2. स्वास्थ्य और रोग

थोड़ा याद करो ।

1. स्वास्थ्य खराब के कारण तुमने कभी विद्यालय से छुट्टी ली है क्या ?
2. हमारा स्वास्थ्य खराब होता हैं, अर्थात निश्चित रूप से हमें क्या होता है ?
3. बीमार होने के पश्चात कभी-कभी औषधोपचार न लेते हुए भी हमें कुछ समय बाद ठीक लगने लगता है, तो कभी-कभी डॉक्टर के पास जाकर नियमित रूप से औषधोपचार लेते हैं । ऐसा क्यों होता है ?

2.1 ज्वर का मापन

स्वास्थ्य (Health)

रोगों का केवल अभाव ही स्वास्थ्य नहीं हैं अपितु शारीरिक, मानसिक और सामाजिक दृष्टि से पूर्णतः तंदुरस्त होने की स्थिति को ही स्वास्थ्य कहते हैं ।

रोग का क्या अर्थ है ?

शरीर की क्रियात्मक अथवा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोण के अनुसार शरीर के महत्त्वपूर्ण जैविक क्रिया में रूकावट निर्माण करने वाली स्थिति ही रोग हैं । प्रत्येक रोग के विशेष लक्षण होते हैं ।

रोगों के प्रकार : तुमने मधुमेह, सर्दी, अस्थमा, डाऊन सिंड्रोम, हृदय विकार ऐसे विभिन्न रोगों के नाम सुने होगें । इन सभी रोगों के कारण और लक्षण भिन्न-भिन्न होते हैं । विभिन्न रोगों का वर्गीकरण निम्ननुसार किया जाता हैं ।

रोगों के प्रकार (Types of Diseases)

- समय के अनुसार
  1. दीर्घकालिक रोग
  2. तीव्र रोग
- कारण के अनुसार
  - आनुवंशिक रोग
    उदा. डाऊन सिंड्रोम
  - उपार्जित रोग
    - संक्रामक रोग
      उदा. सर्दी, फ्लू, डेंग्यू
    - असंक्रामक रोग
      उदा. मधुमेह, हृदयरोग

बताओ तो

1. नीचे दिए गए रोगों का प्रसार कौन-से माध्यम से होता हैं ?
   (पीलिया, मलेरिया, दाद, क्षय, डेंग्यू, अतिसार(पेचिश), नायटा, स्वाईन फ्ल्यू)
2. रोगजंतू का क्या अर्थ है ?
3. संक्रामक रोगों का क्या अर्थ है ?

2.2 थूंकद्वारा होने वाला रोगप्रसार

अ. संसर्गजन्य/संक्रामक रोग : दूषित हवा, पानी, भोजन अथवा वाहक (कीटक व प्राणी) इनके माध्यम से फैलने वाले रोग ही संक्रामक रोग होते हैं ।

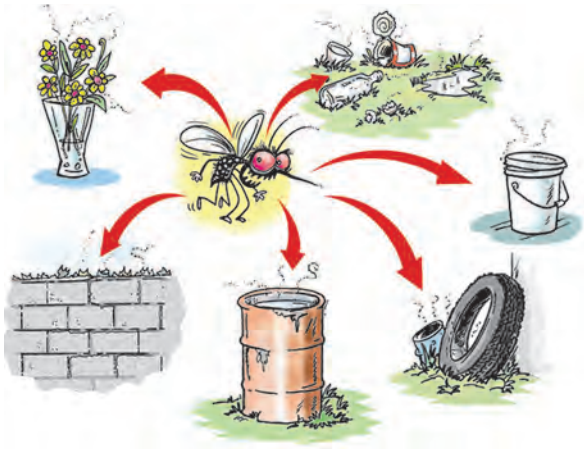
रोगों के नाम	कारक	संक्रमण के माध्यम	लक्षण	उपाय तथा उपचार
क्षय (Tuberculosis)	जीवाणु (मायकोबॅक्टेरिअम ट्युबरक्युली)	रोगी के थूँक से, हवाद्वारा प्रसार, रोगी के संपर्क में दीर्घकाल रहना, रोगी की वस्तुओं का उपयोग करना।	अधिक समय तक खाँसी, थूँक के साथ खून गिरना वजन घटना, श्वासोच्छ्वास में कष्ट होना ।	बी. सी.जी. टीका लगवाना, रोगी को अन्य लोगों से अलग रखना, नियमित रूप से औषधियाँ लेना, DOT यह उपचार पूर्णतः व नियमित लेना चाहिए ।
पीलिया (Hepatitis)	विषाणु (हेपॅटीटीस A,B,C,D,E)	पानी, रोगी की उपयोग की हुई सुईयाँ, रक्त आधान ।	भूख कम लगना, गाढी पीली पेशाब, थकावट, जी मचलाना, उल्टी, धूसर विष्ठा (राख जैसे रंग की विष्ठा)	पानी उबालकर और छानकर पीना चाहिए, शौचालय का उपयोग करने के पूर्व और पश्चात हाथ साबुन से धोने चाहिए ।
पेचिश (अतिसार) (Diarrhoea)	जीवाणु, विषाणु, शिगेला बॅसीलस, एन्टामिबा हिस्टोलीटीका	दूषित पानी और भोजन	पेट में दर्द, पानी की तरह पतले जुलाब	खाद्यपदार्थ ढँककर रखना चाहिए। पानी उबालकर तथा छानकर पीना चाहिए । जल संजीवनी (ORS) लेनी चाहिए ।
हैजा (Cholera)	जीवाणु (व्हिब्रियो कॉलरी)	दूषित भोजन तथा पानी	उल्टियाँ और बार-बार जुलाब, पेट में दर्द, पैरों में अकड़न पैदा होती हैं ।	स्वच्छता रखनी चाहिए, खुले भोज्यपदार्थ नहीं खाना चाहिए, पानी उबालकर पीना चाहिए, कॉलरा प्रतिबंधक टीका लगवाना चाहिए ।
विषमज्वर (Typhoid)	जीवाणु (सालमोनेला टायफी)	दुषित भोजन तथा पानी	भूख कम होना, सिरदर्द, जी मचलाना, पेट पर लाल-लाल फुँसियाँ आना, अतिसार, 104^0F तक ज्वर आना ।	स्वच्छ तथा निर्जंतुक पानी पीना, टीका लगवाना, गंदे पानी का निपटारा उचित प्रकार से करना चाहिए ।

तालिका पूर्ण करो ।

2.3 कुछ संक्रामक रोग

आंत्रशोथ, मलेरिया, प्लेग, कुष्ठरोग, जैसे विविध रोगों की जानकारी प्राप्त करो और ऊपर दिये अनुसार सारणी तैयार करो ।

निरीक्षण करो तथा चर्चा करो ।



2.4 परिसर की अस्वच्छता

इंटरनेट मेरा मित्र

1. चेचक (Chicken pox) रोग की जानकारी, कारण, लक्षण तथा उपाय खोजो ।
2. अधिक जानकारी प्राप्त करो । अ. पल्स पोलिओ अभियान आ. WHO

1. चित्र में पानी संचित की गई वस्तुएँ तुम्हें कहाँ-कहाँ दिखाई देती हैं ?
2. चित्र के आधार पर तुम्हें कौन-से खतरों की कल्पना होती हैं ?

वर्तमान स्थिति के कुछ महत्त्वपूर्ण रोग

बताओ तो

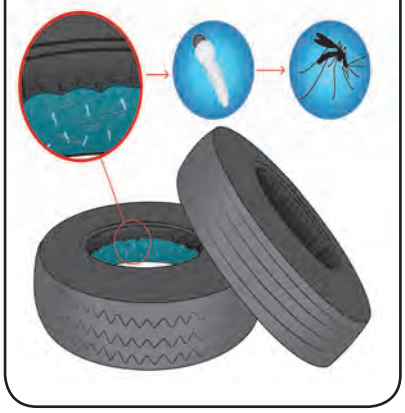
1. विद्यालय में 'स्वच्छ हाथ' उपक्रम का क्यों आयोजन किया जाता हैं?
2. बारिश के मौसम में पानी उबालकर क्यों पीना चाहिए ?
3. व्यक्तिगत स्वच्छता किस प्रकार रखते हैं?

डेंग्यू (Dengue) : सग्रंहित पानी में मच्छर अंडे देते हैं तथा उनकी वृद्धि के लिए पोषक वातावरण निर्मित होकर उनकी संख्या बढ़ती हैं । मच्छरों की विभिन्न प्रजातियाँ अलग-अलग रोगों का प्रसार करती हैं । उनमें से एडिस इजिप्ती प्रकार के मच्छरद्वारा डेंग्यू नामक संक्रामक रोग का प्रसार होता हैं । यह रोग फ्लेवी व्हायरस प्रकार के डेन -1- 4 विषाणु के कारण होता हैं ।

लक्षण

1. तेज बुखार, तेज सिरदर्द, उल्टियाँ होना ।
2. सबसे महत्त्वपूर्ण आँखो में अधिक दर्द होता हैं ।
3. रक्त में रक्त पट्टिकाओं की (platelets) संख्या कम होने के कारण शरीर के अंदर रक्तस्त्राव होना ।

समझिए और दूसरों को समझाइए ।



निरीक्षण करो तथा चर्चा करो ।

नीचे दर्शाई अनुसार आकृति के चित्रों का निरीक्षण करके उनका वर्णन चौखट में लिखो और कक्षा में चर्चा करो ।

2.5 डेंग्यू : कारण तथा प्रतिबंधात्मक उपाय

जानकारी प्राप्त करो ।

तुम्हारे परिसर में पंचायत, नगरपालिका, महानगरपालिका मच्छरों के प्रसार के प्रतिबंध के लिए कौन-सी उपाय करती हैं?

क्या तुम जानते हो?

मलेरिया का प्रसार मादा एनॉफिलीज मच्छर के कारण होता हैं तो हाथी रोग मादा क्युलेक्स मच्छर से होता हैं । एनॉफिलीज और एडिस मच्छर स्वच्छ पानी में पाए जाते हैं तो क्युलेक्स मच्छर दूषित पानी, गटरों, नालियों में पाए जाते हैं ।

स्वाईन फ्लू : संसर्ग होने के कारण

- स्वाईन फ्ल्यू का संसर्ग सूअर इस प्राणी द्वारा तथा मानवद्वारा होता हैं ।
- स्वाईन फ्ल्यू के विषाणु का प्रसार रोगी के नाक तथा गले के स्राव व थूँक से होता हैं ।

स्वाईन फ्लू के लक्षण

- दम लगना अथवा श्वसन में रूकावट निर्माण होना ।
- गले में खिंचखिंच, शरीर में दर्द होता हैं ।

स्वाईन फ्लू का निदान : स्वाईन फ्लू के निदान के लिए रोगी के गले के द्रव पदार्थ का नमुना प्रयोगशाला में जाँच के लिए भेजा जाता हैं ।'राष्ट्रीय विषाणु विज्ञान संस्था (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ व्हायरॉलॉजी - एन. आय.व्ही.), पुणे' और 'राष्ट्रीय संचारी रोग संस्था (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ कम्युनिकेबल डिसिजेस – एन.आय.सी.डी) दिल्ली' की प्रयोगशाला में जाँच करने की व्यवस्था उपलब्ध हैं।

क्या तुम जानते हो ?

मार्च 2009 में मेक्सिको देश में सर्वप्रथम इस रोग से पीड़ित रोगी निदर्शन में आए । स्वाईन फ्लू इन्फ्लुएन्सा ए (H_1N_1) विषाणु के कारण होता हैं । यह रोग सूअरों में पाए जाने वाले विषाणुओं के कारण होता हैं । सूअर के संपर्क में रहने वाले व्यक्तियों को इन विषाणुओं की बाधा हो सकती हैं ।

एड्स (AIDS) : एड्स (AIDS - Acquired Immuno Deficiency Syndrome) यह रोग HIV (Human Immuno Deficiency Virus) विषाणु के कारण मानव को होता हैं । इसमें मानव को प्राकृतिक रोगप्रतिकारशक्ति धीरे-धीरे क्षीण होने के कारण विभिन्न रोगों से वह पीड़ित हो जाता हैं । वैद्यकीय प्रयोगशालामें की गई जाँच द्वारा प्राप्त नतीजे के बिना एड्स के निदान को निश्चित नहीं किया जा सकता हैं । उसका निश्चित निदान करने के लिए ELISA यह रक्त की जाँच हैं । एड्स के लक्षण व्यक्तिसापेक्ष होते हैं ।

इसे सदैव ध्यान में रखो ।

- HIV ग्रस्त व्यक्ति को स्पर्श करने पर, साथ में भोजन करने पर, व HIV ग्रस्त व्यक्ति की सेवा करने पर एडस नहीं होता हैं ।
- HIV ग्रस्त व्यक्ति के साथ सामान्य व्यवहार रखना चाहिए।

क्या तुम जानते हो ?

एच. आय.व्ही. विषाणु प्रथम आफ्रिका में बंदर की एक विशेष प्रजाति में पाया गया । 'नॅशनल एड्स कंट्रोल प्रोग्राम' और 'यू एन एड्स' के अनुसार भारत में 80 से 85 प्रतिशत असुरक्षित विषम लैंगिक संबंध से फैल रहा हैं ।

प्राणियों द्वारा होने वाला रोगप्रसार

बताओ तो

1. चूहो, मूसों को नष्ट करने के लिए तुम्हारे घर में कौन से उपाय करते हैं ?
2. पालतू कुत्तों, बिल्लियों, पक्षियों की स्वास्थ्यसंबंधी देखभाल की सावधानी क्यों ली जाती हैं ?
3. क्या कबूतर, घुमंतु प्राणियों और मानवीय स्वास्थ्य का कुछ संबंध हैं ?
4. चूहों, मूसों, तिलचिट्टों का मानव स्वास्थ्य पर क्या परिणाम होता हैं ?

रेबीज (Rabies) : रेबीज एक विषाणुजन्य रोग हैं । यह रोग रेबीज से प्रभावित कुत्ते, खरगोश, बंदर, बिल्ली आदि के कॉटने से होता हैं । इस रोग के विषाणु तंत्रिकातंतुओं द्वारा मस्तिष्क में प्रवेश करते हैं । जल का डर (Hydrophobia) इस रोग का प्रमुख लक्षण हैं । इस रोग में रोगी को पानी से डर लगता हैं इसीलिए इसे जलांतक भी कहा जाता हैं । रेबीज जानलेवा रोग हैं, परंतु रोग होने से पूर्व टीका देकर उससे संरक्षण कर सकते हैं । कुत्ते के काटने के बाद इस रोग के लक्षण 90 से 175 दिन में दिखाई देते हैं ।

रेबीज रोग के लक्षण

1. 2 से 12 हप्ते तक ज्वर रहता हैं ।
2. रोगी अतिशयोक्तिपूर्ण कृति करता हैं ।
3. पानी से डर लगता हैं ।

इंटरनेट मेरा मित्र

1. इंटरनेट पर रेबीज रोग संबंधी विविध व्हिडियो देखो ।
2. रेबीज रोगों के प्रतिबंधात्मक उपचार की जानकारी प्राप्त करो और सूची तैयार करके मित्रों के साथ चर्चा करो ।

बताओ तो

1. प्राणियों के रहने की जगह, पिंजरे, रसोईघर तथा भोजन के स्थान पर क्यों नहीं होने चाहिए?
2. रेबीज रोग को कौन से लक्षणोंद्वारा पहचानोगे?

ब. असंक्रामक रोग : वे रोग जो संक्रमित व्यक्ति (रोगी) से स्वस्थ व्यक्ति में स्थानांतरित नहीं होते, उन्हें असंक्रामक रोग कहते हैं । ऐसे रोग कुछ विशेष कारणों से व्यक्ति के शरीर में ही उत्पन्न होते हैं ।

1. कर्करोग (Cancer) : कोशिकाओं की अनियंत्रित और असामान्य वृद्धि को कर्करोग कहते हैं । कर्करोग की कोशिकाओं के समूह अथवा गाँठ को ट्यूमर (Tumor) कहते हैं। कर्करोग, फेफड़ों, मुँह, जीभ, जठर, स्तन, गर्भाशय, त्वचा इन अंगों में तथा रक्त या अन्य ऊतकों में हो सकता हैं ।

कारण : अधिक मात्रा में तंबाकु, गुटखा, धूम्रपान, मद्यपान करना, आहार में तंतुमय अन्नपदार्थों (फल तथा सब्जियों) को समावेश न होना, अधिक मात्रा में जंकफुड (वडापाव, पिझ्झा, आदि) खाना । इस प्रकार और भी अन्य कारण हो सकते हैं । आनुवंशिकता भी एक कारण हो सकता हैं ।

लक्षण

1. दीर्घकालीन खाँसी, आवाज में परिवर्तन होना, खाते समय गले में दर्द होता है ।
2. उपचार करने पर ठीक न होने वाला दाग या सूजन ।
3. स्तन में गाँठ निर्माण होना ।
4. अकारण वजन कम होना ।

चर्चा करो

कर्करोग पर प्रतिबंध किस प्रकार करना चाहिए इसपर चर्चा करो और पोस्टर तैयार करके कक्षा में लगाओ ।

क्या तुम जानते हो?

कर्करोग पर आधुनिक निदान व उपचार पद्धति : कर्करोग का निदान करने के लिए टिशू डायग्नोसिस, सी.टी.स्कॅन, एम.आर.आय.स्कॅन, मॅमोग्राफी बायप्सी, आदि तंत्रो का उपयोग किया जाता हैं । उपचार में रसायनोपचार, किरणोंपचार शल्यचिकित्सा इन प्रचलित पद्धतियों के साथ-साथ रोबोटिक सर्जरी, लॅप्रोस्कॉपिक सर्जरी ऐसी उपचार पद्धतियों का उपयोग किया जाता हैं ।

इसे सदैव ध्यान में रखो ।

आहार पर उचित नियंत्रण रखने पर कुछ प्रकारों के कर्करोग से संरक्षण हो जाता हैं । कर्करोग पर आधुनिक उपचार के साथ-साथ शारीरिक व्यायाम करने से अधिक लाभ होता हैं तंबाकू सेवन, धूम्रपान जैसे व्यसनों से दूर रहो ।

बताओ तो

बिना शक्कर की चाय लेने वाले या मीठे पदार्थ का सेवन टालने वाली व्यक्ति क्या तुम्हें मालूम हैं? उनके द्वारा ऐसा करने का क्या कारण होगा ?

2. मधुमेह (Diabetes) : स्वादुपिंड में निर्मित होनेवाला इन्सुलिन संप्रेरक रक्त की ग्लूकोज शर्करा की मात्रा पर नियंत्रण रखता है । इन्सुलिन की मात्रा कम होने पर शर्करा की मात्रा नियंत्रित नहीं होती, इस विकार को मधुमेह कहते हैं ।

इन लक्षणों की ओर ध्यान न देना उचित नही हैं ।

- रात में मुत्रविसर्जन को बार-बार जाना, वजन में वृद्धि या कमी होना ऐसे लक्षण दिखाई देते हैं ।

मधुमेह के कारण : • आनुवंशिकता • अधिक मोटापा • व्यायाम या कष्ट का अभाव • मानसिक तनाव

प्रतिबंधात्मक उपचार : डॉक्टर की सलाह से आहार, औषधी और व्यायाम अपनाकर नियंत्रण करना ।

क्या तुम जानते हो ?

वर्तमान में साधारणतः देश में सात करोड मधुमेह के रोगी हैं । विश्व में मधुमेह के सबसे अधिक रोगी भारत में पाए जाते है ।

इंटरनेट मेरा मित्र

इंटरनेट पर मधुमेह की जानकारी देनेवाले विविध विडियो देखो । महत्वपूर्ण जानकारी को नोट करो और समूह में कक्षा में PPT प्रस्तुतीकरण करो ।

3. **हृदयविकार (Heart Diseases)** : हृदय की पेशियों को रक्त की अर्थात ऑक्सीजन तथा पोषक पदार्थों की कम आपूर्ति होने पर हृदय की कार्यक्षमता कम होती है । इस कारण हृदय को अधिक कार्य करना पड़ता हैं और तनाव से दिल का दौरा पड सकता हैं । दिल का दौरा पडने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह व औषधपचार अत्यावश्यक हैं ।

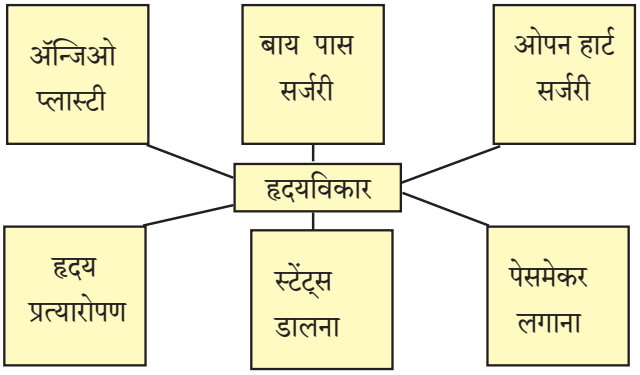
इन लक्षणों को नजर अंदाज नहीं करना चाहिए ।

* सीने में असहनीय दर्द होना, सीने के दर्द के कारण कंधे, गर्दन और हाथ में दर्द, हाथ सिकुडना, पसीना आना, अस्वस्थ, कपकपी महसूस होना ।

इसे सदैव ध्यान में रखो ।

प्रत्येक रोग का एक विशेष वैज्ञानिक कारण होता हैं । दैवी प्रकोप अथवा अन्य व्यक्तियों के द्वेष से रोग नहीं होते हैं । उचित चिकित्सकीय उपचार से ही रोग ठीक होते हैं । तंत्र-मंत्र, जादूटोना के कारण रोग ठीक नहीं होते हैं ।

हृदयविकार के कारण : धूम्रपान करना, मद्यपान, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, मोटापा, शारीरिक कष्ट की कमी, व्यायाम का अभाव, निरंतर बैठे काम करना, आनुवंशिकता, तनाव, अतिक्रोध और चिंता ।



हृदयविकार
- ॲन्जिओ प्लास्टी
- बाय पास सर्जरी
- ओपन हार्ट सर्जरी
- हृदय प्रत्यारोपण
- स्टेंट्स डालना
- पेसमेकर लगाना

इसे सदैव ध्यान में रखो ।

हृदयविकार पर प्राथमिक उपचार

प्रथमतः 108 नंबर पर रूग्णवाहिका को फोन करो । रोगी के कंधे हिलाकर उसकी चेतना को पहचानो । रोगी को कठोर पृष्ठभाग पर लेटाकर वैज्ञानिक पद्धति से रोगी के सीने पर दाब दो । इस पद्धति को कॉम्प्रेशन ओन्ली लाईफ सपोर्ट (C.O.L.S.) कहते हैं । इसमें एक मिनट में 100 से 120 दाब की गति से कम से कम 30 बार सीने के मध्यभाग में दाब देना चाहिए ।

जानकारी प्राप्त करो ।

1. तुमने कभी दादा-दादी को काढा (अर्क) लेते हुए या कुछ चाटने वाले पदार्थ (चाटण) लेते हुए देखा है क्या ? उनके साथ उससंबंधी चर्चा करो।
2. घृतकुमारी, हल्दी, अदरक, लहसुन इनका उपयोग औषधी के रूप में कौन-सी बिमारी के लिए और किस प्रकार करते हैं, इसकी जानकारी दादा-दादी से प्राप्त करो ।

इंटरनेट मेरा मित्र

आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार, ॲलोपॅथी, युनानी इन चिकित्सकीय पद्धतियों संबंधी इंटरनेट से जानकारी प्राप्त करो ।

औषधियों का दुरूपयोग : कभी-कभी डॉक्टर की सलाह न लेकर कुछ व्यक्ति अपने आप औषधियाँ लेते हैं । उनका अधिक मात्रा में उपयोग करने से हमारे शरीर पर दुष्परिणाम होते हैं । जैसे अधिक मात्रा में या बार बार वेदनाशामक (Pain Killers) लेने से तंत्रिका तंत्र, उत्सर्जन तंत्र, यकृत इनपर विपरीत परिणाम होता हैं । प्रतिजैविकों (Antibiotic) का अधिक उपयोग करने से जी मचलना, पेट में दर्द, पतली जुलाब, शरीर पर लाल चकते (Rash) आना, जीभ पर सफेद (श्वेत) दाग पडना आदि लक्षण दिखाई देते हैं ।

विचार करो ।

गरीब रोगी महँगी औषधियाँ खरीद नहीं सकता । क्या ऐसे समय में उनके लिए कुछ विकल्प उपलब्ध होंगे और कौन से ?

2.6 जेनेरिक औषधियाँ

जेनेरिक औषधियाँ : जेनेरिक औषधियों को सामान्य औषधियाँ भी कहते हैं । इन औषधियों की निर्मिति तथा वितरण किसी पेटंट के बिना किया जाता हैं । ये औषधियाँ ब्रॅन्डेड़ औषधियों के समतुल्य और उसी दर्जे की होती हैं । जेनेरिक औषधियाँ तैयार करते समय उस औषधियों के घटकों का अनुपात अथवा उन औषधियों का फॉर्मूला तैयार मिलने के कारण उसके संशोधन का खर्च बच जाता है । इस कारण जेनेरिक औषधियों की कीमत ब्रॅन्डेड औषधियों की कीमत से बहुत कम होती हैं ।

सूचना और संप्रेषण प्रौद्योगिकी के साथ

जेनेरिक औषधियों को तुम Healthkart और Jan Samadhan इस मोबाइल ॲप की सहायता से आसानी से प्राप्त कर सकते हो । वे ॲप तुम्हारे घर के मोबाइल पर डाऊनलोड करो । जरूरत पड़ने पर उसका उपयोग करो ।

जीवनशैली और बिमारी : जीवनशैली का अर्थ आहार-विहार इसमें हरदिन की दिनचर्या तथा आहार का समावेश होता हैं । आजकल देर से उठना, देर से सोना, भोजन के समय में परिवर्तन, व्यायाम तथा कष्ट के कार्य का अभाव होना, जंकफुड खाना ऐसी बातों का अनुपात बढ़ गया हैं । इसलिए बीमार पड़ने का अनुपात बढ़ गया हैं । बीमार होने का अनुपात कम करना हैं, तो उचित जीवनशैली को अपनाना अत्यंत आवश्यक हैं । इनमें उचित नींद, उचित आहार, इसके अलावा योगासन, प्राणायाम और व्यायाम करना आवश्यक हैं । इसी प्रकार व्यायाम भी अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही करना जरूरी हैं । प्राणायम तथा योगासन विशेषज्ञ व्यक्तियों के मार्गदर्शन में करना चाहिए विविध प्राणायम तथा योगासन के विड़ियो देखो ।

टीकाकरण (Vaccination) : रोग न हो इसलिए उसका प्रतिबंध करने के लिए टीकाकरण करना भी उतना ही महत्त्वपूर्ण हैं । तुम्हारे पास के अस्पताल से टीकाकरण की तालिका प्राप्त करके उसका अध्ययन करों ।

क्या तुम जानते हो ?

- प्रधानमंत्री जन औषधी योजना 1 जुलै 2015 में भारत सरकार ने घोषित की । इस योजना के अंतर्गत उच्च दर्जे की औषधियों को कम कीमत में जनता को उपलब्ध कर देते हैं । उसके के लिए 'जन औषधी स्टोअर्स' शुरू किए गए हैं ।
- भारतीय कंपनियाँ अधिक पैमाने पर जेनेरिक औषधियों का निर्यात करती हैं । परंतु देश में मात्र ब्रॅन्डेड कंपनी के नाम से ही अधिक कीमत पर औषधियों को बेचा जाता हैं । अमेरिका में 80% जेनेरिक औषधियों का उपयोग किया जाता हैं अतः औषधियों पर खर्च होने वाले सैकड़ों अरब रूपयों की वहाँ बचत होती हैं ।

आओ मनाए स्वास्थ्य दिन विशेष

7 अप्रैल - विश्व स्वास्थ्य दिवस	14 जून - विश्व रक्तदान दिवस
29 सितंबर - विश्व हृदय दिवस	14 नवंबर - विश्व मधुमेह दिवस

महत्त्व जानो .....

रक्तदान : रक्तदाता के एक युनिट रक्तदान से एक समय में कम से कम तीन रोगियों की जरूरत पूर्ण होती हैं । जैसे कि लालरक्तकण, श्वेतरक्तकण, रक्तपट्टिका । एक वर्ष में चार बार रक्तदान करने पर 12 रोगियों की जान बचा सकते हैं ।

नेत्रदान : मृत्यू के बाद हम नेत्रदान कर सकते हैं । इस के कारण अंधे व्यक्तियों को दृष्टि मिल सकती हैं ।

स्वाध्याय

1. **अंतर स्पष्ट करो ।**
   संक्रामक और असंक्रामक रोग
2. **असंगत शब्द पहचानो ।**
   अ. मलेरिया, पीलिया, हाथीरोग, डेंग्यू
   आ. प्लेग, एड्स, हैजा क्षय.
3. **एक से दो वाक्य में उत्तर लिखो ।**
   अ. संक्रामक रोग फैलाने वाले माध्यम कौन-कौन से हैं?
   आ. पाठ के अतिरिक्त असंक्रामक रोगों के कौन-से नाम तुम बता सकते हो ?
   इ. मधुमेह, हृदयविकार इनके प्रमुख कारण कौन-से हैं?
4. **तो क्या निष्पन्न होगा/तो क्या टाल सकोगे तो किन-से रोगों पर नियंत्रण होगा?**
   अ. पानी उबालकर व छानकर पीना ।
   आ. धूम्रपान, मद्यपान न करना ।
   इ. नियमित संतुलित आहार लेना व व्यायाम करना ।
   ई. रक्तदान के पूर्व रक्त की उचित जाँच की ।
5. **परिच्छेद पढ़कर प्रश्नों के उत्तर दो ।**
   ''गौरव 3 वर्ष का हैं । वह और उसका परिवार सामान्य बस्ती (झोपडपट्टी) में रहते हैं । सार्वजनिक शौचालय उसके घर के पास हैं। उसके पिताजी को मद्यपान करने की आदत हैं । उसकी माताजी को संतुलित आहार का महत्त्व पता नहीं हैं ।''
   अ. ऊपर्युक्त स्थिति में गौरव को कौन-कौनसी बीमारियाँ हो सकती हैं ?
   आ. उसे तथा उसके अभिभावकों को तुम क्या मदद करोगे ?
   इ. गौरव के पिताजी को कौनसी बिमारी होने की संभावना हैं ?
6. **नीचे दिए गए रोगों के प्रतिबंधात्मक उपाय लिखो ।**
   अ. डेंग्यू आ. कर्करोग इ. एड्स
7. **महत्त्व स्पष्ट करो ।**
   अ. संतुलित आहार
   आ. व्यायाम/योगासन
8. **सूची बनाओ ।**
   अ. विषाणुजन्य रोग
   आ. जिवाणुजन्य रोग
   इ. कीटकोंद्वारा फैलने वाले रोग
   ई. आनुवांशिकता के कारण होने वाले रोग
9. **कर्करोग की आधुनिक निदान व वैद्यकीय उपचार पद्धति संबंधी जानकारी लिखो ।**
10. **तुम्हारे घर में उपलब्ध औषधियों के नाम और उनके घटक लिखो तथा उनकी सूची बनाओ ।**

उपक्रम :

अ. भिन्न-भिन्न रोगों की जानकारी देने वाले, जनजागृती निर्मित करने वाले भित्तिपत्रक तैयार करके विद्यालय में प्रदर्शन लगाओ ।

आ. नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल में जाओ और टीकाकरण संबंधी अधिक जानकारी प्राप्त करो ।

ई. डेंग्यू, मलेरिया, स्वाईन फ्लू संबंधी जनजागृति करने वाले पथनाट्य तैयार करके तुम्हारे विद्यालय के नजदीक के स्थान पर प्रस्तुत करो ।

JFSV1A