

7

પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય

આપણે અગાઉના પ્રકરણમાં માનવ-પ્રજનનતંત્ર અને તેનાં કાર્યોનો અભ્યાસ કરી ગયા. હવે આપણે પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યનો અભ્યાસ કરીએ. પ્રજનનતંત્ર દ્વારા થતાં સામાન્ય કાર્યોને પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. વિશ્વ સ્વાસ્થ્યસંસ્થા (WHO)ના સંદર્ભે પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય એટલે કે પ્રજનનનાં બધાં પાસાં જેવાં કે શારીરિક, લાગણીપ્રધાન, વર્તણૂક સંબંધિત અને સામાજિક. સમાજની વ્યક્તિઓ પ્રજનનની દ્રષ્ટિએ શારીરિક અને ક્રિયાત્મક બાબતે સામાન્ય પ્રજનન-અંગો અને લાગણી અને વર્તણૂકની પારસ્પરિક અસરો ધરાવે તેને પણ પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય કહે છે. શા માટે પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યને જાળવી રાખવું અગત્યનું છે ? ચાલો, તેની ચર્ચા કરીએ.

પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય - સમસ્યા અને વ્યૂહાત્મક આયોજન

ભારત એ વિશ્વનો પ્રથમ દેશ છે, જેણે સમગ્રત્રાહી પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યને એક સામાજિક ધ્યેય તરીકે પ્રાપ્ત કરવા માટેના રાષ્ટ્રીય સ્તરે કાર્યક્રમના અમલીકરણનો સૌપ્રથમ આરંભ કર્યો. આ કાર્યક્રમોને 'કુટુંબ-નિયંત્રણ' કહે છે, જેનો પ્રારંભ 1952માં થયો અને છેલ્લા દાયકાઓમાં તેની સમયાંતરે સમીક્ષા કરવામાં આવતી રહી. સુધારેલ કાર્યક્રમોમાં વધુ પ્રજનન સંબંધિત ક્ષેત્રોને સાંકળીને વર્તમાન સમયે કાર્યરત કરવામાં આવ્યાં, તેને 'પ્રાજનનિક અને બાળસ્વાસ્થ્ય સંભાળ' (RCH) કાર્યક્રમના પ્રચલિત નામે ઓળખવામાં આવે છે. લોકોમાં વિવિધ પ્રજનન સંબંધિત બાબતોએ જાગૃતતા લાવવી અને સવલતો પૂરી પાડવી અને સમાજમાં પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય ઊભું કરવા મદદ કરવીએ આ કાર્યક્રમોની પ્રધાન જવાબદારીઓ છે. શ્રાવ્યદૃશ્ય (Audiovisual) અને સમાચારપત્રોના માધ્યમની મદદથી સરકારી અને બિનસરકારી સંસ્થાઓ વ્યક્તિઓમાં પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યને લગતી જાગૃતિ પેદા કરવા વિવિધ પગલાં લે છે. માતા-પિતા, અન્ય નજીકના સંબંધીઓ, શિક્ષકો અને મિત્રો પણ ઉપર્યુક્ત માહિતીને ફેલાવવામાં મોટો ફાળો આપે છે. શાળાઓમાં જાતીય શિક્ષણને દાખલ કરવાથી પણ તરુણોને સાચી માહિતી પૂરી પાડવા પ્રોત્સાહિત કરે છે, તેથી બાળકો ખોટી માન્યતાઓ અને પ્રજનન (જાતિ) સંબંધિત ખોટા ખ્યાલોથી દૂર રહે. ખાસ કરીને જેઓ તરુણાવસ્થાની ઉંમરમાં છે, તેઓને પ્રજનન અંગો, તરુણાવસ્થા અને તે સંબંધિત ફેરફારો, સલામત અને આરોગ્યપ્રદ જાતીય ટેવો, જાતીય સંક્રમિત રોગો (STDs), AIDS વગેરેની યોગ્ય માહિતી, તેવી વ્યક્તિઓને મદદરૂપ થાય છે. સમાજને સ્વસ્થ બનાવવા વ્યક્તિઓ ખાસ કરીને દંપતીઓ અને લગ્નની ઉંમરના જૂથને જન્મદર નિયંત્રણના વિકલ્પો, ગર્ભવતી સ્ત્રીની સાવચેતી, બાળકના જન્મ બાદ માતા તેમજ બાળકની સાવચેતી, સ્તનપાનની અગત્યતા, નર અને માદા બાળકને સમાન તક વગેરેથી શિક્ષિત કરવા. અનિયંત્રિત વસ્તીવૃદ્ધિને કારણે સર્જાતી સમસ્યાઓ, સામાજિક અનિષ્ટો જેવાં કે જાતીય શોષણ અને જાતિસંબંધિત ગુનાઓ વગેરેને અટકાવવા અંગેની જાગૃતિ તેમજ તેના સામે યોગ્ય પગલાં લેવાં જરૂરી છે અને તેના દ્વારા સામાજિક જવાબદારીવાળો અને સ્વસ્થ સમાજ ઊભો થાય છે.

પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યના વિવિધ કાર્યક્રમોનું સફળતાપૂર્વક અમલીકરણ કરવા મજબૂત આંતરિક સવલતો, વ્યાવસાયિક નિષ્ણાતોની અને સાધનસામગ્રીની જરૂર છે. પ્રજનન સંબંધિત સમસ્યાઓ જેવી કે ગર્ભધારણ, પ્રસૂતિ, STDs, ગર્ભપાત, ગર્ભનિરોધ, ઋતુસાવ સમસ્યા, અફળદ્રુપતા વગેરેમાં વ્યક્તિઓને દાક્તરી મદદ અને સંભાળની જરૂરિયાત રહે છે. સારી પદ્ધતિઓ અને નવી વ્યૂહરચનાઓના અમલીકરણ માટે સમયાંતરે વધુ કાર્યદક્ષ સંભાળ અને વ્યક્તિઓને મદદ કરવી જરૂરી છે. સરકારી અને બિનસરકારી સંસ્થાઓ દ્વારા પ્રજનન સંબંધિત ક્ષેત્રોમાં સંશોધન પ્રોત્સાહિત કરી અને જરૂરી મદદ કરવામાં આવે છે.

વસ્તીવધારો અને જન્મદર નિયંત્રણની જરૂરિયાત અને પદ્ધતિઓ

વસ્તીવધારો ફાયદાકારક છે કે ઉપદ્રવકારી ? યુરોપના વિકસિત દેશો જેવા કે સ્પેન અને ઇટલી કે જ્યાં વસ્તી ઘટી છે, ત્યાં ઉપકારક બાબત ગણાવી શકાય.

જ્યારે ભારત જેવા વિકાસશીલ દેશોમાં વસ્તી-વિસ્ફોટ ઉપદ્રવકારક અને દેશના વિકાસને અને સમાજને નુકસાનકારક છે. વિકાસશીલ દેશો આમ પણ મર્યાદિત સ્ત્રોતોનો સામનો કરી રહ્યા છે અને ઝડપી વસ્તીવધારો દરેક વ્યક્તિને પ્રાપ્ત સ્ત્રોતોમાં આગળ ઘટાડો કરે છે અને ગરીબી વધારો કરવા તરફ, કુપોષકતા અને બીજી વસ્તી સંબંધી સમસ્યાઓ તરફ દોરી જાય છે.

ભારત વિશ્વનો ચીન પછી બીજા નંબરનો વધુ વસ્તી ધરાવતો દેશ છે. ભારત વિશ્વની વસ્તીનો 16.87% હિસ્સો ધરાવે છે, જે વિશ્વના 2.4% વિસ્તારમાં સમાવિષ્ટ છે. આઝાદી સમયે દેશની વસ્તી 342 મિલિયન હતી. દેશની વસ્તીનું કદ 1951 માં 361 મિલિયનથી વૃદ્ધિ પામી 1991માં 846 મિલિયનની આસપાસ થયું અને 2001માં તે 1027 મિલિયન થયું. ભારતની વસ્તી 1951-2001ના સમય દરમિયાન લગભગ ત્રણ ગણી થઈ છે. છેલ્લાં પચાસ વર્ષો દરમિયાન વસ્તીવધારાની ઘટનાએ ઝડપી ઔદ્યોગિકરણ અને શહેરીકરણના દર વધાર્યા છે અને નૈસર્ગિક સ્ત્રોતો જેવા કે જમીન, હવા અને પાણી ઉપર જબરદસ્ત દબાણ થયા છે.

વધતો જન્મદર અને ઘટતો મૃત્યુદર વસ્તીવૃદ્ધિ ઉપર અસર કરતાં મુખ્ય પરિબલો છે. સ્વાસ્થ્ય સગવડોમાં વધારાની સાથે સારી જીવન પરિસ્થિતિ પણ વસ્તીવધારા ઉપર આધારિત અસર ધરાવે છે. આવો ચેતવણીજનક વૃદ્ધિદર આપણને પાયાની જરૂરિયાતો જેવી કે ખોરાક, રહેઠાણ અને કપડાંની અછત તરફ દોરી જાય છે.

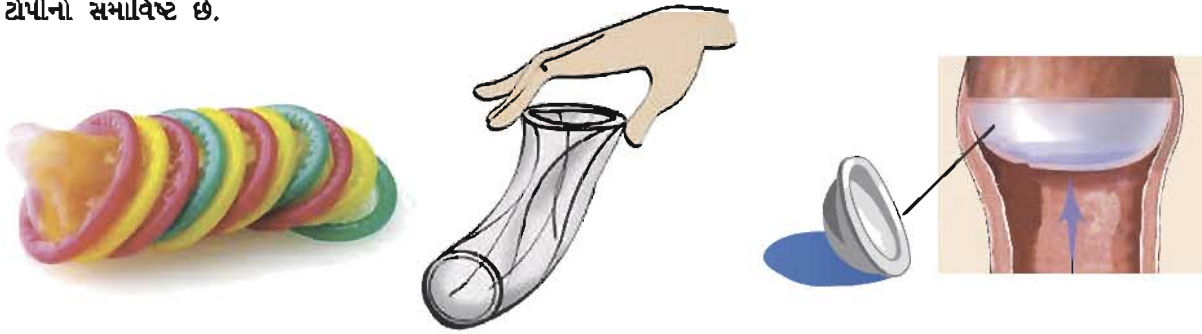
ભારતસરકાર વસ્તી વધારાને નિયંત્રિત કરવા વિવિધ કાર્યક્રમો યોજે છે અને લાખો રૂપિયા જન્મદર નિયંત્રણ માટે ખર્ચે છે. કેટલાક કાર્યક્રમો સફળ થાય છે અને વધતો દર ઘટે છે પણ ખરો, પરંતુ હજુ સ્થિર દર સુધી પહોંચવાનું છે. આપણો વસ્તી- વૃદ્ધિ નિયંત્રણ માટેના મુખ્ય ધ્યેય જન્મદરમાં ઘટાડો કરવાનો છે. ઘણી સરકારી ભંડોળ સંસ્થાઓ જેવી કે ભારતીય કુટુંબ-નિયોજન સંઘ, કુટુંબ-નિયોજનને પ્રોત્સાહન આપવા કરોડો રૂપિયા ખર્ચે છે. આ સંસ્થાઓ હેતુ કુટુંબ-નિયોજનને માનવના મૂળભૂત હક્ક તરીકે પ્રોત્સાહિત કરવાનો છે. કુટુંબ-નિયોજન પદ્ધતિઓ, કુટુંબ-નિયોજન કાર્યક્રમ દ્વારા પૂરી પાડવામાં આવે છે. જેવી કે પુરુષ નસબંધી, સ્ત્રી-નસબંધી, IUD (Intra Uterine Devices) આંતરગર્ભાશયના ઉપાયો. ઉદા. કોપર-T પ્રણાલિકાગત ગર્ભ-અવરોધકો (નિરોધ, આંતરપટલ વગેરે) અને મોં દ્વારા લેવાતી ગોળી (Oral Pills).

અવરોધન પદ્ધતિ

સ્ત્રી અને પુરુષ બન્નેને યોગ્ય હોય તેવી વિવિધ અવરોધ પદ્ધતિઓ અસ્તિત્વમાં છે. આ પદ્ધતિઓનો હેતુ જીવિત શુક્રકોષના અંડકોષ સાથેના મિલનને અટકાવવાનો, આ પદ્ધતિઓની વધુ પ્રસિદ્ધિનું કારણ અન્ય અસરો અનુપસ્થિત રહે છે અને જાતીય સંક્રમિત રોગોથી રક્ષણ મળે છે.

(i) ભૌતિક પદ્ધતિઓ : આ પદ્ધતિમાં નિરોધનો ઉપયોગ થાય છે. તે પાતળા રબરનો બનેલ છે અને પુરુષમાં શિશ્ન અને સ્ત્રીમાં યોનિમાર્ગ અને ગ્રીવાને સંવનનના તરત પહેલા ઢાંકવામાં આવે છે, તેથી સ્ખલીત વીર્ય માદાના પ્રજનનતંત્રમાં દાખલ થતું નથી.

આંતરપટલ (Diaphragm) એ યોનિમાર્ગ અવરોધક છે, જે સંસ્થેષિત રબર અથવા પ્લાસ્ટિકનું બનેલું છે અને માદા પ્રજનનતંત્રમાં સંવનન દરમિયાન ગ્રીવાને ઢાંકવા દાખલ કરાય છે. આંતરપટલની વિવિધતામાં શંકુઆકાર ટોપી, ઘુમ્મટાકાર ટોપીનો સમાવિષ્ટ છે.



પુરુષનો નિરોધ

સ્ત્રીનો નિરોધ

આંતરપટલ

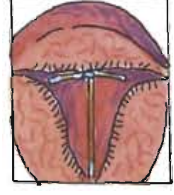
(ii) રાસાયણિક પદ્ધતિ : શુક્રકોષ નાશક એ ફોમ (ફીલ્ડ ઉત્પન્ન કરતો પદાર્થ) અને ફીમના સ્વરૂપમાં શુક્રકોષ સાથે જોડાઈ અને ઓક્સિજન ગ્રહણશક્તિને અવરોધે છે તેમજ શુક્રકોષને મારી નાંખે છે.

આંતર ગર્ભાશયના ઉપાય (IUDs)

માદાના ગર્ભાશયમાં બહારનો ઘટક દાખલ કરીને પણ ગર્ભ-અવરોધકતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ ઉપાયો આંતરગર્ભાશય માટેના ઉપાયો (IUDs) તરીકે ઓળખાય છે.

બિનઔષધીય અથવા મંદ IUDsને પ્રથમ ક્રમના IUDs ગણવામાં આવે છે. કોપર IUDsનો દ્વિતીય ક્રમના IUDsમાં સમાવેશ થાય છે, જે ધાતુઆયન મુક્ત કરે છે જે તીવ્ર પ્રતિ-ફળદ્રુપતા અસર ધરાવે છે. તૃતીય ક્રમના IUDs અંતઃસ્નાવો મુક્ત કરે છે પ્રોજેસ્ટેર્સ્ટ જે ગર્ભાશયના અસ્તર ઉપર સીધી સ્થાનિક અસર ધરાવે છે.

ગર્ભાશયનો કાપેલ ભાગ



કોપર વાયર

કોપર-T (IUDs)

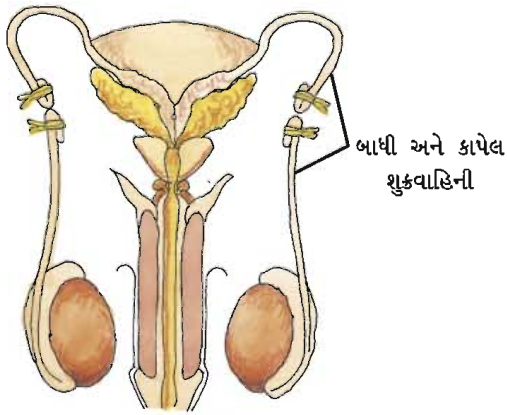
અંતઃસ્નાવી પદ્ધતિઓ

અંતઃસ્નાવી ગર્ભ-અવરોધનોનો જો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે વધુ અસરકારક ગર્ભ-અવરોધનની વચગાળાની પદ્ધતિ છે. પ્રોજેસ્ટોજેન અને ઈસ્ટ્રોજેનને સંયુક્ત ગોળીના સ્વરૂપમાં ઓછા પ્રમાણમાં મોં વાટે લેવામાં આવે છે, જે પિલ્સ તરીકે (Pils) ઓળખાય છે. પિલ્સ (Pils) 7 દિવસના ઋતુસ્રાવ સમય દરમિયાનને બાદ કરતાં, ઋતુચક્રના 5મા દિવસથી શરૂ કરી સતત 21 દિવસ મોં વાટે લેવામાં આવે છે. તે અંડપિંડમાંથી મુક્ત થતા અંડકોષને અટકાવે છે અને ગ્રીવાશ્લેષ્મને જાડું અને અપૂરતું ક્રિયાશીલ બનાવે છે અને તેથી શુક્રકોષના પ્રવેશને અટકાવે છે.

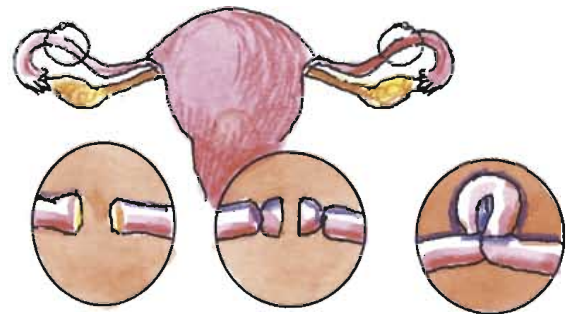
'સહેલી' (Saheli) એ ગર્ભ-અવરોધક સ્ત્રીઓ માટેની બિનસ્ટેરોઈડલ બનાવટ છે. તે કેન્દ્રીય ઔષધ સંશોધન-સંસ્થા (CDRI), લખનૌ, ભારતમાં વિકસાવાય છે. તે 'અઠવાડિયે એક' વખત લેવાની થતી ગોળી (Pils) છે. તેના દ્વારા કેટલીક પાર્શ્વીય અસરો થાય છે અને ઉચ્ચ ગર્ભ-અવરોધક મૂલ્ય ધરાવે છે.

વંધીકરણ

વંધીકરણ, નર અથવા માદા સાથી માટે ઈચ્છનીય છે. વધુ અન્ય ગર્ભધારણને અટકાવવા આ અંતિમ પદ્ધતિ છે. શસ્ત્રક્રિયા જનનકોષના વહનને અટકાવે છે અને તેથી ગર્ભધારણ અટકે છે. નર (પુરુષ)માં વંધીકરણની પ્રક્રિયાને 'પુરુષ- નસબંધી' (Vasectomy) અને માદા (સ્ત્રી)માં, 'સ્ત્રી-નસબંધી' (Tubectomy) કહે છે. પુરુષ નસબંધીમાં વૃષણકોથળી ઉપર નાના કાપા દ્વારા શુક્રવાહિનીનો નાનો ભાગ દૂર કરવામાં આવે છે અથવા બાંધવામાં આવે છે. જ્યારે સ્ત્રી-નસબંધીમાં ઉદરમાં નાના કાપા દ્વારા અથવા યોનિમાર્ગ દ્વારા અંડવાહિનીનો નાનો ભાગ દૂર કરવામાં અથવા બાંધવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિ ખૂબ અસરકારક છે પણ તેનો ફરી ઉપયોગ નબળો છે. યોગ્ય ગર્ભઅવરોધક પદ્ધતિની પસંદગી અને તેનો ઉપયોગ લાયક વૈદકીય કાર્યકર (Medical Professional)ના માર્ગદર્શન નીચે કરવો જરૂરી છે.



પુરુષ-નસબંધી



સ્ત્રી-નસબંધી

કુદરતી પદ્ધતિઓ

અગાઉ જણાવેલ પદ્ધતિઓ ઉપરાંત કુદરતી પદ્ધતિઓનો પણ ઉપયોગ થાય છે, તે અંડકોષ અને શુક્રકોષને ભેગા થતા વંચિત રાખવાના સિદ્ધાંત ઉપર કામ કરે છે. નિયતકાલીન સંયમ એમાંની એક પદ્ધતિ છે, જેમાં દંપતીએ ઋતુચક્રના 10 થી 17 દિવસ કે જ્યારે અંડપતન અપેક્ષિત હોય છે, ત્યારે સમાગમથી દૂર રહેવું કે સંયમ જાળવવો. કારણ કે આ સમય દરમિયાન ફલનની શક્યતા સૌથી વધુ હોય છે. તેટલા માટે આ સમયમાં સમાગમની સંયમિતતા, ગર્ભધારણને અટકાવે છે. હઠાવી લેવું અથવા સમાગમ અટકાવવું એ બીજી પદ્ધતિ છે. જેમાં નર સાથી તેના શિશ્નને યોનિમાર્ગમાંથી સ્ખલન થતાં પહેલાં તૂર્ત બહાર કાઢે છે. દૂધસ્રાવણ મેનોર્રીયા (Lactational Amenorrhea) (ઋતુસ્રાવની ગેરહાજરી) પદ્ધતિમાં પ્રસૂતિ બાદ તીવ્ર દૂધસ્રાવ સમય દરમિયાન ઋતુચક્ર જોવા મળતું નથી. તેટલા માટે માતા જ્યાં સુધી બાળકને સંપૂર્ણ સ્તનપાન કરાવે છે, ત્યાં સુધી ગર્ભધારણની શક્યતાઓ લગભગ નહીંવત્ હોય છે. આ પદ્ધતિ પ્રસૂતિ પછી મહત્તમ 6 મહિના સુધી જ કાર્યક્ષમ હોય છે. આમ, આ પદ્ધતિઓમાં કોઈ જ દવાઓ અથવા સાધનોનો ઉપયોગ થતો નથી, આડ અસરો નહિવત્ હોય છે.

પ્રેરિત ગર્ભપાત (MTP) (Medical Termination of Pregnancy)

સ્વૈચ્છિક રીતે ગર્ભધારણને ભ્રૂણ જીવિત થાય તે પહેલાં દૂર કરવો તેને દાકતરી ગર્ભનિકાલ (MTP) અથવા પ્રેરિત ગર્ભપાત કહે છે. આશરે 45થી 50 મિલિયન MTP વિશ્વભરમાં દર વર્ષે થાય છે. શું તેનો સ્વીકાર કરવો કે MTPને કાયદેસર ગણવા માટે લાગણી, નૈતિકતા, ધાર્મિકતા તથા સામાજિક પ્રશ્નો સંકળાયેલા હોવાથી ઘણા દેશોમાં ચર્ચાનો વિષય બન્યો છે.

MTPનો કાયદો ભારત સરકારે 1971માં પસાર કર્યો અને તે 1, એપ્રિલ, 1972 માં અમલમાં આવ્યો. તે સ્વાસ્થ્ય સંભાળનો હેતુ પાર પાડવા માટે છે, જે ગેરકાયદેસર ગર્ભપાતથી થતા માતાઓના મૃત્યુદરને ઘટાડે છે. નીચેના કિસ્સામાં ગર્ભધારણને દૂર કરવા MTP જરૂરી બને છે.

- સતત ગર્ભધારણ માતાના જીવન માટે નુકસાનકારક હોય.
- જન્મ લેનાર બાળકમાં ગંભીર ખોડખાપણ હોવાનું નક્કર જોખમ હોય.
- ગર્ભધારણ જ્યારે બળાત્કારનું પરિણામ હોય.
- જો અનિચ્છનીય ગર્ભધારણ કોઈ પણ ગર્ભ-અવરોધકોના નિષ્ફળ જવાને પરિણામે થયું હોય. MTP ફક્ત નોંધાયેલ ડોક્ટરો પાસેજ કરાવવું અને તે પણ ગર્ભધારણનાં 20 અઠવાડિયાં સુધી જ.

જાતીય રોગોનું વહન (જાતીય સંક્રમિત રોગો) (STDs)

રોગો અથવા ચેપ કે જે જાતીય સમાગમ દ્વારા વહન પામે છે, તેને સામૂહિક રીતે જાતીય રોગો (જાતીય સંક્રમિત રોગો) (STDs) કહે છે. તે બેક્ટેરિયા, વાઈરસ, પ્રજીવો અને ફૂગને કારણે થાય છે. ભારતમાં STDs એ મોટી સ્વાસ્થ્ય-સમસ્યા છે. 20 કરતા વધુ રોગકારકો જાતીય સંપર્કથી ફેલાતા જોવા મળે છે. સૌથી વધુ તેના કિસ્સાઓ 20-24 વયજૂથમાં ત્યાર બાદ 25-29 વયજૂથમાં અને 15-19 વયજૂથમાં જોવા મળે છે. આમાંના કેટલાક રોગોનો સારાંશ નીચે આપેલ છે :

ચેપ/રોગ	STDનો સારાંશ વાહક	મુખ્ય ચિહ્નો
ગોનારીઆ	નેસેરીઆ ગોનોરોઈ (બેક્ટેરિયા)	<ul style="list-style-type: none"> • મૂત્ર પસાર થાય ત્યારે દુઃખાવો થવો. • ઉદરમાં નીચે દુઃખાવો થવો.
સિફિલિસ	ટ્રેપોનેમા પેલિડિયમ (બેક્ટેરિયા)	<ul style="list-style-type: none"> • દુઃખાવા રહિત ચામડીનો રોગ (rash). • તાવ જેવી માંદગી, થાક. • જીભ ઉપર અથવા મુખ ગુહાની છત ઉપર સફેદ ડાઘ. • કેટલાક ભાગમાંથી વાળનો જથ્થો દૂર થવો.

જનનાંગીય હર્પિસ	હર્પિસ સિમ્પલેક્ષ વાઈરસ	<ul style="list-style-type: none"> ઘણા લોકોમાં ચિહ્નો અથવા લક્ષણો જોવા મળતાં નથી. જો ચિહ્નો અથવા લક્ષણો જોવા મળે, તો તેમાં સામાન્ય રીતે અસ્વસ્થતા. લક્ષણો જેવાં કે તાવ, થાક, માથાનો દુઃખાવો, જનનાંગીય કે મળદ્વાર વિસ્તારમાં ખંજવાળ વગેરે. મૂત્રના વહન દરમિયાન દુઃખાવો. જનનાંગીય અથવા મળદ્વાર વિસ્તારમાં ગમે ત્યાં નાની પ્રવાહી ભરેલ ફોલ્લીઓ.
હિપેટાઈટિસ-B	હિપેટાઈટિસ-B વાઈરસ	<ul style="list-style-type: none"> તાવ, સાંધાનો દુઃખાવો, થાક, ખોરાક માટેની અરુચિ, પીણિયો, ઉદરની ઉપર જમણી બાજુ દુઃખાવો જોવા મળે.
AIDS	હ્યુમન ઇમ્યુનોડેફિસિયન્સી વાઈરસ (HIV)	<ul style="list-style-type: none"> વ્યક્તિ રોગપ્રતિકારકતા ગુમાવે, તેથી બધા રોગો પ્રભાવી બને છે. તેનું કોઈ ચોક્કસ લક્ષણ નથી, પરંતુ કેટલાંક લક્ષણો જોવા મળે છે, જેવાં કે; મહિનાઓ સુધી તાવ, ઝાડા, ઝડપી વજનમાં ઘટાડો, ઉધરસ કે જે જવાનું નામ ન લે, ટૂંકા ગાળાની યાદશક્તિનો નાશ વગેરે જોવા મળે છે.
ટ્રાયકોમોનિએસીસ	ટ્રાયકોમોનાસ વેજનાલિસ (પ્રજીવ)	<ul style="list-style-type: none"> દર્દ, યોનિમાર્ગની આસપાસ બળતરા અને ખંજવાળ આવવી. મૂત્રત્યાગ દરમિયાન દુઃખાવો અથવા બળતરાની સંવેદના થવી.

આ રોગોનું નિદાન કારણભૂત સજીવો અને ચિહ્નો આધારિત થાય છે. દાકતરી પરીક્ષણ અને લક્ષણો STD ગુણ દર્શાવે છે. આ રોગોની કેટલીક નિદાન-કસોટીઓમાં; રોગકારક સજીવોનું સંવર્ધન કરી આ સંવર્ધન દ્વારા સૂક્ષ્મ જીવોને અલગ તારવી (અવલોકન કરી) અને ઓળખવામાં આવે છે; વિશિષ્ટ અભિરંજકોના ઉપયોગથી સૂક્ષ્મ પરીક્ષણ, ELISA (એન્ઝાઈમ લીંક ઇમ્યુનો એબ્સોર્બન્ટ એઝસે) એન્ટિજન-એન્ટિબોડીની ઓળખ માટે વપરાય છે. ELISA પદ્ધતિમાં રોગીના રુધિરમાંથી HIV એન્ટિજન સામેના એન્ટિબોડીને શોધી કઢાય છે. તે રોગકારક સજીવોની ઓળખ પ્રસ્થાપિત કરવા ઉપયોગી છે; DNA સંકરણમાં રોગકારક સજીવોના જનીનિક દ્રવ્યની ટૂંકી પોલીન્યુક્લિઓટાઈડ સાંકળ વપરાય છે; પોલીમરેઝ ચેઈન રિએક્શન (PCR). આ પદ્ધતિમાં યોગ્ય પ્રાઈમરના ઉપયોગ દ્વારા રોગકારક સજીવોના જનીનના ચોક્કસ ટુકડાઓને બેવડાવાય છે.

STDsનો અટકાવ તમારા હાથમાં છે તેટલા માટે કોઈએ કહ્યું છે કે ‘અટકાવ એ ઈલાજ કરતાં સારો છે’. તમે પણ જો નીચે આપેલા સરળ સિદ્ધાંતોને અનુસરો, તો ચેપમુક્ત રહી શકો છો.

- અજાણ્યા સાથી સાથેનો જાતીય સંબંધ ટાળો.
- સંવનન દરમિયાન હંમેશાં નિરોધનો ઉપયોગ કરો.
- ક્ષોભજનક લાગતા કિસ્સામાં, ડોક્ટરનો સંપર્ક કરો અને જો રોગનું નિદાન થાય, તો તેની સારવાર કરાવો.

અફળદ્રુપતા

એમ્નિઓસેન્ટેસિસ

એમ્નિઓસેન્ટેસિસ એ ગર્ભજળ-કસોટી અથવા AFT તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ દાકતરી પ્રક્રિયા જન્મપૂર્વે રંગસૂત્રીય અનિયમિતતાઓનું નિદાન કરવામાં ઉપયોગી છે. તેમાં વિકસતા ભ્રૂણની ફરતે આવેલ ઉલ્લકોથળીમાંથી ઓછા પ્રમાણમાં ગર્ભજળનો નમૂનો લેવામાં આવે છે અને તેના DNAનું જનીનિક અનિયમિતતા માટે પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરી ભ્રૂણની જાતિ પણ નક્કી કરી શકાય છે. આ પદ્ધતિ એટલા માટે જાતિપરીક્ષણ માટે ભારતમાં કાયદેસર પ્રતિબંધિત છે.

વિશ્વભરમાં અને ભારતમાં મોટી સંખ્યામાં દંપતીઓ અફળદ્રુપતા (Infertility)નો સામનો કરે છે, તેથી તેઓ બાળક ઉત્પન્ન કરવા અસમર્થ હોય છે. ભારતમાં, મોટેભાગે હંમેશાં સ્ત્રીઓને તે માટે દોષિત ગણવામાં આવે છે. પણ તે સાચું નથી; સમસ્યા નર અથવા માદા સાથીમાં હોય છે. ઈન્ફર્ટિલિટી ક્લિનિક આવું નિદાન કરવામાં મદદ કરે છે અને આવી ખામીઓનું નિવારણ કરી દંપતીઓને બાળક પ્રાપ્તિ કરાવે છે. દંપતીઓને બાળક પ્રાપ્તિમાં સહાય કેટલીક વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ કે જેને સામાન્ય રીતે સહાયક પ્રજનન પદ્ધતિઓ (ART) તરીકે ઓળખાય છે તેના દ્વારા કરવામાં આવે છે. સહાયક પ્રજનન પદ્ધતિઓ (ART) એ સામાન્ય શબ્દ છે જે કૃત્રિમ અથવા અર્ધકૃત્રિમ પદ્ધતિઓ દ્વારા ગર્ભપ્રાપ્તિ તેવો થાય છે. ARTની સામાન્ય પદ્ધતિઓ જેવી કે; ઈન વિટ્રો ફલન (IVF), ઝાયગોટ ઈન્ટ્રાફેલોપિયન ટ્રાન્સફર (ZIFT) અને ગેમેટ ઈન્ટ્રાફેલોપિયન ટ્રાન્સફર (GIFT) છે.

ઈનવિટ્રો ફલન (IVF) : આનો અર્થ શરીરની બહાર કરાવવામાં આવતું ફલન. IVF એ વધુ અસરકારક ART છે. જ્યારે સ્ત્રીની અંડવાહિની બંધ હોય અથવા પુરુષ અત્યંત ઓછા શુક્રકોષ ઉત્પન્ન કરતો હોય, ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ડોક્ટર દવાઓ દ્વારા સ્ત્રીની સારવાર કરે છે, જેથી અંડપિંડમાંથી મોટી સંખ્યામાં અંડકોષો ઉત્પન્ન કરાવે છે. તે જ્યારે પરિપક્વ બને ત્યારે અંડકોષને સ્ત્રીમાંથી દૂર કરવામાં આવે છે. તેઓને પ્રયોગશાળામાં ડિશમાં પુરુષના શુક્રકોષ સાથે ફલન માટે મૂકવામાં આવે છે. 3થી 5 દિવસો પછી સ્વસ્થ ગર્ભને સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં સ્થાપિત કરવામાં આવે છે.

ઝાયગોટ ઈન્ટ્રાફેલોપિયન ટ્રાન્સફર (ZIFT) અથવા ટ્યુબલ એમ્બ્રિયો ટ્રાન્સફર : તે IVFના જેવી જ પદ્ધતિ છે. ફલન પ્રયોગશાળામાં કરાવવામાં આવે છે, ત્યાર બાદ તદ્દન નવજાત ગર્ભને ગર્ભાશયના બદલે અંડવાહિનીમાં તબદીલ કરવામાં આવે છે.

ગેમેટ ઈન્ટ્રાફેલોપિયન ટ્રાન્સફર (GIFT) : આમાં અંડકોષો અને શુક્રકોષોને સ્ત્રીની અંડવાહિનીમાં તબદીલ કરવામાં આવે છે. તેટલા માટે ફલન સ્ત્રીના શરીરમાં થાય છે.

ART પ્રક્રિયાઓ કેટલીક વાર દાતા અંડકોષો (બીજી સ્ત્રીના અંડકોષો), દાતા શુક્રકોષો અથવા અગાઉથી થીજવેલા ગર્ભ સાથે સંકળાયેલ હોય છે. દાતા અંડકોષો કેટલીકવાર જે સ્ત્રી અંડકોષો ઉત્પન્ન નથી કરી શકતી, તેના માટે વપરાય છે. કેટલીક વાર દાતા અંડકોષો અથવા દાતા શુક્રકોષોના ઉપયોગ જ્યારે પુરુષ અથવા સ્ત્રી જનીનિક રોગ ધરાવતા હોય કે જે બાળકમાં ઊતરી આવી શકે છે, ત્યારે થાય છે. જે સ્ત્રીમાં ફલન થવું શક્ય નથી, તેવી સ્ત્રી અથવા દંપતી પણ દાતા ગર્ભનો ઉપયોગ કરે છે. યુગલોમાં ગર્ભનું કાં તો અફળદ્રુપતા નિવારણ દ્વારા બનાવાય અથવા દાતા શુક્રકોષ અને દાતા અંડકોષ દ્વારા બનાવાય છે. દાનમાં મળેલ ગર્ભને ગર્ભાશયમાં તબદીલ કરાય છે.

સારાંશ

પ્રજનનતંત્ર દ્વારા થતાં સામાન્ય કાર્યોને પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય કહેવાય છે. ભારત વિશ્વનો પ્રથમ દેશ છે, જેણે પૂરા પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યને એક સામાજિક ધ્યેય તરીકે રાષ્ટ્રીય સ્તરે યોજનાઓ અને કાર્યક્રમોને કાર્યાન્વીત કર્યું છે. આ કાર્યક્રમને કુટુંબ-નિયોજન કહે છે, જેની શરૂઆત 1952માં કરવામાં આવી અને છેલ્લા દાયકા દરમિયાન સમયાંતરે તેનું પરામર્શન કરવામાં આવેલ છે.

પ્રજનન-અંગો, તરુણાવસ્થા અને સંબંધિત ફેરફારો, સલામત અને સ્વાસ્થ્યવર્ધક જાતીય કાર્યો, જાતીય સંકલિત રોગો (STDs), AIDS વગેરેની યોગ્ય માહિતી, દુનિયાના લોકો ખાસ કરીને જે તરુણાવસ્થામાં છે, તેને મદદ કરે છે. વ્યક્તિઓ, દંપતીઓ અને જે લગ્નની ઉંમરનું જૂથ છે, તેમને પ્રાપ્ય જન્મદર નિયંત્રણ પસંદગી, ગર્ભવતી માતાની જાળવણી, બાળકના જન્મ બાદ માતા તેમજ બાળકની સંભાળ, સ્તનપાનની અગત્યતા, નર અને માદા બાળકને યોગ્ય તકો વગેરે બાબતે શિક્ષિત કરી સમાજને તંદુરસ્ત બનાવાય છે.

ભારત, ચીન પછીની વધુ વસ્તી ધરાવતો વિશ્વનો બીજો દેશ છે. ભારત વિશ્વની વસ્તીના 16.87% પ્રમાણને આધાર આપે છે, જે વિશ્વની સપાટીનો 2.4% ભાગમાં આવેલ છે. આઝાદી સમયે દેશની વસ્તી 342 મિલિયન હતી. દેશની વસ્તીનું કદ 1951 માં 361 મિલિયનથી વૃદ્ધિ પામી 1991માં આશરે 846 મિલિયન અને 2001માં 1027 મિલિયન થયું. આપણું મુખ્ય ધ્યેય જન્મદરમાં ઘટાડો કરી વસ્તી-નિયંત્રણનું છે. ઘણી સરકારી નાણાકીય મદદથી ચાલતી સંસ્થાઓ જેવી કે કુટુંબ-નિયોજન સંઘ, ભારત કરોડો રૂપિયા કુટુંબ-નિયોજનને લોકો સુધી પહોંચાડવામાં ખર્ચે છે. કુટુંબ-નિયોજન કાર્યક્રમ દ્વારા કુટુંબ-નિયોજન પદ્ધતિઓ જેવી કે પુરુષ-નસબંધી, સ્ત્રી-નસબંધી, IUDs, પ્રણાલિકાગત ગર્ભ-અવરોધકો (નિરોધ, આંતરપટલ વગેરે) અને મોં પિલ્સ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

ભૂણ જીવિત બને તે પહેલાં સ્વૈચ્છિક ગર્ભધારણને દૂર કરવું તેને કૃત્રિમ ગર્ભપાત અથવા MTP કહે છે.

રોગો કે ચેપ જાતીય સમાગમ દ્વારા સંક્રમિત થાય તેને સામૂહિક રીતે જાતીય સંક્રમિત રોગો (STDs) કહે છે. વધુ કેસો 20-24 વયમાં ત્યાર બાદ 25-29 વયે અને 15-19 વયે જોવા મળે છે. એમનિઓસેન્ટેસીસ ગર્ભજળ પરીક્ષણ અથવા AFT તરીકે ઓળખાય છે. તે દાક્તરી પ્રક્રિયા છે અને પિતૃઓનું રંગસૂત્રીય અનિયમિતતાનું નિદાન કરે છે.

ઘણાં દંપતીઓ વિશ્વમાં અને ભારતમાં અફળદ્રુપતાનો સામનો કરે છે. તેથી બાળક ઉત્પન્ન કરવા માટે અસમર્થ છે. દંપતિઓને બાળક ધારણ કરવા માટે વિવિધ વિશિષ્ટ પદ્ધતિઓ દ્વારા સહાય કરાય છે. સામાન્ય રીતે તે સહાયક પ્રજનન પદ્ધતિઓ (ART) તરીકે ઓળખાય છે. ARTની સામાન્ય પદ્ધતિઓ જેવીકે ઈન વિટ્રો ફલન (IVF), ઝાયગોટ ઈન્ટ્રાફોલોપિયન ટ્રાન્સફર (ZIFT) અને ગેમેટ ઈન્ટ્રાફોલોપિયન ટ્રાન્સફર (GIFT) છે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ઉત્તરો પૈકી સાચા ઉત્તરો સામે સર્કલમાં પેન્સિલથી રંગ પૂરો :

- (1) પ્રજનનતંત્રનાં સામાન્ય કાર્યો એટલે.....

(a) પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય	<input type="radio"/>	(b) પ્રજનન-સંભાળ	<input type="radio"/>
(c) અ અને બ બન્ને	<input type="radio"/>	(d) એક પણ નહિ	<input type="radio"/>
- (2) વિશ્વના કયા દેશે કુટુંબ-સ્વાસ્થ્ય માટે પ્રથમ રાષ્ટ્રીય સ્તરે યોજનાઓ અને કાર્યક્રમો અમલી બનાવ્યા ?

(a) ભારત	<input type="radio"/>	(b) USA	<input type="radio"/>	(c) UK	<input type="radio"/>	(d) ચીન	<input type="radio"/>
----------	-----------------------	---------	-----------------------	--------	-----------------------	---------	-----------------------
- (3) વસ્તીને આધારે ભારત વિશ્વમાં કયું સ્થાન ધરાવે છે ?

(a) દ્વિતીય	<input type="radio"/>	(b) પ્રથમ	<input type="radio"/>	(c) ચોથું	<input type="radio"/>	(d) ત્રીજું	<input type="radio"/>
-------------	-----------------------	-----------	-----------------------	-----------	-----------------------	-------------	-----------------------
- (4) ભારત % વિશ્વની વસ્તીને આધાર આપે છે.

(a) 16.21	<input type="radio"/>	(b) 16.00	<input type="radio"/>	(c) 16.87	<input type="radio"/>	(d) 17.87	<input type="radio"/>
-----------	-----------------------	-----------	-----------------------	-----------	-----------------------	-----------	-----------------------
- (5) પુરુષમાં વંધ્યત્વની પદ્ધતિને કહે છે.

(a) 'વંધ્યત્વ'	<input type="radio"/>	(b) 'સ્ત્રી-નસબંધી'	<input type="radio"/>
(c) 'પુરુષ-નસબંધી'	<input type="radio"/>	(d) 'ઉપરની બધી જ'	<input type="radio"/>
- (6) સ્ત્રીમાં વંધ્યત્વની પદ્ધતિને કહે છે.

(a) 'વંધ્યત્વ'	<input type="radio"/>	(b) 'સ્ત્રી-નસબંધી'	<input type="radio"/>
(c) 'પુરુષ-નસબંધી'	<input type="radio"/>	(d) ઉપરની બધા જ	<input type="radio"/>
- (7) જાતીય સંપર્ક દ્વારા કેટલા રોગજન્ય રોગકારકોનો ફેલાવો જોવા મળે છે ?

(a) 21	<input type="radio"/>	(b) 20	<input type="radio"/>	(c) 18	<input type="radio"/>	(d) 19	<input type="radio"/>
--------	-----------------------	--------	-----------------------	--------	-----------------------	--------	-----------------------

2. નીચેના પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો :

- (1) પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્ય એટલે શું ?
- (2) RCHનું પૂરું નામ આપો.
- (3) કુટુંબ-નિયોજન માટેની અવરોધક પદ્ધતિઓનાં નામ જણાવો.
- (4) IUD એટલે શું ?
- (5) MTPનો અર્થ શું થાય ?
- (6) પુરુષ-નસબંધી વ્યાખ્યાયિત કરો.
- (7) કયો રોગ નેઈસેરિયા ગોનોરિયાને કારણે થાય છે ?
- (8) કયો રોગ ટ્રાયકોમોનાસ વેજનેલિસને કારણે થાય છે ?
- (9) કયો રોગ ટ્રેપોનેમા પેલેડિયમને કારણે થાય છે ?
- (10) IVF એટલે શું ?
- (11) GIFT એટલે શું ?
- (12) ELISAનું પૂરું નામ આપો.

3. માગ્યા પ્રમાણે જવાબ આપો :

- (1) પ્રાજનનિક સ્વાસ્થ્યનું નિવારણ વર્ણવો.
- (2) કુટુંબ-નિયોજનની કુદરતી પદ્ધતિ વર્ણવો.
- (3) કુટુંબ-નિયોજનની અવરોધક પદ્ધતિઓ વર્ણવો.
- (4) કુટુંબ-નિયોજનની અંતઃસ્રાવી પદ્ધતિ વર્ણવો.
- (5) MTP સમજાવો.
- (6) STDsનું નિદાન : નોંધ લખો.
- (7) નોંધ લખો : ART પદ્ધતિઓ