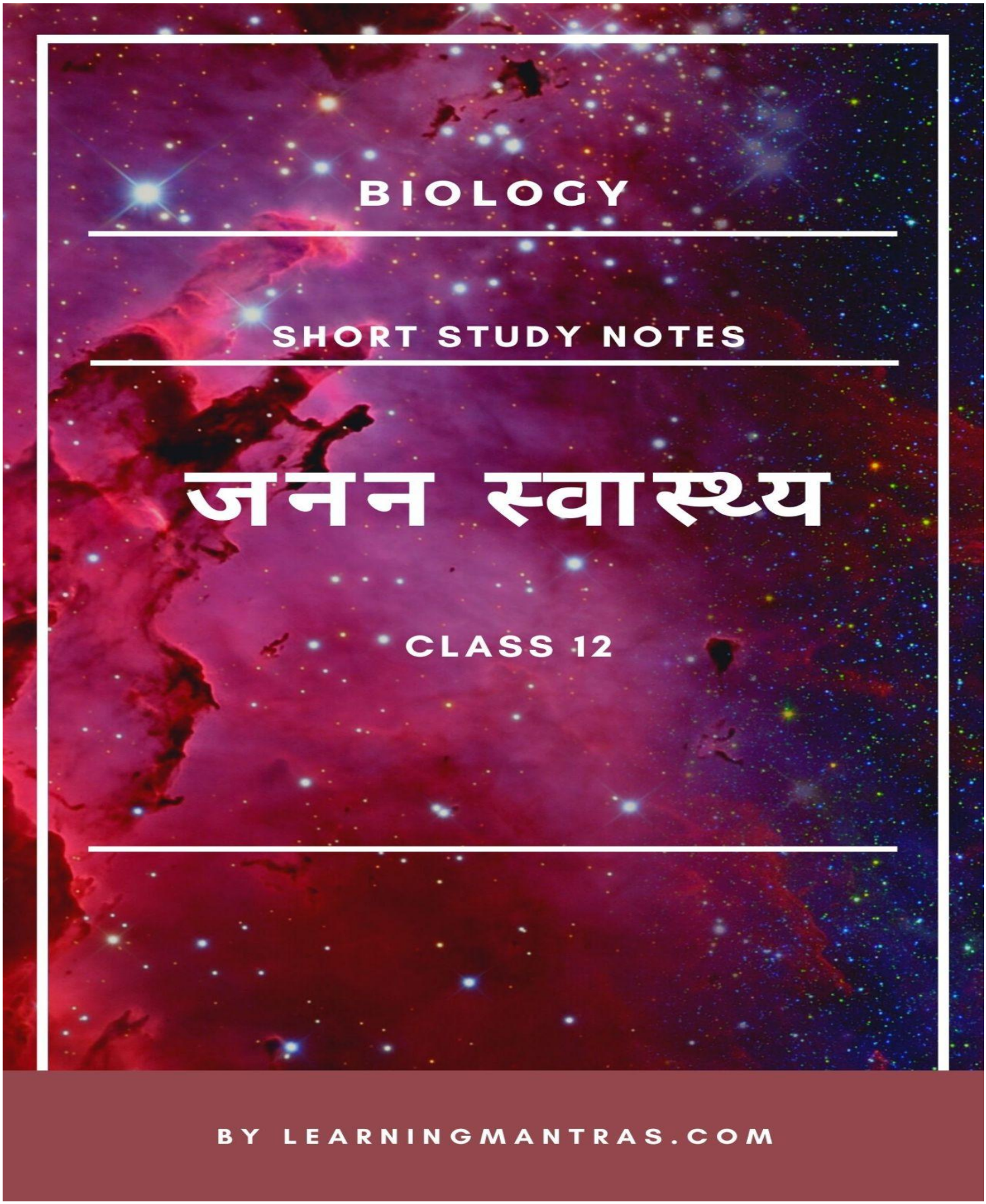
BIOLOGY
SHORT STUDY NOTES
जनन स्वास्थ्य
CLASS 12
BY LEARNINGMANTRAS.COM

जनन स्वास्थ्य

प्रजनन स्वास्थ्य का तात्पर्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण से है। इसका मतलब केवल बीमारी या बांझपन की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि एक व्यापक शब्द को संदर्भित करता है, जिसमें एक व्यक्ति खुश है और एक संतोषजनक निजी जीवन जी रहा है। इसका उपयोग जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने और जनसंख्या में जागरूकता बढ़ाने के लिए किया जाता है। इसमें महिलाओं और पुरुषों दोनों को शामिल करने वाले वास्तविक जीवन के दृष्टिकोण शामिल हैं जो उन्हें उनकी किशोरावस्था से लेकर बुढ़ापे तक प्रभावित करते हैं। प्रजनन स्वास्थ्य का मतलब केवल प्रजनन प्रणाली से संबंधित कोई असामान्यता नहीं है। प्रजनन स्वास्थ्य में यौन स्वास्थ्य शामिल है, जिसका उद्देश्य व्यक्तिगत संबंधों और जागरूकता को बढ़ाना है। यह केवल यौन संचारित रोगों और प्रजनन के लिए परामर्श और देखभाल को संदर्भित नहीं करता है।

प्रजनन स्वास्थ्य: समस्याएं और रणनीतियाँ

- 1951 में शुरू किए गए "परिवार नियोजन" कार्यक्रम को शुरू करने वाले भारत दुनिया के पहले देशों में से
- एक था। समाज में प्रजनन स्वास्थ्य सामान्य स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है।
- व्यापक प्रजनन संबंधी क्षेत्रों को कवर करने वाले बेहतर कार्यक्रम वर्तमान में लोकप्रिय नाम 'प्रजनन और बाल स्वास्थ्य देखभाल (आरसीएच) कार्यक्रम' के तहत चल रहे हैं।
- युवा लोगों का स्वास्थ्य और शिक्षा और जीवन के अधिक परिपक्व चरणों के दौरान विवाह और बच्चे पैदा करना समाज के प्रजनन स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण गुण हैं।

सरकार की जागरूकता के उपाय

- परिवार नियोजन के बारे में
- स्कूलों में यौन शिक्षा की शुरूआत।
- जागरूकता फैलाने के लिए सभी मुद्रित सामग्री वितरित की गई।
- प्रजनन स्वास्थ्य पर ऑडियो और वीडियो का उपयोग करना।
- प्रजनन अंगों, किशोरावस्था, सुरक्षित और स्वच्छ यौन प्रथाओं, यौन संचारित रोगों, जन्म नियंत्रण विधियों, मां और नवजात बच्चे की देखभाल आदि के बारे में पूरी जानकारी।

जनसंख्या विस्फोट और जन्म नियंत्रण

- अपेक्षाकृत कम अवधि में मानव जनसंख्या आकार में तेजी से वृद्धि है मानव जनसंख्या-विस्फोट कहा जाता है।
- जनसंख्या वृद्धि दर प्रजनन क्षमता, जन्म, मृत्यु दर, प्रवास, आयु और लिंग संरचना जैसे कारकों पर निर्भर करती है।
- बढ़ती स्वास्थ्य सुविधाएं और बेहतर रहने की स्थिति जनसंख्या विस्फोट के पीछे का कारण है।
- विश्व की 6 अरब आबादी में से 1.3 अरब लोग भारतीय हैं।
- मृत्यु दर में तेजी से गिरावट, मातृ मृत्यु दर (एमएमआर) और शिशु मृत्यु दर (आईएमआर) जनसंख्या वृद्धि के प्रमुख कारण हैं।
- अधिकांश शहरी लोग अशिक्षित हैं।
- भारतीय जनसंख्या की वृद्धि दर लगभग 1.7 प्रतिशत है।
- संतानों की संख्या को सीमित करने के लिए निवारक विधियों या उपकरणों द्वारा गर्भाधान के नियमन को जन्म नियंत्रण कहा जाता है।
- एक जन्म नियंत्रण विधि जो जानबूझकर निषेचन को रोकती है उसे गर्भनिरोधक कहा जाता है।
- गर्भनिरोधक विधियां निवारक विधियां हैं और दो प्रकार की होती हैं - अस्थायी और स्थायी।

गर्भनिरोधक विधियाँ

विधि	क्रिया
ताल विधि	किसी महिला के प्रजनन काल (दिन 12-20) के दौरान कोई संभोग नहीं।
निकासी (सहवास	इंटरप्टस) स्खलन से पहले लिंग को वापस ले लिया जाता है।
ट्यूबेक्टॉमी / ट्यूबल लिगेशन	महिलाओं की फैलोपियन ट्यूब को काटकर बांध दिया जाता है, जिससे शुक्राणुओं का निकलना स्थायी रूप से अवरुद्ध हो जाता है।
पुरुष नसबंदी	आदमी के वासा डिफ्रेंटिया को काट दिया जाता है और स्थायी रूप से अवरुद्ध शुक्राणु मार्ग को बांध दिया जाता है।
अंतर्गर्भाशयी उपकरण (IUD)	आरोपण को रोकने के लिए गर्भाशय में रखा गया छोटा प्लास्टिक या धातु का उपकरण। कुछ में तांबा होता है, अन्य हार्मोन छोड़ते हैं।
मौखिक गर्भनिरोधक	सिंथेटिक एस्ट्रोजेन और प्रोजेस्ट्रोन सामान्य मासिक धर्म चक्र को रोकते हैं, मुख्य रूप से ओव्यूलेशन को रोकते हैं।
पुरुष कंडोम	खड़े लिंग पर पतला रबर का आवरण स्खलित वीर्य एकत्र करता है।
महिला कंडोम	योनि में डाली गई प्लास्टिक की थैली वीर्य पकड़ती है।
डायाफ्राम	नरम रबर कप गर्भाशय के प्रवेश द्वार को कवर करता है, शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकता है और शुक्राणुनाशक रखता है।

सरवाइकल कैप	मिनिएचर डायफ्राम गर्भाशय ग्रीवा को करीब से कवर करता है, शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकता है और शुक्राणुनाशक को धारण करता है।
झाग, क्रीम, जेली आदि।	संभोग से पहले योनि में डाले गए रासायनिक शुक्राणुनाशक शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकते हैं।
इम्प्लांट (नॉरप्लांट)	कैप्सूल त्वचा के नीचे शल्य चिकित्सा द्वारा प्रत्यारोपित किए जाते हैं, धीरे-धीरे हार्मोन छोड़ते हैं जो ओव्यूलेशन को रोकते हैं।
इंजेक्शन योग्य गर्भनिरोधक (डेपो-प्रोवेरा)	एक हार्मोन के हर 3 महीने में इंजेक्शन जो कम रिलीज होता है और ओव्यूलेशन को रोकता है।

मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी (एमटीपी)

- भारत में, एमटीपी को 1971 में इसके दुरुपयोग को रोकने के लिए कुछ प्रतिबंधों के साथ वैध कर दिया गया था जैसे कि अंधाधुंध और अवैध कन्या भ्रूण हत्या।
- एमटीपी का उपयोग
- असुरक्षित संभोग या सहवास या बलात्कार के दौरान उपयोग किए जाने वाले गर्भ निरोधकों की विफलता के कारण अवांछित गर्भावस्था की सवारी पाने के लिए किया जाता है।
- जब गर्भावस्था जारी रहती है तो यह मां या भ्रूण के लिए हानिकारक या घातक भी हो सकता है।
- एमटीपी को पहली तिमाही के दौरान या गर्भावस्था के 12 सप्ताह तक अपेक्षाकृत सुरक्षित माना जाता है। दूसरी तिमाही के एमटीपी अधिक जोखिम भरे होते हैं।

एमनियोसेंटेसिस

- गर्भावस्था के दौरान, भ्रूण एमनियोटिक द्रव से घिरा होता है जो पानी जैसा पदार्थ होता है।
- एमनियोटिक द्रव में जीवित भ्रूण की त्वचा कोशिकाएं और अन्य पदार्थ होते हैं, जैसे कि अल्फा-भ्रूणप्रोटीन (एएफपी)।
- ये पदार्थ जन्म से पहले बच्चे के स्वास्थ्य के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करते हैं।
- इन दिनों भ्रूण के लिंग का पता लगाने के लिए एमनियोसेंटेसिस का भी दुरुपयोग किया जा रहा है।
- महिला होने पर सामान्य भ्रूण का गर्भपात किया जा रहा है।
- असुरक्षित यौन संबंध के 2 साल बाद भी गर्भ धारण करने या बच्चे पैदा करने में असमर्थता को बांझपन कहा जाता है
- पूरे भारत में बड़ी संख्या में जोड़े बांझ हैं।
- इसके कई कारण हो सकते हैं-शारीरिक, जन्मजात, रोग, दवाएं, इम्यूनोलॉजिकल या यहां तक कि मनोवैज्ञानिक भी।

असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजीज (एआरटी)

असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (एआरटी) का उपयोग बांझपन के इलाज के लिए किया जाता है। इसमें प्रजनन उपचार शामिल हैं जो अंडे और शुक्राणु दोनों को संभालते हैं। यह अंडाशय से अंडे निकालकर काम करता है। फिर अंडे को शुक्राणु के साथ मिलाकर भ्रूण बनाया जाता है। फिर भ्रूण को माता-पिता के शरीर में वापस रख दिया जाता है। इन विट्रो फर्टिलाइजेशन (आईवीएफ) एआरटी का सबसे आम और प्रभावी प्रकार है।

- इन-विट्रो फर्टिलाइजेशन **(**आईवीएफ**):** इस प्रक्रिया में शरीर के बाहर युग्मकों के संलयन की विधि मुख्य रूप से प्रयोगशालाओं में शामिल होती है जहां शरीर के समान स्थितियां बनी रहती हैं। तब गठित निषेचित युग्मनज को विभाजित किया जाएगा और इसके परिणामस्वरूप भ्रूण का निर्माण होगा जिसे बाद में महिला के गर्भाशय में स्थानांतरित कर दिया जाता है।
- जाइगोट इंट्राफैलोपियन ट्रांसफर **(ZIFT):** इस प्रक्रिया में, जाइगोट या प्रारंभिक भ्रूण (8 ब्लास्टोमेरेस तक) को महिला के फैलोपियन ट्यूब में स्थानांतरित किया जाता है।
- गैमेटे इंट्रा फैलोपियन ट्रांसफर **(**गिफ्ट**):** इस प्रक्रिया में दाता महिला से डिंब का संग्रह शामिल होता है और फिर दूसरी महिला में पेश किया जाता है जो डिंब का उत्पादन नहीं कर सकती है लेकिन आंतरिक शरीर की स्थिति निषेचन और भ्रूण के विकास की प्रक्रिया के लिए उपयुक्त होती है।

प्रजनन स्वास्थ्य का महत्व प्रजनन स्वास्थ्य

- विभिन्न यौन संचारित रोगों के बारे में पूरी जागरूकता बताता है।
- यौन जीवन, प्रजनन, गर्भनिरोधक विधियों के बारे में सटीक जानकारी प्रदान करता है।
- सुरक्षित यौन और प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।
- इस जागरूकता से व्यक्ति यौन संचारित संक्रमणों और बीमारियों से अपनी रक्षा कर सकता है।
- यह सभी गर्भवती माताओं को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने, उचित दवाएं लेने, गर्भवती होने पर अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छता बनाए रखने, सुरक्षित प्रसव और स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के बारे में पूरी शिक्षा प्रदान करता है।

NCERT SOLUTIONS	
NCERT Solutions for Class 12 Physics	Click Here
NCERT Solutions for Class 12 Chemistry	Click Here
NCERT Solutions for Class 12 Biology	Click Here
NCERT Solutions for Class 12 Maths	Click Here

MCQ Link for NEET/JEE	
JEE/NEET Physics MCQ	Click Here
NEET/JEE Chemistry MCQ	Click Here
NEET Biology MCQ	Click Here
JEE Math's MCQ	Click Here

Notes PDF Link for NEET/JEE	
Physics Notes PDF	Click Here
Chemistry Notes PDF	Click Here
Biology Notes PDF	Click Here
Math's Notes PDF	Click Here

Follow on Facebook

By Team Learning Mantras