



ISSN: 2395-7476  
IJHS 2022; 8(3): 19-22  
© 2022 IJHS  
[www.homesciencejournal.com](http://www.homesciencejournal.com)  
Received: 11-06-2022  
Accepted: 15-07-2022

रूपेन्द्र कौर राज  
शोधार्थी, गृहविवज्ञान स्नातकोत्तर  
विभाग, विनोबा भावे विश्व  
विद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड,  
भारत

ममता कच्छप  
सहायक व्याख्याता  
गृहविवज्ञान स्नातकोत्तर विभाग  
विनोबा भावे विश्व विद्यालय  
हजारीबाग, झारखण्ड, भारत

## बच्चों में कुपोषण एवं कुपोषण संबंधित रोगों की समीक्षा; एक अध्ययन (हजारीबाग ज़िले के संदर्भ में)

रूपेन्द्र कौर राज, ममता कच्छप

DOI: <https://doi.org/10.22271/23957476.2022.v8.i3a.1345>

### परिचय

**कुपोषण:** कुपोषण उत्तम अथवा उचित पोषण का एकदम विलोम है। कुपोषण को इस प्रकार परिभाषित कर सकते हैं “कुपोषण” एक अथवा कई आवश्यक पोषक तत्वों की कमी एवं एक अथवा कई आवश्यक पोषक तत्वों की अधिकता से उत्पादन ही नाम है। जो कि अपोषण, अतिपोषण अथवा पोषण असंतुलन के रूप में दिखाई देते हैं।

**कुपोषण के लक्षण:** शिशुओं में छह महीनों तक पोषक तत्वों की कमी के कारण रोगों के लक्षण प्रकट नहीं होते क्योंकि माता दुग्धपान से छह महीने तक के बच्चे को प्रोटीन की आवश्यकता पूर्ति कर सकती है। दूध छुड़ाने के पश्चात आदि बच्चे को दूध के साथ साथ पौष्टिक पूरक आहार नहीं मिलता है तो बच्चे का स्वास्थ्य स्तर गिरने लगता है। उसके बजन में कमी आ जाती है विशेषकर निम्न वर्ग के बच्चों का बजन छह महीने के बाद पांच से सात किलोग्राम ही रह जाता है जबकि उच्च वर्ग के सुपोषित बच्चों का बजन 10 किलोग्राम तक पहुँच जाता है कुपोषित बालक के लक्षण निम्नलिखित –

- 1) उम तथा लंबाई के अनुसार अत्यंत कम बजन।
- 2) मांसपेशियां अत्यंत नरम एवं ढीली, शरीर पर वसा की तरह बहुत कम होती है।
- 3) अस्थि विकृत दिखना, घुटनों का टकराना या धनुषाकार पैर।
- 4) त्वचा शुष्क, खुरदरी, स्लैश मिक डिल्ली, अस्वस्थ एवं फीका रंग, आंखें चमकहीन, रत्नोंधी की समस्या आँखों के नीचे सूजन काले गोले बन जाते हैं, बाल सूखे तथा चमकहीन।
- 5) दांतों का अत्यंत ढीला होना, दांतों में गड़दों का होना, कीड़े पढ़ना, कीड़े पढ़ना मसूड़े का रंग फीका होना।
- 6) कंधे गोलाकार, कंधे गोलाकार पेट बाहर की ओर निकला हुआ, असंतोषजनक ढंग से खड़े होना।

**Corresponding Author:**

रूपेन्द्र कौर राज  
शोधार्थी, गृहविवज्ञान स्नातकोत्तर  
विभाग, विनोबा भावे विश्व  
विद्यालय, हजारीबाग, झारखण्ड,  
भारत

- 7) एडी नो इड ग्रन्थियों के कारण मुँह द्वारा सांस लेना।
- 8) अत्यधिक थकान का अनुभव होना, अत्यधिक घबराने की प्रकृति, अत्यधिक घबराने की प्रकृति पानी से उत्तेजित हो ना।
- 9) भूख कम हो जाती है तथा अपाचन की स्थित, कमजोर तथा निरुत्साहित रहना, किसी कार्य में ध्यान केंद्रित नहीं कर पाना।
- 10) चिड़ियां, चिंतित, भयभीत, थका हुआ तथा उदासीन रहना। कुपोषित बच्चों को संक्रमण रोग जल्दी लग जाते हैं।

### **बच्चों में कुपोषण जनित रोग :-**

कुपोषण के कारण कई रोगों की स्थिती उत्पन्न हो जाती है जिनमें कुछ प्रमुख निम्न है -

1. प्रोटीन कैलोरी कुपोषण-क्वाशियोरकर, मरसमास
- (2) अस्थि विकृति, (3) विटामिन ए की कमी, (4) बेरी-बेरी, (5) स्कर्वी, (6) गोयतर, (7) रिले की आदि।

### **1) प्रोटीन कैलोरी कुपोषण (PEM)**

प्रोटीन एवं कैलोरी की कमी बच्चों के आहार में जब प्रोटीन एवं कैलोरी की अत्यधिक कमी रहती है एवं लगातार लंबे समय तक इन पोषक तत्वों की कमी रहने से बच्चे प्रोटीन कैलोरी कुपोषण से ग्रसित हो जाते हैं प्रोटीन कैलोरी कुपोषण के कारण होने वाले रोग है- मरास्मस या सुखा रोग क्वाशियोरकार

I) **क्वाशियोरकोर:** 1933 में पेडियाट्रिशियन डॉक्टर सिसली विलियम्स जो वेस्ट अफ्रीका में कार्यरत थे, उन्होंने इस बिमारी का पता लगाया एवं इस रोग का नाम वहीं की भाषा में कवासी योर्कर रखा जिसका अर्थ 'Oisplaced यह बिमारी खुल्य रूप से प्रोटीन की कमी से होती है।

### **II) पोषणीय सूखा रोग अथवा मरासमस:-**

यह रोग या आहार में प्रोटीन और कैलोरी की अत्यधिक कमी के कारण होता है। इस रोग में शारीरिक विकास रुक जाता है।

### **2) अस्थि विकृति:-**

पर्याप्त एवं पोषक तत्वों की कमी से अस्थियों का विकास धीमी गति से होता है

### **i) बच्चों में सूखा रोग (रिकेट्स):-**

यह रोग बच्चों में होता है। विटामिन डी की कमी से या कैल्शियम व फास्फोरस के अनुपात के असंतुलन के कारण रिकेट्स से रोग होता है।

### **3) विटामिन ए की कमी से उत्पन्न रोग**

आहार में विटामिन ए की कमी से आँखों से संबंधित बीमारियां उत्पन्न हो जाती है। अस्थियों के सामान्य निर्माण के लिए भी विटामिन ए अनिवार्य है।

### **एनीमिया**

आयरन की कमी से एनीमिया अत्यधिक प्रतिशत में पाया जाता है।

### **4) बेरी-बेरी**

यह रोग थायमिन (विटामिन बी वन) की कमी से होता है। थायमिन को कार्बोक्सिलेज एंजाइम का एक घटक है। जो कि कार्बोहाइड्रेट उपापचय में ऊर्जा की उन उत्पत्ति के लिए आवश्यक होता है

### **i. शिशु बेरी-बेरी के लक्षण हैं**

बेचैनी, नींद ना आना, भूख में कमी जैसे जैसे रोग बढ़ता जाता हैं।

### **5) स्कर्वी**

विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता

### **शिशु स्कर्वी के प्राथमिक लक्षण हैं**

भूख में कमी आ जाना तथा बेचैनी। लंबी हड्डियों के सिरों पर सूजन या जाती है। जब शिशु के हाथ-पैर हिलाए जाते हैं। तो वे रोते हैं। त्वचा के नीचे रक्तस्राव होता है। मसूड़े फूल जाते हैं। शिशुओं में

से एठन होती। ससे कभी कभी गंभीर अवस्था में मृत्यु तक हो जाती है।

## 6) गोयत्र

### 1) उद्देश्य-प्रस्तुत शोध की निम्नांकित उद्देश्य है

- बच्चों में कुपोषण की स्थिति की समीक्षा
- बच्चों में होने वाले कुपोषण संबंधी रोगों की स्थिति की समीक्षा

### 2) शोध का क्षेत्र

शोध के लिए अध्ययन क्षेत्र के रूप में झारखण्ड के हजारीबाग जिला का चुनाव किया है। झारखण्ड राज्य में हजारीबाग की स्थापना 1833 ईस्वी में हुई थी। जो उत्तरी छोटानागपुर प्रमंडलीय मुख्यालय है।

### आंकड़ों का संग्रह

व्यक्तिगत आंकड़ों के लिए प्रश्नावली/अनुसूची व्यक्ति के सामान्य जानकारीयों को एकत्रित करने के लिए प्रश्नावली या अनुसूचित का उपयोग किया जो शोधार्थी के द्वारा स्वयं बनाया गया है।

### परिणाम एवं विश्लेषण

शोध के लिए अध्ययन क्षेत्र के रूप में झारखण्ड के हजारीबाग जिला का चुनाव किया है। झारखण्ड एक अत्यन्त हीं पिछड़ा राज्य है, यहाँ पिछड़ी जनजातियों की बहुलता है। अतः यहाँ गरीबी की समस्या के कारण कुपोषण की अधिकता है। जिले के ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्र के लोग कुपोषण से प्रभाति हैं। जिसे को दूर करने की सफल प्रयास आवश्यक है। लोगों को जागरूक करने एवं गरीबी की समस्या एवं कुपोषण के निराकरण की सख्त आवश्यकता है।

- अध्ययन में तीनों स्तर के आमदनी वाले परिवार समिल थे।
- अध्ययन में कम संख्या प्रतिशत में मांसाहारी महिलाएं शामिल थीं। और कम संख्या या प्रतिशत में शाकाहारी परिवार समिल थे।

- अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत कुपोषण के बारे में जानने वाली महिलाएं शामिल थीं
- अध्ययन में प्रोटीन एक वृद्धिकारक पोषक तत्व है कि जानकारी रखने वाली महिलाओं कम संख्या प्रतिशत में शामिल थे।
- अध्ययन में कम संख्या/प्रतिशत बच्चों के शरीर का निर्माण वृद्धि प्रोटीन से होता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थीं।
- अध्ययन में कम संख्या/प्रतिशत प्रोटीन की कमी से शरीर का वृद्धि एवं विकास नहीं होता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थीं।
- अध्ययन में कम संख्या/प्रतिशत अनाजों से शरीर की कार्य करने के लिए ऊर्जा मिलती है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थी।
- अध्ययन में कम संख्या/प्रतिशत में प्रोटीन एवं कैलोरी कमी जनित कुपोषण की जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल।
- अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत कैल्शियम एवं सूर्य की रौशनी से प्राप्त विटामिन डी हड्डियों के निर्माण के लिए सहायक होता है कि जानकारी नहीं रखने वाली महिलाएं शामिल थीं।
- विटामिन शरीर को रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थीं कम संख्या या प्रतिशत में विटामिन शरीर को रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है कि जानकारी नहीं रखने वाली महिलाएं थी।
- अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में आयरन और फोलिक एसिड से हमारे शरीर में खून का निर्माण होता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थी।
- अध्ययन की कम संख्या या प्रतिशत में आयरन और फोलिक एसिड की कमी से एनीमिया नामक रोग होता है ये जानकारी न रखने वाली महिलाएं शामिल थी।
- अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी से रिकेट

से नामक रोग होता है की जानकारी न रखने वाली महिलाएं शामिल थी।

14. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में विटामिन सी की कमी से स्कर्वी रोग होता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं शामिल थी।

15. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में आयोडीन की कमी से गोयटर नामक रोग होता है की जानकारी नहीं रखने वाली महिलाएं शामिल थी।

16. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में विटामिन ए की कमी से रत्तौंधी नामक रोग होता है कि जानकारी नहीं रखने वाली महिलाएं शामिल थी।

17. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में बच्चों को सभी पोषक तत्व युक्त संतुलित भोजन देना चाहिए की जानकारी रखने वाली शामिल थी।

18. अध्ययन में कम संख्या क्या प्रतिशत में गाजर और हरी सब्जियां खाने से बच्चों को विटामिन ए की कमी पूरा किया जा सकता है कि जानकारी रखने वाली महिलाएं थी।

19. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत में अंड़ा और दूध खाने से प्रोटीन की कमी पुरी होता है की जानकारी रखने वाली महिलाएं थी।

20. अध्ययन में कम संख्या या प्रतिशत प्रोटीन और कैलोरी की अत्यधिक कमी के कारण बच्चों में पोषणीय सूखा रोग होता है की जानकारी न रखने वाली थी।

### निष्कर्ष:-

कुपोषण संपूर्ण विश्व के ऐसे राष्ट्रों के विशेष रूप से जहाँ गरीबी है तथा जहाँ अज्ञानता, निर्धनता, रुद्धिवादिता तथा अंधविश्वास अधिक है बड़ी समस्या है। कुपोषण को संसार से सदैव के लिए उठा देने के लिए तमाम एजेंसियों ने कमर तोड़ प्रयास किया है। और कर रही है उनकी सहायता से भारत की सरकार भी बराबर इसे दूर करने के लिए कार्य करती रही है। परन्तु इसे दूर करना कोई सहज

काम नहीं है जहाँ इतनी बड़ी जनसंख्या हो वहाँ उत्पादन उसके अनुपात में कम हो वहाँ तो यह होना ही है। अज्ञानता के अंधकार घिरे क्षेत्र के लोगों में इसे हटाने की निजी प्रयास की क्षमता भी नहीं रह गई है। सरकार की सारी योजनाएं कहीं न कहीं पहुँचकर फेल कर जाती है। इससे यह पता लगता है कि जब तक लोग अंधेरे से उजाले में नहीं आएँगे तब तक असफलता ही आशा रखना बेकार है। अब इस बढ़ती जनसंख्या को रोकना है। यह सब काम कैसे होगा? जबकि अधिकांश लोग अशिक्षित कुपोषण अनेक कारकों के प्रभावों का फल है। जैसे - सामाजिक तथा राष्ट्रीय स्तर पर एक साथ काम करने की जरूरत है। इस दृष्टि से इसके कार्यों को इस प्रकार से बांटा जा सकता है:-

1. परिवार के स्तर पर काम
2. सामुदायिक स्तर पर काम
3. राष्ट्रीय स्तर पर काम

राष्ट्रीय स्तर के कामों के अंतर्गत निम्नांकित कार्यों की तत्परता से नीती निर्धारित करके उसका के अनुमान होना चाहिए :-

- उत्पादन बढ़ाना
- मूल्य पर नियंत्रण
- खाद्यों के पोषक मूल्य में वृद्धि
- पोषण शिक्षा की व्यवस्था
- जनसंख्या की वृद्धि पर रोक

### संदर्भ :-

1. कुमारी, आशा (2014/15): आहार एवं पोषण विज्ञान, रांची, अग्रवाल पब्लिकेशंस, पृ. सं. - 308-329
2. स्वामीनाथन, एम. (2012): आहार एवं पोषण, इंदौर, एन.आर. ब्रदर्स, पृ. सं.- 151-156, 164-168.
3. वर्मा, प्रमीला एवं पांडेय, कांति (2006) आहार एवं पोषण विज्ञान, पटना, हिंदी ग्रंथ अकादमी, पृ. सं.- 540-81.