

## जीवनसत्व “अ” सोल्युशन व डोसेज चे वेळापत्रक

जीवनसत्व “अ” सोल्युशन १०० मि.ली. च्या तपकिरी रंगाच्या बाटलीमधून प्रत्येक उपकेंद्रास व प्राथमिक आरोग्य केंद्रास पुरविले जाते. जीवनसत्व “अ” ची क्षमता कायम राहण्यासाठी या बाटल्या सूर्यप्रकाशापासून दूर व सर्वसाधारण थंड ठिकाणी ठेवणे आवश्यक असते. बाटलीसोबत होसच्या खुणा असलेला चमचा दिलेला असतो.

जीवनसत्व “अ” चा डोस जास्त दिला गेल्यास उलट्या होणे, चक्कर येणे, वस्तूच्या दोन / दोन प्रतिमा दिसणे, झटके येणे अशी लक्षणे होऊ शकतात. परंतु ती तात्पुरत्या स्वरूपाची असून वैद्यकीय उपचारानंतर कमी होतात.

### जीवनसत्व “अ” डोस वेळापत्रक (बालकांसाठी)

पहिला डोस	(१ लाख आय.यु.)	९व्या महिन्यात गोवर लसीसोबत
दुसरा डोस	(२ लाख आ.यु.)	डी.पी.टी. बुस्टरसोबत
तिसरा डोस	(२ लाख आ.यु.)	२४ महिन्यांनंतर
चौथा डोस	(२ लाख आ.यु.)	३० महिन्यांनंतर
पाचवा डोस	(२ लाख आ.यु.)	३६ महिन्यांनंतर

### जीवनसत्व “अ” पुरक मात्रा वितरण राष्ट्रीय कार्यक्रम



आहारातून जीवनसत्व “अ” चा पुरवठा होतो परंतु जीवनसत्व “अ” चा अभाव टाळण्यासाठी व बालकांना जीवनसत्व “अ” च्या अभावाच्या दुष्परिणामापासून संरक्षण करण्यासाठी शासन जीवनसत्व “अ” पुरक मात्रा वितरण उपाय योजना राबवत आहे.

या योजनेखाली ९ महिने ते ३ वर्षेवयोगटापर्यंत प्रत्येक सहामाहीस जीवनसत्व “अ” च्या सोल्युशनचे डोस दिले जातात. जीवनसत्व “अ” चे डोस लसीकरण सत्रात व एरव्हीही सर्व सरकारी रुग्णालये, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे, उपकेंद्रे, अंगणवाड्यांतून मोफत दिले जातात.



राज्य आरोग्य शिक्षण व संपर्क विभाग, पुणे ६ द्वारा  
युनिसेफ सहाय्यित प्रकल्पांतर्गत प्रकाशित.



## “अ” जीवनसत्व



“अ” जीवनसत्व  
ही बाळासाठी लसच आहे.

“वाढ व संरक्षणासाठी”



## जीवनसत्व "अ" ची उपयुक्तता

दैनंदिन आहारात आवश्यक तेवढ्या प्रमाणात जीवनसत्व "अ" चा पुरवठा झाल्यास खालील आरोग्यदाई लाभ शरीरास होतो.

१. दृष्टी चांगली राहते, दिवसा व रात्री स्पष्ट व चांगले दिसण्यात अडचण येत नाही. रातआंधळेपणा टाळता येतो.
२. शरीरात रोगप्रतिकार क्षमता वाढते.
३. अतिसार (जुलाब), न्युमोनिया व गोबर सारख्या रोगांची तीव्रता कमी होते व मृत्यू टाळता येतात.
४. शरीरांत रक्त तयार करण्याच्या प्रक्रियेत मदत होते.
५. हाडांच्या वाढीस मदत होते.
६. पुरुष व स्त्रीयांची जननक्षमता कार्यक्षम करते.
७. गर्भाच्या स्वाभाविक वाढीसाठी गर्भवतीस सहाय्यभूत होते.
८. त्वचेचे आरोग्य चांगले राहते.
९. बुद्धीच्या वाढीसाठी मदत करते.
१०. एच.आय.व्ही.ग्रस्त मातांच्या बालकांत आजार व मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यास मदत करते.

## जीवनसत्व "अ" अभाव, समस्या व गरज

१. जीवनसत्व "अ" च्या अभावामुळे रातआंधळेपणा व अंधत्व येऊ शकते. दृष्टीहीन होण्याचे प्रमाण कमी झाले असले तरी जीवनसत्व "अ" च्या अभावामुळे आजही बालकांना होणारे आजार किंवा मृत्यूच्या प्रमाणात अपेक्षित घट साध्य करता आलेली नाही.
२. जीवनसत्व "अ" मुळे बालकांमध्ये होणारे अतिसार (जुलाब), न्युमोनिया, रातआंधळेपणा ह्या रोगांचा प्रतिबंध व गोबरामुळे होणाऱ्या गुंतागुतीची तीव्रता कमी होते व मृत्यू टाळता येतात. यामुळे बालकांच्या मृत्यूत ३० टक्के घट होते.
३. जीवनसत्व "अ" मुळे शरीरातील फुफ्फुस, पचन संस्थेतील अवयव व मेंदूच्या आवरणातील स्लेष्मांत प्रतिकार क्षमता निर्माण होते.



## जीवनसत्व "अ" कोतून व कसे मिळते.

जीवनसत्व "अ" आहारातून उपलब्ध होऊ शकते परंतु त्याचा उपयोग दीर्घकालीन असतो. बालकांना जीवनसत्व "अ" चा अभाव टाळण्यासाठी अल्पकालीन (तात्काळ) उपाययोजना करणे आवश्यक असते. त्यासाठी जीवनसत्व "अ" चे पूरक डोस देणे आवश्यक असते.

## आहारातून जीवनसत्व "अ" कसे मिळते ?

१. हिरव्या पालेभाज्या, जसे मेथी, अळू, पालक, मुळ्याची पाने, माठ, शेंपू, कोथिंबेर, कडीपत्ता, शेवग्याच्या शेंगा, फुले इ.
  २. आंबा, पपई, गाजर, लाल भोपळा इ.
  ३. अंड्यातील पिवळा भाग, पामतेल, मांसे.
- हिरव्या पालेभाज्या विशेषतः आळू, शेवगा घरातील परसबागेत लावून सहजासहजी आपल्या आहारात जीवनसत्व "अ" चा समावेश करता येईल.
- आर्थिक दृष्ट्या ऋतूनुसार व उपलब्धतेनुसार आपल्याला परवडतील अशी फळे व हिरव्या भाज्यांच्या आहारात वापर "अ" जीवनसत्वाची गरज भागवतील.



## अन्न पदार्थातील जीवनसत्व "अ" अबाधित कसे ठेवाय ?

हिरव्या पालेभाज्या व पिवळ्या फळभाज्यातील व फळातील "अ" जीवनसत्व अबाधित ठेवण्यासाठी खालीलप्रमाणे व शिजविण्यापूर्वी खालील प्रमाणे दक्षता घेणे आवश्यक असते.

१. फळे चिरण्यापूर्वी स्वच्छ धुवून घ्यावीत.
२. भाज्या चिरण्यापूर्वी स्वच्छ पाण्याने धुवून घ्याव्यात. भाज्या चिरल्यानंतर धुवू नयेत. भाज्या जास्त बारीक चिरू नयेत.
३. भाज्या शिजवताना झाकण ठेवावे.
४. शिजवलेल्या भाज्यातील पाणी फेकून देऊ नये.
५. स्वयंपाक करण्यापूर्वी हात स्वच्छ धुवावेत.