

काम से जुड़ी स्वास्थ्य की समस्याएं

अपने रोज़मर्रा के जीवन में हम अपनी तकलीफ़ों, अपने दर्दों की तरफ़ कोई ध्यान नहीं दे पाते। इन तकलीफ़ों के बहुत से शारीरिक और भावात्मक कारण होते हैं। ज़रूरत है इन तकलीफ़ों के प्रति एक सहज दृष्टिकोण रखने की।



औरतों के दर्द उनके काम से जुड़े होते हैं इसलिए वे पेशेगत ख़तरों की श्रेणी में आते हैं। मिसाल के लिए खेती के मौसम में लगातार दस बारह घंटे तक झुके रहकर धान रोपने का काम, कुएं से भारी भारी बाल्टियां खींचना। 40 से 50 किलो ईंधन लकड़ी उठाकर दस से बारह किलोमीटर चलना, इमारतें बनाने में मज़दूरी करना आदि। इस तरह के काम जब लगातार दिनों महीनों, बरसों करने पड़ते हैं तो उससे कमर, गर्दन और कंधों का गंभीर और लम्बा चलने वाला दर्द शुरू हो सकता है।

हालांकि मांसपेशियों के एक समूह के ज़्यादा

इस्तेमाल से वे मज़बूत हो जाती हैं और शरीर की सहनशक्ति बढ़ जाती है, परन्तु लगातार गुलत स्थिति में शरीर को रखने या बहुत भारी बोझ उठाने से हड्डियों के ढांचे को नुकसान पहुंचाता है और उससे दीर्घकालिक दर्द शुरू हो जाता है। इस प्रकार के दर्द से कैसे निपटा जा सकता है? दीर्घकालिक समाधान तो यह हो सकता है कि औरतों को काम करते समय शरीर ठीक स्थिति में रखने का प्रशिक्षण दिया जाए। साथ ही उन्हें रोज़मर्रा के कामों की थकान दूर करने वाले नए वैज्ञानिक उपकरणों की जानकारी दी जाए।

एक ओर एक खास वर्ग की औरतें अधिक काम

के कारण दुख उठाती हैं दूसरी ओर अन्य वर्ग की औरतों के पास काम न होने या काम की कमी होने तथा आरामदेह जीवन के कारण यहां वहां दर्द उठाना पड़ता है। शरीर के दर्द को दूर रखने के लिए नियमित शारीरिक श्रम जरूरी है खासतौर पर ज्यों ज्यों व्यक्ति की उम्र बढ़ती है।

कटिवात् (लुम्बेगो) बहुत सख्त पीठ का दर्द होता है इसमें दर्द टांग की पूरी नस में महसूस होता है। इस दर्द का सम्बन्ध निचली पीठ से होता है। इसी प्रकार से गर्दन का दर्द बांह तक फैल सकता है या एक बांह में सुइयां चुभती महसूस हो सकती हैं। इस तकलीफ में गर्दन की रीढ़ की दो गुट्टियों के बीच नसें दब रही होती हैं।

इस प्रकार के दर्दों में दर्द निवारक दवाइयां या मांसपेशियों को ढीला करने वाली दवाइयां मना होती हैं। यदि दर्द की शुरूआत के समय ही व्यक्ति उस पर ध्यान न दे और बिस्तर पर पूरा आराम न करे तो आगे चलकर पीठ को सहारा देने वाली मांसपेशियां ढीली पड़ सकती हैं। यह नौबत आने पर रीढ़ की दोनों गुट्टियां अन्त में एक दूसरे पर गिर जाती हैं। यदि नसें बहुत अधिक दब जाएं तो हमेशा के लिए नुकसान हो सकता है। इसके अलावा दोनों गुट्टियों के बीच की चकती को भी हानि हो सकती है। सपाट बिस्तर पर पूरी तरह कई दिनों तक आराम करना जरूरी होता है। □

अनुवाद बीणा शिवपुरी
साभार—टच मी टच मी नॉट