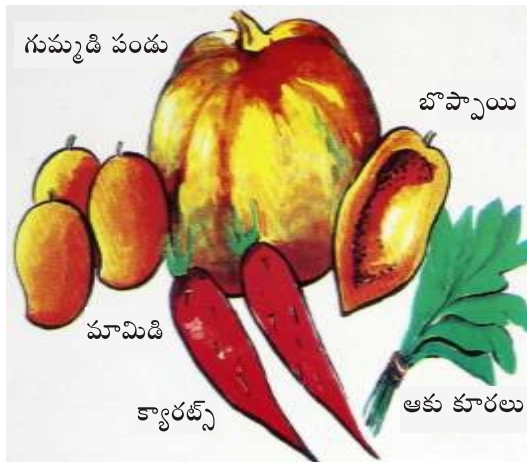


విటమిన్ ఏ సిస్టిమెంట్షన్

పరిచయం

- ❖ కంటిచూపు, ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిలు సాధారణంగా పని చేయటానికి, ఎపిథీలియన్ సెల్యులార్ సమైక్యత, వ్యాధి నిరోధక పని, పునరుత్పత్తి నిర్వహించబడటానికి చిన్న మొత్తాల్లో కావల్సిన పోషక పదార్థం విటమిన్ ఏ.
- ❖ ఏవ లోపం తీవ్రంగా ఉంటే పిల్లల్లో కార్నియల్ గ్లైరోఫ్లాల్మియా, కెరాటోమలేషియా, మరియు అంధత్వం కలుగుతాయి.
- ❖ విటమిన్ ఏ డిఫెషియెన్సి (వి.వి.డి.) ప్రధానంగా చిన్న పిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. పెరిగిన శారీరక ఎదుగుదల మరియు తక్కువగా ఆహారాన్ని తీసుకోవటం వల్ల వారికి ఇది ఎక్కువ అవసరమవుతుంది.
- ❖ విటమిన్ ఏ లోపం వల్ల కలిగిన అంధత్వాన్ని నివారించటానికి నేషనల్ ప్రోఫిలాక్సిస్ ప్రోగ్రాం 1970లో ప్రారంభించబడింది మరియు దీనికి దీర్ఘకాలిక మరియు స్వల్పకాలిక వ్యూహం ఉంది.
- ❖ స్వల్పకాలిక వ్యూహం క్రమానుగత ఆధారంగా విటమిన్ ఏ మెగా మోతాదుల్ని ఇవ్వటంపై దృష్టి పెడుతుంది.
- ❖ విటమిన్ ఏ లోపం సమస్యని పరిష్కరించటానికి ఆహార మెరుగుదలలు దీర్ఘకాలిక అంతిమ పరిష్కారంగా సూచించబడ్డాయి.

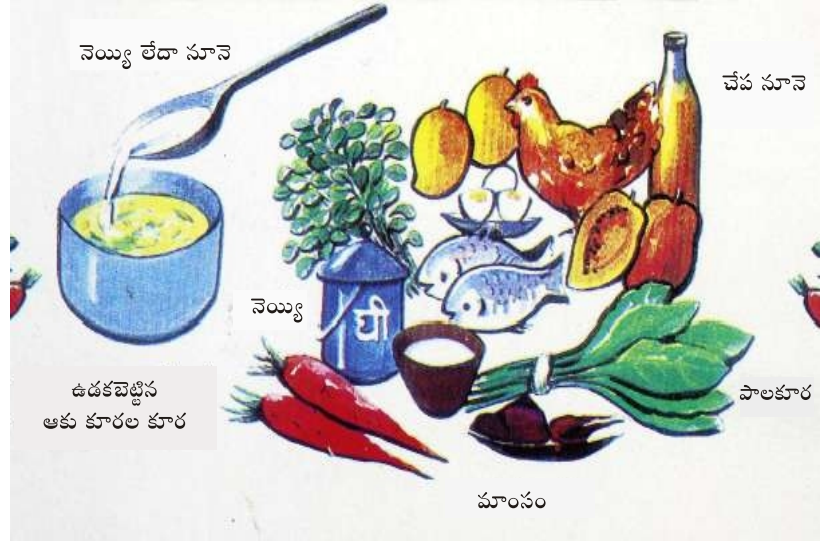


గుర్తుంచుకోండి

- ❖ ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలు మరియు, గ్రామ ఆరోగ్య పోషణ దినోత్సవం, ఇమ్మునైజేషన్ సమావేశాలకు మొదలైన వాటికి హాజరయ్యే తల్లులు విటమిన్ ఏ లోపాన్ని నివారించాల్సిన ప్రాధాన్యత గురించి తెలియచేయబడాలి.
- ❖ నిర్లక్ష్యం చేయబడిన వారిని లేదా విటమిన్ ఏ అనుబంధ ఆహారం కార్యక్రమం నుంచి వైదొలగిన వాళ్ళని గుర్తించండి.
- ❖ అందరినీ చేరుకునే సమావేశాల్ని నిర్వహించండి.
- ❖ పిల్లలకు విటమిన్ ఏ మోతాదుని ఇవ్వటాన్ని పర్యవేక్షించటానికి మరియు నమోదు చేయటానికి ఎం.సి.పి. కార్డ్ ఉపయోగించండి.
- ❖ విటమిన్ ఏ పంపిణీ మరియు ఇవ్వటంలో అంగన్వాడి కార్యకర్త ప్రమేయం ఉండాలి.
- ❖ విటమిన్ ఏ క్లినికల్ చిహ్నాలు గల పిల్లల్ని గుర్తించండి మరియు వాళ్ళని దగ్గరలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి సూచించండి.
- ❖ అతినారం, అమ్మవారు లేదా తీవ్రమైన శ్వాశకోస ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడే పిల్లల్ని మరియు శిశువుల్ని పర్యవేక్షించండి మరియు వారికి విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా గల ఆహారాన్ని పుచ్చుకోనేలా ప్రోత్సహించండి.

విటమిన్ ఏ లోపం నివారణ

- ❖ తల్లిపాలు కోలోస్ట్రమ్ తో సహా అందచేయటాన్ని ప్రోత్సహించాలి.
- ❖ స్థానికంగా లభించే ఆకు కూరలు, పసుపు మరియు నారింజ రంగు కూరగాయలు మరియు గుమ్మడి, క్యారట్స్, మామిడి, బొప్పాయి, నారింజలతోపాటు పప్పులు, తృణ ధాన్యాల్ని ఎదిగే పిల్లలకి విస్తృతంగా అందచేయాలి.
- ❖ దీనికి అదనంగా, ఆర్థికపరంగా ఆచరణసాధ్యమైన చోట, పాలు, చీజ్, పన్నీరు, పెరుగు (యోగర్ట్), నెయ్యి, గుడ్లు, కాలేయం మొదలైనవి కూడా ఉపయోగించాలి.



- ❖ విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా గల ఆహారం లభించటాన్ని పెంచటానికి, విటమిన్ ఏ సమృద్ధిగా గల ఆహారాన్ని ఇంటి తోటల్లో పెంచటం మరియు వాటి వాడకాన్ని ప్రోత్సహించాలి.
- ❖ విటమిన్ ఏ అనుబంధ ఆహారం కింద, 6-11 నెలల వయస్సు మధ్య ఉన్న ప్రతీ పిల్లవాడు మరియు 1-5 సంవత్సరాల వయస్సున్న పిల్లలకు ప్రతీ 6 నెలలకు ఒకసారి విటమిన్ ఏ ఇవ్వాలి.



వయస్సు	మోతాదు
6-11 నెలలు	100,000 ఐ.యు. ఒక మోతాదు
1-5 సంవత్సరాలు	200,000 ఐ.యు./6 నెలలు
ఒక పిల్లవాడు తన అయిదవ పుట్టిన రోజు నుంచి నోటి ద్వారా అందించే మొత్తం 9 మోతాదుల్ని అందుకోవాలి.	

గమనిక: విటమిన్ ఏ ద్రవం ఉన్న సీసాని ఒకసారి తెరిచిన తర్వాత 6-8 వారాల లోగా ఉపయోగించాలి