Scientific Innovation Magazine
ISSN : 2584-1157

भारतीय किशोरियों में एनीमिया और इसके निवारण

अंशिका शुक्ला
छात्रा (एमएससी प्रथम वर्ष सामुदायिक विज्ञान)
विभाग- प्रसार शिक्षा एवम संचार प्रबंधन विभाग
चंद्र शेखर आजाद कृषि एवम प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय

आजकल की बदलती जीवनशैली में में लोगों का ध्यान खानपान तथा संतुलित आहार से हटता जा रहा है खासकर कि बच्चों और किशोरियों में जंकफूड की तरफ आकर्षण ज्यादा होता है जिसके कारणवश उनके शरीर में उपयुक्त पोषण पहुंचना मुश्किल होता जा रहा है। क्या आपने किशोरों में मानसिक थकावट, चिड़चिड़ापन, जीभ में पीलापन (फीकापन), काम करने की क्षमता का घटना, ऊंचाई या सीढ़ी चलते समय सांस फूलना या हथेली व पैरों के तलवे में पीलेपन पर गौर किया है? ऐसा क्यों? इसका कारण है भारतीय किशोरों में बढ़ती खून की कमी अथवा एनीमिया। किशोरों में एनीमिया एक आम समस्या है जिस पर गौर किया जाना आवश्यक हैं। एनीमिया तब होता है जब शरीर में रक्त कोशिकाओं की संख्या बहुत कम हो जाती है। हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाएँ हीमोग्लोबिन नामक प्रोटीन को ले जाती हैं, जो कि पूरे शरीर में ऑक्सीजन को पहुंचाता है। यदि इनकी पर्याप्त मात्रा न हो तो, शरीर के अंगों तक उचित आक्सीजन नहीं पहुंच पाता और पर्याप्त ऑक्सीजन के बिना, अंग सामान्य रूप से काम नही कर सकते । विज्ञान में एनीमिया के कई प्रकार है जो अलग-अलग कारणों से होता है इसलिए इसके उपचार भी अलग-अलग होते हैं।

एनीमिया के विभिन्न प्रकार –

- **हीमोलिटिक एनीमिया-** यह तब होता है जब शरीर में लाल रक्त कोशिकाएं बहुत तेजी से टूटने लगती हैं- वे सम्मिलत करती है –ऑटोइम्यून हीमोलिटिक एनीमिया (जब शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के नष्ट होने के कारण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती हैं। और दूसरा वंशानुगत हीमोलिटिक एनीमिया (इसमें थैलेसीमिया, जी6पीडी की कमी, सिकलसेल एनीमिया और वंशानुगत स्फेरोसाइटोसिस शामिल है ।
- **अप्लास्टिक एनीमिया –** किसी बीमारी या संक्रमण के कारण लाल रक्त कोशिकायें बनना बंद हो जाती हैं।
- आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया- आहार में पर्याप्त मात्रा में आयरन न होने से, जो कि सामान्यतः प्रचलित है।
- **विटामिन 12 की कमी से होने वाला एनीमिया**- शरीर में विटामिन बी की मात्रा कम हो जाने से खून की कमी होना
- **रक्तस्राव से एनीमिया–** भारी मासिक धर्म, किसी चोट के कारण।

- जब बच्चा पैदा होता है तो छह माह तक उसके पास पर्याप्त आयरन का भण्डार होता है जो उसे माँ के गर्भ से ही मिला होता है लेकिन छह माह के पश्चात आयरन का भण्डार खत्म होने लगता हूँ और यदि समय से उसकी भरपाई न की जाये तो आयरन की कमी किशोरावस्था चली जाती है। हमारे भारतदेश में लगभग 10 में से 6 बच्चों को खून की कमी है। खासतौर से किशोरियों में आयरन की कमी के कारण एनीमिया पाया जाता है, हालांकि इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं जैसे - माहवारी, पेट मे कीड़ों का पड़ना, किसी गम्भीर बीमारी का शिकार होना, बार-बार खाँसी, जुकाम , बुखार,दस्त होना, पोषण की कमी आदि । किशोरियों में खून की कमी हमारे समाज के भविष्य के लिए बहुत खराब है क्योंकि आगे गर्भावस्था के दौरान जटिल समस्यायें सामने आ सकती हैं और बच्चों के कमजोर पैदा

Scientific Innovation Magazine
ISSN : 2584-1157

होने की संभावना होती है। एनीमिया से आमतौर पर होने वाले लक्षणों में – थकान, चक्कर आना, त्वचा पीली पड़ना, नींद न आना, नाखून कमजोर होना, बाल गिरना, मिट्टी खाने का मन करना, पैर की मांसपेशियों में ऐंठन होना, सिरदर्द, दिल की धड़कन तेज होना , ऊर्जा की कमी महसूस होना शामिल हैं। इसीलिये एनीमिया की रोकथाम के लिये भारत सरकार ने

2018 में पोषण अभियान की शुरुआत की जिससे इस समस्या का निवारण किया जा सका । 15 से 19 साल तक के किशोरों में 15 ग्राम / डेसिलीटर तक हीमोग्लोबिन होना चाहिए और किशोरियों में 13.5 ग्राम/डेसिलीटर अथवा न्यूनतम 12 ग्राम/ डेसिलीटर तक हीमोग्लोबिन शरीर में पाया जाना चाहिए इसलिए खानपान का विशेष ध्यान है। आयरन से भरपूर आहार का सेवन करें, हरी पत्तेदार सब्जियां (नींबू, आंवला, अमरूद के साथ), मोटे अनाज जैसे रागी, बाजरा, सूखे फल (बादाम, मूंगफली) आदि खाएँ। आयरन की गोली का सेवन कर सकते हैं जो बचे हुये आयरन की कमी को पूरा करेगा। अगर कैल्शियम की गोली खाते हो तो कैल्शियम की गोली सुबह और आयरन की शाम को भोजन के पश्चात लें। इसके अलावा मलेरिया, बवासीर, मासिक धर्म के दौरान होने वाली समस्याएं व पेट के कीड़ों का उपचार अवश्य करें ताकि खून का काम से काम नुकसान हो। साथ ही योग करें, चिन्ता या तनाव

न लें, भावनाओं पर नियत्रंण रहे, लोगों से घुलमिल कर रहें ताकि शरीर में पोषक तत्वों का अवशोषण सुचारू रूप से चलता रहे।