एनीमिया से मुकाबला

भारत में महिलाओं में एनीमिया एक आम रोग है। समय पूर्व प्रसव या मृत्यु, गंभीर एनीमिया ग्रस्त महिलाओं में उच्च दर में पाई जाती है।

यह पुस्तिका आपको गर्भवती महिलाओं में एनीमिया से मुकाबला करने के बारे में बताएगी।

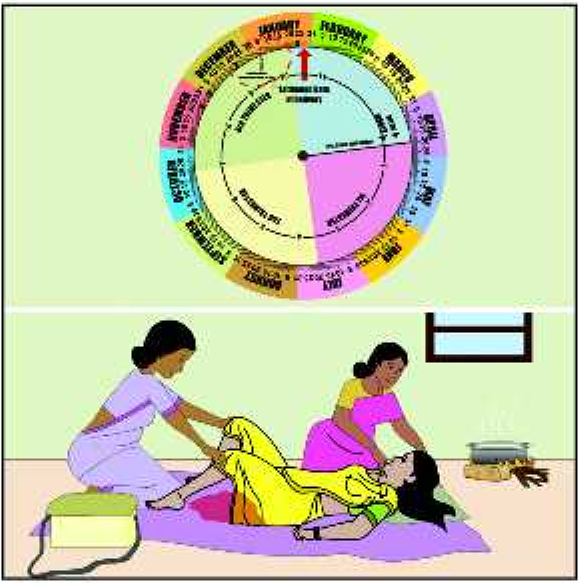
आपको कैसे पता चलेगा कि आपको एनीमिया है?

एनीमिया का पता एक सरल रक्त परीक्षण द्वारा लगाया जा सकता है। इस रक्त परीक्षण में रक्त में हीमोग्लोबिन (Hb) की मात्रा की जांच की जाती है।

स्थितियां	हीमोग्लोबिन (Hb) की मात्रा
सामान्य	११ g/dl से अधिक
मध्यम एनीमिया	७-११ g/dl
गंभीर एनीमिया	७ g/dl से कम

एनीमिया के सामान्य लक्षण क्या हैं?

प्रमुख समस्या होती है- कमजोरी का अनुभव करना या कभी-कभी सांस लेने में कठिनाई। जाँच करने पर जीभ, नाखून या हथेलियाँ पीली दिखाई पड़ती हैं। कभी-कभी काफी गंभीर मामलों में सामान्य सूजन भी हो सकती है।



गर्भवती महिलाओं के लिए एनीमिया क्यों खतरनाक होता है?

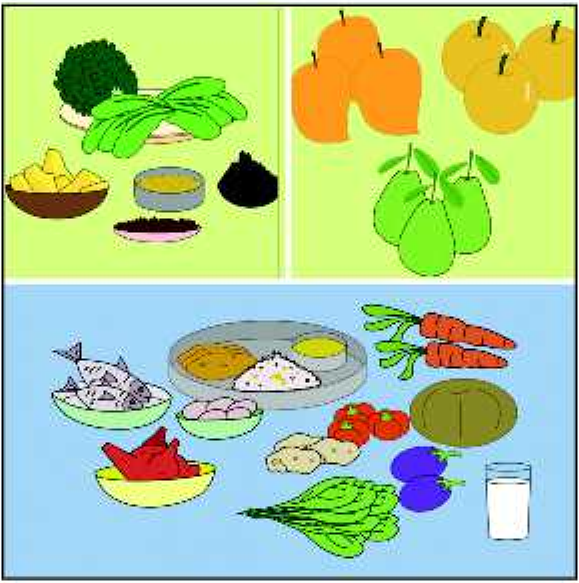
गंभीर एनीमिया से ग्रस्त महिलाओं में समय पूर्व प्रसव होने का खतरा रहता है। इसका अर्थ है कि उनके बच्चों में भी अधिक खतरा होता है।

गंभीर एनीमिया प्रसव के दौरान महिलाओं के जीवन को भी खतरे में डाल देता है।

गर्भवती महिलाओं को एनीमिया से बचने के लिए क्या करना चाहिए?

गर्भवती महिलाओं को नियमित जाँच करवाना चाहिए और उन्हें एनीमिया का रक्त परीक्षण करवाना चाहिए।

उन्हें आयरन तथा फोलिक अम्ल (आइ.एफ.ए) की गोलियों की अनुशंसित खुराक लेनी चाहिए।



इसके अतिरिक्त गर्भावस्था में तथा प्रसव के बाद कुछ समय तक उन्हें उचित खान-पान करना चाहिए।

इसमें शामिल होनें चाहिए, मांस, यकृत, हरी पत्तीदार सब्जियां तथा फल, साबुत दालें तथा गुड़ ।

१००दिनों के लिए
१००दिनों के लिए

कितनी आइ.एफ.ए. गोलियों की आवश्यकता होती है?

यदि किसी गर्भवती महिला को **एनीमिया नहीं है** तो भी उसे प्रथम तिमाही के बाद कम से कम १०० दिनों तक आयरन तथा फॉलिक अम्ल (आइ.एफ.ए.) की **एक-एक गोली** का सेवन करना चाहिए।

एनीमिया से ग्रस्त महिला को आइ.एफ.ए. की कम से कम २०० गोलियों का सेवन करना चाहिए। उन्हें १०० दिनों तक आइ.एफ.ए. की दो गोलियाँ प्रतिदिन लेनी चाहिए।

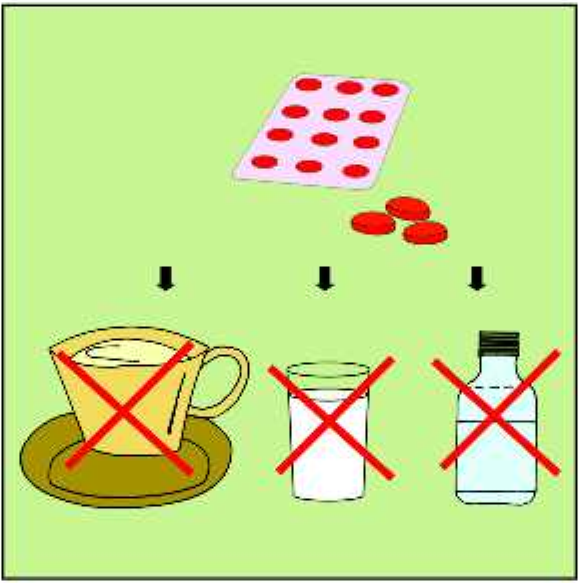
१००दिनों के लिए
१००दिनों के लिए

गैर-एनीमिया वाली महिला को **प्रसव के बाद** कम से कम १०० दिनों तक आइ.एफ.ए. की एक गोली लेनी चाहिए।

एनीमिया वाली महिला को **प्रसव के बाद** कम से कम १०० दिनों तक आइ.एफ.ए. की दो गोलियाँ लेनी चाहिए।

गोलियाँ सुबह खाली पेट लेनी चाहिए।

यदि किसी महिला को मितली या पेट का दर्द हो तो वह खाना खाने के बाद अथवा रात में गोली ले सकती हैं।

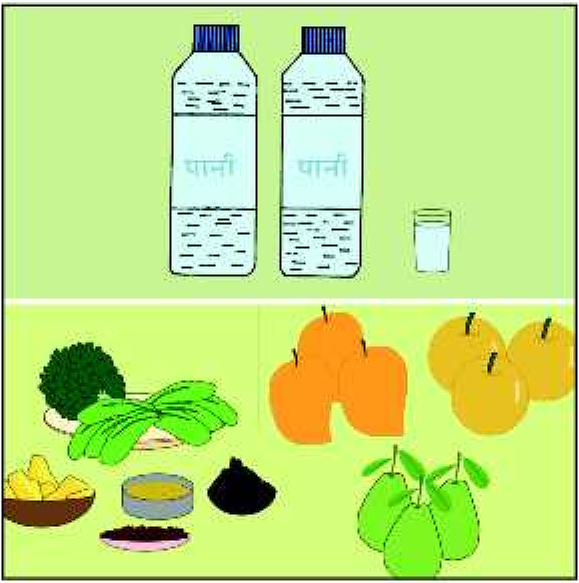


गोलियों के साथ चाय, कॉफी, दूध या कैल्शियम नहीं लेना चाहिए।

कुछ दिनों तक गोलियों का सेवन करने के बाद महिला को कम थकान महसूस होती है। इसके बावजूद उन्हें सुझाव के अनुसार गोलियाँ लेना जारी रखना चाहिए।

आइ.एफ.ए. के सेवन से कैसी समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं?

मितली, कब्जियत तथा काला मल होना कुछ सामान्य सहप्रभाव हैं जो आइ.एफ.ए. की गोलियों के सेवन से हो सकते हैं। ये गंभीर नहीं होते तथा समय के साथ कम हो जाते हैं।


पानी
पानी

पर्याप्त मात्रा में पानी पीने और पत्तेदार सब्जियां और फल खाने से कब्जियत से छुटकारा मिल सकता है।

आइ.एफ.ए. से बच्चे की त्वचा काली नहीं होती। इसके उलट इससे माँ तथा बच्चे को स्वस्थ्य रहने में मदद मिलती है।

क्या किसी गर्भवती महिला को किसी अन्य देखभाल की आवश्यकता होती है?

एनीमिया की शिकार महिला को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि उनका प्रसव ऐसे स्थान पर हो जहाँ उनकी समस्याओं के निदान के लिए पर्याप्त साधन उपलब्ध हों।

एनीमिया से गंभीर रूप से ग्रस्त महिलाओं को खून चढ़ाने की आवश्यकता हो सकती है, जो पास के पी.एच.सी./सी.एच.सी./डी.एच. में उपलब्ध होता है।

NATIONAL RURAL HEALTH MISSION