

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಯಾಕೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ?

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಇದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸುಸ್ತು, ನಿರ್ಲಜ್ಜ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು, ಭೇದಿ, ದಡಾರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 45ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಎತ್ತರವೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವು, ಕೋಪದಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಸ್ವಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸದೇ ಮಂಕಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಅಂತಿಮ ಪರಿಣಾಮ ಆಕಾಲಿಕ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ಈಡುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಕಳವಳಕಾರಿ.

— ಡಾ. ಗುರುಪ್ರಸಾದ್

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳ ತಜ್ಞರು, ಜಿಜಿಎಂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ದಾವಣಗೆರೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ.

ವೃತ್ತಿಯ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮಲ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ (ಆರ್‌ಬಿಎಸ್) ಗಳಿದ್ದರೆ ಅನಿಮಿಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಹೆಮಟಾಲಜಿ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ವಯಸ್ಸು, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತೀವ್ರತರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ತರದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು (ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಹರಿವೆ, ದಂಟು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಲೆ, ಚಕ್ರಮುನಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಮೂಲಂಗಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅಂಜೂರ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿಯನ್ನೂ ದಿನನಿತ್ಯ ಊಟದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವೆಲ್ಲದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ, ದಾಳಿಬೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜತೆಗೆ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಕಿ ಅಂಶ

ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ ಬಿಹಾರಕ್ಕಿದೆ. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 3,98,359 ಬಿಹಾರದಲ್ಲಿ 2,79,427 ಮಕ್ಕಳು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಮೂರನೆ ಅಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ... ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತೀವ್ರತರದಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕು



ಕೋವಿಡ್ -19 ಮೂರನೆ ಅಲೆಯ ಸಂಭವನೀಯತೆಯು ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅಂಗನವಾಡಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಬಡ ಮಕ್ಕಳ ಮನೆಗೇ ಹೋಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕಿಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಫುಡ್‌ಕಿಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಕೂಡ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಲಂಗಳಲ್ಲಂತೂ ಮಕ್ಕಳು ಅಕ್ಕವಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವನ್ನೂ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಉಚಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊರೊನಾ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಋತುಸ್ಥಾವರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ತಾವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಅನಿಮಿಯಾ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಈ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ.

—ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮುರಳಿ
ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಸದಸ್ಯೆ