

मॉड्यूल: किशोरियों में एनीमिया – समझ, पहचान और समाधान

भारत में किशोरियों में रक्त की कमी एक आम लेकिन गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। यह न सिर्फ उनके शरीर को प्रभावित करता है, बल्कि पढ़ाई, आत्मविश्वास और भविष्य के मातृत्व जीवन को भी प्रभावित करता है। इस सत्र का उद्देश्य किशोरियों को यह समझाना है कि एनीमिया क्या है, यह क्यों होता है, इसके लक्षण क्या हैं और इससे कैसे बचा जा सकता है।

ROSA संस्था द्वारा कार्यक्षेत्र के किशोरियों की एनीमिया स्थिति पर एक विश्लेषण किया गया, जिसमें कुल 702 किशोरियों की हीमोग्लोबिन जाँच की गई। यह प्रयास संस्था के सामुदायिक स्वास्थ्य प्रेरकों, सामुदायिक कार्यकर्ताओं व काउंसलर के सहयोग से गांव-स्तर पर बैठक व स्वास्थ्य शिविर आयोजित कर के किशोरियों को एकत्र किया गया, और प्रत्येक किशोरी की रिपोर्ट तैयार कर उनके परिवार को भी जागरूक किया गया। गंभीर एनीमिया वाली किशोरियों को स्वास्थ्य केंद्रों में रेफर किया गया, और फिर पोस्ट टेस्ट के माध्यम से यह आकलन किया गया कि पोषण, IFA सेवन और व्यवहार परिवर्तन के प्रयास कितने कारगर रहे।

स्थिति	प्री-टेस्ट (अप्रैल)	पोस्ट-टेस्ट (दिसंबर)	सुधार (%)
गंभीर	79	17	↓ 78.48% की कमी
मध्यम	472	396	↓ 16.10% की कमी
सामान्य	151	289	↑ 91.39% की वृद्धि

यह परिणाम बताते हैं कि नियमित IFA गोली का सेवन, पोषण शिक्षा और स्वास्थ्य सत्रों के चलते किशोरियों में एनीमिया की स्थिति में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

उद्देश्य:

- किशोरियों को एनीमिया के कारणों, लक्षणों और प्रभावों के बारे में जानकारी देना।
- उचित आहार, आयरन-फोलिक एसिड टैबलेट और स्वच्छता के महत्व को समझाना।
- किशोरियों को अपनी स्वास्थ्य स्थिति को लेकर सजग और आत्मनिर्भर बनाना।

एनीमिया क्या है?

एनीमिया तब होता है जब शरीर में खून (हीमोग्लोबिन) की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है। खून

शरीर के हर हिस्से तक ऑक्सीजन पहुंचाता है, और जब इसकी कमी होती है, तो थकान, कमजोरी और कई अन्य समस्याएं शुरू हो जाती हैं।

किशोरियों के लिए यह स्थिति और भी संवेदनशील होती है क्योंकि यह उम्र शरीर के विकास और मासिक धर्म की शुरुआत का समय होता है।

एनीमिया के लक्षण:

- हर समय थका-थका महसूस होना
 - हल्का सा काम करने पर भी सांस फूलना
 - चेहरे, होंठ और हथेलियों का पीला पड़ना
 - बाल झड़ना और त्वचा रूखी होना
 - चक्कर आना और ध्यान न लगना
 - बार-बार बीमार पड़ना
 - मासिक धर्म अनियमित होना या अधिक रक्तस्राव होना
- इन लक्षणों को नजरअंदाज न करें, यह शरीर की एक चेतावनी है।

एनीमिया होने के मुख्य कारण:

- आयरन युक्त भोजन की कमी:
जैसे – पालक, मेथी, गुड़, चना, दाल व संतुलित भोजन आदि न खाना।
- मासिक धर्म में खून की हानि:
हर महीने होने वाले रक्तस्राव से खून की कमी हो सकती है।
- पेट में कीड़े होना:
कीड़े भोजन से खून चूसते हैं जिससे आयरन की कमी हो जाती है।
- साफ-सफाई का अभाव:
अस्वच्छता से संक्रमण होता है, जिससे शरीर कमजोर होता है।
- समय पर जाँच या गोली न लेना:
कई किशोरियां झिझक के कारण जांच नहीं करातीं या IFA टैबलेट नहीं लेतीं।

किशोरियों में एनीमिया स्तर (WHO मानकों पर आधारित)

एनीमिया की स्थिति	हीमोग्लोबिन (Hb) स्तर	स्थिति का वर्णन
गंभीर	7.0 g/dL से कम	अत्यधिक थकान, चक्कर, बेहोशी का खतरा
मध्यम	7.0 – 9.9 g/dL	सामान्य से अधिक कमजोरी, पढ़ाई में ध्यान कम
सामान्य	10.0 g/dL और उससे अधिक	यदि 12.0 g/dL से अधिक है तो स्वस्थ स्थिति

बचाव और समाधान:

पौष्टिक आहार:

- हरी पत्तेदार सब्जियां – पालक, बथुआ, सरसों
- गुड़ और चना
- अनार, केला, सेब
- अंकुरित अनाज
- नींबू या आंवला जैसे विटामिन C वाले पदार्थ ताकि आयरन ठीक से शरीर में लगे

IFA टैबलेट (आयरन-फोलिक एसिड गोली):

- यह सरकार द्वारा स्कूलों और VHND पर मुफ्त में दी जाती है।
- किशोरियों को सप्ताह में 1 बार यह गोली खाना अनिवार्य है।
- गोली के साथ कुछ हल्की असहजता (जैसे मिचली) हो सकती है, लेकिन यह नुकसान नहीं करती।
- गोली खाने से शरीर में आयरन की कमी दूर होती है और एनीमिया से बचाव होता है।

कीड़े की दवा (Albendazole):

- हर 6 महीने में 1 बार दी जाती है।

- यह पेट के कीड़ों को खत्म कर शरीर को पोषण ग्रहण करने में मदद करती है।

मासिक धर्म और एनीमिया का संबंध:

- किशोरियों को मासिक धर्म में ज्यादा रक्तस्राव होने पर अधिक आयरन की ज़रूरत होती है।
- इस समय उन्हें अच्छा खाना और पर्याप्त आराम देना चाहिए।
- स्वच्छता पर ध्यान देना भी जरूरी है – पैड या साफ कपड़े का प्रयोग, समय पर बदलना, रोज स्नान करना।
- मासिक धर्म कोई बीमारी नहीं, एक सामान्य प्रक्रिया है – इसे लेकर शर्म या चुप्पी नहीं होनी चाहिए।

गतिविधियाँ:

1. “हथेली जांचो” गतिविधि
उद्देश्य: एनीमिया के लक्षण (पीली हथेली) को पहचानना सिखाना।
2. “पौष्टिक थाली सजाओ” गतिविधि
उद्देश्य: आयरन युक्त खाद्य पदार्थों की जानकारी देना।
3. “IFA गोली पास करो” खेल
उद्देश्य: IFA गोली लेने की आदत को मज़ेदार तरीके से प्रोत्साहित करना।

सत्र के अंत में सभी किशोरियों से संकल्प:

"मैं अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी खुद लूंगी। मैं संतुलित भोजन करूंगी, IFA टैबलेट नियमित खाऊंगी और स्वच्छता का ध्यान रखूंगी। मैं एनीमिया से खुद भी बचूंगी और अपनी सहेलियों को भी जागरूक करूंगी।"