

पाठ -१ स्वास्थ्य



”माँ-माँ देखिए दरवाजे पर एक लड़का बैठा हुआ दरवाजा खटखटा रहा है ? उसके पैर देखिए, कितने पतले हैं, श्रुति ने अपनी मम्मी से कहा।“

श्रुति की मम्मी ने जाकर दरवाजा खोला। ”अरे आदित्य आप! ओहो! मैं तो भूल ही गई थी, आज ‘पोलियो दिवस’ है। आओ.....आओ, मैं अभी छोटू को लाती हूँ, आप उसे ‘पोलियो ड्राप’ पिला दें।“

माँ ने अन्दर से श्रुति के छोटे भाई ‘छोटू’ को लाकर आदित्य से पोलियो की ड्राप पिलवाई।

आदित्य के जाने के बाद श्रुति ने माँ से पूछा, क्या आप इसे जानती हैं ?

”आप नहीं जानती इसे! यह आदित्य है। पास के मुहल्ले में रहता है। इसके माँ-बाप बहुत गरीब हैं। वह दसवीं कक्षा में पढ़ता है। बहुत ही होशियार है। अखबार बेचकर तथा इसी प्रकार के अन्य कार्य करके अपनी पढ़ाई का खर्च चलाता है। आज ‘पोलियो दिवस’ है। पाँच वर्ष तक के सभी बच्चों को पोलियो ड्राप पिलाई जानी है। आदित्य भी पिछले दो वर्षों से अपने रिक्शे पर घर-घर जाकर छोटे बच्चों को पोलियो ड्राप पिलाता है।“

लेकिन मम्मी, आदित्य के पैर पतले एवं कमजोर क्यों हैं ?

उसे बचपन में पोलियो हो गया था, बेटा। पोलियो रोग से उसके पैरों का विकास नहीं हो पाया और वे कमजोर हो गए। अगर उसके माँ-बाप ने बचपन में उसे उचित समय पर पोलियो ड्रॉप पिला दी होती तो वह इस बीमारी का शिकार न होता।

”ओह! वह घर-घर जाकर दवाई क्यों पिलाता है, मम्मी ?“

मैंने भी शुरु में उससे यही पूछा था। उसने हँसते हुए कहा था, “मैं नहीं चाहता कि संसार में दवा के अभाव में कोई भी पोलियो का शिकार हो। किसी के पैर मेरी तरह खराब हों, इसलिए मैं जितने ज्यादा से ज्यादा बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिला सकता हूँ, पिलाता हूँ।“



नर्स द्वारा घर-घर जाकर बच्चों को पोलियो ड्रॉप पिलाना

सोचें और बताएँ

- आदित्य के पैर खराब क्यों हो गए ?
- इस तरह की बीमारियाँ न हों इसके लिए क्या उपाय करने चाहिए ?

आइए जानें कि बढ़ते बच्चे को जन्म से ही उचित स्वास्थ्य एवं शारीरिक वृद्धि (विकास) हेतु किस प्रकार देखभाल की आवश्यकता होती है-

वृद्धि-निगरानी

वृद्धि-निगरानी से तात्पर्य है बच्चे के जन्म के उपरान्त उसकी निरंतर हो रही वृद्धि तथा उचित देखभाल। बढ़ते बच्चे को निरंतर कुशल देखभाल की आवश्यकता होती है। इसके अंतर्गत बच्चे के समुचित विकास हेतु रोगों से बचाने के लिए टीके आते हैं। अगर प्रारंभ से बढ़ते बच्चे की उचित देखभाल नहीं की जाती है, तो वह अनेक बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। ये बीमारियाँ आगे चलकर बच्चे का संपूर्ण जीवन कष्टमय बना देती हैं और अक्सर मौत का भी कारण बनती हैं। टिटनेस, पोलियो, तपेदिक, खसरा, डिप्थीरिया,

काली खाँसी, टायफ़ाइड, हिपेटाइटिस जैसी कितनी ही बीमारियाँ बच्चे की उचित निगरानी न रख पाने के कारण होती हैं।

वृद्धि-निगरानी का महत्व

हर माता-पिता के लिए यह बहुत आवश्यक है, कि वे बच्चे को समय-समय पर निर्धारित प्रतिरक्षक टीके लगवाते रहें। ऐसा करने से बढ़ते बच्चे के शरीर का उचित विकास होता है तथा वह भविष्य में होने वाली बीमारियों से सुरक्षित हो जाते हैं।

प्रतिरक्षण (Immunity): प्रतिरक्षण का महत्व

प्रत्येक व्यक्ति में रोगों से बचाव की प्राकृतिक क्षमता होती है। जब किसी बीमारी के रोगाणु (जीवाणु या विषाणु) शरीर में प्रवेश करते हैं तो साधारणतः शरीर की प्राकृतिक क्षमता उनका मुकाबला करती है। यदि शरीर की प्राकृतिक बचाव क्षमता (प्रतिरोधक क्षमता) कम हो जाती है, तो रोगग्रस्त होने की आशंका बढ़ जाती है। अतः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बनाए और बढ़ाए रखने की आवश्यकता होती है।

शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए बहुत थोड़ी सी मात्रा में किसी रोग के रोगाणु को सुई (इन्जेक्शन) द्वारा अथवा ड्रॉप के रूप में शरीर में पहुँचाना 'प्रतिरक्षण' या 'टीकाकरण' कहलाता है। ये रोगाणु टीके के माध्यम से शरीर में पहुँचाए जाने से बच्चा जीवन भर के लिए उन रोगों के भयानक परिणामों से सुरक्षित हो जाता है। अपितु इनके कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने से रोगाणु शरीर में प्रवेश कर भी जाएँ तो रोग होता ही नहीं अथवा उसका प्रभाव बहुत कम प्रकट होता है।

सभी चाहते हैं कि उनका बच्चा किसी रोग का शिकार न हो। इसके लिए बहुत जरूरी है कि उचित समय पर बच्चों को प्रतिरक्षण टीके लगवाकर घातक बीमारियों से उनका बचाव किया जाए।

वय (वर्षों)	वक्सा (प्रतिवक्सा टीका)	वक्सा (वक्सा)
प्रसवपछा से 18-36 सप्ताह में	कम से कम एक माह के अंतर पर टीका-टीका से दो टीके	डी और नजला विषु का टिटनेस से बचाव
6 सप्ताह	डी-डी-टी-डी टीका+ सीरुमिक पोलियो की पहली खुराक	डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पोलियो, एफ-अड-डी-डी संरक्षण एवं पोलियो से बचाव
10 सप्ताह	डी-डी-टी-डी+हेपेटाइटिस बी+एफ-अड-डी-डी टीका+ सीरुमिक पोलियो की दूसरी खुराक	डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पोलियो, एफ-अड-डी-डी संरक्षण एवं पोलियो से बचाव
14 सप्ताह	डी-डी-टी-डी+हेपेटाइटिस बी+एफ-अड-डी-डी टीका+ सीरुमिक पोलियो की तीसरी खुराक	डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस से बचाव, पोलियो, एफ-अड-डी-डी संरक्षण एवं पोलियो से बचाव
9 माह	खरस का टीका	खरस से बचाव
1 वर्ष	डिफ्थीरिया, हेपेटाइटिस-ए	डिफ्थीरिया, हेपेटाइटिस-ए से बचाव
16 से 18 माह	डी-डी-टी-डी बूस्टर खुराक, सीरुमिक पोलियो की पूरी खुराक, एफ-अड-डी-डी टीका बूस्टर खुराक, हेपेटाइटिस-ए की दूसरी खुराक	डिफ्थीरिया, काली खाँसी (एफ-अड-डी-डी), टिटनेस से बचाव, एफ-अड-डी-डी संरक्षण, पोलियो एवं पोलियो से बचाव
2 वर्ष	टापकाइड टीका	मिमाटी बूस्टर से बचाव
5 वर्ष	टापकाइड टीका, डी-डी-टी-डी बूस्टर खुराक, सीरुमिक पोलियो की पहली खुराक	मिमाटी बूस्टर, डिफ्थीरिया, काली खाँसी, टिटनेस एवं पोलियो से बचाव
9-10 वर्ष तक	डी-डी-टी-डी बूस्टर का एक टीका एक से दो माह के अंतर पर टापकाइड (मिमाटी बूस्टर) से दो टीके	डिफ्थीरिया, काली खाँसी और टिटनेस से बचाव, मिमाटी बूस्टर से बचाव
10 वर्ष	डी-डी-डी बूस्टर का एक टीका, मिमाटी बूस्टर का एक टीका	टिटनेस एवं मिमाटी बूस्टर से बचाव

प्रतिरक्षण (टीकाकरण) में सावधानियाँ

1. ध्यान देने योग्य बात यह है, कि यदि नियत समय पर टीकाकरण नहीं हो पाया है तो डॉक्टर की सलाह से टीके लगवाएँ।
2. दो टीकों के बीच का अंतर एक माह से कम नहीं होना चाहिए।
3. साधारण सर्दी, जुकाम, खाँसी, बुखार आदि होने पर टीका डॉक्टर की सलाह से लगवाना चाहिए।

प्रतिरक्षण से पूर्व की सावधानियाँ

1. टीके का पूर्ण लाभ तभी मिलता है, जब उसे समय पर लगवाया जाए।
2. टीके की सामान्य मात्रा दिलाने के बाद निर्धारित समय पर आवश्यकतानुसार उसकी बूस्टर खुराक दिलाना रोग से पूर्ण बचाव के लिए आवश्यक है।
3. टीका लगवाने से पूर्व यह देख लेना आवश्यक है कि सुई निःसंक्रमित हो तथा टीके का रखरखाव उचित हो।

प्रतिरक्षण के पश्चात् सावधानियाँ

1. टीका लगने के बाद यदि बच्चे को एक दो दिन बुखार आए या इसी तरह की अन्य कोई तकलीफ हो तो घबराना नहीं चाहिए। ये तकलीफें प्रकट करती हैं कि टीका उचित कार्य कर रहा है अर्थात् बच्चे के शरीर में प्रतिरक्षण विकसित हो रहा है।
2. बी.सी.जी. के टीके लगवाने पर यदि 3 माह तक उस स्थान पर फफोले न पड़ें तो चिकित्सक को दिखाएं।
3. खसरे का टीका बच्चे को नौ माह से पूर्व न लगवाया जाए।

इसे भी जानें

- विश्व पोलियो दिवस 24 अक्टूबर को मनाया जाता है। जिसका उद्देश्य इस बीमारी के प्रति लोगों को जागरूक करना है।
- पोलियो का वायरस अस्वच्छ शौच सुविधाओं के कारण ज्यादा तेजी से फैलता है।
- माँ के प्रारम्भिक दूध (कोलेस्ट्रम) में प्रतिरोधी क्षमता होती है। शिशु के लिए यह दूध बहुत उपयोगी होता है। अतः जन्म के तुरंत बाद से ही बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए।

कुपोषण (Malnutrition)

शरीर में पोषक तत्वों की कमी या अधिकता से कुपोषण होता है।

कुपोषण के कारण-

- अपर्याप्त भोजन
- अनुपयुक्त भोजन
- जागरूकता की कमी
- अस्वच्छ वातावरण
- गरीबी
- भोज्य पदार्थों में मिलावट

- अतिपोषण से जनसंख्या वृद्धि।

कुपोषण से होने वाले रोग-

क्वाशियोरकर (Kwashiorkor)

बच्चों में प्रोटीन की कमी से होने वाला क्वाशियोरकर मुख्य रोग है। इस रोग में बच्चों के शरीर की वृद्धि रुक जाती है। उन्हें भूख कम लगती है तथा शरीर पर सूजन आ जाती है। बाल रुखे तथा चमक रहित हो जाते हैं। त्वचा रूखी हो जाती है और उस पर काले चकत्ते पड़ जाते हैं। आँखें कमजोर हो जाती हैं।

उपचार

क्वाशियोरकर रोग का मुख्य कारण प्रोटीन की कमी का होना है। अतः बच्चों को प्रोटीनयुक्त आहार जैसे- मटर, मूँग, चना, अरहर, सोयाबीन आदि दालें भोजन में देना चाहिए। इसके अतिरिक्त अनाज, मूँगफली, दूध आदि का सेवन भी लाभदायक होता है।

सूखा रोग (Rickets)

शरीर में कैल्शियम एवं विटामिन 'डी' की कमी हो जाने से बच्चों को सूखा रोग, अस्थि-दुर्बलता या रिकेट्स हो जाता है। शरीर में कैल्शियम और फॉस्फोरस दोनों तत्व हड्डियों व दाँतों का निर्माण एवं उनको स्वस्थ बनाए रखने का कार्य करते हैं। जब बालक के अंग तेजी से बढ़ रहे होते हैं तो उसे अस्थि तंत्र के निर्माण के लिए कैल्शियम और फॉस्फोरस दोनों खनिजों की अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है। इनके अभाव में बच्चे का विकास कम होता है तथा शरीर अत्यन्त दुर्बल हो जाता है, जिसे सूखा रोग कहते हैं। सूखा रोग न हो इसके लिए बढ़ते हुए बच्चों को प्रतिदिन लगभग डेढ़ ग्राम कैल्शियम और डेढ़ ग्राम फॉस्फोरस की आवश्यकता होती है।

उपचार

सूखा रोग शरीर में कैल्शियम, फॉस्फोरस एवं विटामिन 'डी' की कमी से होता है। अतः इन तत्वों की पूर्ति हेतु दूध, दही, पनीर, अंडा, दाल, फल तथा पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए। दैनिक आहार में दूध तथा दूध से बने पदार्थों को सम्मिलित करने से ये दोनों तत्व पर्याप्त मात्रा में सहज ही प्राप्त हो जाते हैं।

इन्हें भी जानें

- कैल्शियम तथा फास्फोरस का प्रभाव विटामिन 'डी' की उपस्थिति में ही होता है। अतः जिन व्यक्तियों को कैल्शियम और फास्फोरस की विशेष रूप से आवश्यकता होती है, उन्हें विटामिन 'डी' युक्त भोज्य पदार्थों का भी अधिक मात्रा में सेवन करना चाहिए। सूर्य से विटामिन 'डी' प्राप्त होता है।
- कुपोषण से बचाव हेतु सरकार द्वारा विभिन्न योजनाएं चलाई जा रही हैं। जिसमें गरीब परिवार को चिन्हित कर बीपीएल (गरीबी रेखा से नीचे) कार्ड बनाए जाते हैं। इन कार्डों के माध्यम से वे लोग सस्ते दरों पर अनाज प्राप्त कर सकते हैं।

रक्ताल्पता (Anaemia)

यदि किसी बालक के भार का परीक्षण करने के पश्चात् यह प्रतीत होता है कि बालक का भार आवश्यक भार से कम है, बालक आलसी और सुस्त है तथा चेहरे से पीलापन झलक रहा है तो निश्चित ही वह रक्त क्षीणता या रक्ताल्पता का शिकार है। इस रोग में लाल रक्त कण प्रभावित हो जाते हैं। स्वस्थ लाल रक्त कणों में हीमोग्लोबिन होता है जो रक्त को लालिमा देता है। रक्ताल्पता की स्थिति में लाल रक्त कणों की रचना एवं क्रिया में अंतर आ जाता है।

क्या आपके विद्यालय में कभी डॉक्टर द्वारा स्वास्थ्य जाँच हुई है ? उन्होंने आप सभी को

स्वस्थ रहने के लिए क्या-क्या जानकारियाँ दीं ?

रक्ताल्पता के कारण

1. शरीर के किसी अंग से अधिक मात्रा में खून बह जाना।
2. दूषित पेयजल, व्यक्तिगत एवं भोजन संबंधित अस्वच्छता के कारण पेट संबंधी संक्रमण का होना, जिससे मल के रास्ते खून आना।

रक्ताल्पता के लक्षण

1. पैरों में सूजन आना।
2. आँखों की निचली पलक के अंदर के हिस्से का सफेद/फीका पड़ना।
3. नाखूनों एवं जीभ का सफेद/फीका पड़ना।
4. प्रतिदिन के कार्य करने में थकान महसूस करना।
5. शरीर का आलसी व अस्वस्थ महसूस करना।
6. भूख कम लगना।

रक्ताल्पता का उपचार

1. चिकित्सकीय परीक्षण द्वारा रक्ताल्पता के आधारभूत कारणों को खोजना।
2. मौसमी हरे पत्तेदार सब्जियों का प्रचुर मात्रा में सेवन करना।
3. रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी को दूर करने के लिए लौह तत्वों से युक्त भोज्य पदार्थों को लेना।
4. थकान से बचने के लिए पर्याप्त विश्राम, स्वस्थ वातावरण, संतुलित आहार लेना।
5. साफ-सफाई रखना एवं खुले में शौच न करना।

इन्हें भी जानें

- लौह तत्व एक महत्वपूर्ण खनिज लवण है। यह शरीर में 4 से 5 ग्राम तक उपस्थित होता है। इसकी 70 प्रतिशत मात्रा रक्त में हीमोग्लोबिन में तथा 30 प्रतिशत मात्रा यकृत, वृक्क तथा अस्थिमज्जा में होती है।
- शरीर में लौह तत्व की दैनिक आवश्यकता- 1 से 20 वर्ष तक 15-20 मिलीग्राम, प्रौढ़ पुरुष स्त्रियों हेतु 20 मिलीग्राम, गर्भवती महिलाओं हेतु 40 मिलीग्राम तथा दुग्धपान कराने वाली महिलाओं हेतु 30 मिलीग्राम है।
- सेब, विशेष रूप से उसका छिल्का, शहद तथा अनार हमारे शरीर की कोशिकाओं को क्षतिग्रस्त होने से बचाता है।

अभ्यास

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(1) रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए -

(क) डिप्थीरिया, काली खाँसी और टिटनेस से बचाव के लिए का टीका लगवाया जाता है।

(ख) गर्भवती महिला की रक्षा के लिए का टीका लगाया जाता है।

(2) सही कथन के सामने सही (T) तथा गलत कथन के सामने (F) का चिह्न लगाएँ-

(क) टीकाकरण से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ()

(ख) स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में रोगाणुओं से मुकाबला करने की शक्ति नहीं होती है। ()

(ग) क्वाशियोरकर रोग का मुख्य कारण प्रोटीन की कमी है। ()

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) खसरे का टीका किस आयु में लगाया जाता है ?

(ख) हड्डियों व दाँतों के निर्माण में कौन से खनिज लवण सहायक होते हैं ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न

(क) रक्ताल्पता के कोई चार लक्षण लिखिए ।

(ख) प्रतिरक्षण क्या है ?

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(क) वृद्धि निगरानी क्या है ? इसका क्या महत्व है ?

(ख) कुपोषण किन कारणों से होता है ? इससे होने वाले किसी एक रोग के लक्षण व उपचार लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क

एक बड़ा चार्ट लेकर उस पर समस्त प्रतिरक्षक टीकों की सूची बना लें और पता करें कि आप के गाँव/मुहल्ले में किन-किन बच्चों को ये टीके नहीं लगे हैं। उनके माता-पिता से मिलकर टीकाकरण हेतु प्रेरित करें।

शिक्षक निर्देश

- विद्यालय में अभिभावकों की प्रतिरक्षण संबंधी सभा आयोजित करें। इसमें अभिभावकों की शंकाओं का समाधान करते हुए उन्हें टीकाकरण के लाभ से अवगत कराएँ।
- बच्चों के माध्यम से कुपोषण निवारण एवं पल्स पोलियो अभियान को सफल बनाने हेतु प्रभात फेरी निकलवाएँ।