# मलेरिया – रोकथाम इलाज से बेहतर है

## मलेरिया के मुख्य तथ्य

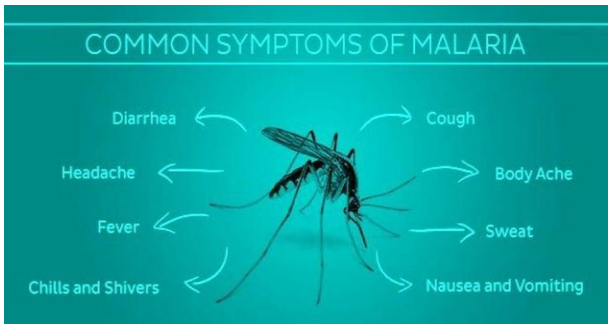
- विश्व की लगभग आधी जनसंख्या (40%) – लगभग 3 बिलियन लोगों पर मलेरिया से ग्रस्त होने का खतरा मंडरा रहा है।
- मलेरिया मनुष्यों में परजीवी द्वारा संक्रमित मच्छर के काटने से फैलता है।
- 5 साल से कम उम्र के बच्चों में मलेरिया मृत्यु का प्रमुख कारण है, हर 2 मिनट में एक बच्चे की जान मलेरिया से जाती है।
- गर्भवती स्त्रियाँ और उनके नवजात शिशु अपने कम प्रतिरक्षा स्तर के कारण विशेष रूप से मलेरिया के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
- रोकथाम और इलाज उपायों तक पहुँच न होने के कारण मलेरिया का प्रभाव लंबे समय तक रह सकता है और जानलेवा भी हो सकता है।
- दीर्घ अवधि तक प्रभाव करने वाली कीटनाशी उपचारित मच्छरदानियाँ (LLINs) मलेरिया के फैलने को रोकने के लिए सबसे अधिक प्रभावी और सस्ता तरीका है। एक मच्छरदानी दो लोगों की तीन साल तक रक्षा कर सकती है।
- सार्वभौमिक रूप से मलेरिया नियंत्रण और उन्मूलन के लिए कई बिलियन डॉलर का निवेश करना पड़ेगा और सरकारों, स्वास्थ्य रक्षा प्रबन्धक और समुदायों का एकजुट हो कर लोगों में यह जागरुकता लानी पड़ेगी कि रोकथाम इलाज से बेहतर उपाय है। (WHO, 2019)

## मलेरिया क्या होता है?

मलेरिया संक्रमित मादा *ऐनोफिलीज़* मच्छर के काटने से परजीवी द्वारा लोगों में फैलने वाला खतरनाक रोग है। इसे रोका जा सकता है और इसका इलाज भी संभव है। वर्ष 2017 में 87 देशों में लगभग 219 मिलियन मलेरिया के केस दर्ज़ हुए थे। मलेरिया *प्लैज़्मोडियम* परजीवी द्वारा होता है। यह परजीवी संक्रमित मादा *ऐनोफिलीज़* के काटने से फैलता है। मनुष्यों में मलेरिया फैलाने वाली 5 परजीवी स्पीशीज़ है जिनमें से 2 स्पीशीज़ *प्लैज़्मोडियम फैल्सीपेरम और प्लैज़्मोडियम वाइवैक्स* सबसे अधिक खतरनाक हैं।

## मलेरिया के शुरुआती लक्षण क्या होते हैं?

मलेरिया के लक्षण संक्रमित मच्छर के काटने के 10–15 दिन के बाद दिखते है। मलेरिया की शुरुआत बुखार, सिरदर्द तथा कँपकँपी से होती है। लक्षण बहुत हल्के होते हैं और ये लक्षण मलेरिया के ही हैं, यह पता लगाना बहुत कठिन हो जाता है। यदि 24 घंटे के भीतर इसका उपचार न किया जाए तो *प्लैज़्मोडियम फैल्सीपेरम* मलेरिया गंभीर रूप ले सकता है और उससे मृत्यु भी हो सकती है। बच्चों में गंभीर मलेरिया में तीव्र एनीमिया और दिमागी मलेरिया लक्षण भी उत्पन्न हो सकते है। वयस्कों में अनेक अंगों में खराबी हो सकती है।



## कौन लोग अधिक खतरे में हैं?

कुछ समष्टि समूहों में मलेरिया होने का ज़ोखिम अधिक है। इनमें सम्मिलित है : 5 साल से कम उम्र के शिशु, गर्भवती स्त्रियाँ और HIV/AIDS से ग्रस्त रोगी, अप्रतिरक्षित प्रवासी, चलायमान समष्टि और यात्री। राष्ट्रीय मलेरिया नियंत्रण प्रोग्रामों को इन समष्टि समूहों को उनकी विशिष्ट परिस्थितियों को ध्यान में रखते हुए मलेरिया संक्रमण से बचाने के लिए विशेष उपाय करने चाहिए।

## मलेरिया का संचरण

मलेरिया मादा *ऐनोफ़ेलीज़* मच्छर के काटने से संचरित होता है। यह मच्छर संध्याकाल (गोधूलि) से प्रातः काल (ऊषाकाल) के दौरान काटता है। संचरण की तीव्रता परजीवी, रोगवाहक (वेक्टर), मानव परपोषी तथा पर्यावरण संबंधी कारकों पर निर्भर करती है।

मलेरिया महामारी का रूप तब ले सकता है जब जलवायु अथवा अन्य परिस्थितियाँ अचानक उन क्षेत्रों में संचरण के अनुकूल होती हैं जहाँ लोगों में प्रतिरक्षा या तो बहुत कम होती है, और या होती ही नहीं। मलेरिया महामारी का रूप तब भी ले सकता हैं, जब कम प्रतिरक्षा वाले लोग काम की तलाश में या शरणार्थियों के रूप में तीव्र मलेरिया संचरण वाले क्षेत्रों में चले जाते हैं।

## मलेरिया का निदान और उपचार किस प्रकार किया जाता है?

मलेरिया का निदान और उपचार यदि शुरूआत में ही कर लिया जाए तो रोग की तीव्रता कम हो जाती है और मुत्यु से बचाव हो जाता है। यह मलेरिया के संचरण को कम करने में भी योगदान देता हैं। मलेरिया के लिए सर्वोतम उपलब्ध उपचार विशष रूप से *प्लैज़्मोडियम फ़ैल्सीपेरम* मलेरिया के लिए आर्टिमिसिनिन आधारित संयुक्त चिकित्सा है।

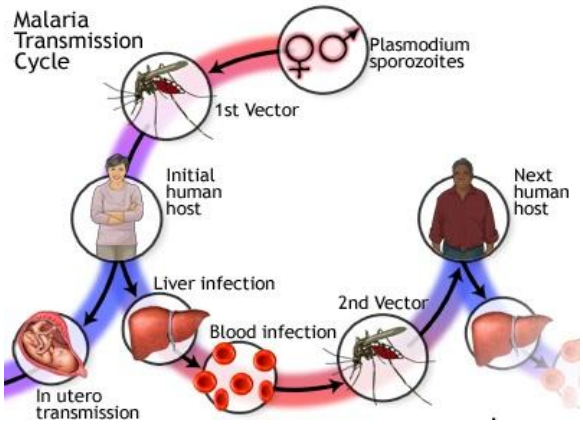
WHO की सलाह के अनुसार मलेरिया के सभी संदेहास्पद केसों को उपचारित करने से पहले परजीवी आधारित नैदानिक परीक्षण (सूक्ष्मदर्शिकी अथवा तीव्र नैदानिक परीक्षण) द्वारा पुष्टि कर लेनी चाहिए। परजीवविज्ञानीय पुष्टि के परिणाम 30 या उससे कम मिनटों में ही मिल जाते हैं।

## कौन सी मलेरिया रोधी औषधियाँ लेने की सलाह दी जाती हैं?

मलेरिया रोधी औषधियाँ मलेरिया से बचाव के लिए भी प्रयुक्त होती हैं। यात्रियों में मलेरिया का बचाव रासायनिक निरोधोपचार से भी हो सकता है जो मलेरिया संक्रमणों की रक्त अवस्था का दमन करता है। गर्भवती महिलाएँ, जो सामान्य से उच्च संचरण क्षेत्रों में रहती हैं, उनके लिए WHO पहली त्रैमासिक अवधि के बाद प्रत्येक परिगणित प्रसवपूर्व निरीक्षण में सल्फाडॉक्सिन पाइरीनिथामिन द्वारा निवारक उपचार की सलाह देता है।

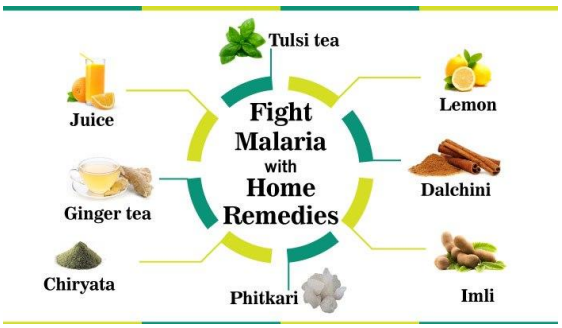
## आज की तारीख में मलेरिया से बचाव के लिए विरुद्ध कोई टीका (वैक्सीन) उपलब्ध है?

RTS/ASO1 (RTSs) पहला और आज की तारीख में एकमात्र वैक्सीन है जो छोटे बच्चों में मलेरिया से आंशिक सुरक्षा प्रदान करता है। यह *प्लैज़्मोडियम फ़ैल्सीपेरम,* जो सार्वभौमिक रूप से एक अत्यधिक खतरनाक मलेरिया परजीवी है और अफ्रीका में सबसे अधिक पाया जाता है, के विरुद्ध प्रभाव करता है।




## मलेरिया होने पर कौन से घरेलू उपाय अपनाए जा सकते हैं?

यदि कोई मलेरिया से संक्रमित हो तो उसे 2–3 गिलास संतरे का ताज़ा जूस लेना चाहिए। दालचीनी के शोथ विरोधी, प्रति–ऑक्सीकारक और प्रति–रोगाणुक गुण मलेरिया होने पर मदद करते है। गर्म पानी में अदरक और शहद लेना भी मलेरिया होने पर लाभकारी होता हैं।




## मलेरिया से ठीक होने में कितना समय लगता है?

प्रायः मलेरिया से उपचार के बाद दो सप्ताह में ठीक हो जाते है। लेकिन कुछ लोगों में मलेरिया दोबारा भी हो जाता हैं। शुरूआती परजीवी संक्रमण से ले कर मलेरिया के लक्षणों के दिखने तक की अवधि *प्लैज़्मोडियम* की उस विशिष्ट स्पीशीज़ पर निर्भर करती है जो व्यक्ति को संक्रमित करती है।

## कौन से पौधे और वृक्ष प्राकृतिक रूप से मच्छरों को दूर भगाते हैं?

*सिट्रोनेला* (मच्छर प्रतिकर्षकों में पाया जाने वाला एक घटक), लैवेंडर, तुलसी, रोज़मेरी और लहसन कुछ प्रमुख पौधे और जड़ी बूटियाँ है जो मच्छरों को दूर भगाते हैं। नीम और यूकेलिप्टस मुख्य मच्छर प्रतिकर्षक वृक्ष हैं। नीम के तेल को नारियल तेल/सिट्रोनेला तेल/यूकेलिप्टस तेल में मिला कर यदि शरीर पर लगाया जाए, तो यह मच्छरों को दूर भगाने में लाभकारी है।

## क्या मलेरिया छूत की बीमारी है?

नहीं। मलेरिया छूत की बीमारी नही है और न ही यह यौन रोग है। यह मच्छरों से मनुष्यों में फैलता है।

## मलेरिया की रोकथाम के लिए मच्छरों के प्रजनन में रोक किस प्रकार लगाएं

- सप्ताह में एक बार कूलर को खाली करके सुखायें। खाली न हो सकें तो उनमें सप्ताह में एक बार एक चम्मच डीज़ल, पेट्रोल या टेमीफॉस ग्रेन्यूल्स डालें।
- पक्षियों को पानी पिलाने वाले बर्तन को सप्ताह में एक बार अवश्य साफ करें।
- पानी की टंकियों, होदियाँ व पानी के बर्तनों को ढक कर रखें।
- टूटे–फूटे बर्तन, कप, टायर इत्यादि खुले में न पड़े रहने दें, इनमें बरसात का पानी भर सकता है।
- निर्माण स्थल पर मच्छरों के प्रजनन को रोकने की ज़िम्मेदारी बिल्डर/मालिक की होती हैं।

**हेल्पाइन नंबर : टोली–फ्री नं. – 1800–1122–60**

[बार–बार मच्छरों का प्रजनन पाए जाने पर, चालान के अतिरिक्त धारा 269 IPC के तहत पुलिस में शिकायत दर्ज की जा सकती है।]

## दिल्ली क्षेत्र के लिए टेलीफोन नंबर

| ज़ोन रूम | कंट्रोल | डीएचओ | एंटी मलेरिया ऑफिसर |
|---|---|---|---|
| सेंट्रल | 29812700 | 29819445 | 29819204 |
| साउथ | 26517188 | 26566671 | 26513077 |
| नजफगढ़ | 25321235 | 28014535 | 28010349 |
| पश्चिम | 25422700 | 25117204 | 25103415 |

**अधिक जानकारी/स्पष्टीकरण के लिए, कृपया संपर्क करें :**

**प्रो. नीरा कपूर**
**विज्ञान विद्यापीठ, इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय**
**नई दिल्ली–110068**
**neerakapoor@ignou.ac.in**