

03  
குடும்ப நலனைக்  
கெடுக்கும்



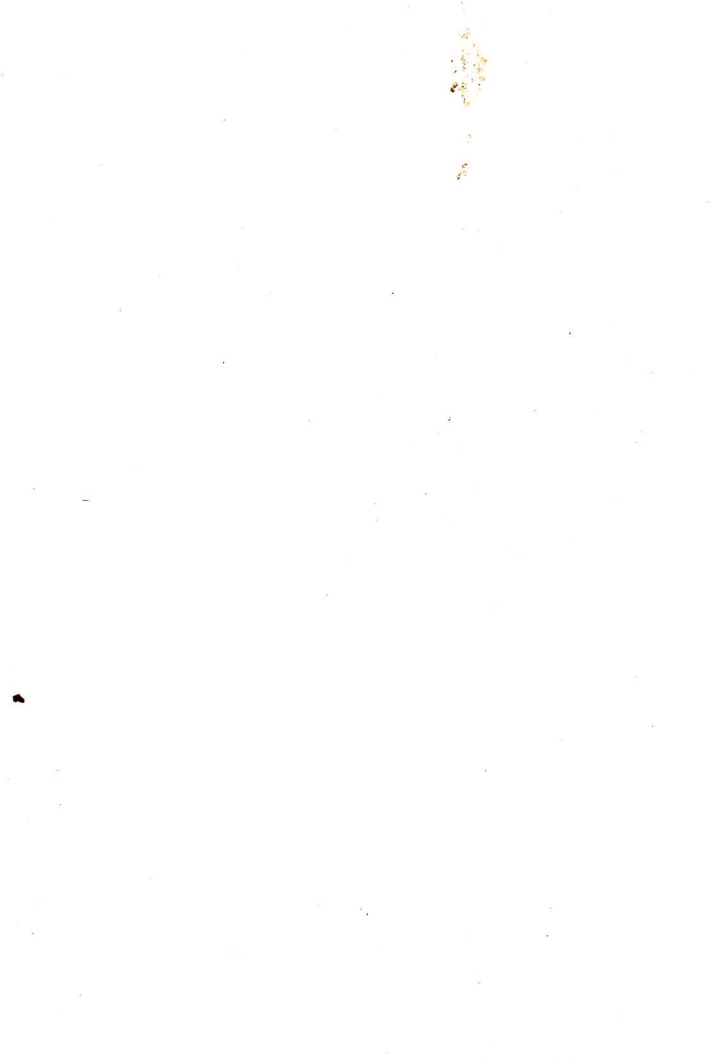
குருதீச் சோகை...



யாழ். பல்கலைக்கழக  
சமுதாய மருத்துவத் துறையின்  
வெளியீடு



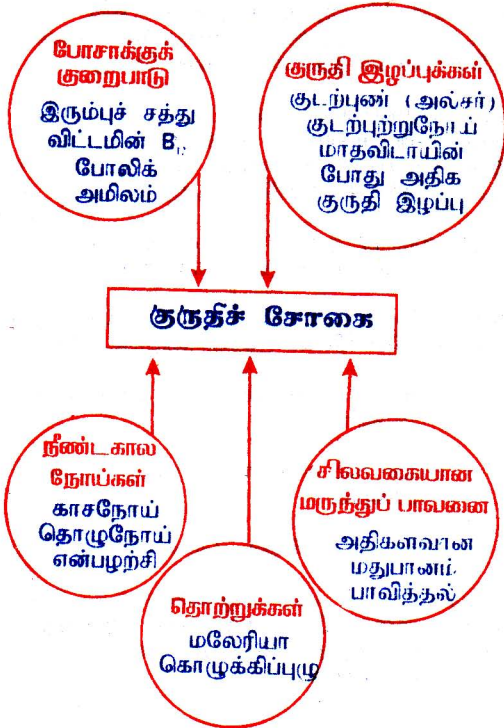
ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியத்தின்  
உதவியுடன் வெளியிடப்படுகிறது



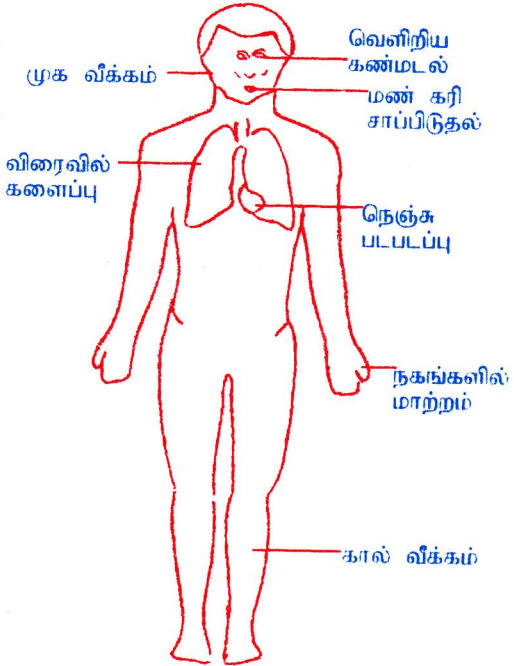
## குருதிச் சோகை என்றால் என்ன?

- குருதியின் சிவப்பு நிறத்திற்கு காரணம் செங் குருதிக் கலங்களில் காணப்படும் ஈமோக் குளோபின் என்னும் சிவப்பு நிறப் பொருள்.
  - ஈமோக்குளோபினின் உற்பத்திக்கு இரும்புச் சத்து விட்டமின்கள் தேவைப் படுகின்றது. இவற்றின் அளவு குறையும் போது ஈமோக் குளோபினின் உற்பத்தியும் குறையும்.
  - சாதாரணமாக ஒரு லீற்றர் குருதி 145 கிராம் ஈமோக்குளோபினைக் கொண்டிருக்கும்.
  - ஒரு லீற்றர் குருதியில் இருக்கவேண்டிய ஈமோக் குளோபினின் ஆகக்குறைந்த அளவு:
    - வளரும் பிள்ளைகள், கர்ப்பவதிகள் - 110 கிராம்.
    - பாலூட்டும் தாய்மார், வளர்ந்த பெண்கள் - 120 கிராம்.
    - வளர்ந்த ஆண்கள் - 130 கிராம்
- இவர்களில் ஈமோக்குளோபின் இந்த அளவுகளை விட குறைவாக இருந்தால் அவர்கள் குருதிச் சோகை உடையவர்களாகக் கணிக்கப்படுவர்.

**குருதீச் சோகை ஏற்படுவதற்கான  
காரணங்கள் எவை?**



குருதீச் சோகையினால் ஏற்படும்  
குணம் குறிகள் எவை?



## குருதீச் சோகையால் அதீகம் பாதீப்படையக் கூடியவர்யார்?

- கர்ப்பவதிகள்
- வளரும் பிள்ளைகள்
- பாலூட்டும் தாய்மார்
- கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு  
தகுதிவாய்ந்த பெண்கள்

## குருதீச் சோகையினால் ஏற்படும் பாதீப்புக்கள் எவை?

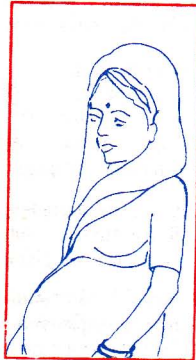
### குழந்தைகளிலும் சிறார்களிலும்

- உளரீதியான வளர்ச்சியைப் பின்னடையச் செய்யும்
- விரைவில் களைப்பை ஏற்படுத்தும்
- நோயை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து காணப்படும்
- அவதானிப்பு / பிரச்சனை தீர்த்தலில் குறைபாட்டை உண்டுபண்ணும்



### கர்ப்பவதிகளில்

- கர்ப்ப காலத்தில் / பிரசவத்தின் போது அதிக குருதியிழப்பு ஏற்பட்டு மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.
- இறந்து பிறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தல்.
- குறைமாத பிரசவங்கள்
- நிறை குறைவான பிள்ளைகள் பிறத்தல்.

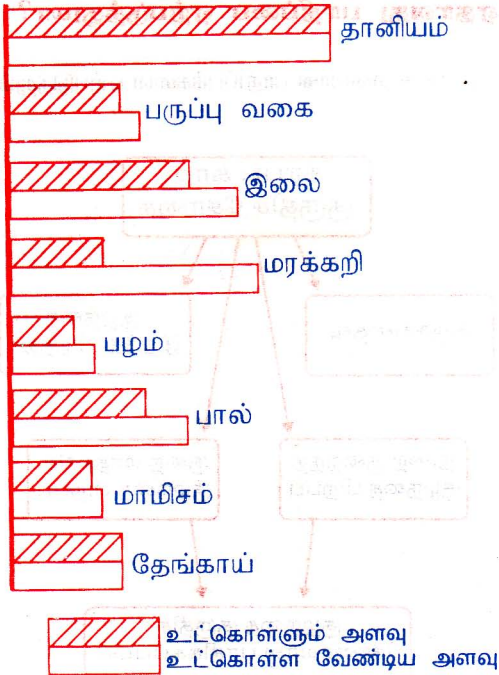


## கார்ப்பவதிகள் குருதிச் சோகையினால் கூடுதலாக பாதிக்கப்படுவதற்கான காரணம் என்ன?

- ஒரு பெண் கார்ப்பம் தரிக்கும் போது அவளின் உடலில் உள்ள குருதியின் அளவும் அதிகரிக்கும். எனவே ஈமோக்குளோபினை கூடிய அளவில் உற்பத்தி செய்வதற்கு கூடிய சத்துக்கள் (இரும்புச்சத்து, விட்டமின் B<sub>12</sub>) தேவை.
- இரும்புச்சத்துத் தேவையும் அதிகரிக்கின்றது. அதாவது இப்பொழுது அவள் ஒருவரல்ல இருவர்.
- எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை பெரும்பாலான தாய்மார் தங்களது வழமையான உணவை விட மேலதிகமாக எதையும் சாப்பிடுவதில்லை.
- பொருளாதார பிரச்சனை காரணமல்ல. ஏனெனில் விலைகுறைந்த பச்சை இலைவகைகள், காய்கறிகள் மூலம் தேவையான இரும்புச் சத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- கார்ப்பவதிகளுக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றது. அவற்றை அவர்கள் ஒழுங்காக எடுப்பதில்லை.
- குருதிச் சோகை பற்றியும், நிவர்த்தி செய்யக் கூடிய வழிவகைகள் பற்றியும் தாய்மாரிடையே போதிய சுகாதார அறிவின்மை.

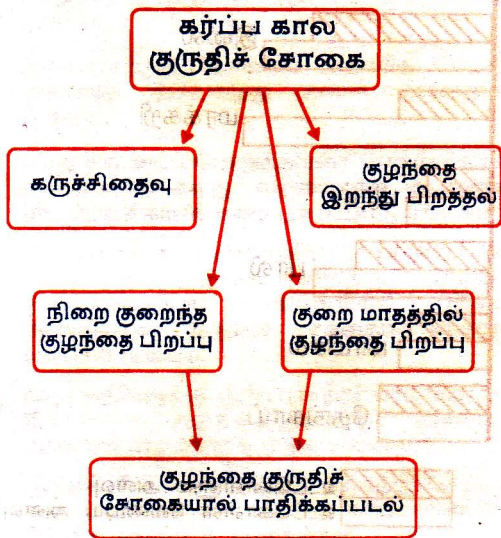


கர்ப்பவத் நாளாந்தம் உட்கொள்ளும்  
உணவுகளின் அளவும்  
உட்கொள்ள வேண்டிய அளவும்.

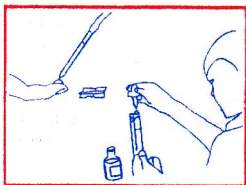


**தராய் கர்ப்ப காலத்தில் குருதிச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டால் அது பிறக்கப் போகும் குழந்தையில் ஏதாவது பாதிப்பை ஏற்படுத்துமா?**

ஆம் பலவகையான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்



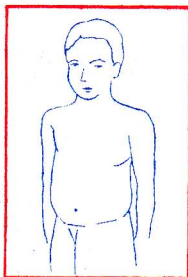
**குருதிச் சோகையை  
எவ்வாறு கண்டறியலாம்?**



குருதிப் பரிசோதனை



வெளிறிய கண்மடல்



களைப்பான தோற்றம்



கால் வீக்கம்

## குருதிச் சோகையை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

- குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் உணவருந்துதல். அதாவது உணவை சமமாக பங்கிட்டு உண்ணல்.



- இரும்புச்சத்து, விற்றமின் B<sub>12</sub> போலிக் அமிலம், விற்றமின் C நிறைந்த உணவுகளான தானியங்கள், கரும்புச்சை இலைக்கறிகள், புதிய பழங்கள், பால் போன்றவற்றை உணவில் ஒவ்வொரு நாளும் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- ஈரல், இறைச்சி போன்ற மாமிச உணவுகளை மாதத்திற்கு இருமுறையாவது உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளல்.
- வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது கொழுக்கிப்புழு தொற்றுதலை தடுப்பதற்கு மருந்துகள் எடுத்தல்.
- மலேரியா நோய்க்கான சிகிச்சையை முழுமையாக எடுத்தல்.
- கர்ப்பவதிகள் தங்களுக்கு சிகிச்சை நிலையங்களில் வழங்கப்படும் இரும்புச்சத்து, விற்றமின்கள் அடங்கிய மாத்திரைகளை ஒழுங்காக எடுத்தல்.
- கர்ப்பங்களுக்கிடையில் போதிய இடைவெளியைப் (3வருடங்கள்) பேணுதல்.

## இரும்புச் சத்து கூடுதலாக காணப்படும் உணவு வகைகள்

கீரை வகைகள்  
வல்லாரை  
பொன்னாங்காணி  
இலைக் கோவா  
பசளி  
முருங்கையிலை

மீன் வகைகள்  
நெத்தலி  
குடை  
கும்பளா

இறைச்சி  
ஈரல்  
ஆட்டிறைச்சி

பருப்பு வகை  
சோயா  
கடலை  
தானியம்  
குரக்கன்

பழங்கள்



## இரும்புச் சத்து உள்ள உணவுகளை மட்டும் உட்கொண்டால் போதுமா?

இல்லை

உணவில் உள்ள இரும்புச் சத்தை அதிகளவு எமது உடல் உறிஞ்சிக் கொள்வதற்கு உணவுடன் விற்றமின் C சேர்த்துக் கொள்ளல் சிறந்தது.

உணவு தயாரிக்கும் போது பழப்புளி, தக்காளி போன்ற அமிலத் தன் மையுடைய பொருட்களையும் சேர்த்தல்.

விற்றமின் C உள்ள இலைக்கறிகள் (அகத்தி) பழங்களையும் (நெல்லி, கொய்யா, தேசிக்காய்) சேர்த்துக் கொள்ளல்.

அப்பம் தோசை தயாரிக்கும் முன்பு மாவைப் புளிக்க வைத்தல்.

உணவுடன் அல்லது உணவுக்குப் பின் தேயிலை கோப்பி அருந்துவதை தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

முன்று கர்ப்பிணி தாய்மாருள் இருவர்  
போசாக்கு குறைபாட்டு  
குருதிச் சோகையால்  
பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

பருவமடைந்த பெண்பிள்ளைகளுக்கு  
ஏனையோர்களை விட  
இரும்புச் சத்தின் அளவு  
அதிகமாக தேவைப்படுகின்றது.

வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு  
சமுதாய மருத்துவத் துறை,  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

தயாரிப்பு உதவி :

மு. துஷ்யந்தன்  
4ம் வருட மருத்துவ மாணவன்  
(96/FM/72)

Guru Printers, Thirunelvely.