2. आरोग्य व रोग

प्रश्न. 1) फरक स्पष्ट करा.

संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोग

उत्तर:

संसर्गजन्य रोग	असंसर्गजन्य रोग
1) ज्या रोगाचा प्रसार एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला होण्याचा संभव असतो अशा रोगांना संसर्गजन्य रोग म्हणतात.	1) ज्या रोगाचा प्रसार एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला होण्याचा धोका नसतो अशा रोगांना असंसर्गजन्य रोग म्हणतात.
2) या रोगाचा प्रसार अन्न, पाणी, हवा व प्राण्यांमार्फत होतो.	2) या रोगाचा प्रसार कोणत्याही माध्यमाद्‌वारे होत नाही.
3) हे रोग अतिसंक्रमणशील असतात.	3) हे रोग दीर्घकालीन असतात.
4) या रोगांमुळे साथीचे रोग निर्माण होतात.	4) या रोगांमुळे साथ निर्माण होत नाही.
5) विषाणू, जीवाणू किंवा आदिजीव यांच्या हल्ल्यामुळे संसर्गजन्य रोग	5) हे रोग शरीरातील बिघाडामुळे आनुवंशिक

होत असतात त्यांची लक्षणेही त्वरीत दिसून येतात.	कारणांमुळे किंवा काही पोषणद्रव्यांच्या कमतरतेने होऊ शकतात त्यामुळे त्यांची लक्षणे दिसून येत नाही.
6) या रोगावर प्रतिजैविके उपलब्ध असतात. उदा. कावीळ, सर्दी, खोकला, क्षय	6) या रोगांवर प्रतिजैविके वापरता येत नाहीत, योग्य उपचार करावा लागतो. उदा. कर्करोग, हृदयविकार, मधूमेह

प्रश्न. 2) वेगळा शब्द ओळखा.

अ. हिवताप, कावीळ, हत्तीरोग, डेंग्यू

उत्तर : कावीळ (इतर सर्व रोग डासांमार्फत होतात.)

ब. प्लेग, एड्स, कॉलरा, क्षय

उत्तर : एड्स (इतर सर्व जीवाणू मुळे होणारे रोग आहेत.)

प्रश्न 3) एक ते दोन वाक्यात उत्तरे द्या.

अ. संसर्गजन्य रोग पसरविणारे माध्यम कोणकोणते ?

उत्तर : दूषित पाणी, हवा, अन्न किंवा प्राणी व कीटक यांच्यासारखे वाहक व मानव हे सर्व संसर्गजन्य रोग पसरविणारे माध्यम आहेत.

आ. असंसर्गजन्य रोगांची पाठाव्यतिरिक्त कोणती नावे तुम्हाला सांगता येतील ?

उत्तर : किडनीचे रोग, दमा, संधिवात, मोतीबिंदू, स्मृतिभ्रंश, अर्धशिशी इत्यादी.

इ. मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे कोणती ?

उत्तर : चुकीचा आहार विहार, व्यायामाचा अभाव, मानसिक ताण - तणाव, आनुवंशिकता, अतिलठ्ठपणा, सतत बैठे काम करणे, चिंता संप्रेरकाचे अनियमित स्त्रवणे इ. मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे आहेत.

प्रश्न 4) तर काय साध्य होईल / तर काय टाळता येईल / तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल ?

अ. पाणी उकळून व गाळून पिणे.

उत्तर : पाणी उकळल्यामुळे त्या पाण्यात असणारे रोगजंतू मरतात. कॉलरा, अतिसार, आंत्रशोथ, कावीळ, विषमज्वर हे रोग होणार नाहीत पाणी गाळून घेतल्यामुळे नारु हा रोग होणार नाही. पाणी उकळून व गाळून प्यायल्यामुळे साथीच्या रोगांना आळा बसेल.

आ. धुम्रपान, मध्यपान न करणे.

उत्तर : धुम्रपान केल्यामुळे कर्करोग होऊ शकतो. बिडी किंवा सिगरेट मध्ये निकोटीन हे विषारी द्रव्य असते त्यामुळे मुख, जीभ, फुफ्फुसे, श्वसनमार्ग यांचा कर्करोग होऊ शकतो. मद्यपान केल्यामुळे यकृताचे विकार होतात त्या व्यक्तींच्या मानसिक स्वास्थावर देखील परिणाम होतो. मद्यपी माणसांची कुंटुंबे उद्ध्वस्त होतात. धूम्रपान व मद्यपान या दोन्ही गोष्टी माणसाला व्यसनांच्या आहारी नेतात. त्यातुन या व्यक्तींची सुटका होणे कठीण असते या दोन्ही व्यसनांचे परिणाम लक्षात घेतले तर ही व्यसने टाळलेलीच योग्य असते.

इ. नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे.

उत्तर : नियमित संतुलित आहार घेतल्यामुळे आरोग्य चांगले राहते व नियमित व्यायाम केल्यामुळे रक्ताभिसरण चांगले होते, रोगप्रतिकारक शक्ती निर्माण होते तसेच मानसिक स्वास्थदेखील चांगले राहते. त्यामुळे वारंवार आजारी पडणे टाळता येते. जंकफूडने होणारा लठ्ठपणा, मधूमेह, हृदयविकार या रोगापासून दूर राहता येते. म्हणूनच नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे आरोग्यासाठी हितकारक आहे.

ई. रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली.

उत्तर : रक्ताचे ठराविक गट असतात. रक्तदाता व रक्तग्राही या दोघांच्या रक्तगटांची योग्य जुळणी होणे गरजेचे असते. नाहीतर रक्त गोठल्यामुळे त्या व्यक्तीचा मृत्यू होऊ शकतो रक्ताद्वारे एड्स, हिपॅटिटिस - B या रोगांचा प्रसार होऊ शकतो. म्हणूनच रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली जाते.

प्रश्न 5) परिच्छेद वाचून प्रश्नांची उत्तरे द्या.

“गौरव 3 वर्षांचा आहे. तो व त्याचे कुंटुबीय साधारण वसाहतीत (झोपडपट्टीत) राहतात. सार्वजनिक शौचालय त्याच्या घराजवळच आहे. त्याच्या वडिलांना मद्यपानाची सवय आहे. त्याच्या आईला संतुलित आहाराचे महत्व नाही.”

अ. वरील परिस्थितीत गौरवला कोणकोणते आजार उद्भवू शकतात ?

उत्तर : गौरव ज्या ठिकाणी राहतो तेथील परिसर अस्वच्छ असावा. सार्वजनिक शौचालय गौरवच्या घराजवळ असल्याने त्याच्या कुटुंबातील सर्वांना संसर्गजन्य रोगांचा सामना करावा लागत असणार. गौरवचे वडील मदयपी असल्यामुळे त्यांच्या घरात पैशांची नेहमीच चणचण असेल. त्याच्या आईला संतुलित आहाराचे महत्व नसल्याने त्यांच्या घरी योग्य व संतुलित आहाराची कमतरता असणार. वडिल मदयपी असल्यामुळे व अयोग्य आहारामुळे गौरवचे आरोग्य चांगले नसेल. गौरवची रोगप्रतिकारशक्ती कमी असेल, आणि रोगजंतू असलेल्या ठिकाणी राहत असल्यामुळे गौरव वारंवार आजारी पडत असेल. त्याला

वेगवेगळे पोटाचे विकार होत असणार. उदा. कावीळ, आंत्रशोथ, विषमज्वर, अतिसार इत्यादी.

आ. त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल ?

उत्तर : गौरवच्या आईला संतुलित आहाराविषयी योग्य माहिती सांगितली पाहिजे. घराजवळील परिसर स्वच्छ ठेवायला हवा. यांची जाणीव त्यांना करुन देऊ. अन्न झाकून ठेवावे. घरामध्ये माश्या येऊ नयेत म्हणून जंतूनाशके किंवा फिनेल वापरणे याबाबत मदत करु. गौरवला योग्य संतुलित आहार, फळे, भाज्या, दूध हे पदार्थ देण्याची व्यवस्था करु. गौरवच्या वडीलांना दारुचे दुष्परिणाम समजाऊन सांगू. ती सवय सोडविण्यासाठी मोठयांच्या मदतीने काही उपाय-योजना करु. Alcoholic Anonymous या व्यसनमुक्ती करणाऱ्या संस्थाचा त्यांना पत्ता देऊन मदत करु.

इ. गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे ?

उत्तर : गौरवच्या वडिलांना किडनीचे आजार व यकृताचे आजार होण्याची शक्यता आहे.

प्रश्न 6) खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.

अ. डेंग्यू

उत्तर : एडिस इजिप्ती या डासाच्या मादीच्या चाव्यामुळे डेंग्यू हा रोग होतो. हा आजार फ्लेवी व्हायरस या प्रकारातील डेन-1, 2 या विषाणूमुळे होतो. एडिस डासाचे वास्तव्य मानवनिर्मित टाक्यामध्ये आणि स्वच्छ पाण्यात असते. त्यामुळे या ठिकाणी डासांची पैदास होणार नाही ही काळजी घेणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे पिण्याच्या पाण्याची भांडी स्वच्छ करुन पाणी नेहमी झाकून ठेवावे. रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे हा देखील डेंग्यूपासून बचाव करण्याचा उपाय आहे. तसेच डेंगवाक्सिया किंवा CYD-TDV नावाची लस 2017 मध्ये तयार केली आहे. तिचा सुरक्षित वापर अजून सुरु झाला नाही.

आ. कर्करोग

उत्तर : गुटखा, तंबाखू, सिगारेट, विडी अशा कर्करोगजन्य पदार्थांचा आपल्याशी संपर्क होऊ न देणे हा महत्वाचा प्रतिबंधक उपाय आहे. व्यायाम करणे, आहारावर योग्य नियंत्रण ठेवणे तसेच मानसिक स्वास्थ सांभाळणे हे महत्वाचे उपाय आहेत.

किरणोत्सारामुळे देखील कर्करोग होऊ शकतात म्हणून किरणोत्साराशी संपर्क येऊ नये याची काळजी घ्यावी. काही कर्करोगांवर लस उपलब्ध आहे. उदा. - गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग.

इ. एड्स

उत्तर : रक्त घेण्याची वेळ आल्यास अगोदर, रक्ताची तपासणी करणे महत्वाचे आहे. सिरींजेस, वापरलेल्या सुया यांचा पुन्हा वापर करु नये. रक्ताद्वारे भ्र्ष्ट विषाणू शरीरात जाण्याची शक्यता असते. म्हणूनच एड्सला प्रतिबंध करण्यासाठी काळजी घेणे आवश्यक आहे. असुरक्षित लैंगिक संबंध हे एड्स होण्याचे मुख्य कारण आहे. यासाठी कोणताही धोका व्यक्तीने पत्करु नये.

प्रश्न 7) महत्त्व स्पष्ट करा.

अ. संतुलित आहार

उत्तर : आपल्या आहारामध्ये प्रामुख्याने पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, क्षार, मेद या सर्व प्रकारची जीवनसत्वे यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असणे यालाच संतुलित आहार म्हणतात. हे सर्व पदार्थ

भाज्या, फळे, मासे, दूध, अंडी, तृणधान्य या मधून मिळतात. योग्य आहाराचा समावेश जेवणामध्ये असेल तर कुपोषण होत नाही. आणि रोगप्रतिकारक शक्ती सुध्दा वाढते. बरेच रोग आपण टाळू शकतो. अयोग्य जीवनशैलीमुळे व आहारामुळे होणारे मधूमेह, उच्च रक्तदाब इत्यादी रोगांवर नियंत्रण ठेऊ शकतो. उत्तम प्रकृतीसाठी संतुलित आहार घेणे आवश्यक आहे.

आ. व्यायाम / योगासने

उत्तर : व्यायाम व योगासनामुळे शरीराला लवचिकता प्राप्त होते, शरीराला चांगला रक्तपुरवठा होतो. वजनात घट होते, मानसिक ताण-तणाव कमी होतो, रोगप्रतिकार शक्ती वाढण्यास मदत होते. तसेच संधिवात, अपचन व निद्रानाश या सर्व आजारांना नियंत्रणात करता येते. व्यायाम केल्यामुळे माणसे व्यसनांपासून दूर राहू शकतात. योगासनामुळे शरीरामधील संप्रेरके यांचे प्रमाण नियंत्रणात राहते. प्राणायाममुळे अनेक आजार दूर ठेवता येतात.

प्रश्न 8) यादी करा.

अ. विषाणूजन्य रोग

उत्तर : रेबीज, पोलिओ, कावीळ, एड्स, इन्फ्लुएन्सा

आ. जीवाणूजन्य रोग

उत्तर : कॉलरा, क्षय, कुष्ठरोग, विषमज्वर

इ. कीटकामार्फत पसरणारे रोग

उत्तर : डेंग्यू, हत्तीरोग, मलेरिया

ई. अनुवंशिकतेने येणारे रोग

उत्तर : हिमोफिलिया, रंगांधळेपणा, मधूमेह, स्नायूदौर्बल्य

प्रश्न 9) कर्करोगावरील आधूनिक निदान व वैद्यकीय उपचार पदध्ती विषयी माहिती लिहा.

उत्तर : कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी सी.टी.स्कॅन टिशू डायग्नोसिस, एम.आर. आय. स्कॅन, मॅमोग्राफी बायप्सी इ. तंत्राचा वापर करतात. तर उपचारामध्ये किरणोपचार, रसायनोपचार,

शल्यचिकित्सा या पद्धती वापरतात. तसेच लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी व रोबोटिक सर्जरी या उपचार पद्धती वापरल्या जातात.

प्रश्न 10) तुमच्या घरी असणाऱ्या औषधांची नावे व त्यातील घटक लिहा व त्यांची यादी करा.

उत्तर :

1. हिंग पूड	15 mg
2. पिंपळी	20 mg
3. पुदिन्याचे तेल	10 mg
4. जायफळ पूड	20 mg
5.ओवा	5 mg
6. कापूर	20 mg
7. पाणी	
8. हरिताकी	200 mg
9. खाण्याचा पिवळा रंग हे आयुर्वेदिक औषध आहे. अपचन, उलटया, पोटात वात होणे यावर हे औषध देतात.	

****