12. स्वास्थ्य

हैजा (Cholera)

- विब्रियो कोलेरी (Vibrio cholerae) नामक जीवाणु से होता है।
- उल्टी एवं दस्त इस रोग के विशिष्ट लक्षण हैं।
- जल, खाद्य पदार्थों एवं मक्खियों द्वारा तेजी से फैलता है।
- हैजे का टीका लगवाने से हैजा होने की सम्भावना अत्यधिक कम हो जाती है।
- पानी को उबालकर तथा शु) करके पीना चाहिए।

डिफ्थीरिया

- कॉरिनोबैक्टीरियम डि" थीराई नामक जीवाणु से होता है।
- यह बच्चों में द्धविशेषकर 3-5 वर्ष के बच्चों मेंऋ अधिक होता है।
- रोगी को अलग कमरे में रखना चाहिए और ऐण्टिसीरम का इन्जेक्शन लगवाना चाहिए।
- बच्चों को D.P.T. नामक टीका लगवाना चाहिए जो इन्हें **डि" थीरिया टिटनेस तथा कुकुरखांसी** से बचाता है।

टिटेनस (Tetanus)

- क्लॉस्ट्रीडियम टिटेनी नाम जीवाणु से होता है।
- जीवाणु धूल, गोबर आदि से घाव के रास्ते हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं।
- गर्दन, चेहरे तथा जबड़े की मांसपेशियों में पक्षाघात हो जाता है व शरीर अकड़ जाता है।
- चोट लगने पर ATS (Anti toxied Serum) का टीका जरूर लगवा लेना चाहिए।
- बच्चों को D.P.T. का टीका लगवा लेना चाहिए

तपेदिक या क्षय रोग

- यह रोग माइको बैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक जीवाणु से होता है।
- ये जीवाणु रोगी के थूक, खाँसी, छींक के सीधे सम्पर्क अथवा भोजन, जल तथा वायु के माध्यम से फैलता है।
- रोगी को हल्का ज्वर तथा खाँसी आती है। खून के साथ बलगम आने लगता है।
- आंतों में आन्त्र क्षय, मस्तिष्क में मस्तिष्क क्षय (Brain T.B.) तथा अस्थियों में अस्थि क्षय (Bone T.B.) उत्पन्न कर देते हैं।
- रोगी को पौष्टिक आहार देना चाहिए। बच्चों को B.C.G. का टीका अवश्य लगाना चाहिए।

  रोगी को विटामिन B काम्प्लेक्स, स्ट्रेप्टोमाइसिन व BCG द्धबच्चों कोऋ बेसिलस कैलेमिटि ग्लूरिन का टीका अवश्य लगवाना चाहिए।

टायफाइड या मोतीझरा (Typhoid)

- यह रोग साल्मोनेला टायफोसा नामक जीवाणु से उत्पन्न होता है।
- इस रोग को फैलाने में मक्खियों की विशेष भूमिका होती है।
- रोगी के बदन में तथा सिर में दर्द रहता है। 101°F तक बुखार भी रहता है।
- जल को उबालकर पीना चाहिए।
- क्लोरोमाइसिटीन द्धप्रतिजैविकऋ चिकित्सक की सलाह के अनुसार देना चाहिए।
- शिशुओं को T.A.B. का टीका लगवा देना चाहिए।

कुष्ठ रोग या कोढ़

- यह रोग माइको बैक्टीरियम लेप्री (Mycobacterium Leprae) नामक जीवाणु द्वारा होता है।
- यह रोग जिस स्थान पर होता है, वहाँ संवेदनशीलता समाप्त हो जाती है।
- हाथों व पैरों की अंगुलियों में घाव उत्पन्न हो जाते हैं और ये गलकर विकृत हो जाते हैं।
- रोगी के सम्पर्क से बचना चाहिए।
- रोगी को सफ, स्वच्छ वातावरण व कुष्ठ निवारण केन्द्र में रखना चाहिए।

प्लेग (Plague)

- यह रोग पाश्चुरेला पेस्टिस (Pasteurella pestis) नामक जीवाणु के कारण होता है।
- इस रोग के जीवाणु पिस्सुओं में पाए जाते हैं और उनके आमाशय में विकसित होते हैं।
- चूहे, गिलहरी आदि पिस्सुओं के वाहक होते हैं।
- रोगी को तेज बुखार तथा गर्दन व टांगों में गिल्टियां निकल

आती हैं।

काली खाँसी या कुकुर खाँसी (Whooping cough)

- बोर्डीटेला पेस्टिस (Bordetella pestis) नामक जीवाणु से होता है।
- यह रोग प्रायः छोटे बच्चों को होता है, बहुत देर तक खाँसी होती है।
- D.P.T. का टीका लगवाकर शिशुओं में इस रोग के लिए प्रतिरोधकता उत्पन्न कर देनी चाहिए।

छोटी माता (Chicken pox)

- यह रोग वैरिसेला विषाणु (Varicella virus) के कारण होता है।
- रोगी के शरीर पर छोटे-छोटे दाने तथा हल्का बुखार हो जाता है।
- यह व्यक्ति को एक बार हो जाने पर दोबारा नहीं होता है।
- यद्यपि प्रायः यह अपने आप ठीक हो जाता है, फिर भी चिकित्सिक से परामर्श से कुछ विशिष्ट प्रतिजैविक दिए जा सकते हैं।

चेचक (Small pox)

- यह विषाणु द्वारा फैलता है।
- सिर दर्द, कंपकंपी तथा उल्टी के साथ तेज बुखार हो जाता है।
- यह एक संक्रामक रोग है, रोगी के सम्पर्क में आने से बचना चाहिए।
- 3-4 दिन बाद मुँह पर लाल दाने निकल आते हैं, जो कि शीघ्र ही पूरे शरीर पर फैल जाते हैं।
- चेचक का टीका लगवा लेना चाहिए।

पोलियो

- यह रोग सबसे छोटे पोलियो वाइरस (Polio-virus) द्वारा फैलता है।
- आंत की दीवारों से होते हुए ये रूधिर प्रवाह के साथ रीढ़ रज्जू (Spinal cord) में पहुँच जाते हैं, जहाँ पर ये विभिन्न अंगों की मांसपेशियों को नियंत्रित करने वाली तन्त्रिकाओं को क्षति पहुँचाते हैं।
- बच्चे विकलांग हो जाते हैं।
- विषाणु मस्तिष्क के श्वास केन्द्र को भी नष्ट कर देते हैं जिससे रोगी साँस नहीं ले पाता।
- बच्चों को पोलियों ड्रॉप्स पिलाना चाहिए।

खसरा

- यह मोर्बेली विषाणु (Morbeli virus) द्वारा होता है।
- यह रोग प्रायः बच्चों में होता है तथा इस रोग के विषाणु नाक से स्राव द्वारा फैलते हैं।
- शरीर पर लाल दाने हो जाते हैं।
- बच्चों को ठण्डक व सीलन से बचाना चाहिए।
- स्वस्थ बच्चों को रोगी बच्चों के सम्पर्क में नहीं आने देना चाहिए।

रेबीज (Rabies)

- इस रोग को हाइड्रोफोबिया (Hydrophobia, fear of water) के नाम से भी जाना जाता है।
- एक घातक विषाणुजन्य रोग है जो केन्द्रीय तन्त्रिका तन्त्र को मुख्यतः प्रभावित करता है।
- रेबीज, समतापी (Warm-blooded) जन्तुओं जैसे, कुत्तों, बिल्लियों आदि में मिलता है। मनुष्य में इनके द्वारा काटने से होता है।
- सिर दर्द, गले में दर्द तथा हल्का बुखार।
- धीरे-धीरे शोर, तेज रोशनी व ठण्डी हवा के प्रति रोगी असहनशील हो जाता है।
- यह रोग **लाइसा वाइरस टाइप-I** द्वारा प्रायः मनुष्य में कुत्ते द्वारा काटे जाने पर कुत्ते की लार के साथ पहुँचता है। इसे स्ट्रीट विषाणु भी कहते हैं।
- घाव को साबुन व पानी में अच्छी तरह धोकर 1% बेंजलकोनियम क्लोराइड की मरहम की जाती है।
- रेबीपुर (Rabipur), HDCA तथा एन्टीसीरम के इंजेक्शन इस रोग के लिए बनाए गए हैं।
- लावारिस कुत्तों को मार डालना चाहिए।
- पालतू कुत्तों को रेबीज का टीका लगाना चाहिए।

अमीबिएसिस (Amoebiasis)

- अमीबिएसिस या अमीबिक पेचिश (Amoebic dysentry) का यह रोग मनुष्य में एण्टिअमीबा हिस्टोलिटिका नामक प्रोटोजोआ के परजीवी सदस्य के कारण होता है।
- पीड़ित मनुष्यों के आंत में फोड़े (Ulcers) हो जाते हैं, जिसके कारण पेचिश या अतिसार हो जाती है।
- रोगी को सिर दर्द तथा बुखार हो जाता है।
- इस रोग से बचने के लिए हरी सब्जियों को पोटेशियम

परमैंगनेट में घण्टा तक भिगोकर उपयोग में लाना चाहिए।

- "यूमिजिल, एरिथ्रोमाश तथा एमेटिन (Ematine) नामक एक ऐल्केलॉयड से रोगी को कुछ समय के लिए आराम मिलता है।

मलेरिया

- यह रोग प्लाज्मोडियम (Plasmodium) नामक परजीवी प्रोटोजोआ की जातियों से होता है।
- 1880 में एक फ्रांसीसी **डॉक्टर ए. लेबेरान** (A. Laveran) ने मलेरिया रोग से ग्रस्त कवि के रक्त में मलेरिया परजीवी को देखा।
- मादा ऐनोफिलीज (Anopheles) मच्छर इस परजीवी को स्वस्थ मनुष्य के रक्त में पहुँचा देता है।
- घर के आप-पास सफाई रखनी चाहिए। मच्छरों को मारने के लिए डी.डी.टी. का छिड़काव करना चाहिए।
- कुनैन, कैमाक्विन आदि चिकित्सक के परामर्शानुसार लेना चाहिए।

लैंगिक सम्पर्क जन्य रोग

गोनोरिया (Gonorrhoea)

- यह निसेरिया गोनोरहीआ नामक जीवाणु से होती है।
- पुरूषों में यूरेथ्रा में सूजन आती हैं, पेशाब जलन के साथ आता है, साथ मवाद ¼पस½ भी आता है।
- स्त्रियों में यह यूरेथ्रा, वेजिना और सर्विक्स में भी हो सकता है।
- उपचार हेतु पेनिसिलिन, नॉरबेक्टिन, टेट्रासाइक्लीन और सिप्रों"लॉक्सिन नामक प्रतिजैविकों का प्रयोग किया जाता है।

सिफिलिस

- यह ट्रेपोनेमा पैलिडियम नामक जीवाणुओं से होता है।
- मूत्र के मार्ग में दाने निकल आते हैं।
- उपचार के लिए पेनिसिलिन, डॉक्सिसाइक्लीन, नॉरबैक्टिन का प्रयोग किया जाता है।

रक्त संचरण से फैलने वाले रोग

एड्स (AIDS)

- सन् 1981 में समलैंगिक संबंध रखनेवाले युवाओं में पता चलने के बाद इस एड्स रोग (Aquired Immune Deficiency Syndrome) का पता चला।
- सन् 1983 में **लू मॉन्टेनिर** (Lu Montagneir) के नेतृत्व में फ्रांसीसी वैज्ञानिकों के दल ने तथा सन् 1984 में अमेरिका में।
- एक से अधिक व्यक्यिों से यौन संबंध रखने पर रोग होने की आशंका।
- संक्रमित रूधिर दान करने से या रूधिर ग्रहण करने से।
- यौन संबंधों में सावधानी बरतनी चाहिए।

हीपैटाइटिस (Hepatitis)

- यकृत रोग को हीपैटाइटिस कहते हैं।
- इस रोग में O_2 ¼ऑक्सीजन½ का अभाव हो जाता है।
- नि:श्वसन वायु में ऑक्सीजन की मात्र कम हो।
- उपापचयी दर के बढ़ने से ऑक्सीजन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है।
- हीपैटाइटिस A व B वाइरस के संक्रमण के कारण होती है।

ह्रासित रोग

हृदय के रोग (Heart Diseases)

अतितान (Hypertension)

- उच्च धमनी दाब जो धमनियों के बहुत देर तक सिकुड़ते रहने के कारण उत्पन्न हो जाता है।
- फ़िक्र और बुरी खबरों से केन्द्रीय तंत्रिका तन्त्र का जरूरत से ज्यादा उत्तेजन।
- नींद काफी फायदेमन्द होती है।

ऐटिरोस्क्लेरोसिस (Atheresclerosis)

- इस रोग में धमनियों की दीवारें सख्त हो जाती हैं।
- धमनियों, महाधमनी, हृदय तथा मस्तिष्क की धमनियों के अन्दर कोलेस्टेरॉल की थिगलियाँ गाढ़ी हो जाती है तथा दलिए जैसी हो जाती है।

हृदयशूल (Angina Pectorits)

- हृदय की रूधिर वाहिनियों में थोड़ी-थोड़ी देर के लिए ऐंठन आ जाती है।
- यह रोग अतितान की भाँति होता है।
- रोगी को छाती में तनाव तथा कभी-कभी दर्द भी अनुभव होता है।

हृदय पेशी का रोग

- हृदयपेशी के किसी भी भाग को रक्त नहीं पहुँच पाता।

- हृदय की किसी भी धमनी को ल्यूमेन के मन्द हो जाने से हृदयपेशी का रोग हो जाता है।

हृदयपात (Heart Failure)

- हृदयपात तब होता है जब हृदय के कपाटों में कुछ खराबी आ जाती है, या रंध्रों में खराबी आ जाती है।
- हृदयपात प्राय: गठिए के कारण होता है।

मधुमेह (Diabetes)

- अग्न्याशय की कोशिकाएं इन्सुलिन हॉर्मोन बनाना बन्द कर देती हैं। जिससे शर्करा का उपापचय नहीं हो पाता।
- पेशाब व रक्त मे शर्करा की अत्यधिक मात्र हो जाती है।
- रोगी को इन्सुलिन के इंजेक्शन नियमित रूप से देना चाहिए।

जोड़ो का दर्द (Arthritis)

- इसे गठिया या वात भी कहते हैं।
- **रूहमेटाइड अर्थराइटिस–** साइनोसिस झिल्ली में सूजन आना। कार्टिलेज के ऊपर एक सख्त ऊतक उत्पन्न हो जाता है जिससे चलने-फिरने में कठिनाई होती है।
- **ऑस्टिओअर्थराइटिस–** 40 वर्ष से अधिक आयु के लोगों में प्राय: जोड़ों की कार्टिलेज ह्रासित होने से उनके जोड़ कड़े हो जाते हैं।
- **गाऊट (Gout)–** सन्धियों में सिट्रिक अम्ल के क्रिस्टल जम जाने से यह बीमारी होती है।

पैतृक रोग

उपापचयी त्रुटियाँ (Metabolic Errors)

फिनाइलकीटोन्यूरिया

- इस रोग से पीड़ित व्यक्तियों में फिनाइल पायरूविक अम्ल को हाइड्रोक्सि फिनाइल पायरूविक अम्ल में परिवर्तन करने की क्षमता खत्म हो जाती है।
- केन्द्रीय तंत्रिका तन्त्र पर कुप्रभाव डालते हैं।

ऐल्केप्टोन्यूरिया

- यह रोग होमोजेन्टिसिक अम्ल को ऐसीटोऐसीटिक अम्ल में परिवर्तन करने की क्षमता के अभाव के कारण होता है।
- यह मूत्र के साथ बाहर आता है और वायु के सम्पर्क में आकर काला हो जाता है, मूत्र भी काला हो जाता है।

ऐल्बिनिज्म

- पीड़ित मनुष्यों में डाइहाइड्रोक्सीफिनाइल एलानीन को मिलैनिन में बदलने की क्षमता नष्ट हो जाती है।
- त्वचा में भी काले रंग का अभाव होता है व आँखों में भी।
- तेज रोशनी में नहीं देख सकते।

गुणसूत्रों की अनियमितताएँ

क्लिनेफेल्टर सिण्ड्रोम

- इस रोग से ग्रस्त पुरूष के नर लक्षण ठीक प्रकार से व्यक्त नहीं होते, क्योंकि उनमें एक या एक से अधिक X गुणसूत्र की असामान्य वृ) हो जाती है।
- वृषण तथा जनन अंग पूर्णरूप से विकसित नहीं होते, स्तनों में थोड़ा उभार आ जाता है।

टर्नर सिण्ड्रोम (Turner syndrome)

- रोगग्रस्त स्त्री में मादा के लक्षण पूर्णरूप से विकसित नहीं होते। क्योंकि इनमें एक X गुणसूत्र की कमी हो जाती है।
- ऐसी स्त्रियाँ नाटे कद की, गर्दन की त्वचा जालयुक्त, स्तन अविकसित होते हैं।

मंगोलिज्म

- इस रोग से ग्रस्त व्यक्तियों में कई कमियां रह जाती हैं, जैसे- शरीर का छोटा (Dwarf condition), मन्द बु) तथा अविकसित अवस्था।
- शरीर की कोशिकाओं के निरीक्षण से पता चला है कि इनकी कोशिका में गुणसूत्रें की संख्या 46 की जगह 47 होती है।

कैन्सर (Cancer)

- शरीर के किसी भी अंग में, त्वचा से लेकर, अस्थि, ऊतक यदि वृ) अनियन्त्रि हो तो उसे कैन्सर (Cancer) कहते हैं।
- शरीर में गाँठ का रूप धारण कर लेता है, जिसे ट्यूमर कहते हैं।
- ट्यूमर दो प्रकार के होते हैं- (i) सुदम ट्यूमर (ii) दुर्दम ट्यूमर
- रूधिर तथा लसिका से होकर यह अंगों में पहुँचकर गाँठ उत्पन्न कर देता है।
- जो लोग पान, तम्बाकू अधिक खाते हैं, उन्हें मुख कैन्सर होता है।
- धूमपान करने वाले को गले या फेड़े का कैन्सर अधिक होता है।
- अनेक रसायन भी कैन्सर उत्पन्न करते हैं, इन्हें हम कार्सीनोजेन

(Carcinogen) कहते हैं, जैसे- निकोटिन (Nicotine), कैफीन (Caffin)।

- यद्यपि कैंसर का स्थायी उपचार आज तक सम्भव नहीं हो सका है।
- इसका उपचार शल्यचिकित्सा, रेडियोथेरेपी तथा कीमोथेरेपी के माध्यम से किया जा सकता है।
- रेडियोथेरेपी द्वारा रोगी के विशिष्ट अंग की कोशिकाओं को विभिन्न किरणों से नष्ट किया जाता है।
- कीमोथेरैपी- रसायनिक यौगिकों द्वारा उपचार किया जाता है।

ऐंथ्रैक्स

- यह बेसीलसऐंथ्रैक्सि या एन्थ्रोसिस नामक जीवाणु द्वारा होता है।
- यह रोग जंगली तथा पालतू पशुओं जैसे कि गाय, भैंस, भेड़ व बकरी में होता है।
- संक्रमित पशु का अधपका मांस खाने से ऐंथ्रैक्स का संक्रमण हो सकता है।
- बेचैनी, भूख न लगना, वमन, दर्द तथा खूनी-उल्टी इसके लक्षण है।
- बिना उपचार के लगभग 20% की मृत्यु हो जाती है।
- ऐंथ्रैक्स का टीका सुरक्षा प्रदान करने में 93% प्रभावी है।
- चिकित्सक के परामर्शानुसार प्रतिजैविक ले सकते हैं।

मरास्मस

- इस रोग का मुख्य कारण अल्पायु में ही माँ के दूध के स्थान पर अल्प प्रोटीन और कम कैलोरी वाले भोजन का दिया जाना है।
- शरीर की त्वचा की ढीली होकर लटकना प्रमुख लक्षण है।
- भोजन में प्रोटीन ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थो की कमी के कारण होता है।
- शारीरिक एवं मानसिक विकास मंद रहता है।
- पाचन विकार तथा बार-बार अतिसार होना।
- बच्चों को पर्याप्त मात्र में प्रोटीनयुक्त आहार दें।

क्वाशिओरकर

- यह प्रोटीन की अत्यधिक हीनता से उत्पन्न विकार है।
- भोजन के प्रति अरूचि, भूख न लगना तथा बच्चे की वृ) रूक जाना।
- पेट बाहर की ओर निकल आता है।
- पैर लम्बे, पतले तथा मुड़े होते हैं।
- बाल अपनी चमक खो देते हैं।
- बच्चों को पर्याप्त मात्र में प्रोटीनयुक्त आहार दें।

अरक्तता (एनीमिया)

- शरीर में लोहे की हीनता के कारण होता है।
- रूधिर में हीमोग्लोबीन की प्रतिशत मात्र बहुत कम हो जाती है।
- अरक्तता से ग्रसित व्यक्ति पीला पड़ जाता है। उसकी भूख मर जाती है तथा वे जल्दी थक जाते हैं।
- विटामिन B_{12} का इन्जेक्शन देने पर एनीमिया ठीक हो जाती है।
- इसके अतिरिक्त कलेजी, अंडे, सीरा, अन्न, दालें पत्तेदार सब्जियाँ द्धपालक, बथुआ, चौलाई इत्यादिऋ सेब, केला, अमरूद इत्यादि में लौह तत्व की प्रचुरता होती है।

गलगंड (घेंघा)

- आयोडीन हीनता के कारण होता है।
- आयोडीन की कमी से थॉयराइड ग्रंथि का आकार असामान्य रूप से बढ़ जाता है।
- समुद्री खाद्य, पत्तीदार सब्जियाँ, जल तथा आयोडीन युक्त नमक में आयोडीन प्रचुर मात्र में होता है।
- आयोडीन युक्त तेल के अंतरपेशीय इंजेक्शन अथवा ICMR द्वारा विकसित सोडियम आयोडेट को गोली घेंघा-उपचार में प्रभावशाली सि) हुए हैं।

जीरोप्थैल्मिया

- यह भोजन में विटामिन-A की हीनता से होता है।
- मन्द प्रकाश में स्पष्ट न देख पाना ''रतौंधी'' कहलाता है।
- अश्रुग्रंथि का निष्क्रिय होना, शुष्कता, नेत्र-श्लेष्मा तथा कार्निया का किरेटिन युक्त होना।
- जन्तु ोत जैसे मछली, कॉड मछली के लिवर तेल, दूध, मक्खन इत्यादि तथा पादप ोत जैसे अनुपूरक आहार जिसमें विटामिन-A की प्रचुरता हो।

रिकेटस (Rickets)

- यह रोग विटामिन-D की हीनता से होता है।

- त्वचा में सूर्य के प्रकाश की उपस्थिति में विटामिन-D का संश्लेषण होता है।
- बच्चों में रिकेट्स तथा स्त्री व्यस्कों में ओस्टियोमेलेसिया द्धमृदुलास्थिऋ नामक रोग होता है।
- सूर्य का प्रकाश विटामिन-D द्धयानी कैल्शियमऋ प्रमुखु ोत।

बेरी-बेरी (Beri-Beri)

- यह रोग विटामिन-B_1 की कमी से होता है।
- बेरी-बेरी का प्रकोप उन लोगों में अधिक व्यापक है जहाँ पॉलिश किया द्धभूसा निकालाऋ हुआ चावल प्रमुख आहार है।
- पेशीय हृदय के आकर में वृ), पाचन संबंधी विकार, स्नायु विकार प्रमुख लक्षण हैं।
- साबुत अन्न के दानों, दालें, मूँगफली तथा पत्तेदार हरी सब्जियों में विटामिन-B_1 प्रचुर मात्र में होता है।
- जन्तुओं से प्राप्त खाद्य पदार्थों जैसे- यकृत, वृक्क, दूध तथा अंडे की जर्दी में विटामिन-B_1 उपलब्ध है।

पेलाग्रा (Pellagra)

- यह रोग विटामिन-B_5 द्धनिकेटिनामाइडऋ की हीनता से होता है।
- पेलाग्रा आमतौर पर उन क्षेत्रें में पाया जाता है जहाँ मक्का प्रमुख आहार है।
- पेलाग्रा से त्वचीय विकार, त्वचा में जलन, छानन द्धएग्जिमाऋ मानसिक अध: पतन, अतिसार इत्यादि इसके लक्षण हैं।
- अन्न के चोकर द्धभूसीऋ, मटर, बीन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मछली, अंडे का पीतक इत्यादि संवर्धित आहार के सेवन से नियंत्रि हो जाता है।

स्कर्वी (Scurvy)

- यह रोग विटामिन-C की कमी से होता है।
- मसूड़ों में सूजन तथा खून का आना, पेशियों तथा जोड़ों में दर्द के साथ सामान्य दुर्बलता, थकावट, शारीरिक भार में कमी।
- नींबू, संतरा, नारंगी, अनानास, अंगूर, पालक तथा अन्य पत्तेदार हरी सब्जी, हरी मिर्च में विटामिन-C की प्रचुरता होती है।
- विटामिन-C की गोलियों का सेवन करें।

EduBull.com