11. प्रजनन स्वास्थ्य
(Reproductive Health)

मानव संतति समाज की आधारशिला है। सन्तति को जन्म देना मानव का स्वाभाविक कर्म है। मातृत्व और पितृत्व की भावना से प्रेरित होकर मानव सन्तानोत्पत्ति करता है। सन्तानोत्पत्ति से वंश क्रम बना रहता है। एक पीढ़ी नष्ट होती है तो उसका स्थान नई पीढ़ी ले लेती है। सजीव सृष्टि का एक विशेष गुण यह है कि वह अपने जैसा जीव उत्पन्न करता है एवं अपनी प्रजाति को शाश्वत बनाए रखने में मदद करता है। स्वस्थ प्रजनन तंत्र से तात्पर्य है कि स्त्री व पुरूष दोनों के सभी प्रजनन अंग अपना कार्य नियमित रूप से करते हुए एक स्वस्थ बालक को जन्म दे। दूसरे शब्दों में प्रजनन स्वास्थ से अभिप्राय है कि प्रजनन अंगो में किसी प्रकार का अवरोध, रोग व संक्रमण न हो तथा स्त्री व पुरूष दोनों ही मानसिक व सामाजिक रूप से स्वस्थ हो ताकि इस तन्त्र से सम्बन्धित सभी क्रियाओं को सम्पन्न कर सके।

प्रजनन स्वास्थ समझने के लिये स्त्री व पुरूष प्रजनन अंगों तथा उनके कार्यों की जानकारी होना अत्यन्त आवश्यक है।

स्त्री प्रजनन अंगः

1. **बाह्य प्रजनन अंगः** लघु और वृहत् भगोष्ठ (Majora and Minora Labia), बार्थोलिन ग्रंथियाँ (Bartholin Glands), भगशिश्निका (Clitoris) व मूत्र छिद्र (Urethra)। इन सभी अंगो को सम्मिलित रूप से भग प्रदेश (Vulva) कहा जाता है। इस अंग से ही नवजात शिशु के लिंग की पहचान होती है। बाल्यावस्था में यह अंग छोटा, थोड़ा सपाट और केश रहित होता है। शरीर के विकास के साथ–साथ भग प्रदेश भी बढ़ता व उभरता जाता हैं।
2. **आन्तरिक प्रजनन अंगः** योनिच्छेद (Hymen), योनि (Vagina), गर्भाशय (Uterus), डिम्बग्रंथियाँ (Fallopian Tube), अण्डाशय (Ovary)। योनिच्छेद एक महीन पतली झिल्ली जैसा आवरण युक्त होता। क्रियाशीलता की दृष्टि से **गर्भाशय** को ग्रीवा (Cervix), शरीर (Corpus) एवं शिखा (Fundus) में विभक्त किया जाता है। गर्भाशय के नीचे वाले भाग को ग्रीवा, बीच वाले चौड़े भाग को शरीर और सबसे उपरी भाग को शिखा कहा जाता है। **डिम्बग्रंथियाँ** गर्भाशय को अण्डाशय से जोड़ने वाली नलिकाऐं हैं इनका एक सिरा गर्भाशय से तथा दूसरा सिरा अण्डाशय से जुड़ता है। गर्भाशय के दोनों ओर एक–एक अण्डाशय होता है। इनका मुख्य कार्य अण्डाणु का निर्माण कर अण्डवाहिनी तक पहुँचाना है। गर्भाशय का मुख्य कार्य "मासिक चक्र" का है। गर्भाशय में प्रत्येक माह एक अण्डक (Ova) परिपक्व होकर पहुँचता है। इस अण्डक का शुक्राण के साथ मेल होने पर गर्भ ठहरता है। गर्भाशय में भ्रुण का पोषण व विकास होता है। यदि अण्डक निषेचित न हो पाए तो अगले मासिक चक्र के पहले शोषित हो जाता है।

पुरूष प्रजनन अंगः

वृषण (Testes), शुक्रवाहिका (Vasdeferns), शुक्राशय (Seminal Vesicle), पुरस्थ (Prostrate), शिश्न (Penis)। वृषण में शुक्राणुओं का निर्माण होता है। मूत्राशय के दोनों ओर एक–एक **शुक्रवाहिका** होती है। यह मूत्राशय व मलाशय के निचले भाग में मध्य से होकर प्रोस्टेड ग्रन्थि के निचले भाग तक जाती है। शुक्राशय, मूत्राशय के पीछे स्थित दो थैलीनुमा रचनाऐ होती है जो एक गाढ़ा द्रव्य निकालती है। **प्रोस्टेड ग्रन्थि** बड़ी एवं गोलाकार होती है इससे एक तरल द्रव्य स्त्रावित होता है। वृषण, शुक्राशय व प्रोस्टेड ग्रन्थि से निकले स्त्राव वीर्य में शुक्राणु होते हैं। एक ही शुक्राणु डिम्ब या अण्डक में प्रवेश करता है और इसी को निषेचन कहा जाता है।

स्वस्थ प्रजनन के लिये निम्न बिन्दुओं का अनुसरण आवश्यक है :–

1. **विवाह की उम्रः** स्वस्थ प्रजनन के लिये यह आवश्यक है कि लड़का व लड़की दोनों ही शारीरिक व मानसिक रूप से परिपक्व हो। ये परिपक्वता लड़कों में प्रायः 21 वर्ष तथा लड़कियों में प्रायः 18 वर्ष की उम्र तक आती है। अतः लड़के व लड़की का विवाह क्रमशः 21 व 18 वर्ष के बाद ही करना चाहिये।

2. **शारीरिक स्वच्छताः** प्रजनन स्वास्थ हेतु पुरूष/लड़के व महिला/लड़की को अपने प्रजनन अंगो को नियमित सफाई द्वारा स्वच्छ रखना चाहिये। लड़कियों को विशेष रूप से महावारी के समय बाह्य अंगो की सफाई रखनी चाहिये। संक्रमित अंग प्रजनन प्रक्रिया में बाधक होते हैं।

3. **प्रजनन क्षमताः** जब लड़के व लड़की दोनों ही शारीरिक रूप से परिपक्व हो जाते हैं तो वे सन्तान सुख प्राप्त करने में सक्षम होते हैं। कुछ युगल यह सुख प्राप्त करने में सक्षम नहीं होते हैं। ऐसी स्थिती में पुरूष व महिला दोनों को ही डॉक्टरी जाँच के आधार पर सलाह व इलाज करवाना चाहिये। यदि किसी एक का भी प्रजनन स्वास्थ कमज़ोर या सही नहीं होगा तो गर्भधारण नहीं हो सकेगा। आज भी हमारा समाज गर्भधारण न होने पर स्त्री को ही इसका जिम्मेदार मानते हैं। गर्भधारण न होने पर स्त्री की डाक्टरी जाँच तो करवा ली जाती है लेकिन पुरूष इस जाँच के लिये मानसिक रूप से भी तैयार नहीं होता है। यदि जांच में पुरूष में कोई कमी आती है तो भी पुरूष प्रधान समाज इसे स्वीकार नहीं करता है। अतः स्त्री पुरूष दोनों में ही प्रजनन क्षमता आवश्यक है।

4. **मानसिक स्वास्थः** गर्भधारण के लिये स्त्री व पुरूष दोनों को ही मानसिक रूप से तैयार होना ज़रूरी है। आजकल पुरूषों के साथ–साथ ज्यादातर महिलाए भी घर से बाहर नौकरी करती हैं। पति व पत्नि दोनों ही अपनी नौकरी व केरियर को प्राथमिकता देते है अतः उनके बीच प्रजनन सम्बन्ध में कमी व अस्थिरता आने लगती है। कई युगलों में समय अभाव के कारण पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक जिम्मेदारियाँ न निभा पाने से तनाव रहता है। यह तनाव उनके मानसिक स्वास्थ को प्रभावित करता है और इसका सीधा असर प्रजनन प्रक्रिया पर पड़ता है।

5. **सन्तुलित आहारः** शारीरिक स्वास्थ के लिये पति व पत्नी दोनों को ही अपनी आवश्यकतानुसार सन्तुलित आहार का सेवन करना चाहिये। आहार में पौष्टिक तत्वों की कमी से हीनताजनित रोग हो जाते हैं। हमारे देश में गर्भावस्था के दौरान 70–90 प्रतिशत महिलाऐ रक्ताल्पता(Anemia) से ग्रसित होती हैं। रक्ताल्पता न केवल महिला के स्वास्थ को प्रभावित करती है बल्कि गर्भावस्था को भी प्रभावित करती है। रक्ताल्पता ग्रसित गर्भवती महिलाओं में गर्भपात, मातृ–मृत्युदर आदि समस्याएँ

अधिक देखी गई हैं। अतः रक्ताल्पता की रोकथाम व निदान अत्यन्त आवश्यक है। किशोरियों एवं महिलाओं को अपने आहार में सस्ते व उपलब्ध लोह लवण से भरपूर भोज्य पदार्थ जैसे हरी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, साबुत अनाज व दालें, अण्डा, मांस, मछली, तिल आदि का सेवन अधिक से अधिक करना चाहिये। सरकार द्वारा इस रोग की रोकथाम व निदान के लिये आंगनवाड़ी केन्द्रों की लाभार्थी किशोरियों एवं गर्भवती महिलाओं, सरकारी स्कूलों की किशोरियों तथा सरकारी चिकित्सालयों में गर्भावस्था के दौरान स्वास्थ परीक्षण के लिये गई महिलाओं को लोह लवण व फोलिक अम्ल युक्त गोलियाँ मुफ्त में दी जाती है। गर्भवती महिला को एक गर्भकाल के दौरान 100 गोली (एक गोली प्रतिदिन) व किशोरी बालिका को 1 गोली प्रति सप्ताह दी जाती है। लोह लवण व रक्ताल्पता के विषय में आहार एवं पोषण इकाई से भी ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।

6. **गर्भधारण अन्तरालः** गर्भधारण के बीच उचित अन्तराल प्रजनन स्वास्थ को इंगित करता है। दो बालकों के बीच में कम से कम तीन साल का अन्तराल होना चाहिये। इस अन्तराल से महिला के प्रजनन अंग अगले गर्भधारण के लिये फिर से तैयार हो जाते हैं। अस्थाई परिवार नियोजन उपायों के प्रयोग से गर्भधारण के बीच अन्तराल रखा जा सकता है।

7. **गर्भावस्था में नियमित जाँचः** गर्भावस्था के दौरान महिला की नियमित जाँच आवश्यक है। डॉक्टर की सलाह अनुसार महिला को इलाज करवाना चाहिये ताकि माता एक स्वस्थ बालक को जन्म दें।

प्रजनन स्वास्थ प्राप्त करने के लिये एक युगल को उपरोक्त बिन्दुओं का गर्भधारण से पूर्व, दौरान व पश्चात् अनुसरण करना चाहिये।

प्रजनन स्वास्थ प्राप्त करने के लिऐ प्रजनन अंगो की जानकारी एवं वर्णित बिन्दुओं का अनुसरण करना आवश्यक है। सामान्य स्वास्थ की तरह प्रजनन स्वास्थ भी केवल रोग या निर्बलता का अभाव ही नहीं अपितु शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ भी है ताकि एक स्वस्थ बालक की उत्पत्ति हो।

महत्वपूर्ण बिन्दूः

1. सन्तानोत्पत्ति हेतू स्वस्थ प्रजनन तंत्र आवश्यक है।
2. एक स्वस्थ बालक को जन्म देने के लिये स्त्री एवं पुरूष दोनों के प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का अवरोध, रोग एवं संक्रमण नहीं होना चाहिये।
3. स्त्रीयों में बाह्य (लघु एवं वृहत भगोष्ठ, बार्थोलिन ग्रंथियाँ, भगशिश्निका व मूत्र छिद्र) एवं आन्तरिक (योनिच्छेद, योनि, गर्भाशय, डिम्बग्रंथियाँ एवं अण्डाशय) प्रजनन अंग आते हैं।
4. पुरूषों में वृषण, शुक्रवाहिका, शुक्राशय, पुरूस्थ एवं शिश्न प्रजनन अंग होते है।
5. अण्डक का शुक्राणु के साथ मेल होने पर गर्भ ठहरता है।
6. स्वस्थ प्रजनन के लिये यह आवश्यक हैं कि विवाह के समय लड़के की उम्र 21 वर्ष तथा लड़की की उम्र 18 वर्ष से कम न हो।
7. शारीरिक स्वच्छता, नियमित डॉक्टरी जाँच, संतुलित आहार, गर्भधारण में अन्तराल आदि आयामों का अनुसरण कर प्रजनन स्वास्थ्य हासिल किया जा सकता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न :

1. निम्न प्रश्नों के लिये सही उत्तर चुनें :

(i) मानव प्रजाति को जीवित रखने के लिये निम्न तंत्र की आवश्यकता है :–

(अ) प्रजनन तंत्र (ब) तंत्रिका तंत्र

(स) श्वसन तंत्र (द) पाचन तंत्र

(ii) स्वस्थ प्रजनन से तात्पर्य है :–

(अ) प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का संक्रमण न होना

(ब) प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का रोग न होनो

(स) प्रजनन अंगों में किसी प्रकार का अवरोध न होना

(द) उपरोक्त सभी

(iii) प्रजनन के लिये लड़को में शारीरिक परिपक्वता प्रायः ..... वर्ष की उम्र के पश्चात् आती है :–

(अ) 25 (ब) 18 (स) 21 (द) 20

(iv) ....., युगल के मानसिक स्वास्थ को प्रभावित करता है जिसका सीधा असर प्रजनन प्रक्रिया पर पड़ता है :–

(अ) परिवार (ब) तनाव

(स) आर्थिक स्थिति (द) नौकरी

(v) दो बालकों के बीच कम से कम ..... साल का अन्तराल होना चाहिये :–

(अ) एक (ब) दो (स) तीन (द) पाँच

(vi) भ्रूण का पोषण व विकास निम्न में से कौनसे प्रजनन अंग में होता है :–

(अ) डिम्ब ग्रन्थि (ब) गर्भाशय (स) योनि (द) अण्डाशय

(vii) गर्भवती महिला को एक गर्भकाल के दौरान ..... लोह लवण व फोलिक अम्लयुक्त गोलियों का सेवन करना चाहिये :–

(अ) 75 (ब) 100 (स) 150 (द) 200

2. रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिये :

(i) मानव वंशक्रम बनायें रखने के लिये ..... आवश्यक है।

(ii) स्त्री व पुरूष दोनों के प्रजनन अंगो में किसी भी प्रकार का अवरोध, रोग व ..... नहीं होना चाहिये।

(iii) गर्भाशय का मुख्य कार्य ..... का है।

(iv) ..... में शुक्राणुओं का निर्माण होता है।

(v) अण्डक का शुक्राणु के साथ मेल होने पर ..... ठहरता है।

3. प्रजनन स्वास्थ से आपका क्या तात्पर्य है ?

4. स्वस्थ प्रजनन हेतू स्त्री व पुरूषों को किन बिन्दुओं पर ध्यान देना आवश्यक है और क्यों ?

उत्तरमाला :

1. (i) अ (ii) द (iii) स (iv) ब (v) स (vi) ब (vii) ब
2. (i) प्रजनन तंत्र (ii) संक्रमण (iii) मासिक – चक्र
   (iv) वृषण (v) गर्भ