



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2019; 5(1): 583-586
www.allresearchjournal.com
Received: 25-11-2018
Accepted: 27-12-2018

डॉ. प्रतिभा पाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, गृहविज्ञान,
गांधी शताब्दी स्मारक स्नातकोत्तर
महाविद्यालय, कोयलसा, आजमगढ़,
उत्तर प्रदेश, भारत

गर्भवती माताओं तथा शिशुओं में कुपोषण संबंधी विकारों का पुनरावलोकन

डॉ. प्रतिभा पाल

सारांश

प्रस्तुत अध्ययन का उद्देश्य भारतीय परिवेश में गर्भवती माताओं तथा शिशुओं के स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं को उजागर करना है। ताकि राष्ट्र की आबादी में स्वस्थ रूपेण विकास अथवा 'सर्वे संतु निरामया' जैसी परिकल्पना को साकार किया जा सके। उद्देश्यों की प्राप्ति हेतु संस्थागत सर्वेक्षणों, आंकड़ों तथा रिपोर्टों को आधार बनाया गया है। यह अध्ययन महिलाओं के पोषण स्तर पर भी ध्यान केंद्रित करता है तथा कुपोषण जैसी समस्या से उत्पन्न हुए गंभीर परिणामों की भी समीक्षा करता है।

मूल शब्द: गर्भवती माता, शिशु, कुपोषण, एनीमिया, रतौंधी

प्रस्तावना

कुपोषण एक वैश्विक महामारी है जिससे विश्व का कोई भी राष्ट्र अछूता नहीं रहा है। एक शोध के मुताबिक हमारे देश में यदि 3 स्त्रियों की जांच की जाए तो इनमें एक स्त्री कुपोषण अथवा रक्ताल्पता से ग्रसित मिलेगी। इसी प्रकार देश के मध्य भागों में लगभग 56% बच्चे कुपोषण से ग्रस्त हैं जिसमें बिहार तथा झारखंड जैसे राज्यों की स्थिति अत्यंत ही दयनीय है। इन राज्यों में 60 से 70% बच्चे कुपोषण के शिकार हैं। भारत में मातृ शिशु मृत्यु दर में बढ़ोतरी का एक सबसे बड़ा कारण कुपोषण भी है यह भारतीय समाज में एक अभिशाप की तरह उपस्थित है यदि समय रहते कुपोषण को समाप्त कर दिया जाए तो यह मातृ शिशु जनित रोगों में हो रही वृद्धि को नियंत्रित कर सकता है। चूंकि भारतीय संस्कृति में स्त्री को परिवार की धुरी माना गया है अतः उसका स्वस्थ रहना स्वस्थ परिवार का निर्माण करता है।

भारतीय महिलाएं भारतीय अर्थव्यवस्था की रीढ़ भी मानी जाती हैं क्योंकि वह न केवल गृह प्रबंधन में अपना योगदान देती हैं बल्कि कई व्यवसायिक कार्यों में भी संलग्न होती हैं। अतः महिलाओं का स्वास्थ्य परिवार तथा समुदाय का सरोकार होना चाहिए। परंतु आप पर्याप्त पोषक तत्व युक्त आहार लेने से महिलाओं तथा बच्चों में कुपोषण जैसी समस्या का उत्पन्न होना आम बात होती जा रही है। गर्भवती माताओं का खराब स्वास्थ्य ना केवल उनके लिए ही घातक है बल्कि यह जच्चा बच्चा दोनों के स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव डालता है। अतः गर्भावधि के दौरान तथा स्तनपान कराने वाली महिलाओं को विशेष तौर पर अपने पोषण में पोषक तत्वों की संतुलित मात्रा को लेने से स्वस्थ रहा जा सकता है।

Corresponding Author:

डॉ. प्रतिभा पाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, गृहविज्ञान,
गांधी शताब्दी स्मारक स्नातकोत्तर
महाविद्यालय, कोयलसा, आजमगढ़,
उत्तर प्रदेश, भारत

कुपोषण वह अवस्था है जिसमें पौष्टिक पदार्थ और भोजन अत्यवस्थित रूप से लेने के कारण शरीर को पूरा पोषण नहीं मिल पाता है जिसके कारण गंभीर स्थिति पैदा हो जाती है। कुपोषण का एक अन्य सबसे बड़ा कारण गर्भवती माता के आहार में पोषक पदार्थों की सही मात्रा का ना होना भी है।

"कुपोषण की समस्या पूरे देश के लिए शर्म की बात है। सकल घरेलू उत्पाद में लगातार हो रही बढ़ोतरी के बावजूद देश में कुपोषण का आंकड़ा बढ़ता जा रहा है।" तत्कालीन प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह द्वारा कहे गए इस वक्तव्य के द्वारा कुपोषण की भयावहता को समझा जा सकता है।

अध्ययन उद्देश्य

1. गर्भवती माताओं में पोषण स्तर का अध्ययन।
2. कुपोषण जनित रोगों का अध्ययन तथा शिशुओं के स्वस्थ विकास पर कुपोषण के प्रभाव का अध्ययन।

गर्भवती माताओं में पोषण स्तर

एक सामान्य महिला की तुलना में एक गर्भवती माता का पोषण चक्र उसके गर्भ में पल रहे शिशु के शारीरिक तथा मानसिक विकास पर आधारित माना गया है। अथवा गर्भधारण की अवधि के दौरान गर्भवती माता के आहार में उपस्थिति पोषक तत्व उसके भावी शिशु के विकास को सकारात्मक स्तर पर प्रभावित करता रहता है। परंतु भारतीय परिवेश में गर्भवती माताओं के आहार से संबंधित कुछेक भ्रांतियों उन्हें कुपोषण जैसे गंभीर परिणामों की ओर धकेल देती है। प्रायः यह देखा गया है कि जो गर्भवती माताएं

प्रतिदिन 1500 किलोकैलोरी से कम आहार लेती हैं उनमें समय से पूर्व शिशु जन्म या मृत शिशु होने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं। क्योंकि मां के गर्भ में पल रहा शिशु अपने पोषण हेतु माता पर ही निर्भर रहता है आते हैं गर्भावधि के दौरान माताओं की आहार संबंधी आवश्यकताएं बढ़ जाती हैं। इसे इस प्रकार समझा जा सकता है कि एक सामान्य महिला जो गर्भवती नहीं है को प्रतिदिन 2300 कि. कैलोरी की आवश्यकता होती है जबकि एक गर्भवती माता में यह आवश्यकता 2300 किलो कैलोरी से बढ़कर 2600 से 2800 किलो कैलोरी हो जाती है। जिसे तालिका 1 में दर्शाए गए पोषक तत्वों की मात्रा के आधार पर समझा जा सकता है। उक्त तालिका में एक सामान्य वयस्क महिला हेतु पोषक तत्वों की मात्रा तथा गर्भवती माता के पोषण में पोषक तत्वों की मात्रा का तुलनात्मक अध्ययन सम्मिलित किया गया है। तालिका में दर्शाए गए आंकड़ों का अध्ययन करने पर यह ज्ञात होता है कि 12 से 21 वर्ष तक की लड़कियां अथवा ऐसी महिलाएं जिन्हें कम सक्रिय या घरेलू महिलाओं की श्रेणी में रखा गया है, हेतु प्रतिदिन 2200 कैलोरी की आवश्यकता होती है जबकि गर्भावस्था के साढ़े 4 महीने की अवधि पूर्ण कर चुकी माताओं में यह आवश्यकता 2500 से 2800 कैलोरीज होती है इसी प्रकार प्रोटीन की मात्रा भी एक सामान्य महिला की तुलना में 10 से 15 ग्राम तक बढ़ जाती है। कैल्शियम युक्त पोषक तत्व की मात्रा भी 1 मि.ग्रा.तक बढ़ जाती है।

तालिका 1: महिलाओं के लिए जरूरी पोषक तत्व

उम्र	कैलोरी	प्रोटीन (ग्रा. में)	कैल्शियम (मि. ग्रा.)	आयरन (मि. ग्रा.)	फोलिक एसिड	विटामिन बी 12
लड़कियां (12 से 21 वर्ष)	2200	50	0.6 - 0.7	35	50-100	0.5-1.0
कम सक्रिय घरेलू महिला	1900 2200	45	0.4-0.5	30	100	1
मध्यम/ अधिक काम करने वाली	3000	-	-	-	-	-
गर्भावस्था (साढ़े 4 महीने बाद)	+300	+10	1.0	40	150-300	1.5
मां बनने के बाद (1 साल तक)	+700	+20	1.0	30	150	1.5

स्रोत : इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च के न्यूट्रिशन ग्रुप ऑफ एक्सपर्ट्स द्वारा अनुमोदित

कुपोषण संबंधित विकार या रोग

जैसा कि सर्वविदित है गर्भवती शिशु का विकास गर्भवती माता के पोषण पर निर्भर करता है अतः एक सामान्य वयस्क महिला की तुलना में एक गर्भवती महिला को 300

कैलोरीज अधिक की आवश्यकता होती है परन्तु विभिन्न परिस्थितियों के परिणाम स्वरूप पोषक तत्व युक्त आहार की पर्याप्तता के कारण कुपोषण जैसी समस्या उत्पन्न होती है जिसके कई गंभीर परिणाम देखने को मिलते हैं। गर्भवती

माता का शारीरिक विकास प्रभावित होता है साथ ही उसका वजन भी घटने लगता है।

एनीमिया

गर्भवती माताओं या प्रसूति महिलाओं में लौह तत्व की कमी मात्र से रक्त की कमी महसूस होने लगती है जो

महिलाओं में मासिक चक्र के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव या शिशुओं को दीर्घकाल तक स्तनपान कराना इसकी कमी के मुख्य कारण बनते हैं। इसके रोग के अंतर्गत महिलाएं अत्यधिक थकान का अनुभव करती हैं तथा सिर में दर्द रहने और भूख कम लगने जैसी समस्याएं आम होती हैं।

तालिका 2: विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा एनीमिया हेतु निर्धारित सीमाएं

क्रम संख्या	आयु वर्ग	हीमोग्लोबिन(ग्राम प्रति 100 मि लीटर)
1	6 महीने से 6 वर्ष	11
2	6 वर्ष से 12 वर्ष	12
3	12 वर्ष से अधिक पुरुष	13
4	12 वर्ष से अधिक महिला	12
5	गर्भवती महिला	11

एनीमिया के कारण

शरीर में लौह तत्व फोलिक एसिड, प्रोटीन, विटामिन की कमी या किसी रोग के कारण RBC का निर्माण अवरुद्ध हो जाने से रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा प्रभावित होती है। इसके अतिरिक्त अत्यधिक मानसिक तनाव तथा चिंता पाचक रसों को प्रभावित करती है जिसके परिणाम स्वरूप पोषक तत्वों के अवशोषण में न्यूनता आ जाती है।

शिशुओं के स्वस्थ विकास पर कुपोषण का प्रभाव

जन्म के पश्चात शिशुओं में कुपोषण की पहचान अथवा उनके कुपोषित पाए जाने की अवस्था में सही समय पर निदान करना अत्यंत महत्वपूर्ण होता है। ताकि शिशु के शारीरिक तथा मानसिक विकास पर पडने वाले प्रतिकूल प्रभावों को अवरुद्ध किया जा सके। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बच्चों के विकास पर कुपोषण के प्रतिकूल प्रभावों के

अध्ययन के पश्चात यह बताया गया है कि कुपोषण की समस्या संपूर्ण विश्व के लिए एक चिंता का विषय बनी हुई है। रिपोर्ट के मुताबिक पूरे विश्व में लगभग 15 करोड़ बच्चे कुपोषण से पीड़ित हैं। इसके अतिरिक्त 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों की हुई सभी मौतों में से लगभग आधी मौतें कुपोषण से होती हैं

बच्चों में यह समस्या स्टनिंग और वेस्टिंग के रूप में देखी जाती रही है। स्टनिंग से तात्पर्य नाटापन या अपनी औसत लंबाई से कम लंबाई रह जाना इसी प्रकार वेस्टिंग से तात्पर्य शारीरिक रूप से दुबला पतला रह जाना है।

राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण की रिपोर्ट वर्ष 2015- 16 के अनुसार पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों के 38.4 % बच्चे स्टनिंग से ग्रसित पाए गए हैं जबकि 35.8 % बच्चों में शारीरिक दुबलापन जैसी समस्या देखने को मिली है।

तालिका 3: बच्चों में कुपोषण स्तर की जांच हेतु वजन तालिका

आयु	सामान्य वजन(kg)	कुपोषण की शुरुआत में वजन (kg)	गंभीर परिस्थिति में वजन (kg)
जन्म के समय	2.7	2.3	1.8
1 वर्ष	7.8	6.9	4.9
2 वर्ष	10	8.7	5.9
3 वर्ष	11.5	10.2	7.3
4 वर्ष	13.1	11.5	8.2
5 वर्ष	14.7	13	9.3

तालिका 3 द्वारा दर्शाए गए कुपोषण से संबंधित आंकड़ों से स्पष्ट हो जाता है कि एक सामान्य शिशु की तुलना में 1 कुपोषित बच्चे का वजन तीव्रता से घटता चला जाता है। जैसा की सर्वविदित है जन्म से 6 वर्ष की आयु के दौरान बालक का विकास तीव्र गति से होता है परंतु ऐसी स्थिति में कुपोषण जैसी समस्याओं से ग्रसित हो जाने पर बालक का संपूर्ण जीवन प्रभावित होता है क्योंकि जब नीव ही मजबूत नहीं होगी तो इमारत का मजबूती के साथ खड़े रहना असंभव सा प्रतीत होता है। बच्चों में कुपोषण दो प्रकार से दिखाई देता है पहला सूखे वाला कुपोषण तथा दूसरा सूजन वाला कुपोषण जिसके अंतर्गत कुपोषण के 6 निम्न रूप दिखाई देते हैं।

1. जन्म के समय कम वजन
2. बचपन में बाधित विकास
3. खून की कमी
4. विटामिन ए की कमी
5. आयोडीन की कमी
6. मोटापा

प्रोटीन न्यूनता जनित रोग क्वाशिरक्योर

यह तीव्र रूप से वजन कम होने की स्थिति को उत्पन्न करता है। इसके अंतर्गत प्रायः यह देखा गया है कि पैरो और पंजो के द्रव के अवरोध के कारण कम पोषण होने पर भी बच्चा मोटा दिखाई देता है। वास्तव में ऐसी स्थिति में शरीर में उपस्थित ऊतक तथा वसा शरीर के पोषक तत्वों के अभाव को पूर्ण नहीं कर पाते हैं जिसके परिणामस्वरूप आंतरिक क्रियाओं की गतिविधियां मंद पड़ जाती हैं। क्वाशिरक्योर से पीड़ित बच्चे का मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है तथा बच्चा स्वयं में ही सीमित हो जाता है। प्रोटीन की कमी के कारण चेहरा अत्यधिक सूजा हुआ दिखाई देता है। शरीर में सूजन कितनी होगी यह प्रोटीन की न्यूनता के ऊपर निर्भर करता है। तथा बच्चे के बाल सरलता से टूटने लगते हैं तथा उनका रंग भी परिवर्तित होकर लाल भूरे रंग का हो जाता है।

प्रोटीन ऊर्जा न्यूनता जनित मरास्मस

इस प्रकार की स्थिति बच्चों में दूध छुड़ाने के पश्चात देखी जाती है। यह स्थिति प्रोटीन तथा कैलोरी की न्यूनता का गंभीर परिणाम होती है। इस दौरान बच्चे के शरीर पर वसा अत्यंत कम दिखाई देती है वह बच्चा सिकुड़ा हुआ नजर आता है। अधिकतर बच्चे निर्मली कृत पाए जाते हैं तथा इनमें शारीरिक तापमान सामान्य से कम पाया जाता है। शारीरिक त्वचा सूखी तथा ढीली हुई सी नजर आती है। चेहरा

बंदर के समान दिखाई देता है तथा इनका शारीरिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।

कुपोषण से बचने के उपाय

गर्भवती माताओं को उल्टियां होने के कारण वह पर्याप्त मात्रा में पोस्टिक आहार नहीं ले पाती हैं अतः ऐसी स्थिति में थोड़ा-थोड़ा करके अलग-अलग समय पर खाने की आदत को बढ़ाना चाहिए।

भारत के अधिकांश भागों में ऐसी भ्रांतियां प्रचलित हैं की गर्भवती माता को अधिक खाना नहीं खाना चाहिए जिससे प्रसव के दौरान माता तथा शिशु को अत्यधिक प्रसव पीड़ा का सामना करना पड़ेगा परंतु ऐसी भ्रांतियां संपूर्ण रूप से गलत हैं ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर मां तथा शिशु की जान को खतरा हो सकता है। गर्भवती माता का अपर्याप्त रूप से आहार लेना स्वयं के लिए तथा शिशु के लिए अत्यंत घातक हो सकता है अतः इस प्रकार की भ्रांतियों से बचना चाहिए।

गरीबी कम करने वाली आर्थिक नीतियों में बढ़ोतरी करना।

घर तथा समाज में महिलाओं की भूमिका को मजबूत करना।

घरेलू खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करना।

महिला तथा बाल विकास के कल्याण हेतु चलाई जा रही समेकित बाल विकास योजनाओं की मॉनिटरिंग करना तथा चुनौतियों के निवारण हेतु कार्य करना।

कृषि को अधिक उत्पादक बनाना ताकि बेहतर पोषक तत्व युक्त पोषण प्राप्त किया जा सके।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन का विश्लेषण करने के पश्चात यह कहा जा सकता है कि विश्वव्यापी स्तर पर कुपोषण गर्भवती माताओं तथा शिशुओं को प्रभावित करता है जिसके कई गंभीर परिणामों के रूप में शिशुओं की शारीरिक तथा मानसिक विकास का अवरुद्ध हो जाना तथा अपरिपक्व शिशु या मृत शिशुओं की संख्या में निरंतर बढ़ोतरी भी इस समस्या की भयावहता को प्रदर्शित करती है।

संदर्भ सूची

1. प्रेमचंद स्वर्णकार 2008 संतुलित भोजन, राजकमल प्रकाशन पृष्ठ 111
2. राजीव वर्मा, बच्चों में कुपोषण की समस्या, प्रभात प्रकाशन,
3. श्रीमती मनीषा चौधरी, डॉक्टर एस पी सिंह, कुपोषण से सुपोषण की ओर