स्वच्छता आणि महिलांच्या समस्या

स्वाती आश्रुबा देवतर्शे* — *संशोधक विद्यार्थी*
डॉ. नरसिंग आबासाहेब पवार** — *संशोधक मार्गदर्शक*
समाजकार्य महाविद्यालय, रामनगर, जालना.

प्रस्तावना:-

आजच्या काळामध्ये महिलांना स्वतःच्या आरोग्य कडे लक्ष देणे खूप गरजेचे आहे. कारण संपूर्ण कुटुंबाची काळजी घेत असताना स्त्री मात्र स्वतःच्या शरीराकडेच दुर्लक्ष करते. स्त्री ही स्वतःच्या आरोग्या विषयी जागरूक व्हावी व तिला त्याबद्दल संवेदनशीलता निर्माण व्हावी हे गरजेचे आहे.महिलांमध्ये आजारांचे प्रमाण वाढत आहे त्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे समाजातील जुन्या रूढी,परंपरा,अंधश्रद्धा,वैद्यकीय सुविधांचा अभाव व वैयक्तिक आरोग्य कडे दुर्लक्ष.

आज महिला चूल आणि मूल या पलीकडे गेली आहे.घराबाहेर पडून स्वतःचे वेगळे अस्तित्व निर्माण करण्याचा प्रयत्न करत आहे. या धकाधकीच्या जीवनात महिलांचे कामाबरोबरच आरोग्याकडेही लक्ष देणे खूप गरजेचे आहे.पुरुषांच्या कांद्याला खांदा लावून त्या काम करतात.पण असे करत असताना स्वतःच्या आरोग्याची काळजी करत नाहीत, वेळेवर योग्य आहार घेणे याबाबत ती किती प्रमाणात जागृक आहे याबाबत मात्र प्रश्नच आहे. महिला ह्या वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यावर वेगवेगळ्या आजाराने ग्रासलेल्या असतात जसे की बाल्याव्यवस्था कुपोषण, किशोरवयीन, ॲनिमिया, प्रोढावस्थेत शरीराचे विविध आजार जसे की कर्करोग, मधुमेह, उच्चरक्तदाब इत्यादी स्त्रियांमध्ये वयाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यावर वेगवेगळ्या तक्रारी पहावयास मिळतात जसे की मासिकपाळी, गर्भावस्था, रजोनिवृत्तीच्या इत्यादी, वयाच्या ४० व्या वर्षानंतर महिलांना सर्वात जास्त भीती ही कर्करोगाची असते, यामध्ये स्तनाचा कर्करोग, गर्भाशयाच्या पिशवीचा कर्करोग, गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग इत्यादी आजकाल भारताबरोबरच अनेक देशांमध्ये स्त्रियांना विविध प्रकारच्या कर्करोगाचा धोका वाढलेला दिसून येतो. कर्करोग हा असा प्राणघातक आजार आहे की याचे निदान योग्य वेळी झाले तर औषधोपचारने तो बरा होण्याचे प्रमाण जास्त आहे पण जर स्त्रियांनी दुर्लक्ष केले व कर्करोग हा मोठ्या प्रमाणात शरीरात फैलावला तर मात्र हा प्राणघातक व अत्यंत वेदनादायक आजार आहे. कर्करोगाचे निदान जेव्हा होते ते त्या रुग्णाला व त्याच्या कुटुंबीयाना मोठा मानसिक आघात होतो.

शोध निबंधाची उद्दिष्टे:

१. स्त्रियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या प्रकाराचा अभ्यास करणे.
२. स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या कारणांचा अभ्यास करणे.
३. कर्करोगामुळे स्त्रियांच्या मानसिकतेवर कसा परिणाम होतो त्याचा अभ्यास करणे.
४. स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या उपचाराचा अभ्यास करणे.

तथ्य संकलन:

प्रस्तुत शोधनिबंध लिहिण्यासाठी संशोधनाचे दुय्यम स्रोताचा उपयोग केला गेला आहे. विविध संदर्भ ग्रंथ,मासिके,साप्ताहिक दैनिक व इंटरनेट इत्यादि साधनांचा वापर करून शोध निबंध प्रस्तुत केला गेलेला आहे. तसेच शोधनिबंध हा वर्णनात्मक विश्लेषणात्मक पद्धतिवर आधारित आहे.

स्त्रियांमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या प्रकारांचा अभ्यास करणे:

"कर्करोग म्हणजे शरीराच्या कोणत्याही पेशीमध्ये, कोणत्याही उतीमध्ये आणि अवयवाच्या अनिर्बंध पेशी वाढ" अलीकडच्या काळात स्त्रियांमध्ये कर्करोगाचे प्रमाण खूप मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. त्यामध्ये गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग,स्तनाचा कर्करोग आणि तोंडाचा कर्करोग हे प्रामुख्याने दिसून येतात.स्त्रियांमध्ये सर्वाधिक स्तनांचा कर्करोग आढळून येतो.यासाठी बदललेली जीवनशैली, प्रदूषण, यासारख्या कारणामुळे मोठ्या प्रमाणात कर्करोग होऊ शकतो. २०१८ च्या जागतिक कर्करोग अहवालानुसार दरवर्षी भारतामध्ये कर्करोगाचे सुमारे ११.६ लाख नवीन रुग्ण आढळतात, तर सुमारे ७ लाख ८८ हजार रुग्ण मृत्युमुखी पडतात. कर्करोग हा मृत्यूच्या कारणांपैकी एक महत्त्वाचे कारण आहे (९%). भारतामध्ये दरवर्षी स्तनांच्या कर्करोगाचे साधारणता १ लाख ४५ हजार नवीन रुग्ण आढळतात. याकरता रोगामुळे दरवर्षी सुमारे ७० हजार

महिलांचा मृत्यू होतो. गेल्या काही वर्षात स्तनांच्या कर्करोगाचे प्रमाण वाढतांना दिसत आहे. स्थूलपणा, मासिकपाळी लवकर सुरू होणे, उपचाराची रजोनिवृत्ती, उशिरा आपत्य होणे, स्तनपान न करणे, धूम्रपान, दीर्घकाळासाठी संप्रेरकांचे सेवन करने ही त्या मागची कारणे आहे.स्तनाच्या कर्करोगाने पिढीत असणाऱ्या ८० % स्त्रियामध्ये अनुवंशिकता हे कारण नसते. स्त्रियातील कर्करोगामध्ये आणखी एक प्रकार आहे. की जो खूप वेगाने पसरला जातो.तो म्हणजे गर्भाशयाच्या कोशिकांमध्ये अनियमित वृद्धी होते व गर्भाशयाच्या मुखाचा कर्करोग जन्माला येतो.

पन्नास वर्षापेक्षा जास्त वयाच्या स्त्रियांमध्ये हा कर्करोग आढळतो. या कर्करोगाची लक्षणे लवकर आढळून येत नाही.जगभरात दरवर्षी या प्रकारच्या कर्करोगाच्या साधारणपणे ५ लाख नवीन केसेस पाहायला मिळतात. त्यातील अर्ध्या अधिक रुग्णांचा यामुळे मृत्यू होतो. त्याचे कारण म्हणजे स्वतःच्या आरोग्याची नीट काळजी न घेणे. यामध्ये जननेइंद्र्याची अस्वच्छता व त्यामुळे झालेल्या जंतुसंसर्ग याकडे दुर्लक्ष करणे व वेळेवर योग्य उपचार न घेणे यामुळे कर्करोग हा शरीरात वाढतो.

स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या कारणांचा अभ्यास करणे:

कर्करोग होण्यामागची कारणे ही आपली बदलती जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव, धूम्रपान, इत्यादी याचबरोबर गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोग हा आनुवंशिकतेमुळे ही होतो. जर स्त्रियांच्या आईला किंवा बहिणीला गर्भाशायाच्या मुखाच्या कर्करोग असेल तर स्त्रियांमध्ये कर्करोग होण्याची शक्यता २ ते ३ पट असते. गर्भनिरोधक गोळ्या ह्या दीर्घकाळासाठी घेतल्या तर गर्भाशायाच्या मुखाच्या कर्करोगाचा धोका वाढू शकतो. एचपीव्ही (पॅपीलोमा वायरस) बाधीत स्त्रियांमध्ये गर्भाशयाच्या मुखाच्या कर्करोगाचा धोका अधिक असतो. स्वतःची शारीरिक स्वच्छता न घेणे त्यामुळे या व्हायरसची बाधा होते.तसेच रोग प्रतिकारशक्ती कमी असणे यामुळे व्हायरसचा लवकर संसर्ग होतो.

स्त्रियांमध्ये आढळणाऱ्या कर्करोगाच्या उपचारांचा अभ्यास करणे:-

कर्करोगाचे उपचार सुरू करण्याआधीच कर्करोगाचे लवकर निदान झाले तर उपयोग होतो. कर्करोगाचे निदान हे लवकरात लवकर होणे आवश्यक आहे. निदानासाठी अनेक तपासण्या कराव्या लागतात व नंतर कर्करोग किती प्रमाणात फैलावला आहे. यानुसार उपचाराला सुरुवात करावी लागते. सर्वात प्रथम कर्करोगाचा प्रकार टप्पा,पायरी इत्यादी बाबी निश्चित कराव्या लागतात व त्यानुसार शस्त्रक्रिया,किरणोत्सर्गी उपाययोजना किंवा कर्करोगविरोधी औषधे यांची निवड करावी लागते. कर्करोगाचे उपचार हे खर्चिक, दीर्घसूत्री, पीडादायक व मर्यादित असतात, बऱ्याच वेळा कर्करोग निदान हे उशीरा झालेले असते. त्यामुळे उपचारानंतर ही लक्षणीक उपचार करावे लागतात. मूळ कर्करोग उपचाराशिवाय हे जे लक्षनिक उपचार केले जातात त्यांचा उपयोग रुग्णाचे जीवन सुसह्य करण्यासाठी केला जातो.रुग्णाचे उरलेले एकूण जीवन सुधारण्यासाठी याचा फार उपयोग होतो.

कर्करोगावर शारीरिक उपचार घेत असतानाच रुग्णाला ज्या मासिकतेला सामोरे जावे लागते यावरही लक्ष देणे गरजेचे आहे. व त्यासाठी योग्य समुपदेशकाद्वारे समुपदेशन करून रुग्णांची मानसिक,भावनिक व सामाजिक बाजू बळकट करू शकतो. त्यासाठी समवयस्क रुग्णाच्या भेटी घडवून आणून त्यांच्यात मोकळेपणाने चर्चा घडवून आणू शकतो. त्यामुळे त्यांच्या मनावरील ताण कमी करण्यास मदत होते व त्यांचे मनोबल वाढते.

कर्करोगामुळे स्त्रियांच्या मानसिकतेवर कसा परिणाम होतो.

कर्करोग हा एक भयानक आजार आहे. जेव्हा त्यांचे निदान होते तेव्हा रुग्णाला व त्याच्या कुटुंबीयांना मोठा मानसिक आघात होतो.व हृदयाचा ठोका चुकतो. कर्करोग झाल्यावर रुग्णांमध्ये शारीरिक,मानसिक,भावनिक बदल घडून येतात. सुरुवातीला मानसिक लक्षणे शुल्लक व महत्त्वाची वाटतात पण काळ जसा जसा पुढे जातो तस तशी मानसिक, भावनिक गुंतवणूक निर्माण व्हायला सुरुवात होते. व कर्करोगाचा सामना करणे फार कठीण वाटायला लागते. रुग्णाची मानसिकता बदलते. रुग्णांना एक प्रकारची भीती, चिंता, दुःख, द्वेष स्वतःचा राग, अपराधीपणा, एकटेपणा तसेच कधी कधी स्वतःवरचा ताबा हरवतो व स्वतःला संपवण्याचा प्रयत्न करतो. रुग्णाबरोबर त्याच्या कुटुंबियांची ही मानसिकता बदलते आपल्या जवळच्या माणसाच्या आयुष्याबद्दलची अनिश्चितता यामुळे तेही भांबाऊन जातात. कर्करोगाच्या रुग्णांमध्ये अत्यंत मोठ्या प्रमाणावर उपचाराची आणि त्याच्या दुष्परिणामाची भीती असते. आयुष्य अत्यंत तणावग्रस्त होते. दैनंदिन दिनचर्या कौटुंबिक भूमिका बदलतात व त्याचे ताण रुग्णांच्या मानसिकतेवर होतो.

संदर्भ:

१. श्रीकांत पागनोस, कॅन्सर रिटर्नेड, चंद्रकला प्रकाशन २००७
२. प्रिया जोशी, एक होता कॅन्सर, मधुश्री प्रकाशन पुणे- २०११
३. संजय यामिनी केशव पंडित, मनाचे व्यवस्थापन, ध्रुव मीडिया पब्लिकेशन
४. https://www.dainikprabhat.com/identify-cervical cancer/
५. https://www.healthmarathi.com/uterus cancer/
६. https://www.esakal.com/health/use of sanitary-pad lead to cancer-ndd 96.