



स्वस्थ भारत की राह बेहतर पोषण और सक्रिय जीवनशैली

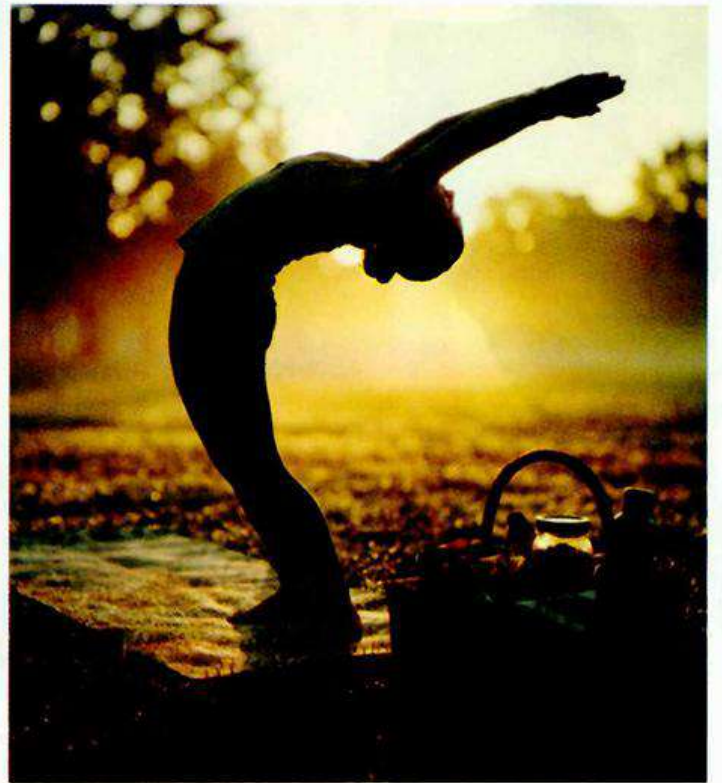
भारत में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ, जनस्वास्थ्य के लिए तेज़ी से जटिल होती एक बड़ी चुनौती हैं। जब पौष्टिक भोजन आसानी से उपलब्ध हो, शारीरिक गतिविधि करना व्यावहारिक और सुगम हो, रोगों से बचाव वाली स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध हों और समुदाय इसमें शामिल हो, तो भारत जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने और जीवन भर स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की दिशा में सार्थक प्रगति कर सकता है।

भारत स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक बड़े बदलाव के दौर से गुजर रहा है। औसत आयु में वृद्धि, टीकाकरण के दायरे में बढ़ोतरी और संक्रामक बीमारियों पर नियंत्रण इस दिशा में कुछ महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हैं। साथ ही, देश गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के बढ़ते बोझ का सामना कर रहा है, जिनमें हृदय रोग, मधुमेह (डायबिटीज), उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन), मोटापा और मेटाबोलिक सिंड्रोम शामिल हैं। इन स्थितियों को अक्सर जीवनशैली से जुड़ी बीमारियाँ कहा जाता है। भारत में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों का बढ़ता बोझ खान-पान की बदलती आदतों, शारीरिक निष्क्रियता, पोषण संबंधी चुनौतियों और बचाव वाली स्वास्थ्य सेवाओं में कमियों का मिला-जुला नतीजा है। ये केवल व्यक्तिगत पसंद का परिणाम नहीं हैं। तेज़ी से हो रहे शहरीकरण, लगातार बैठे-बैठे किए जाने वाले काम, खान-पान के बदलते माहौल और व्यापक सामाजिक तथा आर्थिक बदलावों ने इनसे बचाव को और अधिक चुनौतीपूर्ण बना दिया है।

बदलता खान-पान, बढ़ते स्वास्थ्य जोखिम

पारंपरिक भारतीय आहार अच्छा पोषण प्रदान कर सकते हैं, बशर्ते उनमें साबुत अनाज, दालें, सब्जियाँ, फल, मेवे और प्रोटीन के सही स्रोत शामिल हों। हालांकि, बदलती जीवनशैली के कारण अत्यधिक संसाधित खाद्य पदार्थों और चीनी-युक्त पेय पदार्थों का सेवन बढ़ गया है। अस्वास्थ्यकर आहार विकल्पों ने चुपचाप दीर्घकालिक स्वास्थ्य जोखिमों को बढ़ा दिया है। असल में, भारत में कुपोषण और सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी के साथ-साथ अधिक वजन और खान-पान

से जुड़ी गैर-संचारी बीमारियाँ भी मौजूद हैं, जिससे पोषण की चुनौती विशेष रूप से जटिल हो गई है। इसलिए स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपर्याप्त पोषण और खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतों, दोनों पर ध्यान देना ज़रूरी है। खाद्य सुरक्षा एक और महत्वपूर्ण चिंता का विषय है: असुरक्षित भोजन तथा दूषित पानी बीमारी का कारण बन सकते हैं और पोषण संबंधी सेहत को नुकसान पहुंचा सकते



लेखिका भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय में सहायक महानिदेशक हैं।

ईमेल- dr.rupali@gov.in

हैं, इसलिए स्वास्थ्यवर्धक खान-पान के साथ-साथ सुरक्षित और पौष्टिक भोजन की उपलब्धता भी जरूरी है।

सेहत के लिए बढ़ती चुनौती

शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना भी जोखिम का एक बड़ा कारक है। शहरों में रहने, लगातार लंबे समय तक बैठकर काम करने और डिजिटल डिवाइस के अधिक इस्तेमाल से रोजाना की हलचल काफी कम हो गई है। शहरों में अधिकतर लोग काम करते समय या डिजिटल डिवाइस का इस्तेमाल करते समय लंबे समय तक बैठे रहते हैं। शारीरिक गतिविधि का मतलब सिर्फ जोरदार कसरत या जिम में वर्कआउट करना नहीं है, बल्कि सुरक्षित सार्वजनिक जगहों पर पैदल चलने तथा साइकिल चलाने के लिए अच्छी सुविधाओं से लोगों को सक्रिय रहने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। बच्चों को सुरक्षित रूप से खेलने और खेल-कूद के मौकों की जरूरत होती है, जबकि बड़ों को अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के तरीकों की जरूरत होती है।

रोकथाम और समय पर पहचान क्यों है जरूरी?

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां सालों तक खामोशी से पनप सकती हैं, जिससे लोगों को हाइपरटेंशन या डायबिटीज जैसी बीमारियों का पता तब तक नहीं चलता जब तक कि कोई गंभीर समस्या न हो जाए। इन जोखिमों को कम करने के लिए शुरुआती जांच, बीमारी का पता लगाना, इलाज और फॉलो-अप जरूरी हैं। साथ ही, रोकथाम पूरी तरह से अस्पतालों पर निर्भर नहीं हो सकती। स्कूल, कार्यस्थल, समुदाय, खाद्य प्रणालियां और शहरी परिवेश-ये सभी स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इससे जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां सिर्फ मेडिकल समस्या न रहकर एक बड़ी जन-स्वास्थ्य चुनौती बन जाती हैं।

स्वास्थ्य और पोषण कार्यक्रमों से मजबूत होती रोकथाम

भारत ने सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं के जरिए गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और प्रबंधन पर अपना ध्यान काफी बढ़ाया है। कैंसर, डायबिटीज, हृदय रोगों तथा स्ट्रोक की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम 2010 में शुरू किया गया था। बाद में इसे गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम के रूप में बढ़ाया गया। यह कार्यक्रम गैर-संचारी रोगों की रोकथाम और प्रबंधन के लिए एक राष्ट्रीय ढांचा प्रदान करता है। इसके तरीके में स्वास्थ्य को बढ़ावा देना, 30 साल और उससे अधिक आयु के लोगों में आम गैर-संचारी रोगों के लिए आबादी-आधारित जांच, शुरुआती पहचान, इलाज, फॉलो-अप और

भारत सरकार की व्यापक स्वास्थ्य एवं पोषण पहल



एक स्वस्थ और सक्षम भारत के लिए मिलकर काम करना

रेफरल शामिल हैं। यह दृष्टिकोण विशेष रूप से महत्वपूर्ण है, क्योंकि शुरुआती पहचान से स्वास्थ्य समस्याओं का पता गंभीर जटिलताएं उत्पन्न होने से पहले लगाया जा सकता है।

आयुष्मान भारत के स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र के जरिए प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं में रोकथाम को भी शामिल किया गया है। इस दृष्टिकोण में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली प्रमुख गतिविधियों में स्वास्थ्यवर्धक खान-पान के बारे में शिक्षा, योग, व्यायाम, तंबाकू छोड़ना, स्व-देखभाल तथा जांच और उपचार सेवाएं शामिल हैं। प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाएं इसलिए महत्वपूर्ण हैं क्योंकि वे रोग-निवारक सेवाओं को समुदायों के अधिक निकट उपलब्ध कराती हैं। ये स्वास्थ्य केंद्र शिक्षा, जांच, दवाएं, डायग्नोस्टिक्स और रेफरल सेवाएं प्रदान कर सकते हैं।

भारत के डिजिटल हेल्थ सिस्टम, जिसमें राष्ट्रीय एनसीडी पोर्टल भी शामिल है, का इस्तेमाल हाइपरटेंशन और डायबिटीज जैसी बीमारियों वाले लोगों के एनरोलमेंट और प्रबंधन में मदद के लिए भी किया जा रहा है। हालांकि, डिजिटल सिस्टम को फ्रंटलाइन हेल्थकेयर की जगह नहीं, बल्कि उसका पूरक होना चाहिए। असरदार प्राइमरी हेल्थकेयर के लिए अब भी प्रशिक्षित स्वास्थ्यकर्मी, भरोसेमंद दवाएं तथा डायग्नोस्टिक्स, काम करने वाले रेफरल नेटवर्क और आसानी से मिलने वाली स्वास्थ्य संबंधी जानकारी की जरूरत होती है।

पोषण से स्वस्थ भविष्य की नींव

पोषण कार्यक्रम, बीमारी से बचाव का एक और अहम हिस्सा हैं। 2018 में शुरू किया गया 'पोषण अभियान', बच्चों, किशोरों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के पोषण को बेहतर बनाने पर ध्यान देता है। 'मिशन सक्षम आंगनवाड़ी' और 'पोषण 2.0' इसी सोच को आगे बढ़ाते हैं। इनके तहत आंगनवाड़ी सिस्टम के जरिए सप्लीमेंट्री न्यूट्रिशन, पोषण और स्वास्थ्य संबंधी शिक्षा, स्वास्थ्य जांच और रेफरल सर्विस जैसी सेवाएं दी जाती हैं। ये कार्यक्रम इस बात को मान्यता देते हैं कि स्वस्थ आबादी का निर्माण जीवन के विभिन्न चरणों

में होता है। गर्भावस्था, शैशवावस्था, बचपन और किशोरावस्था के दौरान पर्याप्त पोषण शारीरिक वृद्धि, संज्ञानात्मक विकास और भविष्य के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है।

सुरक्षित और टिकाऊ खान-पान की ओर

भारत सरकार के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के तहत स्वायत्त वैधानिक संस्था भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफएसएसआई) खाद्य सुरक्षा और स्वस्थ खान-पान को बढ़ावा देती है। प्राधिकरण सुरक्षित और पौष्टिक भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए विज्ञान-आधारित खाद्य मानक तय करने और भोजन से जुड़ी गतिविधियों को नियमित करने के लिए जिम्मेदार है। इसका 'ईट राइट इंडिया' अभियान तीन व्यापक विषयों को बढ़ावा देता है: सुरक्षित खाएं, स्वास्थ्यवर्धक खाएं और टिकाऊ खान-पान अपनाएं। इस पहल में उपभोक्ता, खाद्य व्यवसाय, सरकारी संस्थाएं और अन्य हितधारक शामिल हैं। यह व्यापक दृष्टिकोण मानता है कि खान-पान में सुधार पूरी तरह से व्यक्तिगत फैसलों पर निर्भर नहीं हो सकता।

'राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन' सभी के लिए सार्वभौमिक, समान और किफायती स्वास्थ्य सेवाओं के लिए काम करता है और अपने लक्ष्यों को 'सतत विकास लक्ष्य-3' के साथ जोड़ता है, जो सभी उम्र के लोगों के स्वस्थ जीवन और तंदुरुस्ती पर ध्यान केंद्रित करता है। ये सभी कार्यक्रम मिलकर दिखाते हैं कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के प्रति भारत का नज़रिया अब स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, पोषण, स्क्रीनिंग, इलाज और समुदाय-आधारित सेवाओं को एक साथ लाने वाला बन रहा है।

कारण सिर्फ व्यक्तिगत व्यवहार तक सीमित नहीं

भारत में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां जनस्वास्थ्य के लिए एक बड़ी और जटिल चुनौती बनती जा रही हैं। इनके कारण सिर्फ व्यक्तिगत व्यवहार तक सीमित नहीं हैं, बल्कि ये खान-पान की आदतों, शारीरिक रूप से सक्रिय न रहने, सामाजिक-आर्थिक स्थितियों, शहरीकरण और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच से भी जुड़े हैं। बीमारियों से बचाव के लिए स्वास्थ्यवर्धक खान-पान और नियमित शारीरिक गतिविधियां बहुत ज़रूरी हैं। हालांकि, व्यक्तिगत प्रयास तब अधिक असरदार होते हैं जब लोगों को सस्ता और पौष्टिक भोजन, शारीरिक गतिविधियों के लिए सुरक्षित जगहें, भरोसेमंद स्वास्थ्य सेवाएं और स्वास्थ्य से जुड़ी सही जानकारी मिल सके।

भारत ने पहले ही कई ऐसे कार्यक्रम शुरू किए हैं जो इस चुनौती के अलग-अलग पहलुओं पर काम करते हैं। गैर संचारी रोगों की रोकथाम और नियंत्रण के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम, गैर-संचारी रोगों की रोकथाम, जांच और प्रबंधन में मदद करता है। आयुष्मान भारत स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा को मजबूत करता है, 'पोषण अभियान', 'मिशन सक्षम आंगनवाड़ी' और 'पोषण 2.0' पोषण से जुड़ी ज़रूरतों को पूरा करते हैं। भारतीय खाद्य सुरक्षा

और मानक प्राधिकरण का 'ईट राइट इंडिया' अभियान सुरक्षित, स्वास्थ्यवर्धक और टिकाऊ खाद्य विकल्पों को बढ़ावा देता है।

आगे की राह: रोकथाम के लिए समग्र दृष्टिकोण

अगला कदम यह होना चाहिए कि जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों, पोषण और शारीरिक गतिविधियों को अलग-अलग मुद्दों के तौर पर देखने के बजाय, मौजूदा प्रयासों के बीच बेहतर तालमेल बिठाया जाए। पहला, सस्ते और तरह-तरह के पौष्टिक भोजन तक पहुंच बढ़ाकर और खान-पान में विविधता (जैसे साबुत अनाज, दालें, सब्जियां, फल और प्रोटीन के सही स्रोत) को बढ़ावा देकर स्वास्थ्यवर्धक खान-पान को अपनाना आसान बनाया जाना चाहिए। दूसरा, शारीरिक गतिविधियों को रोजमर्रा की कार्यशैली का हिस्सा बनाया जाना चाहिए। स्कूलों, कार्यस्थलों और समुदायों में शारीरिक गतिविधियों के लिए व्यावहारिक मौके मिलने चाहिए। साथ ही, सुरक्षित रूप से पैदल चलने और साइकिल चलाने की सुविधाएं, शारीरिक गतिविधि और स्वास्थ्यकर शहरी परिवेश, दोनों को बढ़ावा दे सकती हैं।

तीसरा, शुरुआती जांच और प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा को मजबूत किया जाना चाहिए ताकि हाइपरटेंशन और डायबिटीज जैसी बीमारियों का पता शुरुआती दौर में ही चल सके और जटिलताएं बढ़ने से पहले उनका इलाज हो सके। इसके लिए भरोसेमंद दवाएं, जांच की सुविधाएं, प्रशिक्षित स्वास्थ्य कर्मी और असरदार रेफरल सिस्टम ज़रूरी हैं। चौथा, पोषण के बारे में शिक्षा कम उम्र से ही शुरू होनी चाहिए और इसमें परिवारों, स्कूलों और समुदायों को शामिल किया जाना चाहिए। कुपोषण, सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी, अधिक वजन और अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतों जैसी समस्याओं का एक साथ समाधान करना ज़रूरी है क्योंकि भारत इन सभी चुनौतियों का सामना कर रहा है। आखिर में, स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए समुदाय-आधारित और समग्र दृष्टिकोण अपनाया जाना चाहिए। सरकारी एजेंसियों, स्वास्थ्य कर्मियों, स्कूलों, कार्यस्थलों, स्थानीय संगठनों, खाद्य व्यवसायों और समुदायों सहित सभी की इसमें भूमिका होनी चाहिए। स्वास्थ्य से जुड़े संदेश सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त, किफायती और व्यावहारिक होने चाहिए।

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से निपटने के लिए भारत की दीर्घकालिक रणनीति में व्यक्तिगत जिम्मेदारी और सहायक प्रणालियों का मेल होना चाहिए। जब स्वास्थ्यवर्धक भोजन आसानी से उपलब्ध हो, शारीरिक गतिविधियां करना आसान हो, बीमारियों से बचाव वाली स्वास्थ्य सेवाएं मिलें और समुदाय इसमें शामिल हों, तो भारत जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने और जीवन भर स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की दिशा में सार्थक प्रगति कर सकता है। □

(सह-लेखिका सुकन्या गंगोपाध्याय, नई दिल्ली के वीएमएमसी और सफदरजंग अस्पताल के बायोकेमिस्ट्री विभाग में प्रोफेसर हैं। ईमेल- sukanya.gangopadhyay@gmail.com)