



**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS), U.S.A.**

## ਟਾਈਫਾਇਡ ਜਾਂ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ

**ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਕੀ ਹੈ?** ਟਾਈਫਾਇਡ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਹਰ ਕੋਈ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਹੜੇ ਪਿੰਡਾ ਵਗੈਰਾ 'ਚ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਰਿਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ 'ਸਲਮੋਨੇਲਾ ਟਾਈਫਿ' ਨਾਂਅ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਛੂਤ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਤੇ ਸਲੂਥੇ ਵਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕਨ, ਸਾਊਥ ਅਮੇਰੀਕਨ ਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਟਾਈਫਾਇਡ ਦੂਸ਼ਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਜਾਂ ਖ਼ਰਾਬ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਮਗਰੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?** ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ਼ੁਸਤ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਦਰਮਿਆਨੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਆਮ ਬੇਚੈਨੀ, ਭੁੱਖ ਨਾ ਲਗਣੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਖੰਘ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਧੜ ਉਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਜਿਹੇ ਧੱਬੇ ਉਠ ਖੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਕਬਜ਼ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਛੂਤ ਲੱਗਣ ਦੇ 1 ਤੋਂ 3 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਮਗਰੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਉਜਾਗਰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ।

**ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?** ਵਧੇਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਲੋਂ ਦੂਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਕੱਚੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਝੀਂਗਾ ਮੱਛੀ ਵਰਗੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅਕਸਰ ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਇਹ ਬੁਖਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਗ-ਨਿਰੋਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਇੱਕ ਬੱਚੇ 'ਚ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਝੱਟ ਹੀ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹੋ ਵਜਿਹ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਵਕਤਾਂ 'ਚ ਪਿੰਡਾ ਦੇ ਪਿੰਡਾ 'ਚ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਛੱਪੜਾਂ 'ਚ ਜਦ ਪਸ਼ੂ ਤੇ ਬੰਦੇ ਇੱਕਠੇ ਹੀ ਨਹਾਉਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪ ਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕੀ ਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੈਕਵਰਡ ਪਿੰਡਾ ਅਤੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ 'ਚ ਤਾਂ ਅੱਜ ਵੀ ਟਾਈਫਾਇਡ ਬੁਰੀ ਤਰਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਇਸ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?** ਅਸਲੀ ਤਰੀਕਾ ਤਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਟਾਈਫਾਇਡ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ 'ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ :

- ਅਧਪੱਕੇ ਭੋਜਨਾਂ, ਫਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੇਕਰ ਇਹ ਫਿੱਲੇ ਨਾ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

- ਅਸੁੱਧ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬਰਫ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ।
- ਪਖਾਨੇ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਅਤੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਅਵਸ਼ ਧੋਵੋ।
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 15 ਸੈਕੰਡਾਂ ਲਈ ਮਲ-ਮਲ ਕੇ ਧੋਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੱਥ ਸੁਕਾ ਲਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮ-ਗਰਮ ਹੀ ਖਾਓ।
- ਜਦ ਵੀ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ 'ਚ ਵਿਕਦੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ਿਆਂ ਨਾ ਲਉ, ਸਟਾਲਾਂ ਤੇ ਨਾ ਖਾਉ ਤੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਪੀਉ।

**ਇਸ ਤੋਂ ਅਲਾਵਾ ਵੀ :** ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਵੀ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਕਈ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਕੇ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਵਾਪਿਸ ਜਾਉ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਉਸੇ ਸਰੋਤ ਰਾਹੀਂ ਛੂਤ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਦੂਜੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਂ ਦਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

**ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?** ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ (ਜਨਰਲ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ) ਜਾਂ ਸਥਾਨਕ ਹਸਪਤਾਲ ਇੱਕ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਖੂਨ ਜਾਂ ਦਸਤ ਦਾ ਇੱਕ ਨਮੂਨਾ ਟੈਸਟਿੰਗ ਲਈ ਭੇਜੇਗਾ। ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਾਇਫਾਇਡ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ।

**ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?** ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਵੀ ਦੇਂਦੇ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਿਆਦੀ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਛੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਵੀ ਰੋਗਾਣੂਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਬਾਇਓਟਿਕਸ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

**ਦਵਾ ਨਾਲੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਭਲੀ:** ਸਦਾ ਹੀ ਇਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਇੱਕੋ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਆਪਣੀ ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸਦਾ ਜਾਗਰੂਕ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਬਣਿਆ ਭੋਜਨ, 8-10 ਗਿਲਾਸ ਪਾਣੀ, ਡੱਬਾ ਬੰਦ ਵਸਤਾਂ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼, ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਅਲਵਿਦਾ, ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ, ਰੈਗੂਲਰ ਕਸਰਤ, ਬੇਮਤਲਬ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਨਾ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣਾ, ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਲੋਕ ਖੁੱਕਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਘਰ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਆਸਪਾਸ ਹੀ ਉਤਾਰੋ ਤੇ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੱਕ ਨਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ, ਭੈੜੀ ਯਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ, ਸੈਕਸ ਵੇਲੇ ਨਵੇਂ ਕੰਡੋਮ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ, ਆਦਿ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਮੋਟਾਪਾ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ. ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਲਈ ਈ-ਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਡਾ. ਕੁਮਾਰ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰੋ। ਈ-ਮੇਲ : [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)



## ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖੋ



ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ, ਸੈਕਸ ਪ੍ਰਾਬਲਮਜ਼, ਸ਼ੂਗਰ, ਅਥਰਾਇਟਿਸ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਲਕੋਰੀਆ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਪੈਣਾ, ਦਮਾ, ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਅਤੇ ਹਾਈ ਬੀ.ਪੀ.

ਆਦਿ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਫ਼ਰੀ ਕੰਸਲਟ ਕਰੋ:

**ਡਾ. ਏ. ਕੁਮਾਰ / Dr. A. Kumar,**

**Consultant Herbalist & Dietician**

D.Sc.(HS) USA

Member:

West Birmingham & Sandwell Hospitals NHS Trust UK

American Botanical Council USA

West Montreal Counselling Center Canada

Email: [info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)

**Dr. A. Kumar**  
**Consultant Herbalist & Dietician**  
**D.Sc. (HS) USA**  
[info@yorkscollege.com](mailto:info@yorkscollege.com)

(Disclaimer: This article is only for the general information & nothing should be substituted as prescription. Author & publishers will in no way can be held responsible for any consequence if the reader(s) use any of the information of their own. Editor)