

ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

उच्च रक्तदाबावर : प्रतिबंध व लवकर निदान

उच्च रक्तदाबाची लक्षणे



वारंवार डोकेदुखी



छातीत दुखणे



अस्पष्ट दृष्टी

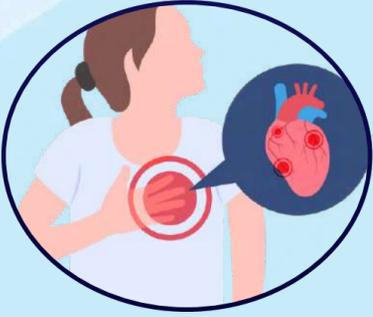


थकवा व अशक्तपणा



घाम येणे, चक्कर येणे

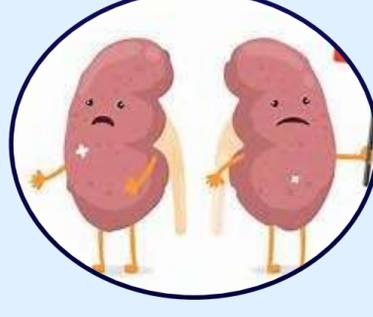
उच्च रक्तदाबामुळे समस्या होऊ शकतात



हृदयविकाराचा झटका / लकवा



हृदय बंद पडणे



मूत्रपिंडाच्या समस्या



स्मरणशक्ती कमी होणे

कारण ?



अति मीठाचे सेवन



लठूपणा

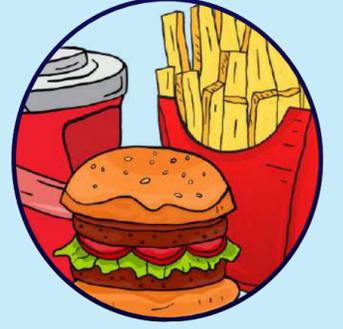


तंबाखू व मद्यपान
सेवन

कसा टाळावा ?



संतुलित आहार घ्या (भाज्या,
फळे, कमी तेलकट पदार्थ)



मीठ व डीप फ्राय
केलेल पदार्थ टाळा



अयोग्य आहार



नात्यात असल्यास
(अनुवंशिक आजार)



व्यायामाचा अभाव



आरोग्य केंद्रात जाऊन
नियमित हृदय तपासणी करा



नियमित व्यायाम
करा (चालणे, योग)

ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

मधुमेहावर : प्रतिबंध व लवकर निदान

लक्षणे



वारंवार लघवी होणे



जास्त भूक लागणे



वजन कमी होणे



जास्त तहान लागणे



दृष्टी धूसर होणे

समस्या होऊ शकतात



पाय सुजणे



जखमा न भरणे



मूत्रपिंड निकामी होणे



पाय व हात सुन्न होणे

मधुमेहाची तपासणी ?

- उपाशीपोटी आणि जेवल्यानंतर २ तासांनी रक्तातील साखरेची तपासणी करावी
- HBA1C तपासणी दर ३ महिन्यांनी करावी

कारण ?



नात्यात असल्यास
(अनुवंशिक आजार)



लठ्ठपणा



तंबाखू व मद्यपान
सेवन



अयोग्य आहार



उच्च रक्तदाब आणि
कोलेस्ट्रॉल



व्यायामाचा अभाव

कसा टाळावा ?



डॉक्टरांनी दिलेली
औषधे वेळेवर घ्या



सणाला फक्त खूप कमी
प्रमाणात गोड खा



आरोग्य केंद्रात जाऊन
नियमित तपासणी करा



संतुलित आहार घ्या
भात कमी खा

ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

मुखाचा कर्करोग : प्रतिबंध व लवकर निदान

मुखाच्या पूर्व-कर्करोगाची लक्षणे



पांढरा चट्टा
(ल्यूकोप्लाकिया)



लाल चट्टा
(एरिथ्रोप्लाकिया)



लाल आणि पांढरा चट्टा
(एरिथ्रोले्युकोप्लाकिया)



बरी न होणारी
जखम



न दिसणारी
असामान्य वाढ

मानेवरील गाठ



तोंड उघडण्यास अडचण

मुखाच्या कर्करोगाचे प्रतिबंधात्मक उपाय



कोणत्या ही
प्रकारच्या
तंबाखूच्या सेवना
पासून दूर राहा



तोंडाची चांगली
स्वच्छता राखा



तंबाखूचे सेवन करत
असल्यास, तंबाखू
सोडण्यासाठी
सहाय्य सेवा घ्या



मद्यपान टाळा



तोंडात टोकदार दात किंवा
त्रासदायक कवळी
असल्यास त्वरित
दंतवैद्यकाला भेटा



स्वतः तोंडाची तपासणी करा

लवकर निदानासाठी



आरोग्य केंद्रात जाऊन तपासणी करा

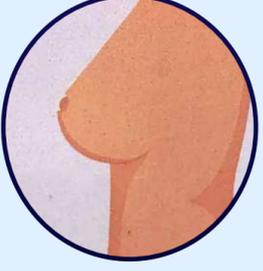
ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

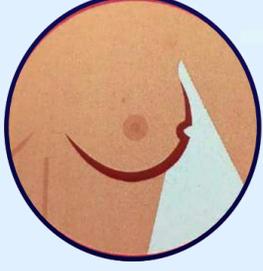
कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

स्तन कर्करोग : प्रतिबंध व लवकर निदान

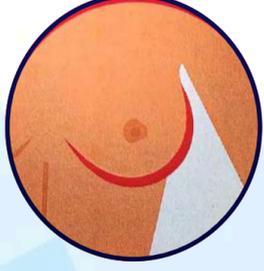
ही लक्षणे दुर्लक्षित करू नका



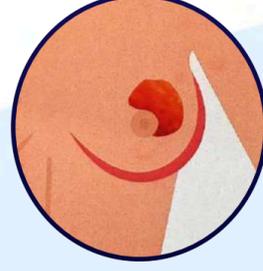
स्तनाग्र आत
ओढले जाणे



स्तनाच्या त्वचेवर
खळी दिसणे



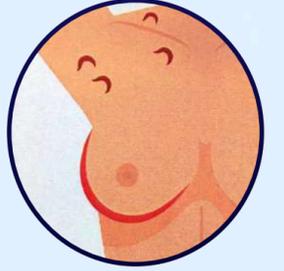
स्तनाचा आकार किंवा
स्वरूप बदलणे



स्तनावरील त्वचा
संत्र्याच्या
सालीसारखी दिसणे



स्तनाग्रातून
रक्तमिश्रित,
पाण्या सारखा किंवा
हिरवट स्त्राव



स्तन किंवा काखेतील न
हलणारी, न दुखणारी
गाठ दिसणे

लवकर निदान आणि तपासणी

दर महिन्याला स्तनाचे स्व-परीक्षण



उभ्या स्थितीत



आरशा समोर हात वर करून



पाठीवर झोपून

स्वतःची स्तन तपासणी करताना वरील लक्षणे शोधा.

लाजू नका!



घाबरू नका!

प्रतिबंधासाठी हे करा



संतुलित आहार
ठेवा



मद्यपान टाळा



कमीत कमी एक वर्ष
स्तनपान करा

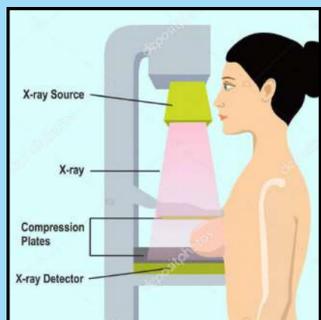


दर महिन्याला
स्वतः स्तन
तपासणी करा



३० वर्षांवरील महिलांनी
स्तनांची दर २ वर्षांनी
वैद्यकीय तपासणी करा

मॅमोग्राफी डॉक्टरांच्या
सल्ल्यानुसार करावी.



लवकर निदान झाल्यास
उपचार शक्य आहे.

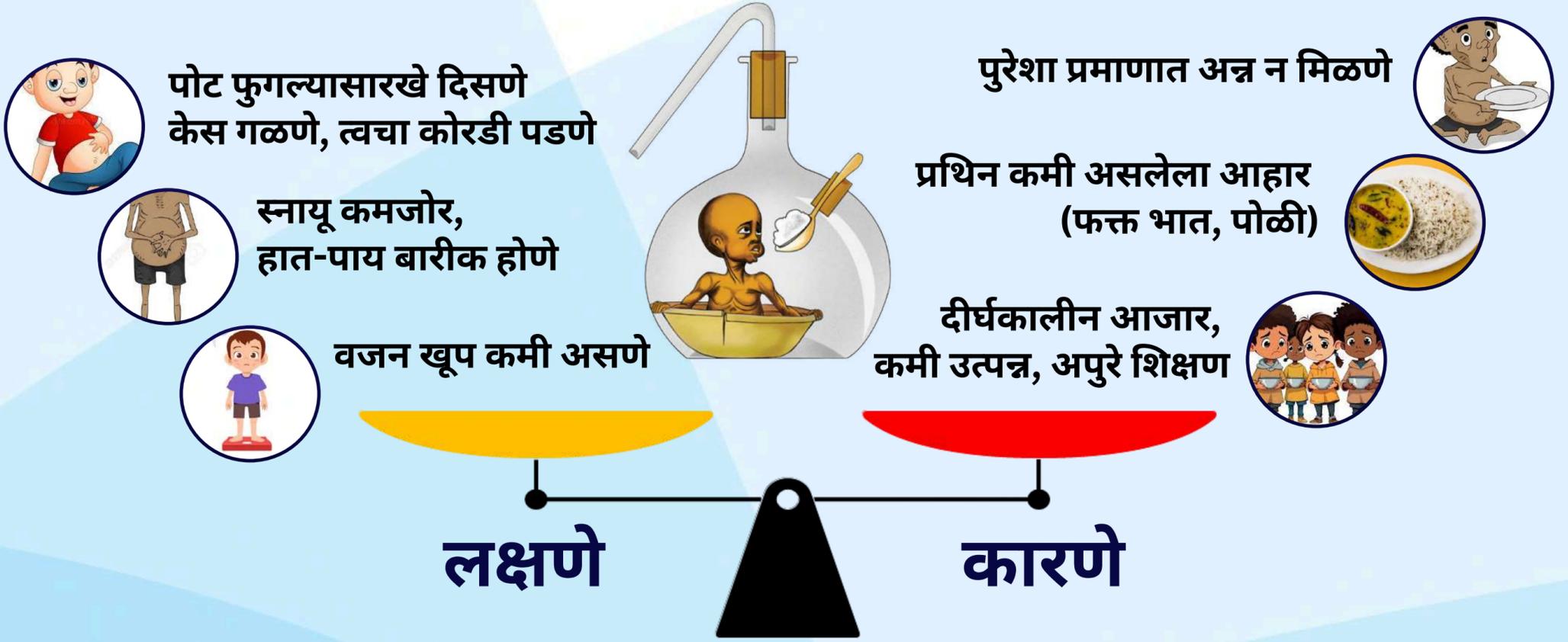
ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

काय आहे प्रथिनयुक्त कुपोषण ?

आहारात पुरेसे प्रथिन व कॅलरी नसल्याने होणारा आजार
विशेषतः लहान मुले व गरोदर / स्तनदा महिला यांना जास्त धोका असतो



काय खावे? (प्रथिनयुक्त आहार)



डाळी व कडधान्ये
(मूग, हरभरा, मसूर)



दूध, ताक, दही



सुकामेवा व बिया
(शेंगदाणे, बदाम, तीळ)



अंडी, मासे
(जे खातात त्यांच्यासाठी)

उपाय



लहान मुलांना व महिलांना
पुरेसा आहार द्या



बालकांचे वजन व उंची
नियमित तपासा



गर्भवती महिलांना
पोषणपूरक आहार द्या



स्वच्छतेची व हात
धुण्याची सवय लावा



आरोग्य तपासणी व
लसीकरण वेळेवर करा

ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

अन्न परम औषधम् – जनजागृती संदेश

अन्न म्हणजे औषध

- योग्य आहार रोग टाळतो, ताकद देतो आणि दीर्घायुष्य मिळवून देतो.
- चुकीच्या आहारामुळे अनेक आजार उद्भवतात.

पाणी पिण्याची सवय

- अन्न खाताना कमी, जेवल्यानंतर थोड्या वेळाने पाणी प्या.
- दिवसभर पुरेसे पाणी प्या.

मानसिक स्थिती आणि अन्न

- आनंदी, शांत मनाने जेवा.
- राग, तणाव, घाईगडबडीत खाणे टाळा.



योग्य प्रमाणात आणि योग्य वेळी जेवण घ्या

- भूक लागली कीच जेवा.
- अतिखाणे टाळा, अन्न हळू-हळू चावून खा.

निसर्गाशी सुसंगत आहार

- स्थानिक व हंगामी अन्नपदार्थ निवडा.
- ताजे, स्वच्छ, पौष्टिक अन्नच खा.

आहारातील शिस्त पाळा

- सकाळी भरपेट, दुपारी मध्यम, रात्री हलका आहार घ्या.
- जेवण आणि झोप यामध्ये किमान २-३ तासांचे अंतर ठेवा.

संतुलित आहार घ्या

- धान्य, डाळी, भाजीपाला, फळे, दूध, तूप, सुकामेवा, मसाले यांचा योग्य समावेश करा.

खालील पदार्थ पुरेशा प्रमाणात घ्या:

- प्रथिनांसाठी डाळी, हरभरा, मूग, दूध
- जीवनसत्त्वांसाठी गाजर, पालक, मोसंबी, पपई
- खनिजांसाठी तीळ, बदाम, कडधान्ये
- आणि तंतुमय पदार्थांसाठी काकडी, टोमॅटो, फळे, भाज्या

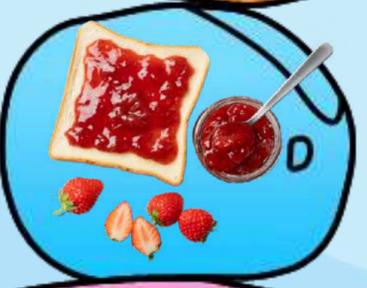
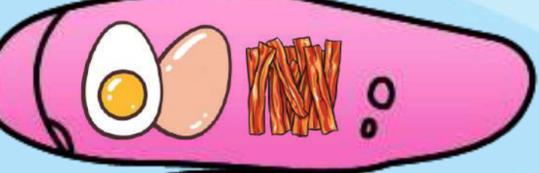


ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

📞 ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

📍 कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

हे अन्नाचे संयोग नुकसान करणारे आहेत

	↔	टोमॅटो + काकडी	<ul style="list-style-type: none"> • एन्झाईम्स एकमेकांचा परिणाम कमी करतात.
	↔	दारू + तेलकट अन्न	<ul style="list-style-type: none"> • यकृतावर दुष्पट ताण आणते.
	↔	काॅफी + गोड पदार्थ	<ul style="list-style-type: none"> • इन्सुलिनची पातळी झपाट्याने वाढवते.
	↔	पाणी + लिंबू	<ul style="list-style-type: none"> • दात घासल्यानंतर लगेच घेतल्यास दातांच्या इन्मलवर परिणाम होतो.
	↔	ब्रेड + जॅम	<ul style="list-style-type: none"> • साखर + पोकळ कार्बोहायड्रेट्स = थकवा/निरुत्साह
	↔	अंडं + डुकराचे मांस	<ul style="list-style-type: none"> • चरबी व प्रथिनांचा संयोग पचायला कठीण.
	↔	फळं + दही	<ul style="list-style-type: none"> • आंबायला (फर्मेंटेशन) कारणीभूत होऊ शकते.
	↔	दूध + केळं	<ul style="list-style-type: none"> • पचायला जड व कफ तयार करतात
	↔	सीरिअल + ज्यूस	<ul style="list-style-type: none"> • एकदम जास्त प्रमाणात साखर.

संतुलित आहार म्हणजे फक्त चांगले घटक नाहीत, तर त्यांचा योग्य संयोगही महत्त्वाचा आहे.

ग्रामीण वैद्यकीय महाविद्यालय संलग्न हॉस्पिटल

📞 ओ.पी.डी. रिसेप्शन: 8847790149 / सोशल वर्कर : 9272897834, 9922566639

📍 कासारवाडी, सावर्डे, ता. चिपळूण, जि. रत्नागिरी - ४१५६०६, महाराष्ट्र, भारत

भावनांवर मात करण्याचे आरोग्यदायी मार्ग

जास्त विचार करता ?

लिहा



शारीरिक व
मानसिक ताण
स्ट्रेचिंग करा



आळशी वाटणे
मोबाईल/टी.वी
कमी बघा



थकतात
थोडी विश्रांती
घ्या



रागवता
संगीत ऐका



तणावग्रस्त
चालायला जा



चिंताग्रस्त
ध्यान करा



दुःखी
व्यायाम करा



मनाने थकलेले
वाचा



"मन शांत, शरीर तंदुरुस्त – योग्य सवयींनी!"

मानसशास्त्र विभाग