

## पाठ -४ रोग और उनसे बचाव



रोग का अर्थ “अस्वस्थ” होना है। शरीर का पूरी तरह कार्य करने में किसी प्रकार की कमी का होना रोग कहलाता है। अस्वस्थ/रोगी व्यक्ति में स्फूर्ति व उमंग की कमी रहती है। उन्हें शारीरिक और मानसिक कष्ट होता है। ऐसे व्यक्ति का किसी कार्य में मन नहीं लगता है।

**यदि आप को बुखार/सर्दी-खांसी/पेट खराब हो जाए तो क्या आप अपने दोस्तों के साथ खेलना या उनके साथ अपने पसंद की चीजें खाना पसंद करेंगे ?**



रोग मुख्यतः दो प्रकार के होते हैं-

- असंक्रामक रोग- ये वे रोग होते हैं जो छुआछूत से नहीं फैलते। ये पोषण की कमी से हो सकते हैं जैसे- विटामिन ए की कमी से रतौंधी (Night blindness) हो जाना। कुछ असंक्रामक रोग वंशानुगत भी होते हैं। यह रोग बच्चों को अपने माता-पिता या पूर्वजों से मिलते हैं। वर्णान्धता (color blindness) एक ऐसा ही वंशानुगत रोग है जिसमें रोगी हरे तथा लाल रंग में भेद नहीं कर पाता है।
- संक्रामक रोग- संक्रामक रोग वे रोग होते हैं जो बैक्टीरिया, वाइरस, कृमि जैसे सूक्ष्म/अतिसूक्ष्म जीवों से होते हैं। ये अति सूक्ष्म जीव निम्नलिखित माध्यमों से मानव शरीर में प्रवेश पा कर उसे अस्वस्थ कर सकते हैं-

1. दूषित खाने तथा पीने की वस्तुओं के माध्यम से पेट में कृमि (राउंड कृमि, व्हिप कृमि, हुक कृमि), हैजा, टायफायॅड जैसे रोग हो सकते हैं।
2. संक्रमित मिट्टी के संपर्क द्वारा कृमि संक्रमण फैलता है। जिससे शरीर में खून की कमी, कुपोषण, थकान, पेट में दर्द, उल्टी एवं दस्त आना आदि लक्षण पाए जाते हैं।
3. वायु में उपस्थित सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा जुकाम, इनफ्लुएन्जा, तपेदिक जैसे रोग फैलते हैं।
4. मच्छर के माध्यम से मलेरिया, चिकनगुनिया, डेंगू फैलता है।
5. कुछ चर्म रोग व्यक्ति को स्पर्श करने से भी फैलते हैं जैसे- दाद तथा खाज।

## **इन्हें भी जानें-**

- संक्रमित बच्चों के शौच में कृमि के अंडे होते हैं। खुले में शौच करने से ये अंडे मिट्टी में मिल जाते हैं और विकसित होते हैं।
- नंगे पैर चलने से, गन्दे हाथों से खाना खाने से या बिना ठका भोजन करने से शरीर में कृमि का संचरण होता है।
- 'राष्ट्रीय कृमि मुक्ति दिवस' कार्यक्रम वर्ष में दो बार 10 फरवरी एवं 10 अगस्त को मनाया जाता है, जिसमें 01 से 19 वर्ष तक के सभी बच्चों को एल्बेंडाजॉल की दवा स्कूल व आंगनबाड़ी के माध्यम से खिलाई जाती है।

## **शरीर का रोगों से बचाव**

अगर हम अपने जीवन में थोड़ी सी सावधानी रखें और छोटी-छोटी कुछ आसान बातों पर ध्यान दें तो बहुत से रोगों से बच सकते हैं। आइये जानें-

## **उत्तम स्वास्थ्य के लिए अच्छी आदतें-**

1. स्वच्छता- हमें अपने शरीर के साथ-साथ अपने परिवेश को भी साफ रखना चाहिए। नित्य स्नान कर, तथा शरीर को अच्छी तरह पोंछ कर साफ कपड़े पहनने चाहिए।

- रात में सोने से पहले तथा सुबह उठकर दाँतों में मंजन कर जीभ को भी साफ करना चाहिए। भोजन के बाद कुल्ला अवश्य करना चाहिए।
- हमें खुले में रखे हुए फल तथा अन्य खाद्य पदार्थ नहीं खाना चाहिए। पानी भी पीते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि वह साफ व ढका हो।



- खुले में शौच न करके हमेशा स्वच्छ शौचालय का प्रयोग करना चाहिए।
- खाना खाने के पहले एवं शौच के बाद हमें अपने हाथों को साबुन से धो लेना चाहिए।
- हमें अपने आस-पास भी सफाई रखनी चाहिए जिससे रोगों के जीवाणु न पनपने पाएँ।

2. व्यायाम - हमें नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए। इससे हमारे शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है जो हमारे शरीर को विभिन्न रोगों से बचाती है।

3. पौष्टिक आहार - हमें अपना आहार संतुलित रखना चाहिए। इससे पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग नहीं होते हैं। इससे हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति भी बढ़ती है।

4. प्रतिरोधक टीके तथा दवा - संक्रामक रोगों से बचाव के लिये टीका लगाया जाता है। हमें समय से बच्चों को सभी आवश्यक टीके लगवा देना चाहिए तथा दवाएँ खिला देना चाहिए जिससे उन्हें चेचक, टिट्नेस, डिप्थीरिया, पोलियो, तपेदिक, हैजा, हेपेटाइटिस जैसे रोग न हों।

## गंदगी से होने वाली कुछ बीमारियों के नाम लिखिए।

साफ-सफाई का ध्यान न रखने से पेट में कीड़े हो जाते हैं। इन कीड़ों से पेट में दर्द होता है तथा उल्टियाँ होती हैं। भूख लगनी बंद हो जाती है तथा शरीर का वजन कम होने लगता है। गंदगी से ही हैजा नामक भयानक रोग भी हो जाता है। इस रोग में उल्टियाँ तथा दस्त होते हैं और कभी-कभी तो मनुष्य की मृत्यु तक हो जाती है।

रोगों से बचने के लिए हमें चाहिए कि हम अपने खाने की वस्तुओं को मक्खियों से बचाएँ। कुओं में 'लाल दवा' डलवा कर पानी को शुद्ध कर लिया जाए। खुली व अशुद्ध खाने-पीने की चीजों का उपयोग न किया जाए। हमें घर तथा विद्यालय में बने शौचालय का उपयोग करना चाहिए तथा उसे साफ रखना चाहिए।

### अभ्यास

#### 1. बहुविकल्पीय प्रश्न-

सही विकल्प के सामने दिए गए गोल घेरे को काला करिए-

(1) संक्रामक रोग होते हैं-

(क) बैक्टीरिया, वायरस आदि से

(ख) पोषण की कमी से

(ग) वंशानुगत रोग से

(घ) इनमें से कोई नहीं

(2). हैजा रोग होता है-

(क) कृमि से

(ख) विटामिन की कमी से

(ग) दूषित खाने-पीने की वस्तुओं से

(घ) छुआछूत से

## 2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) किसी एक वंशानुगत रोग का नाम लिखिए।

(ख) विटामिन C की कमी से कौन सा रोग होता है ?

## 3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) नियमित व्यायाम करने से क्या लाभ है ?

(ख) असंक्रामक रोग क्या होते हैं ?

## 4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) रोग कितने प्रकार के होते हैं? संक्रामक एवं असंक्रामक रोगों के बारे में संक्षेप में बताइए।

(ख) हमें अपने शरीर को रोगों से बचाने के लिए किन-किन सावधानियों को ध्यान में रखना चाहिए ?

## प्रोजेक्ट वर्क

अच्छी आदतें, अच्छा स्वास्थ्य से सम्बन्धित पोस्टर/स्लोगन लिखकर अपनी कक्षा में टाँगे।