



## महिलाओं का स्वास्थ्य

डॉ. वंदना शर्मा

### प्रस्तावना:

स्वास्थ्य स्त्री एवं पुरुष दोनों के लिए आवश्यक कारक है। परन्तु एक स्त्री का स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। क्योंकि एक स्त्री परिवार एवम् समाज का एक आवश्यक स्तम्भ है। स्त्री में इतनी शक्ति होती है कि वह अपने नैतिक कार्य के साथ-साथ परिवार एवम् समाज में निर्धारित अपने कर्तव्य निभाते हुए सभी के साथ एक संतोषदायक सम्बन्ध बनाती हैं। किसी भी महिला के स्वास्थ्य की समस्या केवल उसकी अपनी नहीं है बल्कि परिवार एवम् समाज की समस्या भी है। स्त्री-पुरुष शारीरिक दृष्टि से समान है। किन्तु दोनों का प्रजनन तन्त्र अलग-अलग है। इसके साथ-साथ प्रकृति ने स्त्री को मासिक धर्म, गर्भाशय, स्तन, रजोनिवृत्ति के कारण पुरुषों से भिन्न बनाया है। ये भिन्नता स्त्री के लिए एक इश्वरीय वरदान है। इसी वरदान के कारण स्त्री इस सृष्टि के विस्तार करने में सहयोग करती है। लेकिन मासिक धर्म, गर्भावस्था एवम् रजोनिवृत्ति के समयावधि में उस स्त्री को शारीरिक एवम् मानसिक परेशानियाँ भी होता है। जो स्त्री के लिए स्वास्थ्य समस्या है। इसके साथ-साथ आजके स्त्रियों की स्वास्थ्य समस्या और भी बढ़ गई है। क्योंकि अब आज की महिलाओं के ऊपर जिम्मेदारियाँ ज्यादा बढ़ गई है। अब आज की महिलायें घर परिवार के साथ-साथ बाहर भी हर क्षेत्र में पुरुषों के कंधे से कंधे मिलाकर कार्य कर रही है। अब महिलाओं की जिन्दगी अत्यधिक व्यस्त हो गयी है। महिलायें अपनी प्रतिदिन के व्यस्तता के कारण अपने पर एवम् अपने स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं पर ध्यान नहीं देती हैं। महिलायें छोटी-छोटी समस्याओं को जैसे कि नींद नहीं आना, सांस लेने में तकलीफ, सिर दर्द, चक्कर आना आदि इत्यादि छोटी-छोटी समस्याओं को नजरअंदाज कर देती हैं। जो कि आगे जाकर बड़ा रोग बन

जाता है । फिर जब पता चलता है तब तक बहुत देर हो जाती है । कुछ गम्भीर रोग ऐसी भी होती है जिनके लक्षण दिखायी नहीं देते है । इसलिए उन बिमारियों का पता नहीं चलता है । यदि कुछ बिमारियों के लक्षण दिखायी भी पड़े तो उन लक्षणों को वह नजरअंदाज कर देते हैं । फिर वो बिमारियाँ ला इलाज हो जाती हैं । इसलिए उन बिमारियों का इलाज करना असम्भव हो जाता है । इन बिमारियों को “साइलेंट किलर” (Silent Killer) कहते है । महिलाओं में होने वाली इन बिमारियों को “Silent Killer Diseases in Woman” कहते हैं ।

**हेतु:**

- (1) महिलायें स्वयं के स्वास्थ्य को समझे ।
- (2) परिवार एवम् समाज महिलाओं के स्वास्थ्य को समझे ।
- (3) सभी महिलाओं के स्वास्थ्य को लेकर जागरूकता को समझे ।

### महिलाओं की शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएँ

#### (1) मासिक धर्म की समयावधि में स्वास्थ्य समस्या:

जब एक कन्या किशोर अवस्था में प्रवेश करती है तो उसके योनी मार्ग से रक्त स्राव होता है । जोकि 04 से 05 दिन तक ही होता है । इसी को “मासिक धर्म” (Periods) कहते है । इसी मासिक धर्म के दौरान महिलाओं को शारीरिक एवम् मानसिक समस्याएँ होती है जोकि निम्नलिखित है ।

#### (i) पेट में दर्द:

महिलाओं को मासिक धर्म आने से पहले एवम् उस दौरान पेट में दर्द होता है । जिसे मेन्स्ट्रुअल पेन या डिसमेनोरिया कहते है । पेट में यह दर्द दो प्रकार का होता है ।

#### (A) प्राइमरी डिसमेनोरिया:

यह दर्द मासिक धर्म में प्रोस्टाग्लैंडिस नामक हार्मोन के कारण होता है । गर्भाशय के ऊतक प्रोस्टाग्लैंडिस का उत्पादन करते है । गर्भाशय के सिकुड़ने एवम् यूट्रस में खून की

कमी के कारण पेट में दर्द होता है । इन दर्द को आराम करने से एवम् दवाइयों से ठीक किया जा सकता है ।

### (B) सेकेंडरी डिसमेनोरिया:

यदि किसी महिला के फाफब्राँयडस, एंडोमेट्रिओसिस जैसी कोई रोग हो तो मासिक धर्म के समय अधिक दर्द होता है । इसे सेकेंडरी डिसमेनोरिया कहते हैं । इसमें दर्द एक सप्ताह पहले से ही दर्द शुरू हो जाता है । यह दर्द सिर्फ मासिक धर्म के समय ही नहीं बल्की पूरी साइकिल के दौरान हो सकता है ।

### (ii) पाचन सम्बन्धी समस्या:

मासिक धर्म के समय कुछ महिलाओं को पाचन से संबंधित समस्याएँ भी होती हैं जैसे कि कब्ज, दस्त, उल्टी ।

### (iii) मासिक धर्म में देरी:

साधारणतया मासिक धर्म 10 से 14 वर्ष की आयु में शुरू हो जाता है । कुछ लड़कियों में 15 से 16 वर्ष की आयु में भी शुरू हो सकता है । लेकिन इस आयु के बाद भी यदि किसी लड़की को मासिक धर्म शुरू नहीं हुआ हो तो यह गम्भीर समस्या होती है ।

### (iv) अनियमित मासिक धर्म:

एक स्वस्थ महिला का मासिक धर्म का चक्र 28 दिन का होता है । यदि वर्ष भर में मासिक धर्म 28 दिन से जल्दी या देर में हो तो ये सामान्य बात है । लेकिन किसी महिला को यदि यह अनियमितता लगातार बनी हुई है तो यह गम्भीर समस्या है ।

## (2) गर्भावस्था (Pregnancy) की समस्याएँ:

गर्भावस्था के समय महिलाओं के शरीर में कई शारीरिक एवम् हार्मोनल परिवर्तन होते हैं । जिसके कारण उस महिला को कई समस्याएँ होती हैं । अधिकांश महिलाओं के लक्षण सामान्य होते हैं । लेकिन गर्भावस्था के कई मामलों में अलग हो सकते हैं । गर्भावस्था में समस्याएँ निम्नलिखित हैं ।

### (A) गर्भावस्था में सामान्य समस्याएँ :

#### (i) यूरिनरी ट्रैकर इन्फेक्शन्स (UTI)

- (ii) एनीमिया
- (iii) हाई ब्लड प्रेशर
- (iv) वजन बढ़ना
- (v) डायविटीज

**(B) गर्भावस्था में असमान्य लक्षण:**

- (i) लगातार सिर दर्द
- (ii) योनि से खून बहना
- (iii) हाथों एवम् चहरे पर असमान्य सूजन
- (iv) तेज बुखार
- (v) बच्चे का मूवमेन्ट कम होना
- (vi) प्रसव से पहले फ्लूइड का निकलना

**(3) रजोनिवृत्ति (Menopause) में समस्याएँ:**

जब कोई महिला 45 से 55 वर्ष की होती है तो उस महिला को मासिक धर्म आना बंद हो जाता है। इसी को "रजोनिवृत्ति" कहते हैं। इस दौरान होने वाली समस्याएँ निम्नलिखित हैं।

- (i) अत्यधिक पसीना आना
- (ii) घभराहट होना, चक्कर आना एवम् सिर दर्द
- (iii) स्वभाव में चिड़चिड़ापन हो जाना
- (iv) शारीरिक कमजोरी अधिक होना
- (v) पेट सम्बन्धित समस्या होना
- (vi) मानसिक तनाव होना
- (vii) पाचन शक्ति का कमजोर होना
- (viii) कब्ज, जी मिचलाना, उल्टियाँ

**(4) मूड स्विंग:**

मासिक धर्म के समय महिलाओं को मूड स्विंग की समस्या भी होती है। यह समस्या उनके शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन के बढ़ने एवम् घटने के कारण होती है। इस समस्या के कारण महिलायें चिड़चिड़ी एवम् गुस्सैल स्वभाव की हो जाती है। कई बार तो छोटी-छोटी बात पर भी ज्यादा गुस्सा करती है। मूडस्विंग के अन्य लक्षण भी है। जोकि निम्नलिखित है।

- (i) बेचैनी
- (ii) नींद नहीं आना
- (iii) घबराहट होना
- (iv) उदास रहना
- (v) थकान होना



**महिलाओं में साइलेंट किलर बिमारियाँ**

**(Silent Killer Diseases in Women)**

**(1) स्लीप एपनिया:**

इस बिमारी में बार-बार सांसे रुकती है एवम् फिर चलने लगती है। यदि किसी महिला का वजन अधिक है या किसी महिला का रजोनिवृत्ति का समय है तो फिर उस महिला को इस रोग का खतरा बढ़ जाता है। इस बिमारी से अचानक से ऑक्सीजन के स्तर में गिरावट हो सकती है। जो कि हृदय प्रणाली को प्रभावित करता है।

**लक्षण:**

- (i) सुबह के समय सिर दर्द
- (ii) चिड़चिड़ा होना
- (iii) जोर से खर्कटे लेना

## (2) ओवेरियन कैंसर:

जब किसी महिला के ओवरी एवम् फैलोपियन ट्यूब के आसपास असामान्य कोशिकाएँ (सेल्स) बढ़ने एवम् धीरे-धीरे फैलने लगती हैं। जो कैंसर वाला ट्यूमर बनकर शरीर के दूसरे और भी अंगों में फैल सकता है।

### लक्षण:

- (i) पेट में दर्द होना
- (ii) पेट में सूजन होना
- (iii) भूख नहीं लगना
- (iv) बार-बार पेशाब जाना

## (3) पॉलिसिस्टिक ओवरीसिंड्रोम (PCOS):

महिलाओं में ये ओवरी से जुड़ी समस्या हैं। इसके कारण हार्मोन असन्तुलित होने लगते हैं। इस रोग ने उस महिला के शरीर में फीमेल हार्मोन के स्थान पर मेल हार्मोन (एण्ड्रोजन) का स्राव ज्यादा होने लगता है। जिस कारण उस महिला के अण्डाशय में कई गांठे बन जाती हैं। उस महिला के ओवुलेशन की प्रक्रिया में बाधा आने लगती है। इस कारण से उस महिला को प्रेग्नेन्सी में बहुत अधिक परेशानी होती है।

### लक्षण:

- (i) पेट में दर्द
- (ii) बालों का झड़ना
- (iii) चहरे पर मुहासों होना
- (iv) बालों में डैंड्रफ होना

### सुझाव:

महिलायें स्वस्थ रहने के लिए अवश्य ही निम्नलिखित सुझाव अपनाये।

- i. पौष्टिक एवम् सन्तुलित आहार खायें।
- ii. प्रतिदिन व्यायाम करें।
- iii. अपना वजन नियंत्रित रखें

iv. तनाव कम करे

v. अच्छी नींद ले

### उपसंहार:

जब महिलायें स्वस्थ होती हैं तो उसके बच्चे भी स्वस्थ होते हैं, वह अपने परिवार का अच्छे से ध्यान रखती हैं एवम् साथ में समाज के प्रति अपना योगदान भी देती हैं। महिलाओं का स्वास्थ्य उसके जीवन के हर एक पहलु को प्रभावित करता है। महिलाएँ अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार, योग्य एवम् आत्मविश्वास से भरी हुई तब महसूस करती हैं जब वह प्रसन्न रहती हैं। महिलायें प्रसन्न तभी रहेंगी जब वह स्वस्थ रहेंगी। इसलिए महिलाओं का स्वस्थ रहना अत्यन्त आवश्यक है।

# JETIR

## संदर्भ सूची

- उयाट डी.ओ. (2015) "शिक्षण अने सामाजिक विज्ञानोमां संशोधननुं पद्धतिशास्त्र" सौराष्ट्र युनिवर्सिटी.
- डॉ. प्रविणचंद्र गंगराडे (2015) "महिलाओं की स्वास्थ्य संबंधी मिथ्यक धारणाएँ।"
- विमन एंड हेल्थ प्रोग्राम इंडिया (1997)
- गोनोप्सकी एन.एम. (2014) "महिला स्वास्थ्य"
- इनहॉर्न, मार्सिया (2016). "महिलाओं के स्वास्थ्य को परिभाषित करना।"
- [www.wma.net](http://www.wma.net)
- Who 1948 (महिला स्वास्थ्य संबंधित)
- [www.jiyyo.com](http://www.jiyyo.com)
- [www.credihealth.com](http://www.credihealth.com)
- [www.krishijagran.com](http://www.krishijagran.com)
- CDC (2016) गर्भावस्था जटिलताएँ।
- National Coordination Committee (2006)  
"Women's Health" New Delhi, India.