VkbQkbM@ekfrf>jk@vk=Toj

टाइफाइड एक गंभीर, संक्रामक और जीवनघातक बीमारी है। यह दूषित भोजन, पेय और पानी से फैलता है। जहाँ साल्मोनेला टाइफी नामक बैक्टीरिया विकसित होकर व्यक्ति को रोगी बनाता है। फिर जो भी व्यक्ति इस दूषित भोजन या पानी को इस्तेमाल करतें हैं उनमे बुखार के साथ गंभीर जटिलताओं के लक्षण दिखाई पड़तें हैं। जैसे शरीर मे कई भागों पर दर्द का अनुभव होने लगता है तथा शरीर कमजोर हो जाता है। तेज दर्द होने के कारण सिर मे काफी तनाव रहता है समय पर इसके उपचार पर ध्यान देने से इसके होने वाले दुषपरिणामों से बचा जा सकता है, लापरवाह होने पर लोगों की जान भी जा सकती है। बैक्टीरिया सबसे पहले हमारे जिगर (यकृत) पर हमला करता है फिर रक्त के प्रवाह मे पहुँचकर अपनी संख्या बढ़ाने लगतें हैं। टाइफाइड जीवाणुओं की प्रतिरोधी उपभेदों के कारण विभिन्न दवाइयाँ उसके इलाज में असफल रही हैं। भारत जैसे विकासशील देश में, यह एक बड़ा खतरा और होने वाली मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। टाइफाइड की बीमारी मुख्य रूप से स्कूल जाने की उम्र वाले बच्चों को शिकार बनाती है। व्यस्कों एवं वृद्ध लोगो में यह आम नहीं है।

टाइफाइड एक संक्रामक बीमारी है और यह कई मायनों में फैलता है। टाइफाइड के बैक्टीरिया अस्वच्छता के कारण बचे रहतें हैं। ये बैक्टीरिया इसके रोगियों के दस्त उल्टी द्वारा बड़ी मात्रा में फैलते है। जिनपर घरेलू मक्खियाँ, कॉक्रोच व अन्य कीड़े भोजन व अन्य पेय पदार्थों पर बैठतें हैं। फिर जब वे अन्य खुले भोजन व पेय सामग्रियों पर बैठकर उन्हें भी दूषित कर देतें हैं। जब एक स्वस्थ व्यक्ति इस दूषित भोजन व पेय को लेता है तो बैक्टीरिया उसके शरीर में प्रवेश कर जातें हैं और वह भी टाइफाइड बुखार का रोगी बन जाता है। इसलिए मक्खियाँ, कॉक्रोच जैसे जीव इस बीमारी को फैलाने मे एक बड़े संवाहक के रूप मे कार्य करतें हैं और इसी कारण टाइफाइड गरमी के दिनों मे ज्यादा फैलता है। साल्मोनेला टाइफी के साथ दूषित व्यक्ति के मलप्रवाह–पद्धति के कारण उसका संक्रमण किसी के पानी व भोजन अथवा भोज्य पदार्थों को धोने के लिए इस्तेमाल पानी में मिल जाने के कारण भी स्वस्थ व्यक्ति संक्रमण का शिकार बनता है। साल्मोनेला टाइफी से संक्रमित व्यक्ति के शारीर में बैक्टीरिया महीनों बचा रह सकता है और दूसरों को संक्रमित भी कर सकता है। इस जीवाणु के १०७ विभिन्न प्रकार हैं। मियादी बुखार साल्मोनेला आंत्रशोध ए.बी. और सी के कारण ही होता है। यह आम तौर पर टाइफाइड के तुलना में कम संक्रामक है। सही उपचार की परवाह न करने के कारण बहुत कम प्रतिशत रोगी पुराने संक्रमण के वाहक बने हुए हैं। जिसमे आंतों में छिद्र व खून बहना साथ में बुखार एक आम जटिलता है, इसका मुख्य स्रोत प्रदूषित पानी है।

भारत में बढ़ती जनसंख्या के कारण पानी प्रदूषित है। इस कारण यह रोग आपदा क्षेत्रों में जहां पानी की आपूर्ति और मलप्रवाह–पद्धति निपटान बाधित है वहां के लिए विशेष रूप से चिंता का विषय है। मलप्रवाह–पद्धति द्वारा सिंचित खेतों पर भी कच्ची सब्जियों से संक्रमण फैलता है। इसके बैक्टीरिया कई महीनों के लिए मिट्टी और पानी में जीवित रह सकतें हैं। वे दूध और दूध उत्पादों में तेजी से बढ़तें हैं। अस्वच्छ परिवेश प्रचलित संक्रमण के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं।

VkbQkbM d s y{k.k

- गंभीर सिरदर्द
- बुखार
- भूख न लगना
- सामान्य परेशानी, बेचेनी, या रोगी होने सा महसूस होना
- बुखार के दौरान दूसरे सप्ताह में ददोड़े (गुलाबी धब्बे) छाती के निचले हिस्से व पेट पर दिखाई देते हैं।
- पेट की कोमलता
- कब्ज, तत्पशचात दस्त
- मल में खून
- सुस्त, बेदम, मन्द महसूस होना
- थकान
- कमज़ोरी
- नकसीर फूटना
- ठंड
- उन्माद
- भ्रम
- विक्षोभ
- अस्थिर स्वभाव
- ध्यान देने में कठिनाई
- मतिभ्रम

VkbQkbM l s dSl s cpsa

टाइफाइड बुखार से बचने के लिए निम्नलिखित सावधानियाँ बरतने की जरूरत है:–

- जोखिम भरे खाद्य पदार्थ और पेय से बचें।
- टाइफाइड बुखार से बचने के लिए टीकाकरण।
- पीने से पहले पानी को उबाल लें या फिर शुद्ध पानी बाजार से खरीदें।
- अगर बर्फ उबले और शुद्ध पानी से न बना हो तो बगैर बर्फ के ही पेय पदार्थों का इस्तेमाल करें।
- जिन फलों और सब्जियों को छिला नहीं जा सकता उनके इस्तेमाल से बचे क्योंकि सलाद की तरह की वनस्पतियाँ आसानी से दूषित होती है और बड़ी कठिनाई से पूर्णतः साफ हो पाती हैं।
- सड़क विक्रेताओं के खाने और पीने की वस्तुओं से बचें।
- अपने सभी खाद्य व पेय सामग्रियों को भली–भाँती ढँक कर रखें साथ ही संभव हो तो घरों को मक्खियाँ व कॉक्रोच जैसे रोग संवाहकों से मुक्त रखें।
- भोजन से पहले अपने हाथों को भली प्रकार साफ करें, साथ ही स्वस्वच्छता का भी विशेष ध्यान रखें।
- शराब, चाय, कॉफी ओर तेज मसाले युक्त भोजन का परहेज़ करें।
- दूध और उससे बने उत्पादों का इस्तेमाल न करें।
- नारियल पानी, ताज़े फलों का रस, सूप और ग्लूकोज़ युक्त पानी का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा करें।
- अगर कोई पीड़ित व्यक्ति के जूठे भोजन मे से खाता है तो वह भी संक्रमण का शिकार बन जाता है।
  बैक्टीरिया वाले पानी से स्नान से भी यह रोग हो सकता है।
- शरीर को ज्यादा से ज्यादा आराम देने से उसे बीमारी से लड़ने मे आवश्यक ऊर्जा बनी रहेगी।

fuokj.k

कई विकासशील देशों में सार्वजनिक स्वास्थ्य के अंतर्गत टाइफाइड नियंत्रित करने के लिए सुरक्षित पीने के पानी, बेहतर साफ–सफाई और पर्याप्त चिकित्सा देखभाल लक्ष्य बनाया गया। लेकिन इसे बड़ी कठिनाई से हासिल किया जा सकता है। क्योंकि यह एक छोटी सी अवधि में लोगों के जीवन शैली बदलने के लिए एक कठिन काम है। इस कारण कई पेशेवरों का मानना है कि घनी जनसंख्या वाली जगहों पर टाइफाइड बुखार को नियंत्रित करने का टीकाकरण ही सबसे बेहतर तरीका है। स्वच्छता सम्बन्धी आदतें, शुद्ध पीने का पानी, कच्ची वनस्पतियों, सड़क किनारे मिलने वाले खानों का परहेज इस रोग को रोकने में एक खुली मदद है।

टीकाकरण भी बीमारी से बचने के लिए आवश्यक है। दो साल व उसके ऊपर के व्यक्तियों को एक टीका अगले तीन साल के लिए टाइफाइड के खिलाफ संरक्षण देता है। यह ऐसे

व्यक्तियों के लिए उपयोगी ढाल होगा जो किसी ऐसे देश की यात्रा पर हो जहाँ टाइफाइड बुखार प्रचलित है। मौखिक टीका की चार या एकल खुराक इंजेक्शन के बीच चुनाव अपनी सुविधा अनुसार किया जा सकता है। दोनों तरीके ही संक्रमण को रोकने में ७५ प्रतिशत प्रभावी रहे हैं। इन दोनों तरह के वैक्सीन, पुराने दो खुराक इंजेक्शन वैक्सीन की तुलना में कम कुप्रभाव वाले रहे है। साथ ही ये दोनों तरीके सामान रूप से बीमारी के खिलाफ महान सुरक्षा प्रदान करते हैं। मौखिक टीका (vivotif) साल्मोनेला बैक्टीरिया पर कारगर है जो टाइफाइड बुखार का कारण है। इस टीके में चार कैप्सूल होते है जो एक सप्ताह की अवधि में हर दूसरे दिन लिया जाता है। कैप्सूल पेट के एसिड से बचके सीधा आंत में पहुंचकर प्रतिरोधक क्षमता विकसित करके सुरक्षा प्रदान करता है। मौखिक टीका या तो पहली बार अथवा बूस्टर (प्रभाव वर्धक) खुराक के रूप में दिया जा सकता है। इसकी सुरक्षा पांच साल तक रहती है अगर इसके उपरांत व्यक्ति दोबारा टाइफाइड प्रभावित क्षेत्रों की यात्रा करता है तो एक और बूस्टर खुराक की जरूरत होगी। मौखिक टीका छः साल से कम उम्र के बच्चों को नहीं देना चाहिए। एकल खुराक इंजेक्शन वैक्सीन (Typhim Vi) capsular polysaccharide antigen युक्त उपलब्ध है। इस टीके को लेने के दो सप्ताह बाद असर शुरू होकर अगले दो साल तक प्रभावी रहता है। इसके बाद बूस्टर खुराक हर दो साल के अंतराल पर लेना चाहिए। दो वर्ष या उससे कम के बच्चों के लिए यह टीका इस्तेमाल किया जा सकता है। पुराने प्रचलित दो खुराक इंजेक्शन वाले वैक्सीन की तुलना में मौखिक टीकाकरण के काफी कम कुप्रभाव है। अगर इस बीमरी से बचना है तो लोगों को इसके बारे में अधिक जागरूक बनना और दूसरों को बनाना होगा, ऐसे प्रभावी जागरूक कार्यक्रमों को बना के और उसमें हिस्सा लेकर, क्योंकि यह हमारा कर्तव्य भी है। केवल कुछ ही लोग इस खतरे को नियंत्रित नहीं कर सकते। ऐसे जागरूक कार्यक्रम बड़े स्तर पर सामूहिक रूप में, शिक्षण संस्थानों एवं अन्य स्थलों पर समय–समय पर आयोजित करने की आवश्यकता है।

bykt

जैसा कि सभी रोगों के लिए कहा जाता है, रोकथाम ही सबसे अच्छा उपाय है। टाइफाइड के लिए, उचित एंटीबायोटिक दवाओं का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। इसमें रोगाणुओं की प्रतिरोधी उपभेदों के कारण लगातार बढ़ने की प्रवर्ती है। दूसरा तरीका अधिक तरल पदार्थों का सेवन करके इसके लक्षणों को कम किया जा सकता है। यह तरीका लंबे समय तक बुखार और दस्त के कारण शरीर में होने वाली पानी की कमी के परिणामों से भी बचाता है। अगर एक मरीज के शरीर में गंभीर रूप से पानी की कमी है तो अविलम्ब उसे नसों द्वारा तरल पदार्थ देने की आवश्कता होती है। इसलिए तत्काल उसे निकटतम चिकित्सालय ले जाना चहिए। रोगी को स्वस्थ आहार लेना चाहिए। सुपाच्य व उच्च कैलोरी भोजन उनकी बिमारी के दौरान खोए पोषक तत्वों की भरपाई करने में सहायक होते है। एंटीबायोटिक के जरिये इलाज के बाद बीमारी से उभरने के बावजूद कई लोगों के आंत्र पथ और पित्ताशय में रोगाणु वर्षों रहते हैं। ऐसे लोगों को टाइफाइड के पुराने संवाहक कहा जाता है। यदपि उनमे बीमारी के कोई लक्षण दृष्टिगोचर नहीं होते, फिर भी उनके मल दूसरों को संक्रमित करने में पूरी तरह सक्षम होतें हैं। लोगों को जब भी संदेह हो की उन्हें टाइफाइड बुखार है तो चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए। अगर विदेश यात्रा के समय बीमार हों तो तत्काल उपलब्ध चिकित्सकों की सूचि देखें। जिस जगह यात्रा कर रहें हों, बेहतर है की उन जगहों की चिकित्सा सहायता व चिकित्सकों के पते व उपलब्ध फोन नम्बरों के बारे में पहले ही जानकारी हासिल करें। राज्य चिकित्सा सहायता केंद्र अथवा स्थानीय चिकित्सक द्वारा आवश्यक जानकारी प्राप्त की जा सकती है। यदि घर वापस लौटने पर इस तरह की बीमारी का कोई लक्षण दिखाई पड़ता है तो तत्काल ऐसे चिकित्सक से परामर्श करें जो अंतर्राष्ट्रीय संक्रमण व दवाओं पर केन्द्रित परामर्श प्रदान कर सके। क्योंकि एक विशेषज्ञ ही अन्य साधारण चिकित्सकों की अपेक्षा अपने अनुभव से ज्यादा तेजी व जल्दी इस बीमारी का इलाज कर पाएंगे। यदि टाइफाइड का कोई भी लक्षण महसूस हो तो चाहे जहाँ भी हों तत्काल सहायता की तलाश करें। समय पर उपचार एक जीवन को बचाने में मदद करता है।

^^;kn j[ks VkbQkbM lØked gS vkSj thou dks fy, [krjk gS blfy, geas'kk le; ij mfpr fpfdRlk lgk;rk çkIr djsA**

टाइफाइड

(TYPHOID)

(मोतिझिरा/आंत्रज्वर)

कुछ तथ्य जो आपको जानना जरूरी है।

;g ipkZ tu dY;k.k ds fy, fufeZr fd;k x;k gSA

गावेलॉन

पोस्ट बॉक्स नम्बर २८६
देहरादून जी.पी.ओ. २४८००१
उत्तराखण्ड
भारत