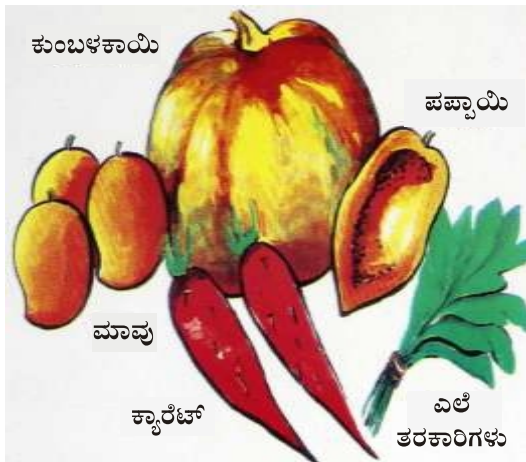


ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಪೂರಕ

ಪರಿಚಯ

- ❖ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ❖ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ನಿಯಲ್ ಕ್ಸೆರೋಪ್ತಾಲ್ಮಿಯಾ (ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಹಾಳಾಗುವುದು), ಕೆರಾಟೋಮಲಾಸಿಯಾ ಮತ್ತು ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರೋಫಿಲಾಕ್ಸಿಸ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 1970 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಇದರ ಅನ್ವಯ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪ ಕಾಲೀನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು.
- ❖ ಅಲ್ಪ ಕಾಲೀನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಾವಧಿ ಆಧಾರಿತ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ❖ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಪಾಡು ತರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.



ನೆನಪಿರಲಿ

- ❖ ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದಿನಾಚರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ತಾಯಂದಿರುಗಳಿಗೆ, ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಪೂರಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಈ ಕುರಿತು ಸಂಪರ್ಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಡೋಸ್ ನೀಡುವಿಕೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿ ಕಾರ್ಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ವಿತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆ ಹೊಂದಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಸಮೀಪದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಅತಿಸಾರ, ದಡಾರ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಸೊಂಕುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಹಸುಕೂಸುಗಳು ಮತ್ತು ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ❖ ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್ ಮತ್ತು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು (ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು) ಮತ್ತು ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ❖ ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲು, ಕೆನಿ, ಪನೀರ್, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಲಿವರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಹಾಲು/ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
- ❖ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಪೂರಕಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ 6-11ತಿಂಗಳುಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಾಗೂ 1-5 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ನಡುವೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಪೂರಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಪ್ರಾಯ	ಡೋಸ್
6-11 ತಿಂಗಳುಗಳು	100,000 ಐಯು ಒಂದು ಡೋಸ್
1-5 ವರ್ಷಗಳು	200,000 ಐಯು/6 ತಿಂಗಳುಗಳು
ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಐದನೇ ಜನ್ಮದಿನ ವೇಳೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ “ಎ”ನ 9 ಮಾಂವಿಕ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು	

ಗಮನಿಸಿ: ವಿಟಮಿನ್ “ಎ” ಮಿಶ್ರಣ ಬಾಟಲನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆರೆದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು 6-8 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು