



गर्भावस्था में पोषण के अभाव में होने वाले रोग एवं सावधानियाँ

डॉ. बेबी कुमारी

सारांश :-

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 देतीं। 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 आरुखा-सूखा खाना खाती हैं, जो उनके लिए अपर्याप्त होता है।



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 अभाव में होता है। बच्चों और स्त्रियों के अधिकांश रोगों की जड़ में कुपोषण ही होता है। स्त्रियों में रक्ताल्पताया 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। पोषण से बच्चों की बढ़त अच्छी होती है। और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और बार-बार बीमार नहीं पड़ते। पोषण से ही बार-बार बीमार होने से बचा जा सकता है और कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती, इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है, उत्पादकता में बढ़ोत्तरी होती है, बच्चों की एकाग्रता बढ़

जाती है और पढ़ाई में मन लगता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है।

भारत में खून की कमी या एनीमिया बहुत आम बीमारी है। देश में 6 से 59 माह की आयु वर्ग में हर दस में सात बच्चे 695 प्रतिशत खून की कमी का शिकार हैं। इनमें से चालीस प्रतिशत बच्चे मामूली तौर पर और तीन प्रतिशत बच्चे गंभीर रूप से प्रभावित हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएं, युवतियां व बच्चे एनीमिया से ज्यादा पीड़ित हैं। एनएफएचएस के दूसरे सर्वे से तीसरे सर्वे में एनीमिया 74 प्रतिशत से बढ़कर 79 प्रतिशत पाया गया

था। मध्यप्रदेश की तस्वीर इस मामले में और भी बदतर है। प्रदेश में 74 प्रतिशत बच्चे एनीमिया से ग्रसित हैं। प्रत्येक दस में से आठ गर्भवती मांएं खून की कमी से संघर्ष करती हैं। मां में खून की कमी का प्रभाव उनकी संतान पर सीधे रूप से पड़ता है। सर्वे में पाया गया है कि जिन मांओं को एनीमिया था उनमें से 544 प्रतिशत शिशुओं में भी खून की कमी थी। मध्यप्रदेश बिहार के बाद दूसरा राज्य है जहां बच्चों में सबसे ज्यादा एनीमिया है। किशोरी युवतियों में भी यह एक गंभीर बीमारी है, यहां हर दस में से छह युवतियां एनीमिया का शिकार हैं।

देश में बच्चों की आधी आबादी कुपोषण का शिकार है। 24 प्रतिशत बच्चे गंभीर कुपोषण का शिकार हैं। मध्यप्रदेश में हाल ही में राष्ट्रीय पोषण संस्थान हैदराबाद ने अध्ययन किया है। इस अध्ययन में पाया गया है कि मध्यप्रदेश में ग्रामीण क्षेत्र में 519 प्रतिशत बच्चे कुपोषण का शिकार हैं। एनएफएचएस के तीसरे सर्वे के मुकाबले यहां लगभग दस प्रतिशत कुपोषण कम पाया गया है। यह एक सुखद संकेत हो सकता है, लेकिन एक चुनौती भी है, क्योंकि प्रदेश में आधे से ज्यादा बच्चे अब भी कुपोषण के संकट में अपनी जिंदगी से संघर्ष कर रहे हैं। इसके लिए जरूरी है कि उनके पोषण और सुरक्षा पर सबसे ज्यादा ध्यान दिया जाए। कुपोषण के प्रकार और मज्र में हालात कुपोषण की तीन तरीकों से पहचान हो सकती है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के ताजा अध्ययन के मुताबिक मध्यप्रदेश में 519 प्रतिशत बच्चे अंडरवेट, 489 प्रतिशत बच्चे स्टंटिंग और 258 प्रतिशत बच्चे वास्टिंग श्रेणी में आ रहे हैं। मानव अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र की सर्वव्यापी घोषणा कहती है, "हरेक को अपने व अपने परिवार की भलाई व स्वास्थ्य हेतु ऐसे पर्याप्त जीवन-स्तर का अधिकार है जिसमें रोटी, कपड़ा, मकान व स्वास्थ्य सेवा व आवश्यक सामाजिक सुविधाएं शामिल हैं बाल-अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र प्रतिज्ञा-पत्र (1989) का अधिनियम 24 पोषण-सम्बंधी बच्चों के अधिकार की साफ तौर पर व्याख्या करता है। यह प्रतिज्ञा-पत्र कहता है, "सारे गवाह राज्य इस अधिकार के पूर्ण क्रियान्वयन हेतु जतन और खास तौर पर इस बाबत उपयुक्त कदम उठाएं, रोग एवं कुपोषण से निपटने के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य ढांचे के तहत अन्य बातों के साथ-साथ तुरन्त उपलब्ध टेक्नोलॉजी का प्रयोग व पर्याप्त पौष्टिक आहार व पीने का पानी साफ कराना।

एक महिला को गर्भावस्था के दौरान कुपोषण के शिकार हो जाता है तो उसके बच्चे के जीवन के पहले दो वर्षों के दौरान कुपोषण के शिकार है, तो बच्चे के शारीरिक और मानसिक विकास और विकास धीमा हो जाएगा। बच्चे बड़े होने पर यह सही नहीं किया जा सकता है - यह उसके जीवन के आराम के लिए बच्चे को प्रभावित करेगा। शरीर को स्वस्थ और अच्छी तरह से कार्य अंगों और ऊतकों रखने के लिए आवश्यक उचित ऊर्जा की मात्रा (कैलोरी), प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज और अन्य पोषक तत्व प्राप्त नहीं होता है जब कुपोषण विकसित करता है। एक बच्चे या वयस्क कुपोषित द्वारा की जा रही कुपोषित जा सकता है। लोग कुपोषित हैं जब दुनिया कुपोषण के अधिकांश भागों में होता है। विशेष रूप से बच्चों और महिलाओं के आधे पेट के लिए प्राथमिक कारण, गरीबी, भोजन की कमी, दोहराया बीमारियां, अनुचित खिला प्रथाओं, देखभाल और गरीब स्वच्छता की कमी कर रहे हैं। आधे पेट खाना कुपोषण के जोखिम उठाती है। जोखिम जीवन के पहले दो वर्षों में सबसे बड़ी है। दस्त और अन्य बीमारियां को स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक प्रोटीन, खनिज और पोषक तत्वों की शरीर सार जोखिम जब आगे बढ़ जाती है। एक घर का पर्याप्त भोजन और दस्त और अन्य बीमारियां आम है कि बनाने की स्थिति है नहीं करता है, बच्चों के कुपोषण के शिकार बनने के लिए सबसे कमजोर कर रहे हैं। बच्चे बीमार हो जाते हैं, वे वयस्कों की तुलना में

तेजी से खतरे में उनके जीवन डालता है, जो जल्दी से ऊर्जा और पोषक तत्वों खो देते हैं। यह बचपन और हृदय रोग और वयस्कता में अन्य रोगों में मधुमेह का कारण बन सकता है। कभी-कभी बच्चों को ऊर्जा के क्षेत्र में उच्च लेकिन इस तरह मीठा पेय या तला हुआ, स्टार्च भोजन के रूप में अन्य आवश्यक पोषक तत्वों में अमीर नहीं हैं कि खाद्य पदार्थों की बड़ी मात्रा में खाते हैं। बच्चे के आहार की गुणवत्ता में सुधार लाने के ऐसे मामलों में शारीरिक गतिविधि के अपने या अपने स्तर में वृद्धि के साथ साथ महत्वपूर्ण है। एचआईवी जैसे पुराने रोगों, के साथ बच्चे भी अधिक अतिसंवेदनशील कुपोषण के लिए कर रहे हैं। उनके शरीर विटामिन, लोहा और अन्य पोषक तत्वों को अवशोषित एक कठिन समय है। विकलांग बच्चों वे की जरूरत है वे पोषण मिलता है सुनिश्चित करने के लिए अतिरिक्त ध्यान देने की जरूरत हो सकती है। सभी लड़कियों और लड़कों को वे अच्छी तरह से एक स्वस्थ आहार के साथ मनुष्य हैं सुनिश्चित करते हुए माता पिता या अन्य देखभाल करने वालों के साथ एक देखभाल और सुरक्षा के माहौल का अधिकार है। पोषण से बच्चों की बढ़त अच्छी होती है। और दिमाग का विकास होता है। सही पोषण से बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिलती है और बार-बार बीमार नहीं पड़ते। पोषण से ही बार-बार बीमार होने से बचा जा सकता है और कुपोषण के दायरे से मुक्ति भी पाई जा सकती है। सही पोषण से बीमारी नहीं होती, इसका असर एक व्यक्ति के जीवन पर देखने को मिलता है, उत्पादकता में बढ़ोत्तरी होती है, बच्चों की एकाग्रता बढ़ जाती है और पढ़ाई में मन लगता है। देश का बेहतर भविष्य सुनिश्चित होता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:

1. चार्ल्स रोडेक, मार्टिन व्हिटल. *फेटल मेडिसिन: बेसिक साइंस एण्ड क्लिनिकल प्रैक्टिस* (एल्सवियर हेल्थ साइंसेस 1999), पृष्ठ 835.
2. Stöpler, Melissa Conrad; William C. Shiel, Jr., ed. "Miscarriage (Spontaneous Abortion)". *MedicineNet.com*. अभिगमन तिथि 2009-04-07.
3. Jauniaux, E.; P. Kaminopetros and H. El-Rafaey (1999). "Early pregnancy loss". प्रकाशित Martin J. Whittle and C. H. Rodeck. *Fetal medicine: basic science and clinical practice*. Edinburgh: Churchill Livingstone. पृ. 837. OCLC 42792567. आई.एस.बी.एन. 0-443-05357-X.
4. Department of Health (2007). "Abortion statistics, England and Wales: 2006". अभिगमन तिथि 2007-10-12. 68% were at under 10 weeks
5. Healthwise (2004). "Manual and vacuum aspiration for abortion". *WebMD*. अभिगमन तिथि 2008-12-05.
6. जेरी फ्रीडमैन. "अमेरिका डिबेट्स स्टेम सेल रिसर्च." न्यूयॉर्क, एनवाई: द रोज़ेन पब्लिशिंग ग्रुप, 2008.