

# இளம் பெண்களில் போசாக்கின் முக்கியத்துவமும் குருதிச் சோகையும்



ஒவ்வொரு இளம்பெண்ணும் பிரசவத்திற்கு முன்னர்  
உடந்திணிவுகட்டி 18.5 - 23 ர்கு இடையிலும்  
நமோகுளோமின் அளவு 11.5-15.5 ர்கு இடையிலும்  
மேணுதல் அவசியமாகும்.

தயாரிப்பு



சுகாதாரத் திணைக்களம்  
தாய், சேய் நலப் பிரிவு

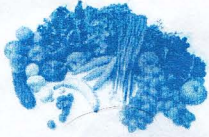
அனுசரணை



## போசாக்கு ஏன் அவசியம்?

போசாக்கு

- ◆ உடல் ஆரோக்கியத்தை பேணுகின்றது
- ◆ உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது
- ◆ உடல் இயக்கத்திற்கான சக்தியை வழங்குகின்றது



போசணை மட்டம்

உடற் திணிவு சுட்டி (Body Mass Index - BMI) மூலம் அளவிடப்படும்.

உடற் திணிவு சுட்டி = நிறை (Kg)/ உயரம்<sup>2</sup>(m)

இதன் அடிப்படையில் உடற் திணிவு சுட்டி

- ◆ < 18.5 எனில் போசாக்கு குறைவுடையவர்
- ◆ 18.5-23 எனில் சராசரி போசணை மட்டம் உடையவர்
- ◆ > 23 எனில் அத்தீத போசணை மட்டம் உடையவர்

யாழ்ப்பாணத்தில் சராசரியாக 40-50% ஆன இளம்பெண்கள் போசணைக் குறைபாடுடையவர்களாக இருக்கின்றனர்.

## இளம்பெண்களில் போசணைக்

### குறைபாட்டால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

1. வேலை செய்யும் திறன் குறைவடையும்
2. சுவாசம் இதய தொழிற்பாடு குறைவடையும்
3. உடற்தசைகளின் செயற்பாடு பாதிப்பு
4. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடையும்
  - a. இலகுவாக நோய்த்தொற்றுக்குள்ளாவர்
  - b. காயங்கள் மாற நீண்டகாலம் எடுக்கும்
5. எலும்புகள் பலமிழத்தல்
6. உடல் அழகு, முகவசீகரம் குறைவடையும்

## கர்ப்பிணிப் பெண்களில் .....

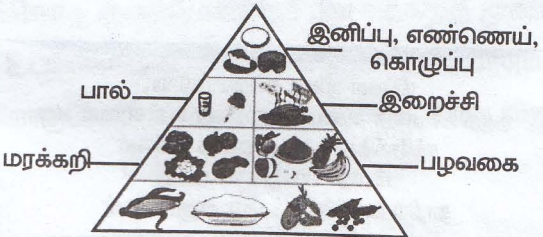
1. பிரசவத்தின் போது நீண்ட நேரம் எடுத்தல்
2. அதிக இரத்தப்போக்கு
3. கருச்சிதைவு
4. நிறை குறைந்த பிள்ளை (<2.5Kg)
5. குறைமாத பிரசவம் (<37கிழமைகள்)
6. இறந்த பிள்ளைப் பேறு (Still birth)
7. தாயின் மரணம்

நிறைகுறைவான தாய்க்கு பிறக்கும் பிள்ளைகள் 20-25 வயதினை அடையும் போது இலகுவாக தொற்றா நோய்களுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம்

1. சலரோகம்
2. நீண்டகால சிறுநீரக செயலிழப்பு
3. உயர்குருதி அழுக்கம்
4. கொலஸ்திரோல் தொடர்பான நோய்கள்
5. இருதய நோய்கள்

## போசணை குறைபாட்டை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?

- ◆ நிறைவான உணவை உள்ளெடுத்தல்



- ◆ நிறையுணவு என்பது பிரதான போசணைக் கூறுகள், நுண் போசணைக் கூறுகளை உள்ளடக்குகிறது.

பிரதான போசணை கூறுகள்

- மாப்பொருள்

- புரதம்

- கொழுப்பு

நுண்போசணை கூறுகள்

- உயிர்ச்சத்துக்கள்

- கனியுப்புக்கள்

## போசணைக் கூறுகளின் பயன்பாடு

- ◆ **மாப்பொருள்** - உடலியக்கத்திற்கான சக்தியை வழங்குகிறது.
- ◆ **புரதம்** - வளர்ச்சி, உறுப்புகளைப் புனரமைத்தல், நொதியங்கள், ஓமோன்களின் உற்பத்தி, பிறபொருளெதிரி உருவாக்கம்.
- ◆ **கொழுப்பு** - சக்தி சேமிப்பு, சக்தி வழங்கல், உடல் வெப்பநிலை கட்டுப்பாடு.
- ◆ **நுண்போசணைக் கூறுகள்** - உடல் வளர்ச்சி, உறுப்புகளைப் புனரமைத்தல், நோயெதிர்ப்பு சக்தி, உடல் ஆரோக்கியம்.

### கலவை மா

1. குத்தரிசி	200 கிராம்
2. உழுந்து	100 கிராம்
3. பயறு	100 கிராம்
4. கடலைப்பருப்பு	100 கிராம்
5. எள்ளு	50 கிராம்
6. கச்சான்	50 கிராம்

மேற்கூறியவற்றை சரியான அளவில் எடுத்து கழுவி துப்புரவு செய்து (எள்ளு, உழுந்து, பயறு - கோதுநீக்கியது) தனித்தனியாக வறுத்து நன்றாக திரித்து மாவாக்க வேண்டும்.

கலவை மாவுடன் தேங்காய்ப்பூ, சீனி சேர்த்து பரிமாறலாம்.

## குருதிச்சோகை

குருதியிலே ஒட்சிசனை கடத்தும் ஈமோகுளோபின் புரதத்தின் அளவு குறித்த வயது, பாலிற்கு அமைவாக இருக்க வேண்டியதைவிட குறைவாக காணப்படல் குருதிச்சோகை ஆகும்.

இளம் பெண்களில் இருக்கவேண்டிய ஈமோ குளோபின் அளவானது 11.5-15.5g/dl.

எமது மாவட்டத்திலே பெண்களில் (இளம்பெண்கள், கர்ப்பவதிகள்) குருதிச்சோகை முக்கிய பிரச்சினையாக உள்ளது.

கர்ப்பிணிப் பெண்களில் 1/3 பங்கினர் குருதிச்சோகை உடையவர்களாக காணப்படுகின்றனர்.

## குருதிச்சோகைக்கான அறிகுறிகள்

1. இலகுவில் களைப்படைதல்
2. வேலையில் நாட்டமின்மை
3. தலைமுடி உதிர்வு
4. மூச்சுவிட சிரமப்படுதல்
5. கடைவாய் அழற்சி
6. நாக்கு, உள்ளங்கை வெளிறிக்காணப்படுதல்
7. கால் வீக்கம்

## காரணிகள்

1. போசணைக்குறைவு
  - a. இரும்புச்சத்து குறைவு
  - b. போலிக்கமிலம் குறைவு
  - c. விற்றமின் B<sub>12</sub> குறைவு
2. குடற்புழு தொற்று
3. நீண்டகால நோய்கள்
4. அதிக மாதவிடாய் பெருக்கு
5. வயிற்றுப்புண் (Ulcer)
6. புற்றுநோய்

## கர்ப்பிணிப் பெண்களில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள்

1. தாயின் மரணம்
2. இறந்த பிள்ளை பேறு
3. குறைமாத பிரசவம்
4. நிறைகுறைவான, மூளைவளர்ச்சி குறைவான பிள்ளைகள் பிறத்தல்

## தவிர்க்க வேண்டுமாயின்.....

1. இரும்பு சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் உள்ளெடுங்கள்
  - a. கீரை
  - b. வல்லாரை
  - c. பொண்ணாங்காணி
2. உணவில் புதிய காய்கறிகள் பழங்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்
3. சிறிதளவேனும் பால், மீன், இறைச்சி உட்கொள்ளுங்கள்
4. கல்சியம் அதிகளவு உள்ள உணவுகளை சேருங்கள்
5. உணவு உண்ணு முன்னரோ, உண்டபின்னரோ, தேனீர், கோப்பி அருந்துவதை தவிர்க்கவும்
6. குடற்புழு தொற்றுக்கான உரிய சிகிச்சைகளை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் நிறை குறைவாகவோ,  
குருதிச் சோகை உடையவராகவோ உள்ளீர்கள் என  
சந்தேகித்தால் உடனடியாக உங்கள்  
பிரதேச பொதுச் சுகாதார  
தாதிய உத்தியோகத்தரை அணுகுங்கள்

வெளியீடு:

சுகாதார கல்விசார் தயாரிப்பலகு,  
சமுதாய மருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம்,  
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.