2. आरोग्य व रोग

थोडे आठवा.

1. आजारपणामुळे तुम्ही कधी शाळेतून सुट्टी घेतली आहे का?
2. आपण आजारी पडतो म्हणजे नेमकं काय होतं?
3. आजारी पडल्यानंतर कधीकधी औषधोपचार न घेताही आपणांस काही काळानंतर बरे वाटायला लागते, तर कधीकधी डॉक्टरकडे जाऊन औषधोपचार घ्यावा लागतो. असे का होते?

2.1 ताप मोजणे

आरोग्य (Health)

रोगाचा नुसता अभाव म्हणजेच आरोग्य नव्हे तर शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिकरीत्या पूर्णतः सुदृढ असण्याची स्थिती म्हणजे आरोग्य.

रोग म्हणजे काय ?

शरीरक्रियात्मक किंवा मानसशास्त्रीयरीत्या शरीरातील महत्त्वाच्या जैविक कार्यामध्ये अडथळा आणणारी स्थिती म्हणजे रोग होय. प्रत्येक रोगाची विशिष्ट लक्षणे असतात.

रोगांचे प्रकार : तुम्ही मधुमेह, सर्दी, दमा, डाऊन संलक्षण, हृदयविकार अशा विविध रोगांची नावे ऐकली असतील. या सर्व रोगांची कारणे व लक्षणे वेगवेगळी आहेत. विविध रोगांचे वर्गीकरण खालीलप्रमाणे केले जाते.

रोगांचे प्रकार (Types of Diseases)

- कालावधीनुसार
  1. दीर्घकालीन रोग
  2. तीव्र रोग
- कारणांनुसार
  - अनुवंशिक रोग
    उदा. डाऊन संलक्षण
  - उपार्जीत रोग
    - संसर्गजन्य रोग
      उदा. सर्दी, फ्लू, डेंग्यू
    - असंसर्गजन्य रोग
      उदा. मधुमेह, हृदयविकार

सांगा पाहू !

1. खाली दिलेल्या रोगांचा प्रसार कोणत्या माध्यमांद्वारे होतो ?
   (कावीळ, मलेरिया, खरूज, क्षय, डेंग्यू, अतिसार, नायटा, स्वाईन फ्ल्यू)
2. रोगजंतू म्हणजे काय ?
3. संसर्गजन्य रोग म्हणजे काय?

2.2 थुंकीद्वारे होणारा रोगप्रसार

अ. संसर्गजन्य रोग/संक्रामक रोग : दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा वाहक (कीटक व प्राणी) याद्वारे पसरणारे रोग म्हणजे संसर्गजन्य रोग होय.

रोगाचे नाव	कारक	संक्रमणाचे माध्यम	लक्षणे	उपाय व उपचार
क्षय (Tuberculosis)	जीवाणू (मायकोबॅक्टेरिअम ट्युबरक्युली)	रोग्याच्या थुंकीतून, हवेमार्फत प्रसार, रोग्याच्या सान्निध्यात दीर्घकाळ असणे, रोग्याच्या वस्तू वापरणे.	दीर्घमुदतीचा खोकला, थुंकीतून रक्त पडणे, वजन कमी होणे, श्वासोच्छ्वास प्रक्रियेत त्रास	बी. सी.जी. लस टोचून घ्यावी, रुग्णास इतरांपासून वेगळे ठेवावे. नियमित औषध घ्यावे. DOT हा उपचार पूर्ण व नियमित घ्यावा.
कावीळ (Hepatitis)	विषाणू (हेपॅटीटीस A,B,C,D,E)	पाणी, रुग्णासाठी वापरलेल्या सुया, रक्तपराधन	भूक मंदावणे, गर्द पिवळी लघवी, थकवा, मळमळ, उलटी, राखाडी विष्ठा (मल)	पाणी उकळून व गाळून प्यावे, स्वच्छतागृहांचा वापर करण्यापूर्वी व नंतर हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.
अतिसार (हगवण) (Diarrhoea)	जीवाणू, विषाणू शिगेल्ला बॅसीलस एन्टामिबा हिस्टोलिटीका	दूषित अन्न व पाणी	पोटदुखी, पाण्यासारखे पातळ जुलाब	अन्न झाकून ठेवावे, पाणी उकळून व गाळून प्यावे, जलसंजीवनी (ORS) घ्यावी.
पटकी (Cholera)	जीवाणू (व्हिब्रियो कॉलरी)	दूषित अन्न व पाणी	उलट्या व तीव्र जुलाब, पोट दुखणे, पायांत पेटके येणे.	स्वच्छता राखावी, उघड्यावरील अन्नपदार्थ खाऊ नयेत, पाणी उकळून प्यावे, कॉलरा प्रतिबंधक लस घ्यावी.
विषमज्वर (Typhoid)	जीवाणू (सालमोनेला टायफी)	दूषित अन्न व पाणी	भूक मंदावणे, डोकेदुखी, मळमळ, पोटावर पुरळ उठणे, अतिसार, 104^{0}F पर्यंत ताप येणे.	स्वच्छ व निर्जंतुक पाणी प्यावे, लसीकरण करून घ्यावे, सांडपाण्याची विल्हेवाट योग्य रीतीने करावी.

2.3 काही संसर्गजन्य रोग

तक्ता पूर्ण करा

आंत्रशोथ, हिवताप, प्लेग, कुष्ठरोग, अशा विविध रोगांची माहिती मिळवा व वरीलप्रमाणे तक्ता तयार करा.

निरीक्षण करा व चर्चा करा.

2.4 परिसरातील अस्वच्छता

इंटरनेट माझा मित्र

1. कांजिण्या (Chicken pox) या रोगाची माहिती, कारणे, लक्षणे व उपाय शोधा.
2. अधिक माहिती घ्या. अ. पल्स पोलिओ अभियान आ. WHO

1. चित्रातील पाणी साठलेल्या वस्तू तुम्हांला कुठे-कुठे आढळतात ?
2. चित्रावरून तुम्हांला धोक्याची कोणती कल्पना येते ?

सद्य:स्थितीतील काही महत्त्वाचे रोग

सांगा पाहू !

1. शाळेमध्ये स्वच्छ हात उपक्रम का राबवला जातो ?
2. पावसाळ्यात पाणी उकळून का प्यावे ?
3. वैयक्तिक स्वच्छता कशी पाळता येते ?

डेंग्यू (Dengue) : साठलेल्या पाण्यात डास अंडी घालतात आणि त्यांच्या वाढीस पोषक वातावरण निर्माण होऊन त्यांची संख्या वाढते. डासांच्या विविध प्रजाती वेगवेगळे रोग पसरवतात. त्यांपैकी एडिस इजिप्ती प्रकारच्या डासांमार्फत डेंग्यू हा संसर्गजन्य रोग पसरतो. हा आजार फ्लेवी व्हायरस या प्रकारातील डेन -1-4 या विषाणूमुळे होतो.

लक्षणे

1. तीव्र ताप, तीव्र डोकेदुखी, उलट्या होणे.
2. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे डोळ्यांच्या खोबणीत दुखणे.
3. रक्तातील रक्तबिंबिका (platelets) यांचे प्रमाण कमी होणे. त्यामुळे शरीरांतर्गत रक्तस्राव होणे.

जाणून घ्या व इतरांना सांगा

निरीक्षण करा व चर्चा करा.

खालील आकृतीत दाखवलेल्या चित्रांचे निरीक्षण करून त्याचे वर्णन चौकटीत लिहा व वर्गात चर्चा करा.

2.5 डेंग्यू : कारणे व प्रतिबंधात्मक उपाय

माहिती मिळवा.

तुमच्या परिसरातील ग्रामपंचायत, नगरपालिका, महानगरपालिका डासांच्या प्रसारास प्रतिबंध करण्यासाठी काय उपाययोजना करते ?

माहीत आहे का तुम्हांला?

हिवतापाचा प्रसार ॲनाफिलीस डासाच्या मादीमुळे होतो, तर हत्तीरोगाचा प्रसार क्युलेक्स डासाच्या मादीमुळे होतो. ॲनाफिलिस व एडिस डासाचे वास्तव्य स्वच्छ पाण्यात असते, तर क्युलेक्स डास प्रदूषित पाणी/ गटारे येथे असतो.

स्वाईन फ्लू : संसर्ग होण्याची कारणे

- स्वाईन फ्लूचा संसर्ग डुक्कर या प्राण्याद्वारे तसेच माणसाद्वारे होतो.
- स्वाईन फ्लूच्या विषाणूंचा प्रसार रोग्याच्या नाकातील व घशातील स्राव व थुंकीतून होतो.

स्वाईन फ्लू ची लक्षणे

- धाप लागणे किंवा श्वसनाला अडथळा निर्माण होणे.
- घसा खवखवणे, शरीर दुखणे.

स्वाईन फ्लूचे निदान : स्वाईन फ्लूच्या निदानासाठी रुग्णाच्या घशातील द्रव पदार्थाचा नमुना प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी पाठवावा लागतो. 'राष्ट्रीय विषाणू विज्ञान संस्था (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ व्हायरॉलॉजी - एन.आय.व्ही.), पुणे' व 'राष्ट्रीय संचारी रोग संस्था (नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ कम्युनिकेबल डिसिजेस - एन.आय.सी.डी) दिल्ली' येथील प्रयोगशाळेत तपासणीची व्यवस्था उपलब्ध आहे.

माहीत आहे का तुम्हांला?

मार्च 2009 मध्ये मेक्सिको देशात या आजाराची प्रथम बाधा झाली. स्वाईन फ्लू इन्फ्लुएन्सा ए (H_1N_1) या विषाणुमुळे हा रोग होतो. हा रोग डुकरांमध्ये आढळणाऱ्या विषाणूंमुळे होतो. डुकरांमध्ये वावरणाऱ्या व्यक्तीला या विषाणूंची बाधा होऊ शकते.

एड्स (AIDS) : एड्स (AIDS - Acquired Immuno Deficiency Syndrome) हा रोग HIV (Human Immunodeficiency Virus) या विषाणूमुळे मानवाला होतो. यामध्ये मानवाची नैसर्गिक रोगप्रतिकारशक्ती हळूहळू दुर्बल झाल्याने त्याला विविध रोगांची लागण होते. वैद्यकीय प्रयोगशाळेत केलेल्या चाचणीत निष्पन्न झाल्याशिवाय एड्सचे निदान निश्चित करता येत नाही. त्याचे नेमके निदान करण्यासाठी ELISA ही रक्ताची चाचणी आहे. एड्सची लक्षणे व्यक्तिसापेक्ष असतात.

हे नेहमी लक्षात ठेवा.

- HIV बाधित व्यक्तीला स्पर्श केल्याने, सोबत जेवल्याने व HIV बाधित व्यक्तीची सेवासुश्रूषा केल्याने एड्स होत नाही.
- HIV बाधित व्यक्तीसोबत सर्वसामान्य व्यवहार असावा.

माहीत आहे का तुम्हांला?

एच. आय.व्ही. विषाणू पहिल्यांदा आफ्रिकेतील एका खास प्रजातीच्या माकडात सापडला. 'नॅशनल एड्स कंट्रोल प्रोग्राम' आणि 'यू एन एड्स' यांच्यानुसार भारतात 80 ते 85 टक्के संसर्ग असुरक्षित विषम लैंगिक संबंधातून पसरत आहेत.

प्राण्यांमार्फत होणारा रोगप्रसार

सांगा पाहू !

1. उंदीर, घुशींचा नायनाट करण्यासाठी तुमच्या घरी कोणते उपाय योजतात?
2. पाळीव कुत्रे, मांजरे, पक्षी यांच्या आरोग्याबद्दल काळजी का घ्यावी लागते?
3. कबुतरे, भटके प्राणी यांचा व मानवी आरोग्याचा काही संबंध आहे का?
4. उंदीर, घुशी, झुरळे यांचा मानवाच्या आरोग्यावर काय परिणाम होतो?

रेबीज (Rabies) : रेबीज हा विषाणुजन्य रोग आहे. हा रोग संसर्ग झालेल्या कुत्रा, ससा, माकड, मांजर इत्यादी चावल्यानंतर होतो. या रोगाचे विषाणू मज्जातंतूवाटे मेंदूत प्रवेश करतात. जलद्वेष (Hydrophobia) हे या रोगाचे महत्वाचे लक्षण आहे. या रोगामध्ये रोगी पाण्याला घाबरत असल्याने त्यास जलसंत्रास असेही म्हणतात. रेबीज प्राणघातक रोग आहे. मात्र रोग होण्यापूर्वी लस देऊन त्यापासून संरक्षण करता येते. कुत्रा चावल्यानंतर या आजाराची लक्षणे 90 ते 175 दिवसांत दिसू लागतात.

रेबीज रोगाची लक्षणे

1. 2 ते 12 आठवडे ताप राहतो.
2. अतिशयोक्ती करत वागणे.
3. पाण्याची भीती वाटणे.

इंटरनेट माझा मित्र

1. इंटरनेटवर रेबीज या रोगासंबंधीचे विविध व्हिडीओ पहा.
2. रेबीज रोगावरील प्रतिबंधात्मक उपचाराची माहिती मिळवा व यादी तयार करून मित्रांसोबत चर्चा करा.

सांगा पाहू !

1. प्राण्यांच्या राहण्याच्या जागा, पिंजरे हे स्वयंपाकघर व जेवणाच्या ठिकाणी का असू नये ?
2. रेबीज हा रोग कोणत्या लक्षणांद्वारे ओळखाल ?

ब. असंसर्गजन्य रोग : जे रोग संसर्गातून किंवा संक्रमणातून पसरत नाहीत त्या रोगांना असंसर्गजन्य किंवा असंक्रामक रोग असे म्हणतात. असे रोग काही विशिष्ट कारणांमुळे व्यक्तीच्या शरीरातच उद्‌भवतात.

1. कर्करोग (Cancer) : पेशींच्या अनियंत्रित व अपसामान्य वाढीस कर्करोग म्हणतात. कर्करोगाच्या पेशीसमूहास किंवा गाठीस दुर्दम्य अर्बुद म्हणतात. कर्करोग फुफ्फुस, तोंड, जीभ, जठर, स्तन, गर्भाशय, त्वचा यांसारख्या अवयवांत रक्त किंवा अन्य कोणत्याही उतीत होऊ शकतो.

कारणे : अतिप्रमाणात तंबाखू, गुटखा, धूम्रपान, मद्यपान करणे, आहारात चोथायुक्त अन्नपदार्थांचा (फळे व पालेभाज्यांचा) समावेश नसणे, अति प्रमाणात जंकफूड (वडापाव,पिझ्झा, इत्यादी) खाणे. यांसारखी अनेक कारणे असू शकतात. अनुवांशिकता हेही एक कारण असू शकते.

लक्षणे

1. दीर्घकालीन खोकला, आवाज घोगरा होणे, गिळताना त्रास होणे.
2. उपचार करूनही बरा न होणारा व्रण किंवा सूज.
3. स्तनात गाठी निर्माण होणे.
4. अकारण वजन घटणे.

चर्चा करा.

कर्करोगावर प्रतिबंध कसा करावा यावर चर्चा करा व पोस्टर तयार करून वर्गात लावा.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

कर्करोगावरील आधुनिक निदान व उपचार पद्‌धती : कर्करोगाचे निदान करण्यासाठी टिशू डायग्नोसिस, सी.टी.स्कॅन, एम. आर.आय.स्कॅन, मॅमोग्राफी बायप्सी, इत्यादी तंत्राचा वापर करण्यात येतो तर उपचारांमध्ये रसायनोपचार, किरणोपचार, शल्यचिकित्सा या प्रचलित पद्‌धतींबरोबरच रोबोटिक सर्जरी, लॅप्रोस्कॉपिक सर्जरी अशा उपचार पद्‌धती वापरल्या जातात.

हे नेहमी लक्षात ठेवा.

आहारावर योग्य नियंत्रण ठेवल्यास काही प्रकारच्या कर्करोगांपासून संरक्षण मिळते. कर्करोगावर आधुनिक उपचारां-बरोबरच शारीरिक व्यायाम केल्यास अधिक फायदा होतो.

तंबाखू सेवन, धूम्रपान यांसारख्या व्यसनांच्या आहारी जाऊ नका.

सांगा पाहू !

विना साखरेचा चहा घेणारी अथवा गोड पदार्थांचे सेवन टाळणारी व्यक्ती तुम्हांला माहिती आहे का ? काय कारण असेल त्यामागे ?

2. मधुमेह (Diabetes) : स्वादुपिंडात निर्माण होणारे इन्सुलिन हे संप्रेरक रक्तातील ग्लुकोज शर्करेच्या प्रमाणावर नियंत्रण ठेवते. इन्सुलिनचे प्रमाण कमी झाल्यास शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित होत नाही, ह्या विकाराला मधुमेह म्हणतात.

या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करणे योग्य नाही.

- रात्री मूत्रविसर्जनास वारंवार जावे लागणे, वजन खूप वाढणे किंवा कमी होणे यांसारखी लक्षणे आढळतात.

मधुमेहाची कारणे : • अनुवंशिकता • अतिलठ्ठपणा • व्यायामाचा/कष्टाचा अभाव • मानसिक ताण/तणाव

प्रतिबंधात्मक उपचार : डॉक्टरांच्या सल्ल्याने आहार, औषधे व व्यायाम याचा अवलंब करून नियंत्रण करावे.

माहीत आहे का तुम्हांला?

सध्या देशात साधारणतः सात कोटी मधुमेहाचे रुग्ण आहेत. जगातील मधुमेहाचे सर्वाधिक रुग्ण भारतात आढळतात.

इंटरनेट माझा मित्र

इंटरनेटवर मधुमेहाची माहिती देणारे विविध व्हिडीओ पहा. महत्त्वपूर्ण माहितीची नोंद करा व गटाने वर्गात PPT सादरीकरण करा.

3. **हृदयविकार (Heart Diseases) :** हृदयाच्या स्नायूंना रक्ताचा व पर्यायाने ऑक्सिजन व पोषक द्रव्यांचा पुरवठा अपुरा पडल्यास हृदयाची कार्यक्षमता कमी होते. यामुळे हृदयास जास्त कार्य करावे लागते व ताण आल्याने हृदयविकाराचा झटका येऊ शकतो. हृदयविकाराचा झटका आल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला व औषधोपचार अत्यावश्यक आहे.

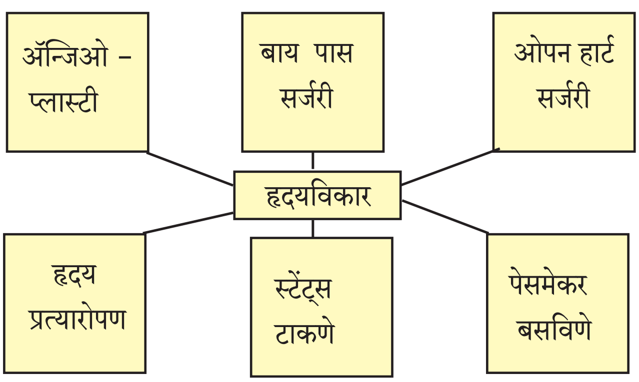
या लक्षणांकडे दुर्लक्ष करून चालणार नाही

छातीत असह्य वेदना होणे, छातीतील वेदनांमुळे खांदे, मान व हात दुखणे, हात आखडणे, घाम येणे, अस्वस्थता, कंप जाणवणे.

हे नेहमी लक्षात ठेवा.

प्रत्येक रोगाला विशिष्ट असे वैज्ञानिक कारण असते. दैवी प्रकोप किंवा इतर व्यक्तींच्या मत्सरामुळे रोग होत नाही. योग्य वैद्यकीय उपचारांनीच रोग बरे होतात. मंत्रतंत्र, जादूटोणा यांमुळे रोग बरे होत नाहीत.

हृदयविकाराची कारणे : धूम्रपान करणे, मद्यपान, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा, शारीरिक श्रमाची कमतरता, व्यायामाचा अभाव, सतत बैठे काम करणे, अनुवंशिकता, तणाव, रागीटपणा आणि चिंता.



हे नेहमी लक्षात ठेवा.

हृदयरोगावर प्राथमिक उपचार

पहिल्यांदा 108 क्रमांकावर रूग्णवाहिकेसाठी फोन करा. रूग्णाचे खांदे हलवून तो शुद्धीवर आहे का ते तपासा. रूग्णाला कडक पृष्ठभागावर झोपवून शास्त्रशुद्ध पद्धतीने रूग्णाच्या छातीवर दाब द्या. या पद्धतीला कॉम्प्रेशन ओन्ली लाईफ सपोर्ट (C.O.L.S.) म्हणतात. यामध्ये एका मिनीटाला 100 ते 120 दाब या गतीने किमान 30 वेळा छातीच्या बरोबर मध्यभागी दाब द्यावा.

माहिती मिळवा.

1.तुम्ही कधी आजी, आजोबांना काढा (अर्क) घेताना किंवा काही चाटण घेताना पहिले आहे का ? त्यांच्याशी त्याबद्दल चर्चा करा.

2. कोरफड, हळद, आले, लसूण यांचा वापर औषधी म्हणून कोणत्या आजारासाठी व कसा करतात त्याची माहिती आजी, आजोबांकडून मिळवा.

इंटरनेट माझा मित्र

आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, निसर्गोपचार, ॲलोपॅथी, युनानी या वैद्यकीय उपचार पद्धतींविषयी इंटरनेटवरून माहिती मिळवा.

औषधांचा गैरवापर : कधी कधी डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय परस्पर काही व्यक्ती औषधे घेतात. त्यांच्या अतिवापराने आपल्या शरीरावर वाईट परिणाम घडून येतात. जसे, जास्त प्रमाणात अथवा वारंवार वेदनाशामके (Pain Killers) घेतल्यास चेतासंस्था, उत्सर्जन संस्था, यकृत यावर विपरीत परिणाम होतो. प्रतिजैविकांच्या (Antibiotics) अतिवापराने मळमळ, पोटदुखी,पातळ जुलाब, अंगावर पुरळ येणे, जिभेवर पांढरे चट्टे पडणे इत्यादी लक्षणे तयार होतात.

विचार करा.

गरीब रुग्ण महागडी औषधे विकत घेऊ शकत नाहीत, अशा वेळी त्यांच्यासाठी काही पर्याय उपलब्ध असेल का व कोणता ?

2.6 जेनेरिक औषधे

जेनेरिक औषधे : जेनेरिक औषधे यांना सामान्य औषधे असेही म्हणतात. या औषधांची निर्मिती व वितरण कोणत्याही पेटेंट शिवाय केली जाते. ही औषधे ब्रॅन्डेड औषधांच्या समकक्ष व त्याच दर्जाची असतात. जेनेरिक औषध तयार करताना त्या औषधातील घटकांचे प्रमाण किंवा त्या औषधांचा फॉर्मुला तयार मिळत असल्यामुळे संशोधनावरील खर्च वाचतो त्यामुळे जेनेरिक औषधांची किंमत ब्रॅन्डेड औषधांच्या किमतीपेक्षा तुलनेने खूप कमी असते.

जोड माहिती संप्रेषण तंत्रज्ञानाची

जेनेरिक औषधे तुम्ही Healthkart व Jan Samadhan या मोबाईल ॲप च्या साहाय्याने सहज मिळवू शकता. ते ॲप तुमच्या घरातील मोबाईलवर डाऊनलोड करा. गरज पडल्यास त्याचा वापर करा.

जीवनशैली आणि आजार : जीवनशैली म्हणजे आहार-विहार यामध्ये रोजच्या दिनचर्येचा आणि आहाराचा समावेश होतो. आजकाल उशीरा उठणे, उशीरा झोपणे, आहाराच्या वेळा सारख्या बदलणे, व्यायाम व कष्टाची कामे यांचा अभाव असणे, जंकफूड (अरबट चरबट) खाणे अशा गोष्टींचे प्रमाणे वाढले आहे. यामुळेच आजारी पडण्याचे प्रमाणे वाढले आहे.

आजारी पडण्याचे प्रमाण कमी करायचे असेल तर योग्य जीवनशैली अंगीकारणे अत्यंत आवश्यक आहे. यामध्ये योग्य झोप, योग्य आहार या व्यतिरिक्त योगासने, प्राणायाम आणि व्यायाम करणे आवश्यक आहे. तसेच व्यायामसुद्धा आपल्या शरीराला झेपेल असाच करावा.

प्राणायाम व योगासने तज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावीत. विविध प्राणायाम व योगासनांचे व्हिडिओ पहा.

लसीकरण (Vaccination) : आजार होऊ नये म्हणून, त्यांचा प्रतिबंध म्हणून लसीकरण करून घेणे हेही तितकेच महत्वाचे आहे. तुमच्या जवळच्या दवाखान्यातून लसीकरण तक्ता मिळवा व अभ्यासा.

माहीत आहे का तुम्हांला ?

- पंतप्रधान जन औषध योजना 1 जुलै 2015 ला भारत सरकारने जाहीर केली. या योजनेअंतर्गत उत्तम दर्जाची औषधे कमी किमतीत जनतेला उपलब्ध करून देण्यात येतात. त्यासाठी 'जन औषधी स्टोअर्स' सुरू करण्यात आलेली आहेत.
- भारतीय कंपन्या मोठ्या प्रमाणावर जेनेरिक औषधांची निर्यात करतात; परंतु देशात मात्र ब्रॅन्डेड कंपनीच्या नावानेच जास्त किमतीला औषधे विकतात. अमेरिकेत 80% जेनेरिक औषधांचा वापर केला जातो त्यामुळे औषधावरील शेकडो अब्ज रुपये तेथे वाचविले जातात.

साजरे करूया आरोग्य दिनविशेष

7 एप्रिल - जागतिक आरोग्य दिन
14 जून - जागतिक रक्तदान दिन
29 सप्टेंबर - जागतिक हृदय दिन
14 नोव्हेंबर - जागतिक मधुमेह दिन

महत्त्व जाणा....

रक्तदान : रक्तदात्याचे एक युनिट रक्तदान एका वेळेला किमान तीन रुग्णांची गरज पूर्ण करते. जसे की, तांबड्या पेशी, पांढऱ्या पेशी, रक्तबिंबिका. एका वर्षात चारदा रक्तदान केल्यास 12 रुग्णांचे प्राण वाचवता येतात.

नेत्रदान : मृत्यूनंतर आपल्याला नेत्रदान करता येते. त्यामुळे अंध व्यक्तींना दृष्टी मिळू शकते.

स्वाध्याय

1. **फरक स्पष्ट करा.**
   संसर्गजन्य व असंसर्गजन्य रोग
2. **वेगळा शब्द ओळखा.**
   अ. हिवताप, कावीळ, हत्तीरोग, डेंग्यू
   आ. प्लेग, एड्स, कॉलरा, क्षय
3. **एक ते दोन वाक्यांत उत्तरे द्या.**
   अ. संसर्गजन्य रोग पसरविणारे माध्यम कोणकोणते ?
   आ. असंसर्गजन्य रोगांची पाठाव्यतिरिक्त कोणती नावे तुम्हांला सांगता येतील ?
   इ. मधुमेह, हृदयविकार यांची मुख्य कारणे कोणती ?
4. **तर काय साध्य होईल /तर काय टाळता येईल /तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल ?**
   अ. पाणी उकळून व गाळून पिणे.
   आ. धूम्रपान, मद्यपान न करणे.
   इ. नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे.
   ई. रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली.
5. **परिच्छेद वाचून प्रश्नांची उत्तरे द्या.**
   "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 ?
   आ. त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल ?
   इ. गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे ?
6. **खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.**
   अ. डेंग्यू आ. कर्करोग इ. एड्स
7. **महत्त्व स्पष्ट करा.**
   अ. संतुलित आहार
   आ. व्यायाम/योगासने
8. **यादी करा.**
   अ. विषाणूजन्य रोग
   आ. जीवाणूजन्य रोग
   इ. कीटकांमार्फत पसरणारे रोग
   ई. अनुवंशिकतेने येणारे रोग
9. **कर्करोगावरील आधुनिक निदान व वैद्यकीय उपचार पद्धती विषयी माहिती लिहा.**
10. **तुमच्या घरी असणाऱ्या औषधांची नावे व त्यातील घटक लिहा व त्यांची यादी करा.**

उपक्रम :

1. विविध आजारांवर माहिती देणारी, जनजागृती करणारी भित्तीपत्रके तयार करा व शाळेत प्रदर्शन भरवा.
2. जवळच्या आरोग्यकेंद्रास/दवाखान्यास भेट द्या व लसीकरणाविषयी अधिक माहिती मिळवा.
3. डेंग्यू, मलेरिया, स्वाईन फ्लू यांविषयी जनजागृती करणारे पथनाट्य बसवा व तुमच्या शाळेच्या जवळच्या भागात सादर करा.

J2UB9U