

Community Health Nursing -I, Video 02

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-

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 कार्यात्मक (physiological) रूप से फिट हो तब ही उसे स्वस्थ माना जाएगा।

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

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।

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

5. वातावरणीय आयाम (Environmental Dimension)

मनुष्य जिस वातावरण में रहता है। उसी के अनुसार उसका विकास होता है अर्थात् पर्यावरण मनुष्य स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालता है।

मनुष्य यदि 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।

6. शिक्षा का आयाम (Educational Dimension) -

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।

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।

Answer- All the dimensions of a person play an important role in keeping him healthy. All these dimensions help in keeping a person healthy. The World Health Organization has divided the dimensions of complete health into the following types-

1. Physical Dimension -

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, if a person is anatomically and physiologically fit, then only he will be considered healthy.

2. Spiritual Dimension

The spiritual dimension is also considered an important dimension of health.

In this, the person believes in the supreme natural power, which is

also known as God and accepts the truth of worldly illusions and material things and does not have much attachment to them.

3. Mental Dimension

Mental health is the balanced development of a person's personality and emotional attitude which teaches him to live in harmony with his peers.

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

4. Social Dimension

Social health is the ability to adjust with oneself and others and to understand oneself and also to feel that one is dependent on others when walking with others or being independent, such as the ability to understand and recognize facts.

5. Environmental Dimension

A person develops according to the environment in which he lives, that is, the environment has a direct impact on human health.

If a person lives in a healthy environment which is free from germs, then he will remain healthy and his physical and mental development will also be good.

A polluted environment causes many types of diseases in the human body.

6. Educational Dimension -

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

7. Vocational Dimension

Human beings need money to fulfill their basic needs and to earn money it is necessary to have a business.

When a person has a business, he fulfills his needs which are necessary for the physical and mental health of the person.

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) -

ये वे चर (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।

सामान्यतः 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।

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।
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 ऑकलन

(assessment) तथा उन स्वास्थ्य सेवाओं के क्रियान्वन में भी सहायक होते हैं।

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

Health Indicators -

These are the variables that are used to measure the health status of the people of a community, state or country, these indicators provide information about the positive or negative changes in the health status of the people.

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

Uses of Health Indicators -

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

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

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

4. On the basis of the data obtained on the basis of evaluation, these indicators provide guidance regarding the planning and implementation of health schemes and national health schemes.

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

6. They also help in the assessment of various health needs and the implementation of those health services.

7. They also promote various health related research.

Q. रोग व्यवहार के चरणों को समझाइए।

Explain the stages of illness behaviour.

उत्तर - रोग व्यवहार में सामान्यतः व्यक्ति पाँच चरणों से गुजरता है इसमें रोग की उत्पत्ति, निदान एवं सम्पूर्ण उपचार शामिल है-

1. प्रथम चरण - लाक्षणिक अनुभव -

इस चरण में व्यक्ति को यह आभास होता है कि वह सामान्य नहीं है परंतु वह रोग के लक्षण स्पष्ट नहीं होने के कारण सुनिश्चित नहीं कर पाता। लक्षणों में दर्द, गाँठें आदि शारीरिक परिवर्तन हो सकते हैं किन्तु चरण के अंत में व्यक्ति को बोध होने लगता है कि उसमें रोग के लक्षण प्रकट हो रहे हैं।

2. द्वितीय चरण - रोग के लक्षण स्पष्ट होना-

जब रोग के लक्षण प्रकट होते हैं तब रोगी में अवसाद या अन्य शारीरिक परिवर्तन प्रकट होते हैं और व्यक्ति स्वास्थ्य देखभाल तंत्र के संपर्क में आता है, किंतु कभी-कभी जब रोग के लक्षण व्यक्ति की दैनिक क्रियाशीलता को अधिक प्रभावित करते हैं तब व्यक्ति स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के संपर्क में आता है।

3. तृतीय चरण - चिकित्सीय देखभाल संपर्क-

इस चरण में व्यक्ति रोग के लक्षण, संभावित कारणों, समयावधि एवं उत्पन्न जटिलताओं के बारे में समझ चुका होता है।

स्वास्थ्य कर्मचारी इस बात की पुष्टि करते हैं कि व्यक्ति रोगग्रस्त है या नहीं। रोग का पता लगने पर चिकित्सीय उपचार प्रारंभ हो जाता है परंतु कई बार वो सिर्फ लक्षणों को दूर करता है।

4. चतुर्थ चरण - व्यक्तिगत स्वास्थ्य निर्भरता -

रोग निदान होने पर पूर्णतया स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं पर उपचार के लिए निर्भर हो जाती है, इस स्थिति में रोगी देखभाल, सहानुभूति, तनाव से बचाव आदि का समायोजन करना सीख जाता है। इस चरण में रोगी दैनिक गतिविधियों के साथ भी सामंजस्य करने लगता है।

5. पंचम चरण : स्वास्थ्य सुधार एवं पुनर्वास:-

इस चरण में रोग के लक्षण समाप्त हो जाते हैं एवं व्यक्ति अपनी पूर्व स्वास्थ्य अवस्था को प्राप्त करने लगता है।

दीर्घकालिक रोग अवस्था में व्यक्ति स्वास्थ्य एवं क्रियाक्षमता पर हुए प्रभाव के साथ समायोजन करने लगता है।

Answer - In disease behavior, a person generally passes through five stages, which include the origin of the disease, diagnosis and complete treatment-

1. First stage - Symptomatic experience -

In this stage, the person feels that he is not normal but he is unable to be sure due to the symptoms of the disease not being clear. The symptoms may include physical changes like pain, lumps etc. but at the end of the stage, the person starts realizing that the symptoms of the disease are appearing in him.

2. Second stage - Symptoms of the disease becoming clear -

When the symptoms of the disease appear, depression or other physical changes appear in the patient and the person comes in contact with the health care system, but sometimes when the symptoms of the disease affect the daily functioning of the person more, then the person comes in contact with the health

care system.

3. Third stage - Medical care contact -

In this stage, the person has understood the symptoms of the disease, possible causes, time period and complications arising.

The health workers confirm whether the person is sick or not. After diagnosis of the disease, medical treatment starts but sometimes it only relieves the symptoms.

4. Fourth stage - Personal health dependency -

After diagnosis of the disease, the person becomes completely dependent on health care workers for treatment, in this situation the patient learns to adjust to care, sympathy, stress prevention etc. In this stage, the patient also starts adjusting with daily activities.

5. Fifth stage: Health improvement and rehabilitation:-

In this stage, the symptoms of the disease disappear and the person starts regaining his previous health state.

In chronic disease condition, the person starts adjusting with the effect on health and functioning.