



আয়ৰণৰ অভাৱত হোৱা এনিমিয়া

এনিমিয়া কি?

ইয়াৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু প্ৰতিকাৰ

এনিমিয়া হ'ল এনে এক ৰোগ যি ৰোগ হৈ থকা অৱস্থাত দেহতত্ত্বৰ বাবে অতিকৈ প্ৰয়োজনীয় অক্সিজেন দেহৰ বহু সংখ্যক লোহিত ৰক্ত কণিকাই কঢ়িয়াই নিব পৰা ক্ষমতা প্ৰয়োজন সাপেক্ষে অপৰ্যাপ্ত হৈ পৰে।



এনিমিয়াৰ কাৰকবোৰ

- দেহত আয়ৰণ কম পৰিমাণে মজুত থকা।
- পুনৰাই আৰু নাবালিকা অৱস্থাত গৰ্ভধাৰণ কৰা।
- আয়ৰণৰ কম শোষণ ক্ষমতাৰ লগতে অপৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ আয়ৰণ সমৃদ্ধ আহাৰ গ্ৰহণ।
- পৰিপূৰক আহাৰৰ পলমকৈ আৰম্ভ কৰা।
- মেলিৰিয়া দৰে বেমাৰৰ সংক্ৰমণ।
- হাকুটি পেলু আৰু পেটৰ আন পেলুৰ উপদ্ৰৱ।
- দেহতত্ত্বৰ বৰ্গত আয়ৰণৰ বৰ্দ্ধিত প্ৰয়োজনীয়তা।

বয়সৰ বৰ্গবোৰ	এনিমিয়াহীন	সামান্য	মজলীয়া	গুৰুতৰ
6 বপৰা 59 মাহৰ শিশু	≥ 11	10-10.9	7-9.9	< 7
5 বপৰা 11 বছৰ বয়সৰ শিশু	≥ 11.5	11-11.4	8-10.9	< 8
12 বপৰা 14 বছৰ বয়সৰ কিশোৰ-কিশোৰী	≥ 12	11-11.9	8-10.9	< 8
গৰ্ভৱতী নোহোৱা মহিলা (15 বছৰ বা ততোধিক)	≥ 12	11-11.9	8-10.9	< 8
গৰ্ভৱতী মহিলা	≥ 11	10-10.9	7-9.9	< 7
পুৰুষ	≥ 13	11-12.9	8-10.9	< 8

ৰাষ্ট্ৰীয় আইৰণ + পদক্ষেপ



- ✓ 6 মাহৰপৰা 5 বছৰ লৈকে শিশুক সপ্তাহত দুবাৰকৈ আয়ৰণৰ পৰিপূৰক প্ৰদান।
- ✓ প্ৰথমৰ পৰা পঞ্চম শ্ৰেণীলৈকে চৰকাৰী তথা চৰকাৰী সাহায্য প্ৰাপ্ত বিদ্যালয়ত শিশুক সপ্তাহিকভাৱে পৰিপূৰক প্ৰদান।
- ✓ অগ্নিবাতী কেন্দ্ৰবোৰত স্কুললৈ নোযোৱা শিশু সকলক (5-10 বছৰ) সপ্তাহিকভাৱে আয়ৰণৰ পৰিপূৰক প্ৰদান।
- ✓ কিশোৰ - কিশোৰীসকলক (10-19 বছৰ) সপ্তাহিকভাৱে পৰিপূৰক প্ৰদান।
- ✓ গৰ্ভৱতী আৰু দুগ্ধপান কৰাই থকা মহিলাক গৰ্ভধাৰণৰ 14-16 সপ্তাহত প্ৰথম ট্ৰাইমেণ্টৰ আৰম্ভণিৰ পাছত 100 দিনৰ বাবে দিনে এটাকৈ আইৰণ টেবলেট খাবলৈ দিয়া।
- ✓ প্ৰজনন ক্ষমতা থকা বয়সৰ মহিলাৰ বাবে সপ্তাহিকভাৱে পৰিপূৰক প্ৰদান।
- ✓ বয়সৰ লগত খাপ খুৱাই ডি-ৱাৰ্মিং।

লক্ষ্যসমূহ

- ✚ অত্যধিক ভাগৰ, দুৰ্বলতা, অস্বস্তিবোধ স্বভাৱ।
- ✚ শেতা পৰা ছাল, উশাহ-নিশাহত জটিলতা, ঠুনুকা নখ, মূৰৰ বিষ, মূৰ ঘূৰণি, হাত ভৰি ঠাণ্ডা হোৱা, দ্রুত স্পন্দন।
- ✚ জিভাৰ প্ৰদাহ আৰু যন্ত্ৰণা।
- ✚ বিশেষকৈ আয়ৰণৰ নাটনিৰ দ্বাৰা হোৱা এনেমিয়াত ভুগা কেঁচুৱা আৰু শিশুৰ ভোক কম হোৱা।
- ✚ বেদনাদায়ক ভৰিৰ সিবসিবণি বা টানি ধৰা অনুভূতি (ভৰি অস্থিৰ হৈ পৰা স্থিতি)।

- আটা, জৱাৰ, বাজ্ৰা, গজালী ওলোৱা মাহ, বাদাম, তিল, গুৰ, সেউজীয়া শাক-পাচলি যেনে- পালেং, চানা-শাক, খুটৰা, সৰিয়হ শাক, মেথি শাক, কচু শাক ইত্যাদি, মাহজাতীয় খাদ্য যেনে- দাইল, কালা চানা, চয়াবিন, বহৰ দাইল আদি, ফল-মূল যেনে - কাচকল, তৰমুজ আৰু ভিটামিন চি. যুক্ত খাদ্য যেনে - আমলখি, টেঙাজাতীয় ফল, কমলা, নেমু আৰু মাংসজাতীয় সামগ্ৰী- লিভাৰ, কণী আৰু মাছ, যিবিলাকত জৈৱিক আয়ৰণ পোৱা যায়, এইসমূহ বিশেষকৈ গৰ্ভৱতী আৰু দুগ্ধপান কৰোৱা মাতৃৰ বাবে অধিক পৰিমাণে গ্ৰহণ কৰাটো বাঞ্ছনীয়।
- আহাৰৰ খোৱাৰ পাছতে চাহ, কফীজাতীয় সামগ্ৰী গ্ৰহণ কৰিব নালাগে।
- অঙ্গনবাড়ী কৰ্মী/প্ৰসৱ পূৰ্ব পৰীক্ষাৰ প্ৰতিষেধক কাৰ্য্যসূচীত উপস্থিত থাকিবৰ বাবে মাতৃসমাজক সজাগ কৰা, বক্তৃতাৰ পাশ্চাত্যিক বিষয়ে অৱগত কৰোৱা আৰু ইয়াক প্ৰতিৰোধ কৰাৰ দিহা কৰা।
- শিশুসকলৰ বাবে আয়ৰণযুক্ত সুস্বাদু খাদ্যৰ ব্যৱস্থা কৰা।
- ভিটামিন-চি., ফলিক এচিড আৰু ভিটামিন বি.-12 যুক্ত খাদ্য নিয়মীয়াকৈ গ্ৰহণ কৰা।
- আয়ৰণ সমৃদ্ধ খাদ্য নিজৰ বাৰিহে প্ৰস্তুত কৰাৰ ব্যৱস্থা উন্নিত কৰা।
- আয়ৰণ শোষণত বাধা হৈ পৰা আহাৰ আৰু পানীয় গ্ৰহণ নিৰুৎসাহিত কৰা।
- মেলেৰিয়া আৰু পৰজীৱিৰ সংক্ৰমণ নিয়ন্ত্ৰণ কৰা।

হিতাধিকাৰীলৈ প্ৰদান কৰিবলগীয়া পৰিপূৰক

