



ISSN Print: 2394-7500
 ISSN Online: 2394-5869
 Impact Factor: 5.2
 IJAR 2019; 5(2): 235-236
 www.allresearchjournal.com
 Received: 17-12-2018
 Accepted: 19-01-2019

डॉ० शकुन्तला किरण
 सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
 मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
 वैशाली

रक्तहिनता कारण एवं निदान

डॉ० शकुन्तला किरण

प्रस्तावना

रक्त में जब हीमोग्लोबिन की सांद्रता सामान्य स्तर से नीचे गिर जाती है, तो रक्तहिनता रोग हो जाता है। किसी व्यक्ति के सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में हीमोग्लोबिन एक महत्वपूर्ण तत्व है। हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर आयु, लिंग और शारीरिक अवस्था के साथ बदलता रहता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के वैज्ञानिकों ने पोषण संबंधी रक्तहिनता की जो परिभाषा दी है, उसके अनुसार, यह वह अवस्था है, जिसमें एकाधिक आवश्यक पोषक तत्वों की कमी के परिणामस्वरूप रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से नीचे गिर जाता है, चाहे यह कमी किसी भी कारण से हो। सैद्धान्तिक रूप से रक्तहिनता होना तब संभव होता है जब लाल कोशिकाओं के उत्पादन के लिए आवश्यक माने जाने वाले किसी एक भी तत्व जैसे प्रोटीन, अमीनो अम्ल, एस्कोरबिक एसिड, लोहा, फोलिक एसिड, विटामिन बी12, रिबोफ्लेविन, निकोटिनिक एसिड, पाइरिडाक्सिन, पेटोथेनिक एसिड, तांबा और कोबाल्ट की कमी हो जाती है। फिर भी, यह देखा गया है कि रक्तहीनता की अवस्था स्थापित करने में लोहे की कमी की मुख्य भूमिका होती है, तत्पश्चात फोलेट और विटामिन बी12 जैसे पोषक तत्वों का हाथ होता है।

भारत तथा अन्य विकासशील देशों में पोषण संबंधी रक्ताल्पता प्राथमिक रूप से लोहे की कमी के कारण होती है। यह समस्त संसार में करोड़ों लोगों की जन-साधारण की स्वास्थ्य संबंधी बड़ी समस्या है। रक्तहिनता की आवृत्ति सबसे अधिक उस समय होती है, जब लौह तत्व की आवश्यकता अधिकतम होती है अर्थात् बचपन, रजोधर्म तथा गर्भावस्था के दौरान। इन महत्वपूर्ण अवस्थाओं में लोहे की आवश्यकता बढ़ जाती है। नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूट्रीशन^[1] द्वारा किये गए अध्ययन से पता चला है, कि तीन वर्ष से कम आयु के 63 प्रतिशत तथा तीन से पाँच वर्ष की आयु के 45 प्रतिशत भारतीय बच्चे लोहे की कमी के कारण रक्तहिनता से पीड़ित रहते हैं, जो दस से पन्द्रह प्रतिशत मामलों में हल्का या तीव्र होता है।

रक्तहिनता के तीन मुख्य कारण हैं-

1. लाल रक्त कोशिकाओं और रुधिरवर्णिका (हीमोग्लोबिन) का कम उत्पादन।
2. आंतरिक या बाह्य रक्तस्राव द्वारा रक्त की हानि।
3. अर्थात् लाल रक्त कोशिकाओं का अधिक विनाश।

प्राथमिक रूप से पोषण संबंधी रक्तहिनता के बारे में विचार करेंगे। इस प्रकार के रक्तहिनता में मज्जा, जो रक्त कोशिकाओं का उत्पादन स्थल होता है, की क्रिया सीमित हो जाती है। एक रक्त कोशिका की आयु 120 दिन की होती है। मज्जा इन कोशिकाओं को इस दर से पुनः स्थापित करती रहती है, कि उनकी संख्या नियत रहती है। जब रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने वाले एक या अधिक आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होती है, तो हीमोग्लोबिन की सांद्रता बनाये नहीं रखी जा सकती और परिणामस्वरूप रक्तहिनता हो जाता है। पोषण सम्बन्धी रक्तहिनता को दो प्रकारों में विभाजित किया जाता है।

लोहे की कमी के कारण होने वाला रक्तहिनता समस्त संसार में व्याप्त है। हमारे देश में इस प्रकार का रक्तहिनता काफी बड़े पैमाने पर देखा जाता है, यहाँ तक कि उच्च वर्ग में भी विशेषकर बच्चों और सित्तियों के प्रजनन काल के दौरान पाया जाता है। रक्तहिनता गाँवों के फरुषों में भी पेट के कीड़ों (हुकवार्म) के कारण बहुत अधिक होता है। मक्का में लौह तत्व की कम मात्रा के कारण ही शायद भीलों में, जो मक्का पर निर्वाह करते हैं, रक्तहिनता अधिक देखा जाता है। यद्यपि जन्म के समय बच्चा लोहे के पर्याप्त भण्डार के साथ उत्पन्न होता है तथापि, उसका अधिकांश प्रथम छः महीनों में प्रयुक्त कर लिया जाता है और उसके पश्चात यदि बच्चे के भोजन में पर्याप्त मात्रा में लोहा नहीं है तो वह रक्तहीन हो जाता है। रक्तहीन माताओं के बच्चे बहुत जल्दी रक्तहीन हो जाते हैं।^[2]

Correspondence Author:

डॉ० शकुन्तला किरण
 सहायक शिक्षिका, उत्कर्मित
 मध्यविद्यालय, कंचनपुर, बिधुपुर,
 वैशाली

स्तन के दूध में बोतल के दूध से दुगुना लोहा होता है। इसलिए बोतल से दूध पीने वाले बच्चों को पूरक खाद्य पदार्थों की अधिक आवश्यकता होती है।

सामान्य लक्षण निम्न हैं—थकान, परिश्रम करने पर हांफना, सिर में चक्कर, सिरदर्द, अनिद्रा, त्वचा का पड़ना, दिल की धड़कन का एहसास, भूख न लगना तथा हाथ और पैर की उंगलियों में चुभन की सनसनी। इन सब सामान्य लक्षणों के अतिरिक्त पोषण संबंधी कमी के चिन्ह भी दिखाई पड़ते हैं। जीभ चिकनी और चमकदार प्रतीत होती है। नखों में भी परिवर्तन दिखाई देता है। पहले उनमें भंगुरता और शुष्कता है। तत्पश्चात् वे चपटे और पतले होते हैं और अन्त में चम्मच जैसे नख (अर्थात् कोइलोनेशिया) में परिवर्तित हो जाते हैं। सामान्यतः स्वास्थ्य क्षीण हो जाता है तथा सामर्थ्य की हानि होती है। मनोरोग सम्बन्धी लक्षण केवल विटामिन बी12 के निम्न स्तर के साथ ही जुड़े हुए हैं।^[3]

रक्तहीनता दूर करने के उपाय

हमारे देश में रक्तहीनता के प्रकोप को रोकने के लिए भारत सरकार 70 के दशक में रक्तहीनता बचाव हेतु राष्ट्रीय कार्यक्रम आरम्भ किया। इसका मुख्य उद्देश्य रक्तहीनता के विस्तार व संख्या में कमी लाना है। इस कार्यक्रम से लाभान्वित वर्ग में 1-5 वर्ष के बच्चे, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली माताएं आती हैं। कार्यक्रम की नीतियाँ निम्न हैं—^[4]

1. लौह युक्त खाद्य पदार्थों के निरन्तर सेवन को बढ़ावा देना।
2. अधिक संवेदनशील समूह को लोहे व फोलिक अम्ल युक्त फोलिफर गोलियाँ उपलब्ध कराना।
3. अत्यधिक रक्तहीनता की पहचान कर उसका उपचार करना।

यह कार्यक्रम प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों व उसके छोटे केन्द्रों व आंगनवाड़ी केन्द्र द्वारा चलाया जाता है। इस कार्यक्रम के मुख्य अवयव हैं—

- सस्ते लोहे युक्त खाद्य पदार्थों के सेवन को बढ़ावा देना।
- यदि सामर्थ्य हो और जहाँ सामाजिक व सांस्कृतिक मान्यता हो तो, मांसाहारी स्रोतों को बढ़ावा देना।
- शिशु आहार में लौह युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करना।
- लौह युक्त खाद्य पदार्थों के साथ विटामिन सी युक्त खाद्य पदार्थ जैसे नींबू, आँवला, सन्तरा, अमरूद आदि को बढ़ावा देना जिससे लौह-अवशोषण को बढ़ाया जा सके।
- लौह युक्त उत्पादों की उपलब्धता बढ़ाने के लिए, उन्हें घर पर ही उगाना।
- चाय सेवन को कम करने की सलाह देना विशेषतौर पर गर्भावस्था में क्योंकि यह लौह अवशोषण व प्राप्यता को कम करता है।
- हीमोग्लोबिन स्तर को नजर अन्दाज कर, सभी गर्भवती सित्रियों को फोलीफर गोलियाँ देना।
- गर्भ निरोधक गोलियाँ एवं स्तनपान कराने वाली माताओं व शालापूर्व बच्चों को भी फोलीफर गोलियाँ उपलब्ध कराना।
- इन गोलियों का सेवन लगातार 100 दिनों तक होना चाहिए।
- वितरण व ग्रहण करने पर नियन्त्रण रखने के लिए जच्चा-बच्चा कार्ड, रजिस्टर अथवा विकास कार्ड का प्रयोग करें।
- शिक्षा देना कि फोलीफर गोलियों के प्रयोग पश्चात् कुछ घंटों तक चाय का सेवन न करें।

निष्कर्ष:

भारत में हर तीन में से दो गर्भवती महिलाएं रक्तहीनता व कुपोषण की शिकार होती हैं, जिनकी वजह से बच्चे या तो मरे

पैदा होते हैं या तो बहुत कमजोर। कम वजन वाले शिशुओं को औसत वजन वाले शिशुओं की अपेक्षा संक्रामक रोग होने का चार गुना या छः गुना अधिक खतरा रहता है। जन्म के पहले दो या तीन वर्ष में बार-बार बीमार पड़ने वाले बच्चों को कई ऐसी मानसिक एवं शारीरिक बीमारियां हो जाती हैं जो दिखाई तो नहीं पड़तीं, पर बच्चों के विकास पर प्रतिकूल असर डालती हैं।

सन्दर्भ—सूची:

1. नेशनल इस्टीमेट ऑफ न्यूट्रीशन— 2014
2. सुखिया, श्रीमती एस०पी०— आहार एवं पोषण विज्ञान के मूल सिद्धान्त— शिबलाल अग्रवाल एवं कम्पनी— आगरा— 3, पृ.— 435
3. ICMR—1993— पोषाहार— शर्मा नीतू—यूनिक न्यू भारती पब्लिकेशन—पटना—4— 2010, पृ.— 60
4. Astrand PO. Diet and exercise— How to Secure and Adquale Intake of essential Nutrients International Journal of Medicine. 1979; 2:23-26.