

# रक्तक्षय

कारणे व प्रतिबंधात्मक उपाय

डॉ.विजया नलवडे  
दिपाली धावणे



● अनुक्रमणिका ●

अ.क्र.	विवरण	पान क्र.
१)	आहार, आरोग्य आणि रक्तक्षय	५
२)	लोहाचे कार्य, आहारातील लोहाचे दैनंदिन आवश्यकता	७
३)	रक्तक्षय होण्याची प्रमुख कारणे	८
४)	रक्तक्षयाची पडताळणी	१०
५)	रक्तक्षयाची प्रमुख लक्षणे व वर्गीकरण	११
६)	रक्तक्षयाचे आरोग्यावरील परिणाम	१३
७)	रक्तक्षयासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय	१५
८)	रक्तक्षय टाळण्यासाठी सोपा व सहज मार्ग	१८
९)	लोह, जिवनसत्व 'क' व प्रथिने समृद्धअन्नस्रोत	२०

# आहार, आरोग्य आणि

## रक्तक्षय

आहार व स्वास्थ्य यांचा निकटचा संबंध असूनही याबाबत अद्यापही बहुसंख्य लोकांमध्ये स्वतःच्या योग्य आहाराबद्दल पाहिजे तेवढी जागरूकता दिसून येत नाही. आपल्या देशात भाजीपाला, फळे व इतर अन्नधान्य मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे, तरीही केवळ आहाराच्या योग्य नियोजना अभावी व्यक्ती स्वतःच्या आरोग्याची हेळसांड करताना दिसतात. बहुतांशी लोक यांच्या शरीराच्या दैनंदिन गरजेपक्षा कमी अन्न खातात. म्हणूनच त्यांच्या आहारात बऱ्याच पोषकतत्त्वांची कमतरता दिसून येते. परिणामतः कुपोषणाचे प्रमाण अधिक आढळते. मुख्यतः कुपोषणाचा परिणाम लहान मुले, किशोरवयीन मुले व मुली, गर्भवती स्त्रिया तसेच स्तनदा मातांमध्ये होतो.

कुपोषणाचा एक प्रकार म्हणजे विशिष्ट जीवनसत्त्वांच्या अभावामुळे होणारे कुपोषण यात प्रामुख्याने लोह या खनिजद्रव्याच्या दैनंदिन आहारातील सततच्या कमतरतेमुळे उद्भवणाऱ्या रक्तक्षयाचे (अॅनेमिया) प्रमाण भारतीय व्यक्तीमध्ये अधिक आढळते. किशोरवयीन मुली, गर्भवती स्त्रिया व स्तनदा माता यांच्यात शरीराच्या अतिरीक्त लोहाच्या गरजेची पूर्तता न झाल्यास तसेच मासिक पाळी व प्रसुती दरम्यान होणाऱ्या रक्तस्रावामुळे रक्तक्षयाचे प्रमाण अधिक दिसून येते. महाराष्ट्राचा विचार करता असे लक्षात येते की, ५८ टक्के १२-१४ वर्षे वयोगटातील मुली, ६४ टक्के १५-१७ वर्षे वयातील मुली, ७५ टक्के गर्भवती स्त्रिया तर ७७ टक्के स्तनदा माता रक्ताक्षयाने पिडीत आहेत.

त्यामुळेच प्रसुतीत माता दगावण्याचे आणि अविकसीत तसेच कमी वजनाचे बाळ जन्माला येण्याचे प्रमाण अधिक दिसून येते. रक्तक्षयामुळे व्यक्तीच्या मानसिक व शारीरिक वाढ, विकास आणि कार्यक्षमतेवर तसेच वर्तणुकीवर अत्यंत विपरीत परिणाम होतात. म्हणून किशोरवयीन मुलींमध्ये ज्या की उद्याच्या भावी माता आहेत, यांच्यात असणारे रक्तक्षयाचे प्रमाण कमी करण्यासाठी तसेच पुढील पिढी आरोग्य संपन्न राहण्यासाठी रक्तक्षय म्हणजे काय, त्याची कारणे, लक्षणे व प्रतिबंधात्मक उपाय याबद्दल प्रत्येकाला सखोल ज्ञान असणे गरजेचे आहे.

## अन्नगत व त्यापासून मिळणारी पोषकतत्त्वे

अन्नगत	पोषकतत्त्वे
एकदल धान्य व त्यांचे पदार्थ तांदूळ, गहू, ज्वारी, मका, बाजरी, नाचणी, मुरमुरे, पोहे, रवा, मैदा	ऊर्जा, प्रथिने, ब-जीवनसत्त्वे, फोलीक अॅसीड, लोह
कडधान्य व डाळी हरभरा, उडीद, मूग, तूर, मसूर, चवळी, राजमा, सोयाबीन, मटकी आणि डाळी	ऊर्जा, प्रथिने, ब-जीवनसत्त्वे, फोलीक अॅसीड, कॅल्शियम, लोह, तंतू
दूध आणि दुधाचे पदार्थ दूध, दही, चीझ, पनीर, दूध पावडर मांस : मांस, मासे, अंडी	प्रथिने, स्निग्धता, ब-जीवनसत्व, कॅल्शियम प्रथिने, स्निग्धता, ब-जीवनसत्त्वे
फळे आंबा, पेरू, पपई, संत्री, मोसंबी टरबुज, द्राक्ष, लिंबू, आवळा	अ-जीवनसत्व, ब-जीवनसत्त्वे, तंतू
हिरव्या पालेभाज्या पालक, अंबाडी, शेवग्याची पाने, कोथींबीर, मेथी, चुका, शोपू	रायबोफ्लेविन (ब <sub>२</sub> ) फोलीक अॅसीड. कॅल्शियम, लोह, तंतू
इतर भाज्या भेंडी, वांगे, चवळी, गवार, फुलकोबी, दोडका, दुधी भोपळा	अ-जीवनसत्व, क-जीवनसत्व, तंतू
कंदमुळे कांदा, बटाटे, गाजर, मुळा	अ-जीवनसत्व, क-जीवनसत्व, तंतू
स्निग्ध पदार्थ लोणी, तुप, तेल, मोहरी, खोबरं, शेंगदाणे, तीळ, जवस, कारळ	ऊर्जा, स्निग्धता
साखर, गुळ	ऊर्जा

# लोहाचे कार्य, आहारातील लोहाची दैनंदिन आवश्यकता

लोहाचे कार्य : लोह हे एक खनिज असून त्याची शरीराला अत्यंत आवश्यकता असते. रक्तामधील लाल रक्तपेशीमध्ये हिमोग्लोबीन तयार करण्यासाठी हे एक आवश्यक मुलद्रव्य आहे. तसेच, लोह हे शरीरातील प्रत्येक पेशीपर्यंत ऑक्सीजनचा पुरवठा करण्याचे महत्वाचे कार्य करते. लोहांच्या कमतरतेमुळे रक्तपेशींचा आकार लहान होवून त्यांचे प्रमाणही घटते व त्यांना आवश्यकतेपेक्षा कमी ऑक्सिजन मिळतो. म्हणूनच काही काळानंतर लोहाच्या शरीरातील सततच्या कमतरतेमुळे रक्तक्षय हा रोग (अॅनेमिया) होतो. शरीरातील लोहाची गरज ही वय, लिंग आणि शारिरीक अवस्था यावर अवलंबून असते.

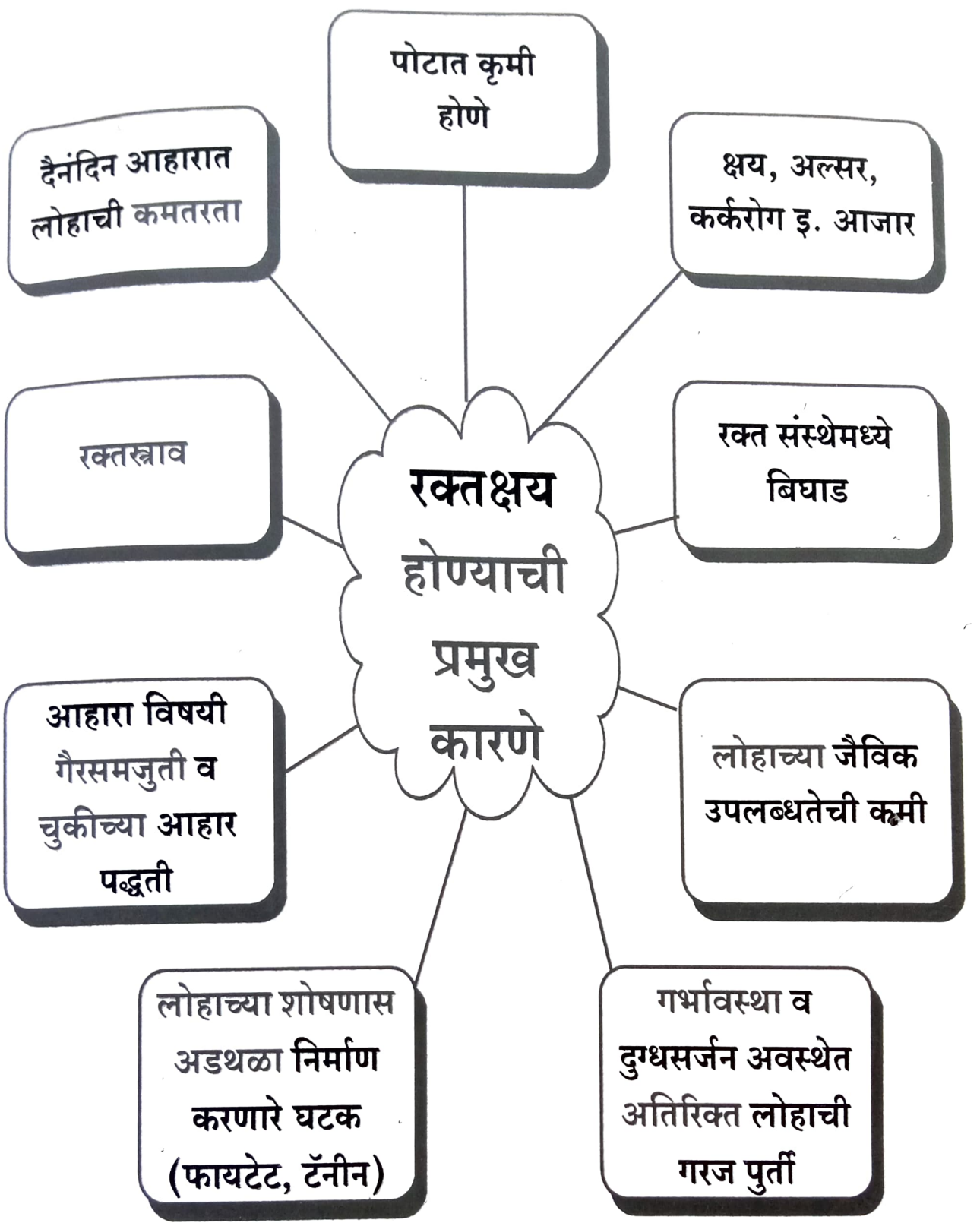
## आहारातील लोहाची दैनंदिन आवश्यकता

वयोगट	लोह (मि.ली.ग्रॅ.)	वयोगट	लोह (मि.ली.ग्रॅ.)
मुल		मुले	
१ ते ३ वर्षे	०९	१० ते १२ वर्षे	२१
४ ते ६ वर्षे	१३	१३ ते १५ वर्षे	३२
७ ते ९ वर्षे	१६	१६ ते १७ वर्षे	२८
वयोगट	लोह (मि.ली.ग्रॅ.)	वयोगट	लोह (मि.ली.ग्रॅ.)
मुली		पुरुष	१७
१० ते १२ वर्षे	२७	स्त्रिया	२१
१३ ते १५ वर्षे	२७	गर्भवती महिला	३५
१६ ते १७ वर्षे	२६	स्त्रिया (दुग्धसर्जनकाळ)	२१

# रक्तक्षय होण्याची प्रमुख कारणे

रक्तक्षय होण्याची प्रमुख कारणे :

- १) दैनंदिन आहारामधून लोहाचे प्रमाण तसेच इतरही काही महत्त्वाची जीवनसत्त्वे उदा.ब-१२, ब ६, फॉलीक अॅसीड इत्यादी पोषण तत्त्वे आवश्यकतेपेक्षा कमी मिळाल्यास रक्तक्षय होवू शकतो.
  - २) शरीरातील रक्त संस्थेमध्ये बिघाड झाल्यामुळे रक्त निर्मितीचे प्रमाण कमी होते व रक्तक्षय होतो.
  - ३) आहारात जास्तीत जास्त वनस्पतीजन्य पदार्थ असल्यास रक्तक्षय होण्याची संभावना असते. कारण यातील लोहाची जैविक उपलब्धता प्राणिजन्य पदार्थात असणाऱ्या लोहाच्या (हिमलोह) तुलनेत कमी असते. म्हणून लोहाचे शरीरात व्यवस्थित शोषण होत नाही.
  - ४) मुलांच्या वाढीच्या काळात तसेच स्त्रियांमध्ये गर्भावस्थेत व दुग्धसर्जन काळात शरीराला अतिरीक्त लोहाची गरज असते, या गरजेची पूर्तता न झाल्यास या अवस्थेमध्ये रक्तक्षय प्रामुख्याने दिसून येतो.
  - ५) किशोरवयीन मुलीं तसेच स्त्रियामध्ये मासिकपाळी व प्रसुती दरम्यान होणाऱ्या रक्तस्रावामुळे रक्तक्षयाची शक्यता बळावते.
  - ६) काही वेळेस आहारामध्ये लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश असतो. परंतु अन्न घटकातील इतर रासायनिक पदार्थांमुळे लोहाचे शोषण योग्य प्रकारे होत नाही. अशावेळी रक्तक्षय होण्याचा संभव असतो.
- उदा. आहारातील तंतुमय पदार्थ, तसेच चहामध्ये असणारे टॅनिन, भाज्या व डाळीमध्ये असणारे फायटेट यांचे प्रमाण अधिक असल्यास लोहाच्या शोषणास अडथळा निर्माण होऊन रक्तक्षय उद्भवू शकतो.
- ७) पोटातील कृमीच्या संसर्गाने कृमीद्वारे रक्ताचे शोषण जास्त होते व रक्ताचा साठा कमी होवून रक्तक्षय होण्याची शक्यता जास्त असते.



- ८) आहाराविषयी गैरसमजूती व चुकीच्या आहार पद्धतीमुळे लोह असणाऱ्या अन्नपदार्थांचा दैनंदिन आहारात उपयोग न केल्यास रक्तक्षय होतो.
- ९) क्षय, अल्सर तसेच कॅन्सर यासारख्या व्याधींमध्ये पचनसंस्था अशक्त बनल्यामुळे लोहाचे शोषण योग्य प्रकारे होत नाही. यामुळे रक्तक्षय होवू शकतो.

करण्या रक्तक्षयाचे निवारण  
प्रथम जाणून घेऊ याचे कारण

# रक्तक्षयाची पडताळणी

रक्तक्षयाची पडताळणी : पुरुष व स्त्रिया यामधील हिमोग्लोबीनची सामान्य पातळी वेगवेगळी आढळते. हिमोग्लोबीनची पातळी प्रती डेसी लिटर रक्तामध्ये सर्वसामान्यपणे पुरुषामध्ये १४ ते १८ ग्रॅम व स्त्रियामध्ये ११ ते १४ ग्रॅम असणे आवश्यक आहे.

खालील तक्त्यात देण्यात आलेल्या रक्तक्षय निदानाच्या निकषानुसार रक्तक्षयाची पडताळणी करता येते.

करण्या पडताळणी रक्तक्षयाची

करूया तपासणी रक्ताची

रक्तक्षय निदानाचे निकष

वयोगट

हिमोग्लोबीन पातळी  
(ग्रॅम/डेसी लिटर)

मुले (६ महिने ते ६ वर्षे)

< ११

मुली (६ महिने ते १४ वर्षे)

< १२

पुरुष

< १३

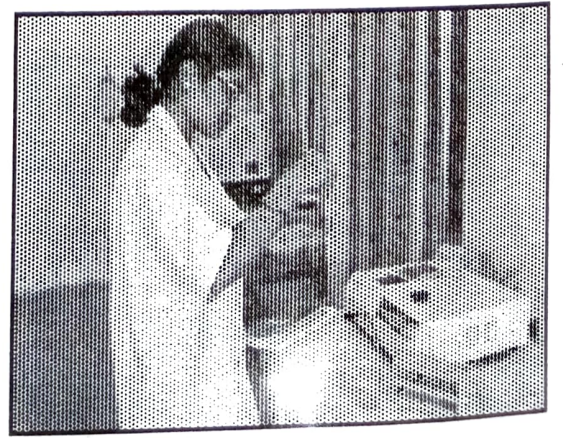
स्त्रिया

< १२

गर्भवती स्त्रिया

< ११

(संदर्भ : जागतिक आरोग्य संघटना १९६८)





# रक्तक्षयाची प्रमुख लक्षणे व वर्गीकरण

## रक्तक्षयाची प्रमुख लक्षणे

शरीरातंगत रक्तक्षयाची सुरूवात अगदी नकळत मंदगतीने होत असते. अगदी पहिल्या टप्प्यात तर व्यक्तीला पाहून काहीच लक्षात येत नाही की या व्यक्तीला रक्तक्षय झाला आहे. परंतु जेव्हा कमी झालेल्या हिमोग्लोबीनच्या पातळीमुळे शरीराला ऑक्सीजनचा पुरवठा कमी होतो. तेव्हा मात्र रक्तक्षयाची लक्षणे दिसून येतात.

- १) प्रमुख लक्षणे म्हणजे रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण १० ग्रॅम/डेसी लिटर पेक्षा कमी होते.
- २) हलक्याशा कामानंतरही थकवा येतो, अशक्तपणा जाणवतो.
- ३) भूक कमी लागते तसेच पचनक्रियेत बिघाड होतो.
- ४) त्वचेचा रंग बदलून त्वचा फिकट दिसू लागते.
- ५) डोके दुखते, निरूत्साह वाटतो, काम करण्यास रस वाटत नाही आणि कार्यशक्ती कमी होते.
- ६) व्यक्तीची ग्रहण क्षमता कमी होते.
- ७) नाडीची गती वाढते व थोडेसेही श्रम केल्यास धाप लागते.
- ८) नखे निस्तेज आणि खोलगट दिसू लागतात.
- ९) डोळ्यांच्या आतील भाग लालसर, गुलाबी ऐवजी फिकट गुलाबी दिसू लागतो.
- १०) व्यक्तीतील चिडचिडेपणा वाढतो.
- ११) रोगप्रतिकार शक्ती कमी होवून व्यक्ती संसर्गजन्य आजारास बळी पडतात.

## रक्तक्षयाचे वर्गीकरण

रक्तक्षयाचा प्रकार

सामान्य

सौम्य

मध्यम

तीव्र

हिमोग्लोबीन (ग्रॅम/डेसी लिटर)

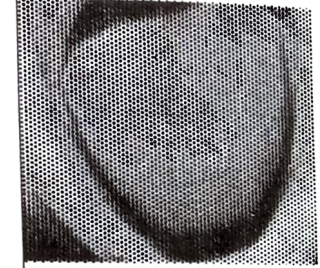
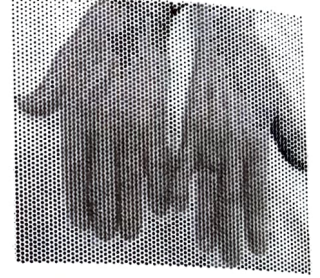
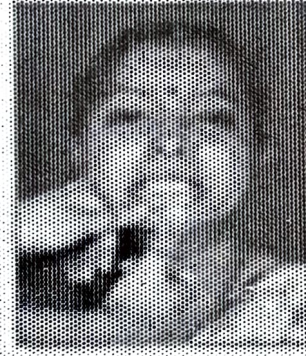
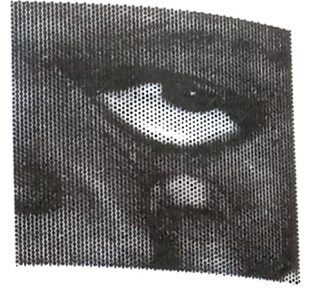
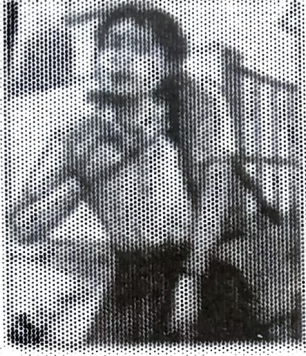
१२ आणि वर

१० - १२

७ - १०

< ७

(संदर्भ : जागतीक आरोग्य संघटना १९६८)



रक्तक्षयाची लक्षणे

# रक्तक्षयाचे आरोग्यावरील परिणाम

## रक्तक्षयाचे आरोग्यावरील परिणाम

शरीरामध्ये बहुतांशी लोह हे हिमोग्लोबीन या प्रथिन पदार्थात लाल रक्तपेशी मध्ये तसेच मांसपेशी मध्ये असते. रक्तातील हिमोग्लोबीन हे फुफ्फुसापासून शरीराच्या प्रत्येक पेशी पर्यंत ऑक्सीजन पोहचविण्याचे काम करते. तर मायोग्लोबीन म्हणजेच मांसपेशीतील हिमोग्लोबीन सारखा पदार्थ मांसपेशीत ऑक्सीजन साठविण्याचे व शरीराला गरज असेल तेंव्हा तो पुरविण्याचे काम करते. रक्तक्षय झालेल्या व्यक्तीमध्ये लाल रक्त पेशी फिकट गुलाबी रंगाच्या असतात आणि त्या शरीराच्या प्रत्येक पेशींना ऑक्सिजन पुरविण्याचे काम प्रभावीपणे करू शकत नाहीत. त्यामुळे शरीराच्या पेशीत पुरेशी ऊर्जा तयार होत नाही. ऊर्जेच्या अभावी थकवा, अशक्तपणा, डोकेदुखी, निरूत्साह व चिडचिडेपणा जाणवतो.

प्रामुख्याने रक्तक्षयाचे आरोग्यावर होणारे परिणाम खालीलप्रमाणे आहेत.

### १) वर्तणुकीतील बदल

विशेषतः लहान मुलांमध्ये रक्तक्षय किंवा थोड्या प्रमाणातही लोहाची कमतरता असेल तर त्यांच्यात कमी एकाग्रता आणि कमजोर स्मरणशक्ती दिसून येते. त्याची परिणीती कमजोर स्मृती व शैक्षणिक प्रगतीवर आढळून येते. त्याचबरोबर मुले खूप चंचल, अस्वस्थ व चिडचिडे ही होतात, रक्तक्षयामुळे थकवा, अशक्तपणा, निरूत्साह येत असल्यामुळे ते अभ्यासा व्यतिरीक्त इतर उपक्रमांतही विशेष सहभाग नोंदवू शकत नाहीत. एकंदरीत या सर्व गोष्टींचा नकारात्मक परिणाम त्यांच्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व विकासावर होतो.

### २) शारीरिक कार्यक्षमता

रक्तक्षय झालेल्या व्यक्तीला थकवा व अशक्तपणा जाणवतो शारीरिक कार्यक्षमतेची

गती मंदावलेली दिसून येते. ज्या व्यक्तींना खूप व सतत काम करावयाचे आहे. उदा. शेती व कारखान्यात काम करणारे लोक, त्यांच्यात हा परिणाम लगेच दिसून येतो. तसेच, एकाग्रता कमी झाल्यामुळेही त्यांच्या कामांमध्ये एकसंधता व उत्साह दिसत नाही. याचे प्रमाण रक्तक्षयाच्या तिव्रतेवर अवलंबून आहे. म्हणजेच जर तीव्र स्वरूपाच्या रक्तक्षय असल्यास शारीरिक कार्यक्षमता खूपच खालावलेली असते. अगदी हलकेसे काम केल्यानंतरही या व्यक्तींना धाप लागते व लगेच थकवा जाणवतो.

### ३) शारीरिक वाढीवर परिणाम

जी मुले रक्तक्षयाने पिडीत आहेत अशा लहान मुलांना भूख कमी लागते आणि त्याचा विपरीत परिणाम त्यांच्या आहारावर व शरीरावर होवून त्यांची शारीरिक वाढ तसेच मानसिक विकासही खुंटतो. वाढीच्या काळात योग्य आहार न घेतल्यामुळे त्यांची उंची व वजन योग्य प्रमाणात वाढत नाही. म्हणूनच अशी मुले त्यांच्या प्रौढपणात खुजी / कमी उंचीची दिसतात.

### ४) गर्भावस्थेवरील परिणाम

आपल्याकडील बहुतांशी गरोदर स्त्रियांमध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण अधिक दिसून येते. साहजिकच याचा विपरीत परिणाम त्यांच्या आरोग्यावर तसेच त्यांच्या होणाऱ्या बाळाच्या वाढ व विकासावर होतो. गरोदरपणात रक्तक्षयामुळे गर्भपात व मृत अर्भक जन्माला येण्याचे तसेच अविकसीत व कमी वजनाचे मुल होण्याची शक्यता अधिक बळावते.

### ५) रोग प्रतिकार शक्ती

रक्तक्षयाचा शरीराच्या रोग प्रतिकारक शक्तीवर विपरीत परिणाम होतो. रक्तक्षयात व्यक्तीची रोगप्रतिकारक शक्ती खूप कमी होवून ती व्यक्ती निरनिराळ्या संसर्गांना लवकर बळी पडते.

# रक्तक्षयासाठी प्रतिबंधात्मक उपाय

भारतामध्ये जवळपास सर्व स्तरावरील व्यक्तींमध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण अधिक दिसून येते. विशेषतः गरोदर स्त्रिया व किशोरवीन मुलींमध्ये तर रक्तक्षयाचे प्रमाण ६० - ७० टक्के आहे. म्हणूनच रक्तक्षयासाठी काही प्रतिबंधक उपाययोजना अत्यंत महत्त्वाची ठरते. खालील नमूद केल्याप्रमाणे तीन प्रकारे आपण रक्तक्षयाला सहज प्रतिबंध घालू शकतो.

१) दैनंदिन आहारात जाणीवपूर्वक सुधारणा

२) अन्न पदार्थांचे लोहसमृद्धिकरण

३) पुरक औषधे

**दैनंदिन आहारात जाणीवपूर्वक सुधारणा**

दैनंदिन आहारात लोहतत्त्वाची कमतरता असणे हे रक्तक्षयाचे प्रमुख कारण होय. भारतातील बहुसंख्य लोक आणखीही आपल्या आहारा बाबत जागरूक नाहीत. तसेच आपल्याकडे किशोरवयीन मुलींच्या व गरोदर स्त्रियांच्या आहाराचीही विशेष काळजी घेतली जात नाही. म्हणूनच त्यांच्यात रक्तक्षयाचे प्रमाण अधिक दिसून येते. दररोजच्या आहाराचे नियोजन करून आहारात खालील प्रमाणे काही जाणिवपूर्वक सुधारणा केल्या तर आपण निश्चितच रक्तक्षयाला प्रतिबंध घालू शकतो.

**लोहसमृद्ध पदार्थांचे नियमित सेवन**

आहारात नियमित लोहसमृद्ध पदार्थांचा समावेश केल्यास, लोहाची दैनंदिन गरज भागविली जावून रक्तक्षयाला आपण सहज रोखू शकतो. जसे की कारळ, तीळ, अहळीव, हिरव्या पालेभाज्या, पुर्ण धान्य व कडधान्ये, गुळ, अंडे, मांस, मासे इत्यादी खाद्यपदार्थांचा आहारात समावेश करणे.

**जीवनसत्व 'क' युक्त पदार्थांचा समावेश**

शरीरात लोहाचे शोषण सहज व पूर्णतः होण्यासाठी जीवनसत्व 'क' महत्त्वाची भूमिका पार पाडते. म्हणूनच लोहसमृद्ध अन्नपदार्थांसोबतच जीवनसत्व 'क' युक्त

पदार्थाचाही आहारात समावेश करणे फायदेशीर ठरते. ताजी फळे प्रामुख्याने लिंबुवर्गीय फळे उदा. लिंबु, आवळा, संत्री, मोसंबी, आंबा, अननस, पेरू तसेच ताज्या पालेभाज्या, फळभाज्या इत्यादीमध्ये जीवनसत्व 'क' भरपूर प्रमाणात आहे. म्हणून व्यक्तीच्या दररोजच्या आहारात सर्व ऋतूमध्ये मिळणारी ताजी फळे व भाज्याचा समावेश असणे हितावह ठरते. त्याचबरोबर आहारात मोड आलेल्या कडधान्याचा वापर केल्याने शरीरात प्रथिनांसोबतच जीवनसत्व 'क' पण प्राप्त होते.

### अन्न पदार्थांचे लोहसमृद्धीकरण

दररोजच्या आहारात ज्या खाद्य पदार्थांचा नियमित समावेश सर्व स्तरातील लोकांद्वारे केला जातो. उदा. मीठ, पीठ, ब्रेड, इत्यादी पदार्थात फेरस सल्फेट सारखे रासायनिक पदार्थ वापरून लोहाचे प्रमाण आपण वाढवू शकतो. परंतु हे औद्योगिक स्तरावर करणे क्रमप्राप्त आहे. घरगुती स्तरावरही आपण अन्नपदार्थांचे लोहसमृद्धीकरण करू शकतो. आपल्या दैनंदिन आहारात जे की काही लोहसमृद्ध पदार्थ आहेत. उदा. कारळ, अळिव, हिरव्या पालेभाज्या, याचा वापर ज्या अन्न पदार्थांसोबत होवू शकेल त्या पदार्थांसोबत मुद्दाम करणे जसे की, शेंगदाणा-गुळाच्या लाडूत अहळीवाची भुकटी, सोयाबीनची किंवा कारळाचे पीठ मिसळणे, तसेच हिरव्या पालेभाज्या वाळवून त्यांची भुकटी इतर अन्नपदार्थ जसे की धपाटे, खिचडी, वरण, चटण्या, बनवितांना आपण मिसळू शकतो.

दररोजच्या भाकरी पोळी मध्येही सोयाबीनचे पीठ तसेच वाळविलेल्या हिरव्या पालेभाज्यांची भुकटी मिसळणे. हरभऱ्याची भाजी वाळवून वर्षभर साठविता येते व ती इतर पदार्थ तयार करतांना काही प्रमाणात मिसळता येते.

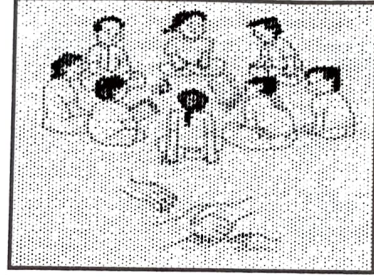
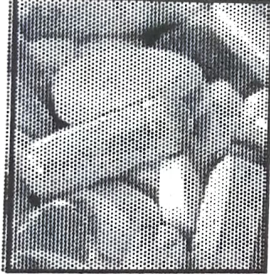
### पुरक लोहयुक्त औषधी

रक्तक्षय झालेल्या व्यक्तीस, किशोरवयीन मुलीस किंवा गरोदरपणात लोहयुक्त अन्नपदार्थांसोबतच लोहयुक्त औषधी गोळ्या, औषधाच्या स्वरूपात देणे आवश्यक आहे. यामुळे रक्तक्षय झाला असेल तर तो लवकर आटोक्यात येईल व किशोरवयात तसेच गरोदरपणात वाढलेल्या लोहाची गरजही व्यवस्थित पुरविली गेल्यामुळे रक्तक्षयाला प्रतिबंध होवू शकेल. म्हणूनच प्रत्येक गरोदर स्त्रिला तसेच किशोरवयीन मुलींना दररोज लोह फॉलीक अॅसिडची एक गोळी ज्यामध्ये १०० मि.ग्रॅ. लोह व ५०० मि.ग्रॅ. फॉलीक अॅसिड असते ती देणे आवश्यक आहे.

## अन्न व पोषण शिक्षण

वरील सर्व उपाया सोबतच जर समाजात विविध स्तरावरील लोकांमध्ये लोहाचे कार्य, रक्तक्षय होण्याची कारणे, लक्षणे, उपाय, लोहसमृद्ध अन्नपदार्थ, प्रतिबंधात्मक उपाय इ.बद्दल जर तज्ञ व्यक्तीद्वारे शिक्षण देण्यात आले तर त्यांच्या आहाराच्या सवयी चांगल्या होण्यास अधिक मदत होईल.

प्रामुख्याने जर किशोरवयीन मुला-मुलींमध्ये जर हे शिक्षण वारंवार दिले तर अगदी योग्य वयापासून त्यांच्या आहाराच्या सवयी सुधारतील. त्यांच्या आहार व आरोग्याबाबत ते जागरूक होतील. यातूनच लोहसमृद्ध अन्नपदार्थांचा दैनंदिन आहारात समावेश वाढेल व रक्तक्षयाला अगदी मुळापासूनच रोखता येवू शकेल. किशोरवयीन मुलींचा वयोगट जर आहाराबाबत जागरूक झाला तर साहजिकच पुढे स्त्रीयामध्ये गरोदरपणात होणाऱ्या रक्तक्षयाला आळा नक्कीच बसेल म्हणून निरनिराळ्या पद्धतीने समाजात आहारा विषयी जागरूकता निर्माण करणे आवश्यक आहे.



दैनंदिन आहारात  
जाणीवपूर्वक  
सुधारणा

अन्न पदार्थांचे  
लोह समृद्धिकरण

रक्तक्षयासाठी  
प्रतिबंधात्मक उपाय

पुरक लोहयुक्त  
औषधी

अन्न व पोषण  
शिक्षण

# रक्तक्षय टाळण्यासाठी सोपा व सहज मार्ग

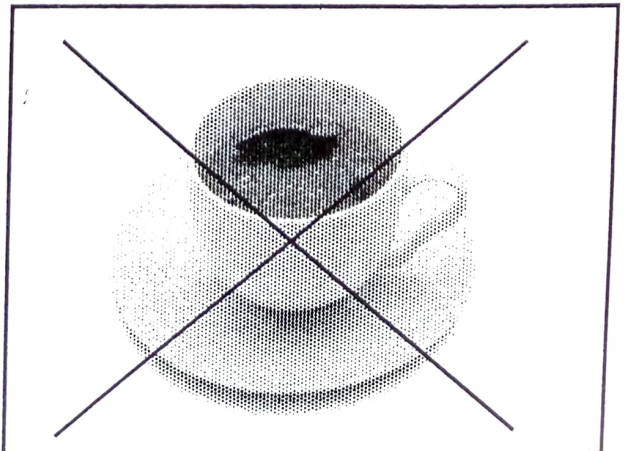
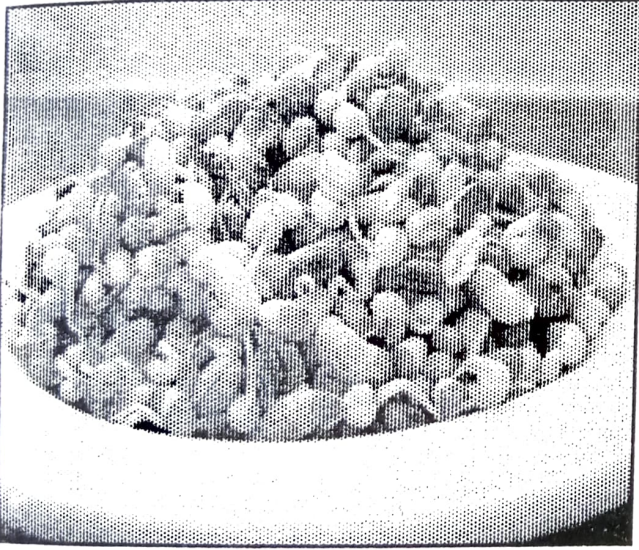
## रक्तक्षय टाळण्यासाठी सोपा व सहज मार्ग

- १) दैनंदिन आहारात लोहसमृद्ध अन्न पदार्थांचा जाणिवपूर्वक समावेश करावा. उदा. अहळीव, कारळ, हिरव्या पालेभाज्या इत्यादी.
- २) प्राणिजन्य अन्नपदार्थांतील लोहाची जैविक उपलब्धता अधिक असल्यामुळे अंडी, मांस यांचेही आहारातील सेवन वाढवावे.
- ३) आहारात लोहयुक्त अन्नपदार्था बरोबरच प्रथिनयुक्त अन्नपदार्थांचाही वापर वाढवावा. जेणेकरून शरीरात हिमोग्लोबीनची निर्मिती योग्य प्रमाणात होईल. उदा. डाळी व कडधान्ये, प्राणिजन्य पदार्थ, दुध व दुधाचे पदार्थ इत्यादी.
- ४) शरीरात लोहाचे शोषण अधिक सहज व सोपे करण्याकरीता आहारात जीवनसत्व 'क' युक्त फळे व भाज्यांचा मुबलक प्रमाणात समावेश करावा. उदा. सर्व लिंबुवर्गीय फळे व ताज्या पालेभाज्या.
- ५) जीवनसत्व 'क' योग्य प्रमाणात आहारातून प्राप्त होण्यासाठी मोड आलेल्या कडधान्यांच्या उसळींचा वापर करावा.
- ६) घरच्या घरी बनविता येतील असे लोहसमृद्ध अन्न पदार्थ नेहमी वापरावेत. उदा. अहळीव भुकटी तसेच कारळ भुकटी टाकून शेंगदाणा गुळाचे लाडू, पोह्याचे लाडू जेणेकरून रक्तक्षयाला प्रतिबंध येवू शकेल.
- ७) जीवनसत्व 'क' च्या प्राप्तीसाठी आंबविलेल्या अन्नपदार्थांचा ही अधूनमधून आहारात समावेश करावा. उदा. इडली, डोसा, ढोकळा इत्यादी.
- ८) स्वयंपाकघरात अन्नपदार्थ बनविताना शक्य असेल तर लोखंडाच्या भांड्यांचा वापर करावा. जेणेकरून अन्नपदार्थांतील लोहाचे प्रमाण वाढण्यास मदत होईल.



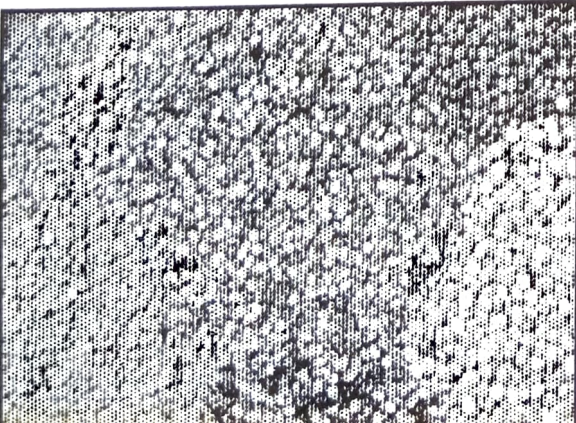
- ९) चहातील टॅनिन या रासायनिक पदार्थांमुळे शरीरातील लोहाचे शोषण योग्य रितीने होत नाही म्हणून शक्यतो जेवणानंतर लगेचच चहा घेणे आवर्जून टाळावे.
- १०) प्रत्येक ऋतुमध्ये ज्या हिरव्या पालेभाज्या जी फळे सहज उपलब्ध असतात त्यांचा वापर आहारात वाढवावा.
- ११) कृमीच्या संसर्गामुळे रक्तक्षय होतो म्हणूनच कृमीचा संसर्ग टाळण्यासाठी आपण राहतो तो परिसर स्वच्छ व नीटनेटका राखावा. तसेच व्यक्तीगत स्वच्छताही पाळावी.
- १२) आहारात लोहयुक्त पदार्थांबरोबर आवर्जून जीवनसत्व 'क' युक्त फळांचा व भाज्यांचा समावेश करावा, जेणेकरून आहारातून मिळणाऱ्या लोहाचे शरीरात योग्य व पूर्णतः शोषण होईल उदा. पोह्याबरोबर लिंबू खाणे.

करण्या जीवन रक्तक्षयमुक्त  
घेवूया दैनंदिन आहार लोहयुक्त



# लोह, जीवनसत्व 'क' व प्रथिने समृद्ध अन्नस्रोत

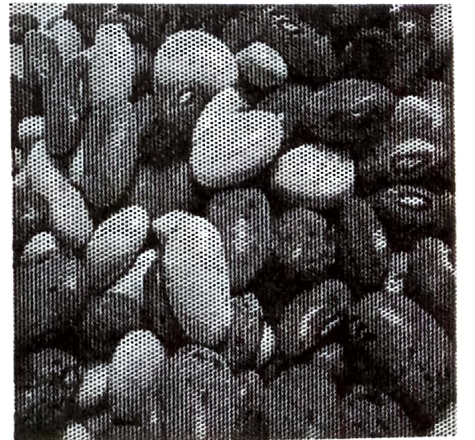
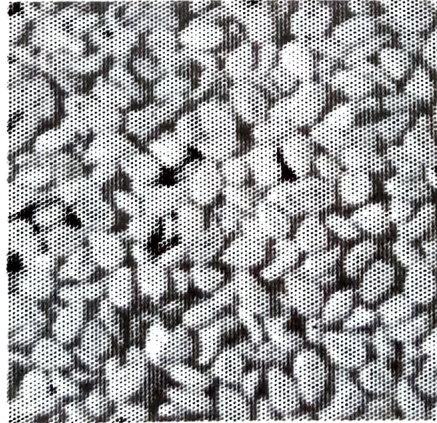
वनस्पतीजन्य पदार्थ	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)	तेलबिया	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)
एकदल व द्विदल धान्य व पदार्थ		सोयाबीन	१०.४
गहु	५.३	तीळ	९.३
बाजरी	८.०	खसखस	१५.९
पोहे	२०.०	कारळ	५६.७
मुरमुरे	७.०	अहळीव	१००
डाळी व कडधान्ये	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)	हिरव्या पालेभाज्या	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)
मटकी	९.५	हरभऱ्याची पाने	२३.८
फुटाणे	९.५	माठ	१८.४
चवळी	८.६	अळूची पाने	१०.५
मसूर	७.५	फुलकोबीचे पाने	४०.०
वाटाणा	७.०५	राजगीरा भाजीचे	८.२८
कुळीथ	६.७७	विविध प्रकार	
		बिटरूची पाने	१६.२
		शेपू	१७.४
		कांद्याची पात	७.४३



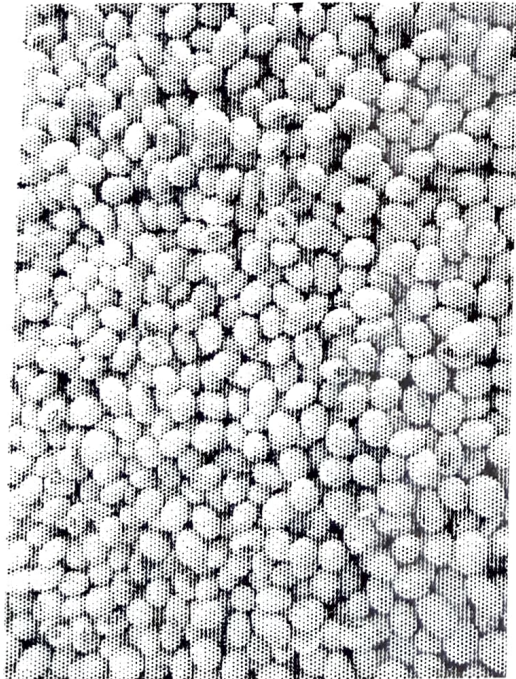
फळे	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)	मसाले	लोह मिली ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)
टरबूज	७.९	हळद	६७.८
सिताफळ	४.३१	जिरे	११.७
		लवंग	११.७

### प्रथिनेसमृद्ध अन्नपदार्थ

तृणधान्ये	प्रथिने ग्रॅम/१०० ग्रॅम)	तेलबिया	प्रथिने ग्रॅम/१०० ग्रॅम)
ज्वारी	१०.४	शेंगदाणे	२५.३
गहू	११.८	तीळ	१८.३
बाजरी	१२.४	मोहरी	२०.०
तांदूळ	६.८	कारळ	२३.९
		टरबुज/खरबूज बिया	३४.१
		अहळीव	२५.३



डाळी व कडधान्ये	प्रथिने ग्रॅम/१०० ग्रॅम)
सोयाबीन	४३.२
हरभरा	१७.१
हरभरा डाळ	२०.८
फुटाणे	२२.५
उडीद	२४.०
उडीद डाळ	२४.१
मुग	२४.०
मुगदाळ	२४.५
चवळी	२४.१
मसूर	१२.४
मटकी	२३.६
वाटाणा (वाळलेला)	१९.७
ओला वाटाणा	७.२
राजमा	२२.९
तूरडाळ	२२.३



मसाले	प्रथिने ग्रॅम/१०० ग्रॅम)
विलायची	१०.२
सुकी मिरची	१५.९
धने	१४.१
जिरे	१८.७
मेथ्या	२६.२
ओवा	१७.१
खसखस	२१.७

### जीवनसत्व 'क' : समृद्ध अन्नपदार्थ

फळे स्त्रोत	जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण मि.ग्रॅ/१०० ग्रॅ.)
आवळा	६००
पेरू	२१०
पपई	५७
मोसंबी	५०
संत्री	३०
टोमॅटो	२७



भाज्या स्रोत

जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण मि.ग्रॅ./१०० ग्रॅ.)

शेवग्याची पाने

२२०

कोथींबीर

१३५

पत्ता कोबी

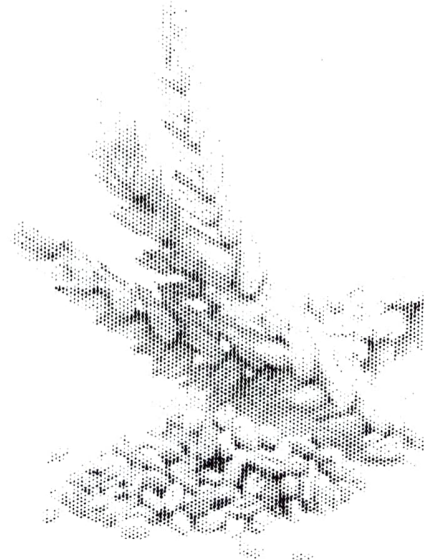
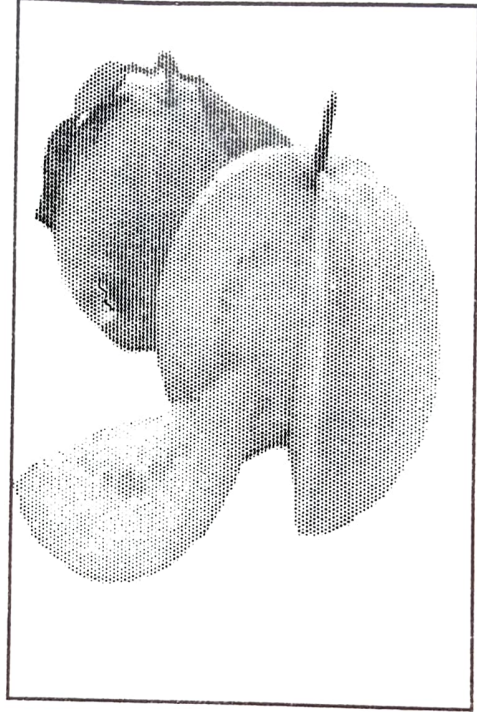
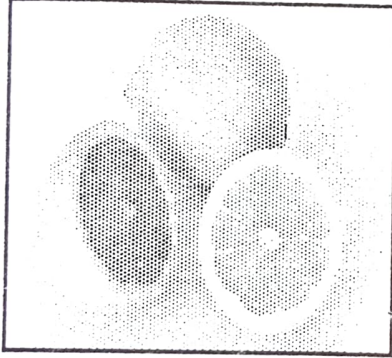
१२४

शेवग्याच्या शेंगा

१२०

पालक

२८



-: संदर्भ सूची :-

- १) भारत मे बच्चो की सांख्यिकी, हॅन्ड बुक (२००९), राष्ट्रीय जन सहयोग एवं बाल विकास संस्थान नई दिल्ली, पृष्ठ क्र. १६२-१६५.
- २) बी. श्रीलक्ष्मी, (२००६) न्यूट्रिशन सायन्स, न्यू एज इटरनॅशनल, लिमिटेड पब्लिकेशन, नवी दिल्ली, १६२ - १७९.
- ३) न्यूट्रीयंट रिक्वायरमेंटस् अॅण्ड रिक्मंडेड डायेटरी अलावन्सेस फॉर इंडीयन्स (२०१०) इंडियन कॉन्सील ऑफ मेडीकल रिसर्च, हैद्राबाद.
- ४) सलील सैगल, रिता रघुवंशी, (२००७) टेक्स्ट बुक ऑफ कम्युनिटी न्यूट्रिशन, आय.सी.ए.आर., नवी दिल्ली १९४ - २०७.