



# آئرن کی کمی یا انیمیا

## انیمیا کیا ہے؟

بندوبست اور بچاؤ

ایک ایسی صورتحال جس میں خون میں سرخ خلیے (RBC) موجود تو ہوتے ہیں مگر کافی مقدار میں آکسیجن لے جانے کی صلاحیت نہیں رکھتے ہیں جتنی آکسیجن جسمانی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔



## انیمیا کی وجوہات

- جسم میں آئرن کی مقدار میں کمی
- بار بار اور کم عمر میں حمل ٹھہرنا
- آئرن سے بھرپور غذا کی مقدار میں کمی اور اس کے ساتھ آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت میں کمی
- اضافی آئرن کی فراہمی سے تاخیر
- انفیکشن جیسے بلیریا
- معدے میں مختلف قسم کے کیڑے
- جسم کے اندرونی حصوں کو آئرن کی زیادہ ضرورت

## آئرن کے لئے قومی

### اقدام

•••

- ✓ 6 ماہ سے 5 سال کے بچوں کے لئے ہفتے میں دو مرتبہ آئرن کی خوراک۔
- ✓ سرکاری اور سرکاری امداد سے چلنے والے اسکولوں میں پہلی سے پانچویں جماعت تک کے بچوں کو ہفتہ وار آئرن کی خوراک۔
- ✓ آنگن واڑی مرکزوں میں 5 سے 10 سال کی عمر تک کے اسکول نہ جانے والے بچوں کے لئے ہفتے میں ایک بار خوراک۔
- ✓ نابالغ (10 سے 15 سال) بچوں کے لئے ہفتہ وار خوراک۔
- ✓ حمل ٹھہرنے کے بعد 100 دن تک روزانہ ایک گولی۔ 14 سے 16 ہفتے تک حاملہ اور دودھ پلانے والی عورتوں کے لئے اضافی خوراک۔
- ✓ افزائش نسل کی عمر والی عورتوں کے لئے ہفتے وار خوراک۔
- ✓ عمر کے حساب سے پیٹ کے کیڑے کی دوا۔

عمر	انیمیا نہیں	معمولی	معتدل	بہت زیادہ
6-59 ماہ کی عمر کے بچے	$\geq 11$	10-10.9	7-9.9	<7
5 سے 11 سال کی عمر کے بچے	$\geq 11.5$	11-11.4	8-10.9	<8
12-16 سال کی عمر کے بچے	$\geq 12$	11-11.9	8-10.9	<8
15 سال اور اس سے زیادہ عمر کی حاملہ عورتیں	$\geq 12$	11-11.9	8-10.9	<8
حاملہ عورتیں	$\geq 11$	10-10.9	7-9.9	<7
مرد	$\geq 13$	11-12.9	8-10.9	<8

حوالہ: انیمیا اور اس کا تاثر اور اس کی تشخیص WHO کی تشخیص کے مطابق بیوگلوپین

## علامتیں

- بہت زیادہ تھکن، کمزوری، چڑچڑاپن
- جلد میں پیلا پن، سانس پھولنا، دھبے
- دارناخن، سردرد، گھبراہٹ یا سر میں ہلکا پن، ہاتھ اور پیر ٹھنڈے ہونا، دل کی دھڑکن تیز ہونا
- زبان پر خشکی یا کٹی کٹی ہونا
- بھوک کی کمی، خاص طور پر آئرن کی کمی والے بچوں میں
- ٹانگوں میں بے چینی۔ سنسناہٹ اور کچھ ریپٹتا ہوا محسوس ہونا (ٹانگوں میں بے چینی کی شکایت)

➤ آئرن کی کمی والے افراد، خاص طور پر حاملہ عورتوں اور دودھ پلانے والی عورتوں میں اناج۔ گیہوں، جوار، باجرا، انکور والی دالیں، مونگ پھلی، تل، دلیہ، پتوں والی سبزیاں، جیسے پالک، چنے کا ساگ، چولائی، سرسوں کا ساگ، میتھی، اروی کے پتے وغیرہ، دالیں جیسے مسور، کالا چنا، سویا بین، ارہر وغیرہ، پھل جیسے کچا کیلا، تربوز، وٹامن سی سے بھرپور غذا جیسے آملہ، کھٹے پھل، جیسے سنترہ، لیموں وغیرہ اور گوشت کی چیزیں جیسے کلیجی، انڈا، مچھلی وغیرہ جن میں بھرپور آئرن ہوتا ہے۔ ان کے استعمال کو فروغ دینا چاہئے۔

➤ کھانے کے ساتھ چائے یا کافی کے استعمال سے گریز کریں۔

➤ آنگن واڑی سینئر/زچگی سے پہلے کی دیکھ بھال، ٹیکہ کاری کے کمپ، کریمچ وغیرہ میں آنے والی ماؤں کو انیمیا کے بارے میں اور اس کے منفی اثرات کے بارے میں بیداری پیدا کی جانی چاہئے۔

➤ دودھ پیتے بچوں کے آئرن سے بھرپور غذا کا اہتمام۔

➤ وٹامن سی، فولک ایسڈ اور وٹامن بی-12 سے بھرپور غذا کا مسلسل استعمال۔

➤ آئرن سے بھرپور عام غذا کی دستیابی میں اضافے کے لئے گھر میں کچن گارڈن کو فروغ دینا۔

➤ ایسی غذا اور مشروبات کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنا جن سے آئرن کے بدن میں جذب ہونے میں رکاوٹ آتی ہو۔

➤ معدے کے کیڑوں اور ملییریا کی روک تھام۔

## فائدہ اٹھانے والوں کو دی جانے والی اضافی خوراک

