

टीबी पर नियंत्रण

ट्यू बरक्लोसिस (टीबी) हमारे देश में अन्य सभी संक्रामक बीमारियों से कहीं अधिक मौत का कारण बना हुआ है। टीबी रोग से ग्रसित अधिकतर लोग समाज के गरीब वर्ग के हैं। भारत में टीबी की बीमारी पर नियंत्रण की कोशिशें चल रही हैं, मगर उसमें और तेजी लाने की जरूरत है। हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने टीबी की स्थिति पर ग्लोबल ट्यूबरक्लोसिस रिपोर्ट 2024 पेश की है। इस रिपोर्ट ने भारत की चिंता बढ़ा दी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का दावा है कि दुनिया के 26 फीसदी टीबी मरीज भारत में हैं। भारत में 28 लाख

रिपोर्ट के अनुसार महिलाओं की तुलना में इस बीमारी के शिकार ज्यादातर पुरुष हैं। 55 प्रतिशत पुरुषों में यह बीमारी पायी गयी।

टीबी के मामले रिपोर्ट हुए हैं। यह दुनिया के स्तर पर टीबी के कुल मामलों का 26 प्रतिशत है। एक आकलन के अनुसार, भारत में टीबी की बीमारी की वजह से लगभग 3.15 लाख मौतें भी हुईं। यह वैश्विक आंकड़े का 29 प्रतिशत है। रिपोर्ट

से पता चला है कि 30 देशों की सूची में भारत का स्थान सबसे ऊपर है। इस रिपोर्ट के अनुसार, महिलाओं की तुलना में इस बीमारी के शिकार ज्यादातर पुरुष हैं। पचपन प्रतिशत पुरुषों में यह बीमारी पायी गयी। यह महिलाओं में 30 प्रतिशत से ज्यादा है। वहीं बारह प्रतिशत बच्चे और किशोर इसके शिकार हुए हैं। ये आंकड़े दर्शाते हैं कि कोविड-19 को पीछे छोड़ते हुए दुनियाभर में टीबी की बीमारी एक बार पुनः मुख्य संक्रामक बीमारी के रूप में उभर गयी है। वर्ष 2022 में 75 लाख टीबी के मामले सामने आये थे। रिपोर्ट के अनुसार, 2023 में लगभग 82 लाख लोगों में टीबी संक्रमण का पता चला था। वर्ष 1995 में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा वैश्विक टीबी निगरानी शुरू हुई थी। उसके बाद से टीबी के मामलों के बारे में दर्ज किया गया यह सबसे बड़ा आंकड़ा है। रिपोर्ट में एक सकारात्मक संकेत यह है कि अनुमानित मामलों और वास्तव में निदान किये गये मामलों के बीच का अंतर कम होता दिख रहा है। भारत में 2023 में टीबी के 25.2 लाख मामले सामने आये, जबकि उसके पिछले वर्ष यह संख्या 24.2 लाख थी। संतोष की बात यह है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार भारत 30 सबसे ज्यादा टीबी के मरीज वाले देशों में, ट्रीटमेंट कवरेज के मामले में शीर्ष पर है। भारत उन सात देशों में शामिल है, जहां वर्ष 2023 में 80 प्रतिशत से अधिक उपचार कवरेज उपलब्ध रहा। वर्ष 2023 में भारत में 12.2 लाख लोगों को निवारक चिकित्सा दी गयी, जो 2022 में 10.2 लाख और 2021 में 4.2 लाख थी। टीबी उपचार के लिए सरकार मुफ्त दवाएं उपलब्ध करवा रही है। वर्ष 2022 में प्रधानमंत्री टीबी मुक्त भारत अभियान लांच हुआ था। इस अभियान के तहत 2025 तक टीबी रोग को समाप्त करने का लक्ष्य रखा गया है।

हर उम्र में बढ़ रही है गठिया की समस्या: कारण और बचाव के तरीके



गठिया (अर्थराइटिस) एक ऐसी बीमारी है जो जोड़ों में दर्द, अकड़न और सूजन का कारण बनती है। यह समस्या आजकल हर उम्र के लोगों में तेजी से बढ़ रही है, जिसका मुख्य कारण हमारी जीवनशैली और खानपान की आदतें हैं। आइए जानें इसके मुख्य कारण और बचाव के उपाय।

गठिया बढ़ने के कारण

- **बैठक जीवनशैली:** शारीरिक गतिविधियों की कमी से जोड़ों में अकड़न और मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, जो गठिया का खतरा बढ़ा सकती हैं।
- **अधिक वजन:** अधिक वजन होने से घुटनों, कूल्हों और रीढ़ की हड्डी पर अधिक दबाव पड़ता है, जिससे जोड़ों में जल्दी घिसावट होती है।
- **असंतुलित आहार:** प्रोसेस्ड फूड, चीनी, और तैलीय भोजन का अधिक सेवन शरीर में सूजन को बढ़ावा देता है, जो जोड़ों के लिए हानिकारक है।
- **परिवार में गठिया का इतिहास:** परिवार में गठिया होने से इसके होने का खतरा बढ़ सकता है।
- **धूम्रपान और शराब का सेवन:** इनसे शरीर में सूजन बढ़ती है, जो गठिया के लक्षणों को और गंभीर बना सकती है।
- **उम्र का प्रभाव:** बढ़ती उम्र के साथ जोड़ों का घिसना सामान्य है, जिससे गठिया का खतरा अधिक हो जाता है।

गठिया से बचाव के तरीके

- **वजन पर नियंत्रण रखें:** स्वस्थ वजन बनाए रखने से घुटनों और अन्य जोड़ों पर दबाव कम होता है।
- **शारीरिक सक्रियता बनाए रखें:** रोजाना हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे चलना, तैरना या साइकलिंग करने से जोड़ों में लचीलापन बना रहता है।
- **एंटी-इंफ्लेमेटरी आहार लें:** हरी सब्जियां, मछली, नट्स, और बीज जैसे आहार सूजन को कम करते हैं। प्रोसेस्ड फूड, लाल मांस और चीनी का सेवन सीमित करें।
- **मांसपेशियों को मजबूत करें और लचीलापन बढ़ाएं:** योग और स्ट्रेचिंग से जोड़ों की लचक बढ़ती है, और वेट ट्रेनिंग से जोड़ों की स्थिरता में मदद मिलती है।
- **जोड़ों की सुरक्षा करें:** ऐसे काम और गतिविधियों से बचें जिनसे जोड़ों पर अधिक जोर पड़ता है। अच्छे पॉश्वर और एर्गोनोमिक उपकरणों का इस्तेमाल करें।
- **धूम्रपान और शराब से बचें:** इनसे सूजन बढ़ने का खतरा होता है, इसलिए इनका सेवन कम करें।
- **विटामिन D और कैल्शियम की कमी पूरी करें:** हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए ये आवश्यक हैं। धूप में समय बिताएं और कैल्शियम युक्त आहार लें।

महत्वपूर्ण संदेश:

समय पर पहचान और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से गठिया को काफी हद तक रोका जा सकता है। सही जानकारी और बचाव के उपायों से इस बीमारी का प्रभावी नियंत्रण संभव है।