



8

संक्रामक रोग तथा जीवनशैली रोग

आपने पोषण की भूमिका तथा वस्तुओं के अनुरक्षण के लिए पर्यावरण की स्वच्छता के महत्व का अध्ययन किया है। हम सभी जानते हैं कि सुखी जीवन के लिए स्वस्थ रहना तथा रोगों से मुक्त रहना आवश्यक है। तथापि आपने देखा होगा कि लोग रोगों से पीड़ित रहते हैं। रोग व्यक्ति को कमजोर बनाते हैं और इसके कारण उन्हें और समस्याओं का सामना करना पड़ता है। क्या आप जानते हैं कि यदि रोग काफी लंबे समय तक बना रहे तो व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है? रोग शरीर में संक्रमण के कारण हो सकता है जैसे पीलिया या अतिसार। ये रोग खराब भोजन करने या खाने की बुरी आदतों (जीवन शैली) के कारण उत्पन्न होते हैं जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप (हाईपरटेंशन)। इनमें से अनेक रोग जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा मधुमेह को नियंत्रित तो किया जा सकता है किन्तु इनका पूर्ण उपचार नहीं किया जा सकता। इस पाठ में हम उन रोगों का अध्ययन करेंगे जो संक्रमणों के कारण तथा खराब जीवनशैली के कारण होते हैं। आप इनके निवारण, उपचार तथा नियंत्रण का भी अध्ययन करेंगे ताकि आप एक अच्छा स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकें।



उद्देश्य

इस पाठ के अध्ययन के पश्चात आप:

- संक्रामक रोगों तथा जीवन शैली रोगों का वर्णन कर पाएँगे;
- संक्रामक रोगों तथा जीवनशैली रोगों के कारणों की पहचान कर पाएँगे;
- संक्रामक रोगों के संकेत तथा लक्षणों को जान पाएँगे;
- स्वयं को संक्रामक रोगों तथा जीवनशैली रोगों से सुरक्षा प्रदान करने के उपाय सुझा सकेंगे;
- जीवन शैली रोगों को उत्पन्न करने वाले कारकों की सूची तैयार कर पाएँगे; और
- अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वस्थ आदतों को अपना पाएँगे।



टिप्पणी

8.1 रोग क्या है?

रोग बेचैनी की वह स्थिति है जिसमें शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली प्रभावित होती है। रोग की अवस्था स्वास्थ्य की अवस्था की विपरीत स्थिति है। क्या आपको स्वास्थ्य की परिभाषा याद है? पीछे जाइए और पाठ 7 में इस परिभाषा का अध्ययन करें। आपने देखा होगा कि जब कोई व्यक्ति बीमार होता है तो कुछ चिह्न तथा लक्षण सामने आते हैं। प्रत्येक रोग कुछ चिह्नों तथा लक्षणों से संबंधित होते हैं जो हर रोग के लिए विशिष्ट होते हैं। याद कीजिए कि जब आपको जुकाम होता है तब आप कैसा महसूस करते हैं? आपके गले में दर्द होने लगता है नाक बंद हो जाती है, शरीर दुखने लगता है और आपको बुखार आ जाता है। बहरहाल, जब आपकी दादी को हाईपरटेंशन होता था तो वह बेचैन हो जाती थीं, हड़बड़ाने लगती थीं और उन्हें थकान हो जाती थीं। ऐसे में उन्हें आराम करने को कहा जाता था और किसी भी प्रकार के शारीरिक और मानसिक तनाव से दूर रहने को कहा जाता था। आपने देखा है कि इन दोनों ही स्थितियों में रोगी बेचैन हो जाते हैं। इस पाठ में हम दो प्रकार के रोगों का अध्ययन करेंगे:

- संक्रामक रोग (Communicable diseases)
- जीवन शैली रोग (Life style diseases)

8.2 प्रतिरक्षा (Immunity)

कई बार आपने देखा होगा कि आपके परिवार के किसी सदस्य या किसी मित्र को वायरल फीवर हो जाता है किन्तु आपको नहीं होता? क्या आप जानते हैं कि ऐसा क्यों होता है? ऐसा इसलिए होता है कि आपके शरीर की रक्षा प्रणाली आपको कीटाणुओं से सुरक्षा प्रदान करती है। अन्य शब्दों में आपके शरीर में वायरल फीवर के लिए प्रतिरोधक शक्ति (immunity) है। क्या आप जानते हैं कि हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली किस प्रकार कार्य करती है? हमारे शरीर की रक्षा प्रणाली में श्वेत रक्त कोशिकाएँ होती हैं जो रोगाणुओं से लड़ने के लिए सैनिक के रूप में कार्य करती हैं। ये श्वेत रक्त कोशिकाएँ रोगाणुओं से लड़ने के लिए रोग प्रतिरोधी (antibodies) नामक पदार्थ उत्पन्न करती हैं। रोग प्रतिरोधी तथा रोगाणुओं के बीच की लड़ाई में यदि रोगप्रतिरोधी रोगाणुओं का प्रतिरोध करके उन्हें नष्ट करने में सफल हो जाते हैं तो व्यक्ति रोग से बच जाता है और यह कहा जाता है कि इस व्यक्ति में रोग की प्रतिरोधक क्षमता है। तथापि, यदि रोगाणु रोग-प्रतिरोध पर हावी हो जाते हैं तो रोग के लक्षण सामने आने लगते हैं। अन्य शब्दों में उस व्यक्ति में उस रोग की प्रतिरोधक क्षमता नहीं है। **किसी विशेष रोग का प्रतिरोध करने की शरीर की क्षमता को प्रतिरक्षा कहते हैं।** आपने प्रतिरक्षा तथा प्रतिरक्षा के संबंध में पाठ सं. 7 में विस्तार से अध्ययन किया है।

8.3 संक्रामक रोग (Communicable Diseases)

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलने वाले रोग को संक्रामक रोग या संक्रमण रोग कहते हैं। ये रोग संक्रमण के कारण उत्पन्न होते हैं जो स्पर्श के माध्यम से, रोगी के तौलिये या रुमाल आदि



टिप्पणी

के प्रयोग से वायु, भोजन या जल के माध्यम से या संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध स्थापित करने से फैलता है। इनफ्लुएंजा (फ्लू), पोलियो, मोतीझरा, खसरा, मम्प्स, छोटी माता, तपेदिक (टी बी), यौन संबंधी संक्रमण तथा एड्स (एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियेंसी सिंड्रोम) कुछ संक्रामक रोग हैं।

8.3.1 संक्रामक रोगों के क्या कारण हैं?

संक्रामक रोग सूक्ष्म रोगाणुओं द्वारा होते हैं, जिन्हें कीटाणु और परजीवी कहते हैं। ये रोगाणु हर जगह यथा वायु, जल, संक्रमित मिट्टी आदि में उपस्थित होते हैं। जब रोगाणु दूषित भोजन और जल, वायु, संपर्क अथवा कीटों के माध्यम से स्वस्थ शरीर में प्रवेश करते हैं तो ये अपनी संख्या में वृद्धि करते हैं और शरीर के सामान्य कार्यों में बाधा उत्पन्न करते हैं। ऐसा करने से रोग के लक्षण प्रकट हो जाते हैं। यदि एक व्यक्ति संक्रमित भोजन या जल का सेवन करता है तो संभव है कि रोग के लक्षण तत्काल प्रकट न हों। कीटाणु शरीर के रोगों के लक्षणों को उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त संख्या में विकसित होने में कुछ समय लगाते हैं। रोगाणुओं के हमारे शरीर में प्रवेश करने और उस रोग के लक्षणों के प्रकट होने के बीच की अवधि को रोग की उद्भवन अवधि (incubation period) कहते हैं।

मियादी बुखार (टायफाइड) से पीड़ित व्यक्ति ने अवश्य ही 2-3 सप्ताह पूर्व टायफाइड के रोगाणुओं से संक्रमित भोजन का सेवन किया होगा, किन्तु उसके लक्षण कुछ समय के पश्चात ही सामने आए होंगे। विभिन्न रोगों के लिए उद्भवन अवधि भिन्न होती है। इस अवधि के दौरान व्यक्ति पूर्णतः स्वस्थ रहता है किन्तु उसके शरीर में रोग के कीटाणु विद्यमान रहते हैं।

8.3.2

आप जानते हैं कि हमारे चारों ओर हर जगह रोगाणु विद्यमान रहते हैं और ये रोगाणु चार माध्यमों से फैलते हैं:

8.3.2 संक्रामक रोग किस प्रकार फैलते हैं?

- (i) भोजन और जल
- (ii) वायु
- (iii) संपर्क
- (iv) कीटाणु

आइए इन सबका विस्तारपूर्वक अध्ययन करें:

(i) भोजन और जल

घर में आपको प्रायः यह समझाया जाता है कि अपना भोजन और पानी ढक कर रखना चाहिए। क्या आप जानते हैं कि आपसे ऐसा करने के लिए क्यों कहा जाता है? हाँ, आप सही हैं, बिना ढका



टिप्पणी

भोजन करने से और जल पीने से रोगाणुओं से संदूषित होने का खतरा होता है और उससे रोग के फैलने की संभावना रहती है। भोजन और जल किस प्रकार संदूषित होते हैं? भोजन और जल निम्नलिखित कारकों से संदूषित हो सकते हैं:

- अस्वच्छ स्थिति में पकाने, परोसने या संचित करने से।
- गंदे हाथों और बर्तनों से।
- मक्खियों से, जो कि कूड़े-कचरे और गंदगी के ढेरों से रोगाणुओं को भोजन पर ले आती हैं।

पीने का जल सुरक्षित स्रोत से लिया जाना चाहिए। नल से प्रयोग किए जाने वाला पानी पीने योग्य होना चाहिए। क्या आप बता सकते हैं कि ऐसा क्यों है? यह इसलिए कि नल के पानी को कुछ खास विधियों द्वारा साफ किया जाता है, जिससे उसमें उपस्थित रोगाणु नष्ट हो जाते हैं। फिर वह जल हमारे घरों तक पहुँचाया जाता है। कुओं, तालाबों, नदियों और यहाँ तक कि हैंड पम्प का जल आमतौर पर असुरक्षित होता है और उसमें रोगों को उत्पन्न करने वाले रोगाणु होते हैं। हेपेटाइटिस, हैजा, टायफाइड आदि रोग इसी तरह फैलते हैं।

(ii) वायु

मान लीजिए कि एक व्यक्ति इनफ्लूएंजा, नेत्र-संक्रमण या गलसुआ आदि रोगों से पीड़ित है और वह खाँसता या छींकता है तो क्या होगा? जी हाँ, आप सही हैं। खाँसने और छींकने से रोगग्रस्त व्यक्ति के रोगाणु हवा में प्रवेश कर जाते हैं और जब आप उस हवा में साँस लेते हैं तो ये रोगाणु आपके शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। इस प्रकार हम भी उस रोग से पीड़ित हो जाते हैं। भीड़-भाड़ वाले स्थानों, कम हवादार घरों, सिनेमाघरों में वायु में इन रोगाणुओं के विद्यमान होने की संभावना अधिक रहती है। यही कारण है कि जब हम संक्रामक रोगों से पीड़ित होते हैं तो हमें भीड़-भाड़ वाले स्थानों में नहीं जाना चाहिए।

(iii) संपर्क (Contact)

संक्रामक रोग संपर्क द्वारा भी फैल सकते हैं। यह संपर्क निम्न प्रकार से हो सकता है:

- प्रत्यक्ष संपर्क
- अप्रत्यक्ष संपर्क

प्रत्यक्ष संपर्क से तात्पर्य है कि आप वास्तव में रोगी को स्पर्श करें या उसके साथ यौन संबंध स्थापित करें। डिप्थीरिया, कॉलरा, तपेदिक, निमोनिया, मीजल्स, मेनिन्जाइटिस जैसे रोग प्रत्यक्ष रूप से रोगी के संपर्क में आने के कारण होते हैं। हेपेटाइटिस बी, जेनिटल वार्टस् या मस्सा, हरपीस आतशक, सूजाक तथा एचआवी/एड्स जैसे रोग रोगी के साथ यौन संबंध स्थापित करने के कारण होते हैं।



टिप्पणी

जब आप रोगी की वस्तुओं का प्रयोग करते हैं जैसे कंघी, तौलिया कप आदि, तो आप अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के संपर्क में आ जाते हैं। उदाहरण के लिए मान लीजिए कि आपका भाई इन्फ्लूएंजा से पीड़ित है। जब उसे छींक आती है तो वह अपने हाथ से अपने मुँह को ढक लेता है और तत्पश्चात उसी हाथ से अपने मित्र से हाथ मिलाता है। यदि वह हाथों को धोए बिना भी आपको पानी का ग्लास पकड़ाता है तो भी रोग के रोगाणु रोगी के हाथ से ग्लास पर और ग्लास से आपके हाथों में प्रवेश कर जाते हैं। यह अप्रत्यक्ष संपर्क है। आप सार्वजनिक स्थलों जैसे अस्पताल, सिनेमा घरों तथा बसों में वस्तुओं को स्पर्श करके भी अप्रत्यक्ष रूप से रोगों के सम्पर्क में आते हैं। क्या आप रोगों के संचरण के माध्यम के रूप में प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष सम्पर्क के कुछ और उदाहरण बता सकते हैं?

(iv) कीटाणु (Insects)

कई रोग कीटों द्वारा फैलते हैं। मक्खियाँ कूड़े-कचरे ओर गंदगी के ढेरों से अपने शरीर पर रोगाणु लेकर जिस भोजन पर बैठती हैं उसे प्रदूषित कर देती हैं। इनसे हैजा जैसे रोग फैलते हैं। मच्छरों से मलेरिया, डेंगू तथा जापानी दिमागी बुखार होता है।

8.3.3 रोगों के रोकथाम के उपाय

अब आप समझ चुके हैं कि संक्रामक रोग किस प्रकार फैलते हैं। क्या आप उनसे बचने के कुछ उपाय सोच सकते हैं कि उनसे कैसे बचा जाए? आइए, कुछ ऐसी सावधानियों की सूची बनाएँ, जिनका पालन आमतौर पर किया जाना चाहिए।

- (1) रोगी की व्यक्तिगत वस्तुएँ अर्थात् कपड़े, बर्तन अलग रखे जाने चाहिए।
- (2) घर में पानी ढके हुए बर्तनों में ही रखना चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए कि पानी रोगाणु रहित हो गया है, इसे 10 मिनट तक उबालें। दूध को प्रयोग करने से पहले उबालें।
- (3) सभी खाद्य पदार्थों यहाँ तक कि बचे हुए पदार्थों, कटी हुई सब्जियों, फलों, मिठाइयों आदि को ढक कर रखना चाहिए।
- (4) बाजार के कटे हुए फलों व सब्जियों आदि का प्रयोग न करें, न ही उन्हें खरीदें।
- (5) खाद्य पदार्थ, दूध या पानी रखने से पहले सभी बर्तनों को धो लें।
- (6) खाना पकाने और खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन से हाथ अवश्य धोएँ।



चित्र.8.1



टिप्पणी

- (7) आपका घर और कार्य करने का स्थान हवादार होना चाहिए ताकि धूप और हवा पर्याप्त मात्रा में अंदर आ सके।
- (8) जब महामारी फैली हो तो भीड़-भाड़ वाले स्थानों जैसे सिनेमाघरों आदि में जाने से बचें।
- (9) नियमित रूप से स्नान करें, नाखून साफ व छोटे रखें ताकि व्यक्तिगत स्वच्छता बनी रहे। अपने बालों को भी नियमित रूप से धोएँ।
- (10) अपने घर और आस-पास के वातावरण को साफ रखें। कूड़े-कचरे को एकत्र न होने दें। नालियों को साफ व ढक कर रखें। दरवाजों और खिड़कियों पर जाली लगाएँ ताकि मक्खियाँ और मच्छर घर में प्रवेश न कर पाएँ। खुले में शौच न करें, स्वच्छ शौचालयों का प्रयोग करें।
- (11) यहाँ-वहाँ न थूके। खाँसी आने पर अपने नाक और मुँह को ढकने के लिए रुमाल का प्रयोग करें।
- (12) बच्चों को अनेक रोगों से सुरक्षा प्रदान करने के लिए जन्म के पश्चात सभी प्रतिरक्षक टीके लगवाएँ। प्रतिरक्षा और टीकाकरण के संबंध में हम पहले ही पाठ संख्या 7 में विस्तारपूर्वक चर्चा कर चुके हैं।



चित्र.8.2

8.4 जीवनशैली रोग या गैर-संक्रामक रोग

कई रोग ऐसे होते हैं जो स्पर्श, वायु, भोजन, जल या यौन संपर्कों के कारण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में संक्रमित नहीं होते हैं। ये रोग गंदा खाना खाने तथा खराब जीवन शैली या आदतों के कारण विकसित होते हैं जैसे मोटापा, मधुमेह तथा हाईपरटेंशन। इस प्रकार के रोगों को जीवनशैली रोग कहते हैं।

रोहित की माँ 50 वर्ष की महिला हैं जिन्हें मधुमेह का रोग है। वह काफी मोटी हैं और उन्हें तला हुआ भोजन तथा मीठा बहुत पसंद है। वह अपने घर के सभी कार्यों के लिए अपनी नौकरानी पर निर्भर रहती हैं। उन्हें व्यायाम करना पसंद नहीं है। एक दिन उनकी छाती में दर्द होने लगा और उन्हें तत्काल अस्पताल ले जाया गया। चिकित्सक ने उनकी जाँच की और पाया कि उन्हें हृदय संबंधी



टिप्पणी

समस्या है। उनकी स्थिति गंभीर थी। उनके उपचार तथा देखरेख के लिए उन्हें एक महीने तक अस्पताल में रहना पड़ा। इसके कारण परिवार पर भारी वित्तीय बोझ भी पड़ा और परिवार के सदस्य भावात्मक और मानसिक रूप से परेशान रहे।

इन दिनों तपेदिक और हैजा जैसे संक्रामक रोगों के बारे में कम सुनने को मिलता है। दूसरी ओर हम अन्य बीमारियों जैसे मधुमेह, हाईपरटेंशन (उच्चरक्तचाप), मोटापा, दिल के रोगों आदि के बारे में अधिक सुनते हैं। क्या आपने कभी सोचा है कि ये रोग किन कारणों से होते हैं? शरीर में किसी प्रकार का संक्रमण नहीं होता है और इसके बावजूद इस प्रकार के रोग हो जाते हैं। ये रोग विकृत जीवन शैली के कारण उत्पन्न होते हैं।

जीवन शैली क्या है? जीवन शैली हमारे रहने का वह तरीका है जो हम अपनाते हैं अर्थात् हम कैसे काम करते हैं, हम क्या और कब खाते हैं, हम कैसे और कब सोते हैं आदि। जीवनशैली या गैर-संक्रामक रोग गंभीर (दीर्घकालीन) प्रकृति के रोग होते हैं और ये रोग गंभीर (अल्पकालीन) संक्रमण से नहीं फैलते हैं और न ही ये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के माध्यम से फैलते हैं। ये स्थितियाँ शरीर में विकार उत्पन्न कर देती हैं जिनके कारण जीवन की गुणवत्ता भी प्रभावित हो जाती है। इनके कारण व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। ये रोग सामान्यतः लंबी अवधियों में विकसित होते हैं। प्रारंभिक स्तर पर इनके लक्षण नजर नहीं आते हैं किन्तु इन रोगों के पूर्णतः विकसित हो जाने के पश्चात व्यक्ति का स्वास्थ्य लंबे समय तक खराब रहता है।

जीवनशैली रोग अब भारत जैसे विकासशील देशों में तथा युवा वर्ग या उत्पादक आयु समूह में दिखाई दे रहे हैं। इससे उत्पादकता और देश के विकास में कमी आ रही है। चूँकि ये दीर्घकालीन स्थितियाँ होती हैं, इससे जीवन भर का वित्तीय बोझ उत्पन्न हो जाता है। इसलिए आजकल जीवन शैली रोगों के संबंध में चिंता बढ़ रही है और इनकी रोकथाम आसानी से की जा सकती है किन्तु इनका उपचार नहीं हो सकता है।

जीवन शैली कारकों से संबंधित इन रोगों को दो प्रकारों में विभाजित किया जा सकता है:

- i) परिवर्तनीय (जिन्हें परिवर्तित किया जा सके) जैसे भोजन संबंधी आदतें, शारीरिक गतिविधियों का स्तर, लत (धूम्रपान, मदिरापान) तथा तनाव।
- ii) गैर-परिवर्तनीय (जिन्हें परिवर्तित नहीं किया जा सके) जैसे आयु तथा आनुवंशिकता।

आपने देखा होगा कि:-

- i) अधिकांश युवा लोग धूम्रपान करते हैं और मदिरा का सेवन करते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- ii) हमारे पौष्टिक और संतुलित भोजन का स्थान फास्ट फूड और जंक फूड ले रहा है, सब्जियों की जगह चीज व मक्खन ने ले ली है, शीतल पेय दूध की जगह आ गए हैं।



टिप्पणी

- iii) हम पैदल चलने के बजाय कार या बस का प्रयोग करते हैं।
- iv) हम अपने काम में सहायता के लिए प्रतिदिन अधिक से अधिक मशीनों को विकसित कर रहे हैं।

उपर्युक्त सभी प्रक्रियाओं के कारण व्यक्ति का वजन बढ़ जाता है और मोटापे की समस्या उत्पन्न हो जाती है। मोटापे में व्यक्ति के शरीर का वजन सामान्य से अधिक हो जाता है या आपकी लंबाई के अनुसार आदर्श वजन से अधिक हो जाता है। मोटापा अन्य जीवनशैली रोगों जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि को जन्म देने का मुख्य कारण होता है।

8.4.1 जीवन शैली रोगों का निवारण

लोगों को स्वस्थ जीवन व्यतीत करने के लिए अपनी आदतों में सुधार करने की आवश्यकता है। हम जीवन शैली रोगों के निवारण के लिए बहुत कुछ कर सकते हैं। स्वस्थ रहने के लिए कुछ सुझाव हैं:

- i) प्रतिदिन कुछ व्यायाम करना चाहिए जैसे घूमना, योग करना, साइकिल चलाना आदि।
- ii) लिफ्ट या स्वचालित सीढ़ियों के स्थान पर सीढ़ियों का प्रयोग करें।
- iii) भोजन के सही समय पर संतुलित आहार लें।
- iv) परिष्कृत तथा पैकड खाद्य पदार्थों के सेवन से बचें क्योंकि उनमें शर्करा, वसा, लवण तथा कैलोरीज की मात्रा अत्यधिक होती है और रेशे, अच्छी गुणवत्ता वाले प्रोटीन, खनिजों (लौह तथा कैल्शियम) तथा विटामिनों की मात्रा कम होती है।
- v) सम्पूर्ण अनाज जैसे सीरियल (गेहूँ का आटा), ज्वार, बाजरा का सेवन करें और परिष्कृत भोजन जैसे मैदा आदि से बचें।
- vi) प्रतिदिन 400 - 500 ग्राम मौसमी फल व सब्जियों का सेवन करें।
- vii) प्रचुर मात्रा में पानी पिएँ।
- viii) जीवन में तनाव से बचने के लिए ध्यान तथा योग करें।
- ix) धूम्रपान तथा मदिरापान से बचें।



चित्र.8.3: भोजन पिरामिड

- X) बैठे रहने तथा टीवी देखने में अधिक समय व्यतीत न करें। बाहरी खेल तथा गतिविधियाँ करें जैसे बागवानी करना तथा फुटबाल, क्रिकेट तथा बैडमिंटन जैसे बाहर खेले जाने वाले खेल खेलें। आप अपने आस-पास के लोगों को स्वस्थ जीवनशैली संबंधी क्रियाओं के प्रति शिक्षित कर सकते हैं। यदि हम अपनी जीवनशैली में विवेकपूर्ण ढंग से परिवर्तन करें तो हम इन रोगों को नियंत्रित कर सकते हैं।



गतिविधि 8.1

अपने आस-पड़ोस में तथा परिवार में ऐसे लोगों को पहचानें जो जीवनशैली रोगों से पीड़ित हैं; और यह जानने का प्रयास करें कि वह रोग उन्हें किस आयु में लगा, उसके कारणों का पता करें (परिवर्तनीय तथा गैर-परिवर्तनीय) और उनके स्वस्थ जीवन के लिए जीवन शैली में उपयुक्त परिवर्तन करने के लिए उनसे चर्चा करें।



पाठगत प्रश्न 8.3

1. भारत जैसे देशों में गैर-संक्रामक या जीवनशैली रोगों की संख्या में वृद्धि क्यों हो रही है?
2. ऐसे तीन स्वास्थ्य संबंधी आदतों को सुझाएँ जिनसे जीवनशैली रोगों को रोका जा सके।

8.5 घर पर ही रोगी की देखरेख

अब आप जान चुके हैं कि संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए क्या उपाय किए जाने चाहिए। किन्तु मान लीजिए आपके परिवार में कोई व्यक्ति बीमार पड़ गया हो तो ऐसी स्थिति में आप किन-किन बातों का ध्यान रखेंगे ताकि रोगी यथाशीघ्र स्वस्थ हो जाए?

- (1) रोग की तीव्रता बढ़ने की प्रतीक्षा किए बिना तत्काल चिकित्सक से सलाह लें।
- (2) चिकित्सक की सलाह पर अमल करें, वह जो भी दवाई दे उसे समय पर लें।
- (3) रोगी को चिकित्सक की सलाह के अनुसार उपयुक्त एवं संतुलित आहार दें।
- (4) इस बात का ध्यान रखें कि रोगी पर्याप्त आराम कर रहा है।
- (5) रोगी का कमरा साफ-सुथरा रखें। रोगी के कपड़े प्रतिदिन बदलें और यदि संभव हो तो उसके शरीर को गीले कपड़े से साफ करें।

कुछ सामान्य संक्रामक रोग जिनका निवारण घर पर ही किया जा सकता है, उनका ब्यौरा नीचे तालिका में दिया गया है:



टिप्पणी

माड्यूल 1

दैनिक जीवन में गृह विज्ञान



टिप्पणी

संक्रामक रोग तथा जीवनशैली रोग

रोग का नाम	संक्रमण फैलने का माध्यम	लक्षण	उद्दीवन अवधि	रोग का प्रबंधन
1. हैजा	भोजन एवं जल	<ul style="list-style-type: none"> अचानक गंभीर रूप से दस्त लग जाते हैं मल का रंग चावल के पानी जैसा हो जाता है उल्टियाँ होने लगती हैं पैरों में ऐंठन होने लगती है। रोगी को प्यास बहुत लगती है 	1-5 दिन	<ul style="list-style-type: none"> पानी की कमी (निर्जलीकरण) रोगी को पुनर्जलीकरण घोल (ओआरएस) पिलाएँ उसे उबला हुआ पानी तथा ताजा व सुपाच्य भोजन दें।
2. टायफाइड	भोजन एवं जल	<ul style="list-style-type: none"> तेज सिर दर्द नब्ज की मंद गति के साथ ज्वर जीभ सूखती है और उस पर सफेद पदार्थ जमने लगता है 	14-21 दिन	<ul style="list-style-type: none"> ब्लड कल्चर और अन्य जाँच कराई जानी चाहिए। रोगी को चिकित्सक द्वारा लिखी गई दवाइयों दें।
3. हेपेटाइटिस (पीलिया)	भोजन एवं जल	<ul style="list-style-type: none"> ज्वर गाढ़ा पीला मूत्र आँखों में पीलापन शरीर में सामान्य पीलापन भूख न लगना असामान्य रूप से बेचैनी 	20-35 दिन	<ul style="list-style-type: none"> कार्बोहाईड्रेट प्रचुर आहार दें। रोगी को बुखार रहने तक तथा भूख सामान्य होने तक बिस्तर में आराम करने दें।
4. इंफ्लुएंजा (फ्लू)	वायु	<ul style="list-style-type: none"> ज्वर सर्दी, जुखाम, छींक आना सिरदर्द तथा बदन दर्द जी मिचलाना 	1-3 दिन	<ul style="list-style-type: none"> दवाइयों से ज्वर को नियंत्रित करें ओर भाप लेकर जुकाम को नियंत्रित करें।



टिप्पणी

				<ul style="list-style-type: none"> • चूँकि इसका उपचार लंबा होता है इसलिए निरंतर चिकित्सक की निगरानी आवश्यक है।
5. तपेदिक (टी.बी)	वायु	<ul style="list-style-type: none"> • निरंतर लम्बे समय तक खाँसी • वजन में कमी और भूख न लगना • अत्यधिक कमजोरी • नब्ज की तेज गति • सीने में दर्द • साँस में दुर्गंध 	4-6 दिन	<ul style="list-style-type: none"> • वातावरण को स्वच्छ बनाए रखें • कैल्शियम से प्रचुर संतुलित आहार लें। • निरंतर एक वर्ष के लिए सही उपचार कराएँ।
6. मलेरिया	मच्छर द्वारा काटना	<ul style="list-style-type: none"> • ज्वर • बारी-बारी से ठंड लगना व पसीना आना • सिरदर्द व बदन दर्द • जी मिचलाना • उल्टी आना 	10-14 दिन	<ul style="list-style-type: none"> • मलेरिया की पुष्टि, इसके लिए रक्त की जाँच कराएँ • चिकित्सक द्वारा दी गई दवाईयाँ लें।
7. टिटनेस	घाव पर धूल लगना या जंग लगी वस्तु से संक्रमण	<ul style="list-style-type: none"> • बेचैनी • सिरदर्द • ज्वर • गर्दन में अकड़न आना • चबाने व निगलने में परेशानी होना • जबड़े और मुँह की माँसपेशियों में खिंचाव • पीठ का धनुष के आकार में मुड़ जाना • तेज दर्द 	4 दिन से 2 सप्ताह	<ul style="list-style-type: none"> • जीभ को कटने से बचाने के लिए दाँतों के बीच रुई का गोला बनाकर रखें। • स्वच्छता बनाए रखें। • सभी चोटों को अच्छी तरह से साफ कर लें
8. काली खाँसी	वायु	<ul style="list-style-type: none"> • श्लेष्मा झिल्ली में जलन व सूजन • गहरी आवाज के साथ लगातार खाँसी आना। 	7-12 दिन	<ul style="list-style-type: none"> • रोगी को एक सप्ताह के लिए पूर्णतः अलग स्थान पर रखें। • उसे हवादार कक्ष में रखें।



टिप्पणी

ओरल रीहाईड्रेशन साल्ट ड्रिंक (ओआरएस) तैयार करने की प्रक्रिया

1. **स्वास्थ्य केन्द्रों या कैमिस्ट** की दुकानों पर उपलब्ध ओआरएस के पैकेट खरीदें।
2. ओआरएस के पैकेट को खोल कर उसे एक साफ पात्र में डाल दें।
3. **इसमें केवल पानी को मिलाएँ।** दूध, सूप, फलों के रस या किसी अन्य तरल में ओआरएस को न मिलाएँ। ओआरएस में चीनी न मिलाएँ।
4. **इसे अच्छी तरह मिलाएँ।** शिशुओं के मामले में इस घोल को एक साफ कप में डाल कर चम्मच की सहायता से पिलाएँ। इसके लिए बोतल का प्रयोग न करें।

यदि ओआरएस उपलब्ध न हो तो,

1. साफ पेय जल में 8 बड़े चम्मच चीनी और 1 बड़ा चम्मच नमक मिलाएँ।
2. चीनी व नमक को घुलने दें।
3. इस घोल को अच्छी तरह से मिलाएँ

8.3 एचआईवी/एड्स (HIV/AIDS)

आप में से अधिकांश लोगों ने एचआईवी के विषय में सुना होगा। एचआईवी का अर्थ है ह्यूमन इम्यूनो डैफिशियंसी वायरस। यह एक ऐसे विषाणु से होता है जो शरीर के प्राकृतिक सुरक्षा तंत्र पर आक्रमण करता है। क्या आपको याद है कि शरीर का सुरक्षा तंत्र क्या काम करता है? जी हाँ, यह शरीर को अनेक संक्रमणों से बचाता है। क्या आप अनुमान लगा सकते हैं कि यदि शरीर में सुरक्षा तंत्र न हो तो क्या होगा? रोगाणु शरीर पर आक्रमण करेंगे और व्यक्ति की प्रतिरक्षण क्षमता कम हो जाएगी। इससे उस व्यक्ति को बहुत सारे रोग हो जाएँगे। एचआईवी विषाणु से संक्रमित व्यक्ति अन्य लोगों में भी इस रोग को संचरित कर सकता है। जब एचआईवी विषाणु व्यक्ति की प्रतिरक्षण प्रणाली को पूर्णतः नष्ट कर देता है तो एड्स का रोग आरंभ हो जाता है। एड्स का तात्पर्य है एक्वायर्ड इम्यूनो डैफिशियंसी सिंड्रोम। एचआईवी/एड्स एक तीव्र संक्रामक रोग है जो अत्यंत क्षीणकारी है और व्यक्ति की उत्पादकता को प्रभावित करता है तथा इसका कोई उपचार नहीं है। इसलिए स्वयं को इस रोग से बचाने के लिए हमें इस तथ्य का ज्ञान होना चाहिए कि इस रोग का संचरण किस प्रकार होता है।

एचआईवी/एड्स का विषाणु निम्न प्रकार से फैलता है:

- (i) संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंधों द्वारा
- (ii) शारीरिक तरलों (फ्लूइड) के आदान-प्रदान से, उदाहरण के लिए रक्त चढ़ाना (blood transfusions)
- (iii) टीके आदि लगाते समय प्रदूषित सुइयों के प्रयोग से गर्भावस्था के दौरान या शिशु जन्म के समय संक्रमित माँ से बच्चे तक



टिप्पणी



चित्र. 8.4: एचआईवी/एड्स संक्रमण के कारक

आपने सड़कों के इधर-उधर लगे पोस्टरों तथा बैनरों और टेलीविजन पर विज्ञापनों में यह देखा होगा कि एचआईवी/एड्स किन माध्यमों से नहीं फैलता है। क्या आप उन संदेशों को याद कर सकते हैं कि एचआईवी/एड्स किस प्रकार नहीं फैलता है?

एचआईवी/एड्स निम्नलिखित से नहीं फैलता है:

- हाथ मिलाने से
- गाल पर चुंबन लेने से
- एक ही शौचालय का क्रमशः प्रयोग करने से, संक्रमित व्यक्ति के निकट खड़े होने से
- वायु के माध्यम से अर्थात् छींकने, खांसने आदि से
- रोगी के कप, गिलास, प्लेट आदि के प्रयोग से
- भोजन या जल से

अभी तक न तो एचआईवी/एड्स का कोई उपचार है और न ही इससे प्रतिरक्षण के लिए कोई टीका ही उपलब्ध है। तथापि कुछ निवारक उपाय अपनाए जा सकते हैं:

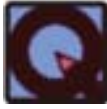
- यौन संबंध एक व्यक्ति के साथ तक सीमित रखें।
- यौन सम्पर्क के समय सुरक्षा अपनाएँ।
- इंजेक्शन लगाते समय सदैव विसंक्रमित सुई का ही प्रयोग करें।



टिप्पणी

- रक्त चढ़ाने की आवश्यकता पर केवल पंजीकृत ब्लड बैंक से ही उचित ढंग से परीक्षित रक्त ही प्राप्त करें।
- एचआईवी संक्रमित होने पर गर्भधारण के लिए चिकित्सक से परामर्श करें।

यहाँ यह समझना अत्यंत आवश्यक है कि एचआईवी संक्रमण और एड्स सापेक्ष शब्द है किन्तु समान नहीं हैं। यह संभव है कि एचआईवी संक्रमित व्यक्ति एड्स से पीड़ित न हो अर्थात् यदि एचआईवी संक्रमित व्यक्ति पौष्टिक आहार लेता है और स्वस्थ जीवन शैली का अनुसरण करता है तो वह एड्स से बचा रह सकता है और कई वर्षों तक उसकी उत्पादक क्षमता सुचारु रह सकती है।



पाठगत प्रश्न 8.1

1. रोग क्या है?
.....
.....
2. उपयुक्त शब्द/शब्दों के प्रयोग से रिक्त स्थान भरें:
 - क. संक्रमित भोजन और जल से संचरित होने वाले रोग हैं _____ और _____।
 - ख. मलेरिया _____ से फैलता है। (मक्खियों/मच्छर के काटने/कीटाणुओं)
 - ग. यदि एक व्यक्ति _____ से पीड़ित है तो उसे प्रचुर मात्रा में _____ देना चाहिए।(फल/ सब्जियाँ/तरल तथा ओआरएस)।
 - घ. तपेदिक से पीड़ित व्यक्ति को खाँसते व छींकते समय _____ चाहिए।
3. निम्नलिखित रोगों के दो लक्षण बताएँ:
 - क. इंप्लुएंजा
 - ख. टिटनेस
 - ग. हेपेटाइटिस
 - घ. कॉलरा
4. मोहन ने संक्रमित भोजन किया है किन्तु उसमें रोग के लक्षण नजर नहीं आ रहे हैं। क्या वह अपने मित्र अब्दुल को बीमार कर सकता है? कैसे?



पाठगत प्रश्न 8.2

1. एड्स का पूर्ण अर्थ बताएँ _____
2. सही विकल्प का चयन करें:
 - (i) एड्स का संचरण इसके द्वारा होता है:
 - क) हाथ मिलाना
 - ख) एक साथ खेलना
 - ग) संक्रमित सुईयाँ
 - घ) जल और भोजन
 - (ii) एड्स का संचरण इससे नहीं होता है:
 - क) छींकने से
 - ख) रक्त चढ़ना
 - ग) यौन सम्पर्क
 - घ) संक्रमित सुईयाँ



टिप्पणी



पाठांत प्रश्न

1. संक्रामक रोगों और गैर-संक्रामक या जीवनशैली रोगों में अंतर बताएँ?
2. शाजिया एक मेले में गई और वहाँ उसने मक्खियाँ व धूल लगा खाना खाया। अगले दिन उसे उल्टी व दस्त होने लगे और पैरों में दर्द होने लगा। ये लक्षण क्या दर्शाते हैं? आप रोगी की देखरेख के लिए क्या कदम उठाएँगे?
3. जीवनशैली रोगों से वित्तीय बोझ पड़ता है और राष्ट्र की प्रगति बाधित होती है कैसे?
4. निम्नलिखित प्रत्येक विषय पर एक स्लोगन बनाएँ:
 - क. सुरक्षित पेय जल का महत्व।
 - ख. शारीरिक गतिविधियों का संवर्धन।



टिप्पणी



पाठगत प्रश्नों के उत्तर

8.1

2. क. टाइफायड, हेपेटाइटिस
ख. मच्छर
ग. प्रचुर मात्रा में तरल तथा ओरल रीहाईड्रेशन साल्यूशन
घ. मुँह को ढकना
3. क. ज्वर, सिरदर्द तथा बदन दर्द
ख. ज्वर तथा शुष्क जीभ
ग. पीली आँखें तथा गाढ़ा पीला मूत्र
घ. तरल दस्त तथा पैरों में ऐंठन

8.2

1. एक्वायर्ड इम्यूनो डैफिशियंसी सिंड्रोम
2. i. ग
ii. क

प्रश्न

1. दो वर्षीय मोहित को अत्यधिक खाँसी और उल्टी हो रही है। संभावित रोग का नाम बताएँ जिससे वह पीड़ित है। ऐसे में उसकी देखरेख के लिए किन दो महत्वपूर्ण बिन्दुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए।
2. सीता को पक्का पता नहीं है कि उसका बेटा खसरा या गलकंठ से पीड़ित है। प्रत्येक रोग के तीन-तीन लक्षण बताते हुए उसकी मदद करें।
3. पहचानिए कि एक बच्चा किस रोग से पीड़ित है यदि उसे 100°F ज्वर है और उसके सिर में दर्द हो रहा है, उल्टी जैसा महसूस हो रहा है, पैरों की माँस-पेशियों में दर्द तथा खिंचाव है।