



कुपोषण से उत्पन्न बीमारियां और उनसे बचाव

राजेश कुमार पाल (शोधार्थी)

भूगोल विभाग

राष्ट्रीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय

जमुहाई, जौनपुर, उत्तरप्रदेश

शोध संक्षेप

मानव स्वास्थ्य के लिए पौष्टिक आहार एक महत्वपूर्ण तत्व है, जो शरीर के संरचनात्मक विकास के साथ-साथ प्रतिकूल प्रभाव से रक्षा करते हैं। यदि बच्चों को समय पर पौष्टिक आहार नहीं मिल पाता है तो कुपोषण जैसी बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं। कुपोषण का सही समय पर पहचान और सही उपचार अति आवश्यक है, ताकि बच्चों में उत्पन्न होने वाले कुपोषण के प्रभाव को रोका जा सके और समय के साथ-साथ सही इलाज किया जा सके। यह पौष्टिक आहार न तो अधिक और न ही कम होना चाहिए बल्कि संतुलित मात्रा में होने चाहिए।

मुख्य शब्द : वेस्टिंग (वजन में कमी), स्टेंटिंग (कद काठी / लंबाई में कमी), मोटापा, कुपोषण से बचाव।

प्रस्तावना

कुपोषण एक महत्वपूर्ण मुद्दा है जो पूरी दुनिया के लिए समस्या का विषय बना हुआ है। यह समस्या सामान्य कारण से भी उत्पन्न हो जाती है, जैसे पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व की कमी, अपर्याप्त भोजन, खराब भोजन, स्वच्छता एवं पर्यावरण संबंधी खराब स्थितियां, सही ढंग से रख-रखाव एवं देखभाल स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की कमी, शिक्षा की कमी, गरीबी, लिंग के साथ भेद-भाव से उत्पन्न असंतुलन तथा असमानताएं आदि बच्चों में कुपोषण सामान्य कारणों से जुड़े हुए हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार विश्व में 15 करोड़ से अधिक बच्चे कुपोषण से प्रभावित हैं। बच्चों में ज्यादातर मृत्यु कुपोषण के कारण होती है। यदि देखा जाए तो कुपोषण सभी उम्र के लोगों के लिए खतरनाक साबित होता है। किसी बच्चे के मानसिक विकास के साथ-साथ शारीरिक विकास के लिए विटामिन, कैल्शियम, आयरन, वसा, लवण, कार्बोहाइड्रेट वाले पोषक तत्वों के

साथ- साथ संतुलित आहार भी दिया जाना चाहिए। यदि बच्चों को समय के साथ आवश्यक पोषक तत्व, खनिज, कैलारी, विटामिन की प्राप्ति नहीं होती है तो उनका शारीरिक तथा मानसिक विकास अवरूद्ध हो जाता है। कुपोषण के कारण मानसिक विकलांगता, जी. आई. ट्रेक्ट संक्रमण, एनीमिया आदि हो जाता है। भारत सहित कई अन्य देश वर्तमान में कुपोषण से बढ़ रही गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का सामना कर रहे हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार कुपोषण ऊर्जा या पोषक तत्व का एक व्यक्ति के सेवन में कमी या बढ़ोतरी या फिर असंतुलित आहार के कारण से है। कुपोषण से आशय है कि किसी व्यक्ति में उसकी शारीरिक आवश्यकताओं की तुलना में ऊर्जा या पोषक तत्वों की कमी या अधिकता से है या फिर असंतुलित पौष्टिक आहार के सेवन से है। कुपोषण के अंतर्गत कम वजन (अंडर-वेट), कद काठी या लंबाई में कमी (स्टेंटिंग), वजन में कमी (वेस्टिंग), महत्वपूर्ण विटामिन, खनिज,



पोषक तत्व के कमी के साथ-साथ अधिक भार वाले बच्चे/व्यक्ति, मोटापा, दुबलापन आदि शामिल है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण के अनुसार वर्ष 2015-16 में 5 साल से कम उम्र के बच्चों में 38.5 प्रतिशत बच्चे स्टैटिंग से ग्रस्त थे, 36 प्रतिशत बच्चे (अंडर-वेट) कम वजन से ग्रस्त थे। भारत में विश्व के सर्वाधिक 4.6 करोड़ बच्चे स्टैटिंग से ग्रस्त हैं। इसके बाद नाइजीरिया (1.38 करोड़) और पाकिस्तान (1.07 करोड़) हैं।

उद्देश्य

प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य कुपोषण से उत्पन्न बीमारियों का अध्ययन करना है ताकि समय रहते इससे बचाव या इसका उपचार किया जा सके।

शोध प्रविधि

कुपोषण से उत्पन्न बीमारियों से संबंधित आंकड़ों का संग्रहण द्वितीयक माध्यम से संगृहीत किया गया है। इसके अंतर्गत स्वास्थ्य संबंधित पत्र-पत्रिकाएं, पुस्तकें, समाचार पत्र तथा इंटरनेट माध्यम का उपयोग किया गया है।

कुपोषण से संबंधित बीमारियां

- पौष्टिक भोजन का पर्याप्त मात्रा में न सेवन करने के कारण बच्चों में वेस्टिंग (वजन में कमी) यानि दुबलापन संबंधित रोग देखने को मिलता है। यदि व्यक्ति शरीर की आवश्यकता की तुलना की अपेक्षा अधिक मात्रा में पौष्टिक पदार्थों का सेवन करता है तो मोटापा जैसा रोग जन्म लेता है। इस प्रकार पौष्टिक पदार्थों को शरीर की आवश्यकता के अनुसार संतुलित पोषक पदार्थों का सेवन करना चाहिए।
- कुपोषण के प्रभाव के कारण ही बच्चों में स्टैटिंग (कद-काठी या लंबाई में कमी) संबंधित रोग देखने को मिलता है।

➤ कुपोषण कहे जाने वाले वेस्टिंग और स्टैटिंग के कारण बच्चे अपने उम्र के अनुसार वजन या लंबाई में नहीं बढ़ते हैं।

➤ विटामिन ए, बी, सी तथा डी, आयोडीन, जिंक, कैल्शियम, फोलेट तथा सेलेनियम की कमी से अपर्याप्त विकास, एनीमिया, अपर्याप्त मानसिक विकास, थायराइड की समस्या, रिकेट्स, नजर का कमजोर होना, हड्डियों का विकास अवरूद्ध हो जाना और तंत्रिका का अधःपतन आदि जैसे रोग हो सकते हैं।

➤ कुपोषण के कारण थकान, कमजोरी, चिड़चिड़ापन, मानसिक से संबंधित बीमारी, पाचन समस्या, त्वचा संबंधित समस्या, शारीरिक विकास अवरूद्ध, पेट से संबंधित समस्या, संक्रमण तथा बीमारी से ठीक होने में लंबा समय लगना, बौद्धिक विकास का धीमा होना आदि समस्या जन्म लेती है।

➤ छोटे बच्चों में ज्यादातर दस्त, खांसी और जुकाम तथा बुखार जैसे रोग पाये जाते हैं।

➤ खांसी के साथ-साथ श्वसन संबंधित समस्या।

➤ कुपोषित बच्चों में प्रतिरोधक क्षमता कम होती है जिससे बच्चे बार-बार बीमार पड़ते हैं।

➤ बचपन में कुपोषित बच्चा अपने वयस्क जीवन में मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और पेट से संबंधित रोग से ग्रस्त हो जाते हैं।

➤ कुपोषित बच्चे जब वयस्क होते हैं तो उनमें सामान्य व्यक्ति की तुलना में कम काम करने की क्षमता होती है।

उपर्युक्त लक्षण व समस्या कुपोषण के परिणाम स्वरूप जन्म लेते हैं। कुपोषण के कारण बच्चों तथा वयस्क में विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। इन रोगों से बचाव के लिए डॉक्टर, स्वास्थ्य अधिकारी तथा सरकार द्वारा जारी किए



गये दिशा-निर्देशों तथा नियमों का पालन करना चाहिए।

कुपोषण से बचाव

कुपोषण का समय पर निदान अति आवश्यक है। डॉक्टर समस्या को ठीक करने के सप्लीमेंट के साथ आहार में भोजन की सही मात्रा का सुझाव देते हैं।

➤ कुपोषण के बचाव के लिए खाद्य-पदार्थों में फल, हरी सब्जी, दूध, दही, पनीर, अनाज और स्टार्च के साथ प्रोटीन, मांस, मछली, अण्डा, वसा तथा घी आदि की आवश्यकता होती है।

➤ स्टैटिंग का मुख्य कारण स्तनपान न कराना है, जिससे बच्चों में पर्याप्त पोषक तत्व की पूर्ति नहीं हो पाती है। इसलिए गर्भवती महिलाओं के लिए उचित स्वास्थ्य व्यवस्था और जन्म के बाद बच्चे की व्यापक देखभाल सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है।

➤ वयस्कों, युवाओं, बुजुर्गों, और महिलाओं को पर्याप्त पोषक तत्व, आयोडीन युक्त नमक, प्रचुर मात्रा में रेशयुक्त भोजन, तले खाद्य पदार्थों से रहित सामाग्री का सेवन करना चाहिए।

➤ रोजाना 100 से 200 ग्राम काले भुने हुए चने खाने से कुपोषण की समस्या से बचा जा सकता है।

➤ संतुलित आहार में ऊर्जा, प्रोटीन, खनिज, और विटामिन की पर्याप्त मात्रा प्रदान करने वाले तत्व होते हैं जो शरीर की वृद्धि, विकास और स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

➤ शरीर में पर्याप्त मात्रा में पोषक-तत्वों के स्तर को बनाए रखने के लिए संतुलित आहार लेना जरूरी है इससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है।

➤ डॉक्टरों तथा स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा निर्धारित किए गए पोषक पदार्थों को नियमानुसार पालन करना चाहिए।

➤ चिकित्सक की सलाह पर कैल्शियम और आयरन की दवाइयों को नियमित खाने से भी कुपोषण से मुक्ति मिल सकती है।

➤ बच्चों में कुपोषण की रोक-थाम करने के लिए गर्भवती महिलाओं को पर्याप्त पोषक पदार्थ देना चाहिए।

निष्कर्ष

कुपोषण के कारण अनेक प्रकार की बीमारियां जन्म लेती हैं, जिससे वेस्टिंग (वजन में कमी), स्टैटिंग (लंबाई में कमी), दुबलापन, मोटापा, एनीमिया, मानसिक विकास अवरूद्ध हो जाना, रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह और पेट से संबंधित रोग जन्म लेते हैं। अतः कुपोषण की समस्या से निजात पाने के लिए फल, हरी सब्जियां, दूध, दही, पनीर, मांस, मछली, अंडा, दाल, चना, अनाज, वसा तथा घी इत्यादि के साथ संतुलित तथा शारीरिक आवश्यकतानुसार पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए ताकि कुपोषण जैसे रोग से निजात पाने में सकारात्मक परिणाम मिल सके।

संदर्भ ग्रंथ

1. मिश्रा, चिन्मय (2012) कुपोषण- कुछ बुनियादी बातें, विकास संवाद प्रकाशन मेरठ, पृष्ठ 48
2. श्रीनिवास विद्याधर (2016) स्वास्थ्य और भोजन, वाणी प्रकाशन उत्तर प्रदेश, पृष्ठ 64
3. सिंह श्वेता (2004) आहार एवं पोषण विज्ञान, ग्रीन लीफ प्रकाशन उत्तर प्रदेश, पृष्ठ 17
4. सिंह ज्योत्सना (2015) आहार एवं पोषण विज्ञान, स्टार प्रकाशन आगरा, पृष्ठ 22, 23
5. स्वर्णकार, प्रेमचंद (2016) दूषित खान पान और कुपोषण, विजय बुक प्रकाशन दिल्ली