



!!!!आपल्या रुग्णांना येत्या नववर्षात प्रोत्साहित करण्यासाठी दहा मुददे!!!!

1. आपल्या रुग्णांना उपचारात नियमितपणा ठेवण्यास सांगां. आपल्या डॉक्टर व फार्मासिस्टच्या संपर्कात राहण्यास सांगावे. कारण आपल्या रुग्णांस कदाचित औषधे व उपचार बदलावे लागतील.
2. वाढलेला ताण आणि बदलती जीवनशैली यामुळे तीस वर्षावरील प्रत्येक व्यक्तीने प्रतिबंधात्मक आरोग्य तपासण्या करून घ्याव्या म्हणजे एखादा आजार किंवा बदल होणार असेल तर लक्षात येईल.
3. अल्कोहोल घेणे व धुम्रपान थांबवावे, त्याने आरोग्य चांगले रहाते. धुम्रपान सोडणे थोडे कठीण असते परंतु ते सोडल्यामुळे आपण फक्त स्वतःचाच नाही तर आपल्या सोबत राहणा-या व्यक्तीचेही प्राण वाचवत आहत याची जाणीव करून द्यावी.
4. आपणास बरे वाटत असले तरी आरोग्य व्यवसायिकांच्या सल्ल्याशिवाय औषधे बंद करू नये असे सांगांवे.
5. रुग्णांना प्रशिक्षित करा, दुस-याचे औषध घेऊ नका, दोघांची लक्षणे समान असली तरी आजार वेगळे असू शकतात, कोणतीही औषधे आपली आपण घेऊ नये.
6. औषधे घेतांना फार्मासिस्ट किंवा आरोग्य व्यवसायींनी दिलेल्या सुचनांचे काटेकोर पालन करावे.
7. रुग्णांना ते घेत असलेल्या औषधांची यादी नेहमी जवळ ठेवण्यास सांगा, आपातस्थितीत ती उपयोगी येईल.
8. कांडटरवर प्रिस्कीप्शनशिवाय मिळणारी प्रतिजैविक औषधे घेऊ नये असे रुग्णांस सांगांवे.
9. औषधे घेत असतांना आहार काय असावा याची विशेष काळजी घेण्याबाबत रुग्णांनी विचारणा करावी.
10. सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे पसरणा-या आजारांची रुग्णांस माहिती द्यावी. सध्या महाराष्ट्रात क्षयरोगामुळे सर्वाधिक मृत्यु होत आहेत. याचा प्रसार/लागण थांबविण्यासाठी केलेल्या काही प्रयत्नांनी अनेकांचे प्राण वाचतील.

