

# ৰক্তহীনতা আৰু ইয়াৰ প্ৰতিৰোধ

শ্ৰী মনোৰঞ্জন গগৈ

শ্ৰীমতী বিভা ওজা

ডাঃ অসীম কুমাৰ শইকীয়া

শ্ৰী গুঞ্জন গগৈ



কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, ধেমাজি  
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়  
চিলাপথাৰ



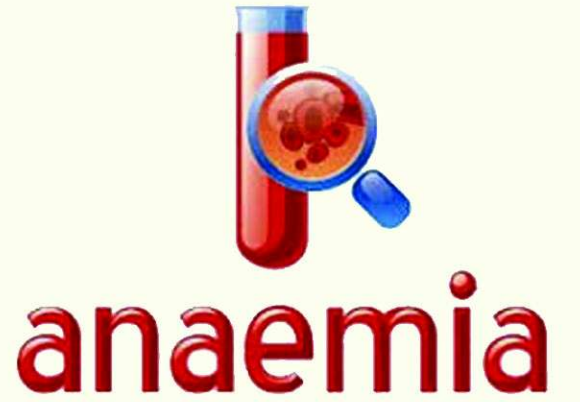
(জনজাতীয় উপ-আঁচনিৰ অধীনত কেন্দ্ৰীয় শুল্ক ভূমি কৃষি গৱেষণা প্ৰতিষ্ঠান (CRIDA),  
ভাৰতীয় কৃষি গৱেষণা পৰিষদ (ICAR) ৰ আৰ্থিক অনুদানত মুদ্ৰিত)

এনিমিয়া বা ৰক্তহীনতা এক বিশেষ অৱস্থা যেতিয়া তেজত হিম'গ্লবিনৰ ঘনত্ব বা পৰিমাণ কমি যায়। বিশেষকৈ পুষ্টিৰ খাদ্যৰ অভাৱৰ ফলত ৰক্তহীনতা হ'ব পাৰে বা উপযুক্ত পৰিপুষ্টিৰ দ্বাৰা ইয়াক সহজে প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা যায়। অনুন্নত আৰু উন্নয়নশীল দেশসমূহৰ বাবে ৰক্তহীনতা জনস্বাস্থ্যৰ প্ৰতি ভাবুকি স্বৰূপ। বিশেষকৈ শিশু, কিশোৰী, গৰ্ভৱতী মাতৃ সকল ৰক্তহীনতাৰ কবলত বেছিকৈ আক্ৰান্ত হয়।

আমি জানো যে, প্ৰতিদিনে শৰীৰৰ তেজৰ হাজাৰ বিজাৰ ৰক্তকোষ ধ্বংস আৰু গঠন হয়। এই ৰক্তকোষ গঠনৰ কাৰণে লৌহ পদাৰ্থ (আইৰণ), প্ৰটিন, খাদ্য প্ৰাণ বি কমপ্লেক্স, খাদ্যপ্ৰাণ 'গ'ৰ প্ৰয়োজন হয়। গতিকে হিম'গ্লবিন তৈয়াৰ হোৱাটো এই লৌহ পদাৰ্থ, প্ৰটিন আৰু খাদ্যপ্ৰাণ (ভিটামিন)বোৰৰ যোগান তথা উপলব্ধ হোৱাৰ ওপৰত নিৰ্ভৰ কৰে।

তেজত হিম'গ্লবিনৰ পৰিমাণ তলৰ তালিকাৰ অনুসৰি ৰক্তহীনতা নিৰ্ধাৰণ কৰা হয় -

গোট	হিম'গ্লবিন
প্ৰাপ্ত বয়স্ক পুৰুষ	< ১২
প্ৰাপ্ত বয়স্ক মহিলা	< ১২
গৰ্ভৱতী মহিলা	< ১১
দুগ্ধদায়ী মহিলা	< ১২
শিশু (৬ বছৰ পৰ্য্যন্ত)	< ১১
অন্য শিশু	< ১২



### ৰক্তহীনতাৰ লক্ষণ :-

- ১। সহজে ভাগৰ লগা।
- ২। ভোক নলগা।
- ৩। উশাহ চুটি হোৱা।
- ৪। ছালৰ ৰং মুগা বৰণীয়া আৰু শুকান হয় আৰু শেতা পৰে।
- ৫। মুখ চকু শেতা পৰে।
- ৬। গুৰুতৰ ৰক্তহীনতা হ'লে মুখ আৰু চকু শুকান হ'ব পাৰে। খোজ কাঢ়িলে ভাগৰ লাগে। নখবোৰ শুকাই ভংগুৰ হয় আৰু চামুচৰ আকাৰ লয়।

### ৰক্তহীনতাৰ কাৰণ :-

- ১। বিশেষকৈ পুষ্টিগত কাৰণ যেনে- খাদ্যত প্ৰটিন, খাদ্যপ্ৰাণ আৰু লৌহ পদাৰ্থ অভাৱৰ ফলত হিম'গ্লবিন গঠনত বাধা প্ৰাপ্ত তথা হ্রাস পায়।
- ২। ৰক্তক্ষৰণ বা অত্যাধিক ৰক্তস্ৰাৱ হ'লে ৰক্তহীনতা হব পাৰে।
- ৩। বিভিন্ন পৰজীৱি বিশেষকৈ হাকোটা পেলু, কৃমি, ফিটা ইত্যাদিয়ে তেজ আৰু খাদ্য প্ৰাণ শোষণ কৰে।
- ৪। সঘনাই ৰক্তদান কৰা, গৰ্ভৱতী হোৱা বা গৰ্ভপাতৰ ফলত ৰক্তহীনতা হব পাৰে।
- ৫। বিভিন্ন বেমাৰ যেনে মেলেৰীয়া, যক্ষ্মা, টিউমাৰ ইত্যাদি ৰক্তহীনতাৰ কাৰণ হব পাৰে।
- ৬। বিশেষ কিছুমান শাৰীৰিক অৱস্থা যেনে কেচুৱা, কৈশোৰ, গৰ্ভৱতী, দুগ্ধদায়ী মাতৃৰ ক্ষেত্ৰত আইৰণৰ অতিৰিক্ত যোগান নাপালে।

## ৰক্তহীনতাৰ ফলত হব পৰা ক্ষতি :-

- ১। শৰীৰৰ ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষমতা কমি আহে।
- ২। স্বাভাৱিক কাৰ্য্যদক্ষতা হ্রাস পায়।
- ৩। বুদ্ধিগত বিকাশ (Cognitive Development) বিশেষকৈ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত কমকৈ হোৱা দেখা যায়।
- ৪। মনোযোগ তথা মানসিক স্থিৰতা কমি আহে।
- ৫। ৰক্তহীনতাৰ ফলত প্ৰতি বছৰে ভাৰতত প্ৰায় ৮৫,০০০ প্ৰসূতি মাতৃৰ মৃত্যু হয় আৰু শিশুৰ কম জন্ম ওজনৰ ই এটা মুখ্য কাৰণ।

## ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থাৱলী :-

আইৰণৰ অভাৱৰ পৰা হোৱা ৰক্তহীনতাৰ কাৰণবোৰ চালে দেখা যায় যে ইয়াৰ প্ৰায়খিনিয়েই প্ৰতিৰোধ কৰিব পৰা বিধৰ। যেনে- উপযুক্ত খাদ্য ব্যৱস্থা কৰা, মহিলাৰ অত্যাধিক ঋতুস্ৰাৱৰ চিকিৎসা কৰা, জনস্বাস্থ্য সজাগতা ইত্যাদি প্ৰধান।

### ১। উপযুক্ত খাদ্যাভ্যাস :

প্ৰচুৰ পৰিমাণে আইৰণ, ভিটামিন আৰু প্ৰটিন থকা সুস্বাদু খাদ্য তালিকা এখন জানি লোৱাটো বৰ দৰকাৰী। এই খাদ্যদ্রব্যবোৰ কম আৰু সহজে হজম হোৱা বিধৰ হোৱা উচিত। বেছিকৈ আইৰণ থকা খাদ্য যেনে অংগ মাংস, যেনে- লিভাৰ, কিডনী, কলিজা, ৰঙা মাংস ইত্যাদি। যিবিলাক ঠাইত মাংস খাদ্য তালিকাৰ



এটা মুখ্য উপাদান, সেই বিলাক ঠাইত আইৰণৰ অভাৱ কমকৈ হোৱাৰ বিপৰীতে নিৰামিষ ভোজী সকলৰ মাজত এনিমিয়াৰ প্ৰাদুৰ্ভাৱ ৬-৮ গুণ বেছি। সেউজীয়া শাক পাচলিত যথেষ্ট আইৰণ থাকে যদিও ইয়াত থকা অক্সেলেট আদিয়ে কেতিয়াবা আইৰণ শোষণত বাধা দিয়ে। আইৰণৰ লগতে খাদ্যপ্ৰাণ “বি কমপ্লেক্স সেউজীয়া শাক পাচলি, কলডিল, পচলা, কাচকল, খেজুৰ, ফুলকবি, কচুঠুৰি, মৰিছা, পদিনা, চজিনা, নৰসিংস, শুকানবিন, শুকান ফল, ভেণ্ডি, চয়াবিন, কাঠফুলা ইত্যাদিত থাকে। লৌহজাতীয় খাদ্য শোষণ অৰ্থাৎ হজম কৰিবৰ কাৰণে খাদ্যপ্ৰাণ ‘গ’ এচকৰবিক এচিড লাগে। বিশেষকৈ আমলখি, নেমু টেঙা, সুমথিৰা, পালেং বিলাহী, শিলিখা আদিত যথেষ্ট পৰিমাণে খাদ্যপ্ৰাণ ‘গ’ অৰ্থাৎ এচকৰবিক এচিড পোৱা যায়। খাদ্য ৰান্ধিবৰ বাবে লোহাৰ বাচন ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। কিছুমান খাদ্য যেনে- চাহ, কফি, আইচক্ৰীম আদিয়ে আইৰণৰ শোষণ কমাই দিয়ে।

### ২। গৰ্ভৱতী মাতৃৰ বাবে আইৰণ চাপ্লিমেণ্টেশ্বন :-

ভাৰত চৰকাৰে “নেশ্যনেল এনিমিয়া প্ৰফাইলেক্সিচ প্ৰগ্ৰেম”ৰ অধীনত প্ৰত্যেক গৰ্ভৱতী মহিলাকে ১০০টা কৈ Falifer Tablet (60 mg elemental iron + 500mg



Folic acid) বিনামূল্যে দিনে এটাকৈ গৰ্ভাৱস্থাৰ শেষৰ ১০০ দিনত যোগান ধৰে। দুগ্ধপান কৰাই থকা মাতৃসকলক দৈনিক ১৫-২০ মিঃগ্ৰাঃ অতিৰিক্ত এলিমেন্টেল আইৰণ আৰু ৪০০ মাইক্ৰগ্ৰাম অতিৰিক্ত ফলিক এচিড দিয়া হয়। গৰ্ভাৱস্থাত নথকা মহিলা সকলে ঋতুস্ৰাৱ হৈ থকা দিন কেইটাত একোটাকৈ আইৰণ আৰু ফলিক এচিড টেবলেট খাই থাকিব পাৰে।

৩। ৰক্তক্ষৰণ বন্ধ কৰিব লাগে।

৪। পুৰণি ৰোগ যেনে-- গ্ৰহণী, পেটচলা, যক্ষ্মা আদি আৰোগ্য কৰিব লাগে।

৫। খাদ্য নলীত হোৱা পৰজীৱি যেনে-- ঘূৰণীয়া পেলু, হাকোটা পেলু আৰু কৃমিৰ উপযুক্ত চিকিৎসা কৰা উচিত।

৬। জনসজাগতা আৰু সহযোগিতা :- ৰক্তহীনতাৰ ব্যাপক প্ৰাদুৰ্ভাৱ হোৱা সত্বেও ইয়াৰ প্ৰতি সজাগতা একেবাৰে কম। ৰক্তহীনতাত ভুগি থকা সকলে তেওঁলোকৰ বিভিন্ন লক্ষণ সমূহ সততে আওকাণ বা বেলেগে কাৰণবশত হোৱা বুলি ভাৱে। গতিকে সকলো মিলি ৰক্তহীনতাৰ ক্ষেত্ৰত জনসজাগতা সৃষ্টি কৰা তথা ৰক্তহীনতা নিয়ন্ত্ৰণ অভিযানবোৰত সহযোগ কৰাৰ সময় আহি পৰিছে। শিশু সকলৰ মাজতো ৰক্তহীনতা সম্পৰ্কত বিভিন্ন অনুষ্ঠান যেনে-- চিত্ৰাংকন, তৰ্ক প্ৰতিযোগিতা, সভা সমিতি, নাট আয়োজন কৰি তেওঁলোকক সুস্বাস্থ্যৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু সুস্বাদু খাদ্যৰ বিষয়ে শিক্ষা দিব পাৰি।



### সম্পাদনা সমিতি —

সম্পাদক : গুণ্জন গগৈ, আঁচনি সমন্বয়ক (তত্ত্বাৱধায়ক),  
কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, ধেমাজি

সহঃ সম্পাদক : ড° পল্লৱ কুমাৰ শৰ্মা, মুখ্য বিজ্ঞানী, (AICRPDA),  
বিশ্বনাথ কৃষি মহাবিদ্যালয়

: ড° ৰঞ্জিত কুমাৰ সাউদ, সহযোগী সঞ্চালক, সম্প্ৰসাৰণ শিক্ষা সঞ্চালকালয়

: মনোৰঞ্জন গগৈ, বিষয় বস্তু বিশেষজ্ঞ (গাৰ্হস্থ্য বিজ্ঞান)

সদস্য : ডাঃ অসীম কুমাৰ শইকীয়া, বিভা ওজা, বিনীতা কোঁৱৰ, স্বপন কুমাৰ শৰ্মা

অলংকৰণ : বিষ্ণু নাৰায়ণ ফুকন, আঁচনি সহায়ক (কম্পিউটাৰ)