

हिन्दुस्तान

तरक्की को चाहिए नया नजरिया

| NEW DELHI | |
|-------------------------|----|
| 11 AUGUST 2017 | 02 |
| CIRCULATION – 12,99,672 | |

आजकल

हिन्दुस्तान • तन-मन • मुकना • 11 अगस्त 2017 • 02

बच्चे के मोटापे की जांच है जरूरी

बच्चों में मोटापे की समस्या काफी तेजी से बढ़ रही है। ऐसा कई बार किसी बीमारी की वजह से होता है तो कई बार किसी बड़ी बीमारी का कारण भी बन जाता है। इसलिए अपने बच्चे के मोटापे के कारणों पर जरूर नजर रखें। जानकारी देता आलेख

भारतीय आबादी में मोटे बच्चों की संख्या में इधर बहुत ज्यादा वृद्धि देखने को मिली है। चूंकि बचपन का मोटापा वयस्क उम्र के मोटापे की शुरुआत होता है, इसलिए यह रोहत को लेकर चिंता का कारण भी होता है। मोटापे को कई सारी बीमारियों के कारण के रूप में देखे जाने की वजह से बचपन में ज्यादा वजन को खतरे की घंटी की तरह देखें।

यह है कारण

बचपन में ज्यादा वजन को परेशानी पूरी दुनिया में महामारी बनाती जा रही है। इसे अब रोहत की एक बड़ी समस्या के रूप में देखा जाने लगा है। बच्चों के कुछ निश्चित समूहों में मोटापा इतना ज्यादा बढ़ रहा है कि डॉक्टरों ने भी बच्चों व किशोरों में मोटापे की जांच करवानी चाहिए। यह आमतौर पर गलत जीवनशैली, ज्यादा खाने, खाने की गलत आदतों, रोजाना कम शारीरिक गतिविधि और जिनके गलत तरीकों आदि के कारण होता है। ये टीवी देखकर समय बिताते रहते हैं। यह सुझाव दिया जाता है।



योग भी है कारण

मेडांता हॉस्पिटल के योग विशेषज्ञ दीपक झा बताते हैं कि बच्चों के बीच कम शारीरिक गतिविधियां और पौष्टिक आहार के प्रति लापरवाही उनसे तनाव, अवसाद, भूख और चिंता जैसे मानसिक विकारों को बढ़ा रहे हैं। योग का अभ्यास करने से बच्चों को इन शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से बचों को इन समस्याओं से मुक्ति दिलाने में मदद मिल सकती है। मोटापे से लड़ने के लिए अभिभावकों को अपने बच्चों को योग सिखाना चाहिए और इसे उनके दैनिक जीवन में भी शामिल करना चाहिए। इसके लिए सूर्य नमस्कार, कटि-संक्रान्त, हस्तसन, सर्वांगसन, धनुवासन आदि कारगर साबित होते हैं।

कि 6 महीने में या फिर कम से कम वार्षिक रूप से एक बार बच्चे के वजन/आर्द्र की जांच करवानी चाहिए, ताकि रोहत को जल्द से जल्द बच्चे के विकास के मापदंडों का विश्लेषण किया जा सके। वजन और कद के चार्ट को भी ठीक रखने से काफी मदद मिलती है। इस चार्ट के

आधार पर बाल रोग विशेषज्ञ व माता-पिता बच्चे की रोहत के विकास का आसानी से आकलन कर सकते हैं।

बीमारी भी हो सकती है कारण

फोर्टिस हॉस्पिटल के पैरिपेटिक व मेडांतालिक सर्जरी विभाग के डायरेक्टर डॉ. अनुप एन. सी. पीटर्स के अनुसार, मोटे बच्चे अपने पतले दोस्तों की तुलना में कम आत्मविश्वास वाले होते हैं। स्कूल में उन्हें सताया जा सकता है और उन्हें पक्षपात का भी डर हो सकता है। टाइप 2 डायबिटीज, स्लीप एपनिया और फुट्रों या कुल्हे में दर्द, ज्यादा कोलेस्ट्रॉल, असामान्य लिपिड प्रोफाइल, अस्थमा, ल्वका की परेशानियां कुछ लक्षण हैं, जिन पर नजर रखनी चाहिए।

मोटापे का रोकथाम

बच्चे के रोहतमंद विकास के लिए आहार प्रमुख है। संतुलित आहार लेने के साथ ही यह भी जरूरी है कि आहार में जरूरी बदलाव के लिए बाल रोग विशेषज्ञ और आहार विशेषज्ञ से समय-समय पर सलाह ली जाए। खाने की रोहतमंद आदतों में केवल समय से खाना की शामिल नहीं होता, इसमें बच्चे को घर में खाने के लिए प्रोत्साहित करना और यह सुनिश्चित करना भी शामिल है कि वह ठीक तरह से खाए। उनका भोजन संतुलित हो।



किशोर समय पर और बार-बार खाएं

मौसम कोई भी हो, सुबह के नाश्ते को नजरअंदाज करना रोहत के लिए बेहद हानिकारक सिद्ध होता है। इसी तरह दिन भर के लिए जरूरी पोषण न लेना रोहत के समय विकलांग हो जाता है। बचपन किशोरों के लिए खाने पर विशेष ध्यान देना तो और भी जरूरी हो जाता है, क्योंकि इस उम्र में शरीर का हर तरह से विकास हो रहा होता है। शरीर में तमाम तरह के बदलाव की शुरुआत इसी उम्र में होती है।

किशोरों को कैल्शियम और पोषक तत्वों, खासकर आयरन और कैल्शियम पर काफी ध्यान देना चाहिए, क्योंकि इस उम्र में शरीर को इनकी सबसे अधिक जरूरत होती है। ये उनके शारीरिक और मानसिक विकास के लिए अत्यंत जरूरी हैं। इसलिए इस उम्र में किशोरों को अपने आहार पर ध्यान देना चाहिए। अभिभावकों को भी इस उम्र में किशोर बच्चों के खानपान पर विशेष नजर रखनी चाहिए।

किशोरों को अपने खाने को निश्चित समय पर ही लेना चाहिए। किशोरों इस बात का ध्यान रखें कि ब्रेकफास्ट, लंच, शाम के नाश्ते और डिनर में से हर एक के बीच वजन बढ़े से रोहत का अंतराल न हो। किशोर किसी डाइटिंग से सलाह लेकर अपने समय के अनुसार एग्जस्टिव चार्ट बना सकते हैं। इसमें उनकी उम्र और शरीर के वजन के अनुसार आवश्यक ऊर्जा का निर्धारण किया जाता है और उसका पालन करने की सलाह दी जाती है। लड़के और लड़कियों की डाइट में थोड़ा अंतर होता है। एक 13 से 15 साल के किशोर को 2,450 कैलरी की जरूरत होती है, जबकि इसी उम्र की किशोरी को 2,060 कैलरी की। इसी के अनुसार पोषक तत्वों की मात्रा में भी अंतर होता है। किशोरों पर दिन में 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं। जिंदा हो सके तब तक पानी का इस्तेमाल नियमित रूप से करें।

(बीजेके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल की वीकेंड डाइटिशियन सुनीता चौधरी से बातचीत पर आधारित)