



# ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ

## ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು?

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ (ಆರ್.ಬಿ.ಸಿ.) ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.



## ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- ✚ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸತ್ತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ✚ ಪದೇ ಪದೇ ಅಥವಾ ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ✚ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಹೀರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ✚ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವಿಕೆಗಳನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.
- ✚ ಮಲೇರಿಯಾ ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು.
- ✚ ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು, ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳು.
- ✚ ದೈಹಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

## “ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ + ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ”



- ✓ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 5 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ ನಡುವಿನ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ✓ ಸರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅನುದಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 1 ರಿಂದ 5 ನೇ ಗ್ರೇಡ್ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಕಗಳು.
- ✓ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ (5-10 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ) ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಪೂರಕಗಳು.
- ✓ ಕಿಶೋರ/ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ (10 -19 ವರ್ಷ ನಡುವಿನ ಪ್ರಾಯದವರಿಗಾಗಿ) ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಪೂರಕಗಳು.
- ✓ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯರು ಮೊದಲನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿದ 14-16 ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 100 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ✓ ಜನನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಪ್ತಾಹಿಕವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಕವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✓ ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹುಳದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಯ ಗುಂಪುಗಳು	ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇಲ್ಲ	ಹಗುರ	ಸಾಧಾರಣ	ತೀವ್ರ
6-59 ತಿಂಗಳು ಪ್ರಾಯದ ಮಗು	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
5-11 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಗು	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12-14 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಮಗು	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರು (15 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಯದವರು)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
ಪುರುಷರು	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

ಮೂಲ: ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆ. (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ)

## ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ✚ ದೈಹಿಕ ಕ್ಷೀಣತೆ, ಶಾರೀರಿಕ ದುರ್ಬಲತೆ ಮತ್ತು ಅಸಹನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ✚ ತ್ವಚೆ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ಉಗುರುಗಳು ದೊರಗಾಗುತ್ತವೆ, ತಲೆ ನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.
- ✚ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬುತ್ತದೆ.
- ✚ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ✚ ಕಾಲು ಸಿಡಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಾಲನ್ನು ಯಾರೋ ಎಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ (ಕಾಲಿನ ಆಯಾಸದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ).

- ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು - ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ನೆಲಕಡಲೆ, ಸೀಸೇಮ್, ಬೆಲ್ಲ, ಬಸಳೆ, ಹರಿವೆ, ಸಾವಿವೆ ಎಲೆಗಳು, ಮೆಂಥೆ ಮೊದಲಾದ ಹಸಿರು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಳಸಂಡೆ, ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು., ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಮುಸುಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಟಮಿನ್ “ಸಿ” ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಲಿವರ್, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮೀನು ಮೊದಲಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಊಟ/ಆಹಾರಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರ/ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವದ ತಪಾಸಣೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಅಧಿವೇಶನಗಳಿಗೆ ಬರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ ಕುರಿತಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.
- ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಧಾರಣ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ವಿಟಮಿನ್ “ಸಿ”, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ‘ಬಿ’ 12 ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತೋಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
- ಶರೀರ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಹುಳುಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

## ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪೂರಕಗಳ ವಿವರಗಳು

