



আয়রনের ঘাটতি অ্যানিমিয়া বা রক্তাল্পতা

রক্তাল্পতা কী?

নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ

এমন এক অবস্থা যখন লোহিত রক্ত কণিকা (আর.বি.সি.) কমে যায় এবং সেই সংগে স্বাভাবিকভাবে কমে যায় অক্সিজেনের ধারণ ক্ষমতা, যার ফলে শারীরবৃত্তীয় কাজের জন্য প্রয়োজনীয় অক্সিজেনের ঘাটতি দেখা দেয়।



রক্তাল্পতার কারণ

- ✚ শরীরে আয়রনের ঘাটতি
- ✚ বারবার ও অপরিণত বয়সের গর্ভধারণ
- ✚ আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের ঘাটতি এবং এর কম শোষণ ক্ষমতা
- ✚ পরিপূরক খাবার দেয়তে শুরু করা
- ✚ ম্যালেরিয়া অথবা এধরনের সংক্রমণ
- ✚ হৃক ওয়ার্ম (বক্র কৃমি) সংক্রমণ, অঙ্কে কৃমির সংক্রমণ
- ✚ শারীর বৃত্তীয় কারণে আয়রনের বেশি প্রয়োজনীয়তা

বয়সের শ্রেণী	রক্তাল্পতা নেই	সামান্য	মাঝারি	বেশি
6-59 মাসের ছেলেমেয়ে	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
5-11 বছরের ছেলেমেয়ে	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12-14 বছরের ছেলেমেয়ে	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
গর্ভবতী নন এমন মহিলা (15 বছর ও তার বেশি)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
গর্ভবতী মহিলা	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
পুরুষ	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

সূত্র: হিমোগ্লোবিন ঘনত্ব রক্তাল্পতা নির্ণয়ের জন্য এবং এর অবস্থা নির্ণয় (ডব্লিউ.এইচ.ও.)

জাতীয় আয়রন+ উদ্যোগ



- ✓ এখনও বিদ্যালয়ে যায়নি এমন 6 মাস থেকে 5 বছর বয়সী ছেলেমেয়েদের দুই সপ্তাহে একবার আয়রন পরিপূরক।
- ✓ সরকারি ও সরকারি অর্থানুকূল্যের বিদ্যালয়ে প্রথম থেকে পঞ্চম শ্রেণী পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে আয়রন পরিপূরক।
- ✓ বিদ্যালয়ের বাইরে থাকা (5 থেকে 10 বছর) ছেলেমেয়েদের অঙ্নওয়াড়ি কেন্দ্রে প্রতি সপ্তাহে আয়রন পরিপূরক।
- ✓ বয়ঃসম্বন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের (10-19 বছর) জন্য প্রতি সপ্তাহে আয়রন পরিপূরক।
- ✓ স্তন্যদায়িনী মা এবং গর্ভবতী মায়ীদের গর্ভাবস্থার প্রথম ত্রৈমাসিকের পর থেকে শুরু করে 14-16 সপ্তাহের সময়ে 100টি ট্যাবলেট।
- ✓ প্রজননক্ষম বয়সের মহিলাদের সাপ্তাহিক পরিপূরক।
- ✓ সঠিক বয়সে কৃমি নাশকের ব্যবস্থা।

লক্ষণ

- ✚ প্রচণ্ড অবসাদ, দুর্বলতা, বিরক্তি ভাব।
- ✚ পান্ডুর ত্বক, শ্বাস কষ্ট, ভঙ্গুর নোখ, মাথা ব্যাথা, মাথা ঘোরা বা হালকা মাথা (কম চুল), ঠান্ডা হাত-পা, দ্রুত হৃদস্পন্দন।
- ✚ জ্বালাপোড়া অথবা জিহ্বায় কালশিটে।
- ✚ ক্ষিদের অভাব, বিশেষ করে আয়রনের অভাব অ্যানিমিয়ায় আক্রান্ত শিশু অথবা ছেলেমেয়েদের ক্ষেত্রে।
- ✚ পায়ে অস্বস্তিকর কম্পন অথবা হামাগুড়ি দেওয়ার অনুভূতি (পায়ে ছটফটানির লক্ষণ)।

- বিভিন্ন রকম শস্য যেমন - গম, জোয়ার, বাজরা, অঙ্কুরিত শস্য, চিনে বাদাম, তিল, গুড়, সবুজ শাক সবজি যেমন পালং শাক, চানা শাক, শস্য শাক, মেথি, আর্তি শাক ইত্যাদি, ডাল যেমন মুসুর, কালো চানা, সয়াবিন, অড়হর ইত্যাদি, ফল যেমন কলা, তরমুজ এবং ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ খাবার যেমন আমলকি, সাইট্রাস সমৃদ্ধ ফল যেমন কমলা, লেবু ইত্যাদি এবং মাংস সংশ্লিষ্ট খাবার যেমন লিভার, ডিম, জৈব আয়রন সমৃদ্ধ মাছ খাওয়ায় উৎসাহ দান, বিশেষ করে গর্ভবতী বা স্তন্যপায়ী মায়েদেরকে।
- খাবারের সঙ্গে চা/কফি খাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- অঙ্গনওয়াড়ি কেন্দ্র/প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষাতে আসা মায়েদের মধ্যে সচেতনতা বৃদ্ধি, তাদেরকে টিকাকরণ সম্পর্কে, রক্তাল্পতা কমানোর উপায়, রক্তাল্পতার কুপ্রভাব ও এর প্রতিরোধ সম্পর্কে বলা।
- মায়ের দুধের পাশাপাশি যখন শিশু অন্য খাবার শুরু করবে, তখন আয়রন সমৃদ্ধ খাবার দেওয়া।
- নিয়মিতভাবে ভিটামিন সি, ফেলিক অ্যাসিড ও ভিটামিন বি-12 সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণ।
- আয়রন সমৃদ্ধ খাবারের সহজলভ্যতার জন্য বাড়ির পাশের বাগানে সবজি চাষে উৎসাহ।
- আয়রন শোষণে বাধা সৃষ্টি করে এমন খাবার ও পানীয় গ্রহণে অনুৎসাহিত করা।
- ম্যালেরিয়া ও প্যারাসাইট কৃমি নিয়ন্ত্রণ।

প্রাপকদের সহায়তা পরিপূরক দিতে হবে

