Q. सामुदायिक स्वास्थ्य का परिचय

(Introduction to Community Health)

Q. सामुदायिक स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए व सामुदायिक स्वास्थ्य के उद्देश्य लिखिए।

Define community health and write down the purposes of community health.

उत्तर- सामुदायिक स्वास्थ्य (Community Health)

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार सामुदायिक स्वास्थ्य से तात्पर्य समुदाय के सदस्यों की स्वास्थ्य स्थिति, उनके स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली समस्याएँ एवं समुदाय में उपलब्ध स्वास्थ्य के प्रति देखभाल की समग्रता से है

अर्थात् सामुदायिक स्वास्थ्य (1) निरोधात्मक (preventive), (ii) उपचारात्मक (curative), और (iii) स्वास्थ्यवर्धक (promotive) सेवाओं का एकीकरण है।

According to the World Health Organization (WHO), community health means the health status of community members, the problems affecting their health and the totality of health care available in the community,

i.e. community health (It is the integration of 1) preventive, (ii) curative, and (iii) promotive services.

Purposes of Community Health - सामुदायिक स्वास्थ्य के उद्देश्य (Purposes of Community Health) -

1. समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य स्तर का ऑकलन करना तथा उसमें व्याप्त बीमारियों का पता लगाना।

nursingguru.com

2. बीमारियों की शुरुआती अवस्था में निदान, रोकथाम तथा उपचार व स्वास्थ्य के उन्नयन हेतु आवश्यक उपाय करना।

3. समुदाय के लोगों की स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के समाधान हेतु आवश्यक मेडिकल एवं नर्सिंग देखभाल की संगठित रूप से जरूरतमंद लोगों तक पहुँच सुनिश्चित करना।

4. समुदाय के लोगों को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के रोकथाम हेतु व्यवश्यक स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान करना।

1. To assess the health level of the people of the community and find out the diseases prevalent in it.

2. To take necessary measures for diagnosis, prevention and treatment of diseases in the early stages and promotion of health.

3. To ensure access to the needy people in an organized manner to the necessary medical and nursing care to solve the health related problems of the people of the community.

4. To provide necessary health education to the people of the community to prevent health related problems.

Q. सामुदायिक स्वास्थ्य के निर्धारक तत्व से आप क्या समझते हैं?

What do you understand with determinants of community health?

उत्तर- समुदाय के सदस्यों के स्वास्थ्य का निर्धारण अनेक तत्व करते हैं जिनमें से कुछ निम्नलिखित प्रमुख हैं-

Many elements determine the health of community members,

nursingguan.com

some of which are the following:

1. आनुवांशिक कारक(Genetic factors)-

व्यक्ति के शारीरिक-मानसिक लक्षणों के निर्धारण में आनुवांशिक कारकों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

उसमें माता-पिता से प्राप्त होने वाले जीन्स (genes, जनन तत्व) का महत्वपूर्ण प्रभाव होता है, जीन्स ही आनुवांशिकता के बाहक होते हैं।

Genetic factors play an important role in determining the physical-mental characteristics of a person.

In this, the genes received from parents have an important influence, genes are the carriers of heredity.

2. प्रजाति (Race) -

प्रजाति संबंधी कारक भी सामुदायिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, अलग-अलग प्रजातियों को अलग-अलग आस्था, विश्वास व संस्कृति होती है।

ये अलग-अलग प्रकार का प्रभाव रखते है, जैसे किसी विशेष प्रजाति वाले लोगों में एक बीमारी अधिक सामान्य होती है तथा किसी दूसरी प्रजाति में कोई अन्य प्रकार की बीमारी अधिक पाई जाती है।

Race-related factors also affect community health, different species. There are different faiths, beliefs and cultures.

These have different types of effects, like one disease is more common in people of a particular species and another type of disease is more common in another species.

nursingguan.com

3. उम्र (Age) -

उम्र भी व्यक्ति में बीमारियां होने की संभावना को प्रभावित करती है।

शिशुओं में तथा वृद्धों में बीमारियों को सम्भावना ज्यादा पायी जाती है, जबकि वयस्कों में बीमारियां तुलनात्मक कम पायी जाती है।

इससे यह स्पष्ट होता है कि यदि समुदाय में बच्चे तथा वृद्ध अधिक हैं तो वहाँ बीमारियां अधिक पायी जाएँगी, जोकि उस समुदाय के स्वास्थ्य के स्तर को कमार करती हैं।

Age also affects the possibility of a person getting diseases.

The probability of diseases is found to be higher in infants and the elderly, whereas the diseases are found to be comparatively less in adults.

This makes it clear that if there are more children and elderly people in the community then more diseases will be found there, which lowers the health level of that community.

4. पर्यावरण (Environment)

पर्यावरण का सामुदायिक स्वास्थ्य के निर्धारण में महत्वपूर्ण योगदान होता है. हमारे और पाई जाने वाली प्रत्येक वस्तु मिलकर पर्यावरण का निर्माण करती है।

Environment plays an important role in determining community health. Everything around us together creates the environment.

5. जीवन-शैली (Life-Style)

व्यक्ति की जीवन शैली स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली होती है, यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्वास्थ्य की उत्तरोत्तर प्रगति में सहायक होती

nursingujan.com

है।

जीवन-शैली में व्यक्ति का खान-पान, रहन-सहन, शिक्षा, आदि शामिल हैं।

A person's lifestyle is health promoting, it helps in the progressive progress of a person's physical, mental, social and spiritual health.

Lifestyle includes a person's eating habits, lifestyle, education, etc.

6. स्वास्थ्य सेवाएं (Health Services)

समुदाय में प्रदान की जा रही स्वास्थ्य सेवाएँ मानव जीवन के स्तर को प्रभावित करती है।

समुदाय में प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य सेवाएँ यदि आवश्यकतानुसार भुगतान करने योग्य, पर्याप्त, आधुनिक तकनीक से युक्त होती हैं तो ये स्वास्थ्य को बढ़ावा देती हैं किन्तु इसके विपरीत यदि स्वास्थ्य सेवाएँ अपर्याप्त, मंहगी या आधुनिक तकनीकों वाली न हों तो वह स्वास्थ्य के स्तर को गिरा देती हैं।

Health services provided in the community affect the standard of human life.

If the health services provided in the community are affordable, adequate and equipped with modern technology, then they promote health, but on the contrary, if the health services are inadequate, expensive or do not have modern technologies, then they reduce the level of health. Drops it.

7. अन्य निर्धारक तत्व -

nursingajan.com

यदि व्यक्ति की आर्थिक स्थिति व शिक्षा का स्तर सही नहीं है तो उसका सीधा प्रभाव व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ता है।

व्यक्ति का पोषण अर्थात आहार अगर संतुलित है तो उससे स्वास्थ्य स्तर बेहतर रहता है।

If the economic condition and level of education of the person is not good then it has a direct impact on the health of the person.

If a person's nutrition i.e. diet is balanced then his health level is better.

Q. स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए।

Define health.

उत्तर- विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार

स्वास्थ्य सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण को स्थिति है, रोग या अशक्तता की अनुपस्थिति मात्र नहीं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने अपने संविधान में लिखा है, "जाति, धर्म, राजनैतिक विचारधारा, आर्थिक या सामाजिक स्थितियों के भेदभाव के बिना स्वास्थ्य के उच्चतम स्तर को उपभोग करने का अधिकार मानव का एक मौलिक अधिकार है।"

जे. एस. विलियम्स के अनुसार

स्वास्थ्य जीवन का वह गुण है जो व्यक्ति को अधिक समय तक जीवित रहने तथा सर्वोत्तम प्रकार की सेवा के योग्य बनाता है।

वेस्टर (Webster) के अनुसार

स्वास्थ्य शरीर, मन या आत्मा में स्वस्थता तथा निरोगता की अवस्था है. मुख्यतः यह शारीरिक रोग अथवा दर्द का अभाव है।

nursingguan.com

प्रेक्जीन पी. एडमूज के अनुसार

स्वास्थ्य वह वस्तु है जिसमें मनुष्य संसार के सुख भोगते हुए सदैव आनन्दित रहता है।

उपरोक्त परिभाषाओं के आलोक में यह कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति, मानसिक, शारीरिक तथा वातावरण संबंधी प्राकृतिक नियमों के आधार पर अपना जीवन निर्वाह करता है।

ये प्राकृतिक नियम स्वच्छ तथा ताजी वायु, स्वच्छ जल, सूर्य का प्रकाश, संतुलित भोजन, नियमित व्यायाम, शान्त एवं तनाव रहित वातावरण, नियमित सम्पूर्ण निद्रा तथा शारीरिक स्वच्छता से संबंध रखते हैं।

According to the World Health Organization (WHO),

health is a state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease or disability.

The World Health Organization writes in its Constitution, "The right to enjoy the highest standard of health without distinction of race, religion, political opinion, economic or social status is a fundamental human right."

J. S. According to Williams, health is that quality of life which enables a person to live longer and provide the best kind of service.

According to Webster, health is a state of soundness and soundness in body, mind or spirit. mainly this There is absence of physical disease or pain.

According to Praxin P. Adams, health is that thing in which man always remains happy while enjoying the pleasures of the world.

In the light of the above definitions, it can be said that health is

nursingyan.com

the condition in which a person lives his life on the basis of natural rules related to mental, physical and environment. These natural laws are related

to clean and fresh air, clean water, sunlight, balanced diet, regular exercise, calm and stress-free environment, regular complete sleep and physical cleanliness.

Q. स्वास्थ्य के विभिन्न आयाम का वर्णन कीजिए।

Explain the different dimensions of health.

उत्तर- किसी भी व्यक्ति को सम्पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए उसके सभी आयामों का महत्वपूर्ण योगदान होता है ये सभी आयाम व्यक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सम्पूर्ण स्वास्थ्य के आयामों को निम्न प्रकार में बांटा है-

For any person to remain completely healthy, all his dimensions have an important contribution. All these dimensions are helpful in keeping the person healthy. The World Health Organization has divided the dimensions of overall health into the following types:

1. शारीरिक आयाम (Physical Dimension)

व्यक्ति का शरीर अनेक कोशिकाओं, ऊतकों, अंगों तथा तंत्रों से मिलकर बनता है।

स्वस्थ व्यक्ति में कोशिका, ऊतक, अंग तथा तंत्र सभी एकजुट होकर कार्य करते हैं तथा किसी भी क्रिया को सम्पन्न करते हैं। स्वास्थ्य के शारीरिक आयाम के अनुसार यदि कोई व्यक्ति संरचनात्मक (anatomical) एवं कार्यिकी (physiological) रूप से फिट हो तब ही उसे स्वस्थ माना जाएगा।

nursingdigan.com

शारीरिक आयाम के अनुसार शारीरिक रूप से स्वस्थ्य व्यक्ति में विभिन्न विशेषताएं जैसे- शरीर के सभी जैविक चिन्ह (तापमान, नाड़ी, श्वसन-दर, रक्तदाब) सामान्य स्थिति में होने चाहिए।

त्वचा स्वस्थ, साफ तथा चमकदार होती है, मल-मूत्र त्यागने की क्रिया सामान्य होती है, व्यक्ति का वजन एवं लंबाई सामान्य होती है, व्यक्ति का BMI (Body Mass Index) सामान्य सीमा में होता है आदि।

A person's body is made up of many cells, tissues, organs and systems.

In a healthy person, cells, tissues, organs and systems all work together and perform any function.

According to the physical dimension of health, only if a person is anatomically and physiologically fit will he be considered healthy.

According to physical dimensions, in a physically healthy person, various characteristics like all the biological signs of the body (temperature, pulse, respiratory rate, blood pressure) should be in normal condition.

The skin is healthy, clean and shiny, the bowel movements are normal, the person's weight and height are normal, the person's BMI (Body Mass Index) is within normal limits, etc.

2. आध्यात्मिक आयाम (Spiritual Dimension)

आध्यात्मिक आयाम को भी स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण आयाम माना गया है।

इसमें व्यक्ति सर्वोच्च नैसर्गिक शक्ति (super natural power), जिसे परमात्मा के नाम से भी जाना जाता है पर विश्वास करता हो व सांसारिक मोह-माया तथा भौतिक

nursingdigan.com

वस्तुओं की सच्चाई को स्वीकार कर वह उनसे अधिक मोह न रखता हो।

Spiritual dimension has also been considered an important dimension of health.

In this, the person believes in the supreme natural power, which is also known as God, and by accepting the reality of worldly attachments and material things, he should not be too attached to them.

3. मानसिक आयाम (Mental Dimension)

मानसिक स्वास्थ्य किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व व भावनात्मक दृष्टिकोण का संतुलित विकास है जोकि उसे अपने साथियों के साथ सौहार्दपूर्ण ढंग से रहना सिखाता है।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य से यह अर्थ लगाया जाता है कि व्यक्ति अपने पर्यावरण, घर, काम के स्थान और समाज के लोगों के साथ घुल-मिल गया है और अपने जीवन में वह खुशी प्राप्त कर रहा है।

Mental health is the balanced development of a person's personality and emotional outlook which teaches him to live harmoniously with his fellow beings.

Good mental health means that the person is in harmony with his environment, home, workplace and people of the society and is achieving happiness in his life.

4. सामाजिक आयाम (Social Dimension)

सामाजिक स्वास्थ्य अपने तथा दूसरों के साथ तालमेल बैठाने तथा अपने आपको समझने और साथ ही दूसरों के साथ चलने या स्वतंत्र होने पर यह महसूस करना कि

nursingguan.com

व्यक्ति दूसरों पर निर्भर करता है, जैसे- तथ्यों को समझने और पहचानने की योग्यता।

Social health is the ability to adjust to and understand oneself and others, as well as the feeling that a person is dependent on others when getting along with others or being independent, such as understanding and recognizing facts Qualification .

5. वातावरणीय आयाम (Environmental Dimension)

मनुष्य जिस वातावरण में रहता है।

उसी के अनुसार उसका विकास होता है अर्थात पर्यावरण मनुष्य स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है।

मनुष्य पदि स्वस्थ पर्यावरण में रहेगा जो रोगाणु से मुक्त हो तो वह स्वस्थ रहेगा और उसका शारीरिक व मानसिक विकास भी अच्छी तरह से होगा।

दूषित वातावरण मानव शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न करता है।

The environment in which man lives.

It develops accordingly, that is, the environment has a direct impact on human health.

If human beings live in a healthy environment which is free from germs, they will remain healthy and their physical and mental development will also be good.

Contaminated environment causes many types of diseases in the human body.

6. शिक्षा का आयाम (Educational Dimension)

nursingjan.com

शिक्षा भी स्वास्थ्य स्तर को बनाए रखने में मदद करती है क्योंकि शिक्षा से मानव को स्वस्थ रहने और स्वास्थ्य में उन्नति करने का ज्ञान होता है।

Education also helps in maintaining health level because education gives knowledge to human being to stay healthy and improve health.

7. व्यावसायिक आयाम (Vocational Dimension)

मनुष्य को अपनी मूलभूत जरूरतों को पूरा करने के लिए धन की आवश्यकता होती है और धन अर्जित करने के लिए व्यवसाय होना आवश्यक है।

जब व्यक्ति के पास व्यवसाय होता है तो वह अपनी आवश्यकताओं को पूरा करता है जोकि व्यक्ति के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है, परन्तु यदि बह अचानक व्यवसाय हीन हो जाता है तो इसका दुष्प्रभाव उसके मनोवैज्ञानिक स्तर व मानसिक अवस्था पर पड़ता है जो कि व्यक्ति को अस्वस्थ बना देता है।

Man needs money to fulfill his basic needs and to earn money it is necessary to have a business.

When a person has a business, it fulfills his needs which is necessary for the physical and mental health of the person, but if many If a business suddenly fails, it has adverse effects on one's psychological level and mental state, which makes the person unhealthy.

Q. स्वास्थ्य संकेतक से क्या आशय है? स्वास्थ्य संकेतकों के उपयोग क्या हैं?

What is health indicators? What are the uses of health indicators?

उत्तर- स्वास्थ्य संकेतक (Health Indicators)

nursingguan.com

ये ये बर (variables) होते हैं जोकि किसी समुदाय, राज्य या देश के लोगों की स्वास्थ्य स्थिति के मापन हेतु उपयोग में लाए जाते हैं, ये संकेतक लोगों के स्वास्थ्य की स्थिति में होने वाले सकारात्मक अथवा नकारात्मक परिवर्तनों के बारे में सूचनाएँ प्रदान करते हैं।

सामान्यत: जब लोगों के स्वास्थ्य के स्तर तथा इसमें हुए परिवर्तनों का प्रत्यक्ष रूप से ऑकलन करना असंभव हो, उस स्थिति में इन संकेतकों का उपयोग किया जाता है।

These are the variables which are used to measure the health status of the people of a community, state or country.

These indicators indicate the positive or negative effects on the health status of the people.

Provide information about changes.

Generally, these indicators are used when it is impossible to directly assess the level of health of people and the changes in it.

स्वास्थ्य संकेतकों के उपयोग (Uses of Health Indicators) -

1. ये किसी समुदाय अथवा देश के लोगों के स्वास्थ्य के स्तर के बारे में सूचनाएं प्रदान करते हैं।

2. ये एक देश का दूसरे देश, एक समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य स्तर की दूसरे समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य के स्तर से तुलना करने में उपयोगी होते हैं।

3. ये सरकार द्वारा चलाए जा रहे विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों (National Health Programmes) के तथा विभिन्न स्वास्थ्य योजनाओं के मूल्यांकन में सहायक होते हैं।

4. मूल्यांकन के आधार पर प्राप्त आकड़ों के आधार पर ये संकेतक स्वास्थ्य योजनाओं तथा राष्ट्रीय स्वास्थ्य योजनाओं के नियोजन तथा क्रियान्वयन के बारे में मार्गदर्शन देते हैं।

nursingguard.com

5. ये विभिन्न स्वास्थ्य संसाधनों (resources) के उचित तरीके से वितरण तथा उपयोग में भी सहायक होते हैं।

6. ये विभिन्न स्वास्थ्य संबंधित आवश्यकताओं (health need) के आँकलन (assessment) तथा उन स्वास्थ्य सेवाओं के क्रियान्वन में भी सहायक होते हैं।

7. ये स्वास्थ्य संबंधी विभिन्न अनुसंधानों को भी बढ़ावा देते हैं।

1. They provide information about the level of health of the people of a community or country.

2. They are useful in comparing the health level of people of one community with that of another country, or in comparing the health level of people of another community.

3. They are helpful in evaluating various National Health Programs and various health schemes run by the government.

4. Based on the data obtained through evaluation, these indicators provide guidance on planning and implementation of health plans and national health plans.

5. They also help in proper distribution and utilization of various health resources.

6. These are assessment of various health related needs and provision of those health services. They are also helpful in implementation.

7. They also promote various health related research.

nursingdigan.com

Q. रोग के प्रमुख सिद्धांतों का वर्णन कीजिए।

Explain the main principles of disease.

उत्तर- रोग के कारणों को स्पष्ट करने के लिए अलग-अलग वैज्ञानिकों ने अलग-अलग समय पर अलग-अलग सिद्धांत प्रतिपादित किए हैं जिसमें से कुछ निम्न हैं-

To explain the causes of the disease, different scientists have propounded different theories at different times, some of which are as follows-

1. रोग का वैवीय सिद्धांत (Supernatural Theory)

प्राचीन काल में मनुष्य में होने वाले रोगों के लिए भूत-प्रेत तथा दैवीय शक्ति आदि को जिम्मेदार माना जाता था।

उस समय ऐसा माना जाता था कि जब देवी-देवता नाराज हो जाते हैं तो उस व्यक्ति, परिवार तथा समुदाय को रोगग्रस्त कर देते हैं।

संभवत: उस काल में फैले हुए अंधविश्वास तथा अशिक्षा इस तरह की धारणा के मूल कारण थे।

In ancient times, ghosts and divine powers etc. were considered responsible for the diseases occurring in humans.

At that time it was believed that when the Gods and Goddesses become angry, they cause diseases to the person, family and community.

Probably the superstitions and illiteracy prevalent in that period would have led to the perception in this way.

These were the root causes.

nursingguan.com

2. रोग का मिएमेटिक सिद्धांत (Miasmatic Theory of Disease)

इस सिद्धांत के अनुसार प्रदूषित हवा (polluted air) ही व्यक्ति में रोग फैलने का मुख्य कारण है।

Miasma एक प्राचीन ग्रीक शब्द है जिसका अर्थ होता है- "प्रदूषण"।

प्राचीन काल में भारत, यूरोप, चीन जैसे स्थानों पर इस सिद्धान्त को स्वीकार किया गया था। 19वीं शताब्दी में रोगाणुओं की खोज तथा रोग के रोगाणु सिद्धांत के प्रतिपादित हो जाने के बाद इस सिद्धांत की मान्यता कम हो गई थी।

According to this theory, polluted air is the main reason for the spread of disease in a person. Miasma is an ancient Greek word meaning "pollution". In ancient times, this principle was accepted in places like India, Europe, China. After the discovery of germs in the 19th century and the propounding of the germ theory of disease, the recognition of this theory diminished.

3. रोग का रोगाणु सिद्धांत (Germ Theory of Disease)

इस सिद्धांत के अनुसार प्रत्येक बीमारी का कारण कोई न कोई सूक्ष्मजीव होता है।

इस सिद्धांत का प्रतिपादन जीवाणुविज्ञानी (bacteriologist) लुई पाश्चर (Louis Pasteur) ने किया था।

According to this theory, every disease is caused by some microorganism. This theory was propounded by bacteriologist Louis Pasteur.

nursingguan.com

4. एपिडेमियोलोजिकल ट्रायड सिद्धांत (Epidemiological Triad Theory)

इस सिद्धांत के अनुसार प्रत्येक बीमारी के होने में तीन प्रकार के कारकों का योगदान होता है। इसी कारण इसे एपिडेमियोलोजिकल ट्रायड सिद्धान्त कहते हैं-

According to this theory, every

Three types of factors contribute to the occurrence of the disease. For this reason it is called epidemiological triad theory-

(a) एजेन्ट (Agent)

(b) पर्यावरण (Environment)

(c) मेजबान (Host)

5. बहुकारकीय सिद्धान्त (Multifactoreal Theory)

इस सिद्धांत के अनुसार रोग की उत्पत्ति के लिए एक नहीं अपितु अनेक कारक जिम्मेदार हैं।

रोग उत्पन्न करने में सूक्ष्म जीव के अलावा कई अन्य कारक जैसे सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, आनुवांशिक, पोषणीय, मनोवैज्ञानिक तथा औद्योगिक कारक भी जिम्मेदार होते हैं।

According to this theory, not one but many factors are responsible for the origin of the disease.

Apart from micro-organism, many other factors like social, cultural, economic, genetic, nutritional, psychological and industrial factors are also responsible in causing disease.

nursingguyan.com

Q. स्वास्थ्य देखभाल से क्या आशय है? स्वास्थ्य देखभाल के उद्देश्य व प्रभावी स्वास्थ्य देखभाल की विशेषताओं का वर्णन कीजिए।

What is health care? Explain objectives of health care and characteristics of effective health care.

उत्तर- स्वास्थ्य देखभाल (Health Care)

विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों, चोटों एवं अपंगताओं का निदान (diagnosis), उपचार (treatment) तथा रोकथाम (prevention) ही स्वास्थ्य देखभाल कहलाती है।

स्वास्थ्य देखभाल के अन्तर्गत व्यक्तियों में पाई जाने वाली विभिन्न शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों को रोकथाम हेतु विभिन्न उपाय किए जाते हैं और बीमारियों के हो जाने पर इनका अतिशीघ्र निदान कर मरीज का उचित उपचार किया जाता है ताकि लोगों के जीवन को उन्नत एवं खुशहाल बनाया जा सके।

Health Care is the treatment of various physical and mental diseases, injuries and disabilities.

Diagnosis, treatment and prevention are called health care.

Under health care, various measures are taken to prevent various physical and mental diseases found in people and when diseases occur, they are diagnosed immediately and proper treatment is given to the patient so that people's lives can be made better and happier.

स्वास्थ्य देखभाल के उद्देश्य (Objectives of Health Care) व्यक्ति, परिवार तथा समुदाय को प्रदान की जाने वाले स्वास्थ्य देखभाल के उद्देश्य निम्न है-

To be provided to the individual, family and community.The

nursingguru.com

objectives of health care are as follows-

1. स्वास्थ्य को बढ़ावा देना

2. बीमारियों की रोकथाम

3. बीमारियों का समय पर निदान

4. स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना

5. आवश्यकतानुसार मरीजों का पुर्नवास

1. Promote health

2. Prevention of diseases

3. Timely diagnosis of diseases

4. Restoration of health

5. Rehabilitation of patients as needed

प्रभावी स्वास्थ्य देखभाल की विशेषताएं (Characteristics of Effective Health Care)

प्रभावी स्वास्थ्य देखभाल की प्रमुख विशेषताएं निम्नलिखित हैं-

Health Care Following are the main characteristics of effective health care-

1. उपलब्धता (Availability)

स्वास्थ्य देखभाल लोगों को आसानी से उपलब्ध तथा पहुँच में होनी चाहिए, उसका क्रियान्वयन इस तरह किया जाना चाहिए ताकि अधिक से अधिक उसका लाभ उठाया जा सके।

nursingyan.com

Health care should be easily available and accessible to the people, it should be implemented in such a way that maximum benefit can be availed from it.

2. पर्याप्तता (Adequacy)

व्यक्ति, परिवार तथा समुदाय को प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकतानुसार अर्थात लोगों की जरूरत के अनुसार होनी चाहिए। उदाहरणार्थ जनसंख्या के अनुसार अस्पतालों, स्वास्थ्य केन्द्र, चिकित्सक तथा नर्सों की संख्या पर्याप्त होनी चाहिए।

Health care provided to the individual, family and community should be as per the need i.e. according to the needs of the people. For example, the number of hospitals, health centres, doctors and nurses should be adequate according to the population.

3. व्यापकता (Comprehensiveness)

व्यक्ति, परिवार व समाज को प्रदान की जाने वाली स्वास्थ्य देखभाल में व्यापकता होनी चाहिए अर्थात् इसमें सभी प्रकार की देखभाल का समावेश होना चाहिए-

The health care provided to the individual, family and society should be comprehensive, that is, it should include all types of care -

(a) स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली देखभाल (Health Promotive Care)

(b) बीमारियों की रोकथाम करने वाली देखभाल (Disease Preventive Care)

(c) रोगों का निवारण करने वाली देखभाल (Curative Care)

nursingguru.com

(d) पुर्नवास संबंधित देखभाल (Rehabilitative Care)

4. सस्ती (Cost-effectiveness)

स्वास्थ्य देखभाल को कौमत इतनी होनी चाहिए ताकि उसका उपयोग एक गरीब आदमी भी कर सके।

Health care should be affordable so that it can be used by the poor.Even men can do it.

5. साध्यता (Feasibility)

स्वास्थ्य देखभाल का नियोजन एवं क्रियान्वयन उपलब्ध संसाधनों पर आधारित होना चाहिए, यदि स्वास्थ्य देखभाल उपलब्ध संसाधनों, जैसे- मानव-शक्ति, धन, सामग्री, समय तथा आवश्यकतानुसार नियोजित एवं क्रियान्वित की जाती है तो ये अधिक प्रभावी साबित होगी।

Planning and implementation of health care should be based on the available resources. If health care is planned and implemented as per the available resources, such as manpower, money, material, time and requirement, then it will prove to be more effective. .

6. संगत (Appropriateness)

स्वास्थ्य देखभाल व्यक्ति, परिवार तथा समाज की जरूरत के अनुसार होनी चाहिए तथा इसमें आधुनिक तकनीकों का भी समावेश होना चाहिए ताकि स्वास्थ्य देखभाल का अच्छा लाभ मिल सके।

Health care should be according to the needs of the individual,

nursingguan.com

family and society and it should also include modern technologies so that good benefits of health care can be provided.

Q. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल को परिभाषित कीजिए। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के तत्व या घटक क्या ?

Define primary health care. What are the elements of primary health care? (Imp

उत्तर- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल (Primary Health Care) अल्मा आटा में आयोजित कान्फ्रेन्स में प्राथमिक स्वास्य देखभाल को निम्न प्रकार से परिभाषित किया गया था-

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल एक आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल है, जोकि सभी लोगों के लिए सुलभ एवं स्वीकार्य हो, जिसमें उनकी पूर्ण भागीदारी हो तथा जिसको लागत इतनी हो जिसको समुदाय तथा देश बहन कर सके।

In the conference organized in Alma Ata

Health care was defined as follows-

Primary health care is essential health care that is accessible and acceptable to all people, with full participation and at a cost that the community and the country can bear.

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के तत्व (Element of Primary Health Care)

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के मुख्य घटक निम्नलिखित हैं-

Main elements of primary health care .The components are as follows-

nursingujan.com

1. स्वास्थ्य शिक्षा (Health Education)

2. खाद्य आपूर्ति एवं उपयुक्त पोषण को प्रोत्साहन देना (Promotion of food supply and proper nutrition)

3. सुरक्षित जल को पर्याप्त आपूर्ति एवं आधारभूत स्वच्छता (Adequate supply of safe water and basic sanitation)

4. मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य देखभाल एवं परिवार नियोजन (Maternal and child health care including family planning)

5. मुख्य संक्रामक बीमारियों के विरुद्ध टीकाकरण (Inumunization against major infectious diseases)

6. स्थानिक बीमारियों की रोकथाम एवं नियंत्रण (Prevention and control of endemic diseases)

7. सामान्य रोगों तथा चोटों का उपयुक्त उपचार (Appropriate treatment of common disease and injuries)

8. अति आवश्यक दवाइयों की उपलब्धता (Provision of essential drugs)

Q. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल के सिद्धांतों को वर्णन कीजिए।

Explain principles of primary health care.

उत्तर- विश्व स्वास्थ्य संगठन को एक विशेषज्ञ समिति ने 1984 में प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की परिभाषा में पाँच सिद्धांत सम्मिलित किए-

In 1984, an expert committee of the World Health Organization included five principles in the definition of primary health care-

nursingguan.com

1. न्यायसंगत वितरण (Equitable Distribution)

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल का मुख्य उद्देश्य, स्वास्थ्य सुविधा प्रणाली को ग्रामीण क्षेत्रों तथा निर्धन वर्ग तक पहुँचाना है।

प्राय: यह देखा जाता है कि सरकार द्वारा प्रदान की जा रही अधिकांश स्वास्थ्य सेवाओं एवं योजनाओं का लाभ नहीं मिल पाता है।

इस सिद्धांत के अनुसार स्वास्थ्य सुविधाओं एवं संसाधनों का बिना किसी रंग, जाति-लिंग, धर्म, क्षेत्र, पूँजी, इत्यादि भेदभाव के बिना समान वितरण होना चाहिए अर्थात् प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधाएँ सभी व्यक्तियों, परिवार तथा समुदाय के लिए स्वतंत्र एवं पक्षपात रहित तरीके से उपलब्ध रहनी चाहिए।

The main objective of primary health care is to extend the health facility system to rural areas and the poor class. It is often seen that most of the health services and schemes provided by the government are not availed.

According to this principle, there should be equal distribution of health facilities and resources without any discrimination like colour, caste, sex, religion, region, capital, etc. i.e. primary health facilities should be free and open to all individuals, families and communities. Should be available in a non-biased manner.

2. सामुदायिक सहभागिता (Community Participation)

सामुदायिक स्वास्थ्य देखभाल के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए ये अति आवश्यक है कि परिवार तथा समाज की सक्रिय भागीदारी हो।

सामुदायिक सहभागिता होने पर जनता और जागरूक होगी तथा स्वास्थ्य लाभ का अधिकाधिक उपयोग करेगी।

चूंकि प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा जनता द्वारा जनता के लिए है अत: स्थानीय समुदाय

nursingguyan.com

की स्वास्थ्य सेवाओं के नियोजन, कार्यान्वयन और संवर्धन में सभी को भाग लेना चाहिए।

To achieve the goals of community health care, it is very important that there is active participation of family and society. With community participation, the public will become more aware and will utilize the health benefits more.

Since primary health care is by the people for the people, everyone should participate in the planning, implementation and promotion of health services in the local community.

3. उपयुक्त तकनीक (Appropriate Technology)

उपयुक्त तकनीक अर्थात् ऐसी तकनीक जो वैज्ञानिक रूप से मजबूत हो, लोगों को स्वीकार्य हो, जिसकी लागत आम जनता द्वारा वहन कर सकने योग्य हो तथा लोगों की जरूरत को पूरी करने वाली हो का उपयोग करना चाहिए।

Appropriate technology, that is, such technology which is scientifically strong, acceptable to the people, whose cost can be borne by the general public and which fulfills the needs of the people, should be used.

4. रोकथाम पर फोकस (Focus on Prevention)

प्राथमिक स्वास्थ्य का मुख्य फोकस उपचार की अपेक्षा रोग निवारण है, जिसका प्राथमिक देखभाल के सभी घटकों में समावेश है।

स्वास्थ्य शिक्षा पर भी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में विशेष महत्व दिया गया है।

The main focus of primary health is disease prevention rather

nursingguan.com

than treatment, which is included in all components of primary care. Health education has also been given special importance in primary health care.

5. बहुआयामी समन्वयन (Multi-sectorial coordination)

प्राथमिक स्वास्थ्य सुविधा का बुनियादी सिद्धांत है कि स्वास्थ्य अकेले स्वास्थ्य क्षेत्र पर ध्यान देने से प्राप्त नहीं किया जा सकता है इसके लिए स्वास्थ्य संबंधित अन्य क्षेत्रों जैस

े- कृषि, शिक्षा, सामाजिक कल्याण आदि के लिए संयुक्त प्रयासों की आवश्यकता है. साथ ही सभी क्षेत्रों के बीच समन्वयन स्थापित किया जाना चाहिए।

The basic principle of primary health facility is that health cannot be achieved by focusing on health sector alone, for this it has to be done jointly with other health related sectors like

agriculture, education, social welfare etc. Efforts are required. Also, coordination should be established between all sectors.

Q. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में नर्स की क्या भूमिका है?

What is the role of nurse in primary health care?

उत्तर- प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में नर्स की भूमिका निम्न प्रकार होती है-

The role of nurse in primary health care is as follows-

1. व्यक्ति, परिवार तथा समुदाय के स्वास्थ्य स्तर का आँकलन करना व्यक्ति, परिवार

nursingguan.com

हत्या समुदाय के वाथ्य का ऑफलन करना

नर्स का सबसे महत्वपूर्ण कार्य है। नर्स सर्वे और गृह मुलाकात द्वारा परिवार तथा समुदाय के लोगों के सम्पर्क में आती है तथा स्वास्थ्य संबंधी जरूरतों तथा आवश्यकताओं का पता लगाकर उन्हें नर्सिंग देखभाल प्रदान करती है।

2. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल में लोगों की सहभागिता बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करना

नर्स समुदाय के लोगों को देखभाल प्रदान करने से पूर्व किए जाने वाले ऑकलन तथा देखभाल के नियोजन, क्रियान्वयन एवं मूल्यांकन में अधिकाधिक रूप से महभागी होने के लिए प्रेरित करती है।

3. अन्य विकास कार्यक्रमों से समन्वय रखना

स्वास्थ्य के बहुआयामी होने के कारण इसमें संबंधित अन्य क्षेत्र भी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

अतः बेहतर स्वास्थ्य स्तर को प्राप्त करने के लिए नर्स को अन्य स्वास्थ्य संबंधी क्षेत्र, जैसे- कृषि, शिक्षा, आवास, संचार, उद्योग, समाज, जलापूर्ति, यातायात, आदि के समुचित विकास हेतु प्रयासरत रहना चाहिए तथा इनके बीच समन्वय स्थापित रखने का प्रयास करना चाहिए।

4. आपातकालीन तथा सामान्य चिकित्सा सुविधा उपलब्ध करवाना

नर्स समुदाय के लोगों को आपातकालीन स्थिति में स्वास्थ्य सेवा प्रदान करती है व बीमारी गम्भीर होने पर वह मरीज की आवश्यकतानुसार विशेषतों के पास उचित उपचार के लिए रेफर करती है। वह सामान्य बीमारी होने पर देखभाल प्रदान करती है।

nursingyan.com

5. महामारी संबंधी निगरानी रखना नर्स अपने क्षेत्र में फैली महामारी को फैलने से रोकने के लिए आवश्यक स्वास्थ्य सेवा तथा उपचार भी प्रदान करती है।

6. स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षण

नर्स स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को प्रभावी प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने के योग्य बनाने हेतु आवश्यक प्रशिक्षण देने के लिए भी जिम्मेदार होती है ताकि वे अधिक दक्षता एवं कुशलता के साथ समुदाय को देखभाल प्रदान कर सकें।

इसके अतिरिक्त नर्स शासन द्वारा दी जाने वाली स्वास्थ्य सेवाओं को प्रदान करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं का निरीक्षण भी करती है।

7. प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की प्रगति पर नजर रखना सामुदायिक नर्स प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल की प्रगति पर नजर रखती है तथा आवश्यकतानुसार इसके नियोजन एवं क्रियान्वयन में बाछित परिवर्तन कर इसे अधिक सफल तथा प्रभावी बनाने के लिए भी जिम्मेदार होती है।

1. Assessing the health level of the individual, family and community.

The most important task of the nurse is to assess the health of the individual, family and community. The nurse comes in contact with the family and community members through surveys and home visits and provides nursing care by ascertaining their health needs and requirements.

2. To encourage increased participation of people in primary

nursingdjan.com

health care.

Nurses encourage people of the community to participate more in the assessment done before providing care and in the planning, implementation and evaluation of care.

3. To maintain coordination with other development programs.

Since health is multidimensional, other areas related to it also affect health. Therefore, to achieve better health level, the nurse should make efforts for the proper development of other health related areas, such as agriculture, education, housing, communication, industry, society, water supply, transportation, etc. and try to establish coordination between them. should do.

4. Providing emergency and general medical care:

The nurse provides health care to the people of the community in emergency situations and in case of serious illness, she refers the patient to the specialties as per his need for appropriate treatment. She provides care in case of common illness.

5. Keeping Epidemic Surveillance Nurses also provide necessary health care and treatment to prevent the spread of epidemics in their area.

6. Training of health workers

nursinggyan.com

Nurses are also responsible for providing necessary training to health workers to enable them to provide effective primary health care so that they can provide care to the community with greater efficiency and effectiveness. Apart from this, the nurse also supervises the health workers providing health services provided by the government.

7. Keeping an eye on the progress of primary health care:

The community nurse keeps an eye on the progress of primary health care and is also responsible for making it more successful and effective by making desired changes in its planning and implementation as per the need.

Q. प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र क्या है? प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के क्या कार्य हैं?

What is primary health centre? What are the functions of primary health centre?

अथवा(or)

प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल से आप क्या समझते हैं? इसके कार्यों को विस्तारपूर्वक समझाइए।

What do you understand by primary health centre? Explain its functions.

उत्तर- प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र (Primary Health Centre)

यह ग्रामीण समुदाय एवं चिकित्सक के मध्य पहला सम्पर्क होता है। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र का गठन मैदानी क्षेत्र को 30,000 जबकि पर्वतीय/आदिवासी क्षेत्र को 20,000

nursinggyan.com

को कवर करने हेतु किया गया है। इनको स्थापना एवं रख-रखाव राज्य सरकारों के न्यूनतम बुनियादी आवश्यकता कार्यक्रम (Minimum Basic Need Programme) के अन्तर्गत होता है।

इसमें रोगियों के लिए 4-6 विचस्तर होते हैं तथा रोगों के निदान संबंधी कुछ सुविधाएँ भी उपलब्ध होती हैं।

This is the first point of contact between the rural community and the doctor.There is contact.

Primary Health Centers have been set up to cover 30,000 in the plain areas and 20,000 in the hilly/tribal areas.

Their establishment and maintenance is done under the Minimum Basic Need Program of the state governments.

It has 4-6 different levels for patients and some facilities related to diagnosis of diseases are also available.

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के कार्य

[Functions of Primary Health Centre (PHC)] - प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के निम्न प्रमुख कार्य होते हैं-

Primary Health Center has the following main functions-

1. चिकित्सा देखभाल

2. स्वच्छ आपूर्ति एवं आधारभूत स्वच्छता

3. स्थानिक बीमारियों की रोकथाम एवं उपचार

4. प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य, परिवार नियोजन सहित जैविक सांख्यिकी का संग्रहण एवं रिपॉट करना।

nursingguru.com

5. स्वास्थ्य शिक्षा

6. फामर्श सेवाएं

7. आधारभूत प्रयोगशाला सेवाएं

8. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम

9. ग्राम स्वास्थ्य मार्गदर्शक, स्थानीय दाई, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं तथा स्वास्थ्य सहायकों को प्रशिक्षण देना।

1. Medical care

2. Clean supply and basic sanitation

3. Prevention and treatment of endemic diseases.

4. To collect and report biological statistics including reproductive and child health, family planning.

5. Health education

6. Farming Services

7. Basic Laboratory Services

8. National Health Program

9. To provide training to village health guides, local midwives, health workers and health assistants.

Q. आशा (मान्यता प्राप्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता) के कार्यों का वर्णन कीजिए।

Describe the functions of ASHA (Accedited Social Health

nursingguan.com

Activist).

उत्तर- राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन में मान्यताप्राप्त सामाजिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, आशा की नई योजना के साथ ग्राम पंचायतों तक पहुँचने का निर्णय किया गया है।

गाँव में 1,000 की जनसंख्या पर आशा की नियुक्ति होगी। यह ग्रामीण स्वास्थ्य तंत्र को जोड़ने वाली एक महत्वपूर्ण कड़ी है।

It has been decided to reach out to the Gram Panchayats with the new scheme of ASHA, an accredited social health worker in the National Rural Health Mission.

ASHA will be appointed for a population of 1,000 in the village. It is an important link connecting the rural health system.

आशा के कार्य (Functions of ASHA) आशा के निम्नलिखित महत्वपूर्ण कार्य होते हैं-

ASHA has the following important function -

1. परिवार तथा समुदाय के लोगों को उपकेन्द्र तथा प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में उपलब्ध स्वास्थ्य सेवाओं का उपयोग करने के बारे में जानकारी देना।

2. टीकाकरण, प्रसवपूर्व जाँच, प्रसवोत्तर जाँच, समन्वित बाल विकास योजना, सफाई तथा सरकार द्वारा प्रदान की जा रही अन्य सेवाओं का लाभ उठाने में लोगों की सहायता प्रदान करना।

3. महिलाओं को प्रसव की तैयारी, स्तनपान और पूरक आहार, टीकाकरण,

nursingguyan.com

गर्भनिरोधन और सामान्य संक्रमणों की रोकथाम तथा छोटे बच्चों की देखभाल हेतु सलाह देना।

4. आवश्यकता होने पर गर्भवती महिलाओं और बच्चों को निकट के स्वास्थ्य सुविधा केन्द्र पर भेजने की व्यवस्था करना।

5. बुखार, सर्दी, खाँसी, मामूली चोट आदि के लिए सुविधा केन्द्र पर भेजने की व्यवस्था करना।

6. लोगों को स्वस्थ रहने के बारे में जानकारी देना, जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता, संतुलित पोषण लेना, घर के आस-पास सफाई रखना, स्वच्छ पानी पीना, धूमपान न करना, मादक पदार्थों के सेवन से बचना, आदि।

7. Revised National Tuberculosis Control Programme (RNTCP) के अर्न्तगत सीधे देखरेख में दिए जाने बाले DOTS की औषधियाँ प्रदान करना।

8. प्रत्येक व्यक्ति को दी जाने वाली अनिवार्य सुविधाओं के लिए कार्य करना, जैसे- ORS, आयरन, फॉलिक एसिड को गोलियाँ. Disposable Delivery Kit (DDK), गर्भनिरोधक गोलियां, कंडोम, आदि। इन सभी सामग्रियों के लिए आशा को एक किट प्रदान की जाती है।

9. सम्पूर्ण स्वच्छता कार्यक्रम के अर्न्तगत, घरों में शौचालय निर्माण को बढ़ावा देना।

10. अपने गाँव में जन्म व मृत्यु एवं असामान्य समस्या को सूचना उपस्वास्थ्य केन्द्र व प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र को देना।

11. स्वास्थ्य समिति की बैटक में भाग लेना।

12. स्वास्थ्य समिति की बैठक का आयोजन करना।

13. परिवार के लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करना।

1. To enable family and community members to utilize the health

nursingguan.com

services available at sub-centres and primary health centres. To give information about.

2. To provide assistance to people in availing vaccination, ante-natal check-up, post-natal check-up, Integrated Child Development Scheme, sanitation and other services provided by the government.

3. Preparation of women for delivery, breastfeeding and complementary feeding, vaccination, contraception and prevention of common infections. And giving advice on taking care of small children.

4. To make arrangements to send pregnant women and children to the nearest health facility if necessary.

5. To make arrangements to send to the facility center for fever, cold, cough, minor injuries etc.

6. To give information to people about staying healthy, like personal hygiene, taking balanced nutrition, maintaining cleanliness around the house, drinking clean water, not smoking, avoiding drug abuse, etc.

7. To provide directly supervised DOTS drugs under the Revised National Tuberculosis Control Program (RNTCP).

8. To work for essential facilities to be provided to every person, like ORS, iron, folic acid tablets. Disposable Delivery Kit (DDK), contraceptive pills, condoms, etc. Asha is provided with a kit containing all these materials.

9. To promote construction of toilets in homes under the Total

nursingguan.com

Sanitation Programme.

10. To give information about births, deaths and unusual problems in your village to the sub-health center and primary health center.

11. Participating in the meeting of the Health Committee.

12. To organize the meeting of the Health Committee.

13. To provide health services to the family members.

Q. दाई के क्या कार्य होते हैं?

What are the functions of Midwife or Dai?

उत्तर-दाई की ग्रामीण क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका होती है, वह अपने गाँव के परिवार तथा स्वास्थ्य कार्यकर्ता के मध्य सम्पर्क बनाती है। अपने गाँव में मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य की सुधार की दिशा में वह निम्न कार्य करती है-

Dai plays an important role in the rural area, she makes contact between the family and health workers of her village. She does the following work towards improving maternal and child health in her village:

1. अपने क्षेत्र को प्रत्येक गर्भवती महिला से सम्पर्क कर यह सुनिश्चित करती है कि उसका पंजीयन उपकेन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र में हुआ है या नहीं।

2. यदि कोई असामान्य गर्भ लगता है तो उसे तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला)/ANM या स्वास्थ्य सहायक (महिला) से सम्पर्क कर प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भिजवाना।

nursingguan.com

3. उसे साप्ताहिक पूर्व प्रसव क्लीनिक में उपस्थित होकर स्वास्थ्य कार्यकर्ता को महायता करना।

4. प्रत्येक गर्भवती महिलाओं को दो टेटनेस के टीके लगवाना।

5. यह सुनिश्चित करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला निर्धारित मात्रा के अनुसार आयरन तथा फोलिक एसिड की गोलियां लेती है या नहीं।

6. यह सुनिश्चित करने का प्रयास करना कि प्रत्येक गर्भवती महिला कम से कम तीन बार प्रसव पूर्व क्लीनिक जाए अर्थात गर्भ की पुष्टि के लिए कम से कम तीन बार क्लीनिक जाए; तीसरे माह में गर्भ की पुष्टि के लिए, सातवें माह तथा नवें माह में।

7. गर्भवती महिला तथा परिवार के सदस्यों को अस्पताल में प्रसव कराने के लिए तैयार करना चाहिए तथा उन्हें अस्पताल में प्रसव करवाने के लाभ के बारे में बताना चाहिए।

8. जब उसे प्रसव के लिए बुलाया जाए तो-

• अपने साथ प्रसव किट साथ ले जाना चाहिए।

• उसे सावधानीपूर्वक प्रसव की प्रगति पर नजर रखनी चाहिए।

• उसे बिना किसी अनावश्यक हस्तक्षेप के प्रसव को सामान्य रूप से चलने देना चाहिए।

9. अपने किट को ध्यान से रखना चाहिए, किट में हमेशा पूरा सामान होना चाहिए और सामान साफ-सुथरा होना चाहिए तथा प्रसव के लिए तैयार होना चाहिए।

10. माता तथा शिशु को आरामदायक स्थिति में रखना चाहिए तथा दोनों के पोषण को व्यवस्था करना चाहिए।

11. उसे माँ और परिजनों को समझाना चाहिए कि कब उसे तुरन्त बुलाना है।

12. प्रसवोत्तर अवधि में यदि उसे माँ में कोई जटिलताएं दिखाई देती हैं, जैसे, ज्वर या दुर्गध साव या शिशु में नाभि संक्रमण तथा पीलिया हो तो उसे तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला) / ANM को सूचना देनी चाहिए अथवा माँ और शिशु को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र भिजवाना चाहिए।

nursingguru.com

13. अपने क्षेत्र के सभी बच्चों को BCG और DPT के टीके लगवाना तथा पोलियों के drops (बुरे) देना।

14. अपने क्षेत्र के योग्य दंपतियों को गर्भनिरोधक उपाए अपनाने या नसबन्दी करवाने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

15. उसे निरोध, फोम की गोलियां और जेली उन दंपतियों को वितरित करना चाहिए जिन्हें इन गर्भ निरोधकों की आवश्यकता है।

16. उसे अपने क्षेत्र में सब जन्म और मृत्यु, स्वास्थ्य कार्यकर्ता (पुरुष) या स्वास्थ्य कार्यकर्ता (महिला)/ANM को रिर्ट करना चाहिए।

1. She contacts every pregnant woman in her area and ensures whether she is registered in the sub-centre or primary health center or not.

2. If any abnormal pregnancy occurs then immediately contact the health worker (female)/ANM or health assistant (female) and send her to the primary health centre.

3. To assist the health worker by attending her weekly antenatal clinic.

4. To give two tetanus vaccinations to every pregnant women.

5. To ensure that every pregnant woman takes iron and folic acid tablets as per the prescribed quantity. Yes or No.

6. To make efforts to ensure that every pregnant woman visits the antenatal clinic at least three times i.e. at least three visits to the clinic for confirmation of pregnancy; To confirm pregnancy in the third month, in the seventh month and in the ninth month.

nursingguan.com

7. Pregnant women and family members should be prepared for hospital delivery and they should be told about the benefits of hospital delivery.

8. When he is called for delivery-

• You should carry a delivery kit with you.

• She should carefully monitor the progress of delivery.

• She should allow the delivery to proceed normally without any unnecessary intervention.

9. You should take care of your kit, the kit should always be fully stocked and the items should be clean and ready for delivery.

10. Mother and child should be kept in comfortable conditions and arrangements should be made for the nutrition of both.

11. He should explain to his mother and family when to call him immediately.

12. If he notices any complications in the mother during the postpartum period, such as fever or foul smell or umbilical cord infection in the baby and If there is jaundice, she should immediately inform the health worker (female) / ANM or send the mother and baby to the primary health center.

13. Get BCG and DPT vaccinations and give polio drops to all the children in your area.

14. Eligible couples in their area should be motivated to adopt contraceptive measures or get sterilization done.

15. She should distribute condoms, foam pills and jellies to

nursingguan.com

couples who need these contraceptives.

16. He must report all births and deaths in his area to the Health Worker (male) or Health Worker (female)/ANM. should do.

सब के लिए स्वास्थ्य से क्या आशय है?

What do you mean by health for all?

उत्तर- सब के लिए स्वास्थ्य एक अन्तर्राष्ट्रीय अवधारणा है। सबके लिए स्वास्थ्य का प्रस्ताव सन् 1977 में विश्व स्वास्थ्य सभा के समक्ष प्रस्तुत हुआ जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा स्वीकृति प्रदान की गई, इसका लक्ष्य सन् 2000 तक सबके लिए स्वास्थ्य (Health for All by AD 2000) रखा गया। यह मुख्यतः नागरिकों एवं देशों के स्वास्थ्य स्तर में समानता पर आधारित है। सबके लिए स्वास्थ्य की परिभाषा विश्व स्वास्थ्य संगठन के सदस्य देशों द्वारा निम्न प्रकार से अनुमोदित की गई है-

"स्वास्थ्य का ऐसा स्तर प्राप्त करना जो प्रत्येक व्यक्ति को सामाजिक और आर्थिक रूप से उपयोगी जीवन व्यतीत करने योग्य बना सके।"

सबके लिए स्वास्थ्य का यह अर्थ नहीं है कि वर्ष 2000 में डाक्टर और नर्स संसार में हर व्यक्ति, व्यक्ति के लिए उनकी सभी व्याधियों के लिए स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध करायेंगे और न ही यह मतलब है कि वर्ष 2000 में कोई भी रोगी या अशक्त नहीं रहेगा। इसका आशय यह है कि स्वास्थ्य सेवाओं, योजनाओं तथा संसाधनों का सभी लोगों में समान रूप से बंटवारा होगा। अनिवार्य स्वास्थ्य सेवाएं प्रत्येक व्यक्ति की पहुँच में होंगी। लोग बीमारियों तथा अशक्तता की रोकथाम हेतु तुलनात्मक बेहतर तकनीक का उपयोग कर पाएंगे।

Health for all is an international concept.The proposal of Health for All was presented before the World Health Assembly in 1977, which was approved by the World Health Organization, its target was Health for All by the year 2000 (Health for All by AD 2000). It

nursingguru.com

is mainly based on equality in the health level of citizens and countries. The definition of health for all has been approved by the member countries of the World Health Organization as follows-

"The attainment of a standard of health which enables every individual to lead a socially and economically useful life."

Health for all does not mean that doctors and nurses in the year 2000 will provide health care for every person in the world for all their ailments, nor does it mean that no one will be sick or disabled in the year 2000. This means that health services, schemes and resources will be distributed equally among all the people. Essential health services will be accessible to every person. People will be able to use better technology to prevent diseases and disabilities.

Q. मिलेनियम या सहस्त्राब्दी विकास लक्ष्य को समझाइए।

Explain the millennium development goals.

उत्तर- मिलेनियम विकास लक्ष्य के आठ अन्तर्राष्ट्रीय विकास लक्ष्य है जोकि सन् 2000 में हुई संयुक्त राष्ट्रों की मिलेनियम शिखर वार्ता के दौरान निर्धारित किए गए थे।

सितम्बर 2000 में संयुक्त राष्ट्र संघ के सदस्य देशों की न्यूयार्क में एक शिखर वार्ता हुई जिसमें इसके सभी सदस्य (189 सदस्य) देशों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

संयुक्त राष्ट्र के सदस्य देशों के प्रतिनिधियों में शिखर वार्ता के दौरान निम्न मुद्दों पर चर्चा हुई-

The Millennium Development Goals have eight international development goals which were set during the Millennium Summit

nursingguan.com

of the United Nations held in 2000. In September 2000, a summit of the member countries of the United Nations was held in New York in which representatives of all its member (189 member) countries participated. The following issues were discussed during the summit among the representatives of United Nations member countries-

- गरीबी उन्मूलन
- महिला सशक्तिकरण
- स्वास्थ्यकर पर्यावरण का निर्माण
- एच. आई.वी./एड्स
- मलेरिया जैसी बीमारियों के नियंत्रण एवं रोकथाम
- Poverty eradication
- women empowerment
- creating a healthy environment
- HIV / AIDS
- Control and prevention of diseases like malaria

उपरोक्त संबंधी लक्ष्य तथा जिनके लिए टारगेट (target) निर्धारित किए गए, जिनके लिए वर्ष 2015 तक प्राप्ति का लक्ष्य रखा गया।

The above related goals and targets were set for which the target of achievement was set by the year 2015.

nursingguan.com

मिलेनियम विकास लक्ष्यों में आठ लक्ष्य रखे गए, इन्हें प्राप्त करने के लिए 8 टारगेट तथा 48 संकेतक (indicators) सम्मिलित थे।

जिनमें से 3 लक्ष्य, 8 टारगेट तथा 18 संकेतक स्वास्थ्य संबंधित थे। संयुका राष्ट्र संघ के सभी सदस्यों ने निम्न आउ लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु उपयुक्त रणनीति तैयार करने तथा उसी के अनुसार कार्य करने की बात स्वीकार की-

Eight goals were set in the Millennium Development Goals, to achieve them, 8 targets and 48 indicators were included. Out of which 3 goals, 8 targets and 18 indicators were health related. All the members of the United Nations agreed to prepare a suitable strategy and work accordingly to achieve the following goals:

लक्ष्य 01- अत्यधिक गरीबी एवं भूख का उन्मूलन

लक्ष्य 02- स्वर्वभौमिक प्राथमिक शिक्षा का लक्ष्य प्राप्त करना।

लक्ष्य 03- लिंग समानता को बढ़ावा देना तथा महिलाओं को सशक्त बनाना।

Goal 01- Eradication of extreme poverty and hunger

Goal 02 - To achieve the goal of universal primary education.

Goal 03- Promoting gender equality and empowering women.

nursingguan.com