



# ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ  
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು-09



ಸಂಖ್ಯೆ: NHM/WIFS/01/2015-16

ದಿನಾಂಕ: 31-07-2015.

:: ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ::

ವಿಷಯ:- 2015-16ನೇ ಸಾಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರ ನೇಡುವ  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (WIFS) ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ.

\*\*\*\*\*

## 1. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ - 3 ರ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಕರ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಧ್ಯಮಕಾಲವೇ "ಹದಿಹರೆಯ". ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಘಟ್ಟ ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಈ ಸಂಧಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕೇವಲ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ. ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಒಟ್ಟು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 56% ಕ್ಕಿಂತ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು 30% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹದಿಹರೆಯದ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅತಿ ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಂದಾದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು 12 ರಿಂದ 13 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಈ ವಯಸ್ಸು ಅವರ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.

## 2. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಆಗದಿರುವುದು, ಋತುಚಕ್ರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ತೊಂದರೆ ಪಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನವಾಗುವುದು.

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಅನುಮೋದನೆಯನ್ವಯ ರಾಜ್ಯದ 30 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ 5 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

Table 1.1: Haemoglobin levels to diagnose anaemia (g/dl)

Age groups	No Anaemia	Mild	Moderate	Severe
Children 6–59 months of age	≥11	10–10.9	7–9.9	<7
Children 5–11 years of age	≥11.5	11–11.4	8–10.9	<8
Children 12–14 years of age	≥12	11–11.9	8–10.9	<8
Non-pregnant women (15 years of age and above)	≥12	11–11.9	8–10.9	<8
Pregnant women	≥11	10–10.9	7–9.9	<7
Men	≥13	11–12.9	8–10.9	<8

Source: Haemoglobin concentration for the diagnosis of anaemia and assessment of severity. WHO

## 3. ಉದ್ದೇಶ:

5 – 19 ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

## 4. ಗುರಿ: (ಫಲಾನುಭವಿಗಳು)

- 1 ರಿಂದ 5 ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳ, ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು). (ಗುಲಾಬಿ (Pink) ಬಣ್ಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯ ನೀಡುವುದು.)
- 6 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಶಾಲೆಗಳ, ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು). (ನೀಲಿ (Blue) ಬಣ್ಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯ ನೀಡುವುದು.)
- ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. (ನೀಲಿ (Blue) ಬಣ್ಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಯ ನೀಡುವುದು.)

- d) ಪ್ರಥಮ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅನುದಾನಿತ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿನ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು (ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು).  
(ನೀಲಿ (Blue) ಬಣ್ಣದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು.)

### 5. ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ:

5 ರಿಂದ 19 ವಯಸ್ಸಿನ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

#### a) ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ನೀಡುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳು (WIFS).

ಅ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು IFA- Pink ಮಾತ್ರೆ 45 mg ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ 400 mcg Folic Acid ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು 52 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು IFA- Blue ಮಾತ್ರೆ 100mg ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ 500 mcg Folic Acid ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 11 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು 52 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

#### b) ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಸಲ **De-worming** ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ (February / August) ಒಂದು **Albendazole 400mg ಮಾತ್ರೆ** ಕೊಡುವುದು.

#### c) ಸರಿಯಾಗಿ ಸಮತೋಲನ/ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಗಾಗಿ **ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ** ನಡೆಸುವುದು.

Table 6.1: IFA supplementation programme and service delivery

Age group	Intervention/Dose	Regime	Service delivery
6-60 months	1ml of IFA syrup containing 20 mg of elemental iron and 100 mcg of folic acid	Biweekly throughout the period 6-60 months of age and de-worming for children 12 months and above.	Through ASHA Inclusion in MCP card
5-10 years	Tablets of 45 mg elemental iron and 400 mcg of folic acid	Weekly throughout the period 5-10 years of age and biannual de-worming	In school through teachers and for out-of-school children through Anganwadi centre (AWC) Mobilization by ASHA
10-19 years	100 mg elemental iron and 500 mcg of folic acid	Weekly throughout the period 10-19 years of age and biannual de-worming	In school through teachers and for those out-of-school through AWC Mobilization by ASHA
Pregnant and lactating women	100 mg elemental iron and 500 mcg of folic acid	1 tablet daily for 100 days, starting after the first trimester, at 14-16 weeks of gestation. To be repeated for 100 days post-partum.	ANC/ ANM /ASHA Inclusion in MCP card
Women in reproductive age (WRA) group	100 mg elemental iron and 500 mcg of folic acid	Weekly throughout the reproductive period	Through ASHA during house visit for contraceptive distribution

