जनन स्वास्थ्य

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

» जनन स्वास्थ्य की अवधारणा और महत्व

प्रश्न 1 (आसान). जनन स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?
उत्तर – जनन स्वास्थ्य का अर्थ जनन से जुड़े सभी पहलुओं में शारीरिक, भावनात्मक, व्यवहारात्मक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होना है।

प्रश्न 2 (आसान). क्या जनन अंगों का स्वस्थ होना ही जनन स्वास्थ्य है?
उत्तर – नहीं, जनन अंगों का स्वस्थ होना इसका एक हिस्सा है, लेकिन जनन स्वास्थ्य की अवधारणा इससे कहीं अधिक व्यापक है।

प्रश्न 3 (मध्यम). अगर कोई व्यक्ति जनन से जुड़ी जानकारी को लेकर हमेशा डरा हुआ या शर्मिंदा रहता है, तो क्या उसे जननात्मक रूप से स्वस्थ मानेंगे? क्यों?
उत्तर – नहीं, उसे जननात्मक रूप से पूरी तरह स्वस्थ नहीं मानेंगे क्योंकि वह 'भावनात्मक स्वास्थ्य' के पहलू में कमजोर है।

प्रश्न 4 (कठिन). एक समाज में जहाँ लिंग-आधारित हिंसा (gender-based violence) आम बात है, क्या वह जननात्मक रूप से स्वस्थ समाज कहलाएगा? अपने जवाब को जनन स्वास्थ्य की अवधारणा के आधार पर समझाएँ।
उत्तर – नहीं, ऐसा समाज जननात्मक रूप से स्वस्थ नहीं कहलाएगा। क्योंकि लिंग-आधारित हिंसा 'व्यवहारात्मक' और 'सामाजिक' स्वास्थ्य दोनों को बुरी तरह प्रभावित करती है, जिससे लोगों में डर, तनाव और असुरक्षा बढ़ती है, जो जनन स्वास्थ्य के 'संपूर्ण स्वास्थ्य' की परिभाषा के खिलाफ है।

» भारत में जनन स्वास्थ्य कार्यक्रम और कार्यनीतियाँ

प्रश्न 5 (आसान). भारत दुनिया का कौन सा देश था जिसने राष्ट्रीय स्तर पर जनन स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया?
उत्तर – पहला देश

प्रश्न 6 (आसान). 'RCH' कार्यक्रम का पूरा नाम क्या है?
उत्तर – जनन एवं बाल स्वास्थ्य सेवा कार्यक्रम

प्रश्न 7 (मध्यम). परिवार नियोजन कार्यक्रम की शुरुआत किस वर्ष हुई थी?
उत्तर – 1951 में

प्रश्न 8 (कठिन). भारत में जनन स्वास्थ्य कार्यक्रमों का मुख्य उद्देश्य क्या है?
उत्तर – लोगों में जनन संबंधी विभिन्न पहलुओं के बारे में जागरूकता पैदा करना और जननात्मक रूप से स्वस्थ समाज का निर्माण करना।

» जनन स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता और शिक्षा

प्रश्न 9 (आसान). यौन शिक्षा क्यों ज़रूरी है?
उत्तर – अपने शरीर को समझने और सही फैसले लेने के लिए.

प्रश्न 10 (आसान). परिवार नियोजन के लिए किस तरह के उपायों की जानकारी होनी चाहिए?
उत्तर – गर्भनिरोधकों की जानकारी होनी चाहिए.

प्रश्न 11 (मध्यम). अगर आपको यौन संचारित रोग (STD) के बारे में कोई गलत बात सुनाई दे, तो आप क्या करेंगे?
उत्तर – सही जानकारी के लिए डॉक्टर या किसी विश्वसनीय स्रोत से पता करेंगे और दूसरों को भी सही बात बताएंगे.

प्रश्न 12 (कठिन). स्कूलों में यौन शिक्षा को कैसे और बेहतर बनाया जा सकता है ताकि विद्यार्थी बिना झिझक के सवाल पूछ सकें?
उत्तर – शिक्षकों को इन विषयों पर विशेष प्रशिक्षण देकर, कक्षा में एक सुरक्षित और खुला माहौल बनाकर, और बच्चों के माता-पिता को भी इस प्रक्रिया में शामिल करके.

» जनसंख्या स्थायीकरण और जन्म नियंत्रण की आवश्यकता

प्रश्न 13 (आसान). जनसंख्या स्थायीकरण से आप क्या समझते हैं?
उत्तर – जनसंख्या स्थायीकरण का अर्थ है देश की जनसंख्या को एक ऐसे स्तर पर लाना जहाँ संसाधन और जनसंख्या के बीच संतुलन बना रहे।

प्रश्न 14 (आसान). भारत में 'हम दो हमारे दो' का नारा किस समस्या से निपटने के लिए दिया गया था?
उत्तर – यह नारा बढ़ती जनसंख्या को नियंत्रित करने और छोटे परिवार को बढ़ावा देने के लिए दिया गया था।

प्रश्न 15 (मध्यम). बढ़ती जनसंख्या के कारण हमें किन मूलभूत आवश्यकताओं की कमी का सामना करना पड़ सकता है?
उत्तर – बढ़ती जनसंख्या के कारण भोजन, आवास, कपड़े, शिक्षा, स्वास्थ्य सेवाएँ और पीने के पानी जैसी मूलभूत आवश्यकताओं की कमी का सामना करना पड़ सकता है।

प्रश्न 16 (कठिन). जनसंख्या नियंत्रण में विवाह की वैधानिक आयु का क्या महत्व है? समझाइए।
उत्तर – विवाह की वैधानिक आयु (महिलाओं के लिए 18 वर्ष, पुरुषों के लिए 21 वर्ष) यह सुनिश्चित करती है कि युवा शारीरिक और मानसिक रूप से परिपक्व होने के बाद विवाह करें। इससे उन्हें बच्चों के पालन-पोषण और परिवार नियोजन के बारे में बेहतर निर्णय लेने में मदद मिलती है, जिससे छोटे परिवार को बढ़ावा मिलता है और जनसंख्या वृद्धि दर पर नियंत्रण होता है।

» आदर्श गर्भनिरोधक के गुण और वर्गीकरण

प्रश्न 17 (आसान). एक आदर्श गर्भनिरोधक का सबसे महत्वपूर्ण गुण क्या होना चाहिए?
उत्तर – प्रभावी होना (Efffective होना)।

प्रश्न 18 (आसान). कंडोम किस प्रकार के गर्भनिरोधक में आता है?
उत्तर – रोध (Barrier) विधियों में।

प्रश्न 19 (मध्यम). IUDs (जैसे कॉपर-टी) को कौन लगाता है?
उत्तर – डॉक्टर या प्रशिक्षित नर्स।

प्रश्न 20 (कठिन). प्राकृतिक विधियों की सफलता दर अक्सर कम क्यों होती है?
उत्तर – क्योंकि इनमें अंडाणु और शुक्राणु के मिलने को रोकने के लिए कोई बाहरी साधन या दवा का उपयोग नहीं होता, और ये पूरी तरह से शरीर के प्राकृतिक चक्र पर निर्भर करती हैं, जिसमें गलतियों की गुंजाइश ज़्यादा होती है।

» प्राकृतिक/परंपरागत गर्भनिरोधक विधियाँ

प्रश्न 21 (आसान). प्राकृतिक गर्भनिरोधक विधियों का मुख्य सिद्धांत क्या है?
उत्तर – अंडाणु और शुक्राणु के संगम को रोकना.

प्रश्न 22 (आसान). कौन सी प्राकृतिक विधि प्रसव के बाद 6 महीने तक प्रभावी हो सकती है, अगर बच्चा सिर्फ माँ का दूध पी रहा हो?
उत्तर – स्तनपान अनार्तव (Lactational Amenorrhea).

प्रश्न 23 (मध्यम). अगर कोई जोड़ा आवधिक संयम विधि अपना रहा है, तो उन्हें किन दिनों में विशेष सावधानी बरतनी चाहिए और क्यों?
उत्तर – मासिक धर्म चक्र के 10वें से 17वें दिन के बीच, क्योंकि इन दिनों में अंडोत्सर्ग (ovulation) की संभावना सबसे अधिक होती है और गर्भधारण के अवसर बढ़ जाते हैं.

प्रश्न 24 (कठिन). प्राकृतिक विधियों के मुख्य लाभ और हानियां क्या हैं? विस्तार से बताएं.
उत्तर – लाभ: कोई दुष्प्रभाव नहीं, प्राकृतिक, आसानी से उपलब्ध. हानियां: सफलता की दर कम, अत्यधिक अनुशासन की आवश्यकता, यौन संचारित रोगों (STIs) से कोई बचाव नहीं.

» रोध (बैरियर) गर्भनिरोधक विधियाँ

प्रश्न 25 (आसान). कौन सी बैरियर विधि पुरुष उपयोग करते हैं?
उत्तर – कंडोम

प्रश्न 26 (आसान). बैरियर विधियों का मुख्य काम क्या है?
उत्तर – अंडाणु और शुक्राणु को मिलने से रोकना

प्रश्न 27 (मध्यम). क्या डायाफ्राम यौन संचारित रोगों से बचाता है? क्यों?
उत्तर – नहीं, डायाफ्राम केवल गर्भाशय ग्रीवा को ढककर शुक्राणुओं को अंदर जाने से रोकता है, लेकिन यह यौन संचारित रोग फैलाने वाले जीवाणुओं या विषाणुओं को नहीं रोक पाता।

प्रश्न 28 (कठिन). बैरियर विधियों के साथ शुक्राणुनाशक क्रीम का उपयोग क्यों किया जाता है?
उत्तर – शुक्राणुनाशक क्रीम बैरियर विधि की प्रभावशीलता को बढ़ा देती है। यदि किसी कारणवश बैरियर में कोई छोटी-मोटी चूक हो जाए, तो ये क्रीम बचे हुए शुक्राणुओं को निष्क्रिय करके गर्भावस्था की संभावना को और कम कर देती हैं।

» अंतः गर्भाशयी युक्तियाँ (IUDs)

प्रश्न 29 (आसान). IUDs का पूरा नाम क्या है?
उत्तर – अंतः गर्भाशयी युक्तियाँ (Intra Uterine Devices)

प्रश्न 30 (आसान). IUDs को शरीर के किस अंग में लगाया जाता है?
उत्तर – गर्भाशय

प्रश्न 31 (मध्यम). कॉपर-T किस प्रकार का IUD है और यह कैसे काम करता है?
उत्तर – कॉपर-T एक तांबा मोचक IUD है। यह तांबे के आयन छोड़ता है जो शुक्राणुओं की गतिशीलता और निषेचन क्षमता को कम करते हैं।

प्रश्न 32 (कठिन). औषधरहित IUDs, तांबा मोचक IUDs और हार्मोन मोचक IUDs के कार्य में मुख्य अंतर क्या है?
उत्तर – औषधरहित IUDs (जैसे लिप्पेस लूप) मुख्य रूप से गर्भाशय में जलन पैदा करके शुक्राणुओं के लिए प्रतिकूल वातावरण बनाते हैं। तांबा मोचक IUDs (जैसे कॉपर-T) तांबे के आयन छोड़ते हैं जो शुक्राणुओं की गतिशीलता और निषेचन क्षमता को कम करते हैं। हार्मोन मोचक IUDs (जैसे LNG-20) हार्मोन्स छोड़ते हैं जो रोपण को रोकते हैं और गर्भाशय ग्रीवा के श्लेष्मा को गाढ़ा करते हैं।

» मौखिक गर्भनिरोधक गोलियाँ और अंतर्रोप

प्रश्न 33 (आसान). मौखिक गर्भनिरोधक गोलियों में कौन से हार्मोन होते हैं?
उत्तर – प्रोजेस्टोजन या प्रोजेस्टोजन और एस्ट्रोजन का संयोजन.

प्रश्न 34 (आसान). मौखिक गोलियां कितने दिनों तक ली जाती हैं?
उत्तर – 21 दिनों तक, फिर 7 दिन का अंतराल.

प्रश्न 35 (मध्यम). मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां गर्भधारण को रोकने के लिए कौन से दो मुख्य काम करती हैं?
उत्तर – अंडोत्सर्जन और रोपण को रोकना, और गर्भाशय ग्रीवा श्लेष्मा की गुणवत्ता को बदलकर शुक्राणु के प्रवेश को बाधित करना.

प्रश्न 36 (कठिन). क्या मौखिक गर्भनिरोधक गोलियां सिर्फ अंडोत्सर्जन रोकती हैं? विस्तार से समझाएं.
उत्तर – नहीं, वे सिर्फ अंडोत्सर्जन नहीं रोकतीं. वे अंडोत्सर्जन और भ्रूण के रोपण दोनों को रोकती हैं. इसके अलावा, वे गर्भाशय ग्रीवा के श्लेष्मा की गुणवत्ता को भी बदल देती हैं, जिससे शुक्राणु का गर्भाशय में प्रवेश मुश्किल हो जाता है, इस प्रकार ये तीन तरीकों से काम करती हैं.

» शल्यक्रियात्मक (बंध्यकरण) विधियाँ

प्रश्न 37 (आसान). महिलाओं में स्थायी गर्भनिरोधक के लिए कौन सी शल्यक्रियात्मक विधि अपनाई जाती है?
उत्तर – डिंबवाहिनी नलिका उच्छेदन (Tubectomy)

प्रश्न 38 (आसान). वासैक्टोमी में शरीर के किस अंग पर चीरा लगाया जाता है?
उत्तर – अंडकोष (scrotum) के शुक्रवाहक पर

प्रश्न 39 (मध्यम). शल्यक्रियात्मक गर्भनिरोधक विधियाँ कैसे युग्मक परिवहन को रोकती हैं?
उत्तर – ये विधियाँ पुरुषों में शुक्रवाहकों और महिलाओं में डिंबवाहिनी नलिकाओं को काटकर या बांधकर शुक्राणु या अंडे के मार्ग को अवरुद्ध कर देती हैं, जिससे उनका परिवहन रुक जाता है.

प्रश्न 40 (कठिन). यदि कोई दंपति भविष्य में बच्चे नहीं चाहते और एक स्थायी समाधान चाहते हैं, तो आप उन्हें कौन सी गर्भनिरोधक विधि सुझाएँगे और क्यों?
उत्तर – मैं उन्हें शल्यक्रियात्मक (बंध्यकरण) विधियाँ सुझाऊँगा. पुरुषों के लिए शुक्रवाहक-उच्छेदन (वासैक्टोमी) और महिलाओं के लिए डिंबवाहिनी नलिका उच्छेदन (ट्यूबैक्टोमी). यह एक स्थायी और अत्यधिक प्रभावी गर्भनिरोधक तरीका है, जो एक बार करवाने के बाद दोबारा गर्भधारण की संभावना को लगभग खत्म कर देता है, जिससे बार-बार गर्भनिरोधक के बारे में सोचने की ज़रूरत नहीं पड़ती. हालांकि, इससे पहले उन्हें डॉक्टर से सलाह लेने के लिए भी कहूँगा.

» सगर्भता का चिकित्सीय समापन (MTP)

प्रश्न 41 (आसान). MTP का पूरा नाम क्या है?
उत्तर – मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी (Medical Termination of Pregnancy)

प्रश्न 42 (आसान). भारत में MTP को कब कानूनी मान्यता मिली?
उत्तर – 1971 में

प्रश्न 43 (मध्यम). गर्भावस्था के किस तिमाही में MTP करवाना अधिक सुरक्षित माना जाता है?
उत्तर – पहली तिमाही (पहले 12 सप्ताह तक)

प्रश्न 44 (कठिन). MTP करवाने के दो मुख्य कारण बताओ।
उत्तर – अनचाही गर्भावस्था (असुरक्षित यौन संबंध, गर्भनिरोधक का असफल होना) और जब माँ या भ्रूण के स्वास्थ्य को खतरा हो।

» यौन संचारित संक्रमण (STI)

प्रश्न 45 (आसान). STI का पूरा नाम क्या है?
उत्तर – यौन संचारित संक्रमण (Sexually Transmitted Infection)

प्रश्न 46 (आसान). कोई एक STI का नाम बताओ।
उत्तर – HIV/एड्स (या सुजाक, सिफलिस, हर्पीस)

प्रश्न 47 (मध्यम). STI से बचने के कोई दो तरीके बताओ।
उत्तर – किसी अनजान या बहुत से व्यक्तियों के साथ यौन संबंध न रखना और मैथुन के समय कंडोम का उपयोग करना।

प्रश्न 48 (कठिन). STI के शुरुआती लक्षणों को नज़रअंदाज़ करने से क्या गंभीर परिणाम हो सकते हैं?
उत्तर – इससे पेल्विक इंफ्लेमेटरी डिजीज (PID), गर्भपात, मृत शिशु का जन्म, बांझपन और यहां तक कि कैंसर भी हो सकता है।

» बंध्यता और सहायक जनन प्रौद्योगिकियाँ (ART)

प्रश्न 49 (आसान). बंध्यता को परिभाषित कीजिए।
उत्तर – दो साल तक असुरक्षित सहवास के बावजूद गर्भधारण न हो पाना बंध्यता कहलाता है।

प्रश्न 50 (आसान). टेस्ट ट्यूब बेबी कार्यक्रम में किस तकनीक का उपयोग होता है?
उत्तर – पात्रो निषेचन (In Vitro Fertilization - IVF)

प्रश्न 51 (मध्यम). GIFT और ZIFT में क्या अंतर है?
उत्तर – GIFT में अंडाणु और शुक्राणु को सीधे फैलोपियन ट्यूब में डाला जाता है ताकि निषेचन शरीर के अंदर हो। ZIFT में शरीर के बाहर निषेचित किए गए 8 ब्लास्टोमियर तक के भ्रूण को फैलोपियन ट्यूब में डाला जाता है।

प्रश्न 52 (कठिन). एक ऐसी स्थिति का वर्णन करें जहाँ कृत्रिम वीर्यसेचन (AI) की आवश्यकता पड़ सकती है।
उत्तर – कृत्रिम वीर्यसेचन (AI) की आवश्यकता तब पड़ सकती है जब पुरुष साथी स्त्री को वीर्यसेचित करने में अक्षम हो, या उसके वीर्य में शुक्राणुओं की संख्या बहुत कम हो। इसमें पति या स्वस्थ दाता के शुक्राणु को कृत्रिम रूप से स्त्री की योनि या गर्भाशय में डाला जाता है।

हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. सोचिए, एक परिवार में जहाँ बच्चे को लड़का-लड़की का भेद सिखाया जाता है, क्या वह जननात्मक रूप से स्वस्थ समाज का हिस्सा है?

› पहला कदम है, जनन स्वास्थ्य की परिभाषा को याद करना: शारीरिक, भावनात्मक, व्यवहारात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य।

› अब इस परिवार के 'व्यवहारात्मक' और 'सामाजिक' पहलुओं पर ध्यान दें। लड़का-लड़की में भेद करना समाज में गलत व्यवहार है।

› यह व्यवहार लोगों की सोच और भावनाओं को भी प्रभावित करता है, जिससे समाज में गैर-बराबरी आती है।

› तो, ऐसे व्यवहार वाला परिवार या समाज जननात्मक रूप से स्वस्थ नहीं कहलाएगा, क्योंकि यह 'सामाजिक' स्वास्थ्य के खिलाफ है।

उत्तर – नहीं, लड़का-लड़की का भेद करने वाला परिवार जननात्मक रूप से स्वस्थ समाज का हिस्सा नहीं है, क्योंकि यह 'सामाजिक स्वास्थ्य' के पहलू को कमजोर करता है।

उदाहरण 2. भारत ने जनन स्वास्थ्य कार्यक्रम कब शुरू किया और उसका शुरुआती नाम क्या था?

› सबसे पहले याद करो कि भारत ने यह कार्यक्रम राष्ट्रीय स्तर पर शुरू किया था.

› अब सोचो, इसकी शुरुआत सबसे पहले कौन से दशक में हुई थी – 1950s में.

› तो वर्ष था 1951.

› और इसका सबसे पहला नाम था 'परिवार नियोजन' कार्यक्रम.

उत्तर – भारत ने 1951 में जनन स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया था, जिसका शुरुआती नाम 'परिवार नियोजन' था.

उदाहरण 3. एक दोस्त को यौन संचारित रोगों के बारे में गलत जानकारी है. आप उसे कैसे सही जानकारी देंगे?

› पहले उसे प्यार से समझाएंगे कि इन बातों पर शर्म नहीं करनी चाहिए, बल्कि सही जानकारी लेनी चाहिए.

› उसे बताएंगे कि 'यौन संचारित रोग' (STD) क्या होते हैं और वे कैसे फैलते हैं.

› उसे सुरक्षित यौन संबंधों के बारे में बताएंगे, जैसे कंडोम का इस्तेमाल करना.

› और सबसे ज़रूरी बात, उसे डॉक्टर से सलाह लेने के लिए कहेंगे, अगर कोई शंका हो तो, क्योंकि डॉक्टर ही सबसे सही जानकारी दे सकता है.

उत्तर – सही जानकारी देकर और डॉक्टर से सलाह लेने की सलाह देकर हम अपने दोस्त की मदद कर सकते हैं.

उदाहरण 4. भारत में जनसंख्या वृद्धि दर 2001 में लगभग 2% प्रति वर्ष थी। इसका मतलब क्या है और यह क्यों चिंताजनक है?

› समझो '2% प्रति वर्ष' का मतलब: इसका मतलब है कि हर 1000 लोगों पर हर साल 20 नए लोग जुड़ रहे थे।

› यह क्यों चिंताजनक है: सोचो, 1000 लोग एक साल में 20 और बढ़ गए, अगले साल फिर उसी बढ़ी हुई संख्या पर 20 और। यह तो चक्र ब्याज की तरह बढ़ता जाएगा।

› परिणाम: जब इतनी तेज़ी से जनसंख्या बढ़ती है, तो देश के सीमित संसाधनों (खाना, पानी, घर, नौकरी) पर बहुत दबाव पड़ता है, जिससे सबकी बुनियादी ज़रूरतें पूरी करना मुश्किल हो जाता है और गरीबी बढ़ती है।

उत्तर – 2001 में 2% प्रति वर्ष वृद्धि का मतलब था कि प्रति 1000 व्यक्तियों पर हर साल 20 नए व्यक्ति जुड़ रहे थे। यह एक चेतावनीपूर्ण वृद्धि दर थी क्योंकि इससे देश के सीमित संसाधनों (भोजन, आवास, कपड़े) पर अत्यधिक दबाव पड़ता, जिससे इन बुनियादी आवश्यकताओं का अभाव हो सकता था।

उदाहरण 5. एक आदर्श गर्भनिरोधक के किन्हीं चार गुणों को लिखिए और गर्भनिरोधकों का वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए।

› सबसे पहले, हम आदर्श गर्भनिरोधक के गुण बताएंगे। एक आदर्श गर्भनिरोधक आसानी से मिलना चाहिए, बहुत प्रभावी होना चाहिए ताकि गर्भधारण न हो, उसके कोई बुरे साइड इफेक्ट्स नहीं होने चाहिए, और वो हमारी कामेच्छा या यौन संबंध बनाने की प्रेरणा में रुकावट न डाले।

› अब हम गर्भनिरोधकों का वर्गीकरण करेंगे।

› पहला है 'प्राकृतिक/परंपरागत विधियाँ', जैसे समय देखकर संबंध बनाना या वीर्य को योनि के बाहर निकालना।

› दूसरा, 'रोध (Barrier) विधियाँ' - इसमें कंडोम या डायाफ्राम जैसी चीज़ें आती हैं जो शुक्राणु और अंडाणु को मिलने से रोकती हैं।

› तीसरा, 'IUDs' (Intrauterine Devices) - ये डॉक्टर गर्भाशय में लगाते हैं, जैसे कॉपर-टी।

› चौथा, 'मौखिक गोलियाँ' - ये महिलाएं रोज़ खाती हैं, जैसे सहेली।

› पाँचवाँ, 'टीके और अंतर्रोप (Implants)' - ये शरीर में लगाए जाते हैं और लंबे समय तक असर करते हैं।

› और छठा, 'शल्य क्रियात्मक विधियाँ' - ये स्थायी उपाय हैं, जैसे पुरुषों में नसबंदी (वैसक्टोमी) और महिलाओं में नलबंदी (ट्यूबेक्टोमी)।

उत्तर – आदर्श गर्भनिरोधक के गुण: आसानी से उपलब्ध, प्रभावी, कम दुष्प्रभाव, कामेच्छा में बाधा न डाले।
वर्गीकरण: 1. प्राकृतिक/परंपरागत 2. रोध (Barrier) 3. IUDs 4. मौखिक गोलियाँ 5. टीके और अंतर्रोप 6. शल्य क्रियात्मक विधियाँ।

उदाहरण 6. एक महिला का मासिक धर्म चक्र (Menstrual Cycle) 28 दिनों का है. उसे आवधिक संयम विधि का उपयोग करके गर्भधारण से बचना है. वह अपने चक्र के किन दिनों में संभोग से बचेगी?

› पहला चरण: मासिक धर्म चक्र की कुल अवधि 28 दिन है.

› दूसरा चरण: अंडाणु उत्सर्जन (Ovulation) आमतौर पर मासिक धर्म शुरू होने के 14वें दिन के आसपास होता है.

› तीसरा चरण: शुक्राणु 3-5 दिन तक जीवित रह सकते हैं, और अंडाणु 1-2 दिन तक. इसलिए, अंडोत्सर्ग के आगे और पीछे के दिन असुरक्षित होते हैं.

› चौथा चरण: आवधिक संयम विधि के अनुसार, मासिक धर्म चक्र के 10वें से 17वें दिन के बीच यौन संबंध बनाने से बचना चाहिए. ये वो 'जोखिम भरे' दिन होते हैं जब गर्भधारण की संभावना सबसे ज़्यादा होती है.

› पांचवां चरण: तो, इस महिला को अपने मासिक धर्म शुरू होने के 10वें दिन से लेकर 17वें दिन तक संभोग से बचना होगा.

उत्तर – महिला को मासिक धर्म चक्र के 10वें से 17वें दिन के बीच संभोग से बचना होगा.

उदाहरण 7. मान लीजिए एक कपल गर्भधारण से बचना चाहता है और साथ ही यौन संचारित रोगों से भी सुरक्षा चाहता है. उन्हें कौन सी बैरियर विधि अपनानी चाहिए?

› सबसे पहले, हमें यह समझना होगा कि वे दोनों उद्देश्यों (गर्भधारण और यौन संचारित रोग) के लिए सुरक्षा चाहते हैं।

› कंडोम एकमात्र ऐसी बैरियर विधि है जो गर्भधारण के साथ-साथ यौन संचारित रोगों (STD) से भी बचाती है।

› डायाफ्राम या गर्भाशय ग्रीवा टोपी जैसे अन्य बैरियर तरीके केवल गर्भधारण को रोकते हैं, STD से नहीं।

› इसलिए, कंडोम इस स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त विकल्प है।

उत्तर – कपल को कंडोम (पुरुष या स्त्री) का उपयोग करना चाहिए।

उदाहरण 8. एक महिला जो 2 साल तक बच्चा नहीं चाहती, उसके लिए अंतः गर्भाशयी युक्तियाँ (IUDs) कैसे मददगार हो सकती हैं और ये कैसे काम करती हैं?

› IUDs जैसे कॉपर-T या हार्मोन-मोचक IUD को डॉक्टर द्वारा महिला के गर्भाशय में लगाया जाता है।

› कॉपर-T धीरे-धीरे तांबा आयन छोड़ती है, जो शुक्राणुओं की गतिशीलता (यानी उनके चलने की क्षमता) और निषेचन क्षमता को कम कर देता है। ये गर्भाशय में शुक्राणुओं की phagocytosis (भक्षकाणुक्रिया) भी बढ़ा देता है, जिससे शुक्राणु नष्ट हो जाते हैं।

› हार्मोन-मोचक IUDs हार्मोन्स छोड़ते हैं जो गर्भाशय के अंदर भ्रूण के रोपण (implantation) के लिए अनुपयुक्त वातावरण बनाते हैं और गर्भाशय ग्रीवा (cervix) के श्लेष्मा को गाढ़ा कर देते हैं, जिससे शुक्राणुओं का प्रवेश मुश्किल हो जाता है।

› ये दोनों ही तरीके शुक्राणु को अंडाणु तक पहुंचने या निषेचित अंडाणु को गर्भाशय में स्थापित होने से रोकते हैं, जिससे गर्भधारण नहीं होता।

› एक बार लगाने के बाद ये IUDs कई सालों (3 से 10 साल तक, प्रकार के अनुसार) तक प्रभावी रहते हैं, इसलिए महिला को 2 साल तक किसी और गर्भनिरोधक तरीके की चिंता करने की ज़रूरत नहीं होगी।

उत्तर – IUDs महिला के गर्भाशय में स्थापित किए जाते हैं जो शुक्राणुओं की गतिशीलता और निषेचन क्षमता को कम करके या गर्भाशय को भ्रूण के रोपण के लिए अनुपयुक्त बनाकर 2 साल तक गर्भधारण को प्रभावी ढंग से रोक सकते हैं।

उदाहरण 9. एक महिला गर्भधारण से बचना चाहती है और डॉक्टर ने उसे मौखिक गर्भनिरोधक गोलियाँ लेने की सलाह दी है. वह यह गोलियां कैसे लेगी और ये कैसे काम करेंगी?

› डॉक्टर उसे 'पिल्स' या 'गोलियां' लेने को कहेंगे जिनमें प्रोजेस्टोजन या प्रोजेस्टोजन और एस्ट्रोजन का मिश्रण होगा.

› महिला को ये गोलियां 21 दिनों तक रोज़ लेनी होंगी, आमतौर पर मासिक धर्म के पहले 5 दिनों से शुरू करके, खासकर पहले दिन से.

› 21 दिनों के बाद 7 दिन का अंतराल होगा (जब मासिक धर्म फिर से शुरू होगा), और फिर नया पैक शुरू करना होगा.

› ये गोलियां मुख्य रूप से अंडोत्सर्जन (अंडाणु का निकलना) को रोकती हैं ताकि निषेचन न हो सके.

› साथ ही, ये गर्भाशय की आंतरिक परत (एंडोमेट्रियम) को भी रोपण के लिए अनुपयुक्त बना देती हैं.

› ये गर्भाशय ग्रीवा (सर्विक्स) के श्लेष्मा (म्यूकस) की गुणवत्ता को भी बदल देती हैं, जिससे शुक्राणु का गर्भाशय में प्रवेश मुश्किल हो जाता है या उनकी गति धीमी हो जाती है.

› इस प्रकार, कई तरीकों से ये गोलियां गर्भधारण को रोकती हैं.

उत्तर – महिला को 21 दिन तक गोली लेनी है, 7 दिन का गैप रखना है, और फिर नया पैक शुरू करना है. ये गोलियां अंडोत्सर्जन, रोपण को रोकती हैं, और शुक्राणु के प्रवेश को बाधित करती हैं.

उदाहरण 10. शल्यक्रियात्मक बंध्यकरण विधि के रूप में पुरुषों में किए जाने वाले ऑपरेशन का नाम और प्रक्रिया को समझाइए.

› प्रश्न में पुरुषों में की जाने वाली विधि पूछी गई है.

› पुरुषों में इस स्थायी गर्भनिरोधक विधि को 'शुक्रवाहक-उच्छेदन' या 'वासैक्टोमी' कहते हैं.

› इस प्रक्रिया में, अंडकोष (scrotum) में एक छोटा सा चीरा लगाकर, शुक्राणु ले जाने वाली नलिका 'शुक्रवाहक' (vas deferens) के एक छोटे से हिस्से को काटकर निकाल दिया जाता है, या फिर उसे बांध दिया जाता है.

› इससे शुक्राणु मूत्रमार्ग तक नहीं पहुँच पाते और निषेचन (fertilization) की प्रक्रिया रुक जाती है.

उत्तर – पुरुषों में शल्यक्रियात्मक बंध्यकरण विधि को 'शुक्रवाहक-उच्छेदन' (Vasectomy) कहते हैं. इसमें अंडकोष में चीरा लगाकर शुक्रवाहक नलिका के एक छोटे से हिस्से को काटकर निकाल दिया जाता है या बांध दिया जाता है, जिससे शुक्राणु का परिवहन रुक जाता है.

उदाहरण 11. एक महिला, जिसकी आयु 25 वर्ष है, गर्भावस्था के 10वें सप्ताह में है। उसे पता चलता है कि गर्भ में पल रहे भ्रूण में एक गंभीर आनुवंशिक असामान्यता है, जिससे उसका जीवन बहुत कठिन होगा। वह MTP का विकल्प चुनना चाहती है। क्या यह MTP के लिए कानूनी और सुरक्षित अवधि है?

› पहला चरण: गर्भावस्था का समय देखना। यहाँ महिला गर्भावस्था के 10वें सप्ताह में है।

› दूसरा चरण: MTP की कानूनी और सुरक्षित अवधि की जांच करना। MTP गर्भावस्था के पहले 12 सप्ताह तक अपेक्षाकृत सुरक्षित और कानूनी माना जाता है, बशर्ते यह पंजीकृत चिकित्सक द्वारा किया जाए।

› तीसरा चरण: बच्चे की स्थिति का मूल्यांकन। भ्रूण में गंभीर आनुवंशिक असामान्यता है, जो MTP के कारणों में से एक हो सकता है।

उत्तर – हाँ, यह MTP के लिए कानूनी और अपेक्षाकृत सुरक्षित अवधि है क्योंकि महिला गर्भावस्था के 10वें सप्ताह में है, जो पहली तिमाही (12 सप्ताह) के अंदर आता है, और भ्रूण की गंभीर असामान्यता भी एक वैध कारण है। ऐसे में एक पंजीकृत चिकित्सक की सलाह और देखरेख में MTP कराया जा सकता है।

उदाहरण 12. एक छात्र जिसका नाम राज है, 18 साल का है। उसे अपने जननांगों के आस-पास खुजली और हल्का दर्द महसूस हो रहा है। वह झिझक रहा है कि डॉक्टर को दिखाए या नहीं। उसे क्या करना चाहिए?

› पहला कदम: राज को तुरंत किसी भी तरह की झिझक छोड़कर अपने माता-पिता या किसी विश्वसनीय बड़े से बात करनी चाहिए।

› दूसरा कदम: उसे एक योग्य डॉक्टर (जैसे स्त्री रोग विशेषज्ञ या त्वचा विशेषज्ञ) के पास जाना चाहिए और अपनी समस्या विस्तार से बतानी चाहिए।

› तीसरा कदम: डॉक्टर की सलाह पर सभी ज़रूरी जांचें करवानी चाहिए, भले ही उन्हें लगे कि यह कोई छोटी सी बात है।

› चौथा कदम: अगर डॉक्टर किसी STI का निदान करते हैं, तो राज को पूरा इलाज करवाना चाहिए, भले ही लक्षण ठीक होने लगें। बीच में इलाज नहीं छोड़ना चाहिए।

उत्तर – राज को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और बिना किसी झिझक के पूरा इलाज करवाना चाहिए ताकि संक्रमण को बढ़ने से रोका जा सके और भविष्य में कोई बड़ी समस्या न हो।

उदाहरण 13. एक दंपती को 2 साल से अधिक समय से बच्चा नहीं हो रहा है, और जाँच में पाया गया कि महिला के अंडाणु फैलोपियन ट्यूब में नहीं पहुंच पा रहे हैं। इस स्थिति में कौन सी ART तकनीक सबसे उपयोगी होगी और क्यों?

› सबसे पहले, समस्या को पहचानेंगे: महिला के अंडाणु फैलोपियन ट्यूब तक नहीं पहुंच पा रहे हैं, जिससे प्राकृतिक निषेचन नहीं हो पा रहा है।

› अब देखेंगे कि कौन सी तकनीक इस समस्या को हल कर सकती है। हमें ऐसी तकनीक चाहिए जहाँ निषेचन शरीर के बाहर कराया जा सके या अंडाणु को सीधे फैलोपियन ट्यूब में डाला जा सके।

› पात्रो निषेचन (IVF) एक विकल्प है, जहाँ अंडाणु और शुक्राणु को शरीर के बाहर मिलाया जाता है। इसके बाद, अगर 8 ब्लास्टोमियर तक का भ्रूण है तो उसे ZIFT (युग्मनज अंतः डिंबवाहिनी स्थानांतरण) द्वारा फैलोपियन ट्यूब में डाला जाएगा।

› अगर महिला अंडाणु बना सकती है लेकिन उन्हें फैलोपियन ट्यूब तक नहीं पहुंचा पा रही, तो GIFT (गेमीट अंतः फैलोपियन स्थानांतरण) भी एक विकल्प हो सकता है, जहाँ अंडाणु और शुक्राणु को सीधे फैलोपियन ट्यूब में डाल दिया जाता है ताकि निषेचन शरीर के अंदर ही हो।

› लेकिन यहाँ समस्या है कि अंडाणु ट्यूब तक नहीं पहुंच रहे, तो IVF और ZIFT या IUT बेहतर विकल्प होंगे, क्योंकि इसमें निषेचन बाहर कराकर भ्रूण को सही जगह पहुंचा दिया जाता है।

उत्तर – इस स्थिति में, पात्रो निषेचन (IVF) के बाद ZIFT या IUT तकनीक सबसे उपयोगी होगी। IVF में अंडाणु को शरीर के बाहर शुक्राणु से निषेचित किया जाता है, फिर बने हुए भ्रूण को (अगर 8 ब्लास्टोमियर तक है तो ZIFT द्वारा फैलोपियन ट्यूब में, और अगर 8 ब्लास्टोमियर से ज्यादा है तो IUT द्वारा गर्भाशय में) स्थानांतरित कर दिया जाता है, जिससे गर्भधारण संभव हो पाता है।

बोर्ड परीक्षा के लिए ख़ास

• यह परिभाषा अक्सर बोर्ड परीक्षा में सीधे-सीधे पूछी जाती है, खासकर एक या दो नंबर के प्रश्न में। इसे अच्छे से याद रखना!

• यह जानकारी कि भारत पहला देश था जिसने राष्ट्रीय जनन स्वास्थ्य कार्यक्रम शुरू किया, बहुविकल्पीय प्रश्नों (MCQ) में अक्सर पूछी जाती है.

• यह विषय बोर्ड परीक्षा में सीधा प्रश्न बनकर आ सकता है कि 'जनन स्वास्थ्य शिक्षा क्यों ज़रूरी है?' या 'जागरूकता फैलाने के क्या फायदे हैं?', इसलिए इसके मुख्य बिंदुओं को अच्छे से समझ लो.

• यह टॉपिक बोर्ड परीक्षा में अक्सर 'आदर्श गर्भनिरोधक के गुण' और 'विभिन्न गर्भनिरोधक विधियों का वर्णन' के रूप में 3 या 5 नंबर के प्रश्न में पूछा जाता है। सभी विधियों के नाम और उनकी एक-एक मुख्य बात याद रखना ज़रूरी है।

• बोर्ड परीक्षा में, इन प्राकृतिक विधियों के नाम और उनका संक्षिप्त विवरण ज़रूर याद रखना, खास तौर पर 'आवधिक संयम' के जोखिम भरे दिनों की अवधि.

• कंडोम के अतिरिक्त लाभ (STD बचाव) को ज़रूर याद रखें, यह अक्सर बोर्ड परीक्षा में पूछा जाता है।

• IUDs के प्रकार (औषधरहित, तांबा मोचक, हार्मोन मोचक) और उनके कार्यविधि पर सीधा प्रश्न आ सकता है. चित्र बनाकर भी स्पष्टीकरण पूछा जा सकता है.

• यह टॉपिक बोर्ड परीक्षा में अक्सर 2-3 नंबर के छोटे प्रश्न के रूप में आता है, जहाँ वासैक्टोमी और ट्यूबैक्टोमी की परिभाषा या उनमें अंतर पूछा जाता है. चित्र बनाकर समझाना और भी अच्छा रहेगा.

• MTP के कारणों, कानूनी पहलुओं और सुरक्षित अवधि पर आधारित प्रश्न बोर्ड परीक्षा में अक्सर पूछे जाते हैं, इसलिए इन बिंदुओं को अच्छे से समझ लें।

• यह विषय बोर्ड परीक्षा के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। STI के प्रकार, लक्षण और बचाव के उपाय अक्सर सीधे प्रश्न के रूप में पूछे जाते हैं। HIV/एड्स और हेपेटाइटिस-B के खास मामलों को अच्छे से समझना, जो इलाज योग्य नहीं हैं।

एक नज़र में रिवीज़न

› जनन स्वास्थ्य = शारीरिक + भावनात्मक + व्यवहारात्मक + सामाजिक स्वास्थ्य.

› भारत पहला देश, 1951 में 'परिवार नियोजन' और 'RCH' कार्यक्रम शुरू किए.

› यौन शिक्षा, गर्भनिरोधक, STD, उत्पीड़न पर जागरूकता जनन स्वास्थ्य का आधार है.

› आदर्श गर्भनिरोधक के गुण व प्राकृतिक, रोध, IUDs, गोलियाँ, टीके, शल्य विधियाँ.

› प्राकृतिक विधियाँ: आवधिक संयम, बाह्य स्खलन, स्तनपान अनार्तव - दुष्प्रभाव नहीं, सफलता दर कम.

› भौतिक रुकावट से अंडाणु-शुक्राणु का मिलन रोकना; कंडोम, डायाफ्राम, STD बचाव.

› IUDs: गर्भाशय में स्थापित डिवाइस, शुक्राणु गतिशीलता घटाते, रोपण रोकते.

› स्थायी गर्भनिरोधक: पुरुषों में वासैक्टोमी, महिलाओं में ट्यूबैक्टोमी, युग्मक परिवहन अवरुद्ध.

› MTP: जानबूझकर गर्भ समापन, 1971 में कानूनी, 12 सप्ताह तक सुरक्षित।

› STI: मैथुन जनित रोग; सुजाक, सिफलिस, HIV; शीघ्र पहचान व उपचार महत्वपूर्ण।