



ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರುಷಕಿಯರು ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ

ಬದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೊಜ್ಜು. ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ರೋಗ ಒಡೆತವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಗದಿತ ಹೊರಾಂಗಣ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚಗಳ ಕಡಿತ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೇವೆಗಳು

- ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ - ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿ ಸೇವೆಗಳು.
- ನವ ಜಾತ ಶಿಶು ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚು ಮಧ್ಯು ಸೇವೆಗಳು.
- ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು.
- ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ.
- ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ.
- ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನ.
- ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು

ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಆತನ ಕುಟುಂಬ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದು ತಪ್ಪಲಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೆಫರ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿವೆ.

ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿ

ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ

ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯಿಂದಲೇ ಮಗು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ಗಣನೀಯ ಇಳಿಕೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಲಾ ಆರು ತಿಂಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ಐಎಫ್‌ಎ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನನ ಸುರಕ್ಷಾ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಿಗಿರುವ ಹಲವು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಈ ಕೇಂದ್ರ ಸಹಾಯಕ.

