

വൈറ്റമിൻ എ യുടെ പോരായ്മ നികത്തൽ

ആമുഖം

- ❖ കാഴ്ച വ്യവസ്ഥ, വളർച്ചയും വികാസവും, തൃക്കിന്റെ മുകൾഭാഗത്തുള്ള കോശങ്ങളുടെ സമഗ്രത നിലനിർത്തുക, രോഗപ്രതിരോധ ധർമ്മം, പുനരുൽപ്പാദനം എന്നിവയ്ക്ക് അവശ്യം വേണ്ട ഒരു പോഷണമാണ് വൈറ്റമിൻ എ.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ ഗുരുതരമായ അപര്യാപ്തത കുട്ടികളിൽ കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചപടലത്തിലെ ജലാംശനഷ്ടം, മുദുത്വവും വൈകൃതവും, കാഴ്ചനഷ്ടപ്പെടൽ എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നതായി അറിയപ്പെടുന്നു.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ അപര്യാപ്തത (വി.എ.ഡി.) മുഖ്യമായും കാണപ്പെടുന്നത് ചെറിയ കുട്ടികൾക്ക് ഇടയിലാണ്. കാരണം അവർക്ക് വർദ്ധിച്ച ശാരീരിക വളർച്ച മൂലം അത് കൂടുതലായി ആവശ്യമുണ്ട് എന്നാൽ ആഹാരത്തിലൂടെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ മാത്രമേ ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ അപര്യാപ്തത മൂലമുള്ള അന്ധത തടയുന്നതിനു വേണ്ടി 1970 ൽ ദേശീയ രോഗനിവാരണ പരിപാടി ആരംഭിച്ചു അതിൽ ദീർഘകാലത്തേക്കും ഹ്രസ്വകാലത്തേക്കുമുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ❖ ഹ്രസ്വകാല തന്ത്രത്തിൽ സാമൂഹിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ വളരെ വലിയ ഡോസുകൾ നൽകുന്നതിനാണ് കേന്ദ്രീകരണം.
- ❖ അതേസമയം വൈറ്റമിൻ എ അപര്യാപ്തതയുടെ പ്രശ്നത്തിനുള്ള ദീർഘകാല ആത്യന്തിക പരിഹാരം ഭക്ഷണം വഴി അത് മെച്ചപ്പെടുത്താനാണ്.

ഓർമ്മിക്കുക

- ❖ പ്രസവപൂർവ്വ കേന്ദ്രങ്ങൾ, രോഗപ്രതിരോധ യോഗങ്ങൾ, ഗ്രാമീണ ആരോഗ്യ പോഷക ദിനം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ഹാജരാകുന്ന അമ്മമാരെ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ അപര്യാപ്തത തടയേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെപ്പറ്റി ബോധവതികളാക്കണം.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ പോരായ്മ നികത്തൽ പരിപാടിക്ക് പരിഗണിക്കപ്പെടാതിരുന്ന അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ നിന്ന് മാറ്റിനിർത്തപ്പെട്ടവരെ പിന്തുടരുക.
- ❖ അത്തരക്കാരെ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിന് യോഗങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ❖ കുട്ടികൾക്ക് വൈറ്റമിൻ എ ഡോസ് നൽകുന്നത് രേഖപ്പെടുത്തുന്നതിനും നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും എം.സി.പി. കാർഡ് ഉപയോഗിക്കുക.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ വിതരണം ചെയ്യുന്നതിലും നൽകുന്നതിലും അംഗൻവാടി പ്രവർത്തകയെ ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ❖ വൈറ്റമിൻ എ ചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന കുട്ടികളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവരെ സമീപത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് പറഞ്ഞയയ്ക്കണം.
- ❖ വയറിളക്കം, അഞ്ചാംപനി അല്ലെങ്കിൽ പഴകാത്ത ശ്വാസനാള രോഗാണുബാധകളുള്ള കുട്ടികളെ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വൈറ്റമിൻ എ സമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരം കഴിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.





വൈറ്റമിൻ എ അപര്യാപ്തത തടയൽ

❖ ആദ്യത്തെ മഞ്ഞപ്പാൽ നൽകുന്നത് ഉൾപ്പെടെയുള്ള മുലയൂട്ടൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

❖ മുലകുടി മാറാത്ത കുട്ടികൾക്ക് ഇലക്കറികൾ, മത്തങ്ങ, കാരറ്റ്, പപ്പായ, മാങ്ങ, ഓറഞ്ച് എന്നിവ പോലെയുള്ള മഞ്ഞയും ഓറഞ്ചും നിറമുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ധാന്യങ്ങളും പരിപ്പുകളും വിപുലമായി പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്.

❖ അതിനു പുറമേ, സാമ്പത്തിക ശേഷിയുണ്ടെങ്കിൽ, പാൽ, പാൽക്കട്ടി, പനീർ, തൈര്, നെയ്യ്, മുട്ട, കരൾ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

❖ വൈറ്റമിൻ എ സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ലഭ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്, അടുക്കളത്തോട്ടത്തിൽ വൈറ്റമിൻ എ സമ്പന്നമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ നട്ടുവളർത്തുകയും അവയുടെ ഉപയോഗം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വേണം.

❖ വൈറ്റമിൻ എ യുടെ പോരായ്മ നികത്തലിനു കീഴിൽ, 6-11 മാസങ്ങൾക്ക് ഇടയിലും 1-5 വയസ്സിന് ഇടയിലുമുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ വൈറ്റമിൻ എ നൽകപ്പെടുന്നുണ്ട്.



പ്രായം	ഡോസ്
6-11 മാസം	100,000 ഐയു ന്റെ ഒരു ഡോസ്
1-5 വയസ്സ്	200,000 ഐയു/6 മാസം
ഒരു കുട്ടിക്ക് അതിന്റെ 5-മത്തെ ജന്മദിനമാകുമ്പോഴേക്കും വൈറ്റമിൻ എ യുടെ ആകെ 9 ഓൺ ഡോസുകൾ ലഭിച്ചിരിക്കണം	

ശ്രദ്ധിക്കുക: വൈറ്റമിൻ എ ബോട്ടിൽ തുറന്നു കഴിഞ്ഞാൽ 5-8 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.