DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

IOP-DHIC

HEALTH BULLETIN

3rd Issue AUGUST 2016

संसर्गजन्य आजार आणि प्रतिबंधात्मक उपाय

दरवर्षी पावसाळा आला कि त्यासोबत अनेक आजारांनासुद्धा सोबत घेवून येतो.

यांतील बहुतांश आजार हे संसर्गजन्य स्वरूपाचे आजार असतात आणि या प्रकारच्या आजारांपासून बचाव करण्याचा एक उत्तम उपाय म्हणजे ह्या आजारांची व त्यांच्या पासून बचाव कसा करून घ्यायचा याची माहिती करून घेणे. आपण जर विवीधप्रकारच्या लसीकरण योग्यत्या वेळी केले असेल आणि पुरेशी स्वच्छता (मुख्यत्वे करून खाण्यापिण्या विषयी) जर बाळगली तर आपण निरोगी राहू शकतो.

संसर्गजन्य आजारांचे प्रमाण हे भौगोलिक ठिकाण आणि ऋतुमानानुसार कमी किंवा अधिक असू शकते. पावसाळ्यामध्ये अतिसार, विषाणूजन्य आजार, टायफाइड, कावीळ हे आजार नेहमी आढळतात.

या लेखामध्ये आपण काही आजारांविषयी जाणून घेणार आहोत.

प्रमुख प्रतिबंधात्मक उपाय :

- काहीही खाण्यापिण्या पूर्वी तसेच शौचास जाऊन आल्या नंतर साबणाने स्वछ हात धुवावे
- अति गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळावे
- पुरेसा व सर्वंकष आहार आणि पुरेशी झोप घ्यावी
- लहान बाळांची प्रतिकार शक्ती वाढण्यासाठी सहा महिन्यांपर्यंत आईचे दूध अत्यंत महत्वाचे आहे
- आपल्या घरातील लहान मुलांना वेळोवेळी कांजण्या, डांग्या खोकला, व निमोनिया यांसारख्या आजारांपासून बचाव करणारे लसीकरण अवश्य करून घ्यावे.
- कुठल्याही प्रकारचा खोकला सात दिवसांपेक्षा जास्त दिवस जर असेल तर डॉक्टरांना भेटून सल्ला घ्या.
- डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कुठलेही औषध घेऊ नये.

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

IOP-DHIC

कॉलेरा (पटकी)

दरवर्षी पावसाळ्यात पाण्यातून पसरणारे अनेक साथीचे आजार पसरतात, मलेरीया व डेंग्यु व्यतिरीक्त गॅस्ट्रो आणि पटकी (कॅलरा) या रोगांच्या रूग्णसंख्येत लक्षणीकय वाढ झालेली दिसते. पटकी हा पाण्यातून पसरणारा रोग आहे. आपल्या प्रत्येकाची ही नॅतिक आणि सामाजिक जबाबदारी आहे की आपण अशाप्रकारे पाण्यातून पसरणाऱ्या पावसाळी रोगांबाबत सजग असले पाहिजे तसेच आपल्याबरोबर इतरांनाही सजग केले पाहिजे.

पटकी (कॉलेरा) म्हणजे काय?

ग्राम निगेटीव्ह बॅक्टेरीअम विब्रीओ कॉलेरी या जीवाणूमुळे कॉलेरा हगवण होणारा रोग होतो.

पटकीची लागण झालेल्या रूग्णास अतिशय गंभीर स्वरूपाची, पाण्यासारखी हगवण होते शरीरातील पाण्याची पातळी अतिशय खाली जाते आणि उपचार न झाल्यास काही तासातच मृत्यू ओढवतो.

पटकी कशामुळे होते ?

विब्रीओ कॉलरी या जीवाणूचा पाण्यात प्रादुर्भाव झाल्यामुळे कॉलेरा हा रोग पसरतो. त्याचा जीवन कालावधी दोन तास ते पाच दिवस इतकाच असतो.

विब्रीओ कॉलेरी :

१. ५६ अंश तापमानात ३० मिनिटात मरतो.

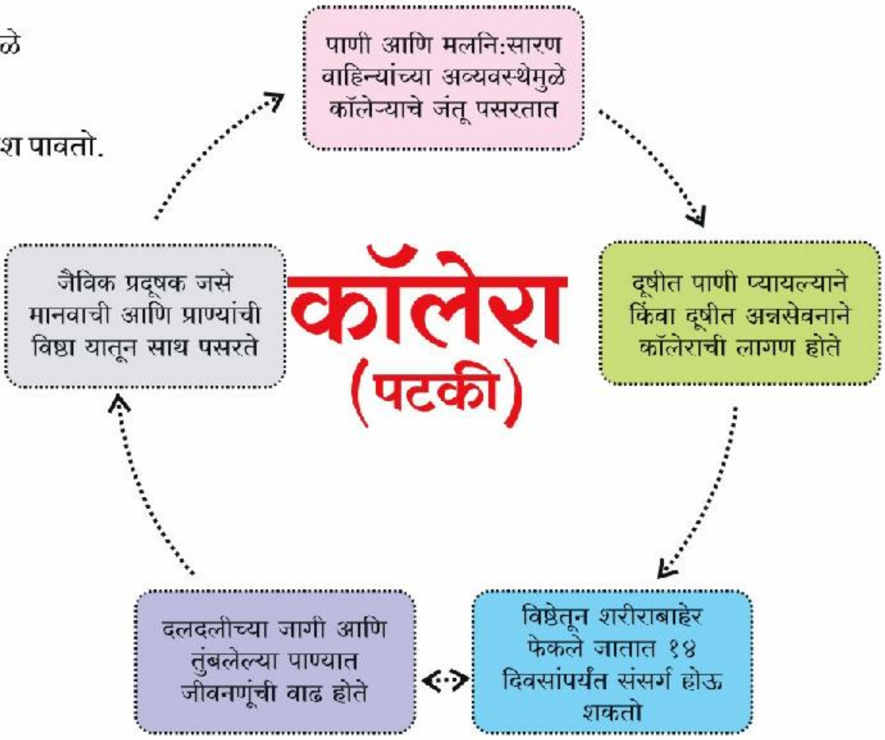
२. उकळत्या पाण्यात काही सेकंदात मरतो.

३. क्रेसॉल किंवा ब्लिचिंग पावडर सारख्या जंतूनाशकांमुळे तात्काळ नाश पावतो. (6mg/1)

४. pH5 किंवा त्यापेक्षाही कमी आम्ल संहतीत त्वरित नाश पावतो.

५. बर्फात ४ ते ६ आठवडे किंवा त्यापेक्षा अधिककाळ जीवंत राहू शकतो.

- जीवाणूसंसीचा आजार
- दूषीत पाण्यातून प्रसार
- जीवघेणी हगवण आणि शरीर शूष्कता (Dehydration)
- उपचारास सोपा
- उपचार न झाल्यास काही तासातच मृत्यू
- शरीर शूष्कतेने मृत्यू ओढवतो जो अतिशय सामान्य उपाय योजनेने टाळता येऊ शकतो म्हणजेच क्षारसंजीवनी



कॉलेऱ्याची लक्षणे काय आहेत ?

सर्वसाधारणपणे विब्रीओ कॉलेरीची लागण झालेल्या ७५% लोकांमध्ये ७ ते १४ दिवस जरी हे जीवाणू त्यांच्या विष्ठेत आढळले तरीही या रोगाची कोणतीही लक्षणे आढळत नाहीत. त्यामुळे त्यांचा वातावणात पुन:प्रवेश अगदी सहज होतो व त्याची लागण इतरांना अगदी सहजतेने होते. त्याची लक्षणे पुढीलप्रमाणे :

१. पाण्यासारखे पातळ जुलाब (कॉलेऱ्यामुळे होणारे जुलाब अतिशय पातळ, फिकट दुधाळ रंगाचे तांदूळ धुतलेल्या पाण्यासारखे असतात)

२. मळमळ आणि उलट्या

३. पोटात पेटके

४. डोकेदुखी

५. शरीर शूष्कता (कॉलेऱ्यामुळे होणाऱ्या शरीरशुष्कतेमुळे चिडचिड, आळस, डोळे खोल जाणे, तोंड कोरडे पडणे, अतिशय तहान लागणे, त्वचा कोरडी पडणे, चुण्या पडणे, लघवीला न होणे किंवा अतिशय कमी प्रमाणात होणे, रक्तदाब कमी होणे आणि हृदयाची स्पंदने अनियमित होणे)

कॉलेऱ्यापासून बचाव कसा करावा ?

- उकळलेले पाणी प्यावे किंवा क्लोरीन अथवा आयोडिन या जंतूनाशकांचा वापर करावा.
- चहा आणि कॉफी सारखी उकळलेली पेय प्यावी आणि बर्फ न घातलेली बाटलीबंद पेय प्यावी.
- शिजलेल्या भाज्या खाव्या, कच्च्या अजिबात खाऊ नये.
- फक्त शिजलेले अन्न गरम असताना खावे, सोलून खाण्यासारखी फळे खावी.
- कमी शिजेले आणि मासे किंवा समुद्री अन्नपदार्थ खाऊ नयेत.
- रस्त्यांवरील अन्न पदार्थ आणि पेये घेऊ नयेत.
- साबण व पाण्याने हात वारंवार धुवावे.
- साबण आणि पाणी उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोलयुक्त हॅण्डक्लिनरचा वापर करावा. (६०% पेक्षा कमी अल्कोहोल)
- खाण्यापूर्वी किंवा स्वयंपाक करण्यापूर्णी आणि बाथरूमचा वापर केल्यावर हात स्वच्छ धुवावे.

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

IOP-DHIC

विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे

विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे म्हणजे काय ?

ज्या विषाणूजन्य आजारांचे काही ठोस कारण नसते. त्या विषाणूजन्य आरांच्या लक्षणांना "**विषाणूजन्य रोगांची लक्षणे**" अशी संज्ञा दिली आहे. विषाणू सहजतेने एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे हवेद्वारे व दुसऱ्या वस्तू वापरल्याने संक्रमित होतात.

विषाणूजन्य आजारांची लक्षणे व चिन्हे कोणती ?

सदर आजारांची लक्षणे हळूहळू अथवा अचानक सुरू होतात व काही तास ते काही दिवस टिकून राहतात. ती सौम्य ते तीव्र स्वरुपाची असून काही तास अथवा काही दिवसांच्या कालावधीत ती बदलू शकतात.

- ताप, थंडी व त्वचेवर पुरळ
- वाहणारे अथवा चोंदलेले नाक
- कफ, घसा बसणे अथवा आवाज घोगरा होणे
- डोकेदुखी किंवा दुखणे व डोळ्यांभोवती दाब जाणवणे.
- स्नायुदुखी व सांधेदुखी
- धाप लागणे व श्वास घेतांना शिटी सारखा आवाय येणे
- पोटात दुखणे, कळा येणे, जुलाब
- मळमळ, उलटी किंवा भूक न लागणे.

विषाणूजन्य आजार पसरू नये याकरिता काय करावे ?

विषाणू सहजतेने एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे हवेद्वारे व दुसऱ्या वस्तू वापरल्यामुळे संक्रमित होतात. आपली लक्षणे गेल्यानंतर देखील आठवड्यापर्यंत विषाणू दुसऱ्या व्यक्तीकडे संक्रमित होऊ शकतात.

विषाणू संक्रमणास प्रतिबंध करण्यासाठी खालील मार्ग आहेत.

- आपले हात धुवा – आपले हात साबण अथवा अल्कोहोलयुक्त जेलने वारंवार धुवा. एखाद्या आजारी व्यक्तीला संपर्क केल्यानंतर हात धुवा.
- मास्क घाला – विषाणू संक्रमणास प्रतिबंध करण्यासाठी मुखवटा (मास्क) तुमची मदत करू शकतो.
- अन्न योग्य पद्धतीने हाताळा व शिजवा.
- स्वच्छ पाण्याने अन्नपदार्थ स्वच्छ केल्यानंतर पूर्णपणे शिजवा.

विषाणूयुक्त आजारांना प्रतिबंध करण्यासाठी लसीकरण :

आपल्या डॉक्टरांकडे खालीलपैकी कोणती लस वापरणे उचित आहे याची चौकशी करावी.

१. **एम.पी.व्ही व्हॅक्सीन -** काही प्रकारचे मेंदूच्या आवरणाचा दाह (Meningitis) या आजारावर प्रतिबंध घालण्यासाठी ही लस उपयोग ठरते.

२. **पी.पी.व्ही -** फुफ्फुसाचा दाह कशा प्रकारच्या आजारांचा प्रतिबंध होण्यासाठी ही लस मदत करते. ज्या लोकांमध्ये फुफ्फुसाचा दाह हा रोग होण्याचा अधिक धोका असतो त्यांना या लसीची गरज भासू शकते.

३. **इन्फ्लुएंझा व्हॅक्सीन -** फ्लु होण्यास प्रतिबंध होण्यासाठी ही लस मदत करते.

संदर्भ : http://www.who.int/cholera | www.cdc.gov | www. mspcindia.org

For further information contact us at

DRUG AND HEALTH INFORMATION CENTER

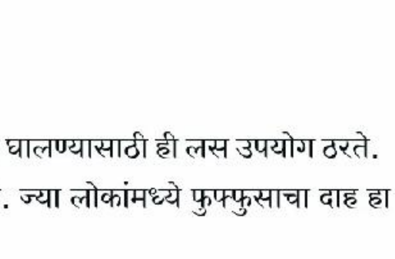
MET's Institute of Pharmacy

THE MET LEAGUE OF COLLEGES

MET Bhujbal Knowledge City

AS SHARP AS YOU CAN GET

Adgaon, Nashik-422003 | Contact : +91 9325173818 | Email : dhic_iop@bkc.met.edu



Acknowledgment: We are thankful to Chairman-Hon. Chhagan Bhujbal, Trustees-Pankaj Bhujbal, Sameer Bhujbal, Chief Administrator-Shefali Bhujbal and all officials of MET Bhujbal Knowledge City for supporting this initiative.

Dr. Sanjay J. Kshirsagar
Principal, MET's Institute of Pharmacy

Dr. Pavan B. Udavant
Coordinator, Drug and Health Information Center