## U1S3 TRANSCRIPT

**రక్తహీనత – పరిచయం**

రక్తహీనతను నివారాణ  శిక్షణ విభాగానికి స్వాగతం.

ఈ విభాగంలో నేర్చుకునే అంశాలు:

1. రక్తహీనత యొక్క చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలను గుర్తించడం.

2. రక్తహీనతను నివారించే వ్యూహాలు, జాబితాను రూపొందించడం.

మొదటి కార్యాచరణ - రక్తహీనతని గుర్తించడం

రెండవ  కార్యాచరణ - రక్తహీనత నివారణ కార్యక్రమంలో వ్యూహాలు మరియు ప్రక్రియలు

ముందుగా రక్తహీనతను ఎలా గుర్తించాలో చూద్దాం.

అందుకోసం ఒక కేసును అధ్యయనం చేయడం ప్రారంభిద్దాం. ఇప్పుడు మనం మీనా యొక్క కథను పరిశీలిద్దాం.

మీనా ఒక 13 సంవత్సరాల అమ్మాయి. ఆమె సంగారెడ్డి జిల్లాలో తన తల్లిదండ్రులు, సోదరులు మరియు చెల్లెలుతో కలిసి నివసిస్తున్నది. మీనా ప్రతిరోజు స్కూల్ కి వెళ్తుంది. అలాగే ఇంటి పనులన్నింటిలోను తన తల్లికి సహాయం చేస్తుంది. వాళ్ళ ఇంట్లో రోజుకు రెండుసార్లు అన్నం మరియు నీళ్ల పప్పు, ఇంకా అప్పుడప్పుడు కూరగాయలను వండుకుంటారు. ఆమెకు విరామ సమయంలో చిరుతిండ్లు (చిప్స్) తినే అలవాటు ఉంది. రోజురోజుకు మీనా చాలా నీరసంగా ఉంటూ తొందరగా అలసిపోతుంది. క్లాస్ లో ఏకాగ్రత చూపించలేక మార్కులు తగ్గిపోతున్నాయి. ఊరికే చిరాకు పడుతుంది. చిన్న చిన్న పనులు కూడా చేసుకోలేక ఆయాసపడుతుంది. అంతే కాకుండా ఆడుకోవటం పై ఇష్టాన్ని కోల్పోయింది.

మీనాకు ఏమైంది?

ఇప్పుడు మీరేమనుకుంటున్నారు?

మీనాకు ఇంకా ఎటువంటి లక్షణాలు లేదా చిహ్నాలు ఉండవచ్చు?

జవాబు: మీనాకు రక్తహీనత ఉండవచ్చు.

రక్తహీనత అనేది ఎర్ర రక్తకణాల సంఖ్య తగ్గిపోవడం మరియు శరీరానికి కావాల్సిన ఆక్సిజన్ ని తీసుకెళ్లే సామర్థ్యం తగ్గటం. ఇది వయస్సు, లింగం, వారు నివసిస్తున్న ప్రదేశాల ఎత్తు, సిగరెట్ మద్యం అలవాట్లు మరియు గర్భధారణ ల మొదలగు వాటి ఆధారంగా మారుతూ వుంటుంది.

ఇప్పుడు మనం రక్తహీనత చిహ్నాలు మరియు లక్షణాల గురించి వివరంగా చర్చిద్దాము.

రక్తహీనత లక్షణాలు దాని తీవ్రతను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. అలసిపోవడం, నీరసంగా ఉండడం మరియు కళ్ళు తిరగడం వంటి లక్షణాలతో పాటూ పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపం, అవగాహన శక్తిలో లోపం, అభివృద్ధి లోపం మరియు తరచూ అనారోగ్యానికి గురికావటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

ఇతర లక్షణాలు:

- వ్యాయామం చేసేటప్పుడు గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం
- తరచుగా తలనొప్పి రావడం
- శక్తి తగ్గినట్లుగా అనిపించడం
- ఆటలు మరియు చదువుపై ఆసక్తి లేకపోవడం
- ఏకాగ్రత లోపించడం
- కాలు తిమ్మిర్లుగా ఉండడం
- రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటం

రక్తహీనత సంకేతాలు :

- కనురెప్ప లోపలి అంచులు, నాలుక, చర్మం, గోర్లు మరియు అరచేతులు పాలిపోయినట్లుగా ఉండడం
- నాలుకపై పుండ్లు పడడం

- పెదవుల మూలల్లో పగుళ్లు కనబడడం
- గోర్లు పెళుసుగా మరియు చెంచా ఆకారంలో ఉండడం

అయితే ఈ లక్షణాలన్నీ మన శరీరంలోని ఐరన్ పూర్తిగా తగ్గినప్పుడు మాత్రమే కనిపిస్తాయి. అందువల్ల హిమోగ్లోబిన్ టెస్ట్ చేయడం ద్వారా ముందుగానే ఈ రక్తహీనతను గుర్తించవచ్చు.

ఇప్పటి వరకు మనం రక్తహీనత యొక్క లక్షణాల గురించి చర్చించాము.
ఇప్పుడు ఈ కనిపించే చిత్రాల నుండి రక్తహీనత చిహ్నాలను గుర్తిద్దాము.

మీరు నాలుక, చేతులు మరియు కనురెప్పల లోపలి అంచులో పాలిపోవడం వంటివి, గ్లాసైటిస్ అనగా పెదవుల మూలలో పగుళ్లు మరియు కోయిలోనిచియా అంటే గోళ్లు చదునుగా లేదా పుటాకారంగా మారడం (చెంచాగోర్లు) వంటివి చూడవచ్చు.

తీవ్రమైన రక్తహీనత స్థితి వచ్చే వరకు దానికి సంబంధించిన చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు వైద్యపరంగా కనిపించవు. అయితే, తీవ్రమైన రక్తహీనత రాకముందే ఆరోగ్యం క్షీణించడం మొదలవుతుంది.

రక్తహీనతను ఎలా నిర్ధారిస్తారు?

- వైద్య పరమైన చిహ్నాలు మరియు లక్షణాలు ఈ రక్తహీనతను గుర్తించడానికి సహాయం చేస్తాయి. అయితే ఇది అంత ఖచ్చితమైనది కాదు.
- డిజిటల్ హిమోగ్లోబినో మీటర్లను ఉపయోగించి హిమోగ్లోబీన్ పరీక్ష చేయడం.
- రక్తహీనతలో 50 శాతం ఐరన్ లోపం వల్ల వస్తుందని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ పేర్కొంది. మిగిలిన 50 శాతం ఇతర కారణాల వల్ల రావచ్చు. అదే విధంగా, చాలా మందిలో రక్తహీనత లేకుండా ఐరన్ లోపం ఉండవచ్చు.

భారతదేశంలో 2016-2018లో జరిగిన సమగ్ర జాతీయ పోషకాహార సర్వే (CNNS) 1 నుండి 19 సంవత్సరాల వయస్సు వారిలో ఐరన్ లోపం, విటమిన్ B12/ఫోలిక్ ఆసిడ్ లోపం, డైమోర్ఫిక్

అనీమియా (ఐరన్ మరియు విటమిన్ B12/ ఫోలిక్యాసిడ్ లోపం) వంటి రక్తహీనత యొక్క పోషక కారణాలపై రిపోర్ట్లను సమర్పించింది. ఇందులో భాగంగా 1-4 సంవత్సరాల పిల్లల్లో 68.9 శాతం రక్తహీనత పోషక కారణాల వల్ల సంభవిస్తుందని CNNS రిపోర్ట్ చేసింది. 5-9 సంవత్సరాల వారిలో 50 శాతం మరియు 10- 19 సంవత్సరాల వయస్సు వారిలో 65 శాతం రక్తహీనత పోషక కారణాల వల్ల వస్తుందని రిపోర్ట్ చేసారు.

పోషక కారణాలే కాకుండా, అనేక ఇతర అంశాలు కూడా రక్తహీనతకు కారణమవుతాయి. అవి బయోమెడికల్, సామాజిక, మరియు రాజకీయ పరిస్థితులు.

బయోమెడికల్ కారణాలు పోషకాహారం లేకపోవడం, మలేరియా, నులిపురుగులు వంటి వ్యాధులు మరియు  సికిల్ సెల్ అనీమియా, తలసీమియాతో సహా హిమోగ్లోబినోపతి వంటి జన్యు పరమైన వ్యాధులు.

ఆహారం, పారిశుధ్యం మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ అందుబాటులో ఉండటం వంటివి ముఖ్యమైన సామాజిక కారణాలు.

చివరగా, వ్యవసాయోత్పత్తి, ఆర్థిక పరిస్థితులు మరియు దేశంలోని ఆరోగ్య విధానాలు మొదలైన భౌగోళిక మరియు రాజకీయ కారణాలు.

రక్తహీనత తరతరాలపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. రక్తహీనతతో ఉన్న తల్లి రక్తహీనతతో కూడిన ఆడబిడ్డకు జన్మనిస్తే, ఆ బిడ్డ కౌమార దశలో, మళ్ళీ గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు ఇదే సమస్యను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది. మళ్ళీ తాను రక్తహీనతతో ఉన్న బిడ్డకు జన్మనిస్తుంది. ఈ విధంగా చక్రం కొనసాగుతూ ఉంటుంది. అందువల్ల భారతదేశంలో రక్తహీనత అరికట్టడం కోసం అన్ని వయస్సుల వారిని లక్ష్యంగా చేసుకోవాలి.

- రక్తహీనత ఆసియా ఖండంలో ప్రసూతి మరణాలకు రెండవ అత్యంత సాధారణ కారణం. రక్తహీనత వల్ల ప్రతి సంవత్సరం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 22 శాతం ప్రసూతి మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి.

- కేవలం ఐరన్ లోపం వల్ల కలిగే రక్తహీనత కారణంగా స్త్రీ పురుషులలో అన్ని వయస్సుల వారిలో 90,000 మరణాలు జరిగాయి.
- దక్షిణాసియాలో రక్తహీనత కారణంగా సంభవించిన ప్రసూతి మరణాలు కేవలం భారత దేశంలోనే 80 శాతం జరిగాయి.
- రక్తహీనత కారణంగా 58.2 మిలియన్ ఇయర్ లివ్డ్ విత్ డిజెబిలిటీ (YLD) ఉంది.
- రక్తహీనత కారణంగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా 4 శాతం GDP తగ్గిపోతుంది.
- హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలో 1 gm/dl మార్పు 1.7 I Q పాయింట్ల మార్పుతో ముడిపడి ఉందని అధ్యయనాలు చూపిస్తున్నాయి.

1. రక్తహీనత యొక్క భారం తగ్గించడానికి ప్రపంచమంతా నిబద్ధతతో కూడి ఉంది. 2012లో, వరల్డ్ హేల్త్ అసెంబ్లీ (WHA), 2025 నాటికి పునరుత్పత్తి వయస్సు గల మహిళల్లో రక్తహీనత భారాన్ని 50 శాతం వరకు తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.
2. రక్తహీనత తగ్గింపు కోసం World Health Assembly (WHA) లక్ష్యాలకు భారత ప్రభుత్వం కూడా కట్టుబడి ఉంది. నీతి ఆయోగ్ ద్వారా 2022 నాటికి, NFHS-4లోని రక్తహీనత ప్రాబల్యాన్ని యుక్త వయస్సులో ఉన్న బాలికలు మరియు స్త్రీలలో మూడవ వంతు వరకు తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.
3. భారతదేశం యొక్క ప్రధాన కార్యక్రమం అయిన పోషణ అభియాన్ లో భాగంగా చిన్నపిల్లలు, మహిళలు మరియు కౌమార దశలో ఉన్న బాలికలలో రక్తహీనతను సంవత్సరానికి 3 శాతం వరకు తగ్గించాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

భారతదేశంలోని ఐదేళ్లలోపు పిల్లలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే స్త్రీలు, పునరుత్పత్తి వయస్సు గల స్త్రీలలో 50 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది మరియు యుక్త వయస్సులోని అబ్బాయిలలో 29 శాతం మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు.

NFHS-4 లో రిపోర్ట్ చేయబడిన రక్తహీనత ప్రాబల్యాన్ని పోలిస్తే 2022 చివరి నాటికి సంవత్సరానికి 3 శాతం వరకు తగ్గించాలని రాష్ట్ర ప్రభుత్వం లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది.

రాష్ట్రంలో రక్తహీనత నివారణ కార్యక్రమం ఆరు విషయాలపై దృష్టి పెట్టింది:

1. నివారణ కొరకై ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ ఆసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ ఇవ్వడం
2. నులి పురుగుల నిర్మూలన
3. ప్రవర్తన మార్పు కోసం ప్రచారం చేయడం.
4. డిజిటల్ పద్దతులు ఉపయోగించి రక్తహీనతను గుర్తించడం, చికిత్స నిర్వహించడం
5. ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో తప్పనిసరిగా ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఫో ఫయిడ్ ఆహార పంపిణీ
6. మలేరియా, హిమోగ్లోబినోపతీలు మరియు ఫ్లోరోసిస్ పై ప్రత్యేక దృష్టి సారించి, రక్తహీనత యొక్క పోషక రహిత కారణాలను పరిష్కరించడం.

పరీక్ష (Test), చికిత్స (Treat) మరియు మాట్లాడుట (Talk) రక్తహీనత శిబిరాలను, T3 శిబిరాలు అని కూడా పిలుస్తారు, ఇది సామాజిక సమీకరణ మరియు డిమాండ్ ఉత్పత్తికి మరొక ముఖ్యమైన వ్యూహం. T3 శిబిరాల్లో పాల్గొనే వారికి మొదట డిజిటల్ హిమోగ్లోబినో మీటర్లను ఉపయోగించి రక్తహీనతను టెస్ట్ చేస్తారు. తరువాత ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలతో చికిత్స చేయబడుతుంది. ఇంకా ఐరన్, ప్రోటీన్ మరియు విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలపై అవగాహన కొరకు మాట్లాడతారు.

మనం ఇప్పటి వరకు చూసినట్లుగా రక్తహీనత అనేక కారణాల వల్ల వస్తుంది. అందువల్ల రక్తహీనతను అరికట్టడానికి ఒక విధానం సరిపోక పోవచ్చు. ఐరన్ ఫోలిక్ యాసిడ్ మాత్రలు లేదా సిరప్ పంపిణీతో పాటు వివిధ ఆహారాలు తీసుకోవడం వంటి వివిధ విధానాలు అవసరం. చివరగా, పరిశుభ్రత, ఆరోగ్య విద్య మరియు సమాచారం, మలేరియా మరియు నులిపురుగుల బారిన పడకుండా ప్రజారోగ్య చర్యలు తీసుకోవడం అవసరం.

ఈ విభాగం నుండి గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్య అంశాలు:

- భారతదేశంలోని బలహీన వర్గాల్లో 50 శాతానికి పైగా రక్తహీనతతో బాధ పడుతున్నారు.
- హిమోగ్లోబిన్ (Hb) పరీక్ష ద్వారా రక్తహీనత నిర్ధారించబడుతుంది.

- పోషకాహార లోపం, అంటు వ్యాదులు మరియు జన్యు పరమైన అనారోగ్యాలు వంటి అనేక కారణాల వల్ల రక్తహీనత వస్తుంది. ఇది ఎర్ర రక్తకణాలు తక్కువ సంఖ్యలో ఉత్పత్తి చెందడం మరియు ఎక్కువ సంఖ్యలో నాశనం కావడం లేక అధిక రక్తస్రావం వల్ల వస్తుంది.
- పరీక్ష మరియు చికిత్స వ్యూహంలో భాగంగా డిజిటల్ హిమోగ్లోబినోమీటర్ని ఉపయోగించి హిమోగ్లోబిన్ పరీక్షించడం ద్వారా రక్తహీనత అరికట్టడానికి వీలవుతుంది.

ఈ విభాగంలో పాల్గొన్నందుకు ధన్యవాదాలు