

وٹامن اے کی اضافی خوراک

تعارف

- ❖ وٹامن اے ایک اہم تغذیہ ہے جو بصارت (نظر) کے نظام، فروغ اور ترقی، خون کے سیل میں تال میل، مدافعت کے نظام اور نسل کے بڑھانے کے معمول کے مطابق کام کرنے کے لئے ضروری ہے۔
- ❖ وٹامن اے کی بہت زیادہ کمی سے بچے میں بصارت (نظر) کی کمی اور اندھا پن تک پیدا ہو سکتا ہے۔
- ❖ وٹامن اے کی کمی (VAD) عام طور پر چھوٹے بچوں میں پائی جاتی ہے کیونکہ انہیں جسمانی بڑھت کے لئے اس کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جبکہ انہیں کھانے میں وٹامن کم دستیاب ہوتا ہے۔
- ❖ وٹامن اے کی کمی سے ہونے والے اندھے پن کی روک تھام کیلئے نیشنل پرو-فائلکسس پروگرام 1970 میں شروع کیا گیا تھا جس میں لمبے عرصے اور مختصر مدت کی حکمت عملی شامل کی گئی ہے۔
- ❖ مختصر مدت کی حکمت عملی میں وقفے وقفے سے بچوں کو وٹامن اے کی بڑی خوراک مہیا کرنے پر توجہ دی گئی ہے۔
- ❖ جبکہ کھانے میں بہتری لاکر وٹامن اے کی کمی کو پورا کرنا لمبے عرصے تک پائیدار حل ہے۔

یاد رکھیں

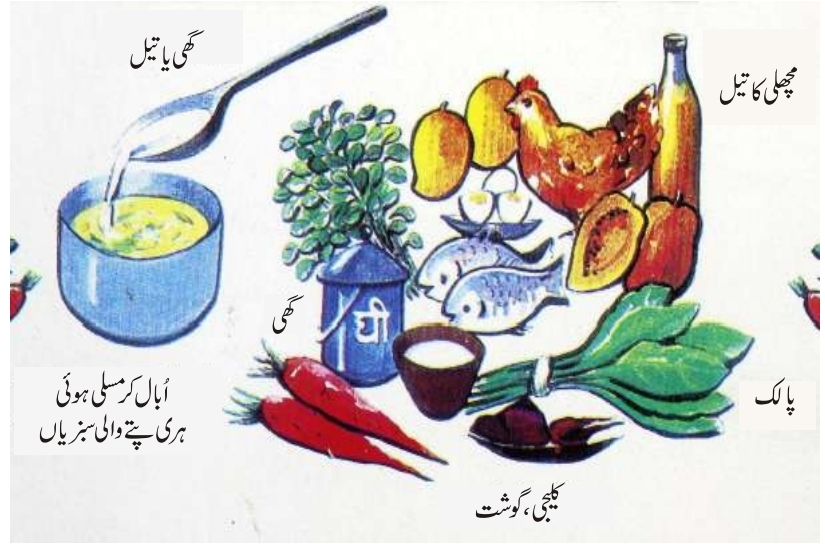
- ❖ زچگی سے قبل کی دیکھ بھال اور ٹیکہ کاری، ولیج ہیلتھ اینڈ نیوٹریشن ڈے وغیرہ میں شریک ہونے والی ماؤں کو وٹامن اے کی کمی سے بچنے کی اہمیت سے آگاہ کریں۔
- ❖ ان بچوں کا پیٹہ لگائیں جنہیں وٹامن اے کی اضافی خوراک دینے کے پروگرام میں نظر انداز کر دیا گیا تھا یا بھول گئے تھے۔
- ❖ سب تک پہنچنے کی کوشش کی جانی چاہئے۔
- ❖ بچوں کو وٹامن اے کی خوراک پلانے کی نگرانی اور ریکارڈ رکھنے کے لئے ماں اور بچے کا تحفظ کارڈ استعمال کریں۔
- ❖ وٹامن اے کی تقسیم کاری اور خوراک پلانے میں آنگن واڑی کارکن کو شامل ہونا چاہئے۔
- ❖ ایسے بچوں کی نشاندہی کریں جن میں وٹامن اے کی کمی کی علامتیں نظر آئیں اور انہیں قریبی پرائمری ہیلتھ سینٹر بھیجیں۔
- ❖ نومولود اور کم عمر بچوں کی، جو دست، چچک، نمونیا سے متاثر ہیں، اچھی طرح نگرانی کرنی چاہئے اور اس بات کی حوصلہ افزائی کرنی چاہئے کہ انہیں وٹامن اے سے بھرپور غذا سی جائے۔



وٹامن اے کی کمی کی روک تھام

❖ کولسٹرم سمیت ماں کا دودھ پلانے کی حوصلہ افزائی کی جانی چاہیے۔

- ❖ مقامی طور پر وٹامن اے سے بھرپور خوراک دیں، جس میں پتوں والی سبزیاں، پیلے اور نارنگی پھل، جیسے گاجر، پیپتا، آم، سنترہ، اناج اور دالیں وغیرہ شامل ہیں۔ یہ غذا کمزور بچوں کو دینی ضروری ہے۔
- ❖ اس کے علاوہ جب بھی سہولت ہو دودھ، مکھن، پنیر، دہی، گھی، انڈے، کلبجی وغیرہ کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔
- ❖ وٹامن اے سے بھرپور غذا کی دستیابی میں اضافہ کرنے کی خاطر گھر میں ہی وٹامن اے سے بھرپور سبزیوں، پھلوں کو بوئیں اور ان کے استعمال میں اضافہ کریں۔
- ❖ وٹامن اے کی اضافی خوراک کی مہم کے تحت 6 سے 11



مہینے کی عمر کے تمام بچوں کو اور ایک سے پانچ سال کی عمر کے بچوں کو ہر 6 ماہ میں وٹامن اے کی خوراک دی جاتی ہے۔



عمر	خوواک
6-11 ماہ	100,000 IU کی ایک خوراک
1-5 سال	200,000 IU ہر 6 ماہ میں ایک خوراک

ایک بچے کو اس کی عمر پانچ سال مکمل ہونے تک وٹامن اے کی 9 خوراکیں لے لیننی چاہئیں۔

نوٹ: وٹامن اے کے شربت کی بوتل ایک مرتبہ کھول لینے کے بعد 6-8 ہفتے میں استعمال کر لیننی چاہیے۔