



ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਅਨੀਮੀਆ

ਅਨੀਮੀਆ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ

ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਖੂਨ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ (ਆਰ.ਬੀ.ਸੀ.) ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਕਸੀਜਨ ਲੈ ਜਾਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਿਕ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਫੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਕਾਰਨ

- ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਭੰਡਾਰਨ।
- ਵਾਰ-ਵਾਰ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ।
- ਘੱਟ ਸੋਖਣ ਸਮਰਥਾ ਨਾਲ ਅਣਉਚਿਤ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ।
- ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦਾ ਚੇਰੀ ਨਾਲ ਆਰੰਭ।
- ਸੰਕਰਮਣ ਜਿਵੇਂ ਮਲੇਰੀਆ।
- ਗੋਲਸੁੰਡੀ ਦੀ ਭਰਮਾਰ, ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ।
- ਸਰੀਰਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਹੇ ਦੀ ਲੋੜ ਵਧਣਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਇਰਨ + ਪਹਿਲ



- ✓ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਆਇਰਨ ਪੂਰਕ।
- ✓ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ 1 ਲੀ ਤੋਂ 5 ਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪੂਰਤੀ।
- ✓ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ (5-10 ਸਾਲ) ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪੂਰਤੀ।
- ✓ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ (10-19 ਸਾਲ) ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪੂਰਤੀ।
- ✓ 100 ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 1 ਗੋਲੀ ਪਹਿਲੀ ਤਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦੇ 14-16 ਹਫ਼ਤੇ ਦੌਰਾਨ।
- ✓ ਪ੍ਰਜਨਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਪੂਰਤੀ।
- ✓ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਟਾਣੂ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ।

ਉਮਰ ਸਮੂਹ	ਅਨੀਮੀਆ ਨਹੀਂ	ਹਲਕਾ	ਮੱਧਮ	ਗੰਭੀਰ
6-59 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
5-11 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
12-14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ਆਮ ਔਰਤਾਂ ਜੋ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹਨ (15 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
ਪੁਰਸ਼	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

ਸਰੋਤ: ਅਨੀਮੀਆ ਦੇ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰਤਾ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦਾ ਸੰਘਣਨ: ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ

ਲੱਛਣ

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ।
- ਪੀਲੀ ਚਮੜੀ, ਸਾਹ ਦੀ ਕਮੀ, ਭੁਰਭੁਰੇ ਨਹੁੰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਾ ਹਲਕਾਪਣ, ਠੰਡੇ ਹੱਥ ਅਤੇ ਪੈਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
- ਜੀਭ ਦੀ ਸੋਜਿਸ਼ ਜਾਂ ਪਕਣਾ।
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕਮੀ ਅਨੀਮੀਆ ਵਾਲੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਗੁਦਗੁਦੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਰੋਗਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ (ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਚੇਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ)।

- ਅਨਾਜ-ਕਣਕ, ਜਵਾਰ, ਬਾਜਰਾ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਤਿਲ, ਗੁੜ, ਹਰੀਆਂ ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਪਾਲਕ ਚਨ੍ਹਾ ਸਾਗ, ਚੌਲਾਈ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਮੇਥੀ, ਆਰਵੀ ਦਾ ਸਾਗ ਆਦਿ, ਦਾਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤਿਲ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਸੋਇਆਬੀਨ ਅਰਹਰ ਆਦਿ, ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਕੂਚਾ ਕੇਲਾ, ਤਰਬੂਜ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਆਂਵਲਾ, ਖੱਟੇ ਫਲ ਜਿਵੇਂ ਸੰਤਰੇ, ਨਿੰਬੂ ਆਦਿ ਅਤੇ ਮਾਸ ਦੇ ਉਤਪਾਦ ਜਿਵੇਂ ਕਲੇਜੀ, ਆਂਡਾ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਵ ਉਪਲਬਧ ਲੋਹਾ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖਾਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਹ/ਕੋਫੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।
- ਅਨੀਮੀਆ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ, ਅਨੀਮੀਆ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਆਗਨਵਾੜੀ ਕੇਂਦਰ/ਪ੍ਰਸਵ ਪੂਰਵ ਪਰੀਖਣ, ਟੀਕਾਕਰਨ ਸੈਸ਼ਨਾਂ, ਕ੍ਰੈਚਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਛੁਡਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ।
- ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ 12 ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਲੋਹਾ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਗ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨਾ।
- ਉਹ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਪੇਅ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਾਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣਾ ਜੋ ਲੋਹੇ ਦੇ ਸੋਖਣ ਨੂੰ ਰੋਕਦੇ ਹੋਣ।
- ਪਰਜੀਵੀ ਕੀਟ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ ਤੇ ਨਿਯੰਤਰਣ।

ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਦੇਣਾ

