



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476
IJHS 2018; 4(2): 258-259
© 2018 IJHS
www.homesciencejournal.com
Received: 01-03-2018
Accepted: 03-04-2018

अर्चना वर्मा

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त)
विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश,
भारत

कामिनी जैन

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त)
विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश,
भारत

नीलमा कुँवर

चन्द्रशेखर आजाद कृषि एवं
प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर,
उत्तर प्रदेश, भारत

किशोरियों में लौह तत्व की आवश्यकता एवं कमी से पड़ने वाला प्रभाव

अर्चना वर्मा, कामिनी जैन, नीलमा कुँवर

सारांश

किशोरावस्था जीवन की महत्वपूर्ण अवस्था है क्योंकि इस अवस्था में तेजी से वृद्धि होने के कारण पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में बहुत तेजी से वृद्धि होती है और इसकी समाप्ति पर व्यक्ति शारीरिक परिपक्वता के साथ-साथ यौन सम्बन्धी परिपक्वता भी प्राप्त कर लेता है। इस अवधि में पोषक तत्वों की आवश्यकता वृद्धि की गति पर आधारित होती है। हमारे जीवन में पोषण का महत्वपूर्ण स्थान है और स्वस्थ रहने के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। किशोरियों जब स्वस्थ रहेंगी तभी स्वस्थ मातायें बनेंगी और स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती हैं और राष्ट्र के निर्माण में अपना योगदान दे सकती हैं।

कूट शब्द: लौह तत्व, आवश्यकता, प्रभाव, एनीमिया, रोग

प्रस्तावना

भारत एवं अन्य विकासशील देशों में किशोरियों के आहार सर्वेक्षण किए गए हैं उसमें यह ज्ञात हुआ है कि इनके आहार में कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन ए, राइबोफ्लेविन फोलिक एसिड और आयरन की कमी रहती है। इन किशोरियों में फोलिक एसिड और आयरन की कमी के कारण से होने वाले एनीमिया के चिन्ह और लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। विकासशील देशों में यह बीमारी व्यापक रूप से पाई जाती है। अतः किशोरावस्था में आहार की संतुलितता पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। जहाँ उच्च आय वर्ग में मांस पदार्थ दूध तथा दूध से बने पदार्थ अण्डा, मछली, मेवे आदि दिए जा सकते हैं वहीं दूध और प्राणिज खाद्य पदार्थों की मात्रा मध्यम आय वर्ग समूह में स्थान पाती है जबकि निम्न आय वर्ग में अनाज मूँगफली तथा हरी पत्तीदार सब्जियों की पर्याप्तता होती है।

किशोरियों में एनीमिया

किशोरियों में लौह तत्व की कमी से ऑक्सीजन की संवहन क्षमता कम हो जाती है। शारीरिक दुर्बलता, थकान, चक्कर आना, घबराहट, भूख कम लगना, सांस फूलना, नींद न आना त्वचा सफेद पीली, उत्साह में कमी, सिर दर्द आदि सभी खून की कमी के लक्षण होते हैं। चूँकि ये लक्षण सामान्य हैं और करीब-करीब प्रत्येक किशोरी ऐसे लक्षणों की शिकायत करती है इसलिए प्रायः इस बीमारी को गम्भीरता से नहीं लिया जाता है। उन्हें इस बीमारी की भयावहता का अंदाजा नहीं होता है। काम की अधिकता, माहवारी बच्चों को जन्म देने खान-पान के प्रति लापरवाही के कारण कोई भी महिला या किशोरी आसानी से रक्त की कमी का शिकार हो सकती है। यह दुनिया की तमाम महिलाओं की आम समस्या है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के अनुसार हमारे देश में 50 प्रतिशत जनसंख्या न्यूट्रीशनल एनीमिया की शिकार है। लड़कियों में यह बीमारी सबसे अधिक है। इस बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि खून की कमी की वजह से मरने वाली महिलायें अधिकतर किशोरियाँ होती हैं। एनीमिया के कारण किशोरियों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

रक्त अल्पता रोग की स्थिति में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से अत्यन्त कम (5-9 ग्राम प्रति 100 मिली रक्त) हो जाता है जिससे शरीर के कोशिकाओं में ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता में कमी आ जाती है। परिणामतः कोषों को पर्याप्त मात्रा में 02 नहीं मिल पाता है। सरल शब्दों में रक्त अल्पता का अर्थ - रक्त में हीमोग्लोबिन का प्रतिशत कम होना है। हीमोग्लोबिन की आदर्श मात्रा प्रति 100 मि0ली0 रक्त में शिशु-बालक के लिए 11-12, वयस्क पुरुष के लिए 14-16, वयस्क स्त्री के लिए 12-13, गर्भवती माता के लिए 13-15, धात्री माता के लिए 12-13 होनी चाहिए।

Correspondence

अर्चना वर्मा

मध्य प्रदेश भोज (मुक्त)
विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश,
भारत

एनीमिया के लक्षण

1. त्वचा का रंग पीला पड़ जाना, 2. भूख में कमी, 3. शीघ्र थकावट एवं कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, 4. सुस्ती, आलस्य एवं उदासीनता, 5. बालकों की वृद्धि एवं बढ़वार रुक जाना, 6. पाचन संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न होना, 7. सिर दर्द, बेचैनी, नींद नहीं आना, 8. मांसपेशियों में पीड़ादायक संकुचन, 9. नाखूनों का आकार चम्मच जैसा दिखना, 10. सांस लेने में कठिनाई, शारीरिक कार्य करने पर सांस फूलने लगती है, 11. जीभ एवं होंठों पर सूजन, 12. हाथ पैर सुन्न पड़ जाना, 13. हृदय धड़कन तीव्र होना व टखनों में सूजन।

एनीमिया के प्रकार

1. हाइपोक्रोमिक या माइक्रोसाइटिक रक्त अल्पता।

2. पर्निशियस रक्त अल्पता।
3. मेगालोब्लास्टिक रक्त अल्पता।

अध्ययन पद्धति

शोध अध्ययन हेतु होशंगाबाद एवं बाबई विकास खण्ड के 3 ग्रामों की 13 से 18 वर्ष की शहरी एवं ग्रामीण किशोरियों का चयन दैव निदर्शन पद्धति द्वारा किया गया है। इस अध्ययन में होशंगाबाद की 150 किशोरियों एवं बाबई विकास खण्ड के तीन गाँवों के प्रत्येक गाँव से 50 किशोरियों (50+50+50) का चयन दैव निदर्शन पद्धति से किया गया है।

परिणाम

सारिणी-1 खून की कमी के लिए आयरन टॉनिक या गोलियों का सेवन

क्र०सं०	विवरण	ग्रामीण		शहरी		कुल	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1.	हाँ	123	41.0	79	26.3	202	67.3
2.	नहीं	27	9.0	71	23.6	98	32.6
	कुल	150	50.0	150	49.9	300	99.9

भारतीय परिवेश में 50.0 से 60.0 प्रतिशत किशोरियां विभिन्न कारणों से एनीमिया की शिकार पायी जाती हैं। इनकी समाप्ति हेतु ही सरकार के द्वारा मुफ्त में आयरन की गोलियों का वितरण किया जाता है ताकि एनीमिया को जड़ से दूर किया जा सके। 67.3 प्रतिशत सूचनादाता इनका उपयोग कर रही हैं। वहीं 32.6 प्रतिशत इनका उपयोग नहीं कर पाती हैं जिसमें शहरी किशोरियों की संख्या अधिक है।

सारांश

किशोरियों में सामान्यतः एनीमिया देखा जाता है यह अवस्था अत्यधिक तीव्र होती है। इस समय पोषण की अधिक आवश्यकता होती है किन्तु विभिन्न कारणों जैसे काम की अधिकता, माहवारी, शारीरिक विकास, सामाजिक विचार धारा अन्य से भूख में कमी आ जाती है और ये आदिवासी किशोर पोषण की पर्याप्त रूप से ग्रहण नहीं कर पाती हैं इसीलिए यह समस्या देखी जाती है। इसमें शारीरिक दुर्बलता, थकान, चक्कर आना, भूख कम लगना, सांस फूलना, नींद न आना, त्वचा सफेद पीली, उत्साह में कमी सिर दर्द ये सभी खून की कमी के लक्षण होते हैं। चूँकि ये लक्षण सामान्य हैं और करीब-करीब प्रत्येक किशोरी ऐसे लक्षणों की शिकायत करती है इसलिए प्रायः इस बीमारी को गम्भीरता से नहीं लिया जाता है। उन्हें इस बीमारी की भयावहता का अंदाजा नहीं होता है। काम की अधिकता, माहवारी बच्चों को जन्म देने खान-पान के प्रति लापरवाही के कारण कोई भी महिला या किशोरी आसानी से रक्त की कमी का शिकार हो सकती है। यह दुनिया की तमाम महिलाओं की आम समस्या है।

संदर्भ

1. बघेल डी0एस0 (2000) सामाजिक अनुसंधान, साहित्य भवन, आगरा।
2. वर्मा, प्रमिला एवं पाण्डेय कांति (2002). आहार एवं पोषण विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रन्थ अकादमी पटना।
3. खनूजा, रीना (2010). आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।