

बच्चों में कुपोषण की बढ़ती समस्या

कृषि कुंभ (अक्टूबर, 2023),
खण्ड 03 भाग 05, पृष्ठ संख्या 08-10



चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार, हरियाणा-125001, भारत।

Email Id: sihagjyoti1998@gmail.com

बच्चों में कुपोषण की बढ़ती समस्या

ज्योति सिहाग

मानव विकास और पारिवारिक अध्ययन विभाग

एक स्वस्थ शरीर के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार बेहद जरूरी होता है। आहार ही शरीर में जरूरी पोषक तत्वों की पूर्ति करता है और बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। बात छोटे बच्चों की हो तो खान-पान से जुड़ी बातों का अधिक ध्यान रखना जरूरी होता है। बच्चों को दिए जाने वाले आहार और पोषक तत्व संतुलित मात्रा में होने आवश्यक है। पोषक तत्वों की कमी बच्चों को कुपोषण का शिकार बना सकती है, वहीं पोषक तत्वों की अधिकता बच्चों में मोटापे और अधिक वजन की समस्या को पैदा कर सकती है। बच्चों के बेहतर विकास के लिए कैल्शियम, पोटेशियम, प्रोटीन, विटामिन और फाइबर जैसे कई पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। इन पोषक तत्वों की कमी से ही बच्चों की विकास प्रक्रिया प्रभावित होती है।

कुपोषण क्या है

जब किसी बच्चे के शरीर में पौष्टिक आहार (पोषक तत्व) की कमी हो जाती है तो उसका शरीर कमजोर हो जाता है। वह बच्चा बहुत सी बीमारियों का शिकार हो जाता है। इसे ही कुपोषण की अवस्था कहते हैं। इस तरह के बच्चों में विटामिन, प्रोटीन, आयोडीन, लोहा, फास्फोरस, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, खनिज जैसे तत्वों की कमी पाई जाती है।

कुपोषण के लक्षण :शरीर का संपूर्ण विकास ना होना, धंसी हुई आंखें, कमजोर बाल, त्वचा का रूखा

होना, पेट फूलना, नाखूनों का अपने आप टूटना, बालों का झड़ना, भूख ना लगना, चिड़चिड़ा व्यवहार, हड्डियों का दिखना, हड्डियों के जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों में कमजोरी, बच्चों का बिना वजह रोना, बच्चों के शरीर में खून की कमी होना दृ यह सभी लक्षण कुपोषण के हैं। जब बच्चों के शरीर में आयरन की कमी हो जाती है तो उनको एनीमिया रोग हो जाता है।

बच्चों में कुपोषण के प्रकार

बच्चों में कुपोषण के मुख्य पांच प्रकार हैं।

1. **स्टनिंग** : स्टनिंग एक ऐसी समस्या है, जिसमें बच्चे में सामान्य रूप से जो शारीरिक वजन और लंबाई में विकास होना चाहिए, वह नहीं हो पाता है। इस समस्या के परिणाम अचानक से सामने नहीं आते बल्कि बच्चे में यह धीरे-धीरे अपने प्रभाव को दर्शाती है। बताया जाता है कि गर्भधारण के बाद से जो माताएं अपने खान-पान पर विशेष ध्यान नहीं देती हैं, तो यह प्रक्रिया भ्रूण विकास के दौरान ही होने वाले बच्चे को प्रभावित करने लगती है। वहीं, यह बच्चे के दो साल तक होते-होते अपने प्रभाव को पूरी तरह से प्रदर्शित करती है। यही वजह है कि इसे बच्चे में लम्बे समय से चली आ रही जरूरी

पोषक तत्वों की कमी के रूप में देखा जाता है।

2. **वास्टिंग** : यह एक ऐसी समस्या है, जो खासकर किसी इन्फेक्शन या बीमारी (जैसे :- मलेरिया और डायरिया) होने की स्थिति में होती है। ऐसे में बच्चे में अचानक से जरूरी पोषक तत्वों को अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है। इस कारण उनका सामान्य विकास (जैसे वजन) बाधित हो जाता है। यह समस्या बच्चे में अचानक से होने वाली पोषक तत्वों की कमी के कारण पैदा होती है।
3. **क्वाशिओरकोर** : यह एक ऐसी गंभीर समस्या है, जो प्रोटीन और ऊर्जा की अत्यधिक कमी के कारण पैदा होती है। इसमें इंसान की मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और शारीरिक विकास ठीक तरह से नहीं हो पाता है। इसके अलावा, शरीर में सूजन की समस्या भी हो सकती है। आहार में हाई कार्बोहाइड्रेट और कम प्रोटीन युक्त खाद्य को शामिल करने के कारण यह स्थिति पैदा हो सकती है।
4. **मरास्मस** : क्वाशिओरकोर की ही तरह मरास्मस भी प्रोटीन और ऊर्जा की अत्यधिक कमी के कारण पैदा होती है। यह समस्या तब पैदा होती है, जब आवश्यक कैलोरी की पूर्ति न होने के कारण टिशू और मांसपेशियां ठीक प्रकार से विकसित नहीं हो पाती हैं।
5. **माइक्रोन्यूट्रिएंट्स की कमी** : विटामिन ए, मल्टीविटामिन, फोलिक एसिड, जिंक, कॉपर और आयरन जैसे कई जरूरी पोषक तत्वों की कमी के कारण भी बच्चों में कुपोषण की समस्या देखी जाती है। इस पोषक तत्वों से युक्त खाद्य या सप्लीमेंट

की सहायता से इस समस्या को ठीक करने में मदद मिल सकती है।

कुपोषण के कारण

भारत में लगभग 39% बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। इसके अनेक कारण हैं। माता पिता की गरीबी, लड़का लड़की में भेदभाव करना, जल्दी उम्र में मां बनना, स्तनपान का अभाव, भोजन की कमी, गंदा पर्यावरण जैसी अनेक समस्याएं कुपोषण को बढ़ावा देती हैं।

- **माता पिता की गरीबी**
आज भी भारत बहुत से मामले में पिछड़ा हुआ है। यहां पर एक बड़ी संख्या गरीबी स्तर के नीचे जीवन जीती है। इस तरह के मां बाप के पास पर्याप्त धन नहीं होता जिससे वे अपने बच्चों का सही तरह से पालन पोषण कर सकें। इस कारण अभावग्रस्त मां बाप के जब बच्चों का जन्म होता है तो उन्हें पर्याप्त मात्रा में पोषक पदार्थ नहीं मिल पाता, जिस कारण वे कुपोषण के शिकार हो जाते हैं।
- **लड़का लड़की में अंतर**
हमारे देश में बहुत से अन्य कारण भी कुपोषण के लिए जिम्मेदार हैं। अक्सर भारतीय माता पिता लड़का लड़की में अंतर करते हैं। वह लड़कों को अच्छा खाना, अच्छा पहनावा देते हैं, परंतु लड़की को पराया धन और बोझ समझ कर उसकी तरफ कोई नहीं ध्यान देते हैं। इस कारण वह कन्या (लड़की) कुपोषण का शिकार हो जाती है।
- **कम उम्र में विवाह**
भारत में आज भी बहुत से क्षेत्रों में बाल विवाह का प्रचलन है। जिस वजह से लड़कियों की शादी 12 से 14 साल में कर दी जाती है। कम उम्र में मां बनने के कारण लड़की के शरीर का संपूर्ण विकास नहीं हो

पाता है। इस वजह से होने वाले बच्चे पर भी इसका बुरा असर पड़ता है। बच्चे का स्वास्थ्य खराब होता है।

कुपोषण से बचने के उपाय

- **कैल्शियम और आयरन:** बच्चों को कैल्शियम और आयरन की दवाई नियमित तौर पर देनी चाहिए।
- **पूरी नींद:** ऐसे बच्चों को पूरी नींद देनी चाहिए। 7 से 8 घंटे की नींद एक अच्छी नींद मानी जाती है।
- **प्रोटीन युक्त भोजन खिलाएं—** कुपोषण के शिकार बच्चों को प्रोटीन अधिक से अधिक मात्रा में मिलना चाहिए। इसलिए उन्हें सोयाबीन, दूध, अंडे, मांस भरपूर मात्रा में दिया जाना चाहिए। इसमें पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होता है। बच्चों को प्रतिदिन 300 से 500 मिलीलीटर दूध पीने के लिए देना चाहिए। रोजाना एक कटोरी बींस ऐसे बच्चों को खिलाना चाहिए।
- **सरकार को कुपोषण समाप्त करने के लिए ठोस नीति बनानी चाहिए—** कुपोषण धन की कमी के कारण उत्पन्न खाद्य असुरक्षा है। यदि माता-पिता के पास धन नहीं होगा तो वह बच्चों की परवरिश सही तरीके से नहीं कर पाएंगे। इसलिए भारत की कुपोषण रैंकिंग को सुधारने के लिए गरीबी का स्तर भी सुधारना होगा। इसके लिए सरकार को ठोस नीति बनानी चाहिए।
- **स्तनपान जरूरी है—** वे महिलाएं जो अभी जल्द ही मां बनी हैं उनको अपने शिशु को स्तनपान जरूर करना चाहिए, क्योंकि मां के दूध में सभी प्रकार के पोषक पदार्थ होते हैं। बहुत सी महिलाएं फिगर खराब होने से

डरती है इसलिए वे अपने बच्चों को स्तनपान नहीं कराती हैं।

- **लड़कियों का कम उम्र में विवाह रोके—** होने वाला बच्चा कुपोषण का शिकार ना हो, इसके लिए यह आवश्यक है कि लड़कियों का विवाह 18 वर्ष के बाद ही किया जाए। जिससे की उनके शरीर का भरपूर विकास हो सके। उसके बाद जो बच्चा जन्म लेगा वह कुपोषण से मुक्त होगा।
- **मलिन बस्तियों में ना रहे—** कुपोषण का सबसे अधिक प्रभाव मलिन बस्तियों में देखने को मिलता है। वहां पर रहने की पर्याप्त जगह नहीं होती और शौच, स्नान, जल निकासी सुविधा भी ना के बराबर होती है। इस तरह की मलिन बस्तियों में घर बहुत छोटे छोटे होते हैं। उसमें ना तो सूर्य का प्रकाश जाता है ना ही खुली हवा। इस कारण भी बच्चे कुपोषण का शिकार हो जाते हैं। वहां चारो तरफ गंदगी होती है जिसमें बीमारी बहुत जल्दी फैलती है।

कुपोषण की बढ़ती समस्या को हम कम कर सकते हैं जैसे की स्वास्थ्य सेवा को बेहतर बना कर, नए स्वास्थ्य केंद्रों का गठन करके तथा जेनेरिक दवाओं को बढ़ावा देकर। स्वास्थ्य केंद्रों पर बच्चों के पोषण के लिये जरूरी दवाओं और विटामिनो की किफायती उपलब्धता सुनिश्चित कराकर। महिलाओं में कुपोषण के प्रति जागरूकता लाने के लिये सरकार को सामुदायिक मॉडल पर काम करना होगा। सरकार को प्रत्येक आंगनवाड़ी केंद्र पर एक प्रशिक्षिका भेजकर ग्रामीण महिलाओं को प्रशिक्षण देना होगा। इस संदर्भ में 'आशा' की भूमिका सराहनीय हो सकती है। यदि स्कूलों में पोषण के बारे में जागरूकता प्रदान की जाए तो कुपोषण के आंकड़ों को बहुत कम किया जा सकता है।