

# परिचारिकांच्या आरोग्यावर तणावाचे ओझे

जागतिक हायपर टेंशन दिन विशेष; ९० टक्के परिचारिका तणावाखाली

प्रतिनिधी  
मुंबई

रुग्णांच्या नातेवाईकांशी वाद, कामाच्या ठिकाणावरील हेवेदावे, कुटुंबातील प्रश्न, न मिळणारे प्रमोशन अशा अनेक समस्यांच्या तणावाखाली सरकारी रुग्णालयातील परिचारिका काम करत आहेत. त्यामुळे ९० टक्के परिचारिकांना हायपर टेंशन विकार जडला असून राजपाळी हे प्रमुख कारण असल्याचे परिचारिकांच्या बोलण्यातून समजले. सर्वसामान्यांचे आरोग्य सांभाळत असताना मात्र परिचारिकांच्या आरोग्याला तणाव कुठरडत असल्याचे समोर येत आहे.

२००४ साली मला हायपर टेंशन असल्याचे निदान झाले. त्यादिवशी शिफ्ट ड्युटी करत असताना हाता-पायांना सूज, तीव्र डोकेंदुखी सुरू झाली होती. रुग्णालयातच कामाला असल्याने त्वरीत दाखल करून घेण्यात आले. मात्र, नॉईट ड्युटीनंतरच हायपर टेंशनचा त्रास उद्भवण्यास सुरुवात



झाली असल्याचा अनुभव सायन रुग्णालयातील ज्येष्ठ परिचारिका मिनाक्षी गायकवाड यांनी सांगितले. गायकवाड या १९८८ पासून स्टाफनर्ससंपदी रुजू आहेत. मात्र, त्यांना अद्याप प्रमोशन नाही. किमान दहा वर्षांनंतर प्रमोशन मिळावे, अशी आशा त्यांनी व्यक्त केली. परिचारिकांमधील समजुतदारीमुळे १०० क्रमांकाच्या आत असलेल्या परिचारिकांना मॉर्निंग ड्युटी देण्यात येतात. तर, नायर रुग्णालयाच्या ज्येष्ठ परिचारिका शैला गोळे यांनी सांगितले की, ९० टक्के परिचारिकांमध्ये हायपर टेंशनचे प्रमाण

असून ज्येष्ठ परिचारिकांमध्ये १०० टक्के हायपर टेंशन प्रमाण आढळून येईल. या क्षेत्रात कामाचा ताण असून निसर्ग नियमाच्या विरोधात जाऊन परिचारिका काम करत असल्याचे त्यांनी सांगितले. बुधवारी सायंकाळी चार वाजता गोळे यांची ड्युटी वेळ संपली असूनही पुढील रिलीवर आल्याशिवाय वॉर्ड सोडू शकत नसल्याचे त्यांनी सांगितले. पुन्हा घरी जाऊनही कामे करावीच लागतात. जिथे रुग्ण आणि रुग्णांचे नातेवाईक थेट संपर्कात येतात, त्या ठिकाणाच्या परिचारिका मोठ्या प्रमाणात तणावाखाली असतात.

## उभे राहून अधिक काम

प्रत्येक परिचारिका कमीत कमी पाच तास उभे राहून काम करते. चक्राकित पाळीत काम करणाऱ्या मुली आठ तास उभ्या राहून रुग्णसेवा करतात.

## हायपर टेंशनची कारणे

अधिक कामाची जबाबदारी, कामाच्या वेळा, मिळत नसणारे प्रमोशन,

बहुतांश हायपरटेंशनग्रस्त रुग्णांना उच्च रक्तदाब असल्याचे माहीतच नसते. ३१ ते ४५ या वयोगटातील २५ टक्के लोक हायपरटेंशन ग्रस्त आहेत. हृदय आणि रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोगांबाबत जागरूकतेचा अभाव आहे. त्यामुळे सदर रोग असल्याचे लक्षात येत नाहीत. निरोगी जीवनशैलीमुळे हृदय निरोगी राहते. त्यासाठी आवश्यक काळजी घ्या. डॉ. सुशांत पाटील, कन्सल्टिंग कार्डियोलॉजिस्ट, नानावटी सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल

संख्याबळ कमी.

## काळजी घेणे महत्वाचं

परिचारिका स्वतः प्रशिक्षित असतात. मात्र, त्यांच्या आरोग्यासाठी काळजी घेताना दिसत नाहीत. या क्षेत्राकडे वळतानाच हे तणाव स्वीकारूनच रुग्णसेवा स्वीकारली असल्याचे बहुतांश परिचारिकांनी सांगितले.