

Community Health Nursing -I, Video 01

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

Define community health and write down the purposes of community health. (Imp.)

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 (i) निरोधात्मक (preventive), (ii) उपचारात्मक (curative), और (iii) स्वास्थ्यवर्धक (promotive) सेवाओं का एकीकरण है।

According to the World Health Organization (WHO)

Community health refers to 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 is the integration of (i)

preventive, (ii) curative, and (iii) promotive services.

सामुदायिक स्वास्थ्य के उद्देश्य

(Purposes of Community Health)

1. समुदाय के लोगों के स्वास्थ्य स्तर का आँकलन करना तथा उसमें व्याप्त बीमारियों का पता लगाना।
2. बीमारियों की शुरूआती 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 आवश्यक 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 initial stage 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.

प्रश्न . 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-

1. आनुवांशिक कारक

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 वाहक होते हैं।

2. प्रजाति (Race)

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

ये अलग-अलग प्रकार का प्रभाव रखते हैं, 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।

3. उम्र (Age) -

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

शिशुओं में तथा वृद्धों में बीमारियों की 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 कमजोर करती हैं।

4. पर्यावरण (Environment)

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

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

6. स्वास्थ्य सेवाएं (Health Services) -

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

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।

7. अन्य निर्धारक तत्व -

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।

Answer- Many factors determine the health of the members of the community, some of the important ones are as follows-

1. Genetic factors

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

The genes (reproductive elements) received from parents have an important influence in it, genes are the carriers of heredity.

2. Race

Factors related to race also affect community health, different races have different faith, belief and culture.

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

3. Age -

Age also affects the possibility of a person getting

diseases.

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

From this it is clear that if there are more children and elderly in a community, then more diseases will be found there, which weakens the level of health of that community.

4. Environment

The environment plays an important role in determining community health, everything found around us together forms the environment.

5. Life-Style -

A person's lifestyle promotes health, it helps in the gradual progress of a person's physical, mental, social and spiritual health. Life-style includes a person's food, lifestyle, education, etc.

6. Health Services -

The health services provided in the community affect the standard of human life.

If the health services provided in the community are payable as per requirement, adequate, equipped with modern technology, then they promote health but on the contrary, if the health services are inadequate, expensive or do not have modern technology, then they reduce the level of health.

7. Other determining factors -

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

If the nutrition of a person i.e. diet is balanced then the health level remains better.

Q. स्वास्थ्य का वर्गीकरण समझाइए।

Explain the classification of health.

उत्तर - विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य को तीन प्रमुख प्रकारों में विभक्त किया है-

1. शारीरिक या भौतिक स्वास्थ्य (Physical Health) –

शारीरिक स्वास्थ्य को समझना सबसे आसान है, इसका आशय है कि शरीर के विभिन्न अंग एवं तन्तु शरीर में परस्पर पूर्ण सामंजस्य रखते हुए अपनी अपेक्षित क्षमता के अनुरूप कार्य कर रहे हैं।

साफ-सुथरी त्वचा, चमकदार आँखें, कान्तिमय बाल, संतुलित सुगठित शरीर, पर्याप्त भूख लगना, मलाशय एवं मूत्राशय का नियमित रूप से कार्य करना स्वस्थ शरीर में सम्मिलित हैं।

2. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) –

मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य है मनुष्य का बाहरी दुनिया से सही तालमेल अर्थात् वह परिस्थिति जिसमें मनुष्य स्वयं के और अपने आस-पास के लोगों तथा वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करता है।

3. सामाजिक स्वास्थ्य (Social Health) -

समाज में स्वयं को प्रतिस्थापित करना, समाज में अपनी पहचान बनाना, समाज में प्रेमपूर्वक तथा सही तालमेल के साथ रहना, एक स्वस्थ समाज के निर्माण के चरण हैं।

सामाजिक स्वास्थ्य में मनुष्य अपने एवं अपने परिवार की सुख-सुविधाओं को जुटाकर शान्तिपूर्ण वातावरण में रहता है तथा अन्य के लिए भी ऐसे वातावरण की कामना करता है।

इन सब जानकारियों को एकत्र कर स्वास्थ्य की परिभाषा को इस तरह भी परिभाषित किया जा सकता है कि सम्पूर्ण स्वास्थ्य मनुष्य

की वह अवस्था है जिसमें शरीर का हर अंग व तन्तु सही रूप से काम करता हो, वह सोचने समझने की तथा समयोचित निर्णय लेने की क्षमता रखता हो तथा समाज में लोगों से उसका सही तालमेल तथा सामंजस्य बना हो।

Answer - The World Health Organization has divided health into three main types-

1. Physical Health -

Physical health is the easiest to understand, it means that the various organs and fibers of the body are working according to their expected capacity, keeping in perfect harmony with each other in the body.

Clean skin, bright eyes, lustrous hair, balanced well-built body, sufficient appetite, regular functioning of rectum and bladder are included in a healthy body.

2. Mental Health -

Mental health means the right coordination of man with the outside world, that is, the situation in which a man establishes harmony with himself and the people around him and the environment.

3. Social Health -

Establishing oneself in the society, creating one's identity in the society, living in society with love and with right harmony, are the steps to building a healthy society. In social health, a person lives in a peaceful environment by ensuring comforts and facilities for himself and his family and also wishes for such an environment for others.

By collecting all this information, the definition of health can also be defined in this way that complete health is the state of a person in which every organ and fiber of the body works properly, he has the ability to think and understand and take timely decisions and he has a proper coordination and harmony with the people in the society.