

वैयक्तिक स्वच्छता आणि आरोग्य यांचा चिकित्सक अभ्यास

प्रा. डॉ. शशिकांत परळकर

समाजशास्त्र विभागप्रमुख

श्री. पंडितगुरु पाडीकर महाविद्यालय, सिरसाळा ता.परळी (वै.) जि. बीड

प्रस्तावना

आरोग्याने स्वच्छता यांचा फार जवळचा संबंध आहे आणि स्वच्छता व समृद्धी यांचे अतूट नाते आहे. माणसाला आपले शरीर माणसाला आपल्या शरीर तंदुरुस्त ठेवण्यासाठी संकलित आहाराची आवश्यकता असते. व्यक्तीच्या बाह्य अंगाच्या आरोग्याला आपण सामाजिक आरोग्य ही म्हणू शकतो. कारण मानव हा सामाजिक आरोग्य व्यक्तीच्या वैयक्तिक आरोग्यावर असं बोलून असते. त्यासाठी व्यक्तीच्या स्वच्छतेबाबत काळजी घ्यावी व्यक्तिगत स्वच्छता महत्त्वपूर्ण घटक असून स्वच्छ शरीरात निर्मल मनाचे वास्तव्य असते. असे म्हटले जाते. स्वच्छ व्यक्तीच ईश्वर आराधना करू शकतो. तर अस्वच्छ व्यक्ती म्हणजे योगाचे भंडारच होईल. शरीराची योग्य ते देखभाल न केल्यास त्यातून जंतू निर्मिती होते. व व्यक्तिगत आरोग्य बिघडते. त्यातूनच सार्वजनिक आरोग्य बिघडण्यास फारसा वेळ लागत नाही. त्यासाठी आपले गुरुजन, आई, वडील स्वच्छतेचे मार्गदर्शन करतात.

शोध निबंधाचे उद्देश :

1. व्यक्तिगत स्वच्छता विषयक महत्त्वपूर्ण घटकाचा अढावा घेणे.
2. शारीरिक स्वच्छतेचे महत्त्व अभ्यासणे.
3. वैयक्तिक स्वच्छता आणि आरोग्य यांचा चिकित्सक अभ्यास करणे.

संशोधन पद्धती

संबंधित शोधनिबंध विषयाच्या अध्ययनासाठी विविध ग्रंथ, संदर्भ ग्रंथ अशा दुय्यम तथ्य संकलनाचा वापर यात केला आहे.

शारीरिक स्वच्छता: तोंडाची स्वच्छता

दात घासण्यासाठी दातांचे मऊ पावडर आणि पेस्ट चांगली असते. दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे आवश्यक असते. सकाळी उठल्यानंतर आणि रात्री झोपण्यापूर्वी असे दोन वेळा ब्रश करणे आवश्यक असते. कोणतेही खाद्यपदार्थ खाल्ल्यानंतर स्वच्छ पाण्याने चूळ भरून टाका. अन्यथा तोंडाला दुर्गंधी येते. हिरड्या खराब होतात आणि दात

किळायला लागतात. पोषणयुक्त आहार घ्या. मिठाई, चॉकलेट लहान मुलांनी कमी प्रमाणात खावे.

शारीरिक स्वच्छता आणि केसांची निगा

केसांची निगा त्वचेवर असणाऱ्या क्षेत्रामधून केस उगवत असतात. केसामुळे मानवाला सुंदरता लाभते. तसेच शरीराचे रक्षण होते. डोके हे शरीराचे महत्त्वपूर्ण अंग असून डोक्यावरील केसांमुळे सर्दी तसेच गर्मी पासून संरक्षण होते. त्यासाठी डोक्यावर केस असणे आवश्यक आहे. परंतु केसांची निगा राखणे सुद्धा गरजेचे असते. कारण जर आपण केसांना स्वच्छ नाही, ठेवले तर त्यामुळे केसांमध्ये उवा होतात. ज्यामुळे डोक्यांमध्ये जखमा होण्याची शक्यता असते. त्यासाठी डोके व सर्व शरीर स्वच्छ साबण लावून भरपूर पाण्याने धुऊन घेतले पाहिजे.

शारीरिक स्वच्छता: हात- पायाची स्वच्छता

हात- पायाची स्वच्छता व्यक्तीच्या आरोग्यासाठी हात पायांची स्वच्छता असणे ही महत्त्वाची असते. कारण आपण हातानेच जेवण करतो. ते हात जर स्वच्छ नसतील तर त्या हाताच्या माध्यमातून विविध प्रकारचे किटाणू शरीरात प्रवेश करतात. आणि त्यामुळे वेगवेगळे रोग उत्पन्न होत असतात. त्यासाठी आपण जेवण करण्यापूर्वी स्वच्छ हात धुणे अत्यंत आवश्यक असते. स्वयंपाक करताना, वाढतांना, किंवा जेवणाआधी, किंवा मुलांना जेवायला देण्याआधी हात धुणे फार महत्त्वाचे आहे. मलत्याग केल्या नंतर व जेवण करण्याआधी आणि नंतर दोन्ही हात धुण्याची सवय मुलांना लावावी ज्यायोगे त्यांचा रोगांपासून बचाव होईल. साधारणपणे तोंडात हात घालत राहतात, म्हणून मुलांनी हात धुणे फार महत्त्वाचे आहे विशेषतः जेव्हां ते घाणीत खेळत असतील. मुलांना सहजच कृमि संसर्ग होतो, ज्यामुळे शरीरातील पोषक तत्व कमी होत जातात.

शारीरिक स्वच्छता: नखांची स्वच्छता

दिवसभर आपण हाताने काम करतो ते हातांची योग्य प्रकारे स्वच्छता राखणे गरजेचे असते. तसेच आपल्या हाताची नखे वाढलेली असल्यास त्यांना योग्य वेळी काढणेही गरजेचे असते. जर वाढलेली नखे आपण काढली

नाही, तर त्या नखांमध्ये मळ साजतो. आणि हा जो मळ असतो. तो मळ शरीरात जाऊन रोग उत्पन्न करतात. त्यासाठी नखांची योग्य ती काळजी घेणे आवश्यक असते. वाढलेले नखे नीलकटरणे कापून टाकावीत किंवा त्यांची स्वच्छता करावी.

शारीरिक स्वच्छता: नाकाची स्वच्छता

नाक हे श्वसनाचे मुख्य अंग असून नाकात असणाऱ्या केशांमुळे हवेतील धुळीकण आढवले जातात. या दोन्ही कनातील काही रोगजंतूही चिकटले जातात. नाकात वाजणाऱ्या द्रवामुळे अशी सूक्ष्मजंतू नाकात अडकतात. हे अडकणारे धूळ व जंतू साफ करणे गरजेचे असते. नाकात जर बरीच घाण राहू दिली तर श्वसनामध्ये अडथळा येतो. तसेच घाण हवा खूप साथ जाऊन अनेक श्वसन रोग होण्याची शक्यता असते. त्यासाठी सकाळ संध्याकाळ दोन्ही वेळेस पाण्याचा वापर करून नाक स्वच्छ करावे.

शारीरिक स्वच्छता: कानाची स्वच्छता

शरीराच्या इतर अवयवांप्रमाणे कान ही स्वच्छ असणे गरजेचे असते. कानाची स्वच्छता न ठेवल्यास सर्वनाशकी कमजोर होऊ शकते. कानामध्ये असणाऱ्या श्रवामुळे हवेतील धुरी कण कानामध्ये न जाता ते कानाच्या बाहेरील भागात अडकले जातात. त्यासाठी कान स्वच्छ करावे लागतात. कानाचा मार्ग स्वच्छ राहिला तर कानाचे आरोग्य चांगले राहते. कानात पेन पेन्सिल काडी कधीही घालू नये.

शारीरिक स्वच्छता: दातांची स्वच्छता

शारीरिक आरोग्य चांगले राहण्यासाठी दातांची स्वच्छता अतिशय महत्वाची असते. घानदातांमुळे जेवण करताना दातांवरील मळ पोटात जाऊन खाल्लेले अन्न पचन होत नाही. त्यामुळे विष उत्पन्न होऊन शरीरात पहिला होते. डोकेदुखी, झोप न येणे, श्वास दुर्गंधी तसेच तोंडाला घाण वास येणे, हिरड्यांमध्ये पू भरला जाणे, असे अनेक प्रकार घडवून येतात त्यामुळे दातही खराब होतात. एकदा दात खराब झाला की व्यक्तीचे आरोग्य बिघडण्यास फार वेळ लागत नाही. त्यामुळे दातांची काळजी घ्यावी लागते. सकाळ-संध्याकाळ दात साफ करावे. तसेच जेवल्यानंतर दातात अडकलेले अन्नकण चांगल्या प्रकारे काढून टाकावे. दात घासण्यासाठी चांगला प्रवेश व चांगला पेस्ट किंवा पावडरची वापर करावा. लिंबाची काळी किंवा बाभळीच्या काडीने दात घासणे. ही आरोग्यदायी असते. दातात सुई किंवा कठीण वस्तूचा वापर करू नये. अशा प्रकारे दातांची काळजी घ्यावी व स्वच्छता राखावी.

शारीरिक स्वच्छता: डोळ्यांची स्वच्छता

डोळा हा एक महत्त्वपूर्ण अंग आहे. डोळ्यामुळे माणूस सर्व सृष्टीचा उपभोग घेऊ शकतो. त्यामुळे प्रत्येकाने डोळ्याची काळजी घेणे स्वच्छता ठेवणे गरजेचे असते. डोळे रोज सकाळी थंड पाण्याने स्वच्छ करावे. डोळ्यांना धुळीचे कर्म इतर रोगजंतू पासून बचाव करावा घाण हातांनी किंवा कापडांनी डोळे चोळू नये. अभ्यास करतेवेळी योग्य प्रकाश व्यवस्था असावी. साबण आणि पाण्याने रोज चेहरा धुतल्याने डोळ्यांच्या संसर्गापासून बचाव होतो. विश्वाच्या पुष्कळशा भागांमध्ये, डोळ्यांचा संसर्ग ट्रॅकोमाकडे नेतो ज्याने अंधत्व येऊ शकते.

त्वचेची स्वच्छता

त्वचा शरीरातील घाम बाहेर काढून टाकण्यास मदत करते. एखाद्या वेळेस खराब त्वचेमुळे मुरुम तयार होतात त्वचा ही संपूर्ण शरीराला आवरण देते. शरीरातील अवयवांचे रक्षण करते आणि शरीराचे तापमान योग्य राखण्यास मदत करतात. आपली त्वचा स्वच्छ राखण्यासाठी दररोज साबण आणि स्वच्छ पाणी वापरून अंधोळ करा.

घर आणि परिसराची स्वच्छता

घराची आणि परिसराची स्वच्छता हे आरोग्याचे महत्त्वाचे अंग आहे ह्या मध्ये बरेच प्रश्न आहे निकृष्ट राहणीमान म्हणजे गरिबी असल्याने निर्माण होत असतात. पण काही थोड्या प्रश्न माहितीमुळे सुटू शकतात. घरासाठी आणि परिसरासाठी योग्य ती जागा असणे आवश्यक असते. घराचे बांधकाम आणि रचना कशा पद्धतीची आहे यावर सुद्धा स्वच्छता अवलंबून राहते. घरामध्ये आंघोळीसाठी स्नानगृह असायला हवे तसेच मलमूत्र विसर्जनासाठी संडास असावा. घन कचरा व्यवस्थापनासाठी कंपोस्ट म्हणजेच शौच खड्डा सुद्धा असावा. जर घरामध्ये जनावरे असेल तर त्यांच्यासाठी वेगळा गोठा सुद्धा असावा. तसेच पिण्यासाठी किंवा वापरण्यासाठी स्वच्छ पाणी सुद्धा असावे.

समारोप

चांगल्या आरोग्य सवयींमुळे विशेषतः डायरिया पासून बचाव होऊ शकतो. सर्व प्रकारचा मल शौचकूप किंवा शौचालयात फेकणे, मुलांच्या मलाशी संपर्क झाल्यानंतर किंवा मुलांना खायला देण्याआधी किंवा खाद्यपदार्थांना स्पर्श करण्यापूर्वी हात साबण आणि पाण्यासह चांगले धुवून घ्यावेत. किंवा राख आणि पाण्या बरोबर धुतले तरी चालतात. कोणता ही मल चांगल्या प्रकारे साफ करणे, आणि पशुंचा मल घर, रस्ता, विहीर, आणि मुलांच्या के खेळायच्या जागेपासून खूप दूर ठेवावा. मुलांमध्ये बहुतेक

रोग आणि मृत्युच्या घटना घाणेरड्या हातांनी खाल्ल्याने, किंवा घाणेरडे पदार्थ खाण्याने होतात. यांपासून त्यांच्या तोंडावाटे शरीरात पुष्कळसे रोगजंतु जातात. मानव आणि पशुंच्या मलापासून देखील हे येतात. आपल्या व्यक्तिगत जीवनामध्ये स्वच्छतेला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. स्वच्छतेवर बहुतांशी आपले आरोग्य अवलंबून असते. रोग शारीरिक स्वच्छता न पाळल्यामुळे निर्माण होतात. परजीवी जंतू खरूज, फोड, दात किडणे, अतिसार हे विकार व्यक्तिगत स्वच्छता न पाडल्यामुळे होतात. व्यक्तीने स्वच्छतेचे जर पालन केले तर हे रोग आपल्याला टाळता येऊ शकतात. कुटुंबा वस्ती गाव शहर या सर्व पातळ्यांवर स्वच्छता निर्माण व्हायला पाहिजे. संस्कृती आरोग्य मानवी प्रतिष्ठा आर्थिक प्रगती या सर्वांसाठी स्वच्छता फार महत्त्वाचे आहे. बरसे आजार डासांमार्फत पसरतात. आपले आरोग्य बिघडू नये यासाठी प्रत्येक कुटुंबाने काळजी घेणे गरजेचे आहे. स्वच्छता ठेवणे गरजेचे आहे बराच खेळांमध्ये अंघोळीचे पाणी भांडी घासेनेचे पाणी गल्ल्या ने मोकटाट पाणी सोडले जाते त्यामुळे अशा काही जागा असतात त्यापासून डासाची

उत्पत्ती होण्यास मदत होते ह्या सर्व कारणीभूत गोष्ट माणूस आजारांना प्रोत्साहन देतो काही दिवसांनी आजाराचे प्रमाण इतके वाढते की डास नियंत्रणात आणणे कठीण होते. मग त्यावेळी माणूस त्रस्त होतो आणि होता अशा लहान-मोठ्या आजारांना बळी पडतो.

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. डॉ. ज्ञानेश्वर सूर्यवंशी, डॉक्टर अशा सूर्यवंशी- आरोग्य भूगोलशास्त्र, प्रशांत पब्लिकेशन, जळगाव, 5 सप्टेंबर 2016.
2. प्रा. के एन गंधगे, प्रा. मास्थळे- आरोग्य शिक्षण व योग व प्रथमोपचार, समर्थ पब्लिकेशन, नांदेड, जुलै 2003.
3. वैयक्तिक स्वच्छता व त्वचा रोग, माहिती व शिक्षण मार्गदर्शक पुस्तिका, वॉटरशेड ऑगनायझेशन ट्रस्ट
4. National Health Policy - 1983.
5. National Health Policy - 2002.
6. National Rural Health Mission - 2005.