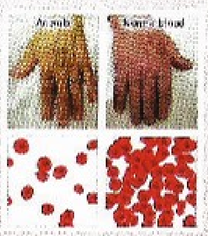
# ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ – ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಘಟ್ಟಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯ, ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ , ತಾರುಣ್ಯ, ವಯಸ್ಕ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಪಡುವ ಕಾಲಘಟ್ಟವನ್ನು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು. 13 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಿಶೋರಿಯರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು ತಲುಪುವ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ತಯಾರಿ ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮಾನವರ ಜೀವಮಾನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಎನ್ನುವುದು ಎರಡನೇ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸರಿದೂಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ್ಯಪೋಷಣೆಗೆ ಈಡಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 60–90 ರಷ್ಟು ಕಿಶೋರಿಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೇನು ?



ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಶೇ.60 90 ರಷ್ಟು ಯುವತಿಯರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು, ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲೇಟ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಚನೆಗೊಂಡಿದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಬರಲು ಕಾರಣ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುವಿದೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೊಆಮ್ಲದಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವು ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲದ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಇಲ್ಲವೇ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಟ್ಟಾರೆ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವು ಪ್ರತಿ 100 ಮಿ.ಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 12–14 ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 12 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ರಕ್ತದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಐದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಂದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸಸಾರಜನಕ, ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ', ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ–12, ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್‌ಆಮ್ಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಅಮೈನೊಆಮ್ಲಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣಬರಲು ಕಾರಣವಾದರೆ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಕರುಳಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ–12 ಮತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದುರಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಐದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಾದರೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು:

- **ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ:** ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಹಣ್ಣು , ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ.
- **ಹೆಚ್ಚಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆ:** ವಿವಿಧ ವಯೋಮಾನ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ. ಉದಾ: ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವ್ವನ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ
- **ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ:** ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಒದಗದೇ ಇರುವುದು. ಕಾರಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ', ಫೋಲಿಕ್‌ಆಮ್ಲ, ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ–12 ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಟೀ /ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ** (ಮುಟ್ಟು, ಅಪಘಾತ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗಾಯ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ರಕ್ತದಾನ)
- **ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿನ ದೋಷ** (Sickel cell anaemia and thalsemia)
- **ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ಜಂತುಹುಳು ಬಾದೆ**
- **ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ**
- **ಮಲೇರಿಯಾ**
- **ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು**

## ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲ ಏರಿಳಿತ
- ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು
- ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ ಒಳಭಾಗ, ತುಟಿ, ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು
- ಕುಗ್ಗಿದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು
- ಉಗುರುಗಳು ಚಮಚದಂತೆ ತಗ್ಗು ಬೀಳುವುದು.

## ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು
- ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಓದಲಾಗದಿರುವುದು
- ಚಡಪಡಿಸುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ**

| ಗುಂಪು | ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ) | ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ/100 ಮಿ.ಲೀ.) |
|---|---|---|
| ಪುರುಷರು | 28 | ≥ 13 |
| ಮಹಿಳೆಯರು | 30 | ≥ 12 |
| ಗರ್ಭಿಣಿಯರು | 38 | ≥ 11 |
| ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು | 30 | ≥ 11 |
| ಕಿಶೋರಿಯರು | 28 | ≥ 12 |
| ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳು | 18 | ≥ 11 |
| ಮಕ್ಕಳು(7–9 ವರ್ಷ) | 26 | ≥ 11.5 |

ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ನಿಗದಿತ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ : 12 – 14 ಗ್ರಾಂ. / 100 ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

| ರಕ್ತಹೀನತೆ | ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ(ಪ್ರತಿ 100ಮೀ.ಲಿ.ರಕ್ತದಲ್ಲಿ) |
|---|---|
| ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಹೀನತೆ | < 11 ಗ್ರಾಂ. / 100 ಮಿ.ಲೀ. |
| ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಹೀನತೆ | 7 – 9 ಗ್ರಾಂ / 100 ಮಿ.ಲೀ |
| ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತಹೀನತೆ | < 7 ಗ್ರಾಂ. / 100 ಮಿ.ಲೀ. |

## ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

• ಬಹುಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುವದು * ಆಲಸ್ಯ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ *ಮಾಡಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವದು ಅಂದರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುವುದು* ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು * ಬೇಗನೆ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುವುದು * ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು * ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆ *ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವಿಕೆ *ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು * ಕುಗ್ಗಿದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ * ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹೋಗಬಹುದು *ಹೆಚ್ಚಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು.

## ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯಲು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ:** ಕಿಶೋರಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇಡಿಯಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು(ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ), ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಳ್ಳು, ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೆಯಾಗುವಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ$_{12}$ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಭರಿತ ಆಹರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಕಾರಣ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗನ್ನು ಹಾಗೂ ಹುದುಗುಬರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಹೀರಿಕೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆ:** ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೀರಿಕೆಯಾಗಲು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ನಿಂಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವದು:** ಟ್ಯಾನಿನ್ ಮತ್ತು ಕೆಫಿನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹೀರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

**ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:** ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಂತರ ಪಾದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಲ್ಲದೆ, ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಬಯಲು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಓಡಾಡುವದುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ದೇಹದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಲಬೆಂಡೊಜೋಲ್ ಅಥವಾ ಮೆಬೆಂಡೊಜೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ ಬೆಳೆಸುವದು:** ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೈತೋಟ ಮಾಡುವದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಳ, ಸಮಯದ. ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆಯಾಗುದಲ್ಲದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

**ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ:** ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ–ಫೋಲಿಕ್ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆ/ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.


ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ಯೋಜನಾ ಸಂಯೋಜಕರು

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಚಂದೂರಾಯನಹಳ್ಳಿ, ಕಲ್ಯಾ ಪೋಸ್ಟ್,

ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ – 562 120

ದೂ.: 080 – 27100356

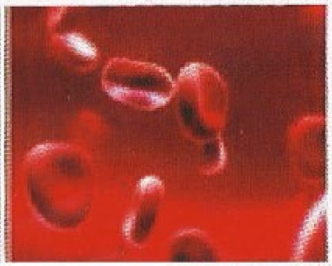
ಇ–ಮೇಲ್ : kvkramanagara@gmail.com



ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಮನಗರ


# ಕಿಶೋರಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು



ಲೇಖಕರು:

ಡಾ|| ಲತಾ ಆರ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ|| ಕೆ. ಹೆಚ್. ನಾಗರಾಜ್

ಎಸ್. ಸಿ. ರಂಗನಾಥ್