शिक्षकों के लिये संवाद

मॉडयूल 1- सत्र 2

किशोरावस्था में अनीमिया पर प्रशिक्षण

सत्र 2

अनीमिया का परिचय

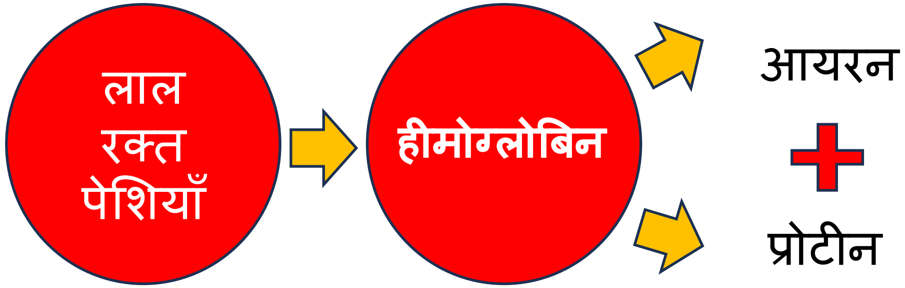
सत्र 2 उद्देश्य

सत्र के अंत में हम:

- अनीमिया के बारे में जान पायेंगे।
- जान पाएंगे कि 10-19 साल के बच्चों को अनीमिया कैसे प्रभावित करता है।
- अनीमिया के संकेतों और लक्षणों को पहचानने और बता पाने में सक्षम होंगे।

अनीमिया क्या है?

अनीमिया मतलब हमारे खून में लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) की कमी।



- हमारे खून की लाल रक्त पेशियों (रेड ब्लड सेल्स/RBC) में लाल प्रोटीन होता है जिसे हीमोग्लोबिन कहते हैं।
- हीमोग्लोबिन एक खास प्रोटीन है जो ऑक्सीजन को लेकर शरीर के हर अंग तक पहुँचाता है।
- हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए शरीर को आयरन की आवश्यकता होती है।
- शरीर की हर लाल रक्त पेशी के हीमोग्लोबिन में आयरन होता है।
- आयरन की मदद से हीमोग्लोबिन शरीर में ऑक्सीजन पहुंचता है।
- शरीर में आयरन का भंडार कम होने से आयरन की कमी हो जाती है।

कितना हीमोग्लोबिन होने पर अनीमिया होता है

आयु वर्ग	अनीमिया नहीं है Hb ग्राम/डी.एल.	अनीमिया है Hb ग्राम/डी.एल.
6 -59 माह	≥ 11.0	<11.0
5 -10 वर्ष	≥ 11.5	< 11.0
11-15 वर्ष	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्ष से अधिक उम्र की महिलायें	≥ 12.0	< 12.0
15 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुष	≥ 13.0	< 13.0
गर्भवती महिलायें	≥ 11.0	< 11.0

कितना हीमोग्लोबिन होना चहिए?

आयु वर्ग	अनीमिया नहीं	हल्का अनीमिया	मध्यम अनीमिया	गंभीर अनीमिया
6 -59 माह	≥11.0	10-10.9	7.0 – 9.9	<7.0
5 -10 वर्ष	≥11.5	11.0-11.4	8.0 – 10.9	<8.0
11-15 वर्ष	≥12.0	11.0-11.9	8.0 – 10.9	<8.0
15 वर्ष से अधिक उम्र की महिलायें	≥12.0	11.0-11.9	8.0 – 10.9	<8.0
15 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुष	≥13.0	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	<8.0
गर्भवती महिलायें	≥11.0	10.0-10.9	7.0 – 9.9	<7.0

अनीमिया के संकेत और लक्षण

अगर आपको ये संकेत और लक्षण दिखें
तो यह अनीमिया हो सकता है :

- भूख न लगना
- थकान और कमजोरी
- हल्का परिश्रम करने पर भी सांस फूलना
- नाखूनों में फीकापन
- नाज़ुक नाखून जो आसानी से टूट जाते हैं
- निचली पलकें अंदर से फीकी या सफेद होना
- जीभ सफेद या फीकी दिखना
- पैरों में सूजन
- पैरों में ऐंठन
- चक्कर आना
- खराब याददाश्त
- दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज होना

- अधिक थकावट के कारण स्कूल से अक्सर अनुपस्थित रहना
- बार-बार बीमार पड़ना,
- ऊर्जा का स्तर कम होना
- पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाने के कारण पढ़ाई में ख़राब परिणाम आना और कम नंबर आना
- किसी भी शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए बहाने बनाना, अन्य बच्चों के साथ खेलने के लिए बाहर नहीं जाना या स्कूल की गतिविधियों में भाग नहीं लेना या स्कूल या घर में गतिविधियों के लिए उत्साह नहीं दिखाना
- कम ऊर्जा के कारण बच्चा निष्क्रिय (inactive) और सुस्त रहता है।
- लड़कियों को माहवारी के दौरान भारी रक्तस्राव होना।

अनीमिया का असर

अनीमिया मतलब रक्त में आयरन की कमी। यदि शरीर में आयरन की मात्रा सही नहीं है तब हीमोग्लोबिन भी सही मात्रा में नहीं बन पाता है। यही कारण है आयरन की कमी से होने वाले अनीमिया का।

शरीर में आयरन के कई कार्य होते हैं:

- o यह लाल रक्त पेशियों को बनाने के लिए आवश्यक है।
- o यह मस्तिष्क के कामकाज के लिए महत्वपूर्ण है।

- यह स्वस्थ त्वचा, बाल और नाखूनों के लिए आवश्यक है।

- जब किसी बच्चे को अनीमिया होता है, तो कोशिकाओं और ऊतकों (Tissues) तक कम ऑक्सीजन पहुंचता है और इसका असर शरीर के काम करने के तरीके पर पड़ता है।

अनीमिया किशोर-किशोरियों को कैसे प्रभावित करता है?

a. खराब याददाश्त
b. क्लास के/ स्कूल के दैनिक कार्यों में ध्यान (Concentration) न लगा पाना
   - बच्चे अक्सर स्कूल में अनुपस्थित होंगे (अपनी पढ़ाई मिस कर देंगे)
   - अपने पढ़ाई पर ध्यान नहीं देंगे
   - टेस्ट/परीक्षा में कम अंक मिलना
c. शारीरिक फिटनेस की कमी
d. खराब कार्य उत्पादन क्षमता
e. स्कूल में गतिविधियां न कर पाना
   - किसी भी गतिविधि या खेल में भाग न लेना
   - उदास रहना
   - स्कूल छोड़ने की दर में वृद्धि (ड्रॉप आउट रेट)
f. अक्सर संक्रमण लगना और इसलिए स्कूल न जा पाना
g. लड़कियों में माहवारी में अनियमित/भारी रक्त प्रवाह

शिक्षक / समन्वयक की ज़िम्मेदारियाँ

1. अनीमिया के लक्षण और संकेत पहचानना।
2. किशोर-किशोरियों में अनीमिया होने की पहचान करें- नाखून और जीभ के फीकेपन की जांच करके।
3. बच्चे के माता-पिता से बात करें और अनीमिया की जांच करवाने की सलाह दें।
4. माता-पिता को पास के सरकारी स्वास्थ्य केंद्र में भेजें/(रेफर करें)
5. माता-पिता औरे बच्चे को अनीमिया को रोकने के उपायों और उपचार के बारे में सलाह दें। साथ ही IFA की गोली नियमित रूप से लेने के लिए प्रोत्साहित करें।
6. सुनिश्चित करें कि IFA की गोली तय दिन पर बच्चों को दी जाए और बच्चे उसका सेवन करें।

सत्र का सारांश

- अनीमिया का मतलब है शरीर में आयरन की कमी और इसलिए शरीर को कम ऑक्सीजन मिल पाना।
- कम ऑक्सीजन = कम ऊर्जा और इससे थकान और कमजोरी होती है।
  - आयरन की कमी से त्वचा, नाखून, निचली पलक फीकी पड़ जाती है।
  - सांस लेने में तकलीफ –शरीर के अंगों तक ऑक्सीजन की पूर्ति सीमित होने के कारण।
  - चक्कर आना – मस्तिष्क को कम ऑक्सीजन मिलने के कारण और कभी-कभी बेहोशी हो जाती है।
  - नाखून नाजुक हो जाते हैं और आसानी से टूट जाते हैं।
  - बालों का गिरना और माँसपेशियाँ (Muscles) कमजोर हो जाती हैं।

सत्र का सारांश

छात्र-छात्राओं में अनीमिया चिंता की बात है क्योंकि:

1. स्कूल में अच्छा नहीं कर पाते हैं / उनके प्रदर्शन को प्रभावित करता है।
2. यदि हम देखभाल नहीं करते हैं, तो यह स्थिति बनी रह सकती है। ऐसी स्थिति में किशोर-किशोरियों का विकास धीमा हो सकता है और यह उनके जीवन, कैरियर विकास, शारीरिक विकास और बेहतर प्रदर्शन करने की क्षमता पर असर डाल सकता है।
3. हल्के अनीमिया के कोई लक्षण नहीं होते हैं। इस स्तर पर रोकथाम के उपाय ठीक से काम करते हैं।
4. जब रक्त में आयरन का स्तर ठीक हो जाता है तब अनीमिया के संकेत और लक्षण खत्म हो जाएंगे।
5. छात्र स्कूल में बेहतर प्रदर्शन करेंगे, उनका शरीर, त्वचा, नाखून और बाल स्वस्थ होंगे।

कार्य बिन्दु

1. इस सत्र से आपने क्या सीखा?
2. इस सत्र से मिली सीखों का उपयोग आप माता-पिता और छात्रों के साथ कैसे करेंगे?

क्विज़

1. अनीमिया की परिभाषा

   a. खून में आयरन की कमी

   b. खून की हानि

   c. त्वचा का फीकापन

2. अनीमिया के लक्षण:

   d. चक्कर आना

   e. बालों का झड़ना

   f. हाथों और चेहरे पर सूजन

   g. उपरोक्त सभी

3. 11-15 बच्चों में हीमोग्लोबिन की मात्रा:

   h. < 11.0

   i. < 12.0

   j. < 13.0

4. हीमोग्लोबिन में पाए जाने वाले तत्व का नाम बताएं?

5. किसी बच्चे में एनीमिया के लक्षण दिखें तो उसे आप कहां भेजेंगे?