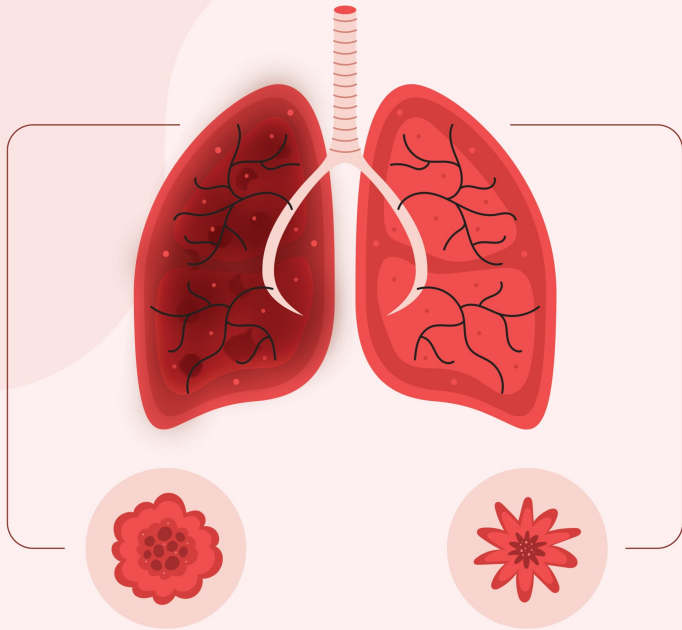


सिलिकोसिस

सिलिकोसिस / पत्थर वाली बीमारी

- अगर फेफड़ों की सही देखभाल नहीं की जाएगी तो सांस लेना और काम करना मुश्किल हो जाएगा।
- आपका स्वास्थ्य और स्वस्थ फेफड़े आपके हाथों में हैं।



यदि कोई व्यक्ति सिलिका युक्त धूल में सांस ले रहा है, तो धीरे-धीरे सिलिका उनके फेफड़ों में जमा होने लगता है। ऐसी स्थिति में फेफड़ों में धब्बे बन जाते हैं, जिससे सांस लेने में दिक्कत होती है।

सिलिकोसिस फेफड़ों से संबंधित रोग है। यह आमतौर पर ऐसी फैक्ट्रियों में काम करने वाले लोगों को होता है, जहां पर धूल में सिलिका पाया जाता है। सिलिका के सूक्ष्म कण होते हैं, जो पत्थर व खनिजों के कणों में पाए जाते हैं।

सावधानियाँ

सिलिकोसिस सांस की बीमारी है जो सिलिका के धूल से होती है। इस रोग से बचने के लिए कुछ सावधानियां हैं, जैसे:



पत्थर गढ़ाई, खनन का काम करना टाइलें बनाने अथवा धुआं और प्रदूषण वाली जगह में काम करना बंद करें।



धूम्रपान और तंबाकू का सेवन बंद करें।



चूल्हा घर के बाहर रखें, ताकि धुआं आपके फेफड़ों में कम जाए। अथवा खाना बनाने के लिए गैस सिलिंडर का उपयोग करें, ताकि धुआं आपके फेफड़ों में न जाए।



नियमित रूप से जांच कराएं; लंबी खांसी या सांस फूलने लगे तो दवाखाना या अमृत क्लीनिक जाएं।



दवाई और पंप सही तरीके और समय से ले।



नियमित रूप से श्वास की कसरत करें।



पौष्टिक खाना खाएं तथा खट्टे भोजन, दूध से बनी वस्तुएँ या तेल लेने पर कोई रोक नहीं है। तेल और घी महत्वपूर्ण हैं क्योंकि इन्हें खाने से वजन बढ़ता है।