

# ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅତିରିକ୍ତ ଯୋଷଣ

## ଉପକ୍ରମ

- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ହେଉଛି ଏକ ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ, ଯାହାକି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ, ଶରୀରର କୋଷ ଗୁଡ଼ିକର ପରିଚାଳନା ଓ ଏକତା, ଦେହ ଭିତରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତତ୍ତ୍ୱର ସୁପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବହୁତ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ବହୁମାତ୍ରାରେ ଅଭାବ ର ପରିମାଣ ସ୍ୱରୂପ ଜେରେପ୍ଥାଲେମିଆ, କେରାଟୋମାଲାସିଆ ଏବଂ ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଅକ୍ଷପଣ ପରି ରୋଗ ମାନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅଭାବ ସାଧାରଣତଃ ସେହି ସବୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁଁ ଆବଶ୍ୟକତା ବହୁତ ବଢ଼ିଥାଏ କିନ୍ତୁ ସେମାନେ କମ୍ ମାତ୍ରାର ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅଭାବରୁ ଅକ୍ଷପଣର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଏକ ଜାତୀୟ ସ୍ତରୀୟ ପ୍ରୋଫାଇଲାଇସିସ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ 1970 ମସିହାରେ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥିଲା ଏବଂ ଏଥିରେ ଭରତୀୟ ଦୀର୍ଘ ମିଆଦି ଓ ସ୍ୱଳ୍ପ ମିଆଦି ନୀତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା ।
- ❖ ସ୍ୱଳ୍ପ ମିଆଦି ନୀତି ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ମେଗା ଡୋଜ୍ ସବୁକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯିବା ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଥିଲା ।
- ❖ ଯେଉଁଠିକି ଖାଦ୍ୟ ସେବନର ମାତ୍ରାରେ ଉନ୍ନତ ସାଧନ କରାଯିବା, ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ଦୀର୍ଘ ମିଆଦି ସୁତରାପ ସମାଧାନ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଇଥିଲା ।

## ମନେ ରଖନ୍ତୁ

- ❖ ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯତ୍ନ ଚିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଯୋଷଣ ଦିବସ ଆଦିରେ ଭାଗନିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅଭାବର ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଓ ସେମାନେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା ଦରକାର ।
- ❖ ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟେସନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ଆସିପାରିନାହାନ୍ତି ବା ସେମାନେ ଏହାକୁ ନଜର ଅନ୍ଧା କରନ୍ତି ।
- ❖ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ କିପରି ପହଞ୍ଚାଯିବ, ସେହି ଯୋଜନା କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଡୋଜ୍ ଦିଆହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାର ନିରୀକ୍ଷଣ ଓ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ପାଇଁ ଏମ୍.ସି.ପି. କାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରି ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଅଙ୍ଗନବାଡି କର୍ମୀ ମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ବିତରଣ ଓ ପିଲାଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ସହାୟତା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅଭାବ ଥିବାର ତାହା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିକଟତମ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ରେଫର୍ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ନବଜାତ ଶିଶୁ ଓ ପିଲାମାନେ ଯିଏ ତରଳଖାତା, ମିଳିମିଳା ଓ ଗ୍ରୀସ ସମୃଦ୍ଧ ସଂକ୍ରମଣର ଶିକାର ହୋଇଥିବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଅତି ସତର୍କତାର ସହ ନିରୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହ ଦିଅନ୍ତୁ ।





## ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅଭାବର ନିରାକରଣ

- ❖ ସ୍ତନପାନ, ଏପରିକି ପ୍ରଥମ ଗାଢା କଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଦେବାରେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଉପଲବ୍ଧ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା, ହଳଦିଆ ଓ କମଳାରଙ୍ଗର ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଯେମିତିକି କଖାରୁ, ଗାଜର, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଆମ୍ବ, କମଳା ଇତ୍ୟାଦି ସହ, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବା ନିତ୍ୱାତି ଦରକାର ।
- ❖ ଏହା ସହିତ, ଯେଉଁଠି ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମ୍ଭବ, ପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷୀର, ଲହୁଣୀ, ପନିର, ଦହି, ଘିଅ, ଅଣ୍ଡା, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ, ଘର ବଗିଚାରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯିବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଓ ଏଗୁଡ଼ିକର ସେବନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।
- ❖ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ତତ୍ତ୍ୱ ସେବନ ଅଧିନରେ 6 ରୁ 11 ମାସ ବୟସର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା ଏବଂ 1-5 ବର୍ଷର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ଛଅ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।



ବୟସ	ମାତ୍ରା
6-11 ମାସ	100,000 IUର ଗୋଟିଏ ଡୋଜ୍
1-5 ବର୍ଷ	200,000 IU/6 ମାସ ଅନ୍ତରାଳରେ
ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ତାର ପଞ୍ଚମ ଜନ୍ମଦିନ ବେଳକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ର ସମୁଦାୟ 9ଟି ଓରାଲ ଡୋଜ୍ ସେବନ କରି ସାରିଥିବା ଉଚିତ୍ ।	

ସୁଚନା: ଭିଟାମିନ୍ ଏ ସଲ୍ୟୁଶନର ଗୋଟିଏ ବୋତଲ ଥରେ ଖୋଲାଯିବା ର 6 ରୁ 8 ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶେଷ ହେବା ଦରକାର ।