

## இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் :

கேழ்வரகு, கோதுமை, கீரை வகைகள், குறிப்பாக, பசலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, கீரைத்தண்டு, பாகற்காய், சுண்டைக்காய், உலர்ந்த பழங்கள், கருப்பட்டி, வெல்லம், பயறு வகைகள், ஈரல், முட்டை, மாமிசம், பேரிச்சம் பழம் போன்றவற்றில் இரும்புச்சத்து நிறைந்துள்ளது. அவ்வப்போது மாற்றி மாற்றி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்!

## வளரிளம் பெண்கள் கவனத்திற்கு ...

“இன்றைய வளரிளம் பெண்கள் நாளைத் தாய்மார்கள் ..”

இவர்களின் நலனே எதிர்கால சமுதாய நலனாக அமையும். ஆகவே, ஆரம்ப நிலையிலேயே இரத்தசோகை வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் நலமுடன் இருந்தால்தான் உரிய வயதில் திருமணம் செய்து நல்ல நலமான குழந்தையைப் பெறமுடியும். இல்லை எனில் எடை குறைவான குழந்தை பிறக்க நேரிடும்.

## மாணவர்களுக்கு :

முக்கியமாக, இரத்தசோகை இருக்கும் மாணவர்களுக்கு கல்வியில் பின்னடைவு உண்டாகலாம். படித்த பாடங்கள் நினைவில் நிற்காமல் மறதி ஏற்படலாம்.

மேலும், வளர்ச்சிக் குறைவு, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, கற்கும் திறனில் பாதிப்பு போன்றவை உண்டாகும்.

எனவே, இரத்த சோகை இனி இல்லாத நிலையை உருவாக்க யாவரும் முனைப்புடன் செயல்படுவோம்!



இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவை சாப்பிட்டால்  
இனி இல்லை இரத்த சோகை..



ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள்  
தரமணி, சென்னை- 600 113



இனி இல்லை  
இரத்த சோகை..





## இனி இல்லை இரத்த சோகை...

ஊட்டச்சத்துப் பற்றாக்குறை நோய்களில் மிக முக்கியமான மோசமான நோய் என்றால் அது இரத்த சோகை தான்.

இரத்த சோகை என்பது இரத்த சிவப்பு அணுக்களில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் என்ற சத்துப் பொருள் குறைவாக இருந்தால் இரத்த சோகை வரும். இந்த இரத்த சோகை நோயானது பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே அதிகம் வரும்.

கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வளரிளம் பெண்கள், குழந்தைகள் தான் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

### ஏன் இரத்தசோகை ஏற்படுகிறது?

- பெண்களுக்கு மாதவிடாயின் போது அதிக அளவில் இரத்தப் போக்கு உண்டாகுதல்.
- சிலர்க்கு தொடர்ந்து கருச்சிதைவு ஏற்படுதல்.
- அடிக்கடி குழந்தை பிறப்பு.
- சத்தான சரிவிகித உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பது. அதிலும், இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவை உண்ணாமல் இருத்தல்.
- வயிற்றுப் போக்கு, கொக்கிப்புழு நோயால் பாதிக்கப்படுதல்.

### இரத்த சோகையின் அறிகுறிகள்:

- கையில் உள்ள நகங்கள் வெளிறி இருத்தல்.
- அதிக வேலை செய்தாலோ, படிக்கட்டில் ஏறினால் மூச்சு வாங்குதல்.
- விரல் நகங்கள் கரண்டியின் அடிபாகம் போன்ற குமிழ் வடிவில் மாறுதல் அடைதல். நகங்கள் உலர்ந்து சில நேரங்களில் உடையும் நிலை உண்டாகுதல்.

## இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும்.



இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள்

### இரத்த சோகையைத் தடுக்க வழிமுறைகள்:

- முக்கியமாக, இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
  - இரும்புச்சத்தை உடல் கிரகிக்க, புரதச்சத்து, வைட்டமின் "சி", சுண்ணாம்பு சத்துக்கள் அவசியம்.
  - கேழ்வரகு, உளுந்து, முருங்கைக் கீரை, வெந்தயக்கீரை, பால், வெல்லம், மீன், பச்சைக்காய்கறிகள், கீரை வகைகளை அவ்வப்போது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
  - குழந்தைகளுக்கு சிறு வயது முதலே இரும்புச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களைக் கொடுத்தால், இந்த இரத்த சோகை நோயைத் தடுக்கலாம்.
  - கர்ப்பிணிகள் கர்ப்ப காலத்தில் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து, தொடர்ந்து இரும்புச்சத்து மாத்திரை சாப்பிட வேண்டும்.
  - வளரிளம் பெண்களும் அங்கன்வாடியில் வழங்கும் இரும்புச் சத்து மாத்திரையை உட்கொள்ள வேண்டும்.
  - இரும்புப் பாத்திரங்களில் அதாவது, இரும்பு வாணலியில் பயன்படுத்தி சமைப்பது நல்லது.
- ### இரத்த சோகையினால் உண்டாகும் விளைவுகள்:
- வேலை செய்ய போதிய நாட்டமின்மை, உடல் சோர்வு, பசியின்மை.
  - கர்ப்பிணிகளுக்கு இரத்த சோகை அதிகமிருப்பின் பிரசவத்தின் போது சிக்கல் ஏற்படலாம்.
  - குழந்தை பிறப்பு முன் கூட்டியே நிகழலாம்.