

ग्रामीण महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं एवं उनके निवारण के उपाय

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 41-44



ग्रामीण महिलाओं की स्वास्थ्य समस्याएं एवं उनके निवारण के उपाय

पल्लवी सिंह¹ एवं डॉ. पूनम सिंह²

¹पी0,एच0डी0 शोध छात्रा, ²सहायक प्राध्यापक

पारिवारिक संसाधन प्रबन्ध एवं उपभोक्ता विज्ञान विभाग,

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत।

Email Id: swapnilsing7233@gmail.com

जब एक महिला स्वस्थ होती है तब वह प्रसन्न रहती है। वह अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार

तथा योग्य महसूस करती है। उसमें इतनी शक्ति व बल होता है की व अपने दैनिक कार्य कर सके : परिवार व समाज में निर्धारित अपनी अनेक



भूमिकाओं को निभा सके तथा दूसरों के साथ सन्तोषदायक सम्बन्ध बना सके। दूसरे शब्दों में कहें तो यह अभिप्राय है कि महिला का स्वास्थ्य उनके जीवन के हर पहलु पर प्रभाव डालता है फिर भी, अनेक वर्षों तक " महिलाओं के लिए स्वास्थ्य

सेवा " का अर्थ गर्भावस्था

तथा प्रसव में दी जाने वाली मातृ

स्वास्थ्य सेवाओं से अधिक कुछ नहीं रहा है ।



केवल बच्चे पैदा करने की क्षमता को छोड़ कर महिलाओं का स्वास्थ्य तथा उनसे सम्बंधित अन्य आवश्यकताओं को, पुरुषों की तुलना में कम महत्व दिया जाता है। अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी व्यक्तिगत व सामाजिक अनुभूति है जिसमें महिला अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार तथा योग्य महसूस करती है, जिसमें उसके शरीर के जख्मों को भरने की क्षमता बरकरार रहती है: जिसमें उनकी विभिन्न क्षमताओं व योग्यताओं को यथा-योग्य सम्मान मिलता है : जिसमें वह चयन करने का अधिकार रखती है तथा निर्भीक रूप से अपने आप को अभिव्यक्त कर सकती है।

भारत में अभी भी एक तिहाई जन संख्या गरीबी रेखा से नीचे रहती है। इनमें भी महिलाओं तथा लड़कियों को गरीबी के दुष्प्रभावों को अधिकतम झेलना पड़ता है। लाखों करोड़ों महिलाएं गरीबी के भावर जाल में फंस जाती हैं जिसकी शुरुआत उनके जन्म लेने से पहले ही हो जाती है। जो बच्चे ऐसी महिला के गर्भ से जन्म लेते हैं जिन्हें गर्भावस्था में पर्याप्त भोजन नहीं मिला, अक्सर ही जन्म के समय कम वजन के और आकार में छोटे होते हैं तथा उनकी शारीरिक वृद्धि भी मंद गति से होती है। आमतौर पर स्वास्थ्य तथा शिक्षा के क्षेत्रों में लड़कियाँ व महिलाएं उपेक्षित ही रहती हैं। कार्य क्षेत्र में भी उन्हें दक्षहीन कार्य ही करने पड़ते हैं और पुरुषों की अपेक्षा कम मजदूरी मिलती है। घर पर भी उन्हें कार्य करना पड़ता है परिणामस्वरूप थकावट, कुपोषण तथा गर्भावस्था में देखभाल की

कमी के कारण महिला और उनके बच्चों के लिए खराब स्वास्थ्य का खतरा बढ़ जाता है।

- गरीबी के कारण उसे ऐसी परिस्थिति में रहने के लिए विवश होना पड़ता है जिनसे उनके शारीरिक तथा मानसिक समस्याएँ हो सकती हैं।
- पर्याप्त व अच्छे भोजन से वंचित रहती है।
- स्वास्थ्य सेवाओं के उपलब्ध होने के बावजूद भी उन तक पहुंचा नहीं कर पाती हैं। इसका कारण है कि वे घर के कार्यों में अथवा मजदूरी छोड़ कर नहीं जा सकती हैं।
- जीवित रहने के संघर्ष में इतनी व्यस्त हो जाती हैं की उन्हें न तो समय मिलता है और न ही उनमें इतनी शक्ति बचती है कि वे अपने स्वयं की आवश्यकताओं की पूर्ति के ओर ध्यान दे सकें। अपने भविष्य की योजनाएँ बना सकें नई दक्षताएँ सीख सकें या अपने बच्चों को बेहतर देखभाल कर सकें।

कुपोषण स्वास्थ्य के लिए घातक:

महिलाओं के लिए कुपोषण स्वास्थ्य चिंता का एक अहम कारण है इससे माँ, और बच्चा दोनों के जीवन को खतरा रहता है। ऐसा माना जाता है कि महिलाओं में व्याप्त कुपोषण के नकारात्मक प्रभाव उस समय और बढ़ जाते हैं, जब बहुत अधिक काम करना पड़ता हो, बच्चों को जन्म देना और उनका पालन करने का दायित्व हो अथवा महिलाओं के लिए अतिरिक्त पोषण आवश्यक हो। ऐसी स्थिति में बीमारी तथा समुचित स्वास्थ्य सेवा न मिलने पर मौत की संभावना बढ़ जाती है। यद्यपि भारत में कुपोषण आबादी के हर हिस्से में पाया जाता है परन्तु महिलाओं में यह खास तौर पर मिलता है। उनमें यह बाल्यावस्था में ही पैठ बना लेता है और जीवन-पर्यन्त बना रहता है। विश्व में भारतीय बच्चे सर्वाधिक कुपोषण के शिकार रहते हैं 48

प्रतिशत लड़के और लड़कियाँ जो पाँच वर्ष से कम आयु के होते हैं, कुपोषण के प्रायः शिकार होते हैं। साथ ही, 48.1 प्रतिशत लड़के और लड़कियों का उनकी उम्र के अनुपात में विकास भी नहीं होता। कुपोषण के चलते बहुत सी महिलाओं का पूर्ण शारीरिक विकास नहीं हो पाता। समुचित विकास न होने के कारण ऐसी महिलाओं की प्रसूति में भी कई बाधाएँ पैदा होती हैं। अध्ययनों एवं सर्वेक्षणों से यह भी पता चला है कि बच्चों के कुपोषण का एक बड़ा कारण उनकी माता का समुचित रूप से शिक्षित न होना अथवा निरक्षर होना है।

लड़कियों के साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार तथा स्वास्थ्य सम्बन्धी खतरे:

महिलाओं के खराब स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण कारण यह है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के साथ भेदभावपूर्ण व्यवहार किया जाता है। महिलाएँ भूख, गरीबी, अभाव, यौन-उत्पीडन और बीमारी का प्रायः शिकार बनी रहती हैं। इसके चलते लाखों लड़कियाँ और महिलाएँ असामयिक मौत का शिकार हो जाती हैं। महिलाओं की मृत्यु-दर पुरुषों की तुलना में बहुत ज्यादा है, विशेषकर 30 वर्ष की आयु तक के समूह में।

भारत में एच.आई.वी./एड्स की महामारी और तत्सम्बन्धी स्वास्थ्य के खतरे:

पिछले कुछ वर्षों में एच.आई.वी./एड्स ने महामारी का रूप ले लिया है। ये महामारी महिलाओं के स्वास्थ्य पर विशेष रूप से अत्यन्त प्राणघातक साबित होती है। एच.आई.वी. सेन्टिनल सर्विलेंस रिपोर्ट-2005 (नाको-2006) ने यह अनुमान लगाया है कि भारत में वर्ष 2005 में 15 से 49 वर्ष के आयु वर्ग के 5.2 मिलियन व्यक्ति एच.आई.वी. से प्रभावित थे। इनमें से, आधे से अधिक लोग (57 प्रतिशत) ग्रामीण क्षेत्रों में थे और 38 प्रतिशत महिलायें थीं। इस अध्ययन से ये भी पता चलता है कि भारतीय महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत सी समस्याएँ उच्च स्तर की प्रजनन शक्ति से जुड़ी हुयी हैं या उसके कारण बढ़ जाती हैं।

महिला स्वास्थ्य का जरूरी हिस्सा प्रजनन समस्यायें:

महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बन्धी बहुत सी समस्यायें उच्च स्तर के प्रजनन से जुड़ी या उससे ज्यादा गंभीर हुयी समस्यायें हैं । समग्र रूप से देखें तो प्रजनन भारत में घट रहा है । फिर भी, प्रजनन स्तर, में राज्य, शिक्षा, धर्म, जाति और आवास स्थान के अनुसार बहुत अधिक अन्तर पाया जाता है । भारत के अधिकतम जनसंख्या वाले प्रान्तों अर्थात् उत्तर प्रदेश और बिहार में कुल प्रजनन दर प्रति महिला 4 बच्चों से अधिक है । इसके विपरीत, केरल जैसे प्रान्त में, जहाँ अपेक्षाकृत उच्च स्तर की महिला शिक्षा और स्वायत्तता है कुल प्रजनन दर दो से नीचे है । माताओं की मृत्यु और उनकी रोगग्रस्त स्थिति ऐसी दो बड़ी समस्यायें हैं, जो प्रजनन के उच्च स्तरों से सीधी जुड़ी हुयी हैं । करीब 58 प्रतिशत महिलाओं को ही प्रसव के बाद समुचित देखभाल मिलती है । प्रसव के बाद 48 घंटे के दौरान बहुत बड़ी संख्या में माताओं और नवजात शिशुओं की मौत हो जाती है । भारत में 58 प्रतिशत महिलाओं को प्रसूति के बाद स्वास्थ्य सम्बन्धी समुचित देखभाल उपलब्ध नहीं होती ।केवल 27 प्रतिशत महिलाओं को ही बच्चे के जन्म के पश्चात् प्रथम चार घंटों के दौरान स्वास्थ्य परीक्षण की सुविधा मिलती है और केवल 37 प्रतिशत महिलाओं का ही प्रसूति के महत्वपूर्ण प्रथम दो दिन के दौरान स्वास्थ्य परीक्षण किया जाता है ।जहाँ शहरी इलाकों की महिलाओं की प्रसव उपरान्त देखभाल अपेक्षाकृत बेहतर ढंग से होती है, वहीं ग्रामीण महिलाएँ इससे वंचित रहती हैं ।

रक्तअल्पता (खून की कमी) : एक अन्य कारण है, जिसे आयरन की टैबलेट के जरिए आसानी से और बिना ज्यादा खर्च किए दूर किया जा सकता है । यह कारण माँ के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालता है और कई बार मौत भी हो जाती है ।अध्ययनों से यह पता चला है कि भारत में 50 से 90 प्रतिशत गर्भवती महिलाएँ खून की कमी से पीड़ित रहती हैं । भारत में 20 प्रतिशत माताओं की मौत खून की गम्भीर कमी से हो जाती है ।

बहुत अधिक रक्तअल्पता की स्थिति में प्रकृति के दौरान हैमरेज से मौत भी हो सकती है ।

महिलाओ को स्वस्थ रहने के लिए कुछ स्वास्थ्य

युक्तियाँ: आज की महिला घर के साथ साथ बाहर जाकर काम करने में भी सक्षम है। किन्तु प्रत्येक दिन की भाग दौड़ भरी जिंदगी में वह अपने शरीर, दिल और दिमाग का ध्यान रखना भूल जाती हैं। ऐसी बहुत सी समस्यायें होती हैं



जिनपर महिलायें ध्यान नहीं देती और यही छोटी छोटी

समस्याएं भविष्य में भयंकर रूप धारण कर लेती हैं। महिलायें



अपने परिवारजनों का ध्यान तो रखती हैं परन्तु स्वयं के लिए समय नहीं निकाल पाती हैं। यहाँ महिलाओं के स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ महत्वपूर्ण और आसान हेल्थ टिप्स के बारे में बताया है। एक महिला ही नहीं अपितु किसी भी मनुष्य के स्वस्थ रहने के लिए सबसे आवश्यक है कि उसका दिल, दिमाग और शरीर स्वस्थ रहे, इन टिप्स की सहायता से वे अपनी जीवनशैली में कुछ बदलाव ला सकेंगी साथ ही सही आहार, व्यायाम और तनाव-राहत योजना भी आसानी से कर पायेंगी।



हार्ट-हेल्दी, शुद्ध और प्राकृतिक आहार का पालन करें: यदि आप हृदय रोग और स्ट्रोक और दिल की अन्य समस्याओं को दूर रखना चाहते हैं तो इस प्रकार के आहार का पालन अवश्य करें—

- अधिक से अधिक फल और सब्जियां खाएं।
- साबुत अनाज चुनें, सफेद की जगह ब्राउन राइस का प्रयोग करें
- मैदा की जगह, गेहूं से बने पास्ता का प्रयोग करें
- मांस, मछली, सेम, और फलियां जैसे लीन प्रोटीन को चुनें।
- सबुत अनाज, हाई-फाइबर फूड, और लीन मीट जैसे आहार महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। बहुत अधिक शक्कर, नमक और तेल वाली चीजों के सेवन से बचें। क्योंकि, इनसे मोटापे और उससे जुड़ी बीमारियों का खतरा बढ़ता है।

प्रतिदिन व्यायाम करें: आप जितने सक्रिय रहते हैं, उतना ही बेहतर होता है। नित्य व्यायाम हमारे दिल को स्वस्थ बनता है, मांसपेशियों और हड्डियों की शक्ति बढ़ाता है, और अभी प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करता है।

- सप्ताह में 2 से 4 घंटे की मध्यम गतिविधि, जैसे तेज चलना या नृत्य अवश्य करें। साथ ही अपनी शक्ति और ताकत बढ़ाने पर भी ध्यान दें।
- यदि आप कार्यों में व्यस्त रहते हैं, तो पूरे दिन छोटी-छोटी गतिविधियाँ करने की कोशिश करें। जितना हो सके चलें, एक दिन में कम से कम 10,000 कदम चलने का लक्ष्य बनाएं।

धूम्रपान न करें: यदि आप स्वस्थ रहना चाहती हैं तो सर्वप्रथम इस बात का ध्यान रखने कि धूम्रपान न करें। इस प्रकार के व्यसन अनेक बीमारियों और कैंसर, हृदय रोग जैसी जानलेवा बीमारियों

को आकर्षित करते हैं। कोशिश करें इनका सेवन न करें।

मौखिक स्वास्थ्य पर दें ध्यान: आमतौर पर देखा जाता है कि हम मौखिक स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान नहीं देते। शरीर के अन्य भागों के समान मौखिक स्वास्थ्य भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। प्रातः उठकर और सोने से पहले अपने दाँतों को अवश्य साफ करें और किसी प्रकार की समस्या होने पर तुरंत डेंटिस्ट को दिखाएँ।

समय समय पर डॉक्टर के पास जाएँ:

- समय समय पर अपने शरीर की नियमित जांच करवाते रहें।
- डॉक्टर आपके स्वास्थ्य की जाँच करने और इलाज के सही विकल्पों के लिए स्क्रीनिंग परीक्षणों की सिफारिश कर सकता है।
- अपने स्वास्थ्य से सम्बंधित मुद्दों पर डॉक्टर से बात करते रहें। “यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो अपने डॉक्टर से पूछें”।
- यदि आप किसी दवा या प्रक्रिया के बारे में चिंतित हैं, तो उसके बारे में उससे बात करें।

जन्म नियंत्रण की सराहना करें: जन्म नियंत्रण को बुरा माना जाता है, लेकिन एक अध्ययन से पता चलता है कि यह न केवल आपके तैयार न होने पर आपको गर्भवती होने से रोक सकता है, बल्कि यह गर्भाशय और ओवेरियन कैंसर के जोखिम को भी कम कर सकता है।

भरपूर नींद लें: आयु के साथ साथ नींद की जरूरतें अलग-अलग होती हैं, लेकिन अगर आपको बिस्तर से बाहर निकलने में परेशानी होती है, आसानी से थक जाते हैं, या ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है, तो अवश्य ही आप पर्याप्त रूप से नींद नहीं ले रहे हैं। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि यह आपको हृदय रोग और मनोवैज्ञानिक समस्याओं के जोखिम में डाल सकता है।