

Dr Rupali Tambade  
2019-20  
2019-20.

Studies in Indian Place Names  
(UGC Care Journal)

ISSN: 2394-3114  
Vol-40-Issue-63-February-2020

## स्त्रिया आणि आरोग्य

प्रा.डा. रूपाली वि. सांभारे

दत्ताजीराव कदम कला विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय इचलकरंजी

### प्रस्तावना:

समाज सातत्याने बदलत असतो. त्या बदलाचे पडसाद महिल्यांच्याही जीवनमानावर होत असतात. यातून त्यांची भूमिका, महत्वाकांक्षा आणि दृष्टीकोन यामध्ये ही मोठा बदल होत आहे. स्त्रियांच्या आरोग्याच्या समस्येबाबत विचार करत असताना स्त्रियांना आरोग्य सेवांची उपलब्धता करून देणे, स्त्रियांना आरोग्य सेवांपर्यंत पोहचतील यासाठी प्रयत्न करणे हे महत्वाचे आहे. स्त्रियांनी स्वतःच्या आरोग्य गरजांचे प्रकटीकरण करता यावे यासाठी स्त्रियांना सक्षम बनविण्याची गरज आहे. पुरुषप्रधान समाजव्यवस्था, कुटुंब आणि स्वतः स्त्रिया सुध्दा आपल्या आरोग्य गरजा केवळ पुनरूत्पादक चौकटीतच बघतात. स्त्रियांनीही चौकटीच्या पलिकडे आपल्या पारंपारिक साचेबंद भूमिकांच्या पलिकडे जाण्यासाठी सक्षम करणे गरजेचे आहे. भारतीय पुरुषप्रधान संस्कृतीत महिलांच्या कडे, त्यांच्या अधिकाराकडे, व्यक्ती स्वातंत्र्याकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन मात्र अजुनही संकुचित आहे तो दृष्टीकोन बदलण्याची गरज आहे. पुरुष प्रधान भारतीय समाजात महिला व मुलींना सर्वच क्षेत्रात वंचित ठेवले गेल्याने त्यांची स्थिती दयनीय आहे त्याचबरोबर त्यांच्या आरोग्याचीही स्थिती निकृष्ट अशीच असल्याने त्यांच्या आरोग्याची काळजी घेण्यासस्ठी ठोस धोरणे आखणे व कार्यक्रम राबविणे अगत्याचे झाले. भारतीय राज्यघटनेच्या 38, 39 व 41 सव्या कलमात भारत सरकारने कल्याणकारी राज्याची संकल्पना स्विकारून त्या दृष्टीने उपाय सुचविले आहेत. अन्न, वस्त्र निवारा या मूलभूत गरजा बरोबरच शिक्षण आणि आरोग्य या दोन गरजांचाही समावेश झाला आहे. कोणत्याही राष्ट्राचा विकास साधण्याची क्षमता मोजण्याचा एक प्रमुख मापदंड ते राष्ट्र अथवा राज्य सर्व नागरिकांना आरोग्यदायी जीवन दे शकते का बनला आहे. आरोग्याला म्हणुनच विकासाच्या संकल्पनेत खुप महत्व आहे. 1978 साली भरलेली आल्मा

आटा आंतरराष्ट्रीय आरोग्य परिषद ही आरोग्य संदर्भातील घडामेडीमध्ये अतिशय महत्वाची मानली जाते. या आरोग्य परिषदेमध्ये 2000 सालापर्यंत सर्वांसाठी आरोग्य हे उद्दिष्ट स्वीकारले गेले. या व्यासपीठावर हे नमूद करण्यात आले की आरोग्याचा संबंध हा आर्थिक, सामाजिक स्तराशी आहे. सर्वांसाठी आरोग्य हे स्वप्न प्रत्यक्षात उतरण्यासाठी देशांनी प्राथमिक आरोग्य सेवांवर लक्ष केंद्रित कोले पाहिजे यावर जोर दिला गेला. सर्व राष्ट्रांनी सर्वांना परवडतील अशा पध्दतीने उच्च प्रतीच्या प्राथमिक आरोग्य सेवा रोगप्रतिबंधक, रोगनिवारक व आरोग्यसंवर्धक उपलब्ध करून दिल्या पाहिजेत असे या परिषदेत नमूद करण्यात आले. ऐतिहासिकदृष्ट्या आरोग्याच्या व्याख्येत जरी बदल होत गेलेला असला तरी आरोग्य म्हणजे जागतिक आरोग्य संघटना 1948 नुसार आरोग्य म्हणजे केवळ आजार आणि विकलांगतेचा अभाव नाही तर आरोग्य म्हणजे संपुर्ण शारिरीक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थाची स्थिती.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये :

- 1) स्त्रियांच्या आरोग्याची पार्श्वभूमी अभ्यासणे.
- 2) स्त्रियांच्या आरोग्यासाठी शासनाने कार्यान्वीत केलेल्या विविध योजना.
- 3) स्त्रियांच्या आरोग्यासाठी उपाय योजना सुचविणे.

संशोधन पध्दतीशास्त्र :

प्रस्तुत शोधनिबंधासाठी वर्णनात्मक, संशोधन पध्दतीचा वापर करण्यात आला आहे.

संशोधनाचे स्रोत :

प्रस्तुत शोधनिबंध हा दुय्यम स्रोतावर आधारित असून विविध अभ्यासक, संशोधकांनी लिहिलेल्या पुस्तके, मासिके व इंटरनेट इ।चा वापर या शोध निबंधासाठी करण्यात आला आहे.

आरोग्याच्या प्रमुख मापदंडामध्ये मृत्युदराशी निगडित मापदंड, आजाराचा प्रारंभ व तीव्रतेशी संबंधित मापदंड, विकलांगतेशी संबंधित मापदंड, पोषण दर्जाशी निगडित मापदंड, आरोग्याच्या सेवांच्या उपलब्धते व वापराशी निगडित मापदंड, सामाजिक व मानसिक

आरोग्याशी निगडीत मापदंड, सामाजिक पार्यावरणाशी निगडीत मापदंड इ. मापदंडाचा समावेश होतो. यापैकी कोणत्याही मापदंडाचा अभ्यास करून स्त्री पुरुषाच्या स्थितीची तुलना केली तर स्त्रियांची स्थिती ही बिकट असल्याचे दिसून येते उदा. स्त्री बालिकांचा मृत्युदर हा भारतात दर हजार बालिकांमागे 69 इतका आहे.माता मृत्यू दराचे प्रमाण जगात 430 दर 100000 बालंतपणात तर विकसनशील देशासठी 470 इतका आहे.भारतात हाच दर 570 इतका आहे.

पुरुषांच्या तुलनेत स्त्रिया आरोग्य सेवांचा वापर कमी करतात. बाहयरूग्ण विभागातील सेवांचा वापर करणारया प्रत्येक तीन पुरुषांमागे एक स्त्री या सेवा वापरते. प्राथमिक आरोग्य केंद्रांच्या बाबतीत ही संख्या पाच पुरुषांमागे एक स्त्री इतकी आहे. स्त्रिया पारंपारिक घरगुती उपचारांचा उपयोग जास्त प्रमाणात करतात. राष्ट्रीय कुटूंब आरोग्य सर्वक्षणा च्या तिसरया फेरीतील सर्वक्षणात 2005 2006 असे दिसून आले आहे की, भारतातील अध्याहून जास्त 55प्रतिशत स्त्रियामध्ये रक्तपांढरीचा रोग आढळतो. गरोदर स्त्रियामध्ये पण रक्तपांढरीचे प्रमाण वाढले आहे.

भारतामध्ये माता मृत्यु दर हा खुप जास्त आहे. पुनरुत्पादक वयोगटातील मृत्युपैकी 15 प्रतिशत मृत्यु हे गरोदरपणाशी संबंधीत गुंतागुंतीचे किंवा बालंतपणात होतात. बालंतपणात मृत्यु पावणारया प्रत्येक स्त्रियांच्या मागे गरोदरपणाशी संबंधित आजार झालेल्या 16 स्त्रियां असतात. याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे स्त्रियांचे कमी वय. स्त्रियांच्या मृत्युच्या प्रमुख कारणे पाहाता गर्भपात , गर्भाची स्थिती व्यवस्थित नसणे, रक्तपात रक्तपांढरी व विषामुळे झालेला रक्तदोष असलेली दिसून येतात.

स्त्रियांच्या आरोग्यासंदर्भात सरकारी योजना कार्यक्रम आणि धोरण

भारतातील आरोग्य विषयक धोरणांचा अभ्यास करताना वसाहत कालातील राज्यसंस्थेच्या आरोग्यविषयक विचारांचा आढावा घ्यावा लागतो. कारण अभ्यासकांनी दाखवून दिले की पाश्चिमात्य वैद्यकीय शास्त्रांची वाढ आणि विस्तार हे साम्राज्यवादाचा

अविभाज्य भाग होते. या कालात राज्यसंस्थेचा रस हा केवळ दोनच गोष्टींमध्ये होता. ब्रिटिश सैनिकांच्या आरोग्याची जपणूक करणे आणि भारतातील लोकांची श्रमशक्ती टिकवून ठेवणे. त्यामुळे 20 व्या शतकाच्या सुरुवातीपासूनच भारतात ब्रिटिश राजवटीने आरोग्याच्या कार्यक्रमावर भर दिलेला दिसून येतो. भारतीयांच्या आरोग्यविषयक कल्पना जरी मागास असल्या तरी त्या साम्राज्याच्या फायद्यासाठी सुधारता येणे शक्य आहे आणि आवश्यकही आहे या विचारातून हे कार्यक्रम सुरू झाले. कामगारांची नवी पिढी निर्माण व्हावी यासाठी गर्भवती महिला व नवजात बालकांच्यासाठीच्या योजनांच्या यामध्ये समावेश होता. स्त्रियांचे आरोग्य केंद्रस्थानी आले ते याच विचारातून की भावी राष्ट्र हे सशक्त बनविण्यासाठी निरोगी नागरीकांची गरज आहे. त्यामुळे स्त्रियांच्या आरोग्यासाठी नाही तर निरोगी भावी पिढीसाठी गर्भवती स्त्रियांकडे तसेच बालांतपणाच्या प्रक्रियेकडे लक्ष दिले जा लागले. स्वातंत्र्यप्राप्ती नंतर भारताच्या संविधानात्मक तरतुदीनुसार सर्व नागरीकांना आरोग्यसेवा पुरविणे हे कर्तव्य मानले गेले. भारतात अतिशय विस्तृत व व्यापक अशी सार्वजनिक आरोग्यसंस्थांची व्यवस्था आपल्याला दिसते, यामध्ये प्रतिबंधात्मक, रोगनिवारक आणि आरोग्यवर्धक सेवांचा समावेश असणे अपेक्षित आहे. आरोग्याच्या क्षेत्रात सरकारने अनेक योजना उपक्रम राबविले आहेत. आजच्या घडीला स्त्रियांच्या आरोग्याबाबत सर्वात महत्वाची आरोग्य योजना ह्या महिला व बालकांच्यासाठी राबविल्या जात असलेल्या दिसून येतात. यामध्ये

मातृत्व अनुदान योजना, जननी व शिशू सुरक्षा कार्यक्रम, गर्भवती पारू योजना, इंदिरा मातृत्व योजना, प्राधानमंत्री मातृ वंदना योजना इ.

सार्वजनिक आरोग्य विभाग मार्फत गरोदर माता व इतर मातांच्या संबंधित असणारया कल्याणकारी योजना

जननी सुरक्षा योजना, जननी शिशू सुरक्षा कार्यक्रम 2011, कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, कुटुंब नियोजन शस्त्रक्रिया, विमा योजना,

सुधारित सावित्रीबाई फुले कन्या योजना 2007, मातृत्व अनुदान योजना 1997, 98 अशा योजनांचा समावेश आहे.

युनिसेफच्या आकडेवारी नुसार, भारतात आजही काही प्रमाणात बालविवाह होतात यामध्ये महाराष्ट्रात बालविवाहाचे प्रमाण 9 प्रतिशत असलेले दिसून येते या बालविवाहामुळे माता मृत्यू, गर्भपात, कुपोषित अर्भके जन्माला येणे यासारखे प्रश्न निर्माण होत आहेत. 10 पैकी 4 विवाहित स्त्रिया वयाची विशी गाठण्याआधीच आई झालेल्या असतात. निम्न जातीमध्ये तसेच आदिवासी जमातीमध्ये याचे प्रमाण जास्त असलेले दिसून येते. याचे कारण आर्थिक दुर्बलता, शिक्षणाचा अभाव, असुरक्षितता अशा एक ना अनेक कारणांनी या समाजातील जुन्या रूढी परंपरानुसार जीवन व्यथित करणे पसंत केले जाते. अगदी 12 ते 17 वयातील मुलींचा विवाह लावून दिला जातो.

बालविवाहाला विरोध करण्याचे सर्वात महत्वाचे कारण हे सामाजिक प्रश्नाबरोबरच मुलींच्या शरीराची होणारी हानी हे आहे. लहान वयात येणरया मातृत्वाच्या ओझामुळे मातामृत्युचा धोका उदभवतो यामुळे स्त्री आरोग्याच्या संदर्भात हा अतिशय गंभीर प्रश्न आहे याकडे अजुनही लक्ष देणे गरजेचे आहे.

स्त्रियांच्या आरोग्याच्या जागृती साठी उपाय

1 नियमित चेकअप

स्त्रियांनी नियमित 6 महिन्यातून एकदा तरी आपल्या संपुर्ण टेस्ट करून घेणे गरजेचे आहे. कॅन्सर सारख्या आजाराचे तर पहिल्या किंवा दुसरया स्टेजमध्ये निदान झाले तर तो पूर्णपणे बरा हो) शकतो. पण आपल्याकडे कॅन्सरचे निदान खूप उशीरा कलते त्यामुळे होणारया मृत्युचे प्रमाण हे जास्त असल्याचे दिसून येते.

2 पौष्टिक आहार

स्त्रिया घेत असलेल्या आहार हा सकस व पौष्टिक असत नाही त्यामुळे त्यांना मिळणारे अनेक आजारांना तोंड द्यावे लाहाते त्यांच्यामध्ये असलेले हिमोग्लोबीन चे प्रमाण कमी

असल्याचे पाहावयास मिळते त्यामुळे त्यांच्यामध्ये चौरस आहार घेण्यासाठी मार्गदर्शन किंबहुना चौरस आहाराचे महत्व याविषयी तज्ञ व्यक्ती कडून व्याख्यानाच्या माध्यमातून मार्गदर्शन करणे गरजेचे आहे.

### 3 वजनावर नियंत्रण

अति वजन वाढल्याने अनेक आजारांना निमंत्रण मिळत असल्यामुळे या गोष्टीकडे लक्ष देणे किती गरजेचे आहे. अनेक स्त्रिया वाढत्या वजनाच्या बाबतीत निष्क्रीय असतात याविषयी ही त्यांनी लक्ष देणे गरजेचे आहे,

4लैंगिक संबंधातून होणारया जंतुसंसर्गापासून स्वतःचे रक्षण केले पाहिजे

लैंगिक संबंधातून निर्माण होणारया आजाराविषयी माहिती घेऊन त्यापासून स्वतःचे रक्षण केले पाहिजे.एडस ची तपासणी ठरावीक कालाने करून घेतली पाहिजे.

### 5पुरेशी विश्रांती आणि पुर्नजागृत होणे

स्त्रिया घरी किंवा घरच्या शेती व उदयोगधंदयात विनामोबदला श्रमिक म्हणून काम करतात. स्त्रियांना दुहेरी भुमिका पार पाडावी लागते.घरगुती कामाची जबाबदारी अजुनही स्त्रीचीच मानली जाते.स्त्रियांच्या या दुहेरी कामातून उद्भवणारया कंबरदुखी पाठदुखी यासारख्या तक्रारी नेहमीच्याच आहेत म्हणून दुर्लक्ष केले जाते.

### 6 महिलांना त्यांच्या आरोग्याची जबाबदारी पेलण्यास सक्षम करणे

महिलांना त्यांच्या आरोग्याच्या बाबतीत जागृत करून त्यांच्या आरोग्याला नुकसान करत असलेल्या गोष्टी टाळून स्वतःची जबाबदारी स्वतः पेलण्यासाठी तयार केले पाहिजे.

### 7 स्त्रियांच्यात सेवा संसाधने आणि उत्पादनांची ओख करून देऊन निरोगी राहण्यासाठी माहिती देणे.

बाजारामध्ये अनेक सोपी सुटसुटीत गर्भनिरोधक तंत्रज्ञान उपलब्ध आहेत पण त्यांचा वापर जर योग्य किंवा व्यवस्थितरित्या केला गेला नाही तर स्त्रियांच्या शरीरावर ती अत्यंत घातक ठरू शकतात.काही वेळा अशा पध्दती विषयी अपुरी माहिती व काही प्रमाणात जोर

जबरदस्तीने स्त्रियांच्या गळी उतरवल्या जातात याबरोबरच स्त्रियांच्या आरोग्याची तपासणी व वेळोवेळी फेरतपासणी केली जात नाही. अनेक वेळी स्त्रियांना इतर ठिकाणी बंदी असलेली गर्भनिरोधके पुरविली जातात.

#### 8 गर्भपात

गर्भपाताच्या वेळी योग्य काळजी न घेणे किंवा गर्भपातातून विषारी पदार्थांचा प्रादुर्भाव झाल्यामुळे अनेक महिला मृत्यु पावतात.

#### 9 वैद्यकीय सोयी

प्राथमिक व सामुहिक आरोग्य केंद्रांचे जाळे हे मोजक्याच गरोदर स्त्रियांपर्यंत पोहचते. एकंदरीत प्रतिकूल सामाजिक आर्थिक परिस्थिती कुपोषण व आरोग्य सेवांची कमतरता याचा परिणाम म्हणजे गरोदर स्त्रिया गर्भपात विविध रोगांचा संसर्ग उ. प्रश्नांना जास्त त्रस्त होतात. आजही 60 प्रतिशत हून जास्त महिलांना गरोदरपणात कोणतीही वैद्यकीय मदत घेण्यासठी अनुत्साही असलेल्या दिसतात.

स्त्रियांच्या मध्ये आरोग्य सेवांचा वापराबाबत उदासीनता असलेली दिसून येते. अनेक वेळा आरोग्यसेव उपलब्ध नसतात किंवा पुरेशा प्रमाणात मिळत नाहीत

#### 10 व्यायाम

स्त्रिया आपल्या शरीराकाडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करीत असल्याचे दिसून येते. स्वतःसाठी थोडा वेळ काढून दररोज किमान 30 मिनिटे शारीरिक व्यायामासाठी देणे आवश्यक आहे पण याबाबतीत स्त्रियांच्या मध्ये उदासीनता आढळते.

#### सारांश

स्त्रियांच्या आरोग्याच्या प्रश्नाचे मूल हे स्त्रियांच्या स्वतःच्या शरीराबद्दल असलेल्या अज्ञानात भीतीत तिरस्कारात दडलेले आहे. स्त्री चालविलीतून स्त्रीवादी आरोग्य शिक्षणाला सुरुवात झाली. शरीर साक्षरता स्वतःच्या शरीराला समजून घेणे त्याच्याशी मैत्री करण्याचा प्रयत्न केला गेला. बायस्टरन विमेन काल्केटीव्ह हया स्त्री वादी गटाने एकत्र येणे अवर

बा^डी अवरसेल्फास नावाच्या पुस्तकाची निर्मिती केली वेद्यकीय ज्ञान स्त्रियांना काही वेला त्यांच्या शरीरापासून दूर नेते अनेक वे स्त्रियांना गरज नसलेल्या उपचारांना सामोरे जावे लागते. म्हणून यासाठी यामध्ये सविस्तर चर्चा करण्यात आलेली आहे.

थोडक्यात स्त्रियांच्या आरोग्याबाबत जरी योजना राबविण्यात येत असल्या तरी अजुनही त्या सर्व सामान्य स्त्रियांच्या पर्यंत पोहचल्या गेलेल्या नाहीत. त्याच्यामध्ये जाणीव व जागृती महत्वाची आहे.

संदर्भ:

- 1) प्रा|चंद्रकांत खंडागे (2200) आरोग्याचे समाजशास्त्र मिरर पिंटिंग प्रेस, कोल्हापूर.
- 2) Official website of Ministry of Women and Child Development, Govt. of India.
- 3) Official website of National Commission for Women
- 4) NCSL .org/ research/health/improving-women-health-2013