



# അയൺ അപര്യാപ്തത മൂലമുള്ള അനീമിയ

## എന്താണ് അനീമിയ?

കൈകാര്യം ചെയ്യലും തടയലും

ചുവന്ന രക്ത കോശങ്ങളുടെ (ആർ.ബി.സി.) എണ്ണം കുറയുന്നതും, അതെത്തുടർന്ന് ഓക്സിജൻ വഹിച്ചുകൊണ്ടു പോകുന്നതിനുള്ള അവയുടെ ശേഷിയും ശരീരശാസ്ത്രപരമായ ആവശ്യങ്ങൾ നേരിടുന്നതിനുള്ള കഴിവും അപര്യാപ്തമാകുന്ന ഒരു അവസ്ഥ.



## അനീമിയയുടെ കാരണങ്ങൾ

- ✚ ശരീരത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ താഴ്ന്ന ശേഖരം.
- ✚ ആവർത്തിച്ചുള്ളതും കൗമാരപ്രായത്തിലെയും ഗർഭധാരണം.
- ✚ അയൺ സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ അപര്യാപ്തമായ അളവ് താഴ്ന്ന ആശീരണത്തിനൊപ്പം.
- ✚ പരിപൂരക ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് തുടങ്ങാൻ വൈകുക.
- ✚ മലേറിയ പോലെയുള്ള രോഗാണുബാധകൾ.
- ✚ കൊക്കപ്പുഴുവിന്റെ ഉപദ്രവം, കൂടലിലെ കൃമികളുടെ ഉപദ്രവം.
- ✚ ശരീരശാസ്ത്രപരമായി പ്രത്യേക സമൂഹങ്ങളിൽ ഇരുമ്പിന്റെ വർദ്ധിച്ച ആവശ്യകത.

പ്രായ വിഭാഗം	അനീമിയ ഇല്ല	നേർത്തത്	ഇടത്തരം	ഗുരുതരം
കുട്ടികൾ 6-69 മാസം പ്രായം	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
കുട്ടികൾ 5-11 വയസ്സ് പ്രായം	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
കുട്ടികൾ 12-14 വയസ്സ് പ്രായം	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ഗർഭിണികളല്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ (പ്രായം 15 വയസ്സും അതിലധികവും)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ഗർഭിണികൾ	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
പുരുഷന്മാർ	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

സ്രോതസ്സ്: അനീമിയ ഉണ്ടോ എന്നു തീരുമാനിക്കുന്നതിനും ഗുരുത്വം നിർണ്ണയിക്കുന്നതിനും വേണ്ടിയുള്ള ഹീമോഗ്ലോബിൻ സംയോജനം: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന.

## ദേശീയ അയൺ + ഉദ്യമം



- ✓ 6 മാസം മുതൽ 5 വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ള സ്കൂളിൽ പോയിത്തുടങ്ങാത്ത കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി രണ്ടാഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലുള്ള അയൺ സപ്ലിമെന്റേഷൻ.
- ✓ സർക്കാർ & സർക്കാർ എയ്ഡഡ് സ്കൂളുകളിൽ 1 മുതൽ 5 വരെ ക്ലാസ്സുകളിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്കു വേണ്ടി പ്രതിവാര സപ്ലിമെന്റേഷൻ.
- ✓ അംഗൻവാടി കേന്ദ്രങ്ങളിൽ സ്കൂളിൽ പോകാത്ത കുട്ടികൾക്കു (5-10 വയസ്സ്) വേണ്ടി പ്രതിവാര സപ്ലിമെന്റേഷൻ.
- ✓ കൗമാരപ്രായക്കാർക്കു വേണ്ടി (10-19 വയസ്സ്) പ്രതിവാര സപ്ലിമെന്റേഷൻ.
- ✓ ഗർഭിണികൾക്ക് ആദ്യത്തെ മൂന്നുമാസത്തിനു ശേഷം, ഗർഭം 14-16 ആഴ്ചകൾക്ക് ഇടയിലായിരിക്കുമ്പോൾ മുതൽ 100 ദിവസത്തേക്ക് ദിവസേന 1 ഗുളിക കൂടാതെ മൂലയുടുന്ന അമ്മമാർക്കും.
- ✓ പ്രത്യുൽപ്പാദനശേഷിയുള്ള പ്രായത്തിലെ സ്ത്രീകൾക്ക് പ്രതിവാര സപ്ലിമെന്റേഷൻ.
- ✓ പ്രായത്തിനു യോജിച്ച വിധത്തിലുള്ള വിരയിളക്കൽ.

## ലക്ഷണങ്ങൾ

- ✚ അത്യധികമായ തളർച്ച, ദൗർബല്യം, ക്ഷോഭിക്കൽ.
- ✚ വിളനിയ ചർമ്മം, ര്യാസമെടുക്കാൻ വിഷമം, എളുപ്പത്തിൽ പൊട്ടുന്ന നഖങ്ങൾ, തലവേദന, തലചുറ്റൽ അല്ലെങ്കിൽ ഉന്മത്തത, കൈകാലുകൾക്ക് തണുപ്പ്, വേഗത്തിലുള്ള ഹൃദയമിടിപ്പ്.
- ✚ നാക്കിൽ എരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ വ്രണം.
- ✚ കുറഞ്ഞ വിശപ്പ്, വിശേഷിച്ചും അയൺ കുറവു മൂലമുള്ള അനീമിയ ഉള്ള ശിശുക്കളിലും കുട്ടികളിലും
- ✚ നിങ്ങളുടെ കാലുകളിൽ അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു തരിപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ഇഴച്ചിൽ അനുഭവപ്പെടുക (റെസ്റ്റ്ലസ്നസ്സ് ലെഗ്സ് സിൻഡ്രോം).

- ജൈവരൂപത്തിൽ അയൺ ലഭിക്കുന്ന ധാന്യങ്ങൾ - ഗോതമ്പ്, അരിച്ചോളം, ബാജ്റ, മുളപ്പിച്ച പയറുകൾ, നിലക്കടല, എള്ള്, ശർക്കര, ചെമ്പീര, കടലയില, ചോലൈ, കടുകില, ഉലുവയില, ചെമ്പില എന്നിവപോലെയുള്ള ഇലക്കറികൾ, പയർ, കടല, സോയാബീൻ, തുവര തുടങ്ങിയ പോലെയുള്ള പരിപ്പുകൾ, പഴുക്കാത്ത വാഴയ്ക്ക, തണ്ണിമത്തൻ എന്നിവ പോലെയുള്ള പച്ചക്കറികൾ, നെല്ലിക്ക പോലെയുള്ള വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ, ഓറഞ്ച്, ചെറുനാരങ്ങ തുടങ്ങിയവ പോലെയുള്ള നാകവർഗ്ഗ പഴങ്ങൾ, കരൾ പോലെയുള്ള മാംസോൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മത്സ്യം, എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ഗർഭിണികളിലും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ആഹാരത്തിനൊപ്പം ചായ/കാപ്പി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- അംഗൻവാടി കേന്ദ്രത്തിൽ/പ്രസവപൂർവ്വ പരിശോധനാ കേന്ദ്രത്തിൽ ഹാജരാകുന്ന അമ്മമാരിൽ രോഗപ്രതിരോധമരുന്നുകൾക്കുള്ള സഭകൾ, ബാലവിഹാരകേന്ദ്രങ്ങൾ, അനീമിയയുടെ പ്രചാരം, അതിന്റെ ദോഷഫലങ്ങളും തടയുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളും സംബന്ധിച്ചുള്ള അവബോധം ജനിപ്പിക്കൽ.
- ശിശുക്കളിലെ മുലകുടി മാറ്റുന്ന കാലത്തെ ഭക്ഷണങ്ങളിൽ ധാരാളം അയൺ അടങ്ങിയ ആഹാരം ചേർക്കൽ.
- വൈറ്റമിൻ സി, ഫോളിക് ആസിഡ്, വൈറ്റമിൻ ബി 12 എന്നിവ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം പതിവായി കഴിക്കുക.
- അയൺ ധാരാളമടങ്ങിയ സാധാരണ ഭക്ഷണങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി അടുക്കളത്തോട്ടം നിർമ്മിക്കുന്നതു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കൽ.
- അയണിന്റെ ആഗിരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന ആഹാര പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തൽ.
- പരാനജീവികളായ വിരകളെയും മലേറിയയും നിയന്ത്രിക്കൽ.

## ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് ലഭ്യമാക്കേണ്ട സപ്ലിമെന്റേഷൻ

