

बच्चों में कुपोषण एवं उसके दुष्प्रभाव: एक अवलोकन (पटना शहर के परिप्रेक्ष्य में)

प्रियंका कुमारी

एम. ए. (गृह विज्ञान), पी.एच.डी. आवास-नून का चौराहा, हजारी मुहल्ला,, पटना, बिहार, भारत

सारांश

प्रस्तुत शोध-पत्र पटना जिले के बच्चों में कुपोषण पर आधारित है। अध्ययन के दौरान पता चला है कि गरीबी अशिक्षा एवं गलत आदतों के कारण इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। पटना शहर के करीब 70 प्रतिशत की आबादी कृषि पर आधारित है, जो मूल रूप से गाँवों में रहते हैं। इनमें कुछ सम्पन्न हैं तो कुछ मध्यम श्रेणी के किसान हैं। साथ ही इनमें कुछ ऐसे भी लोग हैं जिनके पास कृषि के लिए खेत नहीं है। ऐसे परिवार के बच्चों में कुपोषण का प्रभाव अधिक देखने को मिलता है। किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार का होना नितांत आवश्यक है। यहाँ करीब 80 प्रतिशत बच्चे कुपोषण के शिकार हैं।

मूल शब्द: विश्व स्वास्थ्य संगठन, पोषण, कुपोषण, निरक्षरता, गरीबी, आहार

प्रस्तावना

प्रस्तुत शोध पत्र 'बच्चों में कुपोषण एवं उसके दुष्प्रभाव' को केन्द्र में रखकर प्रस्तुत किया गया है। किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ तभी कहा जा सकता है जब वह शारीरिक और मानसिक दोनों स्तरों पर संतुलित हो। इसके लिए पौष्टिक आहारों को लेना आवश्यक है। आहार का सीधा असर व्यक्ति के शरीर पर पड़ता है। चाहे वह बड़ा व्यक्ति हो या बच्चा। खासकर बच्चों को सही (पौष्टिक) आहार नहीं मिलने की वजह से इसका सीधा असर उनके शरीर व स्वास्थ्य पर पड़ता है। अतः व्यापक रूप से देखा जाए तो पटना शहर के बच्चों में इसका प्रत्यक्ष रूप देखने को मिलता है। क्योंकि हमारा शोध अध्ययन का क्षेत्र पटना है।

आज आधुनिक कृषि यंत्रों की उपलब्धता की वजह से कृषि क्षेत्र में काफी उन्नति हुई है। स्वाभाविक रूप से खाद्यानों में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। कुपोषण एक चिरकालिक समस्या है। गर्भवती महिलाएँ नवजात शिशु, दुग्धस्रावी महिलाएँ तथा छोटे बच्चे इससे विशेष रूप से ग्रसित हैं। ऐसा इसलिए कि सामाजिक दृष्टि से ये उपेक्षा, गरीबी, अपर्याप्त आहारिय अंतर्ग्रहण, विभिन्न बीमारियों से जूझते रहते हैं। इन्हीं तथ्यों को स्पष्ट करने के लिए समाजशास्त्रियों ने आहार एवं सुपोषण के महत्त्व पर विशेष रूप से प्रकाश डाला है। किसी भी देश, राज्य या जिले में निवास करने वाले व्यक्तियों में कुपोषण के कई कारक हैं। उनमें खास को समुचित आहार का न मिलना, गरीबी के विभिन्न स्तरों, महिलाओं की स्थिति, जनसंख्या वृद्धि दर, जन स्वास्थ्य, शिक्षा, सुरक्षित जलापूर्ति, पर्यावरण स्वच्छता, स्वास्थ्य सेवाओं तथा अन्य सामुदायिक सेवाओं आदि से गहरा संबंध होता है। व्यापक रूप से देखा जाय तो विभिन्न कारकों पर आधारित होने के कारण पोषणीय स्थिति एक जटिल एवं सम्मिलित सामूहिक समस्या है। कुपोषण से तात्पर्य है अपूर्ण या दोषपूर्ण आहार। पोषक तत्वों संबंधी शारीरिक आवश्यकता तथा उनके अंतर्ग्रहण में जब समानुपात स्तर स्थापित नहीं हो पाता है तो उत्पन्न होने वाली स्थिति को कुपोषण कहा जाता है। इस प्रकार तार्किक दृष्टिकोण से कुपोषण दो प्रकार का हो सकता है— प्रथम, जिसमें आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं हो पाती है और दूसरी वह जिसमें आवश्यकता से अधिक पोषक तत्वों का अंतर्ग्रहण होता है। प्रथम स्थिति को अल्प पोषण तथा द्वितीय को अतिपोषण कहा जाता

है। ऐसे आम बोलचाल की भाषा में कुपोषण तथा अल्प पोषण इन दोनों शब्दों का प्रयोग पर्याय के रूप में किया जाता है।¹

भारत वर्ष में गरीबी के कारण अधिक दिनों तक पर्याप्त आहार के अभाव के कारण कुपोषण का शिकार हैं। साथ ही पोषण संबंधी अज्ञानता भी कुपोषण की ही श्रेणी में आता है। रुनयान ने कुपोषण को वर्गीकरण करते हुए कहा है कि कुपोषण का भयावह असर बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्थिति पर पड़ता है। इनका यह मानना है कि विभिन्न पोषक तत्वों की कमी से उत्पन्न स्थिति प्राथमिक कुपोषण की श्रेणी में आता है। जबकि पाचन, अवशोषण या पचापचयी विकार से उत्पन्न पोषणहीनता द्वितीयक कुपोषण की श्रेणी में आता है। पोषक तत्वों के अभाव की स्थिति को न्यूट्रिशनल डिप्राइवेशन (छनजतपजपवदंस कमचतपअंजपवद) तथा द्वितीयक कुपोषण माल एब्जार्पशन (डंस इवतचजपवद) के रूप में भी जाना जाता है।²

बच्चों के शारीरिक विकास के लिए पोषक तत्वों का मिलना विशेष महत्त्व रखता है क्योंकि ये हमारे शरीर के विभिन्न अवयवों को मजबूत करने में सहायक होता है। विभिन्न अनुसंधानकर्ताओं ने अपने अध्ययन के क्रम में पाया है कि शरीर को संतुलित एवं स्वस्थ रखने के लिए पोषण युक्त आहार का लेना नितांत आवश्यक है तभी हम स्वयं एवं परिवार के साथ बच्चों को कुपोषण के शिकार से बचा सकते हैं। पटना शहर के पटना सिटी क्षेत्र में अध्ययन के दौरान कुछ ऐसे बच्चों पर नजर पड़ी जो देखने में शारीरिक रूप से काफी मोटे हैं। इस तरह के शरीर को देखकर प्रथम द्रष्टा में हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि यह बच्चा स्वस्थ है। लेकिन जरूरत से अधिक मोटा होना स्वस्थ होना नहीं; बल्कि अधिक भार एक तरह से बीमारी है। ऐसे बच्चों में पोषक तत्वों की कमी के चलते धीरे-धीरे उनमें हीन भावना दृष्टिगोचर होने लगता है। हेग स्टेड का मत है कि ये स्थितियाँ गरीबी, परम्परा, बच्चों की देखरेख संबंधी ज्ञान का माता-पिता में अभाव, स्वास्थ्य सेवाओं की कमी, प्राप्त आहार की गुणात्मकता तथा मात्रात्मकता जैसे कारणों से होती है।³

सामान्य तौर पर किसी व्यक्ति के शारीरिक भार के द्वारा उसके ऊर्जा अंतर्ग्रहण को आंका जाता है। यदि व्यक्ति का वजन प्रस्तावित मात्रा से अधिक है और उसका वजन बढ़ता जाता है तो यह स्पष्ट रूप से धनात्मक ऊर्जा संतुलन का संकेत है। ठीक इसके विपरीत यदि वजन प्रस्तावित मात्रा में कम हो या घटता

रहे तो यह ऋणात्मक ऊर्जा संतुलन को दर्शाता है, जिसका अर्थ है कि ऊर्जा देनेवाले पोषक तत्वों की मात्रा आहार में संतुलित रूप से नहीं ली जा रही है। आहार में ऊर्जादायक तत्वों का न्यून होना कई पोषणीय समस्याओं को खड़ा कर देता है, जो अतिपोषण से भी अधिक गंभीर होती है।

ऐसा देखा गया है कि जब शरीर को संतुलित आहार और पोषक तत्वों का मिलना कम हो जाता है तब उसका प्रत्यक्ष असर शरीर पर पड़ता है। दूसरे शब्दों में हम यहाँ कहें कि आहार की कमी के कारण ही मूलतः कुपोषण की समस्या उत्पन्न होती है और यही समस्या रोग का रूप ले लेता है। कुपोषण स्थिति की कोटि और श्रेणी को नैदानिक (बसपदपबंस) के द्वारा भी मूल्यांकन किया जा सकता है। कुछ कुपोषण विशेषज्ञों का मानना है कि अल्प पोषण की इन स्थितियों को हल्का, सामान्य तथा गंभीर की श्रेणी में रखा जाता है।¹⁴

हेनारिटा फूलेक तथा मैक्कीय एवं वुड जैसे विद्वानों का मानना है कि बच्चों में कुपोषण का प्रभाव सबसे तीव्र गति से होता है जो स्पष्ट रूप से उसके शारीरिक ढाँचों में दिखने लगता है। जन्म के बाद प्रथम छः माह तक बच्चे के सिर का आकार वक्ष स्थल की अपेक्षा बड़ा होता है। यदि छः माह बाद भी सिर का आकार वक्ष स्थल की तुलना में बड़ा रहे तो यह कुपोषण का संकेत देता है। सिर का घेरा मस्तिष्क विकास को भी परिलक्षित करता है। बच्चे की आयु तथा शरीर भार का सिर के घेरे से महत्वपूर्ण सहसम्बद्धता होती है।¹⁵

आहार में पोषक तत्वों की कमी गंभीर कुपोषण का रूप ले लेती है, जिससे बच्चे की अस्वस्थता का खतरा बढ़ जाता है। मध्यम कुपोषण कुछ समय बाद गंभीर बीमारी में परिणत हो जाता है। गंभीर कुपोषण संक्रमण की अवधि और गंभीरता को बढ़ाता है तथा शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता को घटाता है। बच्चों में सर्वाधिक मामूली बीमारियों से होनेवाली मृत्यु की संभावनाएँ, मामूली कुपोषण से ग्रस्त बच्चे के लिए दुगुनी तथा मध्यम पोषण से ग्रस्त बच्चे के लिए दस गुणा अधिक बढ़ जाती है। इन कारणों से होने वाले कुपोषित 80 प्रतिशत बच्चे मामूली या मध्यम कुपोषण से ग्रस्त होते हैं। एक छोटे बच्चे के दैनिक आहार में सिर्फ 200-300 कैलोरी की कमी ही सामान्य तथा असामान्य विकास का अन्तर दर्शाती है, जो बच्चों को संक्रमण बीमारी, कुपोषण तथा मृत्यु की ओर ले जाती है। बागची ने कुपोषण को "कुचक्र" की संज्ञा दी है। इनका मानना है कि आहार में केवल पोषक तत्वों के फलस्वरूप कुपोषण उत्पन्न नहीं होता बल्कि अपोषक तत्वों की आवश्यकता से अधिक आपूर्ति भी कुपोषण का कारण होती है। पोषक तत्वों की हीनता से उत्पन्न रोगों की तुलना में यह स्थिति अधिक समस्याजनक एवं भयावह होता है।¹⁶

वीटन तथा वैनगोवा का मानना है कि 'कुपोषण व्यक्ति के स्वास्थ्य एवं उसकी कार्य क्षमताओं में बाधक बनकर उसके विकास को अवरुद्ध कर देता है। जहाँ एक ओर स्वास्थ्य चिकित्सा प्रणाली महामारी के रूप में फैलनेवाले रोगों को नियंत्रित कर रही हैं वहीं दूसरी ओर कुपोषित मानव समुदाय अपने विनाश का रास्ता स्वयं तैयार कर रहा है। कुपोषण क्यों, कैसे और किस गति से प्रसारित हो रहा है, इसके मूल कारण क्या हैं—इनकी ठीक-ठीक पहचान करना अति आवश्यक है।¹⁷

ऐसा देखा गया है कि आर्थिक रूप से सुदृढ़ व्यक्ति मिठाई, मांस-मछली, अंडे, तले व्यंजनों का सेवन प्रचुर मात्रा में करते हैं। इससे कैलोरी की मात्रा बढ़ जाती है, लेकिन इससे प्राप्त होने वाले तत्व शरीर के लिए नुकसानदेह होता है। दूसरी ओर गरीबी के चलते आहार में अनाजों की मात्रा अधिक देखने को मिलती है क्योंकि ये सस्ते होते हैं। इस प्रकार अत्यधिक अमीरी और गरीबी के कारण आहार में असंतुलन आता है जो अपनी-अपनी तरह से लोगों को कुपोषित बनाता है।

समय पर भोजन ग्रहण करना अनुशासित जीवन का प्रतीक है। जीव मात्र की आंतरिक प्रणालियों, विशेषकर पाचन प्रणाली के नियम के लिए आवश्यक है। किन्तु कुछ लोग इस ओर ध्यान नहीं देते, फलस्वरूप शरीर को समयानुसार संतुलित आहार लेना चाहिए। ऐसे अनेक लोग हैं जो कुछ भी खाकर पेट भरने में विश्वास करते हैं—जो एक गलत धारणा है।

दूध—सब्जियाँ तथा फलों का पोषण मूल्य अत्यंत ही उच्च होता है जबकि बच्चों का आकर्षण मिठाईयों और चटपटी चीजों की ओर और बड़े लोगों का चाय—कॉफी मद्यपान की ओर अधिक होता है। ये सभी कैलोरी प्रचुर मात्रा में देते हैं। एक ग्राम अल्कोहल सात कैलोरी देता है। आहार संबंधी इस तरह की गलत आदतें कुपोषण पैदा करती है।

मानसिक तनाव, पर्याप्त नींद का अभाव, चिन्ता आदि भोजन के पाचन और अवशोषण को प्रभावित करता है। अतः शरीर अनेक पचापचयी विकारों से ग्रस्त हो जाता है। अधिक समय तक भूखे रहना तथा अधिक उपवास रखना शरीर को परोक्ष रूप से प्रभावित करता है तथा व्यक्ति धीरे-धीरे कुपोषण के घेरे में कैद होने लगता है। इसके विपरीत आवश्यकता से अधिक आहार अंतर्ग्रहण भी व्यक्ति के लिए संकट का कारण बनता है।

स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से गंदे वातावरण में रहना तथा शुद्ध स्वच्छ पर्यावरण का अभाव अनेक बीमारियों को जन्म देता है। इनमें स्वास संबंधी बीमारियाँ, अपच, अतिसार, विभिन्न प्रकार के ज्वर, पीलिया, पोलियो, पेट में कृमि होना आदि प्रमुख हैं। जब व्यक्ति बार-बार बीमार पड़ता है तो उसका आहारिय अंतर्ग्रहण प्रभावित होता है और वह कुपोषित हो जाता है।

साथ ही आहार संबंधी प्रचुरता या एलर्जी होने पर कुछ लोग सभी अखाद्य पदार्थों का सेवन करने में असमर्थ होते हैं और अनेक पोषक तत्वों से वंचित रह जाते हैं। इनकी कमी के फलस्वरूप कुपोषण होना स्वाभाविक है।

जनसंख्या वृद्धि खाद्य पदार्थों की उपलब्धता को प्रभावित करती है तथा आर्थिक कारणों से लोगों की क्रय-शक्ति भी प्रभावित होती है। ऐसी स्थिति में खाद्य पदार्थों का असमान वितरण एवं आपूर्ति होना स्वाभाविक है। क्रय-शक्ति का सीधा सम्बन्ध लोगों की अमीरी या गरीबी से होता है। कुछ भौगोलिक कारण जैसे भूकम्प, बाढ़, टिड्डियों का आक्रमण, सूखा या अकाल भी आहारिय उपलब्धता को प्रभावित करते हैं। तथा लोगों के सामान्य संतुलित आहार ग्रहण करने में एक लम्बी अवधि तक व्यवधान उपस्थित करते हैं।

निष्कर्ष

इस प्रकार स्पष्ट है कि बच्चों में संतुलित आहार की कमी के कारण कुपोषण की स्थिति आती है और इसका दुष्प्रभाव यह होता है कि शारीरिक विकास में कमी आने लगती है। शरीर कमजोर होने के साथ-साथ सूखने लगता है। साथ ही इस कुपोषण का यह प्रभाव है कि बच्चा विभिन्न प्रकार के बीमारियों का शिकार होने लगता है। कभी-कभी तो ऐसा होता है कि कुपोषण के कारण बच्चे काल के गाल में समा जाते हैं। बचपन में शारीरिक विकास के अवरोध के परिणामस्वरूप इन बच्चों का भविष्य अंधकारमय हो जाता है।

संदर्भ सूची

1. शुक्ला, पी. के: 'न्यूट्रिशनल प्रोब्लेम्स ऑफ इंडिया', प्रेंटिक हॉल ऑफ इंडिया प्राइवेट लि., नई दिल्ली, 1982, पृ.—5
2. रुनयान, टी. जे: न्यूट्रिशन फोर टुडे', पृ.—137
3. हेडस्टेड, डी. मार्क., (सं.) प्रजेन्ट नॉल्लेज इन न्यूट्रीशियन, न्यूयार्क, न्यूट्रीशन फाउन्डेशन, इंक, 1976, पृ.—6, 7, 41

4. नैक लारेन, डी. एस. : 'फूड, न्यूट्रीशन एण्ड हेल्थ', भौल्यूम, 16 बासेल : एस. कारगर, 1973, पृ.-142-177
5. मैकेथ रोनाल्ड एण्ड क्रीस्टोफर : "इनफैंट फिडिंग एण्ड फिडिंग डिफिकल्टिज", चर्चिल लिविंग स्टोन, न्यूयार्क, 1977, अध्याय-2
6. कुपोषण को कम करने की प्रतिबद्धता का पुनरावलोकन : महिला एवं शिशु विकास विभाग, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा जारी रिपोर्ट, 1995
7. बिटन, जी. आर. एण्ड बेनगोवा, जे. एम: न्यूट्रीशन एण्ड प्रिभेंटिव मेडिसिन, डब्लू. एच. ओ. (भे), जेनेवा, 1976