अध्याय 8

हमारा स्वास्थ्य, बीमारियाँ एवं बचाव
(OUR HEALTH, DISEASES AND PREVENTION)

अध्ययन बिन्दु

8.1 सामान्य रोग
8.2 रोग का कारक : कृमि
8.3 कुछ विशिष्ट रोग

प्राचीनकाल से मनुष्य की अपेक्षाएँ या इच्छाएँ रही हैं कि वह दीर्घायु एवं निरोगी रहे। "स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है।" हमारा शरीर नियमित रूप से भोजन का पाचन, उत्सर्जन, श्वसन आदि क्रियाएँ करता रहता है। जब कभी इन क्रियाओं में अनियमितता या बाधा उत्पन्न होती है तो हम रोगी हो जाते हैं।

गतिविधि 1

अपने गाँव के सरकारी चिकित्सालय का भ्रमण कीजिए। अस्पताल में भर्ती विभिन्न मरीजों को बिना परेशान किए ध्यान से देखिए। वहाँ किसी भी सामग्री को स्पर्श नहीं करें। चिकित्सक एवं नर्स की सहायता से मरीजों की विभिन्न बीमारियों के बारे में ध्यानपूर्वक जानें। एक डायरी में सारी जानकारी नोट करें।

आपने देखा होगा कि कुछ रोगों के लिए विशेष प्रकोष्ठ बनाए गए हैं जहाँ आपको मरीज के नजदीक भी जाने नहीं दिया होगा।

- क्या आप बता सकते हैं ऐसा क्यों किया होगा?
- सर्दी, खाँसी, जुकाम के समय आपको खाँसते समय मुख पर रुमाल रखने के लिए क्यों कहा जाता है?
- आपने अखबार में पढ़ा होगा कि गुजरात में बाढ़ आने के बाद हैजा फैल गया, ऐसा क्यों हुआ होगा?

रोग दो प्रकार के होते हैं

1. **संक्रामक रोग**– वे रोग जो एक दूसरे के सम्पर्क से फैलते हैं। उदाहरण–हैजा, टायफाइड, क्षय रोग, सर्दी–जुकाम आदि। ये वायु, जल एवं भोजन, कीटों व सम्पर्क द्वारा फैलते हैं।
2. **असंक्रामक रोग**– वे रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक नहीं फैलते हैं। उदाहरण–कैन्सर, जोड़ों का दर्द आदि।

सभी विद्यार्थियों की रिपोर्ट को शिक्षक निम्नलिखित सारणी बोर्ड पर बनवा कर चर्चा करें।

सारणी 8.1
मनुष्यों में होने वाले सामान्य रोग, रोग कारक,लक्षण,बचाव एवं उपचार

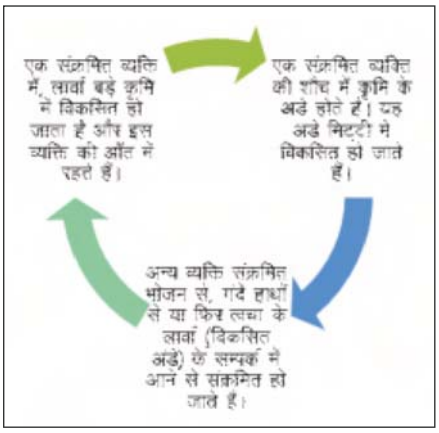
क्र. सं.	रोग	रोग कारक सूक्ष्म जीव एवं रोग संचरण का माध्यम	लक्षण	बचाव के उपाय	उपचार
1.	क्षय रोग (T.B.)	जीवाणु माइक्रोबैक्टीरियम ट्यूबर क्लोसिस संचरण– वायु द्वारा	भूख नहीं लगना, वजन घटना, कमजोरी बढ़ना, लगातार सर्दी एवं कफ, कम ताप का बुखार, थूक के साथ रक्त निकलना, सीने में दर्द, ज्यादा चलने पर साँस का फूलना, लसिका ग्रंथि का फूलना आहार नाल, हड्डियाँ, फेफड़े प्रभावित।	क्षय रोगी को अलग रखना, उसकी व्यक्तिगत वस्तुओं को अलग रखना, उचित समय पर टीकाकरण, कहीं भी नहीं थूकना, खाँसते समय मुँह	थूक की जाँच, सीने का X-Ray, M.D.T. का चिकित्सक अनुसार सेवन DOTS के नियंत्रण में रहना।
2.	हैजा	जीवाणु विब्रियो कोलेरी संचरण दूषित जल एवं भोजन द्वारा	उल्टियाँ होना, जलीय दस्त, माँसपेशियों में ऐंठन, शरीर में जल की कमी, बुखार, तेज प्यास लगना, जीभ का सूखना, आँखें धँसना, पेट तथा आंत में संक्रमण।	व्यक्तिगत स्वच्छता एवं अच्छी आदतों को अपनाना, भली भांति पके भोजन का सेवन, उबला पेयजल, टीकाकरण, मल–मूत्र, सड़ी–गली वस्तुओं के निस्तारण की उचित व्यवस्था, रोगी से दूर रहें।	O.R.S. जीवन रक्षक घोल पीना व दवाइयाँ लेना।
3.	टायफाइड	जीवाणु सालमोनेल टाइफी संचरण जल द्वारा	छोटी आंत में संक्रमण, प्रतिदिन सिरदर्द तथा बुखार आना, दूसरे सप्ताह में बुखार अधिक, तीसरे व चौथे सप्ताह में बुखार कम, शरीर में दर्द, कब्ज, धीमा हृदय स्पंदन, जीभ के ऊपरी भाग में लाल चकते	भोजन व जल को शुद्ध रखना, मल व अन्य दूषित पदार्थों का सही स्थान पर विसर्जन, भोजन को मक्खियों से बचाना, (टायफाइड होने पर A तथा B टीका लगवाना)	रोगी को बुखार आने पर पूरा आराम, प्रतिजैविकों से उपचार, चिकित्सक की निगरानी में दवाइयाँ लेना।

4.	पोलियो	वायरस पोलियो वायरस संचरण वायु/जल द्वारा	मेरू रज्जु, मस्तिष्क एवं पैर प्रभावित, बुखार आना, माँसपेशियों का सिकुड़ना, प्रभावित हाथ/ पैर का विकास धीमा, सिर दर्द, उल्टी, गर्दन में दर्द, तंत्रिका तंत्र के नष्ट होने से प्रभावित हाथ या पैर का कार्य करना बंद। 6 माह से 3 वर्ष के बच्चों को पोलियो हो सकता है।	पोलियो की दवा पिलाकर	चिकित्सकीय निर्देशानुसार ऑपरेशन, जयपुर फुट का उपयोग, फिज़ियोथेरेपी
5.	रेबीज़ (जलांतक)	वायरस संचरण– संक्रमित कुत्ता, बंदर, लोमड़ी, भेड़िया जिनकी लार में रेबीज वायरस होते हैं।	तेज बुखार आना, सिर दर्द, बैचेनी कंठ का अवरूद्ध होना, पानी से डर लगना।	आवारा कुत्तों तथा बिल्लियों की रोकथाम, पालतू तथा आवारा जानवरों का टीकाकरण	रेबीज़ ग्रस्त जानवर को मारना, घाव को पानी तथा साबुन से धोना, डॉक्टर की देखरेख में एण्टी रेबीज के इंजेक्शन लगवाना।
6.	छोटी माता (चिकन पॉक्स)	वायरस वेरीसेला जोस्टर संचरण– वायु/ सीधे सम्पर्क द्वारा	हल्का/मध्यम बुखार आना, पीठ में दर्द, घबराहट, पूरे शरीर पर दाने–दाने, पहले गले पर फिर चेहरे पर और फिर पैरों पर, 4 से 7 दिनों बाद दानों पर पपड़ी जमना।	रोगी से अन्य लोगों को दूर रखना, रोगी की व्यक्तिगत वस्तुओं को अलग करना।	कुछ खास तरह से तैयार मल्हम/ नारियल का तेल दानों पर लगाना, सम्बन्धित दवाइयाँ लेना।
7.	खसरा मीसल्स	वायरस संचरण– वायु द्वारा	चमड़ी पर लाल–लाल दाने उभरना, खुजली होना, जलन होना आदि।	रोगी व्यक्ति को पूरी तरह से अलग रखना, रोगी की वस्तुओं को अलग रखना, टीकाकरण।	एंटिसेप्टिक क्रीम लगाना, चिकित्सक के निर्देशानुसार दवाई लेना।

8.	सर्दी–जुकाम	वायरस राइनोवायरस संचरण वायु द्वारा	श्वास नलिका की ऊपर की श्लेषमा झिल्ली, नाक तथा गला संक्रमित, आँख तथा नाक से तरल पदार्थ का निकलना, आँखों में जलन।	खाँसते, छींकते समय मुँह को ढकना, साफ रूमाल का उपयोग करना।	चिकित्सकीय सलाह, विटामिन–सी की मात्रा बढ़ाना, भाप लेना।
9.	दस्त एवं पेचिश	जीवाणु ई–कोलाई संचरण विषाक्त भोजन/जल द्वारा	मल के साथ चिपचिपा पदार्थ स्रावित, उल्टी आना, आँतों में संक्रमण, बार–बार पतले दस्त आना, शरीर में पानी की कमी, चेहरा मुरझा जाना, पेट दर्द, सिर दर्द, कमजोरी, तेज प्यास लगना।	शौचालय साफ रखें, खाने–पीने की वस्तुओं को ढकना, स्वच्छता, पानी उबालकर, छान कर पिलाएँ, फलों को गर्म पानी से धोकर खिलाएँ, रोगी के मल तथा उल्टी को तुरन्त नष्ट करें खुला न छोड़ें।	ओ.आर.एस. घोल, इलेक्ट्रोल, चिकित्सकीय दवाई लेना।
10.	मलेरिया	प्लाज्मोडियम प्रोटोज़ोआ संचरण कीट मादा एनाफिलिज़ मच्छर	तेज ठंड के साथ बुखार, बुखार नियमित अंतराल में, शरीर में दर्द, प्यास अधिक लगना, चेहरा लाल, लीवर तथा प्लीहा में सूजन, कमजोरी आदि	घर के आस–पास जल इकट्ठा नहीं होने देना, मच्छरों को नष्ट करना, फोगिंग कराना, मच्छर दानी का उपयोग	रक्त की जाँच व चिकित्सकीय सलाह से दवाई लेना।

चित्र 8.1 मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति एवं उपचार

8.2 रोग कारक कृमि



चित्र 8.2 : कृमि संक्रमण चक्र

बच्चों की सेहत पर कृमि के हानिकारक प्रभाव

- थकान और बेचैनी
- भूख न लगना
- पेट में दर्द, मितली, उल्टी और दस्त
- मल में खून आना
- खून की कमी
- कुपोषण
- पेट में सूजन
- लगातार खाँसी
- वजन में कमी

कृमि संक्रमण से बचाव के तरीके

- खाने से पहले और शौच के बाद साबुन से हाथ धोएँ।
- फलों और सब्जियों को खाने से पहले पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- साफ पानी या उबाल के पानी पीएँ।
- जूते पहनें।
- नाखून साफ और छोटे रखें।
- खुली जगह में शौच न करें, शौचालय का प्रयोग करें।

चित्र 8.3 कृमि संक्रमण से बचाव का तरीका

- शौचालय के आस–पास सफाई रखें।
- बच्चों को कृमि नियंत्रण से फायदे समझाएँ।

कृमि नियंत्रण के फायदे

- बच्चे आंगनवाड़ी या स्कूल रोजाना जा सकते हैं
- वह चुस्त रहते हैं और उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।
- इनका विकास जल्दी होता है।

8.3 कुछ विशिष्ट रोग

इनके बारे में भी जानिए।

(1) नारू (बाला)

यह रोग सफेद धागों के समान गोल कृमि द्वारा होता है जिसकी लम्बाई 30 से.मी. से 125 से.मी तक होती है।

रोग का संचरण — जल द्वारा

सूक्ष्म जीव — साइक्लोप्स सूक्ष्म जीव द्वारा जल के माध्यम से स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश

रोग का कारण

1. अस्वच्छ जल का सेवन।
2. कुएँ, तालाब अथवा बावड़ी का संदूषित जल पीने से।
3. जल को बिना छाने पीने से।

लक्षण

1. हाथ या पैर की त्वचा पर फुंसी होना।
2. मादा कृमि मांसपेशियों में विकास करती है।
3. फुंसी की जगह अत्यधिक दर्द होना।
4. बुखार आना।
5. अगर कृमि को समय पर नहीं निकाला जाए तो यह मरने पर विषैला पदार्थ छोड़ती है जिससे गाँठें बन जाती हैं।

बचाव

1. जल को छानकर पीएँ।
2. जल को उबाल कर पीएँ।

(2) कुष्ठ रोग : जीवाणु द्वारा उत्पन्न

कारण

1. यह रोग रोगी से निरन्तर स्पर्श द्वारा फैलता है।

लक्षण

1. त्वचा पर चकत्ते बनना।
2. ये चकत्ते सुन्न होते हैं।
3. इन पर चोट, जलन, दर्द आदि का अनुभव नहीं होता है।

4. इसकी अधिकता से ये अंग कार्य नहीं करते हैं।
5. अंगुलियों की विकृति हो जाती है।

बचाव

1. ऐसे रोगी को अलग से रखा जाए।
2. उनके द्वारा काम में ली जाने वाली सामग्री अलग से रखें।
3. उनके कपड़ों को डिटॉल आदि से धोएँ।

उपचार

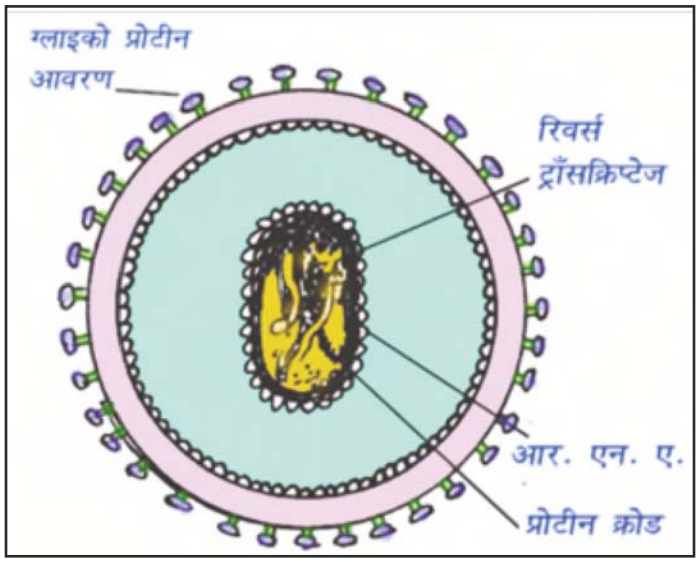
1. शल्य चिकित्सा
2. टीकाकरण
3. पूरा अंग क्षतिग्रस्त होने पर कृत्रिम अंग का लगाना।

(3) एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसिएन्सी सिन्ड्रोम : (एड्स)
(Acquired Immuno Deficiency Syndrome - AIDS)

यह एक घातक रोग है जिसमें रोगी का प्रतिरक्षी तंत्र नष्ट हो जाता है जिससे मनुष्य के रोगों से लड़ने की क्षमता नष्ट हो जाती है।

रोग होने के कारण

1. HIV वाइरस के कारण फैलता है।
2. संक्रमित व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति में संक्रमण।
3. प्रायः यौन सम्बन्धों के कारण।
4. रक्त लेते समय एवं इंजेक्शन लगवाते समय दूषित सुई से।
5. संक्रमित ब्लेड, उस्तरे तथा नाई द्वारा काम में लाए जाने वाले धारदार उपकरणों से होता है।
6. संक्रमित माँ से गर्भ में पल रहे बच्चों को।



चित्र 8.4 HIV वाइरस

लक्षण

1. लसिका ग्रंथियों मे सूजन।
2. रक्त की ब्लड प्लेट्लेट्स की संख्या में कमी जिससे ज्वर तथा रक्त स्राव।
3. रात्रि के समय पसीना आना।
4. शरीर के वजन में कमी।
5. स्मृति कम, बोलने में कठिनाई, सोचने की क्षमता में कमी।
6. प्रतिरोधी क्षमता कम होने के कारण अन्य रोगों के संक्रमण का खतरा।

बचाव

1. दाड़ी बनवाने के पूर्व यह सुनिश्चित करें कि एक उस्तरे से सभी की दाढ़ी नहीं बनाएँ।
2. रक्त चढ़ाए जाने से पूर्व एच.आई.वी. परीक्षण।
3. सीरिंज और इंजेक्शन की सुई को उपयोग के बाद नष्ट करना।
4. संयमित जीवन शैली अपनाना।

उपचार एड्स से बचाव ही उपचार है।

(4) कैंसर

यह एक घातक रोग है।

रोग का कारण

1. कोशिका विभाजन अनियंत्रित।
2. कोशिका विभाजन तीव्रता से।

लक्षण

1. जिस क्षेत्र में गति अनियंत्रित वहाँ एक गाँठ का निर्माण होना।
2. प्रारम्भिक अवस्था में गाँठ में दर्द नहीं होता है।
3. उच्च अवस्था में गाँठ में असहनीय दर्द होता है।
4. यह जीभ, कंठ, अस्थि, रक्त, फेफड़ों, गर्भाशय आदि में हो सकता है।

बचाव यदि प्रारम्भिक अवस्था में इसका पता चल जाता है तो कीमोथैरपी से रोगी को बचाया जा सकता है। आवश्यकता पड़ने पर कैंसर ग्रसित अंग को निकालकर।

उपचार शल्य क्रिया द्वारा व कोबाल्ट की कीमोथैरपी द्वारा।

(5) हिपेटाइटिस ए : रोग कारक वायरस

संचरण का माध्यम जल

लक्षण

1. लीवर का कमजोर होना।
2. लीवर में पानी भरना।
3. पाचन क्षमता का कम होना।

बचाव
1. उबले हुए पेयजल का प्रयोग।
2. टीकाकरण।

उपचार
1. लिवोसिन टेबलेट उपलब्ध कराना।
2. Live 50 की दवाई।
3. अन्य प्रति जैविक दवाइयाँ चिकित्सकीय सलाह पर देने पर।

(6) हीमोफीलिया

यह एक आनुवंशिक रोग है। इसके जीन पुरूषों के लिंग–गुणसूत्र (X) पर पाए जाते हैं। और स्त्रियों के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में गमन करते हैं।

लक्षण
1. इस रोग में साधारण चोट लगने पर रुधिर का बहना बंद नहीं होता है।
2. रुधिर का थक्का नहीं बनता है।
3. अतिरिक्त रक्त स्राव से मृत्यु

उपचार

समय पर रक्त प्रदान करके।

(7) खाद्य विषाक्तन

सूक्ष्म जीवों द्वारा संदूषित भोजन से।

लक्षण

उल्टी होना, जी घबराना।

कारण

संदूषित भोजन में सूक्ष्म जीवों द्वारा विषैला पदार्थ उत्पन्न होता है जो भोजन को जहरीला (विषाक्त) बना देता है।

बचाव

संदूषित भोजन खाने से बचें।

उपचार

समय पर चिकित्सकीय परामर्श प्रदान कर।

(8) स्वाइन फ्लू

रोग फैलने के कारण
1. संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आने पर
2. गंदे व संक्रमित हाथ

रोग के लक्षण
1. गले में तकलीफ
2. जुकाम
3. बुखार

रोकथाम के उपाय
1. अपने हाथों को साबुन से बार–बार धोएँ
2. छींकते व खाँसते समय रुमाल या टिश्यु पेपर का उपयोग करें।
3. भीड़–भाड़ वाली जगह पर जाने से बचें।
4. मास्क का प्रयोग करें।

उपचार

टैमी फ्लू।

(9) एनीमिया

रोग का कारण शरीर में लौह–तत्त्व की कमी, शरीर में खून की कमी, हीमोग्लोबिन की कमी।

रोग के लक्षण

1. चेहरा सफेद पड़ जाना।
2. शरीर कमजोर हो जाना।
3. जल्दी थक जाना।
4. चक्कर आना।
5. जीभ पर सफेद छाले होना।

बचाव शारीरिक आवश्यकतानुसार पौष्टिक आहार लेना, अंकुरित दालें, अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंजीर, चुकन्दर, बैंगन, तिल आदि।

उपचार आयरन की गोली।

विशेष

किशोरावस्था के विद्यार्थियों को अनीमिया से बचाव के लिए आयरन की गोलियाँ निःशुल्क वितरित की जाती हैं। इनका निर्देशानुसार सेवन करके हमें अनीमिया से बचाव करना चाहिए।

(10) डेंगू या डेंगी

चित्र 8.5 डेंगू रोग के लक्षण, उपचार व बचाव के साधन

डेंगू बुखार क्या है?

यह एक वायरल बीमारी है जो कि डेंगू वायरस के चार प्रकारों में से किसी एक प्रकार के डेंगू वायरस से होती है।

प्रसार

डेंगू बुखार संक्रमित व्यक्ति द्वारा मादा ऐडिस ऐग्पति (Aedes aegypti) मच्छर कै माध्यम से फैलता है।

कारण

- मच्छरों के गंदे पानी में पनपने के कारण।
- कीटों के पनपने के कारण।
- मच्छरों के काटने के कारण।
- प्लेट्लेट्स की संख्या कम होने के कारण।
- कूलर में पानी भरा रहने पर मच्छरों के पनपने के कारण।
- गन्दगी के कारण।
- खून के अभाव के कारण।

लक्षण

संक्रमित मच्छर के काटने के तीन से चौदह दिनों बाद डेंगू बुखार के लक्षण दिखाई देते हैं। जो निम्नानुसार है–

- तेज ठंड लगकर बुखार आना।
- सरदर्द।
- आँखों मे दर्द।
- बदनदर्द या जोड़ों में दर्द।
- भूख कम लगना।
- जी मचलाना, उल्टी।
- दस्त लगना।
- चमड़ी के नीचे लाल चट्टे आना।
- गम्भीर स्थिति में आँख नाक में से खून निकलना।

बचाव के उपाय

- घर के अन्दर और आस–पास पानी जमा नहीं होने दें।
- अगर किसी चीज में हमेशा पानी जमाकर रखते हैं तो पहले उसे साबुन और पानी से अच्छे से धो लेना चाहिए। जिससे मच्छर के अण्डों को हटाया जा सके।
- घर में कीटनाशक का छिड़काव करें।

- कूलर का काम न होने पर उसमें जमा पानी निकालकर सुखा दें।
- खिड़की और दरवाजे में जाली लगाकर रखें।
- शरीर को पूरा ढ़ककर रखें।
- रात को सोते समय मच्छर दानी का उपयोग करें।
- अन्य (स्प्रे, क्रीम) आदि का उपयोग करें।
- अपने आस–पास के लोगों को भी मच्छर को फैलने से रोकने के लिए प्रोत्साहित करें।
- अपना परिवेश स्वच्छ रखें।
- अपने आस–पास में अगर किसी डेंगू मरीज का पता चलता है तो इसकी जानकारी स्वास्थ्य विभाग एवं नगर निगम को दें जिससे तुरन्त मच्छर विरोधी उपाय का प्रबन्धन किया जा सके।

उपचार

- रोगी को तुरन्त डॉक्टर की सलाह अनुसार आराम करना चाहिए। और समय पर दवा लेनी चाहिए।
- रोगी को पर्याप्त मात्रा में आहार और पानी लेना चाहिए।
- नियमित प्लेट्लेट्स की जाँच करानी चाहिए।
- पपीते के पत्ते का रस पीना चाहिए, क्योंकि इससे प्लेट्लेट्स की मात्रा बढ़ती है।

टीकाकरण

आपके बचपन में आपको स्वस्थ रखने के लिए आपकी माताजी ने भी जरूर से नियमित चार्ट के अनुसार टीके लगवाए होंगे। आपने टी.वी. पर अमिताभ बच्चन को पल्स पोलियो की दवा बच्चों को जरूर पिलाने का प्रचार करते देखा होगा। पोलियो ड्रॉप्स बच्चों को दिया जाने वाला एक टीका (वैक्सीन) है जो बच्चों को पोलियो रोग से बचाता है।

जब हम रोगी होते हैं तब रोग कारक सूक्ष्म जीव हमारे शरीर में प्रविष्ट करते हैं और हमारे शरीर में उत्पन्न प्रतिरक्षी उन से लड़ने में सफल नहीं होते हैं इसलिए रोगी हो जाते हैं। अगर ये उन सूक्ष्म जीवों को नष्ट कर देते हैं तो हम रोगी नहीं होते हैं। हमारे शरीर को यह भी स्मरण रहता है कि किस रोग कारक जीवाणु, विषाणु से किस प्रकार लड़ना है।

टीका (वैक्सीन)–यदि मृत अथवा निष्क्रिय सूक्ष्म जीवों को स्वस्थ शरीर में प्रविष्ट कराया जाए। तो शरीर की कोशिकाएँ उसी के अनुसार लड़ने के प्रतिरक्षी उत्पन्न करके रोगकारक सूक्ष्म जीवों को नष्ट कर देती हैं। यह प्रतिरक्षी तब से हमारे शरीर में हमेशा के लिए विद्यमान हो जाते हैं और रोग से हमारी रक्षा करते हैं। टीका (वैक्सीन) ऐसे ही कार्य करता है। हैजा, क्षय, चेचक, हिपेटाइटिस जैसी अनेक बीमारियों को वैक्सीन (टीके) द्वारा रोका जा सकता है।

क्या आप जानते हैं–

एडवर्ड जेनर ने चेचक के लिए 1798 में चेचक के टीके की खोज की थी।

आओ ये भी जानें–

रोगों के निवारण हेतु राष्ट्रीय कार्यक्रम

- राष्ट्रीय मलेरिया उन्मूलन कार्यक्रम इस कार्यक्रम का प्रारम्भ 1953 में राष्ट्रीय स्तर पर किया गया। इस कार्यक्रम में मच्छरों को मारने हेतु रासायनिक पदार्थों को छिड़कना (फोगिंग), रोगियों का पता लगाना, औषधियों का वितरण करना मुख्य है।
- राष्ट्रीय क्षय उन्मूलन कार्यक्रम इस कार्यक्रम के अन्तर्गत राष्ट्रीय स्तर पर क्षय रोग केन्द्र, जिला केन्द्र तथा प्रदर्शन केन्द्र स्थापित करना है। इन केन्द्रों का कार्य स्वस्थ व्यक्तियों में टीके लगाने, रोग का पता लगाने तथा रोगियों को उचित उपचार परामर्श तथा चिकित्सा देना।
- राष्ट्रीय कुष्ठ रोग उन्मूलन कार्यक्रम इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य रोगियों में इस रोग की प्रारम्भिक अवस्था का पता लगाना तथा उनके उपचार का प्रबन्ध करना। रोगियों के पुनर्वास का तथा उनकी जीविका का प्रबन्ध करना।
- राष्ट्रीय पल्स पोलियो कार्यक्रम इसका मुख्य उद्देश्य राष्ट्र को पोलियों मुक्त करना है। इसके अन्तर्गत बच्चों को नियमित पल्स पोलियो की दवाई पिलाई जाती है।

स्वस्थ बच्चे, खुशहाल राष्ट्र के प्रतीक

श्रीमति सावित्री बाई फूले

श्रीमति सावित्री बाई फूले का जन्म महाराष्ट्र प्रान्त के सतारा जिले के नई गाँव में हुआ था। उनका विवाह मात्र 9 वर्ष की आयु में कर दिया गया था। उस समय के समाज में छुआछूत का बहुत बोलबाला था। लेकिन फिर भी सावित्री फूले ने अपने कुएँ पर सभी के पानी भरने की व्यवस्था करवाई। इन्होंने छुआछूत, जातिप्रथा आदि का डटकर विरोध भी किया। प्लेग की महामारी के समय भी सावित्री फूले लोगों की मदद के लिए आगे आईं एवं गरीबों के लिए चिकित्सा शिविरों की व्यवस्था करवाई। वे आधुनिक भारत की अग्रणी महिला नेत्रियों में से एक थी। उन्होंने महिलाओं के अधिकारों के लिए भी संघर्ष किया।

आपने क्या सीखा

- वे रोग जो एक दूसरे के सम्पर्क से फैलते हैं संक्रामक रोग कहलाते हैं।
- वे रोग जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक नहीं फैलते हैं असंक्रामक रोग कहलाते हैं।
- क्षय रोग माइक्रोबेक्टीरियम ट्यूबर क्लोसिस द्वारा होता है।
- हैजा विब्रियोकोलेरी द्वारा होता है।
- टायफाइड सालमोनेल टाइफी द्वारा होता है।
- पोलियो पोलियो वायरस द्वारा होता है।
- चिकन पॉक्स वेरीसेला ज़ोस्टर द्वारा फैलता है।
- सर्दी–जुकाम राइनो वायरस द्वारा फैलता है।
- मलेरिया प्लाज्मोडियम द्वारा फैलता है।
- एल्बेंडाजॉल की गोली कृमि से मुक्ति दिलाती है।
- नारू रोग सफेद धागों के समान गोल कृमि द्वारा होता है।
- एड्स रोग ह्यूमन इम्यूनो डेफिशियन्सी वायरस द्वारा होता है।
- हीमोफिलिया एक आनुवांशिक रोग है जिसके जीन पुरूषों के लिंग–गुणसूत्र (X) पर पाये जाते हैं और स्त्रियों के माध्यम से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में गमन करते हैं।
- स्वाइन फ्लू एक संक्रामक रोग है इसलिए स्वाइन फ्लू के रोगी को अलग से रखा जाता है।
- कैंसर रोग अनियंत्रित कोशिका विभाजन द्वारा होता है।
- खाद्य विषाक्तन के समय पर तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिए।
- एनीमिया रोग में शरीर में खून की कमी हो जाती है।
- हैजा, क्षय, चेचक, हिपेटाइटिस जैसी अनेक बीमारियों को वैक्सीन (टीका) द्वारा रोका जा सकता है।

❑❑❑

अभ्यास कार्य

सही विकल्प का चयन कीजिए

1. कुष्ठ रोग उत्पन्न होता है।
   (अ) विषाणु (ब) जीवाणु
   (स) प्रोटोज़ोआ (द) अमीबा ( )
2. संक्रामक रोग का उदाहरण है
   (अ) हैजा (ब) एनीमिया
   (स) जोड़ों का दर्द (द) कैन्सर ( )
3. छोटी माता (चिकन पॉक्स) का संचरण करने वाला वायरस है
   (अ) वेरीसेला ज़ोस्टर (ब) राइनोवायरस
   (स) प्लाज्मोडियम (द) ई–कोलाई ( )
4. एनीमिया में शरीर में किसकी कमी हो जाती है
   (अ) रक्त की (ब) विटामिन की
   (स) जल की (द) खनिज लवणों की ( )

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. पोलियो रोग का संचरण ..... और ..... द्वारा होता है।
2. दस्त एवं पेचिश में ..... घोल का उपयोग किया जाता है।
3. सर्दी–जुकाम ..... द्वारा होता है।
4. ..... की गोली कृमि से मुक्ति दिलाने में मदद करती है।

सुमेलित कीजिए

	कॉलम–1	**कॉलम–2**
(1)	एनीमिया	एल्बेंडाजॉल
(2)	स्वाइन फ्लू	रक्त अल्पतता
(3)	कृमि संक्रमण	ओ.आर.एस. घोल
(4)	दस्त	टैमी फ्लू

लघु उत्तरात्मक प्रश्न

(1) एच.आई.वी. का चित्र बनाइए।
(2) टीके का क्या कार्य है?
(3) स्वाइन फ्लू के लक्षण लिखिए।
(4) एड्स के बचाव के उपाय लिखिए।
(5) कैंसर रोग के लक्षण लिखिए।

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न

(1) कृमि संक्रमण चक्र को समझाइए। बच्चों की सेहत पर कृमि के हानिकारक प्रभाव, कृमि संक्रमण के बचाव के तरीके व बच्चों को कृमि नियंत्रण से होने वाले फायदों को विस्तार से समझाइए।

(2) निम्नलिखित को विस्तार से समझाइए–

(1) हीमोफीलिया
(2) खाद्य विषाक्तन
(3) नारू रोग
(4) एनीमिया
(5) कुष्ठ रोग

क्रियात्मक कार्य

1. अपने क्षेत्र में होने वाले संक्रामक तथा विशिष्ट रोगों की सूची बनाएँ। संक्रामक एवं विशिष्ट रोगों के फैलने के कारण, लक्षण एवं बचाव की सारणी चार्ट पर बनाकर कक्षा–कक्ष में लगाएँ।
2. अपने आस–पास के क्षेत्र को रोगमुक्त बनाने के लिए किए जाने वाले प्रयासों को सूचीबद्ध करें तथा स्वयं भी योगदान दें।
3. आपके क्षेत्र के चिकित्सालय का अवलोकन कर वहाँ काम के लिए जा रहे उपकरणों के नाम व उनके उपयोग की जानकारी कर सूची बनाइए।
4. अपने शिक्षक की मदद से टीकाकरण अभियान की जानकारी अपने क्षेत्र में दीजिए तथा टीकाकरण करवाने में सहयोग करिए।
5. अध्याय में दिए गए रोगों से बचाव के लिए अपने मोहल्ले/गाँव का समूहवार भ्रमण कर उन्हें बचाव के तरीके बताएँ।
6. भोजन के अवयव स्रोत, प्रभाव व कमी एवं अधिकता से होने वाले रोगों का चार्ट बनाकर कक्षा–कक्ष में लगाएँ।
7. समाचार पत्र एवं पत्रिकाओं में प्रकाशित रोगों से संबंधित जानकारियाँ एकत्रित करें तथा भित्ति पत्रिका का निर्माण कर विद्यालय में लगाएँ।
8. विश्व एड्स दिवस (एक दिसम्बर) पर जागरूकता अभियान के आयोजन में सक्रिय भागीदारी निभाएँ।
9. एड्स जागरूकता के लिए भूमिका निर्वहन करें तथा इसका आलेख तैयार करें।

◆◆◆