



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

धरूहेड़ा क्षेत्र में प्राथमिक विद्यालय के छात्रों में मोटापे के बढ़ते मामलों पर एक अध्ययन

निशा यादव

रिसर्च स्कॉलर, बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, रोहतक

डॉ. एकता

सहायक प्रोफेसर, कृषि विभाग, विज्ञान संकाय

बाबा मस्तनाथ विश्वविद्यालय, रोहतक

सारांश

हाल के वर्षों में, धरूहेड़ा के प्राथमिक विद्यालय के छात्रों में मोटापे की बढ़ती प्रचलता एक बढ़ती चिंता बन गई है। अस्वस्थ खाद्य पदार्थों की आसान उपलब्धता, शारीरिक गतिविधियों की कमी और गतिहीन जीवन शैली इस समस्या के कुछ कारण हैं। इस मुद्दे को प्रभावी ढंग से संबोधित करने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि स्कूल, माता-पिता और समुदाय मिलकर काम करें और छात्रों के बीच स्वस्थ खाने की आदतों और नियमित व्यायाम को बढ़ावा देने वाली रणनीतियों को लागू करें। धरूहेड़ा क्षेत्र के प्राथमिक विद्यालय के छात्रों में मोटापे की बढ़ती चिंता को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। गतिहीन जीवनशैली और अस्वस्थ खाने की आदतों का समुदाय में बच्चों के स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है, जिससे स्वास्थ्य समस्याओं की एक श्रृंखला और जीवन की गुणवत्ता में कमी आती है। माता-पिता, स्कूलों और स्थानीय सरकार के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे शिक्षा, समर्थन और नीति परिवर्तनों के माध्यम से धरूहेड़ा में बचपन के मोटापे को संबोधित करने के लिए मिलकर काम करें। स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने और छोटे बच्चों में मोटापे की दर को कम करने में प्रभावी साबित हुई सफल कहानियों और पहलों को साझा करके, हम दूसरों को कार्रवाई करने और सकारात्मक प्रभाव डालने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। आगे बढ़ते हुए, बच्चों के स्वास्थ्य और भलाई को प्राथमिकता देने वाले हस्तक्षेप और नीतियों को लागू करना आवश्यक है ताकि बचपन के मोटापे का मुकाबला किया जा सके और धरूहेड़ा क्षेत्र में समग्र समुदाय के स्वास्थ्य में सुधार किया जा सके। अध्ययन का उद्देश्य धरूहेड़ा में बचपन के मोटापे को संबोधित करने में विभिन्न हितधारकों के बीच सहयोग के महत्व को उजागर करना है। शिक्षा, समर्थन और नीति परिवर्तनों की आवश्यकता पर जोर देकर, अध्ययन का उद्देश्य माता-पिता, स्कूलों और स्थानीय सरकार को बच्चों के लिए एक स्वस्थ वातावरण बनाने की दिशा में मिलकर काम करने के लिए प्रोत्साहित करना है। सफल पहलों को प्रदर्शित करके और सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करके, अध्ययन का उद्देश्य दूसरों को इस प्रयास में शामिल होने और स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने और समुदाय में मोटापे की दर को कम करने के लिए प्रेरित करना है। अंततः, लक्ष्य प्रभावी हस्तक्षेप और नीतियों को लागू करना है जो बच्चों की भलाई को प्राथमिकता दें और धरूहेड़ा में समग्र सामुदायिक स्वास्थ्य में सुधार करें।

कीवर्ड्स: मोटापा, प्राथमिक विद्यालय, धरूहेड़ा क्षेत्र आदि।

१. परिचय

मोटापे को वसा ऊतक में वसा के संचय के रूप में परिभाषित किया जा सकता है और इससे अधिक वजन या मोटापे की स्थिति होती है। मोटापा एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर की अतिरिक्त वसा वसा ऊतक में इतनी अधिक मात्रा में जमा हो जाती है कि यह किसी की सेहत पर नकारात्मक प्रभाव डालती है और जीवन प्रत्याशा को कम कर देती है और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को बढ़ाती है। मोटापा पर्यावरणीय कारकों और वंशानुगत कारकों द्वारा भी परिभाषित किया जाता है, जिन्हें नियंत्रित करना बहुत कठिन होता है। पूर्वजों का शरीर प्रकार और शरीर की संरचना, पर्यावरणीय कारकों के साथ मिलकर, किसी व्यक्ति की शरीर संरचना को प्रभावित करते हैं। कई देशों में, लोगों को उनके बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के आधार पर अधिक वजन या मोटापे के रूप में माना जाता है, जो शरीर के वजन (किलोग्राम में) को शरीर की ऊंचाई (मीटर में) के वर्ग से विभाजित करके प्राप्त किया जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार, यदि किसी व्यक्ति का बीएमआई 30 किलोग्राम/मी² से अधिक हो जाता है, तो यह मोटापे की स्थिति को दर्शाता है। दूसरी ओर, यदि किसी व्यक्ति का बीएमआई 25-30 किलोग्राम/मी² के बीच रहता है, तो यह अधिक वजन की स्थिति को दर्शाता है। विश्व स्तर पर, मोटापे को सभी आयु समूहों में मृत्यु के प्रमुख कारण के रूप में माना जाता है, जो वयस्कों और बच्चों में बढ़ती प्रवृत्ति के साथ है। विभिन्न प्राधिकरण और संगठन मोटापे को 21वीं सदी की सबसे गंभीर स्वास्थ्य समस्या मानते हैं। आधुनिक दुनिया, विशेष रूप से पश्चिमी दुनिया में मोटापा और अधिक वजन को कलंकित किया जाता है, हालांकि मोटापे को ऐतिहासिक काल में धन और प्रजनन क्षमता के प्रतीक के रूप में माना जाता था और अभी भी कुछ देशों में माना जाता है।

2013 में, मोटापे की उच्च दर के कारण, अमेरिकी मेडिकल एसोसिएशन ने मोटापे को रोग की स्थिति माना। मोटापे को एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जहां वसा ऊतक में अत्यधिक मात्रा में वसा जमा होती है। किसी व्यक्ति की शरीर की वसा को सीधे कुल वसा ऊतक द्रव्यमान के अनुपात का अनुमान लगाकर दुबले शरीर के ऊतक द्रव्यमान के साथ अनुमानित किया जा सकता है। मोटापा और अधिक वजन को वसा ऊतक में अत्यधिक मात्रा में वसा जमा होने के रूप में परिभाषित किया जाता है जो स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकता है।

डब्ल्यूएचओ ने वयस्कों में वजन की स्थिति को स्वतंत्र रूप से लिंग और आयु के आधार पर विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया है, जैसे 18.5 से कम बॉडी मास इंडेक्स को अंडरवेट श्रेणी माना जाता है, 18.5 से 25 के बीच बॉडी मास इंडेक्स को सामान्य वजन श्रेणी माना जाता है, 25 से 30 के बीच बॉडी मास इंडेक्स को अधिक वजन श्रेणी माना जाता है, और 30 से अधिक बॉडी मास इंडेक्स को मोटापा श्रेणी माना जाता है। बच्चों में, मोटापे और अधिक वजन का मूल्यांकन करने के लिए आयु और लिंग के लिए विशिष्ट बीएमआई पर्सेंटाइल का उपयोग किया जाता है, लेकिन विश्व स्तर पर, बच्चों में वजन श्रेणीकरण के लिए मानक नहीं है।

विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय और राष्ट्रीय डेटा के आधार पर कई बॉडी मास इंडेक्स पर्सेंटाइल विकसित किए गए थे। बॉडी मास इंडेक्स पर्सेंटाइल जो मोटापे और अधिक वजन के कट ऑफ से मेल खाते हैं, को जनसंख्या और वर्ष के आधार पर विकसित किया गया था। अधिकांश बॉडी मास इंडेक्स सेंटाइल वर्कों के लिए, क्रमशः 90वें और 97वें पर्सेंटाइल को अधिक वजन और मोटापा श्रेणी के वर्गीकरण के लिए कट ऑफ माना गया, संयुक्त राज्य अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (सीडीसी) के संदर्भ को छोड़कर। सीडीसी में, बॉडी मास इंडेक्स कट ऑफ का उपयोग अधिक वजन और मोटापा श्रेणी के वर्गीकरण के लिए किया गया था, जो क्रमशः 85वें और 95वें पर्सेंटाइल थे। अंतर्राष्ट्रीय पर्सेंटाइल की तुलना में राष्ट्रीय पर्सेंटाइल अधिक संवेदनशील होते हैं।

२. मोटापे के कारण

मोटापा और अधिक वजन विभिन्न अनजाने कारणों से प्रभावित हो सकते हैं। कई ऐसे कारण होते हैं जो सीधे या अप्रत्यक्ष रूप से किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं और अधिक वजन और मोटापे की स्थिति का कारण बनते हैं। वंशानुक्रम, पर्यावरण और व्यवहार मोटापा और अधिक वजन की स्थिति को बढ़ाने में मुख्य योगदानकर्ता हैं। सीडीसी ने इन तीनों को मोटापा और अधिक वजन की व्यापकता की जटिलता को बढ़ाने के मुख्य कारणों के रूप में माना है। इन कारणों को संक्षेप में नीचे समझाया गया है:

वंशानुक्रम

वंशानुक्रम को पूर्वजों से नई पीढ़ी तक शारीरिक या मानसिक गुणों के आनुवंशिक रूप से पारित होने के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। विज्ञान ने खुलासा किया है कि मोटापे की स्थिति में आनुवंशिकी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जीन कुछ विकारों का कारण बन सकते हैं जो मोटापे की स्थिति का कारण बन सकते हैं। हालांकि, यह भी संभव नहीं है कि सभी व्यक्ति जो मोटापे के प्रति प्रवृत्त होते हैं, मोटे हो जाएंगे। शोध यह पता लगाने के लिए जारी है कि कौन से जीन मोटापे के लिए जिम्मेदार हैं।

पर्यावरण

पर्यावरण वह परिवेश या स्थिति है जिसमें कोई व्यक्ति रहता है या काम करता है। किसी व्यक्ति की जीवनशैली और आदतों को आकार देने में पर्यावरण की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। विभिन्न पर्यावरणीय कारक हैं जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य निर्णय को प्रभावित कर सकते हैं। आधुनिक युग में, लोग अधिक निष्क्रिय जीवनशैली जी रहे हैं, उदाहरण के लिए, वाहन चलाने से पैदल चलने की आदत बदल गई है, शारीरिक गतिविधि या व्यायाम को नवीनतम तकनीक द्वारा बदल दिया गया है और उचित पोषक तत्वों की उपेक्षा करके अधिक जंक फूड का सेवन किया जा रहा है।

व्यवहार

आज के तेज गति वाले वातावरण में अस्वास्थ्यकर व्यवहार की आदतों को अपनाना और उनका पालन करना बहुत आसान है। मोटापे के संदर्भ में, भोजन के विकल्पों, शारीरिक गतिविधि में बिताए गए समय और किसी के स्वास्थ्य को बनाए रखने के प्रयास से संबंधित व्यवहार। पिछले दशकों की तुलना में अमेरिकियों द्वारा अधिक कैलोरी का सेवन किया जा रहा है। कैलोरी के बढ़ते सेवन के कारण स्वस्थ जीवन शैली को बनाए रखने के लिए आवश्यक उचित पोषक तत्वों का सेवन कम हो गया है। यह व्यवहार स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म देता है और शरीर के आकार के अनुपात में वृद्धि से भी संबंधित है। जबकि अमेरिकियों का अधिक कैलोरी सेवन करने में अधिक शामिल होना और शारीरिक गतिविधि में कम शामिल होना। शारीरिक गतिविधि और व्यायाम किसी के व्यवहार को आकार देने और संशोधित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। आधुनिक तकनीक के प्रभाव के कारण जैसे कि टेलीविजन देखना, मोबाइल या कंप्यूटर पर गेम खेलना या अन्य तकनीक के कारण शारीरिक निष्क्रियता और समाज में मोटापे की समस्या को बढ़ावा मिलती है।

3. बच्चों में मोटापा

बच्चों और किशोरों में बढ़ते मोटापे और अधिक वजन के मामलों के बारे में सबसे चिंताजनक बात यह है कि मोटापा और अधिक वजन की स्थिति के कारण स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। बच्चों में मोटापा एक गंभीर चिकित्सा स्थिति है जो बच्चों और किशोरों दोनों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रही है। मोटापा और अधिक वजन की स्थिति तब होती है जब किसी

बच्चे का वजन उसकी ऊंचाई और उम्र के अनुसार सामान्य से अधिक होता है। बच्चों में मोटापा विशेष रूप से समस्या बन जाता है क्योंकि अतिरिक्त शरीर का वजन कभी-कभी बच्चों को स्वास्थ्य समस्याओं की ओर ले जाता है, जो अगर नियंत्रित न किया जाए तो वयस्कता के चरण की ओर बढ़ जाती हैं और हाइपरटेंशन, मधुमेह, उच्च कोलेस्ट्रॉल जैसी स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं। बच्चों में मोटापा और अधिक वजन की स्थिति मनोवैज्ञानिक समस्याओं जैसे अवसाद, तनाव और कम आत्म-सम्मान का कारण भी बन सकती है।

मोटापा और अधिक वजन की स्थिति को रोकने के लिए विभिन्न रणनीतियों का पालन किया जा सकता है। उन रणनीतियों में से, सबसे अच्छी रणनीति केवल संबंधित व्यक्ति के नहीं, बल्कि पूरे परिवार के व्यायाम और आहार आदतों में सुधार करना है। बच्चों में मोटापा और अधिक वजन की रोकथाम और उपचार बच्चों के वर्तमान और भविष्य के स्वास्थ्य की रक्षा करने में मदद करेंगे।

मोटापा को वसा ऊतक में शरीर की वसा के अत्यधिक या असामान्य संचय के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है। बचपन का मोटापा एक ऐसी स्थिति है जो बच्चों और किशोरों के स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। प्रत्येक व्यक्ति का एक शरीर आकार होता है जो उसके लिए सही हो सकता है और यह या तो अधिक पोषण या कम पोषण के कारण बदल जाएगा। अधिक पोषण और कम पोषण दोनों स्थितियां स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकती हैं। अधिक पोषण की स्थिति आमतौर पर अधिक वजन या मोटापे की समस्या की ओर ले जाती है। स्वस्थ वजन का प्रक्षेपवक्र वह होता है जहां बच्चों के विकास के साथ वजन और ऊंचाई एक साथ आनुपातिक रूप से बदलते हैं। जब बच्चे स्वस्थ वजन के प्रक्षेपवक्र से बाहर होते हैं, तो उनके शरीर का वजन उनके शरीर की ऊंचाई के साथ असंगत होता है, जिसका मतलब है कि उनके शरीर में वसा की वृद्धि उनके स्वास्थ्य के विकास और समग्र स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती है। यदि कोई बच्चा या वयस्क अत्यधिक मात्रा में वसा जमा कर रहा है तो उस स्थिति में उस बच्चे या वयस्क को मोटा या अधिक वजन वाला माना जा सकता है। बच्चों में मोटापे की स्थिति का संकेत उम्र और शरीर की ऊंचाई के लिए औसत से अधिक शरीर का वजन है।

4. साहित्य समीक्षा

Jiwane et al. (2023)

संदर्भ और उद्देश्य: वैश्विक स्तर पर मोटापा और अधिक वजन की व्यापकता महामारी के स्तर तक पहुंच गई है, जिससे विभिन्न देशों में बचपन के मोटापे और अधिक वजन की घटनाओं का तत्काल मूल्यांकन आवश्यक हो गया है। भारत में विशेष रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में बचपन के मोटापे के बारे में पर्याप्त डेटा की कमी है, जो एक बढ़ती स्वास्थ्य चिंता है। इस अध्ययन का उद्देश्य केंद्रीय भारत के महाराष्ट्र के ग्रामीण क्षेत्र में स्कूल बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता का निर्धारण करना था।

प्रविधियां: नमूना 905 स्कूल बच्चों का था। डेटा को इंटरव्यू पद्धति के माध्यम से इकट्ठा किया गया, जिसमें पूर्व स्थापित और पूर्व परीक्षण प्रपत्र का उपयोग किया गया। सूचनात्मक सहमति प्राप्त करने के बाद वजन और ऊंचाई जैसे शारीरिक मापदंडों को स्थापित विधियों का उपयोग करके एकत्र किया गया। बच्चों का वर्गीकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के 2007 के बॉडी मास इंडेक्स (BMI) चार्ट के आधार पर किया गया था, जिसमें 5-19 वर्ष की आयु के लड़के और लड़कियाँ शामिल थे। श्रेणियों में अधोवजन (3वें पर्सेंटाइल से नीचे), सामान्य (3वें और 85वें पर्सेंटाइल के बीच), अधिक वजन (85वें और 97वें पर्सेंटाइल के बीच), और मोटापा (97वें पर्सेंटाइल से ऊपर) शामिल थीं।

परिणाम: कुल 905 छात्रों में से 539 (59.6%) पुरुष और 366 (40.4%) महिलाएं थीं। स्कूल बच्चों की औसत आयु 11.06 वर्ष थी, जिसमें मानक विचलन 3.08 वर्ष था। छात्रों की आयु सीमा 5 वर्ष से 19 वर्ष के बीच थी। कुल छात्रों में से 46 (5.08%) अधिक वजन वाले और 31 (3.43%) मोटापे वाले वर्गीकृत किए गए थे। स्कूल बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की घटनाएं 8.51% थीं। पुरुष और महिला के बीच कोई स्पष्ट अंतर नहीं था।

निष्कर्ष: ग्रामीण स्कूल बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की घटनाएं 8.51% हैं, जो एक महत्वपूर्ण स्तर की घटना को दर्शाता है।

Pradhan et al. (2022)

रिपोर्ट: हालांकि मोटापा और अधिक वजन देश में महत्वपूर्ण स्वास्थ्य मुद्दे हैं, लेकिन इनकी व्यापकता पर व्यापक डेटा की कमी है। इसके अलावा, इस विशेष क्षेत्र में, विशेष रूप से ओडिशा के दक्षिणी क्षेत्रों और किशोरों में मोटापा और अधिक वजन की आवृत्ति पर शोध की कमी है। इस अध्ययन का उद्देश्य ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों के किशोर स्कूल बच्चों में मोटापे की व्यापकता का निर्धारण करना और इस जनसंख्या में मोटापे में योगदान देने वाले कारकों का मूल्यांकन करना था। यह सर्वेक्षण ओडिशा राज्य के गंजाम जिले के शहरी और ग्रामीण दोनों हिस्सों के स्कूलों में अक्टूबर 2015 से नवंबर 2017 तक किया गया था। यह एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन था। अध्ययन के प्रतिभागियों का चयन गंजाम जिले के ग्रामीण और शहरी दोनों हिस्सों में रहने वाले किशोर हाई स्कूल छात्रों (8वीं, 9वीं, 10वीं कक्षा) के पूल से किया गया था। ओडिशा में किए गए एक पूर्व अध्ययन के आधार पर, किशोरों में मोटापे की व्यापकता 12.3% निर्धारित की गई थी। 95% विश्वास स्तर और 5% की अनुमत त्रुटि के साथ, नमूना आकार 173 छात्रों के रूप में गणना की गई थी। सटीकता सुनिश्चित करने के लिए, नमूना आकार को बढ़ाकर कुल 180 छात्रों को शामिल किया गया। डेटा संग्रह में मानकीकृत प्रश्नावली का उपयोग शामिल था, और इसके बाद वर्णनात्मक विश्लेषण किए गए। कुल मिलाकर 180 स्कूल बच्चों का चयन किया गया, जिसमें ग्रामीण और शहरी स्कूलों से 90 बच्चों का समान वितरण था। शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में हाई स्कूल छात्रों के बीच अधिक वजन की सामूहिक घटना 9.44% थी, जिसमें मोटापा 5% था। मोटापा/अधिक वजन की व्यापकता और शारीरिक गतिविधियों के पैटर्न से संबंधित विभिन्न कारकों के बीच मजबूत संबंध पाए गए, जैसे कि टीवी देखने, अध्ययन करने, मोबाइल उपकरणों और लैपटॉप का उपयोग करने जैसी स्थिर गतिविधियों में बिताए गए समय की मात्रा, साथ ही बाहरी खेल खेलने जैसी शारीरिक गतिविधियों में बिताए गए समय की मात्रा और स्कूल तक पहुंचने का तरीका। इसके अतिरिक्त, खानपान की आदतें, जैसे कि जंक फूड, कार्बोनेटेड पेय पदार्थों का सेवन, और होटल/रेस्टोरेंट में खाने की आवृत्ति, साथ ही नाश्ता छोड़ने की आदत भी मोटापा/अधिक वजन के साथ महत्वपूर्ण रूप से जुड़ी हुई थी।

थॉम्पसन एट अल. (2022) के अनुसार, पहले मोटापा मुख्य रूप से संपन्न व्यक्तियों को प्रभावित करता था। हालांकि, बदलते रुझानों, आधुनिकीकरण और निष्क्रिय जीवन शैली के कारण अब ग्रामीण आबादी में भी अधिक वजन और मोटापा बढ़ रहा है। समकालीन बच्चे मोटापे के प्रति संवेदनशील हैं, जो उनके भविष्य की जीवन गुणवत्ता को प्रभावित करेगा। वैज्ञानिक अनुसंधान बताते हैं कि खराब आहार और शारीरिक निष्क्रियता ऐसी महत्वपूर्ण वैश्विक कारक हैं जो गैर-संचारी रोगों में योगदान करते हैं।

लक्ष्य और उद्देश्य: उद्देश्य मोटापे की व्यापकता का आकलन करना, जीवन शैली के चर को जांचना और सामाजिक-जनसांख्यिकीय कारकों का विश्लेषण करना है जो मोटापे को प्रभावित करते हैं। 12-15 वर्ष की आयु के 400 युवाओं के नमूने पर एक क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन किया गया। विद्यार्थियों से जानकारी एकत्र करने के लिए विद्यालय अधिकारियों से पूर्वानुमति प्राप्त की गई। ऊंचाई और वजन को मापने के लिए मानक प्रक्रियाओं का उपयोग किया गया, और बॉडी मास

इंडेक्स (BMI) को kg/m^2 सूत्र का उपयोग करके गणना किया गया। अधिक वजन और मोटापे का मूल्यांकन विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा प्रदान किए गए मापदंडों के अनुसार बॉडी मास इंडेक्स (BMI) का उपयोग करके किया गया। प्रश्नावली ने जीवन शैली, शारीरिक गतिविधि, भोजन की आदतों, और सामाजिक-जनसांख्यिकीय जानकारी का मूल्यांकन किया।

परिणाम: मोटापे की व्यापकता 25.2% थी, जिसमें कुल 101 बच्चे प्रभावित थे। मोटापे को प्रभावित करने वाले सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण ($p < 0.05$) लक्षण थे स्कूल जाने के लिए परिवहन, शारीरिक गतिविधि, टीवी देखते समय खाना, तैयार खाद्य पदार्थों का सेवन, भोजन के बीच नाश्ता, और सामाजिक-आर्थिक स्तर।

निष्कर्ष: विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के बॉडी मास इंडेक्स (BMI) वर्गीकरण के अनुसार, अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता 25.2% थी। मुख्य योगदान देने वाले कारक मोटर चालित परिवहन का उपयोग, शारीरिक गतिविधि में अपर्याप्त भागीदारी, और निष्क्रिय जीवन शैली शामिल हैं।

साहा एट अल. (2022)

साहा एट अल. (2022) ने भारत में अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता में महत्वपूर्ण वृद्धि की रिपोर्ट दी। इस अध्ययन का उद्देश्य भारत में 0-59 महीने की आयु के बच्चों में अधिक वजन/मोटापे की आवृत्ति और संबंधित कारकों की जांच करना है। शोध नमूने में 2015-2016 के राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 (NFHS-4) से प्राप्त डेटा का उपयोग करके 0 से 59 महीने की आयु के 176,255 बच्चे शामिल थे। अधिक वजन/मोटापे के लिए बच्चों के जोखिम कारकों का विश्लेषण द्विविध और बहुविध दृष्टिकोणों का उपयोग करके किया गया। भारत में, हमने पाया कि 0-59 महीने की आयु के बच्चों में अधिक वजन या मोटापे की घटनाएं 2.6% थीं। अध्ययन के परिणामों से संकेत मिलता है कि बच्चे का लिंग, आयु, जन्म वजन, जन्म क्रम, मातृ शिक्षा, बच्चों की संख्या, विवाह की आयु, माँ का BMI, मीडिया एक्सपोजर, सामाजिक समूह, और आहार विविधता स्कोर भारत में बचपन के अधिक वजन और मोटापे के साथ मजबूत रूप से जुड़े हुए थे। इसके अलावा, हमारे शोध में पाया गया कि 0-11 महीने की आयु के पुरुष बच्चे (ARR: 1.08) जिनका जन्म क्रम कम था (ARR: 1.24), मोटे बच्चे (ARR: 1.81) जिनकी माताओं ने 18 वर्ष की आयु के बाद विवाह किया था (ARR: 1.15), अनुसूचित जनजाति परिवारों के बच्चे (ARR: 1.46), और 7-9 खाद्य पदार्थों का सेवन करने वाले बच्चे (ARR: 1.22) अधिक वजन और मोटापे की उच्च संभावना रखते थे। हालांकि, स्तनपान की क्रिया (समायोजित सापेक्ष जोखिम: 0.85) और मुस्लिम परिवारों की उपस्थिति (समायोजित सापेक्ष जोखिम: 0.87) भारत में बचपन के अधिक वजन और मोटापे को रोकने में लाभकारी प्रभाव पाए गए। संबंधित सार्वजनिक स्वास्थ्य पहलों को लागू करना, व्यापक नैदानिक निगरानी प्रदान करना, और निष्क्रिय जीवन शैली के प्रति जागरूकता बढ़ाना बच्चों में अधिक वजन और मोटापे के जोखिमों को प्रभावी रूप से कम कर सकता है।

हसन एट अल. (2022)

हसन एट अल. (2022) ने ओमान सल्तनत के अल-दखीलिया गवर्नरेंट, निझवा विल्लायत में प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में मोटापे और इसके योगदान करने वाले कारकों की व्यापकता निर्धारित करने के लिए एक अध्ययन किया। मोटापा एक व्यापक चिकित्सा स्थिति है जो सभी लिंगों के वयस्कों और बच्चों को प्रभावित करती है और इसे हाइपरटेंशन, स्ट्रोक और डायबिटीज मेलिटस-2 जैसी विभिन्न बीमारियों से जोड़ा जाता है। यह अध्ययन नवंबर 2019 से फरवरी 2020 तक किया गया।

प्रविधियां: यह शोध चार अलग-अलग प्राथमिक विद्यालयों में किया गया, जिसमें दो लड़कों के स्कूल और दो लड़कियों के स्कूल शामिल थे। 11 से 12 वर्ष की आयु के कक्षा 5 और 6 के कुल 270 पुरुष और 270 महिला छात्रों ने इस अध्ययन में भाग लिया। इन स्कूल बच्चों से डेटा एकत्र करने के लिए आत्म-प्रशासित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। यह शोध निझवा विश्वविद्यालय के फार्मसी और नर्सिंग कॉलेज के फार्मसी स्कूल द्वारा अंतिम परियोजना के रूप में अनुमोदित किया गया था और अल-दखीलिया गवर्नरेंट में शिक्षा के सामान्य निदेशालय द्वारा अनुमति दी गई थी। प्रश्नावली में विद्यालय के छात्रों के लिए जनसांख्यिकीय सांख्यिकी और अन्य कारक शामिल थे, साथ ही स्कूल शिक्षकों और छात्रों के माता-पिता या अभिभावकों के लिए अलग-अलग प्रश्नावली थीं। प्रश्नावली को पिछले समकक्ष अध्ययनों से चुना गया था और वर्तमान अध्ययन के लिए आवश्यक जानकारी एकत्र करने के लिए अनुकूलित किया गया था। इस अध्ययन को नैतिक सिद्धांतों के अनुसार संचालित करने के लिए अभिभावकों और स्कूल शिक्षकों की सहमति प्राप्त करने के लिए सहमति फॉर्म बनाए गए थे। परिणाम एक हिस्टोग्राम में दर्शाए गए हैं और संबंधित महत्वपूर्ण मामलों पर विचार किया गया है।

परिणाम: इस अध्ययन में शामिल 540 प्राथमिक विद्यालय के बच्चों में, लड़के और लड़कियां समान संख्या में (प्रत्येक 270) शामिल थे, अधिक वजन की औसत व्यापकता 10.25%, मोटापा-1 की 3.45%, और मोटापा-2 की 2.45% थी। BMI का मानक सीमा 27.5% है, जिसमें 57.5% व्यक्तियों को अधोवजन माना जाता है। सर्वेक्षण किए गए छात्रों में से, एक महत्वपूर्ण प्रतिशत (81% महिलाएं और 51% पुरुष) ने कहा कि उनके कोई रिश्तेदार नहीं हैं जिनका मोटापे का इतिहास हो।

५. बच्चों और किशोरों में मोटापे की रोकथाम

बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) दो साल या उससे अधिक उम्र के बच्चों में अधिक वजन और मोटापे के निर्धारण के लिए स्वीकार्य है। बीएमआई को शरीर के वजन और ऊंचाई के अनुपात के रूप में गणना किया जाता है। सामान्य सीमा में बच्चों के लिए बीएमआई का मान लिंग और आयु के साथ भिन्न होता है। बीएमआई का मान 85वें पर्सेंटाइल से ऊपर अधिक वजन के रूप में माना जाता है, और 95वें पर्सेंटाइल के बराबर या उससे अधिक बीएमआई का मान मोटापे के रूप में माना जाता है, जैसा कि सीडीसी ग्रोथ चार्ट द्वारा निर्धारित किया गया है। सीडीसी ने बच्चों में इसका निर्धारण करने के लिए तालिकाएं प्रकाशित की हैं।

संयुक्त राज्य अमेरिका की प्रिवेंटिव सर्विस टास्क फोर्स के अनुसार, सभी उच्च बीएमआई वाले बच्चों को अपने शरीर के वजन को प्रबंधित करने या कम करने की आवश्यकता नहीं है। बच्चे का उच्च बीएमआई मान वजन से संबंधित संभावित समस्याओं की पहचान कर सकता है, लेकिन यह मान दुबले या वसा ऊतक के बीच अंतर करने में सक्षम नहीं है।

अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता आमतौर पर बीएमआई के माध्यम से मापी जाती है। बीएमआई को शरीर के वजन (किलोग्राम) को शरीर की ऊंचाई के वर्ग (मीटर) से विभाजित करके परिभाषित किया गया है। बीएमआई व्यक्तिगत बीएमआई माप के लिए व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है, लेकिन इसमें यह सीमितता है कि बीएमआई मांसपेशियों के द्रव्यमान और शरीर के वसा के बीच अंतर करने में सक्षम नहीं है। बीएमआई शरीर की कुल वसा का एक अप्रत्यक्ष अनुमान प्रदान करता है और यह परिणाम के संदर्भ में विश्वसनीय भविष्यवाणी प्रदान नहीं करेगा। बीएमआई को विशेष रूप से लंबे या छोटे व्यक्तियों में शरीर की वसा का आकलन करने के लिए असंवेदनशील माना जाता है, या जिनके शरीर में वसा का असामान्य वितरण होता है। बीएमआई उन एथलीटों या खिलाड़ियों को भी गलत वर्गीकृत कर सकता है जिनके शरीर में वसा का प्रतिशत कम होता है लेकिन मांसपेशियों का द्रव्यमान अधिक होता है।

हालांकि, बड़े पैमाने पर और बड़ी जनसंख्या डेटा के अध्ययन के लिए बीएमआई को शरीर में वसा के आकलन के लिए सस्ती और सरल विधि माना जाता है। बीएमआई का सही आवेदन तब माना जाता है जब प्रशिक्षित व्यक्ति की मदद से शरीर का वजन और ऊंचाई का आकलन किया जाता है जबकि आत्म-रिपोर्ट के संदर्भ में बीएमआई को बहुत उपयोगी साबित किया गया है। शरीर के वजन और ऊंचाई का मापन गैर-आक्रामक माना जाता है और इसे मापने वाले व्यक्ति द्वारा स्वीकार किया जाता है। बीएमआई में कम प्रेक्षक त्रुटि होती है और अच्छी वैधता और विश्वसनीयता होती है। इसके अलावा, शरीर की वसा का मानवमिति माप मोटापे के साथ संबंध में महत्वपूर्ण माना जाता है।

अनुशंसाएँ:

- मोटापे की रोकथाम के संदेश सभी परिवारों को भेजे जाने चाहिए, इसे परिवार में बच्चे के जन्म के समय से शुरू करना चाहिए।
- निष्क्रिय व्यवहार, शारीरिक गतिविधि, और आहार के संदर्भ में वार्षिक आधार पर मूल्यांकन किया जाना चाहिए। इस प्रकार का मूल्यांकन हर परिवार तक संदेश पहुंचाने के लिए किया जाना चाहिए।
- चिकित्सकों का सुझाव है कि बच्चे रोजाना कम से कम साठ मिनट की मध्यम स्तर की व्यायाम करें।
- बच्चों और उनके परिवारों को चिकित्सकों द्वारा सलाह दी जानी चाहिए कि वे रोजाना नाश्ता करें; उचित मात्रा में सब्जियाँ और फल शामिल करें; बच्चों को चीनी-मीठे पेय पदार्थों के सेवन से बचाएं; जितना हो सके हर दिन एक ही समय पर भोजन करें; बाहर खाने की आदत को विशेषकर रेस्तरां के खाने को सीमित करें; बच्चे की उम्र के आधार पर भोजन के हिस्से का आकार समायोजित करें; 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए टीवी देखने से सख्ती से बचें; स्क्रीन समय और टीवी को प्रति दिन दो घंटे से अधिक न रखें।

संदर्भ

- [1] डॉ. निवृत्ति जिवाने, (2023), "महाराष्ट्र, भारत के ग्रामीण स्कूल बच्चों में अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ साइंटिफिक रिसर्च, पृष्ठ.405-407।
- [2] श्रावनी प्रधान, (2022), "ग्रामीण और शहरी दक्षिण ओडिशा में किशोर स्कूल बच्चों में मोटापे की व्यापकता", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एकेडमिक मेडिसिन एंड फार्मसी, पृष्ठ.261-265।
- [3] शेल्डन थॉम्पसन, (2022), "ग्रामीण पृष्ठभूमि के माध्यमिक स्कूल बच्चों में मोटापे के बढ़ते रुझान", पर्सपेक्टिव्स इन मेडिकल रिसर्च, पृष्ठ.77-81।
- [4] जय साहा, (2022), "भारत में पांच वर्ष से कम उम्र के बच्चों में अधिक वजन/मोटापे की व्यापकता और जोखिम कारक: राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-2016) का उपयोग करके क्रॉस-सेक्शनल अध्ययन", न्यूट्रिएंट्स, पृष्ठ.1-18।
- [5] हमीद स्वादी हसन, (2022), "विलायत ऑफ निज़ावा, अल-दखीलिया गवर्नरेंट, ओमान सल्तनत के प्राथमिक स्कूल बच्चों में बचपन के मोटापे और इसके पूर्ववर्ती कारकों की व्यापकता", मैड्रिज जे नर्स, पृष्ठ.187-193।
- [6] मोहम्मद अली अलजैन, (2022) "डोंगोल सिटी, उत्तरी सूडान में किशोर माध्यमिक स्कूल छात्रों में अधोवजन, अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता और निर्धारक", इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन एंड पब्लिक हेल्थ, पृष्ठ.3106-3110।
- [7] मरियम नसेरी, (2022) "ईरानी प्राथमिक स्कूल छात्रों में मोटापा और अधिक वजन की व्यापकता: एक प्रणालीगत समीक्षा", प्रणालीगत समीक्षा, पृष्ठ. 13-22।
- [8] आमिना मोहम्मद इस्माइल, (2022) "प्राथमिक स्कूल बच्चों में बचपन के मोटापे और स्वस्थ वजन कार्यक्रम", इजिप्शियन जर्नल ऑफ हेल्थ केयर, पृष्ठ. 126-136।
- [9] तरुण शर्मा, (2022) "स्कूल बच्चों में अधिक वजन और मोटापे का अध्ययन और उनके जीवन की गुणवत्ता पर मोटापे का प्रभाव", मेड प्लस इंटरनेशनल जर्नल ऑफ कम्युनिटी मेडिसिन, पृष्ठ.11-16।
- [10] इरयाना शिमहोल, (2021) "सामान्य माध्यमिक शैक्षणिक संस्थानों में छात्रों के बीच अधिक वजन और मोटापे की समस्याएं", जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट, पृष्ठ.2901-2907।
- [11] सिंह, (2021) "शहरी आगरा में प्राथमिक स्कूल जाने वाले बच्चों में अधिक वजन और मोटापा", हेल्थलाइन जर्नल वॉल्यूम, पृष्ठ.62-69।
- [12] जाबर बदर मोहन, (2021) "2018-2019 में एएल-नासिरिया शहर में सार्वजनिक प्राथमिक स्कूल छात्रों के बीच अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता और निर्धारक", एएल-नासिरिया शहर में सार्वजनिक प्राथमिक स्कूल छात्रों के बीच अधिक वजन और मोटापे की व्यापकता और निर्धारक, पृष्ठ.805-812।