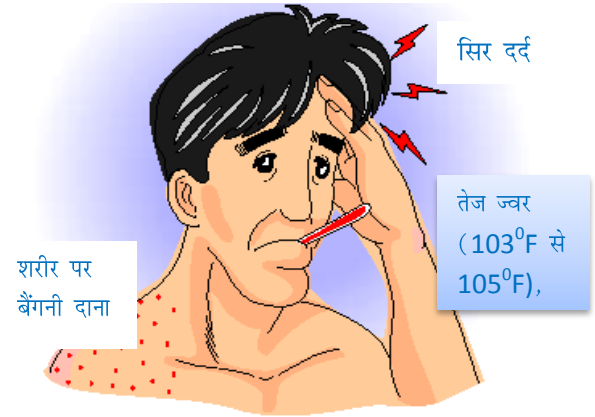




1) डेंगू ज्वर क्या है एवं इसके मुख्य लक्षण क्या हैं?

- डेंगू ज्वर एक वाइरस संचरित रोग है, जिसके मुख्य लक्षण हैं :-
- तेज ज्वर (103°F से 105°F),
- अत्यधिक सिर दर्द, उल्टी, पेट दर्द, आँखों के पीछे तेज दर्द,
- जोड़ों, मांसपेशियों एवं हड्डियों में अत्यधिक दर्द (**Break bone fever**),
- शरीर का पीला होना, दाना (**Rashes**) बेंगनी दाना कभी-कभी नाक या मसूड़े से खून आना तथा इसके गहरे संक्रमण में मुँह से खून की उल्टी जानलेवा हो सकती है।



2) यह रोग कैसे फलता है?

डेंगू ज्वर एक विशेष प्रजाति के मादा मच्छर (एडिज) के काटने से फैलता है जो मनुष्य के निवास स्थान के आस-पास बरसात के जमे पानी या साफ पानी में पनपता है। ये मच्छर दिन की रौशनी में ही मनुष्यों को काटते हैं। इनके शरीर और पैरों पर श्वेत धब्बों के द्वारा इन्हें सहजता से पहचाना जा सकता है।



3) इलाज:

इसका कोई खास इलाज नहीं है। दर्द और बुखार के लिए पारासीटामोल देना चाहिए। हल्की बिमारी का घर पर भी इलाज हो सकता है:-

- आराम-ज्यादा मात्र में तरल पदार्थ पिलाना, पौष्टिक आहार, चिकित्सक की देख-रेख में रहना।
- डेंगू दुबारा भी हो सकता है।

4) बिमारी की रोकथाम एवं बचाव :

- मच्छर के अण्डा देने की जगहों को साफ एवं सूखा रखना।
- मच्छर बरसात के जमे हुए पानी जैसे मिट्टी के बरतन में या धातु के डाम में या खाने-पीने के इस्तमाल किये हुए प्लास्टिक के थैलों, कूलर तथा गमलों में जमा पानी में पनपते हैं। अतः इन सभी स्थानों में पानी जमने न देना।
- घर के आस-पास जमे हुए पानी को हटा देना या उसमें लगातार ब्लीचिंग पाउडर का छिड़काव करना।
- मच्छरों को दूर रखने वाली दवाइयाँ (**Odomos**) को शरीर पर दिन में लगा लेना चाहिए तथा जहाँ तक संभव हो पूरे शरीर को ढक कर रखना चाहिए। सोने के समय मच्छरदानी का प्रयोग अवश्य करना चाहिए।

5) बिमारी की रोकथाम एवं बचाव प्राकृतिक साधन :

- खाने में हरे सब्जियों का अधिक प्रयोग करें।
- रोज लहसुन की दो कली चबाकर खाएँ।
- मेथी एवं तुलसी का पत्ता हमेशा प्रयोग में लाएँ तथा इस के पत्ते को उबाल कर पीएँ।
- आवला एवं आवला का रस खाने में अवश्य प्रयोग करें।
- संभव हो तो नीम का कोमल पत्ता खाएँ एवं शरीर में नीम का तेल लगाएँ।
- पपीता का रस डेंगू के बचाव में लाभदायक है।