

সম্প্রসারণ বুলেটিন নং -কঃ বিঃ কেঃ গোলাঘাট-৭/২০০৭

# ৰক্তহীনতা আৰু পৰিপুষ্টি

ড° প্ৰীতি নেওগ



কৃষি বিজ্ঞান কেন্দ্ৰ, গোলাঘাট  
অসম কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়

## ৰক্তহীনতা আৰু পৰিপুষ্টি

সু-স্বাস্থ্যৰ বাবে উপযুক্ত পৰিপুষ্টিৰ প্ৰয়োজন। সুখম আহাৰৰ পৰা পোৱা উপযুক্ত পৰিপুষ্টিৰ অভাৱত শৰীৰত নানা অভাৱজনিত ৰোগ দেখা দিব পাৰে। ৰক্তহীনতা হৈছে পৰিপুষ্টিৰ অভাৱত হোৱা এনে এটি ৰোগ। শৰীৰৰ পৰিপুষ্টিৰ বাবে খাদ্যত থকা পৰিপোষকবোৰৰ প্ৰয়োজনীয়তা মন কৰিব লগীয়া। এই পৰিপোষক বিলাক বিশেষকৈ লো, ভিটামিন-বি<sub>১২</sub>, ভিটামিন-চি, ফলিক এচিড, প্ৰটিন আদিৰ অভাৱত ৰক্তহীনতাই দেখা দিয়ে।

### ৰক্তহীনতানো কি ?

সাধাৰণতে এজন সুস্থ ব্যক্তিৰ প্ৰতি ১০০ মিঃ লিঃ তেজত ১৩-১৪ গ্ৰাম হিমগ্লোবিন থাকে। কিন্তু যেতিয়া কিবা কাৰণত এই পৰিমাণ ১১-১২ গ্ৰামতকৈ কমি যায় তেতিয়া ব্যক্তিজন ৰক্তহীনতাত ভোগে।

### ৰক্তহীনতা কাৰ হয় ?

ৰক্তহীনতা পুৰুষতকৈ মহিলাৰ বেছি হোৱা দেখা যায়। সাধাৰণতে মহিলা আৰু যুবতীৰ প্ৰত্যেক মাহেকীয়া হওঁতে আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাই গৰ্ভাৱস্থাত কোষবিভাজনৰ বাবে প্ৰচুৰ পৰিমাণে লো তেজৰ লগত নষ্ট হয়। গতিকে এই সকল মহিলাৰ ৰক্তহীনতা হোৱা দেখা যায়।

### ৰক্তহীনতাৰ কাৰণ বা ৰক্তহীনতা কিয় হয় ?

ৰক্তহীনতা হোৱাৰ বেলেগ বেলেগ কাৰণ থাকে। তাৰ ভিতৰত তলৰ কাৰণ সমূহকে প্ৰধান কাৰণ বুলি ধৰা হয়।

- আহাৰত প্ৰতিদিনে সেউজীয়া শাক-পাচলি, ফলমূলৰ নিচিনা পুষ্টিকাৰকৰ অভাৱত ৰক্তহীনতা হয়।

- সময়তকৈ আগতে জন্মহোৱা শিশুৰ লোৰ অভাৱত ৰক্তহীনতা হোৱা দেখা যায়। ইয়াৰ কাৰণ হৈছে গৰ্ভাৱস্থাত মহিলাগৰাকীৰ শেষৰ ফালেহে শৰীৰৰ লো আহৰণ

সম্পূৰ্ণ হয়।

-মেলিবীয়া, হাকোটা পেলু আদি বেমাৰত শৰীৰৰ বক্ত কোষ বোৰৰ হানি হয় আৰু ফলত বক্তহীনতাই দেখা দিয়ে।

-এগৰাকী মহিলাই অতি সঘনাই সন্তান জন্ম দিলে তেজত হিম'গ্লুবিনৰ পৰিমাণ কমি যায় আৰু তেতিয়া বক্তহীনতাই দেখা দিয়ে।

- বহুত সময়ত আকৌ দিখা যায় যে ক্ৰমাত বাঢ়ি অহা শিশুৰে বেচি আহাৰ বিচাৰে। এনেক্ষেত্ৰত মাতৃগৰাকীয়ে শিশুৰ বৰ্দ্ধিত আহাৰ যোগান ধৰোতে নিজৰ আহাৰ কমি যোৱাত মাতৃগৰাকী বক্তহীনতাত ভোগিব পাৰে।

- খাদ্যনলী বা পাকস্থলীৰ কেঞ্চাৰ বা ঘাঁ হলে শৰীৰৰ লো গ্ৰহণৰ ক্ষমতা কমি যোৱাত সেই ব্যক্তিয়ে বক্তহীনতাত ভোগে। যেতিয়া এনে ঘাঁৰ পৰা ইমান কমকৈ তেজ যায় যে প্ৰথম অৱস্থাত এই কমৰ কথা গম পোৱা নাযায়। যেতিয়া হিম'গ্লুবিনৰ পৰিমাণ ১০ গ্ৰামতকৈ কমি যায় তেতিয়াহে বক্তহীনতাৰ লক্ষণসমূহে দেখা দিয়ে।

- যক্ষ্মা ৰোগ হোৱা ব্যক্তি বা সঘনাই বক্ত দান কৰা ব্যক্তিবোৰে বক্তহীনতা হোৱা দেখা যায়।

### বক্তহীনতা হোৱা ব্যক্তিক কেনেকৈ চিনাক্ত কৰিব পাৰি?

- বক্তহীনতাত ভোগা ৰোগীৰ অলপতে ভাগৰ লাগে, মূৰ ঘূৰাই, মূৰ বিষায়, বুকু বিষায় আৰু এনে ৰোগীয়ে উষাশ লোৱাত কষ্ট পায়।

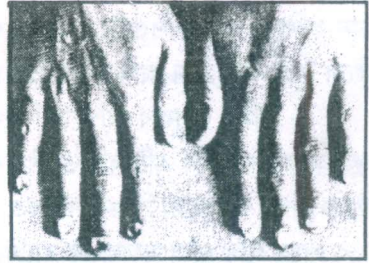
- বক্তহীনতা হলে, টোপনিৰ মাত্ৰা কমি যায়, ভোক কমে আৰু খাদ্যৰ প্ৰতি অনীহা জন্মে।

- বক্তহীনতাত ভোগিলে, ভৰিৰ সৰু গাঁঠি উখহে আৰু ছাল শেঁতা পৰে। আঙুলীৰ গাঁঠিৰ ওচৰৰ ছালৰ ৰং আৰু নখৰ ৰং সলনি হয়। লগতে চকুৰ পতাও শেঁতা পৰে।

- বক্তহীনতা বেছি দীঘলীয়া আৰু গুৰুতৰৰ ফালে গতি কৰিলে জীভা শেঁতা পৰে, মিহি আৰু পিচল হয়।



- আঙুলিৰ নখবোৰ প্ৰথমতে শুকান হয় আৰু জোঙা হয় আৰু শেষত চামুচৰ আকৃতি লয়। এই অৱস্থাটোক ডাক্তৰীমতে “কইলনড’চিয়া” বোলে।



### ৰক্তহীনতা কেনেকৈ প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি?

ৰক্তহীনতা প্ৰতিৰোধৰ বাবে যথেষ্ট পৰিমাণৰ লো সমৃদ্ধ আহাৰ যেনে চাউল, ডাইল, সেউজীয়া শাক পাচলি, শুকান ফল, মাংস, কণী, লিভাৰ আদি আহাৰ খাদ্য তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰিব লাগে।

খাদ্যত লো থাকিলেই যে সকলো খাদ্যৰ পৰা শৰীৰে সমানে লো আহৰণ কৰিব পাৰে তেনে নহয়। খাদ্য বিশেষে লোৰ গ্ৰহণীয়তাও বেলেগ হব পাৰে। মাংস, কণী আদিত থকা লোৰ তুলনাত শাক-পাচলিত থকা লোৰ গ্ৰহণীয়তা কম।

### শৰীৰে লো গ্ৰহণীয়তা বঢ়াবৰ বাবে কেনে আহাৰ দৈনিক তালিকাত অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিত?

- শৰীৰে লোৰ গ্ৰহণীয়তা বঢ়াবৰ বাবে ভিটামিন-চি চহকী আহাৰসমূহ যেনে টেঙা জাতীয় ফলসমূহ - আমলখি, মধুৰী, নেমুটেঙা, গজালি ওলোৱা বুট, মগুমাছ আদি আহাৰৰ তালিকাত প্ৰতিদিনে অন্তৰ্ভুক্ত কৰা উচিত।

- ফলিক এচিদ সমৃদ্ধ আহাৰ যেনে পালেং শাক, খুতুৰা শাক, মাহজাতীয় আহাৰ, তিল, আটা, লিভাৰ আদি আহাৰত থকা প্ৰয়োজন। বেছি সময় বান্ধিলে আকৌ আহাৰৰ ফলিক এচিদ নষ্ট হৈ যাব পাৰে। গতিকে আহাৰ প্ৰস্তুত কৰোঁতে এই কথা মনত ৰখাৰ প্ৰয়োজন।

- কিছুমান আহাৰে শৰীৰৰ লো গ্ৰহণত বাধা প্ৰদান কৰে। সেইবোৰৰ ভিতৰত চাহত থকা “টেনিনে” লো গ্ৰহণত বাধা দিয়ে। গতিকে পৰিপুষ্টি বিশেষজ্ঞসকলে মত পোষণ কৰিছে যে আহাৰৰ এঘণ্টাৰ আগত বা পাছত চাহ খালে লো গ্ৰহণত বাধা কমে।

- গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু শিশুৰ ৰক্তহীনতা নহ'বৰ বাবে পৰিয়ালৰ মানুহসকল বিশেষভাবে সাৱধান হোৱা প্ৰয়োজন। গৰ্ভধাৰণৰ শেষৰ তিনিমাহ যথেষ্ট পৰিমাণৰ লো

