2. आरोग्य व रोग

1. फरक स्पष्ट करा.

संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोग
उत्तर:

संसर्गजन्य रोग	असंसर्गजन्य रोग
(1) जे रोग एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला होण्याचा संभव असतो, अशा रोगांना संसर्गजन्य रोग असे म्हणतात.	(1) जे रोग रुग्णापासून दुसऱ्या निरोगी माणसाला होण्याचा काहीही धोका नसतो, अशा रोगांना असंसर्गजन्य रोग असे म्हणतात.
(2) दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा वाहक (कीटक व प्राणी) यांद्वारे संसर्गजन्य रोग पसरतात.	(2) असंसर्गजन्य रोग कोणत्याही माध्यमाद्वारे संक्रमित होत नाहीत.
(3) जीवाणू, विषाणू किंवा आदिजीव यांच्या अकस्मात हल्ल्यामुळे संसर्गजन्य रोग होत असल्याने त्याची लक्षणे त्वरित दिसून येतात.	(3) असंसर्गजन्य रोग काही आनुवंशिक कारणांनी, काही शरीरातील बिघाडामुळे किंवा काही पोषणद्रव्यांच्या कमतरतेने होऊ शकतात. त्यामुळे याची लक्षणे अकस्मात दिसून येत नाहीत.
(4) संसर्गजन्य रोगांवर प्रतिजैविके अथवा आदिजीव, जंत असे वाहक, मारण्यासाठी औषधे उपलब्ध असतात. उदा., क्षय, कावीळ, कुष्ठरोग, सर्दी-खोकला इत्यादी.	(4) असंसर्गजन्य रोगांवर प्रतिजैविके वापरता येत नाहीत. येथे योग्य उपचार करावा लागतो. उदा., मधुमेह, कर्करोग, हृदयविकार इत्यादी.

2. वेगळा शब्द ओळखा.

अ. हिवताप, कावीळ, हत्तीरोग, डेंग्यू
उत्तरे: कावीळ. (इतर सर्व रोगांच्या कारकाचे डास हे वाहक आहेत.)

आ. प्लेग, एड्स, कॉलरा, क्षय
उत्तर: एड्स. (इतर सर्व जीवाणुजन्य रोग आहेत.)

3. एक ते दोन वाक्यांत उत्तरे दया.

अ. संसर्गजन्य रोग पसरविणारे माध्यम कोणकोणते?
उत्तर: दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा कीटक व प्राणी यांसारखे वाहक आणि मानव ही सर्व संसर्गजन्य रोग पसरवणारी माध्यमे आहेत.

आ. असंसर्गजन्य रोगांची पाठाव्यतिरिक्त कोणती नावे तुम्हांला सांगता येतील?
उत्तर: दमा, मोतिबिंदू, किडनीचे रोग, संधिवात, वृद्धत्वात होणारा स्मृतिभ्रंश (अल्झायमर), उच्च रक्तदाब, अर्धशिशी (मायग्रेन) इत्यादी.

इ. मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे कोणती?
उत्तर: अयोग्य जीवनशैली म्हणजे चुकीचा आहार विहार, व्यायामाचा अभाव, अतिरिक्त मानसिक ताण तणाव, संप्रेरकांचे अनियमित स्रवणे इत्यादी मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे आहेत.

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

अ. पाणी उकळून व गाळून पिणे.
उत्तर: पाणी उकळून घेतल्यामुळे त्यातील अनेक रोगकारक जंतू मरतात. पोटाचे विविध संसर्गजन्य रोग जसे कॉलरा किंवा पटकी, आंत्रशोथ, अतिसार असे रोग, तसेच कावीळ, विषमज्वर यांसारखे घातक रोग दूषित पाण्यावाटे होतात. उकळलेल्या पाण्यामुळे आपल्याला अशा रोगांपासून संरक्षण मिळते. पाणी गाळून घेतल्यामुळे नारूसारखे रोग टाळता येतात. पाणी उकळून व गाळून प्यायल्यामुळे आपले आरोग्य चांगले राहील. तसेच रोगांच्या साथी पसरण्यास आळा बसेल.

आ. धूम्रपान, मद्यपान न करणे.
उत्तर: धूम्रपान आणि मद्यपान ही अतिशय घातक व्यसने आहेत. मद्यपानाने यकृताचे विकार होतात. माणूस खंगून जातो. त्याच्या मानसिक स्वास्थ्यावर देखील परिणाम होतो. अशा मदयपी माणसांची कुटुंबे उद्‌ध्वस्त होतात. धूम्रपान हे तर कर्करोगाला आमंत्रण आहे. सिगारेट/विडी यामध्ये निकोटीन हे विषारी द्रव्य असते. त्यामुळे जीभ, मुख, श्वसनमार्ग, फुप्फुसे अशा ठिकाणी कर्करोग होऊ शकतो. शिवाय या दोन्ही गोष्टी माणसाला व्यसनाच्या आहारी नेतात. त्यातून त्याला सुटणे कठीण होते हे दोन्ही घातक परिणाम लक्षात घेतल्यास केव्हाही धूम्रपान, मद्यपान न करणे हे योग्यच आहे.

इ. नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे.
उत्तर: नियमित आणि संतुलित आहाराने आरोग्य चांगल्या स्थितीत राहते. रोगप्रतिकारक शक्ती निर्माण होते. वारंवार आजारी पडणे टाळता येते. मानसिक स्वास्थ्यदेखील चांगले राहते. जंकफूडने होणाऱ्या हृदयविकार, मधुमेह, लठ्ठपणा अशा विकारांपासून दूर राहता येते. व्यायामाने रक्ताभिसरण चांगले होते. जीवनशैलीशी निगडित अनेक रोगांना प्रतिबंध होतो. म्हणून नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे हे केव्हाही आरोग्य जपण्यासाठी चांगले आहे.

ई. रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली.
उत्तर: रक्त ठरावीक गटाचे असते. रक्तदाता आणि रक्तग्राही या दोघांच्या रक्तगटांची योग्य जुळणी होणे जरुरीचे आहे. अन्यथा रक्त गोठून मृत्यू होऊ शकतो. रक्तावाटे हिपॅटिटिस - B, एड्‌स अशा काही रोगांचे संक्रमण होऊ शकते. म्हणून या रोगांचा प्रसार होऊ नये म्हणून रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली जाते.

5. परिच्छेद वाचून प्रश्नांची उत्तरे दया.

"गौरव 3 वर्षांचा आहे. तो व त्याचे कुटुंबीय साधारण वसाहतीत (झोपडपट्टीत) राहतात. सार्वजनिक शौचालय त्याच्या घराजवळच आहे. त्याच्या वडिलांना मद्यपानाची सवय आहे. त्याच्या आईला संतुलित आहाराचे महत्त्व नाही."

अ. वरील परिस्थितीत गौरवला कोणकोणते आजार उद्भवू शकतात?
उत्तर: गौरव जेथे राहतो तेथील परिसरात स्वच्छतेचा अभाव असावा. सार्वजनिक शौचालय त्याच्या घराजवळच असल्यामुळे त्याला अनेक संसर्गजन्य रोगांशी सामना करावा लागेल. वडील मदयपी असल्याने त्यांच्या घरात पैशाची चणचण असेल. त्यांच्या घरी योग्य आणि आरोग्यपूर्ण आहाराची कमतरता असेल. याशिवाय आईला संतुलित आहाराचे महत्त्व नसल्यामुळे गौरवची आबाळ होत असेल. अयोग्य आहारामुळे आणि वडिलांच्या व्यसनाधीनतेने निर्माण झालेल्या घरातील मानसिक ताणामुळे गौरवचे आरोग्य चांगले नसेल. त्याची रोगप्रतिकारशक्ती सुमार असेल. त्यातच रोगजंतूंचा वावर असलेल्या जागेमुळे गौरव सतत आजारी पडत असेल. त्याला पोटाचे आजार होत असतील. उदा., विषमज्वर, अतिसार, कावीळ, आंत्रशोथ इत्यादी.

आ. त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल?
उत्तर: सर्वप्रथम त्याला संतुलित आहार, जीवनसत्त्वयुक्त फळे, भाज्या, दूध असे पदार्थ देण्याची व्यवस्था करू. त्याच्या आईला संतुलित आहार याविषयी माहिती सांगू. घरासभोवती स्वच्छता राखण्याचा मार्ग दाखवू. अन्न झाकून ठेवणे, घरात माश्या येऊ न देण्यासाठी फिनेल किंवा इतर जंतुनाशके वापरणे अशा बाबतीत मदत करू. गौरवच्या वडिलांना दारूची सवय सोडवण्यासाठी मोठ्यांच्या मदतीने काही उपाय करू. Alcoholic Anonymous अशा संस्थांचा त्यांना पत्ता देऊन साहाय्य करू. व्यसनमुक्तीचे भरीव कार्य ही संस्था करते.

इ. गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे?
उत्तर: गौरवच्या वडिलांना यकृताचे आणि किडनीचे (वृक्क) आजार होण्याची शक्यता आहे.

6. खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.

अ. डेंग्यू
उत्तर: डेंग्यू हा रोग एडीस या डासाच्या मादीच्या चाव्यामुळे होतो. फ्लेवी व्हायरस या प्रकारातील डेन-1, 2 या विषाणू अशा डासामार्फत प्रसारित होतो. जेथे जेथे पाणी साचून राहण्याची शक्यता असते, तेथे या डासांची पैदास होणार नाही ही खबरदारी घेणे खूप महत्त्वाचा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे. एडीस डासाचे वास्तव्य मानव निर्मित टाक्यांत आणि स्वच्छ पाण्यात असते. त्यामुळे असे पाणी त्वरित काढून टाकावे किंवा झाकून ठेवावे. आपली रोगप्रतिकारशक्ती वाढवणे हा देखील डेंग्यूपासून रक्षण करण्याचा उपाय आहे. CYD-TDV किंवा डेंगवाक्सिया नावाची लस डेंग्यूवर उपाय म्हणून 2017 मध्ये तयार करण्यात आली आहे. परंतु तिचा अदयाप सुरक्षित वापर सुरू झालेला नाही.

आ. कर्करोग.
उत्तर: कर्करोगजन्य पदार्थांचा आपल्याशी संपर्क न येऊ देणे हा महत्त्वाचा प्रतिबंधक उपाय आहे. तंबाखू, गुटखा, सिगारेट, विडी अशा कर्करोगास आमंत्रण देणाऱ्या पदार्थापासून नेहमीच दूर राहावे. किरणोत्सार देखील कर्करोगकारक असतात. त्याचा संपर्क येऊ देऊ नये. आहारावर योग्य नियंत्रण ठेवणे, योग्य व्यायाम

आणि मानसिक संतुलन ठेवणे हे आवश्यक उपाय आहेत. काही प्रकारच्या कर्करोगासाठी (गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग) लस उपलब्ध आहे.

इ. एड्स.
उत्तर: रक्तपराधन करतांना अगोदर रक्ताची तपासणी करणे आवश्यक आहे. वापरलेल्या सुया, सिरींजेस इत्यादी पुन्हा वापरू नयेत, रक्तावाटे एड्स रोग निर्माण करणारे HIV शरीरात जातात. त्यामुळे एड्सच्या प्रतिबंधासाठी या दक्षता घेणे आवश्यक आहे. असुरक्षित लैंगिक संबंध हे सर्वात महत्त्वाचे कारण आहे. त्यामुळे एड्सच्या प्रतिबंधासाठी अशा बाबतीत कोणताही धोका पत्करू नये.

7. महत्त्व स्पष्ट करा.

अ. संतुलित आहार
उत्तर: ज्या आहारात सर्व पोषद्रव्यांचा समावेश योग्य त्या प्रमाणात असतो अशा आहाराला संतुलित आहार असे म्हणतात. संतुलित आहार असेल तर कुपोषण होत नाही. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. काही प्रकारचे रोग टाळता येतात. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे आणि आहारामुळे होणाऱ्या उच्च रक्तदाब, मधुमेह इत्यादी रोगांवर नियंत्रण मिळवता येते. शरीरातील सर्व कार्ये सुरळीत होतात आणि त्यामुळे आरोग्य राखले जाते.

आ. व्यायाम / योगासने
उत्तर: व्यायाम आणि योगासने यांनी शरीराला चांगला रक्तपुरवठा होतो. शरीराची लवचीकता राखली जाते. मानसिक ताण-तणाव कमी व्हायला मदत होते. निद्रानाश, संधिवात, अपचन अशा विकारांना काबूत ठेवता येते. व्यायामामुळे माणसे व्यसनांपासून दूर राहतात. योगासनांनी शरीरातील संप्रेरके, विकरे यांचे प्रमाण नियंत्रित राहते. श्वासावर नियंत्रण करून अनेक व्याधी दूर ठेवता येतात.

8. यादी करा.

अ. विषाणूजन्य रोग
उत्तर: एड्स, कावीळ, एंफ्लूएन्झा, रेबीज, पोलिओ.

आ. जीवाणूजन्य रोग
उत्तर: विषमज्वर, क्षय, कॉलरा, कुष्ठरोग.

इ. कीटकांमार्फत पसरणारे रोग
उत्तर: मलेरिया, डेंग्यू, हत्तीरोग.

ई. अनुवंशिकतेने येणारे रोग
उत्तर: मधुमेह, हिमोफिलिया, स्नायूदौर्बल्य (Muscular dystrophy), रंगांधळेपणा.

9. कर्करोगावरील आधुनिक निदान व वैद्यकीय उपचार पद्धती विषयी माहिती लिहा.
उत्तर: कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी पुढील पद्धती वापरतात:
टिशू डायग्नोसिस, सी.टी.स्कॅन, एम. आर. आय. स्कॅन, मॅमोग्राफी बायप्सी इत्यादी या तंत्रांचा वापर करून कर्करोगाचे निदान करण्यात येते. उपचारांमध्ये रसायनोपचार, किरणोपचार, शल्यचिकित्सा या पद्धती जास्त

प्रमाणात वापरल्या जातात. त्याचबरोबर रोबोटिक सर्जरी, लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी अशा उपचार पद्धती देखील आहेत.

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

उत्तर: (विदयार्थ्यांनी स्वतः करावे.)