नेशनल आयरन प्लस इनीशिएटिव (NIPI)

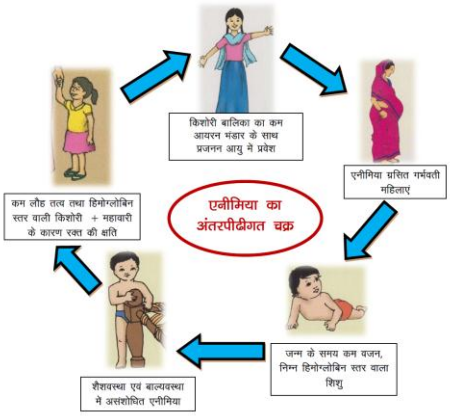
एनीमिया की रोकथाम हेतु नेशनल आयरन प्लस इनीशिएटिव (NIPI) कार्यक्रम का कियान्वयन स्वास्थ्य विभाग द्वारा स्कूल शिक्षा विभाग, एकीकृत बाल विकास सेवाएं एवं आदिम जाति कल्याण विभाग के समन्वय से किया जा रहा है।

एनीमिया : खून की कमी:-

एनीमिया एक व्यापक स्वास्थ्य संबंधी समस्या है, जिसके कारण पूरा जीवन चक्र प्रभावित होता है। जब रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है, तब खून में ऑक्सीजन का प्रवाह कम हो जाता है तथा खून का रंग फीका पड़ जाता है। इस स्थिति को एनीमिया कहते हैं।

एनीमिया के संकेत:-

नाखून, जीभ, हथेली और आंखो की लालिमा में कमी/फीकापन।



एनीमिया का प्रभाव:-

- जल्दी थकान आना, सांस फूलना, घबराहट होना एवं चक्कर आना।
- किसी भी कार्य पर ध्यान केन्द्रित न कर पाना।
- शिक्षा में कम प्रगति।
- कार्य करने की क्षमता में कमी।
- आयु अनुसार वृद्धि न होना या रूक जाना।
- गर्भावस्था पर बुरा प्रभाव जैसे गर्भपात, मृत बच्चे का जन्म आदि।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी।

आई.एफ.ए. (आयरन फॉलिक एसिड) की निर्धारित खुराक से एनीमिया को रोका जा सकता है। आई.एफ.ए. प्रत्येक शासकीय-शासकीय अनुदान प्राप्त शालाओं , आंगनवाडी केन्द्रो एवं ग्राम आरोग्य केन्द्रों में नि:शुल्क उपलब्ध है।

विभिन्न हितग्राही समूहों हेतु निर्धारित आई.एफ.ए. (आयरन फॉलिक एसिड) खुराक

क्रं	हितग्रही समूह	आईएए डोज़
	6 से 60 माह के बच्चे	1 एम.एल. आई.एफ.ए. पीडियाट्रिक सीरप (20 मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 100 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) ऑटो डिस्पेन्सर द्वारा। (मंगलवार एवं शुक्रवार)
	5 से 10 वर्ष के बच्चे	1 आई.एफ.ए. की गुलाबी गोली (45मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 400 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) प्रति सप्ताह (**प्रत्येक मंगलवार**)
	10 से 19 वर्ष के किशोरवय बालक एवं बालिकाए	1 आई.एफ.ए. की नीली गोली (00 मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) प्रति सप्ताह **प्रत्येक मंगलवार**
	गर्भवती महिला	✓ प्रथम तिमाही में 400 माइक्रो ग्राफॉलिक एसिड की 1 गोली प्रतिदिन ✓ गर्भावस्था के दूसरे त्रैमास से प्रतिदिन 1 आई.एफ.ए. की लाल गोली (100 मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) निरंतर। ✓ एनीमिक गर्भवती महिलाओं को प्रतिदिन दो आई.एफ.ए. की गोली प्रदान की जाए।
	धात्री माता स्तनपान कराने वाली माताएं	प्रसवोत्तर 1 आईएफ.ए. की लाल गोली (100 मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) **प्रतिदिन 6 माह तक** एनीमिक धात्री माताओं को प्रतिदिन दो आई.एफ.ए. की गोली प्रदान की जाए।
	20 से 49 वर्ष की प्रजननकाल की	1 आई.एफ.ए. की गोली (100 मिग्रा एलिमेन्टल आयरन एवं 500 माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड) प्रति सप्ताह **प्रत्येक मंगलवार**

ध्यान देने योग्य बातें:-

- आई.एफ.ए. की गोली की प्रदायगी भोजन के पश्चात् ही षिक्षक/ आंगनवाडी कार्यकर्ता की निगरानी में सुनिश्चित करें।
- आयरन से भरपूर भोज्य पदार्थ जैसे : हरी पत्तेदार सब्जी, मूली, गाजर, शलगम के पत्ते, छुआरा, तिल, गुड़, दाल, तरबूज, पका पपीता, अनानास आदि भोजन में लेने हेतु बच्चो को प्रोत्साहित करें।
- विटामिन सी युक्त भोज्य पदार्थ जैसे संतरा नीबू खट्टी चीजों का भोजन में सेवन से आयरन के अवषोषण में मदद मिलती है।
- जो बच्चे बीमार (बुखार, डायरिया, निमोनिया आदि) हैं, उन्हे आई.एफ.ए. की गोली न दें।
- किसी प्रकार की प्रतिकूल घटना जैसे बेहोशी, उल्टी, पेट दर्द या ऐसे लक्षण जो सामान्य लक्षणों से भिन्न हो ऐसी अवस्था में तुरन्त नजदीकी शासकीय स्वास्थ्य केन्द्र में संपर्क करें (इस हेतु 108 या जननी एक्सप्रेस के वाहन का उपयोग करें)।

याद रखें !!!

भोजन से पहले एवं एक घंटे बाद तक चाय, कॉफी, सोडायुक्त पेय पदार्थो का सेवन ना करें, इससे आयरन का अवशोषण अवरूद्ध होता है।

एनीमिया का कारण पेट में कृमि भी हो सकते हैं, कृमिनाशक दवा (एल्बेंडाजॉल 400 मिग्रा.) एनीमिया से बचाव करता है। नेशनल डीवर्मिंग डे पर 1 से 19 वर्ष की आयु के सभी बच्चे (पंजीकृत एवं गैर-पंजीकृत) प्रति वर्ष स्कूलों और आंगनवाडी केन्द्रों के माध्यम से कृमि नाशक की दवा (एल्बेंडाजॉल) निशुल्क प्राप्त कर सकते है।

कृमि संक्रमण का संचरण चक्र

कृमि संक्रमण के हानिकारक प्रभाव:-

- थकान और बेचैनी।
- भूख न लगना, पेट में दर्द, मितली, उल्टी और दस्त।
- मल में खून आना, खून की कमी।
- कुपोषण, पेट में सूजन।

कृमि संक्रमण से बचाव के तरीके:-

- खाने से पहले, शौच के बाद साबुन से हाथ धोऍं।
- फलों और सब्जियों को खाने से पहले पानी से अच्छी तरह धोऍं।
- साफ पानी या उबाल कर पानी पीऍं।
- जूते पहने, नाखुन साफ और छोटे रखें।
- खुली जगह पर शौच ना करें, शौचालय का प्रयोग ही करें और उसके आस पास सफाई रखें।

कृमि नियंत्रण के लाभ:-

- यह खून की कमी को कम करता हैं और पोषण स्तर को बेहतर बनाता है।
- बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।
- स्कूल में बच्चों की उपस्थिति में बढोत्तरी तथा सीखने की क्षमता में सुधार करता है।
- कृमि नियंत्रण से बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास होता है, तथा भविष्य मे उनकी कार्यक्षमता और औसत आय में बढोत्तरी होती है।

हितग्राही समूहों हेतु निर्धारित एल्बेंडाजॉल खुराक

क्रं.	हितग्राही समूह	एल्बेंडाजॉल (चबाने वाली गोली)
1	1 से 2 वर्ष के बच्चे	एल्बेंडाजॉल 200 मि.ग्रा. (आधी गोली)
2	2 से 19 वर्ष के बच्चे	एल्बेंडाजॉल 400 मि.ग्रा. (एक पूरी गोली)

ध्यान रखें.....

- ✓ सुनिश्चित करें कि बच्चे एल्बंडाजॉल की गोली चबा कर ही खाएं।
- ✓ 1 से 2 वर्ष के बच्चों को आधी गोली पीसकर/चूराकर दें।
- ✓ जो बच्चे बीमार हैं, उन्हं एल्बेंडाजॉल की गोली ना दें।
- ✓ जिन बच्चों की आंत में अधिक कृमि होते हैं, उन्हें एल्बेंडाजॉल लेने के पश्चात पेट में दर्द और मितली महसूस हो सकती है, यह दवा के मामुली लक्षण होते हैं। जिन्हें स्कूलो तथा आंगनवाडी कन्द्रों पर आसानी से संभाला जा सकता है।
- ✓ किसो भी प्रकार की गंभीर प्रतिकूल घटना जैसे बेहोशी, उल्टी, जो सामान्य लक्षणों से भिन्न हो, ऐसी अवस्था में तुरन्त नजदीकी शासकीय स्वास्थ्य केन्द्र में संपर्क करें (इस हेतु 108 या जननी एक्सप्रेस के वाहन का उपयोग करें)।
- ✓ कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए दवा देने के उपरांत सही रिर्पोटिंग अवश्य करें।

Evidence Action
Deworm the World Initiative

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, मध्यप्रदेश