



विज्ञान मनुष्य का स्वभाव नहीं है। यह निश्चित रूप से किसी न किसी रोग का लक्षण है। इसका पहला लक्षण मिलते ही सबसे पहले किसी चिकित्सक को दिखाएं। जब यह स्पष्ट हो जाए कि ये कोई रोग है तो

चिकित्सक से यह भी पूछें कि पीड़ित के साथ कैसा व्यवहार करना चाहिए। यदि रोगी काम करने के लिए स्वतः ही प्रेरित होता है और काम करता है तो परिवार के शेष लोगों को उस की मदद करना चाहिए।



विटामिन बी 12 की कमी आप कितनी सुरक्षित हैं?

» कंचन नायकवाड़ी

गर्भावस्था एक ऐसा समय होता है जब एक महिला अपने आहार एवं स्वास्थ्य से संबंधित सभी एहतियात बरतती है। महिलाओं की भरपूर देख-रेख किए जाने के बाद भी ऐसा देखा जाता है कि महिलाएं अपने खान-पान पर ठीक से ध्यान नहीं दे पाती हैं, इससे माता और शिशु दोनों को नुकसान होता है। न्यूनतम ज्ञात तत्वों में से एक विटामिन बी12 एक ऐसा तत्व है, जो गर्भावस्था के दौरान महिला तथा शिशु दोनों को स्वस्थ तथा सुरक्षित रखता है। विटामिन बी12 एक जल विलेय विटामिन है, जो मरिचक के विकास एवं कार्य प्रणाली के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व है।

पिछले कुछ वर्षों के अनुभव यह बताते हैं कि महिलाओं में विटामिन बी12 की कमी होने लगी है, इस समस्या का प्रमुख कारण विटामिन बी12 का अभाव है। विटामिन बी12 शरीर में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण के साथ ही साथ स्नायविक कोशिकाओं के रख-रखाव में भी प्रमुख भूमिका निभाता है। यदि इस कमी पर ध्यान नहीं दिया जाता तो यह रक्ताल्पता (एनीमिया) के साथ ही साथ स्नायु व मरिचक के क्षय का कारण बन जाता है, जो बाद में असाध्य हो सकता है।

विटामिन बी12 शरीर में प्राकृतिक रूप से रहता है। भ्रूण अपनी विकासशील अवस्था में गर्भवती महिला के शरीर में भंडारित इस विटामिन के कुछ अंश का इस्तेमाल करता है, इस विकास की अवस्था में दोनों अपने भंडार का निर्माण एवं विकास करते हैं। जन्म के समय शिशु में माँ की अपेक्षा विटामिन बी12 का स्तर कहीं अधिक होता है। अधिकांश महिलाओं के लिए यह एक समस्या के रूप में प्रकट नहीं होता तथा विटामिन बी12 के मामूली अभाव वाले मामलों में जन्मजात शारीरिक गड़बड़ी अथवा अन्य समस्याओं का खतरा कोई विशेष रूप से नजर नहीं आता। इसके अतिरिक्त प्रसव पूर्व विटामिन बी12 से युक्त विटामिन्स सटैबल आरडीए से उल्लेखनीय रूप से अधिक होते हैं। दूसरी तरफ विटामिन बी12 का गंभीर

अभाव घातक परिणाम का कारण बन सकता है। इसका स्पष्ट प्रमाण है कि इससे शिशु में जन्मजात शारीरिक गड़बड़ी (न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट शामिल, लगभग वैसे ही जैसे फोलिक एसिड की कमी से होता है) की संभावना हो सकती है। कुछ ऐसे भी प्रारंभिक साक्ष्य हैं कि यह जन्महीनता, बारंबार व त्वरित गर्भपात तथा समय से पूर्व शिशु जन्म का कारण बन सकता है। इसकी गंभीर कमी की शिकार महिलाओं में एक टिपिकल प्रोटेनल विटामिन की अपेक्षा विटामिन बी12 की प्रचुर मात्रा में आवश्यकता होती है।

विटामिन बी12 अनेक कारणों से शक्तिशाली लघु पोषकों का स्रोत होता है। आप के शरीर को बी12 की आवश्यकता इन कारणों से हो सकती है :

- पाचन, भोजन अवशोषण, लौह के इस्तेमाल एवं उपापचय के लिए
- महिला प्रजनन स्वास्थ्य

एवं गर्भावस्था के लिए

- स्वस्थ स्नायविक प्रणाली के लिए
- सामान्य स्नायविक विकास के प्रोत्साहन के लिए
- लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण को नियमित करने के लिए
- स्वस्थ प्रतिरोधक प्रणाली के लिए
- शारीरिक, भावनात्मक एवं मानसिक बल के लिए
- महत्वपूर्ण एवं आवश्यक तत्व भ्रूण के विकास के लिए महत्वपूर्ण है तथा उन्हें अवश्य ही आहार का हिस्सा बनाया जाना चाहिए।

विटामिन बी12 की कमी के प्रारंभिक लक्षण बहुत मामूली होते हैं, लेकिन समय के साथ ये गंभीर होते चले जाते हैं। गर्भवती महिलाओं को अपने विकासशील शिशु के लिये सभी प्रकार के पोषक तत्वों की उपलब्धता को हर हाल में सुनिश्चित करना चाहिये। जो महिलाएं पर्याप्त रूप से विटामिन बी12 को ग्रहण नहीं करती, उनमें गंभीर रूप से अक्षम अथवा घातक जन्मजात गड़बड़ी से युक्त शिशु के जन्म का खतरा बढ़ जाता है।

वैश्विक स्तर पर किए गए अध्ययन यह प्रदर्शित करते हैं कि



गर्भावस्था की प्रारंभिक अवस्था में जो महिलाएं विटामिन बी12 के अभाव से ग्रसित होती हैं, उनमें विटामिन बी12 की प्रचुरता वाली महिलाओं की अपेक्षा 'स्प्राइना बिफिडा' जैसे 'न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स' से पीड़ित शिशु को जन्म देने का खतरा पांच गुना अधिक होता है। ऐसा देखा गया है कि भोजन में फोलिक एसिड की पर्याप्तता न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट्स के खतरे को लगभग 50 से 70 प्रतिशत तक कम करती है। लेकिन ऐसा नहीं है कि फोलिक एसिड के स्तर को बढ़ा कर न्यूरल ट्यूब डिफेक्ट को रोकने में कामयाबी मिल जाती है, इसके निवारण के लिए विटामिन बी12 के स्तर की जांच आवश्यक है।

इस पोषक तत्व को इस तथ्य के कारण चयनित किया गया, क्योंकि यह उपापचयी रूप से फोलिक एसिड से जुड़ा हुआ है तथा ऐसा इसलिए भी किया गया क्योंकि पूर्ववर्ती अनुसंधान यह दर्शाते हैं कि जन्म देने वाली वे माताएं जो इस स्थिति से प्रभावित रही हैं, उनमें इस तत्व के न्यून स्तर को देखा गया है।

अपने दैनिक आहार में विटामिन बी12 को शामिल किया जाए। शाकाहारी महिलाओं के आहार में विटामिन बी12 की कमी का खतरा बरकरार रहता है। इसलिए शाकाहारी महिलाओं को विटामिन बी 12 के सल्लोमिट्स दिए जाते हैं। शाकाहारी महिलाएं पौष्टिक खमीर, समूचे अनाज, फोर्टिफाइड सोया मिल्क आदि में विटामिन बी 12 को प्राकृतिक रूप से प्राप्त कर सकती हैं। विशेष परिस्थितियों में सल्लोमिट्स भी दिए जा सकते हैं।