

স্বাস্থ্য নির্ধারক উপাদানসমূহ - Determinants of Health

স্বাস্থ্য একটি বহুমাত্রিক ধারণা যা বিভিন্ন শারীরিক, মানসিক, সামাজিক এবং পরিবেশগত উপাদানের ওপর নির্ভরশীল। স্বাস্থ্য নির্ধারক (Determinants of Health) বলতে এমন সমস্ত উপাদান বোঝায় যা ব্যক্তির সামগ্রিক সুস্থতা ও রোগপ্রবণতাকে প্রভাবিত করে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO)-এর মতে, স্বাস্থ্য কেবলমাত্র রোগের অনুপস্থিতি নয়, বরং এটি শারীরিক, মানসিক এবং সামাজিক সুস্থতার একটি সামগ্রিক অবস্থা। স্বাস্থ্য নির্ধারক উপাদানগুলো সাধারণত চারটি প্রধান শ্রেণিতে বিভক্ত করা হয়:

1. জৈবিক ও শারীরিক নির্ধারক

এটি এমন উপাদানগুলোর অন্তর্ভুক্ত যা মানুষের জন্মগত বা বংশগত বৈশিষ্ট্য দ্বারা নির্ধারিত হয়।

- **জেনেটিক্স (Genetics):** বংশগত বৈশিষ্ট্য মানুষের রোগপ্রবণতা, দীর্ঘায়ু, এবং সামগ্রিক সুস্থতার ওপর গভীর প্রভাব ফেলে।
- **বয়স ও লিঙ্গ:** বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে বিভিন্ন রোগের প্রবণতা যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস, এবং বাতজনিত সমস্যা বৃদ্ধি পায়। এছাড়া, লিঙ্গভেদে কিছু রোগের ঝুঁকিও আলাদা হতে পারে।
- **পুষ্টি:** সুষম ও পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ শারীরিক সুস্থতার জন্য অপরিহার্য। অপুষ্টি বা অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ—উভয়ই স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

2. সামাজিক ও অর্থনৈতিক নির্ধারক

ব্যক্তির অর্থনৈতিক ও সামাজিক অবস্থা তার স্বাস্থ্যগত অবস্থাকে ব্যাপকভাবে প্রভাবিত করে।

- **আয় ও কর্মসংস্থান:** উচ্চ আয় ও স্থিতিশীল কর্মসংস্থান স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা নিশ্চিত করতে সাহায্য করে, যেমন পুষ্টিকর খাদ্য, ভালো আবাসন, এবং উন্নত চিকিৎসা সুবিধা লাভ করা।
- **শিক্ষা:** শিক্ষিত ব্যক্তির সাধারণত স্বাস্থ্য সম্পর্কে বেশি সচেতন থাকেন এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ করেন।
- **সামাজিক পরিবেশ:** পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সমাজের সমর্থন ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক সুস্থতার ওপর ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। সামাজিক বিচ্ছিন্নতা ও একাকীত্ব মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

3. পরিবেশগত নির্ধারক

পরিবেশ মানুষের স্বাস্থ্য নির্ধারণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

- **বায়ু ও জল দূষণ:** দূষিত বায়ু ও পানি শ্বাসকষ্ট, ক্যানসার, জলবাহিত রোগসহ বিভিন্ন স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে।
- **আবাসন ও স্যানিটেশন:** পর্যাপ্ত আবাসন ব্যবস্থা ও উন্নত স্যানিটেশন স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার জন্য জরুরি। অপরিপূর্ণ স্যানিটেশন ব্যবস্থা সংক্রামক রোগের ঝুঁকি বাড়ায়।
- **জীবনযাত্রা ও নগর পরিকল্পনা:** পরিকল্পিত নগর ব্যবস্থা, পর্যাপ্ত সবুজ অঞ্চল এবং সুস্থ পরিবেশ মানুষের স্বাস্থ্য উন্নত করতে সহায়ক হয়।

4. স্বাস্থ্যসেবা ও চিকিৎসা সংক্রান্ত নির্ধারক

স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার প্রাপ্যতা ও গুণমান মানুষের সুস্থতায় সরাসরি প্রভাব ফেলে।

- **চিকিৎসা সুবিধা:** প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা, টিকাদান কর্মসূচি, মাতৃসেবা, ওষুধের প্রাপ্যতা, এবং জরুরি চিকিৎসা সুবিধার সহজলভ্যতা স্বাস্থ্য সংরক্ষণে গুরুত্বপূর্ণ।
- **স্বাস্থ্য সচেতনতা:** স্বাস্থ্য সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব। যেমন, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা, টিকাদান, এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা সংক্রান্ত শিক্ষা।

উপসংহার

স্বাস্থ্য নির্ধারক উপাদানগুলো একে অপরের সাথে জটিলভাবে সংযুক্ত। স্বাস্থ্য শুধু ব্যক্তির উপর নির্ভরশীল নয়, বরং সামাজিক, অর্থনৈতিক, এবং পরিবেশগত বিভিন্ন উপাদানের ওপর নির্ভরশীল। তাই, স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য একটি সমন্বিত কৌশল গ্রহণ করা জরুরি, যেখানে ব্যক্তিগত জীবনযাত্রার পরিবর্তনের পাশাপাশি সামাজিক নীতি ও পরিবেশগত উন্নয়নের উপরও গুরুত্ব দেওয়া হবে।