

महिलाओं में एनीमिया की रोकथाम

टेकअवे 7

आयरन की गोली रोज़ खाएँ,
स्वयं को एनीमिया से बचाएँ



POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment



सत्यमेव जयते



नए समाज की ओर

सही पोषण - देश रोशन

सरला और पिकी की कहानी

धार जिले के गांव में सरला जो पांच माह के गर्भ से है, अपनी 2 साल की बेटी कोमल, 12 साल की ननद पिकी और पति रवि के साथ रहती है। सरला शाम का भोजन बना रही थी तथा उसकी ननद पिकी अपनी स्कूल की किताब पढ़ रही थी.....

अब ये किताब छोड़ और देख तैरे भैया कहाँ रह गये।



आते ही होंगे भाभी।



मुझे तो आजकल बहुत थकान रहती है।



भाभी, मैंने पढ़ा है कि ऐसा शरीर में खून की कमी से होता है। देखो किताब में लिखा है कि जब खून में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो तो उसे एनीमिया कहते हैं। जिससे थकावट और अन्य परेशानियां होती हैं।

तभी आंगनवाड़ी दीदी आती है।



क्या बात है, ननद और भाभी में क्या बातें हो रही हैं?

देखो न दीदी! ये पिकी कह रही है कि मुझमें खून की कमी है।

अच्छा जरा अपनी आंख दिखाना... ये क्या सरला तुम्हारी आंखें और हाथ तो पूरे पीले हैं।



हां दीदी, पिकी भी बता रही है कि खून की कमी से ऐसा होता है।

अच्छा ये बताओ तुम खाने में क्या खाती हो और कब खाती हो।



सब तो खाती हूँ दीदी। अभी इसके भैया और इन सबको भोजन खिला दूँ, फिर आराम से खाऊँगी।

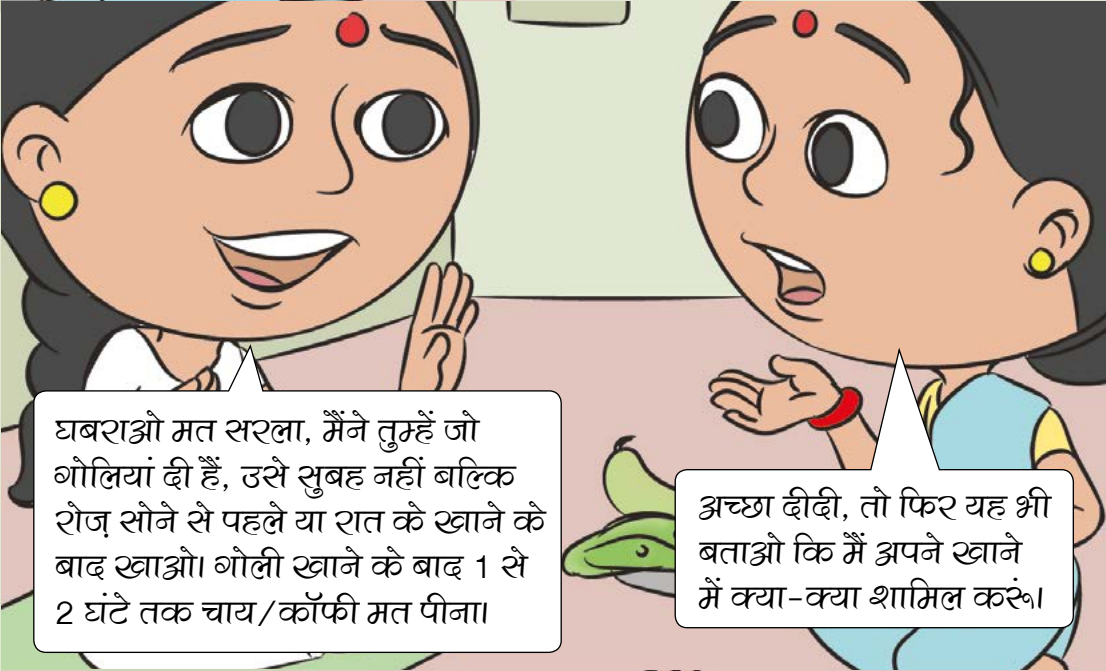
अच्छा और जो मैंने तुम्हें आयरन की गोलियाँ दी थीं, वो खाईं?

कहाँ दीदी, शुरू तो की थी, पर सुबह उसे खाने के बाद इतना जी खराब होता है कि मैंने उसे खाना बंद कर दिया।

फिर तो पिकी सही कह रही है। अब घर में सभी लोगों के खाने के बाद अंत में बचा-खुचा भोजन खाने से और आयरन की गोलियाँ भी नहीं खाने से एनीमिया तो होगा ही।



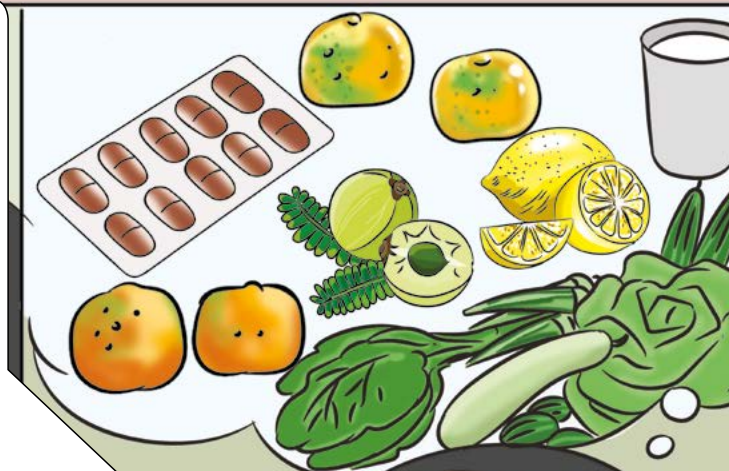
अच्छा दीदी, तो मुझे अब क्या करना होगा?



घबराओ मत सरला, मैंने तुम्हें जो गोलियाँ दी हैं, उसे सुबह नहीं बल्कि रोज़ सोने से पहले या रात के खाने के बाद खाओ। गोली खाने के बाद 1 से 2 घंटे तक चाय/कॉफी मत पीना।

अच्छा दीदी, तो फिर यह भी बताओ कि मैं अपने खाने में क्या-क्या शामिल करूँ।

सरला तुम दूध पियो। हरी पत्तेदार सब्जियाँ और फल खाओ। तुम तो मांसाहारी हो, तो तुम अपने खाने में उच्च प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ भी शामिल करो। साथ ही खाने में खट्टा, जैसे कि नींबू, इमली भी खाना। ऐसा करने से आयरन को पचाने में मदद मिलती है। और हां एक और बात, दूसरी तिमाही पेट के कीड़े मारने वाली गोली भी खाना।



हां चाची। अब मैं भी भाभी के खान-पान और समय पर गोलियाँ लेने का ध्यान रखूँगी।





दीदी जरा विस्तार से बताओ कि हमें खून की कमी कैसी होती है?

पिंकी गांव में एक नुक्कड़ नाटक आया हुआ है, जिसमें एनीमिया के बारे में बताया जा रहा है। चलो हम सब वहीं चलते हैं। वहां हमें नर्स दीदी श्री मिलेगी।



नुक्कड़ नाटक में बहुत सारे लोग इक्ठुआ साथ में पिंकी, उसकी भाभी और आंगनवाड़ी दीदी भी जुड़ गये।



मैं हीमोग्लोबिन हूँ और एक ऐसा पदार्थ हूँ जो रक्त को लाल करता है और ऑक्सीजन को हमारे फेफड़ों से हर अंग तक पहुंचाता है। यदि हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन की उपयुक्त मात्रा नहीं होगी, तो हमारे अंगों तक पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाएगी। इससे हमारे शरीर के अंगों का काम प्रभावित होगा। हमारा शरीर जल्दी थक जाएगा और हम अधिक काम नहीं कर पाएंगे। साथ ही हमारा दिमाग भी जल्दी थक जायेगा और हम मानसिक थकान महसूस करेंगे। इसलिए जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा उपयुक्त मात्रा से कम होती है तो उसे 'खून की कमी' या 'एनीमिया' कहते हैं।

हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा में कमी के अन्य कारण हो सकते हैं:

- जब हीमोग्लोबिन बनाने के लिए आवश्यक पदार्थ नहीं खाते हैं, ये पदार्थ हैं: आयरन फॉलिक एसिड, विटामिन बी12, हरी सब्जी, सोया, बीन, दाल, दूध, दही एवं अन्य प्रोटीन युक्त पदार्थ से मिलता है। मांसाहारी परिवारों में खाये जाने वाले खाद्य पदार्थ भी आयरन फॉलिक एसिड, विटामिन ए, डी, बी12 के अच्छे स्रोत हैं।
- पर्याप्त आयरन खाने पर भी आयरन को न पचा पाना। ऐसे कई प्रकार के खाद्य पदार्थ हैं, जो आयरन को पचाने से रोकते हैं जैसे कि चाय/कॉफी।
- कुछ लम्बे समय तक रहने वाली बीमारियां जैसे कि - टी.बी., गुर्दे की बीमारी, रक्त की बीमारियां पेट में कीड़े, बवासीर, मलेरिया इत्यादि।

आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के कार्य बिन्दु:

- 1 प्रत्येक गर्भवती महिला का आंगनवाड़ी केन्द्र में जल्द से जल्द पंजीकरण सुनिश्चित करें।
- 2 गृह भेंट कर खान-पान की समीक्षा करें तथा प्रसव हो जाने तक इसे जारी रखें।
- 3 भोजन के बारे में सलाह दें। खाने में हरी पत्तेदार सब्जी, व उच्च प्रोटीन युक्त आहार खाने की सलाह दें।
- 4 सभी ए.एन.सी. के दौरान हीमोग्लोबिन की जाँच सुनिश्चित करवायें।
- 5 डीवॉर्मिंग/पेट के कीड़े मारने वाली दवाई दूसरी तिमाही में उपलब्ध करायें।
- 6 सभी गर्भवती महिलाओं को आयरन की गोली दिलवायें और गृह भेंट द्वारा यह सुनिश्चित करें कि वह यह दवा समय से खा रही हो।
- 7 प्रसव होने के बाद पहले हफ्ते में गृह भेंट करें और आयरन की गोली खाने के बारे में सलाह दें। अगर खून की कमी है तो खुराक दुगनी करवायें।
- 8 किशोरियों को हर हफ्ते एक आयरन की गोली और छः माह में पेट के कीड़े मारने वाली गोली खिलायें।



गर्भवती को क्या सलाह दें

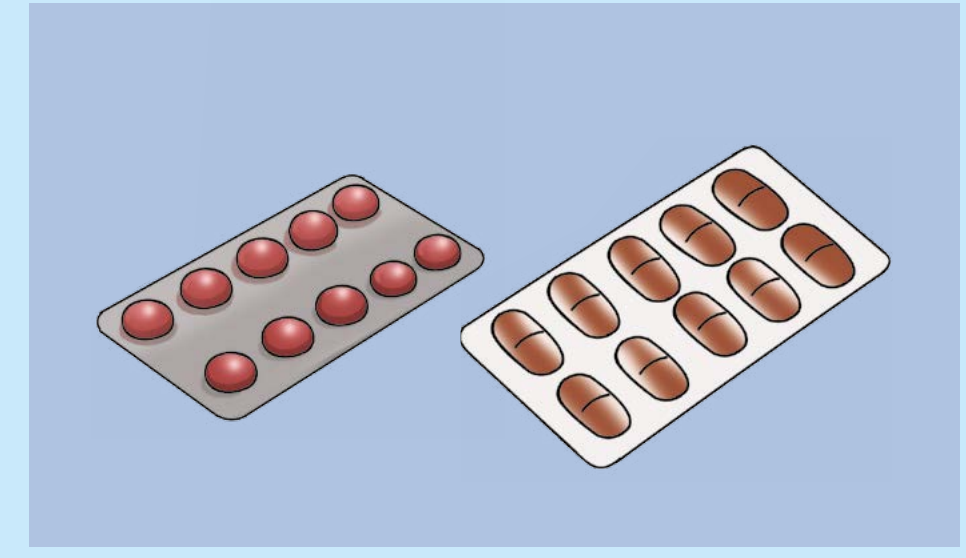
करने योग्य कार्य

न करने योग्य कार्य

- खाने में हरी पत्तेदार सब्जियां और दूध, दही व अन्य प्रोटीन युक्त आहार इत्यादि शामिल करें।
- गर्भावस्था के 4 महीने पूर्ण होने पर पेट के कीड़े मारने की दवाई आंगनवाड़ी से लें और खाएं।
- रोज सोने से पहले आयरन की गोली लें और गोली खत्म होने से पहले आंगनवाड़ी जाकर गोली ले आयें।
- ध्यान रखें कि आयरन आपका और आपके बच्चे का खून बनाने तथा शरीर निर्माण के लिए आवश्यक है।

- खाने से एक घंटे पहले और बाद में चाय व कॉफी न पीयें।
- कैल्शियम की गोली के साथ न खायें, कैल्शियम सुबह खायें तो आयरन की गोली शाम को खायें।
- दो बच्चों में अंतर रखें, जल्दी गर्भधारण से बचें।
- आयरन की गोली लेना बंद न करें।

आयरन और पेट के कीड़े मारने की गोली



- गर्भावस्था के दौरान और प्रसव के बाद कम से कम 6 महीने तक आयरन की एक गोली हर दिन खायें।
- गर्भावस्था के समय दूसरी तिमाही में पेट के कीड़े मारने वाली एक गोली खायें।

खाने की वस्तुयें



हरी पत्तेदार सब्जियाँ व खट्टे फल



अनाज व दालें



फलियाँ और सूखे मेवे