



గ్రామీణ మహిళల్లో రక్తహీనత నివారణలో పోషకాహార ప్రాముఖ్యత

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో బీదరికం, అధిక సంతానం, అజ్ఞానం, మూఢనమ్మకాలు, నిరక్షరాస్యత, ఆహార సంబంధిత అపోహలు, అపరిశుభ్రపు ఆహారపు అలవాట్లు మొదలగు వాటివలన బాలికలలో గాని, బాలురలో గాని సరైన పోషకాహారాన్ని తీసుకోలేకపోతున్నారు. అందువల్ల బాలబాలికలు తరచూ అల్పపోషణ, రక్తహీనతతో బాధపడుతూ ఉంటారు. ఒక వ్యక్తి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి సాధారణ స్థాయి కంటే పడిపోతే ఆ స్థితిని రక్తహీనత (అనీమియా) అంటారు. హిమోగ్లోబిన్ రక్తంలోని ఎర్ర రక్త కణాలలో వుంటుంది.

రక్తం ఎరుపుగా వుండటానికి కారణం హిమోగ్లోబిన్. ఉపరితీతుల నుండి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు ఆక్సిజన్ ను చేరవేసేది ప్రధానంగా హిమోగ్లోబిన్. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి ఇనుము అత్యంత అవసరం. రక్తంలో తగినంత ఇనుము లేకపోతే రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి 8 గ్రాముల కంటే తక్కువ వుందని తేలితే తీవ్ర రక్తహీనతగా నిర్ధారిస్తారు. ముఖ్యంగా గర్భిణీస్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు పునరుత్పత్తి వయసులో ఉన్న మహిళలు, శిశువులు, ఆరేళ్ళలోపు పిల్లలు, కిశోరదశలోని (11-17 సంవత్సరాల లోపు) బాలికల్లో రక్తహీనత అధికంగా ఉంటుంది. సరైన పోషకాహారం తీసుకొనకపోతే ఆహారంలో ఇనుము లోపం వలన రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. రక్తహీనతను పాండు రోగము అని కూడా అంటారు.

ఇనుము లోపం కారణంగా కలిగే రక్తహీనత అన్నది భారతదేశంలో ప్రధానమైన సమస్య. ఇది వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఆడ, మగ అన్న తేడా లేకుండా అందరిపై ప్రభావం చూపుతుంది. అది మొదట్లో విషమ సమస్య కానప్పటికీ చికిత్స చేయకపోయినా, నివారించకపోయినా ఆరోగ్య సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. ముఖ్యంగా మహిళల్లో గర్భస్రావం కావడం లేక ప్రసవ సమయంలో తీవ్ర రక్తస్రావం లేక మరే ఇతర తీవ్ర జబ్బులతో బాధపడవలసి రావచ్చు.

సాధారణంగా బాలికల్లో 10 నుండి 13 సంవత్సరముల మధ్య పెరుగుదల వేగంగా ఉంటుంది. పౌష్టికాహారం తీసుకుంటే బాలికల్లో 14 సంవత్సరముల వయసు వచ్చేసరికి 98 శాతం పెరుగుదల పూర్తవుతుంది. బాలికల్లో 9వ సంవత్సరం నుండి 14 సంవత్సరాలలోపు నెలసరి మొదలై ప్రతినెల ఋతుస్రావం మూడు నుంచి ఐదు రోజులు జరుగుతుంది. దీని ద్వారా దాదాపు 60 మి.లీ. రక్తం పోతుంది. ఈ ఋతు చక్రం 25



నుండి 30 రోజులకు ఒకసారి వస్తుంది. ఈ పోయిన రక్తాన్ని భర్తీ చేసుకోవాలంటే మంచి పోషకాహారం అవసరం. దీనికీతోడు మనదేశంలో చిన్న వయసులో పెళ్ళిళ్ళు చేయడం వలన వెంటనే గర్భం ధరించి కిశోర బాలికలు అనేక ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఎందుకంటే పునరుత్పత్తి అవయవాలు పూర్తిగా ఎదగక పోవటమే దీనికి కారణం. బిడ్డను కనడం కష్టం అవుతుంది. దీనికి తోడు సరైన పోషకాహారం లేక రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో గర్భిణీ స్త్రీ బరువు పెరగదు (గర్భిణీ స్త్రీ తప్పని సరిగా 9 నెలల్లో 12 కేజీల బరువు పెరగాలి). దీని వలన బిడ్డ నెలలు నిండకుండా పుట్టే అవకాశం వుంది. అంతేకాకుండా పుట్టినా పురిట్లనే మరిణించడం, ఒకవేళ బ్రతికినా తక్కువ బరువుతో పుట్టడం లాంటి సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. బాలికలలో క్రోమూర దశ ఎంతో ప్రధానమైనది. వారి యొక్క శారీరక, మానసిక ఎదుగుదలకు పునాది వంటిది క్రోమూర దశ. ఈ వయసులో పోషకాహారం అందకపోతే హార్మోనుల అసమానత వలన 28 రోజులకు ఒకసారి వచ్చే నెలసరి 20 రోజులకు గాని, 40 రోజులకు గాని రావటం జరుగుతుంది. తర్వాత తీవ్ర రక్తహీనతకు గురి అవుతారు.

దీనికీతోడు సన్నగా, నాజుగ్గా ఉండాలని, బరువు తగ్గాలని కిశోర బాలికలు అల్పాహారం మానేస్తూ వుంటారు. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలను అవసరాని కంటే బాగా తగ్గించి తీసుకుంటారు. దీనివల్ల హార్మోనుల అసమానతలు ఏర్పడతాయి. కాబట్టి కిశోర బాలికలకు మంచి పోషకాహారం ఇవ్వాలి. పోషకాహారం తీసుకొనుట వలన గర్భస్థఅవయవాల పెరుగుదల, ఆరోగ్యం, పెంపొందుతాయి.

రక్తహీనత లక్షణాలు

1. త్వరగా అలసిపోవడం, నిస్సత్తువ, ఊపిరాడకపోవడం, తలనొప్పి, గుండెదడ వంటివి.
2. రోగికి ఆకలి లేకపోవడం, అరుచి వుంటాయి. సుద్దముక్కలు, మట్టి, బలపాల వంటివి తింటారు.
3. కంటిరెప్పలోపల, నాలుక, గోళ్ళు పాలిపోయి వుంటాయి. కాళ్ళు చేతులు వాపులు వస్తాయి.
4. గోళ్ళు గుంతలు పడతాయి.
5. పిల్లలు, కిశోర వయస్సులు తగినంతగా పెరగరు.
6. బడికి వెళ్ళే పిల్లలు నిరాసక్తంగా ఉండి చదువులో వెనకబడతారు.

రక్తహీనతకు కారణాలు

తినే ఆహారంలో ఇనుము చాలినంత లేకపోవడమే రక్తహీనతకు కారణం. మనం తీసుకునే ఆహారం సమతుల్యమైనదైతే అందులో తగినంత ఇనుము వుంటుంది. అయితే క్రింది కారణాల వల్ల ఇనుము లోపం ఏర్పడవచ్చు.

బాల్యం, కిశోరావస్థలలో పెరుగుదల అధికంగా వుంటే : కిశోర దశలో పెరుగుదల హఠాత్తుగా వుండి తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోతే హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి పడిపోయి రక్తహీనత ఏర్పడవచ్చు. ఆ దశలో ఆహారం ద్వారా లభించే ఇనుము చాలక పోవచ్చు. అందువలన అదనంగా ఇనుము తీసుకోవడం అవసరం.

గర్భధారణ సమయంలో: శరీరంలోని హార్మోన్లలో పలు మార్పులు వస్తాయి. శరీరం బరువు పెరుగుతుంది. అటువంటి సమయంలో గర్భిణీ సాధారణంగా తినే ఆహారం కంటే 11/2 రెట్లు ఎక్కువ తినాలి. ఆహారంలో ఇనుము తగినంత లేకపోతే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.

ఫోలిక్ యాసిడ్, విటమిన్ బి 12 ఆహారంలో హిమోగ్లోబిన్ ఉత్పత్తికి ముఖ్యం, శరీరం ఇనుమును గ్రహించడానికి విటమిన్ సి తోడ్పడుతుంది. బి గ్రూపు విటమినులైన ఫోలిక్ యాసిడ్, బి12 మరియు విటమిన్ సి లోపిస్తే రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.

ఋతుస్రావం అతిగా అవ్వడం, గర్భస్రావం, గర్భం దాల్చడం, ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో అధిక రక్తస్రావం వల్ల కోల్పోయిన ఇనుమును భర్తీ చేసేందుకు తినే ఆహారంలో ఇనుము చాలకపోవచ్చు.

శరీరం ఇనుమును సరిగా గ్రహించలేకపోవడం:

తరచుగా టీ లేక కాఫీ తాగడం ముఖ్యంగా భోజనం తినడానికి ముందు, తిన్న వెంటనే టీ తాగే అలవాటు వంటి కారణాల వల్ల శరీరం ఇనుమును సరిగా గ్రహించలేకపోవచ్చు.



ప్రేవులలో రక్తస్రావం:

ప్రేవులలో కొంకెపురుగుల వంటివి చేరినప్పుడు రక్తహీనత ఏర్పడవచ్చు. రక్తస్రావం నెమ్మదిగా, స్వల్పంగానే అయినప్పటికీ మలంతో పాటు రక్తం పోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.

రక్తహీనత నివారణలో పోషకాహారం ప్రాముఖ్యత

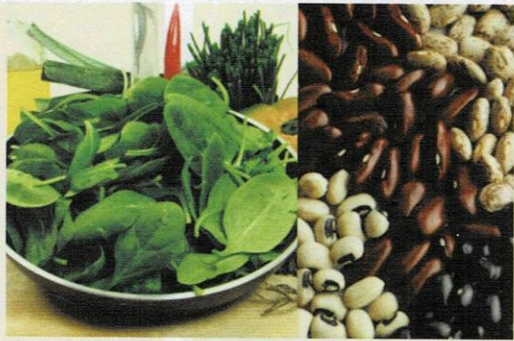
శరీర పెరుగుదలకు అనుగుణంగా కావలసిన శక్తికి, ఎముక పుష్టికి, కండర పుష్టికి రోజుకు 60 గ్రా|| మాంసకృత్తులు లభించేలా గింజుధాన్యాలు, చిక్కుడు, బఠాణి, గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు, శనగలు, బొబ్బర్లు మొదలైనవి ఆహారంలో తీసుకోవాలి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పెరగాలంటే తాజా ఆకు కూరలు కలిపి ఆకుకూర పప్పు ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఆకు కూరల్లోని హిమో అనే ఐరన్ వలన పప్పులోని గ్లోబిన్ అనే ప్రోటీన్ వలన హిమోగ్లోబిన్ తయారవుతుంది. ఆకు కూరల్లోని ఇనుమును శరీరం గ్రహించడానికి విటమిన్ సి విరివిగా ఉండే నిమ్మ , నారింజ, బత్తాయి, ఉసిరి, జామ వీటిలో ఏదైనా పండు తీసుకోవాలి.

విటమిన్ ఎ అధికంగా ఉండే పండ్లు, బొప్పాయి, మామిడి, ఆకుకూరలు, క్యారెట్, గుమ్మడి, మునగ మొదలగు కాయగూరలు బాగా తీసుకోవాలి. వీటిలోని విటమిన్ ఎ పునరుత్పత్తికి సంబంధించిన సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది.



మంచి రక్తవృద్ధికి బి గ్రూపు విటమిన్లు మరియు విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే మొలకెత్తిన గింజలు, పప్పులు, ఖర్జూరం పండు, నువ్వులు, బెల్లం, వేరుశనగపప్పు, రాగి పిండి, సజ్జలు, జొన్నలు విరివిగా తీసుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ కిశోరబాలికలకు 2000 కిలో కాలరీల శక్తి ఆహారం ద్వారా రావాలి. 60 గ్రా|| మాంసకృత్తులు అందాలి. 600



మి.గ్రా|| కార్లియం, 30 మి.గ్రా|| ఐరన్, 40 మి.గ్రా|| విటమిన్ సి శరీరానికి అందాలి. ఉసిరి, దానిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి మొదలగు పండ్లలోని విటమిన్ సి ఆహారంలోని ఇనుమును శరీరం గ్రహించేలా చేస్తాయి. కాబట్టి కిశోర బాలబాలికలకు రోజూ ఆకుకూరలు పప్పు, బెల్లంతో చేసిన నువ్వులు వుండలు, వేరుశనగ వుండలు, ఖర్జూరం, ఎండుదాక్ష, రాగి పిండి, వేరుశనగపప్పు బెల్లంతో చేసిన రాగి లడ్డు ఇవ్వాలి.

రక్తహీనత నివారణలో పోషకాహారంతో పాటుగా పారిశుద్ధ్యం: మలేరియా, క్షయ వల్ల రక్తహీనత ఏర్పవచ్చు. మలేరియా వ్యాధి ఎక్కువగా వ్యాప్తిలో వుండే ప్రాంతాలలో తీవ్ర రక్తహీనతకు ఆ వ్యాధి కారణం. మలేరియా చాలా ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. అది రోగిని బాగా బలహీన పరుస్తుంది. మలేరియా పరాన్న జీవి మనిషి రక్తంలోని ఎర్ర రక్తకణాలను ఆశ్రయించి వాటిని నాశనం చేయడమే అందుకు కారణం. ఫలితంగా రక్తంలోని ఎర్ర రక్తకణాలు తగ్గిపోతాయి. దానితో రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి పడిపోయి రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది.

మలేరియా రాకుండా నిరోధించాలంటే ఇంటి లోపల, బయట పారిశుద్ధ్యం ముఖ్యం. చుట్టుప్రక్కల నీరు నిలువ వుండకూడదు. నీరు నిల్వ ఉన్నచో దోమలు వృద్ధి చెందుతాయి. కాబట్టి పరిసరాలను పొడిగా, శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. మలేరియా విషయంలో ముందుగా మలేరియాకు చికిత్స చేసి తర్వాత రక్తహీనత నియంత్రణకు పోషకాహారంతో పాటు ఐరన్ ఫోలిక్యాసిడ్ మాత్రలు తీసుకోవాలి.



వి.వి.లక్ష్మీకుమారి, డా|| వి.యస్.జి.ఆర్. నాయుడు
మరియు డా|| టి.జి.కె. మూర్తి
 కృషి విజ్ఞాన కేంద్రము, కలవచర్ల.
 కేంద్ర పొగాకు పరిశోధనా సంస్థ, రాజమండ్రి