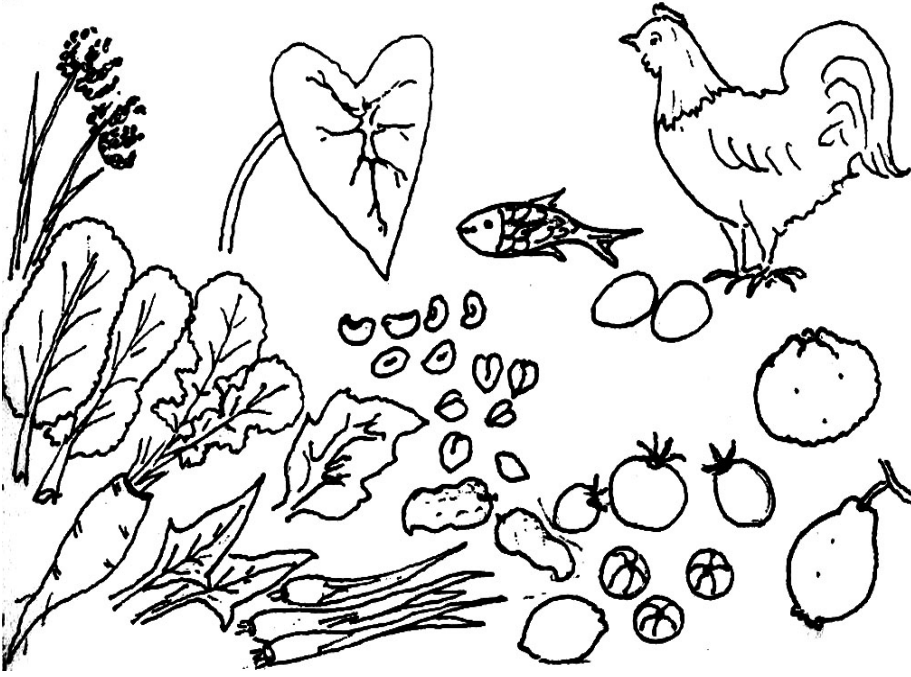


विद्यार्थीहरूमा रक्तअल्पता नियन्त्रण



विद्यार्थीहरूमा रक्तअल्पता नियन्त्रणका लागि
आइरन ट्याब्लेट खुवाउनु विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण
कार्यक्रमको एक अभिन्न अङ्ग हो ।

रक्तअल्पता भनेको के हो ?

रक्तअल्पता भनेको शरीरमा रगतको कमी हुनु हो । शरीरमा भएको रगतमा सामान्य भन्दा पनि थोरै राता रक्तकोष भएमा रक्तअल्पता हुन्छ । रक्तअल्पता भयो भने शारीरिक र मानसिक विकासमा बाधा पुग्दछ र रक्तअल्पता भइरह्यो भने मृत्यु पनि हुन सक्दछ ।

रक्तअल्पता भएको कसरी थाहा पाउने ?

कुनै मानिसलाई रक्तअल्पता भएमा तल लेखिएजस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्:

- थकाई लाग्नु तथा अल्छी हुनु ।
- काम गर्न, पढ्न र खेल्न मन नलाग्नु ।
- नड, हत्केला, ओठ, जिब्रो र आँखाको परेलामुनिको भाग सेतो फुस्रो देखिनु ।
- पढेको कुरा नबुझ्नु र स्मरण शक्ति कम हुनु ।
- अलि अलि काम गर्दा पनि स्वाँ....स्वाँ.... हुनु, मुटु दुक्दुक् हुनु ।
- कहिलेकाहीं रिंगटा लाग्नु, मुछ्छा पर्नु ।
- गोली गाँठो माथि सुनिनु ।

विद्यार्थीहरूमा रक्तअल्पता किन हुन्छ ?

- दैनिक खानामा हरियो सागपात, तरकारी र कलेजो जस्ता फलाम पाइने खाद्यवस्तु समावेश नहुनु वा नखानु ।
- अमला, कागती, भोगटे, सुन्तला जस्ता भिटामिन सी भएका खानाहरू र अन्य अमिला फलफूलहरू कम खानु ।
- खानेकुराको साथमा चिया, कफी, सुर्तीजन्य पदार्थ, जाँडरक्सी बढी खाएर शरीरमा फलाम तत्वको राम्रो शोषण हुन नसक्नु ।
- पेटमा अकुंशे जूका पर्नु ।

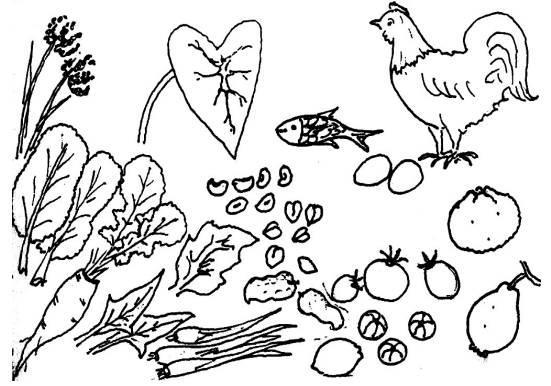
किन विद्यार्थीहरूलाई आइरन ट्याब्लेट खुवाउने ?

फलाम तत्व एक प्रकारको खनिज पदार्थ हो । यसलाई लौहतत्व पनि भनिन्छ । यो शरीरका लागि नभई नहुने खनिज तत्व हो । यसले शरीरमा राता रक्तकोषहरू निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ । शरीरमा फलाम तत्व कम भयो भने रक्तअल्पता हुन्छ । त्यसैले आइरन ट्याब्लेट खुवाई फलाम तत्वको पूर्ति गर्नुपर्छ ।

विद्यालय जाने उमेरमा शरीर बढेअनुरूप शरीरमा रगतको मात्रा (volume) पनि बढ्दछ । त्यसैले विद्यालय जाने बालबालिकालाई फलाम तत्वको बढी आवश्यकता पर्छ । विद्यार्थीहरूमा फलाम तत्व अथवा आइरनको कमीले गर्दा रक्तअल्पता हुन नदिन आइरन ट्याब्लेट खुवाउनु पर्छ ।

के के खाने कुरामा फलाम तत्व पाइन्छ ?

हरिया सागसब्जी, उमारेका गेडागुडी, कोदो, माछा, मासु, कलेजो, फुलको पहेंलो भाग आदि । गुन्द्रुक र फलामको भाँडामा पकाएको खानामा पनि फलाम तत्व पाइन्छ ।



रक्तअल्पता हुनबाट कसरी बच्ने ?

- प्रशस्त मात्रामा फलाम तत्व पाइने खानेकुराहरू खाने ।
- रक्तअल्पता रोकन भिटामिन ए र भिटामिन सी भएका खानेकुरा पनि खाने ।
- अंकुशे जूका पर्नबाट बच्न सधैं जुत्ता वा चप्पल लगाएर हिंड्ने ।
- रक्तअल्पताको लक्षण देखिएमा र जूका परेको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको स्वास्थ्य चौकीमा गएर जँचाई उपचार गर्ने ।
- प्रत्येक ६-६ महिनामा जूकाको औषधि खाने ।
- मलेरिया तथा कालाज्वरको रोकथाम गर्ने ।
- रगतको कमी भएमा नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जँचाई आइरन चक्की खाने ।

आइरन ट्याब्लेटको नाम के हो त?

यस आइरन ट्याब्लेटको नाम फोरस सल्फेट हो । यसमा ६० मि. ग्रा. आइरन र २०० माइक्रोग्राम फोलेट हुन्छ ।

आइरन ट्याब्लेट कसले, कति र कसलाई खुवाउने ?

कक्षा शिक्षकले एक आइरन ट्याब्लेट (फोरस सल्फेट) हरेक हप्ता नबिराई १३ हप्ता अथवा साढे तीन महिनासम्म प्रत्येक विद्यार्थीलाई लगातार खुवाउनुपर्छ । रक्तअल्पता भएका अथवा नभएका बालबालिकालाई आइरन ट्याब्लेट खुवाउनु पर्छ । विद्यार्थीहरूलाई जूकाको औषधी खुवाएको कम्तिमा १ हप्तापछि, साप्ताहिक रूपमा आइरन ट्याब्लेट वितरण गर्नु पर्छ । आइरन ट्याब्लेट वितरण कार्यक्रमलाई नियमित बनाउन लगातार १३ हप्तासम्म विद्यालय सञ्चालन हुने समय पार्नु पर्छ ।

कुनै बालबालिकाले औषधी खुवाउने दिन खान पाएन वा खान छुट्यो भने उनीहरूलाई भोलिपल्ट आइरन ट्याब्लेट खुवाउन नमिल्ने कुरा पहिला नै भनिदिनु पर्छ र उनीहरूलाई औषधि खान छुटेकोमा गन्नु पर्छ । छुटेका विद्यार्थीलाई अर्को हप्ता उपस्थित भएमा आइरन ट्याब्लेट खान दिन सकिन्छ । तर सो कार्यको अनुगमन र निरीक्षण नजिकको स्वास्थ्य चौकीका स्वास्थ्य कार्यकर्ता तथा प्रधानाध्यापकले गर्नु पर्दछ ।

आइरन ट्याब्लेट खुवाउँदा के के तयारी गर्नु पर्छ ?

विद्यालयले विद्यार्थी तथा उनीहरूका अभिभावकलाई औषधी खुवाउनुभन्दा पहिले जानकारी गराई उनीहरूलाई बालबालिकालाई औषधी खुवाउन सहमत बनाउनुपर्छ । औषधी खुवाउने दिन विद्यालयमा सफा खानेपानीको व्यवस्था गर्नुपर्छ । विद्यार्थीहरूलाई निम्नलिखित जानकारी दिनुपर्छ :-

- आइरन चक्की खान दिनुभन्दा पहिले साबुन-पानीले हात धुन लगाउने ।
- आइरन चक्की खाइसकेपछि एक ग्लास पानी पिउन दिने ।
- आइरन चक्की खाइसकेपछि मुख नमिठो हुने भएकोले चकलेट जस्तो कुनै गुलियो पदार्थ खान सल्लाह दिने ।
- पाचन प्रणालीमा आइरन शोषणमा मदत पुऱ्याउने भिटामिन सी भएका अम्बा, लप्सी, अमला, आँप, कागती, टमाटर आदि जस्ता खानेकुराहरू खान सल्लाह दिने ।
- आइरन ट्याब्लेट खाएपछि दिसा कालो हुनु सामान्य कुरा हो भनी सम्झाउने ।
- मासु तथा बोट विरुवाहरूबाट पाइने आइरनको स्रोत भएका खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खान सल्लाह दिने ।

आइरन चक्की खाइसकेपछि दिसामा कालो पदार्थ देखिने जस्ता कुनै साइड इफेक्ट हुन सक्छन् । साधारण पेट दुख्न सक्छ अथवा अपच हुन सक्छ । मुख नमिठो हुन सक्छ । रिंगटा लाग्न पनि सक्छ । कुनै विद्यार्थीलाई यस्ता समस्या देखिएमा सम्बन्धित शिक्षकलाई जानकारी गराउन भन्नुपर्छ । यसको अभिलेख कक्षा-शिक्षक अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्ताले राख्नु पर्छ ।

शिक्षकले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू के के हुन् ?

आइरन ट्याब्लेट खान दिनुभन्दा एक हप्ता पहिले नै प्रत्येक विद्यार्थीलाई जुकाको औषधी खुवाई सक्नुपर्छ । आइरन ट्याब्लेट खुवाउँदा बालबालिकाको पेट खाली हुनुहुँदैन त्यसैले औषधी सकेसम्म पहिलो घण्टीमा नै खुवाउने व्यवस्था मिलाउनु पर्छ । औषधी खुवाउने दिनमा कुनै विद्यार्थी छुट्यो भने उसलाई भोलिपल्ट दिनुहुँदैन बरु कुनै विद्यार्थी छुटेको भए के कारणले छुटेको हो स्पष्टसंग लेखिराख्नुपर्छ ।

आइरन चक्की सुरक्षित किसिमले राख्ने तरिका के हो ?

सुख्खा र हावा नपस्ने बन्द भाँडो अथवा खैरो रङ्गको बोटलमा कोठाको सामान्य तापक्रममा आइरन ट्याब्लेट राख्नुपर्छ । औषधीलाई घाममा वा ओसिलो ठाउँमा राख्नुहुँदैन ।

बालबालिकाको शरीरको वृद्धि र विकासका लागि आइरनको आवश्यकता हुन्छ ।
आइरनको कमीले गर्दा रक्तअल्पता हुन्छ । यसबाट कुपोषण र मृत्युको समेत खतरा हुन्छ ।