

लौह तत्व

कमी घातक हो सकती है

डॉ. दिनेश मणि

लोहा (आयरन) मानव शरीर के लिए एक आवश्यक पोषक तत्व है। आजकल लगभग पूरे विश्व में लौह तत्वों की कमी देखी जा रही है। एक अनुमान के मुताबिक विश्व की लगभग 30 प्रतिशत जनसंख्या लौह अल्पता जनित रक्ताभाव (एनीमिया) से ग्रस्त है। विकासशील देशों में स्थिति और भी भयावह है। छोटे बच्चे और प्रजनन आयु वर्ग की महिलाएं लौह अल्पता जन्य रक्ताभाव की चपेट में आने का खतरा झेल रही हैं। देश के विभिन्न भागों में किए गए सर्वेक्षणों के अनुसार तकरीबन 87 प्रतिशत महिलाएं रक्ताभाव की शिकार हैं जिसमें से लगभग 10 प्रतिशत महिलाओं की स्थिति गम्भीर है।

लौह की कमी से शरीर में तरह-तरह के प्रभाव पड़ते हैं। आम तौर पर इसकी पहचान ही नहीं हो पाती है। गर्भावस्था के दौरान गम्भीर रक्ताभाव कई खतरों को जन्म देती है। भारत में गर्भावस्था अथवा प्रसव से सम्बद्ध 16 प्रतिशत मौतों के पीछे अल्प रक्तता का हाथ होता है। मां में रक्ताभाव के कारण प्रसवकालीन मौत, कम भार वाले शिशु के जन्म लेने और भ्रूण के नष्ट होने की घटनाएं भी बढ़ जाती हैं। भारत में

निम्न आय वर्ग की गर्भवती महिलाओं पर किए गए अध्ययनों से पता चला है कि सामान्य महिलाओं की तुलना में गम्भीर रक्ताभावग्रस्त महिलाओं में निर्धारित अवधि से पूर्व प्रसव होने की घटनाएं तीन गुना ज़्यादा होती हैं। रक्ताभाव की स्थिति में गर्भवती महिलाओं की प्रतिरक्षा शक्ति कमजोर पड़ने के साथ-साथ अस्वस्थता बढ़ जाने जैसी स्थितियां भी प्रकाश में आई हैं।

पूर्व अध्ययनों के अनुसार लौह अल्पता जन्य रक्ताभाव से बहुधा बच्चों में सीखने की क्षमता पर स्थाई दुष्प्रभाव पड़ता है, साथ में व्यवहार सम्बंधी अन्य असामान्यताएं भी उत्पन्न

हो जाती हैं। तंत्रिका-तंत्र पर लौह की रासायनिक भूमिका अच्छी तरह ज्ञात नहीं है। लेकिन यह स्पष्ट है कि इसकी कमी से मस्तिष्क के कार्य पर महत्वपूर्ण प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। लौह की कमी से वयस्कों के कार्य और उनकी उत्पादकता में कमी आ जाती है।

एक मनुष्य के शरीर में अनुमानतः 30-40 मिलीग्राम लौह प्रति किलोग्राम शरीर भार की दर से पाया जाता है। हालांकि आयु, लिंग और शरीर क्रिया के आधार पर यह स्तर घटता-बढ़ता रहता है। इसमें से संचयी लौह की मात्रा लिंग एवं लौह की स्थिति के आधार पर 0 से 15

तालिका-1 रक्ताभाव की पहचान के मानदण्ड

समूह	हीमोग्लोबिन स्तर (ग्राम/लीटर) जिसके नीचे के मान रक्ताभाव प्रदर्शित करते माने जाते हैं
बच्चे	
6 माह से 6 वर्ष	110
6 से 14 वर्ष	120
वयस्क पुरुष	130
वयस्क महिलाएं	
सामान्य	120
गर्भवती	110

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन रिपोर्ट (1972)

