

**Chapter: 2**

**Q.1 वेगळा घटक ओळखा.**

2

1 मलेरिया, कावीळ, हत्तीरोग, डेंग्यू

**Ans** कावीळ हा वेगळा शब्द आहे. कारण इतर सर्व रोग हे डासांमुळे होणारे आहेत, तर कावीळ ही विषाणूमुळे होते.

2 प्लेग, एड्स, कॉलरा, टी. बी.

**Ans** एड्स हा वेगळा शब्द आहे कारण तो विषाणूमुळे होतो तर इतर रोग हे जीवाणूमुळे होतात.

**Q.2 एका वाक्यात उत्तरे लिहा**

4

1 तर काय साध्य होईल/तर काय टाळता येईल/तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल?  
रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली

**Ans** रक्तदानापूर्वी रक्ताची योग्य प्रकारे तपासणी केली असता, रक्ताद्वारे पसरणाऱ्या एड्स सारख्या रोगांना आळा बसतो.

2 तर काय साध्य होईल/तर काय टाळता येईल/तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल?  
धूम्रपान, मद्यपान न करणे

**Ans** धूम्रपान, मद्यपान न करण्यामुळे आपण कर्करोग, हृदयविकार, आणि फुफ्फुसाशी संबंधित रोग, अशा भयानक रोगांपासून वाचू शकतो.

3 तर काय साध्य होईल/तर काय टाळता येईल/तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल?  
नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे

**Ans** नियमित संतुलित आहार घेणे व व्यायाम करणे यामुळे, आपण निरोगी राहतो, तसेच कर्करोग, मधुमेह यांसारखे रोग बरे होण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे, जीवनशैलीमुळे होणारे रोगदेखील टाळता येतात.

4 तर काय साध्य होईल/तर काय टाळता येईल/तर कोणत्या रोगांना आळा बसेल?  
पाणी उकळून व गाळून पिणे

**Ans** पाणी उकळून व गाळून प्यायल्यामुळे आपण पटकी, विषमज्वर, हगवण इत्यादि जलजन्य रोगांच्या रोगकारकांमुळे संक्रमित होण्यापासून टाळू शकतो.

**Q.3 नाव / रेणूसूत्र लिहा.**

4

1 यादी तयार करा.  
अनुवांशिक रोग

**Ans** अनुवांशिक रोग - डाऊन संलक्षण, थॅलॅसेमिया, मधुमेह, हृदयविकार, इत्यादि

2 यादी तयार करा.  
कीटकांमार्फत पसरणारे रोग

**Ans** कीटकांमार्फत पसरणारे रोग - हिक्ताप, डेंग्यू, हत्तीरोग, इत्यादि

3 यादी तयार करा.  
विषाणूजन्य रोग

**Ans** विषाणूजन्य रोग - हेपॅटीटीस (कावीळ), एड्स, रेबीज, कांजिण्या, पोलियो, इत्यादी

4 यादी तयार करा.  
जीवाणूजन्य रोग

**Ans** जीवाणूजन्य रोग - क्षयरोग, विषमज्वर, पटकी, इत्यादि

**Q.4 शास्त्रीय कारणे लिहा.**

2

1 संसर्गजन्य रोग/असंसर्गजन्य रोग

Ans

संसर्गजन्य रोग	असंसर्गजन्य रोग
जे रोग दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा वाहक (कीटक व प्राणी) याद्वारे पसरणारे रोग म्हणजे संसर्गजन्य रोग होय.	जे रोग संसर्गातून किंवा संक्रमणातून पसरत नाहीत त्या रोगांना असंसर्गजन्य किंवा असंक्रामक रोग असे म्हणतात.
संसर्गजन्य रोगांना संक्रामक रोग असेही म्हणतात, कारण, या रोगांचे संक्रमण संक्रमित व्यक्तीमार्फत निरोगी व्यक्तीमध्ये होऊ शकते.	असंसर्गजन्य रोगांना असंक्रामक रोग असेही म्हणतात, कारण, या रोगांचे संक्रमण संक्रमित व्यक्तीमार्फत निरोगी व्यक्तीमध्ये होऊ शकत नाही.
हे संक्रमण प्रत्यक्ष संपर्क किंवा हवा, पाणी यांसारख्या माध्यमाद्वारे होते.	हे रोग प्रत्यक्ष संपर्क किंवा हवा, पाणी यांसारख्या माध्यमाद्वारे पसरत नाहीत, तर आनुवंशिक घटक, जीवनशैली इत्यादींमुळे होऊ शकतात.
उदाहरणार्थ, क्षयरोग, फ्लू, सर्दी, इत्यादि	उदाहरणार्थ, कर्करोग, हृदयविकार, इत्यादि

Q.5 पुढील प्रश्नांची उत्तरे लिहा.

12

1 कर्करोगावरील आधुनिक निदान पद्धती आणि उपचारपद्धती यांवर माहिती लिहा.

Ans

- आधुनिक निदान पद्धतीत, टिशू डायग्नोसिस, सी.टी.स्कॅन, एम. आर.आय.स्कॅन, मॅमोग्राफी, बायप्सी, इत्यादी तंत्रांचा वापर करण्यात येतो.
- तर उपचारांमध्ये रसायनोपचार, किरणोपचार, शल्यचिकित्सा या प्रचलित पद्धतींबरोबरच रोबोटिक सर्जरी, लॅप्रोस्कोपिक सर्जरी अशा उपचार पद्धती वापरल्या जातात.
- आधुनिक उपचारपद्धतींबरोबरच शारीरिक व्यायाम हा कर्करोगावरील उपचारावर उपयुक्त आहे.

2 कारणे द्या.

संसर्गजन्य रोग कोणत्या विविध माध्यमांमार्फत पसरतात?

Ans

- संसर्गजन्य रोग हे दूषित हवा, पाणी, अन्न किंवा वाहक (कीटक व प्राणी) याद्वारे पसरतात.
- संसर्गजन्य रोगांचे संक्रमण संक्रमित व्यक्तीमार्फत निरोगी व्यक्तीमध्ये प्रत्यक्ष संपर्कामुळे तसेच, इंजेक्शनच्या सुया आणि रक्तदान या माध्यमातून होऊ शकते.

3 महत्व स्पष्ट करा.

संतुलित आहार

Ans

- असा आहार, ज्यामध्ये सर्व पोषक घटक जसे, कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, व्हिटॅमिन्स, खनिजे इत्यादि योग्य प्रमाणात असतात, त्या आहाराला संतुलित आहार असे म्हणतात.
- संतुलित आहारामध्ये पुरेश्या प्रमाणात पाणी आणि तंतुमय पदार्थही असतात.
- संतुलित आहार तयार करण्यासाठी आपण आपल्या रोजच्या जेवणात विविध पदार्थांचा समावेश केला पाहिजे, ज्यायोगे आपल्याला पुरेश्या प्रमाणात सर्व पोषकतत्वांचा पुरवठा करतात.

4 पाठात दिलेल्या रोगांव्यतिरिक्त इतर पाच असंसर्गजन्य रोगांची नावे लिहा.

Ans

दमा, स्कर्व्ही, अल्झायमर्स, ऍलर्जी, मूत्रविकार, ऑस्टिओपोरोसिस हे काही असंसर्गजन्य रोग आहेत.

5 महत्व स्पष्ट करा.

शारीरिक व्यायाम/ योगासने

Ans

- माणसाची जीवनशैली त्याचे आरोग्य चांगले ठेवण्यास मदत करते.
- शारीरिक व्यायाम किंवा योगासने यांमुळे आपले आरोग्य वाढण्यास मदत होते. यामुळे, कर्करोग, हृदयविकार, इत्यादींसारखे रोग होण्याचा धोका टळतो.
- सर्वात महत्वाचे म्हणजे, नेहमीच्या शारीरिक व्यायामामुळे, आयुष्य अधिक आरोग्यदायी होते तसेच ताणतणाव आणि चिंता यांचे योग्य व्यवस्थापन करता येते.

6 कारणे लिहा.

मधुमेह आणि हृदयरोग या रोगांची कारणे काय आहेत?

Ans

- मधुमेहाची कारणे: अनुवंशिकता, अतिलठ्ठपणा, व्यायामाचा/कष्टाचा अभाव, मानसिक ताण/तणाव
- हृदयरोगाची कारणे: धूम्रपान करणे, मद्यपान, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, लठ्ठपणा, शारीरिक श्रमाची कमतरता,
- व्यायामाचा अभाव, सतत बैठे काम करणे, अनुवंशिकता, तणाव, रागीटपणा आणि चिंता

Q.6 उत्तरे स्पष्टीकरणासह लिहिणे.

12

1 खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.  
एड्स

- Ans** i. एड्सविरोधी प्रतिबंधात्मक उपाय पुढीलप्रमाणे आहेत:  
ii. रक्तदानाच्या वेळी दिले जाणारे रक्त हे HIV बाधित नसण्याची खात्री करणे.  
iii. निर्जंतुक सुया आणि ब्लॅडिस इत्यादींचा वापर करणे.  
iv. अनोळखी व्यक्तींशी शारीरिक संबंध न ठेवणे.

2 खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.  
डेंग्यू

- Ans** i. डेंग्यू हा रोग एडिस इजिप्ती या डासाच्या मादीच्या चावण्यामुळे होतो.  
ii. डासांच्या प्रजननास आळा घातला पाहिजे.  
iii. आजूबाजूच्या परिसरात पाणी साठू देऊ नये, कारण, डास सांडपाण्यात अंडी घालतात.  
iv. पाणी नेहमी स्वच्छ ठेवा किंवा त्याचा पुनर्वापर करा.  
v. पाण्याच्या टाक्या नेहमी झाकलेल्या असाव्या.  
vi. डासांच्या दंशापासून बचाव करण्यासाठी डासनरोधक क्रीम आणि मच्छरदाणीचा वापर करावा.  
vii. साठलेल्या पाण्यात डास अंडी घालतात आणि त्यांच्या वाढीस पोषक वातावरण निर्माण होऊन त्यांची संख्या वाढते.  
viii. लांब हाताचे कपडे घालावेत, तसेच, पाय झाकणारे कपडे घालणे यांमुळे डासांपासून बचाव होतो.  
ix. आपले घर आणि सभोवताल स्वच्छ तसेच निरोगी ठेवावे ज्यामुळे, डासांचे प्रजनन होण्यास आळा बसतो.

3 खालील रोगांवरील प्रतिबंधात्मक उपाय लिहा.  
कर्करोग

- Ans** i. कर्करोग संतुलित आणि नियंत्रित आहार आणि निरोगी जीवनशैलीचा अवलंब केल्याने टाळला जाऊ शकतो.  
ii. तंबाखू, गुटखा, मद्य आणि धूम्रपान या गोष्टी टाळल्यामुळे कर्करोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो.  
iii. पिझ्झा, बर्गर, इत्यादींसारखे जंकफूड टाळणे आणि भरपूर तंतुमय पदार्थांचे सेवन करणे यामुळे काही प्रकारच्या कर्करोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो.  
iv. निरोगी जीवनशैलीसाठी योगासने, प्राणायाम आणि व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

4 परिच्छेद वाचन करून त्यावर आधारित प्रश्नांची उत्तरे लिहिणे.  
“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.”  
i. वरील परिस्थितीत गौरवला कोणकोणते आजार उद्भवू शकतात ?  
ii. त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल ?  
iii. गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे ?

- Ans** i. वरील परिस्थितीत गौरवला कोणकोणते आजार उद्भवू शकतात ?  
अ. गौरव पाण्यामुळे होणारे रोग, जसे, पटकी, अतिसार, विषमज्वर आणि कावीळ यासारखे रोग होऊ शकतात.  
आ. त्याच्या घराच्या आसपासची अस्वच्छ परिस्थिती ही डासांचे प्रजनन स्थान असू शकते, त्यामुळे त्याला हिवताप किंवा डेंग्यू असे रोग होऊ शकतात.  
इ. त्याला त्याच्या वाढीला आवश्यक असे पोषक अन्न न मिळाल्यामुळे त्याचे कुपोषणही होऊ शकते.  
ii. त्याला किंवा त्याच्या पालकांना तुम्ही काय मदत कराल ?  
अ. अशा परिस्थितीत त्याच्या कुटुंबाला पुढील प्रकारे मदत केली जाऊ शकते.  
आ. त्याच्या कुटुंबाला विविध रोगांबद्दल आणि त्यांच्या प्रसाराबद्दल माहिती दिली जाऊ शकते.  
इ. घर व भोवतालचा परिसर यांच्या स्वच्छतेच्या महत्वाबाबत जागृती करणे.  
उ. त्याच्या आईला संतुलित आहाराचे महत्त्व समजावणे.  
ऊ. त्याच्या वडिलांना दारूच्या त्यांच्यावर आणि त्यांच्या कुटुंबावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती करून देणे.  
ए. त्यांना काही सामाजिक संस्थांकडून घेतल्या जाणाऱ्या शिबिरांमध्ये नेऊन या सवयीतून बाहेर काढता येऊ शकते.  
iii. गौरवच्या वडिलांना कोणता आजार होण्याची शक्यता आहे ?  
गौरवच्या वडिलांना सतत मद्यप्राशन केल्यामुळे कर्करोग किंवा हृदयविकार होण्याची शक्यता आहे.

Q.7 प्रश्नाचे उत्तर विस्तृत स्वरूपात लिहिणे.

1 तुमच्या घरी असणाऱ्या औषधांची नावे व त्यातील घटक लिहा व त्यांची यादी करा.

औषधांची नावे	रोगावर उपयोगगी	त्यातील घटक
सोफ्रामायसिन 1% मलम	जीवाणू संसर्ग	फ्रेमसीटिन सल्फेट आयपी
पैन डी	अपचन, छातीतील जळजळ	पॅटोप्राझोल, डोपेरिडोन
रानटॅक 150	अपचन, छातीतील जळजळ	रॅनिटाइडिन
पॅरासिटामॉल गोळी	वेदना, ताप	पॅरासिटामॉल
क्रॉसिन अडवान्स	वेदना, ताप	पॅरासिटामॉल
सेरिडॉन ट्रिपल अॅक्शन	डोकेदुखी, वेदना, सर्दी, ताप	पॅरासिटामॉल, प्रॉपिफेनेझोन, कॅफिन

सायक्लोपॅम	पोटदुखी	डाइसायक्लोमाइन हाइड्रोक्लोराइड, पॅरासिटामॉल
डिस्पिरिन	वेदना	अॅस्पिरिन (एसिटिलसॅलिसिलिक अॅसिड)
गेलूसील	अपचन, छातीतील जळजळ	अल्युमिना, मॅग्नेशिया, सीमेथिकोन
बीटाडाईन	जंतु संसर्ग	पॉविडोन-आयोडीन
इब्यूप्रोफेन गोळ्या	दाहकता	इब्यूप्रोफेन
मेट्रोगिल 400	जीवाणू संसर्ग	मेट्रोनिडॅझोल
बेर्नेड्रिल	अॅलर्जी, सर्दी, फ्लू	डिफेनहाइड्रामाइन हाइड्रोक्लोराइड
लोमोटिल	अतिसार	डिफेनॉक्सिलेट हाइड्रोक्लोराइड, अॅट्रोपिन सल्फेट
मेटासिन	वेदना, ताप	पॅरासिटामॉल
कॉम्बिफ्लेम	वेदना, ताप	इब्यूप्रोफेन, पॅरासिटामॉल
सेनासॉफ	बद्धकोष्ठता	ग्लुकोसाइड, सेन्ना अर्क

