6 ચેપીરોગો અને તેમનું નિયંત્રણ

રાષ્ટ્રની મૂલ્યવાન સંપત્તિ માનવસંપત્તિ છે. રાષ્ટ્રના વિકાસમાં લોક સ્વાસ્થ્ય અત્યંતાવશ્યક છે. આથી જ કહેવાય છે કે સ્વસ્થ લોક, સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર (Fit People, Fit Nation). તન અને મનને તંદુરસ્ત રાખવા માટે માણસ માટે અનેક રીતે સતત પ્રયત્નો કરવા પડે છે. સ્વચ્છ હવા, પાણી અને પૌષ્ટિક આહાર એ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટેની પ્રાથમિક જરૂરિયાતો છે. ઉપરાંત, સ્વચ્છ રહેઠાણ અને આજુબાજુનું વાતાવરણ પણ સ્વચ્છ હોવું જરૂરી છે. માનવ અનુકૂળ પરિસ્થિતિમાં સરળતાથી તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકે છે, પરંતુ પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિને અનુકૂળ ન થઈ શકતાં તેનું સ્વાસ્થ્ય બગડે છે અને વિવિધ પ્રકારના રોગ ઉદ્ભવે છે.

ચેપી રોગો : સંકલ્પના

ચેપ શબ્દ જાણીતો છે. એક વ્યક્તિ રોગથી પીડાતી હોય તેના સંસર્ગમાં આવનાર બીજી વ્યક્તિને તે જ રોગ થાય તેને ચેપ (Infection) લાગ્યો કહેવાય. જીવાણુ (બૅક્ટેરિયા), વિષાણુ (વાઈરસ) તથા ફૂગ (ફંગસ)થી થતા રોગો ચેપી હોય છે. રોગી માણસના શરીરમાંથી કરોડો જંતુઓ કે સૂક્ષ્મ જીવો કોઈક માર્ગે અન્ય પ્રાણીઓનાં શરીરમાં પહોંચી જઈ તેઓમાં રોગ પેદા કરે છે. આ જંતુઓ હવા અથવા ધૂળના માધ્યમ દ્વારા, પાણી-દૂધ કે આહાર દ્વારા, પ્રાણીઓ કે કીટકોનાં ડંશ દ્વારા, રોગીઓના પ્રત્યક્ષ સંપર્ક દ્વારા કે રોગવાહક લોકોના શ્વાસોચ્છ્વાસ અથવા મળમૂત્ર દ્વારા માનવશરીરમાં પ્રવેશીને રોગ પેદા કરે છે. જ્યારે એક પ્રાણીથી બીજા પ્રાણી સુધી જંતુ મારફતે રોગનો ફેલાવો થાય ત્યારે તે રોગને આપણે ચેપીરોગ કહીએ છીએ. એક સાથે અનેક માણસોને જ્યારે અમુક રોગનો ચેપ લાગુ પડે ત્યારે રોગચાળો (Epidemic) ફાટી નીકળ્યો એમ કહીએ છીએ. શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા, ફેફસાંનો ક્ષય, કમળો, કૉલેરા, ટાઇફૉઇડ, મોટી ઉધરસ, ડિફ્થેરિયા, ઓરી, અછબડા, રક્તપિત્ત, એઇડ્સ, વાળો, મરડો વગેરે ચેપી રોગ છે.

ચેપી રોગોનો ફેલાવો

અનેક પ્રકારના જીવાણુઓ (Bacteria) માનવશરીરમાં હવા, પાણી, ખોરાક અને સંપર્ક દ્વારા પ્રવેશે છે. તેની ઉપર માનવશરીરમાં (રુધિરમાં) રહેલા શ્વેતકોષો હુમલો કરે છે. આ શ્વેતકોષો રોગના જંતુઓને ઘેરી લઈ પોતાના શરીરમાં દાખલ કરી મારી નાખે છે. તે શરીરના રક્ષકો છે. માનવરુધિરમાં રોગના જંતુઓએ પેદા કરેલ વિષના મારણ તરીકે પ્રતિવિષ (Anti-toxin) ઉત્પન્ન થાય છે. આમ, શ્વેતકોષો અને પ્રતિવિષને લીધે શરીરમાંના રોગના જંતુઓ નાશ પામે છે, જેને કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિ અથવા પ્રતિરક્ષા (Immunity) કહે છે. અમુક રોગ થયા બાદ (દા.ત. શીતળા) લાંબા સમય માટે મળેલ રોગ સામે લડવાની શક્તિને સંપ્રાપ્ત રોગપ્રતિરક્ષા શક્તિ (Acquired Immunity) કહે છે.

રોગનાં જીવાણુઓ કોઈ પણ માર્ગ દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ મેળવી યોગ્ય સ્થાને વંશવૃદ્ધિ કરી પોતાની વસાહત જમાવે છે, જે કરતાં લાગતા સમયને રોગઅધિશયન કાળ (Incubation period) કહે છે. આમ, શરીરમાં જીવાણુઓનો પ્રવેશ થયા બાદ તે રોગનું પ્રથમ ચિહ્ન દેખાય તે વચ્ચેના સમયને અધિશયન કાળ કહે છે.

જુદી જુદી જાતના જંતુથી જુદી જુદી ક્રિયા થાય છે. કેટલાક જંતુ મરેલા અને સડતા પદાર્થો પર પોષાઈ તેમનું નિરુપદ્રવી પદાર્થોમાં રૂપાંતર કરે છે. આવા પદાર્થોનો વનસ્પતિ માટે ખાતર તરીકે ઉપયોગ થાય છે. દૂધનું દહીં બને છે અને ખાંડમાંથી મદ્યાર્ક (Alcohol) તૈયાર થાય છે, એ પણ એક જાતના જંતુની મદદથી જ થાય છે. કેટલાક જંતુ માનવશરીરમાં કોઈ પણ રીતે દાખલ થઈ વૃદ્ધિ પામતા જે ઝેરી દ્રવ્યો તૈયાર થાય છે તેને પરિણામે જુદા જુદા રોગ શરૂ થાય છે. આ જંતુ રોગી માણસમાંથી નીરોગી માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે અને આવી રીતે રોગનો ફેલાવો થઈ રોગચાળો (Epidemic) શરૂ થાય છે.

રોગનાં જીવાણુઓ મુખ્યત્વે નીચેના માર્ગો દ્વારા માનવશરીરમાં પ્રવેશ પામે છે :

(1) હવા મારફતે : દૂષિત હવા શ્વાસોચ્છ્વાસમાં લેવાથી કેટલાક રોગના જંતુઓ હવા સાથે અથવા હવામાંની ધૂળ સાથે માનવ શરીરમાં પ્રવેશે છે. દા.ત. ક્ષય, ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા, શીતળા, ખાંસી વગેરેના સૂક્ષ્મજીવો.

(2) આહાર-પાણી કે દૂધ મારફતે : દૂષિત પાણી, આહાર અથવા દૂધ દ્વારા કેટલાક રોગના જંતુઓ માનવ શરીરમાં પ્રવેશ પામે છે. દા.ત. કૉલેરા, કરમિયા, મરડો, ટાઇફોઇડ, કમળો વગેરે રોગના જંતુઓ.

(3) સીધા સ્પર્શ મારફતે : કેટલાક જંતુઓનો પ્રવેશ સીધા કે સંસર્ગને કારણે થાય છે. તેનાથી થનારા રોગને સ્પર્શજન્ય રોગ (Contagious disease) કહે છે. દા.ત. ખસ, દરાજ, દાદર, રક્તપિત્ત વગેરે રોગો રોગી વ્યક્તિના સીધા સ્પર્શ કે સંસર્ગને કારણે ફેલાય છે.

(4) પ્રાણીઓ કે જીવજંતુઓ મારફતે : હડકવા, કૉલેરા, મલેરિયા, પ્લેગ, ડેન્ગ્યુ, હાથીપગો જેવા રોગો હડકાયા પ્રાણી, મચ્છર, ચાંચડ, માખી કે જંતુના કરડવાથી થાય છે.

(5) ચામડીના ઘર્ષણ મારફતે : ત્વચા શરીરમાં પ્રવેશતાં જીવાણુઓ સામે આવરણનું કાર્ય કરે છે. તેમ છતાંય કેટલીક વાર ત્વચાના ઘર્ષણથી રોગોના જીવાણુઓ માનવશરીરમાં પ્રવેશ પામે છે. દા.ત. ઍન્થ્રેક્સ (ANTHRAX) અને ધર્નુવા-ટીટેનસ (Tetanus)ના જીવાણુઓ આ રીતે ફેલાય છે.

(6) જનનેન્દ્રિય મારફતે : જાતીયરોગો કે ગુપ્તરોગો જનનેન્દ્રિયો મારફતે એકબીજાના શરીરમાં પ્રવેશતા ચેપી રોગો છે. ગોનોરિયા, સિફિલીસ, ક્લેમિડિયા, હરપીસ, એઇડ્સ જેવા રોગો જાતીય સંસર્ગથી ફેલોતા રોગો છે.

(7) રોગના ધારક મારફતે : કેટલાક માણસો એવાં હોય છે કે તેમના શરીરમાં વિશિષ્ટ રોગના જંતુઓ હોય છે, પરંતુ તેમના રુધિરમાં આ જંતુઓ સામે ઝઝૂમવાની શક્તિ હોવાથી, તેમને એ રોગ લાગુ પડતો નથી. પણ તેના શરીરમાંના જંતુ બીજાંના શરીરમાં જાય તો તેમને રોગ થઈ શકે છે. આવા માણસને જંતુધારક (Carriers) કહે છે. એવી જ રીતે એકાદ રોગમાંથી માણસ મુક્ત થાય ત્યારે કેટલાક દિવસ સુધી તે જંતુધારક હોય છે. એટલે તેનો રોગ બીજાને લાગુ પડી શકે છે. ડિફ્થેરિયા, આંત્ર-જ્વર (ટાઇફોઇડ) વગેરે રોગના વાહક મારફતે ફેલાય છે.

ચેપીરોગોનાં લક્ષણો :

ચેપીરોગોનાં સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે :

રોગના જંતુઓ માનવશરીરમાં પ્રવેશી ગયા પછી રોગનાં ચિહ્નો દેખાય ત્યાં સુધીના સમયને રોગનો અધિશયન કાળ કહે છે. આ સમય દરમિયાન રુધિરમાં રહેલા શ્વેતકોષો જંતુઓનો નાશ કરવા લડતા હોય છે. રુધિરમાં ઉત્પન્ન થનારા પ્રતિવિષ (Anti-toxins) જંતુથી પેદા થનારા ઝેરની અસર માનવશરીર પર થવા દેતા નથી. માનવશરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિને કુદરતી પ્રતિરક્ષા શક્તિ (Natural Immunity) કહે છે.

કેટલીક વાર માણસ બીમાર પડી સાજો થઈ જાય ત્યારે તેનામાં વિશિષ્ટ રોગનો સામનો કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે તેને સંપ્રાપ્ત રોગપ્રતિરક્ષા શક્તિ (Acquired Immunity) કહે છે. દા.ત., સામાન્ય રીતે મનુષ્યને એકવાર શીતળા થયા પછી ફરીથી થતાં નથી. આવી સંપ્રાપ્ત પ્રતિરક્ષા રસી (Vaccine) ટાંકીને પણ લાવી શકાય છે.

- પ્રત્યેક ચેપી રોગનો એક નિશ્ચિત સમય હોય છે. સમયની સમાપ્તિ થતાં રોગ મટી જાય છે.
- બધા જ ચેપી રોગ વિશિષ્ટ પ્રકારના સૂક્ષ્મ જીવાણુઓથી થાય છે. દરેક રોગના જીવાણુઓ અલગ અલગ હોય છે.
- ચેપી રોગનું આક્રમણ એક વખત થયા બાદ તે વ્યક્તિમાં એ રોગ સામે પ્રતિરક્ષા ક્ષમતા આવી જાય છે.
- આ રોગ રોગી વ્યક્તિથી નીરોગી વ્યક્તિ તરફ ફેલાય છે.
- ચેપી રોગના આક્રમણ વખતે રોગીએ ખાસ વિશેષ અવસ્થાઓમાંથી પસાર થવું પડતું હોય છે.
- રોગી અરુચિ, ભૂખ ન લાગવી, અશક્તિ, ગળું સૂકું લાગે, મોળ છૂટવી, શરીર તૂટવું જેવાં લક્ષણો પણ અનુભવે છે.

નિયંત્રણ :

ચેપીરોગ અટકાવવા તે સમાજ માટે અત્યંતાવશ્યક છે. ચેપીરોગ અટકાવવાની પદ્ધતિને રોગ-નિયંત્રણ કહેવાય. નિયંત્રણને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય : (1) સામાન્ય નિયંત્રણ અને (2) વિશેષ નિયંત્રણ.

સામાન્ય અટકાવ

રોગ ન થાય એટલા માટે આપણા શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ (પ્રતિરક્ષા) સારી રહે એની કાળજી રાખવી. સ્વચ્છ હવામાં શ્વાસોચ્છ્‌વાસ કરવો, સ્વચ્છ પાણી પીવું, યોગ્ય પૌષ્ટિક આહાર લેવો, યોગ્ય વ્યાયામ કરવો, યોગ અને યોગાસનો નિયમિત કરવા અને પૂરતી ઊંઘ-આરામ લેવો. સૂર્યોદયે સૂર્યસ્નાન કરવું, શરીરના આંતરિક અવયવો સ્વચ્છ અને નીરોગી રાખવા, પ્રતિકારક રસી મુકાવવી વગેરે આરોગ્ય-સ્વાસ્થ્યના નિયમો પાળીને રોગના જંતુઓનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ વિકસાવવી. જુદા જુદા રોગ જેનાથી થાય છે તે જંતુ વિશેની માહિતી આપણી પાસે હોવી જોઈએ. એક જંતુથી એક વિશિષ્ટ રોગ થતો હોવાથી કઈ પરિસ્થિતિમાં તે જંતુ વધે છે એ સમજવાથી પ્રતિકારક ઈલાજનું સારી રીતે અમલીકરણ કરી શકાય છે. જંતુની વૃદ્ધિ ગંદી, અંધારી અને ભેજવાળી હવામાં થતી હોવાથી આપણે ભરપૂર સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લા હવાવાળા નિવાસસ્થાનમાં વસવાટ કરવો જોઈએ. પૂરતી જળ-વ્યવસ્થા, યોગ્ય ગટર-વ્યવસ્થા, સેનિટેશનની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

વિશેષ નિયંત્રણ

કેટલાક ચેપીરોગોના ફેલાવાને અટકાવવા માટે નીચે પ્રમાણે વિશેષ બાબતો અનુસરવી જોઈએ :

(1) આરોગ્ય ખાતાને સૂચના (Notification) આપવી :
કોઈ માણસ ચેપી રોગનો શિકાર બને કે તરત જ તેની ખબર આરોગ્ય ખાતાને આપવી જોઈએ, જેથી તેઓ જે-તે રોગના અટકાવ માટે ઘટતા પગલાં લે.

(2) દર્દીને દૂર અલગ રાખવો :
ચેપીરોગનો ફેલાવો ન થાય એ માટે એને અન્ય સ્વસ્થ વ્યક્તિથી દૂર રાખવો. ઘરમાં અલગ ઓરડામાં કે હૉસ્પિટલમાં અલાયદા ખંડમાં રાખવો.

(3) રોગીની સારવાર કરનારને અલગ રાખવો (Segregation) :
રોગીની સારવાર કરનારને પણ અન્ય વ્યક્તિ સાથે હળવા-મળવા દેવો નહિ. શાળામાં કે લોકસંપર્કથી તેને અલગ દૂર રાખવો.

(4) રસીકરણ (Inoculation) :
રોગચાળો શરૂ થતાંની સાથે જ વ્યક્તિઓએ રસી મુકાવવી જોઈએ અને પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વિકસાવવી જોઈએ.

(5) પ્રવાસીઓને અલગ રાખવાની ક્રિયા (Quarantine Period) :
જ્યાં ચેપીરોગ ફેલાયો હોય તેવા ગામના લોકોને અન્ય લોકો સાથે હળવા મળવા દેવા નહિ. રોગના અધિશયનકાળ દરમિયાન તેમને દાકતરની દેખરેખ નીચે અલગ રાખવા. જેથી નીરોગીને તેઓ રોગી ન બનાવે.

(6) જંતુનાશક ઉપાયો યોજવા (Disinfectants) :
રોગી જે-જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરતો હોય તે બધી જ વસ્તુઓમાંના જીવાણુઓનો જંતુનાશક દવાઓથી નાશ કરવો જોઈએ. જેનાથી જંતુઓનો નાશ કરી શકાય છે તે દ્રવ્યોને જંતુનાશક (Disinfactants) કહે છે. દા.ત. રોગના જંતુઓને તીવ્ર તાપ કે અગ્નિથી બાળીને કે કાર્બોલિક ઍસિડનો ઉપયોગ કરી જંતુનો નાશ થઈ શકે છે. કેટલાંક દ્રવ્યો જંતુનો નાશ કરતાં નથી, પરંતુ તેમને વધતા અટકાવી શકે છે. તેમને જંતુપ્રતિબંધક કહે છે. દા.ત. બોરિક ઍસિડ, કેટલાંક દ્રવ્યો દુર્ગંધ દૂર કરે છે તે દ્રવ્યોને દુર્ગંધીનાશક (Deodorants) કહે છે. દા.ત. ફિનાઈલ.

જંતુનાશકો ત્રણ પ્રકારના હોય છે :

(1) કુદરતી જંતુનાશકો (Natural disinfectants) (2) ભૌતિક જંતુનાશકો (Physical disinfectants)

(3) રાસાયણિક જંતુનાશકો (Chemical disinfectants)

(1) કુદરતી જંતુનાશકો (Natural disinfectants) : સૂર્યપ્રકાશ અને શુદ્ધ હવા એ કુદરતી જંતુનાશકો છે. દર્દીનાં વસ્ત્રો કે તેણે ઉપયોગમાં લીધેલ વસ્તુઓ સૂર્યપ્રકાશમાં ખુલ્લા રાખવાથી તેમાંના જંતુઓ નાશ પામે છે. ટાઈફોઈડ, ક્ષય વગેરેના જંતુઓની વૃદ્ધિ સૂર્યપ્રકાશથી અટકે છે. આથી જંતુઓની રોગ પેદા કરવાની શક્તિ ઘટે છે.

(2) ભૌતિક જંતુનાશકો (Physical disinfectants) : ગરમ હવા, અગ્નિ, ઉકળતા પાણીની વરાળ વગેરે ભૌતિક જંતુનાશકો છે. આથી દર્દીની હલકી કિંમતની વસ્તુઓ, રૂના ડૂચા, પાટા, મળ-મૂત્ર-ઊલટી વગેરેને બાળી દેવાં. પુસ્તક જેવી વસ્તુઓ, કપડાં, વાસણો વગેરેને ગરમ હવાનો ઉપયોગ કરી જંતુમુક્ત કરી શકાય.

(3) રાસાયણિક જંતુનાશકો (Chemical disinfectants) : ઘન, પ્રવાહી અને વાયુરૂપ એવા રાસાયણિક પદાર્થો જંતુનાશકો તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. ઘન પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવો હોય તો પ્રથમ તેનું દ્રાવણ (Solution) તૈયાર કરવું પડે. દા.ત., ડામરમાંથી બનાવેલાં જંતુનાશકોમાં ફિનોલ કે કાર્બોલિક ઍસિડ, ક્રેસોલ (Cresol) ફિનાઇલ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. બંધિયાર પાણીમાંની મચ્છરની ઈયળોનો નાશ કરવા કેરોસીન, પેટ્રોલિયમ ઑઇલનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. સાબુમાં આલ્કલી હોવાથી તેલની ચીકાશ ધોવા માટે એનો ઉપયોગ થાય છે.

ક્લોરિન, સલ્ફર ડાયૉક્સાઇડ, ફોર્માલ્ડિહાઈડ (Formaldehyde) વગેરે વાયુરૂપ જંતુનાશકોનો ઓરડામાંની હવા જંતુરહિત કરવા માટે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હવાથી ફેલાતા ચાર ચેપીરોગો (શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યૂમોનિયા અને ફેફસાંનો ક્ષય) તેમજ પાણી અને ખોરાકથી ફેલાતા પાંચ ચેપીરોગો (કમળો, કૉલેરા, ટાઈફોઇડ, વાળો, મરડો)ની માહિતી મેળવી લઈએ.

(1) શરદી (Common Cold) : શરદી એ શ્વસનતંત્રનો સામાન્ય રોગ છે. રોગપ્રતિકારક-ક્ષમતા ઓછી હોય તેવા લોકોને, ઋતુઓના ફેરફાર થવાથી, ભીનાં કપડાં ધારણ કરવાથી, ભેજવાળા પવનના સપાટામાં રહેવાથી શરદી થાય છે. આ ચેપીરોગના વિષાણુંઓ રોગીના છીંક, કપડાં વગેરે મારફતે હવામાં ભળે છે. શ્વાસ મારફતે નીરોગી વ્યક્તિનાં નાક-ગળામાં વિષાણુંઓ દાખલ થઈ ત્યાં વૃદ્ધિ પામી શરદી થાય છે.

શરદીનાં લક્ષણો :

માથું દુઃખે, નાકમાંથી પાણી પડે, છીંકો આવે, માથું ભારે લાગે, આંખો બળે, શરીરમાં ધ્રૂજારી આવે, વારંવાર છીંકો આવે, નસકોરા બંધાઈ જાય, ક્યારેક યુસ્ટેશ્યન નળીમાં સોજો આવવાથી બહેરાશનો દર્દીને અનુભવ થાય છે.

શરદીની સારવાર અને અટકાવ

દર્દીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. રૂમાલમાં-સ્વસ્થ કપડામાં યુકેલિપ્ટસ તેલ નાખી સૂંઘ્યા કરવું, અજમાના ફૂલનો નાસ લેવો. ચા-કૉફી જેવા ગરમ પીણાંનું સેવન કરવું. બામનો નાસ લેવાથી શ્વસનમાર્ગ ખુલ્લા રહે છે.

દાક્તરની સલાહ લેવી

શરદી માટે જાણીતી ઉક્તિ છે કે 'શરદી આવે ચપટીમાં અને જાય ખોબે'. ઘણી વખત વ્યક્તિની બેદરકારીથી શરદી આવે અને પછી ઉપચાર કર્યા પછી જ મુકામ છોડે છે.

ફ્લુ અથવા ઈન્ફ્લુએન્ઝા (Influenza)

રોગીના શ્વાસોચ્છ્વાસ કે છીંકને લીધે તેના મળમૂત્ર, ગળફા દ્વારા આ રોગનાં સૂક્ષ્મ વિષાણુંઓ નીરોગી વ્યક્તિના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે અને આ રીતે રોગ પ્રસરે છે.

ફ્લુનાં લક્ષણો :

આ રોગમાં અચાનક તાવ, ઠંડી, બેચેની, છાતીમાં દુખાવો, માથામાં દુખાવો, નાક બંધ થવું, થાકનો અનુભવ, શારીરિક ધ્રૂજારી, શરીરમાં કળતર, ક્યારેક પરસેવો વળે, શારીરિક-માનસિક થાક લાગે.

ફ્લુની સારવાર અને અટકાવ :

સંપૂર્ણ આરામ કરવો. ઠંડી, ભેજવાળી હવા ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું, ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખી કોગળા કરવા. દર્દીને ગરમ હલકો, પ્રવાહી અને પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો. બ્રોન્કાઇટિસ કે ન્યૂમોનિયાનાં લક્ષણોમાં દાક્તરની સલાહ લેવી. દર્દીનાં કપડાં અને વસ્તુઓ જંતુનાશક દવાના ઉપયોગથી સાફ કરવા.

ઈન્ફ્લુએન્ઝાના રોગચાળામાં શાળાનાં બાળકોને ભીડવાળાં સ્થળોથી દૂર રાખવાં, બજારું ખુલ્લી વસ્તુઓ ન આરોગે, છીંકતી વખતે, ઉધરસ ખાતી વખતે રૂમાલનો યોગ્ય ઉપયોગ કરે તે માટે પ્રયત્નો કરવા.

ન્યૂમોનિયા

ન્યૂમોનિયા એક પ્રકારના બૅક્ટેરિયાથી તેમજ કેટલાક વાઈરસથી થતો જીવલેણ રોગ ગણાય છે. સામાન્ય રીતે છ વર્ષથી નીચેની ઉંમરનાં બાળકોમાં આ રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

ન્યૂમોનિયાનાં લક્ષણો

શરૂઆતમાં શરીરમાં ધ્રૂજારી આવે છે. માથું દુઃખે અને તાવ આવે છે. શ્વાસનળીમાં સોજો આવવાને કારણે શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે અને છાતીમાં ખૂબ જ દુખાવો થાય છે. દર્દીને સૂકી અને સખત ઉધરસ આવે છે. તેમજ પીળાશપડતા રંગના ગળફા પડે છે. બાળકોમાં ઘણી વખત વધારે તાવની સાથે તાણ પણ આવે છે.

ન્યૂમોનિયાની સારવાર અને અટકાવ

આવાં લક્ષણો જણાતા તરત જ ડૉક્ટરની સલાહ લઈ તે મુજબ ઉપચાર કરવો. ખાસ કરીને બાળકોને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરી યોગ્ય સારવાર આપવી.

ફેફસાંનો ક્ષય

ક્ષય એક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થતો રોગ છે. ક્ષયરોગ અનેક પ્રકારનો હોય છે. જે ખાસ ભાગ પર જંતુઓનું આક્રમણ થાય, તે ભાગનો ક્ષય થયો એમ કહીએ છીએ. ફેફસાંમાં જંતુઓ પ્રવેશ કરે અને તેમની વૃદ્ધિ થાય એટલે ફેફસાંનો ક્ષય થયો એમ કહીએ છીએ. આંતરડા, હાડકાં અથવા સાંધામાં તે થવા માંડે એટલે તે ખાસ ભાગનો ક્ષય થયો છે એમ કહીએ છીએ. ક્ષય થયો એટલે ફેફસાંનો ક્ષય એવી સામાન્ય માન્યતા છે. આપણે અહીંયાં ફેફસાંના ક્ષય વિશે ચર્ચા કરીશું.

આ રોગ કેવી રીતે થાય છે ?

આ રોગ માટે બે બાબતો આવશ્યક છે : (1) ક્ષયરોગના ખાસ જંતુઓનો શરીરમાં પ્રવેશ અને (2) આ જંતુઓની વૃદ્ધિને અનુકૂળ પરિસ્થિતિ. દા.ત., શરીરમાં અશક્તિ લાગવી.

ક્ષયરોગીના ઉચ્છ્‌વાસ અને ઉધરસ સાથે આ રોગના અસંખ્ય જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે. આ રીતે ક્ષયના રોગીના થૂંકમાં અસંખ્ય જંતુઓ બહાર નીકળે છે અને થૂંક સુકાઈ જાય કે ધૂળના રજકણો સાથે તે ઊડતા રહે છે. આવા પ્રકારની હવામાં માણસ શ્વાસોચ્છ્‌વાસ કરે ત્યારે તેના ફેફસાંમાં આ રોગનાં જંતુઓ પ્રવેશ કરે છે.

ક્ષયરોગના જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશે એટલે ક્ષયરોગ થાય જ એમ નથી. જે માણસની રોગપ્રતિકારક શક્તિ કોઈ કારણને લીધે ઓછી થઈ ગઈ હોય એવા માણસના શરીરમાં રોગના જંતુઓ પ્રવેશી વૃદ્ધિ પામે છે. જે માણસને પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક મળતો નથી, જે માણસ હવા-ઉજાસની સુવિધા વિનાની જગ્યામાં નિવાસ કરે છે, જે વ્યક્તિ લાંબી બીમારીથી અશક્ત થયેલ હોય છે, જે વ્યક્તિને એચ.આઇ.વી.નો ચેપ લાગેલો હોય એવા માણસની રોગનો પ્રતિકાર કરવાની શક્તિ ઓછી થાય છે. આવી જાતના માણસના શરીરમાં ક્ષયના જંતુઓ પ્રવેશે તો ક્ષય રોગનાં ચિ[illegible]ા જણાવા માંડે છે.

ફેફસાંનાં ક્ષયરોગના લક્ષણો

શરૂઆતમાં રાતના વખતે ઝીણો તાવ આવે છે અને પરસેવો વળે છે. પછી ઉધરસ શરૂ થાય છે, કફ નીકળવા માંડે છે. ગળફામાં રુધિર પડે છે. છાતીમાં દુખાવો થાય છે, શ્વાસ ચડે છે. ભૂખ લાગતી નથી. દિવસે દિવસે અશક્તિ વધતી જાય છે. શરીરનું વજન ઘટતું જાય છે. માણસ પથારીવશ થાય છે. શરૂઆતથી જ યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે તો રોગી નીરોગી થવાની શક્યતા રહે છે. રોગ આગળ વધી ગયા પછી સારવાર મુશ્કેલ હોય છે.

ક્ષયરોગનું નિયંત્રણ

ભારત સરકારે ક્ષય નિવારણ ઝુંબેશ ઉપાડી છે તેમાં સર્વેક્ષણ અને મફત સારવાર આવી જાય છે. સ્વૈચ્છિક સેવાભાવી સંસ્થાઓ પણ આ રોગના નિયંત્રણમાં સારો ફાળો આપે છે. ગળફાનું પરીક્ષણ તથા છાતીનો એક્સ-રે આ બે વિગતોથી ક્ષયરોગનું નિદાન કરી શકાય છે અને સમયસર સારવાર આપવાથી રોગ પર નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે રોગ બિલકુલ મટી જાય ત્યાં સુધી લાંબો સમય યોગ્ય દવાઓથી સારવાર આપીએ તો નિયંત્રણ થઈ શકે છે.

ક્ષયરોગની સારવાર અને અટકાવ

ક્ષયરોગીના થૂંકમાં રોગના અસંખ્ય જંતુઓ હોવાથી રોગીએ રસ્તા પર ગમે ત્યાં થૂંકવું જોઈએ નહિ. જંતુનાશક દવાવાળા પાત્રમાં થૂંકવું, પછી તેને બરાબર બંધ કરવું અને અગ્નિમાં તેનો નાશ કરવો. ઉધરસ વખતે રોગીએ જંતુનાશક દવા છાંટેલો રૂમાલ મોઢા આગળ પકડી રાખવો. ક્ષયના દર્દીને અલાયદા ખંડમાં રાખવો. તેની સેવા કરનાર વ્યક્તિ સિવાયના બીજાએ તેનાથી બને તેટલા દૂર રહેવું, એને માટે કપડાં, વાસણો વગેરે વસ્તુઓ અલાયદી રાખવી. દર્દીનો ખંડ અને તેના સાધનો જંતુમુક્ત બનાવવા. દર્દીના ખંડમાં સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી હવા પૂરતા પ્રમાણમાં આવે એવી વ્યવસ્થા કરવી.

જમીન પરની ધૂળ હવામાં ભળી જઈ શ્વાસોચ્છ્વાસ સાથે આપણાં ફેફસાંમાં ન જાય તેની કાળજી રાખવી.

ક્ષયરોગના જંતુઓ બંધિયાર અને અંધારી જગામાં લાંબા વખત સુધી જીવે છે. સૂર્યપ્રકાશ અને ખુલ્લી હવામાં તે મરી જાય છે. તેથી ઘર બરાબર સ્વચ્છ રાખવું. ઘરમાં હવાઉજાસની સુવિધા રાખવી.

રોગના જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશે અને રુધિરમાં સામનો કરવાની શક્તિનો અભાવ - એ બે આ રોગ થવા માટે જવાબદાર કારણો છે. શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ સારી રાખવા માટે માણસે પૂરતો પૌષ્ટિક ખોરાક આરોગવો જોઈએ. યોગ્ય વ્યાયામ, યોગ, યોગાસનો અને આરામની પણ જરૂર રહે છે. રોગીને સૂકી હવા, પુષ્કળ સૂર્યપ્રકાશ, પૌષ્ટિક ખોરાક અને આરામ જરૂરી છે.

ટ્યુબરક્યુલિન કસોટી વડે રોગના પરીક્ષણ પછી જરૂર જણાયે બીસીજીની રસી મુકાવવી.

હાલ ઘણી અસરકારક દવાઓ ઉપલબ્ધ છે, તે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ પૂરા સમય સુધી લેવી જોઈએ. સારવારની અનિયમિતતાથી દર્દીને તો નુકસાન થાય જ છે, પણ સાથે સાથે સમાજને પણ ખૂબ નુકસાન થાય છે. અપૂર્ણ સારવારને લીધે ક્ષયના જંતુઓ દવાઓથી ટેવાઈ જાય છે અને તેની અસર થતી નથી અને એ જ જંતુમાંથી બીજાને ચેપ લાગે તો તેને પણ આ દવાઓ અસર કરતી નથી.

ખોરાક અને પાણી મારફત ફેલાતા રોગો

(1) કમળો : તે યકૃત અથવા કલેજામાં વિષાણુના ચેપથી થતો રોગ છે. રોગનો અધિશયનકાળ 15 થી 50 દિવસ છે. શરીરના બિલિરૂબિનનું પ્રમાણ વધી જવાથી ત્વચા અને આંખો પીળી દેખાય તે પરિસ્થિતિને કમળો કહે છે. દર્દીના ઝાડા, ઊલટી, મૂત્ર, રુધિર દ્વારા આ રોગના વિષાણુઓ બહાર નીકળે છે અને બીજાને ચેપ લાગે છે. તેમાં યકૃત પર સોજો આવે છે.

કમળાનાં લક્ષણો : તાવ, પીળો પેશાબ, અરુચિ, ઊલટી તથા કળતર થાય છે. તાવ સાથે પીળી પેશાબ હોય તો તુરત લેબોરેટરી ટેસ્ટ કરી કમળો છે કે નહિ તે જાણી લેવું જોઈએ. કોઈ પણ તાવમાં દવા આપતાં પહેલાં કમળો નથી એમ જાણી લેવું અનિવાર્ય છે.

લૅબોરેટરી તપાસમાં : લોહીમાં બિલિરૂબિનનું પ્રમાણ વધી જાય છે. હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. પેશાબમાં પિત્તક્ષારોની હાજરી માલૂમ પડે છે.

કમળાની સારવાર અને અટકાવ : આરોગ્ય ખાતાને જાણ કરવી. જરૂર પડ્યે દર્દીને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરી દાક્તરની સલાહ મુજબ સારવાર કરવી. દર્દીના સંપર્કથી દૂર રહેવું. મળમૂત્રમાં જંતુનાશક દવા નાખી તેનો નાશ કરવો. પાણી-દૂધ ઉકાળીને પીવાં. બજારુ કે વાસી, ઉઘાડો ખોરાક લેવો નહિ. યકૃતની કાર્યક્ષમતા વધારવા શક્ય તેટલો વધુ કાર્બોદિત પદાર્થ/ગ્લુકોઝ લેવો. કેટલાક સમય માટે ઘી-તેલવાળો ખોરાક ન લેવાની તબીબી સલાહ હોય છે. ઈન્જેક્શન લેતાં પહેલાં સિરિન્જ અને સોય વ્યવસ્થિત સ્ટરિલાઇઝ્ડ (જંતુરહિત) કરવા અથવા ડિસ્પોજેબલ સિરિન્જ સોય વાપરવાં. રક્તદાન કરતી વખતે કે લેતી વખતે B-Type કમળાની યોગ્ય તપાસ કરાવવી. લગ્નેતર જાતીય સંબંધ હિતાવહ નથી.

કૉલેરા : કૉલેરાનો રોગ ઘણી વખત પ્રાણઘાતક નીવડે છે. તે એક પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુ (Cholera Vibrio)થી ઉત્પન્ન થાય છે.

કૉલેરાનાં લક્ષણો : દૂષિત પાણી કે ખોરાક મારફત આ રોગના જંતુઓ શરીરમાં પ્રવેશે છે અને થોડા જ સમયમાં મોડામાં મોડું ત્રણ દિવસમાં રોગના લક્ષણો એકાએક દેખા દે છે. જંતુઓ આંતરડામાં પ્રવેશતા ઝાડા શરૂ થાય છે. ઝાડાનો રંગ ભાતના ઓસામણ જેવો હોય છે. ઝાડા સાથે ઊલટી શરૂ થાય છે. હાથપગમાં કળતર થવા લાગે છે. નબળાઈ આવે છે. પેશાબ બંધ થઈ જાય છે. તરસ પુષ્કળ લાગે છે. નાડી મંદ પડે છે. શરીર ધીમે ધીમે ઠંડું થવા લાગે છે. યોગ્ય ઈલાજ ન થાય તો દર્દી મૃત્યુ પામે છે. હૃદયના ધબકારા ધીમા પડતા જાય છે. ઝાડા-ઊલટીને લીધે શરીરની કોષજાળમાં પાણી અને ક્ષારનું પ્રમાણ ઘટે છે, જે પ્રાણઘાતક થઈ શકે છે.

કૉલેરાની સારવાર અને અટકાવ : આરોગ્ય ખાતાને જાણ કરવી રોગચાળા દરમિયાન દૂધ, પાણી ઉકાળીને પીવા. વાસી, બજારું, ઉઘાડો ખોરાક ખાવો નહિ. દર્દીના મળમૂત્ર, ઊલટીને કાર્બોદિત ઍસિડ જેવી જંતુનાશક દવા નાખી જમીનમાં દાટી દેવાં કે બાળી દેવાં. પેયી પાણી અને ક્ષારનું ઉચિત પ્રમાણ જળવાઈ રહે તે માટે પ્રાથમિક સારવાર માટે ORS - ઓરલ રિહાઇડ્રેશન સોલ્યુશન આપવું, ઘરે પણ સહેલાઈથી બનાવી શકાય છે. 1 લિટર ઉકાળેલા પાણીમાં 5 ગ્રામ મીઠું અને 20 ગ્રામ ખાંડ નાંખી તૈયાર કરેલું દ્રાવણ પુખ્ત વ્યક્તિને દર કલાકે 750 મિલિ અને બાળકોને 300 મિલિ આપવું. દર્દીનાં કપડાં, બિછાનું, વાસણો જંતુનાશક દવાથી સાફ કરવાં અથવા પાણીમાં અર્ધો કલાક સુધી ઉકાળ્યા બાદ ધોવાં. સારવાર કરનારે હાથ જંતુનાશક દવા કે સાબુથી બરાબર ધોઈ નાખવા. બાળકોને દર્દીના સંપર્કમાં આવવા દેવા નહિ. લીંબુનું શરબત કે છાશ વારંવાર આપવી. માખીનો ઉપદ્રવ અટકાવવો. જળાશયમાં પોટૅશિયમ પરમેંગેનેટ નાખવું.

(3) ટાઇફૉઇડ : વિષમજ્વર કે મુદતિયો તાવ વિશિષ્ટ પ્રકારના સૂક્ષ્મ જંતુ શરીરમાં દાખલ થવાથી થાય છે. તાવની મુદત સાત, પંદર કે એકવીસ દિવસ હોવાની એક માન્યતાને કારણે તેને મુદતિયો તાવ કહે છે. મનુષ્યના આંતરડા પર બૅક્ટેરિયા (ટાઇફૉઇડ બેસિલસ)નો હુમલો આ રોગ માટે કારણભૂત છે. પાણી, ખોરાક અને માખી દ્વારા આ રોગ ફેલાય છે.

ટાઇફૉઇડના લક્ષણો : આંતરડામાં સોજો આવે છે, ચાંદા પડે છે, પેટમાં દુખે છે, માથું દુખે, તાવ આવે, શારીરિક નબળાઈ આવે, ભૂખ ઓછી લાગે, કબજિયાત કે ઝાડા થઈ જાય, દર્દીના આંતરડામાં પડેલ ચાંદામાંથી પેટમાં રુધિર છૂટું પડે છે અને જો સમયસર સારવાર ન મળે તો દર્દી મૃત્યુ પામે છે. વધુ તાવને લીધે ક્યારેક મગજમાં સોજો આવે અને સન્નિપાત થાય છે.

ટાઇફૉઇડની સારવાર અને અટકાવ : દર્દીને સંપૂર્ણ આરામ આપવો, પ્રવાહી ખોરાક આપવો. દૂધ, પાણી ઉકાળીને પીવાં. તાવ વધે ત્યારે દર્દીના શરીર પર સાદા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. દર્દીનાં મળમૂત્ર, ઊલટી, જંતુનાશક દવા નાખી બાળી દેવાં, દાટી દેવાં. દર્દીનાં વસ્ત્રો, ચાદર, જંતુનાશક દવા દ્વારા સાફ કરવા અથવા સખત તાપમાં સૂકવવાં. દર્દીની સારવાર કરનારે ટાઇફૉઇડની રસી મુકાવવી. માખીના ઉપદ્રવ પર કાબૂ રાખવો.

(4) વાળો (Guinea Worm) : વાળો કૃમિરોગ છે. તે એક હેરાન કરનાર કૃમિ છે. વાળાનાં ઈંડા સાયક્લોપ્સ નામના જંતુના પેટમાં મોટા થાય છે. વાવના પાણીમાં તેમજ ગંદા-બંધિયાર પાણીમાં સાયક્લોપ્સ જંતુઓ વધારે પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. આવું પાણી પીવાથી આ જંતુઓ માનવ શરીરમાં પ્રવેશે છે. મનુષ્યના પાચન અવયવોમાં સાયક્લોપ્સના પેટમાંથી વાળાના બચ્ચાં બહાર નીકળે છે. ધીરે ધીરે આ બચ્ચાંઓ બહાર નીકળવા રસ્તો શોધે છે. મનુષ્યના પગ તરફ પહોંચી જાય છે. પગના જે-તે ભાગ પર સોજો આવે છે અને ફોલ્લા જેવું દેખાય છે. દર્દીને તાવ આવે છે, દર્દ વધે છે, થોડા દિવસ પછી ફોલ્લા ફાટે છે. જેમાંથી દોરી જેવો પાતળો અને લાંબો કીડો બહાર નીકળે છે તેને આપણે વાળો કહીએ છીએ.

વાળોની સારવાર : ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ વાળાને સાચવીને સળી પર વીંટાળીને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો. તેમ કરતાં કીડો તૂટી જાય તો પગ પર અન્ય સ્થાને ફોલ્લો પડી તેમાંથી તે પુનઃ બહાર નીકળે છે.

વાળોનો અટકાવ : પાણી ઉકાળીને પીવું. વાવ-કૂવાના પાણીમાં જંતુનાશક દવાઓ નાખી તેમાંથી સાઇક્લોપ્સનો નાશ કરવો. ક્લોરિન દ્વારા પાણીને શુદ્ધ કરી આ જંતુઓનો નાશ કરવો. હવે તો વાવો લગભગ પુરાઈ જ ગઈ છે, તેથી તેનું પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું નથી. છતાં પણ ગુજરાતની સરહદે રાજસ્થાનમાં હજુ આ રોગ દેખા દે છે.

મરડો (Dysentery) :

મરડા બે પ્રકારના થાય છે : (1) એમિબિક મરડો (Amoebic Dysentery) અને (2) જીવાણુજન્ય મરડો (Bacillary Dysentery)

અમીબા નામના સૂક્ષ્મજીવ દૂધ, પાણી કે ખોરાક મારફતે શરીરમાં પ્રવેશવાથી એમિબિક મરડો થાય છે. તેથી મોટા આંતરડામાં સોજો આવે છે અને ચાંદા પડે છે. ખાસ પ્રકારના સૂક્ષ્મજંતુઓથી બેસિલરી મરડો થાય છે. આ મરડામાં લોહી મિશ્રિત પાણી જેવા ઝાડા પુષ્કળ થાય છે.

મરડાનાં લક્ષણો : એમિબિક મરડામાં સૂક્ષ્મ જીવો ક્યારેક યકૃતને નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. ઝાડા થવા, ઝાડા સાથે પરુ કે રુધિર પડવું, કેટલીક વાર ઝાડા સાથે ચીકણો-પીળો પદાર્થ પડે છે.

બેસીલીસ મરડામાં લક્ષણો તીવ્ર હોય છે. શરીરમાં પાણી ભયજનક રીતે ઘટી જાય છે. દૂષિત પાણી પીવું, બહુ ભીડમાં રહેવું, અપચો થવો, હોટલોના ખાદ્ય પદાર્થ ખાવા, અતિશય શ્રમ કરતા હોય, પૂરતો આરામ લેતા ન હોય તેવી વ્યક્તિને મરડો વધુ પ્રમાણમાં થાય છે.

મરડાનો અટકાવ :

મરડો જે કારણથી થયો હોય તેને દૂર કરવા જોઈએ. ઉઘાડા દૂષિત ખોરાક-પાણી ન લેવા. પૂરતો આરામ કરવો, ઉજાગરા ન કરવાથી આ રોગમાં રાહત મળે છે. દર્દીને મોળી છાશ આપવી. ધીરે ધીરે ચોખાનું ઓસામણ, મગનું પાણી, સાબુ-ચોખાની કાંજી જેવા પચવામાં હલકા પદાર્થો આપવા. દૂધ-પાણી ઉકાળીને પીવા. ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ વર્તવું.

મરડાનો ફેલાવો ન થાય તે માટે દર્દીના ઝાડા-પેશાબ ખુલ્લી જગ્યાએ ન નાંખતા, તેમનો જંતુરહિત યોગ્ય નિકાલ કરવો. ખોરાક ખુલ્લો ન રાખવો, માખી તે પર ન બેસે તેની કાળજી લેવી. ચોમાસાની ઋતુમાં આંતરડાંનો આ રોગ વધુ જોર પકડે છે ત્યારે તે ઋતુમાં ભારે ખોરાક, મિષ્ટાન્ન વગેરે ખોરાક ત્યજવા જોઈએ.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના સવિસ્તર ઉત્તર આપો :

(1) ચેપીરોગ એટલે શું ? ચેપી રોગો કઈ રીતે ફેલાય છે ?

(2) ચેપીરોગોનાં લક્ષણો જણાવો.

(3) ચેપીરોગોના નિયંત્રણ માટે સામાન્ય નિયંત્રણ અને વિશેષ નિયંત્રણ જણાવો.

(4) હવા મારફતે ફેલાતા રોગોના નામ આપી તેનાં લક્ષણો, સારવાર અને અટકાવના ઉપાયો જણાવો.

(5) ખોરાક અને પાણી મારફત ફેલાતા રોગોના નામ આપી તેનાં લક્ષણો, સારવાર અને અટકાવવા ઉપાયો જણાવો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

(1) ઈન્ફ્લુએન્ઝાનાં લક્ષણો અને ઉપચાર

(2) ફેફસાંના ક્ષયનાં લક્ષણો અને અટકાવ

(3) કમળાની સારવાર અને નિયંત્રણ

(4) ટાઈફૉઈડનાં લક્ષણો, સારવાર અને નિયંત્રણ

(5) મરડાના પ્રકાર, લક્ષણો, સારવાર અને નિયંત્રણ

3. નીચેના પ્રશ્નોના ઉત્તર એક કે બે વાક્યમાં લખો :

(1) ચેપ લાગવો એટલે શું ?

(2) શરીરના કયા કોષો જીવાણુનો નાશ કરે છે ?

(3) ચેપીરોગ અટકાવવાની પદ્ધતિને શું કહે છે ?

(4) વ્યક્તિએ રસી શા માટે મુકાવવી જોઈએ ?

(5) કૉલેરા કયા જંતુથી ઉત્પન્ન થાય છે ?

4. પાઠ્યપુસ્તકને આધારે યોગ્ય શબ્દ વડે ખાલી જગ્યા પૂરો :

(1) રોગ ન થાય તે માટે આપણા શરીરની .... શક્તિ વિકસાવવી.

(2) જેનાથી જંતુઓનો નાશ કરી શકાય તે દ્રવ્યોને .... દ્રવ્ય કહે છે.

(3) જંતુનાશકો .... પ્રકારના હોય છે.

(4) શરીરમાં ક્યારેક યુસ્ટેશ્યન નળીમાં સોજો આવવાથી .... અનુભવ થાય છે.

5. નીચેના દરેક પ્રશ્નની નીચે આપેલ વિકલ્પોમાંથી સાચો વિકલ્પ પસંદ કરી ઉત્તર લખો :

(1) ક્ષયના રોગીને શરૂઆતમાં ક્યારે ઝીણો તાવ આવે છે ?

(A) સવારે (B) સાંજે

(C) બપોરે (D) રાતના

(2) કયા રોગમાં લાંબો સમય યોગ્ય દવાઓની સારવાર લેવી જોઈએ ?

(A) શરદી (B) ટાઇફૉઇડ

(C) ક્ષય (D) વાળો

(3) ક્ષયરોગના જંતુઓ માનવશરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે ?

(A) આહાર-પાણી મારફતે (B) હવા મારફતે

(C) સ્પર્શથી (D) જીવજંતુઓ મારફતે

(4) ટાઇફૉઇડ રોગના જંતુઓ માનવશરીરમાં કેવી રીતે પ્રવેશ કરે છે ?

(A) ચામડીના ઘર્ષણ મારફત (B) જનેન્દ્રિય મારફત

(C) પ્રાણીઓ મારફત (D) આહાર-પાણી-દૂધ મારફત

(5) જેનાથી જંતુઓનો નાશ કરી શકાય છે તે દ્રવ્યને શું કહે છે ?

(A) જંતુનાશક (B) જંતુપ્રતિબંધક

(C) દુર્ગંધીનાશક (D) જંતુપોષક

(6) શરદીમાં બહેરાશ આવવાનું કારણ જણાવો.

(A) યુસ્ટેશ્યન નળીમાં સોજો આવવાથી (B) શરીરમાં ધ્રૂજારી આવવાથી

(C) છીંકો આવવાથી (D) નસકોરાં બંધાઈ જવાથી

(7) ન્યૂમોનિયા શરીરના કયા ભાગને અસર કરે છે ?

(A) હૃદય (B) ફેફસાં

(C) પાચનતંત્ર (D) ઉત્સર્ગતંત્ર

(8) મરડો થવાનું કારણ ?

(A) મચ્છર કરડવાથી (B) શરદી થવાથી

(C) રક્તકણ નાશ પામવાથી (D) અમીબા નામના સૂક્ષ્મ જીવ શરીરમાં પ્રવેશવાથી

પ્રવૃત્તિ

- અભ્યાસક્રમમાં સમાવિષ્ટ રોગોનાં લક્ષણો, અટકાવ અને ઉપચારની વિગત દર્શાવતો ચાર્ટ બનાવવો.

•