211. 320
मराठी ग्रंथ संग्रहालय नं. 922 ठाणे.
9263
REFBK-0001243

विद्याखात्यानें मंजूर केलेलें व दक्षिणाप्राईझ कमिटीनें बक्षिस दिलेलें.

क्षयरोग व त्यावर उपाय.

लेखक व प्रकाशकः

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालय व हिंदु हॉस्पिटलाचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन्
व हाऊस सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधीक्रिया
या विषयांचे अध्यापक; मुंबई आयुर्वेद विद्यालय
व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक.

[द्वितीयावृत्ति.

चर्नीरोड-गिरगांव-मुंबई.

सन १९१५.

किंमत २ आणे.

Printed at The MANORANJAN Press, 1 Girgaon Rd.,
Bombay, by K. R. Mitra, & Published at Charni Rd.,
Girgaon, Bombay, by Dr. G. P. Kalokhe.

क्षयरोग

व

त्यावर उपाय.

REFBK-0001243

ग. पां. काळोखे.

२११. ३२०
३८ त्रैधि७
मराठी ग्रंथ संग्रहालय नं. ९२२ ठाणे.
९२८३

विद्याखात्यानें मंजूर केलेलें व दक्षिणाप्राईझ कमिटीनें बक्षिस दिलेलें.

क्षयरोग व त्यावर उपाय.

लेखक व प्रकाशकः

डॉ. गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालय व हिंदु हॉस्पिटलाचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन् व हाऊस सर्जन; वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधीक्रिया या विषयांचे अध्यापक; मुंबई आयुर्वेद विद्यालय व मद्रास आयुर्वेदिक कॉलेजचे परीक्षक.

[द्वितीयावृत्ति.

REFBK-0001243
३८ त्रैधि७

चर्नीरोड–गिरगांव–मुंबई.

सन १९१५.

किंमत २ आणे.

Printed at The MANORANJAN Press, 1 Girgaon Rd., Bombay, by K. R. Mitra, & Published at Charni Rd., Girgaon, Bombay, by Dr. G. P. Kalokhe.

आरंभींचे दोन शब्द.

दिवसेंदिवस जीवनार्थ कलहाच्या अत्यंत बिकट अशा ओढाताणीमुळें बहुतेकांनां आपली प्रकृति निरोगी राखण्यास फुरसत मिळत नाहीं. अर्थात त्यांच्या आरोग्याची एकसारखी हेळसांड होऊं लागली आहे. ही स्थिति लक्ष्यांत आणून आरोग्यरक्षणाच्या बाबतींत बहुजनसमाजाला उपयुक्त अशा विषयांवर आजपर्यंत 'अग्निमांद्य' व 'रोगजंतु' अशीं दोन पुस्तकें मीं महाराष्ट्र बंधुभगिनींच्या सेवेस सादर केलींच आहेत. अशाच पैकीं सांप्रतकालीं विशेषप्रमाणांत सर्वत्र दिसून येणारा रोग ह्मटला ह्मणजे क्षयरोग हा होय. या रोगाची आरंभीं अजाणतेपणामुळें बहुतेकांकडून हेळसांड होते, व पुढें त्याचा परिणाम फार भयंकर होतो. असा प्रकार होऊं नये व आरंभींच या रोगाचें स्वरूप सर्वांनां कळावें, या हेतूनें इंग्रजी व आर्यवैद्यकाच्या आधारानें आणि आजपर्यंत धंद्यांत मिळविलेल्या अनुभवाचा पूर्ण फायदा घेऊन, तसेंच अलीकडील नवेजुने शोध लक्ष्यांत आणून हें लहानसें पुस्तक लिहिलें आहे.

चर्नीरोड–गिरगांव,
मुंबई, १–६–१३.

गणपत पांडुरंग काळोखे.

दुसऱ्या आवृत्तीची प्रस्तावना.

पहिली आवृत्ति संपून गेल्यामुळें ही दुसरी आवृत्ति योग्य फेरफार करून काढिली आहे.

आनंद फार्मसी,
चर्नीरोड—गिरगांव,
मुंबई, २५–११–१५.

ग. पां. काळोखे.

२।। ३२०

क्षयरोग व त्यावर उपाय.

दिवसेंदिवस क्षयरोगाचें मान वाढत चाललें आहे. मुंबईसारख्या भर वस्तीच्या ठिकाणीं तर तें इतकें वाढलें आहे कीं, त्यापासून शेंकडों लोक या रोगाला बळी पडूं लागले आहेत. ही गोष्ट दयाळू इंग्रज सरकारच्या लक्ष्यांत येऊन त्यासंबंधानें आळा घालण्यासाठीं निरनिराळे उपाय योजण्याच्या कामीं मुंबईमध्यें तज्ज्ञ लोकांची कमिटी नेमण्यांत आली असून शेट रतन टाटासारखे कांहीं दानशूर लोक या कामीं द्रव्यद्वारा मदतही करूं लागले आहेत, ही फार आनंदाची गोष्ट होय. याच हेतूनें *मुंबईमध्यें पंचम जॉर्ज क्षयरोगप्रतिबंधक संस्था नुकतीच स्थापन झाली असून तिचे अध्यक्ष मुंबईचे लोकप्रिय गव्हर्नर लॉर्ड सिडन्हॅम हे आहेत. अशा प्रसंगीं साधारण जनसमूहास ह्या रोगाची आवश्यक ती माहिती ह्मणजे हा रोग होतो कसा, त्याचीं कारणें, लक्षणें, उपाय वगैरे माहिती करून दिल्यास विशेष उपयोग होईल, असें जाणून त्यासंबंधाचें विवेचन ह्या लहानशा पुस्तकांत त्रोटक रूपानें देण्याचें योजिलें आहे.

हा रोग आपल्याकडे नवीन आहे असें नसून फार पुरातन काळापासून त्याची माहिती आपल्या लोकांनां असल्याचें वैद्यक व इतर ग्रंथांवरून दिसून येतें.

रोगाचीं नांवें:—याचीं निरनिराळीं नांवें आहेत. हा रोग पूर्वीं नक्षत्रांचा व ब्राह्मणांचा राजा जो चंद्र त्यास झाला असल्यानें या रोगास

* या संस्थेचा दवाखाना मुंबईंत प्रिन्सेस स्ट्रीटवर आहे.

राजयक्ष्मा (राजाचा रोग) असें नांव पडलें आहे. यापासून मनुष्य एकखारखा क्षीण होत जातो, झिजतो ह्मणून त्याला क्षय असें ह्मणतात. या रोगांत सप्त धातूंचें शोषण होतें ह्मणून यास शोष असें ह्मणतात. सर्व रोगांत श्रेष्ठ ह्मणून यास रोगराज असें ह्मणतात. साधारणपणें प्रचारांत कफक्षय, कडकी, वगैरे नांवानीं हा रोग प्रसिद्ध आहे. इंग्रजींत या रोगाला टयुबर्क्युलोसिस् असें ह्मणतात. कित्येक याला थायसिस् किंवा कंझम्शन् असें ह्मणतात.

रोगोत्पत्ति.

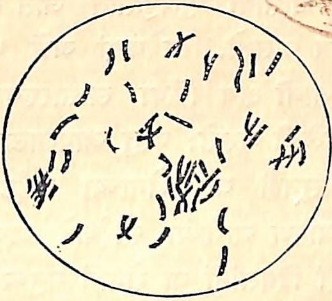
पाश्चात्य शोधांअंतीं ह्या रोगाचें मुख्य कारण, एक प्रकारचे सूक्ष्म-जंतू असतात असें ठरलें आहे. या जंतूंना टयूबर्क्ल् बॅसिलस् असें ह्मणतात. हे जंतू दिसण्यांत अत्यंत सूक्ष्म असून आकारानें एखाद्या काडीच्या तुकड्याप्रमाणें सरळ किंवा किंचित् वांकलेले असतात. हे अत्यंत सूक्ष्म असल्यानें सूक्ष्मदर्शकयंत्राचे सहाय्यावांचून नुसत्या डोळ्यांनीं दिसत नाहींत. ते पहाण्यासाठीं ज्या थुंक्यांत किंवा कफांत हे जंतू आहेत असा कफ कांचेच्या स्वच्छ तुकड्यावर पातळ पसरून त्याला रंग चढवितात व सूक्ष्मदर्शक यंत्राखालीं घालून पाहिलें ह्मणजे त्यांत लाल रंगाचे खालील आकृतींत दाखविलेल्या आकाराचे जंतू निरनिराळे किंवा एकत्र चिकटलेले दिसण्यांत येतात.

क्षयाचे जंतू.

ह्या जंतूंचा शोध पहिल्यानें प्रो. कॉक नांवाच्या जर्मन जंतुशास्त्र-वेत्त्यानें लाविला. हे जंतू सूर्यप्रकाश नसलेल्या अंधाराच्या, घाणेरड्या, कोंदट व ओलसर जागेंत असतात; तसेंच ज्या माणसाला हा रोग झालेला आहे अशा माणसानें टाकलेल्या थुंक्यांत किंवा बेडक्यांत अगर त्याच्या मलमूत्रादि इतर द्रव्यांतही हे पुष्कळ असतात. हा रोग

ग्रंथ संग्रहालय ठाणे.

केवळ फुफ्फुसालाच होतो असें लोक समजतात, पण फुफ्फुसाशिवाय आंतडीं, हाडें, सांधे, पृष्ठवंशरज्जू, प्लीहा, मूत्रपिंड, मेंदू, वगैरे



जागींही तो होत असतो; व अशा जागीं झाल्यास त्यांत खोकला किंवा कफ वगैरे पडत नसल्यानें तो क्षय असल्याचें कोणाच्या लक्ष्यांत येत नाहीं. परंतु त्यांतील विकृत द्रव्य जर सूक्ष्मदर्शकयंत्राखालीं घालून तपासलें तर त्यांत क्षयाचे जंतू (टयूबर्क्ल् बॅसिलस्) सांपडतात. हा रोग सांसर्गिक असून तो जंतूंच्या संसर्गानें एकापासून दुसऱ्यास, दुसऱ्यापासून तिसऱ्यास, याप्रमाणें फैलावण्यास कारणीभूत होतो.

जंतूंचा शरीरांत शिरण्याचा मार्ग.

हे जंतू शरीरांत निरनिराळ्या वाटेनें जाऊं शकतात. [१] कित्येकदां हे जंतू श्वासावाटे जातात; [२] कित्येकदां अन्नाबरोबर जातात; [३] व कित्येकदां त्वचेवाटे जखमेंतून जातात.

[१] श्वासावाटे जाण्याला मुख्यत्वेंकरून पुढील परिस्थिति असावी लागते. ज्यांच्या कफांत, पुवांत, किंवा मलमूत्रांत क्षयाचे जंतू आहेत असा मल रस्त्यावर, जमिनीवर, भिंतीवर किंवा कोनाड्यांत वगैरे टाकलेला असला व अशा जागा जंतुनाशक औषधी

द्रव्यानें चांगल्या शुद्ध केलेल्या नसल्या, तर तो मल त्या जागीं सुकून केरकचरा काढतांना किंवा वाऱ्यानें हवेंत पसरतो; आणि अशी जंतुयुक्त हवा ज्या वेळीं श्वासावाटे फुफ्फुसांत जाते त्या वेळीं हा रोग होण्याचा बराच संभव असतो. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें कीं, एखादी जागा, त्या जागीं क्षय किंवा त्यासारख्या जंतुजन्य रोगानें मनुष्य मेल्यानें, सोडलेली असते; परंतु आपणाला हें कांहीं माहित नसल्यानें किंवा असूनही या रोगाच्या वाईट परिणामासंबंधानें अज्ञान असल्यानें आपण जागेच्या सोईकडे लक्ष्य देऊन ती जागा पसंत करितों. कांहीं दिवसांनीं या रोगानें मनुष्य दुखणाईत होतो. याचें कारण, ती जागा सोडून जाणाऱ्यांनीं सोडतेवेळीं किंवा नवीन येणाऱ्यांनीं येण्यापूर्वी जंतुनाशक पद्धतीनें उत्तम रीतीनें शुद्ध केलेली नसते. यामुळें त्या जागीं असलेल्या रोग्याचा थुंका, मलमूत्र वगैरे भिंती, कोनाडे, जमीन, वगैरे जागीं पडलेलें असल्यानें तेथें रहावयास गेल्यावर, त्याचा वर सांगितलेल्या रीतीनें हरएक वाटे संपर्क होऊन हा रोग होऊं शकतो. कित्येकदां असें पहाण्यांत येतें कीं, घरांत क्षयाचा रोगी जरी नसला तरी शेजाऱ्यापाजाऱ्यांकडे असा रोगी असल्यास त्याच्या मलद्रव्यांचा कोणत्याना कोणत्या वाटे संपर्क होऊं शकतो. चाळींत एकाला लागून एक अशा खोल्या असल्यानें शेजारधर्मानें हा रोग एकापासून दुसऱ्यांस लागूं शकतो. क्षयरोग्याशीं लग्न लाविल्यानें किंवा त्याचा मुका घेतल्यानें हा रोग होण्याचा संभव असतो.

[२] अशा जंतुजन्य मलद्रव्यांचा अन्नाशीं संपर्क झाला असतां हे जंतू अन्नांतून जातात व त्यामुळें हा रोग होण्याचा संभव असतो. असा प्रकार क्षयरोगी ज्या भांड्यांतून अन्नपाणी घेत असतो अशा

भांड्यांतून कांहीं खाण्यांत आल्यास किंवा खाद्य पदार्थांवर क्षयरोग्याच्या मलावर बसलेल्या माशा येऊन बसल्यास होऊं शकतो. दूध, मांसरस, रक्तोदक, हीं जंतूंच्या वाढीला उत्तम साधनें आहेत. दुधाची बहुतेकांनां रोज जरूरी असल्यानें आणि गवळी लोक तें काढतांना किंवा त्यांत पाणी मिसळतांना शुद्धतेसंबंधानें योग्य काळजी घेत नसल्यानें हा रोग फार पसरूं लागला आहे. शिवाय गवळ्यांची मृत्युसंख्या पाहूं गेल्यास त्यांत क्षयरोगाचें प्रमाण बरेंच असल्याचें दिसून येतें. अर्थात् गवळ्यांसारख्या स्वच्छतेसंबंधानें अज्ञाण लोकांच्या घरीं या रोगानें एखादा मनुष्य दुखणाईत असल्यास त्याच्या मलमूत्राचा, प्रत्यक्ष दुधाशीं किंवा तो त्यांत मिसळण्यासाठीं घेत असलेल्या पाण्याशीं या रोगाचा किती संपर्क होईल, याचा वाचकांनींच विचार करावा. कित्येकदां अशा रोगानें ग्रस्त झालेल्या *जनावरांचें दूध पिण्यांत आल्यानेंही क्षयाच्या वाढीस कारण होतें. दुधाप्रमाणेंच मांसाची स्थिती आहे. मांस ज्या जनावराचें असतें, तें जनावर जर क्षयरोगी असलें किंवा मांसाला क्षयरोगाच्या जंतूंचा संपर्क झाला आणि असें मांस खाण्यांत आलें तर त्यापासूनही हा रोग होऊं शकतो.

[३] हे जंतू त्वचेवर एखादी लहानशी जरी जखम असली तरी त्यांतून जाऊं शकतात. क्षयरोग्याचे कपडेलत्ते वापरण्यांत आल्यानें किंवा कोणत्याही वाटे जंतूंचा संपर्क झाल्यानें असा प्रकार घडूं शकतो.

हा रोग कोणाला होतो ?

वरील विवेचनावरून कोणालाही भीति वाटणें साहजिक आहे. कारण

---

* हा रोग विशेषतः गाईला होतो व त्यामुळें दूध काढतांना बाहेरून कितीही स्वच्छता बाळगिली तरी तो केवळ दुधावाटे होऊं शकतो. कारण हे जंतू रोगी जनावराच्या ओटींत असून ते दुधाबरोबर येतात.

माणसाला व्यवहारांत केव्हांना केव्हां ह्या किंवा दुसऱ्या कोणत्याही जंतूंचा संपर्क होणें स्वाभाविक आहे. परंतु त्यांनीं इतकी गोष्ट लक्ष्यांत ठेवावी कीं, जंतू शरीरांत शिरला ह्मणजे त्या माणसाला रोग होतोच असा नियम नाहीं. जंतू शरीरांत गेल्यावर त्याची तेथें वाढ होऊन रोग उत्पन्न व्हावयाला त्या माणसाची शारीरिक स्थिति कांहीं विशिष्ट प्रकारची (जंतूंनां वाढण्यास योग्य अशी) असावी लागते. ज्याप्रमाणें धान्य चांगलें उत्पन्न व्हावयाला शेताची अगोदर नांगरणी, खत वगैरे कामाविशी करावी लागते, त्याचप्रमाणें या रोगजंतूंची वाढ व्हावयाला शरीराची स्थिति आगाऊ व्हावी लागते. नाहीं तर शरीर सशक्त व निरोगी असतां कितीही जंतू आंत शिरले असले तरी उकिरड्यावर टाकलेलें धान्य जसें कोमेजून जावें, तद्वत् या जंतूंचा नाश होतो.

हा रोग केव्हां होऊं शकतो?

हा रोग पुष्कळ कारणांनीं होऊं शकतो. कोणतेंही शारीरिक किंवा मानसिक काम आपल्या शक्तीच्या बाहेर केल्यानें ही स्थिति प्राप्त होऊं शकते. जसें:—एकसारखें विश्रांति न घेतां ओझीं वाहणें, चालणें किंवा बसून काम करणें; तसेंच विसावा न घेतां एकसारखा अभ्यास करणें किंवा एखाद्या कामांत सदा मग्न राहणें अगर भीति, चिंता, दारिद्र्य, शोक, श्रम यांनीं अत्यंत खचल्यानें, शारीरिक व मानसिक स्थिति बिघडून क्षयरोग व्हावयाला योग्य अशी स्थिति प्राप्त होते. खाण्यापिण्यामध्यें अनियमितपणा, शरीराला अयोग्य अशा पदार्थांचें सेवन करणें, उपोषणें करकरून थकणें, मद्यपान वगैरे कारणांनीं पचनक्रिया बिघडूनही ही स्थिति प्राप्त होते. ब्रह्मचर्य बरोबर न पाळणें, स्त्रीविषयक विचारांचें रात्रंदिवस मनन किंवा आपल्या प्रकृतीच्या बाहेर विषयसेवन—मग तें कोणत्याहि मार्गें का होईना, या रोगाला ठीक पडतें.

तसेंच एकसारखीं जागरणें, निरनिराळ्या प्रकारचीं वाईट व्यसनें, मलमूत्रादि वेग आले असतां ते दाबून धरणें, घाणेरड्या, कोंदट, ओलसर व काळोखाच्या जागेंत राहणें, तसेंच लहान जागेंत पुष्कळांनीं गर्दी करून रहाणें आणि गिरण्या, कारखाने वगैरे जेथें धूळ, धूर, कापसाचे किंवा त्यासारखे दुसरे लहानमोठे कण श्वासावाटे फुफ्फुसांत जातात व पुरेशी स्वच्छ हवा मिळत नाहीं अशा जागीं काम करणें, ह्या गोष्टी क्षयरोग होण्याला ठीक पडतात. एखादें दुखणें येऊन गेल्यावर मागाहून जो अशक्तपणा येतो तो पूर्ण नाहींसा होईपर्यंत अन्न, हवा, श्रम, मैथुन वगैरे बाबतींत नियमितपणा न राखल्यानेंही ही स्थिति प्राप्त होते. कांहीं रोग होऊन गेल्यावर ते पूर्ण बरे होण्याकडे लक्ष्य न दिल्यानें त्यांचा शेवट क्षयांत होतो. उदा०—उपदंश, परमा, मधुमेह, अग्निमांद्य, इन्फ्लुएन्झा, सन्निपात ज्वर, गोंवर, डांग्या खोकला, आंत्रज्वर, फुफ्फुसदाह (न्युमोनिया,) फुफ्फुसावरणदाह (प्लुरसी) वगैरे. याशिवाय कुटुंबांत आईच्या अगर बापाच्या बाजूनें क्षय असेल, तर तो मुलामध्यें येऊं शकतो. याला आनुवंशिक [Hereditary] क्षय असें ह्मणतात. आनुवंशिक क्षयांत एवढी गोष्ट लक्ष्यांत ठेविली पाहिजे कीं, आईला किंवा बापाला क्षय झालेला असला तर त्यांच्या मुलाला क्षय झालाच पाहिजे किंवा होतोच असा नेम नाहीं; तर एकएक किंवा दोनदोन पिढ्या टाकूनही हा होत असतो. क्षयरोग्याला होणारी संतति बहुतकरून क्षय होण्याला योग्य अशीच असते. वारंवार सगर्भावस्था प्राप्त होणें, हेंही या रोगाचें एक मोठें बलवत्तर कारण आहे. एका बाळंतपणांत जो शक्तिपात झालेला असतो तो भरून येण्यापूर्वींच दुसरें प्राप्त होणें, तसेंच मुलांस फार दिवस आंगावर पाजणें, यामुळें अशक्तता येते व अशा वेळीं क्षयजंतूंनां आपलें ठाणें

देण्यास ठीक पडतें. आर्यवैद्यककारांनीं सर्व कारणांचा पुढील श्लोकांत समावेश केला आहे.

साहसं वेगसंरोधः शुक्रौजः स्नेहसंक्षयः ।
अन्नपानविधित्यागश्चत्वारस्तस्य हेतवः ॥-वा. नि. अ. ५ वा.

अर्थः—साहसकृत्यें करणें, मलमूत्रादि वेगांचा अवरोध करणें, शुक्र, ओज व स्नेह यांचा क्षय होणें व अन्नपानादिकांच्या शास्त्रीय क्रमाप्रमाणें न वागणें, हीं चार क्षयाचीं कारणें आहेत.

जंतूंपासून किती वेळानें हा रोग होतो ?

याचा कांहीं नेम नाहीं. परंतु एवढी गोष्ट खरी कीं, जंतू शरीरांत शिरले ह्मणजे त्वरितच क्षय होतो असें नाहीं; तर ते शिरल्यापासून तेथें त्यांनां योग्य परिस्थिति मिळून रोगोत्पत्ति करण्याजोग्या स्थितींत येण्यास मध्यें कांहीं काल जातो. या कालाला गुप्तकाल [Incubation Period] असें ह्मणतात. साधारणपणें या कालाची मुदत कांहीं आठवडेपर्यंतची असते, असें ह्मणतात. जितकी जितकी ही मुदत जास्त तितका तितका हा रोग जास्त भयंकर असतो. निरनिराळ्या जंतुजन्य रोगांत ही मुदत निरनिराळी असते. (रोगजंतु पुस्तक पहा.)

क्षय शरीराच्या कोणत्या जागीं होतो ?

हा रोग अमुकच जागीं होतो असें नाहीं, तर तो निरनिराळ्या जागीं होऊं शकतो. उदा०—फुफ्फुस, मूत्रपिंड, आंतडीं, मेंदूवरील आवरणत्वचा, पृष्ठवंशरज्जू, हाडें, संधि, रसग्रंथी, त्वचा वगैरे. निरनिराळ्या जागा असल्या तरी तो विशेषतः फुफ्फुसालाच झालेला दिसून येतो. त्यांतहि उजव्यापेक्षां डाव्या फुफ्फुसाला विशेष होतो.

केव्हां व कोणत्या वयांत होतो ?

हा रोग वयाच्या अमुक एका वेळीं होतो असें निश्चितपणें जरी सांगतां येत नाहीं, तरी तो मध्यवयांत किंवा तारुण्याच्या ऐन भरांत

२० पासून ३० वर्षांच्या दरम्यान विशेष प्रमाणानें झालेला पाहण्यांत येतो. तसेंच तो स्त्रियांपेक्षां पुरुषांस जास्त होतो. मुलांमध्यें हा रोग बहुतकरून आंतडीं व मेंदूचे पडदे, हाडें, मानेच्या गांठी यांत झालेला दिसून येतो. ह्मातारपणीं याचें मान फार कमी असतें.

हा रोग झाल्याचें कसें ओळखावें?

जंतूंनीं शरिरांत पक्कें ठाणें दिलें, मग तें कोणत्याही जागीं का असेना, ह्मणजे या रोगाला सुरवात होते. रोग्याला बारीक ताप येऊं लागतो. थोडथोडी क्षीणता वाटूं लागते, अन्न चांगलें पचन होत नाहीं, निरुत्साह, व वजन कमी होत जातें. अशा वेळीं साधारणपणें या रोगाचा संशय येणें बरेंच महत्त्वाचें असतें. रोग्याच्या तापाचें उष्णमान पाहिलें तर तें सकाळच्या वेळीं योग्य प्रमाणांत किंवा त्याहून कमी झालेलें असून संध्याकाळीं १०० किंवा त्याहून किंचित् जास्त अंश वाढल्याचें दिसून येतें. कित्येकदां याच्या उलटहि प्रकार दिसून येतो. अशा स्थितींत रोगी त्याची फारशी पर्वा करीत नाहीं किंवा जाहिरातींत वर्णन केलेल्या अनेकविध रोगांच्या यादींत आपल्या रोगाचें अगर एखाद्या लक्षणाचें नांव सांपडतांच आपल्यास हें एक अमृत सांपडलें असें समजून तो तीं औषधें आणून घेतो. पण त्याला त्यांपासून कांहींही फायदा वाटत नाहीं. अशा रीतीनें विशेष दृश्य चिन्हांशिवाय त्याचे कांहीं आठवडे जातात. यालाच क्षयाची गुप्तावस्था ह्मणण्यास हरकत नाहीं. पुढें थोडथोडा सुका किंवा ओला खोकला येऊं लागतो. ताप तर थोडा अधिक असतोच. पुढें जसजसे जास्त दिवस जातात, तसतशी रोगाची शरीरांत ज्या ठिकाणीं सुरवात असेल त्या ठिकाणाला अनुसरून विशेष दृश्य अशीं चिन्हें होऊं लागतात. रोगी दिवसेंदिवस जास्त जास्त क्षीण होत जातो, कांहीं केल्या ताप पूर्ण जात नाहीं; पचनासंबंधानें तर कांहींना कांहीं गडबड असतेच.

फुफ्फुसांत सुरवात झालेली असली ह्मणजे त्यास कफक्षय (Pulmonary or Lung-tuberculosis) असें ह्मणतात. यांत छातींत दुखूं लागतें, खोकला येऊं लागतो, आवाज बसतो, रोग्याला विचारलें तर तो सरदी झाली होती, खोकला येतो, छाती दुखते, अंग तप्त राहतें, अशक्तपणा वाटतो, अन्न जिरत नाहीं, शौचास साफ होत नाहीं, वगैरे सांगतो. साधारणपणें नवीन वैद्यकी करणाऱ्या वैद्याला हीं लक्षणें आरंभीं श्वासनलिकादाहा [ब्रॉंकाय्‌टिस्‌] प्रमाणें वाटतात, व त्यामुळें क्षयाची कल्पना येत नाहीं. पुढें प्रत्येक लक्षण विशेष व्यक्त होऊं लागतें, कफ पडूं लागतो, खोकला येतो, ताप कांहीं केल्या रोग्याला सोडीत नाहीं. आंगाला, काखेंत, वगैरे घाम येतो व त्यामुळें रोगी गळून जातो. विशेषेंकरून घाम रात्रीच्या पुढील भागांत येतो. अन्नावर वांच्छा राहत नाहीं कांहीं खाल्लें तरी अपचन होतें, कित्येकदां अतिसार होतो. अशा रीतीनें खाल्लेलें जिरलें न गेल्यानें अन्न आंगाला लागत नाहीं. देह दिवसेंदिवस अतीशय क्षीण होतो, कित्येकांमध्यें यांतच भगंदर होतो. स्त्रियांनां मासिक विटाळ होत नाहीं. कफ चिकट व पुवासारखा रक्तमिश्रित पडूं लागतो. ही अंतीम स्थिती होय. रक्त पडूं लागलें ह्मणजे फुफ्फुसांतील रचना बिघडली आहे असें समजावें. आंत पोकळ्या होतात त्यामुळें रोग्याच्या रक्ताला पुरेसा प्राणवायु मिळणें अशक्य होतें व त्यामुळें रोगी कासावीस होतो. अशा रोग्याचीं नखें पाहिलीं तर तीं बाह्य गोल नसून चपटीं, निरक्त, पांढरीं दिसतात. हें चिन्ह फुफ्फुसांत पोकळी [Cavity] झाल्याचें दर्शक असतें. असो; रोग्यानें त्याला पडणारा कफ थोडासा गिळला तर त्यापासून अन्नमार्ग बिघडतो व उलटी, अतिसार, शूल, वगैरे लक्षणें होतात. अशा वेळीं रोग्यास पाहिलें तर तो अत्यंत क्षीण, डोळे खोल गेलेले, देह अस्थिचर्म

... ग्रंथ संग्रहालय ... नं. ... ता. ...

झालेला, असा दिसतो. तो एकसारखा 'मला वांचवा 'असें ह्मणत असतो. पण अशा स्थितींत त्याला वांचविणें कठीणच असतें. शेवटीं देहांत त्राण न राहिल्यानें मृत्यु येतो. रोग्याला अखेरपर्यंत शुद्धि असते.

ज्या वेळीं याची सुरवात आंतड्यावरील रसग्रंथींत किंवा पडद्यांत होते त्या वेळीं पोट दुखूं लागतें, बारीक बारीक ताप येतो. रोगी दिवसेंदिवस क्षीण होतो, मलावरोध व कित्येकदां अतिसार होतो. पोटांत दुखणाऱ्या जागीं जर दाबून पाहिलें तर हाताला गांठी गांठी लागतात. हा विकार क्षयाचाच आहे कीं काय, हें जाणणें आरंभीं फार विचाराचें काम असतें. कारण यांत खोकला वगैरे फुप्फुसाच्या प्रकारांतील कांहीं लक्षणें नसून दुसऱ्या रोगाशीं हीं लक्षणें बरींच साम्य पावतात. त्यामुळें क्षयाची कोणाला कल्पना येत नाहीं. असा प्रकार स्त्रियांमध्यें व लहान मुलांत पुष्कळदां दिसून येतो.

ज्या वेळीं याची सुरवात मेंदूवरील पडद्यांत होते त्या वेळीं पहिल्यानें रोग्याला ताप येतो, डोकें दुखूं लागतें, दृष्टि मंद होते. पुढें रोगी बेभान होतो, दांत खातो, व किंकाळतो व यांतही फुप्फुसांतील प्रकाराप्रमाणें खोकला नसल्यानें क्षयाची कल्पना होत नाहीं. असा प्रकार लहान मुलांत विशेष पहाण्यांत येतो.

ज्या वेळीं याची सुरवात मूत्रपिंडांत होते त्या वेळीं ताप, कंबर दुखणें, अशक्तपणा, लघवी साफ न होणें, वगैरे लक्षणें होतात. अशा रोग्याची लघवी तपासून पाहिली तर तींत क्षयाचे जंतू सांपडतात.

ज्या वेळीं या रोगाची सुरवात पृष्ठवंशरज्जूमध्यें होते त्या वेळीं कण्याचा रोगयुक्त भाग दुखूं लागतो, ताप येतो व रोगी अशक्त होत जातो.

ज्या वेळीं याची सुरवात एकाद्या हाडांत किंवा सांध्यांत होते त्या वेळीं ते भाग सुजतात, दुखूं लागतात, ताप येतो, सांधे आंखडतात, त्यांत पू होतो. कित्येकदां हा पू त्वचेवर व्रण पडून वाहूं लागतो. असे व्रण पुष्कळ दिवसपर्यंत भरून येत नाहींत.

ज्या वेळीं रसग्रंथींत याची सुरवात होते त्या वेळीं त्यांची वृद्धि होते. गळा, काख, पोट, यांतील रसग्रंथी याप्रमाणेंच मोठ्या होतात. जेव्हां गळ्याच्या गांठी मोठ्या होतात तेव्हां त्यास गंडमाळा म्हणतात. कित्येकदां ह्या ग्रंथीं दुखतात, पिकतात, व फुटून त्यांचे त्वचेवर व्रण पडतात. असे व्रण पुष्कळ दिवसपर्यंत भरून येत नाहींत.

ज्या वेळीं याची सुरवात त्वचेवर होते तेव्हां त्वचेवर मोटमोठीं दुर्गंधियुक्त क्षतें पडतात. अशीं क्षतें किंवा व्रण विशेषेंकरून पाय, छाती, मान वगैरे जागीं होतात व ते पुष्कळ दिवसपर्यंत भरून येत नाहींत. या व्रणांच्या कडा वांकड्या तिकड्या असून त्यांवर काळी चामडी असते व त्यांत लहान लहान ग्रंथी असतात.

कित्येकदां या रोगाचें स्वरूप इतकें तीव्र असतें कीं, शरीर फार लवकर क्षीण होतें, जोराचा ताप, खोकला, क्षुधामांद्य, वगैरे होऊन रोगी दोन महिन्यांच्या आंत मरतो. असो; एकंदरींत हा रोग जरी निरनिराळ्या जागीं होत असला व त्या जागेला अनुसरून निरनिराळीं लक्षणें होत असलीं तरी त्या सर्व प्रकारांत विशेष दिसून येणारीं लक्षणें ह्मटलीं ह्मणजे बारीक ताप, क्षुधामांद्य, दिवसेंदिवस अशक्तपणा, हींच असल्याचें दिसून येतें. येथपर्यंत या रोगाच्या लक्षणांचा सारांशानें विचार केला.

उपाययोजना.

वरील विवेचनावरून क्षयाची कल्पना वाचकांच्या लक्षांत येऊन गेलीच असेल. आतां हा रोग न व्हावयाला कोणकोणत्या बाजूंनीं प्रतिबंध

करितां येईल त्यासंबंधानें विचार करूं. पहिली गोष्ट ह्मटली ह्मणजे हा रोग ज्या ज्या कारणांनीं होतो ह्मणून वर सांगितलें त्या त्या कारणांपासून अलिप्त रहावें. अन्न खाणें तें स्वच्छ व शुद्ध असें असून निर्मळ अशा भांड्यांत जेवावें. जेवणाची जागा स्वच्छ व उजेडाची असावी. खाण्यासाठीं बाजारांतून जे पदार्थ आणावयाचे ते चांगले असून स्वच्छ अशा दुकानांतून घ्यावेत. मग ते घरीं आल्यावर चांगले निवडून स्वच्छ केल्यावर उत्तम रीतीनें शिजवावेत, आणि मग त्यांचा उपयोग करावा. पिण्याचें पाणी देखील चांगलें उकळावें व थंड करून प्यावें. पाण्यास केरकचरा किंवा दुसऱ्या कसल्याही वाईट द्रव्यांचा संपर्क होणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी. तसेंच पिण्यासवरण्यासाठीं ज्या विहिरीतलावांचें पाणी घेण्यांत येतें तेथें रोग्यांचे कपडे किंवा भांडीं धुणें अगर रोगी जनावरांस येऊं देणें कधींहि चांगलें नाहीं. जेथें पाण्याच्या शुद्धतेबद्दल खात्री असेल तेथें पाणी उकळण्यासवरण्याची जरूरी नाहीं. दुधासारखे पदार्थ तर चांगले उकळल्याशिवाय कधींही वापरूं नयेत. कारण तसें न केल्यास हा रोग होण्याचा बराच संभव असतो. मांस खाणारांनीं तें चांगलें पाहूनच घ्यावें व मग चांगलें शिजवून उपयोगांत आणावें. कारण दूध, मांस, वगैरे पदार्थांत जंतूंची वाढ फारच झपाट्यानें होत असते; ह्मणून पहिल्यानें हे पदार्थ घेतांना ताजे, स्वच्छ, निर्मळ व रोगरहित पाहूनच घ्यावेत व चांगले उकळल्याखेरीज कधींही उपयोगांत आणूं नयेत. बकऱ्याचे मांसांत क्षयरोगाचे जंतू राहूं शकत नाहींत, असें पाश्चात्य वैद्यशास्त्रकारांचें मत आहे. आर्यवैद्यशास्त्रकारांस तर ही गोष्ट केव्हांच कळून चुकली होती असें दिसतें. कारण " आजं क्षीरं घृतं मांसं च शोषजित् " [वाग्भट—चिकित्सास्थान.] अर्थः—बकरीचें दूध, तूप व मांस यांनीं क्षयरोग बरा होतो. वृद्ध वाग्भट व सुश्रुतसंहिता

[उत्तरतंत्र अ० ४२] यांत तर " क्षयरोग्यानें स्वच्छ अशा हवाशीर गांवाबाहेरील मोकळ्या जागीं बकऱ्याचे कळपांत रहावें; उदरपोषणास बकरीचें दूध, तूप, मांस खावें " असें स्पष्ट ह्मटलें आहे. यावरून त्या वेळच्या वैद्यकशास्त्रकारांना किती चांगली अनुभविक माहिती होती हें सिद्ध होतें. असो; ज्यांच्या संबंधानें आपणास संशय वाटत असेल असे पदार्थ घरांत आणूं नयेत. घरांत किंवा शेजारींपाजारीं एकादा क्षयाचा रोगी असल्यास होईल तितकें करून त्याच्या कपड्यालत्त्यांशीं, भांड्यांकुंड्यांशीं व अन्नपाण्याशीं कोणत्याच प्रकारचा संपर्क होणार नाहीं अशी खबरदारी घ्यावी. अन्नावर माशा बसूं देऊं नयेत. कारण क्षय किंवा दुसऱ्या कोणत्याही रोग्याचे मलमूत्रावर बसलेल्या माशांच्या पायांना चिकटलेल्या थोड्याशा मलाबरोबर देखील हजारों रोगजंतू येऊं शकतात; यासाठीं खाण्याच्या पदार्थांवर माशा बसणार नाहींत अशी काळजी घ्यावी. खाण्याचे पदार्थ नेहमीं झांकून ठेवावेत. दुकानांत किंवा रस्त्यावर विकण्यांत येणारे उघडे ठेवलेले खाण्याचे पदार्थ कधींही खाऊं नयेत. कारण वर सांगितल्याप्रमाणें त्यांशीं माशा, धूळ, केरकचरा वगैरे हरएकप्रकारें क्षयजंतूंचाच नव्हे, तर दुसऱ्याही हजारों जंतूंचा संपर्क होण्याचा बराच संभव असतो. शिवाय दुकानांत हे पदार्थ ज्या भांड्यांतून देण्यांत येतात, तीं भांडीं किती तरी निरनिराळ्या रोग्यांच्या तोंडाला लागलेलीं असतात. अर्थात् प्रस्तुतकालीं दिसून येणारी रोगांची वाढ किती तरी बाजूंनीं होत असते व प्रत्येकानें हें जाणणें किती आवश्यक आहे, याचा ज्यांचा त्यांनींच विचार करावा.

अन्नांतील पदार्थ पौष्टिक असून त्यांत तूप, लोणी, खोबऱ्याचें तेल वगैरे स्निग्ध पदार्थ असावेत. कोणताही पदार्थ खाण्यापूर्वीं पहिल्यानें

पाण्याच्या दोनचार वेळां चुळा भरून टाकाव्या व तोंड आंतून स्वच्छ झाल्यावर मग ओंठ, मिशा व नाक वगैरे तोंडाचे बाह्य भाग पाण्यानें धुवून स्वच्छ करावे. तसेंच हात, पाय स्वच्छ धुवून, सोवळें वस्त्र धारण करून मग जें खाणें तें खावें. सोवळ्याचे नियम आरोग्य व स्वच्छता राखण्यासाठीं केलेले आहेत. परंतु त्यांचा मूळचा उद्देश आतां एके बाजूसच राहिला आहे. निदान तोंड व हात स्वच्छ केल्याशिवाय कोणींही कांहीं खाऊंच नये.

ज्या जागेंत रहावयाचें ती जागा स्वच्छ असून तींत उजेड, सूर्य-प्रकाश व मुबलक हवा येईल अशी असावी. अंधार, कोंदट व ओल-सर अशी असूं नये. कारण, अशा जागीं रोगजंतूंना रहावयास बरें पडतें. उजेड, सूर्यप्रकाश व खेळती हवा अशा जागीं क्षयजंतूंचें कांहीं चालत नाहीं. या कारणामुळेंच गरीब लोकांत किंवा स्वच्छ जागेचें महत्त्व न समजल्यामुळें जे (गरीब किंवा श्रीमंत) घाणेरड्या जागीं रहातात, अशा लोकांत क्षयाचें मान जास्त असतें.

कोणीही, मग तो क्षयरोगी असो वा नसो, घरांतील जमीन, भिंत, कोनाडे वगैरे जागीं, तसेंच आगगाड्या, ट्रॅम्स, व्हिक्टोरिआ, नाटक-गृहें, उपहारगृहें वगैरे सार्वजनिक वाहनें व जागा यांत कधींही थुंकू नये. कारण, हा रोग पसरण्याचें सर्वांत मुख्य कारण ह्मणजे थुंकी किंवा कफ, हें होय. यासाठीं थुंकी किंवा कफ जिकडेतिकडे टाकणें अगर दरवाजे भिंतींना फांसणें, हें बरें नाहीं. कारण, थुंकी किंवा कफ सुकल्यावर त्याचे रज धुळींत मिसळून जातात व केर काढतांना अगर वाऱ्याच्या झुळकेबरोबर हवेंत पसरून श्वासावाटे फुफ्फुसांत जातात किंवा अन्नाबरोबर पोटांत जाऊन क्षयाची वाढ होते. आपल्या धर्मशास्त्रकारांनीं जेवतांना केर काढूं नये, असें जें ह्मटलें आहे, त्याचा

उद्देश हाच असावा. प्रवाही स्थितींत कफ किंवा थुंकी हवेवाटे उडूं शकत नाहीं. अर्थात् अशा वेळीं जर आपण तिची योग्य व्यवस्था लावली तर या रोगाचें भय बरेंच कमी झालें, असें ह्मणावयास हरकत नाहीं. यासाठीं थुंकी किंवा कफ टाकल्यापासून त्याची योग्य व्यवस्था लागेपर्यंत तो सुकून न जातां प्रवाही स्थितींतच रहावा व त्याची बाधा दुसऱ्यांस होऊं नये, ह्मणून त्याकरितां निराळें भांडें असावें. असें भांडें रोज जंतुनाशक द्रव्यानें साफ करावें. उदाहरणार्थ; त्यांत चाळीस भाग ऊन पाणी व एक भाग कॅर्बालिक ॲसिड असें, किंवा एक हजार भाग ऊन पाणी व एक भाग रसकापूर असें, मिश्रण टाकून ठेवावें व मग त्यांत थुंकी किंवा कफ टाकावा. अशा भांड्यांतील थुंकी, कफ वगैरे मल, रोजच्या रोज घरापासून लांब जेथें कडक ऊन पडत असेल अशा जागीं जमिनींत खाडा खणून त्यांत पुरून टाकावा. तशी सोय नसल्यास वहात्या गटरांत टाकावा; जेणेंकरून अशा मळाचा संसर्ग दुसऱ्यांना कोणत्याही मार्गें होणार नाहीं, अशी पूर्ण खबरदारी घ्यावी. नंतर तें भांडें वरील जंतुनाशक मिश्रणानें साफ करावें. जंतुनाशक द्रव्यें मिळणें शक्य नसल्यास त्याऐवजीं नुस्त्या आधणाच्या पाण्याचा उपयोग करावा. थुंकण्यासाठीं भांडें (पिकदाणी) राखण्याची ऐपत नसल्यास भाताचा कोंडा, लांकडाचा भुसा, गवत, कागद अगर फाटक्या-तुटक्या चिंध्या, यांपैकीं जें मिळेल त्याचा थुंकण्यास उपयोग करावा. मग त्यावर केरोसीन तेल टाकून त्यास विस्तव लावावा. रस्त्यांतून पायीं जातांना थुंकण्याचा किंवा नाक शिंकरण्याचा प्रसंग आल्यास रस्त्यावर मध्यें न थुकतां बाजूच्या गटारांत जाऊन थुंकावें. हें ज्यांस करण्याची मेहनत वाटत असेल किंवा गाडींतून जात असतां अगर नाटकगृहांत, सभेंत किंवा उपहारगृहांत, असा प्रसंग पडल्यास त्या वेळीं हातरुमाल, चिंध्या,

ग्रंथ संग्रहालय नं. ता. ठाणे

कागद किंवा याच कामासाठीं केलेलीं खिशांत राहण्याजोगीं भांडीं, यांचा उपयोग करावा, व मग त्यांची वर सांगितल्याप्रमाणें व्यवस्था लावावी. हातरुमाल, फडकीं किंवा चिंध्या वारंवार जाळून टाकण्या-इतकी ऐपत नसल्यास अशा वस्तू साबण लावून ऊन पाण्यानें स्वच्छ करून मग आधणाच्या पाण्यांत उकळाव्यात. असो. थुंकीसंबंधानें पुष्कळ लोक अजूनही निष्काळजीपणानें वागत आहेत, ही फार खेदाची गोष्ट होय. कारण, मुंबईसारख्या शहरांत एखाद्या चाळींत जाऊन जर पाहिलें तर त्यांतील भिंती, जिने व कोनाडे चित्रविचित्र रंगांच्या थुंकीनें गच्च भरून गेलेले दिसतात. कित्येक ठिकाणीं तर ‘ येथें थुंकू नये ’ असें लिहिलेलें असतांही त्याच अक्षरांवर थुंकी टाकलेली दिसते ! या निंद्य प्रकारामुळें अशा थुंकींतील जंतू प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष रीतीनें आपल्यालाच जाचक होतात, हें कोणीही विसरतां कामा नये. यासाठीं प्रत्येकानें या बाबतींत शक्य ती काळजी घेतली तर सर्व चाळ स्वच्छ राहून त्यामुळें सर्वांसच आरोग्य होईल, यांत शंका नाहीं.

कित्येकांना वाचतांना बोटाला थुंकी लावून पानें फिरविण्याची सवय असते. यामुळें देखील हा रोग जडूं शकतो. कांहीं दुकानवाले गिऱ्हाइकानें साखर, गूळ वगैरे जिन्नस मागितले ह्मणजे ते बांधून देण्यासाठीं त्यांच्या दुकानांत लावून ठेवलेल्या कागदांच्या बंडलांतून एखादा कागद काढण्यासाठीं बोटें थुंकीनें ओलीं करून काढीत असतात; त्यामुळें हा रोग पसरण्यास बरेंच फावतें. यासाठीं बोटें तोंडांत घालणें किंवा उगीच चाटीत राहणें अगर पुस्तक वाचीत असतां थुंकी लावून पानें फिरविणें, ही सवय अगदीं टाकावी. कित्येकांची अशी समजूत असते कीं, क्षयरोग्याची थुंकी जंतुयुक्त असल्यानें त्यांनीं मात्र जिकडेतिकडे थुंकू नये, पण इतरांना काय हरकत आहे ? परंतु त्यांना

माहीत नसतें कीं, थुंकींतून क्षयाशिवाय दुसऱ्याही पुष्कळ रोगांचे जंतु अशा रीतीनें बाहेर पसरतात. पोस्टाचीं तिकिटें जिभेवर ओलीं करून चिकटविण्याची सवयही याच कारणास्तव त्याज्य आहे.

ज्यांना एक जागा सोडून दुसऱ्या जागीं रहावयास जावयाचें असतें त्यांनीं ती नवीन जागा उजेड, सूर्यप्रकाश, खेळती हवा वगैरे प्रकारची आहे कीं नाहीं, तींत पूर्वीं कधीं क्षयरोगी रहात होता किंवा मेलेला आहे कीं काय, याची पूर्ण चौकशी करावी. जर रोगाचा इतिहास मिळत असला किंवा अंधार, कोंदट अगर ओलसर जागा असली तर त्याजागीं जाणें बरें नाहीं. केव्हांही पसंत केलेली जागा पहिल्यानें साफसुफ करून भिंतींना चुना लावावा, जमिनी नव्या केलेल्या असाव्यात; तींत सूर्यप्रकाश उजेड व खेळती हवा असावी. आजुबाजूस किंवा भरवस्तींत क्षयरोगी असल्यास त्याशीं कोणत्याही बाबतींत संपर्क होणार नाहीं, अशी खबरदारी घ्यावी. चाळींत रहाणाऱ्यांना हें साधणें बरेंच कठीण असतें. रस्त्यांत आयते मिळणारे जुने कपडे, जसें:—कोट, पाटलूण, जॅकीट, नेकटाय्, बुरणूस, टोप्या, गाद्या, उशा वगैरे कमी किंमतींत कांहीं लोक खरेदी करितात. पण त्यांला माहीत नसतें कीं, असे कपडे पुष्कळदां निरनिराळ्या रोग्यांचे असतात. यासाठीं असे कपडे कधींही घेणें बरें नाहीं. पुष्कळदां असें पहाण्यांत येतें कीं, मुंबईसारख्या शहरांत ज्यांना धोतरें, लुगडीं वगैरे कपडे धुण्यासाठीं स्वतः गडी ठेवण्याची ऐपत नसते किंवा चाळींत राहण्याचा प्रसंग येतो अशा वेळीं थोडक्या खर्चासाठीं ५–१५ जणांचीं कामें करणाऱ्या एकट्या गड्याकडे द्यावे लागतात व त्यांपैकीं एखाद्याला हा रोग असल्यास सर्व कपडे एकत्र धुण्यांत आल्यानें इतरांना घरबसल्या ह्या रोगाचा संपर्क घडतो. अशाच रीतीनें खरूज, गजकर्ण वगैरे रोग जडतात. मुंबईंत कल्हईवाले कल्हई

[stamp]

लावण्यासाठीं लागणारा कापूस एखाद्या मृत माणसाची टाकलेली गादी किंवा उशी घेऊन तिच्यांतील कापूस वापरतात. फेरीवाले अशा मृत माणसांच्या टाकलेल्या गाद्या किंवा उशा घेऊन त्यांतील कापूस दुसऱ्यांस नवा ह्मणून विकतात. यासाठीं असे कपडेलत्ते, कापूस वगैरे जरी थोडक्या किंमतींत मिळत असले तरी कधींही घेऊं नयेत. रस्त्यांत मिळणारे जुने कपडे घेऊन रोगी व्हावें व मग प्रकृति सुधारण्यासाठीं डॉक्टर्स आणि वैद्यांचीं वर्षोंगणती औषधें खाऊन व पैशापरी पैसाही शतपटीनें घालवून शेवटीं निराश होण्यापेक्षां आरंभींच काळजी घेणें किती अवश्य आहे, याचा वाचकांनींच विचार करावा. हा रोग एकदा जडला ह्मणजे तो आपल्या नांवाप्रमाणें रोग्याचाच नव्हे तर त्याच्या सर्व कुटुंबाचा क्षयच करितो. फार काय सांगावें, शेजाऱ्यापाजाऱ्यांनांही तो क्षयकारकच होतो. याकरितां आरंभींच शक्य ती काळजी घेणें बरें.

एकाच बिछान्यावर दोन किंवा त्याहून अधिक माणसांनीं कधीं एकत्र निजूं नये. निजण्यासाठीं प्रत्येकाचा बिछाना निरनिराळा असावा. तसेंच तोंडावर पांघरूण घेऊन निजूं नये. निजण्याची जागा मोकळी व हवाशीर असावी. तींत अडगळीचें सामान ठेवूं नये. निजण्याला प्रत्येकासाठीं निरनिराळ्या खोल्या असाव्यात. पण मुंबईसारख्या शहरांत भाड्याचें मान फार असल्यानें हें साधणें कठीण पडतें. खेडेगांवीं हें साधणें शक्य आहे. जेथें लहानशा जागेंत बरींच माणसें झोंपत असतील तेथें खोलीचे सर्व दरवाजे, निदान सर्व खिडक्या अगदीं उघड्या ठेवाव्यात.

व्यायाम करणें तो बेताचा असून मोकळ्या शुद्ध हवेंत करावा. नेहमीं थंड पाण्यानें स्नान करण्याची सवय ठेवावी. ऋतुमानाप्रमाणें

आंगांत गरम किंवा सुताचे कपडे घालावेत. क्षयरोग्याचें, मग तो पुरुष असो किंवा स्त्री असो, कधींही लग्न करूं नये. कारण, हा रोग एका-पासून दुसऱ्यास सहज जडूं शकतो. क्षयरोग्याचा मुका कधींही घेऊं नये.

जमीन स्वच्छ राखण्यास आपण शेणाच्या सारवणाचा उपयोग करितों. परंतु सारवणाकरितां शेण वापरल्यानें जंतूंच्या वाढीस व प्रसारास बरीच मदत होते. कोणी ह्मणतील कीं, आजपर्यंत आमचे पूर्वज शेणाचें सारवण घालीत आले असून ते सुदृढ होते. पण त्यांनीं एवढी गोष्ट लक्षांत ठेवावी कीं, त्या वेळच्या गाई आतांपेक्षां किती सुदृढ व निरोगी होत्या! ज्या गाई पूर्वीं रानांत चारापाणी खाऊन स्वच्छंद इतस्ततः फिरत होत्या त्यांना आतां चारापाणी किंवा स्वच्छंद फिरणें कितीसें मिळतें? तसेंच त्यांना रहावयाचे गोठे किती मोकळे आहेत? दिवसेंदिवस दाणागोट्याचे भाव किती वाढत चालले व राना-माळांचे धरबंद किती कडक होत चालले, वगैरे बाबती लक्षांत आणल्या ह्मणजे वर सांगितलेल्या गोष्टींची खात्री होईल. माणसां-प्रमाणें जनावरें देखील रोगी झालेलीं आहेत. अर्थात् त्यांचें दूध, शेण किंवा मूत्र किती रोगजनक होईल, याचा वाचकांनींच विचार करावा. कित्येक शेणांत फेनाईल टाकून सारवण घालतात; पण तेंही चांगलें नाहीं. खरा मार्ग ह्मणजे पाण्यांत थोडें फेनाईल घालावें व त्यानें सारवल्या-नंतर जमीन सुकेपर्यंत सर्व खिडक्या आणि दारें उघडीं ठेवावींत. जेथें फेनाईल किंवा त्यासारखीं दुसरीं द्रव्यें मिळणें शक्य नसेल तेथें चिकणमाती व गवताची राख ऊन पाण्यांत कालवून त्याचें सारवण घालावें.

जर क्षयाचीं चिन्हें दिसूं लागलीं तर ह्मणजे प्रथमावस्थेंत रोग्यानें वेळ न घालवितां गांवाबाहेर मोकळ्या हवाशीर जागीं जाऊन रहाणें

सर्वांत उत्तम. यासाठीं *आरोग्यालयांत (Sanitarium) जाऊन रहावें अगर चांगली ऐपत असल्यास आर्यवैद्यकांत सांगितल्याप्रमाणें गांवाबाहेर हवाशीर जागीं लिंबाचीं झाडें सभोंवार लावलेलीं आहेत, अशा ठिकाणीं बकरीं बाळगून त्यांच्या कळपांत रहावें. रोग्याला बकरीचें दूध, तूप, मांस द्यावें. प्रथमावस्थेंत कॉडलिव्हर तेल, छागलादिघृत, खोबऱ्याचें ताजें तेल, हीं बरीं पडतात. याप्रमाणें योग्य काळजी घेतली तर हा रोग बरा होण्याची बरीच आशा असते. क्षयाच्या पुढल्या स्थितींत कोरडी हवा चांगली पडते. याहून जास्त पलीकडे स्थिती गेलेली आहे अशा रोग्यांनीं याच रोगाच्या स्वतंत्र ‡ हॉस्पिटलमध्यें जाऊन राहणें बरें. कारण घरापेक्षां तेथें सर्व कांहीं सोई जास्त असतात. शिवाय त्यांचा इतरांना संपर्कही होऊं शकत नाहीं. क्षयाची प्रथमावस्था जाणणें फार कठीण असतें. करितां याचीं सुरवातीचीं जीं लक्षणें सांगितलीं तीं दिसूं लागतांच चांगल्या शिकल्यासवरलेल्या व अनुभवी डाक्टराचा किंवा वैद्याचा सल्ला घेऊन त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी. गरीब लोकांनीं अशा वेळीं मुंबईंतील प्रिन्सेस रस्त्यावर असलेल्या पंचम जार्ज क्षयरोगप्रतिबंधक संस्थेच्या धर्मार्थ दवाखान्यांतून औषधोपचार करून घ्यावा.

आनुवंशिक प्रकारांत ह्या रोगाचें वीष (जंतू) जन्मतःच येतें असें जरी नसलें तरी अशीं माणसें अशक्त असल्यानें त्यांस हा रोग जडण्याचें भय विशेष असतें. ह्मणून वर सांगितल्याप्रमाणें अन्न, हवा, व्यायाम, मैथुन,

---

* अशा प्रकारचें आरोग्यालय मुंबईचे डॉ. सर भालचंद्र कृष्ण भाटवडेकर यांच्या खटपटीनें कार्लें येथें हिंदु लोकांकरितां स्थापन झालें आहे.

‡ अशा प्रकारचें 'ॲडाम्स वायली मेमोरियल्' नांवाचें हॉस्पिटल मुंबईंत सात रस्त्यांजवळ गोरगरिबांसाठीं बांधलेलें बरींच वर्षें चालू आहे.

9283

वगैरे बाबतींत पूर्ण खबरदारी घ्यावी. रोग्यानें लग्न करूं नये, मोकळ्या हवेंत रहावें, क्षयास उत्तेजन मिळेल असा धंदा करूं नये. प्रकृतीमानाप्रमाणें रोज आठ तास विश्रांति घ्यावी. थकून जाई इतके श्रम करूं नयेत. मुलांना रोगी आईचें दूध न देतां चांगल्या निरोगी दाईचें अगर वरदूध वैद्याच्या सल्ल्यानें द्यावें. अशा माणसांनीं मोठ्या वयांत देखील शरीराला उत्तम प्रकारें जपावें. अन्नांत दूध, तूप, मांस, लोणी वगैरेसारखे स्निग्ध पदार्थ असावेत. या रोगाला बळी पडणाऱ्या लोकांत तूर्तच्या कालीं विशेष दिसून येणारें कारण ह्मटलें ह्मणजे ब्रह्मचर्याचा ऱ्हास, हें होय. लहानपणीं धातुपाताची वातुक सवय लागल्यानें शरीरांतील रक्ताचें प्रमाण कमी होतें; रक्त कमी झालें ह्मणजे पाचकरस उत्पन्न करणाऱ्या पिंडांचें पोषण बरोबर होत नाहीं व त्यामुळें खाल्लेल्या अन्नाचें व्हावें तसें रक्त बनत नाहीं. शरीरांतील प्रत्येक क्रिया रक्ताशिवाय होत नसते, आणि आपल्याला तर किती तरी अडचणींतून हा आयुष्यरथ ढकलावयाचा असतो. त्यामुळें शरीरांतील प्रत्येक अवयवाला होणारे श्रम भरून येण्याला एकसारखें रक्त हवें असतें. अर्थात् उत्पत्ति कमी व खर्च फार, याप्रमाणें स्थिति झाल्यानें कृशता व दुबळेपणा येतो, व अशा अशक्त स्थितींत क्षयजंतूंनांच नव्हे तर कोणत्याही जंतूला ठाणें देण्यास सहज फावतें. यासाठीं विद्यार्थीदशेंत व गृहस्थाश्रम पत्करीपर्यंत प्रत्येकानें ब्रह्मचर्यानें वागावें. तसेंच गृहस्थाश्रम पत्करल्यावर देखील स्त्रीपुरुषसमागमाचे बाबतींत आमच्या अग्निमांद्य पुस्तकांत वर्णन केलेल्या नियमाप्रमाणें वागावें. अशक्त प्रकृतीच्या स्त्रियांनीं सगर्भावस्था प्राप्त होणार नाहीं अशी काळजी घ्यावी. एकंदरींत, वर निर्दिष्ट केलेल्या गोष्टींचा मन:पूर्वक विचार करून त्याप्रमाणें [illegible] या रोगाला भिण्याचें कारण उरणार नाहीं.

REFBK-0001243

डॉ. काळोखे यांचीं आरोग्यमार्गदर्शक पुस्तकें.

१. **अग्निमांद्य** (Dyspepsia)–यांत निरोगी स्थितींतील पचनक्रिया, निरनिराळ्या इंद्रियांच्या क्रिया, कोणतें खाद्यपेय कसें व केव्हां ग्रहण करावें, अग्निमांद्य कशानें होतें, त्याचीं लक्षणें, अन्न नीट चावून कां खाल्लें पाहिजे, निद्रेचें महत्त्व, मलावरोध कां होतो, ताकाचा उपयोग किती आहे, रेचकें कशीं व केव्हां घ्यावीं, अग्निमांद्य न होण्यासाठीं कशी काळजी घ्यावी व झालेंच तर उपाय काय करावेत वगैरे माहिती विस्तारपूर्वक सचित्र दिली आहे. याचें गु. व्ह. ट्रॅ. सोसायटीनें गुजराथींत भाषांतर केलें आहे. किं. ८ आणे. (आ. २री.)

२. **रोगजंतु** (Germs of Diseases)–यांत जंतूंचें वसतिस्थान कोठें असतें, त्यांची वाढ किती झपाट्यानें होते, ते कोणत्या मार्गानें शरीरांत शिरतात, शरीरांत शिरल्यावर रोगोत्पत्ति होण्यास किती वेळ लागतो, रोगजंतूंपासून उत्पन्न होणाऱ्या विषांची बाधा न होण्याकरितां कोणत्या औषधांचा उपयोग करावा वगैरे माहिती निरनिराळ्या जंतूंच्या आकृतींसह सोप्या भाषेंत सांगितली आहे. याचें हिंदींत भाषांतर झालें आहे. किं. ६ आणे. (आ. २री.)

३. **अशक्तता** (Debility)–यांत अशक्ततेचे प्रकार, अशक्तता येते ह्मणजे शरीरांत काय होतें, अशक्ततेचीं कारणें व लक्षणें, शृंगारिक कादंबऱ्या व नाटकें वाचल्यानें अगर पाहिल्यानें व तेच विचार डोक्यांत घोळत राहिल्यानें होणारी आयुष्यहानि, शक्तीसाठीं औषधें घेत असतां गुण कां येत नसतो, पूर्वींचे लोक सशक्त होण्याला काय करीत, हल्लींच्या लोकांनीं काय केलें पाहिजे वगैरे माहिती विस्तारपूर्वक दिली आहे. किं. ६ आणे.

४. **फिरंगरोग** (Syphilis & Gonorrhœa)–ज्याला लो[illegible] उपदंश, गर्मी, परमा ह्मणतात त्या रोगांच्या जंतूंच्या आकृतींसह अथपासू[illegible] इतिपर्यंत उपायांसह संपूर्ण माहिती यांत दिली आहे. किं. ४ आणे.

५. **विद्यार्थ्यांचें आरोग्य** (School Hygiene)–मु[illegible] जाऊं लागलीं ह्मणजे त्यांच्या आरोग्यासंबंधानें काय काळजी घेणें जरूर [illegible] याची संपूर्ण माहिती यांत सचित्र दिली आहे. किं. ४ आणे.

६. **मी निरोगी कसा राहीन ?** (How to preserv[illegible] health ?)–यांत निरोगी रहाण्याचे साधे पण अत्यंत उपयुक्त असे [illegible] उपाय देशी व इंग्रजी वैद्यकाच्या आधारानें सांगितले आहेत. किं. ८ आ[illegible]

डॉ. काळोखे, चर्नीरोड, गिरगांव–मुंबई.