

রক্তাল্পতার প্রতিরোধ (Preventing Anaemia)

অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর জন্য নির্দেশিকা

অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর করণীয় বিষয় :-

➤ গর্ভবতী মহিলাদের জন্য-

- ১) প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার যত শীঘ্র সম্ভব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নাম নথিভুক্ত করা নিশ্চিত করুন।
- ২) সুষম আহারের খাদ্যতালিকা অনুযায়ী খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখা হচ্ছে কিনা পর্যালোচনার জন্য গৃহ পরিদর্শন (হোমভিজিট) করুন এবং প্রসবের সময় পর্যন্ত নিয়মিত হোম ভিজিট করুন।
- ৩) গর্ভবতী মহিলা এবং শিশুর জন্মের প্রথম ৬ মাস পর্যন্ত মায়েদের বেশি পরিমাণে সবুজ শাক সবজি খাওয়ার পরামর্শ দিন এবং তাদের প্রোটিন সমৃদ্ধ আমিষ খাদ্য খাওয়ার কথাও বলুন।
- ৪) গর্ভবতী মহিলার এ.এন.সি-তে হিমোগ্লোবিন পরীক্ষা নিশ্চিত করুন।
- ৫) গর্ভাবস্থাকালীন দ্বিতীয় ট্রেমাসিকের সময় কুমিনাশক ওষুধ খাওয়ান।
- ৬) সব গর্ভবতী মহিলারা প্রতিদিন আই.এফ.এ ট্যাবলেট সঠিক পরিমাণে খাচ্ছে কিনা সেটি হোম ভিসিটের সময় নিশ্চিত করুন।
- ৭) শিশুর জন্মের পরে প্রথম সপ্তাহে পরিদর্শন করুন এবং প্রসবের পর মহিলাদের আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ৮) মহিলাদের গর্ভাবস্থা ও প্রসবের পরে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।



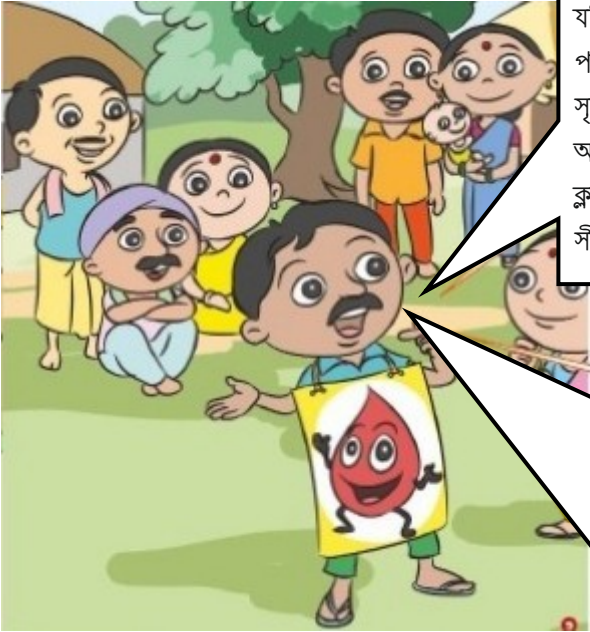
➤ কিশোরী মেয়েদের জন্য-

- ৯) মাসিক হোম ভিসিটের সময় / ভি.এইচ.এস.এন.ডি / সুপুষ্টি দিবসে / অন্ত্রপ্রাশন দিবসে যেখানে অঙ্গনওয়াড়ী কর্মীর সাথে সাক্ষাৎ হচ্ছে বেশ কিছু কিশোরী মেয়েদের সেখানে রক্তাল্পতা প্রতিরোধের জন্য আই.এফ.এ ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের জন্য-
- ১০) হোম ভিসিটের সময় পরিবারকে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের আই.এফ.এ সিরাপ খাওয়ার পরামর্শ দিন।
- ১১) মাসিক ভি.এইচ.এস.এন.ডি/সুপুষ্টি দিবসে/অন্ত্রপ্রাশন দিবসে সবাইকে আয়রন সমৃদ্ধ খাদ্য খাওয়ার পরামর্শ দিন।

রক্তাল্পতা প্রতিরোধ (Preventing Anaemia)



রাস্তায় অনেক গ্রামবাসী জড়ো হয়েছেন নটক দেখতে। পিক্কি, তার শাশুড়ি ও অঙ্গনওয়াড়ী দিদিরাও সেখানে গেছেন।

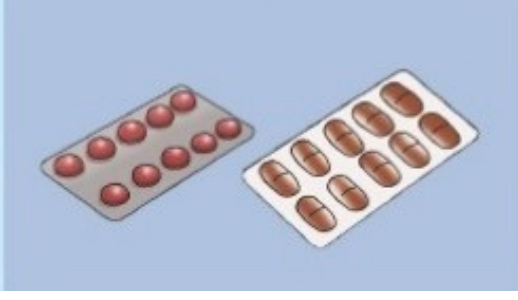


আমি হিমোগ্লোবিন, আমি একটি পদার্থ যে রক্তকে লাল করি এবং ফুসফুস থেকে অক্সিজেন দেহের অন্যান্য অঙ্গে বয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করি। যদি আমাদের শরীরে যথেষ্ট পরিমাণে অক্সিজেন না থাকে, তাহলে পরিমাণ মতো অক্সিজেন অঙ্গগুলিতে পৌঁছায় না ও অঙ্গের কাজে বাধা সৃষ্টি হয়। ফলে, আমাদের শরীর সহজেই ক্লান্ত হতে শুরু করে এবং আমরা পুরো শক্তি ব্যবহার করে কাজ করতে পারি না। আমরা মানসিক ক্লান্তি অনুভব করি। তাই হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ যখন একটি নির্দিষ্ট সীমার নিচে নেমে যায়, আমরা তাকে রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া বলি।

বিভিন্ন কারণে আমাদের দেহে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমতে পারে :-

- * যখন আমরা হিমোগ্লোবিন তৈরির জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্যগুণ যুক্ত খাবার যেমন আয়রন, ফলিক অ্যাসিড, ভিটামিন বি-১২ যথেষ্ট পরিমাণে গ্রহণ করি না। এগুলি আমরা সবুজ শাক, সবজি, ডাল, দুধ, দুধ জাতীয় খাদ্য ও অন্যান্য প্রোটিনযুক্ত খাবার থেকে পাই।
- * আয়রন শোষণের জন্য দৈনন্দিন খাবারে ভিটামিন-সি থাকা প্রয়োজন, যা লেবু জাতীয় ফল ও সবুজ শাক-সবজিতে থাকে।
- * অনেকসময় আমরা যথেষ্ট পরিমাণ আয়রন গ্রহণ করলেও সেটি অস্ত্র থেকে শোষিত হয় না। কিছু খাবার যেমন চা, কফি-এর মধ্যে এমন কিছু পদার্থ থাকে যা শরীরে আয়রনের শোষণক্রিয়ায় বাধা দেয়। তাই খাবার খাওয়ার আধ ঘণ্টার মধ্যে চা বা কফি খাওয়া উচিত নয়।
- * কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন- টিবি, কিডনি / বৃক্কজনিত রোগ এবং রক্তসংক্রান্ত রোগ যেমন থ্যালাসেমিয়া এবং পাইলস, ম্যালেরিয়া ইত্যাদি যা শরীরে হিমোগ্লোবিন তৈরিতে বাধা দেয় বা কোষগুলিকে ধ্বংস করে।

লৌহ সমৃদ্ধ আই.এফ.এ ট্যাবলেট ও কুমিনাশক ট্যাবলেট



- গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসের পরবর্তী ছয় মাস প্রতিদিন অন্তত একটি করে আই.এফ.এ. ট্যাবলেট অর্থাৎ ১৮০টি আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খান।
- আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খাওয়ার সময় বা ২ ঘণ্টার মধ্যে (আগে বা পরে) ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট খাবেন না।
- গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে অর্থাৎ ১২ সপ্তাহ পর একটি কুমিনাশক অ্যালবেন্ডাজোল ট্যাবলেট খান।

লৌহ সমৃদ্ধ খাবার



লেবু জাতীয় ফল এবং সবুজ শাক সবজি



চাল, ডাল, গম এবং বাজরা জাতীয় খাবার



মটরশুটি, সীম, বাদাম, কিশমিশ ইত্যাদি।

গর্ভবতী মহিলাদের পরামর্শ

- আপনার খাবারে সবুজ শাক, সবজি, দুধ, দই ও প্রোটিন জাতীয় খাবার রাখুন।
- রাতের খাবার খাওয়ার পর একটি আই.এফ.এ. ট্যাবলেট খান এবং আই.এফ.এ. এর পাতাটি শেষ হওয়ার আগে নিকটতম সাবসেন্টার থেকে নতুন পাতা সংগ্রহ করুন।
- মনে রাখবেন গর্ভাবস্থায় মায়েদের শারীরিক সুস্থতা এবং শিশু ও মায়ের রক্ত উৎপাদনের জন্য আয়রন / লৌহ সমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজনীয়।

রক্তাশ্রিত লক্ষণ



বিরক্তি ভাব



দুর্বলতা



হাঁপানি



ক্লান্তি

রক্তাশ্রিত সম্পর্কে আমরা কী জানি?

রক্তাশ্রিত কারণ

যদি রক্তের উৎপাদন হ্রাস পায় বা যদি শরীর থেকে রক্ত বেরিয়ে যাওয়ায় রক্তের পরিমাণ কমে যায়



রক্তাশ্রিত লক্ষণ

তালু, পায়ের তলে, নখ এবং জিভে ফ্যাকাসে ভাব



রক্তাশ্রিত প্রতিরোধ

আই. এফ. এ. ট্যাবলেট, লৌহ সমৃদ্ধ খাবার এবং কৃমিনাশক ট্যাবলেট খাওয়া

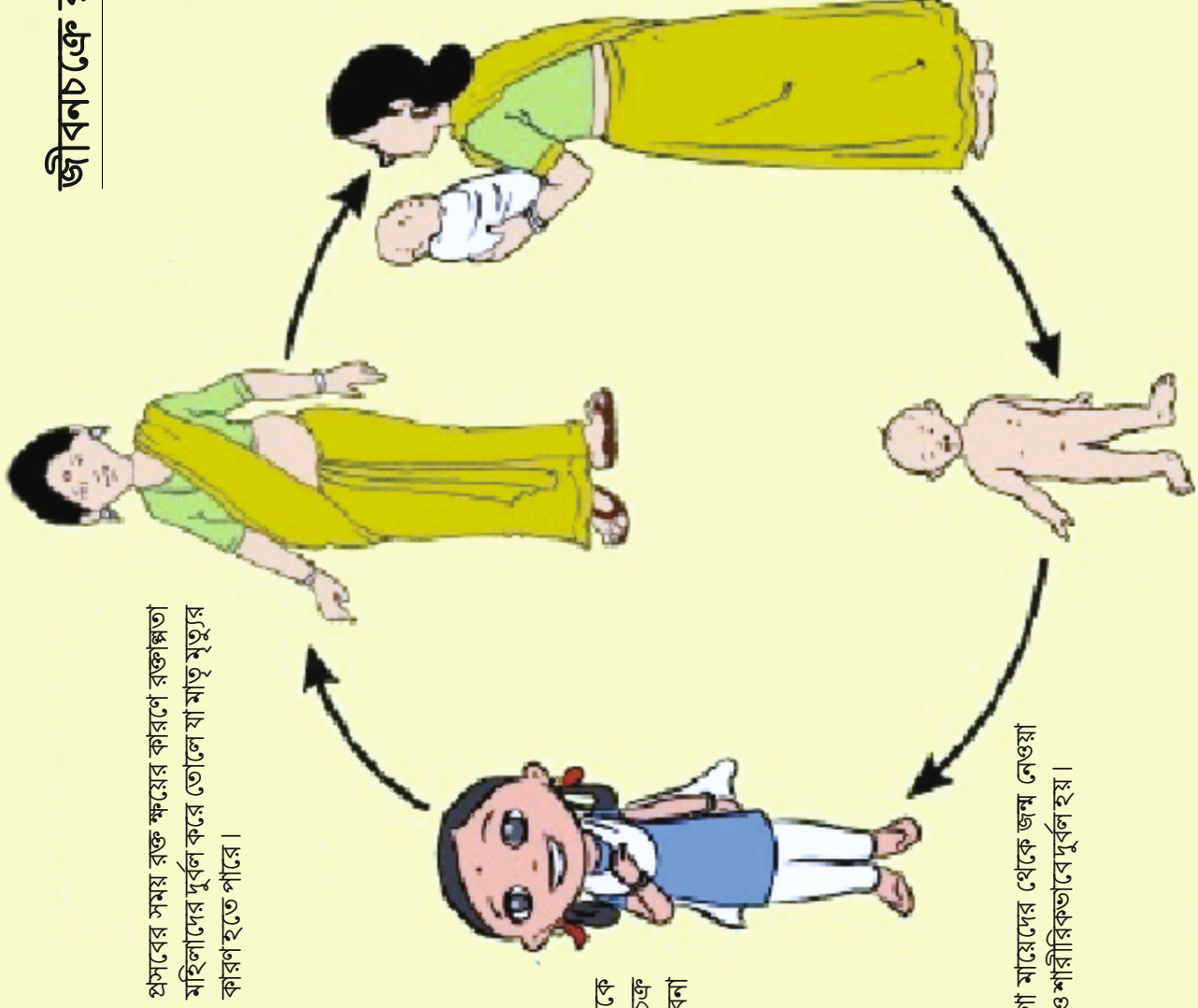


লৌহ সমৃদ্ধ খাবার

সবুজ শাক সজি, লেবুজাতীয় খাদ্য, চাল, ডাল, গম, বাজরা, মটরশুটি, সীম, বাদাম, কিশমিশ এবং প্রাণীজ প্রোটিনযুক্ত খাবার যেমন দুধ, ডিম, মাছ, মুরগীর মাংস ইত্যাদি



জীবনচক্রে রক্তপ্লতার প্রভাব





আই এফ এ সিরাপ করে রক্তাল্পতা প্রতিরোধ,
শিশুরা যেন আয়রনযুক্ত খাবার খায় রোজ।
৬ মাস অন্তর বছরে দু'বার,
কৃমিনাশক খাওয়াতে যেন ভুলো না প্রতিবার।



unicef
for every child

আয়রনের গুরুত্ব

বুঝিয়ে বলুন

আয়রনের গুরুত্ব:

- রক্তের একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হল আয়রন, যা শরীরে অক্সিজেন চলাচল করতে সাহায্য করে।
- রক্তে আয়রনের পরিমাণ শরীরের প্রয়োজনের তুলনায় কম থাকলে রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া হয়।
- ৬ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধই শিশুর আয়রনের অভাব মেটানোর জন্য যথেষ্ট। ৬ মাসের পর শিশুর জন্য অতিরিক্ত আয়রনের প্রয়োজন হয়, যা মায়ের বুকের দুধে এবং অনেক সময় পরিপূরক খাবারে প্রয়োজনমতো এবং যথেষ্ট পরিমাণে থাকে না।
- শরীরে ভিটামিন C ও ভিটামিন B12 এর অভাব থেকেও রক্তাল্পতা হতে পারে।
- শরীরে কৃমি (hookworm) থাকলে রক্তাল্পতা দেখা দেয়।

রক্তাল্পতার প্রভাব:

- শিশুদের ক্ষেত্রে রক্তাল্পতা নিম্নলিখিত সমস্যাগুলি তৈরি করে—
- ক্রান্তবোধ করে, প্রায়শই ঘুম পাবে, হাঁফিয়ে যাবে, চোখের নীচের পাতার ভিতরের দিক, জিভ, চামড়া ও হাতের তালু সাদাটে বা ফ্যাকাসে হয়ে যাবে। খাবারে অনিচ্ছা, হাতে পায়ে খিঁচ ধরে।
- মনোযোগের অভাব ঘটায়, বুদ্ধি ও বিকাশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, নতুন কিছু শিখতে সমস্যা তৈরি করে, শিশুর বৃদ্ধি এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) রক্তাল্পতা কাকে বলে?
- ২) শিশুর ৬ মাস বয়সের পর কেন রক্তাল্পতা দেখা দিতে পারে?
- ৩) রক্তাল্পতা হলে শিশুর কী কী সমস্যা হয়?



৬ মাস থেকে ৬০ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের জন্য আই এফ এ সিরাপের গুরুত্ব

বুঝিয়ে বলুন

- প্রতিটি শিশুকে আই এফ এ সিরাপ খাওয়াতে হবে। এ ব্যাপারে ASHA কর্মীদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে হবে। তাঁরা মায়েদের হাতে আই এফ এ সিরাপের বোতল তুলে দেবেন, এবং কিভাবে তা বাড়িতে সংরক্ষণ করতে হবে জানাবেন। যদিও বাড়িতে গিয়ে নিজেদের তত্ত্বাবধানে শিশুকে আই এফ এ সিরাপ খাওয়ানোর দায়িত্ব ASHA কর্মীদের।
- আই এফ এ সিরাপ-এর ডোজ : ১ এম.এল. সপ্তাহে দু'বার, ৬ থেকে ৬০ মাস বয়সের শিশুদের জন্য।
- কৃমির উপদ্রব সারাতে ১২-২৩ মাস-এর শিশুর জন্য ছয় মাস অন্তর ২ অ্যালবেনডাজোল বড়ি এবং ২-৫ বছর-এর শিশুর জন্য ১টি অ্যালবেনডাজোল বড়ি খাওয়াতে হবে।
- 'মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'-এ আই এফ এ সিরাপ খাওয়ানো সম্পর্কে তথ্য নথিভুক্ত করতে হবে।
- রক্তাল্পতায় ভোগা শিশুকে চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) কৃমির উপদ্রব সারাতে কী করতে হবে?
- ২) কেমন করে আই এফ এ সিরাপ খাওয়াতে হবে?
- ৩) 'মা ও শিশু সুরক্ষা কার্ড'-এ কী নথিভুক্ত করতে হবে?



রক্তাল্পতা প্রতিরোধ ও খাবারের ভূমিকা

বুঝিয়ে বলুন

- শিশুদের ০-৬ মাস বয়স পর্যন্ত কেবলমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। শিশুদের ৭-২৪ মাস বয়স পর্যন্ত মায়ের বুকের দুধের সঙ্গে পরিপূরক খাবার খাওয়াতে হবে।
- আয়রনযুক্ত খাবার নিয়মিত খাওয়া প্রয়োজন। যেমন - নটে শাক, কলমি শাক, কুলেখাড়া শাক, ফুলকপিঁর পাতা, সজনে শাক, ডাল, অঙ্কুরিত ছোলা, তিল, আখের গুড় ইত্যাদি।
- মাছ, মাংস, ডিম রক্তাল্পতা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।
- খাবারের তালিকায় লেবুজাতীয় ফল যেমন - পাতি লেবু, কমলা লেবু, মৌসমি লেবু, বাতাবি লেবু রাখা প্রয়োজন, কারণ এগুলি শরীরকে আয়রনের জোগান দিতে সাহায্য করে।

পরে প্রশ্ন করুন

- ১) আয়রন আছে এমন কয়েকটি খাবারের নাম বলুন?
- ২) লেবুজাতীয় ফল খাবারের তালিকায় রাখা উচিত কেন?

