



ଆଇରନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ଆନେମିଆ

ଆନେମିଆ କଣ?

ପରିଚାଳନା ଏବଂ ନିରାକରଣ

ଏକ ପରିସ୍ଥିତି ବା ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ର ଅଭାବ ତଥା ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ତା'ର ଅନୁଜ୍ଞାନ ବହନ କରିବା କ୍ଷମତା, ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



ଆନେମିଆର କାରଣ

- ✚ ଶରୀରରେ ଆଇରନ୍ ର ମାତ୍ରା କମ୍ ରହିବା ।
- ✚ ବାରମ୍ବାର ଏବଂ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ।
- ✚ ଆଇରନ୍ ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ସେବନ ଓ ତାସହିତ ଶରୀର କମ ମାତ୍ରାରେ ଅବଶୋଷଣ ରହିବା ।
- ✚ ପୁଞ୍ଜିକର ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ବହୁତ ଦେରିରେ ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ।
- ✚ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକ୍ରମଣ ।
- ✚ କୃମି ହେବା, ଅଜ୍ଞାନଳୀ କୃମିକୀଟ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଥିବା ।
- ✚ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରେ ଆଇରନ୍ ର ଆବଶ୍ୟକତାରେ ବୃଦ୍ଧି ।

ଜାତୀୟ ଆଇରନ୍ + ଉପକ୍ରମ



- ✓ ପ୍ରିସ୍କୁଲ୍ ପିଲା ଅର୍ଥାତ୍ 6 ମାସ ବୟସରୁ 5 ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ପିଲାଙ୍କୁ ସତ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର ଆଇରନ୍‌ର ଅତିରିକ୍ତ ପାନ ପ୍ରଦାନ କରିବା ।
- ✓ ସରକାରୀ ଓ ସରକାରୀ ଅନୁଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଥମରୁ ପଞ୍ଚମ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସତ୍ତାହକୁ ଥରେ ଆଇରନ୍ ର ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ଡ଼ାକ୍ତାଯୋଗଣ ।
- ✓ ସ୍କୁଲ ରୁ ବାହାରେ ଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ (5ରୁ 10 ବର୍ଷର) ଅଜ୍ଞାନବାଦି କେନ୍ଦ୍ରରେ ସତ୍ତାହକୁ ଥରେ ଅତିରିକ୍ତ ଆଇରନ୍ ପୋଷଣ ପ୍ରଦାନ ।
- ✓ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କୁ (10-19 ବର୍ଷ) ସାତ୍ତାହିକ ପୋଷଣ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ପାନ ପ୍ରଦାନ ।
- ✓ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସ ପରେ, 14-16 ତମ ସତ୍ତାହରେ ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ କରି ଅତି କମ୍ରେ 100ଦିନ ପାଇଁ ଆଇରନ୍ ବଟିକା ।
- ✓ ପ୍ରଜନନ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କୁ ସତ୍ତାହକୁ ଥରେ ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷଣ ।
- ✓ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ କୃମି ନଷ୍ଟ ବା ଡିଫ୍‌ମିଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ।

ବୟସ ଗ୍ରୁପ	ଆନେମିଆ ନାହିଁ	ମୃତୁ	ମଧ୍ୟମ	ସଂଘାତିକ
6ରୁ 59 ମାସ ବୟସ ପିଲା	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
5ରୁ 11 ବର୍ଷ ବୟସ ପିଲା	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12ରୁ 14 ବର୍ଷ ବୟସ ପିଲା	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ଗର୍ଭଧାରଣ କରୁନଥିବା ମହିଳା (15 ବର୍ଷ ଓ ତତୋପିକ)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
ପୁରୁଷ	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

ଉତ୍ସ: ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ କନସେନ୍ଟ୍ରେଶନ ଫର ଦି ଚାୟାଗ୍ଲୋସିସ୍ ଅଫ ଆନେମିଆ ଏଞ୍ଚ ଆସେସମେଣ୍ଟ ଅଫ ପିଭିୟରଟି: ଡକ୍ଟର ଓ

ଲକ୍ଷଣ

- ✚ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଳାନ୍ତ ଅନୁଭବ ହେବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଚିତ୍ତଚିତା ହେବା ।
- ✚ ତୃଣ ହଳଦିଆ ବା ଶେତା ପଡ଼ିଯିବା, ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା, ନଖ ଗୁଡ଼ିକ ଭାଙ୍ଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା, ନିଦନିଦ ଲାଗିବା, ହାତଗୋଡ଼ ଅଣ୍ଟାଲାଗିବା, ହୃଦୟସ୍ତର ଗତି ବଢ଼ିବା ।
- ✚ ଜିଭ ଫୁଲିବା ବା ଫାଟିବା ପରି ହେବା ।
- ✚ ଭୋକ ନ ଲାଗିବା ବିଶେଷକରି ଛୋଟ ପିଲା ଓ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯାହାର ଲୈହସାର ବା ଆଇରନ୍ ଆଭାବ ଜନିତ ଆନେମିଆ ଥିବ ।
- ✚ ଗୋଡ଼ ଛିଛି ଛିଛି ପଡ଼ିବା ପରି ଏକ ବିରକ୍ତକର ଅନୁଭବ ହେବା (ଗୋଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଳାନ୍ତ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ପରି ଅନୁଭବ ଲକ୍ଷଣ) ।

- ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ଗହମ, ଯଅ, ବାଜରା, ଗଜାହୋଇଥିବା ବୀଜ ଜାତୀୟ, ଚିନା ବାଦାମ, ଗୁଡ଼, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ଯେମିତିକି ପାଳକ, ଚଣା ଶାଗ, ଛୋଲାଲ, ଶୋରିଷ ଶାଗ, ମେଥି ସାରୁ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି, ବୀଜ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତିକି ଛୁଇଁ, କଳା ଚଣା, ଶୋୟାବିନ୍, ହରଡ଼ତାଲି, ଇତ୍ୟାଦି, ପନିପରିବା ଯେମିତିକି କଞ୍ଚା କଦଳୀ, ତରଭୁଜ ଓ ଭିଙ୍ଗାମିନ୍ ସି ରେ ଭରପୁର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଯେମିତିକି ଅଁଳା, ଲେମ୍ବୁ ଜାତୀୟ ଫଳ, କମଳା ଲେମ୍ବୁ ଇତ୍ୟାଦି ଏବଂ ମାଂସ ଜାତୀୟ ଯେମିତିକି କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଯେଉଁଠିରେ ଜୈବିକ ଭାବରେ ଆଇରନ୍ ଉପଲବ୍ଧ । ଏସବୁ ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଚା' / କଫି ଇତ୍ୟାଦି ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର/ପ୍ରସବ ପୂର୍ବ ଯାତ୍ରା ରେ ଯୋଗ ଦେଉଥିବା ମା' ମାନଙ୍କ ଠାରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରାଇବା, ଚିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବେଳେ, କ୍ଲେର୍ ଗୁଡ଼ିକର ଆନେମିଆ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ, ଆନେମିଆର କୁପ୍ରଭାବ ଏବଂ ତାର ନିରାକରଣ ପ୍ରକାରକୁ ବୁଝାଇ କହିବା ।
- ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଅତିରିକ୍ତ ପାନ ଓ ଖାଦ୍ୟରେ ଆଇରନ୍ ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ।
- ଭିଙ୍ଗାମିନ୍ ସି, ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଭିଙ୍ଗାମିନ୍ ଇ₁₂ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ସେବନ କରିବା ।
- ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆଇରନ୍ ରେ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ଉପଲବ୍ଧତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ରୋଷେଇ ଘର ବଗିଚା ତିଆରି କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ।
- ଆଇରନ୍ ଶୋଷଣରେ ବାଧା ପହଞ୍ଚାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ର ସେବନକୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପରଜୀବା ଜୀବାଣୁ ଓ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଇତ୍ୟାଦିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ।

ଲାଭାର୍ଥୀ ମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଯୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ

