



ताप उन्हाचा की आजाराचा कसे ओळखावे?

- * चामडीचा ताप काखेत मोजा.
- * शरीराचा आतला ताप तोंडात/शीच्या जागी मोजा.



उन्हाचा ताप

- १) ऊन लागले तर चामडीचा ताप जास्त असतो किंवा चामडीचा व तोंडातला ताप सारखा असतो.
- २) उन्हाचा ताप असल्यास
 - १) आंघोळ घाला.
 - २) १२ वेळा मुतल एवढे पाणी/पातळ अन्न/पेज/सरबत/चहा पाजा.
 - ३) ओल्या फडक्याने अंग डोके पुसा.

आजाराचा ताप

- १) आजारात तोंडाच्या आतला ताप जास्त असतो.
- २) आजाराचा ताप असल्यास त्वरीत डॉक्टरला दाखवा



- * घाम न येणे, लघवी कमी होणे हे ऊन लागण्याची लक्षणे आहेत.



मुले मस्त वाढवू या

उष्माघातावरील उपाय



प्रत्येकाला केव्हा न केव्हा ऊन लागून त्रास होतोच. उष्माघाताचे दरवर्षी भारतात लोक दगावल्याच्या बातम्या वृत्तपत्रात येतात. खूपदा हे लोक उष्माघाताने दगावले की काही साथीच्या आजाराने? असे प्रश्नचिन्ह डॉक्टरांसमोर उभे राहते. एखाद्या व्यक्तीला आलेला ताप उन्हामुळे आला की इतर आजारामुळे हे प्रत्येकाला समजण्याची सोपी युक्ती आहे. ताप आलेल्या व्यक्तीचा ताप तापमापकाने काखेत व तोंडात जिभेखाली तापमापकाच्या पान्यावर फुगा ठेवून प्रत्येकी १-२ मिनिटांसाठी मोजा. दोघांची तुलना करा. उन्हामुळे ताप आला असेल तर त्वचेचे तापमान हे तोंडातील तापमानापेक्षा जास्त असते, किंवा तोंडातील तापमाना एवढेच असते. निरोगी व्यक्तीत व फ्ल्यू, विषमज्वर इत्यादी आजारांमध्ये तोंडातील तापमान हे काखेतील तापमानापेक्षा एक अंशाने जास्त असते.

तोंडातील ताप मोजतांना मोजताना चुकून थर्मामीटर फुटले तरी त्यातील शुद्ध पान्याने त्या व्यक्तीला अपाय होत नाही. लहान मुलांचे तोंडाऐवजी गुदद्वारातील तापमान पाहिले तरी चालते. आजारी माणसाला औषधाची, तर ऊन लागलेल्या माणसाला भरपूर पाणी, सरबते व आंघोळीची किंवा ओल्या फडक्याने सर्वांग पुसण्याची गरज असते. ऊन लागून कुणालाही ताप येऊ शकतो. म्हणून ही माहिती प्रत्येकाला सांगावी. हे सर्व तापलेले रोगी आरोग्य सेवकांकडे व डॉक्टरांकडे जातात.

त्वचेचा ताप

उन्हाळ्यात उन्हामुळे व गरम वान्यामुळे त्वचा तापते तेव्हा घाम येतो. घाम सुकताना त्वचा थंड होते. घाम खूप आला की, शरीरातील पाणी कमी होते व तहान लागते. तहान लागल्यावर हाताशी पाणी असेल तर भरपूर पाणी प्याल्यावर पुन्हा शरीर घाम बनवू शकते. घराबाहेर जाताना सोबत पाणी नेले नाही व बाहेर पाणी पिता आले नाही, तर घाम येऊन शरीरातील पाणी कमी झाल्यानंतर, पाण्याअभावी घाम येत नाही उन्हाने त्वचा तापते व ताप येतो.

आजारांमध्ये शरीराची पाण्याची गरज वाढते व आजारामुळे तहान-भूक मंदावते. आजारी व्यक्तींनी पाणी कमी प्याले तर त्यांना गरम वान्याचा त्रास जास्त लवकर होतो, त्यांना ताप लवकर येतो, जास्त चढतो व उशिरा उतरतो.

निरोगी माणसाला ऊन लागून ताप आला असेल, तर तो भरपूर पाणी, सरबते प्याल्यानंतर ओल्या फडक्याने अंग पुसून, अंघोळ करून ४ ते २४ तासात व खूपच जादा त्रास असेल तर ४ तासांत उतरेल. तरीही ताप उतरला नाही तर पुन्हा दोन्ही ठिकाणी ताप मोजावा व त्वचेपेक्षा तोंडात ताप जास्त आला तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पाण्याचा अभाव

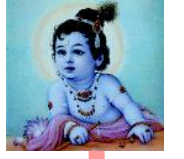
झाडे पाण्याअभावी सुकतात, तशी तहान लागल्यावर पाणी न मिळणारी माणसे सुकतात. पाण्याअभावी माणसे गळून जातात. त्यांची कार्यक्षमता कमी होते. ताप येतो. ताप

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!



वाढल्यास ती भ्रमिष्ट होतात व दगावतात.

लघवी कमी झाल्याने उन्हाळी लागते. वारंवार उन्हाळी लागणाऱ्या माणसांना मूत्रसंस्थेचे विकार, मुतखडे, उच्चरक्तदाब होतात, त्यांनी आयुष्य कमी होते. भारतभर हे फक्त उन्हाळ्यात होते, तर जिल्हा ठाणे, मुंबई, कोकणात व राजस्थानात हे वर्षभर होते.

तहान लागल्याबरोबर भरपूर पाणी पिण्यासाठी घराबाहेर पडताना बाटली नेणे, हाच उष्माघात टाळण्याचा उत्तम उपाय आहे. ठाणे मुंबईकरांनी रोज केलाच पाहिजे.

मुलांना धोका जास्त

मुले पाणी सांडतील म्हणून घरोघरी त्यांच्या आवाक्याबाहेर पाणी ठेवतात. त्यांना पाणी मागून घ्यावे लागते. बोलता न येणाऱ्या मुलांमध्ये पाण्याअभावी येणाऱ्या तापाचे प्रमाण जास्त असते. गेल्या आठवड्यात तापमान ३५ अंश सेल्सिअस झाले तेव्हा १४ मुले उन्हाच्या तापामुळे आली. दरवर्षी अशी अति तापलेली १०० मुले दवाखान्यात दाखल करावी लागतात. आपल्या घरी हे होऊ नये म्हणून पाणी मुलांच्या आवाक्यात ठेवा घर किंवा मूल यांपैकी एकच चांगले राहू शकते. हवे तर शाळेसारखी त्यांना घरीही पाण्याची बाटली द्या. खिशात त्यांना चणे, कुरमुरे द्या. एक आठवड्यापेक्षा कमी वय असलेल्या बाळांना उन्हाचा सर्वाधिक त्रास होतो. ती सर्वस्वी परावलंबी असतात. उन्हाळ्यात त्यांना बांधून ठेवले तर अजून घाम येऊन त्यांचे पाणी कमी होते, त्यांना घामोळे येत व ताप येतो. हे टाळावे.

सर्वच नवजात बालकांना थोडी कावीळ होते. अंगातील पाणी कमी झाले तर ती वाढते, तापही येतो. समुद्रकिनारी उन्हाळ्यात अशा बालकांना थोडे पाणी द्यायला हवे. कावीळ उतरवायला त्यांना फोटोथेरपी देतात, म्हणजे ४-६ ट्यूबलाइटखाली ठेवतात. पण ट्यूबलाइटच्या उष्णतेमुळे अंगातील पाणी आणखी कमी होऊन, कावीळ वाढते. वाढलेली कावीळ व कमी झालेले पाणी मेंदूला इजा करू शकतात. अशा मुलांना भरपूर पाणी तोंडावाटे किंवा शिरेतून सलाईनच्या रूपाने द्यायला हवे.

उन्हाळा सुखात घालवा

आपल्याकडे आठ - दहा महिने उन्हाळाच असतो.

७५ ते ८५ अंश फॅरेनहीट तापमानात म्हणजे २५ ते ३० अंश सेल्सिअस तापमानात आपण सुखात राहतो. ३० अंशाच्यावर तापमान वाढले की आपल्याला त्रास होऊ लागतो. आपल्याकडे १० महिने दिवसभर ३० अंश तापमान असते. हे १० महिने खालील सूचना पाळून सुखात रहा.

- १) उन्हापेक्षा सावलीत कमी त्रास होतो. बाहेर जाताना अंगावर सावली करा. म्हणजे डोक्यावर टोपी व अंगात लांब हाताचे सदरे व पाय झाकणारे धोतर, पायजमा, पॅट हवे.
- २) पंखा लावून बरे वाटते, कारण वारा वाहता असेल तर गर्मीचा त्रास कमी होतो. घट्ट कपडे, टाय यांनी हवा वाहणे थांबते. गरमी वाढते म्हणून दिले कपडे वापरा, टाय नको. ढिली पॅट, पायजमा, शर्ट वापरा.
- ३) बनियनचा कपडा जाळीदार असतो. त्यात हवा खेळते. गरमी कमी होते. याला होजिअरी कपडा म्हणतात. शक्य तेवढे जास्त कपडे होजिअरीचे वापरा.
- ४) काळा कपडा सर्वात जास्त, रंगीत मध्यम व पांढरा सर्वात कमी तापतो. पांढरे कपडे वापरा.
- ५) बिन कपड्याची १ गर्मी होते, एका कपड्याने दहा पट जास्त, २ कपड्यांनी १०० पट जास्त गरमी होते. म्हणून बनियन किंवा शर्ट एकच वापरा. घरी कमीत कमी कपडे घाला तर घराबाहेर उन्हात पूर्ण अंग झाकणारे कपडे घाला. गांधीगिरी करा. गांधीजी फक्त एक पंचा गुंडाळायचे.
- ६) उन्हाचे घाम येतो. अंगातले पाणी आटते, तहान लागते व शरीराला त्रास होऊ लागतो. तहान लागणार नाही एवढे घोट घोट पाणी पीत रहा. घराबाहेर जाताना पाणी आठवणीने पोटभर पिऊन जा. सोबत पाणी न्या. आपल्याकडे १० महिने उन्हाळा असतो. १० महिने असे वागा. हे सर्वांना शिकवा. म्हणजे उन्हाचा त्रास कमी होईल. उन्हाळ्यात आजार व मरण वाढतात. ते कमी होतील.
- ७) ही माहिती शाळेतील मुलांसाठी वापरा. शाळेतील मुलांचे टाय काढा व शाळेच्या नावाचा बिल्ला शर्टच्या खिशात लावा.

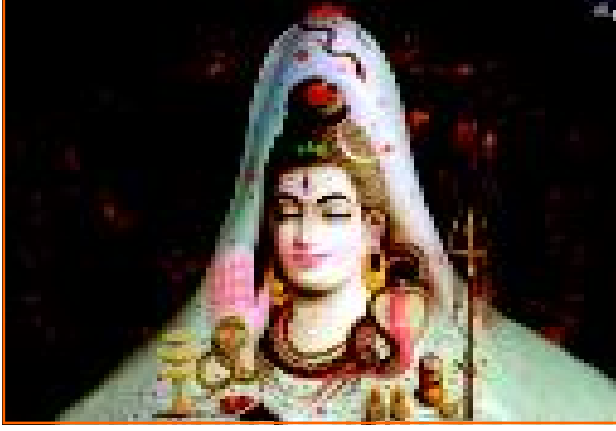
हे करा व आपला अनुभव डॉ. हेमंत जोशींना कळवा.



मुले मस्त वाढवू या

उष्माघातात हे टाळा

तापलेला माणूस 'शंकर देव' :- गंगाजलाने बरा होतो.



तापलेला माणूस म्हणजे जणू कैलास पर्वतावर उन्हात बसून तापलेला शंकर देव. त्याच्या डोक्यावर गंगा घाला. म्हणजे त्याला डोक्यावरून भरपूर आंघोळ घाला. गंगा त्याच्या पोटात घाला म्हणजे भरपूर पाणी त्याला पाजा. ते पाणी अंगात गरम होईल. तो गरम मूतेल. गरमी कमी झाली की गार मुतेल तेव्हा ताप जाईल. याला २-३ दिवस लागू शकतात. त्याच्या अंगात भरपूर पाणी झालं की घामाची गंगा चामडीवर वाहू लागेल. हा घाम वाळेल तेव्हा ताप जाईल.

गंगाजल

नुसते पाणी पचत नाही. त्यात थोडे अन्न व मीठ पाहिजे. अन्न व मीठ युक्त पाण्याला आम्ही गंगाजल म्हणतो. २०० मिली म्हणजे एक मोठा पेला घरचे पातळ अन्न (पेज, सरबत) काहीही घ्या. त्यात मस्त म्हणजे दोन बोटांच्या चिमटीत येईल एवढे मीठ टाका. की गंगाजल तयार झाले.



पातळ अन्न नसेल तर १ पेला पाण्यात १ चमचा साखर टाका. हेच बाजारात ओ.आर.एस म्हणून मिळते. ओ.आर.एस.

काही जणांना कळते. गंगाजल सर्वांना. लगेच गंगाजल शिकवून महाराष्ट्र व भारत उष्माघात मृत्यू मुक्त, जुलाब मृत्यू मुक्त करा हे सर्वांना तातडीने युद्धपातळीवर सर्व कामे सोडून लगेच सांगा.

'नवजात बाळांना उन्हाचा सर्वाधिक धोका'

नवजात बाळाला गर्मीने सर्वाधिक अपाय, आजार मरण यांचा त्रास होतो. नवजात बाळांना घाम येत नाही. म्हणून ती लवकर तापतात. आपण त्यांना गुंडाळून ठेवतो. पंखा लावत नाही. धुरी देतो, शोक देतो. गरम पाण्याने आंघोळ घालतो. १ मार्च ते १५ जुलै (पावसाने गारवा येईपर्यंत) सर्व वयाच्या मुलांना उघडेच ठेवणे सर्वोत्तम. त्यांना कपडे, धुरी, शोक, स्नानाला गरम पाणी हे सर्व टाळा. सुखद पाण्याने स्नान घाला.

ते रोज सहा वेळा मुतलेच पाहिजे. लघवी कमी झाली तर आईने त्यांना जादा पाजावे. ते तहानलेले असतात ज्यादा पितील. त्यांना पाणी कमी पडले की लघवी कमी होते, चिडचिड आधी वाढते. मग सुस्ती येते. मग ताप - शेवटी मरण.

उन्हाळ्यात नवजात बाळांना कावीळ जास्त होते. कावीळ नेहमी सर्व नवजात बाळांना होते. पण उन्हाळ्यात अंगातले पाणी कमी होवून कावीळ जास्त होते. ही अती वाढली तर मेंदूला इजा होवून बाळ मरते. वाचले तरी मेंदू खराब होतो. आकडी येणे हे होवू शकते. हे टाळायला नवीन बाळांच्या लघवीकडे लक्ष ठेवा. बाळे उघडी, हवेशीर ठेवा, कावीळ दिसली तर डॉक्टरांना लगेच भेटा. डॉक्टर त्याला सलाईन व फोटोथेरपी देतात. आजाराचे औषध देतात.

पाजणारी आई - दूधपित्या बाळाची सर्वोत्तम तापमापक उर्फ थर्मामिटर, हा आम्हाला लागलेला शोध आहे. आई बाळाला पाजते तेव्हा तिला बाळाच्या त्वचेचे तपमान बाळ उचलताना कळते. व तोंडातले आतले तपमान बाळाला पाजताना कळते. ती सर्वोत्तम तापमापक आहे हे सर्व डॉक्टर, परिचारिकांना, नातेवाईकांना आजच सांगा. ही नवीन उपयुक्त

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, if you can print from a windows application you can use pdfMachine.

Get yours now!



जीवनरक्षक माहिती आहे.

नवजात बाळाला फोटोथेरेपी देतात. म्हणजे तीव्र उजेड त्याच्या त्वचेवर टाकतात. तेव्हा उष्णता वाढते, बाळाची पाण्याची गरज वाढते. त्याला पाणी / सलाईन द्यायला हवे. त्याने कावीळ लवकर उतरते व ताप जातो. सलाईन न दिले तर ताप उतरायला जादा वेळ लागतो.

मुलांना मागून पाणी प्यावे लागते म्हणून ते पाणी कमी पितात.

जमिनीवर एक कोपरा मुलांना द्या. त्यात खाऊ, पाणी, तहान लाडू, भूकलाडू ठेवा. मुले तोंड लावून किंवा हाताने पाणी पितील. मग उन लागणे टळेल. मुले हाताने घेऊन खातील मग उपासमार, कुपोषण टळेल.

उन्हाळ्यात बाळकृष्णासारखे दुपारी मुलांना दोरीने बांधून घरी ठेवा

सकाळी दहा ते दुपारी चार उन सर्वाधिक लागते. बाळकृष्णाला आईने बांधून ठेवले होते तसे आपण करावे.



दिवसभर खूप पाणी प्या. उन्हाळी मुक्त जगा.

उन्हाळी लागणे

उन्हाळ्यात घाम जास्त येतो. त्याने अंगातले पाणी कमी होते. त्याने लघवी कमी होते. या लघवीत क्षारांचे प्रमाण जास्त असते.

लघवी समुद्राच्या पाण्यासारखी असते. दोघांमध्ये क्षार असतात. उन्हात समुद्राचे पाणी सुकवले की त्यातील पाणी आटते व क्षार बाहेर येतात. हेच मीठ. उन्हाळ्यात शरीरातील पाणी घाम वाळून कमी होते. तेव्हा लघवीतले क्षार वाढतात. लघवीची विशिष्ट घनता (स्पेसिफिक ग्रॅव्हिटी) वाढते. क्षाराचे मिठाच्या बारीक कणात रुपांतर होतं. लघवी करतांना हे कण लघवीच्या मार्गाला इजा करतात. त्याने लघवी करतांना आग होते. याला आपण उन्हाळी लागली म्हणतो.

खूप पाणी पिले की, लघवीतील पाणी वाढते. क्षार विरघळतात. झालेल्या जखमा भरल्या की आग कमी होते. यूरिस्पास नावाची १ गोळी ३ वेळा २ दिवस घ्यावी. याने लघवीची आग घटते. हेच काम पायरिडिअम च्या २ गोळ्या ३ वेळा घेतल्या की होते. पायरिडिअमने हळदीकुंकूसारखी लालपिवळी लघवी होते. घाबरू नये. रोज सकाळी तांब्याभर पाणी प्या. दिवसभर खूप पाणी प्या. उन्हाळी मुक्त जगा. ही माहिती सर्वांना द्या. महाराष्ट्र उन्हाळीमुक्त करा.

एखाद्याला उन लागले कसे कळेल ?

समजा आपल्या बाळाला ताप आला आहे. आता आपल्या हाताच्या बोटांची नखाकडील (मागची) बाजू आपल्या गळ्याला लावा. आपल्या गळ्याची चामडी गार व घामाने ओली आहे हे अनुभवा.

मग हाच हात तसाच बाळाच्या अंगाला लावा. हाताच्या बोटांच्या बाहेरच्या नखाखालील भागाने बाळाला स्पर्श करा. तुलना करून जाणा. बाळाला जर उन लागले असेल तर त्याची त्वचा कोरडी असेल.

उन लागून आलेला ताप पाण्याशिवाय इतर कशानेही जात नाही. त्याला पाणी / सलाईनच हवे. सर्वच आजार उन्हाने बळावतात. म्हणून आजारी माणसाला भरपूर लघवी होईल एवढे पाणी जरूर द्यावेच द्यावे.