



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

महिला स्वास्थ्य का समुदाय पर प्रभाव

डॉ. गीता मीणा

सहआचार्य (गृहविज्ञान)

राजकीय कन्या महाविद्यालय, टोंक

शोध सारांश –

स्वास्थ्य एवम् समुदाय से तात्पर्य एक ऐसे विस्तृत क्षेत्र से है जिसके अन्तर्गत समुदाय के व्यक्तियों के स्वास्थ्य का पूरा ध्यान रखने के साथ ही साथ समुदाय के व्यक्तियों को कल्याणकारी योजनाओं से अवगत करवाने के साथ ही जीवन की गुणवत्ता को सुदृढ़ एवम् बेहतर बनाने पर केन्द्रित रहते हैं। जिससे व्यक्ति स्वास्थ्य सेवाओं की जानकारी रख सके और सामाजिक-आर्थिक कारक जैसे स्थान आय और शिक्षा के कारण होने वाले स्वास्थ्य अंतर को कम कर सके। जिससे व्यक्ति की उन्नति के साथ-साथ समुदाय की उन्नति हो सके। जिससे देश भी आगे तरक्की करे।

“सामुदायिक स्वास्थ्य, चिकित्स और नैदानिक विज्ञान के अंतर्गत अध्ययन का एक प्रमुख क्षेत्र है जो जनसंख्या समूहों और समुदायों, विशेष रूप से वंचित समुदायों के स्वास्थ्य की स्थिति के रख-रखाव संरक्षण और सुधार पर केन्द्रित है। यह अध्ययन का एक विशिष्ट क्षेत्र है जिसे सार्वजनिक स्वास्थ्य या निवारक स्वास्थ्य सेवा के एवम् अलग स्कूल में पढाया जा सकता है।”

महिला स्वास्थ्य सामाजिक, आर्थिक, मानसिक और शारीरिक कल्याण को प्रभावित करता है। ये प्रभाव व्यक्ति समुदाय पर सकारात्मक व नकारात्मक दोनों हो सकते हैं।

बीजक शब्द –

स्वास्थ्य, समुदाय कल्याणकारी योजनाएँ, विशिष्ट सार्वजनिक, सकारात्मक, नकारात्मक प्रभाव।

महिला स्वास्थ्य व्यापक एवम् विस्तृत क्षेत्र है जिसके अन्तर्गत महिलाओं के शारीरिक मानसिक और भावनात्मक कल्याण से जुड़ी सम्पूर्ण स्वास्थ्य जरूरतों को ध्यान में रखा जाता है। उदाहरण के तौर पर मासिक धर्म गर्भावस्था प्रसव, रजोनिवृत्ति और हृदय रोग, मधुमेह व मानसिक स्वास्थ्य जैसी सामान्य बीमारियाँ महिला स्वास्थ्य में शामिल होती हैं। ये महिलाओं के स्वास्थ्य को अलग-अलग तरह से प्रभावित करती हैं। ये बीमारियाँ केवल महिलाओं के रोग तक ही सीमित नहीं रहती हैं। महिलाओं के जीवन के सभी पहलुओं में प्रभावित करती हैं। जिससे महिलाओं को अद्वितीय स्वास्थ्य जैसे स्तन कैंसर आदि से परेशानियों का सामना करना पड़ता है। जिससे समाज, संस्कृति एवं समुदाय पर गहरा प्रभाव देखा जाता है।

समुदाय एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र में निवास करने वाले व्यक्तियों के समूह को समुदाय कहते हैं। जिसका खान-पान रहन-सहन, रीति-रिवाज, धार्मिक आस्थाएँ एवम् लोकाचार में समानता दिखाई देती है। ये परस्पर एक-दूसरे से मिलकर, एक-दूसरे की मदद करके सामुदायिक भावना से आत्म-निर्भर होकर जीवन व्यतीत करते हैं। समुदाय निम्न बातों पर निर्भर होता है।

1. एक निश्चित भौगोलिक क्षेत्र
2. व्यक्तियों का समुह
3. सामुदायिक भावना
4. आत्म-निर्भरता

निश्चित भूभाग + लोगों का समूह + सामुदायिक भावना + आत्म निर्भरता – समुदाय

ए.डब्ल्यू ग्रीन मनोवैज्ञानिक के अनुसार – “सामुदायिक संकीर्ण प्रादेशिक घेरे में रहने वाले उन व्यक्तियों का समूह है जो सामान्य जीवन व्यतीत करते हैं।”

महिलाओं के स्वास्थ्य को कई कारक प्रभावित करते हैं, जिनमें हार्मोनल बदलाव (मासिक धर्म, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति), पोषण की कमी (एनीमिया, हड्डियों का स्वास्थ्य), मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, अवसाद), सामाजिक-आर्थिक असमानता, हिंसा, और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच का अभाव शामिल हैं, साथ ही पर्यावरणीय कारक आनुवांशिक गुण और जीवनशैली (तनाव, खानपान) भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिससे महिला स्वास्थ्य के लिए कई शारीरिक और मानसिक चुनौतियाँ पैदा हो जाती हैं।

महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक –

1. जैविक और शारीरिक कारक

- **हार्मोनल परिवर्तन** – मासिक धर्म, गर्भावस्था, प्रसव और रजोनिवृत्ति के दौरान होने वाले हार्मोनल उतार-चढ़ाव मूठ, ऊर्जा और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
- **प्रजनन और स्त्री रोग सम्बन्धी** – चूँकि गर्भावस्था की जटिलताएँ, और बाँझपन जैसी समस्याएँ।
- **ऑस्टियोपोरोसिस** – रजोनिवृत्ति के बाद हड्डियों का कमजोर होने लगती है। जिससे कार्य करने में बाध होने के साथ ही स्वयं का स्वास्थ्य चिड़चिड़ा हो जाता है। जो कि पारिवारिक संबंध भी कमजोर करता है।
- **हृदय रोग** – महिलाओं में हृदय रोग के लक्षण अलग हो सकते हैं, जिससे निदान में देरी होती है।

2. पोषण संबंधी कारक

- **एनीमिया (आयरन की कमी)** – थकान और ऊर्जा की कमी का कारण।
- **कुपोषण** – बचपन से ही पोषण की कमी होने से स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव पड़ते हैं। जैसे मासिक धर्म में अनियमितता जो बाद के जीवन को प्रभावित करती है।
- **आवश्यक पोषक तत्व** – कैल्शियम, विटामिन-डी, ओमेगा-3 और जिंक की कमी।

3. सामाजिक और आर्थिक कारक

- **असमानता और भेदभाव** – शिा और आर्थिक अवसरों तक पहुँच में कम।
- **लिंग आधारित हिंसा** – शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव।
- **देखभाल का बोझ** – परिवार की देखभाल में खुद के स्वास्थ्य को नजरअंदाज करना।

4. मानसिक स्वास्थ्य

- **तनाव और चिंता** – जीवन के बड़े बदलावों (गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति) और सामाजिक दबाव के कारण।
- **डिप्रेशन** – गरीबी और भेदभाव से जुड़ा हुआ।
- **मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच का अभाव।**

5. पर्यावरणीय कारक

- **प्रदूषण** – हवा पानी और कार्यस्थल में रसायनों का संपर्क।
- **खतरनाक पदार्थ** – कीटनाशक, भारी धातुएँ (लेड), और प्लास्टिक।

6. जीवनशैली और स्वास्थ्य सेवाएँ

- **असुरक्षित गर्भपात**
- **नियमित स्वास्थ्य जाँच की कमी**
- **गलत खान-पान और अनियमित जीवनशैली**

इन सभी कारकों के कारण महिलाओं को जीवन के विभिन्न चरणों (बचपन, किशोरावस्था, प्रजनन आयु, रजोनिवृत्ति) में अलग-अलग स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसके लिए व्यापक देखभाल और जागरूकता आवश्यक है।

- **तनाव** – बच्चे पैदा करने, परिवार चलाने और आय अर्जित करने की भूमिकाओं के कारण उच्च तनाव का अनुभव करती हैं।
- **विशिष्ट आवश्यकताएँ** – प्रजनन स्वास्थ्य, मासिक धर्म स्वच्छता, और स्तन व गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर जैसी समस्याओं के लिए विशेष ध्यान की आवश्यकता होती है।
- **नीतिगत बदलाव** – महिलाओं के स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति में सुधार के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामाजिक नीतियों में बदलाव की आवश्यकता है ताकि वे सशक्त बन सकें और सूचित निर्णय ले सकें।

संक्षेप में, महिलाएँ स्वास्थ्य प्रणाली की रीढ़ हैं, जो हर स्तर पर योगदान देती हैं, लेकिन उन्हें अपनी विशिष्ट स्वास्थ्य जरूरतों और सामाजिक भूमिकाओं के कारण सशक्त बनाने और सहायक नीतियाँ बनाने की जरूरत है ताकि वे और उनका परिवार स्वस्थ रह सकें।

महिला स्वास्थ्य का समुदाय परिवार और अर्थव्यवस्था पर गहरा प्रभाव पड़ता है, जब महिलाएँ स्वस्थ होती हैं, तो वे परिवार और समाज में अधिक सक्रिय, उत्पादक भूमिकाएँ निभा पाती हैं। जिससे पूरे समुदाय का शारीरिक, मानसिक और आर्थिक कल्याण सुधरता है। जिससे पूरे समुदाय का शारीरिक, मानसिक और आर्थिक कल्याण सुधरता है, बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य में सुधार होता है, और गरीबी व असमानता कम होती है, क्योंकि महिलाओं का स्वास्थ्य उनके पोषण, शिक्षा और सामाजिक-आर्थिक स्थिति से जुड़ा होता है। जिससे पूरे समाज पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। एक स्वस्थ महिला परिवार की देखभाल करती है। अपने बच्चों को संतुलित एवं उच्च पोषण देती है। जिसे भविष्य की पीढ़ियाँ भी स्वस्थ रहती है। जिसने सामुदायिक एवम् राष्ट्रीय विकास में योगदान मिलता है।

महिला स्वास्थ्य से समुदाय पर निम्नात्मक सकारात्मक प्रभाव –

महिला का स्वास्थ्य परिवार और पूरे समुदाय की खुशहाली के लिए आधारशिला है। महिला के स्वस्थ होने पर सकारात्मक प्रभाव देखे जाते हैं।

1. शारीरिक स्वास्थ्य (वैलेपबंस भंसजी) –

- **मातृ स्वास्थ्य** – गर्भवती महिलाओं का बेहतर स्वास्थ्य शिशु मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर को कम करता है, जिससे परिवार और समुदाय का बोझ कम होता है।
- **पोषण** – जब महिलाएँ स्वस्थ और पोषित होती हैं, तो वे परिवार के लिए पौष्टिक भोजन सुनिश्चित करती हैं, जिससे बच्चों का विकास अच्छा होता है और समुदाय में कुपोषण घटता है।
- **रोगों से बचाव** – महिलाओं की स्वास्थ्य जागरूकता से यौन संचारित रोगों, जेड और अन्य बीमारियों की रोकथाम में मदद मिलती है, जिससे पूरे समुदाय पर इसका सकारात्मक असर पड़ता है।

2. मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य ;डमदजंस – म्बजपवदंस भंसजीद्ध –

- **देखभालकर्ता की भूमिका** – महिलाएँ अक्सर परिवार की देखभाल करती हैं, और उनका मानसिक स्वास्थ्य (तनाव, चिंता) पूरे परिवार के माहौल को प्रभावित करता है।
- **आत्म-सम्मान और सशक्तिकरण** – स्वस्थ और सशक्त महिलाएँ अपने जीवन और समुदाय के बारे में बेहतर निर्णय लेती हैं, जिससे सामाजिक विकास होता है।
- **शिक्षा और सशक्तिकरण** – शिक्षित और स्वस्थ महिलाएँ अपने बच्चों को बेहतर शिक्षा दिलाने में मदद करती हैं, जिससे गरीबी का चक्र टूटता है। सामाजिक कुरीतियों और लैंगिक भेदभाव के खिलाफ आवाज उठाती है। जिससे पूरे समुदाय के सकारात्मक बदलाव आते हैं और समुदाय शिक्षित बनता है।
- **उत्पादकता और आय** – स्वस्थ महिलाएँ कार्यबल में अधिक योगदान देती हैं, जिससे परिवार और देश की अर्थव्यवस्था मजबूत होती है।
- **घरेलू हिंसा में कमी** – महिला स्वास्थ्य और अधिकारों पर ध्यान देने से लैंगिक समानता बढ़ती है और घरेलू हिंसा जैसी समस्याओं पर अंकुश लगता है।
- **नीति निर्माण में भागीदारी** – स्थानीय निकायों में महिलाओं के आरक्षण (जैसे 73वें और 74वें संविधान संशोधन के तहत) से उन्हें निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल होने का मौका मिलता है, जिससे स्वास्थ्य और विकास की नीतियाँ बेहतर बनती हैं।

3. परिवार पर प्रभाव –

- **बेहतर देखभाल** – स्वस्थ महिला अपने बच्चों और बुजुर्गों की बेहतर देखभाल कर पाती है जिससे परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य भी सुधरता है।
- **बच्चों की शिक्षा और पोषण** – शिक्षित और स्वस्थ माताएँ अपने बच्चों के पोषण और शिक्षा पर अधिक ध्यान देती हैं, जिससे अगली पीढ़ी का भविष्य सुरक्षित होता है।
- **आर्थिक स्थिरता** – महिला के स्वस्थ रहने से चिकित्सा खर्च कम होता है और वह घरेलू या बाहरी कार्यों में सक्रिय योगदान देकर परिवार की आय बढ़ाने में मदद करती है।

4. समुदाय पर प्रभाव –

- **स्वस्थ समाज का निर्माण** – महिलाएँ अक्सर स्वास्थ्य संबंधी आदतों (जैसे स्वच्छता और टीकाकरण) को समाज में फैलाने वाली मुख्य कड़ी होती हैं।
- **आर्थिक विकास** – कार्यबल में स्वस्थ महिलाओं की भगीदारी देश और समुदाय की जीडीपी (सकल घरेलू उत्पाद) बढ़ाने में सहायक होती है।
- **सामाजिक जागरूकता** – स्वस्थ और जागरूक महिलाएँ सामाजिक बुराइयों के खिलाफ आवाज उठाने और सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों को सफल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

5. सकारात्मक बदलाव का प्रभाव –

- **प्रजनन एवं मानसिक स्वास्थ्य** – उचित मातृत्व देखभाल से मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी आती है। महिला का मानसिक रूप से स्वस्थ होना घर में सुख-शांति और सकारात्मक माहौल सुनिश्चित करता है।

6. स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के रूप में –

स्वास्थ्य के क्षेत्र में महिलाओं की भूमिका बहुआयामी है, वे न केवल स्वास्थ्य सेवाओं की प्रमुख प्रदाता (नर्स, डॉक्टर, सहायक पेशेवर) हैं, बल्कि परिवार और समुदाय में देखभाल करने वाली स्वास्थ्य शिक्षा की वाहक और स्वास्थ्य नीतियों की हितधारक भी हैं। जो समग्र स्वास्थ्य, पोषण और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देती हैं, जिससे राष्ट्र और समाज का विकास होता है, हालांकि उन्हें अक्सर तनाव, असमानता और विशिष्ट स्वास्थ्य चुनौतियों (जैसे प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य) का सामना करना पड़ता है, जिससे उनके सशक्तिकरण और समावेशी स्वास्थ्य सेवाओं की आवश्यकता बढ़ जाती है।

- **चिकित्सा और नर्सिंग** – डॉक्टर, नर्स और संबद्ध स्वास्थ्य पेशेवर (जैसे फिजियोथेरेपिस्ट, रेडियोलॉजिस्ट) के रूप में बड़ी संख्या में कार्यरत हैं।
- **सामुदायिक स्वास्थ्य** – 'स्वास्थ्य सखी' जैसी महिला स्वयंसेवकों के माध्यम से जमीनी स्तर पर स्वास्थ्य जागरूकता और सेवाओं (टीकाकरण पोषण) को पहुँचाती हैं।

7. परिवार और समाज में भूमिका –

- **देखभाल कर्ता** – परिवार में बीमार सदस्यों की देखभाल करती हैं और बच्चों के पोषण व स्वास्थ्य का ध्यान रखती हैं, जिससे मातृ मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर प्रभावित होती है।
- **स्वस्थ शिक्षा** – परिवार और समुदाय को स्वच्छता, पोषण और बीमारी की रोकथाम के बारे में शिक्षित करती हैं।
- **मानसिक स्वास्थ्य** – मानसिक रूप से स्वस्थ महिलाएँ परिवार और समाज की स्थिरता में योगदान करती हैं, हालांकि वे तनाव (काम, परिवार) के कारण मानसिक विकारों के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं।

निष्कर्ष –

महिला स्वास्थ्य जागरूकता लान अत्यन्त आवश्यक है। जागरूकता से तात्पर्य महिलाओं के खास स्वास्थ्य मुद्दों (जैसे डिप्रेशन, थायरॉइड, गर्भावस्था कैंसर) और सामान्य कल्याण (पोषण, व्यायाम, मासिक स्वास्थ्य) के बारे में शिक्षित करना है ताकि वे स्वस्थ जीवन जी सकें। नियमित जाँच करवा सकें और समय पर मेडिकल मदद ले सकें क्योंकि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए कुछ स्वास्थ्य का खतरा अधिक होता है। जैसे एनीमिया और हड्डियों का स्वास्थ्य जिनका विशेष ध्यान रखना चाहिए क्योंकि महिला स्वास्थ्य केवल एक व्यक्तिगत मामला नहीं, बल्कि पूरे समुदाय के विकास की कुंजी है, इसे बेहतर बनाने के लिए शिक्षा, पोषण, स्वास्थ्य सेवाओं और सामाजिक समर्थन पर ध्यान देना आवश्यक है ताकि वे समाज की सक्रिय और सक्षम नागरिक बन सकें।

सन्दर्भ सूची –

- 1- <https://en.wikipedia.org>.
- 2- <https://www.fhs.gov.hk>;
- 3- <https://health.vikaspedia.in>
- 4- प्रसार शिक्षा डॉ. बीडी हरपलानी
- 5- प्रसार शिक्षा डॉ. वृद्धा सिंह
- 6- महिला स्वास्थ्य एक अवलोकन—मीनू तँवर