



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2018; 4(6): 376-379
www.allresearchjournal.com
Received: 09-04-2018
Accepted: 13-05-2018

डॉ० शकुन्तला किरण
सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
वैशाली, बिहार, भारत

महिलाओं में कुपोषण बचाव एवं रोकथाम

डॉ० शकुन्तला किरण

सारांश:

कुपोषण के कारण शरीर को उचित मात्रा में पोषण नहीं मिलना, जिसके फलस्वरूप महिलाओं के स्वास्थ्य में गिरावट आ जाती है। यह स्थिति कई कारणों से उत्पन्न हो सकती है जैसे कि व्यक्ति के आहार में किसी पोषक तत्व या तत्वों की कमी हो। इसके अतिरिक्त कुपोषण के अन्य सामाजिक एवं पर्यावरणीय कारण हैं – जैसे सूखा पड़ना, बाढ़ आना, अधिक जनसंख्या वृद्धि, बड़ी संख्या में बेरोजगारी, संतुलित आहार के प्रति अज्ञानता आदि।

प्रस्तावना:

शरीर के लिए आवश्यक सन्तुलित आहार लम्बे समय तक नहीं मिलना ही कुपोषण है। कुपोषण के कारण बच्चों और महिलाओं की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है, जिससे वे आसानी से कई तरह की बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। अतः कुपोषण की जानकारी होना अत्यन्त जरूरी है। कुपोषण प्रायः पर्याप्त सन्तुलित अहार के आभाव में होता है। बच्चों और स्त्रियों के अधिकांश रोगों की जड़ में कुपोषण ही होता है। स्त्रियों में रक्ताल्पता या घेंघा रोग अथवा बच्चों में सूखा रोग या रतौंधी और यहाँ तक कि अंधत्व भी कुपोषण के ही दुष्परिणाम हैं। इसके अलावा ऐसे पचासों रोग हैं जिनका कारण अपर्याप्त या असन्तुलित भोजन होता है।

कुपोषण का चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी अपना प्रभाव डालता रहता है। लड़कियां जिनका शारीरिक विकास अच्छा नहीं हो पाता है, युवावस्था में बौनी रह जाती हैं व उनमें इस बात की सम्भावना बढ़ जाती है कि वे कम भार वाले शिशु को जन्म दें। अन्ततः यह चक्र लगातार चलता रहता है।

पांच वर्ष तक के बच्चों की होने वाली मृत्यु में से आधे बच्चों की मृत्यु कुपोषण के कारण होती है। कुपोषण बच्चों में प्रतिरोधक क्षमता को कम करता है तथा बीमारी को और भी गम्भीर बना देता है। प्रत्येक प्रकार के कुपोषण पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है चाहे वो हल्के या शुरुआती स्तर का हो या मध्यम स्तर का कुपोषण हो, इसके परिणाम बहुत ही गम्भीर होते हैं। अपर्याप्त भोजन एवं पोषक तत्वों की कमी कुपोषण होने का मुख्य कारण है। खराब पोषण स्तर के छोटे बच्चों में अपर्याप्त विकास और चुनिन्दा सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी शामिल है, जिसमें विटामिन ए, आयरन, आयोडीन, जिंक सम्मिलित है।

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण:— यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब आहार में प्रोटीन और कैलोरीऊर्जा का अभाव होता है। विशेष रूप से गर्भवती तथा दूध पिलाने वाली माताओं, शिशुओं एवं बच्चों के आहार में प्रोटीन की मात्रा सामान्य से अधिक की जरूरत होती है। यदि आहार में प्रोटीन की कमी हो जाती है। तो बच्चे प्रोटीन ऊर्जा के कुपोषण से ग्रसित हो जाते हैं।

प्रोटीन और ऊर्जा के कुपोषण के लक्षण

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण में निम्न दो बीमारियों के लक्षण दिखाई पड़ते हैं।

(1) **क्वाशियरकर:**— यह मुख्य रूप से आहार में प्रोटीन की कमी के कारण होता है। इसके निम्न लक्षण हैं – वृद्धि न्यूनता, सूजन, मानसिक परिवर्तन, त्वचा तथा बालों में परिवर्तन, मॉसपेशियों का क्षय होना, यकृत में परिवर्तन, रक्तहीनता, विटामिन की कमी, आदि।

(2) **मरासमस:**— यह प्रोटीन तथा ऊर्जा की कमी के कारणों से होता है। इसके निम्न लक्षण हैं – मॉसपेशियों का क्षय, वृद्धि रुक जाती है, पेट बाहर निकल जाता है, बन्दर की तरह शक्ल, खुरदरी त्वचा तथा दरारें, पानी की कमी, विटामिन ए की न्यूनता, हाथ-पैर कमजोर हो जाते हैं, आदि।

Corresponding Author:
डॉ० शकुन्तला किरण
सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
वैशाली, बिहार, भारत

परिणाम

- संक्रमण होने की सम्भावना बढ़ जाती है, जिसके परिणाम स्वरूप अतिसार और खसरे जैसी बीमारी हो सकती है।
- रतौंधी नामक रोग हो सकता है, जिससे आँखों की रोशनी कम होने पर साफ दिखाई नहीं पड़ता है। अंधापन भी हो सकता है।

बचाव:

विटामिन ए से भरपूर खाद्य पदार्थों का नियमित सेवन करें जैसे :-

- पीले फल एवं सब्जियों (पपीता, आम, शकरकन्द, कद्दू, मिर्च, गाजर)
- हरी पत्तेदार सब्जियों (पालक, मेथी, चौलाई, सहजन, पत्तागोभी)

- दूध, चीज, दही मट्ठा, अण्डे
- कलेजी, मछली
- लाल ताड़ का तेल

खून की कमी (एनीमिया)

एनीमिया अथवा रक्तअल्पता प्शरीर में खून की कमी को कहते हैं। खून की कमी का प्रमुख कारण रक्त में लौह तत्व तथा फोलिक एसिड की कमी है। हमारा खून लाल रंग का होता है। यह लाल रंग, लौह तत्व या आयरन के कारण होता है। शरीर को आयरन की आवश्यकता हीमोग्लोबीन के निर्माण के लिए होती है जो लाल रक्त कणिकाओं में प्रोटीन का निर्माण कर शरीर के दूसरे भाग में आक्सीजन पहुंचाती है। पर्याप्त आक्सीजन के बिना किसी भी व्यक्ति की शारीरिक शक्ति और मानसिक क्षमता कम हो जाती है।

खून की कमी के कारण

बच्चों में	किशोरियों एवं महिलाओं में
<ul style="list-style-type: none"> ■ भोजन में कम आयरन की मात्रा लेना ■ आयरन के पाचन में रुकावट होना ■ आयरन की अधिक आवश्यकता (बीमारी के समय) ■ भोजन के तुरन्त बाद चाय पीने से शरीर में लौह तत्व का अवशोषण कम हो जाता है ■ मलेरिया या पेट के कीड़ों के कारण खून की गम्भीर हानि 	<ul style="list-style-type: none"> ■ किशोरावस्था में शारीरिक विकास बहुत तेजी से होता है, जिससे शरीर में खून की जरूरत बढ़ जाती है ■ माहवारी के दौरान शरीर से खून बहने की वजह ■ भोजन में लौह तत्व या विटामिन-सी की कमी होना ■ भोजन के तुरन्त बाद चाय पीने से शरीर में लौह तत्व का अवशोषण कम हो जाता है ■ नंगे पैर रहने और बिना धुली साग-सब्जी से पेट में कीड़े हो सकते हैं

खून की कमी के लक्षण

- कमजोरी, थकान और सुस्ती
- जल्दी साँस फूल जाना
- भूख न लगना
- हाथ-पाँव दुखना
- काम में मन न लगना और ध्यान न दे पाना
- चक्कर आना, आँखों के आगे अंधेरा छाना
- अनियमित माहवारी

खून की कमी के परिणाम बच्चों में

बच्चों में	किशोरावस्था में	महिलाओं में
<ul style="list-style-type: none"> ■ वृद्धि को प्रभावित करता है ■ कम ऊंचाई, अपर्याप्त वृद्धि ■ बीमारियों के प्रति कम प्रतिरक्षण क्षमता ■ भूख न लगना 	<ul style="list-style-type: none"> ■ थकावट ■ माहवारी रुक सकती है ■ पढ़ाई में ध्यान न लगना ■ संक्रमण से लड़ने की क्षमता कम हो जाती ■ एनीमिया की शिकार किशोरी बालिकायें अधिकतर छोटे कद की मां बनती हैं, जिससे कुपोषण का चक्र पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है 	<ul style="list-style-type: none"> ■ प्रसव के समय मृत्यु का अधिक जोखिम ■ समय पूर्व प्रसव और कम वजन के बच्चों का जन्म होना ■ गर्भपात हो सकता है या मरा हुआ बच्चा पैदा हो सकता है

एनीमिया की रोकथाम

- आयरन से भरपूर भोजन दें जैसे— मॉस, कलेजी, अंडे, दालें, पालक, मेथी, बथुआ आदि। मांस और अण्डों में पाया जाने वाला आयरन सब्जियों और दालों की अपेक्षा बेहतर ढंग से शरीर को उपलब्ध होता है।
- विटामिन सी युक्त भोज्य पदार्थ जैसे नींबू, आंवला, अमरूद, घी, मिर्च, खट्टे रसेदार फल आदि का सेवन करें, ताकि शरीर आयरन को अच्छी तरह से पचा सकें।
- आयरन फोलेट के पूरक लें।
- पेट के कीड़े मारने वाली दवायें दें।
- खाने के साथ चाय लेने से परहेज करें।

आयोडीन की कमी

आयोडीन एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। यह थायराइड ग्रन्थि से निकलने वाले ग्लाइस थायराक्सिन का मुख्य तत्व है। थायराइड ग्रन्थि शरीर की वृद्धि एवं विकास को नियंत्रित करती है। यह ऊर्जा चयापचय की क्रियाओं को भी संचालित करती है। इसकी

कमी से शरीर की वृद्धि रुक जाती है। तथा मस्तिष्क कमजोर हो जाता है।

आयोडीन की कमी से थायराक्सिन कम उत्पन्न होता है और घेघा नामक रोग हो जाता है। इस रोग में थायराइड ग्रंथि सूज कर बड़ी हो जाती है, जो गले की हड्डी सी सूजन के रूप में दिखायी पड़ती है। यह रोग पहाड़ी इलाकों पर अधिक देखा गया है। घेघा होने का मुख्य कारण आयोडीन की कमी है, परन्तु कुछ भोज्य पदार्थों में ऐसे तत्व होते हैं जो आयोडीन की क्रियाशीलता को कम करते हैं। जैसे कि फूल गोभी, पात गोभी तथा मूली, इनका अधिक सेवन करने से भी घेघा हो सकता है।

आयोडीन की कमी के परिणाम

आयोडीन की कमी हर उम्र के लोगों के लिए खतरनाक है, विशेष रूप से बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य और महिलाओं पर इसकी कमी का प्रभाव बहुत गम्भीर होता है। आयोडीन की कमी के कुप्रभाव –

महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान	बच्चों में
↳ गर्भपात, मृत शिशु का जन्म तथा शैशवावस्था में मृत्यु हो सकती है।	↳ बौद्धिक स्तर 10–15 अंक सामान्य से कम रहता है।
↳ गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास में बाधा पड़ सकती है।	↳ मानसिक तथा संज्ञानात्मक विकास प्रक्रिया को अवरुद्ध करती है। विकास की गति को धीमा करती है।
↳ कम बुद्धि वाले बच्चों का जन्म हो सकता है।	↳ इच्छा शक्ति और जिज्ञासा को कम करती है।
	↳ मॉसपेशियों के विकार, बोलने और सुनने का विकार, सुस्ती बढ़ाती है।

मोटापा

मोटापा अत्यधिक प्रचलित कुपोषण है जो कि अधिकतर उच्चवर्गीय लोगों में पाया जाता है।

मोटापा का अर्थ है शरीर में बहुत अधिक वसा का एकत्रित हो जाना। जब औसत भार से दस प्रतिशत भार अधिक बढ़ जाय तो इलाज की आवश्यकता होती है, क्योंकि मोटापे के कई खतरनाक परिणाम हो सकते हैं जैसे कि सॉस फूलना, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मधुमेह इत्यादि। इन सबसे मोटापे की सम्भावना बढ़ जाती है।

मोटापे का कारण:— आवश्यकता से अधिक भोजन ग्रहण करने के अतिरिक्त अन्य कई कारणों में भार बढ़ता है।

(1) **वंशानुक्रम:**— मोटापा पीढ़ी दर पीढ़ी चलता है। कुछ विशेष प्रकार के जीन्स मोटापा बढ़ाते हैं।

(2) **आयु और लिंग:**— मोटापा किसी भी आयु एवं लिंग में हो सकता है। बच्चों में दोनों लिंग बराबर प्रभावित होते हैं, लेकिन किशोरावस्था के बाद पुरुषों की अपेक्षा महिलायें मोटापे से अधिक प्रभावित होती हैं।

(3) **भोजन सम्बन्धी आदतें:**— कुछ लोग थोड़ा-थोड़ा हर समय खाते रहते हैं, जैसे वे गृहिणियों जो स्वयं भोजन बनाती हैं और रसोईघर में रहती हैं। उनकी इस आदत का परिणाम मोटापा हो सकता है।

(4) **शारीरिक परिश्रम:**— मोटापा शारीरिक परिश्रम करने वालों में कम पाया जाता है। मोटापा कभी भी हो सकता है लेकिन प्रौढ़ावस्था के बाद इसकी सम्भावना बढ़ जाती है क्योंकि उस समय शारीरिक श्रम कम हो जाता है।

(5) **मनोवैज्ञानिक कारण:**— अधिकतर अप्रसन्न लोग अधिक भोजन करते हैं।

(6) **नलिकाविहीन ग्रन्थियां:**— एडीपोज टिशु में पोषक तत्वों का प्रवेश और निष्कासन नलिकाविहीन ग्रन्थियों से निकलने वाले रस पर निर्भर करता है।

रोगों में आहार व्यवस्था

रोगों में आहार व्यवस्था इस बात पर निर्भर करता है कि क्या रोग है, किस अंग का है, उसका कारण क्या है, साथ ही रोग से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है। रोग की अवस्था में शरीर की क्षमता कम हो जाती है तथा कुछ पौष्टिक तत्व शरीर में ठीक प्रकार से अवशोषित नहीं हो पाते हैं। साथ ही पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता में भी परिवर्तन हो जाता है। रोग की अवस्था में आहार के बारे में रुचि भी बदल जाती है। रोगी के आहार में परिवर्तन का अर्थ है सामान्य स्थिति से कम या ज्यादा आहार प्रदान करना।

निष्कर्ष:

भारत में हर तीन गर्भवती महिलाओं में से एक कुपोषण की

शिकार होने के कारण खून की कमी अर्थात् रक्ताल्पता की बीमारी से ग्रस्त हो जाती हैं। हमारे समाज में स्त्रियाँ अपने स्वयं के खान-पान पर ध्यान नहीं देती। जबकि गर्भवती स्त्रियों को ज्यादा पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। उचित पोषण के अभाव में गर्भवती माताएँ स्वयं तो रोग ग्रस्त होती ही हैं साथ ही होने वाले बच्चे को भी कमजोर और रोग ग्रस्त बनाती हैं। अक्सर महिलाएँ पूरे परिवार को खिलाकर स्वयं बचा हुआ रूखा-सूखा खाना खाती हैं, जो उनके लिए अपर्याप्त होता है। विकसित राष्ट्रों की अपेक्षा विकासशील देशों में कुपोषण की समस्या विकराल है। इसका प्रमुख कारण है गरीबी। धन के अभाव में गरीब लोग पर्याप्त, पौष्टिक चीजें जैसे दूध, फल, घी इत्यादि नहीं खरीद पाते। कुछ तो केवल अनाज से मुश्किल से पेट भर पाते हैं। लेकिन गरीबी के साथ ही एक बड़ा कारण अज्ञानता तथा निरक्षरता भी है। अधिकांश लोगों, विशेषकर गाँव, देहात में रहने वाले व्यक्तियों को सन्तुलित भोजन के बारे में जानकारी नहीं होती, इस कारण वे स्वयं अपने बच्चों के भोजन में आवश्यक वस्तुओं का समावेश नहीं करते, इस कारण वे स्वयं तो इस रोग से ग्रस्त होते ही हैं साथ ही अपने परिवार को भी कुपोषण का शिकार बना देते हैं।

संदर्भ:

1. Food Science, Second Edition, New Age International (P) Limited, Published by B. Sri Lakshmi.
2. Nutrition Science First Edition, New Age International (P) Limited, Published by B. Sri Lakshmi.
3. Fundamental of Food & Nutrition, Third Edition, 1995, New Age International (P) Limited, Published by Sumati R. Mudanbi & MV. Rajagopal.
4. Dietetics, Third Edition, New Age International (P) Limited, Published by B. Sri Lakshmi.