RDD-06

भाग–I

निम्नलिखित प्रश्नों में से कोई एक प्रश्न कीजिए:

प्रश्न 1. स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण निर्धारकों की व्याख्या कीजिए।

उत्तर– प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल स्वास्थ्य और कल्याण का एक पूरे समाज का दृष्टिकोण है, जो व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों की आवश्यकताओं और प्राथमिकताओं पर आधारित है। यह स्वास्थ्य के अधिक व्यापक निर्धारकों को संबोधित करता है और शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य और कल्याण के व्यापक और आपस में संबंधित पहलुओं पर केंद्रित है।

वह पूरे जीवन में स्वास्थ्य आवश्यकताओं के लिए पूरे की देखभाल मुहैया कराता है और न केवल विशिष्ट रोगों के लिए। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल करता है कि लोगों को व्यापक देखभाल मिले, जिसमें प्रमोशन और निवारण सेउपचार, पुनर्वसन और पीड़ाहारक देखभाल शामिल है, जो लोगों के दैनिक पर्यावरण के लिए अधिक से अधिक योग्य हो।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का मूल न्याय और समानता के प्रति वचनबद्धता और स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक के मूलभूत अधिकार की मान्यता में है, जैसे कि मानव अधिकारों पर वैश्विक घोषणा की धारा २५ में बताया गया है: "हर किसी को उसके और उसके परिवार

के लिए पर्याप्त जीवनमान का अधिकार है, जिसमें अन्न, वस्त्र, आवास और वैद्यकीय देखभाल तथा आवश्यक सामाजिक सेवायें शामिल हैं [...]"

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को बारबार अर्थाकलन तथा परिभाषा की गई है। कुछ संदर्भों में, उसे एंबुलेंस अथवा व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं के प्रथम स्तर को कराने का अर्थ दिया गया है। अन्य संदर्भों में, प्राथमिक स्वास्थ्यदेखभाल को कम आय की जनसंख्याओं के लिए प्राथमिकतापूर्ण स्वास्थ्य हस्तक्षेपों के संच के रूप में समझा गया है (जिसे चुनिंदा प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल भी कहते हैं)। अन्यों ने आर्थिक, सामाजिक तथा राजनैतिक पहलुओं पर ध्यान देते हुए प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को मानवीय विकास का एक महत्त्वपूर्ण घटक समझा है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने तीन घटकों पर आधारित एक व्यापक परिभाषा विकसित की है।

पूरे जीवन में व्यापक बढ़ावा देने वाली, सुरक्षात्मक, निवारक, उपचारात्मक, पुनर्वसनसंबंधी और पीड़ाहारक देखभाल के माध्यम से लोगों की स्वास्थ्य आवश्यकताओं की पूर्ति करना, समेकित स्वास्थ्य सेवाओं के केंद्रीय घटकों के रूप में रणनीति की दृष्टि से प्राथमिक देखभाल के माध्यम से और परिवारों पर लक्षित महत्त्वपूर्ण स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं और जनसंख्या पर सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यों के माध्यम से प्राथमिकता देना ।

सभी क्षेत्रों में प्रमाण सूचित सार्वजनिक नीतियों और कार्यों के माध्यम से स्वास्थ्य के व्यापक निर्धारकों को व्यवस्थित रूप से संबोधित करना (जिसमें सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय के साथ ही लोगों की विशेषतायें और व्यवहार); तथा

स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने वाली और सुरक्षा देने वाली नीतियों की वकालत के रूप में, स्वास्थ्य और सामाजिक सेवाओं के सहविकासकों के रूप में और अन्यों को स्वयं देखभाल करने और देखभाल देने वालों के रूप में स्वास्थ्य को महत्तम करने के लिए व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों का सशक्तीकरण करना

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का नूतनीकरण करना और उसे प्रयासों के केंद्र में रखकर स्वास्थ्य और कल्याण को सुधारना तीन कारणों से महत्त्वपूर्ण हैः

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल तेज़ी से आर्थिक, प्रौद्योगिकीय और जनसंख्या परिवर्तनों को प्रतिक्रिया देने के लिए सुस्थित है, जिनमें सभी स्वास्थ्य और कल्याण पर प्रभाव डालते हैं। हाल के विश्लेषण से पता चला है कि १९९० से २०१० में बाल मृत्युदर को कम करने के लगभग आधे लाभ स्वास्थ्य क्षेत्र के बाहर के घटकों के कारण थे (जैसे कि पानी और स्वच्छता, शिक्षा, आर्थिक विकास)। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल दृष्टिकोण हित संबंधितों की व्यापक परिधि को आकर्षित कर स्वास्थ्य और कल्याण के सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय और व्यावसायिक निर्धारकों को संबोधित करने के लिए नीतियों की परीक्षा और बदलाव लाता है। अपने स्वयं के स्वास्थ्य और कल्याण के उत्पादन में महत्वपूर्ण कार्यकारकों के रूप में लोगों और समुदायों से व्यवहार करना हमारे बदलते विश्व की जटिलताओं को समझने और प्रतिक्रिया देने के लिए महत्त्वपूर्ण है।

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल स्वास्थ्य और कल्याण के आज के प्रमुख कारणों और खतरों को संबोधित करने के लिए, साथ ही आने वाले समय मेंस्वास्थ्य और कल्याण को खतरे में डालने वाले उभरती चुनौतियों को संभालने के लिए अति प्रभावी और कार्यक्षम पद्धति सिद्ध हुई है। वह एक अच्छे मूल्यवान निवेश भी सिद्ध हुआ है, क्योंकि ऐसा प्रमाण है कि गुणवत्तावान प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल अस्पताल में भर्ती होना कमी करने के द्वारा कुल स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं को कम करती और कार्यक्षमता को बढ़ाती है। बढ़ती जटिल स्वास्थ्य समस्याओं को संबोधित करने के लिए एक बहुक्षेत्रीय दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली और निवारक नीतियों का समेकन करता है, वह समाधान जो समुदायों को प्रतिक्रिया देते हैं और स्वास्थ्य सेवायें जो जनकेंद्रित होती हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में महत्वपूर्ण घटक शामिल होते हैं, जो स्वास्थ्य सुरक्षा को सुधारने और महामारियों व सूक्ष्म जीवरोधी प्रतिरोध जैसे स्वास्थ्य खतरों के निवारण में आवश्यक हैं, जो सामुदायिक सहभाग तथा शिक्षा, विवेकपूर्ण निर्धारण, और आवश्यक सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यवाहियों जैसे कि पर्यवेक्षण के माध्यम से होगा। सामुदायिक और पेरिफ़ेरल स्वास्थ्य सुविधा स्तर पर प्रणालियों को करने से निरंतरता बनाने में योगदान मिलता है, जो स्वास्थ्य प्रणाली के झटके झेलने के लिए महत्त्वपूर्ण है।
अधिक शक्तिशाली प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल चिरस्थायी विकास ध्येयों और वैश्विक स्वास्थ्य कवरेज को प्राप्त करने के लिए महत्त्वपूर्ण है। वह स्वास्थ्य ध्येय(एसडीजी३) के परे अन्य ध्येयों की उपलब्धि में योगदान देगा, जिसमें गरीबी, भूख, लैंगिक समानता, स्वच्छ पानी और सुरक्षा, कार्य तथा आर्थिक विकास, असमानता और जलवायु कार्य कम करना शामिल है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की प्रतिक्रिया—विश्व स्वास्थ्य संगठन सभी के लिए स्वास्थ्य और कल्याण को प्राप्त करने की प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की केंद्रीय भूमिका को पहचानता है। डब्ल्यूएचओ अन्य देशों के साथ इस कारण से काम करता हैः

विश्व स्वास्थ्य संगठन सभी के लिए स्वास्थ्य और कल्याण को प्राप्त करने की प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की केंद्रीय भूमिका को पहचानता है। डब्ल्यूएचओ अन्य देशों के साथ इस कारण से काम करता हैः
समावेशक नीतियां विकसित करने के लिए देशों को देना, प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल पर आधारित देश के नेतृत्व और स्वास्थ्य प्रणालियों जो चिरस्थायी विकास ध्येयों और वैश्विक स्वास्थ्य कवरेज प्राप्त करने के लिए कार्य करता है। बहुक्षेत्रीय कार्य के माध्यम से व्यापक असामनता और स्वास्थ्य के निर्धारकों को संबोधित करना।

प्रश्न 2. प्रजनन और बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के बाल उत्तरजीविता घटक की विभिन्न विशेषताओं को स्पष्ट कीजिएं

उत्तर– जन्म के तुरंत बाद, आधे घंटे के भीतर स्तनपान प्रारंभ करना और प्रथम छः माह के दौरान केवल स्तनपान कराना बच्चे तथा माता दोनों ही के लिए अत्यधिक उपयोगी होता है|
स्तनपान शिशु का पहला टीकाकरण है। ये शिशु को गंभीर रोग एवं संक्रमण से बचाव का काम करता है|

शुरू के पहले पीले गाढे दूध में रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है, स्तनपान विटामिन 'ए' की कमी होने से बचाव करता है|

मॉ का दूध शिशु के लिए पौष्टिक, संक्रमण रहित मांग पर आधारित आसानी से उपलब्ध सवौत्तम आहार है।

स्तनपान से मस्तिष्क को विकसित करने वाले आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं|

स्तनपान के समय मॉ और बच्चे की आपस की प्रतिक्रियाये बच्चे के सामाजिक, बौद्धिक, भावनात्मक एवं व्यक्तित्व विकास का आधार होती हैं।

स्तनपान का मतलब है बच्चे को जन्म से लेकर छह मात तक सिर्फ मॉ का दूध और उसके बाद 2 साल या अधिक उम्र तक मॉ के दूध के साथ कुछ अनुपूरक भोजन। यह बच्चे के पोषण का सबसे अच्छा तरीका है। यह बच्चे को उपयुक्त पोषण देता है, और बिमारियों से लडने की ताकत बढ़ाता है। यह मॉ और बच्चे के बीच प्यार बढाता है, और दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने में भी सहायक होता है। स्तनपान कराने से मॉ, खून की कमी तथा स्तन कैंसर एवं गर्भाशय कैंसर से बचती है। गर्भ के समय गर्भाशय बड़ा हो जाता है और स्तनपान उस बढे गर्भाशय का प्रसवोपरान्त सिकोड़ने का काम भी करता है।

1. **स्तनपान का आरम्भ**–पैदा होने के साथ ही बच्चे को सुखाकर और पोछकर मॉ को सौंप देना चाहिए। प्रथम आधा धण्टा के अंदर ही बच्चे को मॉ के साथ शारीरिक स्पर्श होना चाहिए, तथा पहले धण्टे के अन्दर ही बच्चे को मॉ का दूध पिलाने की कोशिश करनी चाहिए। साफ करने के पहले ही मॉ का दूध पिलाना चाहिए। हल्दी दूध पिलाने के अनेक फायदे हैं जैसे किः-

- पहले आधा से एक धण्टा में शिशु को चेतना एवं फुर्ती अधिक होती है।
- शिशु की दूध चूसने की इच्छा पहले आधा धण्टे में अधिक तेज होती है।
- जल्दी दूध पिलाने से माताएँ पहले 6 माह तक सिर्फ मॉ का दूध पिलाने की सम्भावना को बढाती है।
- यह मॉ ओर बच्चे के बीच मानसिक संबंध एवं प्यार बढाता है।
- जन्म के बाद होनेवाला मॉ का रक्त स्राव कम करता है।
- यह पहला दूध गाढ़ा और पीले रंग का होता है, जिसे 'खिरसा' कहते हैं। यह खिरसा नवजात शिशु का पहला टीका है जो अनेक संक्रामक रोगों से बचाता है।

2. **सिर्फ स्तनपान**–पहले छः माह तक मॉ के दूध के अलावे बच्चे को कुछ भी नहीं पिलाने की प्रक्रिया को सिर्फ स्तनपान करना कहते है। इसका अर्थ यह है कि बच्चे को पानी, पानी मिश्री, पानी ग्लूकोज, दूसरा कोई आहार आदि कोई चीज नहीं देना चाहिए। यह सब बच्चे के लिए हानिकारक हो सकता है। डॉ0 की सलाह पर, जरूरत पडने पर, विटामिन या दवाई पिलाया जा सकता है।

   याद रहे–गर्मी के मौसम में भी मॉ के दूध के अलावा पानी देना जरूरी नहीं है। पानी पिलाने से शिशुओं में दूध पीने की इच्छा कम हो जाती है जबकि पानी बीमारी का

जड़ भी हो सकता है। दूसरा कोई भी पेय पदार्थ सफल स्तनपान में बाधक बन जाता है। मगर छः माह तक सिर्फ स्तनपान कराते रहने से बच्चों के मस्तिष्क का संपूर्ण विकास होता रहता है जिससे बच्चा तेज बृद्धि वाला हो जाता है।

इससे बच्चों मे छुआछुत रोग, दमा, एक्जिमा एवं अन्य एलर्जी रोग होने की संभावना की कम होती है।

इससे दो बच्चों के जन्म में अंतर रखने में मदद मिलाता है। स्तनपान परिवार को नियोजित रखने में सफल भूमिका अदा करता है।

यह माताओं में स्तन और गर्भाशय के कैंसर तथा खून की कमी के खतरे को कम करता है।

3. **पूर्व आहार और चुसनी**–स्तनपान शुरू कराने से पहले दिया जानेवाले कोई भी आहार एवं चुसनी को 'पूर्व आहार' कहा जाता है।

यह इसलिए नहीं दिया जाना चाहिए क्योंकि–चीनी, पानी, शहद, मक्खन आदि दिये जाने से नवजात शिशु के बीमार पडने की आशंका रहती है। इससे बच्चों में स्तनपान की इच्छा कम होने लगती है। जिससे स्तनपान से होनवाले फायदे नहीं मिलते।

रबर के चुसनी से उपयुक्र्त आहार देने पर नवजात बच्चों में भ्रम पैदा होता है जिससे स्तनपान में सफलता नहीं मिली । बच्चों को रबर के चुसनी का और मॉ के स्तन का अलग-अलग अनुभव होता है।

4. **स्तनपान के लिए सही स्थिति**–शारीरिक स्थितिः मॉ को किसी भी स्थिति में आराम से बैठकर दूध पिलाना चाहिए। साथ-साथ उसे बच्चे को निहारते रहना चाहिए।

चुसने की स्थिति–बच्चे को सही स्थिति में रखकर स्तनपान कराना चाहिए। मॉ को चुसनी और उसके चारों ओर के काला वाला भाग का अधिक से अधिक हिस्सा बच्चे के मुँह में जाय तथा बच्चे की ठुड्डी मॉ के स्तन पर टिकी रहे। बच्चे का मुँह पर्याप्त खुला रेहे ओर उसका निचला होट बाहर की ओर धूमा रहे। इससे बच्चे के मुँह में ठीक से दूध जाता रहता है और मॉ को दूध पिलाने के दौरान दर्द नहीं होता है।

सही स्थिति में रहने से–यह स्तन में दर्द या सूजन की संभावना को कम करता है। इससे बच्चे को पर्याप्त मात्रा में दूध मिलता है।

5. **शिशु की मॉग पर बार-बार दुध पिलाना**–बच्चा जब भी मांगे उसे मॉ का दूध मिलना चाहिए। 24 धंटे में दस या बारह बार दोनों तरफ से दूध पिलाया जा सकता है। एक से डेढ घंटे में स्तन अपने आप दूध से भर जाता है। ओर 2-2 घंटे पर दूध पिलाया जा सकता है। हर बच्चे का दूध पीने का अपना तरीका होता है। जो बच्चा कम दूध पीता है उसे दूध पीने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए पर दूध पीने के लिए जबरजस्ती नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से मॉ अपने जुडवे बच्चों को भी दूध का पूर्ति कर सकती है। अगर मॉ बार-बार दूध पिलाएगी तो दूध की मात्रा अपने आप बढ जायेगी। मॉ को रात में अपना दूध पिलाना चाहिए, क्योंकिः

IGNOU MOTHER PUBLICATION - ASSIGNMENTS & GUESS PAPERS & PYQ SOLVED PDF

INDIA'S NUMBER 1 STUDY MATERIAL PROVIDER

यह केवल एक सैंपल पीडीएफ है।

यह केवल Sample PDF है। पूरी Solved Assignment या Guess Paper PDF खरीदने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाएँ

या

WhatsApp पर मैसेज करें।

WHATSAPP ONLY: +91 9485943709

WHATSAPP ONLY:: +91 9992290905

1. Solved Assignment Visit -:: https://motherpublication.in/

2. Pyq Solved Guess paper Visit:-: https://mothernotes.in/

Mother Publication • IGNOU Study Resources