

महिलाओं में रक्तअल्पता – एक अध्ययन

डॉ० पूजा पालीवाल

असिस्टेंट प्रोफेसर गृह विज्ञान वी०श०के०च०रा०स्नातकोत्तर महाविद्यालय

डाकपत्थर देहरादून उत्तराखण्ड

किसी भी देश या समाज के विकास मापकों को महिलाओं और बच्चों की स्थिति ही स्पष्ट करती है, क्योंकि शिक्षा जहाँ देश का भविष्य है वहीं स्त्री उसकी पहली शिक्षिका, पोषिका और दिग्दर्शिका है, लेकिन वर्तमान समय में तमाम प्रयासों के बाद भी देश में महिलाओं में स्वास्थ्य स्तर पर अभी भी दशा चिंतनीय है। किसी भी महिला को अपने दैनिक कार्य करने, बिमारियों की रोकथाम तथा सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव के लिए अच्छे भोजन की आवश्यकता होती है, परन्तु फिर भी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक सामना करना पड़ता है। इसके कारण थकावट कमजोरी, अशक्ता तथा खराब स्वास्थ्य होता है। महिलाएं भारत में भोजन तभी करती हैं, जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो। अर्थात् सबसे अन्त में खाती हैं, और कई बार अधूरा भोजन ही ग्रहण करती हैं। और कुपोषित होती रहती हैं।

भारत सहित विश्व के अनेक भागों में महिलाओं के लिए भोजन के विषय में कुछ गलत परम्पराएं व विचार धाराएँ प्रचलित हैं जैसे-

9- लड़कियों को लड़कों की अपेक्षा कम भोजन की जरूरत होती है। लेकिन यह बहुत ही गलत में है, अधिकतर समाज लड़कियों/महिलाएँ पुरुषों की भौतिक कठोर शारीरिक श्रम करती हैं। इसलिए उन्हें भी उतनी ही स्वस्थ रहने की जरूरत होती है। जिन बालिकाओं को बचपन में सही तरीके से भोजन मिलता है वे स्वस्थ रहती हैं तो बड़े होकर उन्हें पढ़ाई या काम करने में कम समस्याएँ होती हैं, और वे स्वस्थ स्त्रियाँ बनती हैं।

2- यह मिथ्या कि गर्भावस्था तथा स्तनपान के काल में कुछ खाद्य पदार्थों से परहेज करना चाहिए। कुछ समुदायों में आज भी ऐसा विश्वास है कि महिला को अपने जीवन में कुछ खास कालों में कुछ विशेष पदार्थों से परहेज करना चाहिए। जैसे-माहवारी के समय, गर्भावस्था, प्रसव के तुरन्त पश्चात का समय, स्तनपान कराने के समय या रजोनिवृत्ति के समय शामिल हो सकता है। जब कि इसके

विपरीत वास्तविकता यह है कि महिला को हर काल में हमेशा ही पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है।

3- अधिकांश घरों में महिलाएँ परिवार के सभी सदस्यों को भोजन कराने के उपरान्त ही भोजन ग्रहण करती हैं। ऐसी स्थिति में वह कई बार केवल बचा हुआ भोजन ही खाती हैं। यह कोई स्वस्थ प्रथा नहीं है। गर्भावस्था में या प्रसव के तुरन्त पश्चात तो यह खतरनाक भी हो सकता है। पौष्टिक भोजन न केवल बिमारियों की रोकथाम करता है, बल्कि बीमार व्यक्ति को फिर से जल्दी स्वस्थ होने में सहायक होता है। लड़कियों तथा महिलाओं को आवश्यकता से कम भोजन या कम पौष्टिक भोजन मिलता है, इसलिए उनके बीमार पड़ने की संभावना अधिक होती है, और वे एनीमिया से ग्रसित हो जाती हैं।

एनीमिया का अर्थ है, शरीर में खून की कमी। हमारे शरीर में हिमोग्लोबिन एक ऐसा तत्व है जो शरीर में खून की मात्रा को बताता है। पुरुषों में इसकी मात्रा 92-96 : तथा महिलाओं में 99-98: के बीच होना चाहिए।

- यह तब होता है, जब शरीर के रक्त में लाल कणों या कोशिकाओं के नष्ट होने की दर, उनके निर्माण की दर, से अधिक होती है। इसकी कमी से कोशिकाओं को आक्सीजन नहीं मिल पाता है।
- किशोरावस्था और रजोनिवृत्ति के बीच की आयु में एनीमिया सबसे अधिक होता है।
- भारत में ८०: से अधिक गर्भवती महिलाएं एनीमिया से पीड़ित हैं।

इस बीमारी से महिलाओं को अन्य बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है। एनीमिया से पीड़ित महिलाओं की प्रसव के दौरान मरने की संभावना सबसे अधिक रहती है। एनीमिया रक्त की सबसे सामान्य समस्या है। यह कई तरह का होता है। जिसके कारण अलग-अलग होते हैं। जैसे एनीमिया मुख्य रूप से तीन प्रकार का होता है।

- हेमरेज या लगातार रक्त बहने से रक्त की मात्रा कम हो जाना ।
- रक्त कोशिकाओं का अत्यधिक मात्रा में नष्ट हो जाना ।
- लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में कमी आ जाना ।
- इसके अलावा फोलेट, विटामिन बी१२ और विटामिन । की कमी, संक्रमण, लंबी बीमारी या आनुवांशिक कारण भी प्रमुख है।
- **आयरन की कमी-** पूरे विश्व में आयरन की कमी को एनीमिया का सबसे प्रमुख कारण माना जाता है। लाल रक्त कणिकाएँ, बोन मैरो में बनती है। इनका जीवनकाल सिर्फ ४ महिने होता है। शरीर को लाल रक्त कणिकाओं के निर्माण के लिए आयरन, विटामिन बी१२ और फोलिक एसिड की आवश्यकता होती है। अगर इनमें से एक या अधिक पोषक तत्वों की कमी होती है तो एनीमिया हो जाता है। महिलाओं में आयरन की कमी ज्यादा होती है। विशेष रूप से उन महिलाओं में, जो धूम्रपान करती है या जिन्हें मासिक धर्म के दौरान ब्लिडिंग ज्यादा होती है। शिशु के विकास के कारण गर्भवती महिलाओं में भी आयरन की कमी हो जाती है। कैंसर के कारण छोटी आँत में दरार आने से और पेट में अल्सर होने से भी आयरन के अवशोषण में कमी आ जाती है। इसके अलावा बबासीर और हार्निया से पीड़ित महिलाओं में एनीमिया की आंशका बढ़ जाती है। इसके **लक्षण** इस प्रकार से है।
१-कमजोरी या थकान या ध्यान केंद्रित करने में कमी आ जाना।
- २- एनीमिया का लगातार बना रहना तंत्रिका तंत्र संबंधी गड़बड़ी कर देता है। विशेषकर महिलाओं में चिड़चिड़ापन पैदा करता है। गंभीर होकर यह अवसाद का रूप ले लेता है। ३- सांस फूलना और चक्कर आना- विशेषकर लेटकर एवं बैठकर उठने में। हृदयगति का तेज होना, चेहरे एवं पैरों पर सूचन दिखाई देना त्वचा, नाखून और मसूड़ों का पीला पड़ जाना।
- महिलाओं में इसका होने का **प्रमुख कारण** लौहे तत्व वाली चीजों का उचित मात्रा में सेवन न करना बार-बार गर्भधारण करना, माहवारी में अधिक मात्रा में खून जाना, शौच, उल्टी, खोंसी के साथ खून का बहना, कुपोषण, अज्ञानता आदि है।
- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण ४ (छंजपवदंस थंडपसल भ्मंसजी नतअमल. छथै४) के अनुसार १५ से ४६ वर्ष की महिलाओं में एनीमिया का प्रसार ५३: और १५ से १६वर्ष की किशोरियों में ५४: है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट २०१३ के अनुसार विश्व की आबादी का छठा हिस्सा एनीमिया से ग्रस्त है। रिपोर्ट के अनुसार इनमें ६३: मामले निम्न और मध्यम आय वाले देशों के थे।
- हमारे देश में हर तीन में से एक महिला एनीमिया की शिकार है। गर्भवती महिलाओं में यह स्थिति ज्यादा है। करीब ५७.८: गर्भवती महिलाएँ एनीमिया से पीड़ित है।
- जैन एन व अन्य (२०१२) में ऋषिकेश, उत्तराखण्ड (भारत) के सरकारी स्कूल के ५-१६ साल की आयु के बच्चों में एनीमिया के प्रसार का आंकलन करने के लिए एक अनुसंधान का आयोजन किया गया। २०० स्कूल बच्चों में प्रासंगिक इतिहास शारीरिक परीक्षा, हीमोग्लोबिन आदि को देखा गया। परिणाम से पता चला कि ५६.३: बच्चों में एनीमिया था। जिनमें से लड़कियों में एनीमिया (६६.६:) से अधिक था। बच्चों की सामाजिक आर्थिक स्थिति के साथ-साथ हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ जाता है। निम्न आर्थिक स्थिति वाले लगभग सभी बच्चे (६०.६०:) प्रतिशत एनीमिया से ग्रसित थे।
- डॉ० आर० परिहार व अन्य (२०१५) आयरन की कमी से होने वाली एनीमिया का प्रबंध वर्तमान चुनौतिया पर अध्ययन किया। आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया मुख्य रूप बच्चों, किशोरियों व गर्भवती महिलाओं को प्रभावित करता है। छछडठएक्स और प्लेट द्वारा किये गये सर्वे में पाया कि ७०: अधिक किशोरियों व गर्भवती महिलाएँ एनीमिया से ग्रसित है। इसके अतिरिक्त उच्च आर्थिक स्थिति वाली शिक्षित जनसंख्या भी लगभग ५०: बच्चों किशोरियों एवं गर्भवती महिलाएँ एनीमिया से ग्रसित है।
- **वैश्विक पोषण रिपोर्ट २०१७** के अनुसार प्रजनन उम्र ; १५ से ४६ वर्ष की

महिलाओं में करीब आधी ; ५१

फीसदी एनीमिया से पीड़ित हैं। वर्ष २०१५-१६ में चौथे राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण ;एनएफएचएस .४ में इतनी ही आबादी ;५३ **फीसदी** के एनीमिक होने का अनुमान लगाया गया था।

- एनीमिया उन्मूलन एक चुनौती है, पर हेल्थ मैनेजमेंट इन्फार्मेशन सिस्टम ऑफ इंडिया के आकड़ों पर आधारित एक नये अध्ययन से पता चला है कि गंभीर एनीमिया का स्तर आर्थिक रूप से बेहतर राज्यों जैसे- तेलंगना(६-१०:) और आंध्र प्रदेश में (६-८:) अधिक पाया गया है। हमें यह भी समझना होगा कि भारत में एनीमिया क्यों लगातार बना हुआ है। इसे समझने के लिए हमें महिला के पूरे जीवनकाल को समझना होगा। एनीमिया का दुष्चक्र जन्म के पहले वर्ष से ही शुरू हो जाता है। खासकर बालिकाओं को आयरन से भरपूर खाद्य सामग्री उपलब्ध नहीं होती। बालिका जैसे-जैसे बढ़ती है पोषक खुराक से उसकी दूरी और बढ़ती जाती है। एक तो विकास के लिए उसकी आयरन से भरपूर भोजन की जरूरत बढ़ जाती है तो पोषण खुराक से उसकी दूरी और बढ़ती जाती है। मासिक धर्म शुरू होने की वजह से हर महिने उसके शरीर से खून की क्षति भी होती है। ऐसों में अक्सर किशोरियों को एनीमिया हो जाता है। और आगे चलकर गर्भावस्था के दौरान यह और बढ़ जाता है।

खराब पोषण का चक्र पैदा हो रहे अगले व्यक्ति में भी पहुँच जाता है। शोध बताते हैं कि अगर एनीमिया से ग्रसित माँ सुरक्षित रूप से बच्चे को जन्म दे भी देती है तो भी ऐसी माँ से पैदा हुए बच्चों विकास संबंधी दूसरी समस्याओं से ग्रसित होते हैं, और जन्म के समय इनका वजन कम होने की आशंका होने के साथ ही साथ इन बच्चों का प्णफण्स्तर ५ से १०: तक कम हो सकता है। इसलिए एनीमिया से लड़ने के लिए हमें विभिन्न चरणों में इससे लड़ने की योजना बनानी होगी। जैसे कि बचपन में जब यह शुरू होता, किशोरावस्था के लिए जब यह जोर पकड़ा है और गर्भावस्था के दौरान जब इसका प्रभाव दूसरे प्राणी तक भी पहुँचने कि आशंका होती है।

- **उपचार तथा रोकथाम-** एनीमिया का उपचार इसकी गंभीरता और कारणों पर निर्भर करता है। एनीमिया को ठीक होने में ६-८ महीने का समय लग जाता है। क्यों कि हमारा शरीर सीमित मात्रा में ही आयरन का अवशोषण कर पाता है। यदि एनीमिया ज्यादा गंभीर नहीं है तो संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन लेकर इ समस्या को दूर किया जा सकता है। अगर एनीमिया,मलेरिया या परजीवी कीड़ों के कारण है,तो पहले उनका इलाज करें।
- लौह तत्वयुक्त चीजों का सेवन करें।
- विटामिन । एवं विटामिन ६ युक्त खाद्य नदार्थ खाएं।
- गर्भवती महिलाओं एवं किशोरी लड़कियों को नियमित रूप से १०० दिन तक लौह तत्व व फौलिक एसिड की १ गोली रोज रात को खाना खाने के बाद लेनी चाहिए।
- महिलाओं को जल्दी-जल्दी गर्भधारण से बचना चाहिए।
- भोजन के बाद चाय के सेवन बचें,क्यों कि चाय भोजन से मिलने वाले जरूरी पोषक तत्वों को नष्ट करती है।
- काली चाय एवं कॉफी पीने से बचें।
- खाना लोहे की कड़ाही में पकाएं।
- आयरन के अच्छे स्रोतों में लाल मांस,साबुत अनाज,अण्डे,हरी पत्तेदार सब्जियाँ,मटर,बदाम,फलियाँ,किशमिश आदि आहार में अवश्य शामिल करें।
- खून की कमी को दूर करने के लिए सोयाबीन बहुत ही महत्वपूर्ण है। सोयाबीन की दाल आहार में अवश्य शामिल करें।

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन के तहत एनीमिया से निपटने के लिए उठाये गये कदम

एनीमिया मुक्त भारत(।डठ)-इसे वर्ष २००६ में एनीमिया की वार्षिक दर में १ से ३ : तक गिरावट लाने के लिए,गहन राष्ट्रीय आयरन प्लस पहल ;पूजमदेपिमक छंजपवदंस प्तवद च्चने प्दपजपंजपम छप्चद्द कार्यक्रम के एक भाग के रूप में शुरू किया गया था।

एनीमिया मुक्त भारत ;।डठ) कार्यक्रम में ६-५६ महिने के बच्चों, ५-६ वर्ष की किशोरियों, १०-१६ वर्ष के

किशोरों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को पिशेष रूप से लक्षित किया गया है।

साप्ताहिक लौह और फोलिक अम्ल अनुपूरण; ममासल प्तवद दक थ्वसपब ।बपकैनचचसमउमदजंजपवद.धैदरू

एनीमिया के उच्च प्रसार की चुनौती को रोकने के लिए इस कार्यक्रम को लागू किया गया। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत साप्ताहिक रूप से लौह फोलिक अम्ल की गोली और इंजेक्शन का प्रावधान है। कृमि संक्रमण को रोकने के लिए एल्बेंडजोल;।सइमदकंक्समद्ध प्रदान किया जाता है।

प्रधानमंत्री मातृत्व सुरक्षा अभियान ;चैड।द्ध -यह एनीमिया की जांच और उपचार के लिए विशेष चिकित्सा अधिकारियों की मदद से प्रत्येक माह की ६ तारीख को आयोजित किया जाता है। एनीमिया से लड़ने के लिए यह भी आवश्यक है कि स्वच्छता संबंधी सुविधा उपलब्ध करवाना भी एनीमिया का हिस्सा होना चाहिए। छथै के आकड़ों का जिलेवार विश्लेषण करने से इस तर्क को और बल मिलता है कि जिन जिलों में २०: से कम घरों में स्वच्छता संबंधी सुविधाएं उपलब्ध है वहाँ ५६: गर्भवती महिलाओं में एनीमिया पाया गया।

सिक्किम में इस लिहाजा से वर्ष २००६-२०१६ के दौरान एनीमिया में ३८.५: कमी आई जो बहुत तेज है। यह ६२.१: से घट कर २३.६: हो गई। जबकि इसी दौरान अन्य राज्य, विश्व स्वास्थ्य संगठन की गंभीर श्रेणी ;झ४०:द्ध में आ गए। ऐसे में यह देखना बहुत जरूरी है कि आखिर कुछ क्षेत्र इस लिहाज से बेहतर प्रदर्शन कैसे कर पा रहे है।

निष्कर्ष- सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता से जुड़ा सह मामला भारत के लिए चुनौतीपूर्ण है क्यों कि गंभीर रूप से एनीमिया के शिकार दुनिया के एक चौथाई और दक्षिण एशिया के ७५: लोग यहीं पर रहते है। राष्ट्रीय पोषण एनीमिया प्रोफिलैक्सिस कार्यक्रम के ५० वर्ष पूरे होने के बाद भी एनीमिया बना है, क्यों कि, पर्याप्त मात्रा में आयरन की खुराक सभी इच्छित लाभार्थियों तक पहुँच जरूर गई,लेकिन वास्तव में उसे खाया नहीं गया है। जैसा कि इंडियास्पेड ने २०१७ की रिपोर्ट में बताया है।

अध्ययन में यह भी कहा गया कि शमहिलाओं की शिक्षा,महिलाओं की आजीविका और घरेलू स्वच्छता में आगे निवेश, महिलाओं और बच्चों के बीच एनीमिया को कम करने के लिए आवश्यक है।शजमीनी स्तर पर शिक्षकों,स्कूल के परामर्श दाताओं और फ्रंटलाइन स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को इस समस्या से जुझने के लिए विशेष

तौर से प्रशिक्षित करना होगा। बड़े स्तर पर एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम को राज्य विशेष की जरूरत के मुताबित बनाना होगा और इसका पूरा नेतृत्व भी राज्य के हाथ में देना होगा, क्योंकि हर राज्य की स्थिति में भारी अंतर है। यदि हम तीव्र गति से इस बीमारी को हराना चाहते है तो यह महिलाओं की सक्रिय भागीदारी के बिना सुनिश्चित नहीं किया जा सकता है। जो देश की आधी आबादी का प्रतिनिधित्व करती है। अतः इसकी समाप्ति के लिए महिलाओं का सशक्त एवं स्वस्थ होना अति आवश्यक है। प्रस्तुत लेख महिलाओं में रक्तअल्पता के कारण रोकथाम, उपचार को प्रस्तुत करने का एक प्रयास है

संदर्भ ग्रन्थसूची :-

- ए दुबे वीरेन्द्र, "गृह विज्ञान प्रसार एवं सम्प्रेषण," स्टार पब्लिकेशन,आगरा २०१२ पृ०७३६
- सिंह अनिता, "आहार एवं पोषण विज्ञान," स्टार पब्लिकेशन,आगरा २०१८ पृष्ठ सं० २१२
- हिन्दुस्तान, २२ फरवरी २०१३ शमीम खान पृष्ठ सं० ११
- दैनिक भाष्कर, ५ नवम्बर २०१५, डॉ० सीमा पृष्ठ सं० ५
- इंडियास्पेड.बाहरी चारु नवम्बर. २७. २०१७;तबीपमअमण्पदकपेचमदकीपदकपण्बवउ द्ध
- [ीजजचेरुध्धुण्कतपीजपपेण्बवउ](#)
- [ीजजचेरुध्ध अपेचमकपण्पद दनजदजपवद](#)
- [ीजजचेरुध्धैवकहंदहवजतप संसपज ज्ञन](#)