# वृद्धावस्था में स्वास्थ्य (II)

वृद्धावस्था में स्वास्थ्य (II)
**2010**

लेखक :
**डॉ. आभा शर्मा**

प्रकाशक :
**ग्राविस**
ग्रामीण विकास विज्ञान समिति
3/437, 458 मिल्कमेन कॉलोनी, पॉल रोड़
जोधपुर – 342008, राजस्थान
फोन : 0291-2785317, 2785549, 2785116
फैक्स : 0291 - 2785116
ईमेल : email@gravis.org.in
वेबसाइट : www.gravis.org.in

सहयोग :
**हैडकॉन**
हैल्थ एनवायरमेन्ट एण्ड डवलपमेन्ट कन्सोर्टियम
67/145, प्रताप नगर, सांगानेर
जयपुर – 302022, राजस्थान
फोन : 0141-2792994, 2790741
ईमेल : hedcon2004@yahoo.com
वेबसाइट : www.hedcon.org

**ISBN 978-81-977042-8-4**

© ग्राविस

**यूरोपियन यूनियन एवं हैल्प एज इन्टरनेशनल ( यू.के. ) के आर्थिक सहयोग से पी.ओ.सी. परियोजना के अन्तर्गत प्रकाशित**

# प्राक्कथन

विश्व के सभी हिस्सों में वृद्ध संख्या का अनुपात बढ़ता ही जा रहा है। यही स्थिति भारत में भी बनी हुई है। वृद्धों की इस बढ़ती हुई जनसंख्या को देखते हुए उचित सुविधाओं व योजनाओं की कमी है, जिसके कारण बहुत से वृद्ध कठिनाईयों के साथ जीने को विवश हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में वृद्धों की स्थिति विशेष रूप से चिंताजनक है।

राजस्थान का थार मरूस्थल, दूनिया का सबसे दुर्गम और शुष्क क्षेत्रों में से एक है। यह क्षेत्र भौगोलिक दृष्टि से कमज़ोर, संसाधनों की अल्पता से ग्रस्त और आर्थिक विकास के लिए अपर्याप्त स्त्रोत होने के कारण पिछड़ा क्षेत्र रहा है। इन सभी कारणों की वजह से यहाँ रहने वाली अधिकतर जनसंख्या गरीबी रेखा से नीचे का जीवन व्यतित कर रही है। यही कारण है कि ज्यादातर पुरूषों (युवकों) को क्षेत्र से बाहर पलायन करना पड़ता है और पीछे रहने वाले बुजुर्गों की जिम्मेदारियाँ बढ़ जाती है। यही नहीं बहुत से परिवार टूट भी जाते है और माता – पिता को उम्र के आखरी पड़ाव में विषम परिस्थितियों का सामना अकेले ही करना पड़ता है। इन विषमताओं को महसूस करते हुए और वृद्धों के प्रति बढ़ती अपेक्षा को देखते हुए ग्राविस द्वारा संचालित ''**राजस्थान के कमजोर वर्गो में वृद्धों के नेतृत्व द्वारा निर्धनता उन्मूलन**'' (POC) परियोजना जोधपुर और जैसलमेर में चलाई जा रही है।

परियोजना का मुख्य उद्देश्य वृद्धों को उनके अधिकारों से अवगत करवाना और उन्हें आत्मसम्मान से जीने की प्रेरणा देना है। परियोजना द्वारा वृद्धों के स्वास्थ्य, अधिकार, सामाजिक विषमताओं को आधार मानकर अपेक्षित गतिविधियाँ की जा रही है।

वृद्धों में जानकारी और जागरूकता बढ़ाने के लिए ग्राविस द्वारा यह पुस्तिका प्रकाशित की गई है। हैल्पेज इन्टरनैशनल और यूरोपियन यूनियन के सहयोग से यह पुस्तिका प्रकाशित की गई है। इस पुस्तिका के लेखन में डॉ. आभा शर्मा के सहयोग का धन्यवाद करती हूँ तथा इसके संकलन के लिए हैडकॉन संस्था और ग्राविस से जुड़े साथियों को धन्यवाद देती हूँ।

**शशि त्यागी**
**सचिव**

# अनुक्रमणिका

(क) वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग .................................. 5

(ख) अधिक तापमान द्वारा पैदा की गई आपात स्थितियाँ ..............................................12

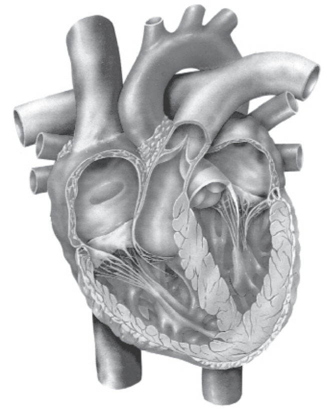
(ख) उत्सर्जन तंत्र की समस्याएं एवं बीमारियाँ .................................................... 14

(ग) वृद्ध–महिलाओं से सम्बन्धित समस्याएँ .................... 17

Blank

# ( क ) वृद्धावस्था के महत्वपूर्ण रोग

हृदय रोग



हृदय रोग विशेषकर उन लोगों को होता है जिनका वजन ज्यादा हो, जो धूम्रपान करते हैं या जिनको उच्च रक्तचाप हो।

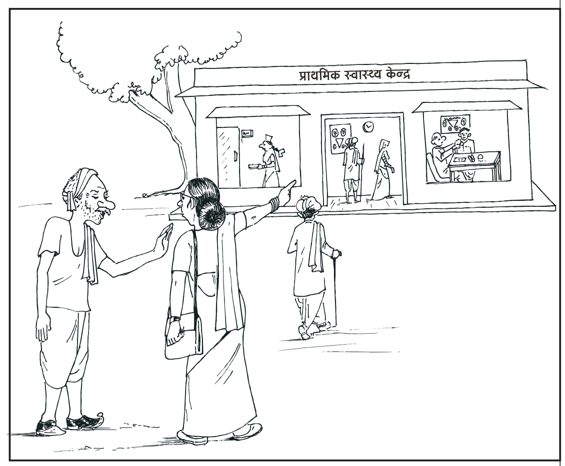
लक्षण :

परिश्रम के बाद सांस लेने में कठिनाई दमा की तरह सांस के दौरे पड़ते हैं, जब व्यक्ति लेटता है तो इन दौरों का रुप और गंभीर हो जाता है।

तेज, कमजोर या अनियमित नब्ज।

- अचानक छाती या बायें हाथ या कंधे में दर्द होना, जो कि अधिक परिश्रम या व्यायाम करने से होता है और आराम करने से ठीक हो जाता है।
- तीखा चीरता हुआ दर्द लगता है जैसे छाती को कोई चीज पीस रही है। यह आराम करने से ठीक नहीं होता है।

उपचार :



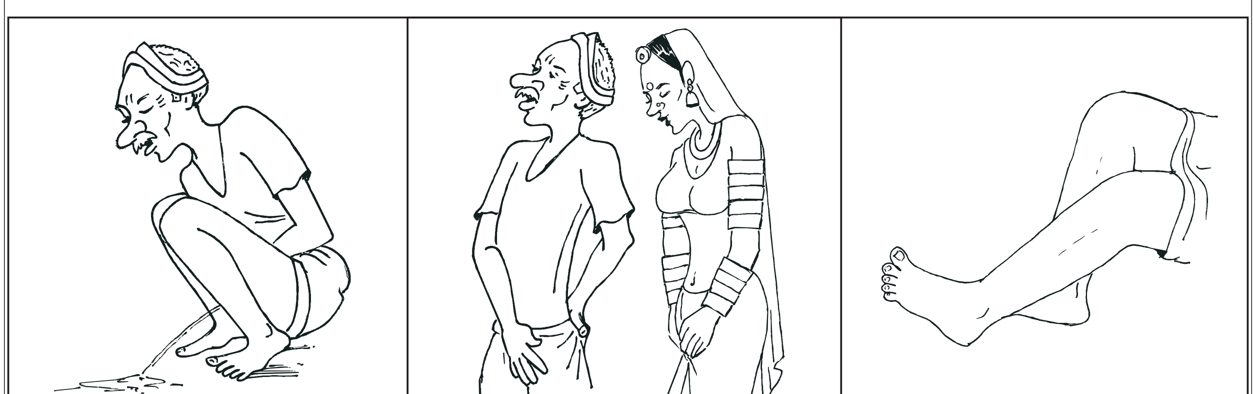

- हृदय की विभिन्न समस्याओं के लिए अलग–अलग दवाओं की जरुरत होती है जिन्हें बड़ी सावधानी के साथ इस्तेमाल किया जाना चाहिए।
- डॉक्टर की सलाह लें।
- हृदय रोग से पीड़ित लोगों को इतना कठिन परिश्रम नहीं करना चाहिए कि उससे उन्हे छाती में दर्द होने लगे और सांस लेने में कठिनाई हो।

## हिमेटूरिया

इस बीमारी में पेशाब में खून आता है। खून बहुत कम मात्रा में होता है इसलिए जांच द्वारा ही पता लगाया जा सकता है। कभी–कभी यह भूरे या लाल रंग में दिखाई दे सकता है।

कारण एवं लक्षण :

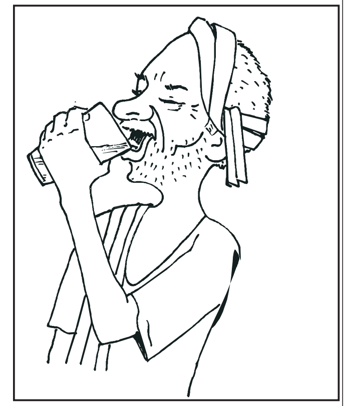
- पेशाब में खून मूत्र–वाहिनी या मूत्राशय कहीं से भी आ सकता है।
- पेशाब में खून आने से उसका रंग भूरा हो जाता है।
- मूत्राशय की पत्थरी के कारण भी यह खून आ सकता है।



उपचार :

- हिमेटूरिया के रोगी को करेला एवं सेजन की फली खानी चाहिए।
- अधिक मिर्च मसाले ना खायें।
- सफेद कद्दू के रस को गन्ने के रस में मिला कर पीयें।
- यदि सांस लेने में कठिनाई हो तो और पांवों पर सूजन आने लगे तो नमक का सेवन कम करना चाहिए।
- पानी अधिक मात्रा में पीयें।

- डॉक्टरी सलाह लें।
- हृदय रोग वाले व्यक्ति को चिकने–चुपड़े आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। इनके साथ ही यदि वह मोटा हो तो उसे अपना वजन कम करना चाहिए।
- यदि व्यक्ति को (छाती दर्द) या दिल का दौरा पड़े तो उसे शांत होकर एक जगह पर लेट जाना चाहिए और दर्द ठीक होने तक उसी जगह लेटे रहना चाहिए।
- जितना जल्दी हो, डॉक्टरी सहायता भी प्राप्त करें तो बेहतर होगा।

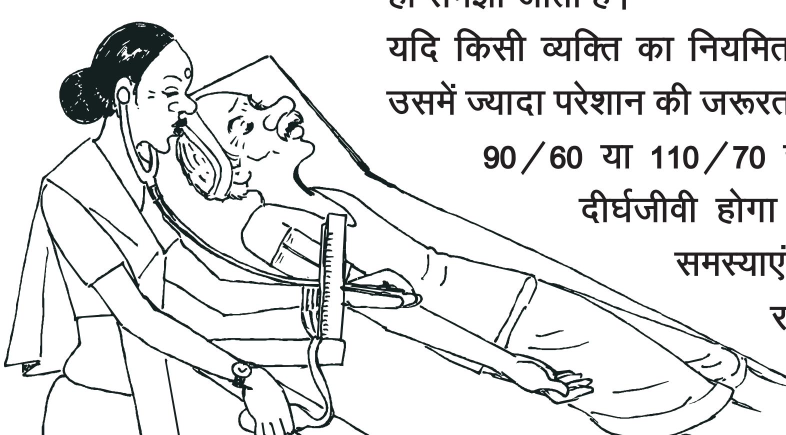


## उच्च रक्त चाप

उच्च रक्त चाप या उच्च तनाव अक्सर बूढ़े लोगों को प्रभावित करता है। इसके अनेक कारण है। वृद्ध लोगों में रक्त शिराएं कड़ी हो जाती है। अतः रक्त प्रवाह सुचारू रूप से नहीं हो पाता है। इसके साथ ही जो लोग धूम्रपान करते हैं उन्हें भी उच्च रक्त चाप होने की संभावना ज्यादा होती है। मोटे लोगों को भी रक्तदाब की शिकायत विशेष रूप से होती है।

यदि किसी व्यक्ति का रक्तदाब 140/85 है तो उस पर ज्यादा चिंता की बात नहीं है लेकिन यदि यह 135/110 है तो उसे गंभीर तौर पर उच्च रक्त चाप है। यदि नीचे की संख्या 100 से ऊपर है है तो इसका मतलब रक्तचाप ज्यादा है और उस पर ध्यान देने की आवयकता है।

सामान्य रक्त चाप 120/80 होता है लेकिन 90/60 या 110/70 भी प्रायः सामान्य रक्तचाप ही समझा जाता है।



यदि किसी व्यक्ति का नियमित तौर पर कम रक्तदाब होता है तो उसमें ज्यादा परेशान की जरूरत नहीं है। यदि रक्तदाब नीचे की ओर 90/60 या 110/70 है तो इसका मतलब है कि व्यक्ति दीर्घजीवी होगा और उसे हृदयाघात या हृदय की समस्याएं नहीं होगी।

रक्त दाब में अचानक गिरावट एक खतरे का संकेत है विशेष रूप से यदि वह 60/40 से

नीचे पहुंच जाता है।

उच्च रक्तचाप और धमनी का संकुचन ह्रदय का मुख्य कारण है। इन कारणों से बचने के लिए अच्छा आहार लें, ज्यादा शराब ना पीये, धूम्रपान ह्रदय रोग और आघात से बचने के लिए जांच करवानी चाहिए और उसे कम करने का प्रयत्न करना चाहिए सलाह के लिए डॉक्टर से मिले।

## आघात (रक्तघात)

बूढ़े लोगों में आघात या रक्ताघात का मुख्य कारण होता है – खून का जमना या मस्तिष्क में खून बहना यह स्थिति बिना किसी पूर्व सूचना के एकाएक आ सकती है। व्यक्ति एकाएक बेहोश होकर नीचे गिर पड़ता है। उसका चेहरा प्रायः लाल होता है, सांस फटती है अैर नब्ज सख्त व धीरे–धीरे चलती है। वह घंटों या दिनों तक अचेत रह सकता है।

यदि जिंदा रहता भी है तो उसमें बोलने, देखने या सोचने–विचारने की शक्ति कम हो जायेगी। या उसके चेहरे अथवा शरीर को एक तरफ से लकवा मार सकता है। छोटे–छोटे आघातों में बिना बेहोशी आये भी ये लक्षण दिखाई दे सकते हैं। आघात के कारण आई समस्याओं प्रायः समय गुजरने पर सुधर सकती है।

उपचार :

व्यक्ति को इस तरह लेटाएं कि उसका सिर पांव की अपेक्षा थोड़ा ऊँचा हो, यदि वह बेहोश है तो उसके सिर को पीछे मोड़ते हुए एक तरफ को घुमा दें ताकि उल्टी आने पर वह वापस फेफड़ों में जाने की बजाए सीधी बाहर निकल जाये। जब तक वह बेहोश रहे उसे मुंह के रास्ते कुछ भी ना दें – न आहार, न पानी न दवाएं (संभव हो तो डॉक्टर की सहायता लें)

## मधुमेह

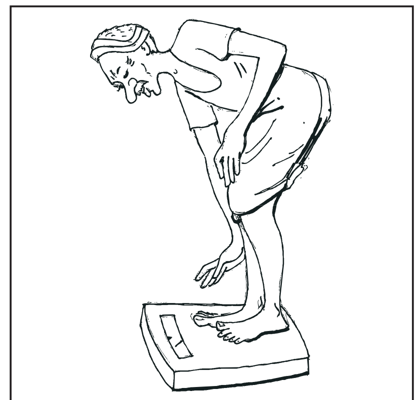
मधुमेह एक ऐसी बीमारी है जो रक्त में शर्करा की मात्रा ज्यादा होने से होती है। यह बीमारी युवा लोगों को भी हो सकती है, लेकिन यह 40 वर्ष की आयु के बाद ज्यादा आम है।

लक्षण :

- लगातार प्यास लगना।
- बड़ी हुई भूख।
- विभिन्न प्रकार के संक्रमण जैसे तपेदिक,
- वजन कम होना एवं हर समय थकान महसूस होना।

उपचार :

- मधुमेह वाले व्यक्ति को विशेष भोजन करना चाहिए। उसे भरपूर प्रोटीन वाले फल खाने चाहिए। हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फलियां, अंडा, मूंगफली आदि।



- गेहूँ, मक्का, चावल, आलू जैसे आहार, कम मात्रा में दें तथा केला, सेब, खरबूजा, कहटल आदि सीमित मात्रा में दें।
- कुछ मधुमेह रोगियों को जीवन भर इन्सुलिन का टीका देना होता है इसके उपचार की आवश्यकता हेतु डॉक्टर से सलाह लें।
- अंडा, मूंगफली, मछली, मांस आदि।
- गेहूँ, मक्का, चावल, आलू जैसे आहार, कम मात्रा में दें तथा केला, सेब, खरबूजा, कहटल आदि सीमित मात्रा में दें।
- कुछ मधुमेह रोगियों को जीवन भर इन्सुलिन का टीका देना होता है इसके उपचार की आवश्यकता हेतु डॉक्टर से सलाह लें।
- यदि आपको शक है कि किसी व्यक्ति को मधुमेह है तो आप चिकित्सा अवश्य प्राप्त करें।

## तपेदिक (टी.बी.)

फेफड़ो का तपेदिक दीर्घकालीन और छूतहा रोग है यानि यह लम्बे समय तक रहता है और आसानी से फैलने वाला रोग है जो किसी को भी हो सकता है। यह उन लोगों को जल्दी होगा जो कमजोर है और तपेदिक के रोगी के साथ रहते है।

तपेदिक रोग हाथ मिलाने से या रोगी द्वारा उपयोग किये गये बर्तनों से होता है। इसके रोगाणु धूप में मर जाते हैं। अतः रोगी के कमरे की खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिए। जिससे कि साफ हवा व रोशनी कमरे में आ सके। इससे हवा में रोग के किटाणु कम होंगे।

तपेदिक इलाज से ठीक हो सकता है। फिर भी लाखों लोग हर साल इस बीमारी से मर जाते है। तपेदिक से बचने और उसका इलाज करने के लिए आरंभिक अवस्था में ही चिकित्सा करना आवश्यक है। इसलिए तपेदिक के लक्षणों एवं चिन्हों को जानना चाहिए ताकि आप शुरू में ही पहचान कर सकें।

**लक्षण :**

- तीन हफ्ते तक बलगम या बिना बलगम खांसी आना।
- लगातार वजन कम होना और कमजोरी बढ़ना।
- खांसी में खून आना।
- दो हफ्ते से ज्यादा बुखार आना।
- छाती अथवा पीठ के ऊपरी हिस्से में दर्द

गंभीर या बढ़े हुए तपेदिक के लक्षण :

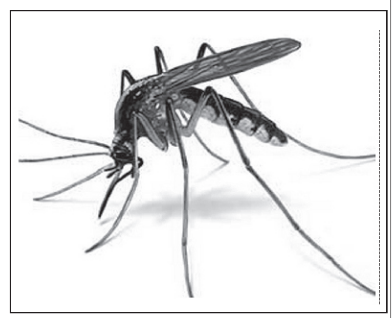
- सांस लेने में कठिनाई, अचानक गंभीर श्वसन की परेशानी कभी भी हो सकती है।
- पीली, लाख के रंग की चमड़ी।
- धीरे–धीरे वजन घटना ओर फिर मृत्यु
- गंभीर, सिरदर्द, उल्टियाँ, दौरे और बेहोशी आना।

उपचार :

- तपेदिक का पूरा इलाज संभव है। इसके लक्षण दिखते ही मरीज को जांच के लिए ले जाएं। तपेदिक का पूरा इलाज छः माह से एक साल में लगातार दवाएं लेने से होता है।
- यदि घर में किसी को तपेदिक हो तो ध्यान रखकर पूरे परिवार की तपेदिक जांच कराएं।

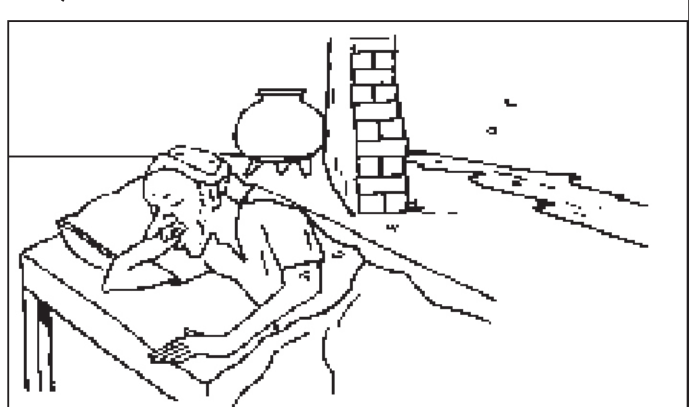
## मलेरिया

मलेरिया रक्त के एक परजीवी की छूत है जिससे कंपकंपी या ठंड लगती है और तेज बुखार होता है। मलेरिया मच्छरों द्वारा फैलता हैं। मच्छर मलेरिया से पीड़ित रोगी का खून चूसते हुए रोग के कीटाणु भी चूस लेते हैं। उसके बाद जब वे किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटते है तो उन कीटाणुओं को उस व्यक्ति के खून में छोड़ देते है।



मलेरिया के लक्षण :

- मलेरिया का विशेष बुखार हर दूसरे या तीसरे दिन चढ़ता है और जब चढ़ता है तो कई घंटों तक उसी तरह टिका रहता है।
- बुखार ठंड लगने से शुरू होता है। कई बार सिर दर्द भी होता है। व्यक्ति 15 मिनट से लेकर एक घंटे तक ठिठुरता है।



- ठिठुरन के बाद बुखार चढ़ता है, 104 डिग्री C या उससे भी ज्यादा। बुखार कई घण्टों तक बना रहता है।
- फिर व्यक्ति को पसीना आता है और बुखार उतर जाता है।

- अधिक दिन तक मलेरिया रहने से खून की कमी हो जाती है क्योंकि यह खून के लाल कणों को नष्ट कर देता है।
- तिल्ली बढ़ जाती है और दर्द भी होता है।
- लीवर बढ़ जाता है और दर्द भी होता है। पीलिया भी हो सकता है।
- सबसे जानलेवा मलेरिया – दिमागी मलेरिया होता है। यह दिमाग को प्रभावित करता है।

उपचार :

- यदि आपको मलेरिया होने का संदेह है या बार–बार बुखार हो जाता है तो खून की जांच अवश्य करायें।

मलेरिया से कैसे बचे :

- मच्छरों से बचे।
- शरीर पर सरसों का तेल लगायें, इससे मच्छर नहीं काटेंगे।
- घर में और घर के आसपास मच्छर मार दवाई का छिड़काव करावें।
- मच्छर रूके हुए पानी में पैदा होते हैं। घरों के आसपास पानी इकट्ठा ना होने दें। तालाब को साफ रखें।
- पीने वाले पानी और अन्य पानी के बर्तनों को ढक कर रखें।

## मोतीझरा (टाइफाइड)

मोतीझरा रोग आहार–आँत में संक्रमण है जिससे सारा शरीर प्रभावित होता है। यह रोग मल से मुँह तक पहुँचने पर होता है। जो कि दूषित पानी व भोजन के कारण होते हैं।

लक्षण :

पहला सप्ताह

- यह सर्दी जुकाम की तरह शुरू होता है।
- सिरदर्द व गला खराब होता है।
- शरीर में कमजोरी व ठंड लगती है।
- बुखार हर रोज थोड़ा–थोड़ा बढ़ता है।
- जब बुखार बढ़ने के साथ–साथ नब्ज धीमी चले तो समझें कि व्यक्ति को मोतीझरा रोग है।
- कई बार उल्टियाँ लग जाती है, दस्त लग जाते है या कब्ज हो जाती है।
- नाक से खून भी आ सकता है।

दूसरा सप्ताह

- तेज बुखार, धीमी नब्ज।
- शरीर पर कुछ गुलाबी दाने निकल सकते है।
- कंपकंपी।
- कमजोरी, वजन कम होना, निर्जलन।

तीसरा सप्ताह :

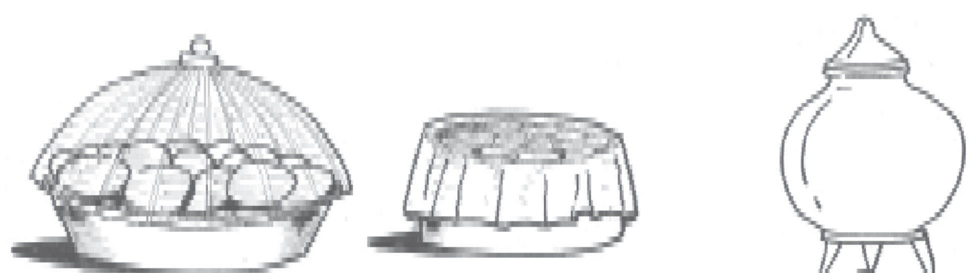
- यदि दूसरी कोई समस्या पैदा न हो तो बुखार और अन्य लक्षण धीरे–धीरे ठीक होने लगते है।

उपचार :

- डॉक्टरी सहायता लें।
- बुखार को गीली पट्टी से कम करें।
- तरल पदार्थों की काफी मात्रा दें : जैसे – शोरबा, रस आदि ।
- पौष्टिक आहार दें – जरूरी हो तो तरल के रूप में।
- रोगी को तब तक आराम करना चाहिए जब तक बुखार पूरी तरह उतर न जायें।

मोतीझरा से बचाव :

- मेलों आदि में ऐसी चीजें न खायें जो खुली पड़ी हो और जिन पर मक्खियाँ बैठी हों।
- मोतीझरा के संक्रमण को फैलने से रोकने के लिए रोगी को अलग कमरे में सोना चाहिए। उसके बर्तनों में घर के दूसरे सदस्यों को नहीं खाना–पीना चाहिए। उसके मल को गहरे गड्ढे में दबा देना चाहए। रोगी की देखभाल करने वाले व्यक्ति को उसे छूने के बाद तुरन्त साबुन से हाथ धोने चाहिए।



## (ख) अधिक तापमान द्वारा पैदा की गई आपात स्थितियाँ

ताप ऐंठन

गर्मी के मौसम में अधिक चलने या परिश्रम करने के कारण जब बहुत ज्यादा पसीना बहता है, तब शरीर में ऐंठन हो जाती है जो बहुत पीड़ादायक होती है। यह शरीर में नमक की कमी के कारण होती है।

उपचार :

उबालकर रखे एक लीटर पानी में एक छोटी चम्मच नमक मिलायें और पी लें। कभी–कभी इसमे नींबू और थोड़ी सी चीनी भी डाली जाती है।

## ताप दुर्बलता

लक्षण जब कड़ी गर्मी में परिश्रम करने के कारण काफी अधिक पसीना बह जाता है, उसके कारण शरीर में कमजोरी महसूस होती है, शरीर का रंग पीला हो सकता है और ऐसा भी लग सकता है कि व्यक्ति बेहोश हो रहा है। ऐसे में चमड़ी ठंडी और नम होती है। नब्ज कमजोर लेकिन तेज होती है। इसमें महत्वपूर्ण बात यह होती है कि भयंकर गर्मी में भी व्यक्ति की चमड़ी ठंडी और नम होती है।

उपचार :

ताप दुर्बलता से पीड़ित व्यक्ति को छाया में इस तरह लिटाये कि उसके पांव सिर को उपेक्षा ऊँचे हों। तब उसकी टांगों को मले। फिर उसे नमक का पानी पीने दें। एक लीटर पानी में एक छोटा चम्मच नमक यदि व्यक्ति बेहोश हो तो उसे मुँह के रास्ते से कुछ ना दें।

## तापाघात (लू)

लक्षण :

चमड़ी का रंग लाल हो जाता है। वह गर्म व शुष्क होती है। व्यक्ति को बहुत तेज बुखार होता है। कभी–कभी तो बुखार 42 डिग्री सेंटीग्रेड से भी ज्यादा होता है। व्यक्ति प्रायः अचेत (बेहोश) होता है।

उपचार :

- शरीर के तापमान को तुरन्त कम किया जाना चाहिए।
- व्यक्ति को छाया में लिटाये।
- उसके कपड़े कम करके सारे शरीर पर ठंडा पानी डालें।
- उसे पंखे से हवा करें।
- हर दस मिनट बाद तापमान की जाँच करें।
- जब तापमान 38 डिग्री सेंटीग्रेड से कम हो जाए तो उसके शरीर पर ठंडा पानी डालना बन्द कर दें।
- उसी समय डॉक्टरी सलाह ले।

बचाव :

गर्मी के मौसम में भूखे पेट बाहर ना निकले। बार–बार पानी पीते रहें। कच्चा प्याज, छाछ, कच्ची कैरी के शरबत का प्रयोग भोजन में नियमित रुप से करें।

# ( ग ) उत्सर्जन तंत्र की समस्याएं एवं बीमारियां

मूत्रीय तंत्र के कई विकार होते है। कई बार तो इन्हे अलग–अलग पहचानना भी मुश्किल होता है। इनमें कई रोग खतरनाक नहीं होते, लेकिन कुछ काफी गंभीर होते है। खतरनाक रोग कुछ मामूली लक्षणों से भी शुरू हो सकते है। इन विकारों को इस तरह जैसी पुस्तकों की सहायता से पहचानना बहुत मुश्किल है। इसलिए डॉक्टर की सलाह एवं सहायता अति आवश्यक है।

पेशाब संबंधी आम समस्याएं

1. शिश्न की एक ग्रन्थि की समस्या (एक ग्रन्थि के कारण पेशाब करने में कठिनाई होना) यह बीमारी या समस्या बढ़ी उम्र के लोगों में ही होती है।
2. मूत्रीय तंत्र के संक्रमण रोग, जो महिलाओं में ज्यादा सामान्य है।
3. गुर्दे की पथरी

## बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रन्थि (ग्लैड)

यह रोग शिश्न की ग्रन्थि के सूज जाने के कारण होता है। यह ग्रन्थि मूत्राशय और मूत्र नली (मूत्र मार्ग) के बीच में स्थित होती है।

लक्षण :

व्यक्ति को पेशाब करने और कभी कभी मल त्यागने में कठिनाई होती है। पेशाब या तो आता ही नहीं और यदि आता है तो बूंदों के रूप में। कई बार तो व्यक्ति कई दिनों तक पेशाब नहीं कर पाता।

- यदि व्यक्ति को बुखार भी है तो इसका मतलब है कि वह संक्रमण से ग्रस्त है।
- ऐसा व्यक्ति अपना मूत्राशय पूरी तरह खाली नहीं कर पाता इसलिए बार बार पेशाब करता है।

उपचार :

- यदि व्यक्ति की पेशाब न आ रहा हो तो उसे गर्म पानी के टब में बैठाने की कोशिश करें।
- डॉक्टरी सहायता लें।

ध्यान दें : प्रोस्टेट रोग और सूजाक के अन्तर को पहचानना बहुत जरूरी है क्योंकि सूजाक में भी पेशाब करने में कठिनाई होती है। बढ़ी उम्र के व्यक्तियों में प्रायः प्रोस्टेट रोग ही होता है।

## मूत्रीय तंत्र में छूतहा रोग (संक्रमण) रोग

मूत्रीय तंत्र के संक्रमण में केवल मूत्राशय एवं मूत्रीय मार्ग शामिल है। (निचली मूत्रीय तंत्र की छूत) या फिर गुर्दे, ऊपरी (मूत्रीय तंत्र) भी हो सकते है और कभी कभी दोनों भी।

मूत्रीय तंत्र के संक्रमण स्त्रियों में ज्यादा आम होता है क्योंकि उनका मूत्र मार्ग छोटा एवं गुदा के पास होता है।

लक्षण :

- कभी–कभी बुखार या सिरदर्द होता है।
- पेशाब करते हुए पीड़ा होना या बार–बा पेशाब आना।
- पेशाब रोक पाने में मुश्किल।
- पेशाब का रंग धुंधला या लाली में हो सकता है।
- गंभीर स्थिति में चेहरे और पांवों पर सूजन।

बचाव और रोकथाम :

- हर बार शौच क्रिया के बाद स्वयं को ठीक से साफ करें ।
- यदि आप कम से कम दस गिलास पानी पीएं तो मूत्रीय तंत्र का संक्रमण रोका जा सकता है।

उपचार :

काफी ज्यादा पानी पीयें। बहुत से छोटे–छोटे मूत्रीय संक्रमण के रोगों में किसी भी दवा की जरूरत नहीं होती। अधिक मात्रा में पानी पीने से अपने आप ठीक हो जाते है। (लकिन अगर व्यक्ति पेशाब न कर पा रह हो या उसका चेहरा और पांव सूज गये हों तो उसे ज्यादा पानी नहीं पीना चाहिए) यदि व्यक्ति को जल्दी आराम न आये तो डॉक्टर की सलाह लें।

## गुर्दे या मूत्राशय की पथरी

गुर्दे में पथरी का निर्माण वहां होता है जहां गाढ़ी मात्रा में पेशाब आकर ठहरता है। जिसमें छोटे–छोटे कण बनते है और बाद में वहीं पथरी का रूप धारण कर लेते हैं। जब पथरी बन रही होती है तब व्यक्ति को पता नहीं चलता है लेकिन जब यह मूत्राशय से गुजरते हैं तो दर्द और रक्त स्त्राव होता है।

लक्षण :

आम तौर पर इसका पहला लक्षण होता है। पीठ के निचले हिस्से, बगल, पेट के निचले हिस्से में स्त्रियों को तथा पुरूषों के शिश्न की जड़ में तीखी पीड़ा।

- कई बार मूत्र नली बंद हो जाती है, जिसके कारण व्यक्ति को पेशाब करने में कठिनाई होती है या उसे पेशाब आता ही नहीं। या व्यक्ति जबक पेशाब करने बैठता है तो खून की कुछ बूंदे निकल सकती है।
- इसके साथ ही मूत्रीय संक्रमण भी हो सकती है।

उपचार :

- ठीक वहीं जो मूत्रीय संक्रमण का उपचार है।
- गंभीर स्थिति में डॉक्टरी सलाह लें।

## पोलियोरिया

लक्षण :

यह आमतौर से महिलाओं में अधिक हो जाती है। इस अवस्था में पेशाब बूंद – बूंद आता है और काफी दर्द और जलन महसूस होती है। प्रतिदिन अगर महिला को 2 – 3 लीटर की मात्रा में मूत्र आता है तो असामान्य लक्षण है। यह आमतौर पर महिलायें अधिक कुपोषण की वजह से होती है अथवा मधुमेह गुर्दे या मानसिक तनाव जैसी बीमारियों की वजह से भी हो सकती है। इसमें रक्तचाप बढ़ जाता है और आँखो में जलन सी रहती है।

बचाव और रोकथाम :

बहुत सी महिलाऐं इस बीमारी को नहीं समझ पाती है और पानी कम पीने लगती है और गुर्दो पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता हैं

- इस समय 2 – 3 लीटर पानी पीना आवश्यक है।
- चीनी का सेवन कम कर देवें।
- गर्म खाद्यानों या चीजों का सेवन बंद कर देंवे।
- शरीर की सफाई का पूरा ध्यान देंवे।
- कभी – कभी गुनगुना पानी पीयें।

उपचार :

- पेशाब जाँच, खून जाँच और फिजियोथेरेपिस्ट से डाक्टरी सलाह लेवें।

## मिक्सोरिया

यह भी पोलियोरिया जैसी ही बीमारी है। यह आमतौर से महिलाओं में अधिक हो जाती है। इस अवस्था में पेशाब बूंद – बूंद आता है और काफी दर्द और जलन महसूस होती है। प्रतिदिन अगर महिला को लीटर से कम मात्रा में मूत्र आता है तो यह असामान्य लक्षण है। यह आमतौर पर महिलायें अधिक कुपोषण की वजह से होती है अथवा मधुमह गुर्दे या मानसिक तनाव जैसी बीमारियों की वजह से भी हो सकती है। इसमें रक्तचाप बढ़ जाता है और आँखो में जलन सी रहती है।

बचाव और रोकथाम :

- इस समय 2 – 3 लीटर पानी पीना आवश्यक है।
- चीनी का सेवन कम कर देवें।
- गर्म खाद्यानों या चीजों का सेवन बंद कर देंवे।
- शरीर की सफाई का पूरा ध्यान देंवे।
- कभी – कभी गुनगुना पानी पीयें।

उपचार :

- पेशाब जाँच, खून जाँच और फिजियोथेरेपिस्ट से डाक्टरी सलाह लेवें।

## ( घ ) वृद्ध-महिलाओं से सम्बन्धित समस्याएँ

भारत के उत्तर–पश्चिम में स्थित थार रेगिस्तान दुनियाँ का सबसे घनी आबादी वाला रेगिस्तान है। यहाँ लगभग 23 लाख लोग रहते है। यहाँ हर वर्ष भयंकर सूखा पड़ता है जिसके कारण पीने का पानी और भोजन का बहुत अभाव है। इसी वजह से यह बहुत गरीब एवं अविकसित क्षेत्र है। गरीबी और संसाधनो के अभाव में बालिकाओं का संपूर्ण विकास नहीं हो पाता और वे बड़े होकर कमजोरी, कुपोषण एवं अनेक बीमारियों के चक्र में फंसी रहती हैं। परिवार में पढाई–लिखाई से लेकर खाने–पीने तक सारी कटौती लड़कियों पर ही की जाती है। लड़के खेलने जाते हैं, तब उन्हें माँ के साथ घर के कामों में हाथ बटाना पड़ता है, अपने छोटे भाई–बहनों का ध्यान रखना पड़ता है। पूरा भोजन अथवा पोषण ना मिलने के कारण वे बचपन से ही कुपोषण का शिकार हो जाती हैं।

वृद्ध महिलाओं का स्वास्थ्य और उनकी देखभाल :

बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं को अनेक बीमारियाँ होने लगती हैं। अधिकतर महिलाओं की आँखें कमजोर हो जाती हैं, मोतियाबिंद, जोड़ों का दर्द, रजोनिवृति से सम्बधित समस्याएं, गर्भाशय एवं योनि की बीमारियाँ हो जाती हैं। विभिन्न अध्ययनो से पता चलता है कि वृद्ध महिलाएं ज्यादातर बीमारियों का इलाज जल्दी से नहीं करवाती हैं। और कई बार प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र दूर होने के कारण अथवा उपलब्ध चिकित्सा मंहगी होने की वजह से उन्हें उपचार नहीं मिल पाता है। अनेक बार वे शर्म के कारण अपनी बीमारी के बारे में किसी को नहीं बताती घरेलू उपचार से ही बीमारी ठीक की कोशिश करती हैं। जब तक उन्हें डॉक्टर के पास ले जाने वाला नहीं होता, वे स्वयं नहीं जातीं और चुपचाप पीड़ा सहती रहतीं हैं।

जनसंख्या के आंकड़े बताते है कि हमारे देश में वृद्ध महिलाओं की संख्या वृद्ध पुरूषों से ज्यादा है। वृद्ध विधवा महिलाएं अधिक है। थार रेगस्तान की विड़म्बना यह है कि यहाँ बेहतर स्वास्थ्य सेवाऐं उपलब्ध नहीं हैं, महिला चिकित्सक का आभाव है, जो कार्यरत है वे भी इस क्षेत्र में आना नही चाहती। इसके फलस्वरूप महिलाओं को चिकित्सा सुविधा नहीं के बराबर उपलब्ध है। यहाँ बीमारियों के बारे में महिलाओं को जानकारी नहीं है। खासकर ऑस्टियोपोरोसिस, कैंसर एवं रजोनिवृत से सम्बन्धित समस्याऐं।

यह अतिआवश्यक है कि महिलाऐं अपनी बीमारी को समझें, उसे गंभीरता से लें और उसके उपचार को कल पर ना टालें। उनमें आत्मविश्वास और साहस लाने की कोशिश हो के ताकि वे बेझिझक अपनी परेशानी अपने परिवार वालों या स्वास्थ्य कार्यकर्ता को बता सकें। घर के युवा सदस्य से समझें कि भविश्य में वे भी वृद्ध होंगे और उन्हे भी सहारे एवं स्नेह की जरूरत होगी इसलिए प्रेम और आदर से अपनी माँ का ख्याल रखें एवं अपने बच्चों के लिए एक मिसाल कायम करें।

रजोनिवृति – हर औरत का अनुभव अलग होता है। कुछ महिलाओं को रजोनिवृति के कोई लक्षण ना पता लगे हों, कई महिलाओं को अनेक प्रकार के लक्षणों का अनुभव होता है।

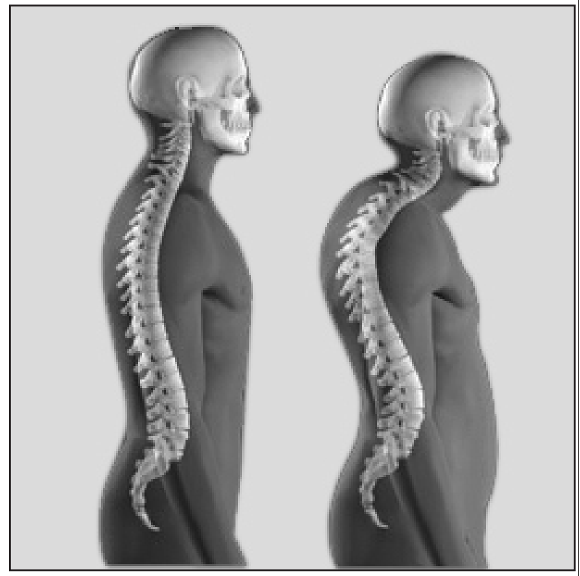
लक्षण :

- योनि से अनियमित खून बहना– कुछ महिलाओं को रक्तस्त्राव को मामूली समस्या होती है जबकि अन्य को जरूरत से ज्यादा खून बहने की तकलीफ होती है तो मासिक धर्म कभी कम अवधि में अधिक बार होता है तो कभी कई महीनों तक नहीं होता। कई महीनों तक मासिक धर्म न आना बहुत आम बात है।
- मासिक धर्म से जुड़ी अनियमितता /असमानताएं प्रजनन क्षमता में कमी से जुड़ी है। किन्तु इस एक वर्ष के दौरान भी महिलाओं को गर्भ निरोधक साधनों का उपयोग करना चाहिए।
- गर्भ चकम – एक गर्मी की तेज लहर का अहसास रजोनिवृति के दौर से गुजर रही महिलाओं के लिए आम बात है। इसमें अचानक सिर एवं सीने में दर्द होता है और बहुत अधिक पसीना आता है। ऐसा कुछ ही सैकण्ड के लिए होता है। यह एस्ट्रोजन के स्तर में गिरावट के कारण होता है।
- योनि लक्षण – योनि में अक्सर सूखावन, खुजली और जलन हो सकती है।
- मूत्र लक्षण – मूत्र पथ के संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है, जिसके कारण अधिक बार पेशाब या बार–बार मूत्र के रिसाव की जरूरत महसूस होने लगती है।
- भावनात्मक और संज्ञात्मक लक्षण – महिलाओं में अक्सर थकान, स्मृति की समस्याएं चिड़चिड़ापन जैसे अनेक भावनात्मक लक्षण दिखाई देते है।
- अन्य – शारीरिक परिवर्तन – कई महिलाओं का रजोनिवृति के साथ वजन बढ़ जाता है जो खासकर पेट, कमर व कूलों पर जमे मोटापे के रूप में दिखाई देता है। किसी–किसी महिला के मुँहासे निकल आते है और कई महिलाओं के चेहरे पर झुरियाँ दिखाई देने लगती हैं। कुछ महिलाओं के ठोडी, होंठ, छाती या पेट पर बाल निकलने लगते है।

रजोनिवृति के दौरान ध्यान देने वाली बातें:

- ऊपर वर्णित लक्षणों से घबराना नहीं चाहिए। महिला डॉक्टर से सम्पर्क कर निदान कराना चाहिए। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया हैं और हर स्त्री के जीवन में आती है।
- घर के सदस्यों को भी चाहिए कि स्त्री का ऐसे समय में शारीरिक व मानसिक ख्याल रखें। खासकर पति को सहानुभूति का व्यवहार करना चाहिए, वरना रजोनिवृति अपनी स्वाभाविक स्थिति को छोड़कर विकराल हो सकती है।
- यह विवरण इसलिए पेश किया जा रहा है कि संबंधित स्त्री ही नहीं, परिवार के सभी लोग इस स्थिति को समझे व स्त्री से सहयोग करें। इस दौरान की गई लापरवाही स्त्री को गर्भाशय से संबंधित व्याधियों से पीड़ित कर सकती है। उसे मनोरोगी बना सकती है।
- डॉक्टर के कहे अनुसार तो चलें ही यहाँ दी जा रही कुछ बातों को भी अमल में लाएँ। इनसे आपकी परेशानी खत्म हो जाएगी।
- रात को तांबे के लोटे में पानी भरें। सुबह वह पानी पी जाएँ। चाय की जगह इस पानी से दिन की शुरूआत करें।
- प्रातः जल्दी उठकर 15 – 20 मिनट टहलें। कोई भी छोटी, मोटी सूटेबल एक्सरसाइज करें, योगासन करें या रस्सी कूदें।
- अपने भोजन में हरी सब्जियाँ, सलाद , दही या भोजनोपरांत एक ग्लास छाछ को जरूर शामिल करें। भोजन में अनावश्यक चिकनाई, तेज मिर्च मसाले का प्रयोग क न करें।
- मौसम के अनुसार उपलब्ध फलों का रस भोजनापरांत जरूर पियें। रस बनाना संभव न हो तो फल सीधे ही खा लें।
- दोपहर भोजन बाद अपने काम में व्यस्त हो जाएँ। यदि आप बीमार या कमजोर नहीं है तो सोएँ नहीं। कैसे भी अपने को व्यस्त रखें।
- रात्रि को भोजन ज्यादा देरी से न करें। 8 से 9 बजे तक भोजन कर ही लें। बड़े परिवारों में साथ में व देरी से भोजन करने की परमपरा होती है। ऐसे में आप एक चपाती से उनका साथ देने के लिए पेट में जगह रखें।
- भोजन गरिष्ठ या भारी नहीं होना चाहिए जैसे दो तीन चपातियाँ या खिचड़ी, दाल भात तथा सलाद आदि।
- सोने के पहले आधा घंटा टहलें न कि टी.वी. देखने बैठें। नींद न आए तो कोई अच्छी पुस्तक पढ़ें।

## ऑस्टियोपोरोसिस



इसमें हड्डी का घनत्व कम हो जाता है जिसके फलस्वरूप हड्डियों की शक्ति कम हो जाती है और ये कमजोर हो जाती है। यह हड्डियों का ऐसा रोग है जिसमें हड्डी स्पंज की तरह सिकुड़ने लगती है। कंकाल के इस विकार के कारण हड्डिया अक्सर जल्दी टूटने लगती है। आमतौर पर मामूली चोट लगने पर भी फ्रैक्चर हो जाता है। इसमें रीढ़ की हड्डी, कमर, पसली और कलाई की हड्डी सामान्य क्षेत्र है।

लक्षण :

कई बार दशकों तक इसके कोई लक्षण नहीं दिखाई देते। इसका तभी पता चलता है जब शरीर के किसी अंग में फ्रैक्चर हो जाता है। अतः इसके मरीजों को ऑस्टियोपोरोसिस का तभी पता चलेगा जब वे एक दर्दनाक अस्तिभंग (फ्रैक्चर) से पीड़ित होंगे।

एक नियमित हड्डी के एक्सरे पता चल सकता है कि हड्डिया सामान्य हड्डियों से कितनी पतली और हल्की और हल्की हो गई है। यह ज्यादातर उम्र के साथ हो जाता है। इसमें छोटी सी चोट या दुर्घटना से भी हड्डी टूट सकती है, विशेषकर कूल या रीढ़ की हड्डी।

निम्न कारक है जो हड्डियों की कमजौरी का कारण हो सकती है।

- महिला लिंग ।
- शरीर का पतला होना ।
- ऑस्टियोपोरोसिस पहले परिवार में अन्य सदस्यों को होना।
- रजोनिवृति के बाद महिलाओं में ऑस्टियोपोरोसिस होने की अधिक संभावना होती है क्योंकि शरीर में एस्ट्रोजन की मात्रा कम हो जाती है।
- आहार में कैल्शियम की कमी।

ऑस्टियोपोरोसिस का उपचार :

केवल अधिक कैल्शियम खुराक लेना पर्याप्त नहीं है। सही डॉक्टरी जाँच व सलाह लेनी आवश्यक है। रजोनिवृति के बाद महिलाओं को इसका विशेष ध्यान रखना चाहिए।

ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस) एक गैरसरकारी, स्वैच्छिक संस्था है जो महात्मा गाँधी की विचारधारा से प्रेरित होकर थार मरूस्थल के ग्रामीण क्षेत्रों के विकास हेतु प्रयासशील है। 1983 में स्थापित यह संस्था अब तक 50,000 परिवारों को लाभान्वित कर चुकी है। संस्था का कार्यक्षेत्र लगभग 850 गाँवों में फैला है तथा ग्राविस ने 1100 से अधिक सामुदायिक संगठनों को गठित किया है। अपने गम्भीर प्रयासों, अनुसंधान तथा प्रकाशनों के माध्यम से ग्राविस ने स्वैच्छिक जगत में अपनी एक विशिष्ट पहचान बनाई है।

**ग्राविस**
3/437, 458, मिल्कमैन कॉलोनी,
पाल रोड़, जोधपुर, 342008
राजस्थान, भारत

फोन : 91 291 2785 317, 2785 549, 2785 116

फैक्स : 91 291 2785 116

ई मेल : email@gravis.org.in

वेबसाईट : www.gravis.org.in

Copyright(c) 2010 GRAVIS

All rights reserved.