International Research Journal of Human Resources and Social Sciences
ISSN(O): (2349-4085) ISSN(P): (2394-4218)
Impact Factor- 5.414, Volume 6, Issue 01, January 2019
Website- www.aarf.asia, Email : editor@aarf.asia , editoraarf@gmail.com

रक्तहीनता की स्थिति से उत्पन्न लक्षणों में आशा का वैज्ञानिक अध्ययन : मुजफ्फरपुर जिला के संदर्भ में

शोद्यार्थी पूजा रानी
विश्वविद्यालय गृह विज्ञान विभाग,
बी0आर0ए0 बिहार विश्वविद्यालय,
मुजफ्फरपुर

परिचय

रक्तअल्पता एक ऐसी स्थिति होती है, जो मानव रक्त में पर्याप्त स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं में हिमोग्लोबिन का अभाव होता है। यह खून की कमी रक्ताल्पता होता है। हिमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं का एक मुख्य हिस्सा है और ऑक्सीजन को बंधता है। यदि मानव शरीर में बहुत कम या असामान्य लाल रक्त कोशिकाएं है या हिमोग्लोबीन असामान्य या कम है तो शरीर में कोशिकाओं को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिलेगा।

रक्ताल्पता के कुछ प्रकार जन्मजात हैं और शिशुओं के जन्म के समय से प्रभावित हो सकता है। प्रसव के वर्षों में महिलाओं को मासिक धर्म से रक्त की कमी और गर्भावस्था के दौरान रक्त की आपूर्ति की मांग में वृद्धि के कारण, लोहे की कमी वाले रक्ताल्पता के लिए विशेष रूप से अतिसंवेदनशील होते हैं। अधिक उम्र के लोगों को भी और अन्य चिकित्सा शर्तों के कारण रक्ताल्पता के विकास का अधिकार जोखिम हो सकता है। कई प्रकार के रक्तल्पता (एनीमिया) है, सभो के कारणों और उपचारों के तरीके भी अलग–अलग हैं। लोहे की कमी वाले रक्ताल्पता सबसे आम प्रकार आहार परिवर्तन और लोह की खुराक के साथ बहुत ही उपयोगी है। कुछ प्रकार के एनीमिया जैसे की हल्के एनीमिया जो की गर्भावस्था के दौरान होता है। ये भी सामान्य माना जाता है। हालांकि कुछ प्रकार के एनीमिया आजीवन स्वास्थ्य समस्याओं को पेश कर

© Associated Asia Research Foundation (AARF)
A Monthly Double-Blind Peer Reviewed Refereed Open Access International e-Journal - Included in the International Serial Directories.

सकते हैं। 400 से अधिक प्रकार की एनीमिया है जो की तीन भागों में विभाजित है। एनीमिया के कारण इस प्रकार हैः–

1. रक्त की कमी के कारण एनीमिया
2. एनीमियां कम या दोषपूर्ण लाल रक्त कोशिका उत्पादन के कारण होता है।
3. लाल रक्त कोशिकाओं के विनास के कारण

एनीमिया में लाल रक्त कोशिकाओं को रक्तस्राव के माध्यम से खो दिया जा सकता है जो धीरे–धीरे लम्बे समय तक हो सकता है और लम्बे समय तक भी जा सकता है। इस खून बहाव के निम्नलिखित कारण हो सकते है :–

1. जठरान्त्रीय शर्तों जैसे अल्सर, बवासीर जठरांत्र (पेट की सुजन) और कैंसर के कारण)।
2. नोनटेरायडीयल एंटी–फेममेटरी ड्रग्स (एनएसएआईडी) जैसे एस्प्रिन या एबुप्रोफेन का प्रयोग जो अल्सर और गैस्ट्रेटिस का कारण बन सकता है।
3. महिलाओं में महामारी और प्रसव के कारण खासकर यदि मासिक धर्म में खून बहना अत्यधिक हो और गर्भधारण हो।

रक्त की कमी के कारण से एनीमिया के साथ के शरीर में बहुत कम रक्त कोशिकाओं का उत्पादन हो सकता है या रक्त कोशिका ठीक से कम नहीं कर सकती है। लाल रक्त कोशिका दोषपूर्ण हो सकती है। यह विटामिन और खनिज की कमी के कारण भी हो सकता है।

रक्त एक द्रव संयोजी उतक है जो मानव शरीर में रक्त की मात्रा शरीर के कुल भार का 7 प्रतिशत है। यह क्षारीय विलयन है जिसका मान 7.4 होता है। मानव शरीर में औसतन 5–6 लीटर रक्त पाया जाता है। महिलाओं मं पुरूषों की तुलना में आधा लीटर रक्त कम होता है। रक्त के दो भाग होते हैं–प्लाजमा एवम् रक्त कणिकाएं इत्यादि।

एनीमिया के लक्षण

1. थकान का महसूस होना, ऊर्जा की कमी होना।
2. कमजोरी और सांसों की कमी होना।
3. चक्कर आना, दिल की धड़कनों का अनियमित रूप से चलना

© **Associated Asia Research Foundation (AARF)**

4. गंभीरता लक्षणों में सिने में दर्द और दिल का दौड़ा पड़ना।
5. दिल का तेजी से धड़कना।
6. मल के रंग में बदलाव जिसमें काले और लाल थोके आ सकते हैं और खूनी दश्त का लगना।
7. एनीमिया के कुछ निश्चित कारणों के साथ प्लीहा का इजाफा

एनीमिया का चिकित्सा उपचार व्यापक रूप से भिन्न होता है और इसका कारण एनीमिया की गंभीरता पर निर्भर करता है।

एनीमिया का चिकित्सा उपचार

यदि एनीमिया हल्का है और कोई भी लक्षण और न्यूनतम लक्षणों के साथ जुड़ा है तो चिकित्सक के द्वारा पूरी जांच की जाती है। यदि कोई कारण पाया जाता है ता उचित ईलाज शुरू किया जाता है। उदाहरण के रूप में यदि एनीमिया हल्का है और कम लोहे के स्तर से संबंधित है तो लोहे की खुराक दी जा सकती है जबकि आगे की जांच के लिए लोहे की कमी के कारण निर्धारित किया जाता है।

दूसरी ओर यदि एनीमिया चोट या अचानक रक्तस्राव के अल्सर से अचानक खून के नुकसान से संबंधित है तो अस्पताल में भर्ती के साथ–साथ लाल रक्त कोशिकाओं के आधान को लक्षणों से मुक्त करने और रक्त की कमी को पूरा करने की आवश्यकता हो सकती है। रक्तस्राव को नियंत्रित करने के लिए आगे के उपाय एक ही समय में आगे रक्त की कमी को रोकने के लिए हो सकता है।

एनीमिया की दवा उसके प्रकार और लक्षणों के आधार पर ईलाज होता है। कुछ महत्वपूर्ण दवाएँ इस प्रकार है :–

1. लोहे को गर्भावस्था के दौरान और लोहे का स्तर कम होने पर लिया जा सकता है। लोहे की कमी का निर्धारण करना और उसका ठीक से उपयोग करना आवश्यक है।
2. खराब खाने वाले लोगों की आदतों में विटामिन की खुराक फोलेट और विटामिन बी.12 की जगह ले सकती है। विघटित बी. 12 की पर्याप्त मात्रा अवशोषित करने में असमर्थ है। उन्हें विटामिन बी.12 के मासिक इंजेक्शन आमतौर पर विटामिन बी.12 के स्तर को पूरा करने और एनीमिया को पूरा करने के लिए किया जाता है।

3. एपोएटीन अल्फा दवा है जो की मूत्र संबंधी समस्याओं वाले लोगों में लाल रक्त कोशिका उत्पादन को बढ़ाने के लिए एक इंजेक्शन के रूप में दी जा सकती है। एरिथ्रोपोइटिन का उत्पादन उन्नत किडनी रोग वाले लोगों में कम हो जाता है।
4. यदि शराब एनीमिया का कारण है तो विटामिन लेने और पर्याप्त पोषण बनाए रखने के साथ शराब को भी बंद करना होगा।

एनीमिया के उपचार के लिए कोई एक विशेष उपचार नही है, हलांकि एनीमिया के कारणों के आधार पर सर्जरी एक उपचार विकल्प हो सकती है। उदाहरण के लिए यदि बृहदान्त्र कैंसर या गर्भाशय के कैंसर से धीरे–धीरे रक्तस्राव होता है तो वह एनीमिया के कारण है। फिर कैंसर की शल्य चिकित्सा हटाने से एनीमिया का ईलाज संभव हो सकता है। वर्तमान समय में अशिक्षा एवं जागरूकता का अभाव भी रक्तअल्पता की समस्या को बढ़ावा दे रहा है आज बहुत से ऐसे लोग हैं जिन्हें रक्तअल्पता की स्थिति में उपयुक्त खाद्य पदार्थों के बारे में जानकारी नहीं है।

गर्भावस्था में एनीमियाः

गर्भावस्था में आयरन की कमी वाला एनीमिया सबसे आम है। भारतीय महिलाओं में आयरन की कमी वाला एनीमिया दुनियाभर में सबसे ज्यादा है, बहुत सी महिलाओं में गर्भवती होने से पहले से ही आयरन की कमी होती है। शोद्य बतातें है कि भारत में 10 में से छह गर्भवती महिलाओं में एनीमिया है। कुछ सर्वेक्षणों के मुताबिक यह आंकड़ा इससे ज्यादा भी हो सकता है।

जब महिलाएँ गर्भवती होती है, तो महिलाओं के शरीर को सामान्य से अधिक आयरन की जरूरत होती है। यह इसलिए ताकि बढ़ते शिशु के लिए जरूरी रक्त का उत्पादन भी किया जा सकें। मानव शरीर में द्रव्य की मात्रा भी बढ़ जाती है। इसलिए हीमोग्लाबिन मिश्रित होकर पतला हो जाता है। गर्भाधान से पहले महिलाओं के लिए आयरन की रिकमेंडेड डायरी एलाउंस आरडीए या आयरन की जरूरत 30 मि. ग्राम होती है। गर्भावस्था में यह बढ़कर 30 मि.ग्राम हो जाती है।

रक्ताल्पता या रक्तहीनता का अर्थ होता है हमारे रक्त में हीमोग्लोबिन का प्रतिशत कम होना। रक्त में (14 मिग्रा./100 मिली रक्त) से अनुपात में हीमोग्लोबिन होना चाहिये। लौह, लवण, ग्लोबिन, प्रोटिन के साथ मिलकर हीमोग्लोबिन बनाता है। यह हीमोग्लोबिन लाल रक्त कण में रहता है।

अतः यह स्पष्ट है कि वर्तमान में की गई सांख्यिकी को गणना के अनुसार पूरे विश्व में अरक्तता का प्रचलन 30 प्रतिशत है। विकासशील देशों में यह प्रतिशत कहीं अधिक है। भारत में इसका प्रचलन 20–70 प्रतिशत है एवं पूर्ण–शालीय, बालकों एवं गर्भवती स्त्रियों में 50–70 प्रतिशत। तीव्र अरक्तता हीमोग्लोबिन स्तर की स्थिति अत्यन्त कुपोषित बालकों में देखी जाती है जिनमें ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन्स एवं खनिज लवणों के भी लक्षण होते हैं। रक्तहीनता प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मातृ मर्त्यता अपक्व जन्म के वृद्धि क्रम एवं अंतः गर्भाशयी कुपोषण के लिए 10 से 20 प्रतिशत तक उत्तरदायी है।

रक्तहीनता में सुधार करने की अपेक्षा इसे अधिक सरलतापूर्वक रोका जा सकता है। वृद्धिकाल में यदि निरंतर इस तथ्य पर बल दिया जाता रहे कि लौह को उदारतापूर्ण लेते रहना अत्यंत महत्वपूर्ण है तो लौह हीनता के कारण उत्पन्न रक्तहीनता को रोकने के क्षेत्र में बहुत कुछ किया जा सकता है। यदि एक बार अल्पक्रोमी रक्तहीनता हो जाती है तो हीमोग्लोबिन के सामान्य सश्रय को पुनः लाने के लिए केवल आहार कम प्रभावशाली सिद्ध होगा। फिर भी पोषण की सामान्य दशा को सुधारने पर अधिक बल दिया जा सकता है क्योंकि यदि रक्तहीनता अधिक समय तक रहती है तो इसमें साधारणतः भूख कम लगने लगती है तथा पर्याप्त पोषण को बनाए रखने में असफल रहती है। अल्पक्रोमी रक्तहीनता के उपचार के रूप में उत्तम आहार के साथ–साथ चिकित्सक द्वारा बताए गए लौह भी दिए जाने चाहिए। आशा कार्यकर्ता का यह दायित्व होता है कि रक्तअल्पता की स्थिति मे लोगों में खासकर गर्भवती महिलाओं और महावारी जिन किशोरियों में प्रारंभ हो चुकी होती है और उन्हें इसके कारण एवं दुष्प्रभावों को बताए। आशा कार्यकर्ता रक्तअल्पता के संबंध में जागरूक होती हैं तथा पूर्व में उनका प्रशिक्षण भी हुआ होता है। आशा कार्यकर्ता समय–समय पर रक्तअल्पता के संबंध में नियमित जाँच करवाती है और जरूरत पड़ने पर इनका उचित चिकित्सीय सलाह एवं जाँच भी करवाती है। कुछ ऐसे भी आशा कार्यकत्री हैं जिन्हें प्रशिक्षण नहीं दिये जाने के कारण वे रक्तअल्पता के संदर्भ में स्वयं भी अनभिज्ञ होती हैं और बहुत अच्छा प्रदर्शन रक्तअल्पता की स्थिति में अपने ग्राम एवं समाज में नहीं कर पाती है। ''आशा'' को रक्तअल्पता की समस्या के प्रति जवाबदेही भी निर्धारित करनी होगी। वह आँगनबाड़ी और ए.एन.एम. के साथ मिलकर कार्य करती हैं तथा कार्य निष्पादन की

रिपोर्ट ग्राम पंचायत की स्वास्थ्य एवं स्वच्छता समिति को सौंपती है। इसलिए अब आशा कार्यकर्ता का दायित्व है कि रक्तअल्पता की समस्या के संबंध में उस क्षेत्र की ए.एन.एम. को बतावे तथा जरूरत पड़ने पर चिकित्सीय सलाह उपलब्ध करायें।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. मनीष एवं शर्मा, राजेश (2007)– एनीमिया और हमारा स्वास्थ्य, कुरूक्षेत्र, महानिदेशक, प्रकाशन विभाग, सूचना भवन, लोधी रोड, नई दिल्ली, पृष्ठ संख्या 45–46.
2. रघुराम टी0एस0, परिरिचा, स्वर्ण एवं शर्मा, आर0डी0 (2013)–डाएग्नोसिस, डायट एण्ड हर्ट डिजिज, राष्ट्रीय पोषण संस्थान, आई0सी0एम0आर0 हैदराबाद, पृष्ठ संख्या–6.
3. सेंगर, देवेन्द्र, शिशु की देखभाल, अमन बुक सेन्टर, करतार नगर, दिल्ली, 2002.
4. शर्मा ऋषभ देव (प्रधान सम्पादक); स्त्री सशक्तिकरण के विविध आयाम, गीता प्रकाशन, रामकोट, हैदराबाद.
5. पाण्डेय एवं पाण्डेय, आधुनिक गृह–विज्ञान, मानव–विकास : मातृकला एवं बाल विकास, साईंटिफिक बुक कम्पनी, पटना, संस्करण 2001.