



पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम 3

एनीमिया – कारण और रोकथाम





पोषण एवं स्वास्थ्य – वॉल्यूम 3
ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया

प्रकाशित
कारितास इंडिया 2023

संपर्क
सी बी सी आई सेंटर
। अशोक प्लेस
नई दिल्ली 110001

परिचय

एनीमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में हेमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है, जिससे शरीर को ऑक्सीजन प्रदान करने की क्षमता कम होती है। एनीमिया महिलाओं और युवा किशोरों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है क्योंकि इसका सीधा असर उनके स्वास्थ्य और विकास पर होता है।

महिलाओं के जीवन चक्र में, जैसे कि गर्भावस्था और मासिक धर्म के समय, एनीमिया का खतरा अधिक होता है। सही पोषण और आवश्यक उपायों की जानकारी के बिना, उन्हें खून की कमी का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, एनीमिया के खिलाफ जागरूकता बढ़ाना और उन्हें इसके निवारण के तरीकों की जानकारी प्रदान करना महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है।

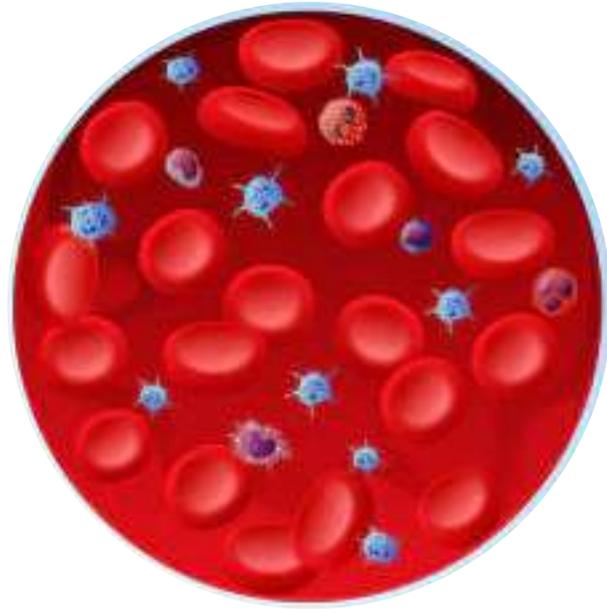
साथ ही, किशोरों और युवाओं में भी, जब शारीरिक विकास और विकास की गति अधिक होती है, एनीमिया का खतरा अधिक होता है। सही आहार, पोषण, और स्वस्थ जीवनशैली की महत्वपूर्णता इस उम्र में बढ़ी होती है।

इस फ्लिपबुक के माध्यम से, विभिन्न कारणों को जो एनीमिया का कारण बनते हैं, उनके बारे में जागरूकता प्रदान की जा सकती है। खासकर महिलाओं और बच्चों में इस समस्या को समझाने से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार किया जा सकता है।

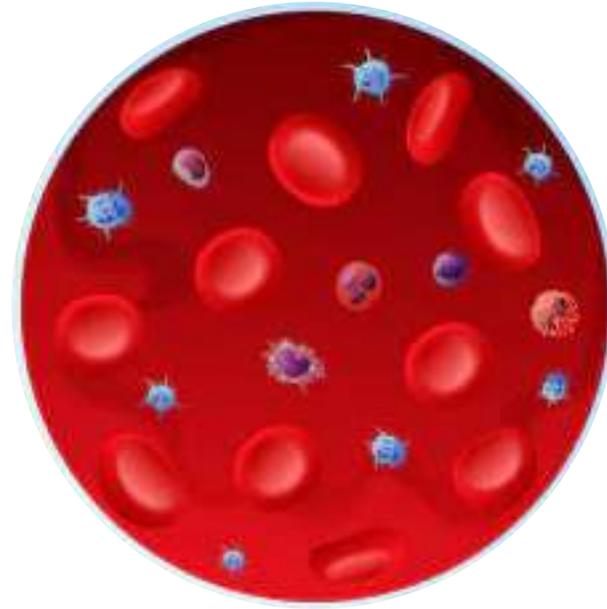
फ्लिपबुक के माध्यम से युवाओं और महिलाओं को एनीमिया के बारे में जानकारी प्रदान करने से न केवल उनकी स्वास्थ्य स्थिति में सुधार हो सकती है, बल्कि वे सही निर्णय लेने में सक्षम हो सकते हैं और स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। साथ ही, इसके माध्यम से एनीमिया को रोकने और निवारण के उपायों पर जोर देकर समुदाय में जागरूकता बढ़ाई जा सकती है। पोषण संबंधी आहार, टीकाकरण, और स्वस्थ जीवनशैली के माध्यम से एनीमिया से बचाव के तरीकों को समझाया जा सकता है।

एनीमिया

सामान्य



एनीमिया



एनीमिया

चर्चा के मुख्य बिंदु—

- एनीमिया वह स्थिति है जिसमें शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है। लाल रक्त कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन होता है, ऐसा प्रोटीन जो उन्हें फेफड़ों से ऑक्सीजन ले जाने और शरीर के सभी भागों में पहुँचाने में सक्षम बनाता है। जब शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) की संख्या कम होने लगती है, तो शरीर में ऑक्सीजन भी घटने लगती है और नया खून बनना बाधित हो जाता है, इसी समस्या को खून की कमी या एनीमिया या रक्ताल्पता भी कहा जाता है।
- एनीमिया प्रजनन आयु की महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य को हानि पहुंचा रहा है, जिससे अस्वस्थता और मातृ मृत्यु में वृद्धि हो रही है और सामाजिक-आर्थिक विकास में अवरोध हो रहा है।
- प्रजनन आयु की महिलाएं, असंतुलित और अपर्याप्त आहार लेने, मासिक धर्म और गर्भावस्था के दौरान आयरन की हानि के कारण इस समस्या से अधिक प्रभावित होती हैं।
- एनीमिया की समस्या बढ़ती हुई मातृ मृत्यु दर, जन्म के अनपेक्षित परिणाम, मानसिक विकास में कमी से जुड़ी होती है।
- शरीर में लोह तत्व की कमी एनीमिया का सबसे सामान्य कारण है। विश्वभर में एनीमिया के लगभग 50 प्रतिशत मामलों में इसका योगदान होने का अनुमान है।
- यह विशेष रूप से किशोरी लड़कियों के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस आयु में तेजी से विकास और मासिक धर्म की शुरुआत के कारण शरीर में आयरन (लोह तत्व) की आवश्यकता बढ़ जाती है। किशोरावस्था में आयरन की कमी के परिणामस्वरूप विकास में कमी, संज्ञानात्मक कार्य में कमी और बेहतर रोग प्रतिरोधक क्षमता के निर्माण में कमी आती है।

एनीमिया के लक्षण एवं संकेत



सांस लेने में तकलीफ



ठंडे हाथ और पैर



सिरदर्द



पीली त्वचा



दिल की अनियमित धड़कन



चक्कर आना या सिर घूमना



थकान

एनीमिया के लक्षण एवं संकेत

चर्चा के मुख्य बिंदु—

एनीमिया के लक्षण और संकेत, हल्के या गंभीर हो सकते हैं। वे इस बात पर निर्भर करते हैं कि एनीमिया कितना गंभीर है और कितनी तेजी से विकसित होता है। कुछ लक्षण और संकेत नीचे उल्लिखित हैं —

- थकान, लगातार थकान या कमजोरी.
- पीली त्वचा
- सांस लेने में तकलीफ, सांस फूलना, विशेषकर शारीरिक गतिविधि के दौरान
- सिरदर्द
- चक्कर आना या सिर घूमना
- ठंडे हाथ और पैर
- दिल की अनियमित धड़कन
- ज्ञान-संबंधी अथवा संज्ञानात्मक कठिनाइयाँ, स्मरणशक्ति संबंधित समस्याएँ, और सामान्य संज्ञानात्मक गिरावट
- भंगुर नाखून और बाल.
- सीने में दर्द

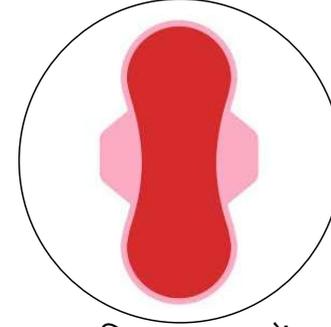
एनीमिया के कारण



वंशानुगत विकार



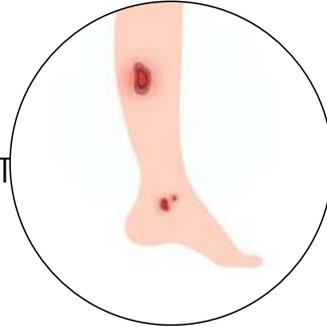
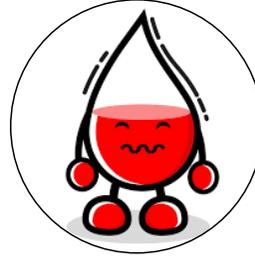
गर्भावस्था



अधिक मात्रा में
मासिक धर्म में रक्तस्राव



अधिक मात्रा में,
बार-बार नाक से खून आना



घाव, अल्सर, चोटें,



आहार में पर्याप्त लोह तत्व
का अभाव



सर्जरी के दौरान
भारी रक्तस्राव

एनीमिया के कारण

चर्चा के मुख्य बिंदु—

एनीमिया के कई संभावित कारण हो सकते हैं, उनमें से कुछ नीचे उल्लिखित हैं—

- अधिक मात्रा में मासिक धर्म में रक्तस्राव
- अधिक मात्रा में, बार—बार नाक से खून आना
- घाव, अल्सर, चोटें,
- गर्भावस्था
- रक्तसंधि का फटना
- सर्जरी के दौरान भारी रक्तस्राव
- पाचन या मूत्रमार्ग में रक्तस्राव
- वंशानुगत विकार
- ऐसा आहार जिसमें पर्याप्त लोह तत्व, फोलिक एसिड, या विटामिन बी 12, अपर्याप्त मात्रा में होना अथवा अभाव होना
- खून की बीमारियाँ जैसे की सिकिल सेल रोग और थैलेसीमिया
- कुछ वायरल संक्रमण (उदाहरण के लिए, हेपेटाइटिस)
- कैंसर (उदाहरण के लिए कोलोन कैंसर, ल्यूकीमिया, मल्टीपल मायलोमा आदि)

एनीमिया से किसे अधिक खतरा हो सकता है?

- किशोर लड़कियाँ, महिलाएँ जो अपने मासिक धर्म के दौरान हैं या गर्भवती हैं।
- वे लोग जो समय—समय पर रक्त दान करते हैं। वे लोग जो उपचार करा रहे हैं, जैसे कि कैंसर के लिए केमोथेरेपी।
- वे लोग जो पर्याप्त लौह या कुछ विटामिन्स नहीं प्राप्त करते हैं, असंतुलित और अपर्याप्त आहार लेते हैं।

विभिन्न चरणों में एनीमिया का प्रभाव



विभिन्न चरणों में एनीमिया का प्रभाव

चर्चा के मुख्य बिंदु—

विभिन्न चरणों में एनीमिया का प्रभाव —

○ एनीमिया और किशोर स्वास्थ्य —

किशोरावस्था में एनीमिया के कारण शारीरिक और मानसिक क्षमता कम हो जाती है और काम और शैक्षिक प्रदर्शन में एकाग्रता कम हो जाती है । यह लड़कियों के भविष्य में सुरक्षित मातृत्व के लिए एक बड़ा खतरा बन जाता है ।

○ एनीमिया और महिला स्वास्थ्य —

एनीमिया प्रजनन आयु की महिलाओं को हानि पहुंचा रहा है, जिससे अस्वस्थता और मातृ मृत्यु में वृद्धि हो रही है । प्रजनन आयु की महिलाएं, असंतुलित और अपर्याप्त आहार लेने, मासिक धर्म और गर्भावस्था के दौरान आयरन की हानि के कारण इस समस्या से अधिक प्रभावित होती हैं । एनीमिया, प्रजनन में प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है जैसे की समय से पहले प्रसव, कम वजन वाले शिशु का जन्म और बच्चे के शरीर में आयरन भंडार में कमी, जिससे बच्चों का विकास बाधित हो सकता है ।

○ एनीमिया और बच्चों का स्वास्थ्य —

शरीर में अपर्याप्त लाल रक्त कोशिकाओं के कारण बच्चों में एनीमिया, वृद्धि और विकास में बाधा उत्पन्न कर सकता है, जिससे संज्ञानात्मक समस्याएँ (ज्ञान-संबंधी), शारीरिक विकास में हानि और संक्रमण के प्रति संवेदनशीलता बढ़ सकती है ।

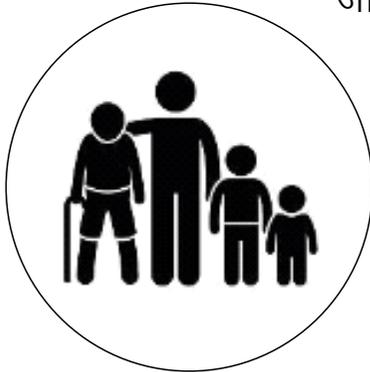
एनीमिया से बचाव



नियमित स्वास्थ्य
जांच



संतुलित
आहार



परिवार के इतिहास
की जागरूकता



जोखिम कारकों
की जागरूकता



समय पर पहचान और उपचार

एनीमिया से बचाव

चर्चा के मुख्य बिंदु—

एनीमिया से बचा जा सकता है अगर हम नीचे दिए गए बिंदुओं का पालन करें—

- **संतुलित आहार** — संतुलित आहार खाएं जिसमें आवश्यक पोषण सामग्री हो। आहार में आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे मीट, बीन्स और हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साथ ही विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे खट्टे फल, शामिल होने चाहिए जो आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए आवश्यक हैं। आहार में विटामिन बी 12, फोलेट और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल होने चाहिए जो पोषण संबंधी कमियों को दूर करने में मदद कर सकते हैं।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच और रक्त परीक्षण** — नियमित स्वास्थ्य जांच और रक्त परीक्षण, एनीमिया की समय पर पहचान और प्रबंधन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र में या स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा नियमित जांच से आपकी समग्र स्वास्थ्य की निगरानी की जा सकती है और एनीमिया के लक्षण या संकेतों को पहचान जा सकती है, जिससे समय रहते उसका निवारण किया जा सकता है।
- **जोखिम कारकों और परिवार के इतिहास की जागरूकता** — जोखिम कारकों के बारे में जागरूकता में शामिल हैं खराब आहार संबंधी आदतें, विशेष रूप से आयरन, विटामिन बी 12 और फोलेट युक्त खाद्य पदार्थों का कम सेवन, जिससे पोषण संबंधी कमी हो सकती है। इसके अतिरिक्त, पुरानी बीमारियाँ, कुछ दवाएँ, भारी मासिक धर्म और आनुवांशिक स्थितियाँ जैसे कारक एनीमिया का जोखिम बढ़ा सकती हैं, उनकी जानकारी और उचित सलाह एनीमिया से बचाव में सहायक साबित हो सकता है।
- **समय पर पहचान और उपचार** — एनीमिया की समय पर पहचान और उपचार समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने और संबंधित कठिनाइयों से बचाव के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

एनमिया उन्मुनल के लिए योजनायें



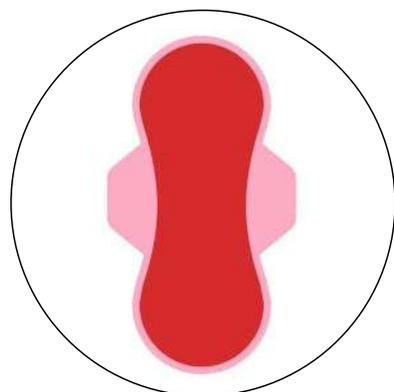
एनीमिया उन्मूलन के लिए योजनायें

चर्चा के मुख्य बिंदु—

एनीमिया उन्मूलन के लिए सरकार द्वारा विभिन्न कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं इनमें से कुछ प्रमुख हैं —

- **एनीमिया मुक्त भारत अभियान (एएमबी)** — एनीमिया मुक्त भारत अभियान जागरूकता, क्षमता निर्माण और एनीमिया नियंत्रण सेवाओं के वितरण को मजबूत करने पर केंद्रित है।
- **राष्ट्रीय पोषणीय रक्तहीनता रोकथाम कार्यक्रम (एनएनएपीपी)** — एनएनएपीपी का लक्ष्य कमजोर समूहों, विशेषकर गर्भवती महिलाओं और बच्चों में पोषण संबंधी एनीमिया को नियंत्रित करना और रोकना है। इसमें स्वास्थ्य शिक्षा के साथ-साथ आयरन और फोलिक एसिड की खुराक का वितरण शामिल है।
- **राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके)** — राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरकेएसके) एक व्यापक किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम है जो किशोरों में एनीमिया को संबोधित करता है। इसमें एनीमिया जांच, पोषण शिक्षा, और आयरन और फोलिक एसिड की खुराक का प्रावधान शामिल है।
- **एकीकृत बाल विकास सेवाएँ (आईसीडीएस)** — आईसीडीएस एक प्रमुख कार्यक्रम है जो एनीमिया सहित कुपोषण से निपटने के लिए पूरक पोषण, टीकाकरण, स्वास्थ्य जांच और रेफरल सेवाओं पर केंद्रित है।
- **प्रधान मंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमवीवाई)** — पीएमएमवीवाई एक मातृत्व लाभ कार्यक्रम है जो गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान उचित पोषण सुनिश्चित करने और एनीमिया के खतरे को कम करने के उद्देश्य से पहले जीवित बच्चे के लिए गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं को नकद प्रोत्साहन प्रदान करता है।
- **मध्याह्न भोजन योजना** — मध्याह्न भोजन योजना स्कूली बच्चों को उनकी पोषण स्थिति में सुधार करने के लिए मुफ्त भोजन प्रदान करती है। भोजन में आयरन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करने से स्कूल जाने वाले बच्चों में एनीमिया को दूर करने में मदद मिलती है।
- **पोषण अभियान (राष्ट्रीय पोषण मिशन)** — यह मिशन बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण संबंधी परिणामों में सुधार लाने पर केंद्रित है। इसमें संतुलित आहार और उचित भोजन प्रथाओं को बढ़ावा देने के माध्यम से एनीमिया को संबोधित करने के लिए हस्तक्षेप शामिल हैं।
- **किशोरी शक्ति योजना** — योजना का व्यापक उद्देश्य किशोर लड़कियों के पोषण, स्वास्थ्य और विकास की स्थिति में सुधार करना, स्वास्थ्य, स्वच्छता, पोषण और पारिवारिक देखभाल के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना, उन्हें जीवन कौशल सीखने, स्कूल वापस जाने के अवसरों से जोड़ना, इत्यादि शामिल है।

किशोरों के पोषण को प्रभावित करने वाले कारक



जल्दी मासिक धर्म
की शुरुआत



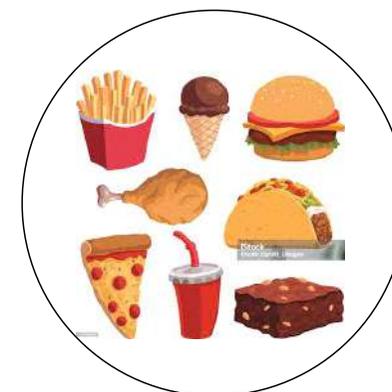
रोग से संबंधित
समस्याएं



बाल विवाह



सामाजिक-आर्थिक स्थिति एवं खाद्य असुरक्षा



अनुचित आहार



भोजन का असमान वितरण

किशोरों के पोषण को प्रभावित करने वाले कारक

चर्चा के मुख्य बिंदु—

किशोरों के पोषण को प्रभावित करने वाले कारकों में कई बातें होती हैं, इनमें से कुछ मुख्य हैं —

- किशोर लड़की के स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएं, कम साक्षरता, समय से पहले विवाह, आदि।
- किशोरावस्था में खासकर लड़कियों में जल्दी विकास और मासिक धर्म की शुरुआत के कारण उनके शरीर में पोषण की आवश्यकता अधिक होती है परंतु इस अवस्था में अनुचित भोजन संबंधी आदतें असंतुलित भोजन, संक्रमण और कुपोषण के खतरे को बढ़ा सकता है
- परिवार और समुदाय में पोषण के महत्व के बारे में जानकारी की कमी, कुपोषण और संक्रमण के दुष्चक्र का कायम रहना, जो जन्म से पहले भी शुरू हो सकता है और लड़कियों के लिए इसके अधिक गंभीर परिणाम हो सकते हैं।
- सामाजिक—आर्थिक स्थिति एवं खाद्य असुरक्षा के कारण असंतुलित आहार।
- सामाजिक कारण जैसे कि लड़कियां और महिलाएं परिवार के पुरुष सदस्यों के खाने के बाद बचा हुआ खाना खाती हैं। परिवार में भोजन का असमान वितरण, जिसमें स्त्री संतानें अक्सर पोषण से भरपूर भोजन से वंचित रहती हैं।
- भोजन में मुख्य पोषण तत्वों जैसे कि लोहा, फोलेट, विटामिन ए जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों आदि की कमी।
- खाना पकाने की अनुचित आदतें जैसे गेहूं से भूसी निकालना, पॉलिश किए हुए चावल खाना, सब्जियों को अधिक उबालना, खाना पकाने के लिए लोहे की बर्तनों के उपयोग में कमी आदि।
- हुकवर्म संक्रमण, मलेरिया, दस्त, क्षय रोग जैसे संक्रामक रोग से संबंधित समस्याएं।

किशोरों में पोषण का महत्व और अनुचित आहार सेवन के परिणाम

बौद्धिक क्षमता
में कमी

यौन परिपक्वता
में देरी

शारीरिक विकास
के लिए
हानिकारक

प्रजनन के वर्षों
और उसके बाद
गंभीर परिणाम

कुपोषण
का दुष्चक्र

मातृ मृत्यु
दर की उच्च
घटनाएं



किशोरों में पोषण का महत्व और अनुचित आहार सेवन के परिणाम

चर्चा के मुख्य बिंदु—

किशोरों में पोषण का महत्व	किशोरों में अनुचित आहार सेवन के परिणाम
<ul style="list-style-type: none">• किशोर (10–19 वर्ष) भारत की आबादी का पांचवां हिस्सा बनाते हैं।• किशोरावस्था शारीरिक विकास और यौन परिपक्वता की एक महत्वपूर्ण अवधि है।• इस अवधि में शरीर का वजन और ऊंचाई दोगुनी हो जाती है और मांसपेशियों और हड्डियों का आकार और ताकत बढ़ जाती है। हृदय, फेफड़े, गुर्दे आदि अपने अंतिम वयस्क आकार को प्राप्त कर लेते हैं।• श्वसन, पाचन और संचार तंत्र की कार्यात्मक क्षमता बढ़ती है।• किशोरावस्था भविष्य की गर्भावस्था और स्तनपान की पोषण संबंधी मांगों के लिए तैयारी करने का समय है जिसका अनुभव लड़कियों को बाद के जीवन में हो सकता है।	<ul style="list-style-type: none">• संभावित रूप से शारीरिक विकास को प्रभावित करता है और बौद्धिक क्षमता को कम करता है।• यौन परिपक्वता में देरी।• एनीमिया का कारण बनता है जो विकास के लिए हानिकारक है।• कुपोषण के दुष्चक्र को कायम रखता है।• प्रजनन के वर्षों और उसके बाद भी गंभीर परिणाम उत्पन्न करते हैं।• इससे समय से पहले प्रसव, कम वजन वाले बच्चे, प्रसवकालीन मृत्यु दर और मातृ मृत्यु दर की उच्च घटनाएं होती हैं।• पोषण की कमी के कारण मासिक धर्म, संक्रामक रोगों और परजीवी संक्रमण को बढ़ा सकता है।



ग्लोबल प्रोग्राम इंडिया



कारितास इंडिया

सी बी सी आई सेंटर, १ अशोक प्लेस, नई दिल्ली ११०००१

टेलिफोन: ०११-२३३६३३६०, वेबसाइट: <https://caritasindia.org/GlobalProgramIndia/>