

पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोग (Deficiency Diseases) :

भोजन की मात्रा का कम करने से उसे शरीर के लिए पर्याप्त पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिसके कारण दीर्घकालीन, कमजोरी, मानसिक तथा भावात्मक कष्टभाव हो सकते हैं। थोड़े पोषक तत्वों को अपने आहार में लेना शामिल कर के तो उनके अभाव से उत्पन्न रोग के लक्षण भी समाप्त होने लगेंगे।

यही कारण है कि इस प्रकार के रोगों को इस प्रकार के रोगों को पोषण अभाव रोग (Deficiency diseases) कहते हैं। यह अभाव हमारे दैनिक आहार में विभिन्न पोषक तत्वों की कमी या अनुपस्थिति के कारण उत्पन्न होते हैं।

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (Protein Energy Malnutrition) :

भोजन में लम्बे समय तक प्रोटीन की अनुपस्थिति के कारण प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण नामक रोग पैदा हो जाता है। यह रोग सामान्यतः 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों में होता है। यह रोग गरीब तथा कुपोषित विहीन समुदाय के बच्चों में व्यापक रूप से देखा जाता है। जब बच्चे इस रोग से पीड़ित होते हैं तो उनके शरीर में रोज से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है जिसके कारण उन्हें दस्त और अन्य संक्रमणों के होने का खतरा बढ़ जाता है।

प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण दो प्रकार के होते हैं। -

① जब प्रोटीन की मात्रा कम और कार्बोहाइड्रेट से मिलने वाली ऊर्जा पर्याप्त हो तो इस स्थिति को क्वेशियोर कहते हैं। इस पोषण अभाव रोगों के कारण बच्चे का पेट मरक की तरह विकसित हो जाता है।

② जब लम्बे समय तक प्रोटीन और ऊर्जा दोनों की कमी रहती है तो इस स्थिति में पैदा होने वाले रोग को मरासमस (Marasmus) कहते हैं। इन दोनों की परिस्थितियों में बच्चे का विकास रुक जाता है और वह अपनी पूर्ण क्षमता में विकसित नहीं हो पाता है।

2

③ जब बच्चों के आहार में कार्बोहाइड्रेट की कमी हो जाती है तो उसका वजन कम होने लगता है और वह कमजोर होने लगता है। एक अन्य प्रकार का कुपोषण है अल्पविक कैलोरी का सेवन। यदि व्यक्ति अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट का सेवन अल्पविक मात्रा में करता है तो वह मर जाता है। हमने परिवारों में अल्पविक इस स्थिति का देखा जा सकता है।

विटामिन - A की कमी

विटामिन ए (A) की कमी मुख्य रूप से बच्चों में पाई जाती है। गर्भवती महिलाओं में भी इसकी कमी हो जाती है। विटामिन A शरीर की कैलोरी और विकास के लिये जरूरी होता है। इसकी कमी से शरीर का विकास रुक जाता है। विटामिन A की कमी से औरव की पुतली के सफेद हिस्से में लिफ्टुन आने लगती है। यहाँ तक की औरव के कर्निया (काले हिस्से अथवा पुतली) में भी चुन्चलापन आने लगता है। ऐसी स्थिति में सुधार के लिये गैर में अधिक मात्रा में विटामिन A लेना आवश्यक कर देना चाहिए। भारत में विटामिन A की कमी से हर वर्ष 40,000 बच्चे मर जाते हैं।

लोह तत्व की कमी - एनीमिया

लोह तत्व की कमी से होने वाला रोग एनीमिया हमारे देश में होने वाली दूसरी सबसे बड़ी पोषण सम्बन्धी समस्या है। यह रोग सभी आयु समूह की महिलाओं और बच्चों में पाया जाता है। हमारे देश में एनीमिया के प्रमुख कारण हैं।

- * आहार में लोह तत्वों वाले खाद्य पदार्थों का शामिल न किया जाना अथवा इनका कम सेवन।
- * बड़े बच्चों तथा व्यक्तियों में पेट के कीड़ों का होना।
- * प्रसूति के समय अथवा छिपी दुर्घटना के कारण अधिक मात्रा में रक्त बहना।

लोह तत्व के अभाव अर्थात् एनीमिया में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है, जिससे कोशिकाओं की मिलने वाली ऑक्सीजन की मात्रा घट जाती है। ऐसा होने पर आप हाँस, थकान और थकान महसूस करने लगते हैं। इसलिये आप अपनी

पूरी दवा से काम नहीं कर पाते ।

विटामिन की कंप्लेक्स की कमी

भोजन में विटामिन की की मात्रा कम लेने से इस रोग के लक्षण दिखने लगते हैं । इसके आम लक्षण हैं - मुँह का पकना, जीभ के छाले, जीभ का लाल होना और मुँह के किनारे दरना आदि । कई बार साफ-साफ दस्त और पचिश के लक्षण भी दिखाई देने लगते हैं । इसमें व्यक्ति को भूख नहीं लगती और उसे भोजन पचाने में मुश्किल होने लगती है । पहले यह रोग बेरी बेरी नाम से जाना जाता है या और यह विशेष रूप से उन स्थानों पर होता था जहाँ पोलिश किये हुए पाक अन्धक खाते थे । संतुष्ट पावलों के स्थान पर ब्रजन पावलों का खाना करने से इस रोग का निवारण किया जा सकता है ।

विटामिन सी की कमी

विटामिन C (सी) की कमी मुख्य रूप से त्वचा फुलों और लसूँयों के न खाने से होती है । इस रोग को स्कर्वी कहते हैं । इससे हमारे मसूँडे । इसके द्वारा मसूँडे, घोंट, आँत और हड्डियाँ कठोर पड़ जाती हैं । मसूँडे फूटने लगते हैं और उनमें से खून निकलने लगता है । घाव भी जल्दी नहीं भरते । इसका एक मात्र उपाय है भोजन में ताजे फलों और सब्जियों की मात्रा बढ़ा देना ।

आयोडीन की कमी से विकार

हमारे शरीर को सही ढंग से कार्य करने के लिये आयोडीन की बहुत आवश्यकता है । इसकी कमी की वजह से कई प्रकार के रोग पैदा हो सकते हैं जैसे - बेधा, कौनापन, मानसिक विकलता, बहरापन आदि ।

बेधा अर्थात् गलगंड आम तौर पर छिशोरी, युवाओं और स्कूल के बच्चों में देखा जाता है । इस रोग से प्रभाव की अपेक्षा महिलायें अधिक प्रभावित होती हैं ।