

आपकी सेहत के लिए खतरनाक भी हो सकती हैं गर्भपात वाली गोलियां

गर्भपात की गोली लेने के बाद पेट, पेल्विक क्षेत्र व पीठ के निचले हिस्से में काफी तेज दर्द हो सकता है। यह दर्द मासिक धर्म में होने वाले दर्द से भी कहीं अधिक तीव्र होता है। इसलिए गर्भपात की गोली लेने से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें। गर्भवती होना किसी भी स्त्री के जीवन की सबसे बड़ी खुशियों में से एक है। हर महिला अपने गर्भ में एक नहीं सी जान को पलते-बढ़ते हुए देखना चाहती है। लेकिन यही खुशियां तब एक दुखद स्वप्न में तब्दील हो जाती हैं, जब गर्भावस्था अनचाही व अप्रत्याशित हो। इन अनचाही गर्भावस्था को समाप्त करने के लिए महिला के पास कई तरह के विकल्प मौजूद हैं और उन्हीं में एक है गर्भपात की गोलियां लेना। हालांकि इसे लेने के कई नुकसान भी हो सकते हैं। तो चलिए जानते हैं गर्भपात गोलियों से सेहत को होने वाले खतरे के बारे में-

बारे में-

तेज दर्द

गर्भपात की गोली लेने के बाद पेट, पेल्विक क्षेत्र व पीठ के निचले हिस्से में काफी तेज दर्द हो सकता है। यह दर्द मासिक धर्म में होने वाले दर्द से भी कहीं अधिक तीव्र होता है। इसलिए गर्भपात की गोली लेने से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें। साथ ही डॉक्टर की सलाह पर दर्द कम करने के लिए पेनकिलर्स लिए जा सकते हैं।

बहुत अधिक ब्लीडिंग

जब आप गर्भपात की गोली लेती हैं तो इसे प्रोजेस्टेरोन का उत्पादन बंद हो जाता है और भ्रूण गर्भाशय से अलग हो जाता है जिससे रक्तस्राव शुरू हो जाता है। यह रक्तस्राव सामान्य से कहीं अधिक होता है। यहां तक कि रक्तस्राव के दौरान आपको गांठ व थक्के का अहसास भी होता है और यह रक्तस्राव

कई दिनों तक चल सकता है।

अपूर्ण गर्भपात

गर्भपात की गोली लेने के बाद कई बार पूरी तरह से गर्भपात नहीं होता, जो वास्तव में काफी खतरनाक हो सकता है। अगर गोली लेने के बाद पूरी तरह से गर्भपात न हो तो ऐसे में सर्जरी करना बेहद आवश्यक हो जाता है। अगर आपका रक्तस्राव बंद नहीं हो रहा है और आपको लंबे समय तक बुखार, तेज दर्द व ऐंठन का अहसास बना रहे तो यह अपूर्ण गर्भपात की ओर इशारा करते हैं। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

गोलियों का असफल होना

गर्भपात की गोली जब असफल हो जाती है तो गोली लेने के बाद भी गर्भपात नहीं होता। ऐसा ज्यादातर उन स्थितियों में देखा जाता है, जब गर्भपात की गोलियों का सेवन नौ सप्ताह या उसके बाद किया



जाता है। इस स्थिति में सर्जिकल गर्भपात विधि ही बेहद सुरक्षित व कारगर मानी जाती है।

यह भी हो सकती हैं परेशानियां

गर्भपात की गोली लेने के बाद महिला को कई तरह की शारीरिक समस्याओं जैसे दस्त, अत्यधिक रक्त स्राव के चलते गंभीर ऐंठन, जी मचलाना, उल्टी या मतली का

अहसास, चक्कर आना, सिर में तेज दर्द व बुखार से दो-चार होना पड़ सकता है। अगर इनमें से कोई भी लक्षण बहुत अधिक हो, तो डॉक्टर से संपर्क करना आवश्यक हो जाता है। मसलन, अगर आपको कमजोरी के कारण चक्कर आ रहे हैं। यहां तक कि आपको लगता है कि आप बेहोश हो जाएंगी तो डॉक्टर से उसी समय मिलें।



मोबाइल ऐप से कम हो सकती है

मातृ एवं शिशु मौतें

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



राष्ट्रीय हेल्थ मिशन, गुजरात के प्रबंध निदेशक डॉ गौरव दहिया के मुताबिक, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के साथ-साथ इस डिजिटल परियोजना का उद्देश्य कामकाज में कागज के उपयोग को कम करना भी है। ऐप के उपयोग से एएनएम और आशा कार्यकर्ताओं के ज्ञान में बढ़ोतरी होने के साथ उनका आत्मविश्वास भी बढ़ा है। ग्रामीण क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की कवरेज और गुणवत्ता में सुधार करके मातृ और शिशु मृत्यु दर कम करने में मोबाइल ऐप मददगार हो सकता है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान संस्थान (आईसीएमआर), डब्ल्यूएचओ और गुजरात की गैर सरकारी संस्था सेवा द्वारा संचालित एक मोबाइल ऐप आधारित परियोजना में यह बात उभरकर आयी है। इस परियोजना के अंतर्गत आशा कार्यकर्ताओं को इम्टेको नामक मोबाइल फोन एप्लीकेशन दिया गया है। यह ऐप प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के कर्मचारियों और डॉक्टरों को मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य से जुड़े उन आंकड़ों पर नजर रखने में मदद करता है, जिसे आशा कार्यकर्ताओं द्वारा ऐप में फीड किया जाता है। इस अध्ययन के अंतर्गत आशा कार्यकर्ताओं को ऐप के उपयोग के लिए प्रशिक्षित किया गया था। तकनीकी सपोर्ट से लैस आशा कार्यकर्ताओं की पहुंच जिन घरों में थी, वहां नवजात शिशुओं की देखभाल की कवरेज 56 प्रतिशत थी। जबकि, अन्य आशा कार्यकर्ताओं के मामले में कवरेज का दायरा महज 10 प्रतिशत पाया गया है। स्तनपान (44 प्रतिशत बनाम 23 प्रतिशत) और नवजात शिशुओं के स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं की सूचना देने के मामले (78 प्रतिशत बनाम 27 प्रतिशत) में भी इस ऐप को

प्रभावी पाया गया है। वर्ष 2013 में शुरू की गई परियोजना के तहत ऐप का उपयोग शुरू किया गया था। कुछ समय पूर्व पूरे गुजरात में इस परियोजना को विस्तारित किया गया है और ऐप का

संस्करण पूरे राज्य में शुरू किया गया है। इस वर्ष जनवरी तक राज्य की 4.9 लाख

गर्भवती महिलाओं और एक साल तक की उम्र के 6.4 लाख शिशुओं का नामांकन ऐप में किया गया है। यह ऐप मां

एवं उसके बच्चे की निगरानी एवं देखरेख करने में आशा कार्यकर्ताओं, नर्सों और डॉक्टरों की मदद करता है। इस ऐप के उपयोग से जोखिम वाले मामलों को ट्रैक करने, जन्म एवं मृत्यु के पंजीकरण, आशा कार्यकर्ताओं को मिलने वाली प्रोत्साहन राशि की गणना एवं भुगतान और प्रशिक्षण सामग्री का प्रसार किया जा सकता है। प्रमुख शोधकर्ता पंकज शाह के अनुसार, इस अध्ययन से स्पष्ट हो गया है कि सार्वजनिक क्षेत्र में कार्यरत आग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं द्वारा मोबाइल ऐप के उपयोग से दूरदाज के जनजातीय इलाकों में भी बेहतर स्वास्थ्य

सेवाओं की गुणवत्ता और परिणामों की कवरेज में सुधार हो सकता है। हालांकि, इस प्रयोग की सफलता के लिए अच्छा प्रशिक्षण, सहायक पर्यवेक्षण और तकनीकी समस्याओं का तत्काल समाधान जरूरी है। राष्ट्रीय हेल्थ मिशन, गुजरात के प्रबंध निदेशक डॉ गौरव दहिया के मुताबिक, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार के साथ-साथ इस डिजिटल परियोजना का उद्देश्य कामकाज में कागज के उपयोग को कम करना भी है। ऐप के उपयोग से एएनएम और आशा कार्यकर्ताओं के ज्ञान में बढ़ोतरी होने के साथ उनका आत्मविश्वास भी बढ़ा है।

प्रोटीन की कमी को दर्शाते हैं यह संकेत

शरीर में प्रोटीन की कमी का सबसे पहला असर आपकी स्किन, बाल और नाखूनों पर दिखाई देता है। आवश्यकता अनुरूप प्रोटीन न मिलने पर त्वचा में रेडनेस, पतले व फीके बाल, टूटे नाखून जैसी समस्याएं देखने को मिल सकती हैं। इसलिए इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें। शरीर की मांसपेशियों को बिल्डअप करने से लेकर उसे ऊर्जा प्रदान करने तक का काम प्रोटीन ही करता है। इसलिए अगर शरीर में प्रोटीन की कमी हो जाए तो इसका असर शरीर की कार्यप्रणाली पर साफतौर पर दिखाई देता है। व्यक्ति खुद भी अपने शरीर में आ रहे बदलावों के आधार पर इस बात का पता लगा सकता है कि शरीर को प्रोटीन आवश्यकता अनुरूप नहीं मिल रहा है तो चलिए जानते हैं उन संकेतों के बारे में, जो प्रोटीन की कमी को दर्शाते हैं-

त्वचा समस्याएं: शरीर में प्रोटीन की कमी का सबसे पहला असर आपकी स्किन, बाल और नाखूनों पर दिखाई देता है। आवश्यकता अनुरूप प्रोटीन न मिलने पर त्वचा में रेडनेस, पतले व फीके बाल, टूटे नाखून

जैसी समस्याएं देखने को मिल सकती हैं। इसलिए इसे बिल्कुल भी नजरअंदाज न करें।

स्किन का लटकना: प्रोटीन वास्तव में लंबी श्रृंखला वाले अमीनो एसिड से बना होता है, जिसे मांसपेशियों का निर्माण खंड भी कहा जाता है। ऐसे में जब शरीर में प्रोटीन की कमी होती है तो इसका सीधा असर मांसपेशियों पर दिखाई देता है। प्रोटीन की कमी से धीरे-धीरे मसल्स लॉस होने लगता है।



हड्डियों को खतरा: हड्डियों की मजबूती के लिए सिर्फ कैल्शियम ही जरूरी नहीं है, बल्कि प्रोटीन हड्डियों को ताकत और उसके घनत्व को बनाए रखने में एक अहम भूमिका निभाते हैं और जब आप पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन नहीं लेते तो हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, जिससे फ्रैक्चर का खतरा कई गुना तक बढ़ जाता है।

प्रभावित होता विकास: प्रोटीन केवल मांसपेशियों या हड्डी के लिए ही आवश्यक नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के समग्र विकास को प्रभावित करता है। खासतौर से,

बच्चों के लिए तो प्रोटीन बेहद ही आवश्यक है। प्रोटीन की कमी होने पर उनका विकास अवरूद्ध होता है।

कैलोरी इनटेक का बढ़ना: आपको शायद जानकर हैरानी हो लेकिन सिर्फ खानपान के कारण ही प्रोटीन की कमी नहीं होती, बल्कि प्रोटीन की कमी आपके खानपान की आदतों को भी प्रभावित करती हैं। दरअसल, जब आप पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन का सेवन करते हैं, तो आपको लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है। जिससे आपको क्रेविंग या भूख का अहसास नहीं होता। वहीं प्रोटीन की कमी होने पर व्यक्ति की भूख सामान्य से अधिक बढ़ जाती है, जिससे उसका कैलोरी इनटेक भी बढ़ जाता है।

संक्रमण की संभावना: प्रोटीन की कमी आपके इम्युन सिस्टम पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है। इसके कारण व्यक्ति की रोगप्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है। जिससे व्यक्ति को कई तरह के इन्फेक्शन होने की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

फैटी लिवर की समस्या: प्रोटीन की कमी का एक संकेत फैटी लिवर के रूप में भी उभरकर सामने आता है। शरीर में प्रोटीन की कमी होने पर लिवर की कोशिकाओं में वसा जमने लगता है, जो बाद में एक गंभीर परेशानी बन जाता है।