

रक्तक्षय — भारतीयांमधील एक समस्या

१९९८ च्या भारत सरकारच्या आकडेवारीनुसार, भारतात दरवर्षी १ लक्ष जन्मामागे अंदाजे ४०७ माता मृत्यु होतात. मातामृत्युच्या कारणापैकी महत्वाचे कारण म्हणजे रक्तक्षय. भारतामध्ये गर्भवती स्त्रिमध्ये या रोगाचे प्रमाण जास्त आढळते. जर मातेला गर्भधारणेपूर्वी हा आजार असेल तर गर्भाच्या काळात त्याचे स्वरूप तीव्र होते. गर्भावस्थेत मातेबरोबर गर्भाशयात असणा—या मुलाला देखील लोहाची आवश्यकता असते. मुल लोह हे मातेच्या शरीरातून प्राप्त करते. आपल्या भारतात सर्वात जास्त होणारा रक्तक्षय हा लोहाच्या कमतरतेने होतो त्यासाठी वारंवार हिमोग्लोबीनची तपासणी करणे आवश्यक असते. गर्भावस्थेच्या काळात ११ पेक्षा कमी हिमोग्लोबीन म्हणजे रक्तक्षय, ७ ते ११ ग्रॅम साधारण रक्तक्षय, ६ ग्रॅमपेक्षा कमी तीव्र रक्तक्षय.

रक्तक्षयामुळे स्त्रीचे आरोग्य खराब होते. ती अशक्त होते. तिला काम करतांना त्रास होतो. कोणताही आजार किंवा कॉम्प्लीकेशन्स लवकर आणि तीव्र स्वरूपात होवू शकतात. रक्तक्षयामुळे तिची प्रतिकार शक्ती कमी होते. रक्तक्षयामुळे मातेचा मृत्यु होवू शकतो. रक्तक्षयामुळे मातेच्या शरीरात रक्ताचा गडूठा होण्याची जास्त संभावना असते. प्रसवपूर्व किंवा प्रसवोत्तर रक्तदाब होण्याची संभावना असते.

रक्तक्षयाची कारणे :-

१. आहारात लोह आणि प्रोटीनची कमतरता असणे.
२. रक्तस्राव होणे.
३. जास्त प्रमाणात रक्तस्राव व प्रसवाच्या तिस—या अवस्थेत रक्तस्राव होणे.
४. काही कारणामुळे लोहाच्या चयापचनात दोश उत्पन्न होणे किंवा शरीराद्वारे लोहाचे नीट शोषण न होणे.
५. चुकीचे औशधीचा गंभीर परिणाम.
६. क्ष—किरणे.

रक्तक्षयाचे प्रकार :-

१. मायक्रोसायटिक ऑर्थोक्रोमिक (Microcytic Orthochromic) : या लाल रक्त गोलक आकाराने मोठे व संख्या कमी असते. त्यामुळे रक्त गोलातील हिमोग्लोबीन सामान्य असते. पण रक्तातील प्रमाण कमी असते. उदा. जीवनसत्व ब_{१२} व फोलिक ॲसिडच्या कमतरतेने होणारा हा प्रकार आहे.
२. मायक्रोसायटिक हायपोक्रोमिक (Microcytic Hypochromic) : लाल रक्तगोलक आकाराने मोठे असतात. पण पाहिजे तेवढे हिमोग्लोबिन त्यात नसते. उदा. लोह व जीवनसत्व ब

ब^{१२} किंवा फोलिक ॲसिड यांची एकदम कमतरता होते. गर्भावस्थेत या प्रकारचा रक्तक्षय होतो.

३. नॉर्मोसायटिक ऑर्थोक्रोमिक (Normocytic Orthochromic) : यात लाल रक्तगोलकांचा आकार नॉर्मल असतो. परंतु संख्या कमी असते व त्यात हिमोग्लोबिन देखील नॉर्मल असते. क्ष-किरणांमुळे, विशारी औषधांमुळे लाल रक्तगोलक कमी तयार होतात.
४. नॉर्मोसायटिक हायपोक्रोमिक (Normocytic Orthochromic): यात लाल रक्तगोलकांचा आकार नॉर्मल असतो. पण हिमोग्लोबिन कमी असते.
५. मायक्रोसायटिक हायपोक्रोमिक (Microcytic Hypochromic): यात लाल रक्तगोलकांचा आकार लहान असतो. हिमोग्लोबिन कमी असते. परंतु संख्या मात्र योग्य असते. उदा. लोहाच्या कमतरतेने होणारा हा रक्तक्षय आहे.

लक्षणे :-

१. लवकर थकवा येतो.
२. चेह-यावर फिक्कटपणा येतो.
३. घेतलेला आहार निट पचु शकत नाही त्यामुळे पोट व आतड्यात बिघाड उत्पन्न होतो आणि भूक लागत नाही.
४. श्वास लहान होतो आणि लवकर दम लागतो.
५. हृदयातील धडधड वाढते आणि नाडीची गती देखील तीव्र होते.
६. शरीरावर सुज येवु शकते.
७. हाता पायाला मुंग्या येतात.
८. रक्तातील लाल पेशींचे प्रमाण कमी होते.

उपचार :-

१. स्त्रीच्या रक्ताची तपासणी करून रोगाचा स्वरूपाचा तपास केला पाहिजे. रोगाचे कारण आहार आणि डॉक्टरचे दिलेल्या औषधांसंबंधी नीट माहिती देवून समजावून सांगावे.
२. शुध्द हवा आणि प्रकाश भरपूर मिळायला पाहिजे.
३. आहारात लोह, प्रोटीन, जीवसत्त्व, बी.सी. आणि अन्य खनीज पदार्थ जास्त असावे.
४. रक्तस्त्राव कमी होईल याकडे लक्ष द्यावे.
५. औषध उपचार करतांना लोहयुक्त औषधे दिली पाहिजे. ही औषधे खालीलप्रमाणे असतात.

आहारोपचार :- आहारात प्रामुख्याने हिमोग्लोबीन वाढेल अशा खाद्यपदार्थांची निवड करावी लागते. त्याकरिता प्रथिने, लोह, ब_{१२} फोलिक ॲसीड, जीवनसत्व 'क' पोशकतत्वावर अधिक भर द्यावयास पाहिजे. मशरूम पावडर कणिकमध्ये टाकावी. यकृत, यीस्ट, गडद रंगाच्या हिरव्या पालेभाज्या (मेथी, पुदिना, शेपुची भाजी, माठाची भाजी) धान्य, सोयाबीन, तीळ, मोड आलेली कडधान्ये, फळे (चिकु, सिताफळ, जीवनसत्व क युक्त फळे) यांचा आहारात समावेश करावा. लोहाचे प्रमाण जास्तच कमी असल्यास लोहाच्या गोळ्या घ्याव्या.

आरोग्यसंबंधी कार्यक्रम :- रक्ताची नीट परिक्षा करून त्यावर शिघ्र उपचार केला पाहिजे. लोहाची न्यूनता किशोरावस्थेतील मुली, गर्भवती, दुग्धसृजनशील असल्याचे दिसून येते. त्यामुळे रक्तक्षय होतो. त्यामुळे लोहयुक्त गोळ्या व रक्तक्षय प्रतिबंधक गोळ्याचे वाटप प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रातून करण्यात येतात. आरोग्य सेविका व अंगणवाडी सेविका यांच्या मार्फत रक्तक्षयाचे दुष्परिणाम लोकांना सांगून पोषक आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यात येते. रक्तक्षय हा जनजागृतीच्या माध्यमातून जास्त प्रमाणात आटोक्यात येऊ शकतो. कारण आहारविषयक ज्या चुकीच्या कल्पना लोकांमध्ये रूजल्या गेल्या आहेत त्या दुर करणे आवश्यक आहे. ग्रामीण भागात मुलींच्या आहाराकडे लक्ष दिले जात नाही व याचा परिणाम त्यांच्या तब्येतीवर तर होतोच परंतु लग्न झाल्यावर गर्भवती राहिल्यावर त्यांच्या गर्भावर पण होते. पोषणविषयक शिक्षण देवून आहार विषयक भ्रामक कल्पना दुरू करणे, गर्भवती स्त्रिया आणि दुग्धसृजनशील माता यांना त्यांच्या स्वास्थावर बालकाचे स्वास्थ्य निर्भर आहे याची जाणीव करून देणे महत्त्वाचे आहे. कुटूंबातील सदस्यांकरिता कमीत कमी पैश्यात अधिक सकस आहार देण्यासंबंधी माहिती देणे आवश्यक आहे.

प्रा. कु. एस.वाय.लखदिवे
इंदिरा महाविद्यालय, कळंब
जि. यवतमाळ