



U2BS1

రక్షహీనత నివారణ

ఈ విభాగం తర్వాత మీరు:

- వివిధ వయస్సుల వారిలో రక్షహీనత నివారణకు సంబంధించి IFA మోతాదును వివరించగలరు.
- రక్షహీనత నివారణ కింద సరైన మోతాదు మరియు నియమావళిని అనుసరించి వివిధ జనాభా సమూహాలకు నులిపురుగులు నిర్మూలన మాత్రల గురించి చెప్పగలరు.

ఈ రక్షహీనత నివారణలో భాగంగా రెండు విభాగాలు ఉన్నాయి.

మొదటి విభాగం: రక్షహీనత నివారణకై IFA సప్లిమెంటేషన్.

రెండవ విభాగం: నులిపురుగులు నిర్మూలన

మొదటి కార్యాచరణ - రక్షహీనత నివారణకు IFA సప్లిమెంటేషన్.

మొదటి కార్యాచరణలో, రక్షహీనత నివారణ యొక్క ఆవశ్యకత మరియు IFA సప్లిమెంటేషన్ మరియు నులిపురుగులు నిర్మూలన గురించి మనము తెలుసుకుంటాము.

ఇంటరాక్టివ్ యాక్టివిటీ ద్వారా రక్షహీనత యొక్క నివారణకు వివిధ వయస్సుల వారిలో తగిన మోతాదు గురించి తెలుసుకుందాము. తర్వాత మీరు సరైన వయస్సు సమూహాలతో మోతాదును సరిపోల్చవలసి ఉంటుంది.

శరీరంలోని IFA నిల్వలను తిరిగి నింపడానికి, శరీరం యొక్క ప్రస్తుత IFA అవసరాలను తీర్చడానికి IFA సప్లిమెంటేషన్ ముఖ్యమైనది. అదే విధంగా, రక్షహీనతకు కారణాలలో నులిపురుగులు కలిగి ఉండటం ఒకటి. అందుచేత నులిపురుగుల నిర్మూలనకు సరియైన మోతాదును అర్థం చేసుకోవడం కూడా చాలా ముఖ్యం.

రక్షహీనత నివారణ కార్యక్రమంలో కీలకమైనది IFA సప్లిమెంటేషన్.

ఇప్పుడు ఒక కార్యాచరణను నిర్వహిద్దాము. తర్వాత కొన్ని స్టేజ్ లలో, IFA కోసం వయస్సుల వారీగా రోగనివారణ మోతాదులు ఇవ్వబడ్డాయి.



ఈ విభాగం ముగింపులో, వయస్సు వర్గాలను సూచించే ఎరుపు పెట్టెలు మరియు వయస్సు ప్రకారం మోతాదులను సూచించే నీలం పెట్టెలతో సరిగ్గా సరిపోల్చాలి.

6-59 నెలల వయస్సు పిల్లలకు, రోగ నివారణకై వారానికి రెండుసార్లు 1 మి.లీ IFA సిరప్ ఇవ్వాలి. ప్రతి మి.లీ IFA సిరప్ లో 20మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు 100 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. 50 మి.లీ కెపాసిటీ ఉన్న సీసాకు “ఆటో డిస్పెన్సర్” అందించబడింది మరియు MoHFW మార్గదర్శకాల ప్రకారం సమాచార కరపత్రం మోనో-కార్టన్లో ఉంచబడుతుంది.

తీవ్రమైన అనారోగ్యం (జ్వరం, విరేచనాలు, న్యూమోనియా మొదలైనవి) మరియు తలసీమియా మేజర్/ పదే పదే రక్త మార్పిడి జరిగిన వారిలో ఈ ఐరన్ ప్రొఫైలాక్సిస్ ని ఆపి వేయాలి. SAM మేనేజ్మెంట్ ప్రోటోకాల్ ప్రకారం తీవ్రమైన పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలలో IFA సప్లిమెంటేషన్ కొనసాగించాలి.

పైన చర్చించిన రోగనివారణ మోతాదులను కింది విధముగా అమలు చేయాలి.

- ముందుగా, ASHA PHC/ SC నుండి అవసరమైన సంఖ్యలో IFA సిరప్ బాటిళ్లను అందుకుంటుంది. ASHA తన పర్యవేక్షణలో ఇంటి సందర్శన సమయంలో మొదటి వారానికి గాను వారములో రెండు సార్లు IFA సిరప్ ను (1 మి.లీ) ఇస్తుంది. అదనంగా, తల్లులకు/సంరక్షకులకు ఆటో డిస్పెన్సర్ బాటిల్ ద్వారా IFA సిరప్ ఎలా ఇవ్వాలి ASHA చూపిస్తుంది.
- అంతేకాకుండా పిల్లలలో రక్తహీనత నివారణలో IFA సిరప్ ప్రయోజనాలు, ఆహారంలో ఐరన్ మరియు ఫోలేట్ ను పెంచటం వంటి విషయాలపై ASHA కౌన్సిలింగ్ ఇస్తుంది. అలాగే, నులిపురుగుల బారిన పడకుండా పారిశుద్ధ్యం మరియు పరిశుభ్రత యొక్క ప్రాముఖ్యతపై తల్లులకు సలహా ఇస్తుంది.
- రెండవ వారం నుండి నెలాఖరు వరకు (నెలకు మిగిలిన 6 మోతాదులు), ASHA పదిహేను రోజులకు ఒకసారి ఇంటిని సందర్శించి, ఆమె ఎదురుగా పిల్లలకు IFA సిరప్ ను ఇవ్వమని తల్లులను ప్రోత్సహిస్తుంది.
- ఇది పిల్లలకు IFA సిరప్ ఇవ్వడంలో తల్లులకు విశ్వాసాన్ని పెంపొందించడానికి సహాయపడుతుంది. ASHA మాతా శిశు సంరక్షణ (MCP) కార్డ్ లో జతచేయబడిన IFA కంప్లైయన్స్ కార్డ్ లో మార్క్ చేస్తుంది మరియు తల్లులకు ప్రతి డోస్ ఇచ్చిన తర్వాత మార్క్ చేయాలని నేర్పిస్తుంది.
- ఒక నెల తర్వాత, తల్లులు తమ బిడ్డకు వారానికి రెండుసార్లు IFA సిరప్ ను అందించడంలో అవసరమైన శిక్షణ మరియు విశ్వాసాన్ని పొందుతారని, దానిని కార్డుపై గుర్తు పెట్టగలరని భావిస్తాం.



5-9 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలకు రక్తహీనత నివారణ కోసం, వారానికి ఒకసారి ఒక IFA టాబ్లెట్ ఇవ్వాలి. ప్రతి టాబ్లెట్ లో 45 మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు 400 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. చక్కెర పూతతో ఉండే ఈ టాబ్లెట్ పింక్ కలర్ లో ఉంటుంది.

ప్రభుత్వ మరియు ఎయిడెడ్ పాఠశాలల్లో స్నాట్ ఫీడింగ్ విధానం (Mid-day meal program) ద్వారా పాఠశాల పిల్లలకు మరియు ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత ఉపాధ్యాయుల ద్వారా IFA టాబ్లెట్ ఇవ్వబడుతుంది.

బడికి వెళ్లని పిల్లలకు, ASHA ఇంటి సందర్శనల సమయంలో IFA టాబ్లెట్ లను పంపిణీ చేస్తుంది. ప్రైవేట్ పాఠశాలల్లో కూడా ఈ పద్ధతిని అమలు చేయడానికి రాష్ట్రం పరిగణించవచ్చు.

10-19 సంవత్సరాల వయస్సు గల కౌమారదశలో ఉన్న బడికి వెళ్లే మరియు బడికి వెళ్లని కౌమార బాలబాలికలకు రక్తహీనత నివారణ కోసం, వారానికి ఒక IFA మాత్రను ఇవ్వాలి. ప్రతి టాబ్లెట్ లో 60 మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు 500 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ ఉంటాయి. టాబ్లెట్ నీలం రంగులో చక్కెర పూతతో ఉంటుంది.

పాఠశాలకు వెళ్లే కౌమార బాలబాలికలకు ఉపాధ్యాయులచే IFA సరఫరా చేయబడుతుంది. ఇంకా కౌమారదశలో ఉన్నవారికి ఏటా రక్తహీనత పరీక్షించి, రక్తహీనత ఉన్నవారికి రాష్ట్రీయ బాల్ స్వాస్థ్య కార్యక్రమ (RBSK) బృందం రెఫరల్ తో వీరికి పాయింట్ ఆఫ్ కేర్ ట్రీట్మెంట్ అందుతుంది.

బడికి వెళ్లని పిల్లలకు, అంగన్వాడీ కేంద్రాలలో, రాష్ట్రీయ కిషోర్ స్వాస్థ్య కార్యక్రమ (RKSK) ద్వారా త్రైమాసిక కౌమార ఆరోగ్య దినోత్సవంలో IFA పంపిణీ చేయాలి.

గర్భవతి కాని మరియు పాలివ్సని 20-49 సంవత్సరాల వయస్సు గల స్త్రీలలో రక్తహీనత నివారణ కు వారానికి సారి ఒక IFA టాబ్లెట్ ఇవ్వాలి. ప్రతి టాబ్లెట్ లో 60 మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ మరియు 500 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ కలిగి ఉంటుంది. టాబ్లెట్ చక్కెర పూతతో మరియు ఎరుపు రంగులో ఉంటుంది.

ANM ఎలిజిబుల్ కపుల్ రిజిస్టర్ ని (ECR) ఉపయోగించి 20-24 సంవత్సరాల వయస్సు గల నూతన వధూవరుల మరియు వివాహిత మహిళల జాబితాను తయారు చేస్తుంది.



లబ్ధిదారులను ASHA గ్రామ ఆరోగ్య పోషకాహార దినోత్సవాలలో (VHNDలు) హాజరు కావడానికి సమీకరిస్తుంది, ఇక్కడ వారికి రక్తహీనత నివారణలోగాను IFA మరియు నులిపురుగుల నిర్మూలన యొక్క ప్రాముఖ్యతపై ANM కౌన్సెలింగ్ ఇస్తుంది .

అదనంగా, మొదటి త్రైమాసికంలో ఉన్న గర్భిణీ స్త్రీలకు వారి గర్భంలో ఉన్న శిశువులలో న్యూరల్ ట్యూబ్ లోపాలను తగ్గించడానికి ప్రతిరోజు 400ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ అందించాలి.

గర్భం దాల్చిన నాల్గవ నెల నుండి (అంటే రెండవ త్రైమాసికం నుండి) ప్రసవం వరకు కనీసం 180 రోజుల పాటు గర్భిణీ స్త్రీలు, ప్రతి రోజు ఒక IFA క్యాప్సుల్స్ తీసుకోవాలి. దీనికి తగినట్లుగా వారికి క్యాప్సుల్స్ అందేలా ANM ధృవీకరించుకోవాలి.

ప్రతి క్యాప్సుల్ లో 100మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్ 500 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు ఆస్కార్బిక్ ఆసిడ్ ఉంటాయి.

గర్భిణీ స్త్రీలకు ఆరోగ్య కేంద్రాలలో/VHNDలో /ప్రధాన్ మంత్రి సురక్షిత మాతృత్వ అభియాన్లో (PMSMA)/ASHA గృహసందర్శనలలో/ ANM ద్వారా రక్తహీనత స్క్రీనింగ్ మరియు IFA క్యాప్సుల్స్ పాయింట్-ఆఫ్-కేర్ చికిత్సగా అందించబడతాయి.

0-6 నెలల వయస్సు బిడ్డను కలిగి ఉన్న పాలిచ్చే తల్లులకు, ప్రతిరోజు ఒక IFA క్యాప్సుల్ ప్రసవానంతరం 180 రోజుల పాటు కొనసాగించాలి. ప్రతి క్యాప్సుల్ లో 100 మి.గ్రా ఎలిమెంటల్ ఐరన్, 500 ఎంసిజి ఫోలిక్ యాసిడ్ మరియు ఆస్కార్బిక్ ఆసిడ్ ఉంటాయి.

VHND /సబ్ సెంటర్లకు బాలింతలు తమ పిల్లలను రోగనిరోధక టీకాలకై తీసుకు వచ్చినపుడు లేదా ASHA గృహ సందర్శనల ద్వారా IFA క్యాప్సుల్స్ అందచేస్తారు.

రక్తహీనత నివారణలో కొన్ని చేయవల్సిన మరియు చేయకూడనివి గుర్తుంచుకోవాలి:

1. భోజనం చేసిన ఒక గంట తర్వాత IFA తీసుకోవాలి.
2. IFA తీసుకున్న తర్వాత వికారం, వాంతులు మరియు మంట వంటి దుష్ప్రభావాలు కలుగవచ్చు.

ఈ సమయంలో కౌన్సెలింగ్ ఒక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది, ఇటువంటి లక్షణాలను కలిగి ఉండటం సాధారణమని లబ్ధిదారులకు తెలియజేయాలి మరియు ఈ లక్షణాలు రాత్రి భోజనం తర్వాత లేదా నిద్రపోయే ముందు IFA తీసుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న మార్పులతో తగ్గుతాయని తెలియచేయాలి.



IFAతో పాటు మొలకెత్తిన గింజలు, సిట్రస్ పండ్లు, నిమ్మ లేదా నిమ్మరసం వంటి విటమిన్ సి అధికంగా గల మరియు ఇతర కాలానుగుణ పండ్లు తినాలని సూచించబడింది. విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉండే ఆహారం ఐరన్ శోషణను మెరుగుపరుస్తుంది.

జాతీయ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, గర్భిణీ మరియు పాలిచ్చే స్త్రీలు (ప్రసవానంతరం ఆరు నెలల వరకు) రోజుకు రెండుసార్లు కాల్షియం మాత్రలు తీసుకోవాలని సూచించారు. అయితే కాల్షియం ఐరన్ శోషణకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది. అందువల్ల కాల్షియం మరియు IFA క్యాప్సుల్ వినియోగం మధ్య కనీసం రెండు గంటల విరామం పాటించాలి.

టీ/కాఫీలోని టానిన్ ఐరన్ యొక్క శోషణకు ఆటంకం కలిగించడం వల్ల భోజనం చేసిన అరగంట లోపు టీ లేదా కాఫీని తీసుకోకూడదు. ఈ నిరోధకాలు నాన్ హీమ్ ఐరన్ కి తోడ్పడడం ద్వారా ఐరన్ ను శోషణకు అందుబాటులో లేకుండా చేస్తుంది.