विकासशील देशों में माँ एवं बच्चों में कुपोषण की समस्या

नीलम कुमारी
शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग, पटना विश्वविद्यालय, पटना

विकासशील देशों में लगभग 200 मिलियन बच्चों में जिनकी उम्र पाँच वर्ष से कम है, कुपोषण एक आम समस्या है। प्रत्येक वर्ष विकासशील देशों में पाँच वर्ष से कम उम्र में कुपोषण से मरनेवाले बच्चों की संख्या करीब 12 मिलियन है। कुपोषण एक ऐसी घातक समस्या है जिसका प्रभाव विशेषकर बच्चों और आगे चलकर समाज तथा मानव जाति के भविष्य पर पड़ता है। बच्चों पर किए गए अध्ययनों के पश्चात् 1998 में UNICEF जो संयुक्त राष्ट्र संघ की एक ऐसी संस्था जो विश्व स्तर पर काम करती है, बताया कि अच्छा पोषण बच्चों की जिन्दगी बदल सकता है तथा उसकी शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है जिससे उसके भविष्य की सुनहरी नींव पड़ सके। इतिहास इस बात का गवाह है कि जिस समाज में महिलाओं एवं बच्चे को उचित पोषण नहीं मिलता, वह समाज आर्थिक एवं सामाजिक रूप से पिछड़ जाता है। साथ-ही-साथ मातृ मत्यु दर, मलेरिया, संक्रमाक रोग, एड्स आदि के रूप में मुखर हो रही है।

कुपोषण से सर्वाधिक प्रभावित होने वालों में विकासशील गर्भस्थ शिशु, तीन साल तक की उम्र के बच्चे गर्भवती महिलाएँ एवं दूध पिलाने वाली माताएँ होती हैं। बच्चों में विशेष तौर पर वे बच्चे जिन्हें पर्याप्त उचित पोषण नहीं मिलता, विशेष रूप से देख-भाल नहीं होती, कुपोषण का शिकार होते हैं। कुपोषण के विभिन्न रूप एवं कारण हैं जिसमें प्रोटीन एनर्जी, कुपोषण एवं विटामिन 'ए' तथा लौह तत्व की कमी प्रमुख है। इन सभी प्रकार के कुपोषण के पीछे विभिन्न कारक कार्य करते हैं, जैसे घरेलू खाद्य की प्राप्ति, माताएँ एवं शिशु की देखभाल, स्वच्छ पानी एवं वातावरण बेहतर स्वास्थ्य सेवाएँ आदि।

माताएँ एवं महिलाएँ ही बच्चों के विकास में पोषण के लिए पूर्णरूपेन एवं सर्वाधिक भूमिका अदा करती हैं। किन्तु कुछ आर्थिक एवं सामाजिक परिस्थितियाँ बाधक बनती है। महिलाओं का अपने परिवार एवं समाज के प्रति बदलती भूमिका आर्थिक एवं सामाजिक बदलाव का प्रमुख तत्व है और इसका निर्धारण तथा प्रभाव विकास प्रक्रिया के अनेक केन्द्रीय मुद्दों से गहराई से जुड़े हैं। यद्यपि कुपोषण का मुख्य वजह अपर्याप्त पोषण बताया जाता है किन्तु इसके अतिरिक्त इसके अन्य कई सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक एवं सांस्कृतिक पहलू भी है जो व्यक्ति के शारीरिक पक्ष से संबंधित है, इन सभी में सबसे प्रभावी कारण है गरीबी जो इसका आर्थिक पहलू है। आज विकासशील देशों में जन्मे किसी भी बच्चे के लिए निपट गरीबी में जीने की आशंका सम्पूर्ण अनुपात से चार के अनुपात में रहती है इसलिए कुपोषण निवारण में माता की सर्वप्रथम भूमिका औपचारिक शिक्षा के रूप में पोषण शिक्षा की जानकारी रखना है ताकि वह अपने बच्चों का सही एवं उपयुक्त पोषण प्रदान कर सकती है। अनौपचारिक शिक्षा के रूप में टी॰वी॰, रेडियो के माध्यम से महिलाएँ एवं माताओं को वह जानकारी मिल रही है कि, बच्चों को जन्मोपरांत माँ का दूध जिसे कोलेस्ट्राल कहते हैं, जिसमें प्रोटीन एवं विटामिन 'ए' रहता है देना चाहिए ताकि बच्चे कुपोषण से बचे

रहें। इसके साथ ही साथ जनकल्याणकारी विभागों, स्वयंसेवी संस्थाओं से जानकारी ले अपने बच्चों को कुपोषण के निवारण में प्रयोग कर रही है। नुक्कड़-नाटक के द्वारा पौष्टिक आहार बनाने की विधियों की जानकारी का लाभ महिलाएँ उठाकर अपने परिवार को स्वस्थ रखती है। इसके अलावे पत्र-पत्रिकाओं प्रत्यक्ष, अप्रत्यक्ष, व्यक्तिगत सम्पर्क सूत्रों एवं बच्चों के लिए राजनीतिक एवं कानूनी प्रयास होने चाहिए ताकि महिलाओं को समुचित संसाधन एवं हर प्रकार की सुविधा प्राप्त हो। उनके पोषण, आर्थिक विकास, सामाजिक स्थिति में सुधार कुपोषण के निवारण में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकता है।

कुपोषण शब्द 'कु' एवं 'पोषण' के योग से बना है। उपसर्ग 'कु' का अर्थ है जो उचित न हो। इस प्रकार कुपोषण का शाब्दिक अर्थ होता है अवांछित पोषण। कुपोषण बहुत कम अथवा बहुत अधिक आहार या आहार में पोषक तत्वों की असंतुलित मात्र के कारण हो सकता है। आवश्यक पोषक तत्वों की कमी को अल्पपोषण और शरीर में आवश्यकता से अधिक पोषक तत्वों की उपस्थिति को अधिपोषण या अतिपोषण कहा जाता है। दूसरे शब्दों में, शरीर में उत्पन्न वह स्थिति जो पोषक तत्वों की कमी (अल्पपोषण) या अतिरिक्तता (अतिपोषण) अथवा असंतुलन का परिचय देती है, कुपोषण कहलाती है। इस प्रकार, अल्पपोषण और अतिपोषण दोनों ही कुपोषण की स्थितियाँ हैं। अल्पपोषण की स्थिति में शरीर में एक या एक से ज्यादा पोषक तत्वों की कमी और अतिपोषण की स्थिति में शरीर में एक या एक से ज्यादा पोषक तत्वों की अतिरिक्तता होती है।

भारत की दसवीं पंचवर्षीय योजना के (2002-2007) के दृष्टिपत्र में यह अधिकारिक रूप से स्वीकार किया गया कि भूखमरी, कुपोषण, आयोडीन और विटामिन-ए की कमी के कारण पैदा होने वाली बीमारियाँ सबसे बड़ी चुनौती हैं और इसके लिए छोटे-छोटे नहीं बल्कि व्यापक और सघन प्रयास करने की जरूरत है। इन प्रयासों के अन्तर्गत जरूरी है कि खाद्यान्न सुरक्षा के मद्देनजर मोटे अनाजों और दलहनों का उत्पादन बढ़ाया जाये ताकि गरीबी रेखा के नीचे रहने वाले 35 करोड़ लोगों की खाद्यान्न और पोषण सम्बंधी जरूरतों को पूरा किया जा सके। इस दृष्टिपत्र में योजना आयोग के शब्दों के जरिये यह घोषणा की थी कि कुपोषण के शिकार बच्चों और गर्भवती महिलाओं की स्वास्थ्य सम्बंधी जरूरतों को पूरा करने के साथ-साथ पोषण आहार की उपलब्धता पर भी विशेष ध्यान केन्द्रित किया जायेगा। यह सपना देखे सालों गुजर चुके हैं, पर उपलब्धि यह है कि इन सालों में कुपोषण, खसरे, आंत्रशोध और श्वास संक्रमण के कारण बच्चों की मौतों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

बाल कुपोषण की समस्याµस्वतंत्रता के कई वर्षों बाद भी भारत में तीन वर्ष की आयु से कम के लगभग पचास प्रतिशत बच्चे कुपोषित हैं। भारत में विश्व के सर्वाधिक बच्चे कुपोषित हैं। इससे भी बुरी बात यह है कि भारत में कुपोषण की औसत दर अफ्रीका से भी अधिक है। वास्तव में दक्षिण एशियाई देशों में कुपोषण की दर विश्व के अन्य देशों के मुकाबले बहुत अधिक खराब है साथ ही साथ दक्षिण एशियाई देशों में (नेपाल एवं बंगाल) के मुकाबले भी भारत में कुपोषण की दर बहुत ही दयनीय है। यहाँ तक की भारत में सर्वोत्तम राज्य केरल की कुपोषण की दर अफ्रीका की औसत कुपोषण दर के बराबर है।

इससे भी चिंताजनक बात यह है कि

कुपोषण की दर में पिछले डेढ़ दशकों से कोई उल्लेखनीय कमी नहीं आई है। 1992-93 में यह 54 प्रतिशत थी (एन०एफ०एच०एस०-1) 1998-1999 में 46 प्रतिशत थी (एन०एफ०एच०एस०-2) 2005-2006 में यह 46 प्रतिशत थी (एन०एफ०एच०एस०-3) अर्थ व्यवस्था में हाल में औसतन 8 प्रतिवर्ष वृद्धि दर को देखते हुए इस अवधि में शायद ही कोई बदलाव आया है। स्वभाविक रूप से जनसंख्या में वृद्धि को देखते हुए कुपोषित बच्चों की संख्या में वास्तविक वृद्धि होने की संभावना है।

कुपोषण विशेषकर बच्चे एवं महिलाओं में गर्भ से ही शुरू होकर पूरे जीवन पर्यन्त चलता है। यह न केवल व्यक्ति के स्वास्थ्य के लिए जोखिम बढ़ाता है अपितु इसके कारण भावी पीढ़ी के आगे भूर्णीय मंदता संबंधी नुकसान होने की संभावना भी अधिक होती है। जन्म के समय कम वजन होने से शिशु और बाल मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है, तथा जो बच्चे बचते हैं वे भी सामान्यतया अल्प पोषित, व्यस्क तैयार होते हैं जो कि कार्यात्मक रूप से मंद होते हैं तथा पूरे दिन उत्पादक शारीरिक गतिविधि करने में असक्षम होते हैं। पोषण संबंधी विकलांगता जैसे स्मरण संबंधी गड़बड़ी, ओस्टैपोरीसिस इत्यादि बीमारियाँ महिलाओं में हो जाता है।

जब पोषण संबंधी जरूरतें पूरी नहीं हो पाती हैं तो बीमारी से उभरने में भी लंबा समय लग जाता है। कुपोषण बढ़ते हुए कई बीमारियों को जन्म देता है क्योंकि कुपोषण युक्त व्यक्ति में वायरस का खतरा अधिक होता है। अपर्याप्त शिशु पोषण का रूप तब और भी गंभीर होता है यदि यह माता से बच्चे में जाता है, और इस बात के साक्ष्य मिले हैं कि कुपोषण एंटीरिट्रोवायरल औषधियों को कम प्रभावी बनाते हैं जिससे बच्चे कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं।

भारत सरकार के 11वीं पंचवर्षीय योजना के आधार पर माँ एवं बच्चों के कुपोषण पर एक रिपोर्ट के आधार पर एकीकृत बाल विकास योजना तीन दशकों से अस्तित्व में रही है । इसके तहत बच्चे एवं मातृत्व कुपोषण में निश्चित रूप से थोड़ी-सी कमी आई है तथा वर्ष 2005-2006 में व्यस्क महिलाओं में हर तीसरी महिला अल्पोषित थी। इस समस्या के समाधान हेतु छः मूल सेवाओं को पूर्णतः कार्यशील करने के लिए हर महिलाएँ एवं माँ को तत्पर रहना होगा। ये सेवाएँ निम्न प्रकार से प्रस्तुत की जा रही हैंμ

1. पूरक पोषण
2. प्रतिरक्षण
3. स्वास्थ्य जाँच
4. स्वास्थ्य एवं पोषण
5. शिक्षा
6. रेफरल सेवाएँ तथा स्कूल पूर्व शिक्षा

आई० सी० डी० एस० का रिपोर्ट है कि कुपोषण गर्भकाल से ही शुरू हो जाता है यदि उस पर विशेष ध्यान नहीं दिया गया तो पाँच वर्ष की अवधि में बढ़ जाने की संभावना हो जाती है। वस्तुतः यह समय बच्चों के जीवन में लौटकर कभी नहीं आता है।

अतः माँ के कुपोषण का बच्चों के कुपोषण पर गहरा असर पड़ता है, जैसा कि देखा गया है कि औसतन भारतीय माताएँ गर्भावस्था के दौरान मुश्किल से पाँच किलो ग्राम अतिरिक्त वजन बढ़ा पाती हैं, जो जन्म के समय बच्चों के कम वजन

का होने की समस्या के पीछे एक मूल कारण है। गर्भावस्था के दौरान 10 किलो कम से कम अतिरिक्त वजन बढ़ना चाहिए परन्तु मध्यवर्गीय महिलाओं में 10 किलो के अतिरिक्त औसत वजन बढ़ा पाती हैं। लेकिन केवल यही समस्या नहीं है, महिलाओं के गर्भवती होने के पूर्व सामान्य तौर पर शरीर का कम वजन आंशिक रूप से लो बॉडी मास इन्डैम्स द्वारा व्यक्त होती है। जो महिलाएँ शारीरिक लम्बाई में छोटी होती है, वे छोटे बच्चों को जन्म देती हैं। इनके बी० एम० आर० भी सामान्य से कम मापी गई।

2005-2006 का रिपोर्ट है कि जन्म के तुरन्त बाद केवल 23 प्रतिशत भारतीय शिशु को स्तनपान कराया जाता है। यदि हर भारतीय माँ 1 घंटे के अन्दर स्तनपान कराने का पहल करें तो वह 250,000 शिशुओं को मौत से बचा सकती हैं। इससे नवजात शिशु के मृत्युदर में कमी की संभावना बढ़ाई जा सकती है।

शिशु को अनावश्यक संक्रामकों से बचाने के लिए एवं उसकी प्रतिरक्षण क्षमता को विकसित करने तथा विकास सुनिश्चित करने के लिए छः महीनों तक केवल स्तनपान कराना जरूरी होता है। जबकि 46 प्रतिशत भारतीय शिशुओं को हानिकारक तरीकों के आहार लेने पड़ते हैं।

प्रकृति जिस तरीके से शिशु का विकास जारी रखना चाहती है उसके लिए शिशु के छः महीने का होने पर स्तनपान के साथ ही साथ दलिया फलों के रस एवं अन्न को गिला बनाकर देना चाहिए। केवल 56 प्रतिशत माताएँ 6 महीने के बाद समयबद्ध तरीके से उपयुक्त पूरक आहार देती हैं। NFHS-2 के आश्चर्यजनक आँकड़े यह दर्शाते हैं कि 2 महीने एवं दो वर्ष के बीच में कम वजन वाले बच्चों का औसत 16 प्रतिशत से बढ़कर 60 प्रतिशत से अधिक पाया गया है। यह कुपोषण बच्चे के मानसिक विकास को भी प्रभावित करता है क्योंकि मस्तिष्क का लगभग 90 प्रतिशत विकास बच्चे के 2 वर्ष के होने से पूर्व होता है।

कुपोषण से यूपी और बिहार के बच्चे लगभग हर साल 20 लाख बच्चों की मौत कुपोषण से होती है जिसमें सर्वाधिक मामले उत्तर प्रदेश एवं बिहार के हैं। केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री गुलाम नबी आजाद का कहना है कि यह मौत के शिकार बच्चों का उम्र 1 वर्ष से कम की होती है। दुर्भाग्य यह है कि इस रोग के निवारण के लिए भारत सरकार ने कई कदम उठाए हैं परन्तु राज्य सरकार बाल कुपोषण के मामले में गंभीरता नहीं दिखा रही है।

एक ताजा रिपोर्ट के अनुसार 10 प्रतिशत बच्चा अपना पाँचवाँ जन्मदिन नहीं देख पाते हैं। उदाहरण स्वरूप कमर से नीचे जुड़ी 18 माह की सीता और गीता को अलग करने जैसे स्वास्थ्य जगत के आए दिन होने वाले चमत्कारों के बीच एक कटु सत्य यह भी है कि कुपोषण के कारण रोग से ग्रसित शहरों के झुग्गी-बस्तियों में रहने वाली माँ एवं बच्चों को आज भी स्वास्थ्य सुविधाओं का इस कदर अभाव है कि इन इलाकों में जन्म लेने वाले बच्चों में से 10 प्रतिशत बच्चे अपना 5वाँ जन्म-दिन नहीं देख पाते हैं।

बिहार राज्य के स्वास्थ्य शिविर से प्राप्त एक ताजा अध्ययन के आधार पर बच्चे कुपोषण एवं वयस्क, साँस की बीमारी से ग्रस्त हैं। 26 जनवरी से 7 फरवरी के हेल्थ कैंप से यह उजागर हुआ है कि वैसे बच्चे निमोनिया, डायरिया, हाई फीवर समेत अन्य बीमारियों से ग्रसित पाये गये

हैं। जबकि बड़ों में उच्च रक्तचाप, वायरल फीवर, मोतियाबिन्द, डायरिया आदि नजर आ रही हैं। इसके बचाव के उपाय कैम्प में बताई जा रही है साथ ही साथ दवा का वितरण भी किया जा रहा है। हालांकि बच्चों के कुपोषण के खिलाफ चलाये जा रहे आई० सी० डी० एस० अभियान का फायदा भी साफ दिख रहा है। जबकि साँस की नली के संक्रमण के खिलाफ राज्यव्यापी अभियान चलाये जाने की जरूरत महसूस होने लगी है।

बीमारियाँ निम्न çकार की हैंμ

बच्चों में बीमारी		**संख्या**
कुपोषण	μ	3478
निमोनिया	μ	2690
डायरिया	μ	2524
हाई फीवर	μ	2324
अन्य बीमारियाँ	μ	11073
कुल बच्चों की जाँच	μ	**48104**

बड़ों की बीमारी		**संख्या**
साँस नली का संक्रमण	μ	26613
वायरल फीवर	μ	8907
डायरिया	μ	3654
उच्च-रक्तचाप	μ	3127
मोतियाबिन्द	μ	2781
अन्य बीमारियाँ	μ	74555
कुल जाँच	μ	**218749**

संदर्भ ग्रन्थ सूची :

1. फुड एण्ड न्यूट्रीयेंट्स इन रिमोट एबोरिजिनल कम्युनिटीज, टेरीटोरी हेल्थ सर्विसेज, देल्ही
2. एस पी सुखियाμपोषण आहार विज्ञान के मूलभूत सिद्धान्त, ाविलाल अग्रवाल एण्ड, आगरा
3. डॉ प्रमिला वर्मा एवं डॉ कांति पाण्डेयμआहार एवं पोषण विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रंथ अमादमी, पटना, 1991
4. जाार्ज लुण्ड बर्गμसो ाल रिसर्च, 1970
5. भावना सबरवालμएप्लायड न्यूटी ान एण्ड हेल्थ, कामनवेल्थ पब्लिशर्स, दिल्ली, 1999

♦ ♦ ♦