

अध्याय 6

स्वास्थ्य समस्याएं एवं निराकरण (Health Problems & Remedies)

जीवन की सार्थकता स्वास्थ्य में निहित है स्वास्थ्य जीवन का एक अभिन्न अंग है जिसकी सुरक्षा करना हमारा परम धर्म है। जीवन की सिंचित निधि को सुरक्षित रखने के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है। हमारे आस-पास जलवायु तथा वातावरण की उपलब्ध व्यवस्था कैसी है इसकी ओर ध्यान देना हमारी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग है।

हम जिस वातावरण में रहकर हमारी दिनचर्या को सम्पादित करते हैं जिस वायु में सांस लेते हैं जो जल गृहण करते हैं, भोजन लेते हैं इन सभी की स्वच्छता का ध्यान हमारे स्वास्थ्य के लिए अति आवश्यक है।

जीवन जीना एक कला है। प्रत्येक प्राणी अपने जीवन को अपने ढंग से जीना चाहता है और उसी के अनुरूप साधन जुटाने का प्रयास करता है। हमारे जीवन में स्वच्छता का बड़ा महत्व है। व्यक्ति स्वच्छता का पहला पाठ अपने परिवार से सीखता है। आज हमें गर्व है कि भारत के प्रधानमंत्री ने पूरे स्वच्छ भारत के लिए एक आंदोलन चला रखा है। व्यक्ति हमेशा यह प्रयास करता है कि वह प्रसन्न रहे, शरीर स्वस्थ और निःरोग रहे। इस दिशा में बहुत ही प्रयोग एवं अनुसंधानों के बाद भी मानव विभिन्न प्रकार के रोगों से पीड़ित देखा गया है। रोग व्यक्ति के शरीर को स्वस्थता से दूर हटाकर उसे आलसी बना देता है।

स्वास्थ्य समस्या के कारण

व्यक्ति का शरीर एक मशीन के कलपुर्जे की तरह है जिसमें अनेक प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं जिनका समय पर ईलाज नहीं करवाया जाये तो बड़ी कठिनाई पैदा हो सकती है।

1. पर्यावरण असन्तुलन

मानव का शरीर पूर्णतया पर्यावरण पर निर्भर करता है। व्यक्ति जिस प्रकार के वातावरण में रहता है वह उसी के अनुरूप अपने आप को विकसित कर लेता है। अधिक गर्मी, अधिक सर्दी के मौसम में व्यक्ति यदि इनका ख्याल नहीं रखता है तो वह कई प्रकार की बीमारियों से ग्रसित हो सकता है। अतः सर्दी में गर्म कपड़े पहनना, बरसात के मौसम में बरसाती कपड़े पहनना व गर्मी के मौसम में लू नहीं लगे ऐसे कपड़ों का प्रयोग करना चाहिये अन्यथा व्यक्ति मौसमी बीमारियों से ग्रसित हो सकता है।

2. असन्तुलित भोजन

स्वास्थ्य समस्या का दूसरा प्रमुख कारण असन्तुलित भोजन है। व्यक्ति को खाना कब खाना चाहिये, कितना खाना चाहिये, भोजन कैसा करना चाहिये यानि कि खाने में कैलोरी की मात्रा कितनी होना चाहिये, गरिष्ठ भोजन करना चाहिये या नहीं इत्यादि खाने संबंधी आदतें व्यक्तियों को बीमार कर सकती है जैसे व्यक्ति ज्यादा खाना खा लेता है तो वह मोटा हो जाता है, कम खाता है तो पतला हो जाता है। प्रोटीन युक्त, कार्बोहाइड्रेट वसायुक्त भोजन समय पर करना चाहिये जिससे शरीर को पूर्ण कैलोरी युक्त

भोजन मिलता रहे । व्यक्ति को जंक फूड, फास्ट फूड, बासी भोजन, दूषित जल इत्यादि से बचना चाहिये । ये सभी ऐसे कारण हैं जिसके द्वारा स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां पनपती हैं ।

3. मादक पदार्थों का सेवन

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का एक महत्वपूर्ण कारण मादक पदार्थों का सेवन करना है । वर्तमान समय में मादक पदार्थों का धड़ल्ले से उपयोग हो रहा है जिसने हालात को जोखिम भरा बना दिया है । अपने खेल को उत्कृष्ट बनाने और प्रदर्शन को सुधारने के लिए खिलाड़ियों द्वारा कई प्रकार की दवाओं हार्मोन्स व आहार लेने का प्रयास किया जा रहा है । मादक पदार्थ मानसिक व शारीरिक रूप से उत्तेजक का कार्य करते हैं जो बाद में शारीरिक गतिविधि को प्रभावित करते हैं ।

4. मानसिक तनाव संबंधी कारण

आज के समय में व्यक्ति का रक्तचाप अधिक व कम होता रहता है जिसका कारण नींद नहीं आना, हृदय रोग जैसी बीमारियों का पनपना है जिसका कारण मानसिक तनाव है । व्यक्ति की सोच नकारात्मक हो जाती है तथा किसी कार्य में रुचि नहीं होती है इसके अलावा आकस्मिक आपदा, नुकसान, शारीरिक विकलांगता, बेरोजगारी आदि कई परिस्थितियां हैं जो व्यक्तियों में मानसिक तनाव संबंधी बीमारियों को जन्म देती हैं ।

स्वास्थ्य समस्याओं के निराकरण के उपाय

उपरोक्त स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए व्यक्ति को शारीरिक व्यायाम तथा योग करने चाहिये । पर्यावरण सन्तुलन बनाये रखना चाहिए । सन्तुलित भोजन समय पर करना चाहिये । शुद्ध जल, स्वच्छ भोजन समय पर ग्रहण करना चाहिए ताकि शारीरिक समस्याओं से बचा जा सके । जहां तक हो सके जंक फूड व फास्ट फूड से व्यक्ति को दूर रहना चाहिए जिससे शारीरिक समस्याएं पनप ही नहीं पाये ।

रोग कई तरह के होते हैं जैसे—

1. अर्जित या संक्रामक रोग
2. आनुवंशिक रोग

1. अर्जित या संक्रामक रोग

यह रोग जन्म के पश्चात उत्पन्न होने वाले रोग हैं इनकी रोकथाम व उपाय सम्भव है । जुखाम, खांसी, बुखार, मलेरिया, टाईफाइड, हैजा, निमोनिया इत्यादि ।

2. आनुवंशिक रोग

आनुवंशिक रोग जन्म के साथ ही उत्पन्न होते हैं । ऐसे रोग पीढ़ी दर पीढ़ी चलने वाले होते हैं जैसे डाइबिटीज, हिमोफिलिया इत्यादि ।

संक्रामक रोगों का फैलाव वायरस, जीवाणु तथा विभिन्न प्रकार की कवक (Fungi) द्वारा होता है । यह प्रत्यक्ष सम्पर्क से अथवा अप्रत्यक्ष सम्पर्क से फैलता है । प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा फैलने वाले रोग जुखाम, खांसी, दाद, खाज, टी.बी. इत्यादि हैं ।

अप्रत्यक्ष सम्पर्क फैलने वाले रोग मलेरिया, हैजा, पेचिस इत्यादि हैं ।

संक्रामक रोग निम्नलिखित साधन द्वारा प्रसारित होते हैं—

1. वायु के द्वारा— चैचक, खसरा, छोटी माता, कन्फेड, क्षय रोग आदि के रोगाणु एक स्थान से दूसरे

स्थान चले जाते हैं ।

2. **पानी व भोजन के द्वारा फैलने वाले रोग**— हैजा, मलेरिया, पोलियो, टी.बी. आदि रोग अस्वच्छ व अशुद्ध भोजन व दूषित पानी द्वारा फैलते हैं ।
3. **मच्छरों से फैलने वाले रोग**— मलेरिया, डेंगू, चिकन गुनिया इत्यादि रोग मच्छरों के काटने से फैलते हैं ।
4. **रोगी के सम्पर्क से फैलने वाले रोग**— रोगी के सम्पर्क में आने से उनके बिस्तरों, उपयोग किये हुये बर्तनों अन्य साधनों के सम्पर्क से भी स्वस्थ व्यक्ति में रोग फैलता है ।

संक्रामक रोगों की रोकथाम के उपाय

(Control of infectious disease)

1. सूचना (Notification) जब संक्रामक रोग फैलने प्रारम्भ हो जाते हैं तो सभी संक्रामक रोगों की सूचना सार्वजनिक चिकित्साधिकारी को दे दी जावे जिससे वह रोकथाम के उपाय कर सके ।
2. प्रथीकरण (Isolation) रोगी को स्वस्थ व्यक्ति से अलग कर दिया जाये । इसके लिए यह आवश्यक है कि रोगी को संक्रामक रोगों के अस्पताल में भेज दिया जाये ।
3. प्रतिरक्षण (immunisation) व्यक्तियों की रोग अवरोधक शक्ति को बढ़ा दिया जाये तो जीवाणुओं के शरीर में प्रवेश करने के पश्चात रोग सरलता से उत्पन्न नहीं होगा इसके अलावा संतुलित भोजन की व्यवस्था पर भी ध्यान देना आवश्यक है ।
4. संगरोधन (Quarantineperiod) जो व्यक्ति किसी संक्रामक वातावरण से पर्याप्त काल तक रह चुके हैं तथा जिनको रोग लग जाने का संदेह है । उन्हें स्वस्थ व्यक्तियों से अलग रखने का विशेष प्रयास करना चाहिये । ऐसे लोगों का समय पर निरीक्षण कराते रहना चाहिये ।
5. विसंक्रमण (Disinfection) संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए प्रयोग की जाने वाली वस्तुओं को या तो पूर्णतया नष्ट कर दिया जाये या इनको विसंक्रमण कर दिया जाये ।

सामान्य संक्रामक रोग

1. मलेरिया (Malaria)

मलेरिया हमारे देश में प्रायः वर्षा तु में होता है । परन्तु यह वैसे किसी भी तु में हो सकता है । यह रोग मादा ऐनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है ।

रोग का प्रसार— मलेरिया के पराश्रयी ऐनोफिलीज नामक मच्छर के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और जब यह मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो यह पराश्रयी मनुष्य के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं । दस-बारह दिन में इनका पर्याप्त विस्तार हो जाता है ।

रोग का लक्षण

सिरदर्द , जीमचलना, तथा वमन के साथ बुखार होना, बुखार सर्दी लग कर आना जब बुखार उतरता है तो पसीना आता है , बुखार उतरकर पुनः आता है, शरीर में थकावट आती है ।

रोग की रोकथाम

1. यह बात ध्यान रखी जानी चाहिये कि मलेरिया मच्छर द्वारा फैलता है । अतः किसी भी प्रकार से मच्छरों को नष्ट करना चाहिये ।

2. घरों के आस-पास या विद्यालय के पास गड्ढों में गंदा पानी इकट्ठा हो तो मिट्टी डालवानी चाहिये क्योंकि मच्छर ज्यादातर गड्ढों में पड़े गंदे पानी में फैलते हैं ।
3. घरों या विद्यालय के आस-पास गंदा पानी इकट्ठा नहीं होने दे ।
4. घरों या विद्यालयों में डी.टी.टी का छिड़काव करवाया जाये ।

2. हैजा (Cholera)

यह एक भयंकर रोग है उचित समय पर इसका ईलाज नहीं होने पर व्यक्ति की चार-पांच घण्टों में व्यक्ति की मौत हो सकती है ।

रोग का प्रसार

इस रोग के जीवाणु को (Vibrio Cholera) कहते हैं । यह रोगी के मल एवं आंतों में लाखों की संख्या में पाये जाते हैं । रोगी के शरीर से मल द्वारा बाहर निकलकर भूमि या जल में पहुँच जाते हैं । मखियाँ के द्वारा यह खाने-पीने की वस्तुओं में प्रवेश कर जाते हैं ।

रोग के लक्षण

1. इसका मुख्य लक्षण उल्टी और दस्त का होना है ।
2. रोग की तीव्रता बढ़ने के साथ साथ दस्तों की मात्रा बढ़ जाती है ।
3. थोड़ी-थोड़ी देर के बाद पेशाब आने लगता है ।
4. प्यास अधिक लगती है ।
5. धीरे-धीरे शरीर में स्थिरता आ जाती है और रोगी बेहोश हो जाता है ।

रोग की रोकथाम

1. रोग के फैलते ही सूचना तुरन्त सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी को दी जानी चाहिये जिससे रोकथाम के अतिरिक्त नगर की सफाई आदि का भी प्रबंध किया जा सके ।
2. विद्यालय के प्रत्येक विद्यार्थी को रोग के टीके लगवा दिये जावे ।
3. बालक को हैजा होते ही तुरन्त अस्पताल पहुँचाना चाहिये तथा बाजार की सड़ी-गली वस्तुओं का सेवन नहीं करें ।

डेंगू (Dengue)

यह एक उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में होने वाला एक मच्छर जनित रोग है । यह पशुओं या कीटों से फैलने वाला रोग है । डेंगू एक उष्णकटिबंधीय संक्रामक रोग है जो एडीजट्रिप्टी मच्छरों के कारण होता है । इस रोग में तेज बुखार के साथ शरीर के उभरे चकत्तों से खून रिसता है । कई रूपों में यह रोग जानलेवा हो सकता है ।

लक्षण

यह रोग अचानक तीव्र ज्वर के साथ शुरू होता है जिसके होने पर व्यक्ति के सिर में तेज दर्द होता है मासपेशियों एवं जोड़ों में भयंकर दर्द होता है । इसके अलावा शरीर पर लाल चकत्ते भी बन जाते हैं । पेट खराब होना, कमजोरी आना, दस्त लगना, ब्लेडर की समस्या, निरन्तर चक्कर आना, भूख न लगना इसके मुख्य लक्षण हैं ।

रोग की रोकथाम

डेंगू की रोकथाम आमतौर पर चिकित्सीय प्रक्रिया से कि जाती है लेकिन इसके दूसरे विषाणुजनित रोगों से अलग कर पाना कठिन है। उपचार का मुख्य तरीका सहायक चिकित्सा देना ही है। मुख में तरल देते रहना चाहिए अन्यथा जल की कमी हो सकती है। नसों द्वारा भी तरल दिया जा सकता है। आंतों में रक्त स्त्राव होता है जिसे मेलना की मौजूदगी से पहचान सकते हैं। इसमें खून चढ़ाया जा सकता है। इस संक्रमण में एस्प्रीन या अन्य गैर स्टेरोईड दवाइयां लेने से रक्त स्त्राव बढ़ जाता है। इसके स्थान पर संदिग्ध रोगियों को पेरासिटामोल देनी चाहिए।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. जीवन की सिंचित निधि को सुरक्षित रखने के लिए स्वच्छता की ओर ध्यान देना अत्यन्त आवश्यक है।
2. व्यक्ति स्वच्छता का पहला पाठ अपने परिवार से सीखता है।
3. व्यक्ति का शरीर एक मशीन के कलपुर्जे की तरह है जिसमें अनेक प्रकार की समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जिनका समय पर इलाज नहीं करवाया जाये तो बहुत ही समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।
4. रोग दो प्रकार के होते हैं – 1. अर्जित या संक्रामक रोग 2. आनुवंशिक रोग
5. मलेरिया रोग मादा एनोफिलीज मच्छर के काटने से होता है।
6. डेंगू एक उष्णकटिबंधीय संक्रामक रोग है जो एडीजट्रजिप्टी मच्छरों के कारण होता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

वस्तुनिष्ठ प्रश्न

1. व्यक्ति के आनुवंशिक रोग कौनसे हैं
2. शारीरिक समस्याओं के दो कारण लिखिए।
3. डेंगू रोग कैसे फैलता है
4. डेंगू रोग के लक्षण बताइये
5. हैजा रोग के जीवाणु को क्या कहते हैं तथा यह किस आकार के होते हैं

निबंधात्मक प्रश्न

1. रोग कितने तरह के होते हैं संक्रामक रोगों के बारे में जानकारी दीजिए।
2. मलेरिया रोग के कारण, लक्षण व रोकथाम के बारे में विस्तार से लिखिए।