

कुपोषण

कुपोषण म्हणजे काय?

व्यक्तीस सशक्त राहण्यासाठी पुरेशा प्रमाणात पोषक आहार आणि उष्मांक मिळाले नाहीत तर कुपोषण संभवते . पोषक आहारात प्रथिने, मेद, पिष्टमय पदार्थ, जीवनसत्त्वे आणि खनिजे यांचा समावेश असतो.

कारणे

- योग्य प्रमाणात किंवा विविधांगी आहार न घेणे
- पचन करण्याची क्षमता नसणे आणि पोषक द्रव्ये शोषून घेण्याची क्षमता नसणे.
- शरीरास अधिक उष्मांकाची गरज असण्याची आरोग्य स्थिती
- गर्भावस्था
- आहाराच्या चुकीच्या सवयी जसे भूक नसणे किंवा वजन कमी करण्याच्या दृष्टीने उपासानंतर अधिक खाणे किंवा जबरदस्तीने उल्टी करणे.
- नशेची औषधे किंवा मद्यपान करणे.

चिन्हे आणि लक्षणे-

- अस्वस्थ मन :स्थिती आणि थकवा
- वाढीचा वेग कमी असणे किंवा लहान मुलांची वाढ नसणे
- वजन कमी होणे किंवा भूक मंदावणे
- जखमा लवकर न भरणे आणि संसर्गाचे प्रमाण वाढणे
- हाडे आणि सांध्यात वेदना, अशक्त स्नायू आणि मस्तिष्काकडील डोक्याचा भाग आकसलेला असणे
- कुरतडलेली किंवा खडबडीत नखे
- कोरडी भेगाळलेली त्वचा किंवा त्वचेच्या रंगात बदल
- केसांचा रंग बदलणे किंवा केस गळणे
- पोट फुगल्यासारखे दिसणे किंवा शरीराच्या इतर भागास सूज येणे

निदान-

- बॉडी मास इंडेक्स (BMI)
- नुसतेच काहीही न करता वजन कमी होणे

उपचार-

- कुपोषणाची कारणे शोधून त्याप्रमाणे उपचार करण्याची गरज भासते
- वाढीव उष्मांक आणि पोषक आहाराची आवश्यकता असते . आहार विशेषतः दैनंदिन पोषक आहाराचे नियोजन करतात.एखाद्या व्यक्तीस एकाच वेळेस जास्त आहार घेता येत नसेल तर दिवसभरात थोड्या थोड्यावेळाने खावे. अशा व्यक्तीस पोषक पुरक पदार्थाची किंवा पेयांची आवश्यकता असू शकते.
- शरीराच्या गरजेनुसार जीवनसत्त्वे आणि खनिजांचा पुरवठा करण्याची आवश्यकता असते. ते सलाईन, इंजेक्शन किंवा गोळ्या या स्वरूपात देता येतात.
- भूक वाढविण्यासाठी क्षुधावर्धक दिली जातात.

रुग्ण समुपदेशन-

- रुग्णास तांदुळ, बटाटा आणि इतर पिष्टमय पदार्थ यांचा आहारात समावेश असावा. त्यापासून अनेक अन्नपदार्थ तयार करता येतात. त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात उष्मांक आणि उर्जा उपलब्ध असते. पिष्टमय पदार्थांच्या पचनातून शर्करा तयार होते. व त्यापासून उष्मांक मिळतो.
- दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ- मेदाचा मुख्य स्रोत नैसर्गिक शर्करा उदा. लॅक्टोज आणि कॅल्शियम सारखी खनिजे मिळतात.
- फळे आणि भाज्या - जीवनसत्वे आणि खनिजे यांचा मुख्य स्रोत. त्यातून मिळणा-या चोथ्यामुळे अन्नपचन सुलभ होते . तसेच पचन संस्थेचे कार्य सुधारते .
- मांस, कोंबडी, मासे, अंडी, शेंगा आणि इतर (दुग्धजन्य पदार्थाव्यतिरिक्त) यातून प्रथिने मिळतात. त्यामुळे शरीर सुडौल बनते . तसेच शरीरातील विकाराचे कार्य व एकूणच कार्य सुधारते.

Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0