

कुपोषण

कुपोषण क्या है?

कुपोषण तब होता है जब व्यक्ति को खुद को स्वस्थ रखने के लिए पर्याप्त कैलोरी या पोषक तत्व नहीं मिलते हैं। पोषक तत्वों में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और खनिज शामिल हैं।

जोखिम

- सही मात्रा में या हर प्रकार का भोजन न मिलना
- पोषक तत्वों को ठीक से पचाने और अवशोषित करने में असमर्थता
- एक शरीरकी स्थिति जिसमे शरीर की आवश्यक कैलोरी की मात्रा बढ़ाती है
- गर्भावस्था
- आहार संबंधी विकार जैसे एनोरेक्सिया या बुलिमिया
- नशीली दवाओं या शराब का दुरुपयोग

लक्षण

- चिड़चिड़ा (खराब मूड) और थकान
- सामान्य से धीमी वृद्धि, या (बच्चों में) कोई वृद्धि नहीं
- वजन कम होना या भूख कम लगना
- धीरे-धीरे घाव भरना और संक्रमण में वृद्धि
- हड्डी या जोड़ों का दर्द, कमजोर मांसपेशियां, या धँसा हुआ मंदिर
- सूखी, पपड़ीदार त्वचा या त्वचा के रंग में परिवर्तन
- बालों का रंग बदलना, या बालों का झड़ना
- फूला हुआ पेट और शरीर के अन्य हिस्सों में सूजन

निदान

- बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई)
- हाल के महीनों में अनायास ही वजन कम हो गया

उपचार

- उपचार कुपोषण के कारण पर निर्भर करता है।
- बढ़ी हुई कैलोरी और पोषक तत्वों की आवश्यकता होगी। आहार विशेषज्ञ स्वस्थ भोजन की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं। यदि व्यक्ति को बड़ा भोजन खाने में परेशानी होती है, तो पूरे दिन छोटे भोजन खाएं। व्यक्ति को पोषण पूरक खाने या पीने की आवश्यकता हो सकती है।

- विटामिन और खनिजों की आवश्यकता हो सकती है ताकि विटामिन और खनिज शरीर की जरूरत को पूरा किया जा सके। उन्हें IV के माध्यम से, शॉट के रूप में, या गोली के रूप में दिया जा सकता है।
- भूख उत्तेजक दिया जाता है जो भूख को बेहतर बनाने में मदद करता है।

रुग्ण समुपदेशन

- रोटी, चावल, आलू, और अन्य स्टार्चयुक्त खाद्य पदार्थ। यह आहार का सबसे बड़ा हिस्सा बनाता है और ऊर्जा और कार्बोहाइड्रेट के लिए कैलोरी प्रदान करता है जो शर्करा में परिवर्तित हो जाते हैं जो ऊर्जा प्रदान करते हैं।
- दूध और डेयरी खाद्य पदार्थ - वसा के सरल स्रोत और सरल शर्करा जैसे लैक्टोज और साथ ही कैल्शियम जैसे खनिज
- फल और सब्जियां - विटामिन और खनिजों के महत्वपूर्ण स्रोत और साथ ही फाइबर और बेहतर पाचन स्वास्थ्य के लिए उपयुक्त
- मांस, पोल्ट्री, मछली, अंडे, बीन्स और प्रोटीन के अन्य गैर-डेयरी स्रोत - ये शरीर के निर्माण ब्लॉक बनाते हैं और शरीर और एंजाइम के कई कार्यों में मदद करते हैं।

Reference: Micromedex's Care Notes System Online 2.0