५४)ल्युकोडर्मा- कोड
 २५५)ल्युमेन- अवकाशिका
 २५६)लंग्स- फुफ्फुसे

२५७)लिम्फ- लसिका
 २५८)लिंफोसाट- एक प्रकारची पांढरी रक्तपेशी
 २५९)मलेरिया- हिवताप
 २६०)मालन्यूट्रिशन- कुपोषण
 २६१)मॅमरी ग्लान्ड- स्तन
 २६२)मिझल्स- गोवर
 २६३)मेलानिन- रंगद्रव्य (यामुळे त्वचेचा रंग काळा असतो)
 २६४)मेडिसीनल प्लॅन्ट- कल्टीव्हेशन औषधी वनस्पतींची लागवड
 २६५)मडुल्ला ऑबलांगाटा- मस्तिष्क पुच्छ
 २६६)मिओसिस- अर्धसूत्री विभाजन
 २६७)मेमरी- स्मृती
 २६८)मेंस्ट्रोल सायकल- मासिक पाळी/मासिक पाळी चक्र
 २६९)मेनार्क- मासिक पाळी सुरवात पहिली मासिक पाळी
 २७०)मेनोपॉज- मासिक पाळी समाप्ती (शेवटची मासिक पाळी)
 २७१)मर्क्यरी- पारा
 २७२)मर्सि किलिंग- दयामरण
 २७३)मेटल- धातू
 २७४)मेटॅलिक बॉण्ड- धात्विक बंध
 २७५)मेटल- धातू
 २७६)मेटॅलॉइड- अर्धधातू
 २७७)नॉन मेटल- आधातू
 २७८)मेटाफेज- मध्यावस्था
 २७९)मिल्क- दूध
 २८०)मॉरबीडीटी- विकृती
 २८१)मॉर्टॅलिटी- मृत्युदर
 २८२)मॉस- शेवाळ
 २८३)मसल- स्नायू

२८४)मस्कुलर डिस्ट्रॉफी- स्नायू क्षिणता
 २८५)मशरूम- अळंबी, भूछत्र
 २८६)म्युटेशन- उत्परिवर्तन
 २८७)मायोपिया- निकटदृष्टीता
 २८८)नेक्रॉसिस- पेशीक्षय
 २८९)नेगेटीव्हि फीडबॅक- उलटा प्रतिसाद
 २९०)नेफ्रॉन- वृद्ध एकक
 २९१)नर्वस सिस्टीम- चेतासंस्था
 २९२)न्यूराॅन- चेतापेशी
 २९३)न्यूराॅसिस- दुभंग व्यक्तिसत्त्व
 २९४)नाईट ब्लाइंडनेस- रातांधळेपणा
 २९५)नोज- नाक
 २९६)ओबेसिटी- अतिस्थूलता
 २९७)ऑडर- गंध, वास
 २९८)एडिमा- सूज
 २९९)ऑन्कोजिन्स- अर्बुदजनुके (कर्करोग निर्माण करणारी जनुके)
 ३००)ऑन्कोलॉजी- अर्बुदविज्ञान (कर्करोगशास्त्र)
 ३०१)ऑफ्थलमोलॉजी- नेत्रचिकित्सा
 ३०२)ऑप्टिकल ऍक्टिव्हिटी- प्रकाशिकी क्रियता
 ३०३)ऑप्टिकल फायबर- प्रकाशिकी तंतू
 ३०४)ऑप्टिकल ग्लास- प्रकाशिकी काच
 ३०५)ऑप्टिकल आयसोमर्स- प्रकाशकी सक्रियता
 ३०६)ऑर्गन जेनेसिस- अवयवांची उत्पत्ती
 ३०७)ऑरगॅनेल पेशी- घटक पेशी अंगके
 ३०८)ऑस्मोरेग्यूलेशन- प्ररासरण नियम
 ३०९)ऑस्मोसिस- प्ररासरण
 ३१०)ऑस्मॉटिक- प्रेशर रासाकर्षण भार
 ३११)ऑस्सिफिकेशन- हाडनिर्मिती
 ३१२)ओव्हरी- अंडाशय
 ३१३)ओव्हलेशन- बिजोत्सर्जन

३१४)ओव्हल- बीजांड
 ३१५)ओव्हम- स्त्रीबीज
 ३१६)ऑक्सिडेशन- ऑक्सिडिकरण/ ज्वलन/
 पदार्थाचा प्राणवायुषी संयोग
 ३१७)ऑक्सिजन सायकल-ऑक्सिजन/प्राणवायू चक्र
 ३१८)ओझोन होल- ओझोन छिद्र
 ३१९)पिडिऑट्रिक्स- बालरोगचिकित्सा
 ३२०)पिडियाट्रिशन- बालरोगतज्ञ
 ३२१)पॅनक्रिया- स्वादुपिंड
 ३२२)पॅथॉलॉजी- रोग्यविकार शास्त्र
 ३२३)परस्पिरेशन- घाम
 ३२४)पेस्टीसाईड- कीटकनाशके
 ३२५)पी एच स्केल- सामू पट्टी
 ३२६)पॅगोसाईट- भक्षकपेशी
 ३२७)फॅरिनॅक्स- कंठनलिका
 ३२८)फेनोटाईप- बाह्यस्वरूप
 ३२९)फ्लोएम- रक्तवाहिनी पेशी
 ३३०)फोबिया- भयगंड
 ३३१)पिगमेंट- रंगकण
 ३३२)पिनोसायटॉसिस- पेशी बाहेरील द्रव पदार्थ शोषून घेण्याची क्रिया
 ३३३)प्लेटलेट्स- रक्तपट्टीका
 ३३४)प्रोस्टेट ग्लान्ड- पुरस्थ ग्रंथी
 ३३५)प्रोटिन- प्रथिन
 ३३६)प्रोटिन सिन्थेसिस- प्रथिन संश्लेषण
 ३३७)प्रोफेज- प्रथमावस्था
 ३३८)प्रोटोप्लासम- पेशीरस
 ३३९)प्रोटोटाईप- आद्यनमुना
 ३४०)प्रोटोजोआ- आदिजीव संघ एकपेशीव सजीव
 ३४१)सुडोपोडिअम- आभासी पद
 ३४२)प्युबर्टी- यौवन, तारुण्य
 ३४३)पलमोनरी आर्टरी- फुफ्फुसधमनी

३४४) पलमोनरी व्हेन- फुफ्फुसनीला, फुफ्फुसशीर
 ३४५) पल्स- नाडी
 ३४६) प्युपिल- बाहुली
 ३४७) रेबीज- कुत्रे पिसळण्याचा रोग
 ३४८) रेस- प्रजाती वंश
 ३४९) रॅड (रेडिएशन अॅब्सोर्बड डॉस)- प्रारण शोषण मात्रा
 ३५०) रेडिएशन- प्रारण
 ३५१) रेडिओलॉजी- किरण परीक्षा
 ३५२) रेडिओ डायग्नोसिस- किरणोत्साराद्वारे रोगनिदान
 ३५३) रेडिओ आयसोटोप्स- किरणोत्सारी समस्थानिके
 ३५४) रेंज- व्याप्ती
 ३५५) रिडक्शन- क्षपण
 ३५६) रिफायनिंग- पुनः शुद्धीकरण
 ३५७) रेड शिफ्ट- अभिरक्त विस्थापन
 ३५८) रिलेशन- संबंध
 ३५९) रिफ्लेक्शन- परावर्तन
 ३६०) रिफ्लेक्स अॅक्शन- प्रतिक्षिप्त क्रिया
 ३६१) रिफ्रॅक्शन- अपवर्तन
 ३६२) रिलेटिव्ह ह्युमिडिटी- सापेक्ष आर्द्रता
 ३६३) रिलेटिव्हिटी- सापेक्षतावाद
 ३६४) रिन्यूएबल एनर्जी- पुनर्निर्मितीक्षम ऊर्जा
 ३६५) रिप्रॉडक्शन- प्रजनन
 ३६६) रेझोनन्स- सहस्पंदन
 ३६७) रेस्पिरेशन- श्वासोच्छ्वास
 ३६८) रेटिना- नेत्रपटल
 ३६९) हॅमॅटिक अर्थराइटिस- संधिवात सांध्यांचा दाह
 ३७०) हॅमॅटिक फिवर- संधिज्वर

३७१) हॅमॅटिझम- संधिवात
 ३७२) रिक्टेस- मुडदूस
 ३७३) रिंगवर्म- नायटा
 ३७४) रूट- मूळ
 ३७५) राउंड वर्म- गोलकृमी
 ३७६) रूबेला- जर्मन गोवर
 ३७७) सॅफ्रन- केशर
 ३७८) सॅलिनिटी- क्षारता
 ३७९) सॅपॉनिफिकेशन- साबणीकरण
 ३८०) सॅच्युरेशन- संपृक्ता
 ३८१) स्कॅबिज- खरुज
 ३८२) स्काल्प- डोक्यावरची त्वचा
 ३८३) स्कल्पेल- शस्त्रक्रियेचा चाकू
 ३८४) स्कॅटरिंग- विकिरण
 ३८५) सायन्स- विज्ञान
 ३८६) सिमेन- वीर्य
 ३८७) सेमी परमिएबल मेंब्रन- अर्ध पार वाहक पटल
 ३८८) सीरम- रक्तातील पेशी रहित द्रव भाग
 ३८९) सेट- संच
 ३९०) सेक्स क्रोमोझोम- लिंग गुणसूत्र
 ३९१) शॉक अॅब्सोर्बर- धक्का शोषक
 ३९२) साइन- चिन्ह
 ३९३) सिल्वर- चांदी
 ३९४) स्केलेटन- हाडांचा सांगाडा
 ३९५) स्कीन- त्वचा
 ३९६) स्लीप- निद्रा
 ३९७) स्मोक- धुके
 ३९८) सोप- साबण
 ३९९) सॉलिड- स्थायू
 ४००) सॉल्टिस- आयनारंभ बिंदू
 ४०१) सोल्युबिलिटी- विद्राव्यता

४०२)सोल्युट- द्राव्य
 ४०३)सॉल्व्हन्ट- द्रावक
 ४०४)सोल्युशन- द्रावण
 ४०५)स्पाझम- पेटका
 ४०६)स्पेसिज- जाती
 ४०७)स्पेक्ट्रम- वर्णपट
 ४०८)स्पर्म बँक- शुक्रपेढी
 ४०९)स्परमॅटोजून- शुक्रपेशी
 ४१०)स्पोअर- बीजाणू
 ४११)स्प्रे- तुषार, फवारा
 ४१२)स्फुटम- थुंकी, खाकरा
 ४१३)स्ट्रेन- प्रतिविकृती ताण देणे मानसिक ताण
 ४१४)स्ट्रेस- प्रतिबल, तणाव
 ४१५)शुगर- शर्करा
 ४१६)सनबर्न- उष्मादाह
 ४१७)सनस्पॉट- सौरडाग
 ४१८)सरफेस- पृष्ठ
 ४१९)सरफेस टेन्शन- पृष्ठीय येतात
 ४२०)सस्टेनॅबिलिटी- सहनशीलता
 ४२१)ससेप्टिबल- संवेदनाक्षम संवेदनशील
 ४२२)स्वेटिंग- घाम येणे
 ४२३)स्वीटनर्स- गोडवा निर्माण करणारे पदार्थ
 ४२४)टॅनिंग- चामडे कमाविणे
 ४२५)टेपवर्म- पट्टकृमी
 ४२६)टॅटू- गोंदण
 ४२७)टॅक्सोनॉमी- वर्गवारीशास्त्र
 ४२८)टेंपरेचर- तापमान
 ४२९)टेम्प्लेट- साचा
 ४३०)टेंडन- स्नायूपुच्छ
 ४३१)टेन्साईल स्ट्रेंथ- ताणक्षमता
 ४३२)टेस्टीज- वृषण

४३३)टिटॅनस- धनुर्वात
 ४३४)थिनिंग- विरळणी
 ४३५)थर्मोमीटर- तापमापी
 ४३६)थोरॅक्स- छाती
 ४३७)थ्रेड वर्म- सूत्रकृमी
 ४३८)थर्मोस्टॅट- तापनियंत्रक
 ४३९)थ्रेशोल्ड लिमिट- सहनशक्ती मर्यादा
 ४४०)थ्री डायमेंशल- त्रिमितीय
 ४४१)थ्रोम्बोसिस- वाहिनी क्लथन
 ४४२)थायमस- यौवनलोपी ग्रंथी
 ४४३)थायरॉईड ग्लान्ड- अवटू ग्रंथी
 ४४४)टिशू कल्चर- ऊती संवर्धन
 ४४५)टिशू इंजिनिअरिंग- ऊती अभियांत्रिकी
 ४४६)टायट्रेशन- अनुमापन
 ४४७)टोबॅको- तंबाखू
 ४४८)टंग- जीभ
 ४४९)टुथ- दात
 ४५०)टॉक्सिकोलॉजी- विषशास्त्र
 ४५१)टॉक्सिन्स जीवांच्या शरीरात शिरलेले
 धोकादायक पदार्थ/ विषयुक्त घटक
 ४५२)ट्रेस एलिमेंट- सूक्ष्म मूलद्रव्य घटक
 ४५३)ट्रॅकीया- श्वासनलिका
 ४५४)ट्रेंडिशनल- पारंपारिक
 ४५५)ट्रान्सप्लांटेशन- आरोपण
 ४५६)ट्यूबर्क्युलोसिस(टी बी)- क्षयरोग
 ४५७)ट्युमर- अर्बुद, गाठ
 ४५८)टर्बिडिटी- गहूळपणा
 ४५९)टिव्हिन्स- जुळे
 ४६०)टू डायमेंशनल- द्विमितीय
 ४६१)टायफॉईड- विषमज्वर
 ४६२)अल्सर- व्रण, चट्टे

४६३) अल्ट्राफिकेशन- बहुशोषण
 ४६४) अल्ट्रा सोनिक साउंड- श्रावणातीत ध्वनिलहरी
 ४६५) अल्ट्रा साउंड- श्रावणातील ध्वनी
 ४६६) अल्ट्रा व्हायलेशन रेडीएशन- जम्बूपार प्रारण
 ४६७) अंबिलिकल कॉर्ड- नाळ
 ४६८) युनिट- एकक
 ४६९) अननोन- अज्ञात
 ४७०) युरिन- लघवी, मूत्र
 ४७१) यूरॉलॉजी- मूत्ररोगशास्त्र
 ४७२) युटेरस- गर्भाशय
 ४७४) व्हॅक्सीनेशन- लसीकरण
 ४७५) व्हॅक्सीन- लस
 ४७६) व्हॅक्युम- निर्वात अवस्था
 ४७७) व्हॅक्युम ट्यूब- निर्वात नलिका
 ४७८) व्हॅलंसी- संयुजा
 ४७९) व्हेरिएबल- चल परिवर्तनशील
 ४८०) व्हेरिअन्स- फरक प्रचरण
 ४८१) व्हेजिटेबल फार्मिंग- भाजीपाला शेती
 ४८२) व्हेजिटेटीव्ह ग्रोथ- शाखीय वाढ
 ४८३) व्हीनोम- विष
 ४८४) व्हेंटिलेटर- श्वसनकारी
 ४८५) व्हेट्रीरीकल- निलय
 ४८६) व्हेरी हाय फ्रिक्वेन्सी- अतिउच्च वारंवारता
 ४८७) व्हायब्रेशन- कंपन
 ४८८) वर्च्युअल इमेज- आभासी प्रतिमा
 ४८९) व्हायरस- विषाणू
 ४९०) विस्कॉसिटी- विष्यंदिता
 ४९१) व्हिटॅमिनस- जीवनसत्वे
 ४९२) व्हीव्हिपेरस- जरायुज
 ४९३) व्होकल कॉर्ड- ध्वनीतंतू

४९४) व्हॉल्युम- घनफळ
 ४९५) व्हॉर्टेक्स- भोवरा
 ४९६) वार्ट- चामखीळ
 ४९७) वेस्ट मॅनेजमेंट- कचरा व्यवस्थापन
 ४९८) वॉटर- पाणी
 ४९९) वॉटर गॅस- जलवायू
 ५००) वेव्ह- तरंग, लहर
 ५०१) वॅक्स- मेण
 ५०२) वेपन- अस्त्र
 ५०३) वेदर- हवामान
 ५०४) वेदर ब्युरो- वेधशाला
 ५०५) वेदरिंग- धूप
 ५०६) वेइंग मशीन- तराजू/वजनकाटा
 ५०७) व्हाईट रिव्हॉल्यूशन- श्वेतक्रांती
 ५०८) ग्रीन रिव्हॉल्यूशन- हरितक्रांती
 ५०९) वार्डिंग- गुंडाळणे
 ५१०) वायरलेस- बिनतारी
 ५११) रिंकल- सुरकुती
 ५१२) एक्स क्रोमोझोम- क्ष गुणसूत्र
 ५१३) झेरॉक्स- नक्कल प्रत
 ५१४) एक्स रे क्रिस्टलोग्राफी- क्ष किरण स्फटिक परीक्षण
 ५१५) एक्स रे- क्ष किरण
 ५१६) झायलेम- वनस्पतीतील सूक्ष्म वाहिन्या
 ५१६) वाय क्रोनमोझोम- य गुणसूत्र
 ५१७) यलो फिवर- पीतज्वर
 ५१८) झिरो- शून्य
 ५१९) झूनाॅटिक डिसेझ- पशुमाध्यम संचारी रोग
 ५२०) झायगोट- फलितांड
 ५२१) ऑपरेशन- शस्त्रक्रिया

मित्रहो

पुस्तकं वाचून कोणी शहाणं होतं का?

हो! आम्ही म्हणतो होतं. वाचन करणारी माणसं त्यांच्याबरोबरच्या वाचन न करणाऱ्या माणसांहून अधिक प्रगल्भ आणि विचारी असतात.

कोणत्याही प्राण्याला, सजीवाला, अनुभवाने शहाणपण येतं. इतर प्राण्यांना काही प्रमाणात त्यांचे जन्मदाते थोडंफार शिक्षण देतात. पण मानव हा असा प्राणी आहे ज्याला पुर्वी जगलेल्या आणि आता जिवंत नसलेल्या माणसांचे अनुभवही शिकता येतात. ते पुस्तकांद्वारे. माणसाला आपल्या सभोवताली नसलेल्या, दूर देशातल्या माणसांचे अनुभव समजून घेऊन शिकता येतं. तेही पुस्तकांद्वारे. प्रत्यक्ष अनुभवांहून चांगला शिक्षक नाहीच. पण इतरांना आलेले अनुभव, त्यांनी खाल्लेल्या ठेचा याही माणसाला शिकवतात आणि शहाणे करून सोडतात. म्हणून वाचा. वाचत रहा. इतरांना वाचायचा आग्रह करा. वाचाल तर वाचाल हे शंभर टक्के सत्य आहे.

मंडळी!

वाचायला तर हवंच!

पण वाचून झाल्यावर प्रतिसादायलाही हवं...

...आणि स्वतःही लिहायला हवं.