

આરોગ્યને અસર કરતા પરિબળો

આરોગ્ય વિશે એવું કહેવાય છે કે જેનું “આરોગ્ય સારું તેનું જીવન સારું ” આરોગ્ય એ જ સાચું ધન છે. આપણે અત્યાર સુધી આરોગ્યને શરીર સાથે જ જોતા હતા જેમકે બીમાર હોય, વાગ્યું હોય અથવા શરીરમાં કઈ તકલીફ હોય તો આપણે કહીએ છીએ કે આરોગ્ય બરાબર નથી. પરંતુ હવે આરોગ્યને ખાલી શરીર સાથે ન સાંકળતા એક વ્યાપક અર્થમાં જોવામાં આવે છે. WHO વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન એ આપેલ સ્વાસ્થ્ય ની પરિભાષા મુજબ કોઈ પણ વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય તેના શારીરિક, માનસિક તથા સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર આધાર રાખે છે એટલે કે વ્યક્તિ સ્વસ્થ ત્યારે જ કહેવાય જ્યારે તેના આ ત્રણેય પાસા મજબૂત હોય, સ્વસ્થ હોય.

શારીરિક, માનસિક તથા સામાજિક સ્વાસ્થ્ય એક બીજા સાથે ગાઢ રીતે સંકળાયેલા છે એટલે કે જો વ્યક્તિનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય નબળું હોય તો તેની અસર માનસિક તથા સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ પડે છે. જેમકે HIV ગ્રસ્ત વ્યક્તિ તરફ સમાજના વ્યવહારથી તેનું સામાજિક સ્વાસ્થ્ય તો ખોરવાય છે અને સાથે સાથે તેની અસર માનસિક રીતે પણ થાય છે. તેવી જ રીતે બીજા ઘણા ઉદાહરણ છે જેનાથી સ્પષ્ટ કરી શકાય કે આ બધા એકબીજા ઉપર આધાર રાખે છે.

કોઈપણ વ્યક્તિ અને સમુદાયનું સ્વાસ્થ્ય ઘણા બધા કારણોસર ખોરવાય છે એટલેકે તેને અસર કરતા ઘણા પરિબળો છે. વ્યક્તિનું સ્વાસ્થ્ય સારું છે કે નહી તે તેની પરિસ્થિતિ તથા આસપાસના વાતાવરણ પર આધાર રાખે છે. આપણે જ્યા રહીએ છીએ આસપાસનું વાતાવરણ, જનનવિદ્યા, આપણી આવક, આપણી રહેણીકરણી, શૈક્ષણિક સ્તર, આપણા મિત્રો તથા કુંટુંબ સાથેના સંબંધો વગેરેની પણ અસર આરોગ્ય પર પડે છે. આ ઉપરાંત આરોગ્ય સેવાઓનો ઉપયોગ અને પહોંચ પણ મહદઅંશે વ્યક્તિ/સમુદાયના આરોગ્ય પર અસર કરે છે.



એવા કેટલાક સામાન્ય સામાજીક પરિબલો છે જે વ્યક્તિના વ્યક્તિગત આરોગ્યને અસર કરે છે અને ઘણાં સીધા સમુદાય/સમાજ ને અસર કરે છે.

વ્યક્તિગત આરોગ્યને અસર કરતા પરિબલો નીચે મુજબ હોઈ શકે.

૧. ગરીબી/ આર્થિક પરિસ્થિતિ

કોઈપણ વ્યક્તિને જીવન જીવવા માટે લઘુત્તમ ધારાધોરણોની જરૂર હોય છે જેમકે રહેવા માટે ઘર, પીવા પૂરતું સ્વચ્છ પાણી, પહેરવા માટે પૂરતાં કપડા, ઘરમાં સામાન્ય સુવિધાઓ, ગુણવત્તાસભર આરોગ્ય સેવાઓ, શિક્ષણ વગેરે... અને સોથી મહત્વનું કે ખાવા માટે પૂરતો અને પોષણયુક્ત ખોરાક. આ બધું દરેક વ્યક્તિ માટે આવશ્યક વસ્તુ છે. અને આ બધું તેની આર્થિક પરિસ્થિતિ પર નિર્ભર કરે છે.

૨. વધુ પડતો તણાવ

તણાવ, એ નીચલા સામાજીક આર્થિક ગૃપ ધરાવતા લોકોમાં બીમારીને વધારવામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે જેને કારણે તેમના વર્તન જેમકે વ્યશન, ડીપ્રેશન, સમાજથી અલગ થવું વગેરે..

વર્તનનો/બીમારીનો ભાગ બને છે અને આરોગ્ય જોખમાય છે. વધુ પડતા તણાવના કારણે હૃદયની બિમારી, B.P જેવી કાયમી બીમારી પણ શરીરમાં ઘર કરી દે છે. આ તણાવને કેવી રીતે કાબુમાં રાખવો, તેમાંથી કેવી રીતે બહાર આવવું વગેરે.. વ્યક્તિની કોપીંગ સ્કીલ પર આધાર રાખે છે.

૩. સામાજિક લીગભેદ (જેન્ડર)

ભારતમાં સમાજ દ્વારા છોકરા છોકરીઓમાં ઘણો બધો ભેદભાવ કરવામાં આવે છે. અમુક સમુદાયમાં આ નું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે જેમકે..

- છોકરીઓ જ ઘરનું કામ કરી શકે
- છોકરીઓને વધારે ભણાવવી નહી
- છોકરીઓને ઘરની બહાર જવા દેવી નહી
- છોકરીઓના નાની ઉંમરમાં લગ્ન કરી દેવા
- છોકરીઓને વધારે ખોરાક આપવો નહી
- છોકરીઓને સરકારી શાળામાં ભણાવવી

આવા પ્રકારના ભેદભાવને કારણે છોકરીઓનાં આરોગ્ય સ્તર નીચું ને નીચું જતું જાય છે. સમાજમાં આવા પ્રકારની માન્યતા/ અંધશ્રદ્ધાને અટકવું જરૂરી છે

૪. જીવનશૈલી/આદતો

વ્યક્તિગત જીવનશૈલી તથા વર્તનમાં

ખોરાક : નિયમિતતા, પોષણયુક્ત ખોરાક લેવો

આદતો : બીડી, સીગારેટ, ધુમ્રપાન, દારૂ વગેરેનું સેવન ન કરવું

- સવારે વહેલા ઉઠવું અને રાત્રે વહેલા સૂઈ જવું
- દરરોજ કસરત કરવી
- પાણીનો ઉપયોગ વધારે કરવો
- નિયમિત ખોરાક લેવો
- શરીરને સ્વચ્છ રાખવું, હાથ ધોવા, નાહવું, જનનાંગો સ્વચ્છ રાખવા

૫. શિક્ષણ :

શિક્ષણ વ્યક્તિના વ્યક્તિગત જીવનમાં બદલાવ લાવવામાં ખૂબ મહત્વનો ફાળો ભજવે છે. શિક્ષણથી વ્યક્તિની આવડતો- કૌશલ્યોનો વિકાસ થાય છે. સાથે સાથે જુદી જુદી જાણકારી મળે છે. સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત માહિતી ક્યાં મળે છે તેના વિશે જાણકારી વધે છે. શીખેલ જાણકારી ગ્રહણ કરી શકે છે અને તેનો વ્યવસ્થિત અમલ પણ કરી શકે છે.

૬. સામાજિક નેટવર્ક/સંબંધો

સામાજિક નેટવર્ક એ વ્યક્તિના સામાજિક સ્વાસ્થ્ય સાથે સંકળાયેલ મહત્વનું પાસુ છેમ વ્યક્તિના બીજા વ્યક્તિ સાથેના સંબંધો, વર્તન કેવું છે તે તેના પર આધાર રાખે છે. તેનાથી વ્યક્તિના સમુદાય, કુટુંબ સાથે

૭. ખોરાકની સુરક્ષા/ ઉપલબ્ધતા

૮. જૈવિક અને આનુવંશિક

આ પણ આરોગ્ય પર અસર કરે છે. દા.ત.. મોટી ઉંમરના વ્યક્તિ આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ વયસ્ક કરતા નબળા હોય છે જે કુદરતી પ્રક્રિયા છે. શરીરમાં કોષોનો ઘસારો તથા નાશ થાય છે તેથી વ્યક્તિમાં કમજોરી, હાડકાનાં રોગો, નબળાઈ વગેરે આવે છે.

- આ ઉપરાંત જાતિ (સેક્સ) પણ અસર કરે છે.
- વારસાગત બીમારી જેમકે ડાયાબીટીસ, કેન્સર વગેરે..
- HIV સ્થિતિ, એનીમીયા વગેરે..
- ખોડખાંપણ પણ હોઈ શકે

આ સિવાય સમુદાયને/સમાજને અસર કરતાં પરિબળોમાં

૧. કુદરતી વાતાવરણ

કુદરતી વાતાવરણ જેટલું લાઈવ અને સ્વસ્થ હશે તેટલું સમુદાયનું શારિરીક સ્વાસ્થ્ય તંદુરસ્ત રહેશે. જેમાં પીવાનું ચોખ્ખુ પાણી, પ્રદૂષણ મુક્ત વાતાવરણ, શુદ્ધ હવા, લીલોતરી, કચરાના નિકાલની વ્યવસ્થા, પૂરતો પ્રકાશ (સુર્યપ્રકાશ) વગેરે...

૨. આ ઉપરાંત સમુદાય માટે જે સેવાઓ ઉપલબ્ધ હોવી જોઈએ તથા તેની પહોંચ કેવી છે તેનો પણ સ્વાસ્થ્ય પર અસર થઈ શકે છે જેમકે આસપાસ દવાખાનું નથી જેથી સારવાર લેવામાં મોડું થઈ જાય છે અને બીમારી વધે છે આ ઉપરાંત

- પોલિસ

Gujarat- COPASAH Workshop

Org: SAHAJ, ANANDI & SARTHI

March 25-28,2014

- પરિવહન
- શાળા
- આપાતકાલીન સેવાઓ
- બેંક
- સ્થાનિક સંસ્થાઓ વગેરે...

આરોગ્યની સેવાઓ તથા તેના માટે ઘડાયેલ પોલીસી, અમલીકરણ વગેરેનો પણ આરોગ્ય પર અસર પડે છે જેના માટે રાજ્ય સરકાર જવાબદાર બની શકે છે. કેટલું નાણા ભંડોળ છે, કેટલા તકવંચિત સમુદાય માટે છે, સમાનતા અને સામાજિક લીંગભેગ Based છે કે નહી વગેરે..વગેરે.. આમ, ઘણાબધા પરિબળો છે જેના પર ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.