

ICDS A2/2250/2021

വനിതാ ശിശുവികസന ഡയറക്ടറേറ്റ്

പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം

തീയതി :- 06.05.2021

ഇ മെയിൽ - director.wcdkerala@gov.in

വനിതാ ശിശുവികസന ഡയറക്ടർ

എല്ലാ ജില്ലാ പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർക്കും

എല്ലാ ശിശുവികസന പദ്ധതി ഓഫീസർമാർക്കും

വിഷയം :- വനിതാശിശു വികസന വകുപ്പ്- ICDS-അനീമിയ കാംപെയ്ൻ 12 പദ്ധതി-
മെയ് മാസം നടത്തുന്നത്- മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച്

സൂചന :- അനീമിയ കാംപെയ്ൻ പദ്ധതി- campaign 12

വനിതാ ശിശുവികസന വകുപ്പു മുഖാന്തിരം അനീമിയ ബോധവൽക്കരണത്തിനായി നടത്തി വരുന്ന 'കാംപെയ്ൻ 12' പദ്ധതി മെയ് മാസം നടത്തുന്നതിനായുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

മെയ്-12 ന് വാട്സ്ആപ്പ് മുഖാന്തിരം ലഭ്യമാകുന്ന വിളർച്ച ബോധവൽക്കരണം ഓൺലൈൻക്വിസ്സ് ന് വ്യാപകമായ പ്രചരണം നൽകേണ്ടതാണ്. ടി.ക്വിസ്സ് വകുപ്പിന്റെ വെബ്സൈറ്റിലും ലഭ്യമാക്കുന്നതാണ്.

- 2021 മെയ് 12 ന് അങ്കണവാടി വർക്കർമാർക്കായി സി.ഡി.പി.ഒ/സൂപ്പർവൈസർ/ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റ് എന്നിവർ അനീമിയ സംബന്ധിച്ച ആയതിഫ് താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ഓൺലൈൻ ആയി ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സ് നടത്തേണ്ടതാണ്.

1. എന്താണ് അനീമിയ ? അനീമിയയുടെ കാരണങ്ങൾ ? ആരിലൊക്കെ വരാം ?
2. അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ , അപകട സാധ്യത ഘടകങ്ങൾ , രോഗനിർണ്ണയം
3. കേരളത്തിൽ അനീമിയയുടെ തോത്- പ്രതിരോധം, ചികിത്സ
4. ഇരുമ്പ് സത്ത് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ സഹായിക്കുന്ന വസ്തുക്കളും
5. അനീമിയ കുട്ടികളിൽ- പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

6. വിളർച്ച കൗമാരക്കാരിൽ

7. അനീമിയ- ഗർഭിണികളിലും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും - പ്രശ്നങ്ങളും , പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും

8. പ്രത്യുല്പാദന പ്രായത്തിലെ അനീമിയയും പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും

9. അനീമിയ വീട്ടിൽത്തന്നെ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം- ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തിലൂടെ

10. അടുക്കളത്തോട്ടം

11. അനീമിയ പ്രതിരോധത്തിലെ നാട്ടറിവുകൾ

12. അനീമിയ സംബന്ധിച്ച ക്വിസ്

• ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകളുടെ റഫറൻസിനായി ഡോ. അമർ ഫെറ്റിൽ നയിച്ച ക്ലാസ്സിന്റെ <https://youtu.be/Xwum08-b1-k> എന്ന യൂട്യൂബ് ലിങ്ക് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

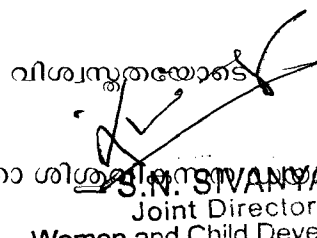
• പ്രസ്തുത ഓൺലൈൻ ക്ലാസ്സിനെ തുടർന്ന് അങ്കണവാടി വർക്കമാർ അതാത് സെന്ററുകളുടെ പരിധിയിലുള്ള താഴെ പറയുന്ന വിഭാഗങ്ങൾക്കായുള്ള ഓൺലൈൻ ബോധവൽക്കരണം മെയ് 24 നാലാം തീയതിയ്ക്കുള്ളിൽ പൂർത്തിയാക്കേണ്ടതാണ്.

1. 3 വയസ്സിലുപേയുള്ള കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾ
2. പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾ
3. ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ
4. കൗമാര പ്രയക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ
5. 45 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള സ്ത്രീകൾ

മേൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ ഓൺലൈനായി തന്നെ സംഘടിപ്പിക്കേണ്ടതും ആയതിന് ഇതോടനുബന്ധിച്ചുള്ള നോട്ട്, ചോദ്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്. വ്യത്യസ്ത വിഭാഗക്കാർക്കായ് വ്യത്യസ്ത ദിവസങ്ങളിൽ 1 മണിക്കൂർ വീതമുള്ള ക്ലാസുകൾ നടത്താവുന്നതും ഇത്തരം സെഷനുകളിൽ PO, CDPO , ICDS സൂപ്പർവൈസർമാർ എന്നിവർ പങ്കെടുക്കേണ്ടതുമാണ്.

ടി.സെഷനുകളുടെ കൊളാഷ് icdsasection@gmail.com എന്ന ഇ-മെയിൽ വിലാസത്തിൽ PO മാർ ഓരോ ദിവസവും അയച്ചുതരേണ്ടതാണ്.

വിശ്വസ്മൃതയോടെ



S.N. SIVANYA
 Joint Director
 Women and Child Development
 Department
 Thiruvananthapuram - 695012

നോട്ട്

എന്താണ് അനീമിയ? അനീമിയയുടെ കാരണങ്ങൾ? ആരിലൊരിക്കലും വരാം?

➤ രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് നിശ്ചിത അനുപാതത്തിൽനിന്നും കുറയുന്നോടുകൂടി ഉണ്ടാകുന്ന അവസ്ഥയാണ് അനീമിയ അഥവാ വിളർച്ച

➤ പ്രധാനമായും 3 കാരണങ്ങൾകൊണ്ട് വിളർച്ച ഉണ്ടാകാം

- രക്തനഷ്ടം മൂലമുള്ള അനീമിയ
- ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ ഉൽപാദനം കുറയുന്നത് കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന അനീമിയ
- ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ഉയർന്ന തോതിലുള്ള വിഘടനം കാരണം ഉണ്ടാകുന്ന അനീമിയ

➤ ആരെയെല്ലാം അനീമിയ ബാധിക്കാം.

എല്ലാ വിഭാഗം ആളുകളിലും അനീമിയ കണ്ടുവരുന്നുവെങ്കിലും പ്രധാനമായും ഗർഭിണികൾ, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, കുട്ടികൾ, കൗമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ എന്നിവരിലാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്.

➤ അടുത്ത് നമുക്ക് വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെക്കുറിച്ചും, അപകട സാധ്യതയെക്കുറിച്ചും രോഗ നിർണ്ണയ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും മനസ്സിലാക്കാം.

II. അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, അപകട സാധ്യത ഘടകങ്ങൾ രോഗ നിർണ്ണയം

അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ❖ ത്വക്ക്, കൺതടങ്ങൾ, നാവ്, മോണ, കൈനഖങ്ങൾ എന്നിവ വിളറി കാണപ്പെടുക.
- ❖ ക്ഷീണം, തലവേദന, തലകറക്കം, തളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, മുടികൊഴിച്ചിൽ, അമിതഹൃദയമിടിപ്പ്, ശ്വാസ തടസ്സം, ചെറിയ ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴും അനുഭവപ്പെടുന്ന കിതപ്പ്.
- ❖ കൈവെള്ളയിലും കാൽവെള്ളയിലും ഉണ്ടാകുന്ന രക്തിമില്ലായ്മ.
- ❖ കൈവിരലുകളിലെ മുട്ടുകൾക്കും, കൈനഖങ്ങൾക്കും ചുറ്റുമുള്ള ചർമ്മം കറുക്കുക.
- ❖ കാൽ പാദങ്ങളു് നീരുവയ്ക്കുക.
- ❖ നഖങ്ങൾ സ്പൂണിന്റെ ആകൃതിയില് വളയുക.

അപകട സാധ്യതകൾ

കുട്ടികളിൽ - ശരീരഭാരം കുറയുക, ആരോഗ്യമില്ലായ്മ, ബുദ്ധി വികാസം തടയുക, ഓർമ്മശക്തി കുറയുക, പ്രതിരോധശേഷി കുറയുക, ശാരീരിക വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുക

കൗമാര പ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികളില് - തളർച്ച, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ആർത്തവ സമയത്ത് ഉണ്ടാകുന്ന അമിത രക്തസ്രാവം ജീവനുതന്നെ ഭീഷണിയാകുന്നു, പ്രത്യുൽപാദന ശേഷിയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.

ഗർഭിണികളില് - ഗർഭമേലസൽ, അകാല പ്രസവം, ഭാരം കുറഞ്ഞ കുട്ടികളുടെ ജനനം, ജനനം നൽകുന്ന കുട്ടികളില് അംഗവൈകല്യം, പ്രസവത്തോട് അനുബന്ധിച്ച് അമിത രക്തസ്രാവം, നവജാത ശിശു മരണം, ചാപിള്ള ജനനം.

മൂലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിൽ - മുലപ്പാലിന്റെ ലഭ്യത തന്നെ കുറയുക.

വിളർച്ചാ നിർണ്ണയം എങ്ങനെ നടപ്പാക്കാം

രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് പരിശോധിച്ച് വിളർച്ച നിർണ്ണയം നടത്താവുന്നതാണ്.

അടുത്ത് കേരളത്തിലെ അനീമിയയുടെ തോത് മനസ്സിലാക്കാം.

III- കേരളത്തിൽ അനീമിയയുടെ തോത് - പ്രതിരോധം, ചികിത്സ

കേരളത്തിൽ വിളർച്ചയുടെ തോത് NFHS 5 പ്രകാരം

വിഭാഗം	പ്രായം	HB	അനീമിയ ബാധിതർ (ശതമാനത്തിൽ)
കുട്ടികൾ	06-59 മാസം	< 11	39.4
സ്ത്രീകൾ	15-49	< 12	36.5
ഗർഭിണികളു്	15-49	< 11	31.4

മുകളിലെ പട്ടികയിൽ നിന്നും കേരളത്തിലെ സ്ത്രീകളിലേയും കുട്ടികളിലേയും വിളർച്ച തോത് മനസ്സിലാക്കാം.

വിളർച്ചയെ എങ്ങനെ പ്രതിരോധിക്കാം

ഹോഷണ വൈകല്യം കാരണമുള്ള വിളർച്ച തടയുന്നതിന് ഇരുമ്പ് ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. ഇറച്ചി, മുട്ട, മത്സ്യം എന്നിവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പിന്റെ ഘടകങ്ങൾ ശരീരം വേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുന്നു. ധാന്യങ്ങൾ, പായറുവർഗ്ഗങ്ങളു്, ഇലക്കറികൾ, പരിപ്പു വർഗ്ഗങ്ങളു് എന്നിവയിലും ധാരാളം ഇരുമ്പിന്റെ അംശം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവയും ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ശ്രദ്ധിക്കണം.....

ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളു് കഴിക്കുന്നതോടൊപ്പം കാറ്റി, പായ, കാൽസ്യം എന്നിവ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതും പുളിരസമുള്ള (നാരങ്ങ ഹോലുളു്) പഴവർഗ്ഗങ്ങളു് ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്.

ചികിത്സ

വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളു് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന പക്ഷം എത്രയും വേഗം തൊട്ടടുത്ത ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിൽ ചികിത്സ തേടേണ്ടതാണ്.

ഇനി നമുക്ക് ഇരുമ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളേതൊക്കെയെന്നറിയാം.

IV - ഇരുമ്പ് സത്ത് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളും ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ സഹായിക്കുന്ന വസ്തുക്കളും.

മാംസം

ഇറച്ചി

മുട്ട

മത്സ്യം

കരൾ

പച്ചക്കറികൾ

പാവക്ക

ചീര

മുരിങ്ങയില

കറിവേറ്റില

ചേമ്പില

ബീറ്റ്റൂട്ട്

പഴവർഗങ്ങള്

പുഴുവ

മാതളം

ഈന്തപ്പഴം

മറ്റുള്ളവ

ശർക്കര

കരിപ്പട്ടി

പയർവർഗ്ഗങ്ങള്

ഇരുമ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങള്

നെല്പിക്ക

നാരങ്ങ

ഓറഞ്ച്

പാഷൻ ഫ്രൂട്ട്

അടുത്തതായി നമുക്ക് കുട്ടികളിലെ വിളർച്ചയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം

V - അനിമിയ കുട്ടികളിൽ - പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങള്

കുഞ്ഞുങ്ങളിന് 6 മാസം പ്രായമാകുമ്പോള് മുതൽക്കാണ് ശരീരത്തിന് ഇരുന്നിന്റെ അംശം കുറഞ്ഞുവരുന്നതും, വിളർച്ച പിടിപെടുന്നതും. (6 - 59 മാസം Normal > 11 , mild 10 - 10.9 Moderate 7.99 , Severe <7) ശരീരത്തിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കൾ സാധാരണ അളവിന് കുറയുന്നതാണ് ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് കാരണം. (6 - 59 മാസം പ്രായമുള്ള കുഞ്ഞിന് < 7)

Normal	> 11
Mild	10 - 10.9
Moderate	7.99
Severe	< 7

NFHS 4 പഠനം തെളിയിക്കുന്നത് വികസിത രാജ്യങ്ങളിന് കുട്ടികളിന് ഉണ്ടാകുന്ന വിളർച്ച ഏറ്റവും കൂടുതൽ കണ്ടു വരുന്നത് ഇന്ത്യയില് ആണ് എന്നതാണ്. 2015 - 16 ൽ 1,37,347 കുട്ടികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തില് നിന്നും 6 - 59 മാസം പ്രായമുള്ള കുട്ടികളിന് 56% വിളർച്ച ബാധിതർ ഉണ്ടെന്നു കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായി. ഇത് 2005 - 2006 ന് കണ്ടെത്തിയതിനേക്കാള് 13.5% മാത്രമേ കുറഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ.

കുഞ്ഞുങ്ങളിലെ വിളർച്ചാ പ്രതിരോധത്തിന് ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ മാർഗ്ഗം അമ്മമാര് അവരെ നന്നായി ആദ്യ മാസങ്ങളില് മുലയൂട്ടുക എന്നതാണ്. ഒരു വയസ്സുവരെ കഴിവതും പശുവിൻ പാല് കൊടുക്കാതിരിക്കുക. സമ്പൂർണ്ണ മുലയൂട്ടലില് നിന്നും അർദ്ധ ചെറാവസരയിലുള്ള ഭക്ഷണം കൊടുത്തു തുടങ്ങുമ്പോള് തന്നെ ഇരുമ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. വൈറ്റമിൻ സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇലക്കറികൾ എന്നിവയും ധാരാളം നൽകുക.

നമുക്ക് കൗമാരക്കാരിലുള്ള വിളർച്ചയെപ്പറ്റി ഇനി മനസ്സിലാക്കാം.

VI-വിളർച്ച കൗമാരക്കാരില്

12 മുതല് 15 വരെ പ്രായമുള്ളവരിലാണ് വിളർച്ച ഏറ്റവും കൂടുതല് കണ്ടു വരുന്നത്. ഇരുമ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഏറ്റവും അധികം ആവശ്യമായി വരുന്ന സമയം കൂടി ആണിത്.

വിളർച്ചയുള്ള കുട്ടികള് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം അയൺഹോളിക് ആസിഡ് ഗുളിക കഴിക്കുകയും, ഇരുമ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഇലക്കറികൾ, മത്സ്യം, മുട്ട, ഇറച്ചി, പയർ വർഗ്ഗങ്ങള് എന്നിവ കൂടുതലായി കഴിക്കുകയും, ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം ത്വരിതപ്പെടുത്തുന്ന വൈറ്റമിൻ C ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. ആർത്തവ സമയത്ത് അമിതമായി രക്തം പോകുന്നതിനെ 'menorrhagia' എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. ഇങ്ങനെ അമിതമായി രക്തം നഷ്ടപ്പെടുന്നത് കൗമാരപ്രായക്കാരിൽ മന്ദത, ഊർജ്ജസ്വലത ഇല്ലാതിരിക്കുക എന്നിവയ്ക്കു പുറമേ കഠിന വിളർച്ചയും ഉളവാക്കുന്നു. മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങളോടൊപ്പം കഠിനമായ വേദനയും അനുഭവപ്പെടുന്നു എങ്കിൽ തീർച്ചയായും കുട്ടിയ്ക്ക് മതിയായ ചികിത്സ നൽകേണ്ടതാണ്.

ഗർഭിണികളിലും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും ഉണ്ടാകുന്ന വിളർച്ചയെപ്പറ്റിയും, അവയ്ക്കുള്ള പരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങളെയും പരിചയപ്പെടാം.

VII - അനീമിയ - ഗർഭിണികളിലും, മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും/ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളും

ഗർഭാവസ്ഥയിൽ ഗർഭിണിക്ക് അധികം ഫോളേറ്റ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണ്. പച്ച ഇലക്കറികളിൽ ധാരാളം ഫോളേറ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പുതിയ കോശങ്ങളു് ഉണ്ടാകുന്നതിന് ഇത് അത്യാവശ്യമാണ്.

അതുപോലെ തന്നെ പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാരിലും വിളർച്ച കാണപ്പെടുന്നു. പ്രസവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന രക്ത സ്രാവം, മുലപ്പാലിലൂടെ ഇരുന്ത് നഷ്ടപ്പെടുക എന്നതൊക്കെയാണ് വിളർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണം. മേല് പറഞ്ഞ രണ്ട് അവസ്ഥയിലും ധാരാളം ഇരുമ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും, ഡോക്യുടെ നിർദ്ദേശ പ്രകാരം അയൺ സപ്ലിമെന്റുകളും ഭക്ഷണത്തിന് ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. അതിനോടൊപ്പം ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. കൂടാതെ ഇലക്കറികൾ, മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, പയർ വർഗ്ഗങ്ങളു് എന്നിവയും അയോധികരിച്ച ഉപ്പും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രത്യുല്പാദന പ്രായത്തിലെ അനീമിയയെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.

VIII പ്രത്യുല്പാദന പ്രായത്തിലെ അനീമിയയും പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങളും

അനീമിയയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- ശരീര ഭാരക്കുറവ് ക്ഷീണം
- തലവേദന
- ഓർമ്മക്കുറവ്
- ശ്രദ്ധ ഇല്ലായ്മ
- അസ്വസ്ഥത

അനീമിയ എങ്ങനെ കണ്ടു പിടിക്കാം

- രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് (HB level) പരിശോധിക്കുന്നത് വഴി

അനീമിയയുടെ പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങള്

- അയൺ ഫോളിക് സപ്ലിമെന്റേഷൻ
- Vitamin -C കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുക (ഉദാ:നാരങ്ങ, പച്ചവെളിച്ചെടികൾ)
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങള് ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. (ഉദാ: ഇലക്കറികൾ, ഡേറ്റ്സ്, മാതളം തുടങ്ങിയവ)
- ഫോളിക് ആസിഡ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങള് ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. (ഉദാ: ബീൻസ്, പച്ച നിറത്തിലുള്ള ഇലക്കറികൾ, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് തുടങ്ങിയവ)
- 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ വിരയിളക്കുക (Deworming)
- അണുബാധമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വിരശല്യം തടയുന്നതിനായി വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- പ്രസവങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അന്തരംകൂട്ടുക (Birth Spacing)
- കാലേകൂട്ടി അനീമിയ കണ്ടു പിടിക്കുക (ഉദാ: കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികള്)

അനീമിയ എന്ന അവസ്ഥ 15-45 വയസ്സിനിടയില് സാധാരണയായി കണ്ടുവരുന്നു. പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ലക്ഷണങ്ങളും മാറിവരാം. ഈ പ്രായത്തെ പ്രത്യേകിച്ച് പ്രായം എന്ന് നിർവ്വചിക്കുവാൻ തന്നെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. എത്രത്തോളം പ്രായവും അർഹിക്കുന്നു എന്നുള്ളത്. അനീമിയയ്ക്ക് കൃത്യമായ പരിഹാരം കാണുന്നതിന്റെ ഇതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്.

അനീമിയ ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

- ആർത്തവ സമയത്തുണ്ടാകുന്ന അമിത രക്തസ്രാവം
- ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ ഇരുമ്പിന്റെ പദാർത്ഥങ്ങള് ഉൾപ്പെടാതിരിക്കുക
- വിരശല്യം
- അണുബാധ
- ഹോളിക് ആസിഡ്, Vit B12, Vit B and Vit C യുടെ അഭാവംമൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ഹോഷണക്കുറവ്.
- ജനിതക രോഗങ്ങൾ (ഉദാ:അരിവാൾ രോഗം)
- അടുത്തടുത്തുള്ള പ്രസവം

സ്ത്രീകൾ	കുട്ടികൾ
RDA- 21 mg	13-19 mg
ഇരുമ്പ്	

അനീമിയ റിട്ടിൽ തന്നെ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം എന്നുള്ളത് അടുത്ത ദിവസം അറിയാം.

IX-“ അനീമിയ വീട്ടിൽ തന്നെ എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാം” - ഭക്ഷണ ക്രമീകരണത്തിലൂടെ

- Vitamin C കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടേ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഉദാ - ഓറഞ്ച്, നാരങ്ങ, നെല്ലിക്ക.
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഭക്ഷണ പദാർത്ഥങ്ങളുടേ ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഉദാ - ഇലക്കറികൾ, പപ്പായ, മാതളം തുടങ്ങിയ പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ, ഈന്തപ്പഴം, റാഗി, ശർക്കര എന്നിവ.
- ഹോളിക് ആസിഡ് കൂടുതൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഉദാ - ബീൻസ്, ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് എന്നിവ
- ഭക്ഷണത്തിൽ ക്രമാനുസൃതമായി പച്ചക്കറികളുടേ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- “My Plate” - ആവശ്യമായിട്ടുള്ള അന്നജം, മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, എന്നിവ ആനുപാതികമായി ലഭ്യമാക്കുക.
- ഉണക്ക മുന്തിരി, ഈന്തപ്പഴം, ശർക്കര, എള്ള്, അവിൽ
- മുരിങ്ങയില/ചീര എന്നിവ ചേർത്ത് സ്റ്റഫ്ഡ് ചപ്പാത്തി.
- റിരയിളക്കുക
- റാഗി ന്യൂഡിൽസ്, റാഗി പൂട്ട്, റാഗി ചപ്പാത്തി, റാഗി കക്കീസ്, റാഗി പക്കാവട - സാധാരണ റാഗി കറുക്ക് കഴിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളവർക്ക് ഈ രൂപത്തിൽ കൊടുക്കാം.
(Innovative forms)

X- “അടുക്കള തോട്ടം”

വിട്ടിലൊരു അയൺ റിച്ച് അടുക്കള തോട്ടം

ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കൂടുതൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗ്ഗങ്ങളു നമ്മുടെ റീട്ടു മുറ്റത്ത് നട്ടു വളർത്താം.

- അഗസ്ത്യചീര
- വേലി ചീര
- ചേമ്പ്
- മുരിങ്ങയില
- വള്ളിപ്പയർ
- ചീര
- പപ്പായ
- പാവൽ
- നെല്ലി
- മത്തൻ
- Passion fruit
- തക്കാളി

നമുക്ക് നാട്ടുറിവുകളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കാം.

XI-അനീമിയ പ്രതിരോധത്തിലെ നാട്ടറിവുകൾ
വീളർച്ച തടയുന്നതിനുള്ള ചില നാട്ടു വഴികളു് ചുവടെ കാണാം

- ഇരമ്പ് പാത്രങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ചിലമ്പാണി, തൊട്ടാവാടി, കറിവേപ്പില, മത്തയില എന്നിവ കരിപ്പട്ടിയും പച്ചരിയും ചേർത്ത് അരച്ച് കുറുക്ക് തയ്യാറാക്കൽ
- അശോകപ്പൂവ് കരിപ്പട്ടിയുമായി ചേർന്ന കുറുക്ക്
- ഞാവൽ പഴം കഴിക്കുന്നത്
- കൂവരക് കുറുക്ക്
- കരുമുളകിട്ട് പാൽ തിളപ്പിച്ചു കുടിച്ചാൽ വീളർച്ച മാറും
- വാഴപ്പിണ്ടി ജ്യൂസ്
- വാഴക്കുന്ന് പായറും ചേർത്ത തോരന്ത്
- റോബസ്റ്റ പഴം

XII- ഇനി നമുക്ക് അനീമിയ സംബന്ധിച്ച ക്വിസ് ആയാലോ?

Anaemia -Quiz

നമ്പർ	ചോദ്യം	ഓപ്ഷൻ	ഉത്തരം
1	കട്ടികാലത്ത് വിളർച്ചയുടെ ഏറ്റവും സാധാരണ കാരണം	a) വിട്ടുമാറാത്ത രോഗം b) പോഷകാഹാരക്കുറവ് c) പകർച്ചവ്യാധി d) പാരമ്പര്യം	പോഷകാഹാരക്കുറവ്
2	താഴെ പറയുന്നവയിൽ അയണിന്റെ ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത് തിരഞ്ഞെടുക്കുക	a) തേയില b) കോളപോലുള്ള കാർബണൈറ്റേറ്റ് പാനീയങ്ങൾ c) വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ d) കാൽസ്യം അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ	വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ ആഹാരങ്ങൾ
3	താഴെ പറയുന്നവയിൽ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് ആഗിരണം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഏതെല്ലാം ആണ്?	a) മാംസ്യം ,മുട്ട ,മൽസ്യം b) പാൽ c) പച്ചക്കറികൾ d) ഇലക്കറികൾ	മാംസ്യം ,മുട്ട ,മൽസ്യം (ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അയൺ ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് ആഗിരണം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതാണ്)
4	താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവമുള്ള ഭക്ഷ്യ വസ്തു	a) പാൽ b) പയർ / പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ c) ഇലക്കറികൾ d) ഈന്തപഴം	പാൽ (പാലിൽ ഇരുമ്പ്, വൈറ്റമിൻ സി എന്നിവ ഇല്ല)
5	താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതാണ് ഇരുമ്പ് സമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ കൂടെ കഴിക്കാൻ പാടില്ലാത്തത്	a) നാരങ്ങ b) പാൽ ചായ / കട്ടൻ ചായ c) എള്ള് d) ശർക്കര	പാൽ ചായ / കട്ടൻ ചായ (ചായയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ടാനിനം പാലിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാൽസ്യവും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന ഇരുമ്പിന്റെ അളവിനെ കുറയ്ക്കുന്നു. അതിനാൽ പ്രധാന ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെ പാൽ ചായ / കട്ടൻ ചായ ഉപയോഗിക്കാതെ ഇരിക്കുക)

Anaemia -Quiz

6	<p>വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണം അല്ലാത്തത് എന്ത്?</p>	<p>a) വിളറിയ ചർമ്മം b) ക്ഷീണം c) തലകറക്കം d) ചൊരിച്ചിൽ</p>	<p>ചൊരിച്ചിൽ (വിളർച്ചയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ ആണ് വിളറിയ ചർമ്മം, ക്ഷീണം, തലകറക്കം, തലവേദന, ഓക്കാനം, ദഹിക്കാത്ത സാധങ്ങളോടുള്ള ആഗ്രഹം, സ്പൂൺ പോലുള്ള നഖങ്ങൾ മുതലായവ)</p>
7	<p>വിളർച്ച തടയാൻ എന്ത് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം?</p>	<p>a) ഇരുമ്പ് b) കോപ്പർ c) സിങ്ക് d) ഹോസ്റ്റോസ്</p>	<p>ഇരുമ്പ് (വിളർച്ച തടയുന്നതിന് നാം ഇരുമ്പു സത്തു അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ ആയ സോയ, ഇലക്കറികൾ, പാവയ്ക്കാ, പേരയ്ക്ക നെല്ലിട മുതലായ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക)</p>
8	<p>രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് 10 ൽ താഴെ ആകുന്ന അവസ്ഥയെ എന്ത് പറയുന്നു</p>	<p>a) വിളർച്ച b) അതിസാരം c) ഇസിനോഫിലിയ, d) ക്ഷയം</p>	<p>വിളർച്ച (രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് 10 ൽ കുറയുന്നതിനെ ആണ് വിളർച്ച അഥവാ അനീമിയ എന്ന് പറയുന്നത്)</p>
9	<p>അയൺ ന്റെ ആഗിരണത്തിനു ഏതു വിറ്റാമിൻ ഉള്ള ഭക്ഷണം ആണ് കഴിക്കേണ്ടത്</p>	<p>a) സി b) ഡി c) ഇ d) കെ</p>	<p>വിറ്റാമിൻ സി</p>
10	<p>ഇരുമ്പിനെ കൂടാതെ അനീമിയ തടയുന്നതിന് ആവശ്യമായ ഘടകം</p>	<p>a. വിറ്റാമിൻ സി b. വിറ്റാമിൻ ബി12 c. മഗ്നീഷ്യം d. കാൽസ്യം</p>	<p>വിറ്റാമിൻ ബി12</p>
11	<p>നാഡീ വൃഹത്തിനും അനീമിയക്കും ബാധകമാകുന്ന വിറ്റാമിൻ ഏതാണ്</p>	<p>a. വിറ്റാമിൻ ബി 12 b. വിറ്റാമിൻബി 6 c. വിറ്റാമിൻബി9 d. വിറ്റാമിൻ ബി1</p>	<p>വിറ്റാമിൻ ബി 12</p>

Anaemia -Quiz

12	അനീമിയക്ക് അയൺ ഗുളിക കഴിച്ച ശേഷം ക്ഷീണം മാറുന്നതും വിശപ്പ് ഉണ്ടാകാൻതുടങ്ങുന്നതും എത്ര നാളിന് 3 2ശേഷം ആണ്	<ul style="list-style-type: none"> a. 2 ദിവസം b. 5 ദിവസം c. 10ദിവസം d. രണ്ടാഴ്ച 	2 ദിവസം
13	ചുവന്ന രക്താണുനിൽ പ്രധാനമായും(ഹീമോഗ്ലോബിൻ) അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മൂലകം ഏതാണ്	<ul style="list-style-type: none"> a. ഇരുമ്പ് b. സിങ്ക് c. നിക്കൽ d. മെർക്കറി 	ഇരുമ്പ്
14	രക്തത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അളവു കുറഞ്ഞു വന്നാൽ ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്ന അവയവം	<ul style="list-style-type: none"> a. ഹൃദയം b. കരൾ c. വൃക്ക d. കടൽ 	ഹൃദയം
15	അനീമിയക്കു കാരണമാകുന്ന വിര	<ul style="list-style-type: none"> a. നാടവിര b. കൃമി c. ഉരുണ്ടവിര d. കൊക്കോപ്പുഴു 	കൊക്കോപ്പുഴു