पाठ -४ सामान्य बीमारियां एवं बचाव

HDXNNV

हमारे शरीर में विभिन्न रोगों के जीवाणु किसी न किसी माध्यम द्वारा शरीर में प्रवेश करते हैं, जो हमें रोगग्रस्त कर देते हैं। रोगों का संवाहन जल, भोजन तथा वायु के द्वारा होता है परंतु बहुत से ऐसे रोग भी हैं, जिनका संवहन जीव-जन्तुओं द्वारा होता है। मच्छर, पिस्सू, मक्खी आदि भी रोगों के संवहन में सहायक होते हैं। एनोफिलीज मच्छर मलेरिया का पिस्सू प्लेग का और क्यूलेक्स फाइलेरिया रोग का संवहन करते हैं।

आओ जानें-

मच्छर के काटने पर मलेरिया, फाइलेरिया, डेंगू, चिकनगुनिया, मस्तिष्क ज्वर तथा पीत ज्वर आदि खतरनाक बीमारियाँ होती हैं।

मलेरिया (Malaria)

मलेरिया रोग एनोफिलीज मादा मच्छर के काटने से होता है। यह मच्छर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटता है, तब उसके रक्त में मलेरिया के कीटाणु प्रवेश करके रोग उत्पन्न करते हैं।

लक्षण

- सर्वप्रथम व्यक्ति को ज्वर होता है जो बार-बार उतरता और चढ़ता है।
- बुखार चढ़ते समय बहुत ठंड लगती है। रोगी काँपता है। सिर दर्द होता है।
- कभी-कभी उसका जी मिचलाता है। पित्त का वमन होता है।
- जब ज्वर उतरता है तो पसीना आता है।

- रोगी कमजोरी का अनुभव करता है और रक्त की बहुत कमी हो जाती है।

इसे भी जानें-

25 अप्रैल को 'विश्व मलेरिया दिवस' मनाया जाता है। इसका उद्देश्य मलेरिया नियंत्रण के प्रति लोगों को जागरुक करना है।

मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करते समय निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना चाहिएः

1. मलेरिया के रोगी को पूर्ण विश्राम देना चाहिए।
2. सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए।
3. हल्का और सुपाच्य भोजन देना चाहिए।

अतिशीघ्र डॉक्टर से संपर्क कर मलेरिया की जाँच कराके इलाज करवाना चाहिए।

फाइलेरिया (Filaria)

फाइलेरिया रोग क्यूलेक्स जाति के मच्छर के काटने से होता है। क्यूलेक्स मच्छर कमरे में अँधेरे स्थानों तथा गहरे रंग के कपड़ों के पीछे छिपे रहते हैं। रात्रि को उन स्थानों से निकलकर मनुष्य को काटते हैं और उन्हें रोगी बना देते हैं।

लक्षण

- पैर में सूजन हो जाना।
- चलने में परेशानी होना।

लक्षण प्रकट होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलकर इसका उपचार कराना चाहिए। फाइलेरिया से बचने के लिए भी वही उपाय अपनाना चाहिए, जो बचाव मलेरिया के होने पर किया

जाता है।

डेंगू बुखार (Dengue Fever)

डेंगू बुखार एक विषाणु जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) नामक मच्छर के काटने से फैलता है, यदि मच्छर डेंगू बुखार से ग्रसित व्यक्ति को काटकर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काट लेता है तो डेंगू वायरस उस स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चला जाता है, जिससे स्वस्थ व्यक्ति को भी बुखार हो जाता है।

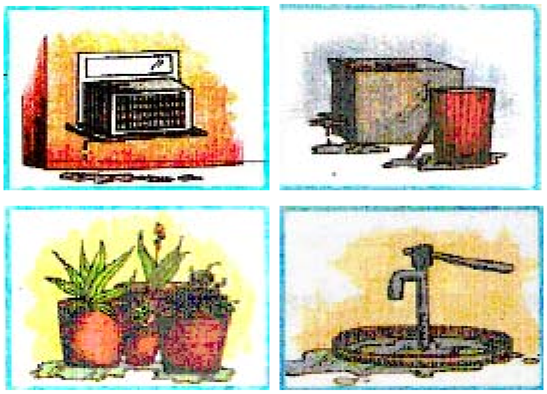
ऐसे मच्छरों की कुछ खास विशेषताएँ होती हैं-

- इन मच्छरों के शरीर पर काले व सफेद रंग की धारियाँ होती हैं।
- इस प्रकार के मच्छर दिन में ज्यादा काटते हैं।
- ठण्डे, साफ एवं छांव वाले जगह पर ज्यादा रहते हैं।
- अधिक दिनों तक रखें साफ पानी में अंडा देकर अपनी वृद्धि करते हैं।

लक्षण

- कभी-कभी रोगी के शरीर में आंतरिक रक्तस्राव भी होता है, जिससे शरीर में प्लेट्लेट्स का स्तर कम हो जाता है।
- सरदर्द, आँखो में दर्द, बदन दर्द, जोड़ों में दर्द होना।
- भूख कम लगना, जी मिचलाना, दस्त लगना।
- त्वचा पर लाल चकत्ते आना।
- अधिक गंभीर स्थिति में आँख, नाक में से खून भी निकलता है।
- ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढ़ना।

क्या आप मच्छरों को दावत दे रहे हैं? सावधान



चिकनगुनिया (Chikanguniya)

चिकनगुनिया एक वायरस जनित रोग है, यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) मच्छर के काटने के कारण होता है।

इसमें जोड़ों में बहुत अधिक दर्द होता है। मच्छर काटने के दो-तीन दिन बाद इसका संक्रमण होता है।

लक्षण

- सिर दर्द, जुकाम व खाँसी।
- जोड़ों में दर्द व सूजन।
- तेज बुखार, नींद न आना।
- शरीर पर लाल रंग के चकत्ते का होना।
- आँखों में दर्द व कमज़ोरी।

मस्तिष्क ज्वर(Encephalitis)

मस्तिष्क ज्वर को ही एक्यूट इन्सिफेलाइटिस सिण्ड्रोम (ए0ई0एस0)/जापानी इन्सिफेलाइटिस (जे0ई0) भी कहते हैं। यह रोग एक प्रकार का दिमागी बुखार है जो विभिन्न प्रकार के विषाणुओं, जीवाणुओं, फफूंद, पैरासाइट आदि से होता है। विभिन्न ऋतुओं एवं भौगोलिक परिस्थितिओं के अनुसार समय-समय पर उपर्युक्त कारणों में से

कोई भी कारण प्रभावी हो सकता है। मस्तिष्क ज्वर का प्रसार मुख्यतः मच्छर के काटने, पर्यावरणीय एवं व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव एवं प्रदूषित पेयजल के उपयोग से होता है।

कारण-

- यह रोग फ्लेविवायरस से संक्रमित मच्छर के काटने से फैलता है। इस रोग का प्रकोप वर्षा ऋतु एवं उसके उपरांत (जुलाई से अक्टूबर) अधिक होता है, जिस समय मच्छरों की संख्या अधिक होती है।
- जापानी इन्सिफेलाइटिस वायरस के मुख्य वाहक सुअर है। यदि एक भी मच्छर इन्हें काटने के बाद स्वस्थ व्यक्ति को काट ले तो इस रोग का संक्रमण उस व्यक्ति को हो जाता है।इस रोग का प्रभाव सबसे अधिक बच्चों पर पड़ता है।

इसे भी जानें-

वर्ष 1871 में जापान में इस वायरस का पहला मरीज देखा गया था। इसलिए इसे जापानी इन्सिफेलाइटिस भी कहते हैं।

लक्षण

- तेज बुखार आना, चिड़चिड़ापन होना।
- सिर में तेज दर्द, शरीर में थकावट होना।
- बोलने में परेशानी होना।
- आँखें लाल एवं चढ़ी-चढ़ी होना।
- बेहोशी आना।
- दाँत बँध जाना।
- हाथ-पैरों में अकड़न।
- झटके लगना एवं मुँह से झाग निकलना।

मच्छर जनित रोगों से बचाव

- अपने घर के आस-पास अनावश्यक पानी एकत्र न होने दें।
- जहाँ पानी एकत्र हो वहाँ कैरोसिन तेल का छिड़काव कर दें।
- कूलर में पानी न इकट्ठा होने दें उसकी नियमित सफाई करें।
- खिड़की एवं दरवाजों में महीन जाली लगवाएँ।
- मच्छरों को भगाने के लिए कपूर, सूखी नीम की पत्तियाँ, नीम का तेल, मच्छर निरोधी क्रीम, मैट, क्वॉयल आदि का प्रयोग करें।
- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- मच्छरों से बचाव के लिए यथासंभव अपने आस-पास कूड़ा करकट इकट्ठा न होने दें।
- प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए पपीते के पत्ते का रस, गिलोय का जूस पीने व कीवी फल खाने की सलाह दें।
- बच्चों को धूल-मिट्टी से बचाव हेतु जूता-चप्पल आदि पहनने तथा पैर धोने के बारे में जागरूक करें।
- बच्चों में रोग-प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने के लिए उन्हें पौष्टिक तत्वों से युक्त आहार दें
- आपके गाँव, कस्बे, मोहल्ले में अधिक लोगों को बुखार आ रहा हो तो नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र पर सूचना दें।
- सरकार द्वारा भी इस बीमारी की रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण कदम उठाए जा रहे हैं।

श्वसन संबंधी रोग

जुकाम (Influenza)

प्रायः लोग जुकाम को एक साधारण रोग समझकर टाल देते हैं परंतु ऐसा नहीं है। ब्रौंकाइटिस, निमोनिया तथा क्षय जैसे गंभीर रोग भी एक साधारण जुकाम से प्रारंभ हो सकते हैं।

कारण

- मौसम और वातावरण के तापमान में परिवर्तन जैसे- किसी बंद और गर्म स्थान से सहसा खुले और ठंडे स्थान में जाना।
- मुख, नासिका, ग्रीवा में कोई दोष उत्पन्न हो जाना।
- धूल, धुआँ अथवा रासायनिक पदार्थों से दूषित वायुमंडल जैसे कल-कारखाने आदि से निकला धुआँ।
- शरीर में प्रतिरोधक शक्ति का अभाव होने पर भी व्यक्ति शीघ्र जुकाम से पीड़ित हो जाते हैं।
- भोजन में विटामिन की कमी, अधिक धूम्रपान इस रोग के आक्रमण में सहायक होते हैं।

लक्षण

सबसे पहले नासिका में भारीपन का अनुभव होता है, फिर छींक, कँपकपी लगना, नासिका तथा नेत्र की सूजन, नासिका से स्राव, नेत्रों का लाल होना, मस्तिष्क में पीड़ा होना, ज्वर होना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।

उपचार

यदि रोग प्रारंभ होते ही सावधानी बरती जाए तो शीघ्र ही मुक्ति मिल सकती है। इसके लिए निम्नलिखित बातें आवश्यक हैं-

- रोगी को चाहिए कि हाथ-मुँह तथा अपनी नासिका गर्म पानी से साफ कर लें। फिर गर्म चाय तथा काढ़ा पीकर आरामपूर्वक लेट जाएं।
- खाँसी और छींक आने पर साफ रुमाल को मुँह पर रखकर खाँसे व छींके।
- हल्का एवं सुपाच्य भोजन लेना चाहिए।
- भोजन में विटामिन 'ए' और 'डी' तथा खनिज पदार्थ प्रचुर मात्रा में लेना आवश्यक है।

स्वर यंत्र की सूजन (Whooping Cough)

यह रोग मुख्यतः जुकाम के कारण होता है। आवाज में परिवर्तन इसका सबसे बड़ा लक्षण है। कभी-कभी कंठ से आवाज निकलना भी बंद हो जाती है। कंठ में खराश तथा घुटन का अनुभव होता है। श्वसन गति तीव्र हो जाती है। साँस लेने में कष्ट होता है। अधिकतर रोगी को हल्का ज्वर रहता है तथा नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है।

उपचार

स रोगी के बिस्तर को गर्म रखना चाहिए।

स रोगी को गर्म पानी में एक चुटकी नमक डालकर गरारा करना चाहिए।

स रोगी को सादा व हल्का भोजन दिया जाना चाहिए।

निमोनिया (Pneumonia)

निमोनिया को फेफड़े की सूजन के नाम से भी जाना जाता हैं। प्रायः एक ही फेफड़ा इससे प्रभावित होता है। कभी-कभी दोनों ही फेफड़ा साथ-साथ या एक के बाद एक रोग से प्रभावित होते हैं। इसे डबल निमोनिया कहते हैं।

लक्षण

- जुकाम हो जाने के दो या तीन दिन बाद तक रोगी हल्का ज्वर तथा बेचैनी का अनुभव करता है।
- रोगी को प्रारम्भ में भयंकर कँपकँपी आती है।
- साधारणतः रोगी को अत्यधिक ज्वर होता है। उसका ताप 1040 या 1050 फॉरेनहाइट तक हो जाता है।
- नाड़ी की गति बढ़ जाती है एवं साँस तेजी से चलने लगती है।
- त्वचा गर्म तथा शुष्क हो जाती है। चेहरा लाल हो जाता है।
- भूख नहीं लगती है।

उपचार

- रोगी को तुरंत बिस्तर पर लिटा देना चाहिए।
- उसे ऊनी या गर्म कपड़ों से ढक देना चाहिए।

इस तरह के लक्षण प्रकट होने पर तुरंत चिकित्सक को दिखाना चाहिए। यदि समय पर इसका उचित उपचार न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

अच्छा स्वास्थ्य सुखी परिवार की नींव है

उत्तम स्वास्थ्य सुखी जीवन का परिचायक है। उत्तम स्वास्थ्य का अर्थ है कि मनुष्य शरीर से, मन से निरोगी हो तथा अपने दैनिक कार्य तथा अन्य क्रिया-कलापों को पूर्ण रूप से करने में सक्षम हो। स्वस्थ व्यक्ति स्वयं तो खुशी से रहता ही है साथ ही अपने परिवार को भी सुखी रखता है। इसके विपरीत अस्वस्थ व्यक्ति अपना कोई भी कार्य करने में असमर्थ रहता है, साथ ही परिवार की भी देखभाल नहीं कर पाता है। अतः अच्छा स्वास्थ्य, सुखी परिवार की नींव है।

अभ्यास

1.वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1). सही मिलान करिए

एनोफ्लीज	एडीज
पिस्सू	फाइलेरिया
क्यूलेक्स	मलेरिया
डेंगू	प्लेग

(2). रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

(क) विश्व मलेरिया दिवस......को मनाया जाता है।

(ख) चिकनगुनिया.......मच्छर के काटने से होता है।

(ग) मस्तिष्क ज्वर का प्रकोप.....माह में अधिक होता है।

2. अति लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) मलेरिया बुखार किस मच्छर के काटने से होता है ?

(ख) निमोनिया में कौन सा अंग प्रभावित होता है ?

(ग) ए0ई0एस0 का पूरा नाम क्या है ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) जुकाम होने के कोई दो कारण लिखिए।

(ख) डेंगू बुखार के कोई चार लक्षण लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) चिकनगुनिया के रोग के लक्षण एवं उससे बचने के उपाय लिखिए।

(ख) मस्तिष्क ज्वर के कारण एवं लक्षण लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

- अपने घर, विद्यालय व आस-पास मच्छर न हों उसके लिए आपकी क्या जिम्मेदारी है ? इसके लिए आप क्या-क्या करेंगे।
- मच्छर जनित रोगों से बचाव के लिए पोस्टर बनाएं एवं उसे विद्यालय/गाँव में चस्पा करें।