Reviews of Literature
Volume 1 , Issue 1 , Aug 2013 ISSN:-2347-2723

गर्भावस्था में उदरशूल भ्रूण के विकास में बाधक (दरभंगा ग्रामीण क्षेत्र के सम्बन्ध में एक वैज्ञानिक अध्ययन)

नेहा मजाहिर
शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, ल.ना. मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा.

सारांश :

गर्भावस्था के समय में गर्भवती स्त्री वसायुक्त भोजन अधिक करती है जिसके कारण उन्हें उदरशूल रोग हो जाया करता है। उदरशूल होने से भ्रूण के विकास में बाधक होता है। उदरशूल में बराबर भ्रूण का दवाव नीचे की ओर होता है। गर्भवती स्त्री को भी कष्ट के कारण कुछ भी खाने का मन नहीं करता है। गर्भावस्था में ठीक से पोषण नहीं लेने से भ्रूण के विकास पर असर पड़ता है। उदरशूल के कारण कभी–कभी गर्भपात हो जाता है। इसलिए अब गर्भवती स्त्री में उदरशूल के बारे में जानना बहुत ही जरूरी हो गया है।

भूमिका :

प्रजनन काल स्त्रियों के लिए संकट का समय है, कुपोषण इस संकट को अधिक प्रभावित करता है। स्त्रियों की पोषण सम्बन्धी विशेष आवश्यकताएँ गर्भ धारण के पूर्व ही प्रारम्भ हो जाती है, एवं यह चक्र धात्री की स्थिति तक निरन्तर चलायमान रहता है। कई वैज्ञानिकों का मत है कि पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं पर बाल्यावस्था से ही जोर दिया जाना चाहिए, क्योंकि इसी अवस्था में शरीर के विभिन्न अंगों का विकास होता है। एक सुपोषित स्त्री के शरीर में सभी पौष्टिक तत्व संचित होंगे और उसका शरीर अपेक्षाकृत उन स्त्रियों के, जो शुरू से कुपोषित होती हैं, पूर्ण रूप से नहीं होता है तथा गर्भावस्था में दौरान उत्तम पोषण प्राप्त न होने पर उनकी अवस्था अति शोचनीय हो जाती है। गर्भ धारण की स्थिति में भी कुछ महिलाएँ अपाच्य भोजन आदि ग्रहण करती हैं। साथ ही नशापान का भी सेवन करने से परहेज नहीं करती जिस कारण उन्हें उदरशूल होता है जो कि गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास में बाधक होता है।

कई ऐसी अवस्थाये हैं जिनका आहार एवं पोषण की दृष्टि से अत्यधिक महत्त्व है। उदाहरणार्थ शैशवकाल, बाल्यावस्था तथा किशोरावस्था। इन अवस्थाओं में पौष्टिक तत्त्वों की मांग अधिक हो जाती है, शरीर की वृद्धि तीव्र गति से होती है। इसी प्रकार गर्भावस्था तथा धात्री की स्थिति में भी पोषण सम्बन्धी आवश्यकता अधिक हो जाती है।

भारत तथा अन्य विकासशील राष्ट्रों में मातृ एवं शिशु मृत्यु दर अधिक होने का मुख्य कारण गर्भवती के आहार में पौष्टिक तत्वों की अत्यधिक न्यूनता/ अपर्याप्त पोषण एवं कुपोषण गर्भधारण करने की क्षमता को प्रभावित करते हैं।

गर्भधारण के पहले की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ– सुपोषित स्त्री को जिसे गर्भ धारण से पूर्व उत्तम पोषण प्राप्त हुआ है। उसे गर्भावस्था में कम कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। ऐसी स्त्री का शिशु भी स्वस्थ होता है और इस प्रकार पूर्व परिपक्व शिशु जन्म की सम्भावना कम हो जाती है।

गर्भकाल में शरीर के भार में कमी से भी स्त्रियों को गर्भकाल में अत्यन्त परेशानी का सामना करना पड़ता है, शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। Toxemia of Pregnancy, पूर्व परिपक्व शिशु जन्म (Premature birth), गर्भपात (Abortion) तथा मरे हुए बच्चे का जन्म की सम्भावना उन स्त्रियों से अधिक होती है जिनका शरीर भार कम होता है। गर्भावस्था में उचित एवं उत्तम पोषण प्राप्त न होने से

गर्भवती स्त्री का भार संतुलित रूप से वृद्धि नहीं कर पाता। कई वैज्ञानिकों ने गर्भावस्था संबंधी पोषण की आवश्यकताओं पर अनुसंधान किये, जिससे कई महत्त्वपूर्ण तथ्य सामने आये हैं। 'बर्क' तथा उनके सहयोगियों ने विभिन्न आर्थिक स्थिति वाली 216 गर्भवती स्त्रियों का परीक्षण किया और उनके आहार में उपस्थित पौष्टिक तत्त्वों का विश्लेषण किया। इनके परीक्षण का परिणाम निम्नलिखित था–

Cases	Toxemia	Premature Birth
Very Poor 37 Case	35%	19%
Poor 44 Case	14%	09%
Fair 69 Cases	07%	04%
Good or Excellent 25 Cases	04%	0%

इससे यह ज्ञात होता है कि निम्न स्तरीय वर्ग की स्त्रियाँ गर्भावस्था में होने वाले रोग (Toxemia Pregnancy) से अधिक पीड़ित होती है। इनमें गर्भपात, पूर्व परिपक्व शिशु जन्म तथा मरे हुए बच्चे का जन्म भी अधिक देखा गया। इनके शिशुओं का स्वास्थ्य अति शोचनीय था। उच्च स्तरीय वर्ग की स्त्रियाँ पूरे गर्भकाल में सामान्य रही तथा उन्हें किसी प्रकार की कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ता। इनमें गर्भपात, पूर्व परिपक्व शिशु जन्म तथा मरे हुए बच्चे का जन्म कम देखा गया। उनके शिशु स्वस्थ तथा पूर्ण विकसित थे। 'बर्क' ने आगे कहा है कि निम्न स्तर की गर्भवती के आहार मे पौष्टिक तत्वों, मुख्यतः खनिज लवणों, जीवन–सत्वों एवं खाद्योज की अधिक न्यूवता थी, जिनका प्रभाव माता तथा शिशु दोनों के स्वास्थ्य पर पड़ा।

गर्भवती स्त्री को शुरू के तीन महीनों तक वमन तथा जी मिचलाने की शिकायत रहती है। इस कारण शुरू के महीनों में शरीर से पौष्टिक तत्व नष्ट होते रहते हैं, जिनकी पूर्ति बाद के महीनों में होना अत्यावश्यक है।

भ्रूण की वृद्धि : गर्भ की स्थिति माता तथा पिता के डिम्बाणु (Ovum) तथा शुक्राणु (Sperm) के संयोग से होती है। भ्रूण की वृद्धि शुरू के 8 से 12 हफ्ते तक तेजी से होती है। इस समय तक भ्रूण 2'' लम्बा रहता है और वह अपने चारों ओर उपस्थित ऊतकों से पोषण प्राप्त करता है। इसके पश्चात भ्रूण की वृद्धि अत्यन्त तीव्र गति से होती है। 40 हफ्ते तक पूर्ण विकसित गुण का भार 7 पौण्ड हो जाता है, जबकि 12 हफ्ते तक इसका भार केवल 1/2, औंस रहता है। इस दशा में भूण को निर्माण कारक पौष्टिक तत्वों की अत्यधिक आवश्यकता होती है। गर्भकाल के अंतिम दिनों में भ्रूण के समस्त अंगों का निर्माण तेजी से होता है। अस्थियों तथा मांसपेशियों का निर्माण रक्त का बनना, मस्तिष्क का विकास तथा अन्य ऊतकों का आवश्यकता पूर्ण करने के लिए माता पर निर्भर रहता है। माता के रक्त से ही उसे सभी आवश्यक तत्त्वों की प्राप्ति होती है।

अतः गर्भकाल से ही धात्री स्थिति तक स्त्रियों को अधिक पौष्टिक भोज्य पदार्थों की आवश्यकता होती है। इस समय पौष्टिक तत्त्वों की न्यून्ता होने से गर्भवती महिलाओं को उदरशूल तथा भ्रूण की वृद्धि एवं विकास पूर्ण नहीं हो पाता।

गर्भकाल में माता के शारीरिक भार में परिवर्तन, भ्रूण के विकास के साथ–साथ माता का, शारीरिक भार भी बढ़ता है। इस अवस्था में गर्भाशय, गर्भनाल तथा स्तन विकसित होते हैं, साथ ही शरीर में पानी और वसा की मात्रा भी बढ़ जाती है। गर्भकाल के शुरू के 20 हफ्ते तक शरीर का भार 8 पौण्ड तथा अंतिम हफ्तों में 1 पौण्ड प्रति हफ्ता के दर से बढ़ना चाहिए। पूरे गर्भकाल में शारीरिक भार में 24 से 28 पौण्ड तक वृद्धि होनी चाहिए।

उदरशूल अर्थात् पेट में दर्द की विकृति सभी छोटे–बड़ों को कभी–न–कभी अवश्य पीड़ित करती है। कुछ स्त्री–पुरूष व किशोर तो अपने खाने–पीने की अनुचित आदतों के कारण आए दिन उदरशूल से पीड़ित होते रहते हैं। अनियमित दूषित, बासी, गरिष्ठ खाद्य पदार्थों एवं नशापान के सेवन से अधिकांश स्त्री–पुरूष उदरशूल से पीड़ित रहते हैं।

विभिन्न रोगों के कारण उत्पन्न उदरशूल :

प्रकृति–विरुद्ध आहार जैसे मांस–मछली का सेवन करने पर तुरंत दूध पीना, मधु और घी मिलाकर खाना, दही के सेवन के बाद चाय–कॉफी आदि का सेवन और उष्ण मिर्च–मसालों व अम्लीय रसों से बने व्यंजनों के सेवन के अतिरिक्त उदरशूल की उत्पत्ति विभिन्न संक्रामक रोगों के कारण भी होती है। आँतों में व्रण बनने (पेप्टिक अल्सर) आत्रपुच्छ शोथ (अपेंडिसाइडिस), अजीर्ण, आहमान, अम्ल–पित्त आदि रोगों के कारण भी उदरशूल की उत्पत्ति होती है।

यद्यपि यह शोध–आलेख अपने आप में एक पूर्णतः मौलिक कार्य है। तथापि अध्ययन हेतु कुछ पूर्व में किये गये कार्यों की समीक्षा कर लेने से कार्य करने के ढंग और कार्यों में प्रगति लाने हेतू पूर्व में किये गये कार्य मील का पत्थर साबित हो सकता है। इस विषय में मिलते–जुलते कार्यों की सहायता भी ली गई है जिससे वर्तमान शोध–आलेख में कहीं कोई त्रुटि की सम्भावना नहीं रह पायेगी।

किसी सामाजिक अनुसंधान की पूर्णता और व्यावहारिक निष्कर्ष हेतु एक ऐसे क्षेत्र का चयन किया गया है जिसमें घर–घर जाकर विभिन्न प्रकार के प्रश्न पूछे गए हैं और इन्हीं प्रश्नों के उत्तर के आधार पर निष्कर्ष निकाले गए हैं। वर्तमान आलेख में दरभंगा शहर के पास ही सदर ग्रामीण क्षेत्र में कुछ गाँव हैं जैसे– छपकी, कबीरचक, गंज, धरमपुर, रानीपुर, आदि हैं। ये गाँव शहर के समीप होने के बावजूद पूर्णतः देहाती यानी पिछड़ा हुआ है यानी ग्रामीण इलाका है। इन गाँवों के लगभग 400 परिवारों का अध्ययन करने का प्रयास किया गया है।।

इन क्षेत्रों में सभी जातियों के लोगों का समावेश देखने को मिलता है। यहाँ की आर्थिक स्थिति भी कुछ अच्छी नहीं कही जा सकती है। इन क्षेत्रों में शिक्षा हेतु अनेक मध्य विद्यालय एवं उच्च विद्यालय शिक्षा देखने को मिलते है। लेकिन ग्रामीण का लाभ उठाते हेतु शिक्षकगण सही शिक्षा की ओर ध्यान नहीं दे पाते हैं, जिसके कारण छात्र–छात्राओं को नुकसान होता है। इन क्षेत्रों का मुख्य उपज धान एवं गेहूँ है। दरभंगा जिला में राज परिसर स्थित कंकाली मंदिर, रामेश्वरी श्यामा मन्दिर, माधवेश्वर (शिव मन्दिर), के लिए विख्यात है। दरभंगा सदर क्षेत्र में कुपोषण की स्थितियों पर सामान्य एवं विस्तार पूर्वक अध्ययन करने का प्रयास किया गया। भूमिका के बाद हम अपने एरिया ऑफ ऑपरेशन में इसकी वास्तविक स्थिति का अध्ययन किये और इन क्षेत्र में कुपोषण के विभिन्न पहलुओं पर गहन सर्वेक्षण भी किये। लेकिन अभी इस क्षेत्र में अध्ययन की और आवश्यकता है। जिसे आगे भी करने का प्रयास किया जाएगा।

निष्कर्ष :

तथ्यों के संकलन एवं उनके विश्लेषण के पश्चात् अर्थात् उपर्युक्त प्राप्त आँकड़ों का विश्लेषण कर निष्कर्ष निकलता है कि घर की अपेक्षा बाजार में उष्ण मिर्च–मसालों व अम्लीय रसों से बने खाद्य जैसे– छोले–भटूरे, समोसे, कचौड़ी, आलू की टिक्की आदि खाने वाली महिलाएँ एवं बालिकाएँ अधिक हैं जिस कारण उन्हें गर्भावस्था एवं भ्रूण के विकास में उदरशूल से अधिक पीड़ित होते हैं। इन खाद्य पदार्थों की पाचन क्रिया सरलता से नहीं होती। दूसरे इन खाद्य पदार्थों से उत्पन्न वायु (गैस) उदर में आह्यमान, कोष्ठबद्धता आदि की उत्पति के साथ उदरशूल की उत्पत्ति होती है। पाचन क्रिया की विकृति होने पर उदरशूल की उत्पत्ति होती है। कुछ स्त्री उदरशूल के प्रारम्भ में उसकी चिकित्सा पर बिल्कुल ध्यान नहीं देते। भोजन में भी शूल उत्पन्न करने वाले खाद्य पदार्थों पर नियंत्रण नहीं रख पाते। ऐसी स्थिति में जब तीव्र रूप से उदरशूल होता है तो चिकित्सक के पास दौड़े जाते हैं। अतः गर्भवती महिलाओं को उदरशूल की पीड़ा से से बचाने के लिए पौष्टिक एवं सुपाच्य भोजन ग्रहण करनी चाहिए। जिससे गर्भभावस्था के दौरान किसी प्रकार की कोई कठिनाईयों का सामना न करना परें।

संदर्भ–सूची :

(1) आहार एवं पोषण विज्ञान, उषा टण्डन
(2) आहार एवं पोषण विज्ञान, डॉ. उषा वर्मा
(3) आहार एवं पोषण विज्ञान, डॉ. उषा मिश्रा
(4) आहार एवं पोषण विज्ञान, प्रमिला वर्मा

(5) बाल विकास, हरजीत कौर
(6) बाल मनोविज्ञान एवं बालक का विकास वर्मा एवं पाण्डेय