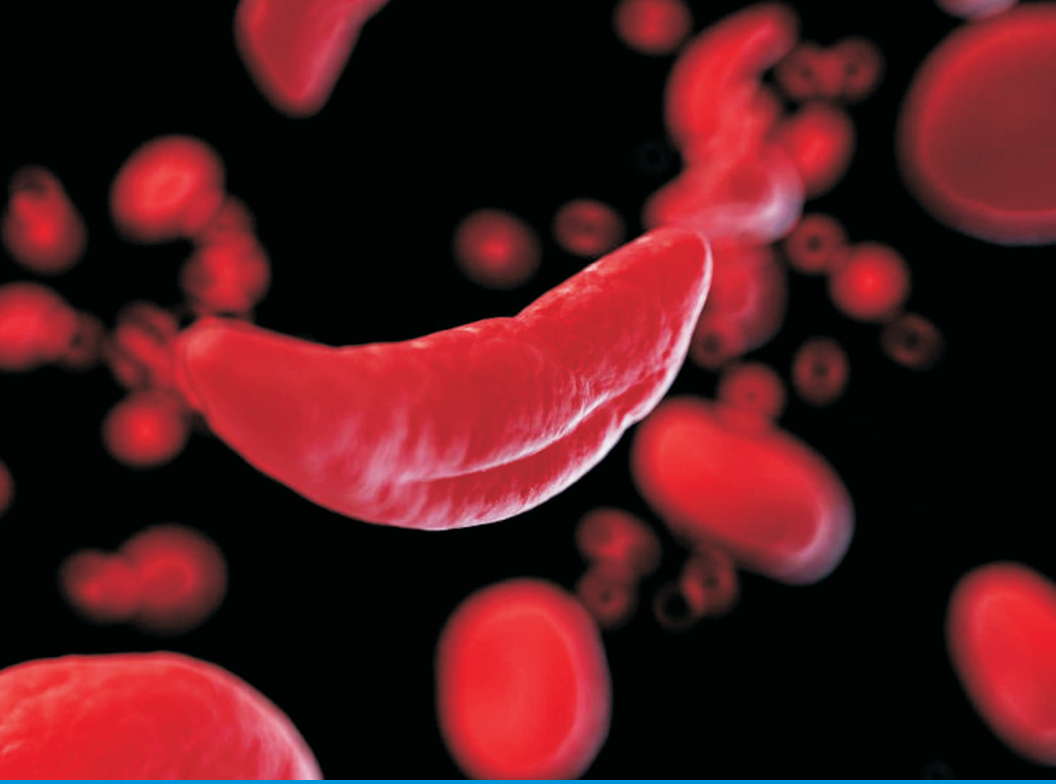




# લોહતત્ત્વની ઉણપથી થતો રોગ એનિમિયા (પાંડુરોગ) અને તેના વિશે જાગૃતિ



:: લેખક ::

કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર  
નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી  
દેડીયાપાડા - ૩૯૩ ૦૪૦, જિ. નર્મદા

# માતા તંદુરસ્ત, બાળક તંદુરસ્ત

## પાંદુરોગના લક્ષણો



નાખ પીળાશ પડતા થઈ જવા



આંખમાં ફિકાશ આવવી



હાંફી જવું



થાક લાગવો



બેચેની લાગવી

## પાંદુરોગના કારણો



ખોરાકમાં લોહિતત્વનો અભાવ



લોહીમાં લોહિતત્વનું શોષણ ના થવું



રક્તસ્થાવમાં વધુ પડતું લોહી વહી જવું



કૃમિનાં કારણો

## પાંદુરોગના નિવારણો



લોહીતત્વવાળો પુરતો ખોરાક લેવો જોઈએ. પાલક, સુવાની ભાજી, મેથી, કાળાતલ, ગોળ, ખાટાં ફળો



અઠવાડિયામાં એક દિવસ આર્યન ફોલિક એસિડની ગોળી લેવી જોઈએ.



ક્રિશોરીઓ માટે



મહિલાઓ માટે



**કૃમિનાશક દવા**  
(ફિથુઆરી અને ઓગસ્ટ મહિનામાં વર્ષમાં ૨ વાર)

## પાંડુરોગ શું છે ? (એનિમિયા)

- લોહીમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ ઘટી જવાથી થતી બિમારીને પાંડુરોગ કહે છે. પાંડુરોગમાં લોહીમાં રહેલા લાલ કણોના કદ અને સંખ્યા ઘટે છે તેથી હિમોગ્લોબિન ઘટે છે અથવા લાલ કણોનાં પૂર્ણ વિકાસમાં ઉણપ રહેતી હોય છે.
- હિમોગ્લોબિન બનવા માટે લોહતત્ત્વ, પ્રજીવક સી, પ્રજીવક, પ્રોટીન, ફોલિક એસિડ, કોપર કોબાલ્ટ અને પાયરિડોક્ષિન જેવા પોષકતત્ત્વો જરૂરી છે. તેમાંથી કોઈપણ પોષકતત્ત્વોની ઉણપથી લોહીમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ ઘટે છે. જેને પોષકતત્ત્વોની ઉણપથી થતો પાંડુરોગ કહે છે. જેમાં લોહતત્ત્વની ખામીથી થતા પાંડુરોગનું પ્રમાણ ૮૫% જેટલું છે.
- હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં ઓછામાં ઓછું નીચે મુજબ હોવું જોઈએ. જો હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ એનાથી ઓછું થાય તો પાંડુરોગના ચિન્હો જોવા મળે છે.

## તરુણાવસ્થામાં લોહતત્ત્વનું મહત્ત્વ

ક્રમ	જૂથ	હિમોગ્લોબિનનું સામાન્ય પ્રમાણ (પ્રતિ ૧૦૦ મિલીલિટર લોહીમાં)
૧	પાંચ વર્ષથી નાની વર્ષના બાળકો	૧૧ ગ્રામ
૨	૬-૧૪ વર્ષની વયના બાળકો	૧૨ ગ્રામ
૩	સામાન્ય મહિલાઓ	૧૨ ગ્રામ
૪	સગર્ભા સ્ત્રીઓ	૧૧ ગ્રામ
૫	પુરૂષો	૧૩ ગ્રામ

તરુણાવસ્થા (૧૦-૧૮ વર્ષની ઉંમર) દરમિયાન ઝડપી વૃદ્ધિના કારણે શરીરની લોહતત્ત્વની જરૂરિયાત વધે છે. નવ થી દસ વર્ષની ઉંમર પછી છોકરા-છોકરીઓના વજન અને ઊંચાઈમાં એકા-એક વધારો થવા લાગે છે અને જાતિય વિકાસ પણ થાય છે. આથી તરુણવયે પાંડુરોગ થવાનું જોખમ ઊંચું છે. છોકરીઓમાં રજોદર્શન પછી માસિક આવવાનું શરૂ થયા બાદ લોહતત્ત્વની જરૂરિયાત વધે છે. નાની ઉંમરે અને વહેલા માતૃત્વને કારણે પણ લોહતત્ત્વની ઉણપ પેદા થતી હોય છે. આ ઉંમરે શારીરિક વૃદ્ધિ અને માસિક સ્ત્રાવના કારણે લોહતત્ત્વની દૈનિક જરૂરિયાતમાં જે વધારો થાય છે તે આહારમાંથી સંતોષાતો નથી. તેના નિવારણ માટે દૈનિક લોહતત્ત્વયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોનો સમાવેશ કરવો જોઈએ.

## પાંડુરોગ (એનિમિયા) થવાના કારણો :

- પોષક તત્ત્વોનું શોષણ ન થવું.
- પોષકતત્ત્વોનો નાશ/ઘટાડો થવો.
- વારંવાર મેલેરિયા થવો.
- પૂરતી માત્રામાં લોહતત્ત્વ ધરાવતો ખોરાક ન લેવો.
- જમવા સાથે યા, કોફીનું સેવન કરવું.

## એનિમિયાના લક્ષણો :

- ભણવામાં ઓછું ધ્યાન.

- ચક્રર આવવા, રમત-ગમતમાં થાક લાગવો.
- નખ અને આંખો ફીકા પડવા.
- થોડું કામ કરવાથી અશક્તિ લાગવી, હાફ ચડવો.

### એનિમિયાનાં કેટલાક ગંભીર પરિણામો :

- ભણતરમાં નબળો દેખાવ.
- રોજંદા ઘરકામમાં ખૂબ અશક્તિ લાગવી.
- પગમાં સોજા આવવા.
- વારંવાર માંદા પડવું.
- ઠંડા પીણા, વેફર, બિસ્કિટ વગેરે ખાવાનું ટાળો.

### એનિમિયા નિવારણ માટેના અસરકારક પગલાં :

૧. રોજ ખોરાકમાં લીલા પાનવાળા શાકભાજીઓ, ફણગાવેલા કઠોળ, કલેજી, માછલી, મરઘી ખાઓ.
૨. ભોજન સાથે ખાટા ફળ જેવા કે, લીંબું, જામફળ કે નારંગી ખાઓ.
૩. ઘરમાં બધા સાથે જમો.
૪. છેલ્લે જમવાનું ટાળો.
૫. પૂરતો આરામ કરો.
૬. મેલેરિયાની સારવાર કરાવો.
૭. છ મહિનામાં એક વાર કરમીયા દૂર કરવાની દવા લો.
૮. ભોજનમાં એક કલાક પહેલાં અને એક કલાક પછી ચા/કોફીનું સેવન ટાળો.
૯. પ્રજીવક સી યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થોનો આહારમાં સમાવેશ કરવો.

## નેશનલ આયરન પ્લસ ઇનીશિયેટિવ કાર્યક્રમ અંતર્ગત લાભાર્થીઓ અને સેવાઓ

