NJESR/June-2023/Volume-5/Issue-6 **E-ISSN-2582-5836**
DOI-10.53571/NJESR.2023.5.6.48-52

मासिकधर्म स्वच्छता और महिलाओं के स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव का अध्ययन (पटना शहर के सन्दर्भ में)

'डा (प्रो°) वंदना सिंह (शोध निर्देशिका)
(विश्वविद्यालय आचार्य)
गृह विज्ञान विभाग
स्नातकोत्तर केन्द्र, मगध महिला कॉलेज
पटना विश्वविद्यालय, पटना ।
''सरिता कुमारी
शोध छात्रा, गृह विज्ञान विभाग
स्नातकोत्तर केन्द्र, मगध महिला कॉलेज,
पटना विश्वविद्यालय, पटना ।
E-mail : kumarisarita3295@gmail.com

(Recceived:15May2023/Revised:29May2023/Accepted:15June2023/Published:28June2023)

सार :- महिलाओं में मासिकधर्म स्वच्छा से सम्बंधित उचित एवं कारगर प्रबंधन का प्रभाव उनके स्वास्थ्य के लिए अति महत्वपूर्ण है। स्वच्छता प्रबंधन के अभाव में महिलायें तरह-तरह की बिमारियों का शिकार हो जाती हैं। मासिकधर्म के समय स्वच्छता प्रबंधन हेतु किन-किन बातों पर ध्यान देना है इसकी जानकारी एवं समझदारी महिलाओं को होना चाहिए। प्रबंधन हेतु समझदारी विकसित करने में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। इस संदर्भ में ज्ञानार्जन होने के बाद वे स्वयं स्वच्छता पर विशेष ध्यान देती है जिसका सकरात्मक प्रभाव देखने को मिलता है। उचित प्रबंधन के कारण महिलायें गुणवत्तायुक्त मासिकधर्म उत्पाद का प्रयोग करने लगती है, एवं साफ-सफाई पर विशेष ध्यान देने लगती है। प्रबंधन के कारण महिलाओं में समझदारी विकसित हो जाती है कि विभिन्न परिस्थतियों में किस तरह का उपाय करना है। इसके साथ ही धीरे-धीरे उनके लज्जा एवं संकोच भी खत्म हो जाता है। वे मासिकधर्म से सम्बंधित समस्याओं पर खुलकर बात करने लगती है। मासिकधर्म के समय साफ-सफाई पर विशेष ध्यान के कारण इससे सम्बंधित होने वाली बिमारियों के संक्रमण से बच जाती है। इससे उनके स्वासथ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और वे शारीरिक एवं मांसिक रूप से अपने को काफी स्वस्थ महसूस करने लगती है। इसके बाद वे महिलाओं के बीच जानकारी एवं समझदारी विकसित करने का सुत्रधार बन जाती है। इस प्रकार महिलाओं में मासिक स्वच्छता प्रबंधन का सकारात्मक एवं गुणवतापूर्ण प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर पड़ता है। मासिकधर्म के समय स्वच्छता पर ध्यान नहीं देने के कारण अनेक बिमारियाँ उत्पन्न हो जाती है और स्वच्छता प्रबंधन के कारण महिलाएँ अधिकांश शारीरिक परेशानियों से बच जाती है।

प्रमुख शब्दः- मासिकधर्म, मासिकधर्म चक्र, मासिकधर्म सुरक्षा सामग्री, माहवारी स्वच्छता, मासिकधर्म प्रबंधन, सामाजिक वर्जना, मिथक, सांस्कृतिक बंधन ।

परिचय :

मासिकधर्म महिलाओं में प्रकृति प्रदत्त एवं स्वभाविक घटना है। विश्व में लगभग ५२ प्रतिशत महिला आबादी प्रजनन आयु की हैं और उनमें मासिक धर्म होना सामान्य बात है। इतनी बड़ी आबादी में बहुसंख्यक महिलाओं ऐसी हैं जिनको मासिकधर्म के दौरान विभिन्न प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनके पास स्वच्छ एवं साफ सेनेटरी उत्पादों का अभाव है। बड़ी आबादी के पास मासिकधर्म के दौरान कोई निजी स्थान नहीं होता है जहाँ ये मासिकधर्म में प्रयोग किये जाने वाले कपड़े या पैड्स बदल पायें या उपयोग किये गये मासिकधर्म सुरक्षा सामग्री को अच्छी तरह साफ करें। ऐसी स्थिति में मासिकधर्म स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना बहुत जरूरी है जिसका सकारात्मक एवं अच्छा प्रभाव महिलाओं के स्वास्थ्य पर पड़ता है। मासिकधर्म महिलाओं एवं किशोरियों के शरीर में होने वाले एक जैविक प्रक्रिया है। मासिकधर्म चक्र गर्भावस्था संभावना की तैयारी में एक महिला के शरीर में होने वाले परिवर्तनों की मासिक शृंखला है। यही प्रक्रिया महिला के ४५-५० वर्ष की आयु तक चलती रहती है।

अलग-अलग देशों की संस्कृति में भी तरह-तरह के विश्वास, मिथक एवं वर्जना समाहित है। समाज में कुछ ऐसी भी मिथक एवं वर्जनाएँ हैं जिसका शिकार मासिकधर्म के समय महिलाऐं हो जाती हैं। जैसे- मासिकधर्म के समय स्नान नहीं करना चाहिए, इससे बाँझपन का खतरा है, गाय को स्पर्श नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे भी बाँझपन का डर है, दर्पन नहीं देखना चाहिए, क्योंकि इससे चेहरे की चमक खत्म हो जाती है आदि-आदि (हाउस ए.एल. २०१२)। सबसे आश्चर्य की बात है कि बहुत महिलाऐं मासिकधर्म के असुधी के कारण गतिशिलता एवं व्यवहार के सम्बंध में प्रतिबंधित नियंत्रण में रहती है। इस तरह का प्रतिबंध मिथक, गलतफहमी, अंधविश्वास और वर्जना से प्रभावित रहता है। यह मासिकधर्म के रक्त स्राव एवं स्वच्छता से सम्बंधित होता है (टेन २००७)।

अधिकांश एशियाई एवं अफ्रिकी देशों में महिलाओं एवं लड़कियों को मासिकधर्म, एवं प्रजनन स्वास्थ्य से सम्बंधित ज्ञान और समझ का स्तर बहुत ही निम्न स्तर का है (कर्क और सोमर २००६)। इससे भारत के साथ-साथ पूरे विश्व के महिलाओं के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।

उद्देश्य :

प्रस्तुत शोध-पत्र के निम्नलिखित उद्देश्य होंगे :-

१. मासिकधर्म के समय महिलाओं में स्वच्छता के प्रति जानकारी एवं जागरूकता का पता लगाना।

२. मासिकधर्म स्वच्छता हेतु प्रयुक्त होने वाले उत्पादों की जानकारी एवं उपयोग संबंधी समझ विकसित करना।

३. मासिकधर्म चक्र के दौरान संक्रमण एवं विभिन्न प्रकार की बीमारियों के विषय में समझ का अध्ययन करना।

परिकल्पना :

१. महिलाओं में माहावारी के दौरान साफ-सफाई के प्रति जागरूकता में कमी पायी जायेगी।

२. माहावारी के दौरान सफाई न बरतने से महिलाएँ विभिन्न संक्रमक रोगों का शिकार हो सकती हैं।

३. महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान प्रयुक्त होने वाले गुणवत्तापूर्ण स्वच्छता उत्पाद की जानकारी का अभाव है।

४. मासिक धर्म संबंधी मिथक एवं वर्जनाएँ महिलाओं को अंधविश्वास की ओर प्रेरित करता है।

शोध विधि :-

प्रस्तुत शोध पत्र के लिए पटना शहर के विभिन्न क्षेत्रों-शहरी, अर्द्ध शहरी (कास्बाई इलाका) शहरी क्षेत्रों को चुना गया। इसके लिए अध्ययनपरक एवं सर्वेक्षण विधि का प्रयोग मुख्य रूप से किया गया। सर्वेक्षण के लिए मौखिक, साक्षात्कार के द्वारा मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के जानकारी के बारे में अध्ययन किया गया। शहरी, अर्द्धशहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र के घरेलू, कामकाजी एवं स्कूली छात्राओं (१५-४५ वर्ष की उम्र समूह) के बीच जाकर विभिन्न तरह के मौखिक प्रश्नों के द्वारा मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जानकारी एवं जागरूकता और सामाजिक पहल के बारे में जानकारी प्रस्तुत किया गया।

इस शोध के अन्तर्गत पटना शहर के चार महत्वपूर्ण क्षेत्रों क्रमशः कुर्जी, बोरिंग रोड एवं पटना सिटी का चयन किया गया है। इन क्षेत्रों के अन्तर्गत महिलाओं में मासिकधर्म स्वच्छता और उनके स्वास्थ्य से संबंधित सामाजिक पहल का आंकलन किया गया। महिलाओं में मासिकधर्म स्वच्छता एक आयामी मुद्दा नहीं है। बल्कि यह बहुआयामी है, इसी बात को ध्यान में रखते हुए निम्नलिखित प्रमुख चरों के आधार पर आँकड़ों का एकत्रिकरण एवं विश्लेषण किया गया है। इनमें प्रथम है, पारिवारिक पृष्ठभूमि, द्वितीय-शिक्षा का स्तर, तृतीय-विद्यालयों में मासिकधर्म संबंधी शिक्षा, चतुर्थ-विद्यालयों में उपस्थित वॉस (ौ) की सुविधाएँ, पंचम-मासिकधर्म के दौरान प्रयोग की जाने वाली सामग्री, छठा-मासिकधर्म से संबंधित आधुनिक उपकरणों संबंधी ज्ञान, सप्तम-मासिकधर्म से जुड़ी हुई विभिन्न बिमारियों के जानकारी का स्तर।

इसके अन्तर्गत यादृक्षिक नमूना पद्धति के आधार पर कुल ३०० सौ महिलाओं एवं किशोरियों का चयन करते हुए नमून एकत्रित किए गए हैं। एकत्रित आँकड़ों के आधार पर इनको चार वर्गों में विभाजित किया गया है। पहला-विद्यालय जाने वाली ऐसी किशोरियां जो १२ वर्ष लेकर १८ वर्ष आयु वर्ग के बीच की हैं। दूसरा-कामकाजी किशोरियां जो १२ से २० वर्ष आयु वर्ग की है, तीसरा-कामकाजी महिलाएँ जिनकी आयु २० वर्ष से लेकर ४५ वर्ष तक है, और चौथा-घरेलू महिलाएँ जो २० वर्ष से लेकर ४५ वर्ष आयु वर्ग की है।

सर्वे के दौरान निम्न प्रकार के प्रश्न पूछे गए :- १. मासिकधर्म स्वच्छता के लिए सामाजिक पहल होना चाहिए या नहीं? और २. मासिकधर्म के समय स्वच्छता जरूरी है कि नहीं?

उपरोक्त कार्यक्रम के द्वारा प्राथमिक आँकड़ा प्राप्त किया गया तथा द्वितीयक आँकड़ा संग्रह हेतु विभिन्न स्रोतों जैसे-पत्र-पत्रिका, जर्नल, गुगलसर्च, रिपोर्टों, पुस्तकों आदि का अध्ययन किया गया। विभिन्न स्रोतों से प्राप्त आँकड़ों एवं रिपोर्ट के आधार पर मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य की जानकारी एवं सामाजिक कार्यक्रमों का विश्लेषण किया गया। प्राथमिक तथ्यों को एकत्र करने के लिए सर्वेक्षण विधि के साथ-साथ साक्षात्कार अनुसूचित का प्रयोग किया गया है।

जैविक परिपक्वता की एक सामान्य और प्राकृतिक प्रक्रिया है। महिलाओं एवं लड़कियों के स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित माहवारी अति आवश्यक है। परन्तु हमारे समाज में मासिकधर्म स्वच्छता जैसे विषय पर खुलकर बात करना वर्जित है। महिलाएँ स्वयं इस विषय पर बात करने में संकोच करती है। जिस प्रक्रिया के बारे में खुलकर बात नहीं की जा सकती है तो स्वाभाविक है कि उसका प्रबंधन भी छुप-छुप कर किया जाता है। आज हमारे देश में २० प्रतिशत से भी अधिक महिलाएँ इस बात से अनभिज्ञ और अनजान है कि एक स्वस्थ्य और सुरक्षित माहवारी क्या होता है?

परिणाम एवं विमर्श :

जागरूकता के अभाव में आज भी मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य कम प्राथमिकता वाला मुद्दा बना हुआ है। यह मुद्दा आज भी वर्जनाओं, शर्म एवं संकोच, गलत सूचनाओं, अस्वच्छ सुविधाओं एवं खराब मासिकधर्म उत्पादों के कारण प्रभावित है। शहरी क्षेत्र की महिलाओं एवं किशोरावस्था के लड़कियों के बीच शिक्षा एवं जानकारी, सामाजिक जागरूकता के कारण मासिकधर्म के रौरान अच्छे उत्पाद का उपयोग करने वाली महिलाओं की प्रशित में वृद्धि हुई है लेकिन अर्द्ध ४ कांशतः स्थानीय या व्यवसायिक रूप से उत्पादित सैनिटरी

नैपकिन का उपयोग करने की सूचना मिली। इस क्षेत्र की महिलाएँ मासिकधर्म स्वच्छता के प्रति जागरूक पायी गयी। इस मुद्दे पर उसमें काफी संवेदनशीलता थी।

ग्रामीण क्षेत्र के महिलाओं के बीच शिक्षा एवं जागरूकता का काफी अभाव पाया जाता है। इसके कारण वह मासिकधर्म के समय परम्परागत संसाधनों का इस्तेमाल करने की सूचना दी। ग्रामीण क्षेत्रों में जागरूकता के लिए सामाजिक पहल का अभाव पाया गया। ग्रामीण क्षेत्र की महिलाएँ एवं लड़कियों के बीच आधुनिक एवं गुणवत्तापूर्ण संसाधन का उपयोग नहीं किया गया। मासिकधर्म के समय में लड़कियाँ स्कूल छोड़ देती है।

कामकाजी महिलाएँ मासिकधर्म को एक समस्या के रूप में देखती है। वे मासिकधर्म को काम में अक्षमता और कार्यबल में कम भागीदारी के साथ जोड़कर देखती है। उत्पादकता के नुकसान के डर से मासिकधर्म वाली महिलाओं के प्रति असंवेदनशीलता दिखाने वाले कॉर्पोरेट कार्यस्थल इसके लिए वास्तविक उदाहरण है।

असुरक्षित मासिकधर्म एवं छुप-छुप कर प्रबंधन के कारण प्रजनन तंत्र संक्रमित हो जाता है। संक्रमण से खुजली, कमर दर्द, पेट दर्द, जननांग संबंधी विकार भी हो सकता है। यही संक्रमण बाँझपन का कारण भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में इस सबकी कारण भी हो सकता है। ऐसी स्थिति में हम सबकी जिम्मेवारी है कि मासिकधर्म से जुड़ी समाज में प्रचलित सभी गलत धाराणाओं एवं मिथकों को दूर करने के लिए सामाजिक पहल हो ताकि सभी लड़कियों एवं महिलाओं को स्वच्छ एवं सुरक्षित माहवारी के अपनी आवश्यकतानुसार बात करने के लिए आत्मविश्वास एवं स्थान मिल सके।

इस अध्ययन से यह बात सामने आयी कि अशिक्षा, अज्ञानता एवं जानकारी के अभाव में अधिकांश स्कूल छात्राऐं मासिकधर्म के समय स्कूल छोड़ देती है। इससे उनका पढ़ाई बाधित होता है।

अज्ञानता एवं जानकारी के अभाव में मासिकधर्म के समय महिलाओं एवं लड़कियों को तरह-तरह के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ताकि वे माहवारी पर शर्मिंदगी, सांस्कृतिक बंधन और प्रथाओं से परे हट कर बात कर सके, जो महिलाओं के जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। प्रस्तुत शोध इसी संदर्भ में प्रस्तुत किया गया है।

माहवारी स्वच्छता एवं स्वास्थ्य जागरूकतापर भारत एवं विदेशों में भी सरकारी एवं गैर-सरकारी संस्थाओं एवं शोध के माध्यम से बहुत सारे कार्य हुए हैं।

आज भी समाज में मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़े और ग्रामीण क्षेत्रों में उच्च गुणवत्ता वाले सैनिटरी नैपकिन के उपयोग में वृद्धि हो तथा पर्यावरण के अनुकूल तरीके से सैनिटरी नेपकिन का सुरक्षित निपटान भी सुनिश्चित हो।

स्वच्छ भारत मिशन, बिहार, स्वच्छ संग्रह : इसके तहत् श्री डी° बाला मुरूगन द्वारा मासिकधर्म स्वच्छता एवं शौचालय कार्यक्रम, मासिकधर्म स्वच्छता एवं प्रबंधन खुले में शौच मुक्त कार्यक्रमः मासिकधर्म स्वच्छता इसका प्रमुख हिस्सा है (२०१४)। इस मिशन के अध्ययन से यह पता चला कि मासिकधर्म स्वच्छता प्रबंधन एवं जागरूकता में खुले में शौच मुक्त कार्यक्रम की अहम् भूमिका है।

निष्कर्ष :

आज समय की आवश्यकता है कि एक ऐसी रणनीति को कार्यरूप में परिवर्तित करे, जो मासिक सवच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने वाली मुद्दों के प्रति जबावदेही में सुधार करती हो। एक समुदाय-आधारित दृष्टिकोण विकसित किया जाए जिसमें स्थानीय अभिभावकों एवं निर्णय निर्माताओं को इस मुद्दे के लिए अतिसंवेदनशील बनाया जा सके। पुरुषों एवं महिलाओं पर लक्षित व्यवहार परिवर्तन अभियान, मिथकों और गलत धारणाओं को दूर करने के लिए सामाजिक पहल अति आवश्यक है। इस तरह के अभियान चलाने में ग्रामीण एवं अर्द्धशहरी क्षेत्रों में काफी ध्यान दिया जाना चाहिए ताकि महिलाएँ, किशोरावस्था की लड़कियाँ मासिकधर्म स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति काफी संवेदनशी एवं जागरूक बन सके। इस कार्यक्रम के तहत सरकारी संस्थाओं के अलावा स्वयंसेवी संगठन की भूमिका भी अति महत्वपूर्ण है, ताकि वो अभियान चलाकर महिलाओं एवं लड़कियों के बीच शिक्षा के माध्यम से जागरूकता उत्पन्न करें। इससे महिलाओं में मासिकधर्म स्वच्छता के

प्रति जागरूकता उत्पन्न होगी और वह अपने स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील बनेगी। अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि अधिकांश महिलाएँ एवं किशोरावस्था की छात्राएँ मासिकधर्म से संबंधित जानकारी एवं शिक्षा के अभाव में स्वच्छता पर ध्यान नहीं दे पाती है। उस अवस्था में गंदगी फैलने के कारण तरह-तरह के संक्रमण का शिकार हो जाती हैं। इससे उनमें विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ घर कर जाती है। मासिकधर्म के समय स्वच्छता पर विशेष ध्यान देकर गंदगी के खराब प्रभावों को दूर किया जा सकता है और तरह-तरह के बीमारियों से होने वाली परेशानी से बचा जा सकता है।

संदर्भ सूची :

1. दासगुप्ता, ए° एण्ड सरकार, एम° (२००८) मेन्सटुअल हाइजिन, इंडियन जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसीन; ३३:७७-८०
2. दिपाली, एन°, सीमा, ए° एण्ड रूपाली (२००६) इफेक्ट ऑफ हेल्थ एजुकेशन ऑन नॉलेज एण्ड प्रैक्टिस एकाउंट मेन्सटुअल हाइजिन एमोंग वुमेन्स ऑफ क्लामबोली, नबी मुम्बई, हेल्थ एण्ड एजुकेशन पर्सपेक्टिव इशु : ३३२:१६७-१५५
3. भाटी, एल°आई° एण्ड फिकटे, एफ° एफ° (२००२) हेल्थ सिकिंग विहेवियर ऑफ काराँची वूमेन्स विल रिप्रोडक्टिव ट्रैक्ट इन्फेक्शन सोशल सायंस एण्ड मेडिसीन; ५४ : १०५-११७
4. डोंगरे, ए° आर°, देशमुख, पी° आर° एण्ड गर्ग, बी° एस° (२००७) द इफेक्ट ऑफ कम्यूनिटी वेस्ड हेल्थ एडुकेशन इंटरवेन्शन ऑफ मैनेजमेंट ऑफ मेन्सटुयल हाइजिन एमों रूरल इंडियन वूमेन्ट, वर्ल्ड हेल्थ एण्ड पोपुलेशन; ९:४८-५४
5. नारायण, के°, श्रीनिवास, डी°, पेल्टो, पी° एण्ड एस° भी° (२००१) प्यूवर्टी, रिप्रोडक्टिव नॉलेज एण्ड हेल्थ ऑफ एडोलेसेंट स्कूल गर्ल्स इन साउथ इंडिया, एशिया पैसफिक पोपुलेशन जर्नल; १६ : २२५-२३८