IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन

प्रीति बाला राठौर
शोधार्थी
महाविद्यालय, होशंगाबाद

डॉ॰ संगीता अहिरवार
प्रोफेसर, शासकीय गृहविज्ञान
महाविद्यालय, होशंगाबाद

डॉ॰ कामिनी जैन
प्राचार्य, शासकीय गृहविज्ञान
महाविद्यालय, होशंगाबाद

(सारांश)

(मासिक धर्म में से गुजर रही महिलायें और लड़कियाँ ज्यादातर मासिक धर्म की समस्याओं से परेशान रहती है लेकिन इसकी समुचित जानकारी के अभाव में या अज्ञानतावश तथा धार्मिक अंधविश्वास के चलते या फिर शर्म और झिझक के कारण हमेंशा इस समस्या से जूझती रहती है। कई मामलों में इस दौरान महिला अथवा बालिका को हमारे समाज के ठेकेदार आस-पास के सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन के कई पहलुओं से बाहर कर देते हैं, जब कि यह वह समय होता है जिसमें उन्हें ज्यादा देखभाल की जरूरत होती हैं। वर्ष 2019-21 के नवीनतम राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएचएफएस) -5 के आंकड़ों के अनुसार मासिक धर्म के दौरान सुरक्षा के स्वच्छ तरीकों का उपयोग करने वाली 15-24 वर्ष की आयु की महिलाओं का प्रतिशत शहरी क्षेत्रों में 89.4 और ग्रामीण क्षेत्रों में 72.3 प्रतिशत हो गया है। जबकि राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एनएचएफएस) -4 में वर्ष 2015-16, में यह शहरी क्षेत्रों में 77.3 और ग्रामीण क्षेत्रों में 57.6 प्रतिशत दर्ज किया गया था। सर्वेक्षण के आंकड़ों के अनुसार मासिक धर्म के बारे में महिलाओं में जागरूकता में बढ़ोत्तरी हुई है। हालांकि एक रिपोर्ट स्पाट आन बढ़ोत्तरी में मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता में सुधार के अनुसार खराब मासिक धर्म स्वच्छता के कारण रिप्रोडक्टिकव टैक्ट इंन्फेक्शन की घटनाओं में 70 प्रतिशत की बढ़ोत्तरी देखी गयी है। रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत में अभी भी लड़कियों मासिक धर्म के कारण पूरे साल 20 प्रतिशत स्कूल जाने में अनुपस्थित रहती है। इसमें कहा गया है कि भारत में 88 प्रतिशत मासिक धर्म वाली महिलायें पुराने कपड़े, राख, लकड़ी की छाल, घास और प्लास्टिक का उपयोग करती हैं)

1. प्रस्तावना

महिलाओं में मासिक धर्म अर्थात् माहवारी, एक जैववैज्ञानिक क्रिया है, जो सामान्य तौर पर 10 वर्ष से 15 वर्ष की आयु वाली लड़कियों में शुरू होती हैं और स्त्री के जीवन में लगातार चलती रहती है। सामान्य तौर पर महीनें में एक बार ही 28 से 32 दिनों के अन्तराल में स्त्रियों में होने वाले प्राकृतिक रूधिर स्राव को ही मासिक धर्म माना जाता है। जो दुनिया के जीवन चक्र को चलाने के लिये अनिवार्य क्रिया, प्रजनन के लिये भी बहुत जरूरी है।

महिलाओं में मासिक धर्म की एक निश्चित प्रक्रिया है जो सभी महिलाओं में लगभग एक जैसी ही होती हैं। यह एक स्वाभाविक प्रक्रिया है जो उनमें यौवन की शुरूआत का एक प्रमुख संकेत है। मासिक धर्म चक्र महिलाओं में प्रकृति का विशेष उपहार है लेकिन जब यह अनियमित हो जाता है तो यह एक समस्या बन जाता है, कई बार तो मासिक धर्म में चिकित्सीय परामर्श आवश्यक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार स्वास्थ्य का अर्थ किसी बीमारी या कमजोरी का नहीं होना है। यह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक रूप से पूर्ण स्वस्थ होने का नाम है, परन्तु स्वास्थ्य की यह अवधारणा काल्पनिक है। व्यवहार में हम देखते है कि स्वास्थ्य एक परिवर्तनशील स्थिति है और ज्यादातर लोग पूर्ण एवं खराब स्वास्थ्य के बीच लगातार जुझते रहते है। पोषण स्वास्थ्य की पूर्व आवश्यकता हैं। पोषणता की सर्वाधिक स्वीकृत परिभाषा राबिन्सन

ने दी है, वे कहते है कि – "यह खाद्यान, पुष्टिकर एवं अन्य पदार्थो का विज्ञान है जिसमें इनके बीच क्रिया, अन्तःक्रिया एवं संतुलन से अंग पोषक तत्वों को ग्रहण करते हैं, पचाते है, आत्मसात करते हैं और उनका उपयोग करने के बाद अवशिष्ट को बाहर फेंक देते हैं।" स्वास्थ्य प्रत्येक व्यक्ति की आधारभूत जरूरत और मौलिक अधिकार है। महिलाओं के सन्दर्भ में यह बात कई कारणों से और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।

कोविड-19 महामारी की वजह से पीरियड्स के दौरान साफ-सफाई से जुड़ी स्वच्छता चुनौतियां काफी बढ़ गयी है, जिसके कारण विशेष रूप से सबसे गरीब समुदायों की महिलाओं एवं बालिकाओं के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ा है। मासिक धर्म के बारे में जानकारी की कमी, मिथक एवं वर्जनायें, पीरियड्स के दौरान साफ-सफाई के लिये जरूरी संसाधन तक सीमित पहुंच और खराब स्वच्छता संरचना की वजह से भारत में महिलाओं और बालिकाओं के शैक्षिक अवसर, स्वास्थ्य और सामाजिक स्थिति पर गहरा असर पड़ रहा है।

यूनिसेफ बालिकाओं, महिलाओं और अपने भागीदारों एवं समर्थकों के साथ मिलकर एक ऐसी दुनिया की परिकल्पना करता है जहां मासिक धर्म की वजह से कोई लड़की या महिला पीछे न छूट जाये और जहां मासिक धर्म से जुडे मिथक एवं वर्जनायें न हो। ''इन्टरनेशनल जर्नल आफ रिसर्च एण्ड पब्लिक हेल्थ - 2020'' के भारत के स्कूलों में मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता की तत्परता' के परिणामों में पाया गया कि आधी से भी कम लड़कियों को मासिक धर्म की उम्र से पहले मासिक धर्म के बारे में जानकारी थी। पूरे भारत में स्कूलों के बंद होने की वजह से लाखों बच्चों को भारी नुकसान हो रहा है, इसके साथ ही पीरियड्स को कैसे मैनेज किया जाये, इसकी जानकारी भी बहुत कम है।

2. **शोध समस्या शीर्षक**

"शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य
सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन"

3. **अध्ययन की आवश्यकता**

यद्यपि महिलाओं में मासिक धर्म एक जैववैज्ञानिक एवं प्राकृतिक प्रक्रिया है तथापि आज भी मासिक धर्म और इससे संबंधी व्यवहारों में तथा आहार पोषण में महिलाओं और किशोरियों के लिये कई वर्जनायें और सामाजिक-सांस्कृतिक अवरोध है। इस दौरान महिलाओं को शारीरिक और मानसिक समस्याओं के साथ ही साफ-सफाई, स्वच्छता तथा स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता नहीं होने से ये किशोरियों और महिलाओं के लिये खतरा है जो आगे जाकर उनके प्रजनन स्वास्थ्य पर दुष्प्रभाव डालता है। इसके साथ ही यह महिलाओं एवं किशोरियों की गतिशीलता में बाधक बनता है।

माहवारी बालिका के सयानी होने का एक लक्षण मात्र है, परन्तु भारतीय परिवेश में सामान्यतः इसे विवशता, कमजोरी और अपराध बोध से जोड़ा जाता है। स्कूल में, घर में और काम करने की हर जगह पर लड़कियाँ और औरतें सहज रूप से स्वच्छता के साथ अपनी माहवारी की स्वाभाविक क्रिया का प्रबंधन न कर पाने के कारण कई तरीके की परेशानियों का सामना करती हैं और इसके दुष्परिणाम उन्हें झेलने होते हैं। इसके साथ-साथ मासिक धर्म के समय

पारिवारिक रिवाज किशोरियों के आत्म सम्मान को ठेस पहुँचाते है। मासिक धर्म के दौरान छुआ-छुत, उपेक्षा और सबसे अलग करना जैसे व्यवहारों के कारण उसे शर्मिंदगी महसूस होती हैं और अन्ततः वह इस तरह की समस्याओं को किसी और को न बताना, छुपाये रखना आदि सीख जाती है। यह सब अनेंकों तरह की प्रजनन संबंधी बीमारियों को बढ़ावा देने में सहायक होता है।

पूर्व के कुछ शोध बताते है कि आज भी 88 प्रतिशत से अधिक महिलायें मासिक धर्म के दौरान कपड़े, राख, मिट्टी एवं सूखे पत्ते आदि का उपयोग करती हैं, शोध में प्राप्त होता है कि केवल 12 प्रतिशत महिलायें उपयुक्त तरीके एवं सेनेटीन नेपकिन आदि का उपयोग करती हैं। लगभग 42 प्रतिशत महिलायें एक ही कपड़े को बार-बार उपयोग करती हैं तथा लगभग 29 प्रतिशत महिलायें गंदे कपड़ों का उपयोग करती हैं। ऐसी महिलायें जो मासिक धर्म के दौरान सैनिटरी नेपकिन अथवा उपयुक्त तरीके इस्तेमाल नहीं करती हैं उन्हें प्रजनन मार्ग के संक्रमणों के जोखिम का खतरा 70 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इस तरह से मासिक धर्म के दौरान महिलाओं और किशोरियों के स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार बहुत अधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि यह प्रजनन मार्ग के संक्रमणों अर्थात् आरटीआई के जोखिम को बढ़ा सकते है। विकासशील देशों में प्रजनन मार्ग के संक्रमणों के अधिक फैलने के लिये मुख्य कारणों में से एक कारण मासिक धर्म के दौरान अस्वच्छता है और यह महिलाओं की अस्वस्थ्ता में काफी हद तक जवाबदेह है।

4. **उद्देश्य**

1. शहरी महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन करना।
2. ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं का अध्ययन करना।

5. **परिकल्पना**

1. शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में कोई सार्थक अन्तर नहीं है।

6. **शोध परिसीमन**

प्रस्तुत अध्ययन मध्य प्रदेष राज्य के जिला बैतूल के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र से परिसीमित है। प्रस्तुत अध्ययन हेतु जिला बैतूल की तहसील बैतूल के परिक्षेत्र में आने वाले ग्रामीण एवं शहरी प्रत्येक क्षेत्र से **40** महिलाओं अर्थात कुल **80** महिलाओं का यादृच्छिक प्रतिचयन विधि से न्यादर्ष हेतु चयन किया गया।

7. **शोध प्रविधि**

शोध विधि शोध प्रक्रिया का महत्वपूर्ण बिन्दु है। इसका निर्धारण शोध की प्रकृति पर निर्भर करता है। भिन्न-भिन्न प्रकार के शोधों के लिए अलग-अलग शोध की विधि अपनायी जाती है। प्रस्तुत अध्ययन में विवरणात्मक शोध की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है। सामाजिक तथा शैक्षिक क्षेत्र में सर्वेक्षण एक समस्या से सम्बन्धित आंकड़ों के संकलन का महत्वपूर्ण साधन व उपकरण है। शैक्षिक क्षेत्र में सर्वेक्षण विवरणात्मक अनुसंधान का एक अभिन्न व महत्वपूर्ण अंग रहा

है। शोधकर्ता द्वारा चयनित समस्या वर्णनात्मक अनुसंधान के अन्तर्गत आती है जिसमें शोध की सर्वेक्षण विधि का प्रयोग किया गया है।

8. **प्रदत्तों का विष्लेषण**

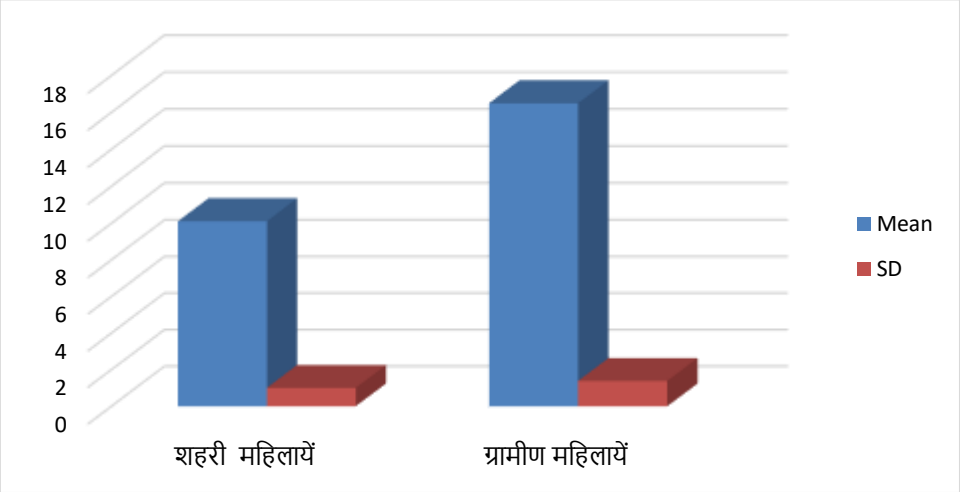
सारणी क्रमांक 1
शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन का सांख्यिकीय विश्लेषण

क्र	विवरण	N	M	Sd	SEM	SED	t-value	p-value
1	शहरी महिलायें	40	10.11	1.01	0.0583	0.099	64.4152	< 0.0001
2	ग्रामीण महिलायें	40	16.50	1.39	0.0803			

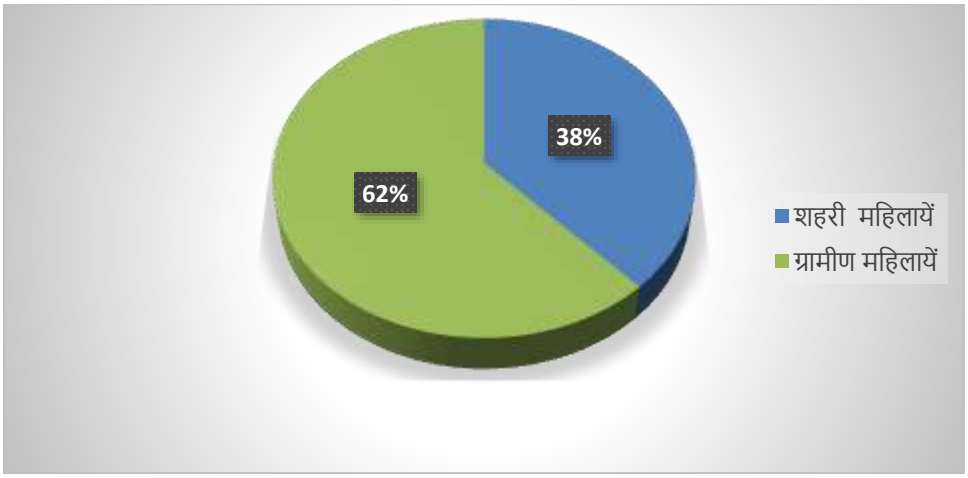
df = N1+N2-2 = 78
95% CI = From 6.1951 to 6.5849
this difference is considered to be extremely statistically significant.

$\bar{x}_1$ = first sample mean	16.50
$\bar{x}_2$ = second sample mean	10.11
n_1 = first sample size	300
n_2 = second sample size	300
s_1 = first sample standard deviation	1.39
s_2 = second sample standard deviation	1.01
$n_1 + n_2 - 2$ = degrees of freedom	598

आरेख क्रमांक 2
शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन का दण्ड आरेखीय निरूपण



आरेख क्रमांक 2
शहरी एवं ग्रामीण महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन का पाई आरेखीय निरूपण



सारणी क्रमांक 1 से ज्ञात होता है कि जिला बैतूल के शहरी एवं ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण के अन्तर्गत जिला बैतूल के शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के अन्तर्गत प्राप्त प्राप्तांकों का मध्यमान 10.11, माध्य विचलन 1.01 तथा माध्य मानक त्रुटि 0.0583 पायी गयी है जबकि ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के अन्तर्गत प्राप्त प्राप्तांकों का मध्यमान 16.50, माध्य विचलन 1.39 तथा माध्य मानक त्रुटि 0.0803 पायी गयी है । सारणी के विश्लेषण से यह भी ज्ञात होता है कि जिला बैतूल के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण में टी-मूल्य 64.4152, माध्य मानक विचलन 0.099 तथा सार्थकता पी-मूल्य < 0.0001 पाया गया है। सम्बन्धित विश्लेषण का 95 प्रतिशत विश्वास अन्तराल (सी.आई.) पर 6.1951 से 6.5849 पाया गया है जो 95 प्रतिशत सार्थकता स्तर सार्थक है।

9. **परिकल्पनाओं का परीक्षण**

सारणी क्रमांक 1 से जिला बैतूल के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण में पाया जाता है कि जिला बैतूल के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन के सांख्यिकीय विश्लेषण जिला बैतूल के ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याऐं अधिक पायी गयी है, जबकि जिला बैतूल के शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी अपेक्षाकृत कम पायी गयी है। अध्ययन में पाया गया कि शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलायें मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याऐं होने पर तत्काल चिकित्सीय परामर्श लेती है, जबकि ग्रामीण क्षेत्र की महिलायें मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याऐं होने पर या तो उसे नजर अंदाज करती हैं, या फिर चिकित्सीय परामर्श में विलम्ब करती पायी गयी है। इस तरह जिला बैतूल के ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में रहने वाली महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं के तुलनात्मक अध्ययन में सार्थक अन्तर पाया जाता है, अतएव पूर्व निर्मित शून्य परिकल्पना - 'ग्रामीण एवं

शहरी महिलाओं में मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में कोई सार्थक अन्तर नहीं है', को अस्वीकृत किया जाता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. Amin, N. (2002). The Informal Sector in Asia from the Decent Work Perspective. Retrieved from www.ilo.org: http://www.ilo.org/dyn/infoecon/docs/39/F1938403916/Asia amin mine.pdf
2. Dube, L. (1988). Hindu Girls in Patrilineal India: On Construction of Gender. Economic and Political weekly , 23 (18).
3. Elwin, V. (1941). Dreams of Indian Aboriginal lepers. Man , 21, 55-60.
4. गैरेट, एच. ई, ″स्टेटिस्टिक्स इन साइकोलाजी एण्ड एजूकेशन,″, बम्बई वैकिल्स फीफर एण्ड सीमंस प्रा0लि0, 1969.
5. मीनल विनय कुलकर्णी व अन्य, 2012, 'शहरी कच्ची बस्तियों में एनीमिया की व्यापकता का अध्ययन', 2012.
6. Syamala, T. S., & Sivakami, M. (2005, 11 19). Menopause: An Emerging Issue in India. Economic and Political Weekly , 40 (47), pp. 4923-4930.
7. Umeora, O. U., & Egwuatu, V. E. (2008). Menstruation in rural Igbo women of south east Nigeria: attitudes, beliefs and practices. African journal of Reproductive Health , 12 (1), 109-15.
8. WSSCC, & UNWomen. (2015). Menstrual Hygiene Management: Behaviour and Practices in the Kedougou region, Senegal. WSSCC and UN Women.