Naveen Shodh Sansar (An International Refereed / Peer Review Multidisciplinary Research Journal)
RNI No.- MPHIN/2013/60638, ISSN 2320-8767, E- ISSN 2394-3793, Scientific Journal Impact Factor (SJIF)- 8.054,
October to December 2024, E-Journal, Vol. I, Issue XLVIII, ISO 9001:2015 - E2024049304 (QMS)

गर्भावस्था में एनीमिया: छिंदवाड़ा जिले के विशेष संदर्भ में

संध्या गजभिये*

* सहायक अध्यापक (गृहविज्ञान) राजमाता सिंधिया शासकीय स्नातक कन्या महाविद्यालय छिंदवाड़ा(म.प्र.) भारत

शोध सारांश – गर्भावस्था के दौरान हल्का एनीमिया होना सामान्य है लेकिन आयरन या विटामिन के काम स्टार या अन्य कर्म से आपको अधिक गंभीर समस्या हो सकता है। एनीमिया के कारण आपको थकान और कमजोरी महसूस हो सकती है अगर यहां गंभीर है और इसका इलाज नहीं किया जाता है तो इससे समय से पहले प्रसव जैसी गंभीर जटिल ताव का खतरा बढ़ सकता है। जब आप गर्भवती होती है तो आपको एनीमिया हो सकता है ऐसी स्थिति में आपके रक्त में आपके अतरो और आपके बच्चे तक ऑक्सीजन ले जाने के लिए पर्याप्त स्वास्थ्य लाल रक्त कोशिकाएं नहीं होती है। गर्भावस्था के दौरान आपका शरीर आपके बच्चे के विकास में सहायता के लिए अधिक रक्त का उत्पादन करता है यदि आपको पर्याप्त आयरन या कुछ अन्य पोषक तत्व नहीं मिल रहे तो हो सकता है कि आपका शरीर इस अतिरिक्त रक्त को बनाने के लिए आवश्यक मात्रा में लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने में सक्षम न हो भारत वर्ष में आज भी एनीमिया की समस्या बनी है।

शब्द कुंजी – गर्भावस्था, एनीमिया, पोषक तत्व ,आयरन ,विटामिन।

प्रस्तावना – गर्भावस्था के दौरान एनीमिया होना आम बात है लेकिन गंभीर एनीमिया होना आम नहीं है। एनीमिया लाल रक्त कोशिकाओं की कम संख्या की स्थिति है यदि पूर्ण रक्त गणना सीबीसी से पता चलता है कि आपके शरीर में ऑक्सीजन ले जाने वाली रात रक्त कोशिकाएं काम है तो आपको गर्भावस्था के दौरान एनीमिया हो सकता है। गर्भावस्था में रक्त प्लाज्मा का आयतन 30% तक बढ़ता है। संपूर्ण रक्त का आयतन 45% तक तथा प्रभावित होने वाली लाल कोशिकाओं में 40% तक वृद्धि होती है कल हीमोग्लोबिन जो गर्भावस्था के प्रारंभ में 550 mg होता है। सातवें माह में 725 mg तक बढ़ जाता है परंतु हीमोग्लोबिन का स्तर 13.4 से गिरकर 11.6 mg प्रति 100 मि.ली रक्त हो जाता है यदि 28 वे सप्ताह या उसके बाद गभेनी का हीमोग्लोबिन स्तर 10 mg/ग्राम या 100 मि.ली से कम हो तो उसे रक्त हीनता से पीड़ित माना जाता है तथा बड़े हुए रक्त आयतन की तुलना में हीमोग्लोबिन स्तर न बढ़ने से रक्त न्यूनता के जो लक्षण प्रकट होते हैं। उन्हें गर्भकालीन स्वाभाविक जगतालाप पता के नाम से जाना जाता है लोहे तथा फोलिक एसिड की कमी के कारण कुछ गरम पानियों में रक्त लापता होती है। जिसका कारण इन तत्वों को कम सेवन करना है। उचित गर्भ पोषण ना होना या अधिक उत्सर्जन होना हो सकता है। रक्तहीनता की दशा में समय पूर्व प्रसार तथा मृत्यु शिशु जन्म की संभावना अधिक होती है। अत: लोग तत्व से पूर्ण आहार के साथ इसका अमल का प्रयोग तथा लोह तत्व की गोलियों का प्रयोग किया जाए भोजन के पश्चात पान खाने से लोहे के गर्भ पोषण में सहायता मिलती है। क्योंकि छूने का क्लोरीन कार्बोनेट पर्याप्त कैल्शियम प्रदान करता है। जिसकी न्यूनता भारतीय आहार में होती है। परंतु फास्फेट की अधिकता लोहे के अवशोषण में बाधा डालती छूने के प्रयोग से कैल्शियम फास्फेट के साथ आंतों में जुड़ जाता है और लोह तत्व और शोषण के लिए मिलने लगता है।

गर्भावस्था में एनीमिया के लक्षण :

1. थकान
2. कमजोरी
3. चक्कर आना
4. काम के दौरान हल्का सांस लेने में दिक्कत
5. पीलापन
6. गंभीर एनीमिया में तेज दिल की धड़कन या लो ब्लड प्रेशर
7. बेहोशी
8. चिड़चिड़ापन
9. ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत
10. घबराहट

गर्भावस्था में एनीमिया होने पर रक्त में ऑक्सीजन ले जाने वाली लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या कम हो जाती है। इससे बूंद को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती है। जिससे उसको सामान्य विकास और वृद्धि प्रभावित होती है। गर्भावस्था में एनीमिया के कुछ आम कारण यह है आयरन की कमी फोलिक एसिड की कमी विटामिन B 12 की कमी गर्भावस्था के दौरान ज्यादा रक्त स्त्राव गर्भावस्था में एनीमिया कि ज्यादातर मामलों में आहार में बदलाव करके इसे ठीक किया जा सकता है।

गर्भवती महिलाओं को प्रभावित करने वाले एनीमिया के प्रकार एनीमिया के 400 से ज्यादा प्रकार है, इनमें से कुछ गर्भावस्था के दौरान ज्यादा आम है जिनमें शामिल है :

1. अल्पताज्य एनीमिया – लौह की कमी से
2. फोलिक – एसिडि की कमी से होने वाला – फोलेट अल्पताज्य एनीमिया
3. विटामिन B 12 की कमी से होने वाला एनीमिया

गर्भावस्था के दौरान एनीमिया होने की सबसे अधिक संभावना कैसे

होती है।

गर्भावस्था के दौरान आपके शरीर में रक्त की मात्रा 20% से 30% तक बढ़ जाती है इसका मतलब है कि आपके शरीर को ज्यादा लाल रक्त कोशिकाओं के लिए ज्यादा आयरन की जरूरत होती है। गर्भावस्था के दौरान सीमा का खतरा ज्यादा हो सकता है अगर आप

1. एक से अधिक बच्चों के साथ गर्भवती हो।
2. पर्याप्त मात्रा में आयरन का सेवन न करना।
3. लगातार गर्भ धारण होना तथा उनके बीच बहुत कम समय का अंतराल होना।
4. गर्भावस्था से पहले भारी मासिक धर्म प्रवाह का अनुभव होना ।
5. सुबह की बीमारी के कारण अक्सर उल्टी होना।

गर्भावस्था में एनीमिया के जोखिम – गर्भावस्था के दौरान गंभीर या अनुपचारित को लौह अल्पता से होने वाला एनीमिया निम्नलिखित होने का जोखिम बढ़ा सकता है ।

1. समय से पहले जन्मे या कम वजन वाले बच्चे
2. रक्त आधान यदि प्रसव के दौरान आप काफी मात्रा में रक्त को देते हैं
3. प्रसवोत्तर अवसाद
4. एनीमिया से पीड़ित बच्चा
5. विकासत्मक देरी वाला बच्चा

फोलेट की कमी का उपचार न की जाने पर निम्नलिखित जोखिम बढ़ सकते हैं

1. समय से पहले जन्मे या कम वजन वाले बच्चे
2. रिड़ या मस्तिष्क में गंभीर जनजाति दोष से (न्यूरल ट्यूब दोष) से ग्रस्त शिशु विटामिन बी 12 की कमी का उपचार न किए जाने से अधिक बच्चों में न्यूरल ट्यूब दोष उत्पन्न होने का खतरा भी बढ़ सकता है।

एनीमिया के लिए परीक्षण – आपकी पहले प्रश्न पूर्ण नियुक्ति के दौरान आपका रक्त परीक्षण किया जाएगा ताकि आपका डॉक्टर यहां जा सके की आपको एनीमिया है या नहीं रक्त परीक्षणों में आमतौर पर यह शामिल होते हैं।

हीमोग्लोबिन परीक्षण – यहां हीमोग्लोबिन की मात्रा को मापता है –लाल रक्त कोशिकाओं में लोग युक्त प्रोटीन जो फेफड़ों से ऑक्सीजन को शरीर के उत्तकों तक पहुंचता हैं।

हेमेटोक्रिट परीक्षण – यह रक्त के नमूने में लाल रक्त कोशिकाओं के प्रतिशत को मापता है।

यदि आपके हीमोग्लोबिन या हेमेटोक्रिट का स्तर सामान्य से कम है तो आपको आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया हो सकता है। आपका डॉक्टर या निर्धारित करने के लिए अन्य रक्त परीक्षण कर सकता है कि आपको आयरन की कमी है या आपकी एनीमिया का कोई और कारण है। भले ही आपको गर्भावस्था की शुरुआत में एनीमिया ना हो फिर भी आपका डॉक्टर संभवत आपको दूसरी या तीसरी तिमाही में एनीमिया की जांच के लिए एक और रक्त परीक्षण करने की सलाह देगा।

अध्ययन का उद्देश्य – योजना का उद्देश्य यह है कि गर्भवती महिलाओं में व्याप्त एनीमिया को रोकने और इससे बचाव के लिए गर्भवती महिलाओं में एनीमिया को काम करने के लिए प्रमुख सहयोगियों के साथ मिलकर एक सशक्त संरचना तैयार की जाए। इसके लिए समन्वित गंभीर प्रयास किए जाएंगे साथ ही साथ आंगनबाड़ी केंद्रों आदि में गर्भवती महिलाओं को पूरक पोषण आहार तथा फोलिक एसिड विटामिन आदि की दवाई देकर तथा शिक्षा के माध्यम से विभिन्न ग्रामीण अंचलों कस्बों तथा पिछड़े इलाकों में गर्भवती महिलाओं को जागरुक कर सके !

एनीमिया का उपचार – यदि आप अपनी गर्भावस्था के दौरान एनीमिया से पीड़ित है तो आपको अपने प्रसव पूर्व विटामिन के अलावा आयरन सप्लीमेंट और या फोलिक एसिड सप्लीमेंट लेना शुरू करना पड़ सकता है। आपका डॉक्टर यह भी सुझाव दे सकता है की आप अपने आहार में आयरन और फोलिक एसिड से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल करें।

इसके अलावा आपको एक निश्चित समय अवधि के बाद पुन: रक्त परीक्षण के लिए कहा जाएगा। ताकि आपका डॉक्टर यहां जा सके कि आपका हीमोग्लोबिन और हेमेटोक्रिट के स्तर में सुधार हो रहा है या नहीं विटामिन बी 12 की कमी का इलाज करने के लिए आपका डॉक्टर आपको विटामिन बी 12 अनु पूरक लेने की सलाह दे सकता है। डॉक्टर यह भी सलाह दे सकते हैं कि आप अपने आहार में अधिक पशु आधारित खाद्य पदार्थ शामिल करें जैसे: – मांस, अंडे , डेरी उत्पादन, आपका ओबी आपको एक हेमेटोलॉजिस्ट के पास भेज सकता है। जो एनीमिया रक्त संबंधी समस्याओं में माहिर डॉक्टर है विशेषज्ञ आपको पूरी गर्भावस्था के दौरान देख सकता है और आपके ओबी को एनीमिया का प्रबंध करने में मदद कर सकता है।

गर्भावस्था के दौरान आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को कैसे रूप का और इलाज किया जा सकता है – प्रसवपूर्व विटामिन में आमतौर पर आयरन होता है। आयरन युक्त प्रसवपूर्व विटामिन लेने से गर्भावस्था के दौरान आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को रोकने और उसका इलाज करने में मदद मिल सकती है। कुछ मामलों में आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता अलग से आईरन सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दे सकता है। गर्भावस्था के दौरान आपको प्रशिक्षित 27 मिलीग्राम आयरन की आवश्यकता होती है गर्भावस्था के दौरान अच्छे पोषण से आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को भी रोका जा सकता है। आयरन के आहार स्रोतों में उबला लाल मास मुर्गी और मछली शामिल है। उन विकल्पों में आयरन पानी फर्टिसाइड ब्रेकफास्ट अनाज गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां सुख बींस और मटर शामिल है। मांस जैसे पशु उत्पादों से मिलने वाला आयरन सबसे आसानी से अवशोषित होता है। पौधों के स्रोतों और सप्लीमेंट्स से आयरन के अवशोषण को बढ़ाने के लिए उन्हें विटामिन बी से भरपूर भोजन या पे के साथ मिले जैसे सेंटर का जूस टमाटर का जूस या स्ट्रॉबेरी अगर आप सेंटर के जूस के साथ आईरन सप्लीमेंट्स लेते हैं तो कैल्शियम फोर्टीफाइड किम से बच्चे जबकि गर्भावस्था के दौरान कैल्शियम एक आवश्यक पोषक तत्व है लेकिन कैल्शियम आयरन के अवशोषण को कम कर देता है।

अध्ययन का क्षेत्र – छिंदवाड़ा जिले का परिचय छिंदवाड़ा भारतीय राज्य मध्यप्रदेश का एक जिला है इस क्षेत्र में छिंद (ताड़) के पेड़ बहुतायत में है। इसलिए इसका नाम छिंदवाड़ा पड़ा एक समय यहां शेरों की बहुत तादाद थी इसलिए इसे पहले सिहवाड़ा भी कहा जाता था यह तथ्य अधिक मनी नहीं कहा जा सकता किंतु देशी खजूर या ताड़ की बहुतायत क्षेत्र के नाम की सही व्याख्या कहीं जा सकती है।

गुरैया गांव का परिचय – गुरैया मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा जिले की छिंदवाड़ा तहसील में स्थित एक बड़ा गांव है जिसमें कुल 1321 परिवार रहते हैं 2011 की जनगणना के अनुसार गुरैया गांव की जनसंख्या 6137 है जिसमें 3136 पुरुष है जबकि 3001 महिला है गुरैया गांव में 0 – 6 आयु वर्ग के

बच्चों की संख्या 800 है जो गांव की कुल जनसंख्या का 13.04% है। गुरैया गांव का औसत लिंग अनुपात 957 है। जो मध्य प्रदेश राज्य के औसत 921 से अधिक है जनगणना के अनुसार गुरैया का बाल लिंगानुपात 970 है जो मध्यप्रदेश के औसत 918 से अधिक है। गुरैया गांव में साक्षरता दर मध्य प्रदेश की तुलना में 2011 में मध्य प्रदेश के 69.32% की तुलना में गुरैया गांव की साक्षरता दर 66.74% है। वहां तीन आंगनबाड़ी केंद्रों का भ्रमण मेरे द्वारा किया गया। जिसमें आंगनबाड़ी केंद्र क्रमांक 1 में लगभग 8 गर्भवती महिलाओं पर 1 महिला गर्भवती माध्यमिक एनीमिया से ग्रसित पाई गई तथा आंगनबाड़ी केंद्र में 5 गर्भवती महिलाओं पर 1 गर्भवती महिला माध्यमिक एनीमिया से ग्रसित पाई गई एवं आंगनबाड़ी केंद्र क्रमांक 1 जिसमें 14 गर्भवती महिलाओं पर 1 गर्भवती महिला माध्यमिक एनीमिया से ग्रसित पाई गई है।

तालिका 1 :

केंद्र आंगनवाड़ी क्र.	**नाम**	**पति का नाम**	
1	हंसा	शुभम कराडे	माध्यमिक एनीमिया
5	प्रीति	रविंद्र	माध्यमिक एनीमिया
2	बेबी	सुखलाल मरकाम	माध्यमिक एनीमिया

निष्कर्ष – महिलाएं किसी भी राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। महिलाएं पुरुषों के कंधों से कंधा मिलाकर चल रही है ऐसे में यह कहना सही होगा कि महिला और पुरुष एक गाड़ी के दो पहिए है ।अगर ऐसी स्थिति में महिलाओं का स्वास्थ्य अच्छा नहीं होगा। तो उसे देश के विकास की गति धीमी हो जाती है। अत: राष्ट्र के विकास हेतु महिलाओं का स्वस्थ होना बहुत ही आवश्यक है। ऐसे में गर्भवती महिलाओं का स्वस्थ होना जरूरी है क्योंकि अगर गर्भवती महिला स्वस्थ होगी तो वह एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे पाएगी। गर्भवती महिलाओं के स्वास्थ्य में एक बड़ा रक्ताल्पता की है अत: रक्ताल्पता को दूर करने के लिए गर्भवती महिलाओं को पोषण से भरपूर आहार दिए जाएं। जिम 30 मिलीग्राम आयरन रोजाना मिट, लाल मास एंड मछली, सोयाबीन, चीज, लिवर, साबूत अनाज, गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां तथा फोरहिफाईट अनाज दिए जाए जिससे गर्भवती महिलाओं में एनीमिया तथा और भी बीमारियों से बचाव किया जा सके एवं महिलाओं का स्वास्थ्य का स्तर ऊंचा उठ सके ।

संदर्भ ग्रंथ सूची:–

1. https://myclevelandelinic.org
2. https://www.webmd.com
3. सामान्य एवं उपचार आत्मक पोषण, डॉ. ज्योति कुलकर्णी, डॉक्टर अरुण पलटा (शिवा प्रशासन, इंदौर)

****