

कोरोना : स्त्रियांचे शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य

विद्या अरुण माने

वैद्यकीय अधिका
हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे ट्रॉमा केअर मनपा रुग्णालय,
जोगेश्वरी, मुंबई.
nini7970@gmail.com

आज आपण आणि संबंध जग 'कोविड १९' या साथीच्या आजाराशी झगडत आहोत. कोरोनाचा संसर्ग हा या विषाणूच्या संपर्कात आलेल्या कोणालाही होऊ शकतो. तो वय, लिंग पाहत नाही. त्यामुळे पुरुषांना अधिक होतो आणि स्त्रियांना कोरोनासंसर्ग होत नाही, असे काही नाही. अशा कोरोना काळात स्त्रियांचे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य कसे जपले पाहिजे, कोणत्या वर्गातल्या स्त्रियांना संसर्गाचा अधिक धोका आहे, कोणाला कोरोनासंसर्गाच्या गंभीर परिणामांचा धोका आहे, मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी कोणते उपाय योजले पाहिजेत असे अनेक प्रश्न संभवतात.

'कोविड १९' या आजारास कारणीभूत असणारा कोरोना विषाणू हा सार्स (SARS), इबोला (EBOLA), मर्स (MERS) या विषाणूंच्या प्रवर्गात मोडणारा आहे. पण सार्स किंवा मर्सपेक्षा कोरोनाच्या संसर्गीकरणाची शक्ती अधिक असल्याने कोरोनाचा प्रादुर्भाव कमी कालावधीत पण झपाट्याने झाला आहे. पण कोरोनामुळे घडणाऱ्या मृत्यूंचे प्रमाण मात्र तुलनेत कमी आहे. हा कोरोना आपल्याला बालपणातील धडे पुन्हा गिरवायला सांगतो आहे. बालपणी आपल्याला घरात, शाळेत स्वच्छतेच्या सवयी शिकविल्या जात होत्या. उदाहरणार्थ, हात साबण आणि पाण्याने स्वच्छ धुवावेत, शिंकताना किंवा खोकताना रुमालाचा वापर करावा इत्यादी. पण या सवयींचे आजही गांभीर्याने पालन आपण करत नाही. आता मात्र कोरोना आपल्याला पुन्हा त्याच आरोग्यदायी सवयी शिकवू लागला आहे.

कोरोनाच्या वाढत्या संसर्गामुळे व कोरोनापासून बचाव करण्याच्या उपायांची तयारी करताना स्त्रिया मात्र धास्तावलेल्या आहेत. आपल्याकडे स्त्री अखड्या कुटुंबाची काळजी वाहते. ती 'केअर गिव्हर' आहे. त्यामुळे कोरोनाकाळात तिच्यासमोर वेगवेगळे प्रश्न निर्माण होऊ लागलेत. वेगवेगळ्या ताण-तणावांना,

भयाला सामोरे जाताना या स्त्रियांच्या मानसिक स्वास्थ्याचा प्रश्न निर्माण झाला आहे. उदाहरणार्थ, ज्या स्त्रीचे पती पोलीस आहेत त्यांना बंदोबस्ताचे कर्तव्य बजावत असताना अनेकदा स्वतःची काळजी घेणे शक्य होत नाही अशा वेळी या स्त्रीला बाहेर जाणाऱ्या व्यक्तीचे आरोग्य राखणे, कुटुंबातील लहान- वृद्धांचे आरोग्य सांभाळणे या सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडाव्या लागतात. त्यामुळे तिची दमछाक होणेही स्वाभाविक आहे. कधी कधी भयापोटी पुन्हा पुन्हा हात धुणे किंवा घरात सर्वांना तसे करायला सांगणे, घरात मुलाने हात धुतले का, साबण लावून स्वच्छ केले का असे विचारत राहणे, न केल्यास तिची चिडचिड होणे अशाही घटना घडतात. यावर एवढेच लक्षात ठेवावे की तिने स्वतःची, कुटुंबियांची आवश्यक काळजी घ्यावी पण अतिकाळजी टाळावी. घरातील स्त्रीने व सर्वांनीच आपापली शारीरिक स्वच्छता राखावी. व्यवस्थित आहार घ्यावा, व्यायाम करावा. तिने पुन्हापुन्हा बातम्या पाहणे टाळावे. नव्या घडामोडी कळल्यानंतर टिव्ही बंद करावा. त्याच त्याच बातम्या ऐकणे, मृत्यूदर पाहून, कोरोनारुग्णांची वाढती संख्या पाहून घाबरणे, हे टाळले पाहिजे. 'भित्यापोटी ब्रह्मराक्षस' म्हणतात म्हणून अतिकाळजी करू नये. कारण अतिविचाराने, चिंतेने रोगप्रतिकारशक्ती कमी होऊ शकते. पर्यायाने कोरोनासंसर्गाचा व त्याच्या गंभीर परिणामाचा धोका वाढतो.

दुसरीकडे असेही होतेय की आज सगळेजण घरात आहेत म्हणून एरवीपेक्षा स्त्रियांची कामे खूप वाढली आहेत. स्वयंपाकघरातून स्त्रीला बाहेर पडायला सवड मिळत नाही. यापूर्वी स्थिती अशी होती की दैनंदिन कामे आटोपल्यावर दुपार तिची असे. दुपारच्या वेळेत तिच्या आवडीच्या गोष्टी करणे, फोनवर मैत्रिणींसह बोलून मन मोकळे करणे, विश्रांती घेणे किंवा आपले आपण काही करत राहणे, असे ती करत असे पण आज टाळेबंदीमध्ये ही तिची 'स्पेस'च हरवली आहे. त्यामुळे आधीच दमछाक होत असताना स्वतःसाठी अल्पसाही वेळ नसणे यामुळेही तिच्या मनावरील ताण वाढला आहे, असे दिसते. मग तिने काळजी कशी घ्यावी तर घरातील सर्वांनीच घरातील कामे वाटून घेतली पाहिजेत. थोडा वेळ काढून तिने जुने छंद नव्याने जोपासावेत. व्यायामाकडे लक्ष द्यावे, मैत्रिणींशी गप्पा माराव्यात. आज कधी नव्हे ते घरातील सर्व एकत्र आहेत. घरातल्यांसोबत खूप वेळ एकत्र राहण्याची संधी मिळाली आहे तर कौटुंबिक जवळीक आणि जिवाळा वृद्धिंगत करणारे छोटेखानी कार्यक्रम घरात करावेत आणि मानसिक स्वास्थ्यासाठी ध्यान-साधना जरूर करावी. जमेची बाजू अशी की, स्त्री नैसर्गिकरित्या परिस्थितीचा सामना चिवटपणे करत असते त्यामुळे आज संसर्ग जरी झाला तरी त्याचे गंभीर परिणाम स्त्रियांमध्ये दिसून आलेले नाहीत. अर्थात तिची रोगप्रतिकारशक्ती तुलनेत अधिक आहे, असे म्हणता येते.

कोरोनाकाळात गरोदर स्त्रीच्या आरोग्याचा प्रश्न महत्त्वाचा आहे. गर्भारपण हा काही मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाबाप्रमाणे आजार नव्हे की कोरोना संसर्ग झाल्यास गरोदरपणामुळे धोका संभवे. गरोदरपण ही एक शारीरिक स्थिती किंवा अवस्था आहे. गरोदर स्त्रीचा रक्तदाब हा गर्भारपणाचा सर्वसाधारण परिणाम असतो.

एकूणच गर्भारकाळात स्त्रीची रोगप्रतिकारशक्ती कमी झालेली असते. त्यामुळे गर्भारपण, गर्भारपणामुळे उच्च रक्तदाब आणि कोरोना अशा तीनही गोष्टी एकत्र येणे ही मात्र एक निश्चितच कोमॉर्बिड परिस्थिती म्हणजे एकाहून अधिक रोग एकत्र येऊन घडलेली स्थिती आहे. म्हणून गरोदर स्त्रियांच्या शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याची काळजी त्यांनी स्वतः आणि कुटुंबीयांनीही घ्यायचीच आहे. आजतरी अशा केसेसचे प्रमाण मर्यादित आहे.

गरोदर स्त्रीला होणारा संसर्ग हा सर्वसाधारण व्यक्तीला होतो त्याचप्रकारचा आहे. टाळेबंदीच्या काळात गरोदर स्त्रियांना डॉक्टरांच्या सल्ल्यासाठी वेळोवेळी प्रत्यक्ष भेट घेणे आता जमत नाही. तरी काळजी करू नये. उलट या भेटी आता आवश्यकतेनुसारच व कमीतकमी व्हाव्यात. गर्दीची ठिकाणे व बाहेर जाणे तिने टाळले पाहिजे. प्रसुतिशास्त्रात गर्भारपणाचे पहिले तीन महिने, नंतरचे तीन आणि शेवटचे तीन महिने असे तीन टप्पे असतात. पहिल्या तीन महिन्यांत गरोदर स्त्रीने प्रसुतिपूर्व नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे, काही रक्तचाचण्या व सोनोग्राफी करणेही जरूरीचे आहे त्यामुळे या कारणांसाठी तिला बाहेर जावे लागेल. पुढे मात्र दर महिन्याला बाहेर जाण्याची गरज लागणार नाही. म्हणजे दुसऱ्या टप्प्यात करावयाच्या ड्युअल मार्कर, ट्रिपल मार्कर अशा चाचण्या असतात. समजा, ड्युअल मार्कर टाळेबंदीमुळे करता आली नाही तरी घाबरू नये. ती आणखी काही दिवसांनी ट्रिपल मार्करच्या स्वरूपात म्हणजेच नव्या चाचण्यांसोबत करता येते. शेवटच्या टप्प्यातही या चाचण्या करता येतात. शिवाय आपल्या तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेही त्यांनी निर्णय घ्यावा. डॉक्टरांकडून मिळणाऱ्या सर्व सूचना काटेकोरपणे पाळाव्यात. मुख्यतः त्यांच्याकडून प्रत्येक टप्प्यातील बदलांविषयी व घ्यावयाच्या काळजीविषयी जाणून घ्यावे. विशेषतः दुसऱ्या टप्प्यात रक्तस्राव होणे, दुसऱ्या व तिसऱ्या टप्प्यादरम्यान म्हणजे पाचव्या- सहाव्या महिन्यात दम लागणे, पाय सुजणे, बाळाची हालचाल कमी जाणवणे, अशा घटना घडू शकतात. त्यामुळे या धोक्याच्या सूचनांची आधीच माहिती करून घेऊन आपल्या आरोग्याविषयी जागरूक राहावे. तशी लक्षणे आढळली तर तातडीने डॉक्टरांची भेट घ्यावी. एरवी अनावश्यक भेटी टाळाव्यात.

असाही प्रश्न असतो की गरोदर स्त्रीच्या नैसर्गिक प्रसुतीत किंवा सिझेरियनमध्ये कोरोनासंसर्गाचा धोका कमी-अधिक असतो का? तर तसे काही नाही. कोणतीही प्रसुती ही निर्जेतुक कक्षात/लेबर वॉर्डमध्ये किंवा शस्त्रक्रिया कक्षामध्ये होते. स्वच्छतेची सर्व काळजी तिथे घेतली जाते. आज मी सेवेत असलेले मुंबई महानगरपालिकेचे हिंदुहृदयसम्राट बाळासाहेब ठाकरे रुग्णालय हे संपूर्णपणे 'कोविड रुग्णालय' आहे. त्यामुळे आमच्याकडे सध्या प्रसुती होत नाहीत. शिवाय महानगरपालिकेने गरोदर स्त्रियांची स्वतंत्र व्यवस्था केली आहे. सरकारच्या मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे 'कोरोना केअर सेंटर', 'डेसिग्नेटेड कोरोना हेल्थ सेंटर' आणि आमच्यासारखे 'डेडिकेटेड कोरोना सेंटर्स' आहेत. एखाद्या गरोदर स्त्रीला कोविडचा संसर्ग

झालाय पण इतर लक्षणे दिसत नसतील तर तिला कोरोना केअर सेंटरमध्ये ठेवण्याची व्यवस्था आहे. मुंबई महानगरपालिकेच्या प्रसुतिगृहात या स्त्रियांना ठेवले असून गरोदर स्त्रियांसाठी कोरोना केअर फॅसिलिटीज निर्माण केल्या आहेत.

सर्वसाधारणतः पन्नाशीनंतर शरीरास काही व्याधी जडतात. उदाहरणार्थ, मधुमेह, रक्तदाब आदी. अशा वेळी संसर्गाचा धोका अधिक संभवतो. म्हणून वयस्कर स्त्रीपुरुषांनी, ज्येष्ठ नागरिक स्त्रियांनी या टाळेबंदीच्या काळात विशेष काळजी घेतली पाहिजे. नेहमीची औषधे नियमित घेणे, रक्तातील साखरेचे प्रमाण मर्यादेत राखणे आवश्यक आहे. एरवी बीपी, शुगरच्या गोळ्यांचा एखादा डोस चुकला तर फारशी फिकीर केली जात नाही पण आता तसे घडणार नाही, याची दक्षता घ्यायला हवी. या परिस्थितीत आपली रोगप्रतिकारशक्ती चांगली राहिली पाहिजे तरच संसर्ग जरी झाला तरीया संसर्गातही आपले आरोग्य चांगले राखले जाईल. म्हणून घरातल्या घरात नियमित व्यायाम करणे, सकस आहार वेळोवेळी घेणे, आरोग्यदायी सूचनांचे पालन करणे, आपले मन प्रसन्न ठेवणे आणि आजाराची भीती न बाळगणे आवश्यक आहे. जरी संसर्गाची काही लक्षणे आढळली तरी त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. आपण सकस आहाराचे आग्रही असतोच. पालेभाज्या, फळभाज्या, प्रथिने जेवणात नियमित घ्यावीत. 'विटामिन सी'चे सेवन करावे. गरम पाण्याची वाफ घ्यावी. शिवाय गरम पाण्यात हळद, दालचिनीसारखे औषधी गुण असणारे पदार्थ मिसळून त्याचा काढा करून प्यावा. कोणत्याही परिस्थितीत आपले मन प्रसन्न राहिल याकडे विशेष लक्ष द्यायला हवे.

गरोदर, ज्येष्ठ नागरिक स्त्रिया यांच्याप्रमाणे ज्या स्त्रियांच्या आरोग्याला सर्वाधिक धोका संभवतो त्या म्हणजे डॉक्टर्स, परिचारिका, आरोग्यसेविका तसेच बँक कर्मचारी, सफाईकर्मचारी, पोलीस स्त्रिया इत्यादी. कोरोनाग्रस्तांच्या व समाजाच्या सेवेत असणाऱ्या या स्त्रिया आज आपापल्या घरांपासून दूर आहेत. या स्त्रियांना आपल्या घराची, कुटुंबीयांची ओढ आहेच पण त्यांचे जे क्षेत्र आहे त्या सेवाक्षेत्राला आज त्यांनी महत्त्व देणे आपले कर्तव्य मानले आहे. घरची काळजी मागे सारली आहे. अशा वेळी त्यांच्यावरही मानसिक ताण येतो. पण त्यांना आपला भावनिक समतोल साधला पाहिजे. नाही तर त्याचे वेगळे दुष्परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे काम करत असताना संपूर्ण लक्ष कामावर केंद्रित करून या काळापुरता घराचा विचार बाजूला ठेवणे हितकारक आहे. त्याचवेळी त्यांच्या कुटुंबीयांनीही त्यांना सहकार्य करावे. कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांची आठवण देऊन त्यांच्यावर ताण आणता कामा नये. मुलांकडे, त्यांच्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष होत आहे, असे म्हणून त्यांचे मनोबल खचची करू नये. या स्त्रिया जे काम करीत आहेत ते एका सैनिकाप्रमाणे आहे. बॉर्डरवर लढणाऱ्या सैनिकाला त्याचे कुटुंबीय मागे खेचत नाहीत तसेच या स्त्रियांच्या कार्याचे महत्त्व लक्षात घेतले जावे व त्यांचे मनोधैर्य वाढवावे. कुटुंबीयांचे पाठबळ असेल तर त्या चांगले काम करू शकतील. शिवाय या स्त्रियांनी कामाच्या ठिकाणीदेखील त्यांचे आरोग्य जपले पाहिजे. वेळ मिळेल तसे

विश्रांती घेणे, हलका व्यायाम करणे, ध्यानसाधना करणे सुरू ठेवावे.

खरे तर यापूर्वी त्यांनी अशाप्रकारचे आणि इतके काम आपापल्या क्षेत्रात कधीच केले नसेल. त्यामुळे या कामातूनच त्यांना नव्या नव्या परिस्थितींना सामोरे जाताना नवे मार्ग सापडत आहेत. कामाच्या नव्या पद्धतींचा शोध लागतोय. एखाद्या कामाचे व्यवस्थापन कसे करायला हवे, अमूक एक काम वेगळ्या प्रकारे केले तर कसा फायदा होऊ शकतो असे त्यांचे त्यांनाच शोध लागून त्यांच्यातील सुप्त गुण यानिमित्ताने बाहेर येत आहेत. त्यामुळे त्यांच्यात एक नवीच उमेद निर्माण होऊन त्या अधिक चांगल्याप्रकारे काम करत आहेत, हे कौतुकास्पद आहे.

आधीपासून घरात असणाऱ्या स्त्रिया आणि प्रत्यक्ष बाहेर काम करणाऱ्या स्त्रिया यांपेक्षा वेगळे प्रश्न आपल्याला नोकरीत असणाऱ्या आणि त्यासाठी आज घराबाहेर न पडता घरूनच काम करणाऱ्या स्त्रियांचे आढळतात. 'वर्क फ्रॉम होम' करणाऱ्या या स्त्रियांना दुहेरी भूमिका पार पाडावी लागतेय. उदाहरणार्थ, आयटी क्षेत्रातील स्त्रियांना वेळेत 'लॉग इन' व्हावे लागते व कामाच्या वेळेत त्यांना पूर्णवेळ लॉगड इन असायलाच लागते. आता हे पुरुषांना सहज शक्य असले तरी स्त्रीला मात्र घरात एकाच ठिकाणी बसून काम करणे शक्य होत नाहीय. एक तर ती घरात असल्याने सर्वांच्या तिच्याकडून अपेक्षा वाढल्या आहेत. घरातील कामे आहेतच. घरकाम करणाऱ्या मदतनीस नाहीत. आई घरात आहे म्हणून मुलांनाही छान छान पदार्थ आईने करून द्यावेत अशी इच्छा असते आणि काम करताना तिच्याही मनात सतत कुठेतरी सर्व कुटुंबीयांचा विचार असतो. त्यामुळे मोकळ्या मनाने शंभर टक्के एकाग्र होऊन ती काम करू शकत नाही. पण आपण लक्षात घेतले पाहिजे की तिलाही सर्वांच्या सहकार्याची आवश्यकता आहे. सर्वांनी कामे वाटून घेऊनच तिचा भार कमी करावा आणि आनंदही सर्वांनी वाटून घ्यायला हवा.

आणखी एक महत्वाचा प्रश्न आहे तो म्हणजे वाढत्या कौटुंबिक हिंसाचाराचा. मूळात हा प्रश्न काही कोरोनामुळे निर्माण झालेला नाही. स्त्रीवर पतीकडून आणि इतरांकडूनही अनेकदा अत्याचार होतात. सध्या सर्वजण घरात असल्याने अनेक कारणांनी वाद-तंटे निर्माण होत आहेत. अनेकांच्या नोकऱ्या धोक्यात आल्या आहेत तर काहींच्या गेलेल्या आहेत. हातावर पोट असणाऱ्यांची परिस्थिती बिकट आहे. पर्यायाने आर्थिक, मानसिक ताणांना सामोरे जाताना प्रचंड मनस्ताप होत असल्याने सर्व त्रागा घरातल्या स्त्रीवर काढला जातो. आपल्या परिस्थितीचे खापर तिच्यावर फोडले जाते. अशाप्रकारे स्त्री कायमच अशी सॉफ्ट टारगेट ठरते आणि इतरांच्या अत्याचाराची बळी होते, ही वस्तुस्थिती आहे. पण असे असले तरी तिने अशी शारीरिक, मानसिक हिंसा सहन करत राहू नये. अनेक हेलपलाईन्स उपलब्ध आहेत त्यांचे सहकार्य घ्यावे. विधी प्राधिकरणाने केलेल्या सोयीनुसार ऑनलाईन फॉर्म भरून मदत घेता येईल. त्यादृष्टीने विवाह समुपदेशक, प्रोटेक्शन ऑफिसर यांनी या प्रकरणांत अधिक लक्ष घालून आपले कार्य सुरू केले आहे.

थोडक्यात, कोरोनासोबत जगताना आज स्त्रियांना स्वतःचे आणि कुटुंबीयांचे शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य टिकवून ठेवण्यासाठी बदललेल्या परिस्थितीनुसार मार्ग काढावे लागतील. पूर्वीसारखे आता असणार नाही त्यामुळे स्वतःकडे दुर्लक्ष करून इतरांचा विचार करण्यापेक्षा इतरांच्या आरोग्यासाठी आधी स्वतः सक्षम व्हायला लागेल. योग्य आहार, व्यायाम, विश्रांती घेणे, एखादा छंद जोपासणे, मैत्री जपणे, ध्यानधारणा करणे या सूत्रांचे आवर्जून पालन करीत आरोग्याचे संवर्धन करायला हवे.

(रविवार दि. २४ मे २०२० रोजी दूरदर्शन वाहिनीवर प्रसारित झालेल्या डॉ. विद्या माने यांच्या मुलाखतीचे लेखरूपात शब्दांकन. मुलाखतकार: डॉ. प्रियवंदा सावंत. आभार : दूरदर्शन- सह्याद्री वाहिनी मराठी.)

