पेयजल से होने वाली फ्लोरोसिस बिमारियों का कारण, लक्षण एवं रोकथाम

दन्त फ्लोरोसिस

कंकालीय फ्लोरोसिस

- यदि नलकूप और कुएं के जल में 1.5 मि.ग्रा. फ्लोराइड प्रति लीटर है और यदि उस जल का उपयोग लम्बे समय तक पीने और भोजन बनाने के लिए किया जाता है, तब इसके फलस्वरूप दन्त, कंकालरय और सर्वांगीण फ्लोरोसिस रोग उत्पन्न हो सकता है।

- **फ्लोरोसिस** रोग में पहले दांतों पर पीले या काले दाग दिखाई पड़ते हैं। दांत खुश्क और चॉक जैसे हो जाते हैं। उसके बाद दांत नाजुक हो जाते हैं और जल्दी टूटने लगते हैं। धीरे–धीरे शरीर की हड्डियां कमजोर होती जाती हैं तथा हाथ, पैर, रीढ़ इत्यादि की हड्डियां टेढ़ी हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त शरीर में विभिन्न प्रकार की समस्याएँ पैदा हो जाती हैं जैसे– कमजोरी, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन आदि।

- पीने के पानी तथा भोजन बनाने के लिए पानी की जांच निकटतम सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रयोगशाला में करवाएं। पेय जल के स्रोत की जांच वर्ष में दो बार करवानी चाहिए। भूमिगत जल बचाएं। कृषि तथा अन्य कार्यों के लिए सतही जल या नदी, नहर, पोखर जल का उपयोग करें। पीने तथा भोजन बनाने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य तकनीकी प्रयोगशाला द्वारा आपूर्त्त किए जाने वाले साफ किए गए टोंटी जल अथवा स्वच्छ पोखर जल और संचित वर्षा जल का उपयोग निस्यंदन (फिल्ट्रेशन) के बाद करें।

- ताजी सब्जियां, फल तथा दूध के उत्पादों को उचित मात्रा में खाएं। यदि आपको कोई संदेह है, तब तत्परता के साथ प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र और जिला अस्पताल में डाक्टर से परामर्श करें। संदूषण संबंधी रोग का शीघ्र इलाज शुरू करने पर रोग की पूर्ण समाप्ति संभव है। सरकारी व्यवस्था के तहत मुफ़्त इलाज उपलब्ध है। उपशमन कार्यक्रम के तहत आर्सेनिक एवं फ्लोराइड मुक्त नल–कूप तैयार करने का प्रावधान है।

स्वच्छ पानी पीयो, फ्लोरोसिस से बचो

अधिक जानकारी के लिए अपने नजदीकी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, जिला अस्पताल से सम्पर्क करें।

राष्ट्रीय फ्लोरोसिस रोकथाम एवं नियंत्रण कार्यक्रम
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
निर्माण भवन, नई दिल्ली.110108 वेबसाईटः www.mohfw.nic.in

एक कदम स्वच्छता की ओर