



आयरन की कमी से होने वाली रक्त अल्पता

रक्त अल्पता क्या है?

ऐसी स्थिति जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं (आर बी सी) की संख्या और परिणामतः आक्सीजन पहुंचाने की उनकी क्षमता शरीर की शारीरिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त होती है।



रक्त अल्पता के कारण

- ✚ शरीर में आयरन का कम भंडार
- ✚ बार-बार एवं किशोरावस्था में गर्भधारण
- ✚ आयरन की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थों की अपर्याप्त मात्रा तथा कम अवशोषण
- ✚ पूरक आहार देर से शुरू करना
- ✚ मलेरिया जैसे संक्रमण
- ✚ टुकवार्म का संक्रमण, आंतों में कीड़ों का संक्रमण
- ✚ शारीरिक समूहों में आयरन की अधिक आवश्यकता

आयु वर्ग	रक्त अल्पता	हल्की	साधारण	गंभीर
6 से 59 माह के बच्चे	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
5 से 11 वर्ष के बच्चे	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12 से 14 वर्ष के बच्चे	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
सामान्य महिलाएं (15 वर्ष तथा अधिक आयु)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
गर्भवती महिलाएं	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
पुरुष	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

स्रोत: रक्त अल्पता की पहचान तथा गंभीरता के मूल्यांकन के लिए हीमोग्लोबिन की सांद्रता - विश्व स्वास्थ्य संगठन

राष्ट्रीय आयरन + पहल



- ✓ 6 माह से 5 वर्ष के स्कूल पूर्व बच्चों के लिए द्वि-साप्ताहिक आयरन संपूरण।
- ✓ आंगनवाड़ी केंद्र पर स्कूल न जाने वाले बच्चों (5 से 10 वर्ष) के लिए साप्ताहिक संरक्षण
- ✓ सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त स्कूलों में पहली कक्षा से पांचवीं कक्षा के बच्चों के लिए साप्ताहिक संरक्षण।
- ✓ किशोरों (10 से 19 वर्ष) के लिए साप्ताहिक संपूरण
- ✓ गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं के लिए गर्भधारण के 14-16 सप्ताह में पहली तिमाही के बाद 100 दिन तक रोज 1 टैबलेट।
- ✓ प्रजनन आयु की महिलाओं के लिए साप्ताहिक संपूरण।
- ✓ आयु के अनुसार कीड़े मारने की दवा।

लक्षण

- ✚ अत्यधिक थकान, कमजोरी, चिड़चिड़ापन
- ✚ पीली त्वचा, हांफना, नाजुक नाखुन, सिरदर्द, चक्कर या सिर हल्का होना, ठंडे हाथ-पांव, तेज धड़कन
- ✚ जीभ की जलन या पीड़ा
- ✚ विशेष रूप से आयरन की कमी के कारण रक्त अल्पता से पीड़ित शिशुओं और बच्चों में भूख न लगना
- ✚ एक असहज झुनझुनी या पैरों में रेंगने की भावना

- अनाज—गेहूँ, ज्वार, बाजरा, अंकुरित दालें, मूंगफली, तिल, गुड़, हरी पत्तेदार सब्जियां—जैसे कि पालक, चना, साग, चौलाई, सरसों की पत्तियां, मेथी, अरबी का साग आदि, दालें—जैसे कि मसूर, काला चना, सोयाबीन, अरहर आदि, फल—जैसे कि कच्चा केला, तरबूज तथा विटामिन सी की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ—जैसे कि आंवला, खट्टे फल—जैसे कि संतरा, नींबू आदि तथा मांस उत्पाद—जैसे कि जिगर, अंडा तथा मछली जिनमें जैविक रूप से उपलब्ध आयरन होता है, का विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं द्वारा सेवन को बढ़ावा देना।
- भोजन के साथ चाय / कॉफी के प्रयोग को टालें।
- माताएं जो कि आंगनवाड़ी केंद्र, प्रसव पूर्व देखरेख सत्र, टीकाकरण के सत्र, क्रेच सुविधा आदि में शामिल होती हैं उन्हें रक्त अल्पता की मौजूदगी, इसके बुरे प्रभाव तथा इसकी रोकथाम के बारे में जानकारी दें।
- पूरक आहार शुरू करने वाले बच्चों के भोजन में आयरन समृद्ध खाद्य पदार्थ शामिल करना।
- विटामिन—सी, फोलिक एसिड और विटामिन—बी12 की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थों का नियमित उपयोग।
- आयरन की प्रचुरता वाले सामान्य खाद्य पदार्थों की उपलब्धता बढ़ाने के लिए घर पर बागवानी को बढ़ावा देना।
- आयरन के अवशोषण में रुकावट पैदा करने वाले खाद्य पदार्थों एवं पेयों के उपभोग को हतोत्साहित करना।
- परजीवी कीड़ों एवं मलेरिया का नियंत्रण।

लाभार्थियों को प्रदान किए जाने वाले संपूरण

