
किशोरियों में लौह तत्व की आवश्यकता एवं कमी से पड़ने वाला प्रभाव : एक अध्ययन

डॉ० आरती कुमारी

M.A., Ph.D. (गृह विज्ञान)

बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर (बिहार)

सार

किशोरावस्था जीवन की महत्वपूर्ण अवस्था है क्योंकि इस अवस्था में तेजी से वृद्धि होने के कारण पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। किशोरावस्था में बहुत तेजी से वृद्धि होती है और इसकी समाप्ति पर व्यक्ति शारीरिक परिपक्वता के साथ-साथ यान सम्बन्धी परिपक्वता भी प्राप्त कर लेता है। इस अवधि में पोषक तत्वों की आवश्यकता वृद्धि की गति पर आधारित होती है। हमारे जीवन में पोषण का महत्वपूर्ण स्थान है और स्वस्थ रहने के लिए उचित पोषण की आवश्यकता होती है। किशोरियाँ जब स्वस्थ रहेंगी तभी स्वस्थ मातायें बनेंगी और स्वस्थ पीढ़ी को जन्म दे सकती हैं और राष्ट्र के निर्माण में अपना योगदान दे सकती हैं।

कूट शब्द: लोह तत्व, आवश्यकता, प्रभाव, एनीमिया, रोग

प्रस्तावना

भारत एवं अन्य विकासशील देशों में किशोरियों के आहार सर्वेक्षण किए गए हैं उसमें यह ज्ञात हुआ है कि इनके आहार में कैलोरी, प्रोटीन, विटामिन ए, राइबोफ्लेबिन फोलिक एसिड और आयरन की कमी रहती है। इन किशोरियों में फोलिक एसिड और आयरन की कमी के कारण से होने वाले एनीमिया के चिन्ह और लक्षण स्पष्ट दिखाई देते हैं। विकासशील देशों में यह बीमारी व्यापक रूप से पाई जाती है। अतः किशोरावस्था में आहार की संतुलित पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए। जहाँ उच्च आय वर्ग में मांस पदार्थ दूध तथा दूध से बने पदार्थ अण्डा, मछली, मेवे आदि दिए जा सकते हैं वहीं दूध और प्राणिज खाद्य पदार्थों की मात्रा मध्यम आय वर्ग समूह में स्थान पाती है जबकि निम्न आय वर्ग में अनाज मूँगफली तथा हरी पत्तीदार सब्जियों की पर्याप्तता होती है।

किशोरियों में एनीमिया

किशोरियों में लौह तत्व की कमी से ऑक्सीजन की संवहन क्षमता कम हो जाती है। शारीरिक दुर्बलता, थकान, चक्कर आना, घबराहट, भूख कम लगना, सांस फूलना, नींद न आना, त्वचा सफेद पीली, उत्साह में

कमी, सिर दर्द आदि सभी खून की कमी के लक्षण होते हैं। चूंकि ये लक्षण सामान्य हैं और करीब-करीब प्रत्येक किशोरी ऐसे लक्षणों की शिकायत करती है इसलिए प्रायः इस बीमारी को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। उन्हें इस बीमारी की भयावहता का अंदाजा नहीं होता है। काम की अधिकता, माहवारी बच्चों को जन्म देने खान-पान के प्रति लापरवाही के कारण कोई भी महिला या किशोरी आसानी से रक्त की कमी का शिकार हो सकती है। यह दुनिया की तमाम महिलाओं की आम समस्या है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के अनुसार हमारे देश में 50 प्रतिशत जनसंख्या न्यूट्रीशनल एनीमिया की शिकार है। लड़कियों में यह बीमारी सबसे अधिक है। इस बात से अंदाजा लगाया जा सकता है कि खून की कमी की वजह से मरने वाली महिलायें अधिकतर किशोरियाँ होती हैं। एनीमिया के कारण किशोरियों में बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।

रक्त अल्पता रोग की स्थिति में रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से अत्यंत कम (5-9 ग्राम प्रति 100 मिली रक्त) हो जाता है जिससे शरीर के कोशिकाओं में ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता में कमी आ जाती है। परिणामतः कोशों को पर्याप्त मात्रा में O₂ नहीं मिल पाता है। सरल शब्दों में रक्त अल्पता का अर्थ-रक्त में हीमोग्लोबिन का प्रतिशत कम होना है। हीमोग्लोबिन की आदर्श मात्रा प्रति 100 मिली रक्त में शिशु-बालक के लिए 11-12, वयस्क पुरुष के लिए 14-16, वयस्क स्त्री के लिए 12-13, गर्भवती माता के लिए 13-15, धात्री माता के लिए 12-13 होनी चाहिए।

एनीमिया के लक्षण

त्वचा का रंग पीला पड़ जाना, 2. भूख में कमी, 3. शीघ्र थकावट एवं कमजोरी महसूस होना, चक्कर आना, 4. सुस्ती, आलस्य एवं उदासीनता, 5. बालका की वृद्धि एवं बढ़वार रुक जाना, 6. पाचन संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न होना, 7. सिर दर्द, बेचैनी, नींद नहीं आना, 8. मांसपेशियों में पीड़ादायक संकुचन, 9. नाखूनों का आकार चम्मच जैसा देखना, 10. सांस लेने में कठिनाई, शारीरिक कार्य करने पर सांस फूलने लगती है, 11. जीभ एवं होंठों पर सूजन, 12. हाथ पर सुन्न पड़ जाना, 13 हृदय धड़कन तीव्र होना व टखनों में सूजन।

एनीमिया के प्रकार

1. हाइपोकोमिक या माइकोसाइटिक रक्त अल्पता।
2. पर्निशियस रक्त अल्पता।
3. मेगालोब्लास्टिक रक्त अल्पता।

अध्ययन पद्धति

शोध अध्ययन हेतु होशंगाबाद एवं बाबई विकास खण्ड के 3 ग्रामों की 13 से 18 वर्ष की शहरी एवं ग्रामीण किशोरियों का चयन दैव निदर्शन पद्धति द्वारा किया गया है। इस अध्ययन में होशंगाबाद की 150 किशोरियों एवं बाबई विकास खण्ड के तीन गाँवों के प्रत्येक गाँव से 50 किशोरियों (50+50+50) का चयन दैव निदर्शन पद्धति से किया गया है।

परिणाम

क्र०सं०	विवरण	ग्रामीण		शहरी		कुल	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
1.	हाँ	123	41.0	79	26.3	20.2	67.3
2.	नहीं	27	9.0	71	23.6	98	32.6
	कुल	150	50.0	150	49.9	300	99.9

सारिणी 1 खून की कमी के लिए आयरन टॉनिक या गोलियों का सेवन

भारतीय परिवेश में 50.0 से 60.0 प्रतिशत किशोरियां विभिन्न कारणों से एनीमिया की शिकार पायी जाती है। इनकी समाप्ति हेतु ही सरकार के द्वारा मुफ्त में आयरन की गोलियों का वितरण किया जाता है ताकि एनीमिया को जड़ से दूर किया जा सके। 67.3 प्रतिशत सूचनादाता। इसका उपयोग कर रही है। वहीं 32.6 प्रतिशत इनका उपयोग नहीं कर पाती है जिसमें शहरी किशोरियों की संख्या अधिक है।

निष्कर्ष

किशोरियों में सामान्यतः एनीमिया देखा जाता है यह अवस्था अत्यधिक तीव्र होती है। इस समय पोषण की अधिक आवश्यकता होती है, किन्तु विभिन्न कारणों जैसे काम की अधिकता, माहवारी, शारीरिक विकास, सामाजिक विचार धारा अन्य से भूख से कमी आ जाती है और ये आदिवासी किशोर पोषण की पर्याप्त रूप से ग्रहण नहीं कर पाती है इसीलिए यह समस्या देखी जाती है। इसमें शारीरिक दुर्बलता, थकान, चक्कर आना,

भूख कम लगना, सांस शारीरिक दुर्बलता, थकान, चक्कर आना, भूख कम लगना, सांस फूलना, नींद न आना, त्वचा सफेद पीली, उत्साह में कमी सिर दर्द ये सभी खून की कमी के लक्षण होते हैं। चूंकि ये लक्षण सामान्य हैं और करीब-करीब प्रत्येक किशोरी ऐसे लक्षणों की शिकायत करती है इसलिए प्रायः, इस बीमारी को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। उन्हें इस बीमारी को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। उन्हें इस बीमारी का भयावहता का अंदाजा नहीं होता है। काम की अधिकता, माहवारी बच्चों को जन्म देने खान-पान के प्रति लापरवाही के कारण कोई भी महिला या किशोरी आसानी से रक्त की कमी का शिकार हो सकती है। यह दुनिया की तमाम महिलाओं की आम समस्या है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. बघेल डी0एस (2000) सामाजिक अनुसंधान, साहित्य भवन, आगरा।
2. वर्मा, प्रमिला एवं पाण्डेय क्रांति 2002, आहार एवं पोषण विज्ञान, बिहार हिन्दी ग्रंथ अकादमी पटना।
3. खनूजा, रीना 2010, आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन, आगरा।