

## Anemia - இரத்த சோகை

இரத்த சோகை என்றால் உடலில் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் குறைவாக உள்ளது என்று அர்த்தம். சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் பிராணவாயுவை எடுத்து செல்லும். உடலில் குறைவான அளவில் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் இருந்தால், முக்கிய உறுப்புகளுக்கு போதுமான பிராணவாயு கிடைக்காமல் போகும் . அதனால், இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் சோர்வும், தளர்ச்சியும் ஏற்படும். அத்துடன் முக்கிய உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும். புது சிவப்பு ரத்த அணுக்கள் உருவாக்க இரும்பு சத்து மிக அவசியம் . எனவே உடலில் இரும்பு சத்து குறைந்தால் ரத்த சோகை அதிகமாகும்.

இந்திய நாட்டின் தேசிய குடும்ப சுகாதார கணக்கெடுப்பு (NFHS-4) படி 50% சதவிகித கர்ப்பிணிகளும், 5 வயதிற்குக்கு குறைவான குழந்தைகளில் 58% சதவிகிதமும் ரத்த சோகை உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். உலகத்திலேயே அதிகமான ரத்தசோகை உள்ள நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று.. அதிலும் குழந்தைகளும் சிறுமிகளும் இளம் பெண்மணிகளும் மிகவும் அதிகமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். மூன்று வயத்திற்கு குறைவான குழந்தைகளில் 80% இரத்தசோகை உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த குழந்தைகள் தொடர்ந்து இரும்பு சத்து குறைவான உணவை உட்கொள்ளுவதால் இரத்த சோகை இன்னும் அதிகமாகிறது.

இந்த இளம் பெண்கள் தாய்மையை அடையும்போது ரத்தசோகை ஒரு பெரும் கடினமான சூழ்நிலையை உண்டாக்கும். வளரும் குழந்தைக்கு புது ரத்தத்தை உருவாக்கவும், குழந்தை நன்கு வளரவும் அதிகமான இரும்பு சத்து தேவை. அதை குழந்தை தனது தாயிடம் இருந்துதான் பெறவேண்டும். ஆனால் தாயின் இரும்பு சத்தே மிகவும் குறைவாக இருக்கும்போது குழந்தையின் தேவை தாயின் நிலைமையை மிக மோசமான நிலைமைக்கு இட்டுச்செல்லும். இந்த நிலைமையில் பிரசவிக்கும்போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கு மிக குறைவாக இருந்தால்கூட தாயிக்கு அதை தாங்கும் சக்தி இல்லாமல் ஆபத்தான நிலைமை ஏற்படும். வெளியிலிருந்து புது ரத்தம் கொடுத்தால் ஒழிய உயிரை காப்பாற்ற இயலாமல் போகலாம் . இந்தியாவில் குழந்தை பேறுகாலத்தில் உயிர் இழக்கும் தாய்மார்களில் 20% ரத்த சோகையால் இறக்கிறார்கள். இதில் மிகவும் பரிதாபகரமான உண்மை என்னவென்றால் இந்த உயிரிழப்பு முற்றிலும் தடுக்கக்கூடிய ஒன்று.



இந்த உயிரிழப்பை தடுக்கவேண்டுமானால் கரு உண்டான நாளிலிருந்து இரும்பு சத்தும், புரத சத்தும் அதிகம் உள்ள உணவை தாயிக்கு கொடுக்கவேண்டும். ஏன் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது என்பதை கருவுற்ற தாய்மார்களும் அவர்களுடன் வாழும் உறவினர்களும் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் தாய்க்கு சத்துள்ள உணவு கொடுக்கவேண்டியது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை புரிந்துகொள்வார்கள்.

### இரத்தசோகையின் அறிகுறிகள்:

உடல் சோர்வு  
பலகீனம்  
சோகை  
மூச்சுவாங்குவது  
கிறுகிறுப்பு  
தலைசுத்தல்  
நெஞ்சுவலி  
கால்வீக்கம்

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள இவை அனைத்தும் கருவுற்றிருக்கும் தாய்க்கு ஏற்படும் பொதுவான அறிகுறிகளே ஆதலால் இவை ரத்தசோகையின் அறிகுறிகள் என்று பிரித்து அறிவது கடினம். ரத்த பரிசோதனை மூலமே அதை அறிய முடியும்.

கருவுற்ற இரண்டு அல்லது மூன்றாவது மாதத்தில் ரத்த பரிசோதை செய்து ரத்தசோகை இருக்கிறது என அறிந்து, அதற்கு தேவையான அளவு இரும்பு சத்தை வாய் வழியாகவோ அல்லது ஊசி வழியாகவோ கொடுத்துதான் ரத்த சோகையை சரிசெய்ய முடியும். அப்படி செய்யாமல் ரத்த சோகை தொடர்ந்தால் தாயின் உடல் நலம் குறைவதுடன் வளரும் குழந்தையும் ரத்தசோகையுடன் பிறக்கும். பிறந்த குழந்தையும் இரும்பு சத்து குறைவான உணவை தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் ரத்த சோகை தொடர்ந்து வாழ்நாள் முழுதும் பலகீனத்துடன் வாழ்கிறார்கள். இந்த பெண்குழந்தை வளர்ந்து பருவம் அடையும்போது ஏற்படும் ரத்தப்போக்கு ரத்தசோகையை மேலும் அதிகப்படுத்தும். இந்த பெண் கருவுறும்போது ரத்தசோகையுடன் துவங்குவாள். எனவே இந்த குறைபாடு ஒரு சூழல் சக்கரமாக தொடர்கிறது.



## இரத்தசோகை வராமல் தடுக்கும் வழிகள் :

இயற்கையாகவே இந்த குறைபாட்டை தடுக்க முடியும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் இரும்பு சத்து அதிகமான பொருட்களை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அசைவ உணவில்தான் அதிகமான இரும்பு இருக்கிறது. எனவே சைவ உணவை எடுத்து கொள்பவர்களுக்கும் அசைவமானாலும் தேவையான அளவு அசைவ உணவை எடுத்துக்கொள்ளாதவர்களுக்கும் ரத்தசோகை ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

இரும்பு சக்தி அதிகம் உள்ள உணவுகள்:

சோயாவில் தயாரிக்கும் உணவு வகைகள் எல்லா விதமான பருப்பு, பயிறு வகைகள், சுண்டல், மொச்சக்கொட்டை வகைகள், ராஜ்மா , முளைப்பருப்பு ( இவைகளில் புரத சத்தும் அதிகமாக இருக்கிறது)

எல்லா விதமான கீரைகள், பச்சை நிறமுள்ள காய்கறிகள், பெரியநெல்லிக்காய்

எல்லா விதமான, கொட்டை(Nuts) , விதைகள், நிலக்கடலை, முந்திரி, பாதாமி, எள்ளு, பூசணி , ஆளி (flaxseed )போன்ற விதைகள் ( இவைகளில் புரத சத்தும் அதிகம்)

உருளை கிழங்கு தோலுடன் , காய்கறிகள், காளான், செங்கிழங்கு (Beetroot)

உலர்ந்த திராட்சை வகைகள்

முட்டை, மாமிசம் மீன் வகைகள் அதிகமான இரும்பு சத்தை அளிக்கும்

மிகவும் முக்கியமான வகையில் இரும்புசத்து கிடைப்பது

என்னவென்றால் இரும்பு பாத்திரத்தில் ( இரும்பு சட்டி ) சமைப்பது. இந்த பாத்திரங்களில் சமைக்கும்போது பாத்திரத்தில் இருக்கும் இரும்புசத்து உணவில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு தேவையான இரும்புசத்தில் 75% இந்த வகையில் கிடைக்கும். இது இரும்புசத்து கிடைக்க மிகவும் எளிமையான வழி .

## இரும்பு சத்து மாத்திரை மருந்துகள் :

பெண்கள் கருவுற்றவுடன் இரும்பு சத்து உள்ள உணவு வகைகளை சாப்பிட்டாலும், குழந்தையின் தேவை அதிகமாவதால் இரும்புசத்து மாத்திரையும், உடன் சேர்த்த வைட்டமின் மருந்துகளும் தவிராமல் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதனுடன் ஆரஞ்சு பழமோ அல்லது எலுமிச்சை பழ ரசமோ சேர்த்துக்கொண்டால் இரும்புசத்து உடலில் சேர மிகவும் உதவியாக இருக்கும் .



இரும்பு சத்து மாத்திரைகள் எடுப்பதால் குழந்தை கருப்பு நிறம் கொண்டதாக பிறக்கும் என்பது ஒரு மூடநம்பிக்கை.

இரும்புசத்து மாத்திரைகள் எடுக்கும்போது மலம் கட்டு ஏற்படலாம். ஆனால் நிறைய காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பழவகைகள் சேரும்போது இந்த குறைபாடு நீங்கும்.

**மகப்பேறு சமயத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கு :**

மகப்பேறு சமயத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கை தடுக்க மருத்துவர்கள் பல முறைகளை கையாளுவார்கள். அதனால் கருவுற்ற தாய்மார்கள் தவராமல் மருத்துவ பரிசோதனை செய்வது மிக முக்கியம். மருத்துவ சோதனையில் ரத்த சோகை இருந்தால் ஊசி வழியாக இரும்பு சத்தை செலுத்தி ரத்த விருத்தி செய்வார்கள். போதுமான அளவு ரத்தம் இருந்தால் சிறிது அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டாலும், தாயால் அதை தாங்கிக்கொள்ளமுடியும். இல்லையெனில் அதிக ரத்தப்போக்கு ஏற்பட்டால், மருத்துவர்கள் வெளியிலிருந்து ரத்தம் கொடுக்கவேண்டிவரும். இதை தடுக்கத்தான் ஆரம்ப காலத்திலேயே ரத்தவிருத்தி செய்வது மிக முக்கியம். இந்தமுறைகளை கைப்பிடித்தால் அழகான ஆரோக்கியமான குழந்தையுடன் ஆரோக்கியமான தாயும் குடும்ப நலத்தை இன்னும் மேற்படுத்தி மகிழ்வார்கள்.

