बच्चों की दस बीमारियाँ

द्वारा
हैडकॉन, जयपुर

बच्चों
की
दस बीमारियाँ

द्वारा

हैडकॉन, जयपुर

प्रकाशन : जनवरी 2001

लेखन : डॉ. आभा त्यागी मलिक
चित्रांकन : अनिल पाठक
संकलन : दीपक मलिक

मूल्य : रू. 60/– (साठ रूपये मात्र)

ISBN 978-81-976224-5-8

मुद्रक :
जी.पी. प्रिन्ट्स
566, मनिहारों का रास्ता
त्रिपोलिया बाजार, जयपुर

प्रतियों के लिए लिखें :–
हैडकॉन
हैल्थ एनवायरनमेंट एण्ड डवलपमेंट कन्सोर्टियम्
61/38, प्रताप नगर, सांगानेर,
जयपुर, राजस्थान
फोन : 0141-581994
E-mail : hedcon@datainfosys.net

दो शब्द

आज अनेक बीमारियों के होने का कारण, उसके बढ़ने के कारण और निदान की जानकारी के अभाव में रोगी एवं परिजन परेशान है। ऐसी स्थिति में हम या तो नीम हकीम के चक्कर में पड़ जाते है या बहुत महंगे चिकित्सकों के शिकंजे में फँस जाते है या मरीज को खो बैठते हैं।

सामान्य रूप से अधिकांश बीमारियों को अपने स्तर पर ही पैदा होने से और बढ़ने से रोका जा सकता है, अगर हमें अच्छे तरीके से उस रोग को पहचानने की समझ हो और रोकने की जानकारी हो।

इस पुस्तक में उन अधिकांश रोगों का उल्लेख है जो आमतौर पर पाए जाते हैं और प्राथमिक इलाज नहीं हो पाने के कारण विकराल रूप धारण कर लेते हैं। जिसके परिणाम स्वरूप हम रोगी को हमेशा-हमेशा के लिए खो बैठते हैं।

इस पुस्तक में बीमारी के पैदा होने के कारण, उसके लक्षण और उपचार को बहुत ही सरल तरीके से दर्शाया गया है। निश्चित रूप से ही यह पुस्तक आम लोगों तथा खासकर बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है। गाँवों में जहां चिकित्सा और चिकित्सक का अकाल पाया जाता है या नीम हकीम अपने लूट के बाजार को गरम रखते हैं वहां के लिए तो यह पुस्तक वरदान साबित होगी।

डॉ. आभा ने यह पुस्तक अपने शिक्षण और अनुभव के आधार पर कडी मेहनत से सरल और संक्षिप्त रूप से तैयार की है। जिसके सहयोग से हम अपने स्तर पर बीमारी से निदान पा सकते हैं। यह पुस्तक आम लोगों को समर्पित करते हुए हमें हर्ष हो रहा है।

(सवाई सिंह)
महासचिव
हेडकॉन

अनुक्रमणिका

1. दस्त

दस्त होने के कारण.....1
लक्षण.....2
निर्जलीकरण के लक्षण.....2
उपचार.....2
ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन ORS.....2
रोकथाम.....3

2. आंत के कीड़े या कृमि

जीवन चक्र.....4
गोल कृमि
- फैलाव.....5
- लक्षण.....6

सूत कृमि
- फैलाव.....6
- लक्षण.....6

अंकुश कृमि [हुक वर्म]
- फैलाव.....6
- लक्षण.....7

फीता कृमि
- फैलाव.....7
- लक्षण.....7
- उपचार.....8
- रोकथाम.....8

3. पीलिया (हिपेटाइटिस)

फैलाव.....9
लक्षण.....10
उपचार.....10
रोकथाम.....11

4. खांसी जुकाम

लक्षण.....12
उपचार.....13
निमोनिया के लक्षण.....14
रोकथाम.....14

5. आँख आना (आई–फ्लू)

फैलाव.....15
लक्षण.....15
उपचार.....16
रोकथाम.....16

6. रतौंधी

लक्षण.....17
उपचार.....17
रोकथाम.....17

7. मलेरिया

लक्षण.....19
पहचान.....19
उपचार.....20
रोकथाम.....20

8. लू लगना

लक्षण.....21
उपचार.....22
रोकथाम.....22

9. खुजली

फैलाव.....23
लक्षण.....24
घरेलू उपचार.....24
डाक्टरी सलाह.....24
रोकथाम.....24

10. फोडे फुन्सी

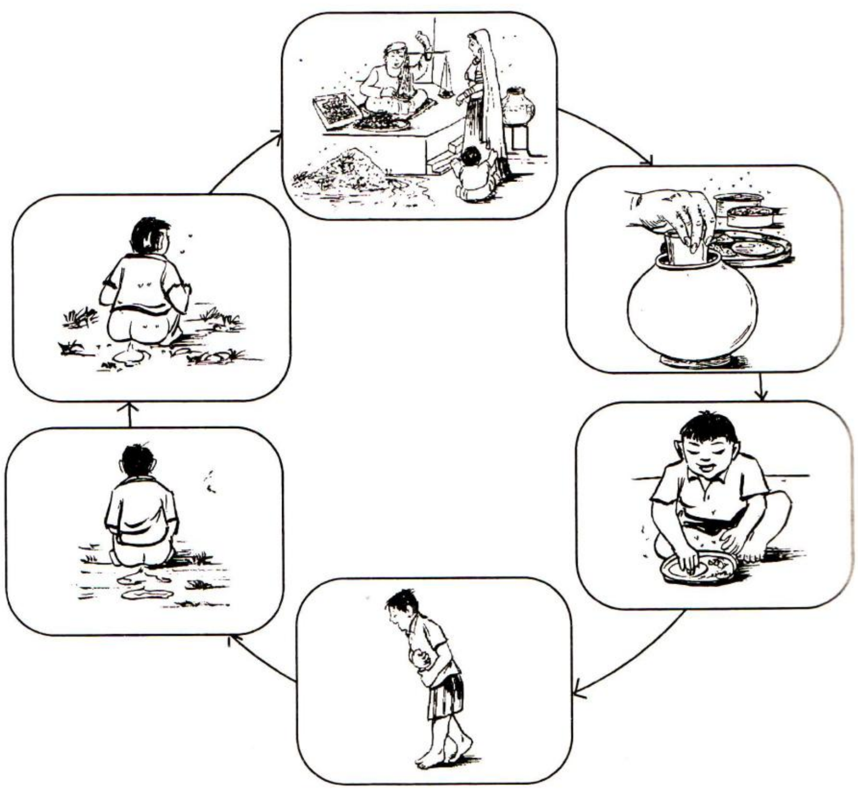
फैलाव.....25
लक्षण.....25
उपचार.....25
रोकथाम.....25

दस्त

दिन में एक या एक से अधिक बार पतली टट्टी होना दश्त कहलाता है। दस्त एक गंभीर बीमारी है, इससे शरीर में पानी की कमी हो जाती है। दस्त एक संक्रामक रोग है। यह रोग सामान्यतः दूषित जल एवं भोजन के सेवन से होता है। रोग का संक्रमण मुख्यतः मक्खियों द्वारा होता है। इस रोग के जीवाणु रोगी व्यक्ति के मल द्वारा निकलते हैं और वातावरण में फैलते हैं। मक्खियॉ इन जीवाणुओं को अपने पैरों द्वारा एक जगह से दूसरी जगह पहुॅचाती हैं।

दस्त होने के कारणः

1. दूषित पानी।
2. दूषित भोजन।
3. गन्दे हाथों से खाना पकाना, परोसना, खिलाना या खाना।
4. गन्दे हाथों से मटके में से पानी निकालना।
5. खुले स्थान में शौच जाना तथा उसे मिट्टी से न ढकना।



लक्षणः

1. दिन में एक या एक से अधिक बार पानी जैसे पतले दस्त।
2. दस्त के साथ उल्टी।
3. दस्त के साथ बुखार।
4. बदबूदार दस्त।
5. पेट में तेज दर्द या ऐंठन होना।

निर्जलीकरण के लक्षणः

1. अत्यधिक प्यास लगना।
2. होंठ, जीभ एवं मुँह का सूखापन।
3. कमजोरी व चिड़चिड़ाहट।
4. मूत्र की मात्रा कम होना एवं मूत्र गहरे पीले रंग का आना।
5. त्वचा का लचीलापन कम हो जाता है।
6. ऑखें अंदर की ओर धंस जाती हैं।
7. रोने पर ऑसू नहीं निकलते।
8. नब्ज की गति तेज हो जाती है।

उपचारः

दस्त के उपचार का ध्येय मुख्य रूप से शरीर में हुई पानी की कमी की पूर्ति करना है।

1. छोटे बच्चे को दस्त होने पर भी मॉ का दूध बराबर देते रहना चाहिए।
2. रोगी को बार बार तरल पदार्थ देने चाहिए। जैसे कि छाछ, सूप, दाल का पानी, फलों का रस ,चावल का पानी, नारियल का पानी, नींबू का पानी आदि।
3. पीने का पानी उबाल कर ठंडा कर के पीना चाहिए।
4. एक गिलास उबले पानी में 1 चम्मच चीनी और 1/4 चम्मच नमक मिलाएं। यह पेय दिन में कम से कम 15–20 बार पिलाना चाहिए।
5. खाने में हल्का खाना जैसे पतली खिचड़ी या पतला दलिया देना चाहिए।

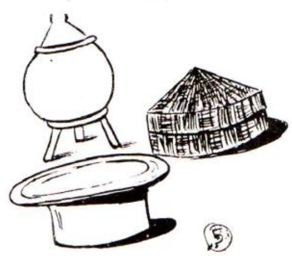
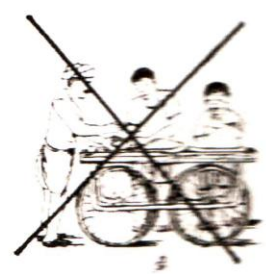
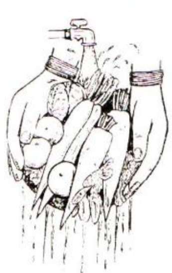
ORS ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशनः ORS के पैकेट को स्वच्छ पेय जल में घोल कर तैयार कर लेना चाहिए व रोगी को यह घोल बार बार पिलाना चाहिए।

डाक्टर के पास कब जाएं

1. जब दो दिन के घरेलू उपचार के बाद भी दस्त कम न हों।
2. दस्त के साथ बुखार या उल्टी हो।
3. बदबूदार दस्त हों।

रोकथामः

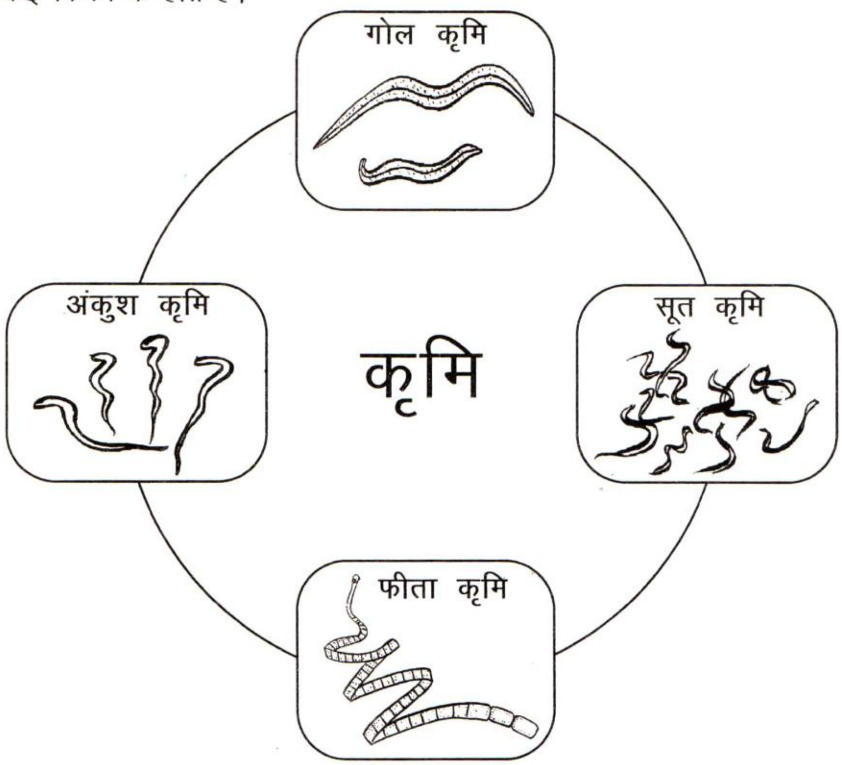
1. स्वच्छ पेय जल ही इस्तेमाल करें।
2. खाना पकाने, परोसने, खिलाने व खाने से पहले हाथ अच्छी तरह धोएं।
3. नाखून नियमित काटें।
4. शौच के बाद हाथ साबुन से धोएं।
5. खाने की सामग्री व पानी ढककर रखें।
6. बाजार की खुली चीजें न खाएं।
7. सब्जियों एवं फलों को अच्छी तरह से धोकर इस्तेमाल करें।
8. यदि खुली जगह पर शौच जायें तो शौच करने के बाद उसे मिट्टी से अच्छी तरह ढक दें।
9. घर के आस पास कचरा व गन्दा पानी इकट्ठा न होने दें।

आंत के कीड़े या कृमि

आंत के कीड़े वो परजीवी हैं, जो मनुष्य की आंत में चिपककर रहते हैं। परजीवी का अर्थ है, किसी और के शरीर में रहकर उसका पोषण एवं खून चूसकर अपनी जीविका चलाना।

आंत के कीड़े कई किस्म के होते हैं।



कृमि मनुष्य के शरीर में अधिकांशतः अण्डों के रूप में प्रवेश करते हैं। इसका संक्रमण सामान्यतः दूषित खाद्य पदार्थ एवं जल द्वारा होता है। मानव शरीर में प्रवेश करने के पश्चात ये मनुष्य की आंतों में पहुँचकर रहने लगते हैं। आंतों में ये अण्डे पहले लार्वा और फिर वयस्क कृमि में परिवर्तित हो जाते हैं। वयस्क कृमि अण्डे देता है जो मल द्वारा शरीर से बाहर निकलते हैं।

यदि संक्रमित व्यक्ति खुले स्थान में मलत्याग करता है तो ये अण्डे आसपास की मिट्टी में मिल जाते हैं और वातावरण को प्रदूषित करते हैं। यह अण्डे गीली एवं नम मिट्टी में लंबे समय तक जीवित रह सकते हैं।

गोल कृमि

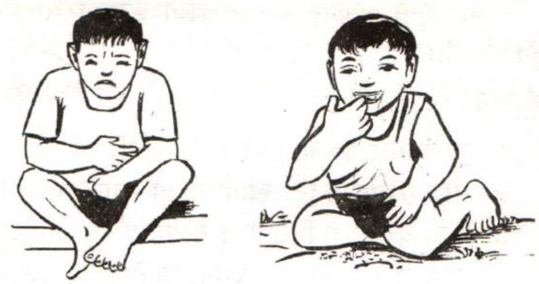
यह कृमि आकार में गोल तथा लगभग 10 से 15 सेन्टीमीटर लम्बे होते हैं। गोल कृमि के दोनों सिरे नुकीले होते हैं।

फैलावः

1. व्यक्तिगत एवं वातावरण की अस्वच्छता।
2. यदि बच्चा मिट्टी खाता है तो इसके अण्डे मिट्टी के साथ शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
3. प्रायः बच्चों के मिट्टी में खेलते समय यह अण्डे उनके हाथ और नाखूनों में चिपक जाते हैं। यदि यह बच्चे बिना हाथ धोए खाना खाते हैं या पानी पीते हैं तो यह अण्डे मुंह द्वारा शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
4. बिना धुली हुई सब्जियों एवं फलों के सेवन से अण्डे शरीर में प्रवेश करते हैं।
5. अस्वच्छ पेयजल के सेवन से अण्डे शरीर में प्रवेश करते हैं।
6. शौच जाने के बाद यदि हाथ अच्छी तरह से न धोए जाएं तो खाना खाते समय अण्डे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

लक्षण:

1. तीव्र पेट दर्द।
2. उल्टी एवं दस्त होना।
3. पेट बाहर निकला हुआ, मटके के आकार का।
4. मिट्टी खाने की तीव्र इच्छा।



सूत कृमि

सूत कृमि बारीक सूत के धागों की तरह सफेद रंग के होते हैं। यह कृमि गुदा के बाहर अण्डे देते हैं।

फैलाव:

गुदा के पास खुजली करने से अण्डे नाखूनों में चिपक जाते हैं और बिना हाथ धोए खाना खाने या पानी पीने से यह पुनः शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।

लक्षण:

1. गुदा में खुजली।
2. खुजली रात को अधिक तेज होती है।
3. चिड़चिड़ापन एवं कमजोरी।

अंकुश कृमि (हुक वर्म)

अंकुश कृमि लाल रंग की होती है। इसकी लम्बाई लगभग एक सेन्टीमीटर होती है।

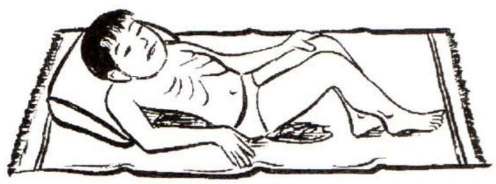
अंकुश कृमि तलवे के सहारे शरीर में प्रवेश करते हैं और खून के साथ फेफड़ों में पहुँच जाते हैं। फेफड़ों से यह श्वास नली में आते हैं फिर भोजन नली द्वारा आंत में पहुँचते हैं और हुक से चिपक जाते हैं। आंत में रहकर यह शरीर का खून चूसते हैं।

फैलाव:

नंगे पैर मिट्टी में चलने या खेलने से।

लक्षण:

1. कमजोरी
2. रक्ताल्पता
3. भूख कम लगना
4. पैरों में कीड़े के प्रवेश स्थान पर खुजली होना।
5. पेट में तेज दर्द होना।
6. खांसी आना, सांस फूलना।



फीता कृमि

फीता कृमि आकार में अत्यन्त लम्बे व फीते की तरह चपटे होते हैं, इनका शरीर कई खंडों में बंटा होता है।

संक्रमण:

यह कृमि भी दूषित खाद्य पदार्थ व पेय जल के सेवन से, स्वच्छता के नियम नहीं अपनाने से शरीर में प्रवेश करके आंत में अपना घर बना लेते हैं।

लक्षण:

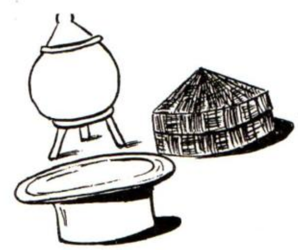
1. तीव्र पेट दर्द
2. बदहजमी या अपच
3. दस्त एवं उल्टी होना
4. आंत में रूकावट

उपचार:

1. ग्राम स्वास्थ्य केन्द्र से कीड़े मारने की दवा (एल्बेन्डाजोल) का कोर्स लें।
2. 5–6 महीने बाद पुनः कृमि नाशक दवा का कोर्स पूरा करें।
3. घर में परिवार के सभी सदस्य एक साथ कृमिनाशक गोलियों का कोर्स करें।
4. रक्त हीनता के लिए आयरन की गोलियों का सेवन करें।

रोकथाम:

1. खुले स्थान पर शौच न करें।
2. खुले स्थान पर मलत्याग करने के पश्चात् मल को मिट्टी में दबा दें, खुला न छोडें।
3. शौच के पश्चात् हाथ अच्छी तरह साबुन लगाकर धोंए।
4. खुले मैदान या मिट्टी में नंगे पैर नहीं घूमें।
5. बच्चों को मिट्टी नहीं खाने दें।
6. नाखून नियमित रूप से काटें।
7. खाद्य सामग्री जैसे फल एवं सब्जियां इस्तेमाल करने से पूर्व अच्छी तरह धोएं।
8. खाद्य पदार्थ एवं पेयजल ढककर रखें।
9. घड़े से पानी निकालने के लिए डंडे वाले लोटे का प्रयोग करें।
10. खाना खाने व पानी निकालने से पहले हाथ अच्छी तरह धोएं।
11. बच्चों को रात को पायजामा या निकर पहनाकर ही सुलाएं।



पीलिया (हिपेटाइटिस)

पीलिया हमारे शरीर के एक अंग जिगर (लीवर) की बीमारी है। यह एक वाइरस जनित संक्रामक रोग है। यह रोग कई प्रकार के वाइरस द्वारा होता है।

इस रोग का संक्रमण खाद्य पदार्थ, पानी एवं खून के द्वारा होता है। यहां पर हम हिपेटाइटिस 'ए' के बारे में बतांएगे जो कि मुख्यतः खाद्य पदार्थों द्वारा फैलता है।

फैलावः

1. अस्वच्छ पेय जल के सेवन से।
2. बाजार में मिलने वाले खुले खाद्य पदार्थों जैसे फल, मिठाईयॉ, आईस क्रीम, दूधआदि द्वारा।
3. खुले स्थान में शौच करने के पश्चात शौच को मिट्टी से न ढकने पर।
4. खाने की वस्तुएं जैसे सब्जियां, फल आदि उपयोग में लाने से पहले ठीक से न धोने पर।
5. खाना बनाने, परोसने, या खाने से पहले हाथ अच्छी तरह से न धोने से।
6. शौच के पश्चात हाथ ठीक से साफ नहीं करने से।

लक्षणः

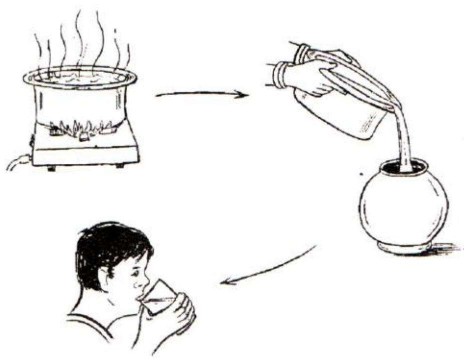
1. कमजोरी, थकान व चक्कर आना।
2. बुखार होना।
3. भूख न लगना।
4. जी घबराना, उल्टी होना।
5. पेशाब गहरे पीले रंग का होना।
6. ऑखें पीली दिखाई देना।
7. त्वचा का रंग पीला होना।

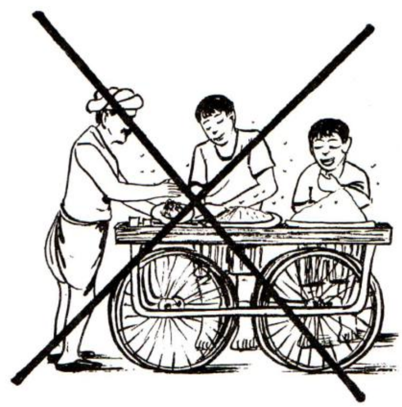
उपचारः

1. मरीज को पूरा आराम देना चाहिए।
2. तरल पदार्थ ज्यादा से ज्यादा देने चाहिए।
3. पीने का पानी उबाल कर देना चाहिए।
4. खाना हल्का होना चाहिए, अधिक तेल व मिर्च मसाले वाला भोजन नहीं देना चाहिए।
5. बुखार के लिए पेरासिटामोल की गोली देनी चाहिए।
6. डॉक्टरी सलाह द्वारा उचित इलाज करवाना चाहिए।

रोकथामः

1. पीने का पानी उबाल कर पीना चाहिए।
2. बाजार में खुली खाने की चीजें नहीं खानी चाहिए।
3. खाना खाने, पकाने व परोसने से पहले हाथ अच्छी तरह साफ कर लेने चाहिए।
4. खुले स्थान में शौच करने के बाद उसे मिट्टी से दबा देना चाहिए।
5. शौच के बाद हाथ सफाई से धो लेने चाहिए।
6. सब्जियां एवं फल उपयोग में लेने से पहले अच्छी तरह धो लेने चाहिए।
7. पीलिया के रोगी का कोई भी काम करने के बाद हाथ अच्छी तरह साफ कर लेने चाहिए।





खांसी जुकाम

यह एक श्वसन रोग है जो बच्चों में अधिक होता है। यह रोग वर्षा के मौसम में, सर्दी में या अचानक मौसम बदलने से होता है।

यह एक सामान्य रोग है परन्तु समय पर इलाज न होने से यह रोग गंभीर रूप भी ले सकता है। यह रोग वायुजनित रोग है। इस रोग के जीवाणु मरीज के सांस छोड़ने, खांसने, छींकने, बोलने व थूकने से बाहर निकलते हैं और वातावरण में फैलते हैं। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में यह सांस की नली द्वारा प्रवेश करते हैं।

<u>लक्षणः</u>

- नाक बहना, छींकें आना।
- गले में दर्द एवं खराश।
- खांसी होना व बलगम आना।
- बुखार चढ़ना, तेज सिरदर्द होना।
- भूख न लगना एवं चिड़चिड़ाहट।

उपचार:

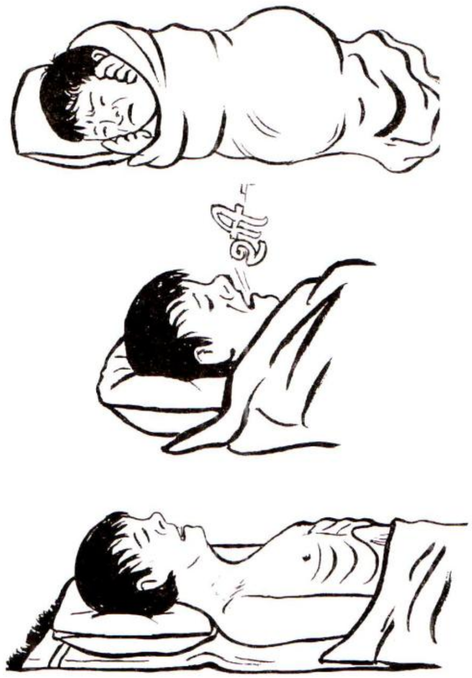
- एक गिलास गुनगुने पानी में दो चुटकी नमक मिलाकर दिन में 2–3 बार गरारे करने चाहिए।
- मरीज को सोने से पहले भाप दिलानी चाहिए।
- घर पर बनी तुलसी व अदरक की चाय पिलानी चाहिए।
- मरीज को ज्यादा से ज्यादा गरम तरल पदार्थ देने चाहिए।
- गले एवं सिर को ढककर रखना चाहिए।
- डाक्टर की सलाह से बुखार एवं खांसी की दवाई लेनी चाहिए।

<u>जटिलता</u>: समय पर उपचार नहीं होने से खांसी जुकाम जटिल रूप धारण कर लेता है, जिसे निमोनिया कहते है।

<u>निमोनिया के लक्षण :–</u>

- तेज बुखार होना एवं तेज सांस लेना।
- सांस लेते समय सीटी की आवाज आना।
- पसलियों का चलना।

निमोनिया के लक्षण प्रकट होते ही मरीज को तुरन्त किसी बड़े अस्पताल में ले जाकर दिखाना चाहिए व उचित इलाज करवाना चाहिए। इसका उपचार धरेलू स्तर पर संभव नहीं है।



<u>रोकथाम:</u>

- बदलते मौसम में कपडे ठीक से पहनने चाहिए व रात को सोते समय शरीर को ढककर रखना चाहिए।
- रोगी बच्चे को ठीक होने तक अन्य बच्चों से अलग रखना चाहिए।
- खांसते या छींकते समय मुंह पर हाथ या रूमाल रखना चाहिए।
- रोगी को खुले स्थान में नहीं थूकना चाहिए।
- रोगी का रूमाल अलग रखना चाहिए।
- सर्दी के मौसम में ठंडी चीजों जैसे आइसक्रीम आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

ऑख आना (आई-फ्लू)

ऑख आना या आई फ्लू ऑखों की पारदर्शी झिल्ली का संक्रमण है। यह रोग बहुत तेजी से फैलता है। यह एक वाइरस जनित रोग है।

फैलावः

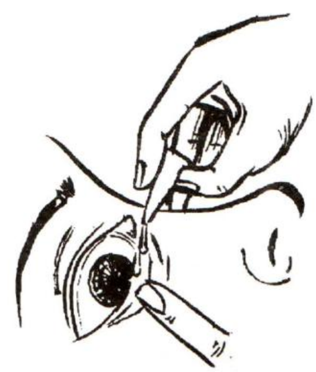
1. रोगी व्यक्ति के संपर्क में आने से।
2. रोगी द्वारा इस्तेमाल किए गए रूमाल, चश्मा या तौलिया आदि इस्तेमाल करने से।
3. रोगी द्वारा छुई गई किसी भी वस्तु को इस्तेमाल करने से।

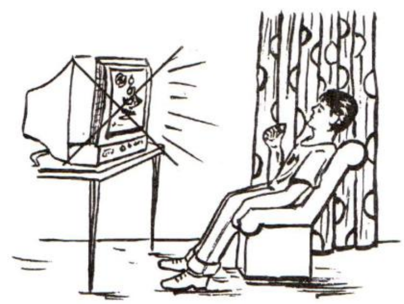
लक्षणः

1. ऑखों में खुजली व हल्का दर्द होना।
2. ऑखों से अधिक पानी निकलना।
3. ऑखों का धीरे धीरे लाल होना।
4. ऑखों से चिपचिपा पीला पानी निकलना।
5. ऑखों में सूजन।

उपचारः

1. ऑखों को स्वच्छ ठंडे पानी से बार बार धोएं। दिन में हर दो घंटे बाद ऑखों को पानी से धोएं।
2. ऑखों पर धूप का चश्मा पहन कर रखें जिससे कि तेज प्रकाश न पड़े।
3. डॉक्टर की सलाह के अनुसार ऑख में डालने की दवा हर घंटे में दो बूंद प्रत्येक ऑख में डालें।
4. इस समय ज्यादा समय पढाई न करें व टी.वी. न देखें।





रोकथामः

1. मरीज द्वारा उपयोग में लाई गई वस्तुओं को अलग रखें व इस्तेमाल न करें।
2. रोगी व्यक्ति को भीड़ वाले स्थानों पर नहीं जाने दें।
3. अगर आस पास कोई रोगी है तो सावधानी के तौर पर चश्मा पहनें।
4. रोगी व्यक्ति की ऑखों में दवाई डालने से पहले व डालने के बाद अपने हाथ से अच्छी तरह साफ करें।
5. स्वस्थ व्यक्ति भी रोगी के संपर्क में आने पर ऑखों को बार बार ठंडे पानी से धोएं।

रतौंधी

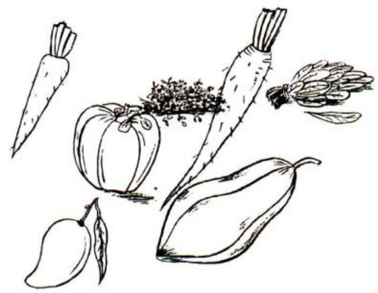
रतौंधी ऑख का रोग है। रतौंधी का अर्थ है रात का अन्धापन, अर्थात् रतौंधी में अंधेरे या कम रोशनी में ठीक से नहीं दिखाई देता है। यह रोग विटामिन 'ए' की कमी से होता है।

<u>लक्षणः</u>

1. रात में या अंधेरे में ठीक से न दिखाई देना।
2. ऑख के सफेद हिस्से में तिकोनाकार धब्बे बन जाते हैं जिन्हें बिटॅाट स्पॉट कहते हैं।

<u>उपचारः</u>

1. रतौंधी से ग्रस्त बच्चे को डॉक्टर की सलाह के अनुसार विटामिन 'ए' की खुराक देनी चाहिए।
2. दैनिक जीवन में विटामिन 'ए' युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।



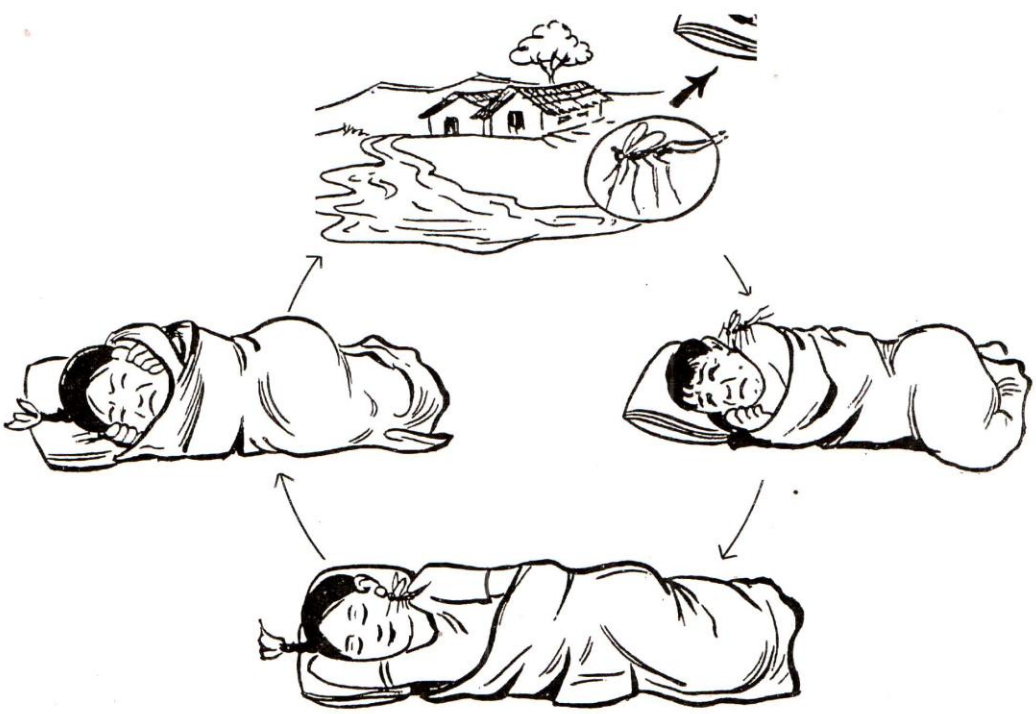
<u>रोकथामः</u>

1. रोजमर्रा का आहार विटामिन 'ए' युक्त होना चाहिए। विटामिन 'ए' मुख्यतः फलों एवं सब्जियों में पाया जाता है, जैसे कि गाजर, मेथी, पालक, मूली, कद्दू, आम, पपीता इत्यादि।
2. गर्भावस्था में स्त्री को विटामिन 'ए' युक्त आहार का सेवन करना चाहिए।
3. बच्चे को जन्म से ही मॉ का दूध पिलाना चाहिए। मॉ के दूध में विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में होता है।
4. छः महीने से छः साल की उम्र के बच्चों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से विटामिन 'ए' की खुराक नियमित दिलानी चाहिए।

मलेरिया

मलेरिया एक परजीवी रोग है। मलेरिया के परजीवी का नाम प्लाजमोडियम है। भारत में इस परजीवी की तीन प्रजातियां पाई जाती हैं। यह परजीवी अपना जीवन चक्र मनुष्य एवं मादा एनोफिलीज मच्छर के शरीर में पूरा करता है।

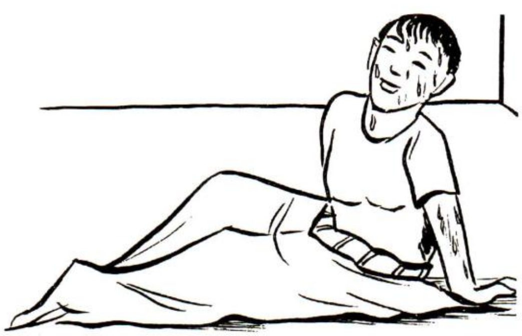
मादा एनोफिलीज जब किसी मलेरिया के रोगी को काटता है तो रोगी के खून के साथ मलेरिया के परजीवी को भी चूस लेता है, इस प्रकार यह परजीवी मच्छर की लारग्रन्थि में चले जाते हैं व अन्दर ही अन्दर विकसित होते हैं। जब यही मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उस व्यक्ति के खून में यह मलेरिया के परजीवियों को छोड़ देता है। स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में यह परजीवी खून के साथ लीवर (यकृत) में पहुंच जाते हैं और इनका मानव शरीर में विकास होता है। इस तरह स्वस्थ व्यक्ति मलेरिया से संक्रमित हो जाता है।

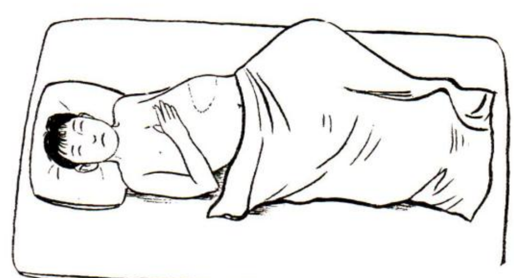


लक्षणः

1. तेज ठण्ड लगकर बुखार आना, बहुत ज्यादा कंपकंपी होना।
2. तेज ज्वर व सिर दर्द होना।
3. बुखार उतरने पर अत्याधिक पसीना आना।
4. बुखार अधिकांशतः एक दिन छोडकर एक दिन आता है।
5. कमजोरी एवं रक्तहीनता।
6. लीवर एवं पित्ताशय का बढ़ना।

पहचानः खून की जॉच करने पर उसमें मलेरिया के परजीवी का पाया जाना।



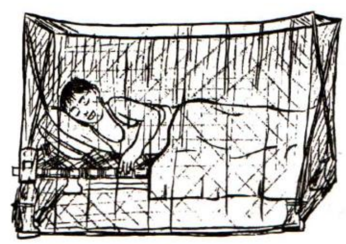


उपचार:

- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से ड़ाक्टर की सलाह के अनुसार क्लोरोक्वीन की गोलियों का कोर्स लेना चाहिए।
- तेज बुखार के समय बुखार उतारने की गोली पैरासिटामोल देनी चाहिए।
- बुखार के समय रोगी के शरीर पर ठण्ड़े पानी की पट्टियाँ रखनी चाहिए।

रोकथाम:

1. घर के आस पास कूड़ा करकट न ड़ालें।
2. पानी के जमाव वाले गड्ढों को मिट्टी से भरें या मिट्टी के तेल का छिड़काव करें।
3. कचरें के ढ़ेर को समय समय पर जलाते रहें।
4. सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
5. डी.डी.टी.नामक दवाई का छिड़काव करने से मच्छर नष्ट होते हैं, अतः डी.डी.टी.का छिड़काव करें। छिड़काव करते समय पेय जल एवं खाद्य पदार्थों को ढककंर रखें व छिड़काव के पश्चात दीवारों को झाड़ें नहीं एवं लिपाई पुताई न करवाएँ।
6. नीम के पत्तों को इकट्ठा कर जलाने से हुए धुँए से मच्छर दूर भागते हैं।

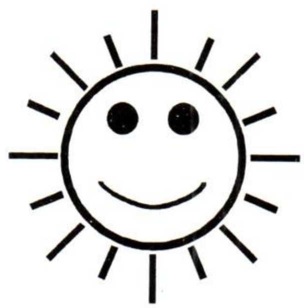


लू लगना

गर्मी के मौसम में तेज धूप में अधिक समय काम करने से या गर्म लू के थपेड़ों से शरीर में पानी की अत्यधिक कमी आ जाती है। परिणामस्वरूप शरीर का तापमान बहुत बढ़ जाता है।

लक्षण

1. थकान एवं कमजोरी।
2. तेज बुखार।
3. पसीना नहीं आना।
4. शुष्क ऑखें, मुंह एवं होंठ।
5. पेशाब कम आना।



उपचारः

1. मरीज को ठंडी जगह में लिटाएं।
2. मरीज को हल्के वस्त्र पहनाएं जिससे शरीर को हवा लग सके।
3. पूरे शरीर पर ठंडे पानी की पट्टियाँ रखें।
4. मरीज को थोड़े थोड़े समय पर ठंडे पेय पदार्थ पीने को दें। जैसे नींबू पानी, छाछ, ठंडा पानी आदि।
5. मरीज को जल्द से जल्द डॉक्टरी सेवा उपलब्ध कराएं।
6. बुखार के लिए पैरासिटामोल की गोली दें।

रोकथामः

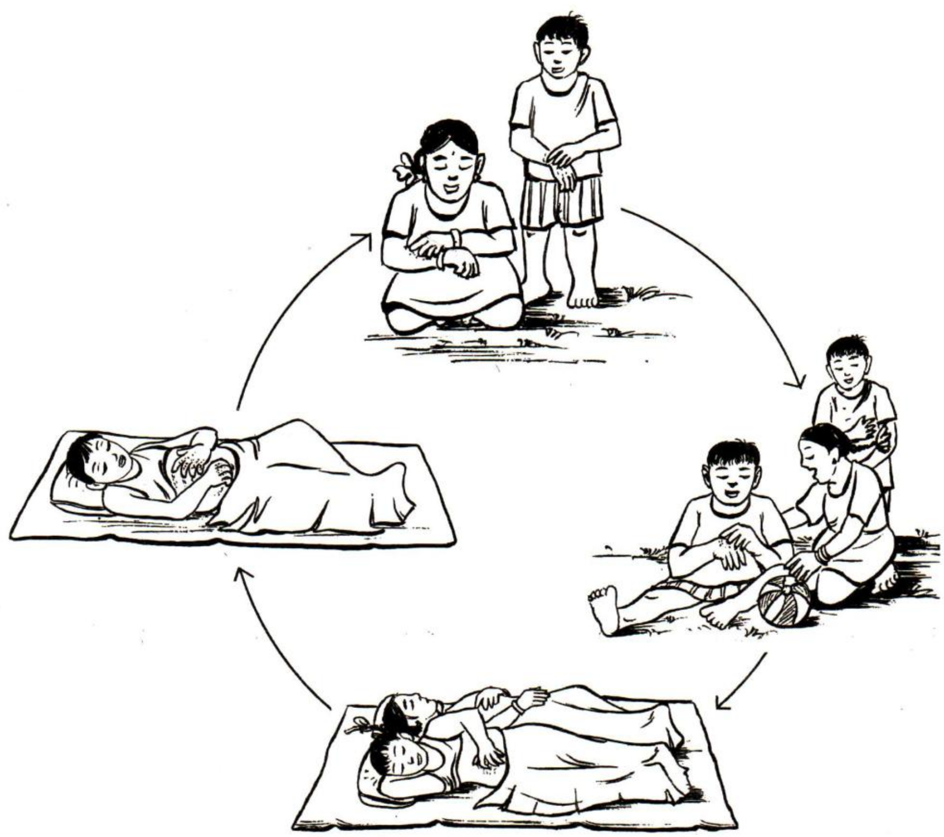
1. गर्मी के मौसम में दोपहर के समय बाहर कम निकलें व बच्चों को धूप में न खेलने दें।
2. गर्मियों में हमेशा हल्के व खुले सूती वस्त्र पहनें।
3. बाहर जाते समय सिर को कपड़ा, रूमाल या टोपी द्वारा ढककर रखें।
4. थोडे थोडे समय पर तरल पदार्थ जैसे पानी, नींबू पानी, शर्बत छाछ आदि लेते रहें।

खुजली

खुजली एक छूत का रोग है। यह बच्चों में अधिक पाया जाता है। यह एक संक्रामक रोग है। खुजली छोटे जीवाणुओं द्वारा होता है। ये जीवाणु त्वचा के नीचे घर बना लेते हैं व खुजली पैदा करते हैं।

फैलाव :–

1. अस्वच्छता :– व्यक्तिगत अस्वच्छता, वातावरण की अस्वच्छता।
2. एक–दूसरे के कपड़े, बिस्तर इत्यादि उपयोग करना।
3. सर्दी व वर्षा का मौसम।



लक्षणः

1. खुजली ज्यादातर उंगलियों के बीच, पेट पर, कलाइयों पर, कमर के आसपास व जांघों पर होती है।
2. खुजली रात को अधिक तेज होती है।
3. खुजली वाली जगहों पर बहुत ही सूक्ष्म दाने हो जाते हैं, जिन्हें अधिक खुजलाने से उनमें से पानी भी निकलता है।

घरेलू उपचारः

1. नीम के पत्तों को पानी में खूब अच्छी तरह उबालें। इन उबले हुए पत्तों को सारे शरीर पर रगड़ें, फिर नीम के पानी से नहा लें। ऐसा तीन दिन तक लगातार करें।
2. रोगी के उपयोग में लाए गए कपड़ों, बिस्तरों एवं चादर इत्यादि को उबालकर धोएं और धूप में सुखाएं।
3. रोगी के बिस्तर व अन्य सामान घर के दूसरे सदस्यों से अलग कर दें।
4. रोगी बच्चों को अन्य बच्चों के साथ खेलने व स्कूल जाने पर रोक लगाएं।

डाक्टरी सलाहः

डाक्टर से बेन्जिल बेनजॉएट दवाई ले कर मुँह को छोड़ पूरे शरीर पर दवाई लगाएं। दवाई लगाकर धूप में बैठें। दवाई के अच्छी तरह सूख जाने पर गरम पानी व साबुन से अच्छी तरह नहाएं। उसके बाद साफ कपड़े पहनें।

रोकथामः

1. रोगी व्यक्ति को घर के अन्य सदस्यों से अलग रखें।
2. रोगी के उपयोग में आई वस्तुएँ न इस्तेमाल करें।
3. सर्दी के मौसम में एवं बिस्तर धूप में सूखाएं।
4. रोज स्नान करें व साफ कपड़े पहनें।

फोड़े फुन्सी

फोड़े फुन्सी एक चर्म रोग है। यह जीवाणुओं द्वारा होता है। यह अधिक्तर गर्मी व वर्षा की ऋतु में होता है।

यह तेजी से फैलने वाला छूत का रोग है। इस रोग में पहले त्वचा के नीचे एक गांठ बन जाती है जिसमें धीरे धीरे मवाद भर जाता है।

फैलाव:

1. व्यक्तिगत एवं वातावरण की अस्वच्छता।
2. रोगी व्यक्ति के साथ बैठने, खेलने व खाने से।
3. रोगी व्यक्ति के कपड़े इस्तेमाल करने से।

लक्षण:

1. त्वचा के अन्दर एक गांठ बन जाती है व त्वचा का उपरी हिस्सा लाल हो जाता है।
2. फोड़े में मवाद भर जाता है व तेज दर्द होता है।
3. फोड़ा पकने पर बुखार होता है।

उपचार:

1. फोड़े पर गर्म पानी की सिंकाई करनी चाहिए।
2. फोड़े के फूटने पर मवाद बाहर निकलने देना चाहिए।
3. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से फूटे हुए फोड़े की पट्टी करवाएं।
4. फोड़े के साथ तेज बुखार हो तो डॉक्टरी सलाह लें।

रोकथाम:

1. शारीरिक व वातावरण की स्वच्छता का ध्यान रखें।
2. फोड़े के रोगी के साथ खेलना, बैठना व सोना नहीं चाहिए।
3. रोगी के कपड़े, बिस्तर आदि इस्तेमाल नहीं करें।
4. रोगी के कपड़ों को उबाल कर धोएं व धूप में सुखाएं।
5. फोड़े के फूटने पर उस हिस्से को खुला न छोड़ें, रोज पट्टी करवाएं।