

# भिटामिन ए को कमी: रोकथाम र उपचार



बालबालिकाहरूमा भिटामिन ए  
कमीको रोकथाम र उपचार विद्यालय  
स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रमको एक  
अभिन्न अङ्ग हो ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय  
स्वास्थ्य सेवा विभाग  
बाल स्वास्थ्य महाशाखा  
पोषण शाखा

## भिटाभिन ए भनेको के हो ?

आँखाको देखने शक्तिलाई सधैँ स्वस्थ र तन्दुरुस्त राख्न र शरीरलाई विभिन्न प्रकारका संक्रामक रोगहरूबाट बचाई राख्न भिटाभिन ए आवश्यक पर्दछ । यो मानिसको शारीरिक र मानसिक विकासका लागि नभई नहुने तत्व हो । भिटाभिन ए को कमीले गर्दा नेपालमा प्रतिदिन एकजना बालबालिका अन्धो हुने गरेको कुरा पत्ता लागेको छ ।

## भिटाभिन ए केबाट पाइन्छ ?

भिटाभिन ए का जम्मा दुईवटा स्रोत छन् : जनावर र वनस्पति ।

### १. जनावर

माछा, मासु, दूध, नौनी, मक्खन, अण्डा, कलेजो, चीज, माछाको तेल, आमाको दूध आदि । यी खानाहरूमा पूर्ण तयारी अवस्थाको भिटाभिन ए पाइन्छ । यसलाई हाम्रो शरीरले सिधैँ सोसेर शरीरमा प्रयोग गर्दछ ।

### २. वनस्पति

गाढा हरिया सागपातहरू जस्तै: सिस्नु, कर्कलो, पालुंगो, धनियाँको पात, चम्सुर, लोडे, लट्टे, बेथे, खोले साग, रायो साग आदिमा भिटाभिन ए पाइन्छ । जस्तै: आँप, मेवा, गाँजर, फर्सी आदि पहेँला र राता फलफूलहरूमा पनि भिटाभिन ए पाइन्छ । यिनीहरूबाट पाइने भिटाभिन ए लाई हाम्रो शरीरले सिधैँ भिटाभिन ए को रूपमा प्रयोग गर्न सक्दैन किनकि यो पूर्ण तयारी अवस्थामा हुँदैन । यसलाई पाचन प्रणालीले सोसेर लिएपछि रासायनिक प्रक्रियाद्वारा भिटाभिन ए मा परिवर्तन गर्दछ । भिटाभिन ए पानीमा नघुल्ने र चिल्लो पदार्थमा मात्र घुल्ने हुँदा तरकारी पकाउँदा केही तेल वा घ्यू राखेर मात्र पकाउनुपर्दछ । नत्र हाम्रो शरीरले सोस्न सक्दैन । कुखुराको फुल, दुध, घ्यू, आदिमा भन्दा गाउँघरमै पाइने हरिया सागपातमा धेरै गुणा बढी भिटाभिन ए पाइन्छ ।



## भिटाभिन ए ले के काम गर्छ ?

- शरीरमा रोगसंग लड्ने क्षमता बढाउँछ र संक्रामक रोगहरूबाट बचाउँछ ।
- यसले शरीरको वृद्धि र विकास गर्ने खाना तथा हड्डी बलियो बनाउने क्याल्सियम जस्ता तत्वहरू सोसेर लिन सहयोग गर्दछ ।
- यसले शरीरको छालालाई सधैँ बलियो, चिल्लो र स्वस्थ बनाउँछ ।
- गर्भावस्थामा शिशुको विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।
- विद्यार्थीहरूलाई रतन्धो तथा पूर्ण रूपमा अन्धो हुनबाट बचाउँछ, साथै आँखालाई स्वस्थ राखी दृष्टि क्षमता बढाउँछ र पढाईमा राम्रो प्रगति गर्न सक्छ ।

- यसले बालबालिकाहरूमा भाडापखाला, दादुरा र कुपोषणजस्ता समस्याहरूबाट बचाउन मद्दत गर्छ र समस्या आइहालेमा पनि अरू खराब हुनबाट बचाउँछ ।
- यसले फलाम तत्वको शोषण वा पाचनमा पनि सहयोग पुऱ्याउँछ ।

### भिटाभिन ए को कमी भएमा के हुन्छ :

दैनिक खाने खाना वा खाद्य पदार्थमा लामो समयसम्म भिटाभिन ए को कमी भएमा विभिन्न प्रकारका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्दछन् । जस्तै :

- रतन्धो अथवा रतौनी (साँभ परेपछि आँखा देख्न नसक्ने ) हुन सक्छ ।
- रतन्धो लामो समयसम्म रहेमा कहिल्यै निको नहुने गरी अन्धो हुन सक्छ ।
- शरीरमा रोगसंग लड्ने क्षमता कम भई छाला तथा शरीरका अन्य भागमा विभिन्न प्रकारका संक्रामक रोगहरूले तुरुन्त आक्रमण गर्न सक्छन् ।
- बारम्बार भाडापखाला लागेर मृत्यु हुन सक्छ ।
- दादुराले सिक्किस्त पार्न सक्छ ।
- कुपोषण भई मृत्यु हुन सक्छ ।

### रतन्धो भएमा के हुन्छ ?

यो रोग लागेको मानिसले दिनको उज्यालो प्रकाशमा राम्रोसंग देख्न सक्दछ तर जब सूर्य अस्ताउँछ र साँभ पर्न थाल्छ तब राम्रोसंग देख्न सक्दैन । साँभको फिसमिसे वा मधुरो प्रकाशमा देख्न नसक्ने भएकोले नै यसलाई रतन्धो वा रतौनी भनिएको हो । लामो अवधिसम्म नियमित रूपमा भिटाभिन ए नपाएमा बालबालिकादेखि किशोर किशोरी र वयस्कहरूलाई समेत यो रोग लाग्दछ । रतन्धो भई सकेपछि यसको समयमै उपचार गरिएन भने मानिस पूर्ण रूपमा अन्धो हुनसक्छ ।

### रतन्धो हुनुका कारणहरू के के हुन् ?

- भिटाभिन ए युक्त खानेकुराहरू नियमित रूपले नखानु ।
- बालबालिकाहरूमा जूका, भाडापखाला, आउँ, दादुरा रोगहरू लागेर उनीहरूको शरीरले भिटाभिन ए प्राप्त गर्न नसक्नु ।
- बालबालिकाहरूमा रुन्चे र सुकेनास जस्ता गम्भीर कुपोषण भएको बेलामा उनीहरूलाई बढी मात्रामा भिटाभिन ए को आवश्यकता पर्दा पर्याप्त भिटाभिन ए भएका खाद्य पदार्थहरू नखुवाउनु ।
- गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूले आवश्यक मात्रामा भिटाभिन ए नखानु ।



## रतन्धोका लक्षणहरू के के हुन् ?:

- बाहिरको उज्यालोबाट भित्र मन्द उज्यालोमा पस्दा पूरै अध्यारो भई केही पनि नदेख्ने ।
- शुरुमा आँखामा पीडा हुने र हेर्नका लागि बढी जोड पर्ने जस्ता लक्षणहरू बढी देखापर्ने ।
- लाल्टिन, सानो टुकी, मैनवती आदिको उज्यालोमा पनि कुनै वस्तु ठम्याउन वा राम्रोसँग चिन्न नसक्ने ।
- रतन्धो भएका व्यक्तिहरूले रातपरेपछि आफ्नै अगाडि राखेको खाना, सामान पनि छामेर मात्र पत्ता लगाउने ।
- आँखाको नानीमा र बाहिर पट्टीको सेतो भागमा समेत नराम्रो असर पार्दछ । यस अवस्थामा उपयुक्त उपचार नपाएमा अन्धो समेत हुने ।

## के के उपायहरू गरेमा रतन्धोको रोकथाम गर्न सकिन्छ ?

- गर्भवती र सुत्केरी आमाहरूलाई समान्य भन्दा बढी परिमाणमा भिटामिन ए भएको खाद्य पदार्थहरू खान दिनुपर्दछ ।
- स-साना बालबालिका र विद्यालयमा पढ्ने विद्यार्थीहरूलाई नियमित रूपमा भिटामिन ए पाइने खानेकुराहरू जस्तै हरियो सागपात, अण्डा र राता पहेंला फलफूलहरू खुवाउनु पर्दछ ।
- बालबालिकाहरूलाई लामो समयसम्म भ्वाइपखाला, दादुराजस्ता संक्रामक रोगहरू लागेको समयमा भिटामिन ए युक्त खाद्य पदार्थका साथसाथै भिटामिन ए को क्याप्सुल पनि खुवाउनु पर्दछ ।
- सुकेनास र फुकेनास जस्ता कुपोषण भएको समयमा त्यसको उपचार गराउनुको साथै भिटामिन ए पाइने खानेकुरा र भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनुपर्दछ ।
- आँखाको महत्व र भिटामिन ए को कमीबाट हुन सक्ने अन्धोपनबाट बच्ने उपाय तथा रोकथामका उपाय बारेमा विद्यालय र समुदायमा व्यापक स्वास्थ्य शिक्षा दिनुपर्दछ ।

## कस्तो अवस्थामा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनु पर्छ ?

- साँभ्रपख वा राती आँखा नदेख्ने रोग रतन्धो/रतौनी भएमा ।
- आँखाको सेतो भागमा साबुनको फिज जस्तो दाग (विट्ट स्पट) देखा परेमा ।
- आँखाको देख्ने पर्दा (केराटोमालेसिया) नष्ट भएमा ।

## आँखामा भिटामिन ए का लक्षणहरू नदेखिए तापनि रोकथामको निम्ति निम्नानुसारको अवस्थामा भिटामिन ए क्याप्सुल खुवाउनु पर्छ :

- दादुरा आएका बालबालिकाहरूलाई
- अति कुपोषित बालबालिकाहरूलाई
- चौध दिनभन्दा बढी समयसम्म भ्वाइपखाला लागेका बालबालिकाहरूलाई ।