IJCRT.ORG ISSN : 2320-2882

INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

महिलाओं की रक्तहीनता को दूर करने में आहार का महत्त्व

मीरा कुमारी

Research Scholar
Dept. of Home Science
Lalit Narayan Mithila University, Darbhanga

Abstract: रक्तहीनता एक अत्यंत ही व्यापक रूप से प्रचलित भारतीय रोगों में से है। अविकसित और गर्म देशों में तो जन-स्वास्थ्य के लिए एक समस्या बनी हुई है। वैसे तो यह रोग सभी आयु समूह के व्यक्तियों को हो जाता है परन्तु गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताए शिशु तथा बच्चे इस रोग के शिकार बड़ी शीघ्रता से हो जाते हैं। रक्त में उपस्थित हीमोग्लोबिन की मात्रा शरीर को प्राप्त लोहे की मात्रा का संकेतक होती है। रक्त की थोड़ी-सी मात्रा लेकर इस तथ्य का निर्धारण सरलता से किया जा सकता है। संसार के विभिन्न भागों में विभिन्न आयु समूह के अनेक व्यक्तियों पर किए इस प्रकार के निर्धारणों पर ही वांछित हीमोग्लोबिन स्तर के मान आधारित होते हैं। जिन व्यक्तियों के रक्त में हीमोग्लोबिन अत्यधिक कम मात्रा में होते हैंए वे रक्तहीनता से पीड़ित होते हैं।

Index Terms - ***रक्तहीनता, गर्भवती*** *हीमोग्लोबिन* ।

Introduction

रक्तहीनताए रक्त की हानिए रक्त का न्यून मात्रा में उत्पादन या बढ़ी हुई मात्रा में रक्त के नष्ट हो जाने से होता है। दोषपूर्ण पोषण या तो आवश्यक पोषक जैसे- लोहाए प्रोटीन के अभाव में होता है या फिर आहार के घटकों का अवहेलना-पूर्वक प्रयोग करने के कारण। रक्तहीनता की दशा में लाल रंग के रक्त-कोषों की संख्या तथा आकार मेंए या हीमोग्लोबिन की मात्रा में या दोनों में ही न्यूवता होने लगती है। यह रक्त की ओषजन को ऊतकों तक ले जाने की योग्यता में कमी कर देता है। इसके परिणामस्वरूप धड़कन होने लगती है तथा कमजोरीए सिर में दर्दए फूलनाए घबराहट प्रदर्शित होती है। विभिन्न प्रकार की रक्तहीनताओं में अतिरिक्त लक्षण भी दिखाई दी है। रक्तहीनता किस प्रकार की हैए यह इस तथ्य पर निर्भर करती है कि वह किसी प्रकार से प्रारंभ हुई है। क्षय-किरण या रेडियमसे अनावरणए अस्थिए अबूंदए जिगर का सिरोसिसए कार्सिनोमा तथा श्वेतरक्तता आदि ऐसी दशाओं के उदाहराण हैं जो कि अस्थि-मज्जा के द्वारा लाल-कोष के निर्माण में बाधक सिद्ध हो सकती है। अधिक मात्रा में रतला चार होनाए आंत्र परजीवी की क्रियाए हेमोलिटिक जीवाणुए ऐसे रासायनिक कर्मक य जैसे-कोलतार के उत्पादनए सल्फोनेमाइड मिश्रण या असामान्य लाल कोष ढांचा का दुष्परिणाम हो सकता है ।

लोह-हीनता के कारण उत्पन्न रक्तहीनता को बहुधा-श्अल्पक्रोमीश् का नाम दिया जाता है जिसका तात्पर्य निम्न रंग तथा सूक्ष्म-पुटीय से होता है। इसका तात्पर्य यह है कि कोष छोटे आकार के हैं । इसमें मुख्य अभाव कोषों में उपस्थित हीमोग्लोबिन की मात्रा का होता है । कोषों की संख्या भी घट सकती है किन्तु उतने रूप में नही जितनी कि हीमोग्लोबिन के तत्वों की घटती है। इस प्रकार की रक्तहीनता को बहुधा द्वितीय प्रकार का या श्पोषकीय रक्तहीनता के नाम से पुकारते है। किन्तु पोषकीय पद का प्रयोग अन्य प्रकार की रक्तहीनता के लिए भी किया जा सकता है । अतः यह पद भ्रमपूर्ण है। किन्तु शरीर में लोह संग्रह की न्यूनता हो जाना इसका मुख्य कारण है। कभी-कभी अल्पक्रोमी रक्तहीनता अत्यधिक प्रोटीनहीनता के अभाव में भी उत्पन्न होती है।

जब कभी प्रौढ़ पुरूषों या स्त्रियों में अल्पक्रोमी रक्तहीनता उत्पन्न होती है । तब रक्त की हानिए चाहे वह रक्त बनने वाले व्रण के द्वारा होए चाहे अन्य किसी कारण सेए इसके कारण के लिए सदैव रजो-निवृति का संदेह किया जाना चाहिए। कतिपय स्त्रियों में रजोनिवृत्ति द्वारा रक्त की हानि पर्याप्त रूप में अधिक मात्रा में हो सकती है तथा परिणामस्वरूप रक्तहीनता हो सकती है। विशेष रूप से यह उस समय होता है जबकि आहार का चयन अत्यंत साधारण होता है। इस प्रकार की हानि की सीमा 2ण्28 से 78ण्96 मिलीग्राम तक पाई जाती है । इसी प्रकार बार-बार रक्त का दान करना भी रक्तहीनता का महत्वपूर्ण कारण है । इस न्यूनता को उस समय तक नहीं रोका जा सकता है जब तक कि अपेक्षाकृत रूप मेंए आहार में अधिक मात्रा में प्रोटीन तथा लोह को प्रयुक्त नही किया जाता है।

जब कभी भी रक्त की हानि होती है तब रक्त का घनफल बनाए रखने के लिए ऊतकों में दव पदार्थ शीघ्रतापूर्वक लिया जाता है। इसी प्रकार एकाकीभूत रूप में हीमोग्लोबीन के स्तर तथा लाल कोषों में न्यूनता आ जाती है। अतः ऐसे व्यक्तियों में रक्तहीनता के लक्षण स्पष्ट रूप से उस समय तक नहीं दिखाई देते हैं जब तक कि रक्त प्रवाह बार-बार या अधिक समय तक नहीं होता

शैशव काल में रक्तहीनता बहुधा होती है तथा इसका जन्म के समय शरीर में लोहे के संग्रह से घनिष्ठ संबंध है। विशेष रूप से यह जुड़वां बच्चों या समय से पूर्व जन्म लेने वाले बच्चों में होती है क्योंकि ऐसी परिस्थितियों में वांछित स्तर नही बन सकता है। ऐसे बच्चों में लोह के संग्रह में न्यूनता होगी। जिनकी माताओं में लोह-हीनता होती है जैसे-जैसे देह आकार में बढ़ोत्तरी होती है वैसे रक्त का घनफल भी बढ़ता जाता है। यदि किसी परिस्थिति में आहार लोहे-युक्त पदार्थए जैसे-अन्नए अण्डे की जर्दीए मांस आदि पर्याप्त मात्रा में सम्मिलित नहीं किए गए तो लोहे के प्रदाय की मात्रा न्यून हो जाच्चेगी तथा रक्तहीनता हो जायेगी। दूसरी ओर जहां पर संग्रह-शक्ति निम्न स्तर की है वहां प्रारंभ अवस्था में ही ऐसे भोजन को सम्मिलित करने की आशा नही की जा सकती है। अतः क्षार की पूर्ति करना आवश्यक हो जाता है।

हीनता की तीव्रता के अनुसार प्रोटीन की मात्रा में 100 से 150 ग्राम तक की वृद्धि की जा सकती है। उदर में अम्ल का अभाव पाचन को अवरूद्ध करता है। अतः वसा युक्त पदार्थों को औसत रूप में या निम्न स्तर पर रखा जाता है द्य प्रोटीन के उपयोग के लिए तथा सामान्य भार पुनः स्थापित करने के लिए कैलरियों की - मात्रा साधारणतया बढ़ा दी जाती है ।

आहार की योजना इस प्रकार बनानी चाहिए कि उसमें पर्याप्त मात्रा में खनिज तथा विटामिन हो । कभी-कभी आहार में लोहा तथा विटामिन के पूरकों में विशेषतः बी-कॉम्पलेक्स को सम्मिलित करने के लिए कहा जाता है। वे पोषण के सामान्य स्तर में सुधार करते हैं किन्तु ये विटामिन बी-12 या लिवर एक्सट्रेक्ट के उपचार का स्थान ग्रहण नहीं करते हैं।

भारत में किए गए एक सर्वेक्षण से विदित हुआ कि औसत भारतीय आहार में लौह-तत्व की विशिष्ट रूप से न्यूनता नहीं होती. परंतु न्यून लौह तत्व जनित रक्तहीनता यहां व्यापक रूप से विद्यमान है । यहाँ आहारीय लौह-तत्व की मात्रा में बहुत बिचलन पाया जाता है । 4000 प्राढ़ कृषि कार्य करने वाले स्त्री-पुरूषों पर किए गए एक सर्वेक्षण द्वारा स्५८ हुआ कि उनमें से 14 प्रतिशत व्यक्ति रक्तहीनता रोग से गंभीर रूप से पीडित थे। उनके रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर प्रति 100 मिलीमीटर रक्त में 8 ग्राम था। गर्भवती स्त्रियों की दशा तो इस रोग की दृष्टि से बड़ी ही गंभीर थी। भारतीय सैनिकों के पोषण स्तर के अध्ययन से ज्ञात हुआ कि अधिक मात्रा में खाद्यान्न युक्त आहार से प्राप्त लौह-तत्व का शोषण उपयुक्त रूप से नहीं हो पाता । एक अन्य सर्वेक्षण 1400 मनुष्यों पर किया गया। इनमें से लगभग 900 मनुष्य लौह-तत्व जन्य रक्तहीनता से पीड़ित थे। उनके रक्त में 14 प्रतिशत से भी कम हीमोग्लोबिन की मात्रा थी। राव तथा अन्य के द्वारा किए गए अध्ययन से विदित हुआ कि 4 दक्षिण भारतीय राज्यों के गांवों में 1 से 5 वर्ष तक की आयु के बच्चों में रक्तहीनता का रोग अधिक प्रचलित है।

आजकल भी बहुत-सी बालिकाएं इस आयु में साधारण आहार का चयन अपनी चंचल भूख को संतुष्ट करने के लिए करती हैं। परिणामस्वरूप रक्तहीनता हो जाती है । इस तथ्य पर अविरल रूप से बल दिया जाना चाहिए कि युवावस्था-काल में रक्त के बढ़ते हुए घनफल के लिए अत्यधिक मात्रा में लोहे की आवश्यकता होती है । इसी प्रकार रजोधर्म के कारण रक्त की हुई हानि की पूर्ति के लिए भी लोह वांछित है। जब इस आयु में गर्भ रह जाता है तो युवा माता के लिए गर्भ के बच्चे की अतिरिक्त मांगों को पूर्ण करना कठिन हा जाता है। अतः महिलाओं में उत्पन्न रक्तहीनता को दूर करने के लिए समुचित आहार की आवश्यकता होती है। अतः रक्तहीनता की बीमारी से ग्रस्त पहिलाओं को समुचित आहार प्रदान करने की योजना में यह । शोध कार्य सार्थक सिद्ध हो सकता है।

अशिक्षा की समस्या यहाँ भी प्रबल है। संतुलित आहार की अनुपलब्धता तथा अशिक्षा के कारण ग्रामीण क्षेत्र में महिला मतालीनता की शिकार होती रहती है तथा ते लरह-तरह के अन्य रोगों से ग्रस्त हो जाती हैं।

इस समस्या के समाधान के लिये उचित आहार की आवश्यकता होती है । इस शोध के द्वारा यह जानने का प्रयास किया जाएगा कि महिलाओं में रक्तहीनता की स्थिति में आवश्यक आहार की क्या भूमिका होती है तथा इस आहार का महिलाओं पर क्या प्रभाव पड़ता है ६ उपरोक्त विषय-वस्तु शोध के लिये सर्वथा नवीन व समयानुकूल है।

उद्देश्यए महत्त्व एवं प्रासंगिकता :

इस अध्ययन के आधार पर महिलाओं की रक्तहीनता को दूर करने में आहार का क्या प्रभाव पड़ता है तथा उनके अभाव में उत्पन्न समस्याओं के विभिन्न आयामों का तथ्यपरक विश्लेषण किया है। वर्तमान अध्ययन के आधार पर महिलाओं के उचित आहार के अभाव में उत्पन्न लिमारियों के समाधान हेतु सरकार द्वारा किये गये प्रयासों का विश्लेषण एवं समीक्षात्मक

अन्वेषण किया है। इस शोध कार्य के संपादित होने पर भारतीय समाज को एक नई दिशा छिलने की प्रबल संभावना है।

ज्ञान के क्षेत्र में योगदान :

इस शोध कार्य के द्वारा भारतीय महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के प्रति कर्त्तव्य का निरूपण ज्ञान के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण योगदान प्रदान करेगा। प्रस्तावित शोध कार्य निश्चित रूप से ज्ञान की अभिवृद्धि में सहायक सिद्ध होगा।

अध्ययन क्षेत्र

इस शोध कार्य का अध्ययन क्षेत्र महिलाओं में रक्तहीनता और समुचित आहार से संबंधित संपूर्ण इतिहास होगा। अतः इसका केन्द्रीय अध्ययन क्षेत्र बेगूसराय जिला का ग्रामीण क्षेत्र होगा।

परिकल्पना

प्रस्तुत शोध कार्य इस परिकल्पना पर आधारित है कि

- क्या महिलाओं की रक्तहीनता को दूर करने में समुचित आहार की आवश्यकता है
- क्या महिलाओं में समुचित आहार के अभाव का प्रभाव उससे उत्पन्न नवजात शिशु पर भी पड़ता है ६
- क्या सभी धर्म एवं वर्ग की महिलाओं में रक्तहीनता समान होती है ६
- क्या रक्तहीनता ग्रस्त महिलाओं के गर्भस्थ शिशुओं के विकास पर प्रभाव डालता
- क्या समुचित आहार के द्वारा ही रक्तहीनता को दूर किया जा सकता है ६

सन्दर्भ स्रोत :

1ण डॉ0 जी0 पी0 शैरी–पोषण एवं आहार विज्ञान

2ण बी.के.बख्शी– आहार एवं पोषण के मूल आधारए विनोद पुस्तक मंदिर आगरा।

3ण ॅ।व्ण् च्तवजमपद ुनंसपजल मअंसनंजपवदण् ॅ।ट थ्ववक ंदक छनजतपजपवद च्ंचमत 51ए 66च्च्ण् ण् त्वउम रू थ्ववक ंदक ।हतपबनसजनतम व्तहंदप्रंजपवद व िजीम न्दपजमक छंजपवदण् 1991ण

4ण ॅ।व्ध्न्छन् : ज्मबीदपबंस त्मचवतज ैमतपमे छवण् 724ण् ळमदमअं रू ॅवतसक भ्मंसजी व्तहंदप्रंजपवदए 1985

5ण ळंततवू श्रैण् भ्ंसस्पकंल क्ए मकेण् ैनइेजतंजम ंदक म्दमतहल डमजंइवसपेउ पद डंदण् स्वदकवद रू श्रवीद स्पइइमलए 1985

6ण ।सइंदमेमए ।ण् ।ण्ए भ्पहहपदेए त्ण् ।ण्ए भ्लकमए ळण्डण् ंदक व्तजवए स्ण् 1956ण् स्लेपदम ंदक जतलचजवचींद बवदजमदज व िचतवजमपदे ंदक जीमपत नजपसप्रंजपवद वित ीनउंद हतवूजीण् ।उण् श्रण् बेपदण् छनजतण् 4 रू 161ण

7ण ब्थ्ज्त् 1971ण् म्अंसनंजपवद व िचतवबमेमक चतवजमपद विवके ंदक पदंिदज विवके पद पदंिदजे ंदक उंसदवनतपीमक बीपसकतमद ;।छक.137238द्धए ।ददनंस त्मचवतजए ब्मदजतंस थ्ववक ज्मबीदवसवहल त्मेमंतबी प्देजपजनजमए डलेवतमए प्दकपंण् 99ण्55ण