

عوام کے لئے آئرن کے استعمال کے بارے میں مشترکہ تجویز خصوصاً تولیدی عمر کی خواتین کے لئے

آئرن سرخ خون کے خلیات کی تشکیل اور سیلولر افعال کے لئے ایک ضروری مائکرونیوٹریٹ ہے۔ آئرن کی کمی عام طور پر آئرن کی ناکافی مقدار، یا تولیدی عمر کی خواتین میں حیض کی وجہ سے زیادہ خون کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ تدریجی طور پر آئرن کی کمی بالآخر آئرن کی کمی کے نتیجے میں خون کی کمی کا باعث بن سکتی ہے جو تھکاوٹ اور ورزش کی برداشت میں کمی کے طور پر پیش ہوسکتی ہے۔

مقامی صورتحال کیا ہے؟

پاپولیشن ہیلتھ سروے 2020-22 آبادی کی آئرن اسٹیٹس کے بارے میں مفید بصیرت فراہم کرتا ہے۔ مجموعی طور پر، 84-15 سال کی مقامی آبادی اور تولیدی عمر کی خواتین (15-49 سال کی عمر) میں آئرن کی کمی کا مقامی پھیلاؤ بالترتیب تقریباً 5.7% اور 17.5% تھا۔ 2020 میں WHO کی تازہ ترین گائیڈ لائن کے مطابق آئرن کی کمی 5.0-19.9% فیصد تک ہے جسے صحت عامہ کے مسئلے کی ہلکی شدت کے طور پر درجہ بند کیا گیا ہے۔

آئرن کی مناسب مقدار کو برقرار رکھنے کا طریقہ

عام طور پر، آئرن سے بھرپور غذا کے ساتھ صحت مند متوازن غذا کے ذریعہ آئرن کی مناسب مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔ تولیدی عمر کی خواتین میں حیض کے دوران آئرن کی کمی کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے اور اسی وجہ سے آئرن کی روزانہ ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں آئرن کی مناسب مقدار کو یقینی بنانے کے لئے اپنی غذا پر خصوصی توجہ دینی چاہئے۔

آئرن سے بھرپور غذا کھائیں



گوشت، مچھلی اور سمندری غذا کی معتدل مقدار کھائیں۔ جانوروں پر مبنی آئرن سے بھرپور خوراک میں ہیم آئرن ہوتا ہے جس کا اِمتصاص باسانی کیا جاسکتا ہے۔



زیادہ گہری بری سبزیاں اور پھلیاں کھائیں۔ پودوں پر مبنی آئرن سے بھرپور کھانے میں نان ہیم آئرن ہوتا ہے جو کہ کم قابل انجذاب اور اس کا اِمتصاص غذا میں موجود دیگر کھانوں اور مشروبات سے متاثر ہوتا ہے۔



آئرن سے بھرپور ناشتے کے غذائی اجناس بھی آئرن کے اچھے ذرائع ہیں۔

پھلوں اور سبزیوں کا مناسب استعمال کریں



پودوں کے ذرائع سے آئرن کے انجذاب کو بڑھانے کے لئے وٹامن سی سے بھرپور پھل اور سبزیوں کا استعمال کریں۔

کھانے کے ساتھ چائے یا کافی کو کم کریں



کوشش کریں کہ کھانے کے بعد 1 سے 2 گھنٹے کے اندر چائے یا کافی پینے سے گریز کریں کیونکہ وہ آئرن انجذاب کو کم کرسکتے ہیں۔ سادہ پانی یا لیموں کے ساتھ شامل پانی کھانے کے لئے مشروب کے طور پر ایک بہتر انتخاب ہے۔

آئرن کی کمی کے زیادہ خطرے والے افراد کے لئے اضافی اقدامات

آئرن کی کمی کے خطرے سے دوچار افراد (بشمول تولیدی عمر کی خواتین جن کا حیض زیادہ ہوتا ہے، حاملہ خواتین، محدود غذا پر موجود افراد، معدے کی خرابی اور / یا پچھلی معدے کی سرجری والے افراد، بار بار خون کے عطیہ دینے والے وغیرہ) اپنی صحت کی حالت کے انتظام اور آئرن سپلیمنٹ لینے کے لئے ان کی انفرادی ضروریات کے انتظام کے بارے میں صحت کی دیکھ بھال کے پیشہ ور افراد سے مشورہ لے سکتے ہیں۔ براہ مہربانی نوٹ کریں: بہت زیادہ آئرن کے ساتھ آئرن سپلیمنٹ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔

مذکورہ بالا تجاویز کا جائزہ لیا جائے گا اور نئی تحقیقی نتائج کی روشنی میں نظر ثانی کی جائے گی۔ مزید معلومات کے لئے، براہ مہربانی محکمہ صحت کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں:

آئرن کی سطح پر موضوعاتی رپورٹ (پاپولیشن ہیلتھ سروے 2020-22): <https://www.chp.gov.hk/en/features/37474.html>