सामान्य स्वास्थ्य जागरूकता

अध्याय - 15

कुछ आम रोग

एनीमिया

कारण

- मासिक धर्म, गर्भावस्था, बच्चे को जन्म देने और स्तनपान के दौरान महिला के शरीर में लौह तत्व की कमी के कारण थकान तथा कमजोरी।
- पाचन तंत्र में गड़बड़ियों के कारण पाचन शक्ति में कमी।

एनीमिया के लक्षण

- **सिरदर्द, कमजोरी तथा थकान**
- **थकान पर सांस लेने में कठिनाई, सांस फूलना**
- **ध्यान में कमी**
- **रेत तथा मिटटी खाने की इच्छा**
- **मासिक धर्म में अत्यधिक रक्त जाना**

लौह तत्व की गम्भीर तथा लम्बे समय तक की कमी निगलने, विशेषकर ठोस पदार्थों को, में कठिनाई में परिणत होती है और गम्भीर मामलों में तो द्रव्य को निगलने में भी समस्या आती है - यह गले के निचले भाग में पतले मैम्ब्रेनस जाल के कारण होता है ।

एनीमिया का उपचार

लौह तत्व की गोलियां लें। लोहे के बर्तनों में खाना पकाएं। रोटी, दाल, अण्डे तथा ड्राइ फ्रूट खाएं।

डाइरिया

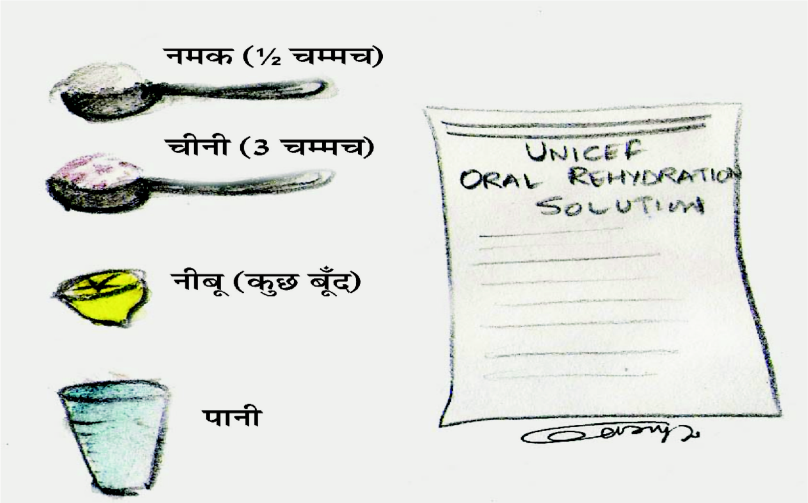
पेट तथा आंतों के कई संक्रमण पेट में दर्द कर सकते हैं जोकि कभी-कभी उल्टी के साथ, कभी-कभी दस्त के साथ और कभी-कभी दोनों के साथ होता है। बुखार भी आ सकता है। डिहाइड्रेशन (पानी की अत्यधिक कमी होना) इस अवधि के दौरान एक आम लक्षण हैं। दस्त के कारण गम्भीर डिहाइड्रेशन घातक भी हो सकता है, विशेषकर 3 वर्ष तक के बच्चों में।

डाइरिया के आम लक्षण हैं -

- दस्त
- मूत्र कम आना
- धसी हुई, काली तथा शुष्क आंखें
- होंठ तथा मुंह शुष्क तथा सूखे हुए

क्या करना चाहिए ?

एक चम्मच चीनी और आधा चम्मच नमक लें तथा इसे अच्छी तरह से एक गिलास पानी में मिलाएं। रोगी व्यक्ति को यह मिश्रण बार-बार दें। इसे आमतौर पर ओआरटी (ORT) के नाम से जाना जाता है।



इसके अलावा रोगी को पतली चाय और नारियल पानी भी दिया जा सकता है।

क्षय रोग (टी.बी.)

- ## टीबी एक संक्रामक रोग है किन्तु इसका उपचार उपलब्ध है

- ## टीबी के लक्षण
  - तीन सप्ताह अथवा अधिक से खांसी
  - थकान, भूख न लगना, वजन में कमी, विशेषकर शाम को बुखार होना।

- ## टीबी के संबंध में तथ्य
  - यह एक कीटाणु से होती है
  - टीबी तब फैलती है जब उपचार न करवाई गई पलमोनरी टीबी वाला कोई व्यक्ति खांसता अथवा छींकता है
  - टीबी का पूर्णतः उपचार किया जा सकता है और रोगियों को अस्पताल में भर्ती करवाए जाने की आवश्यकता नहीं होती है
  - टीबी का उपचार सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों और सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क किया जाता है। दवाइया भी निःशुल्क दी जाती है।

क्या करें	क्या न करें
• यदि आपको तीन सप्ताह अथवा अधिक से खांसी है तो अपने बलगम की जाँच करवाइए। • पूर्ण निर्धारित अवधि हेतु नियमित आधार पर सभी दवाएं लें।	• यदि आपको तीन सप्ताह अथवा अधिक से खांसी है तो चिकित्सा देख-रेख की अनदेखी न करें। • टीबी के निदान हेतु केवल एक्स-रे पर ही निर्भर न रहें।
• यह समझ लें कि टीबी का उपचार सम्भव है।	• जब तक आपका चिकित्स न कहें दवाएं खाना जारी रखें।
• खांसते अथवा छींकते समय रूमाल का प्रयोग करें। • घरेलू कीटनाशक होने वाले थूक के डिब्बो में ही थूकें।	• टीबी के रोगियों के साथ भेदभाव न करें। • कहीं पर भी न थूकें।

मलेरिया

मलेरिया रोग मलेरिया-संक्रमित मच्छर के काटने से होता है। मलेरिया मच्छरों द्वारा संचारित जीवन को जोखिम में डालने वाला पैरासाइटिक रोग है। इससे पीड़ित व्यक्ति को दिन में कई बार बुखार के साथ कपकपी तथा ठंडा पसीना आता है। मलेरिया के लक्षण संक्रामित मच्छर द्वारा काटे जाने के लगभग 9 से 14 दिन पश्चात दिखाई देते हैं।

गर्भावस्था में मलेरिया मां, भ्रूण तथा नवजात शिशु के लिए एक गम्भीर खतरा होता है क्योंकि गर्भवती महिलाएं मलेरिया संक्रमणों को सहन कर पाने तथा उनसे बच पाने में कम समर्थ होती हैं।

- मलेरिया से मच्छरों से सम्पर्क होने से बच कर बचा जा सकता है।
- मच्छरदानी का उपयोग करें।
- घरों में मच्छरों को भगाने अथवा मारने के लिए कीटनाशक छिड़क कर मच्छर उत्पन्न होने वाले स्थलों को समाप्त करें।
- एनोफिलीस मच्छर जो मलेरिया संचारित करता है के उत्पन्न होने के आम स्थल ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छ पानी एकत्र होने का स्थान, मन्द चलने वाली धाराएं, कुएं, तालाब, दलदल, सीपेज, नदी बेड, तालाब, सिचांई नहर चैनल, खानों के निकट, खनन संकार्य, विकास परियोजनाओं के निकट हैं और शहरी क्षेत्रों में यह जल्द संग्रहण करने वाले बर्तन, ओवरहेड टंकिया, बैरल, फेंक दिए गए टायर, टीन तथा बर्तन आदि हैं। ऐसे बर्तनों को खाली रखना क्षेत्र में मच्छरों को कम कर देता है और इस प्रकार मलेरिया में कमी आती है।

- ऐसे फेंक दिए गए बर्तनों को हटाएं जिनमें पानी इक्कठा हो सकता है। पानी के कूलरों को सप्ताह में एक बार खाली करें।
- सिस्टर्न (पानी की टंकियों), छत की टंकियों को ढक्कन अथवा मच्छरदानी से ढंकें।
- लारविवोरियस मछली को रखें जो मच्छरों को खाती है।
- दवा नीति में यह सिफारिश की जाती है कि गर्भवती महिला को चौथे माह के बाद से हर सप्ताह क्लोरोक्विन दी जाए।
- आपको लक्षण दिखाई देने पर तत्काल मलेरिया हेतु अपने रक्त की जाँच करवा लेनी चाहिए।
- मलेरिया हेतु रक्त की जाँच सभी सरकारी अस्पतालों तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों में निःशुल्क की जाती है। अपने चिकित्सक द्वारा परामर्श दिए अनुसार उपचार करवाएं।

ओस्टीयोपोरोसिस

यह वृद्धावस्था के साथ हडडियों के मास की प्रति इकाई मात्रा में कमी के कारण होने वाला एक रोग है। यह वृद्ध व्यक्तियों में, विशेषकर रज्जोनिवृत्ति वाली महिलाओं में, हड्डियों के टूटने का प्रमुख कारण माना जाता है।

यह किस प्रकार होता है ?

- गम्भीर बिमारी के दौरान लम्बी अवधि तक बिस्तर पर विश्राम करने से, आर्थराइटिस अथवा मल्टीपल स्कीलिरोसिस जैसी बीमारियों के कारण से।
- शरीर की प्राकृतिक एसिडिटी में असंतुलन और काफी अधिक एल्यूमिनियम हाइड्रोऑक्साइड होना, एक रसायन जिसका उपयोग अल्सर के उपचार के लिए किया जाता है, शरीर में रहने पर इसका कारण भी हो सकता है।
- प्रजननशील वर्षो के दौरान ओरल गर्भनिरोधकों को लिया जाना भी हडडियों की क्षति की दर को मन्द कर सकता है।
- महिलाएं जो धूम्रपान करती हैं अथवा जिनके किसी निकट संबंधी को ओस्टियोपोरोसिस होता है, में इस रोग के होने की सम्भावना अधिक होती है।
- भोजन में काफी कम कैल्शियम का होना एक अन्य कारक है।

इसके लक्षण क्या हैं ?

आपको तब तक कोई स्पष्ट लक्षण नहीं दिखाई देगा जब तक कि कोई हडडी न टूटे सिवाय कुछ शारीरिक परिवर्तनों के। ये शारीरिक परिवर्तन सामान्यतः जिन्हें वृद्धावस्था के साथ जोड़ा जाता

कैल्शियम प्रचुर मात्रा मे होने वाले भोजन

- पनीर, दूध तथा दही।
- गहरी-हरी पत्तेदार सब्जियां।
- कैल्शियम अधिक वाले आटे से बनाई गई रोटी।
- गर्भावस्था, स्तनपान तथा रजोनिवृत्ति के दौरान कैल्शियम की गोलियां लें।
- विटामिन डी शरीर में सूर्य की रोशनी के सम्पर्क में आने से भी उत्पन्न होता है।

है, वस्तुतः ओस्टियोपोरोसिस के कारण होते हैं इनमें निम्नलिखित शामिल हैं -

- धीरे-धीरे लम्बाई कम होना ।
- पीठ का झुकना (वर्टीबरा के संकुचन अथवा रीड की हड्डी के फ्रेक्चर के कारण)।

सामान्यतः किसी अल्प तनाव अथवा चोट के पश्चात ओस्टियोपोरोसिस से पीड़ित व्यक्तियों में दर्दनाक तथा एकाएक फ्रेक्चर उत्पन्न होते हैं। कूल्हे, बाजू तथा कलाई फ्रेक्चर हेतु आम स्थान हैं ।

इससे कैसे बचा जा सकता है

- जीवन भर एक संतुलित आहार लें जिसमें कैल्शियम तथा विटामिन अच्छी मात्रा में हों ।
- सूरज की रोशनी मे बैठें ।
- नियमित रूप से दूध का सेवन करें ।
- नियमित रूप से चलें।

अंधापन तथा इसके कारण

अंधापन किसी व्यक्ति द्वारा 6 मीटर अथवा 20 फिट की दूरी से उंगलियों को गिन पाने की असमर्थता है । अंधेपन के प्रमुख कारण हैं -

- मोतियाबिंद - आंखों के लेंस का फूलना जोकि धीरे-धीरे दृष्टि के कम कर देता है।
- रीफ्रेक्टिव दोष - पास की अथवा दूर की वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देख पाने में असमर्थता ।
- कौरनियल फुल्ली - आंख के आगे की ओर पारदर्शी भाग में धुंधलापन।

मोतियाबिन्द

मोतियाबिन्द प्रायः वृद्धावस्था में होता है पर यह युवाओं को भी प्रभावित कर सकता है । मोतियाबिंद आमतौर पर एक अथवा दोनों आंखों में धीरे-धीरे दिखाई दिए जाने में कमी उत्पन्न करता है। यह आयु से संबंधित है और सामान्यतः 50 वर्ष की आयु के पश्चात होता है।

मोतियाबिन्द के चिन्ह तथा लक्षण

मोतियाबिन्द के पहले पहल के लक्षणों में पास तथा दूर की वस्तुओं का धुंधला दिखाई देना शामिल होता है ।

सिरदर्द, आंखों में दर्द अथवा लाल होना नहीं होता है । वर्ष बीतने के साथ नेत्र दृष्टि काफी प्रभावित होती है और रोगी को अपने दैनिक रुटीन को कर पाने में कठिनाई आती है । एक समय ऐसा आता है जब वह केवल लैम्प अथवा टार्च की रोशनी में ही देख सकता है । यह तब होता है जब मोतियाबिंद पक जाता है । पके हुए मोतियाबिंद का उपचार ना करने पर अन्धापन हो सकता है।

यौन-जनित रोग (एसटीडी)

यौन-जनित रोग (एसटीडी) वे रोग होते हैं जो यौन संबंधों के दौरान शरीर के संपर्क के माध्यम से संचारित होते हैं । यह एक संक्रमण है जोकि किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंधों के कारण होता है ।

एसटीडी आसानी से यौन क्रिया करने वाले भागीदारों और माँ से उसके अजन्में बच्चे में जा सकते हैं ।

मैं किससे इस सम्बन्ध में बात कर सकती हूं ?

स्वास्थ्य उप-केन्द्र अथवा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में जाएं और अपने चिकित्सक से बात करें। उसे अपनी समस्याओं के बारे में सब कुछ बताएं।

वे क्या करेंगे ?

वे मूत्र का एक नमूना, रक्त का एक नमूना अथवा योनि या शिशन से नमूना लेंगे । अपनी जाँच के परिणाम की प्रतीक्षा करते समय किसी के साथ यौन सम्बन्ध न रखें । यदि आपका चिकित्सक एसटीडी होने की पुष्टि करता है तो किसी भी व्यक्ति के साथ यौन संबंध न रखें। चिकित्सक द्वारा परामर्श दिए अनुसार पूर्ण उपचार करवाएं।

मैं अपनी रक्षा किस प्रकार कर सकती हूँ ?

यौन क्रिया के दौरान निरोध का उपयोग करें। यौन क्रिया के पश्चात अपने हाथों तथा जनानंगों को साफ करें।

एसटीडी के चिन्ह तथा लक्षण

- निचली कमर में दर्द (महिलाएं)
- मूत्र करने में दर्द (मूत्र करते समय दर्द होना)
- दुर्गंध के साथ योनि में से असमान्य स्त्राव
- पैलविक क्षेत्र में दर्द
- योनि के आस-पास जलन अथवा खुजली

महिलाओं तथा पुरूषों दोनों में होने वाले लक्षण

- शिशन के सिरे पर अथवा योनि के मुख पर फोड़े निकलना । शिशन से पस का निकलना ।

कैंसर

कैंसर क्या है ?

कैंसर जीवन की आधारभूत इकाई कोशिका में प्रारम्भ होता है । कैंसर को समझने के लिए यह जानना होगा कि तब क्या होता है जब कोई सामान्य कोशिका कैंसर वाली हो जाती है । शरीर कई प्रकार की कोशिकाओं से बना होता है । सामान्यतः कोशिकाओं में वृद्धि होती है और वे केवल तब ही अधिक कोशिकाओं को उत्पन्न करने के लिए विभाजित होती हैं जब शरीर को उनकी आवश्यकता होती है । यह व्यवस्थित प्रक्रिया शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहायता करती है । तथापि, कभी-कभी कोशिकाएं तब भी विभाजित होती रहती हैं जब नई कोशिकाओं की आवश्यकता नहीं होती हैं । ये अतिरिक्त कोशिकाएं टिशु के एक मांस को बनाती हैं जिससे वृद्धि अथवा ट्यूमर कहा जाता है । ट्यूमर हानि रहित या जानलेवा हो सकते हैं ।

सांघातिक ट्यूमर कैंसर हो सकते हैं ।

कैंसर का उपचार किया जा सकता है, इसकी समय पर जांच करवाएं।

कैंसर के चिन्ह तथा लक्षण

1. शरीर में गांठ अथवा सूजन ।
2. घाव जो ठीक नहीं होते ।
3. हाल में मस्से/तिल का निकलना ।
4. असमान्य रक्त बहना अथवा स्त्राव निकलना ।
5. मूत्र तथा अंतड़ियों की आदतों में परिवर्तन ।
6. लगातार रहने वाली खांसी अथवा आवाज का फटना ।
7. निगलने अथवा पचाने में कठिनाई ।

समय पर निदान से, कैंसर का इलाज हो सकता है।

आम कैंसर

- ओरल कैविटी, गले और भोजन की नली का कैंसर ।
- स्तन कैंसर, सर्विक्स कैंसर, फेफड़ों और ओरल कैविटी का कैंसर ।

- ### ओरल कैविटी का कैंसर

- किसी भी प्रकार के तम्बाकू के उपयोग से ओरल कैविटी का कैंसर हो सकता है।
- इस प्रकार का कैंसर उन लोगो में अधिक आम है जो कच्चे तम्बाकू का उपयोग करते हैं ।
- इस प्रकार के कैंसर का जोखिम सिगरेट अथवा बीड़ी का उपयोग करने वाले व्यक्तियों में 6 गुणा अधिक होता है ।
- ओरल कैविटी का कैंसर एक सफेद अथवा लाल धब्बे से प्रारम्भ होता है।
- उस धब्बे का परीक्षण तत्काल करवाएं और कैंसर से बचें ।
- सभी प्रकार के तम्बाकू का उपयोग न करें और कैंसर से बचें ।

- ### सर्विक्स कैंसर

- इस प्रकार का कैंसर महिलाओं में आम होता है । इस प्रकार का कैंसर उन महिलाओं में होता है जिन्होंने कम आयु में और एक से अधिक पुरूष के साथ तथा अधिक मात्रा में यौन सम्बन्ध स्थापित किए थे ।
- इस प्रकार का कैंसर उन महिलाओ में अधिक आम होता है जिनका विवाह तथा पहले बच्चे का जन्म कम आयु में हो जाता है और फिर छोटे-छोटे अन्तराल पर बच्चों का जन्म होता रहता है ।
- कन्डोम /डाइफ्राग्राम का उपयोग कैंसर के जोखिम को कम कर देता है।
- इस प्रकार के कैंसर के लक्षण मासिक धर्म से पहले तथा बाद में और सहवास के पश्चात रक्त का दुर्गन्ध वाला स्त्राव निकलना है ।
- ऐसे लक्षण होने के मामले में तत्काल चिकित्सक से सम्पर्क करें ।

- प्रारम्भिक अवस्था में इस प्रकार के कैंसर का पता चलने से उसे सर्जरी अथवा कीमोथैरेपी उपचार द्वारा ठीक किया जा सकता है ।
- पैप स्मीयर जाँच विकसित होने से पूर्व ही कैंसर को दर्शाती है ।

रोकथाम

- कम आयु में विवाह/सहवास न करें ।
- कन्डोम का उपयोग करें ।
- कम बच्चे पैदा करें ।
- समय-समय पर चिकित्सक से अपनी जाँच करवाएं और पैप स्मीयर जाँच करवाएं ।

स्तन कैंसर

स्तन कैंसर महिलाओं में पाए जाने वाले आम कैंसरों में से एक है । मामले का पहले पता लगने से उपचार की सम्भानाएं अधिक होती हैं । निम्नलिखित परिस्थितियों में इस रोग के होने की सम्भावनाओं बढ़ जाती है -

1. आयु - 20 वर्ष की आयु के पश्चात कैंसर के होने की सम्भावना आयु के साथ बढ़ती जाती है । विशेषकर 45 वर्ष की आयु के पश्चात यह सम्भावना और अधिक हो जाती है ।
2. लिंग - कैंसर महिलाओं के अतिरिक्त पुरूषों में भी हो सकता है ।
3. अनुवांशिक - यदि किसी महिला की मां अथवा बहन को कैंसर है तो उसे भी यह रोग होने की सम्भाव्यता होगी ।
4. महिलाओं में स्तन कैंसर मुख्यतः निम्नलिखित प्रकार की महिलाओं में अधिक होता है -

   (1) ऐसी महिला जिसने किसी बच्चे को जन्म नहीं दिया है अथवा अधिक आयु में बच्चे को जन्म दिया है ।

   (2) यदि डिलीवरी के पश्चात वह बच्चे को स्तनपान नहीं कराती है तो ऐसी परिस्थितियों में कैंसर होने की संभावना अधिक है ।

5. ऐसी महिलाएं जिनका किसी चिरकालिक वक्ष रोग होने का इतिहास होता है उनमें वक्ष कैंसर के होने की सम्भाव्यता अन्यों की तुलना में 1-2 प्रतिशत अधिक होती है ।

स्तन कैंसर के मुख्य लक्षण

- स्तनों में कोई भी छोटी अथवा बड़ी गांठ कैंसर हो सकती है। यह गांठ दर्दरहित या दर्द करने वाली हो सकती है ।
- स्तन के निप्पल से गन्दा स्त्राव निकलना ।
- स्तन के निप्पल से रक्त स्त्राव निकलना ।
- निप्पल का उल्टा होना अथवा स्तन की त्वचा का सिकुड़ना इस रोग के लक्षण हो सकते हैं ।
- बाहों की बगल में ग्लैंडों का होना भी इस रोग का एक मुख्य लक्षण है। किसी महिला को उक्त लक्षण दिखाई देने पर तत्काल चिकित्सक से अपनी जाँच करवा लेनी चाहिए। प्रत्येक महिला को मासिक धर्म के पश्चात प्रत्येक माह स्वयं अपने स्तनों की जाँच करनी चाहिए।

महिला को अपनी जाँच किसी स्वास्थ्य केन्द्र में अथवा किसी उच्च संस्थान, जिसमें मेडिकल कॉलेज शामिल हैं, में किसी फिजीशियन द्वारा करवानी चाहिए।

मीरा दीदी ने सूचित किया कि सभी महिलाओं को निम्नलिखित के लिए अधिकार है -

- मां बनने वाली और स्तनपान कराने वाली माताओं तथा बच्चों को आंगनवाड़ी केन्द्रों में स्वास्थ्य मामलों पर निःशुल्क परामर्श ।
- स्वास्थ्य उप-केन्द्रों, प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा सभी सरकारी अस्पतालों पर निःशुल्क उपचार तथा दवाएं ।
- पूर्ण चिकित्सा रिकार्ड पर पहुंच ।