



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣ

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೂ ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ವೈರಾಣುಗಳ ಉಪಟಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಅನೀಮಿಯಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ 'ಅನೀಮಿಯಾ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ' ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷವೇ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳ ಮೂಡಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 50ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು, ಶೇ.54 ರಷ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳು, ಶೇ.59 ರಷ್ಟು 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 23ರಷ್ಟು. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವತಿಯರು ಕೂಡ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾಡುಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ತೃಚೆ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು,

ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುಪೇರು, ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ಚೈತನ್ಯದ ಕೊರತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅನೀಮಿಯಾ ಸೂಚನೆಯೇ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಾರ್ಮಲ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ (ಆರ್‌ಬಿಎಸ್) ಗಳಿದ್ದರೆ ಅನೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಹೆಮಟಾಲಜಿ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ವಯಸ್ಸು, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತೀವ್ರತರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಮಾಲಿನಿ ನಾಯಕ್.

'ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸಲಾಡ್, ದಾಳಿಂಬೆ

ಹಣ್ಣು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್. ಬಸಳಿಯಂತಹ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಕಾರಣ

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಂದಾಜು 70 ಸಾವಿರ. ಇದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

ಅನೀಮಿಯಾ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಹೆಮಟೋಕ್ರಿಟ್, ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಅನೀಮಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಕರುಳಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.