വിളർച്ച അകറ്റാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

Saturday 22 July 2017 05:23 PM IST

by അഞ്ജു മജീദ്, സീനിയർ സയന്റിസ്റ്റ്, സാമി ലാബ്സ്

പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാവരേയും ബാധിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് വിളർച്ച. രക്തത്തിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ അളവു കുറയുമ്പോൾ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെയും ഹീമോഗ്ലോബിന് ഓക്സിജൻ വഹിക്കാനുള്ള ശേഷിയും കുറയും. ഇതാണ് വിളർച്ചയിലേക്കു നയിക്കുന്നത്. കുട്ടികളെയും ഗർഭിണികളയുമാണ് ഇതു വളരെ പെട്ടെന്നു ബാധിക്കുന്നത്.

ഇന്ത്യയിലെ സ്ത്രീകളിൽ രണ്ടിലൊരാൾക്ക് വിളർച്ചയുണ്ടെന്ന് കേന്ദ്ര ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ 2015-16 ലെ ദേശീയ കുടുംബാരോഗ്യ സർവേ കണക്കുകൾ പറയുന്നു. രാജ്യത്തെ 15 സംസ്ഥാന/കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിൽ 10 എണ്ണത്തിലും 50 ശതമാനം കുട്ടികളും വിളർച്ച ബാധിതരാണെന്നും പറയുന്നു. 11 സംസ്ഥാന/ കേന്ദ്രഭരണ പ്രദേശങ്ങളിലെ 50 ശതമാനം സ്ത്രീകളും വിളർച്ച ബാധിതരാണ്. ലോകത്ത് 162 കോടി ജനങ്ങൾ വിളർച്ച ബാധിതരാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ കണക്കുകൾ പറയുന്നു.

വിളർച്ച ലക്ഷണം ഒന്ന്, കാരണം പലത്

വിളർച്ച പലവിധമുണ്ട്. അയണിന്റെ കുറവ്, വിറ്റാമിൻ കുറവ്, അപ്ലാസ്റ്റിക് എന്നിവയെല്ലാം വിളർച്ചയ്ക്കു കാരണമാകുന്നു. ഇതിൽ അയൺ കുറവു കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ചയാണ് കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നത്. ഭക്ഷണത്തിൽ നിർദേശിച്ചിട്ടുള്ള അയണിന്റെ അളവ് പുരുഷന്മാർക്ക് ദിവസവും 17 മില്ലിഗ്രാമും സ്ത്രീകൾക്ക് 21 മില്ലിഗ്രാമുമാണെങ്കിലും ഇന്ത്യയിൽ ഇത് 1000 കിലോ കലോറിക്ക് 7-9 മില്ലിഗ്രാം അയൺ മാത്രമാണ്. അകത്താക്കുന്ന അയണിന്റെ അളവിലെ പോരായ്മയോടൊപ്പം ഇന്ത്യയിൽ അയൺ കുറവു മൂലമുള്ള വിളർച്ചയ്ക്കു വേറെയും പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. തെറ്റായ അയൺ സ്വീകരണം, തുടർച്ചയായ ഗർഭവും മുലയൂട്ടലും, ജനന സമയത്തെ അയണിന്റെ അളവിലെ കുറവ്, കുട്ടികളിലെ അണുബാധയുടെ ആവൃത്തി തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങളുമുണ്ട്.

ശരീരത്തിലെ 70 ശതമാനം അയണും ചുവന്ന രക്തത്തിലും പേശികളിലെ മയോഗ്ലോബിനിലുമാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ആവശ്യത്തിന് ഹീമോഗ്ലോബിൻ ഉൽപാദിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷി ശരീരത്തിന് ഇല്ലാതാകുമ്പോഴാണ് വിളർച്ചയുണ്ടാകുന്നത്. ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഓക്സിജനേറ്റഡ് രക്തം ഉൽപാദിപ്പിക്കാൻ ചുന്ന രക്തത്തിന് കഴിയാതെ വരുന്നു.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- കഠിനമായ ക്ഷീണവും ബലഹീനതയും
- നെഞ്ചു വേദന, ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുതൽ, ശ്വാസം കിട്ടാതെ വരിക
- തലവേദന, മയക്കം
- പൊട്ടിയ നഖങ്ങളും വിളറിയ ചർമവും
- രുചിയില്ലായ്മ, നാക്കിലെ തൊലി പോകുക

ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുക എന്നതിനപ്പുറം ശരീരത്തിന്റെ പ്രതി രോധശക്തി നിലനിർത്തുകയെന്ന ദൗത്യം കൂടി അയണിനുണ്ട്. ഭക്ഷണത്തിലൂടെ രണ്ടു തരം അയണാണ് ലഭിക്കുന്നത്- ഹീം അയണും നോൺ ഹീം അയണും. മാംസം, ഞണ്ട്, ചെമ്മീൻ തുടങ്ങിയവയിലൂടെയാണ് ഹീം അയൺ ലഭിക്കുന്നത്. ദിവസവും അകത്താക്കുന്ന അയണിൽ 10 ശതമാനവും ഇതിൽപ്പെടുന്നു. സസ്യങ്ങളിലൂടെയാണ് നോൺഹീം അയൺ ലഭിക്കുന്നത്. അകത്താക്കുന്ന മൊത്തം അയണിന്റെ 90 ശതമാനവും ഇങ്ങനെ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

അയൺ പോരായ്മ പരിഹരിക്കാം

ഭക്ഷണക്രമം: അയൺ അധികമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക. ഓട്ട്മീൽസ്, ബീൻസ്, ഉണക്ക മുന്തിരി, ഇരുണ്ട പച്ചിലക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ഇതിൽപ്പെടുന്നു. സോയാബീനിൽ ധാരാളം അയൺ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പയറു വർഗങ്ങളും നല്ലതാണ്. ഇറച്ചിയും കടൽ വിഭവങ്ങളും അയൺ ധാരാളമായി നൽകുന്നു.

സ്വാഭാവിക അയൺ അനുബന്ധങ്ങൾ: കൃത്രിമമായി ലഭിക്കുന്നതാണ് ഇവയിൽ പലതും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഉപയോഗത്തിന് സുരക്ഷിതവുമല്ല. മലബന്ധം, വയറിന് സുഖമില്ലാതാകുക, ചിലപ്പോൾ ചർദ്ദിവരെയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ സ്വാഭാവികമായി അയൺ ലഭിക്കുന്ന മാർഗങ്ങളും ലഭ്യമാണ്. ബീൻസിനെ പോഷിപ്പിക്കാനായി ഹൈഡ്രോപോണിക്സിലൂടെ ചെറുപയറിനെ സംസ്കരിക്കുമ്പോൾ അയൺ കിട്ടുന്നു.

ഫുഡ് ഫോർട്ടിഫിക്കേഷൻ: ഗോതമ്പ് പൊടി, പാൽ, അരി, ഭക്ഷ്യ എണ്ണ, ഉപ്പ് തുടങ്ങിയവയെ ആവശ്യത്തിന് മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റ്സ് ചേർത്ത് ഗുണമേൻമ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അയോഡൈസ് ചെയ്ത ഉപ്പും ഗോതമ്പും അരിയും മികച്ച ഫലം തരും.

Iron deficiency anaemia, an underlying threat to Indian women

One in every two women in India is anemic. Statistics revealed by the National Family Health Survey 2015-16, which was conducted by the Ministry of Health and Family Welfare, showcase that more than half of children are anemic in 10 of the 15 States/Union Territories, while more than half of women are anemic in 11 States/Union Territories. Despite the strides the country has made in healthcare, anaemia continues to be a major concern for not just the medical fraternity, but also the rapidly growing workforce in India.

Anaemia is the most common nutritional deficiency disorder in the world. While it affects all age groups, the most vulnerable sections are children, pregnant women and non-pregnant women of child-bearing age. Globally, it has been estimated by the World Health Organization (WHO) that anaemia affects 1.62 billion people.

There are different types of anaemia such as iron deficiency anaemia, vitamin deficiency anaemia, aplastic anaemia etc. Out of these, iron deficiency anaemia (IDA) is the most commonly prevalent type of anaemia worldwide, including India. According to the journal Nutrition, it is estimated that at least 20% of maternal deaths are directly related to anaemia and another 50% of maternal deaths are associated with it.

While the Recommended Dietary Allowance (RDA) is 17 mg/day for men and 21 mg/day for women, the average Indian balanced diet contains only 7-9 mg of iron/1,000 kcal. Besides inadequate dietary intake of iron, the other factors responsible for the high prevalence of IDA in India are: Defective iron absorption, repeated pregnancies and lactation, poor iron reserves at birth, timing of umbilical cord clamping, timing and type of complementary food introduction and frequency of infections in children.

Iron is an essential trace mineral found in every cell and is vital for both the physical as well as the mental well-being. It is estimated that 70% of the body's iron is found in the red blood cells and myoglobin in muscles. IDA is caused when your body does not have enough iron to produce hemoglobin. Hemoglobin enables the red blood cells to carry oxygenated blood throughout the body. If you are experiencing any of the following symptoms, check with your physician immediately:

- Extreme fatigue and weakness
- Chest pain, fast heartbeat or shortness of breath
- Headache, dizziness or lightheadedness
- Brittle nails and pale skin
- Poor appetite and inflammation of your tongue

Besides carrying oxygen from the lungs to the rest of the body, iron is also essential to maintain a healthy immune system, aids in production of energy and also supports learning ability and working capacity. This is why the prevalence of anaemia among working women can lead to a loss of productivity at the workplace.

Women need more iron than men to make up for the amount of iron they lose in their menstrual period. Around 1 mg of iron is lost for every day of bleeding. Iron requirements also increase significantly during reproductive age and pregnancy & lactation. So, how can one supplement iron intake? Before we get into that, it is necessary to understand how the body absorbs iron.

There are two types of dietary iron: Heme iron and Non-heme iron. Heme iron is only found in animal sources such as meat, prawns, shrimp etc. They account for 10% of the average daily iron intake and is more easily absorbed than non-heme iron. On the other hand, non-heme iron is found only in plant sources and accounts for a whopping 90% of the total iron intake. In individuals with low iron storage, it is absorbed more than heme iron. Following are the ways iron deficiency can be tackled:

Dietary Intake: For starters, include more iron-rich foods in the diet such as oatmeals, beans, dry grapes, dark leafy vegetables such as spinach and palak, dark chocolates, jaggery, peas etc. For vegetarians, soybeans have an amazing supply of iron, providing 9.3 mg in a 250 ml sized serving as well as lentils such as white beans, kidney beans, chickpeas and more. Meat and seafood are also excellent sources of iron.

Natural iron supplements: Most iron supplements are synthetically sourced and may be unsafe for consumption. They could cause constipation, stomach upset and in some cases nausea and vomiting. However, there are naturally sourced iron supplements available in the market, which have been clinically evaluated and have been deemed safe and effective. For example, there are supplements created from green gram through hydroponics process, which is used to enrich the beans.

TOP

Food fortification: Recently, food regulator Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) has set up a scientific panel to frame final regulations on fortification of foods such as wheat flour, milk, rice, edible oil and salt. Fortification entails adding or increasing the content of essential micro nutrients in food items to improve their quality. Iron will be used to fortify salt, wheat flour and rice. I feel this is a very good move by the government.

Anaemia not only has a personal cost, but also a social cost. It affects half the workforce in this country and is threatening our future generations. IDA also depresses productivity and can be an impediment to economic growth. It is time to find sustainable solutions to tackle this global crisis in human health and well-being.