

पाठ -४ रोग और उनसे बचाव



शरीर की विकारग्रस्त अवस्था को रोग कहते हैं। जब शरीर दुर्बल हो जाता है, तो उसके रोगग्रस्त होने की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ हो इसके लिए यह आवश्यक है कि प्रत्येक व्यक्ति विभिन्न रोगों तथा उनसे बचने के सही उपायों को जानें और उन्हें दैनिक जीवन में प्रयोग में लाएँ।

रोग कई प्रकार के होते हैं। कुछ रोग ऐसे होते हैं, जो हमारे शरीर के अंगों या तंत्रों में विकार उत्पन्न हो जाने के कारण होते हैं जैसे रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग आदि।

कुछ रोग बाहरी कीटाणुओं के द्वारा किसी भी माध्यम से हमारे शरीर में प्रवेश करने के कारण उत्पन्न होते हैं जैसे जल, भोजन, वायु के माध्यम से।

आइए जानें कि जल के माध्यम से कौन-कौन से रोग होते हैं-

- टायफाइड
- अतिसार
- पेचिश
- हैजा

टायफाइड(Typhoid)

इसे मियादी बुखार या मोतीझरा भी कहा जाता है। यह साल्मोनेला टायफी नामक बैक्टीरिया से होता है। यह विविध माध्यम से जैसे-दूषित जल, भोजन एवं दूध से फैलता

है। इसके सेवन से इसमें उपस्थित रोगाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और आहार नली में विकार उत्पन्न करते हैं।

लक्षण

- यह सर्दी, जुकाम या फ्लू से शुरू होता है, नब्ज धीमी चलती है।
- रोगी को तेज बुखार आता है परन्तु तापमान घटता बढ़ता रहता है।
- शरीर कमजोर हो जाता है। कभी-कभी शरीर पर दाने दिखाई देते हैं।
- उल्टी, दस्त या कब्ज रहता है।

उपचार

- डॉक्टर से तुरंत परामर्श लें। रोगी को पूरा आराम देना चाहिए।
- इस बीमारी में सफाई पर विशेष ध्यान देना चाहिए।
- रोगी को पानी उबाल कर ठंडा करके देना चाहिए।
- रोगी को तला-भुना खाद्य पदार्थ न देकर उबला दूध, साबूदाना, दलिया, मूंग की खिचड़ी देना चाहिए।

अतिसार (Diarrhoea)

यह रोग भी दूषित जल एवं भोजन के सेवन से फैलता है। इससे ग्रसित व्यक्ति को बार-बार पतला दस्त आने लगता है। शरीर में पानी की कमी हो जाती है। रोगी कमजोर हो जाता है।

उपचार

- रोगी को चावल का माड़, पका केला, मूंग की खिचड़ी एवं मट्ठा देना चाहिए।
- हल्का एवं सुपाच्य भोजन देना चाहिए, पानी उबाल कर देना चाहिए।
- निर्जलीकरण को रोकने के लिए जीवन रक्षक घोल (एक गिलास पानी में एक चम्मच चीनी और एक चुटकी नमक मिलाकर) एवं इलेक्ट्राल देना चाहिए।

पेचिश (Dysentery)

दूषित जल और भोजन के सेवन से पेचिश रोग होता है। जिसमें पतले दस्त के साथ आँव या खून आ सकता है। कभी-कभी बुखार भी आ जाता है। ऐसी स्थिति होने पर प्राथमिक उपचार के रूप में रोगी को जीवन रक्षक घोल देना चाहिए। हल्का एवं सुपाच्य भोजन जैसे मूंग की खिचड़ी एवं चावल का माड़ दे सकते हैं। पानी उबालकर देना चाहिए। इसके साथ ही डॉक्टर से सम्पर्क कर उनके निर्देश के अनुसार निदान करना चाहिए।

हैजा (Cholera)

यह भयानक रोग है। इससे ग्रस्त व्यक्ति का यदि तुरंत ही उचित उपचार न किया जाए तो उसकी मृत्यु हो सकती है। यह रोग महामारी का भी रूप धारण कर लेता है। दूषित जल को पीने से हैजे का रोग फैलने की सम्भावना रहती है। हैजा के रोगी के दस्त एवं वमन से उसके जीवाणु शरीर से बाहर निकलते हैं। यदि दस्त व वमन को अच्छी तरह से साफ न किया जाए तो उस पर मक्खियाँ बैठ जाती हैं, फिर वही मक्खियाँ खाद्य पदार्थों पर बैठकर उनको रोगाणुयुक्त बना देती हैं। मक्खियाँ हैजा फैलाने में सबसे अधिक सहायक होती हैं।



खाद्य पदार्थों को ढककर रखना चाहिए

लक्षण

- सफेद व पतले दस्त आना तथा उल्टी होना।
- रोगी को बार-बार प्यास लगना।
- रोगी की मांसपेशियों में ऐंठन भी होने लगती है। पेशाब आना बंद हो जाता है, यदि तुरंत उपचार न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

उपचार

- हैजा के रोगी को पृथक कमरे में रखा जाए। हैजे का टीका लगवाएँ।
- दस्त एवं वमन से शरीर में पानी की कमी की पूर्ति के लिए ठंडा जल घूँट-घूँट करके देना चाहिए।
- रोगी द्वारा दस्त व वमन करने पर उस स्थान को फिनायल से धोना चाहिए।
- पानी को उबालकर प्रयोग करना चाहिए। जीवन रक्षक घोल पिलाना चाहिए।
- रोगी को तुरंत अस्पताल ले जाकर इलाज कराना चाहिए।
- मक्खियों द्वारा फैलाए जाने वाले संक्रमण से बचने हेतु हमें खुले में मल त्याग नहीं करना चाहिए एवं कूड़ा-कचरा भी नहीं फेंकना चाहिए।

क्रियाकलाप-अपने आस-पास के गाँव/परिवार में व्याप्त कुछ रोगों की सूची तैयार करें। उनके फैलने का कारण एवं बचाव के उपाय को तालिकानुसार लिखिए-

रोग का नाम- माध्यम/वाहक- लक्षण- बचाव

1. हैजा -घरेलू मक्खी-उल्टी तथा दस्त का आना -सफाई का विशेष ध्यान रखना
2. टायफाइड-
3. पेंचिस-
4. सर्दी -जुकाम-

भोजन संबंधी अच्छी आदतें

उत्तम स्वास्थ्य के लिए भोजन संबंधी अच्छी आदतें अति आवश्यक हैं जो निम्नलिखित हैं-

- भोजन पौष्टिक व संतुलित हो। भोजन स्वच्छता से पकाया जाए।

- भोजन करने का स्थान एवं भोजन करने वाले दोनों को स्वच्छ होना चाहिए।
- भोजन को हमेशा चबा-चबाकर धीरे-धीरे खाना चाहिए। बासी भोजन नहीं करना चाहिए।
- आवश्यकतानुसार ही भोजन अपनी थाली में लेना चाहिए। भूख लगने पर ही भोजन किया जाए।
- भोजन करने से पूर्व हाथों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।
- कम से कम 8-10 गिलास पानी प्रतिदिन पिएं।
- अधिक मिर्च मसाला वाला भोजन न करके मौसमी ताजे फले, सब्जियाँ खाना चाहिए।
- भोजन पकाने, परोसने तथा खाने से पहले हाथ धोना चाहिए।

अभ्यास

1. बहुविकल्पीय प्रश्न

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

(1) जल के माध्यम से रोग होता है-

(क) मलेरिया

(ख) रिकेट्स

(ग) स्कर्वी

(घ) हैजा

(2) टायफाइड रोग फैलता है-

(क) दूषित भोजन

(ख) जल

(ग) दूध

(घ) उपर्युक्त सभी

2. मिलान कीजिए-

पेचिश विश्व हस्त प्रक्षालन(सफाई) दिवस

15 अक्टूबर मक्खी

हैजा जीवन रक्षक घोल

2. अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(क) अतिसार रोग किन कारणों से होता है ?

(ख) हैजा रोग किसके द्वारा फैलता है ?

3. लघु उत्तरीय प्रश्न-

(क) जीवन रक्षक घोल कैसे और कब बनाते हैं ?

(ख) पेचिश रोग के लक्षण लिखिए।

4. दीर्घ उत्तरीय प्रश्न-

(क) टायफाइड रोग के क्या लक्षण हैं और उनसे कैसे बचा जा सकता है ?

(ख) भोजन संबंधी अच्छी आदतों से आप क्या समझते हैं ? अपने शब्दों में लिखिए।

प्रोजेक्ट वर्क-

आप अपने विद्यालय और घर के आस-पास जल जमाव के कारणों को खोजें और दूर करने का प्रयास करें।