

ভিটামিন-এ পরিপূরক

ভূমিকা

- ❖ ভিটামিন এ হচ্ছে স্বল্পমাত্রায় আবশ্যিক এক প্রয়োজনীয় পরিপোষক, যা দৃষ্টি শক্তি, বৃদ্ধি, এপিথেলিয়েল সেলুলার ইন্টিগ্রিটি, প্রতিরোধ ক্ষমতা ও প্রজনন ইত্যাদি স্বাভাবিক প্রক্রিয়ার জন্য প্রয়োজন।
- ❖ বেশি পরিমাণে ভিটামিন-এর ঘাটতি কর্নিয়াল জেরোপথ্যালমিয়া, ক্যারাটোম্যালাসিয়া ও অন্ধত্বের জন্য দায়ী।
- ❖ ছোট ছোট ছেলেমেয়েদের মধ্যেই ভিটামিন-এ-এর ঘাটতি বিশেষ করে দেখা যায়, কারণ তাদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য ভিটামিন-এ প্রয়োজন হলেও, তারা সেই অনুযায়ী খাবার গ্রহণ করে না।
- ❖ 1970 সালে ভিটামিন-এ-এর ঘাটতির ফলে অন্ধত্ব প্রতিরোধের জন্য জাতীয় প্রফিল্যাক্সিস কর্মসূচি নেওয়া হয় এবং স্বল্প মেয়াদি ও দীর্ঘ মেয়াদি কৌশল গ্রহণ করা হয়।
- ❖ স্বল্প মেয়াদি কৌশলের মাধ্যমে নিয়মিতভাবে ভিটামিন-এ-এর ডোজ দেওয়ার ব্যবস্থা করা হয়।
- ❖ দীর্ঘমেয়াদি কৌশলের মাধ্যমে ভিটামিন-এ-এর ঘাটতি পূরণে খাদ্যের যোগান বৃদ্ধিতে জোর দেওয়া হয়।



মনে রাখবেন

- ❖ প্রসব-পূর্ব স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং প্রতিষেধক নেওয়া গ্রাম স্বাস্থ্য পুষ্টি দিবস ইত্যাদি ভিটামিন-এ এর ঘাটতি প্রতিরোধের গুরুত্ব বোঝানোর জন্যই।
- ❖ যারা এই বিষয়টিকে এড়িয়ে যাচ্ছে অথবা যারা ভিটামিন-এ কর্মসূচিকে বাদ দিয়ে যাচ্ছে, তাদেরকে চিহ্নিত করুন।
- ❖ এই বিষয়ে প্রচারের আয়োজন করুন।
- ❖ শিশুদের ভিটামিন-এ ডোজ দেওয়া নথিভুক্ত করতে এবং এই প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করতে এম.সি.পি. কার্ড ব্যবহার করুন।
- ❖ ভিটামিন-এ-এর ডোজ বিতরণ করতে এবং বিষয়টিকে পরিচালিত করতে অঙ্গনওয়াড়ি কর্মীদের যুক্ত করুন।
- ❖ ভিটামিন-এ-এর ঘাটতি রয়েছে, এমন ছেলেমেয়েদের চিহ্নিত করুন এবং তাদেরকে কাছাকাছি প্রাথমিক স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠান।
- ❖ যেসব শিশু ও ছোট ছেলেমেয়েরা ডায়েরিয়া, হাম এবং শ্বাসজনিত সংক্রমণে ভুগছে, তাদেরকে গুরুত্ব দিয়ে পর্যবেক্ষণ করুন এবং ভিটামিন-এ যুক্ত খাবার গ্রহণে উৎসাহিত করুন।

ভিটামিন-এ-এর ঘাটতি মোকাবিলা

- ❖ বুকের দুধ খাওয়ানোয় (প্রথম গাঢ় হলুদ কোলোস্ট্রাম-সহ) উৎসাহিত করুন।
- ❖ স্থানীয়ভাবে পাওয়া ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার যেমন সবুজ শাক সবজি, হলুদ ও কমলা রঙের শাক সবজি এবং ফল যেমন মিষ্টি কুমড়ো, গাজর, পেঁপে, আম, কমলা ইত্যাদির সঙ্গে বিভিন্ন রকমের খাদ্যশস্য ও ডাল ইত্যাদি দুগ্ধপোষ্য শিশুকে খাওয়ান।
- ❖ এর পাশাপাশি আর্থিকভাবে সাধ্যের মধ্যে থাকলে দুধ, চিজ, পনির, দই, ঘি, ডিম, লিভার ইত্যাদি খাওয়ানোর জন্য বাচ্চাকে উৎসাহিত করুন।
- ❖ ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবারের সহজলভ্যতার জন্য স্থানীয় এলাকায় ও বাড়ির কাছের বাগানে এ ধরনের চাষে উৎসাহিত করুন।
- ❖ ভিটামিন-এ পরিপূরকের মাধ্যমে 6-11 মাস বয়সী শিশুদের এবং 1-5 বছর বয়সী ছেলেমেয়েদের প্রত্যেক 6 মাসে ভিটামিন-এ পরিপূরক দেওয়ার ব্যবস্থা করুন।



বয়স	ডোজ
6-11 মাস	100,000 আইইউ.-এর 1টি ডোজ
1-5 বছর	200,000 আইইউ./6 মাসে
একটি শিশু তার 5 বছরের জন্মদিন পর্যন্ত সব মিলিয়ে 9টি ভিটামিন-এ ডোজ পাবে।	

বিশেষ দ্রষ্টব্য: ভিটামিন-এ দ্রবণের বোতল একবার খোলার পর অবশ্যই তা 6-8 সপ্তাহের মধ্যে ব্যবহার করতে হবে।