

मोटापा

मोटापा क्या है?

मोटापा एक तेजी से बढ़ती हुई सामान्य स्थिति है जो वैश्विक स्तर पर लगभग पांच में से एक बच्चे को प्रभावित करती है। बचपन में मोटापा भविष्य में वजन की स्थिति की भविष्यवाणी करता है और स्वास्थ्य समस्याओं के बढ़ते जोखिम से जुड़ा होता है।

मोटापा कैसे परिभाषित किया जाता है?

बॉडी मास इंडेक्स (बी.एम.आई.) एक बच्चे की ऊंचाई और वजन पर आधारित एक गणना है। बीएमआई को बच्चे की उम्र और लिंग के अनुसार एक मानकीकृत चार्ट पर अंकित किया जाता है। चार्ट पर बीएमआई की स्थिति के आधार पर, किसी के वजन की स्थिति को कम वजन, सामान्य सीमा के भीतर या अधिक वजन के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता है।

उम्र और लिंग-विशिष्ट विकास वक्रों पर अंकित बीएमआई मान के आधार पर मोटापे को 3 वर्गों में वर्गीकृत किया गया है। **95वें प्रतिशतक पर या उससे ऊपर के बीएमआई मान को मोटापा कहा जाता है।** गंभीर मोटापे का बीएमआई मान 95वें प्रतिशतक का 120% से अधिक है। वर्ग 2 के मोटापे को 95वें प्रतिशतक के 120% से <140% बीएमआई मान के रूप में परिभाषित किया गया है। वर्ग 3 के मोटापे को 95वें प्रतिशतक के 140% से अधिक बीएमआई मान के रूप में परिभाषित किया गया है।

यदि मोटापा बना रहता है और/या बढ़ जाता है तो क्या होगा?

मोटापे से ग्रस्त बच्चों में अन्य विकार विकसित होने का खतरा अधिक होता है, जिनमें शामिल हैं:

- टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज - रक्त में बहुत अधिक शर्करा)
- उच्च रक्तचाप (उच्च रक्तचाप)
- उच्च कोलेस्ट्रॉल (रक्तप्रवाह में बहुत अधिक वसा)
- फैटी लिवर रोग (लिवर में बहुत अधिक वसा जो लिवर की शिथिलता का कारण बन सकती है)
- ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया (सोते समय सांस लेने में परेशानी जो दिन के समय ध्यान देने में बाधा उत्पन्न कर सकती है)
- विटामिन डी की कमी
- प्रारंभिक यौवन (विशेषकर लड़कियों में) और उन्नत कंकालीय आयु
- पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (लड़कियों में)
- जोड़ों का दर्द (विशेषकर कूल्हे/घुटने का दर्द)
- व्यवहारिक/मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएँ

ये संभावित गंभीर समस्याएं बचपन में शुरू हो सकती हैं और वयस्कता तक जारी रह सकती हैं। बच्चों से वयस्क होने तक किए गए अध्ययनों से पता चला है कि मोटापे से ग्रस्त बच्चे आमतौर पर वयस्क होने पर भी मोटे रहते हैं। कुछ

डॉक्टर उच्च ग्लूकोज और/या उच्च कोलेस्ट्रॉल के स्तर की जांच के लिए उपवास रक्त परीक्षण और मूत्र के नमूने प्राप्त करते हैं। इसके अलावा, कुछ बच्चों और किशोरों के लिए, यकृत समारोह, युवावस्था की स्थिति और विटामिन डी के स्तर की जांच के लिए रक्त परीक्षण भी प्राप्त किया जा सकता है।

मोटापे का कारण क्या है?

मोटापा उच्च कैलोरी/कम पोषक तत्वों वाले खाद्य पदार्थों के अत्यधिक सेवन और सीमित शारीरिक गतिविधि के कारण हो सकता है। सामाजिक-आर्थिक कारक जैसे स्वस्थ भोजन तक पहुंच में कमी, शारीरिक गतिविधि के सीमित अवसर और स्क्रीन (टीवी, कंप्यूटर, इलेक्ट्रॉनिक गेम) देखने में बहुत अधिक समय मोटापे के विकास को प्रभावित कर सकते हैं। स्वस्थ भोजन और शारीरिक गतिविधि के महत्व के बारे में अपर्याप्त ज्ञान मोटापे के विकास में योगदान देता है।

दुर्लभ उदाहरणों में, वंशानुगत आनुवंशिक परिवर्तन मोनोजेनिक मोटापे में योगदान कर सकते हैं। मोनोजेनिक मोटापा आमतौर पर बचपन में ही स्पष्ट होता है। कुछ दवाएं जैसे स्टेरॉयड और कुछ अवसादरोधी/चिंता बढ़ाने वाली दवाएं भोजन की बढ़ती खपत और मोटापे से जुड़ी हैं। शायद ही कभी, हार्मोन संबंधी समस्याएं मोटापे का कारण बनती हैं; आम तौर पर इन रोगियों की ऊंचाई में कमी देखी जाती है।

मोटापे का इलाज कैसे किया जाता है?

मोटापे के लिए प्रारंभिक और सबसे महत्वपूर्ण उपचार स्वस्थ भोजन विकल्पों और नियमित शारीरिक गतिविधि के बारे में शिक्षा पर केंद्रित है। उपचार योजनाओं में खाने की आदतों और व्यायाम में बदलाव के लिए विस्तृत सिफारिशें शामिल हैं। एक स्वस्थ आहार में विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ और फल, साबुत अनाज (जौ, बुलगुर, किनोआ, साबुत अनाज की ब्रेड, आदि), दुबला प्रोटीन (मछली, त्वचा रहित चिकन, बीन्स, नट्स, आदि), और कम वसा या वसा शामिल हैं। मुफ्त डेयरी उत्पाद (दूध, दही और पनीर)। जूस, सोडा, मीठी चाय, चॉकलेट, या स्ट्रॉबेरी दूध जैसे मीठे पेय पदार्थों का सेवन सीमित या पूरी तरह से करना चाहिए। कार्बोहाइड्रेट का सेवन (चिप्स, कुकीज़, केक, सैक्स, कैंडी) सीमित होना चाहिए।

भोजन की ऊर्जा सामग्री को एक विशिष्ट भोजन भाग में कैलोरी के रूप में व्यक्त किया जाता है (वजन या मात्रा द्वारा मापा जाता है)। अधिकांश व्यक्तियों के लिए, दैनिक कैलोरी सेवन कम करना उपचार योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। मापे गए हिस्से का आकार स्वस्थ भोजन का केंद्र है। एक पोषण विशेषज्ञ आपसे और आपके बच्चे से स्वस्थ भोजन के बारे में चर्चा और शिक्षा दे सकता है। इस बातचीत के माध्यम से, आपके बच्चे के लिए एक स्वस्थ व्यक्तिगत भोजन योजना तैयार की जा सकती है।

भोजन योजनाएं, आहार संबंधी आदतें और भोजन अनुपूरक आसानी से उपलब्ध हैं। सोशल मीडिया और इंटरनेट वजन घटाने के लिए उपकरण प्रदान करते हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि कुछ योजनाएँ बच्चों के लिए सुरक्षित नहीं हो सकती हैं। इसके अलावा, सभी योजनाएँ सभी के लिए काम नहीं करतीं।

व्यायाम और गतिविधि अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं और वजन घटाने में मदद कर सकते हैं। 3 से 5 वर्ष की आयु के बच्चों को पूरे दिन शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए। 6 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों को प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट तक मध्यम से तीव्र गतिविधि के साथ सक्रिय रहना चाहिए। हालाँकि, खान-पान की आदतों में कोई बदलाव किए बिना, अकेले व्यायाम से ज़्यादा वज़न कम नहीं होगा।

आपके बच्चे की खाने की आदतों और शारीरिक गतिविधि में मदद के लिए अतिरिक्त तरीकों में शामिल हैं:

1. **रोल मॉडल के रूप में देखभाल करने वाले:** आप अपने बच्चे के खाने और व्यायाम के प्रति दृष्टिकोण को आकार देने में अत्यधिक प्रभावशाली हैं। यदि आप स्वस्थ भोजन खाते हैं और दैनिक शारीरिक गतिविधि में भाग लेते हैं, तो आपका बच्चा संभवतः समान खाने की आदतें और व्यायाम दिनचर्या अपनाएगा।
2. **सकारात्मक भोजन वातावरण बनाएं:** फल, सब्जियां और पौष्टिक भोजन आसानी से उपलब्ध कराएं। प्रलोभन को कम करने के लिए, घर पर अस्वास्थ्यकर स्नैक्स और पेय पदार्थ रखने से बचें।
3. **संरचित भोजन और नाश्ता करें:** अपने बच्चे को दिन में 3 बार भोजन और भोजन के बीच में 2 छोटे स्वस्थ नाश्ते के लिए प्रोत्साहित करें। भोजन छोड़ने से हतोत्साहित करें क्योंकि यह अधिक खाने का कारण बन सकता है। इसके अलावा, चरने या बार-बार खाने से भूख बढ़ सकती है और तृप्ति की भावना कम हो सकती है जिसके परिणामस्वरूप अधिक खाना पड़ सकता है। स्वस्थ खान-पान की दिनचर्या बनाए रखने के लिए खाने का विशिष्ट समय रखना महत्वपूर्ण है। आदर्श रूप से, भोजन सामाजिक पारिवारिक समारोहों वाला होना चाहिए।
4. अपने बच्चे को किराने की खरीदारी और भोजन की तैयारी में शामिल करें।
5. बाहर का खाना और बाहर का खाना कम से कम करें।
6. स्क्रीन टाइम सीमित करें और स्क्रीन टाइम के दौरान खाने से बचें।
7. दिन में कम से कम एक बार ऐसा भोजन करें जिसे परिवार एक साथ खाए।
8. भोजन का उपयोग पुरस्कार या दंड के रूप में न करें।
9. शारीरिक गतिविधि को मनोरंजक बनाएं। ऐसी गतिविधियाँ ढूँढें जिनमें आपका बच्चा आनंद लेता है।
10. बेहतर नींद की आदतों को प्रोत्साहित करें। औसतन, बच्चों को प्रति रात 9-11 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। सोने से कम से कम 30-60 मिनट पहले स्क्रीन को "बंद" कर देना चाहिए।

बाकी बच्चे छेड़ें तो क्या?

अफसोस की बात है कि कुछ बच्चों और किशोरों को उनके साथियों, शिक्षकों और प्रशिक्षकों द्वारा धमकाया और चिढ़ाया जाता है। वजन के बारे में धमकाए जाने से आत्म-सम्मान में कमी, वजन बढ़ना, आत्म-अलगाव और जीवन की खराब गुणवत्ता हो सकती है। माता-पिता का समर्थन और स्वस्थ जीवन-शैली में हस्तक्षेप आवश्यक है। कुछ बच्चों और किशोरों को व्यक्तिगत परामर्श से लाभ होता है।

दवाओं के बारे में क्या?

जबकि आहार और व्यायाम अक्सर सहायक होते हैं, कुछ बच्चे और किशोर अधिक वजन कम करने में असमर्थ होते हैं। इन व्यक्तियों के लिए, गंभीर मोटापे के इलाज के लिए दवाओं को उनकी जीवनशैली में शामिल किया जा सकता है। दवाओं का उपयोग 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों तक सीमित है। आज तक, ऑर्लीस्टैट, लिराग्लूटाइड, सेमाग्लूटाइड और फेंटर्मिन/टोपिरामेट को 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में उपयोग के लिए एफडीए द्वारा अनुमोदित किया गया है। इन दवाओं के दुष्प्रभाव होते हैं और इन्हें प्रभावी बनाने के लिए स्वस्थ जीवनशैली के साथ संयोजन में उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

वजन घटाने (बेरिएट्रिक) सर्जरी के बारे में क्या?

वजन घटाने (बेरिएट्रिक) सर्जरी ने गंभीर मोटापे से ग्रस्त कुछ वयस्कों और किशोरों के लिए काम किया है। वर्तमान में, अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स 12 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चों में कक्षा 2 के मोटापे और सह-रुग्णता (मधुमेह, फैटी लीवर, उच्च रक्तचाप, डिस्लिपिडेमिया, या स्लीप एपनिया) या केवल कक्षा 3 के मोटापे के साथ बेरिएट्रिक सर्जरी पर विचार करने का सुझाव देता है। हालाँकि, मोटापे की पुनरावृत्ति, सूक्ष्म पोषक तत्व/विटामिन की कमी और पित्ताशय की समस्याएँ जैसी जटिलताएँ आम हैं।

निष्कर्ष

स्वस्थ भोजन विकल्प, उचित मात्रा में परोसना, नियमित शारीरिक गतिविधि, कम से कम स्क्रीन समय और अच्छी नींद की दिनचर्या स्वस्थ बीएमआई प्राप्त करने के तरीके हैं। अपनी चिंताओं के बारे में और अधिक जानकारी के लिए अपने बच्चे के डॉक्टर से बात करें। आपके प्राथमिक देखभाल चिकित्सक, पोषण विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक/व्यवहार स्वास्थ्य/सामाजिक कार्यकर्ता और एंडोक्रिनोलॉजिस्ट की भागीदारी सहित एक बहु-विषयक दृष्टिकोण विशेष रूप से गंभीर मोटापे से ग्रस्त बच्चों और किशोरों के लिए फायदेमंद है। जानकारी प्रदान करने के लिए

<https://www.cdc.gov/nutrition/index.html> या <https://www.aap.org/en/patient-care/institute-for-healthy-childhood-weight/> जैसी वेबसाइटें उपलब्ध हैं। विभिन्न उम्र और विकास के चरणों में बच्चों के लिए।