

राजस्थान सरकार
निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, जयपुर

क्रमांक मले/निदे./2019/ 350

दिनांक- 29/5/19

निदेशक,
माध्यमिक शिक्षा/प्रारम्भिक शिक्षा
राजस्थान, जयपुर/बीकानेर।

विषय.- स्कूलों में विद्यार्थियों को मौसमी बीमारियों की रोकथाम हेतु जानकारी उपलब्ध करवाने बाबत।

संदर्भ.-अतिरिक्त मुख्य सचिव महोदय, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग के पत्र क्रमांक No F()/IDSP/2015/1804 दिनांक 24.04.2019 एवं DO No. PS/ACS/M&H/2015/328 दिनांक 18.04.2019 के क्रम में।

उपरोक्त संदर्भित विषयान्तर्गत लेख है कि विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम में मौसमी बीमारियों की जानकारी सम्मिलित करवाने हेतु राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण राजस्थान (SIHFW) से उपलब्ध आवश्यक सामग्री आपके सुलभ संदर्भ हेतु प्रेषित की जा रही है।

सलग्न-उपरोक्तानुसार।

निदेशक (जन. स्वा.)
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें,
राज., जयपुर

क्रमांक : मले./निदे./2019/ 350

दिनांक:- 29/5/19

प्रतिलिपि:-निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यकाही हेतु प्रेषित--

1. निजी सचिव, अति. मुख्य सचिव चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राज जयपुर।
2. निजी सचिव, प्रमुख शासन सचिव, शिक्षा विभाग, जयपुर।
3. निजी सचिव, निदेशक (जन. स्वा.) निदेशालय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राज जयपुर।
4. समस्त संयुक्त निदेशक, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, जोन।
5. समस्त प्रमुख चिकित्सा अधिकारी, राजस्थान।
6. प्रभारी सर्वर वास्ते ईमेल व वेबवाइट पर अपलोड करवाने बाबत।
7. कार्यालय प्रति।

निदेशक (जन. स्वा.)
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें,
राज., जयपुर

क्रमांक :- F-27(43)/SIHFW/DM&HS/Malaria/19-20/P-II/2307 दिनांक :- 23/4/19

निदेशक (जन स्वास्थ्य),
चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें,
राजस्थान, जयपुर।

विषय :- विद्यालयों में कक्षा 6 से 12 के पाठ्यक्रम में मौसमी बीमारियों से संबंधित अध्याय तैयार कर समावेश करवाने के क्रम में।

संदर्भ :- आपके पत्रांक एनवीबीडीसीपी/2019/229 दिनांक 05.04.2019

उपरोक्त विषयान्तर्गत एवं सन्दर्भित पत्र के क्रम में लेख है कि विद्यालयों में अध्ययनरत कक्षा 6 से 12 के विद्यार्थियों के पाठ्यक्रम में मौसमी बीमारियों से संबंधित अध्याय तैयार कर लिया गया है। जो इस पत्र के साथ संलग्न कर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है।

संलग्न :- उपरोक्तानुसार।

निदेशक,

राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान,
जयपुर (राज.)

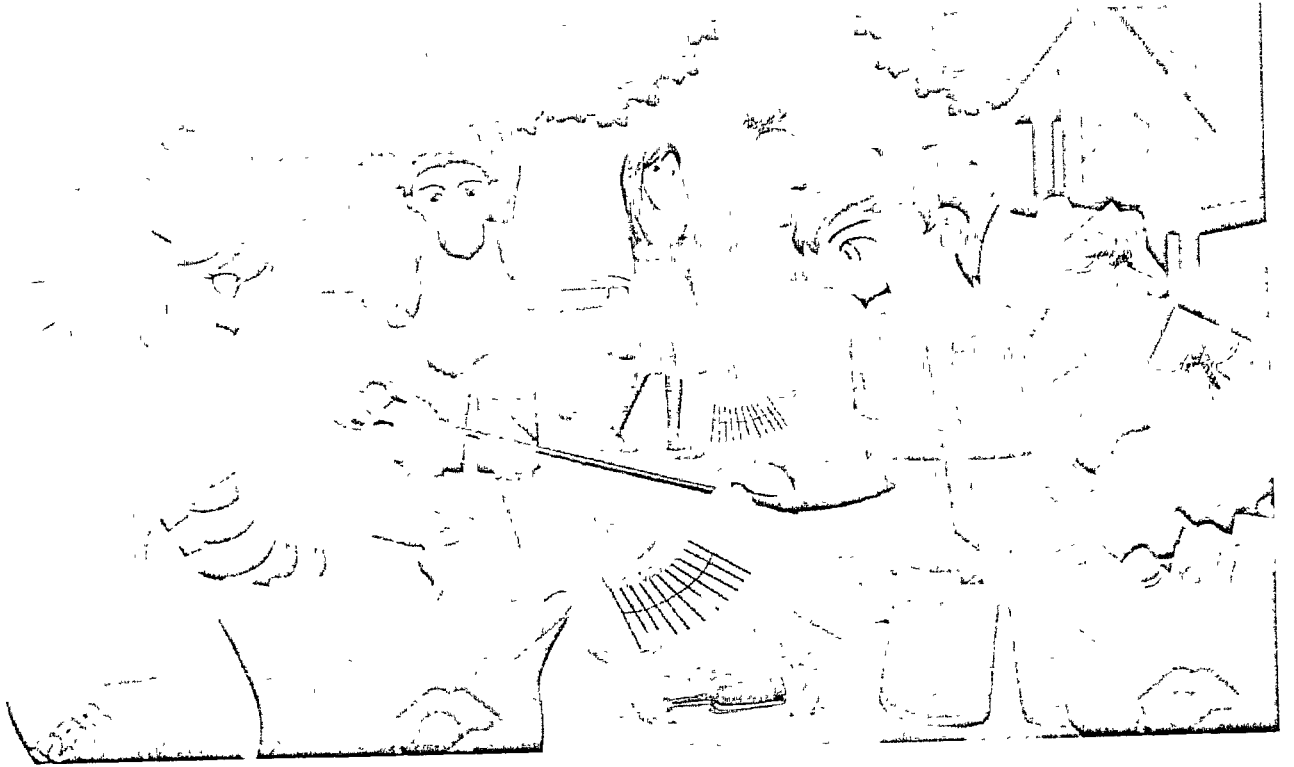
क्रमांक :- F-27(43)/SIHFW/DM&HS/Malaria/19-20/P-II/2307-11 दिनांक :- 23/4/19
प्रतिलिपि निम्न को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है :-

1. निजी सचिव, माननीय चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री महोदय, राजस्थान।
2. निजी सचिव, अतिरिक्त मुख्य सचिव, चिकित्सा एवं स्वास्थ्य विभाग, राजस्थान, जयपुर।
3. अतिरिक्त निदेशक (ग्रा. स्वा.), चिकित्सा एवं स्वास्थ्य सेवायें, राजस्थान, जयपुर।
4. रक्षित पत्रावली।

निदेशक,

राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान,
जयपुर (राज.)

कक्षा VI से XII तक के लिए मौसमी बीमारियों पर
पाठ्य सामग्री



राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान,
झालाना संस्थानिक क्षेत्र, जयपुर (राज.)

प्रेरणा :-

श्री रोहित कुमार सिंह, अतिरिक्त मुख्य सचिव,
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, जयपुर।

तकनीकी मार्गदर्शन :-

डॉ. अभिता कश्यप, निदेशक,
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर।

संकल्पना एवं लेखन :-

डॉ. ममता चौहान, एसोसिएट प्रोफेसर,
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर।

टंकण एवं डिजाईन :-

श्री सुनील जोशी, कार्यालय सहायक,
राज्य स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान, जयपुर।

मौसमी बीमारियाँ

हम अपने माँ-बाप से शारीरिक व मानसिक गुणों के साथ-साथ कई बीमारियों के आनुवंशिक गुण भी लेकर पैदा होते हैं। यदि हम अपने वातावरण, खान-पान, जीवन शैली को नियंत्रित रखें तो आनुवंशिक बीमारियों से बचा जा सकता है या इन्हें लम्बे समय तक टाला जा सकता है।

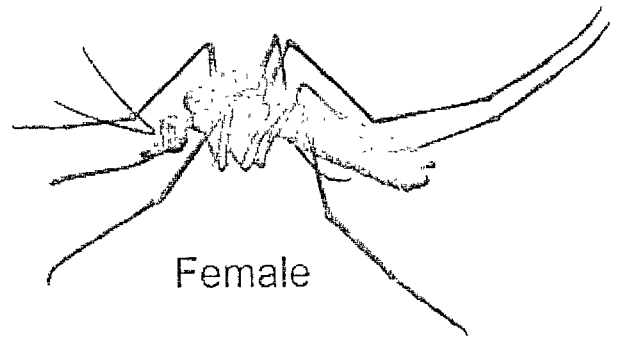
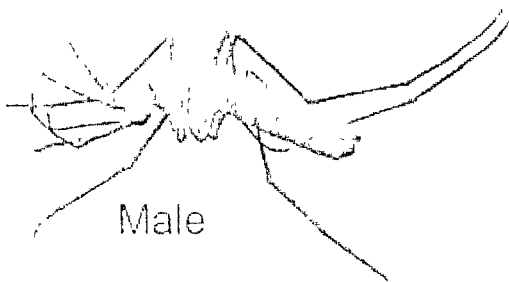
आनुवंशिक बीमारियों के अलावा कुछ बीमारियाँ वातावरण के प्रदूषित होने तथा स्वयं की साफ-सफाई का ध्यान न रखने के कारण होती हैं। प्रदूषित वायु से अस्थमा व एलर्जी जैसे रोग, खान-पान की गदगी से दस्त, हैजा, हेपेटाइटिस आदि अनेक रोग फैलते हैं। आस-पास के वातावरण की गदगी से मच्छर, मक्खी, कीट, पतंगे आदि पैदा होते हैं। इन कीट-पतंगे के पनपने के लिए बरसात के बाद का मौसम जब वातावरण में नमी व गर्मी दोनों होते हैं सबसे सही होता है। यह वातावरण की गदगी में मौजूद बीमारियों तथा एक बीमार व्यक्ति से दूसरे स्वस्थ व्यक्ति तक बीमारियों के किटाणुओं को पहुँचाने में मदद करते हैं।

इन सभी बीमारियों को अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखकर तथा स्वयं की साफ-सफाई का ध्यान रखते हुए, समय रहते बीमारी का निदान व उपचार करने से स्वयं को स्वस्थ रखा जा सकता है।

इस अध्याय में हम ऐसी ही कुछ मौसमी बीमारियों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

मलेरिया

मलेरिया हमारे देश में सामान्य रूप से पाये जाने वाली बीमारी है। यह एक सक्रामक रोग है जो मच्छर की एक विशेष प्रजाति, एनोफेलिज के मादा मच्छर द्वारा फैलता है, (नर मच्छर पौधों से भोजन लेता है किन्तु मादा को अपने अण्डों के विकसित होने के लिए रक्त चाहिये)। इस मच्छर की कई प्रजातियाँ हैं, किन्तु इनमें से कुछ ही प्रजातियों के मच्छर यह रोग फैलाते हैं। यह मच्छर शाम के धुंधलके से सुबह के धुंधलके के बीच ही काटता है।



जब मच्छर किसी मलेरिया से संक्रमित व्यक्ति को काटता है तो मलेरिया के परजीवी मच्छर के पेट में चले जाते हैं। परजीवी पेट में बढ़ते रहते हैं और वहाँ से उसके मुँह की लार ग्रन्थी में निवास करते हैं। फिर जब यह मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसकी लार के द्वारा परजीवी, स्वस्थ व्यक्ति के रक्त में प्रवेश कर लेते हैं और वह संक्रमित हो जाता है। मलेरिया रोग का परजीवी दो प्रकार का होता है: वाइवैक्स और फैल्सिपेरम।

सामान्यतः मलेरिया होने के निम्न संकेत एवं लक्षण होते हैं :-

- रोगी को ठंड के साथ तेज बुखार व कपकपी आना जिससे के बाद पसीने के साथ बुखार का उतरना।
- उल्टी, सिरदर्द व बदनदर्द होना।
- बुखार की तीव्रता से अधिक कमजोरी आना (क्योंकि मलेरिया का परजीवी मनुष्य की रक्त कोशिकाओं को नष्ट करता है)।

क्रमशः लक्षण यदि एक दिन छाँडकर दूसरे दिन होते हैं तो यह वाइवैक्स प्रकार का मलेरिया है तथा यदि यह लक्षण प्रतिदिन, एक निश्चित समय पर उत्पन्न होते हैं तो यह फैल्सिपेरम प्रकार का मलेरिया होने की संभावना है। फैल्सिपेरम मलेरिया मस्तिष्क को प्रभावित कर सकता है जिससे चेतना मंद हो जाती है, दौरे पड़ सकते हैं या पक्षाघात (लकवा) हो सकता है और रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। पाँच वर्ष से कम आयु के बच्चों, गर्भवती महिलाओं, या पहले से बीमार लोगों में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण मलेरिया होने की संभावना अधिक होती है। इन लोगों को यह अधिक उग्र रूप में प्रभावित करता है तथा मृत्यु तक हो सकती है।

मलेरिया का निदान व उपचार -

मलेरिया की तुरन्त पहचान कर उपचार करने पर यह पूर्णतः ठीक हो सकता है तथा इससे होने वाली जटिलताएँ भी कम होंगी। बुखार होने पर मामूली बुखार है यह सोचकर टालना नहीं चाहिये, क्योंकि यद्यपि मलेरिया अधिकांशतः मामूली लक्षणों के साथ, तो कभी-कभी उग्र रूप में जानलेवा भी हो सकता है। अतः बुखार होते ही तुरन्त चिकित्सक को दिखाकर मलेरिया की जांच करवानी चाहिये एवं चिकित्सक के द्वारा बताया गया उपचार पूरा लेना चाहिये।

- बुखार उतारने के लिए पानी से स्पृज करे। 101 डिग्री सेन्टिग्रेट से अधिक बुखार होने पर बुखार उतारने की दवाई (पैरासिटामोल) ले सकते हैं।
- चिकित्सकीय जांच में मलेरिया की पुष्टि होने के बाद चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही मलेरियारोधी दवाएँ ले।

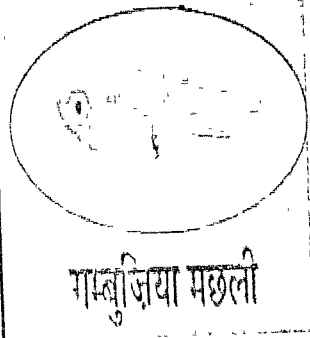
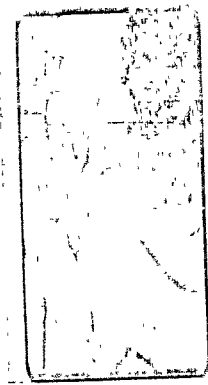
मलेरिया से बचाव व मलेरिया नियंत्रित करने के उपाय

1 मच्छरों को पनपने ना दे

- मच्छर गर्म और नमी वाले वातावरण में पनपते हैं। मलेरिया फैलाने वाले मच्छर साफ पानी में पनपते हैं। इसलिए, बरसात के मौसम में, जिन स्थानों पर पानी जमा हो जाता है, वहाँ मच्छर बड़ी

संख्या में अंडे देने लगते हैं। इसलिए अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें। अपने घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। खाली डब्बे, नारियल के खोल, पेड़ों में बड़े कोटर, पुराने टायर, खेतों में सिंचाई के मोटे पाईप, घरों के ऊपर या खुली जगह पर पुराने सामान इत्यादि में बरसात के बाद पानी जमा हो जाने से मच्छर पनपते हैं। अतः इसका ध्यान रखें।

- पानी से भरे गड्ढों में मिट्टी डालकर गड्ढे बन्द कर दें। घर के आस-पास किसी भी तरह से पानी जमा ना होने दें।
- अधिकांशतः हैण्डपंप के आस-पास पानी जमा हो जाता है अतः हैण्डपंप के आस-पास सीमेंट से पक्का फर्श व नाली बनवाये जिसका पानी खुले में जाकर इकट्ठा ना हो।
- तलाबों, कुओं व अन्य जलाशयों आदि में गम्बुशिया मछली डालें, जो मच्छर के लार्वा को खा जाती है। गम्बुशिया मछली प्राप्त करने हेतु आपके क्षेत्र के स्वास्थ्यकर्मियों से सम्पर्क किया जा सकता है।



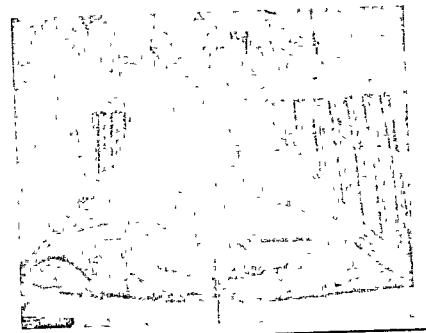
- पानी के सभी बर्तन, टकी इत्यादि को पूरी तरह ढक कर रखें।



पक्षियों के पीने के पानी में पनपता लार्वा, अतः सप्ताह में एक बार सफाई करें।

पीने के पानी को ढककर रखें एवं घड़े के नीचे भी साफ रखें।

- सप्ताह में एक बार कूलर, फूलदान, पशु व पक्षियों के पानी के बर्तनों, हॉदी को सुखाकर ही पानी भरें।
- कीटनाशक से उपचारित मच्छरदानी का ही प्रयोग करें।



2 मच्छरो से बचाव

- शाम के धुधलके से सुबह के धुधलके के बीच यथा सम्भव मच्छरो से बचाव करे।
- पूरे शरीर को ढकने वाले वस्त्र पहनें, जैसे पूरी बाहो की कमीज व पेट या पजामा।
- धरो मे खिडकी व दरवाजो पर बारीक जालिया लगवाये जिसके भीतर मच्छर प्रवेश ना कर सके।
- रात को शरीर के खुले भागो पर मच्छर भगाने वाली क्रीम/लोशन लगाये।
- मच्छरदानी लगाकर सोए, यदि उपलब्ध हो तो कीटनाशको से उपचारित मच्छरदानी लगा कर सोएं, ताकि संक्रमित मच्छर सोते हुए व्यक्ति को न काट पाएँ। ऐसा करने से मच्छरदानी के सम्पर्क मे आने वाले मच्छर मर जाते है।
- मच्छरो को दूर रखने वाले उपायो का प्रयोग करे, मच्छरो को दूर भगाने के लिए नीम की पत्तियां अथवा मच्छर भगाने वाली कॉईल जलाएँ।

3 बुखार होते ही तुरन्त चिकित्सक से जांच कराये। मलेरिया होने पर पूर्ण उपचार लेवे ताकि मलेरिया परजीवी पूर्ण रूप से खत्म हो जाये व मच्छर को संक्रमित ना कर सके।

डेंगू संक्रमण

डेंगू सिण्ड्रोम विश्वव्यापी स्वास्थ्य समस्या है। भारत मे भी डेंगू संक्रमण अनेक बार प्रकोप दिखा चुका है।

डेंगू संक्रमण किसी भी आयु या लिंग को प्रभावित कर सकता है। इसका प्रकोप गर्म प्रदेशो मे अधिक होता है, यह स्थानिक बीमारी अथवा महामारी दोनो के रूपो मे उत्पन्न हो सकता है। बढ़ती जनसंख्या, आवासीय कमी, भीड़-भाड़ तथा अपर्याप्त स्वच्छता के कारण डेंगू संक्रमण अधिक फैलता है। रद्दी, काठ-कबाड, फनीवर, कूलर एव अन्य ठोस कचरे की उपस्थिति, संक्रमण के प्रसार मे सहायता करती है।

डेंगू एक मच्छर द्वारा फैलाया जाने वाला वायरस जनित संक्रमण है। यह एडीज एजिप्टी (Aedes aegypti) तथा एडीज एल्बोपिक्टस (Aedes albopictus) मच्छरो के काटने से मानव मे फैलता है। यही मच्छर चिकनगुनिया व जीका वायरस भी फैलाता है। इस मच्छर को पहचानना बहुत आसान है क्योंकि इसपर सफेद रंग की धारिया होती है।



यह मच्छर घरलू वातावरण में एव आस-पास इकट्ठे साफ पानी में उत्पन्न होता है। यह मच्छर दिन के समय जागता है।

डेगू का सक्रमण, रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान कर देता है। किन्तु डेगू के वायरस के चार प्रारूप होते हैं तथा जिस वायरस का सक्रमण है उसी के लिए प्रतिरोधक क्षमता पनपती है अतः डेगू का बुखार बार-बार हो सकता है। एक अध्ययन के अनुसार 100 घरों में 20 एडीज मच्छरों का होना ही महामारी उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त है।

उद्भावन (इनक्यूबेशन) अवधि : सामान्यतः 4 से 10 दिन

रोग के लक्षण एव चिन्ह

डेगू सक्रमण 3 प्रकार से हो सकता है – (1) डेगू ज्वर, (2) डेगू रक्त स्राव बुखार, और (3) डेगू आघात सिन्ड्रोम। विभिन्न अवस्थाओं के मुख्य लक्षण निम्न प्रकार हैं

(1) डेगू ज्वर (Dengue Fever)

जड़ तेज ज्वर (104°F) के साथ निम्न में से कोई भी दो लक्षण पाये जाये तो यह डेगू सक्रमण हो सकता है।

- तीव्र सिर दर्द
- आँखों के पीछे दर्द होना
- भाग पेशियों तथा जोड़ों में दर्द
- भित्तिली तथा उबकाई आना
- गिलटियों होना
- कभी-कभी छाती तथा भुजाओं पर खसरे जैसे छोटे दाने हो जाना
- कमजोरी, थकावट, अवसाद
- स्वाद एव भूख का खत्म होना

(2) डेगू रक्त स्राव (DHF-Dengue Haemorrhagic Fever)

यद्यपि डेगू साधारण बुखार है और आमतौर पर 2-7 दिन में ठीक हो जाता है, किन्तु कभी-कभी यह “डेगू रक्त स्राव बुखार” के रूप में जानलेवा भी हो सकता है। डेगू बुखार का पहला लक्षण आने के 3-7 दिन बाद बुखार कम होने के साथ यदि खतरे के निम्न लक्षण दिखे तो यह “डेगू रक्त स्राव बुखार” हो सकता है –

- तीव्र पेट दर्द
- लगातार उल्टी
- सास का तेज चलना
- घबराहट
- खून की उल्टी
- गसूखों से खून आना

- गहरी थकावट
- थ्रोम्बोसाइटोपनिया (Thrombocytopenia) – प्लेटलेट्स की संख्या 50,000 प्रति क्यूबिक मिमी या उससे कम

इन लक्षणों के दिखने के बाद के 24-48 घण्टे महत्वपूर्ण होते हैं। सही डाक्टरी इलाज ही जान बचा सकता है। अतः तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लेना चाहिये। शरीर में पानी की कमी ना होने दे। शारीरिक द्रव्य को सही स्थिति में रखकर मृत्यु होने की संभावना को कम किया जा सकता है।

(3) डेंगू आघात सिन्ड्रोम (DSS-Dengue Shock Syndrome)

- डेंगू ज्वर तथा डेंगू रक्तस्राव के सभी लक्षण
- नाड़ी का गिरना दबाव, रक्तचाप में गिरावट
- ठण्डी त्वचा और असतुलित मानसिक स्थिति
- शॉक के अन्य लक्षण जैसे चक्कर आना, घबराहट होना इत्यादि

निदानात्मक परीक्षण (Diagnosis)

चिकित्सक द्वारा शारीरिक परीक्षण व लक्षणों की जांच तथा लैब में करवाये गये सीरोलोजिकल परीक्षणों के आधार पर सादेगु डेंगू फ्लू का निर्धारण किया जाता है। वायरस कल्चर के द्वारा डेंगू वायरस के प्रकार (DEN-1, DEN-2, DEN-3, DEN-4) का पता लगाया जा सकता है। प्लेटलेट्स की संख्या पर प्रभावी निगरानी जरूरी है। प्लेटलेट्स की संख्या 50,000 प्रति क्यूबिक मिमी या उससे कम जानलेवा हो सकती है।

प्रबंधन

रोगी को आराम कराये, तेज बुखार होने पर पैरासिटामोल की गोली ही दे (एस्प्रीन की गोली रक्त स्राव को बढ़ा सकती है अतः इसे नहीं देना है)। मरीज को तरल पदार्थ एव ओ.आर.एस का घोल दिया जाना चाहिये। हल्का पौष्टिक भोजन देते रहे।

गहरे नीले चकत्ते, रक्त स्राव या त्वचा ठण्डी पड़ने पर रोगी को तुरन्त प्रभाव से निकट के स्वास्थ्य केन्द्र पर लेकर जाये।

चिकित्सक के परामर्श के अनुसार ही इलाज करवायें। यह याद रखना आवश्यक है कि शीघ्र निदान व तत्काल चिकित्सा ही डेंगू से होने वाली मृत्युओं से बचाव का एकमात्र उपाय है।

डेंगू का बचाव ही इसका उपचार है अतः मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए –

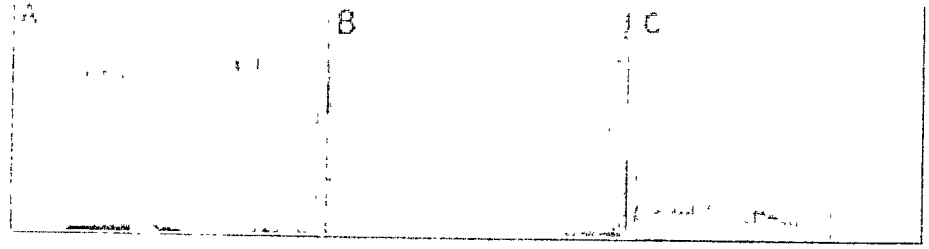
- अपने घरों में सभी जगह पर साफ-सफाई रखे।
- घरा के आस-पास पानी इकट्ठा नहीं होने देवे।
- पुराने टायर, कबाड एव नारियल के खोल, डिस्पोजेबल बर्तन आदि को नष्ट कर दे जिससे उनमें पानी इकट्ठा नहीं हो।
- पानी के सभी जर्तन, टकी आदि को पूरी तरह ढक कर रखे।
- कूलर एव फ्राज की साप्ताहिक सफाई करे एव उनका पानी खाली कर सुखा कर पुनः भरे।

- शरीर को पूरी तरह से ढक कर रखने वाले कपड़े पहने।
- मच्छर निरोधी क्रीम, कॉयल अथवा टिकिया का इस्तेमाल करे। दिन में सोते समय भी मच्छरदानी का इस्तेमाल करे।
- घर के दरवाजे एवं खिडकीयो पर बारीक जाली लगवाये।

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया ज्वर, वायरस के सक्रमण से होने वाली बीमारी है। यह भी एडीज एजिप्टी (Aedes Aegypti) मच्छर द्वारा संचरित होता है। जब इस रोग से सक्रमित व्यक्ति को मच्छर काटते है तो मच्छर वायरस से सक्रमित हो जाता है। सक्रमित मच्छर के काटने से स्वस्थ व्यक्ति में यह सक्रमण हो जाता है। किन्तु सक्रमित व्यक्ति दूसरो में स्वयं यह रोग संचरित नहीं कर सकता है।

चिकनगुनिया हड्डियों तथा जोड़ो को अधिक प्रभावित करता है।



इस रोग ने लगभग तीन दशक बाद पुन भारत में अपना प्रकोप दिखाया। 1965 में कोलकाता तथा चेन्नई में यह रोग महामारी के रूप में फैला था। सन् 2006 में चिकनगुनिया के 1.39 मिलियन सदेहास्पद केस सूचित हुए, इनमें से केवल 1689 रोगी पूरी तरह चिकनगुनिया से पीडित पाये गए।

चिकनगुनिया से प्रत्यक्षत मृत्यु का कोई मामला दर्ज नहीं हुआ।

लक्षण

इस रोग से डेगू ज्वर से मिले जुले लक्षण अवश्य दिखाई दे सकते हैं किन्तु रक्तस्रावी ज्वर अथवा आघात जैसे कोई लक्षण नहीं होते हैं। रोगी को उच्च ज्वर तथा जोड़ो में भयकर दर्द होता है, उसके चलने फिरने तथा बैठने की क्षमता प्रभावित होती है। हड्डियों में दर्द के कारण साधारणजन इसे हड्डीतोड बुखार (Bone Break Fever) कहते हैं।

इस रोग के अन्य लक्षणों में पेशियों में दर्द, उल्टी, थकान, सिरदर्द आदि शामिल हैं।

निदानात्मक परीक्षण (Diagnosis)

पयोगशाला परीक्षण, एलीसा (ELISA) परीक्षण

प्रबंधन

इस रोग का सबसे उत्तम प्रबंधन मच्छरो पर प्रभावी नियंत्रण रखना है क्योंकि इस रोग हेतु कोई प्रभावी टीका अभी तक उपलब्ध नहीं हो पाया है। चिकनगुनिया ज्वर में लाक्षणिक उपचार दिया जाता है। रोगी को मानसिक सहारा देना आवश्यक है।

मच्छर से बचाव हेतु शरीर को अधिकतम ढकने वाले कपड़े, मच्छर विकर्षक (Repellents), कीटनाशक पदार्थों से उपचारित मच्छरदानी, मच्छर भगाने वाली क्रीम या वाष्पशील पदार्थ, द्रव आदि प्रयुक्त करने चाहिए।

स्वाइन फ्लू

स्वाइन फ्लू वायरस जनित संक्रमण है। यह वायरस अपना स्वरूप परिवर्तित करता रहता है। रोग में श्वसन मार्ग के निचले भाग में तीव्र संक्रमण, न्यूमोनिया हो जाता है। समय पर उपचार नहीं होने पर कभी-कभी रोग प्राणघातक हो जाता है।

बीमार व्यक्ति के खासने या छीकने से हवा के रास्ते ये वायरस फैल सकता है, वायरस से संक्रमित वस्तुओं को छूने पर भी यह बीमार कर सकता है। अतः आमजन को यह सावधानी बरतनी चाहिये कि छिकते व खासते समय नाक व मुँह को ढके या अपनी बाह में छीके व खासे। सर्दी, जुखाम होने पर अभिवादन के लिए हाथ नहीं मिलाये। रोगी द्वारा इस्तेमाल की हुई किसी भी वस्तु को ना छुए, ना इस्तेमाल करे।

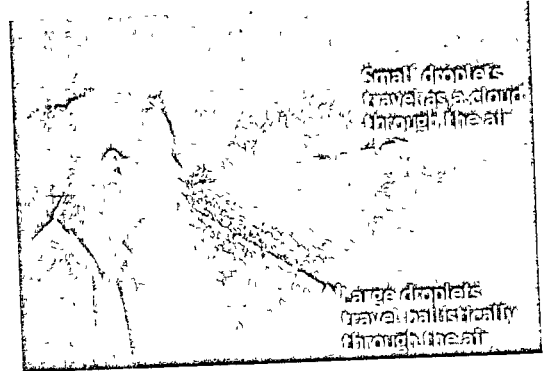
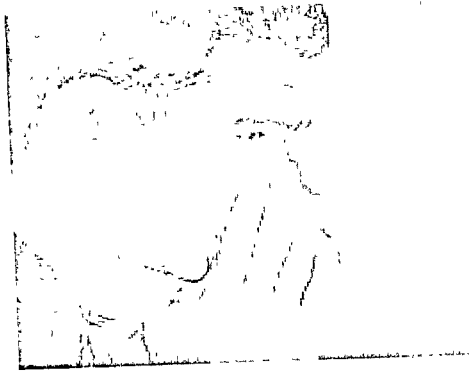
स्वाइन फ्लू का वायरस अनेक जातों से जाना जाता है जैसे H₁N₁, 2009 H₁N₁, nH₁N₁ पैन्डेमिक इन्फ्लुएंजा A(H₁N₁) आदि। ज्यादातर व्यक्तियों में इस रोग के लक्षण सामान्य खासी, जुखाम जैसे होते हैं किंतु यह रोग शिशु, बच्चे, बूढ़े व गर्भवती माता के लिए जानलेवा हो सकता है। दीर्घ श्वसन रोगों (COPD) व फोड़ित, डायबिटीज एवं हृदय रोगियों में भी संक्रमण के अवसर अधिक होते हैं। क्योंकि इन परिस्थितियों में व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

संक्रमण का प्रकोप फरवरी तथा मार्च और वर्षाकाल में जुलाई, अगस्त में अधिक होता है।

उद्भवन (इन्क्यूबेशन) अवधि . 1 से 5 दिन

लक्षण एवं चिन्ह

ठंड के साथ बुखार, थकान, छीक आना, खासी, गले में खराश, दस्त एवं उल्टिया (कुछ केसों में), गंभीर श्वसन संक्रमण, सांस में कठिनाई, उथला श्वसन, न्यूमोनिया इत्यादि उपचार न होने की स्थिति में श्वसनतंत्र तथा अन्य जटिलताओं से रोगी की मृत्यु हो सकती है।



1. बचाव (Prevention)

- इसमें स्वयं का तथा दूसरों का सक्रमण से बचाव निहित है।
- स्वाइन फ्लू पीडित के सम्पर्क में नहीं आना, हाथ नहीं मिलाना, गले नहीं मिलना तथा दूरी बनाये रखें।
- अपनी नाक, आँखें, मुँह को छूने से पहले एवं बाद में हाथों को अच्छी तरह से साबुन व पानी से नियमित धोयें।
- व्यक्तिगत स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखना (पर्याप्त नींद और आराम ले, पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पीयें और पोषक आहार लें) जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ सके।
- भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जाने से बचें।
- खासी, जुकाम होने पर जहाँ तक हो सके घर पर ही रहें अन्यथा अपने मुँह व नाक को रुमाल से ढक कर रखें ताकि किसी और को सक्रमण ना हो। हमेशा खासने एवं छीकने के दौरान अपनी नाक व मुँह को कपड़े या रुमाल से जरूर ढकें।
- खासी, पड़ती नाक, छीक, बुखार जैसी स्थिति में चिकित्सक से परामर्श लें, स्वाइन फ्लू की जांच कराएँ।
- फ्लू से सक्रमित हो तो अपने घर पर ही आराम करें।

2. उपचार (Treatment)

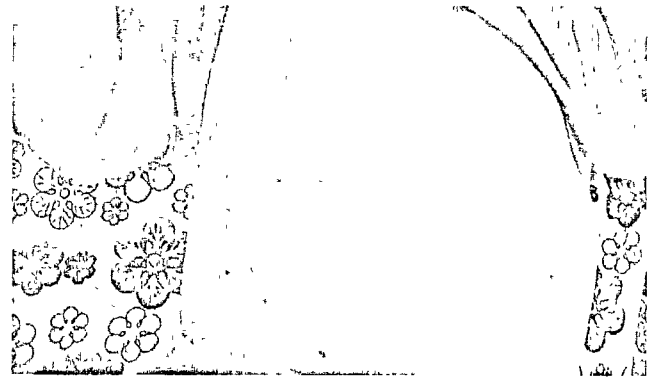
- फ्लू से सक्रमण का सदह हो ता अविलम्ब डॉक्टर को दिखायें व जांच करवायें तथा उपचार लें।

स्क्रब टाइफस

स्क्रब टाइफस को बुश टाइफस भी कहते हैं। यह बीमारी ज्यादातर जल जमाव वाली जगहों में पनपने वाले परजीवी किटाणु ओरिएटा सुसुगामुशी के काटने से होता है, इसके अलावा पिरसुओ के काटने से भी इसका सक्रमण हो सकता है। यह परजीवी मानव व मूषक में ट्रोम्बीक्यूलिड माइट्स के काटने के द्वारा फैलता है। यह अत्यन्त सूक्ष्म (0.2 से 0.4 मिमि) होता है। इसका लार्वा भी स्क्रब टाइफस फैलाता है। यह ज्यादातर पहाड़ी इलाकें, घने जंगलों के इलाके और खेतों के आस-पास पाए जाते हैं। लेकिन बारिश और सर्दियों में जंगली पौधे या घने घास के आस-पास किसी भी क्षेत्र में इन कीटों को आसानी से देखा जा सकता है।



ट्रोम्बीक्यूलिड माइट्स



स्कब टाइफस कैसे फैलता है?

पिरसुओं के काटते ही उसके लार में मौजूद एक खतरनाक जीवाणु रिकेटेशिया सुसुगामुशी मनुष्य के रक्त में फैल जाता है। इसकी वजह से मनुष्य के लिवर, दिमाग व फेफड़ों में कई तरह के सक्रमण होने लगते हैं। यह प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से रोगी के इम्यून सिस्टम पर अटैक करता है। यहाँ तक की विकट परिस्थितियों में मरीज मल्टी ऑर्गन डिसऑर्डर (शरीर के कई महत्वपूर्ण अंगों जैसे लिवर, किडनी, हृदय फेफड़ा पर इसका दूध्रभाव होता है) के स्टेज में भी पहुँच जाता है।

उद्भवन (इन्क्यूबेशन) अवधि 5 से 10 दिन

स्कब टाइफस के लक्षण

स्कब टाइफस के लक्षण रोगियों में कई तरीकों से देखे जा सकते हैं जैसे की—

- यह परजीवी जहाँ काटते हैं वहाँ खुजली के साथ फफोलेनुमा काली पपड़ी जैसा निशान बन जाता है।
- मरीज को अधिकांश कपकपी के साथ तेज बुखार (104-105°C) होता है।
- तेज सिरदर्द, मासपेशियों में दर्द व शरीर में कमजोरी आने लगती है।
- शरीर (धड़) पर रेशेंज (लाल धब्बे) हाँते हैं।
- जी मिथलाना, भूख न लगना, खाने की इच्छा में कमी, पेट खराब होना हो सकता है।
- गभीर अवस्था में रोगी के प्लेटलेट्स की संख्या में कमी आने लगती है।
- आँसू में लाली के साथ शरीर में गिलटियों बनना।
- ज्यादा गंभीर रिश्ति में रक्त स्राव व थक्के बनते हैं।
- इनमोनिया की गंभीरतम स्थिति भी हो सकती है।

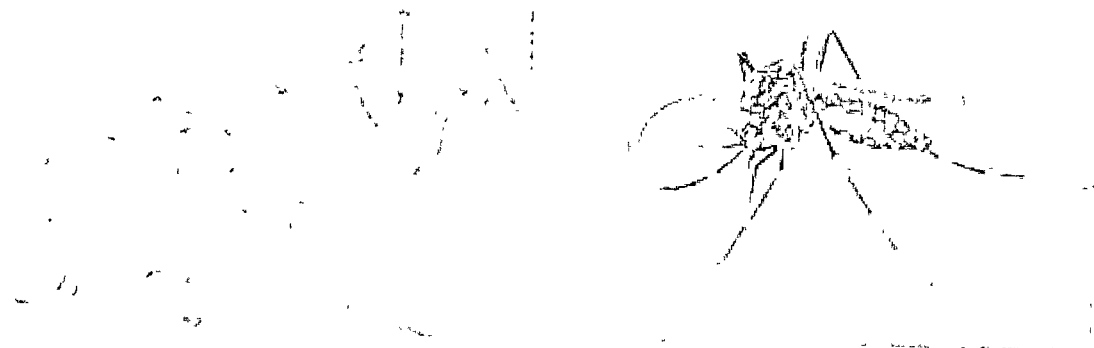
स्कब टाइफस से जुड़ी सावधानियाँ

- बरसात के दिनों में जंगली पौधे खुद-व-खुद उगने लगते हैं इसलिए घर के आसपास घास या झाड़ियों को उगने दे, और समय पर सफाई करते रहे।
- घास या झाड़ियों में जाते समय जूते और ग्लव्स इत्यादि का उपयोग जरूर करें।
- ऐसे कपड़ों का उपयोग करें जिससे शरीर अच्छी तरीके से ढका रहे।
- आस-पारा जलजमाव बिल्कुल भी न होने दें।
- डी डी टी जैसे कीटनाशकों का छिड़काव बीच-बीच में करवाते रहे।
- अगर आस-पास में किसी को यह सक्रमण है तो विशेष सावधानी बरते।
- अगर 2-3 दिन से अधिक समय तक बुखार हो तो तुरन्त चिकित्सक से मिलें और रक्तजाच जरूर करा लें। एलाइजा टेस्ट व इम्यूनोफ्लोरोसेंस टेस्ट से स्कब टाइफस एटीबॉडीज का पता लगाया जाता है।
- आस-पारा चूहे ना पनपने दें क्योंकि चूहों पर पिरसु पनपता है।

जीका वायरस

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जीका वायरस पर ग्लोबल इमरजेसी घोषित की है। जीका वायरस ब्राजील समेत कई अन्य अमेरिकी देशों में फैला हुआ है और इन्हीं देशों के आने वाले लागो के द्वारा इसके विश्व के अन्य देशों में फैलने का आसार है।

मार्च 2017 में स्वास्थ्य मंत्रालय ने तीन जीका वायरस के केस अहमदाबाद के बापूनगर में घोषित किए और इसकी रोकथाम व प्रबन्धन हेतु नेशनल गाईडलाइन व एक्शन प्लान बनाया गया।



क्या है जीका वायरस?

जीका वायरस एडीज मच्छर से फैलता है। जीका वायरस का पहला मामला वर्ष 1947 में युगांडा में पाया गया था। इसके बाद दशकों तक इसके बेहद कम मामले सामने आए, जिस कारण वैज्ञानिकों ने इसे गंभीरता से नहीं लिया।

जून 2013 के बाद और विशेषकर 2015 में इसके कई मामले सामने आए और ब्राजील की एक बड़ी जनघनी इलाक़े में आने लगी।

जीका वायरस से खतरा

जीका वायरस जानलेवा नहीं होता लेकिन इसके संक्रमण से गर्भवती महिलाओं के गर्भ में पल रहे बच्चे को बहुत खतरा होता है। इस वायरस की वजह से गर्भ में पल रहे बच्चे का मस्तिष्क पूरी तरह विकसित नहीं हो पाता है और यह एक स्थाई समस्या बन जाती है। जीका वायरस के कारण बच्चों में अविकसित मस्तिष्क के दोष को माइक्रोसिफेली (Microcephaly) कहा जाता है।

जीका वायरस संक्रमण के लक्षण

- आँखें लाल होना
- जोड़ों में दर्द
- काफी तेज बुखार
- उठती
- पेटदर्द
- शरीर पर रेशज (लाल धब्बे)

जीका वायरस की जांच

जिस प्रकार डेंगू और चिकनगुनिया की जांच होती है उसी प्रकार जीका वायरस की जांच भी होती है। जलडिगंध के द्वारा इसके बारे में पता लगाया जा सकता है। अगर कोई व्यक्ति प्रभावित देश या जगह से आया हो और उस बुखार या अन्य कोई लक्षण दिखे तो तुरंत इसकी जांच करानी चाहिए।

अभी तक जीका वायरस से निपटने के लिए किसी दवाई या वैक्सीन का निर्माण नहीं हुआ है, ऐसे में मच्छरों से बचना ही एकमात्र उपाय है।

लू और ताप घात

सर्दियों के दिनों में शरीर का तापमान अन्य मौसमों की अपेक्षा तेजी से बढ़ता है जिसके कारण व्यक्ति को अधिक गर्मी लगती है। शरीर के तापमान को संतुलित करने के लिए पसीना अधिक निकलता है जिससे शरीर में पानी की कमी (निर्जलीकरण) हो जाती है। गर्मी से बचने के लिए अगर सावधानी न बरती जाए तो लू और गर्म हवाएँ व्यक्ति को बीमार कर सकती हैं।

लू (तापघात) के लक्षण

- 1 सिर का भारीपन एवं सिरदर्द।
- 2 अधिक प्यास लगना एवं शरीर में भारीपन के साथ थकावट।
- 3 जी मचलना, सिर चकराना व शरीर का तापमान बढ़ना।
- 4 शरीर का तापमान अत्यधिक (105° फ़ैरन्हाइट या अधिक) हो जाना व पसीना आना बन्द होना, मुँह का लाल हो जाना व त्वचा का सूखा होना।
- 5 अत्यधिक प्यास लगना, बेहोशी जैसी स्थिति का होना/बेहोश हो जाना।
- 6 प्राथमिक उपचार/समुचित उपचार के अभाव में मृत्यु भी सम्भव है।

जब लक्षण शरीर में पानी व लवण की कमी के कारण उत्पन्न होते हैं। मस्तिष्क का एक केन्द्र जो तापमान को सामान्य बनाये रखता है काम करना छोड़ देता है। लाल रक्त वाहिनियाँ टूट जाती हैं व प्लास्मेटोला में जो पोटेशियम लवण होता है वह रक्त संचार में आ जाता है जिससे हृदय गति व शरीर के अन्य अवयवों पर अग प्रभावित होकर लू व ताप घात के रोगी को मृत्यु के मुँह में धकेल देता है।



गर्मी से बचने के उपाय :-

- 1 गर्मी में सूती ढीले-ढाले कपड़े पहने।
- 2 तेज धूप में निकलना आवश्यक हो तो ताजा भोजन कर उचित मात्रा में ठंडे जल का सेवन करके ही बाहर निकले।
- 3 बाहर निकलते समय छाते का प्रयोग करे तथा सिर व शरीर को पतले सूती कपड़े से ढक कर निकले।
- 4 आध स दूर रहे।
- 5 लगातार पानी पीते रहे जिससे शरीर को निर्जलीकरण से बचाया जा सके।
- 6 थोड़ा-थोड़े अंतराल में पेय पदार्थ विशेषकर घर पर बने हुए पेय पदार्थ जैसे नीबू की शिकंजी, आम का पन्ना, छाछ, फलों का रस इत्यादि का सेवन करे।
- 7 लू व तापघात से प्रायः कुपोषित बच्चे, गर्भवती महिलाये, श्रमिक आदि अधिक प्रभावित होते हैं इन्हें प्रातः 10 बजे से साय 6 बजे तक गर्मी से बचाने हेतु छायादार ठंडे स्थान पर रखने का प्रयास करे।
- 8 श्रमिकों को प्रातः 10 बजे से साय 6 बजे तक काम के दौरान बीच-बीच में आराम व पानी पीते रहना चाहिये।

क्या ना करे :-

- 1 गर्म पेय पदार्थ जैसे चाय, काफी तथा बाजार में मिलने वाले शीतल पेय पदार्थ जैसे कोका कोला, पेप्सी इत्यादि का सेवन न करे।
- 2 तला, भुना एव भारी खाना ना खाये।
- 3 लगातार लम्बे समय तक धूप में शारीरिक श्रम ना करें।

रोगी के लिए आप क्या कर सकते हैं :-

- 1 लू व ताप से प्रभावित रोगी को तुरन्त छायादार ठंडे स्थान पर लिटा दे।
- 2 रोगी की त्वचा को गीले कपड़े से स्पन्ज करते रहे तथा रोगी के कपड़ों को ढीला कर दे।
- 3 रोगी होश में हो तो उसे ठंडा पेय पदार्थ देवे।
- 4 रोगी को तत्काल नजदीक के चिकित्सा सस्थान में उपचार हेतु लेकर जावे।

दस्त

डायरिया (या दस्त) के दौरान आप सामान्य की तुलना में अधिक बार मल त्याग करते हैं। यह आंत्रशोध के मुख्य लक्षणों में से एक है, अन्य लक्षण उल्टी है। आंत्रशोध पेट या आत की सूजन होती है जो जीवाणु या वायरल संक्रमण के परिणामस्वरूप होती है। दस्त आमतौर पर इलाज की आवश्यकता के बिना 2-4 दिनों तक रहता है, तथापि गभीर दस्त से जीवन को खतरा पैदा हो सकता है। यह खतरा दस्त के दौरान शरीर में से अधिक पानी निकल जाने के कारण से होता है, विशेष रूप से शिशुओं और छोटे बच्चों, कुपोषित और कगजोर प्रतिरोधक क्षमता वाले लोगों में यह खतरा अधिक होता है। डायरिया रोग 5 से कम आयु के बच्चों में मौत का विश्व-स्तरीय प्रमुख कारण है।

दस्त के प्रमुख कारण :-

सामान्य तौर पर दस्त का सक्रमण दूषित भोजन और पानी ग्रहण करने, गंदे हाथों या मल पदार्थ से सीधे संपर्क से फैलता है। अलग-अलग प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस और परजीवी आत्रशोध और उसके बाद दस्त का कारण बन सकें हैं। कुछ आम रोगों में यह शामिल है -

- 1 जीवाणु जैसे साल्मोनेला या आत के बैक्टीरिया की प्रजाति (ई कोली)
- 2 वायरस जैसे रोटावायरस या नोरोवायरस
- 3 परजीवियों जैसे जिअर्डिया इटैस्टिनलिस

लक्षण :-

- 1 पानी जैसे दस्त
- 2 पेट की खराबी या ऐठन
- 3 शौचालय का उपयोग करने की तत्काल आवश्यकता
- 4 मतली और उल्टी
- 5 बुखार
- 6 भूख वही कमी
- 7 निर्जलीकरण



दस्त आमतौर पर कुछ दिनों ठीक हो जाती है, हालांकि, इस दौरान निर्जलीकरण से बचना महत्वपूर्ण है।

- तरल पदार्थों का खूब सेवन करे। आप ओआरएस ले सकते हैं। ये आम तौर पर पाउच में आते हैं और पानी में घुल कर खनिजों और लवणों की कमी को दूर कर देते हैं।
- दस्त के दौरान खाना बन्द नहीं करना चाहिये। जितना हो सके सामान्य तौर पर खाने का प्रयास करे, परन्तु भोजन को कम और हल्का रखे। स्वादिष्ट, मसालेदार, नमकीन या मीठे खाद्य पदार्थ से परहेज करे। दस्त से ग्रस्त बच्चों को सामान्य रूप से स्तनपान एवं उपरी आहार देना जारी रखना चाहिए।

रोकथाम के सुझाव :-

- 1 पानों का भंडारण करते समय पानी का बर्तन ढका हुआ होना चाहिए तथा मटके से पानी निकालने के लिए डंडीदार घटी का प्रयोग करें।
- 2 खुले में शौच न जाये, शौचालय का उपयोग करें, शौचालय के आसपास के क्षेत्र और नियमित रूप से स्पर्श करने वाले स्थानों को साफ रखना भी आवश्यक है (जैसे सीट, ढक्कन, फ्लश हैडल नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित किया जाना चाहिए)।
- 3 मच्छिद्यों द्वारा कीटाणुओ हस्तांतरण को रोकने के लिए शौचालय को साफ व दरवाजा बन्द रखें।
- 4 भोजन तैयार करने वाली जगह को स्वच्छ और कीटाणुरहित रखें, विशेष रूप से कच्चा मांस, मछली या अंडे तैयार करने के बाद, उन सभी सतहों की सफाई करें और कीटाणुरहित बनाएँ जो आपने उपयोग की है। गंदे बर्तनों को साबुन और पानी से साफ किया जाना आवश्यक है। कच्चे और तैयार भोजन को अलग से स्टोर करें। भोजन को अच्छी तरह से पकाए।
- 5 मासखी, मल व भोजन दोनों को समान स्वाद से खाती है अतः मल का सक्रमण भोजन तक पहुंचाने का सबसे सरल माध्यम है इसलिए सदैव भोजन को ढक कर रखें।
- 6 ताजा बना हुआ भोजन ही खाये, बासी भोजन सक्रमित हो दस्त का कारण बनता है।
- 7 खाना खाने से पहले व शौच के बाद अच्छी तरह साबुन और पानी से हाथ धोना सुनिश्चित करें।

उस समय अधिक ध्यान रखें जब आपके परिवार में कोई सदस्य दस्त से पीड़ित हो :-

- वर्तन, तौलिए जैसी अन्य व्यक्तिगत देखभाल वाली चीजों को घर के अन्य सदस्यों के साथ साँझा न करें।
- 2 डायरिया से पीड़ित लोगों को दूसरों के लिए भोजन नहीं बनाना चाहिए।
- 3 शौचालय को साफ और कीटाणुरहित रखें।
- 4 खाना खाने से पहले व शौच के बाद अच्छी तरह साबुन और पानी से हाथ धोना सुनिश्चित करें।