

भारतातील कुपोषण व शासकीय आरोग्य सुविधा

सहा. प्रा. डॉ. अर्चना दयाराम फेंडरकर

स्व. निर्धनराव पाटील वाघाये कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, सानगडी

सारांश :

शरीराच्या वाढीसाठी आवश्यक असलेले पोषण मूल्य असलेल्या आहार /अन्न न मिळाल्यामुळे व भूकमारीने होणारी प्राण्यांच्या शरीराची स्थिती, पुरेसा व योग्य आहार न घेतल्यामुळे जी अशक्तपणाची व आजारपणाची परिस्थिती निर्माण होते. अशा व्यक्तीला कुपोषित म्हणता येईल. कुपोषण म्हणजे आजार नव्हे परंतु आरोग्य, आहार, उपासमार व जीवनसत्त्वांचा अभाव यांचा परिणाम मुलांच्या शरीरावर होतो, असे मूल लहानश्या आजाराने सुद्धा अशक्त दिसू लागते. उदा. अंगावर सूज येणे, मुल रडके होणे, बाळाची वाढ खुंटणे, वजन व उंची वयाच्या प्रमाणात वाढणे म्हणजेच कुपोषण.

दैनंदिन आहारातील काही पोषक घटकांच्या कमतरतेमुळे होणा-या घटकाला कुपोषण म्हणतात. हा संसर्गजन्य आजार नाही, बालकांच्या आहारातील कर्बोदके, प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे यांच्या कमतरतेमुळे होणारा आजार आहे. जागतिक आरोग्य संस्थेने केलेल्या व्याख्येनुसार कुपोषण म्हणजे एखाद्या व्यक्तीच्या पोषण आहारातील कमतरता, अतिरेक किंवा असंतुलन. कुपोषणामुळे बालकांच्या आजारपणात वाढ होते. अशी ब-याच-वेळा बालमृत्यूचे प्रमाण देखील वाढते. आहारातील जीवनसत्त्वे आणि खनिजांच्या कमतरतेमुळे होणारे कुपोषण. जीवनसत्त्वे ब खनिजे बालकांच्या शारीरिक विकासासाठी आवश्यक आलेखाची निर्मिती करण्यासाठी मदत करतात. अपेक्षित 'अ' जीवनसत्व व लोह हे मानवाच्या आरोग्यसाठीचे महत्वाचे घटक आहेत. या सूक्ष्म घटकांच्या कमतरतेमुळे विकसनशील देशातील लहान व गरोदर माता यांच्या आरोग्यास धोका निर्माण होतं आहे.

प्रस्तावना :

देशाची लोकसंख्या ही त्या देशाची खरी साधनसंपत्ती असते. देशाचा विकास हा त्या देशातील लोकसंख्या आणि उपलब्ध नैसर्गिक साधनसंपत्तीवर अवलंबून असतो. नागरिकांच्या राहणीमानाचा दर्जा, आरोग्य सुदृढ व निकोप असणे यावर देशाचा आर्थिक, सामाजिक, शैक्षणिक व सांस्कृतिक विकास अवलंबून असते. म्हणूनच प्रत्येक देशातील शासन प्रणाली लोकांचे आरोग्य उंचावण्यासाठी सातत्याने प्रयत्न करत असते. शारीरिक, मानसिक, सामाजिक दृष्टीने व्यवस्थित आणि रोगमुक्त असण्याची अवस्था म्हणजे आरोग्य होय.

भारतात १९५४ मध्ये आरोग्य सेवा योजना सुरू झाल्या. त्यामुळे आरोग्य व औषधोपचार या सेवा खाजगी क्षेत्रासोबत सार्वजनिक क्षेत्राकडे आलेल्या प्रत्येक भारतीय नागरिकास निरोगी आयुष्य जगण्याचा अधिकार आहे. परंतु भारतातील ग्रामीण भागातील

आदिवासी लोकांना खाजगी आरोग्य सेवा परवडणा-या नसतात. त्यामुळे हे लोक आपल्या आरोग्याकडे दुर्लक्ष करतात.

भारतात कुपोषण ही गंभीर समस्या बनली आहे. 'ग्लोबल हंगर इंडेक्स २०१८' च्या अहवालामध्ये भुकेची समस्या असणा-या देशांमध्ये ११९ देशांच्या यादीत भारत १०३ च्या स्थानावर आला आहे. भारताचा क्रमांक जवळपास १०० वा आहे. यावरून असे दिसून येते की, भारतात कुपोषणाची समस्या गंभीर आहे. जगातील एकूण कुपोषित बालकांपैकी ५० टक्के बालके भारतात आढळतात. कुपोषणाची समस्या भारतातल्या प्रमुख राज्यात दुर्गम डोंगराळ घनदाट अरण्या-या प्रदेशात प्रामुख्याने आदिवासी जमातीत तीव्रतेने आढळते.

महाराष्ट्र राज्यात २१ हजार बालके तीव्र कुपोषित असून महाराष्ट्रातील ठाणे, पालघर, यवतमाळ, गडचिरोली, अमरावती (मेळघाट), धुळे, नंदुरबार हे जिल्हे या समस्येने ग्रासलेले आहेत.

जिल्हा	आदिवासी बहुल क्षेत्र
ठाणे	जव्हार व मोरवाडा
रायगड	कर्जत
नगर	अकोला
नंदुरबार	धारणी व अक्कलबुवा
अमरावती	धारणी
यवतमाळ	झरी जामणी
गडचिरोली	एटापल्ली

आदिवासी बहुल लोकसंख्या असलेल्या गाव-पाडयामधून साधारणपणे ५०० आदिवासी स्वयंसेवकांच्या सक्रिय सहभागाने हे प्रकल्प मार्च २०१३ पर्यंत म्हणजे सुमारे आठ वर्षे चालू होते.

उद्दिष्टे :

- १) मेळघाटातील भौगोलिक स्थितीचा लोकसंख्येच्या आर्थिक, सामाजिक व आरोग्यविषयक घटकांवर होणारा परिणाम अभ्यासणे.
- २) मेळघाट प्रदेशातील कुपोषण स्थिती, कारणे, परिणामाचा अभ्यास करणे.
- ३) मेळघाटातील कुपोषण कमी करण्यासाठी शासकीय योजनांच्या अंमलबजावणीचे व एन. जी. ओ. च्या कार्याचे परीक्षण करणे.
- ४) मेळघाटातील आरोग्य सुविधा व त्याची उपलब्धता यांच्या कमतरतेचा अभ्यास करणे.
- ५) आरोग्य केंद्राच्या विकासाचा व त्याच्या उपयोगितेचा अभ्यास करणे.
- ६) आरोग्यविषयक आधुनिक सोय-सुविधांची उपयुक्तता तपासणे. उदा. फिरते आरोग्य, केंद्र, टेलीमेडिशन इत्यादी.
- ७) कुपोषण कमी करण्यासाठी शासकीय आरोग्य सुविधाबाबत आवश्यक त्या उपाययोजना सुचविणे.

गृहीतकृत्ये :

- १) मेळघाटात बालमृत्यू व कुपोषण यांचे प्रमाण गंभीर आहे.
- २) कुपोषण कमी करण्यासाठी योजनांच्या अंमलबजावणीत कमतरता आहे.
- ३) आरोग्य केंद्राची संख्या कमी आहे.

- ४) आरोग्य केंद्राचे वितरण असमान आहे.
 ५) कुपोषणाचे प्रमाण आदिवासी समाजात अधिक असून रोजगार, उत्पन्न, शिक्षण यांचे प्रमाण कमी आहे.

भारतातील कुपोषणाची कारणे :

१) कुटुंब सदस्य संख्या :

कुपोषण (इंस छनजतपजपवद) आणि अपुरे पोषण (व्दकमत छनजतपजपवद) या गंभीर समस्येनी भारताला ग्रासले आहे. अन्नसमस्या हा ज्वलंत प्रश्न कुटुंबाकुटुंबातून उद्भवला आहे. आवश्यक अन्नघटकांची कमी प्रमाणात खरेदी करणे यामुळे देखील कुपोषण आणि अपुरे पोषणासारखा समस्या उद्भवतात. संरक्षक अन्नाचा पुरवठा होत नाही.

पहिली पाच वर्षे बालकाच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने महत्त्वाची असतात. कारण त्यावरच पुढील अवस्थांचा विकास अवलंबून असतो. पहिल्या बालकाच्या अन्नविषयक गरजा चांगल्या प्रकारे पूर्ण होत नाही तर दुसरा बालक कुटुंबात हजेरी लावतो.

एकूण अर्भकापैकी ११ टक्के अन्नक सौम्य किंवा तीव्र कुपोषणामुळे बाधित असतात. १ ते ४ वयोगटातील बालकांमध्ये चार पैकी एक बालक कुपोषणाने बाधित आढळते. ५ ते १४ वयोगटातील ३३ टक्के बालकांमध्ये कुपोषण आढळते. पौगंडावस्थेतील २५ टक्के मुलींमध्ये एक किंवा दोन प्रकारची पोषण कमतरता आढळते.

कुपोषणाचे परिणाम म्हणजे वजनात वाढ न होणे, चालणे, बोलणे, विचारशक्ती यासारख्या क्रिया मंदावतात. अंगावर सूज येणे, त्वचेवर डाग पडणे, फोड येणे, केस गळणे, डोके कोरडे पडणे, अशक्तपणा जाणवणे, कोणत्याही रोगाला लवकर बळी पडणे, इत्यादी.

प्रौढ व्यक्तीमध्ये स्त्रियांमध्ये ८७.५ टक्के मातांना हिमोग्लोबिन कमी असते. त्याचा परिणाम ३० टक्के नवजात शिशूंचे वजन कमी असते.

भारतात १६.७ कोटी लोकांना आयोडिनची कमतरता आढळते. जीवनसत्व 'अ' कमतरता असणा-यांची फार मोठी संख्या आहे.

२) देशातील लोकसंख्या :

भारत दाट लोकसंख्या वस्तीच्या देश आहे. जगातील एकूण लोकसंख्येपैकी १४.६ टक्के लोक भारतात वास्तव्याला आहेत. वाढत्या लोकसंख्येमुळेच दारिद्र्य आहे.

३) आजार :

पचनांद्रियाचे आजार असल्यास व्यक्ती पुरेसा आहार घेऊ शकत नाही. अशक्तपणामुळे किंवा दातांचे विकार, घशाचे विकार असल्यास चर्वणशक्ती कमी पडते आणि ही परिस्थिती काही महिने राहिल्यास कुपोषण घडून येते. अंतस्त्राव ग्रंथी, चयापचय क्रिया यात अडथळा आल्यास कुपोषण घडून येतो.

४) आर्थिक :

पैशाच्या अभावी क्रयशक्ती कमी होऊन खाद्योन्नाची पाहिजे त्या प्रमाणात खरेदी करू शकत नाही त्यामुळे कुपोषणासारख्या गंभीर बाबीला सामोरे जावे लागते. जीवनसत्वे आणि खनिजे यांची कमतरता दिसून येते.

५) पोष्टिक घटकाचा असमतोल :

पोष्टीक घटकांची कमतरता किंवा आधिक्य असल्यास शरीरावर कुपोषणाची लक्षणे दिसून येतात. जीवनसत्वे 'अ' आणि लोहाची कमतरता प्रामुख्याने दिसून येते. अज्ञानामुळे आहारात असमतोल घडून येतो.

६) अन्नभेसळ :

'अन्नभेसळ' कुपोषणाला आमंत्रण देणारे ठरते. खाद्यपदार्थात असलेल्या भेसळीमुळे आरोग्यावर दीर्घकालीन वाईट परिणाम संभवतात.

जसे सरबतातील रंग, तिखटाला दिलेला रंग हळदीतील मेटानिस याला असे खाद्यपदार्थ सेवनात मज्जातंतूवर वाईट परिणाम होतात. मोहरीच्या तेलात अर्जिमोनची भेसळ झाल्यास सर्वांगावर सूज येते. १९६९ साली तेलात अर्जिमोन तेलाची भेसळ झाल्याने पायावर सूज आल्याची नोंद आहे. लोणी, तूप, दूध यातील भेसळ सर्वांना परिचित आहे.

७) सभोवतालचा परिसर :

सभोवतालचा परिसराचा व्यक्तीच्या आरोग्यावर आणि मानसिकतेवर परिणाम होतो. गलिच्छ वातावरणात कुपोषण संभवते. माशांचा त्रास हा खाद्यपदार्थ दूषित करणारा भाग आहे. संसर्गामुळे तसेच पाण्याचे प्रदूषण या सर्व बाबी कुपोषणाला आव्हान देतात.

८) सवयी :

अन्न सेवनाच्या चुकीच्या सवयींमुळे कुपोषणाला मदत होते. जेवणात विविध खाद्यपदार्थांचा अभाव असतो. त्याचा परिणाम एखाद्या खाद्यपदार्थाचे आधिक्य वाढते. तर एखादे पोषणतत्वांची कमतरता निर्माण होते.

कुपोषणाची समस्या : आजार :

पूर्व प्राथमिक व शाळेत जाणा-या मुलाबाबत समस्या :

७ ते १४ वर्षे वयाच्या मुलांना २०९० कॅलरी, ४१ ग्रॅम प्रथिने मिळायला हवीत असे १९६८ मध्ये षण्डण्ट ने नमूद केले आहे. घरातील कर्ता पुरुष सुदृढ राहावा म्हणून शिकलेल्या अन्नाचा जास्तीत-जास्त वाटा त्याला दिला जातो. तो सुदृढ तर मिळकत येणार या भावनेतून असे कृत्य घडते.

सर्वेक्षणाअंती स्पष्ट झाले की, पहाडी भागातील कुटुंबे आणि ग्रामीण भागातील कुटुंबात लहान मुलांना दोन वर्षेपर्यंत मातेच्या दुधावर त्याच प्रामुख्याने पोषण होत असल्याचे दिसून येते. पूरक अन्न त्याला बरेच उशिरा सुरू करण्यात येत असल्यामुळे अशा मुलात कुपोषणाचे प्रभाव वाढलेले दिसते.

कॅलरी:प्रथिनांची कमतरता :

पाच वर्षांखालील ४ ते ५ टक्के मुलांना क्वाशीऑरकर आणि मरसमस झालेला आढळतो. उपचाराअभावी मृत्यूमुखी पडण्याच्या मुलांची संख्या कमी काही कमी नाही. जी मुले जगतात ती कुपोषणाने पछाडलेली असतात. कुपोषण निर्मूलनाच्या दृष्टीने शासन पातळीवर विशेष प्रयत्न होत असून सुद्धा पुरेसे यश प्राप्त झाले नाही.

जीवनसत्व 'अ' ची कमतरता :

२ ते ५ वर्षे वयोगटातील मुले, गर्भवती स्त्रिया किशोरावस्थेतील मुले यांच्या प्रामुख्याने जीवनसत्व 'अ' ची कमतरता दिसून येते.

रक्तक्षय :

गर्भवती स्त्रिया आणि वाढीच्या मुलांमध्ये रक्तक्षयाचे विशेष प्रमाणात दिसून येते. आपल्या देशातील २० टक्के मातांचे मृत्यू रक्तक्षयामुळे होतात. गंभीर रक्तक्षयामुळे अकाली प्रसूती होते. कमी वजनाच्या बालकाला जन्म देते.

संदर्भ ग्रंथ सूची :

१. पोषण आणि आहारशास्त्र - प्रा. त्रिवेणी शा. फरकाडे, सौ. सुलभा सुहास गोंगे, पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
२. पोषण आणि आहारशास्त्र - डॉ. मीना काळेले, पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर
३. पोषणशास्त्र - डॉ. मीना काळेले, पिंपळापुरे अँड कं. पब्लिशर्स, नागपूर