

ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮತೋಲನದ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸದಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ಅನೇಕ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಮೊದಲ ಸಂಕೇತ. ಇದು ಸುಸ್ತು ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಧಾರಣ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ತೀವ್ರರೀತಿಯಾಗಿಯೂ ಮುಂದುವರಿದು ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯ, ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಅನವಶ್ಯಕಕೋಪ, ಸಿಡಿಯಿಡಿ, ಮುಖ, ನಾಲಿಗೆ, ಅಂಗೈ, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗ ಎಲ್ಲಾ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತಿದರೆ ಮೇಲುಸಿರು ಬರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುವುದು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗುವುದು, ಎದೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಎ ಬೇವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಇನ್ನಿತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗದೆ, ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಕೂಡ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪೂರೈಕೆಯಾಗದೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಹಾಗಾಗಿ ಅವರ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಮಟ್ಟ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ 30 ವಾರಗಳಿಗೂ ಮೊದಲು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಟಿಸಂ ಹಾಗೂ ಎ.ಡಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುಂಠಿತ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆತಂಕ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ವರದಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲದವರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಮಾನವಾಗಿ ಈ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 3 ರಲ್ಲಿ 2ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ (ಶೇ.66) ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ 2015 16 ರ ಎನ್‌ಎಫ್‌ಎಸ್‌ಹೆಚ್ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.61ರಷ್ಟಿದ್ದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು 201920ರ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.66ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಕಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವ ನಂತರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತ್ರಮರಣ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ ಇದು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಒಂದು ಘನ ಮಿಲೀಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಶೇಕಡವಾರು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕನಿಷ್ಠ 10ರಿಂದ 12ರಷ್ಟು ಇರಲೇಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್‌ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಕನಿಷ್ಠ 10 12 ಮಿ.ಲೀ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಕನಿಷ್ಠ 2 ತಿಂಗಳು ಮೊದಲೇ ಈ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ 100 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್‌ಆಸಿಡ್ ಮಾತ್ರ 0.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ಬೇಡಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೇಟಿಟ್ ಅಂಶಗಳು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯವಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳು, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಟಾನಿನ್ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಡುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯುಕ್ತ ನೆಲೆಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಆಮ್ಲೀಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮೀನು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಜೊತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

