



ఐరన్ లోపం రక్షహీనత

రక్షహీనత అనగా నేమి?

నిర్వహణ మరియు నివారణ

ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య (ఆర్.బి.సి), మరియు ప్రాణవాయువుని తీసుకువెళ్లగలిగే వాటి సామర్థ్యం శరీరావసరాలకు తగినంతగా లేకపోయిన పరిస్థితి.



రక్షహీనతకు కారణాలు

- ✚ శరీరంలో ఐరన్ తక్కువగా ఉండటం.
- ✚ యుక్తవయస్సులో గర్భం రావటం మరియు గర్భం ధరించటం పునరావృతం కావటం.
- ✚ ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారాలు కావల్సిన పరిమాణంలో లేకపోవటం మరియు శరీరం వాటిని తక్కువగా గ్రహించటం.
- ✚ అనుబంధ ఆహారాన్ని ఆలస్యంగా ప్రారంభించటం.
- ✚ మలేరియా వంటి ఇన్ ఫెక్షన్స్.
- ✚ హుక్ వర్మ్ ఇన్ ఫెక్షన్, పేగుల్లో పురుగుల ఇన్ ఫెక్షన్.
- ✚ శారీరక ధర్మ గ్రూపుల్లో పెరిగిన ఐరన్ అవసరాలు.

జాతీయ ఐరన్ + చొరవ



- ✓ 6 నెలల నుంచి 5 సంవత్సరాల ప్రీస్కూల్ పిల్లల కోసం వారానికి రెండుసార్లు ఐరన్ ఇవ్వటం.
- ✓ ప్రభుత్వం మరియు ప్రభుత్వ సహాయంతో నడిచే పాఠశాలల్లో 1 నుంచి 5వ గ్రేడ్ వరకు పిల్లలకు ప్రతీ వారం ఇవ్వటం.
- ✓ అంగన్ వాడీ కేంద్రాల్లో పాఠశాలలకు వెళ్లని పిల్లలకు (5-10 సంవత్సరాలు) వారానికి ఇవ్వటం.
- ✓ యుక్తవయస్కులకు (10-19 సంవత్సరాలు) ప్రతీ వారం ఇవ్వాలి.
- ✓ మొదటి మూడు నెలల తర్వాత ఆరంభించి గర్భిణీ స్త్రీలకి 14-16 వారాల వద్ద మరియు పాలిచ్చే తల్లలకు 100 రోజులు, రోజుకి 1 మాత్ర చొప్పున ఇవ్వాలి.
- ✓ పిల్లల్ని కనే వయస్సులో ఉన్న మహిళలకు ప్రతీ వారం ఇవ్వాలి.
- ✓ ఆయా వయస్సుల్ని బట్టి సక్రమంగా డీవార్మింగ్ చేయాలి.

వయస్సుల గ్రూపులు	రక్షహీనత లేదు	స్వల్పంగా	మధ్యస్థంగా	తీవ్రంగా
పిల్లలు 6-59 నెలల వయస్సు	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
పిల్లలు 5-11 సంవత్సరాల వయస్సు	≥11.5	11-11.4	8-10.9	<8
పిల్లలు 12-14 సంవత్సరాల వయస్సు	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
గర్భిణీలు కాని మహిళలు (15 సంవత్సరాల వయస్సు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ)	≥12	11-11.9	8-10.9	<8
గర్భిణీ స్త్రీలు	≥11	10-10.9	7-9.9	<7
మగవారు	≥13	11-12.9	8-10.9	<8

ఆధారం: రక్షహీనతని గుర్తించడానికి మరియు తీవ్రతని అంచనా వేయడానికి హిమోగ్లోబిన్ శాతం. డబ్ల్యూ.హెచ్.ఓ.

లక్షణాలు

- ✚ తీవ్రమైన అలసట, బలహీనత, చికాకు
- ✚ చర్మం పాలిపోయి ఉంటుంది, ఊపిరి తీసుకోవటం కష్టమవుతుంది, గోళ్లు పగిలిపోతాయి, తలనొప్పి, తల తిరగటం, కాళ్లు, చేతులు చల్లగా ఉండటం, గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం.
- ✚ నాలుక పై పూత లేదా పుండ్లు.
- ✚ ఆకలి లేకపోవటం ముఖ్యంగా ఐరన్ లోపం వల్ల కలిగిన రక్తహీనతతో శిశువులు, పిల్లల్లో ఆకలి మందగించటం.
- ✚ కాళ్లలో అసౌకర్యవంతమైన లేదా పాకుతున్నట్టుగా భావన (రెస్ట్ లెస్ నెస్ లెగ్స్ వ్యాధి).

- ధాన్యాల వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించటం-గోధుమ, సజ్జలు, రాగులు, మొలకెత్తిన పప్పులు, వేరు శనగలు, నువ్వులు, బెల్లం, పాలకూర, శనగ కూర, మెంతి కూర, తోటకూర, బెండ వంటివి..నల్ల శనగలు, కందిపప్పు, సోయాబీన్, మొదలైన పప్పులు, పచ్చి అరటిపండు, పుచ్చకాయ వంటి పండ్లు, విటమిన్ సి సమృద్ధిగా గల ఉసిరి, నిమ్మజాతికి చెందిన నారింజలు, నిమ్మ మొదలైనవి మరియు మాంసం ఉత్పత్తులైన కాలేయం, గుడ్డు, చేపలు వంటి వాటిలో జీవలభ్యత గల ఐరన్ ఉంటుంది. వీటిని గర్భిణీలు మరియు పాలిచ్చే తల్లులు ఎక్కువగా వినియోగించేలా ప్రోత్సహించాలి.
- ఆహారంతో టీ/కాఫీల్ని వినియోగించరాదు.
- అంగన్ వాడి కేంద్రం/ప్రసూతి పూర్వం పరీక్షలులకు హాజరయ్యే తల్లుల్లో చైతన్యాన్ని కలిగించటం, టీకాల సమావేశాలు, రక్తహీనత ప్రబలత, రక్తహీనత వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు మరియు దాని నివారణ గురించి సమావేశాలు.
- శిశువుల ఆహారాలకు అదనంగా ఐరన్ సమృద్ధిగా గల ఆహారాలు ఇవ్వటం.
- విటమిన్ సి, ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్ బి12 సమృద్ధిగా గల ఆహారాల్ని క్రమబద్ధంగా వినియోగించగలటం.
- సాధారణమైన ఐరన్ సమృద్ధిగా గల ఆహారాల లభ్యతని పెంచటానికి ఇంటి తోటల్ని ప్రోత్సహించటం.
- ఐరన్ ని గ్రహించటాన్ని అడ్డుకునే ఆహారాలు మరియు పానియాల్ని తీసుకోవటాన్ని నివారించాలి.
- మలేరియా మరియు పారాసైట్ల నియంత్రణ.

లబ్ధిదారులకు కేటాయించాల్సిన అనుబంధ ఆహారం

