NCERT SOLUTIONS

CLASS - 9th



aglasem.com

Class : 9th
Subject : विज्ञान
Chapter : 13
Chapter Name: हम बीमार क्यों होते हैं

Q1 अच्छे स्वास्थ्य की दो आवश्यक स्थितियाँ बताइए।
Answer. अच्छे स्वास्थ्य की दो आवश्यक स्थितियाँ-

1. उपयुक्त एवं पौष्टिक आहार तथा शुद्ध पेयजल
2. अच्छे सामाजिक पर्यावरण

Page : 200 , Block Name : प्रश्न
Q2 रोग मुक्ति कि कोई दो आवश्यक परिस्थितियाँ बताइए।
Answer. रोगमुक्ति कि कोई दो आवश्यक परिस्थितियाँ-

1. व्यक्तिगत तथा घर की स्वछता
2. टिकाकरण

Page : 200 , Block Name : प्रश्न
Q3 क्या उपोरक्त प्रश्नों के उत्तर एक जैसे हैं अथवा भिन्न क्यों?
Answer. हाँ, दोनों प्रश्नों के उत्तर एक जैसे हैं, क्योंकि अगर स्वास्थ अच्छे होते है तो रोग संक्रमण का संभावना कम होता है एवं अच्छा स्वास्थ के मतलब शरीर रोग से मुक्त है। तो रोग से बचने के लिए और अच्छा स्वास्थ बनाने के लिए आवश्यक स्थितियाँ समान है।
Page : 200 , Block Name : प्रश्न
Q1 ऐसे तीन कारण लिखिए जिससे आप सोचते हैं कि आप बीमार हैं तथा चिकित्सक के पास जाना चाहते हैं। यदि इनमें से एक भी लक्षण हो तो क्या आप फिर भी चिकित्सक के पास जाना चाहेंगे? क्यों अथवा क्यों नहीं?
Answer. तीन कारणें-

1. सर्दी जुखाम
2. सिरदर्द
3. बिना किसी कसरत के थकान महसूस होना

ऐसे बहुत सारे बीमारी होते है जिनके लक्षण प्राय: एक जैसे होता है। ऐसे कोई भी अप्रत्याशित लक्षण नज़र आए तो चिकित्सक के पास जाना चाहिए कि ये लक्षण वास्तव में किस बीमारी का कारण हो सकता है। अत: रोग के लक्षण से केवल पता नहीं चलता कि कौन सी बीमारी है तो जांच कराना ज़रूरी है।
Page : 203 , Block Name : प्रश्न
Q2 निम्नलिखित में से किसके लंबे समय तक रहने के कारण आप समझते हैं कि आपके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा। तथा क्यों?

- यदि आप पोलियो रोग से ग्रस्त हैं।
- यदि आपके शरीर पर जूं (lice) हैं।
- यदि आप मुंहसों से ग्रस्त हैं।

Answer. पोलियो रोग का प्रभाव लंबे समय तक होता है और इसमें यकृत क्षतिग्रस्त होता है, इसलिए यदि कोई पोलियो रोग से ग्रस्त होते हैं तो उसके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ेगा, मृत्यु भी हो सकता है।

aglasem.com

Page : 203 , Block Name : प्रश्न

Q1 जब आप बीमार होते हैं तो आपको सुपाच्य तथा पोषणयुक्त भोजन करने का परामर्श क्यों दिया जाता है?

Answer. बीमार होने से शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो जाते है, साथ ही पचनतंत्र भी कमजोर हो पड़ता है और भूख कम हो जाती है। सुपाच्य भोजन नरम होता है और आसानी से पचकर शरीर द्वारा अवशोषित कर लिया जाता है। पोषणयुक्त भोजन से रोग के वीरुध लड़ने की शक्ति भी मिलती है तथा प्रतिरक्षा तंत्र को मज़बूती प्रदान करता है। पोषणयुक्त भोजन से विटामिन, मिनरल और अन्य पोशाक तत्व की क्षति पूर्ति हो जाती है। भोजन शरीर में ऊर्जा देती है।

Page : 210 , Block Name : प्रश्न

Q2 संक्रामक रोग फैलने की विभिन्न विधियाँ कौन-कौन सी है?

Answer. बहुत से सूक्षजीवीय कारक रोगी से अन्य स्वस्थ मनुष्य तक विभिन्न उपाय से फैलते हैं।

1. ऐसे रोगों के सूक्ष जीव हवा द्वारा फैलती हैं जब रोगी छिंकता है अथवा खाँसते है। उस समय छूटे-छोटे बुंदक बाहर निकलते हैं। जब उसके सामने कोई अन्य व्यक्ति हो तो श्वास द्वारा वह बुंदक उसके शरीर में प्रवेश करता है, जिससे सूक्ष्म जीवों को नए संक्रमण करने का अवसर मिल जाते है।
2. जल द्वारा भी रोग फैल सकते हैं, जब संक्रमणीय रोग तथा हैजा से ग्रसित रोगी के अपशिष्ट पेयजल में मिल जाते हैं और यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति जाने-अनजाने में उस जल को पिता है तो रोगाणु एक स्वस्थ व्यक्ति में प्रवेश करता है जिससे वह भी उस रोग से ग्रसित होते है।
3. लैंगिक क्रियाओं द्वारा दो लोग शारीरिक रूप से एक-दूसरे के संपर्क में आते हैं।
4. दूषित भोजन या पानी द्वारा।
5. दूसरे जंतुओं या कीट द्वारा।

Page : 210 , Block Name : प्रश्न

Q3 संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए आपके विद्यालय में कौन-कौन सी सावधानियाँ आवश्यक हैं?

Answer. संक्रामक रोगों को फैलने से रोकने के लिए विद्यालय में निम्नलिखित सावधानियाँ आवश्यक हैं-

1. टिफिन खाने से पहले हातो को अच्छे से साफ करना है
2. स्वच्छ पेयजल का उपलब्ध होना
3. विद्यालय के आसपास के परिवेश साफ सूत्र रखना है
4. विभिन्न रोगों तथा टिकाकरण के बारे में विद्यार्थियों को बताना है
5. संक्रामक रोगों के फैलने के कारण से छात्रों को परिचित करवाना है
6. विद्यालय के आसपास जल जमने नहीं देना है

Page : 210 , Block Name : प्रश्न

Q4 प्रतिरक्षीकरण क्या है?

Answer. जब रोगाणु प्रतिरक्षा तंत्र पर पहेली बार आक्रमण करते हैं तो प्रतिरक्षा तंत्र रोगाणुओं के प्रति क्रिया करता है और फिर इसका विशिष्ट रूप से स्मरण कर लेता है। इस प्रकार जब वही रोगाणु या उससे मिलता-जुलता रोगाणु संपर्क में आता है तो पूरी शक्ति से उसे नष्ट कर देता है। इससे पहले संक्रमण की अपेक्षा दूसरा संक्रमण शीघ्र ही समाप्त हो जाता है। यह प्रतिरक्षा-करण के नियम का आधार है।

Page : 210 , Block Name : प्रश्न

Q5 आपके पास में स्थित स्वस्थ केंद्र में टिकाकरण के कौन-से कार्यक्रम उपलब्ध हैं? आपके क्षेत्र में कौन-कौन सी स्वस्थ संबंधी मुख्य समस्या है?
Answer. हमारे पास में स्थित स्वस्थ केंद्र में टिकाकरण के निम्नलिखित कार्यक्रम उपलब्ध हैं-

- पोलियो
- B.C.G.
- टिटेनस
- D.P.T.
- बूस्टर डोज, चेचक, हेपटाइटिस A-B
- HNI की जांच

हमारे क्षेत्र में मुख्य स्वस्थ संबंधी समस्या-

- पोलियो
- मलेरिया
- डेंगू
- हृदय रोग

Page : 210 , Block Name : प्रश्न

Q1 पिछले एक वर्ष में आप कितनी बार बीमार हुए? बीमारी क्या थीं?

a) इन बीमारियों को हटाने के लिए आप अपनी दिनचर्या में क्या परिवर्तन करेंगे?
b) इन बीमारियों से बचने के लिए आप अपने पास-पड़ोस में क्या परिवर्तन करना चाहेंगे?

Answer.

क) पिछले एक वर्ष में मुझे एक बार दस्त तथा दूसरी बार साधारण बुखार हुआ था।

दस्त होने के बाद मैं अपने दिनचर्या में निम्नलिखित परिवर्तन किया था-

- पानी को उबाल के ठंडा करके फिर पिया करता था
- पानी फ़िल्टर करके प्रयोग करता था
- सिर्फ़ घर का बना हुआ खाना खाता था

बुखार होने के बाद दिनचर्या में निम्नलिखित परिवर्तन-

- गरम खाना और गरम पानी का प्रयोग करता था
- रुमाल का उपयोग करता था
- खाने से पहले रोजाना ठीक से हाथ धो लेता था
- ठीक समय औषधि का प्रयोग करता था

ख) पास-पड़ोस में परिवर्तन-

- रसोई घर ठीक से साफ़ किया था
- बर्तनों को साफ़ रखता था

aglasem.com

- आसपास के साफ़ सफाई पे ध्यान रखता था ताकि मकड़ी मच्छर न पैदा हो सके

Page : 211 , Block Name : अभ्यास

Q2 डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ्य कर्मचारी अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा रोगियों के संपर्क में अधिक रहते हैं। पता करो की वो अपने-आपको बीमार होने से कैसे बचाते हैं?

Answer. डॉक्टर/नर्स/स्वास्थ्य कर्मचारी अपने-आपको बीमार होने से बचाने के लिए निम्न तरीकों को अपनाते है:

- रोगियों को छूने से पहले हाथों पर दस्ताने पहनते हैं।
- रोगियों को छूने के बाद साबुन से हाथ धोते हैं।
- संक्रामक रोग से बचने के लिए मुँह में मास्क पहनते हैं।
- फ़िनाइल का उपयोग से कार्य स्थल को विसंक्रमित करते हैं।
- साफ कपड़े पहनते हैं तथा बिसंक्रमित उपकरणों का प्रयोग करते हैं।

Page : 211 , Block Name : अभ्यास

Q3 अपने पास-पड़ोस में एक सर्वेक्षण कीजिए तथा पता लगाये कि सामान्यत: कौन-सी तीन बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए अपने स्थानीय प्रशासन को तीन सुझाव दीजिए।

Answer. पास-पड़ोस में होने वाले बीमारियाँ- मलेरिया, टाइफ़ाइड, पोलियो, डेंगू

स्थानियों प्रशासन की सुझाव

- जल जमा होना रोकना
- जल पूर्ण आधार को हमेसा धक्के रखना
- ड्रेन, नालियों को साफ रखना है
- माछरों को समाप्त करना
- स्वच्छ और शुद्ध पानीय जल पान करना
- सोने के समय मच्छरदानी का प्रयोग करना
- बर्तनों को अच्छे से धोकर खाना पकाना
- टिकाकरण का व्यवस्था करना

Page : 212 , Block Name : अभ्यास

Q4 एक बच्चा अपनी बीमारी के विषय के में नहीं बता पा रहा है। हम कैसे पता करेंगे कि

a) बच्चा बीमार है?
b) उसे कौन-सी बीमारी है?

Answer.

aglasem.com

a) बीमार बच्चा अधिक रोता है, खाना खाने नहीं चाहता है, स्वस्थ खराब हो जाता है, शरीर का तापमान साधारण से ज़्यादा रहता है, साँस लेने में परेशानी हो सकती है, उल्टी, दस्त हो सकता है, सर्दी इत्यादि।

b) बीमारी की लक्षणों से पता चलता है की कौन-सी बीमारी हुआ है और शरीर के जिस हिस्से में बच्चे को कष्ट हो रहे है वह बार बार उस हिस्से को स्पर्श करेगा।

Page : 212 , Block Name : अभ्यास

Q5 निम्नलिखित किन परिस्थितियों में कोई व्यक्ति पुन: बीमार हो सकता है? क्यों?

a) जब वह मलेरिया से ठीक हो रहा है।
b) वह मलेरिया से ठीक हो चुका है और वह चेचक के रोगो कि सेवा कर रहा है?
c) मलेरिया से ठीक होने के बाद चार दिन उपवास करता है और चेचक के रोगो कि सेवा कर रहा है?

Answer. कोई व्यक्ति परिस्थिति (c) में पुन: बीमार हो सकता है।

क्योंकि बीमारी के कारण मनुष्य की शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो पड़ता है, तो तब उसको ताज़ा और पौष्टिक खाना खाने की ज़रूरत होता है। लेकिन अगर उस समय वह उपवास करता है तो शरीर के प्रतिरक्षा तंत्र और भी कमजोर हो जाता है, जिसे चेचक जैसे बीमारी होने की संभावना अधिक होगी।

Page : 212 , Block Name : अभ्यास

Q6 निम्नलिखित में से किन परिस्थितियों में आप बीमार हो सकते हैं? क्यों?

a. जब आपकी परीक्षा का समय है?
b. जब आप बस तथा रेलगाड़ी में दो दिन तक यात्रा कर चुके हैं?
c. जब आपका मित्र खसरा से पीड़ित है।

Answer. परिस्थिति (b) और (c) में बीमार होने का संभाबना होते है।

b) बस और रेलगाड़ी में एक साथ बहुत सारे लोग सवारी करते है। यदि उसमे से कोई व्यक्ति किसी भी संक्रमित बीमारी से पीड़ित होता है तो उसके संपर्क में आने वाले किसी भी व्यक्ति बीमार पड़ सकता है।
दूसरा कारण हो सकता है की दो दिन से खाना-पीना तथा सोने में असुबिधा होते है जिससे शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र कमजोर हो पड़ता है।

c) खसरा संक्रामक रोगों में से एक है। यदि मैंने खसरे का टीका नहीं लगवाया और अपने मित्र के संस्पर्श में आया तो खसरा की वायरस से संक्रमित हो सकता हूं।

Page : 212 , Block Name : अभ्यास

Q7 यदि आप किसी एक संक्रामक रोग के टीके की खोज कर सकते हो तो आप किसको चुनते हैं।

(a)स्वंय को?

(b)अपने क्षेत्र में फैले एक सामान्य रोग के टीके की। क्यों?

Answer.

अपने क्षेत्र में फैले एक सामान्य रोग के टीके की करेंगे जिससे हमारे आस पास कोई बीमारी नहीं पनपेगी। हम तथा हमारा समाज स्वस्थ रह सकेंगे।

Page : 212 , Block Name : अभ्यास

aglasem.com