ಅಧ್ಯಾಯ -7

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಅಭ್ಯಾಸ

ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ

1. ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ_______ ರೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ **(ಉತ್ತರ : ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯ)**
2. ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ_______**(ಉತ್ತರ : ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಿರುತಟ್ಟೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು)**
3. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಒಂದು ಬಗೆಯ _______ರೋಗ **(ಉತ್ತರ : ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಗುಹ್ಯ)**
4. ಗೊನೋರಿಯ _______ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. **(ಉತ್ತರ : ನೈಸೀರಿಯಾ ಗೊನೋರಿಯೆ)**
5. ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್ ________**(ಉತ್ತರ : ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲೋಮ ವೈರಸ್)**
6. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ________**(ಉತ್ತರ : ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ)**

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ

1. ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
   - 40° ಸೆ. ತಲುಪುವ ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ದದ್ದು ಕಾಣಿಸುವುದು.
   - ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು . ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುವರು
   - ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು,ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ
2. ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಎರಡನ್ನೂ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

   ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಎರಡನ್ನೂ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿ
3. ಡೆಂಗ್ಯೂನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು ?

   ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಸ್ನಾಯು, ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರನೋವು ಹಾಗೂ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಿರುತಟ್ಟೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದು ರೋಗದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣ. ರಕ್ತದ ಸಾರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
4. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೇನು ? ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

   ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುವರು.

   ಉದಾ: ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೋರಿಯಾ
5. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

   ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ಇಮ್ಯೂನ್ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್
6. ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವೈರಸ್ ಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ

   ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯ - ಚಿಕ್ ವಿ ಎಂಬ ಆಲ್ಫಾ ವೈರಸ್

   ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ - ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ವೈರಸ್ (ಹೆಚ್.ಬಿ.ವಿ)

   ಏಡ್ಸ್ -ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್ (ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ)
7. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯ ರಚನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

   ಎಚ್.ಐ.ವಿ ದುಂಡಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ಅನುವಂಶೀಯ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಆರ್,ಎನ್.ಎ ಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.ಅದರ ಸುತ್ತ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಎರಡು ಪದರಗಳ ಪೊರೆ ಇದೆ. ಇದರ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ತಿರುಳು ಇದ್ದು ಅದರ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರ್,ಎನ್.ಎ ಮತ್ತು ರಿವರ್ಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಕ್ರಿಪ್ಟೇಸ್ ಕಿಣ್ವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ
8. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು ?

   ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

   * ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ
   * ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತಪೂರಣ
   * ಸೂಜಿ,ಸಿರಿಂಜುಗಳನ್ನು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
   * ಸೋಂಕಿತ ತಾಯಿಯಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಜರಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ

1. ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ
2. ಮೂಳೆ ಮುರಿ ಜ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರೋಗ -ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ

3. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುತಟ್ಟೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 1 ಲಕ್ಷ\ಕ್ಯೂಬಿಕ್ ಮೀ.ಮೀ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವನು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಡೆಂಗ್ಯೂ
4. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ - ಟ್ರೆಪೋನೀಮಾ ಪ್ಯಾಲಿಡಂ
5. ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳ ಹರ್ಪಿಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್- ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಟೈಪ್-1 ಮತ್ತು ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಟೈಪ್-2
6. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿಯ ಅನುವಂಶೀಯ ವಸ್ತು- ಆರ್.ಎನ್.ಎ
7. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾದುದು -1981 ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ
8. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಒಂದು ರೆಟ್ರೋವೈರಸ್
9. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದುದು -1987 ರಲ್ಲಿ
10. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಿ

1. ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ ರೋಗ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು ?

   ಸೊಳ್ಳೆ ದೂರ ಇಡುವುದು ಮೂಲಭೂತ ವಿಧಾನ

   - ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
   - ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಹೂಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದು
   - ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು
   - ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು
   - ತೆಳು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು.
   - ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ, ಸೊಳ್ಳೆ ವಿಕರ್ಷಕ ಬಳಸುವುದು

2. ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಎಂದರೇನು ?

   ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುವರು.

3. ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

   ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಇನ್ ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಜ್ವರವೇ ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ.

   ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಮೂಗು, ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ

4. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವವರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಉಡುಗೆ ಜೊತೆ ನಾಸಿಕದ ಮುಸುಕು ಧರಿಸಬೇಕು ಏಕೆ ?

   ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಸೋಂಕಿತವಾದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಲ ಮತ್ತು ಎಂಜಲಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಸೋಂಕಿರುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರೋಗಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವವರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಉಡುಗೆ ಜೊತೆ ನಾಸಿಕದ ಮುಸುಕು ಧರಿಸಬೇಕು

5. ಹಕ್ಕಿ ಜ್ವರ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಾಳಾವುವು ?

   - ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಹಕ್ಕಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಹೋಗಬಾರದು
   - ಹಕ್ಕಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವವರು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಉಡುಗೆ ಜೊತೆ ನಾಸಿಕದ ಮುಸುಕು ಧರಿಸಬೇಕು
   - ಬೇಯಿಸದ ಮತ್ತು ಅರೆಬೆಂದ ಹಕ್ಕಿ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಬಾರದು

6. ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?

   ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಕಾಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು, ನರಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಕೀಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ಪಾರ್ಶವಾಯು,ಮರೆವು, ಅಂಧತ್ವ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

7. ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ಗುಳ್ಳೆ ಎಂದರೇನು ? ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ?

   ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೃದುವಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ಗುಳ್ಳೆ ಎನ್ನುವರು.

   ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

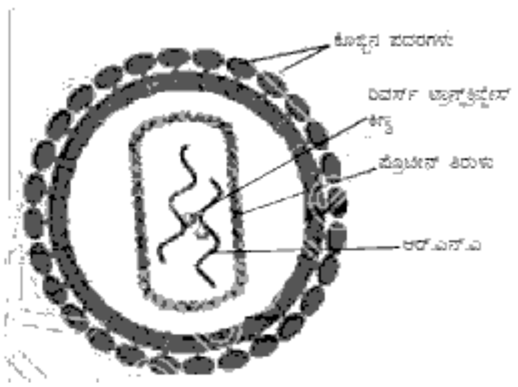
8. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಯಾವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ?

   - ಆಹಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
   - ಹಾಸಿಗೆ, ವಸ್ತ್ರ, ಟವಲ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು
   - ಈಜುಕೊಳ ಹಂಚುವುದು
   - ಕೈಕುಲುವುದು, ಜೊತೆ ಇರುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು
   - ಚುಂಬಿಸುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು
   - ಶೌಚಾಲಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು

use e-paper for saving trees **www.InyaTrust.com** **personal use only**

- ಸೊಳ್ಳೆ,ನೊಣ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ

9. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳಾವುವು ?
    - ಬಹು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು
    - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅವಶ್ಯಕವಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಿಟ್ಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅಥವಾ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು
    - ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ತಡೆಯುವುದು.
10. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?
    - ಸೋಂಕಿತ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ದೇಹದ್ರವ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
    - ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
    - ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ.
11. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ ಅಂದವಾದ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ



ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಎ		ಬಿ
1. ಚಿಕುನ್ ಗುನ್ಯಾ	---------	ಮಾಕೊಂಡೆ
2. ಸಿರೋಸಿಸ್	---------	ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ
3. ಮೂಳೆಮುರಿ ಜ್ವರ	-------	ಡೆಂಗ್ಯೂ
4. 3A ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ	------	ಏಡ್ಸ್

ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿ

HPV- ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್

HBV- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ವೈರಸ್

HIV -ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್

HBIG- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ ಇಮ್ಯುನೋ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್

AIDS- ಅಕ್ವೈರ್ಡ ಇಮ್ಯನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್