प्रथम मंच
हिन्दी दैनिक

- वयस्क हैं तो रहें सावधान, स्वास्थ्य को न करें नजरअंदाज

- 50 पार चुके लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन जरूरी

दैनिक प्रथम मंच/धीर सिंह
"ब्यूरो "(उत्तराखंड)

एम्स ऋषिकेश। यदि आप 50 की उम्र पार कर चुके हैं तो समय रहते कुछ जरूरी टीके लगाना न भूलें। बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य देखभाल के चलते इन जीवन रक्षक टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है। यह टीके न केवल गंभीर किस्म के संक्रामक रोगों से रक्षा करने में कारगर हैं अपितु ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करते हैं। टीकाकरण की यह सुविधा एम्स ऋषिकेश में उपलब्ध है और सप्ताह भर संचालित होती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण ढलती उम्र कई परेशानियां लेकर आती हैं। खासतौर से डायबिटिक रोगियो को इस उम्र में विभिन्न रोग अपनी चपेट में ले सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि 50 की उम्र पार करते ही प्रत्येक व्यक्ति वयस्क टीकाकरण (एडल्ट वैक्सीनेशन) को अपनाए और स्वयं को निरोगी रखे। हांलाकि कई लोगों का मानना होता है कि वो बचपन में अधिकांश टीके लगा चुके हैं लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि बचपन में लगाए गए टीकों का असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है। उसके बाद शरीर में वैक्सीन निष्प्रभावी होने लगती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होते ही बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है।

एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सैना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से 3 लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। उन्होंने बताया कि बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है। ताकि उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे और उन्हें गंभीर स्थिति का सामना न करना पड़े। इनमें इन्फ्लूएंजा, हेपेटाइटिस, टेटनस, निमोनिया, वैरीसेला आदि के टीके शामिल हैं। प्रो. वर्तिका ने बताया कि टीकाकरण कार्यक्रम सप्ताह के सभी कार्यदिवसों में संचालित होता है।

टीकाकरण केन्द्र की नोडल ऑफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि 1 जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केन्द्र में पिछले 3 महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं। बताया कि डायबिटिक रोगी, बाह्य देशों की यात्रा करने वाले नागरिक, समुद्री जहाज से यात्र करने वाले, हज यात्री और कुम्भ मेले में शामिल होने वाले श्रद्धालुओं के लिए इन टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है।

इंसेट-

न्यूमोकोल और इन्फ्लूएंजा के टीके ज्यादा महत्वूपर्ण

ऋषिकेश। 50 की उम्र पार चुके लोगों में सबसे अधिक मामले सांस लेने में दिक्कत, छाती में निमोनिया होना, ज्यादा ठंड लगना और सांस फूलने जैसी बीमारियों के देखे जाते हैं। इसके लिए एडल्ट वैक्सीनेशन कार्यक्रम में 'न्यूमोकोकल' वैक्सीन लगाने की सलाह दी गई है। इसके अलावा जिन लोगों में बचपन में चिकन पॉक्स न हुआ हो उनको 'वैरीसेला' वैक्सीन लगाना बहुत जरूरी है। चिकन पॉक्स का वायरस सांस की नली के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और फिर शरीर की सभी नसों में फैल जाता है। इससे पूरे शरीर में लाल चकते उभर आते हैं। यह एक घातक बीमारी है। डॉ. वर्तिका ने बताया कि इनके अलावा लिवर रोगों से बचाव के लिए टाईफाइड, एचई-ए और एचई-बी, छाती संबन्धित रोगों से बचाव और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए इन्फ्लूएंजा और टिटनेस तथा डिपथेरिया व परट्यूसिस से बचाव के लिए टीडीएपी वैक्सीन लगायी जाती है।ब्वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है और प्रतिरक्षा में यह कमी उन संक्रमणों और बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है जिन्हें रोका जा सकता है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं अपितु बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक हैं।

प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स।

दैनिक जनवाणी

50 पार चुके लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन जरूरी

जनवाणी ब्यूरो, ऋषिकेश

यदि आप 50 की उम्र पार कर चुके हैं तो समय रहते कुछ जरूरी टीके लगाना न भूलें। बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य देखभाल के चलते इन जीवन रक्षक टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है। यह टीके न केवल गंभीर किस्म के संक्रामक रोगों से रक्षा करने में कारगर हैं अपितु ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करते हैं। टीकाकरण की यह सुविधा एम्स ऋषिकेश में उपलब्ध है और सप्ताह भर संचालित होती है।

एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सैना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से 3 लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। उन्होंने बताया कि बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है। ताकि उनमें

वयस्क हैं तो रहें सावधान स्वास्थ्य को न करें नजरअंदाज

रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे और उन्हें गंभीर स्थिति का सामना न करना पड़े। इनमें इन्फ्लूएंजा, हेपेटाइटिस, टेटनस, निमोनिया, वैरीसेला आदि के टीके शामिल हैं। प्रो. वर्तिका ने बताया कि टीकाकरण कार्यक्रम सप्ताह के सभी कार्यदिवसों में संचालित होता है। टीकाकरण केन्द्र की नोडल ऑफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि एक जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केन्द्र में पिछले 3 महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं। बताया कि डायबिटिक रोगी, बा' देशों की यात्रा करने वाले नागरिक, समुद्री जहाज से यात्र करने वाले, हज यात्री और कुम्भ मेले में शामिल होने

वाले श्रद्धालुओं के लिए इन टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है।

न्यूमोकोल और इन्फ्लूएंजा के टीके ज्यादा महत्वूपर्ण

50 की उम्र पार चुके लोगों में सबसे अधिक मामले सांस लेने में दिक्कत, छाती में निमोनिया होना, ज्यादा ठंड लगना और सांस फूलने जैसी बीमारियों के देखे जाते हैं। इसके लिए एडल्ट वैक्सीनेशन कार्यक्रम में 'न्यूमोकोकल' वैक्सीन लगाने की सलाह दी गई है। इसके अलावा जिन लोगों में बचपन में चिकन पॉक्स न हुआ हो उनको 'वैरीसेला' वैक्सीन लगाना बहुत जरूरी है। चिकन पॉक्स का वायरस सांस की नली के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और फिर शरीर की सभी नसों में फैल जाता है। इससे पूरे शरीर में लाल चकते उभर आते हैं। यह एक घातक बीमारी है। डॉ. वर्तिका ने बताया कि इनके अलावा लिवर रोगों से बचाव के लिए टाईफाइड, एचई-ए और एचई-बी, छाती संबन्धित रोगों से बचाव और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए इन्फ्लूएंजा और टिटनेस तथा डिपथेरिया व परट्यूसिस से बचाव के लिए टीडीएपी वैक्सीन लगायी जाती है।

वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है और प्रतिरक्षा में यह कमी उन संक्रमणों और बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है जिन्हें रोका जा सकता है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं अपितु बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक हैं।

-प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स

दैनिक जागरण

50 की उम्र पार कर चुके हैं तो जरूर कराएं टीकाकरण

जागरण संवाददाता, ऋषिकेश: अगर आप 50 की उम्र सीमा पार कर चुके हैं तो समय रहते कुछ जरूरी टीके लगाना जरूरी है। विशेषज्ञों का कहना है कि यह टीके न केवल गंभीर किस्म के संक्रामक रोगों से रक्षा करने में कारगर हैं, बल्कि यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मददगार हैं। एम्स ऋषिकेश में सप्ताह भर टीकाकरण की सुविधा उपलब्ध है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण ढलती उम्र कई परेशानियां लेकर आती हैं। खासतौर से डायबिटिक रोगियों को इस उम्र में विभिन्न रोग अपनी चपेट में ले सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि 50 की उम्र पार करते ही प्रत्येक व्यक्ति वयस्क टीकाकरण (एडल्ट वैक्सीनेशन) को अपनाए। आमतौर पर धारणा रहती है कि बचपन में अधिकांश टीके लगा चुके हैं, लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि बचपन में लगाए गए टीकों का असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है।

- बचपन में लगाए गए टीकों का असर अधिकतम 35 साल की आयु तक रहता है प्रभावी
- एम्स में किया जा रहा वयस्क टीकाकरण, पिछले तीन माह में छह सौ लोगों ने लगाया टीका

एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सेना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से तीन लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है।

टीकाकरण केंद्र की नोडल आफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं, बल्कि बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक हैं।

प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स

यह टीके हैं ज्यादा महत्वपूर्ण

50 की उम्र पार चुके लोगों में सबसे अधिक मामले सांस लेने में दिक्कत, छाती में निमोनिया होना, ज्यादा ठंड लगना और सांस फूलने जैसी बीमारियों के देखे जाते हैं। इसके लिए न्यूमोकोकल वैक्सीन लगाने की सलाह दी गई है। जिन लोगों में बचपन में चिकन पाक्स न हुआ हो उनको वैरीसेला वैक्सीन लगाना बहुत जरूरी है। चिकन पाक्स का वायरस सांस की नली के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और फिर शरीर की सभी नसों में फैल जाता है। इससे पूरे शरीर में लाल चकते उभर आते हैं। यह एक घातक बीमारी है। डा. वर्तिका ने बताया कि इनके अलावा लिवर रोगों से बचाव के लिए टाईफाइड, एचई-ए और एचई-बी, छाती संबंधित रोगों से बचाव और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए वैक्सीन लगाई जाती है।

50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। एक जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केंद्र में 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं।

प्रधान टाइम्स

वयस्क हैं तो रहें सावधान, स्वास्थ्य को न करें नजरअंदाज

○ 50 पार कर चुके लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन जरूरी ○ एम्स में उपलब्ध हैं टीकाकरण की सुविधाएं

राजेश शर्मा

ऋषिकेश। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान एम्स ऋषिकेश में यदि आप 50 की उम्र पार कर चुके हैं तो समय रहते कुछ जरूरी टीके लगाना न भूलें। बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य देखभाल के चलते इन जीवन रक्षक टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है। यह टीके न केवल गंभीर किस्म के संक्रामक रोगों से रक्षा करने में कारगर हैं अपितु ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करते हैं। टीकाकरण की यह सुविधा एम्स ऋषिकेश में उपलब्ध है और सप्ताह भर संचालित होती है।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण ढलती उम्र कई परेशानियां लेकर आती हैं। खासतौर से डायबिटिक रोगियो को इस उम्र में विभिन्न रोग अपनी चपेट में ले सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि 50 की उम्र पार करते ही प्रत्येक व्यक्ति वयस्क टीकाकरण (एडल्ट वैक्सीनेशन) को अपनाए और स्वयं को निरोगी रखे। हांलाकि कई लोगों का मानना होता है कि वो बचपन में अधिकांश टीके लगा चुके हैं लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि बचपन में लगाए गए टीकोंका असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है। उसके बाद शरीर में वैक्सीन निष्प्रभावी होने लगती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होते ही बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है।

> "वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है और प्रतिरक्षा में यह कमी उन संक्रमणों और बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है जिन्हें रोका जा सकता है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं अपितु बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक हैं।
> - प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स।

एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सैना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से 3 लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। उन्होंने बताया कि बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है। ताकि उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे और उन्हें गंभीर स्थिति का सामना न करना पड़े। इनमें इन्फ्लूएंजा, हेपेटाइटिस, टेटनस, निमोनिया, वैरीसेला आदि के टीके शामिल हैं। प्रो. वर्तिका ने बताया कि टीकाकरण कार्यक्रम सप्ताह के सभी कार्यदिवसों में संचालित होता है।

टीकाकरण केन्द्र की नोडल ऑफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि 1 जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केन्द्र में पिछले 3 महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं। बताया कि डायबिटिक रोगी, बाह्य देशों की यात्रा करने वाले नागरिक, समुद्री जहाज से यात्र करने वाले, हज यात्री और कुम्भ मेले में शामिल होने वाले श्रद्धालुओं के लिए इन टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है।

न्यूमोकोल और इन्फ्लूएंजा के टीके ज्यादा महत्वपूर्ण

50 की उम्र पार चुके लोगों में सबसे अधिक मामले सांस लेने में दिक्कत, छाती में निमोनिया होना, ज्यादा ठंड लगना और सांस फूलने जैसी बीमारियों के देखे जाते हैं। इसके लिए एडल्ट वैक्सीनेशन कार्यक्रम में 'न्यूमोकोकल' वैक्सीन लगाने की सलाह दी गई है। इसके अलावा जिन लोगों में बचपन में चिकन पॉक्स न हुआ हो उनको 'वैरीसेला' वैक्सीन लगाना बहुत जरूरी है। चिकन पॉक्स का वायरस सांस की नली के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और फिर शरीर की सभी नसों में फैल जाता है। इससे पूरे शरीर में लाल चकते उभर आते हैं। यह एक घातक बीमारी है। डॉ. वर्तिका ने बताया कि इनके अलावा लिवर रोगों से बचाव के लिए टाईफाइड, एचई-ए और एचई-बी, छाती संबन्धित रोगों से बचाव और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए इन्फ्लूएंजा और टिटनेस तथा डिफ्थेरिया व परट्यूसिस से बचाव के लिए टीडीएपी वैक्सीन लगायी जाती है।

नवोदय टाइम्स

सेहत को न करें नजरअंदाज

एम्स में एडल्ड वैक्सीनेशन पर दी जानकारी

श्यामपुर, 13 अप्रैल (नवोदय टाइम्स): यदि आप 50 की उम्र पार कर चुके हैं तो समय रहते कुछ जरूरी टीके लगाना न भूलें। बढ़ती उम्र में स्वास्थ्य देखभाल के चलते इन जीवन रक्षक टीकों का लगाना जरूरी बताया।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण ढलती उम्र कई परेशानियां लेकर आती हैं। खासतौर से डायबिटिक रोगियों को इस उम्र में विभिन्न रोग अपनी चपेट में ले सकते हैं। ऐसे में जरूरी है कि 50 की उम्र पार करते ही प्रत्येक व्यक्ति वयस्क टीकाकरण (एडल्ट वैक्सीनेशन) को अपनाए और स्वयं को निरोगी रखे। लोगों का मानना होता है कि वो बचपन में अधिकांश टीके लगा चुके हैं लेकिन चिकित्सकों का कहना है कि बचपन में के टीकों का असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है।

एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सेना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से 3 लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। बताया कि बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है। ताकि उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे और उन्हें गंभीर स्थिति का सामना न करना पड़े। प्रो. वर्तिका ने बताया कि टीकाकरण कार्यक्रम सप्ताह के सभी कार्यदिवसों में संचालित होता है।

टीकाकरण केन्द्र की नोडल ऑफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 1 जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केन्द्र में पिछले 3 महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं।

> वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है और प्रतिरक्षा में यह कमी उन संक्रमणों और बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है जिन्हें रोका जा सकता है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं अपितु बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक है।
> – प्रो. मीनू सिंह, कार्यकारी निदेशक एम्स।

संवाद न्यूज

50 के बाद सेहत की सुरक्षा के लिए समय पर लगवाएं जरूरी टीके

संवाद न्यूज एजेंसी

ऋषिकेश। ढलती उम्र के साथ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने लगती है, जिससे संक्रमण और गंभीर बीमारियों का खतरा तेजी से बढ़ जाता है। ऐसे में 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिए समय पर जरूरी टीकाकरण करवाना बेहद महत्वपूर्ण हो जाता है, क्योंकि बचपन में लगे टीकों का असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है।

एम्स के सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सेना ने बताया कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से तीन लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है।

उप जिला चिकित्सालय का इंजेक्शन कक्ष। स्रोत संवाद।

इनमें न्यूमोकोल, इन्फ्लूएंजा, हेपेटाइटिस, टेटनस, निमोनिया, वैरीसेला आदि के टीके शामिल हैं। टीकाकरण कार्यक्रम सप्ताह के सभी कार्य दिवसों में संचालित होता है। टीकाकरण केंद्र की नोडल अधिकारी डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। उन्होंने बताया कि 1 जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केंद्र में पिछले तीन महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं।

न्यूमोकोल और इन्फ्लूएंजा के टीके ज्यादा महत्वपूर्ण

50 की उम्र पार चुके लोगों में सबसे अधिक मामले सांस लेने में दिक्कत, छाती में निमोनिया होना, ज्यादा ठंड लगना और सांस फूलने जैसी बीमारियों के देखे जाते हैं। इसके लिए एडल्ट वैक्सीनेशन कार्यक्रम में 'न्यूमोकोकल' वैक्सीन लगाने की सलाह दी गई है। इसके अलावा जिन लोगों में बचपन में चिकन पॉक्स न हुआ हो उनको 'वैरीसेला' वैक्सीन लगाना बहुत जरूरी है। चिकन पॉक्स का वायरस सांस की नली के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और फिर शरीर की सभी नसों में फैल जाता है। इससे पूरे शरीर में लाल चकते उभर आते हैं। यह एक घातक बीमारी है। डॉ. वर्तिका ने बताया कि इनके अलावा लीवर रोगों से बचाव के लिए टाईफाइड, एचई-ए और एचई-बी, छाती संबंधित रोगों से बचाव और इम्युनिटी मजबूत करने के लिए इन्फ्लूएंजा और टिटनेस तथा डिफ्थेरिया व परट्यूसिस से बचाव के लिए टीडीएपी वैक्सीन लगाई जाती है।

हिन्दुस्तान

50 प्लस वालों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन जरूरी: सिंह

स्वास्थ्य

- एम्स ऋषिकेश में प्रत्येक दिन उपलब्ध हैं टीकाकरण की सुविधाएं

ऋषिकेश, संवाददाता। एम्स प्रशासन ने 50 की उम्र पार कर चुके लोगों के टीकाकरण के लिए एडवाइजरी जारी की है। जिसमें 50 की उम्र पार कर चुके प्रत्येक व्यक्ति से एडल्ट वैक्सीनेशन अवश्य कराने को कहा गया है। यह टीके न केवल गंभीर किस्म के संक्रामक रोगों से रक्षा करे हैं अपितु ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करते हैं।

एम्स ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने कहा कि टीकाकरण की यह सुविधा एम्स ऋषिकेश में उपलब्ध है और सप्ताह भर संचालित होती है। कहा कि वयस्कों के लिए टीकाकरण कार्यक्रम यह सुनिश्चित करता है कि उनमें प्रतिरक्षा प्रणाली बनी रहे और समय रहते बीमारियों का प्रकोप रोका जा सके। उम्र बढ़ने के साथ 50 पार करते ही प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कमजोर हो जाती है और प्रतिरक्षा में यह कमी उन संक्रमणों और बीमारियों के जोखिम को बढ़ा सकती है जिन्हें रोका जा सकता है। यह टीके न केवल संक्रमण से बचाव करते हैं अपितु बीमारियों की गंभीरता को कम करने में भी सहायक हैं। कहा कि बचपन में लगाए गए टीकों का असर अधिकतम 35 साल की उम्र तक ही प्रभावी रहता है। उसके बाद शरीर में वैक्सीन निष्प्रभावी होने लगती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होते ही बीमारियों का खतरा बढ़ने लगता है। एम्स में सामुदायिक चिकित्सा विभाग की हेड प्रो. वर्तिका सक्सेना ने कहा कि 50 से अधिक उम्र के लोगों में निमोनिया, खांसी-जुकाम और संक्रमण से जुड़ी अन्य बीमारियों का खतरा ज्यादा होता है। इस उम्र के लोगों का स्वास्थ्य खराब होने पर प्रत्येक 10 में से 3 लोगों को अस्पताल में भर्ती करने की आवश्यकता होती है। बीमारियों से बचने के लिए ऐसे लोगों के लिए एडल्ट वैक्सीनेशन की सुविधा एम्स में उपलब्ध है।

मार्च तक 600 लोगों ने कराया वैक्सीनेशन

टीकाकरण केन्द्र की नोडल ऑफिसर डा. स्मिता सिन्हा ने कहा 50 से अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति को इन टीकों को लगाने के लिए जागरूक होने की आवश्यकता है। बताया कि 1 जनवरी से 31 मार्च तक संस्थान के टीकाकरण केन्द्र में पिछले 3 महीनों के दौरान 600 से अधिक लोगों को यह टीके लगाए जा चुके हैं। कहा कि डायबिटिक रोगी, बाह्य देशों की यात्रा करने वाले नागरिक, समुद्री जहाज से यात्रा करने वाले, हज यात्री और कुम्भ मेले में शामिल होने वाले श्रद्धालुओं के लिए इन टीकों का लगाया जाना बहुत जरूरी है।