अध्याय 13- हम बीमार क्यों होते हैं

1. अच्छे स्वास्थ्य की दो आवश्यक स्थितियाँ बताइए|

उत्तर

अच्छे स्वास्थ्य की दो आवश्यक स्थितियाँ हैं :

- पर्याप्त पोषण तथा संतुलित आहार
- अच्छा सामाजिक परिवेश

2. रोगमुक्ति की कोई दो आवश्यक परिस्थितियाँ बताइए|

उत्तर

रोगमुक्ति की कोई दो आवश्यक परिस्थितियाँ हैं :

- व्यक्ति को संतुलित आहार लेना चाहिए|
- व्यक्तिगत तथा सामुदायिक स्वच्छता|

3. क्या उपरोक्त प्रश्नों के उत्तर एक जैसे हैं अथवा भिन्न क्यों?

उत्तर

कुछ हद तक उनके उत्तर एक जैसे हैं, क्योंकि यदि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक परिस्थितियों को बनाए रखा जाता है तो बीमार पड़ने की संभावना अपने आप कम हो जाएगी| लेकिन वहीं हम यह भी कह सकते हैं कि वे भिन्न हैं क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ है भौतिक, सामाजिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ होना, जबकि रोगमुक्त होने का अर्थ किसी विशेष रोग से ग्रस्त न होने से है|

पृष्ठ संख्या 203

1. ऐसे तीन कारण लिखिए जिससे आप सोचते हैं कि आप बीमार हैं तथा चिकित्सक के पास जाना चाहते हैं| यदि इनमें से एक भी लक्षण हो तो क्या आप फिर भी चिकित्सक के पास जाना चाहेंगे? क्यों अथवा क्यों नहीं?

उत्तर

ऐसे तीन कारण हैं जो बीमार होने के लक्षण हैं :

- सिर दर्द
- खाँसी
- दस्त

यदि इनमें से एक भी लक्षण हो तो हम चिकित्सक के पास नहीं जाते हैं| ऐसा इसलिए है

क्योंकि इस तरह के लक्षणों का हमारे सामान्य स्वास्थ्य अथवा कार्य करने की क्षमता पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता है| हालाँकि यदि किसी व्यक्ति में ये लक्षण अधिक दिनों तक दिखाई देते हैं, तो उसे उचित उपचार के लिए चिकित्सक से मिलने की आवश्यकता होती है|

2. निम्नलिखित में से किसके लंबे समय तक रहने के कारण आप समझते हैं कि आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा| तथा क्यों?

- यदि आप पीलिया रोग से ग्रस्त हैं|
- यदि आपके शरीर पर जूँ (lice) हैं|
- यदि आप मुँहासों से ग्रस्त हैं|

उत्तर

पीलिया एक ऐसी बीमारी है जिसके लंबे समय तक रहने के कारण हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा| यह एक दीर्घकालिक रोग है जो लंबी अवधि तक रहता है| पीलिया तेजी से नहीं फैलता लेकिन यह धीरे-धीरे समय के साथ फैलता है|

पृष्ठ संख्या 210

1. जब आप बीमार होते हैं तो आपको सुपाच्य तथा पोषणयुक्त भोजन करने का परामर्श क्यों दिया जाता है?

उत्तर

जब हम बीमार होते हैं तो हमारे सामान्य शरीर के कार्य बाधित हो जाते हैं| ऐसी स्थिति में जल्दी ठीक होने के लिए सुपाच्य तथा पोषणयुक्त भोजन करने की आवश्यकता होती है| इसलिए बीमार पड़ने पर सुपाच्य तथा पोषणयुक्त भोजन करने का परामर्श दिया जाता है|

2. संक्रामक रोग फैलने की विभिन्न विधियाँ कौन-कौन सी हैं?

उत्तर

संक्रामक रोग फैलने की विभिन्न विधियाँ निम्नलिखित हैं :

- **हवा द्वारा :** ऐसे रोगों के सूक्ष्म जीव मनुष्य के हवा में छींकने, खाँसने, बात करने के द्वारा फैलते हैं| ये सूक्ष्म जीव हवा में मौजूद धूलकण, या पानी की बूँदों द्वारा अन्य लोगों तक पहुँच सकते हैं| उदाहरण के लिए, खाँसी-जुकाम, निमोनिया तथा क्षय रोग हवा द्वारा फैलते हैं|

- **जल द्वारा :** जब संक्रमणीय रोग से ग्रसित रोगी के अपशिष्ट पेयजल में मिल जाते हैं और यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति जाने-अनजाने में इस जल को पीता है तो रोगाणुओं को एक नया पोषी मिल जाता है जिससे वह भी इस रोग से ग्रसित हो जाता है| जैसे- कोलेरा|

• **लैगिक क्रियाओं द्वारा :** कुछ सूक्ष्मजीवीय रोग जैसे सिफलिस अथवा एड्स लैगिक संपर्क के समय एक साथी से दूसरे साथी में स्थानांतरित होता है|

• **रोगवाहक के द्वारा :** कुछ रोग अन्य जंतुओं द्वारा संचारित होते हैं जिन्हें रोगवाहक कहते हैं| उदाहरणस्वरुप मलेरिया मच्छर के काटने से फैलता है|

3. संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए आपके विद्यालय में कौन-कौन सी सावधानियाँ आवश्यक हैं?

उत्तर

संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए सावधानियाँ हैं :

• संक्रमित व्यक्ति से दूर रहना|
• रोग फैलने से रोकने के लिए खाँसते या छींकते समय मुँह या नाक को ढँकना|
• स्वच्छ जल पीना|
• रोगवाहकों के गुणन को रोकने के लिए विद्यालय के वातावरण को साफ़ रखना|

4. प्रतिरक्षीकरण क्या है?

उत्तर

प्रतिरक्षीकरण को संक्रमित रोगों से शरीर की सुरक्षा के रूप में परिभाषित किया जाता है, यह उन रोगाणुओं की नक़ल करता है जो टीके द्वारा शरीर में पहुँचाए जाते हैं|

5. आपके पास में स्थित स्वास्थ्य केंद्र में टीकाकरण के कौन-से कार्यक्रम उपलब्ध हैं? आपके क्षेत्र में कौन-कौन सी स्वास्थ्य संबंधी मुख्य समस्या है?

उत्तर

हमारे आस-पास स्थित स्वास्थ्य केंद्र में डीपीटी (डिप्थीरिया, पर्टुसिस (काली खाँसी), टेटनस), पोलियो का टीका, हेपेटाइटिस B, एमएमआर, पीलिया, टाइफाइड टीकाकरण के कार्यक्रम उपलब्ध हैं| इन सभी रोगों में पीलिया और टाइफाइड स्वास्थ्य संबंधी मुख्य समस्याएँ हैं|

पृष्ठ संख्या 211

1.पिछले एक वर्ष में आप कितनी बीमार हुए? बीमारी क्या थीं?

उत्तर

छात्र अपने शब्दों में उत्तर दें | वो अपने घर में हुए बिमारियों की सूची बना सकते हैं |

2. डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ्य कर्मचारी अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा रोगियों के संपर्क में अधिक रहते हैं| पता करो कि वे अपने-आपको बीमार होने से कैसे बचाते हैं?

उत्तर

डॉक्टर/ नर्स/स्वास्थ्य-कर्मचारी द्वारा निम्नलिखित सावधानियाँ बरती जाती हैं:

- बीमार व्यक्ति के संपर्क में आने पर मास्क पहनना|
- संक्रमित स्थान में रहने पर स्वयं को ढँककर रखना|
- स्वच्छ पानी पीना|
- स्वस्थ तथा पौष्टिक भोजन खाना|
- उचित सफाई तथा व्यक्तिगत स्वच्छता सुनिश्चित करना|

3. एक बच्चा अपनी बीमारी के विषय में नहीं बता पा रहा है| हम कैसे पता करेंगे कि
(a) बच्चा बीमार है?
(b) उसे कौन-सी बीमारी है?

उत्तर

(a) बच्चा बीमार है, यह उसके व्यवहार में परिवर्तन जैसे कि बच्चे का लगातार रोना, भोजन का उचित मात्रा में सेवन न करना, बार-बार मनोदशा में परिवर्तन द्वारा निर्धारित किया जा सकता है|

(b) बच्चे की बीमारी उन लक्षणों अथवा संकेतों द्वारा निर्धारित की जाती है, जो उसमें देखी जा सकती है| उन लक्षणों में उलटी, बुखार, दस्त, शरीर का रंग फीका पड़ना शामिल हैं|

4. निम्नलिखित किन परिस्थितियों में कोई व्यक्ति पुनः बीमार हो सकता है? क्यों?
(a) जब वह मलेरिया से ठीक हो रहा है?
(b) वह मलेरिया से ठीक हो चुका है और वह चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है?
(c) मलेरिया से ठीक होने के बाद चार दिन उपवास करता है और चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है?

उत्तर

(c) जब कोई व्यक्ति मलेरिया से ठीक होने के बाद चार दिन उपवास करता है और चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है, तो इस परिस्थिति वह पुनः बीमार हो सकता है| इसका कारण यह है कि ठीक होने के दौरान वह उपवास कर रहा है, और उसकी प्रतिरक्षा प्रणाली इतनी कमजोर है कि उसका शरीर किसी बाहरी रोग के संक्रमण से अपनी रक्षा नहीं कर सकता है|

यदि वह चेचक के रोगी की सेवा कर रहा है, तो उसके चेचक के विषाणु से संक्रमित होने की संभावना अधिक हो जाती है तथा वह पुनः इस रोग से ग्रस्त हो जाएगा|

5. निम्नलिखित में से किन परिस्थितियों में आप बीमार हो सकते हैं? क्यों?

(a) जब आपकी परीक्षा का समय है?

(b) जब आप बस तथा रेलगाड़ी में दो दिन तक यात्रा कर चुके हैं?

(c) जब आपका मित्र खसरा से पीड़ित है?

उत्तर

(c) जब आपका मित्र खसरा से पीड़ित है तब बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है| ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खसरा एक संक्रामक रोग है तथा श्वसन (हवा में) के द्वारा तेजी फैलता है| इसलिए यदि आपका मित्र खसरा से पीड़ित है, तो उससे दूर रहें अन्यथा आप भी उस बीमारी से ग्रस्त हो सकते हैं|