10 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 5 ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ 28 ದಿನ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಹಲವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಅನಂತರ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಪಡೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷಕಿಯರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಶುಶ್ರೂಷಕ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಆರಂಭಿಕ, ಅಗತ್ಯವಾದ ನವಜಾತ ಆರೈಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಪೋಷಣೆಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ, ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೈಕೆ

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮಗೆ ದೊರಕುವ ಪಿಂಚಣಿ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿದ ಠೇವಣಿ ಮೇಲಿನ ಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಆದಾಯದ ಮೂಲ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸಲಾಗದೆ ಅಸಹಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲಾಖೆ ನೀಡುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲಿವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ

ಕೌಂಟುಬಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಆಧುನಿಕತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾದರವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಬದಲು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ನಾಲ್ವರು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ 10 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವುದು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಓರಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ, 35ರಿಂದ 44ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ 60 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ದಂತ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಶೇ 75 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ದಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಮ್ಮಿ, ಆದರೆ ಮೊದಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಾಗ ಇತರೇ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದುರ್ವಾಸನೆ, ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹಲ್ಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆಹಾರ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಇತರೇ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿದೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ (ಎನ್‌ಪಿಸಿಬಿ) ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಲು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನೆರವಾಗಲಿವೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತ ಯೋಗ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಮೂಡಿಸುವ ಜತೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ

ನಾವು ಪ್ರಸ್ತುತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ಶಾಲೆ, ಕಚೇರಿ, ಬ್ಯಾಂಕು ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ