



# ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಶ.

■ ಡಾ.ಕೆ. ಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಯೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುವುದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ.

ಮೇಲಿನ ಮಾತಿಗೆ ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿದ ಅಂಕಿಅಂಶ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದುಡಿಯುತ್ತಾರಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ದುಡಿಯುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಕಾರಣ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕೂಡ ಸದ್ಯಫವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದು. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡು ಮಗುವಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

## ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಾಯ್ನ

ತಾಯ್ನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಕನಸು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಬದುಕು ಸುಗಮ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗುವುದು ಮತ್ತು ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ತಾಯ್ನದ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸು ನೀಗುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ...

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳು
- ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾರಣಗಳು
- ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ವಿಷಮತೆಗಳು
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಸೋಂಕು
- ತೊಂದರೆಯ ಹೆರಿಗೆ
- ಬೇಕೆಂದೇ ಮಾಡುವ ಗರ್ಭಪಾತ
- ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ
- ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆ, ಚಯಾಪಚಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು.
- ಅರ್ಬುಡ

ಅನುಭವ, ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದು ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

## ಗರ್ಭಿಣಿ-ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು ಖೇದಕರ. ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.40 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಿಗಿಂತ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾಗಿರದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ, ಮಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಏರುತ್ತಾಡ ಇವುಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.