

संक्रामक रोगों को आम तौर पर लोग संजीदगी से नहीं लेते। भारत में ज्यादातर लोग मुंहासों के इलाज के लिए या तो घरेलू नुस्खे अपनाते हैं या उन्हें पूरी तरह से अनदेखा कर देते हैं। बहुत कम लोग होते हैं जो डॉक्टर के पास जा कर इलाज कराते हैं। ज्यादातर लोग इस बात से अनजान हैं कि मुंहासे पैदा करने वाला बैक्टीरिया एमआरएसए जानलेवा भी हो सकता है।

# जानलेवा बैक्टीरिया एमआरएसए

मुंहासे पैदा करने वाला मेथिसिलिन रेसिस्टेंट स्टेफ़िलोकोकस ऑरेंसिस या एमआरएसए एक ऐसा बैक्टीरिया है, जो आम तौर पर त्वचा पर आक्रमण करता है। अमेरिका में ज्यादातर त्वचा के रोग इसी विषाणु के कारण होते हैं। मुंहासों तक तो इन पर काबू कर लिया जाता है, लेकिन अगर यह किसी चोट द्वारा खून के अंदर पहुंच जाए, तो यह शरीर को भारी नुकसान पहुंचा सकता है। खास तौर से ऑपरेशन के दौरान अगर ध्यान न दिया जाए तो यह पूरे शरीर में इन्फेक्शन फैला सकता है।

एंटी बायोटिक का असर नहीं एमआरएसए को सबसे पहली बार 1961 में खोजा गया था। इससे छुटकारा पाने के लिए

एंटी बायोटिक का इस्तेमाल भी किया गया, लेकिन इतने वर्षों में इन विषाणुओं ने खुद को इन दवाइयों के हिस्सा से ढाल लिया है। मेथिसिलिन, अमोक्सिसिलिन, मेथिसिलिन रेसिस्टेंट स्टेफ़िलोकोकस ऑरेंसिस या एमआरएसए पेनिसिलिन, ओक्सिसिलिन जैसे ज्यादातर एंटी बायोटिक अब इन पर काम करने में विफल रहते हैं। वैज्ञानिक अब नए एंटी बायोटिक बनाने में लगे हैं।

## यूरोप में लाखों बीमार

यूरोप में हर साल चालीस लाख से अधिक लोग अस्पतालों में इन्ही एमआरएसए विषाणुओं का शिकार होते हैं। इनमें से 35,000 जर्मनी में हैं। एक अध्ययन के अनुसार यूरोप में हर साल 37,000 लोग इसलिए अपनी जान गंवा बैठते हैं,

क्योंकि वे अस्पताल में आकर बीमार पड़ते हैं और समय रहते उनका सही इलाज नहीं हो पाता। यूरोपीय संघ कोशिश कर रहा है कि अस्पतालों में साफ-सफाई के मापदंड अब और भी सख्त कर दिए जाएं।

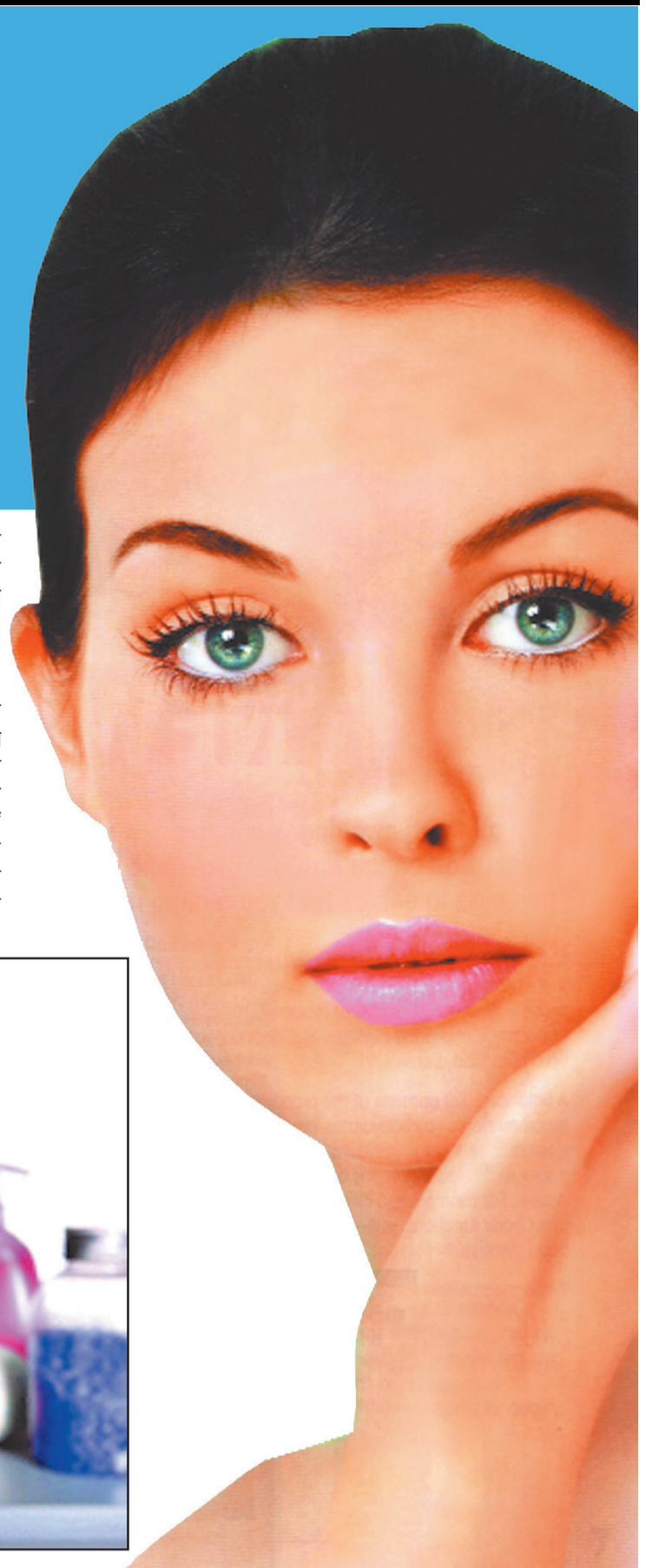
## मरीज की पहचान जरूरी

जर्मन सोसाइटी फॉर हॉस्पिटल हाइजीन चाहता है कि जर्मनी के हर अस्पताल में मरीज को भर्ती करने से पहले उसकी पूरी तरह से जांच कर ली जाए कि कहीं वह अपने साथ इस कीटाणु को तो नहीं लाया है। ऐसा करना इसलिए जरूरी है, ताकि मरीज की पहचान कर ली जाए और उसे बाकी मरीजों से अलग रखा जाए। जर्मनी, फ्रांस और पोलैंड में 25 प्रतिशत

मरीजों में यह कीटाणु पाया गया। स्पेन और तुर्की जैसे अन्य दक्षिण यूरोपीय देशों में हालात और भी खराब हैं। वहां 50 प्रतिशत मरीज इस विषाणु से संक्रमित हैं।

## एमआरएसए का बढ़ता खतरा

पिछले वर्षों में एमआरएसए के केस इतनी तेजी से बढ़े हैं कि अब इसे कामकाज संबंधी बीमारी के रूप में देखा जा रहा है। जर्मन सोसाइटी फॉर हॉस्पिटल हाइजीन के अनुसार जर्मनी में 80 प्रतिशत अस्पतालों में एमआरएसए का खतरा है। इन अस्पतालों से कड़े रूप से यह कहा जा रहा है कि जो लोग साल में एक से ज्यादा बार अस्पताल में भर्ती हो रहे हों, उनकी पूरी जांच की जाए।



## क्या आप जानते हैं?

क्या है डीप वैन थोमयोसिस यानी 'डी वी टी'? लम्बी दूरी की थकाऊ उड़ान की कीमत अकसर पैरों और हमारी जंघाओं को चुकानी पड़ती है।



## लक्षण

लम्बी दूरी उड़ान के दौरान काल्प जैसी डीप वैन (निचली शिराओं में) खून का थक्का बनने लगता है। साथ में बेहद का दर्द और इन्फ्लेमेशन होने लगता है। बस यही है 'डीप वैन थ्रोमो-योसिस' के लक्षण।

## समाधान

डी वी टी का समाधान भी सीधा सरल है। हर एक घंटे के बाद प्लेन में एक सिरे से दूसरे तक टहलिए। पैर लटकाकर बैठे मत रहिए। खूब पानी पीजिए (हाई-डर-टिड रखिये शरीर को) हो सके तो किसी भी प्रकार पैरों को एलीवेटिड रखिए। वैसे आप को बता दें कि आजकल फ्लाइट के दौरान पहने जाने वाले विशेष मोजे (सॉक्स) भी उपलब्ध हैं।

यह फ्लाइट सॉक्स खास तौर पर डिजाइन किए गए कम्पेशन होजरी से तैयार किये जाते हैं। ये रक्त प्रवाह को पैरों की ओर मोड़ कर दिल तक ले जाते हैं। यह पैरों पर इस तरह से दबाव (प्रेशर) डालते हैं, जिससे दर्द घुटनों से पैरों के टखनों (एंकल) की ओर मुड़ जाता है।



बाल रोग विशेषज्ञ ने रीता को बताया कि रिकू की बीमारी खाने से उत्पन्न बैक्टीरिया की वजह से हुई है। इसलिए उसे रिकू की खानपान की आदतों के प्रति खास तौर पर चौकन्ना रहना होगा। डॉक्टर ने रीता को यह भी बताया कि अपने बच्चे को खाना देते वक्त उसे क्या करना है और क्या नहीं।

डॉक्टर द्वारा दी गई सूची को पूरा पढ़ने के बाद लगा जैसे रीता रो पड़ेगी, क्योंकि इस सूची में ऐसा कोई काम नहीं था जो उसने न किया हो। एक शिक्षित व समझदार मां के तौर पर रीता ने बहुत अच्छी तरह अपने बच्चे की सेहत व भलाई के हरसंभव कदम उठाया था।

रीता ने हमेशा यह सुनिश्चित किया कि रिकू वही पानी पीए जो छाना व उबला हुआ हो। उसने अपने बच्चे को हमेशा ताजा बना हुआ भोजन दिया। वास्तव में रीता के पति व उसकी सहेलियां उसका यह कह कर मजाक भी उड़ाते थे कि अपने बेटे के मामले में वह कुछ ज्यादा ही हाइजीनिक है। रीता ने बहुत सोचा, लेकिन फिर भी वह उस कारण को नहीं ढूँढ़ पाई, जिस वजह से उसके बेटे को बार बार संक्रमण हो रहा था।

## उदाहरण मात्र है

रीता तो मात्र एक ही उदाहरण है। हमारे देश में ऐसी हजारों माताएं हैं जो उस कारण को खोज रही हैं, जिसकी वजह से उनके बच्चे व परिवार के अन्य सदस्य बार बार बीमार पड़ते हैं। किंतु लगातार प्रयासों के

# भी फैलाते हैं रोग

बावजूद भी वे इन संक्रामक बीमारियों को अपने घर से दूर नहीं रख पा रही हैं।

## वरिष्ठ चिकित्सकों के अनुसार

जब हम भोजन की साफ-सफाई के बारे में बात करते हैं तो बर्तनों का जिद्ध शायद ही कभी आता हो। वास्तव में बर्तन भोजन संबंधी स्वच्छता का सबसे अहम हिस्सा हैं, क्योंकि बर्तनों में ही खाना पकाया, परोसा और ले जाया जाता है। जिन बर्तनों को ठीक से धोया नहीं जाता, उनमें ऐसे जीवाणु पनप जाते हैं, जो रोगकारक होते हैं और ऐसे बर्तनों से बीमारी फैल सकती है।

## तो क्या है इसका हल?

सर्वश्रेष्ठ तरीका तो यही है कि बर्तनों को रोगाणुओं से मुक्त किया जाए। इस लक्ष्य को हासिल

हाउस वाइफ रीता आजकल बहुत चिंतित रहने लगी है। दरअसल महीने में यह तीसरी बार है की वह अपने 6 वर्षीय बेटे रिकू को स्थानीय अस्पताल में दिखाए लाई है। रिकू को बार बार दस्त हो रहे हैं। मात्र 4 दिन पहले ही रिकू को इसी अस्पताल से छुट्टी मिली थी, तब उसे उल्टी दस्त की वजह से 2 दिन के लिए अस्पताल में भर्ती किया गया था।

# घर के बर्तन

## अनदेखा कर देते हैं अहम पहलू

- साफ-सफाई के सभी मानकों का पालन करने पर भी हम में से अधिकतर लोग भोजन दूषित होने के सबसे अहम पहलू को अनदेखा कर देते हैं- वे बर्तन जिनमें हम खाना पकाते, रखते और खाते हैं।
- आम तौर पर प्लेटें और टिफिन को सिर्फ पानी से धो लिया जाता है। हम सभी जानते हैं कि नल से आने वाला पानी रोग फैलाने वाले जीवाणुओं को लिए होता है।
- भले ही आप दो-तीन बार पानी को छानें या उबालें या फिर गर्मागर्म खाना बना कर परोसें; लेकिन आपकी इन कोशिशों पर पानी फिर जाएगा, अगर यह खाना-पानी ऐसे बर्तनों में परोसा जाए, जिन्हें रोगाणुओं से मुक्त नहीं किया गया है।
- गिलास, कटोरी, थाली, टिफिन आदि में मौजूद बैक्टीरिया भोजन व पानी में बड़ी तेजी से मिल जाते हैं। एक बार भोजन या पानी दूषित हो गए तो फिर वे हमेशा के लिए दूषित ही रहेंगे।

## उद्देश्य को पूरा करते हैं साइक्लोजेन

साइक्लोजेन मानव इस्तेमाल के लिए सुरक्षित है और ये बर्तनों से 85 प्रतिशत बैक्टीरिया को साफ करने में सक्षम है। ये रसायन बैक्टीरिया को धो डालते हैं और लगभग 8 घंटों तक उन्हें फिर से पनपने से भी रोकते हैं। इस वक्त भारतीय बाजारों में कई ब्रांड नामों से 'डिशा वॉश' फॉर्मूला उपलब्ध है, जिसमें साइक्लोजेन मौजूद है।







