

শিশুর ভিটামিন 'এ'-র অভাব দূর করণ



শিশুর শরীরে ভিটামিন 'এ'-র অভাব হলে সে রাতে বা অল্প আলোকে বস দেখতে পায়। এই অবস্থাকে রাতকানা রোগ বলে। সময়মত ব্যবস্থা না নিলে শিশু আস্তে আস্তে অন্ধ হয়ে যায়।

লক্ষন

- শিশু অল্প আলোতে বা রাতে কম দেখে
- দিনের আলো সহ্য করতে পারে না
- সাদা অংশের নিচে ভিতরের দিকে বুদবুদের মত চিহ্ন দেখা যায়
- মারাত্মক ভিটামিন 'এ'-র অভাব হলে চোখের স্বচ্ছ অংশ শুকিয়ে ক্ষত দেখা দেয়

বিশেষ বার্তা

- শিশুর ১-৫ বছর পর্যন্ত প্রতি ৬ মাস পরপর উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান
- ছয় মাস বয়স হলে শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি যেসব খাবারে ভিটামিন 'এ' পাওয়া যায় যেমন- মায়ের বুকের দুধ, কচু/পুঁই/লাল শাক, গাজর, মিষ্টি কুমরা, আম, কাঠাল, কলা, পেঁপে, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ ইত্যাদি খাওয়ান
- ভিটামিন 'এ' -র অভাব দেখা দিলে শিশুকে দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিয়ে আসুন।

শিশুকে আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়ান

শিশুর সঠিক মানসিক বিকাশের জন্য আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গর্ভবতী অবস্থায় মা যদি সঠিক মাত্রায় আয়োডিন গ্রহন না করে তবে শিশুর বুদ্ধির বিকাশ ঠিকমত হয় না। মানুষের মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতন্ত্রের স্বাভাবিক বিকাশ, তা কার্যকর লাখা এবং শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য আয়োডিন অত্যন্ত জরুরী।

বিশেষ বার্তা

- আয়োডিনযুক্ত লবন খাবার অভ্যাস করণ এবং লবণের পাত্র ঢেকে রাখুন
- শিশুকে আয়োডিনসমৃদ্ধ খাবার, যেমন সামুদ্রিক মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, টাটকা শাক-সজি, ফলমূল ইত্যাদি খাওয়ান
- আয়োডিনের ঘাটতি দেখা দিলে বাড়তি আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়ান
- রান্নার শেষ মুহুর্তে লবণ ব্যবহার করণ
- প্রয়োজনীয় আয়োডিনের অভাবে শিশু বুদ্ধি-প্রতিবন্ধী ও শিশুর গলগন্ড রোগ হতে পারে
- শিশু অপুষ্টিতে ভুগতে পারে এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যেতে পারে।

