स्वाध्याय

प्रश्न. 1. फरक स्पष्ट करा.

1) संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोग

उत्तर :

संसर्गजन्य	असंसर्गजन्य रोग
i) रोगजनकांच्या साहाय्याने वा याद्वारे पसरणाऱ्या रोगांना संसर्गजन्य रोग म्हणतात.ii) बाह्य गोष्टींमुळे हे रोग होतात.iii) हे रोग एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे पसरतात.iv) दूषित अन्न, हवा, पाणी किंवा वाहक याद्वारे हे रोग पसरतात.v) परिसराची स्वच्छता राखल्याने हे रोग कमी होऊ शकतात.vi) उदा. कॉलरा, मलेरिया	i) रोगजनकांच्या साहाय्याने वा याद्वारे पसरणाऱ्या रोगांना असंसर्गजन्य रोग म्हणतात.ii) आंतरिक गोष्टींमुळे हे रोग होतात.iii) हे रोग एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे पसरत नाहीत.iv) मुख्यत: हे रोग अनुवांशिकतेने जनकांकडून पसरतात.v) परिसराची स्वच्छता राखल्याने हे रोग कमी होत नाही.vi) उदा. मधुमेह, गलगंड

प्रश्न. 2. वेगळा शब्द ओळखा.

1) हिवताप, कावीळ, हत्तीरोग, डेंग्यू

उत्तर :

कावीळ (इतर डासांद्वारे होणारे रोग आहेत)

2) प्लेग, एड्स, कॉलरा, क्षय

उत्तर :

एड्स (इतर जीवाणूजन्य रोग आहेत)

प्रश्न. 3. एक ते दोन वाक्यांत उत्तरे द्या.

1) संसर्गजन्य रोग पसरविणारे माध्यम कोणकोणते ?

उत्तर :

i) संसर्गजन्य रोग हे दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा कीटक वा प्राणी यांसारख्या वाहकांद्वारे पसरतात.

ii) याचबरोबर रोग्याच्या थुंकीतून, त्यांच्या सहवासात दीर्घकाळ राहिल्याने, रोग्याच्या वस्तू वापरल्याने, रुग्णासाठी वापरलेल्या सुया ही कारणे सुद्धा संसर्गजन्य रोग पसरविण्यास कारणीभूत आहेत.

2) असंसर्गजन्य रोगांची पाठाव्यतिरिक्त कोणती नावे तुम्हांला सांगता येईल ?

उत्तर :

i) अलझायमर ii) अस्थमा iii) मोतीबिंदू iv) दीर्घ फुफ्फुसाचे रोग v) दीर्घ वृक्क रोग vi) धमणी ताठरता इत्यादी

3) मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे कोणती ?

उत्तर :

मधुमेह - तंबाखू व गुटखा यांचे सेवन, धूम्रपान, मद्यपान, आहारात तंतुमय पदार्थांचा अभाव, जंकफूडचे अति सेवन, आनुवंशिकता इत्यादी

हृदय विकार - धूम्रपान/मद्यपान करणे, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा शारीरिक श्रमाची कमतरता, व्यायामाचा अभाव, सतत बैठकीचे काम, आनुवंशिकता, ताण-तणाव, रागीटपणा व चिंता.

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

1) पाणी उकळून व गाळून पिणे.

2) धूम्रपान, मद्यपान न करणे.

3) नियंमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे.

4) रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली.

उत्तर :

	काय साध्य होईल	**काय टाळता**	**कोणत्या रोगांना आळा बसेल**
1)	पाणी स्वच्छ होईल	संसर्गजन्य रोग	कावीळ, अतिसार, पटकी, विषमज्वर
2)	शरीरातील अवयव फुफ्फुसे, यकृत स्वस्थ राहिल	असंसर्गजन्य रोग	कर्करोग, हृदयविकार
3)	शरीर निरोगी तसेच वजन संतुलित राहिल	ताणतणाव, स्थूलत्व	मधुमेह, हृदयविकार
4)	रोगाचे निदान होईल	रक्तामार्फत पसरणारे रोग	HIV, डेंग्यू, हत्तीरोग

प्रश्न. 5. परिच्छेद वाचून प्रश्नांची उत्तरे द्या.

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

1) वरील परिस्थितीत गौरवला कोणकोणते आजार उद्भवू शकतात.
उत्तर :
वरील परिस्थितीत गौरवला विषमज्वर, कर्करोग, मधुमेह इत्यादी आजार उद्भवू शकतात.

2) त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल ?
उत्तर :
त्याला व त्याच्या पालकाला स्वच्छतेचे व व्यायामाचे महत्त्व पटवून देवून त्यांच्या अभावाने होणाऱ्या आजारांबद्दल जागरूकता निर्माण करू.

3) गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे ?
उत्तर :
गौरवच्या वडिलांना कर्करोग होण्याची शक्यता आहे.

प्रश्न. 6. खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.

1) डेंग्यू

उत्तर :

डेंग्यू या रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय -

i) नियमित सर्वेक्षण (प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष) करणे.

ii) उद्रेकग्रस्त गावात शीघ्र ताप सर्वेक्षण करणे.

iii) हिवतापासाठी रक्तनमुने गोळा करणे आणि त्याची तपासणी करणे.

iv) उद्रेकग्रस्त भागातील संशयित डेंग्यूच्या रुग्णांपैकी 5 टक्के रुग्णांचे रक्तजलनमुने सर्वेक्षण रुग्णालयामध्ये विषाणू परिक्षणासाठी पाठविणे.

v) उद्रेकग्रस्त गावात धूरफवारणी करणे.

vi) डेंग्यूच्या रोगवाहक शोधण्यासाठी कीटकशास्त्रीय सर्वेक्षण करणे.

vii) ज्या भांड्यामध्ये एडीसच्या अळ्या आढळून आलेल्या ती सर्व भांडी रिकामी करणे.

viii) जी भांडी रिकामी करण्यायोग्य नाहीत अशा भांड्यांमध्ये टेमीफॉस अळीनाशक टाकाणे.

ix) आरोग्य शिक्षण देणे.

2) कर्करोग

उत्तर :

कर्करोग या रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय -

i) तंबाखू नियंत्रण/ परित्याग करणे.

ii) मद्यपान सोडणे.

iii) संतुलित व पोष्टीक आहार घेणे.

iv) व्यायाम करणे व स्थूलपणा टाळणे.

v) जननांगाची स्वच्छता राखणे.

vi) योग्य लैगिंक शिक्षण देणे.

vii) आहारात मिठाचे प्रमाण कमी ठेवणे.

viii) अवयवांचे वा शरीराचे स्वपरिक्षण करणे.

3) एड्स

उत्तर :

एड्स या रोगावरील प्रतिबंधात्मक उपाय -

i) मादक पदार्थाचे सेवन करू नये.

ii) गुप्तरोग झाला असल्यास त्यावर डॉक्टरांकडे जाऊन त्वरित उपचार करावा.

iii) सलूनमध्ये दाढी करून घेताना किंवा वस्तरा फिरवण्यापूर्वी नवीन ब्लेड वापरले आहे का याची खात्री करून घ्यावी.

iv) अंगावर गोंदवून घेताना नवीन सुया वापरल्या जातील याकडे लक्ष द्यावे.

v) रक्त घेण्यापूर्वी ते HIV संक्रमित नसल्याची खात्री करून घ्यावी.

vi) दूषित सुया, इंजेक्शन यांची योग्य प्रकारे विल्हेवाट लावावी. इंजेक्शन घेताना प्रत्येक रुग्णाने सतर्कता दाखवावी. इंजेक्शन घेण्यासाठी प्रत्येक वेळी नवीन सिरींज आणि सुईचा वापर करावा.

vii) लैगिंक संबंध ठेवताना योग्य ती सावधगिरी बाळगावी.

viii) लैगिकं शिक्षणाबद्दल जागृकता निर्माण करावी.

प्रश्न. 7. महत्त्व स्पष्ट करा.

1) संतुलित आहार

उत्तर :

i) निरोगी शरीर असण्यासाठी योग्य जीवनशैली अंगिकरणे महत्त्वाचे ठरते.

ii) संतुलित आहार घेणे म्हणजे योग्य जीवनशैली अंगिकारणे होय.

iii) संतुलित आहाराने वजन नियंत्रित राहून अनेक आजारांना आळा घालता येतो.

iv) संतुलित आहाराने सुदृढता मिळतेच व जीवन ध्येय गाठण्यास सहज शक्य होते.

v) परिणामत: आपले शरीर निरोगी राहते, आपला राहणीमान दर्जा उंचावतो, सुखी, आनंदी जीवन मिळते.

vi) संतुलित आहार शरीराच्या पोषक गरजा भागवतो. कारण त्यात अन्न योग्य प्रमाणात सुचवलेले असते.

2) व्यायाम/योगासन

उत्तर :

i) शरीर तंदुरुस्त राहण्यासाठी व्यायाम किंवा योगासनाचे अतिशय महत्त्व आहे.

ii) व्यायाम करणाऱ्या व्यक्तीचे शरीर निरोगी असून अशा व्यक्ती तुलनेने अधिक काळ जगते.

iii) व्यायाम करणाऱ्यांच्या शरीरात रक्तप्रवाह वेगाने वाहत असतो आणि त्याचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष परिणाम केस आणि नखांवर प्रतिबिंबित होतात.

iv) शरीरात डाव्या आणि उजव्या भागांमध्ये योग्य समन्वय साधण्यासाठी व्यायामाची गरज असते.

v) नियमित व्यायाम करणाऱ्यांची ऊर्जा पातळी चांगली असते व ते उत्तम कार्यक्षमतेने काम करू शकतात. तसेच शरीरातील चयापचय क्रिया उत्तम चालत असते.

vi) व्यायामाने मन सकारात्मक असते तसेच व्यक्तीची हाडेही मजबूत असतात.

vii) व्यायाम करणाऱ्यांची रोग प्रतिकारशक्ती चांगली असते. त्यामुळे वारंवार होणारे अपचन, सर्दी, खोकला, फ्ल्यू सारखे संसर्गजन्य रोग यापासून ते दूर राहतात आणि कर्करोग, हृदयविकार, रक्तदाब, पित्त अशा गंभीर विकारांपासून ते मुक्त असतात.

प्रश्न. 8. यादी करा.

1) विषाणूजन्य रोग

उत्तर :

विषाणूजन्य रोग पुढीलप्रमाणे आहेत - अतिसार, इंफ्लुएंझा, इबोला, विषाणू रोग, कांजिण्या, गालफुगी, घटसर्प, चिकनगुनिया, डांग्या खोकला, डेंग्यू ताप, धनुर्वात, स्वाइन इन्फ्लुएन्झा, देवी, गोवर, रुबेला, पोलिओ, रॅबिन, हिपॅटिटिस, एड्स, हिवताप.

2) जिवाणूजन्य रोग

उत्तर :

जिवाणूजन्य रोग पुढीलप्रमाणे आहेत - विषमज्वर, पटकी, डिफ्येरिया, धर्नुवात, डांग्या खोकला, क्षयरोग, कुष्ठरोग, न्युमोनिया, प्लेग.

3) कीटकांमार्फत पसरणारे रोग

उत्तर :

कीटकांमार्फत पसरणारे रोग पुढीलप्रमाणे आहेत - चिकनगुनिया, डेंग्यू, मलेरिया, झिका वायरस, प्लेग, रिकेटसिया (मूडधूस), लेशमॅनिनिसिस, हत्तीरोग, पिवळा ताप.

4) आनुवंशिकतेने येणारे रोग

उत्तर :

आनुवंशिकतेने येणारे रोग पुढीलप्रमाणे आहेत - सिकल सेल अँनिमिया, सिस्टिक फायब्रोसिस, मार्फन सिंन्ड्रोम, हेटिंगटन्स रोग, हिमोक्रोमॅटोसिस, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, कर्करोग, स्थूलत्व, मधुमेह, अलझायमर रोग.

प्रश्न. 9. कर्करोगावरील आधुनिक निदान व वैद्यकीय उपचार पद्धती विषयी माहिती लिहा.

उत्तर :

गर्भाशयाचा व तोंडाचा कर्करोग यांचे प्रमाण वाढते असून या दोन्ही जागा तपासता येत असून यांचे निदान कर्करोगाच्या पूर्वप्राथमिक स्थितीतही करता येते.

गर्भशयाच्या तोंडाचा कर्करोग ओळखण्यासाठी त्यावरच्या पेशीकाच पट्टीवर पसरवून विशेष परीक्षेसाठी पाठवितात. त्यात कॅन्सरपूर्व स्थिती स्पष्ट कळते. प्रसाराआधी या अवस्थेत किंवा गर्भाशयावर शस्त्रक्रिया करून मोठा धोका टाळता येतो. रक्त तपासणीत विशिष्ट विषाणूंची चिन्हे दिसल्यास रंगाबद्दल पूर्वसूचना मिळते. तोंडामध्ये चट्टा आला असेल तर त्याचीही अशीच तपासणी करून लवकर उपचार करता येतात.

सोनोग्राफीच्या साहाय्याने पोटातील कर्करोग लवकरात लवकर कळून येतो.
कर्करोग पेशी तपासणी - यामध्ये कर्करोगाच्या गाठीचा नमुना घेऊन सूक्ष्मदर्शक यंत्राखाली तपासला जातो. नमुना घेण्यासाठी प्रत्यक्ष छोटा तुकडा काढून किंवा सुईने अंतर्गत गाठीचा घेणे यापैकी योग्य ते तंत्र वापरावे लागते. काही बाबतीत गाठ किंवा व्रण खरवडून किंवा झाडून पेशी घेतल्या जातात. प्रत्येक कर्करोगाप्रमाणे त्याचे योग्य तंत्र ठरलेले आहे. या पेशीतपासणीनंतर कर्करोगाचे प्राथमिक निदान, प्रकार, आक्रमकता याचा अंदाज येतो.

चित्र तपासणी - सोनोग्राफी, क्ष-किरण, सिटीस्कॅन, एम. आर. आय, रक्तवाहिनी, चित्र इ. निरनिराळ्या चित्रण तंत्रामध्ये कर्करोगाच्या गाठींचे आणि प्रसारांचे नेमके चित्र कळू शकते. काहीवेळा पूर्ण शरीराचा स्कॅन करावा लागतो.

रक्ततपासणी - रक्त तपासण्यांमध्ये रुग्णांची एकूण परिस्थिती कळण्यासाठी रूटीन किंवा विशेष तपासण्या केल्या जातात. याशिवाय कर्करोग विशिष्ट द्रव्ये शोधण्यासाठी काही खास तपासण्या उपलब्ध आहेत. यात एच. पी. व्ही. विषाणू, ट्यूमर, मार्कर्स इ. तपासण्या येतात.

एंडोस्कोपी - एंडोस्कोपी म्हणजे नलिका दुर्बिणीने अंतर्भागाची तपासणी करणे. या तंत्राने स्वरयंत्र, श्वसननलिका, अन्ननलिका, जठर. मोठे आतडे, मूत्राशय, स्त्रीबिजांड, गर्भाशय, इ. अवयवांचे निरीक्षण करता येते. या तंत्राने कर्करोग निदानात फारच प्रगती झालेली आहे. शिवाय या नलिकेतून याचवेळी संशयित गाठीचा नमुनाही घेता येतो.

ट्युमर मार्कर - निरनिराळ्या कर्करोगांमध्ये रक्तात विशिष्ट द्रव्ये आढळतात. त्यांना ट्युमर मार्कर असे म्हणतात.

मॅमोग्राफी - ही तपासणी स्तनाच्या कर्करोगासाठी वापरतात. यात स्तनातल्या रक्तवाहिन्यांचा फोटो काढून गाठीची शक्यता तपासतात.

कर्करोगावरचे उपचार तीन प्रकारचे आहेत.

1) शस्त्रक्रिया करून काढून टाकणे.

2) किरणोत्सारी उपाययोजना.

3) कर्करोगविरोधी औषध.

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

उत्तर :

औषध	घटक
1) विक्स वेपोरब	कापूर, निलगिरीतेल, मिथॉल
2) क्रोसीन	पॅरासिटामोल
3) रॅन्टँक	रॅन्टीडीन
4) पी-500	पॅरासिटामोल
5) लिओसेट एम	लिवोसिट्रिझीन मोन्टालूकास
6) झेरोडोल पी	अँसेक्लोफिनॅक
7) सेन्सीक्लेव 625	अँमॉक्सीक्लेव्ह
8) रेबॅमेक	रेबॅप्रँझोल