

## ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತು

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. 15 ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯದ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು 2026 ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಜರ್ನಲ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕದ ವಿಚಾರ.

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ. ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಆಹಾರದ ಅರಿವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.



## ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ

ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೀಮಿಯಾ ಉಂಟಾದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಮೂಳೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಹರಿಗೆ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೂಳೆಗೆ ಶೇ. 80ರಿಂದ 90ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗುವಿಕೆ (ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್) ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಭದ್ರಾವತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ವೀಣಾ ಭಟ್.

'ಒಣ ಹಣ್ಣು, ರಾಗಿ, ಸೀತಾಫಲ, ಹಾಲು, ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಆತಿ ಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಮೂಳೆ ಸವೆತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಮೂಳೆ ಸವೆಯಬಹುದು. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಬೆನ್ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೇ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ

ಕೊರತೆಯಿಂದ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್

ಅಂಶ, ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಗು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ

ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಂಡುಬಂದರೂ

ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಬೇಕು.

'ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ

ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ (ಆರ್‌ಬಿಎಸ್) ಗಳಿದ್ದರೆ ಅನೀಮಿಯಾ

ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಡಾ. ಸಹನಾ ದೇವದಾಸ್

ಹೆಮಟಾಲಜಿ ಪ್ರಕಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ

ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ವಯಸ್ಸು, ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ತೀವ್ರತರವಾದ

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಾಣಿ ವಿಲಾಸ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ಸಹನಾ ದೇವದಾಸ್.

'ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್

ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ

ಸರಿಯಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸಲಾಡ್, ದಾಳಿಂಬೆ

ಹಣ್ಣು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ಸಾಲ್ವೆ

ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಜತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೂಡ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೀನು,

ಮೊಟ್ಟೆ, ಶೇಂಗಾ ಬೀಜದ ಉಂಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಬಸಳಿಯಂತಹ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ವೈದ್ಯರು.

'ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಅನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ' ಎನ್ನುವ ಅವರು, 'ನಮ್ಮ

ರಾಜ್ಯದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅನೀಮಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳ

ಸಂಖ್ಯೆ ಅಂದಾಜು 70-80 ಸಾವಿರ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳಕಾರಿ. ಅನೀಮಿಯಾ

ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು

ರಕ್ತಕಣ, ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಹೆಮಟೋಕ್ರಿಟ್, ಫ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್, 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' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಸಹನಾ.

