

# वृद्धावस्था में स्वास्थ्य (I)



HelpAge  
International

*age helps*



**वृद्धावस्था में स्वास्थ्य (I)  
2010**

लेखक :  
डॉ. आभा शर्मा

प्रकाशक :

**ग्राविस**

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति  
3/437, 458 मिल्कमेन कॉलोनी, पॉल रोड़  
जोधपुर – 342008, राजस्थान  
फोन : 0291-2785317, 2785549, 2785116  
फैक्स : 0291 - 2785116  
ईमेल : email@gravis.org.in  
वेबसाइट : www.gravis.org.in

सहयोग :

**हेडकॉन**

हेल्थ एनवायरमेन्ट एण्ड डवलपमेन्ट कन्सोर्टियम  
67/145, प्रताप नगर, सांगानेर  
जयपुर – 302022, राजस्थान  
फोन : 0141-2792994, 2790741  
ईमेल : hedcon2004@yahoo.com  
वेबसाइट : www.hedcon.org

© ग्राविस



यूरोपियन यूनियन एवं हेल्थ एज इंटरनेशनल ( यू.के. ) के आर्थिक सहयोग से पी.ओ.सी.  
परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशित

## प्राक्कथन

विश्व के सभी हिस्सों में वृद्ध संख्या का अनुपात बढ़ता ही जा रहा है। यही स्थिति भारत में भी बनी हुई है। वृद्धों की इस बढ़ती हुई जनसंख्या को देखते हुए उचित सुविधाओं व योजनाओं की कमी है, जिसके कारण बहुत से वृद्ध कठिनाईयों के साथ जीने को विवश हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में वृद्धों की स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है।

राजस्थान का थार मरुस्थल, दूनिया का सबसे दुर्गम और शुष्क क्षेत्रों में से एक है। यह क्षेत्र भौगोलिक दृष्टि से कमजोर, संसाधनों की अल्पता से ग्रस्त और आर्थिक विकास के लिए अपर्याप्त स्रोत होने के कारण पिछड़ा क्षेत्र रहा है। इन सभी कारणों की वजह से यहाँ रहने वाली अधिकतर जनसंख्या गरीबी रेखा से नीचे का जीवन व्यतित कर रही है। यही कारण है कि ज्यादातर पुरुषों (युवकों) को क्षेत्र से बाहर पलायन करना पड़ता है और पीछे रहने वाले बुजुर्गों की जिम्मेदारियाँ बढ़ जाती हैं। यही नहीं बहुत से परिवार टूट भी जाते हैं और माता – पिता को उम्र के आखरी पड़ाव में विषम परिस्थितियों का सामना अकेले ही करना पड़ता है। इन विषमताओं को महसूस करते हुए और वृद्धों के प्रति बढ़ती अपेक्षा को देखते हुए ग्राविस द्वारा संचालित “राजस्थान के कमजोर वर्गों में वृद्धों के नेतृत्व द्वारा निर्धनता उन्मूलन” (POC) परियोजना जोधपुर और जैसलमेर में चलाई जा रही है।

परियोजना का मुख्य उद्देश्य वृद्धों को उनके अधिकारों से अवगत करवाना और उन्हें आत्मसम्मान से जीने की प्रेरणा देना है। परियोजना द्वारा वृद्धों के स्वास्थ्य, अधिकार, सामाजिक विषमताओं को आधार मानकर अपेक्षित गतिविधियाँ की जा रही हैं।

वृद्धों में जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए ग्राविस द्वारा यह पुस्तिका प्रकाशित की गई है। हैल्पेज इन्टरनैशनल और यूरोपियन यूनियन के सहयोग से यह पुस्तिका प्रकाशित की गई है। इस पुस्तिका के लेखन में डॉ. आभा शर्मा के सहयोग का धन्यवाद करती हूँ तथा इसके संकलन के लिए हैडकॉन संस्था और ग्राविस से जुड़े साथियों को धन्यवाद देती हूँ।

शशि त्यागी  
सचिव

## अनुक्रमणिका

(क) वृद्धावस्था में होने वाले आँखों के रोग .....	6
ख) वृद्धावस्था में होने वाली कानों से सम्बन्धित बीमारियाँ .....	9
(ग) वृद्धावस्था में नींद से सम्बन्धित बीमारियाँ .....	10
(घ) वृद्धावस्था में जोड़ों से सम्बन्धित बीमारियाँ .....	10
(ङ) श्वसन तंत्र से सम्बन्धित बीमारियाँ .....	13
(च) पाचन तंत्र से सम्बन्धित समस्याएँ एवं बीमारियाँ .....	17

**Blank**

राजस्थान, भारत का भौगोलिक दृष्टि से सबसे बड़ा राज्य है। यहाँ लगभग 60 लाख लोगों की आबादी है। यहाँ पूर्वी क्षेत्र हरा भरा है तो दक्षिण व उत्तर में सूखा रेगिस्तान और पश्चिम में पर्वत श्रृंखला है।

आधे से अधिक राज्य में थार रेगिस्तान फैला हुआ है। यह दुनिया का सबसे अधिक घनी आबादी का शुष्क क्षेत्र है। यहाँ लगभग 2.3 करोड़ लोग रहते हैं। इस आबादी में सबसे कठिनाई में यहाँ के बुजुर्ग लोग रहते हैं जो गरीबी, कुपोषण, और अकेलेपन का शिकार हैं। गरीबी यहाँ के स्थानीय पर्यावरण से जुड़ी है। वर्षा का न्यूनतम स्तर यहाँ के भूजल आपूर्ति पर प्रतिकूल असर डालता है। यहाँ के लगभग 50 प्रतिशत गाँव केवल एक जलस्रोत पर निर्भर है। मानव विकास रिपोर्ट 2006 के अनुसार प्रतिदिन प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दैनिक जरूरतों के लिए 20 लीटर पानी मिलना चाहिए किन्तु थार रेगिस्तान में छः व्यक्तियों के परिवार में प्रतिदिन केवल 60 लीटर पानी ही उपलब्ध हो पाता है। इसे भी लाने के लिए महिलाओं को 6-8 घण्टे लगाने पड़ते हैं। थार में पानी लाने के लिए महिलाओं को हर साल 60,000 किलोमीटर पैदल चलना पड़ता है। वृद्ध महिलाएं जो पानी लाने में असमर्थ हैं उन्हें अपने परिवार के सदस्यों पर निर्भर रहना पड़ता है।

राजस्थान में वृद्ध लोगों की जनसंख्या लगभग 2 अरब है जिनमें से ज्यादातर लोग अपने परिवार वालों पर निर्भर है। यहाँ अधिकतर परिवारों के सदस्य रोजगार के बेहतर अवसरों की तलाश में बड़े शहरों या खनन क्षेत्रों में पलायन कर रहे हैं, फलस्वरूप परिवार के वृद्ध सदस्यों को गाँव में अकेले रहकर स्वयं अपनी देखभाल करनी पड़ती है।

थार के इस वातावरण के कारण यहाँ के परिवारों की आमदनी कम है जिसकी वजह से इनका सामाजिक विकास का स्तर भी बहुत कम है। स्वास्थ्य रेगिस्तान के विकास का एक मुख्य मुद्दा है। हालांकि यहाँ एक सरकारी ढाँचा मौजूद है किन्तु संसाधनों के अभाव में यह अपंग है। सरकारी स्वास्थ्य कार्यक्रमों के बारे में स्थानीय लोगों को बहुत कम जानकारी है। अतः बहुत बड़ी संख्या में लोगों को उचित, सस्ती एवं पर्याप्त स्वास्थ्य सेवाएं नहीं मिल पा रही हैं। इससे सबसे ज्यादा प्रभावित यहाँ के गरीब, अनुसूचित जाति, जनजाति के बच्चे, महिलाएं एवं बुजुर्ग लोग हैं।

थार मरुस्थल में बुजुर्गों की जरूरतों को नजर अंदाज किया जाता है, जो उन्हें समाज का उपेक्षित एवं एक कमजोर वर्ग बना देता है। हालांकि यहाँ बुजुर्गों को बहुत आदर-समान देने की परम्परा है किन्तु जब संसाधनों का अभाव होता है तो सारी कटौती उन्हीं पर की जाती है जिसके फलस्वरूप उन्हें उचित देखभाल, बेहतर चिकित्सा सेवाएं मुहैया नहीं हो पाती। उन्हें अपने बच्चों पर निर्भर रहना पड़ता है। वृद्ध महिलाओं की स्थिति और भी गंभीर है। बड़ी उम्र की महिलाओं को घर का काम करने के साथ-साथ अपने पोते-पोतियों (बच्चों के बच्चे) को भी संभालना पड़ता है।

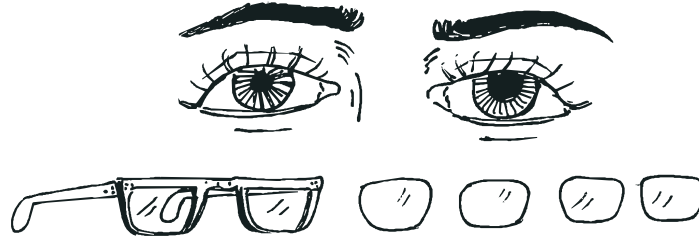
इन सब परिस्थितियों को देखते हुए यह जरूरी है कि थार रेगिस्तान के बुजुर्गों को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया जाए। साथ ही उन्हें मुख्य रोगों की जानकारी दी जाए ताकि सही समय पर वे उसकी गंभीरता को समझकर उसका सही उपचार करावें।

थार रेगिस्तान में बुजुर्गों को होने वाली मुख्य बीमारियों के लक्षण एवं उपचार पर विस्तृत रूप से चर्चा की गई है।

थार रेगिस्तान में होने वाली कई बीमारियाँ यहाँ के तापमान, पानी की कमी, अथवा पर्यावरण से सम्बन्धित हैं। कुछ बीमारियाँ खाने-पीने की कमी के कारण होती है। इसमें कई वृद्धावस्था से भी सम्बन्धित हैं। जो बढ़ती उम्र के साथ अधिकतर लोगों में हो जाती है।

## (क) वृद्धावस्था में होने वाले आँखों के रोग

आँखे शरीर का कोमल अंग होती है इसलिए इनकी विशेष देखभाल की जरूरत होती है।



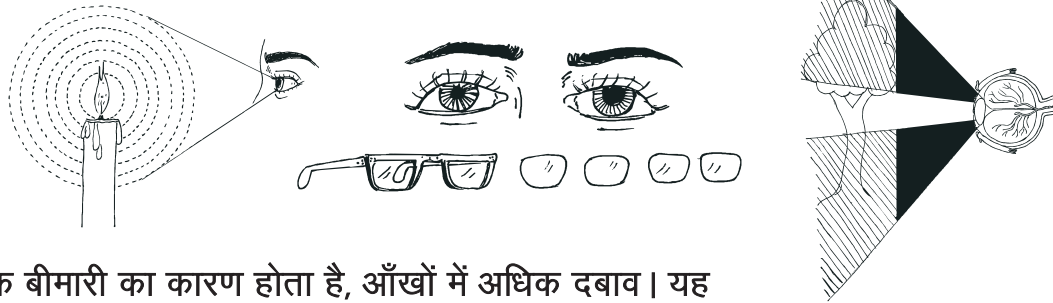
खतरे के लक्षण :

- ❖ यदि निम्नलिखित लक्षण दिखाई दें तो तुरन्त डॉक्टरी सहायता लें
- ❖ कोई ऐसा घाव जिससे आँख का तारा कट जाए।
- ❖ आँख के सफेद रंग पर भूरे रंग का पीड़ादायक दाग। इसके साथ ही सफेद हिस्से के आसपास लाली भी हो।
- ❖ आँख के अंदर तीखी पीड़ा। इसमें सिरदर्द व उल्टी भी हो सकती है।
- ❖ जब आँख या सिर में पीड़ा हो, उस समय आँख के तारे का आकार बदल जाए।
- ❖ यदि एक व दोनों आँखों की नजर खत्म होने लगे।

आँखों में पीड़ा के विभिन्न कारण :

लाल व पीड़ादायक आँखों का इलाज ठीक ढंग से तभी हो पायेगा जब उसके कारण को ठीक से जान लिया जाए। थार रेगिस्तान में प्रायः रेत/आंधी और गर्मी के कारण होने वाली नेत्रों की विभिन्न बीमारियाँ

### सबलबाय (ग्लुकोमा)



इस खतरनाक बीमारी का कारण होता है, आँखों में अधिक दबाव। यह प्रायः 40 वर्ष से अधिक आयु वाले लोगों को होता है। बड़ी आयु में अन्धेपन का यह आम कारण है। सबलबाय दो प्रकार के है :-

#### गंभीर सबलबाय

यह सिरदर्द या तेज़ आँख दर्द से एकाएक शुरु होता है। आँख लाल हो जाती है और नज़र धुंधला जाती है। नेत्र गोलक छुने से पत्थर जैसा कड़ा लगता है। उल्टी भी हो सकती है। प्रभावित आँख

का तारा सामान्य आँख से बड़ा हो जाता है। सबलबाय वाला व्यक्ति यदि रोशनी की तरफ देखे तो उसे रोशनी के आसपास रंग-बिरंगे घेरे दिखाई देते हैं। यह लक्षण बहुत ही खतरनाक होता है। समय पर इलाज ना कराया जाये तो कुछ ही दिनों में गंभीर सबलबाय अन्धेपन में बदल जाता है।

उपचार :

इसमें अक्सर शल्य चिकित्सा की जरूरत होती है। तुरन्त डॉक्टरी सलाह लें।

दीर्घकालीन सबलबाय

आँख में दाब धीरे-धीरे बढ़ता जाता है। आँख में अक्सर पीड़ा नहीं होती। नजर धीरे-धीरे खराब हो जाती है। लेकिन इसका पता नहीं चलता; क्योंकि यह दृष्टि दोष आँखों के कोनों से शुरू होकर बढ़ता जाता है। कोनों की दृष्टि की जांच कराने से बीमारी का पता लगाया जा सकता है। यदि इस रोग का जल्दी पता चल जाए और विशेष आँखों की दवाई से उपचार किया जाये तो अंधेपन से बचा जा सकता है। तुरन्त डॉक्टरी सहायता लें।



साफ देखने में कठिनाई :

बड़ी आयु के लोगों में यह आम बात है कि आयु के बढ़ने के साथ-साथ आसपास की चीजे धुंधली दिखाई देने लगती है। इसके लिए आसपास की नजर वाली ऐनक का प्रयोग किया जा सकता है। लेकिन ऐनक आँखों की अच्छी तरह जाँच करवाने के बाद ही लगवानी चाहिए। ताकि गलत नम्बर की वजह से आँखों पर दबाव ना पड़े और न ही सिर में दर्द हो।





### टेरिजियम

लक्षण :

आँख पर कोने से शुरु होकर माँस की एक परत फैलती जाती है। यह स्वच्छ मण्डल की ओर बढ़ती जाती है।

कारण :

इसका कारण प्रायः धूप, धूल व हवा होती है।

बचाव :

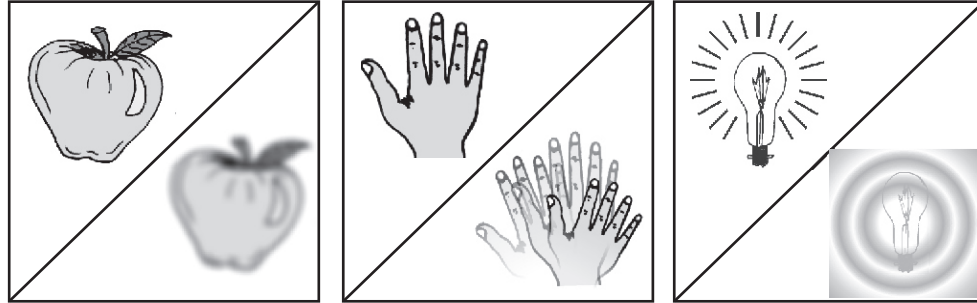
जलन व माँस की बढ़त को रोकने के लिए काले शीशों वाली ऐनक लाभदायक हो सकती है।

उपचार :

आँख के तारे के पास पहुँचने से पहले ही इस माँस को शल्य चिकित्सा (ऑपरेशन) से हटवा देना चाहिए।

### मोतियाबिन्द

लक्षण :



आँख के पीछे वाला दर्पण धुंधला हो जाता है और यदि आँख में रोशनी डाली जाए तो आँख का तारा सलेटी या सफेद रंग का दिखाई देता है।

कारण :

मोतियाबिंद बढ़ती उम्र वाले लोगों में आम बात है।

उपचार :

यदि मैं मोतियाबिन्द से अंधा व्यक्ति अंधे और उजाले में भेद बता दे तो उसकी नज़र शल्य चिकित्सा (ऑपरेशन) द्वारा ठीक हो सकती है। इसके बाद ज्यादा नम्बर वाली ऐनक लगाने की जरूरत पड़ती है। मोतियाबिंद दवाइयों से ठीक नहीं होता।

### आँखों के सामने धब्बे या मक्खियाँ उभरना

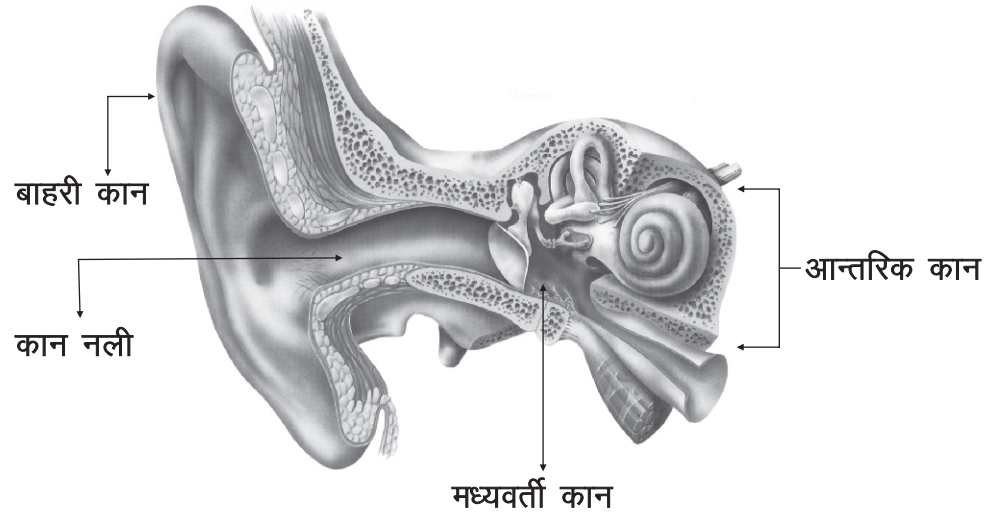
लक्षण :

कभी-कभी बड़ी उम्र वाले लोग शिकायत करते हैं कि जब वे तेज रोशनी वाली सतह (आकाश/दीवारों) पर देखते हैं तब उन्हें छोटे-छोटे धब्बे दिखाई देते हैं। ये धब्बे नजर के साथ ही ऊपर-नीचे घूमते हैं और छोटी-छोटी मक्खियों की तरह दिखाई देते हैं।

ये धब्बे प्रायः हानिकारक नहीं होते और न ही इनके लिए किसी उपचार की जरूरत होती है। लेकिन यदि ये बहुत अधिक संख्या में उभरने लगे या एक ओर से नजर दोष आने लगे तो यह आपातस्थिति हो सकती है। तुरन्त डॉक्टर की सलाह लें।

(ख) वृद्धावस्था में होने वाली कानों से सम्बन्धित बीमारियाँ

बहरापन



वृद्धावस्था में प्रायः धीरे-धीरे व्यक्ति को कम सुनाई देने लगता है। जो बहरापन धीरे-धीरे बिना किसी दर्द और दूसरी तकलीफ से होता है वह ठीक नहीं हो सकता है। यदि सुनने वाले यंत्र का प्रयोग किया जाए तो सुनाई दे सकता है। कभी-कभी कान की छूत के कारण भी बहरापन हो जाता है।

कानों के बजने और चक्कर आने के साथ बहरापन

वृद्धावस्था में व्यक्ति को (काफी तेज चक्कर आने के साथ) कानों में घंटियाँ बजने के बाद एक या दोनों कानों से सुनाई देना बन्द हो जाता है। इस रोग को 'मेरिएर डीसीस' कहते हैं।

- ❖ ऐसे व्यक्ति को बिस्तर पर तब तक आराम करना चाहिए जब तक लक्षण पूरी तरह ठीक न हो।
- ❖ भोजन में नमक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- ❖ यदि आराम ना आये और लक्षण बार-बार आये तो डॉक्टर की सहायता तुरन्त लेनी चाहिए।



### ( ग ) वृद्धावस्था में नींद से सम्बन्धित बीमारियाँ

बढ़ती उम्र के साथ नींद कम होना एक साधारण बात है। अक्सर सर्दियों की लम्बी रातों में बुजुर्गों को नींद कम आती है और वे करवटें बदलते रहते हैं। वृद्धावस्था में नींद ना आने की बीमारी आम बात है।



नींद की दवा लेने से कुछ आराम मिल सकता है। डॉक्टरी सलाह से ही इन दवाईयों का प्रयोग करें।

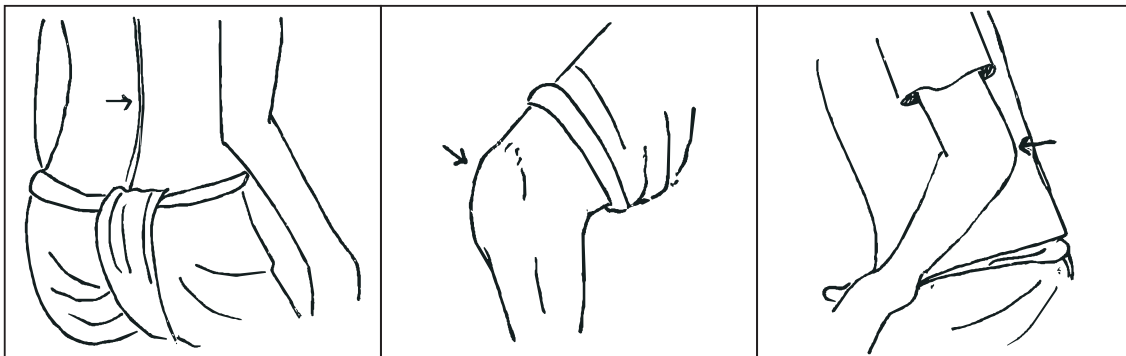
नींद ठीक से आने के लिए कुछ सुझाव :

- ❖ दिन भर में कुछ देर पैदल चलें या मेहनत वाला काम करें।
- ❖ शाम के समय चाय ना पीयें।
- ❖ सोने से पहले एक गिलास गुनगुना दुध पीयें।
- ❖ गुनगुने पानी से स्नान करके सोयें।
- ❖ इस सब के बाद भी रात में ठीक से नींद ना आये तो डॉक्टरी सलाह लें।

### ( घ ) वृद्धावस्था में जोड़ों से सम्बन्धित बीमारियाँ

पांशों में सूजन

पांशों में सूजन कई रोगों के कारण हो सकती है लेकिन वृद्ध लोगों को यदि यह हो तो इसका कारण अपर्याप्त रक्त संचार या हृदय रोग होता है।



पांवों में सूजन आने पर पांवों को ऊँची जगह पर रखना आरामदेह होगा। चलने-फिरने से भी लाभ होता है। लेकिन ज्यादा समय तक खड़े रहने या पैर लटकाकर बैठने से सूजन बढ़ सकती है इसके अलावा बड़ी आयु के लोगों के पांवों में सूजन के दूसरे कारण जैसे गुर्दे का रोग तथा मूत्रीय क्षेत्र की छूत जो कि गले के सूजन के बाद होती है।

उपचार :

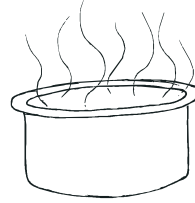
सूजन कम करने के लिए उस रोग का इलाज करें जिसके कारण यह सूजन हुई है। भोजन में नमक मत ले या बहुत कम लें। ऐसे पत्तों के काढ़े लाभप्रद होंगे जिनसे पेशाब ज्यादा आये।

टाँगों या पांवों में दीर्घकालीन घाव

इसका कारण स्फीत शिराएं होती हैं।  
जिसके कारण खून संचार में रुकावट पैदा होती है।  
कई बार मधुमेह भी कारण का एक भाग हो सकता है।



इन घावों को ठीक होने में भी काफी समय लगता है। घावों को साफ रखना अति आवश्यक है।  
उन्हें उबले हुए पानी और साबुन से धोये एवम् पट्टी रोज बदलें।



स्फीत (उभरी) शिराएं

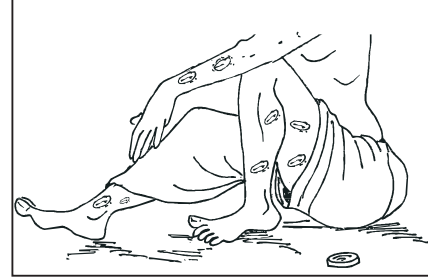
स्फीत शिराएं ऐसी शिराएं हैं जो सूजी हुई और मुड़ी-तुड़ी हों और जिनमें दर्द होता है। ये शिराएं अधिक उम्र में और उन महिलाओं में जो गर्भवती हों या अधिक बच्चे पैदा कर चुकी हों, उनके पैरों पर देखी जा सकती है।

उपचार :

स्फीत शिराओं की कोई दवाई नहीं होती यदि ठीक से देखभाल की जाए तो आराम मिल सकता है। ज्यादा समय तक खड़े ना रहें और ना पांव लटका कर बैठें। यदि ऐसा करना पड़े तो थोड़ी-थोड़ी देर में पांवों को कोई ऊँचे स्थान पर रखें रात में सोते समय भी पांव तकिये पर रखकर सोयें। शिराओं को सहारा देने के लिए इलास्टिक पट्टियों का इस्तेमाल करें। सोते समय पट्टियाँ खोल दें। इस तरह शिराओं को सहारा देने से आप घुटनों के दीर्घकालीन घाव और स्फीत शिराओं से बच सकते हैं।

### अपर्याप्त रक्त संचार के कारण हुए चमड़ी के घाव

चमड़ी के बड़े खुले घाव के कई कारण होते हैं विशेष रूप से बूढ़े लोगों को जिनकी शिराएं स्फीट हो, यह रोग अपर्याप्त रक्त-संचार के कारण टखनों पर होता है। टांगों में अपनी सामान्य गति से रक्त का संचार नहीं हो पाता। धीरे-धीरे ये अलसर काफी बड़े हो सकते हैं। घाव के आसपास की चमड़ी गहरे नीले रंग की, चमकदार और बहुत पतली हो जाती है। अक्सर पांव में सूजन भी होती है।



#### उपचार :

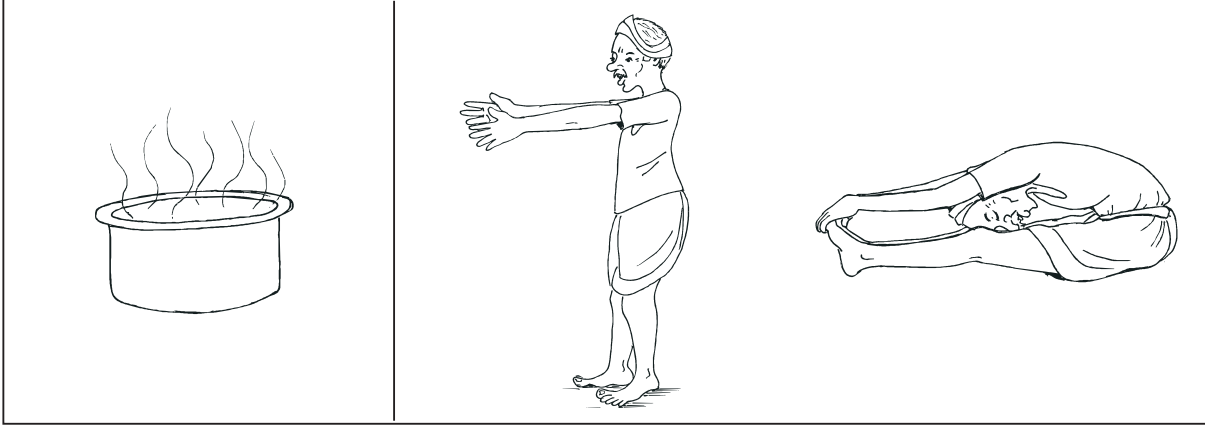
- ❖ ये अल्सर काफी धीमी गति से ठीक होते हैं।
- ❖ इसके लिए पूरी सावधानी रखने की आवश्यकता है।
- ❖ पांव को ज्यादा से ज्यादा देर ऊँचा रखें। सोते समय पांव के नीचे तकिया रखें।
- ❖ चलने-फिरने से रक्त संचार में लाभ होता है। लेकिन एक जगह पर खड़े रहने या पैर लटकाकर बैठने से तकलीफ बढ़ जाती है।
- ❖ बिल्कुल थोड़े नमक मिले गर्म पानी से सेक करें (1 लीटर पानी में एक छोटा चम्मच नमक) अल्सर पर साफ पानी की ढीली सी पट्टी बांधें।
- ❖ स्फीत शिराओं को इलास्टिक पट्टियों से सहारा देने से अल्सर ठीक होने के बाद भी इनका प्रयोग करें। पांव को ऊँचा रखना जारी रखें। ध्यान रखें कि घाव पर दोबारा चोट ना लगे।

#### गठिया

आयु बढ़ने के साथ-साथ लोगों को दीर्घकालीन पीड़ादायक जोड़ों के दर्द की परेशानी रहती है। इसे गठिया हते है। इसका इलाज नहीं किया जा सकता। किन्तु ध्यान रखा जाए तो कुछ आराम मिल सकता है।

- ❖ संभव हो तो ऐसे कठिन परिश्रम से बचे जिसके कारण दुखते घुटनों। जोड़ों को तकलीफ होती हो। गठिया के साथ बुखार भी हो तो दिन में सोने से आराम मिलेगा।
- ❖ गर्म पानी से सेक करने से भी आराम मिलेगा।
- ❖ थोड़ा सा व्यायाम से जोड़ों की हरकत बनी रहेगी।
- ❖ यदि केवल एक ही जोड़ में सूजन व दर्द है तो वह किसी छूत के कारण भी हो सकती है। अधिक पीड़ा होने पर डॉक्टर की सलाह लें।





### ( ड ) श्वसन तंत्र से सम्बन्धित बीमारियाँ

#### दमा

लक्षण दमा रोगी को सांस लेने में अत्यन्त कठिनाई होती है। जब दमा रोगी सांस लेता है तो हंसली और पसली के बीच की चमड़ी अन्दर धंस जाती है। जब सांस बाहर आती है तो सीटी (सिसकारी) की ध्वनि निकलती है। यदि व्यक्ति को पूरी हवा न मिल पा रही हो तो उसके नाखून और होंठ नीले पड़ सकते हैं और गर्दन की नसों में सूजन आ सकती है। प्रायः बुखार नहीं होता। खाँसी के साथ सफेद रंग थोड़ा सा बलगम आ सकता है। यह रोग अक्सर बचपन से शुरू होता है और उम्र भर रहता है।

#### कारण :

यह रोग श्वसन तंत्र में फेफड़ों के बीच वायु कूपों या छिद्रित तंत्र को प्रभावित करता है। यह उन लोगों को होता है जिनके माता-पिता को भी दमा हो।

दमे का दौरा उस चीज़ को खाने या सूँघने से पड़ सकता है जिस चीज़ से व्यक्ति को एलर्जी हो। लेकिन ऊपर श्वसन तंत्र में संक्रमण भी एक कारण हो सकता है। कुछ लोगों में दवाओं से, मौसम बदलने से, वायु प्रदूषण, निराशा एवं चिंताओं से भी दमे के आघात का एक कारण होता है।

#### उपचार :

- ❖ यदि घर के अन्दर दमे का दौरा गंभीर रूप धारण करता जा रहा हो तो व्यक्ति को बाहर खुली हवा में ले जायें।
- ❖ व्यक्ति को तरल पदार्थ काफी मात्रा में दें। इससे बलगम की जकड़न ढीली होती है और व्यक्ति आसानी से सांस लेने लगता है। खोलते हुए पानी की भाप सूँघने से भी आराम मिलता है।
- ❖ रोगी को शांत रखने वाली या सुलाने वाली नशीली दवाई ना दें।
- ❖ यदि व्यक्ति को आराम ना आये तो तुरन्त डॉक्टरी सहायता लें।



बचाव :

दमे से पीड़ित व्यक्ति को ऐसी चीजें नहीं खाने दें या सूंघने दें जिससे उसे दमे का दौरा पड़ता हो। घर और काम करने वाली जगह को साफ सुथरा रखना चाहिए।

घर में मुर्गे-मुर्गी या अन्य जानवरों को न आने दें। बिस्तरों को धूप दिखायें। बाहर खुली हवा में सोने से लाभ होगा।

यदि आपको दमा है तो धूम्रपान न करें धूम्रपान से आपके फेफड़ों को और ज्यादा नुकसान होगा।

श्वासनली शोथ श्वसनी या फेफड़ों में हवा पहुंचाने वाली नलियों में संक्रमण से होती है। इसमें काफी शोर वाली खांसी आती है। प्रायः कफ या बलगम के साथ। श्वासनली शोथ वायरस संक्रमण के कारण से है, इसलिए प्रतिजीवाणु दवाएं इसमें प्रभावशाली नहीं होती।

दीर्घकालीन श्वासनली शोथ

लक्षण :

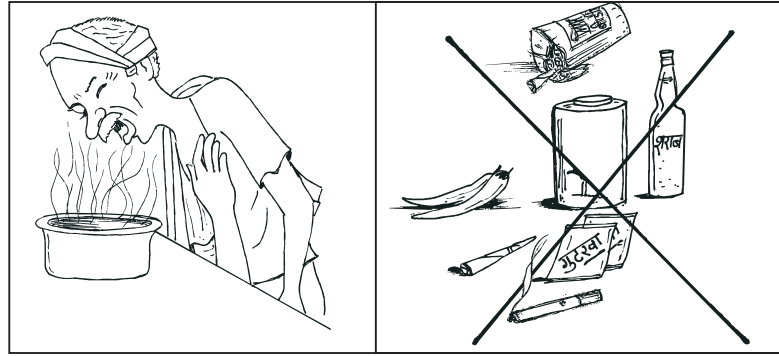
ऐसी बलगम वाली खांसी जो साल भर में कम से कम 3 माह तक रहे और हर साल आती रहे। कभी-कभी जब खांसी ज्यादा हो जाती है तो बुखार भी हो जाता है जिस व्यक्ति को इस प्रकार की खांसी है उसे पुरानी ब्रोंकाइटिस है।

- ❖ यह बीमारी ज्यादा आयु वाले उन व्यक्तियों को ज्यादा होती है। जो काफी धूम्रपान करते रहे हैं।
- ❖ यह बीमारी बढ़कर वात-स्फीति बन सकती है।



उपचार :

- ❖ धूम्रपान छोड़ दें।
- ❖ यदि व्यक्ति को चिपचिपा बलगम बाहर निकालने में कठिनाई हो रही हो तो उसे गर्म पानी की भाप से सांस दिलाएं।
- ❖ डॉक्टरों की सलाह लें।



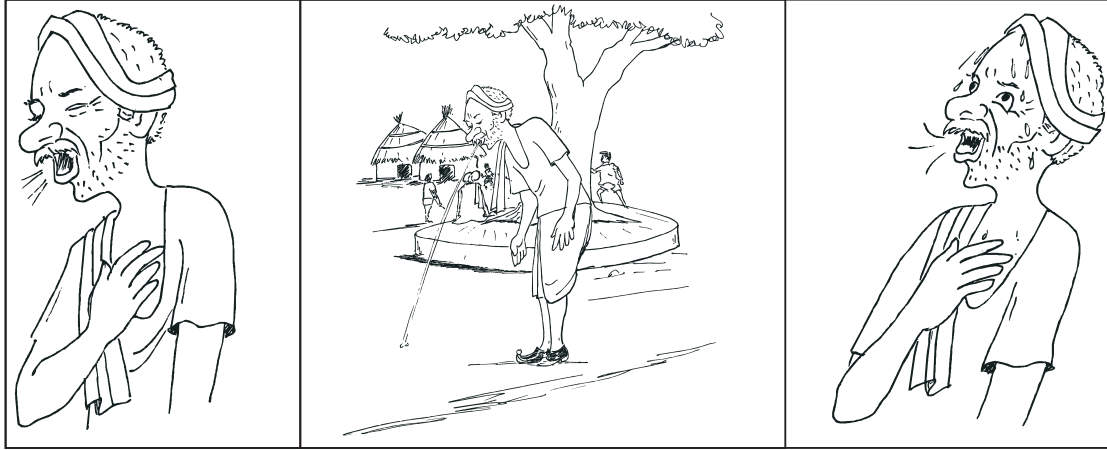
ब्रोंकाइटिस (फुफ्फुसीय शोथ)

ब्रोंकाइटिस श्वासनलिका का स्थाई ढीलापन या फैलाव है जो बहुत ज्यादा धूम्रपान या किसी छूत फेंफड़ों के लचकदार ऊतक (टिशु) अथवा श्वासनलिका के नष्ट होने से होता है तब व्यक्ति ब्रोंकाइटिस रोग हो जाता है।

लक्षण :

- ❖ सुबह के समय खांसी के साथ सफेद रंग का काफी बलगम निकलना।
- ❖ बलगम के साथ रक्त के कण भी हो सकते हैं।
- ❖ यह रोग ज्यादातर उन लोगों को होता है जो अधिक धूम्रपान करते हैं या कोई कारखाने में काम करते हैं।
- ❖ बुखार कम ज्यादा होता रहता है। शरीर कमजोर और भूख खत्म हो जाती है।
- ❖ यह रोग बढ़कर बन सकता है।





उपचार :

- ❖ धूम्रपान छोड़ दें।
- ❖ भाप को सूँघें।
- ❖ काफी प्रोटीन युक्त (दूध, दही, अंडे, मांस, मछली, मूंगफली) आहार अधिक मात्रा में लें।

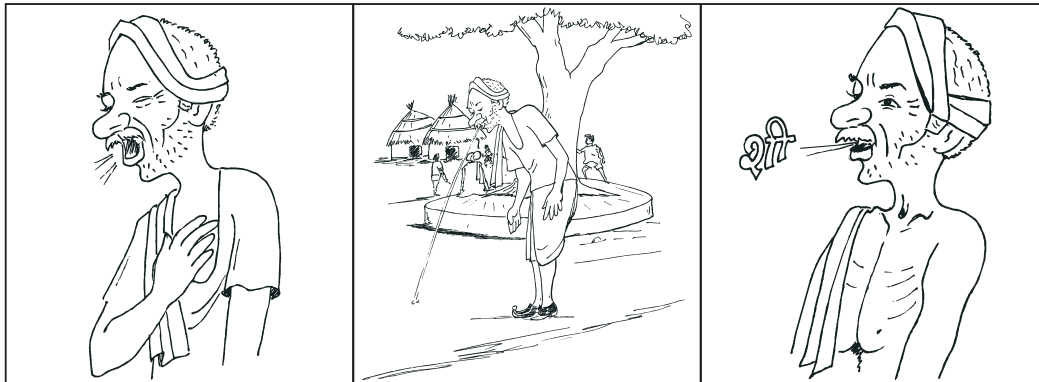


फेफड़ों का कैंसर

फेफड़ों का कैंसर आमतौर पर ज्यादातर लोगों को 50–65 वर्ष की आयु में प्रभावित करता है। फेफड़ों के कैंसर का मुख्य कारण सिगरेट, बीड़ी धूम्रपान करना है।

लक्षण :

- ❖ जिस व्यक्ति को फेफड़ों का कैंसर है वह खांसी व खांसी के साथ खून युक्त बलगम तथा सांस लेने की कठिनाई की शिकायत कर सकता है। जिसके कारण सांस में सीटी या फुसकार की ध्वनि आ सकती है।
- ❖ यदि संक्रमण है तो बुखार भी हो सकता है।

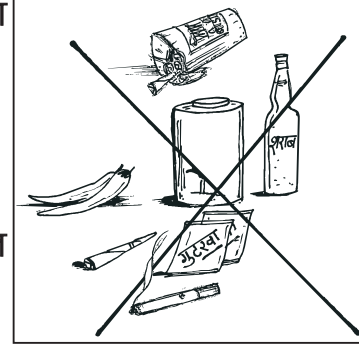


उपचार :

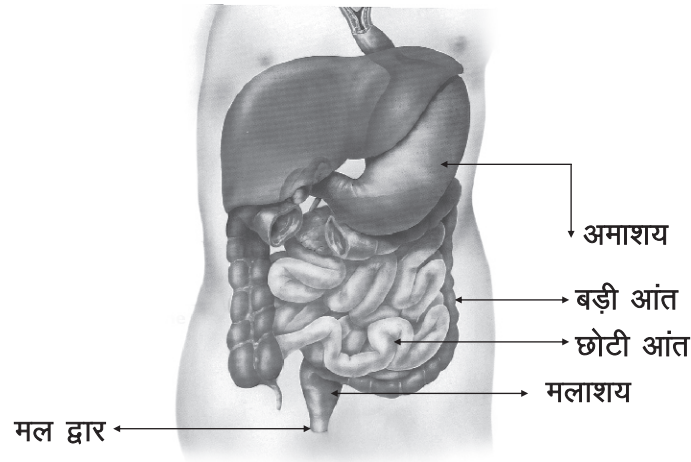
- ❖ यदि किसी व्यक्ति को फेफड़े का कैंसर है तो उसे तुरन्त उपचार की आवश्यकता है। बिना उपचार व्यक्ति एक वर्ष में मर सकता है। किन्तु इस बीमारी का पूरा उपचार संभव है।
- ❖ यदि रोग होने का शक भी हो तो जांच करावें।

रोकथाम व बचाव :

- ❖ फेफड़ों के कैंसर का एकमात्र बचाव तो यही है कि व्यक्ति धूम्रपान न करें।



( च ) पाचन तंत्र से सम्बन्धित समस्याएँ एवं बीमारियाँ



हमारा पाचन तंत्र भोजन पचाने, पोषक तत्वों को खींचने तथा शरीर के गंदे पदार्थों को मल के रूप में बाहर भेजने का काम करता है, आमाशय (पेट) छोटी आंत, बड़ी आंत, गुदा तथा मल शामिल होता है। लार ग्रंथियां, यकृत (लीवर), पित्ताशय एपेंडिक्स, अग्नाशय आदि भी इसमें शामिल है। मुंह में दांत, होंठ, मसूड़े तथा जीभ आदि भी शामिल है।

दांत, मसूड़े और मुंह

दांतों और मसूड़ों की देखभाल :

दांतों और मसूड़ों की देखभाल बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि :

- ❖ भोजन को ठीक से चबाने और पचाने के लिए मजबूत और स्वस्थ दांत चाहिए।
- ❖ पीड़ादायक छंद (सड़न के कारण दांत में छेद) और सूजे हुए मसूड़ों से दांतों की अच्छी देखभाल करके पीड़ा से बचा जा सकता है।
- ❖ स्वच्छता की कमी के कारण गंदे हुए दांत कई ऐसे रोग फैला सकते हैं जो पूरे शरीर को प्रभावित करते हैं।

दांतों और मसूड़ों को स्वस्थ रखने के लिए :

- ❖ मीठी चीजों का अधिक सेवन न करें। ज्यादा मीठी चीजे जैसे अधिक शक्कर वाली चाय, गन्ने का रस, दांतों को जल्दी खराब करती है।
- ❖ दांतों को हर रोज ठीक से साफ करें। हर मीठी चीज खाने के बाद और खाना खाने के बाद दांत साफ करें।
- ❖ आमला, संतरा, नींबू, अमरुद, अंकुरित चना, टमाटर आदि का प्रयोग करें। इन चीजों में मसूड़े मजबूत बनाने वाले विटामिन होते हैं। रागी और बाजरे में कैल्शियम होता है जो दांतों को मजबूत बनाता है। दूध, दही भी अधिक मात्रा में लें।



यदि किसी दांत में पहले से ही छेद हो

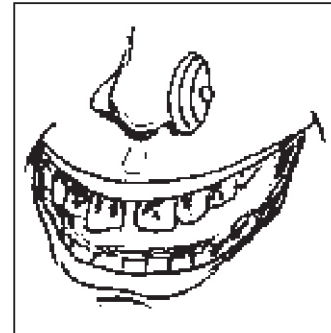
- ❖ यदि आप चाहे कि छेद वाले दांत में पीड़ा न हो और न ही वहां घाव सा बने तो हर भोजन के बाद नियमित रूप से दांत साफ करें।

उसे तुरन्त किसी दंत विशेषज्ञ को दिखाएं

दांत का दर्द और व्रण (एबसेस)

दर्द को कम करने के लिए

- ❖ दांत के छेद को साफ करें। उसमें फंसे हुए भोजन के सारे टुकड़े और कण निकाल दें। गर्म पानी में नमक डालकर उस पानी को मुंह में रखकर हिलायें।
- ❖ लौंग चबाने से भी लाभ होता है।



पायोरिया—मसूड़ों का रोग

सूजे हुए (लाल और जलन वाले), पीड़ादायक मसूड़े, जिनमें से बड़ी आसानी से खून निकलने लगता है — यह इन कारणों से होता है

- ❖ दांतों और मसूड़ों की सफाई अच्छी तरह और हमेशा ना करना।
- ❖ काफी मात्रा में पौष्टिक आहार न खाना।

बचाव और उपचार :

- ❖ हर भोजन के बाद दांत साफ करें। दांत और मसूड़ों के पास पीली परत ना जमने दें। नमक मिले गरम पानी से कुल्ले करें।
- ❖ विटामिन युक्त भोजन करें। जैसे — फलियां, गहरे हरे रंग की पत्तीदार सब्जी, संतरे, नींबू,



टमाटर, अंडे, मांस आदि। मिठाई और दांतों में चिपकने वाली चीजें कम खायें।

### मुंह के छाले

लक्षण :

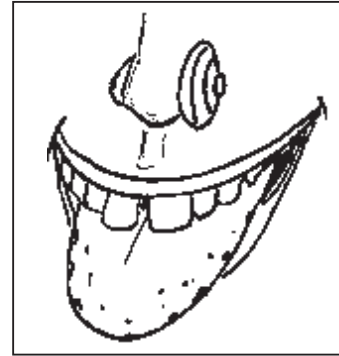
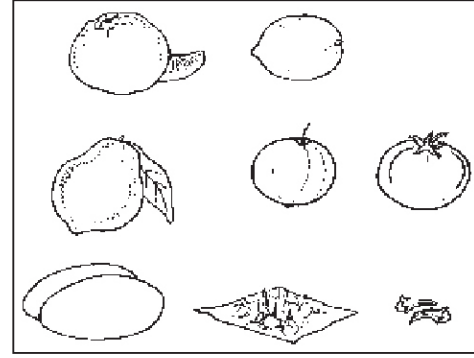
मुंह के छाले छोटे-छोटे सफेद रंग के निशान होते हैं जो मुंह या होठों के बाहर उभर आते हैं।

कारण :

जब व्यक्ति को बुखार या जुकाम होता है तो ये छाले उभर आते हैं। कई बार पेट खराब होने पर भी छाले हो जाते हैं।

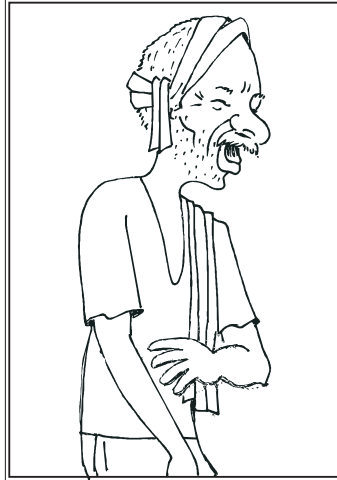
उपचार :

- ❖ छाले एक दो हफ्ते बाद अपने आप ठीक हो जाते हैं।
- ❖ घावों पर बर्फ रखने से भी ये ठीक हो जाते हैं।
- ❖ इसके अलावा फिटकरी, कपूर या कडुवे पौधों के रस से कुल्ला करने से आराम मिलता है।
- ❖ ज्यादा तकलीफ होने पर डॉक्टर से सलाह लें।



### कैंसर

जीभ या मुंह के अन्दर के दीर्घकालीन घाव जो इलाज या पौष्टिक आहार से भी ठीक नहीं होते वे कैंसर के घाव हो सकते हैं। ये उन लोगों में ज्यादा होते हैं जो तम्बाकू या तम्बाकू वाला पान खाते हैं। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह लें।



अम्लीय अपच (खट्टी डकारें) छाती में जलन और पेट का फोड़ा (अल्सर)

बढ़ती उम्र के साथ शरीर की पाचन शक्ति या भोजन पचाने की क्षमता कमजोर हो जाती है ऐसे में व्यक्ति को अधिक मसालेदार, चिकनाई (अधिक घी, तेल वाला) भोजन कम खाना चाहिए। यदि खाने, पीने का ध्यान ना रखा जाए तो वृद्धावस्था में कई बार व्यक्ति को छाती में जलन लगती है और खट्टी डकारें भी आने लगती हैं। यह ज्यादा मात्रा में शराब पीने से भी हो जाता है।



लक्षण :

प्रायः बहुत ज्यादा तला हुआ या मसालेदार खाना खाने के बाद खट्टी डकारें आने लगती हैं और पेट व छाती में जलन होने

लगती है। पेट में अतिरिक्त मात्रा में अम्ल बनता है जो कि पेट या छाती के बीच असुविधा या जलन—सी पैदा करता है। कुछ लोग इसे छाती की जलन मानते हुए हृदय की समस्या समझते हैं जबकि यह अपच से होता है।

जब लेट जाएं और दर्द या जलन ज्यादा होने लगे तो निश्चित है यह छाती की जलन है।

बार—बार या दीर्घ अम्लीय अपच एक आंत्रिय फोड़े  
(अल्सर) का चेतावनी संकेत है।

### पेट का फोड़ा (अल्सर)

एक पाचक तंत्रिय फोड़ा पेट या छोटी आंत का दीर्घकालीन घाव हो सकता है। यह बहुत ज्यादा अम्ल के कारण होता है। यह कई बार दीर्घकालीन, धीया (या कई बार तीखा) दर्द के रूप में, जो पेट के गड्ढे में होता है, पहचाना जा सकता है। चूंकि यह पाचन अम्ल के कारण होता है। अतः जब व्यक्ति कुछ खा लेता है या दूध और पानी पी लेता है तो दर्द घट जाता है। खाना खाने के 2—3

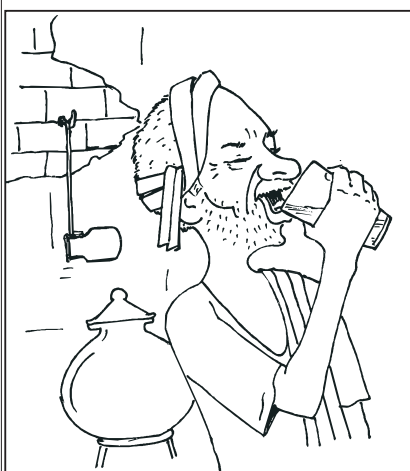


घण्टे बाद दर्द फिर शुरू हो जाता है। यदि व्यक्ति शराब पीये या चिकनाई वाला खाना खाये तो रात में दर्द तेज़ हो जाता है।

बिना किसी विशेष परीक्षण के इस तकलीफ के बारे में जानकारी नहीं मिल सकती, पता नहीं चल पाता कि बार—बार दर्द का असली कारण क्या है, यह अल्सर है अथवा नहीं।



यदि अल्सर अति गंभीर है तो इसके कारण उल्टी हो सकती है और कई बार उल्टी में खून या पचा हुआ काले रंग जैसा खून आ सकता है। अल्सर के रक्त के कारण आने वाला मल भी अक्सर काले तारकोल जैसा हो सकता है।



चेतावनी :

कुछ अल्सर दर्द रहित होते हैं। इनका पहला संकेत खून की उल्टी या काली, चिपचिपी मल हो सकती है। शीघ्र डॉक्टर के पास जायें एवं डॉक्टर से उपचार करावें।

❖ यदि व्यक्ति को कुछ निश्चित खाद्य पदार्थों को ग्रहण करने के बाद पेट के अल्सर के लक्षण महसूस करने के बाद पेट के अल्सर के लक्षण महसूस होते हैं तो उसे अगली बार ऐसे आहार से बचना चाहिए।

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस) एक गैरसरकारी, स्वैच्छिक संस्था है जो महात्मा गाँधी की विचारधारा से प्रेरित होकर थार मरुस्थल के ग्रामीण क्षेत्रों के विकास हेतु प्रयासशील है। 1983 में स्थापित यह संस्था अब तक 50,000 परिवारों को लाभान्वित कर चुकी है। संस्था का कार्यक्षेत्र लगभग 850 गाँवों में फैला है तथा ग्राविस ने 1100 से अधिक सामुदायिक संगठनों को गठित किया है। अपने गम्भीर प्रयासों, अनुसंधान तथा प्रकाशनों के माध्यम से ग्राविस ने स्वैच्छिक जगत में अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाई है।



### **ग्राविस**

3/437, 458, मिल्कमैन कॉलोनी,  
पाल रोड़, जोधपुर, 342008  
राजस्थान, भारत

फोन : 91 291 2785 317,  
2785 549, 2785 116

फैक्स : 91 291 2785 116

ई मेल : [email@gravis.org.in](mailto:email@gravis.org.in)

वेबसाईट : [www.gravis.org.in](http://www.gravis.org.in)

Copyright(c) 2010 GRAVIS

All rights reserved.