

ஒருவரின் உணவுக் கோலம் அவரது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிக அவசியமானது. ஆரோக்கியமான பரம்பரையே நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு பாரிய பங்களிப்பை வழங்குகிறது. இவ்வாறான பரம்பரைக்கு, உள்ளெடுக்கும் உணவு மூலம் கிடைக்கும் பயன் அளப்பரியது.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உணவுகள், அவற்றில் அடங்கியுள்ள போசணைகள், உள்ளடக்க வேண்டிய அளவுகள் தொடர்பாக நீங்கள் ஏற்கனவே அறிந்துள்ளீர்கள்.

எனினும் பல்வேறு காரணங்களால் நாளாந்தம் தேவையான போசணைகள் போதியளவில் கிடைக்காத நிலை ஏற்படலாம். பொருளாதார நிலை, அறியாமை, கவனயீனம், போசணை அகத்துறிஞ்சல் பலவீனங்கள் போன்றன இதற்குக் காரணமாகும்.

பெரும் போசணைகள் போலவே நுண் போசணைகள் மூலம் ஆற்றப்படும் தொழில்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்களிக்கும் முறையை ஞாபகப் படுத்துங்கள். பல்வேறு காரணங்களால் போசணைத் தேவைகள் உரிய அளவில் கிடைக்காமையால் அவற்றினால் ஆற்றப்படும் தொழிற்பாடுகள் உரிய முறையில் இடம்பெறாது விடலாம். இந்நிலைமை நீண்ட காலத்திற்கு காணப்படுவதன் விளைவாக நோய் நிலைமைகள் ஏற்படும்.

உணவுகளில் அடங்கியுள்ள பல்வேறு போசணைகள் தேவையான அளவுகளில் நீண்ட காலம் உடலுக்குக் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நோய் குறைபாட்டு நோய் எனப்படும்.

ஒவ்வொரு போசணையும் குறைவடையும் போது, அவற்றிற்கேயுரிய பல்வேறு நோய் அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும். பல்வேறு போசணைக் குறைபாடுகளுள் சில இலங்கையின் போசணைச் சிக்கல்களாக மாறியுள்ளன. போசணைச் சிக்கல் அல்லாத போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் தொடர்பாக அறிவு பெறுதல் முக்கியமானது. இப்போது நாம் அவ்வாறான போசணைக் குறைபாடு தொடர்பாகக் கற்றறிவோம். முதலில் பெரும் போசணைகளின் குறைபாட்டு நோய்களை இனம் காண்போம்.

## குறையூட்டம் (மந்த போசணை)

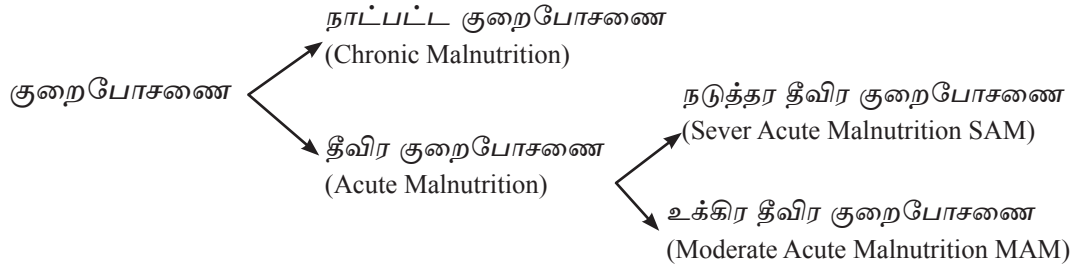
சக்தி பெரும் போசணைகள், நுண் போசணைகள் போன்றன தேவையான அளவிலும் குறைவாக அல்லது கூடுதலாக உடலுக்குக் கிடைப்பதால் ஏற்படும் போசணை நிலைமை குறையூட்டம் எனப்படும். இவ்வாறு குறைபோசணை இரு முறைகளில் மக்களிடையே காணப்படலாம்.

- குறைபோசணை - (Under - Nutrition)
- அதி போசணை - (Over - Nutrition)

## 1. குறை போசணை

குறைபோசணையென்பது போசணை அல்லது சக்தி உடலுக்கு போதியளவில் நீண்ட காலம் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நிலைமை குறைபோசணையாகும். இது இரு வகைகளில் காணப்படும்.

- நாட்பட்ட குறைபோசணை - (Chronic Malnutrition)
- தீவிர குறைபோசணை - (Acute Malnutrition)



## மேலதிக போசணை

நீண்ட காலம் அதிகளவு உணவு உட்கொள்வதால் அதிகளவு சூணவின் உடலில் சேமிக்கப்படுவதனால் சக்தி கூறுகள் அதிபோசணை நிலைமை ஏற்படும். இதன் விளைவாக உடலில் கொழுப்பு படிவதால் உடற்பருமன் அதிகரிக்கும்.

பிள்ளைகளில் (விஷேடமாக 5 வயது வரையுள்ளோர்) குறை போசணையை அவதானிக்கும் போது 3 நிபந்தனைகள் முக்கியமானவை. அவையாவன,

## குள்ளமாதல் (Stunting)

வயதுக்குப் பொருத்தமான உயரம் உரிய அளவிலும் குறையும் போது இந்நிலைமை ஏற்படும்.

## தேய்வடைதல் (Wasting)

உயரத்திற்குரிய நிறை உரிய அளவிலும் குறைவதால் இந்நிலைமை ஏற்படும்.

## நிறை குறைதல் (Under weight)

வயதிற்குரிய நிறை உரிய அளவிலும் குறைவதால் இந்நிலைமை ஏற்படும்.

## நிறை கூடுதல் (Over weight)

உயரத்திற்குரிய நிறை அளவிலும் அதிகரிப்பதால் இந்நிலை ஏற்படும்.

## நாட்பட்ட குறை போசணை

உணவினால் உடலுக்கு வழங்கப்படும் போசணைகள் போதியளவில் நீண்ட காலம் கிடைக்காமையால் உடல் வளர்ச்சி தடைப்படுதல் மூலம் ஏற்படும் நிலை நாட்பட்ட குறைபோசணை எனப்படும். பிள்ளைக்குத் தொடர்ச்சியாக உணவு கிடைத்தாலும் உடல் தேவைக்குரிய தரமானதும் போதியளவிலும் குறைந்த உணவு கிடைப்பதால் இந்நிலை ஏற்படும். இதன் விளைவாக எல்லா வயது மட்டங்களிலும் வயதுக்குப் பொருத்தமான உயரம் காணப்படாமை காரணமாக குள்ளமாதல் (Stunting) ஏற்படும்.

## தீவிர குறை போசணை

குறுகிய காலத்தில் உடலுக்கு அவசியமான போசணைகள் கிடைக்காமையின் விளைவாக ஏற்படும் குறைபோசணை நிலைமை தீவிர மந்த போசணை எனப்படும்.

இங்கு காணப்படும் பிரதான அறிகுறியாக உயரத்திற்கேற்ற நிறை காணப்படாமை அமையும். இந்நிலைமை தேய்வடைதல் (Wasting) எனப்படும்.

இதன் தன்மைக்கேற்ற நடுத்தர தீவிர குறை போசணை உக்கிர தீவிர குறை போசணை என இரு வகைப்படும்.

உதாரணம் : வெள்ளம், வரட்சி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது உணவுக் கட்டுப்பாடு காரணமாக இந்நிலைமை ஏற்படலாம்.

## நடுத்தர தீவிர குறை போசணை (Moderate Acute Malnutrition - MAM)

உயரத்திற்கேற்ற நிறை உரிய அளவை விடக் குறைதல். அதாவது தேய்வடைதல் மூலம் உடல் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும். இலங்கையில் 2010 ம் ஆண்டு நடாத்தப்பட்ட ஆய்வொன்றின் படி 5 வயதிலும் குறைந்த பிள்ளைகளில் 13.6 % ஆனோர் இக் குறைபோசணையால் அவதியுறுவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. (MRI / WFP / UNICEF) இவர்களின் உடல் வளர்ச்சி போன்றே உள வளர்ச்சியும் பாதிக்கப்படலாம்.

## உக்கிர தீவிர மந்த போசணை (Severe Acute Malnutrition - SAM)

பிள்ளைகளில் ஏற்படும் தீவிர மந்த போசணையைக் கவனிக்காது விடுவதால் ஏற்படும் நிலைமை இதுவாகும். இது இரு வகைப்படும். மரஸ்மஸ், குவாசியோகோர் என்பன அவையாகும். மரஸ்மஸ் நிலை பிள்ளைகளின் உணவில் புரதமும் சக்தியும் குறைவதால் ஏற்படும். எனவே இது 'புரத சக்திக் குறைபாடு' எனவும் அழைக்கப்படும். மேலும் உயரத்திற்கேற்ற நிறை தொடர்ந்து குறைவதை கவனிக்காது விடுவதால் பெருமளவு பலவீனமடைந்த பிள்ளைகளில் மரஸ்மஸ் நோய் நிலைமை ஏற்படும்.

### மரஸ்மஸ் நோயின் அறிகுறிகள்

- தேய்வடைந்த உடல்
- தோல் உலர்தலும் சுருங்குதலும்
- சோர்வும் சோம்பலும்
- வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும் ஏற்படல்
- சமிபாடு, அகத்துறிஞ்சல் பலவீனம்
- அடிக்கடி பசி ஏற்படல்
- தலைமுடி குறைதலும் மென்மையடைதலும்
- எரிச்சல் தன்மையுடன் காணப்படல்
- நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைதல்
- வயோதிபத் தோற்றமுடைய முகம்

பிள்ளைக்குப் போதியளவு உணவு கிடைப்பினும் அதில் அடங்கியுள்ள புரதம் நீண்ட காலமாகக் கிடைக்காமையால் ஏற்படும் நிலை 'குவாசியோகோர்' எனப்படும்.

இந்நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக,

- பிள்ளைக்கு மேலதிக உணவுகளை உரிய வயதில் அறிமுகப்படுத்தாமை.
- புரதப் பெறுமதி குறைந்த மேலதிக உணவுகள் வழங்கல்  
போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

குவாசியோகோர் நோய் நிலைமைக்குட்பட்ட பிள்ளையில் அவதானிக்கக் கூடிய நோய் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு,

- நோயெதிர்ப்புச் சக்தி பலவீனமடைவதால் இலகுவில் தொற்றுகளுக்கு ஆளாதல்
- நிறை குறைதலும் வளர்ச்சி குன்றலும்
- தோல், தலைமயிர் பழுப்பு நிறமாதல்
- வயிறு முன் தள்ளப்படல்
- முகம், கை, கால் வீக்கம்

எவ்வாறாயினும் மரஸ்மஸ், குவாசியோகோர் போன்ற நோய்கள் தற்போது இலங்கையில் காணப்படவில்லையென்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனினும் அபிவிருத்தி அடையாது மிக வறுமையான மக்களில் இந்நோய் நிலைமை காணப்படுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

## நுண் போசணைக் குறைபாடுகள்

நுண் போசணைகளான கனிப்பொருள் குறைபாடுகளாக இரும்பு, கல்சியம், பொஸ்பரஸ், அயடின் என்பனவும் விற்றமின் குறைபாடுகளாக விற்றமின் A, B தொகுதி, C, D, E, K என்பனவும் காணப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு விற்றமின் குறைபாடும் வெவ்வேறு குறைபாட்டு நோய்களை ஏற்படுத்தும்.

## இரும்பு குறைபாடு

ஒருவருக்கு உடலுக்குத் தேவையானவு இரும்பு கிடைக்காமையால் குருதி ஈமோகுளோபின் மட்டம் உரிய அளவிலும் குறைவடைகிறது. இதனால் குருதிச் சோகை ஏற்படும். இந்நோய் நிலைமையை, போசணை ரீதியானது, போசணை ரீதியற்றது என வகைப்படுத்தலாம்.

போசணையாலான குருதிச் சோகை	போசணையற்ற குருதிச் சோகை
செங்குருதிச் சிறு துணிக்கை உற்பத்திக்கு அவசியமான இரும்பும் வேறு போசணைகளும் உணவில் காணப்படாமையால் இக்குருதிச்சோகை ஏற்படுகிறது.	உடலில் செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளை உரிய மட்டத்தில் பேணுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் வெளிக் காரணிகள் காரணமாக இவ்வகைக் குருதிச் சோகை ஏற்படுகிறது.
உதாரணம்: இரும்பு, செம்பு, கோபால்ற்று, விற்றமின் B <sub>6</sub> , போலிக்கமிலம் விற்றமின் C, புரதம்	உதாரணம் : அதிக குருதிப் பெருக்கு (திடீர் விபத்து போன்றன) பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் குருதி வெளியேற்றம், அதிகரித்த மாதவிடாய், பூச்சித் தொற்றுக்கள், பிள்ளைப்பேற்றின் இடைவெளி குறைதல்.

## குருதிச் சோகையின் அறிகுறிகள்

- குருதியில் ஈமோகுளோபினின் மட்டம் குறைதல்  
பெண்கள் - 12.59 % இலும் குறைதல்  
ஆண்கள் - 13.59 % இலும் குறைதல்
- இதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகரித்தல்
- வெளிறுதலும் சோர்வும்
- உண்டி விருப்பின்மை
- உணர்வற்ற நிலையும் மயக்கமும்
- ஞாபக சக்தி குறைதல்

## அயடின் குறைபாடு

இது இலங்கையில் காணத்தக்க ஒரு போசணைக் குறைபாடாகும்.

அயடின் உடலின் வளர்ச்சி ஒமோனான தைரொக்சின் ஒமோனின் உற்பத்திக்கு அவசியமான கனிப்பொருளாகும். இவ் ஒமோன் தொண்டையின் குரல்வளையின் இருபக்கமுள்ள தைரொய்ட் சுரப்பி மூலம் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றது.

உணவினால் பெறப்படும் அயடின் நீண்ட காலமாகக் கிடைக்காமையால் போதியளவு தைரொக்சின் சுரக்கப்படாமையினால், இதன் உற்பத்திக்காக தைரொய்ட் சுரப்பி அதிக முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகிறது. இதன் விளைவாக சுரப்பியின் கலங்கள் அளவில் அதிகரித்து, தைரொய்ட் சுரப்பி வீக்கமடையும். இந் நிலை கண்டக்கழலை எனப்படும். பிள்ளைப்பருவமும், கட்டிளமைப் பருவமும் அயடின் குறைபாட்டால் இலகுவில் பாதிக்கப் படுவார்கள். இப்பருவங்களில் ஏற்படும் அயடின் குறைபாட்டு அறிகுறிகள்

பின்வருமாறு:

பிள்ளைப் பருவம்	கர்ப்பிணிப் பருவம்	கட்டிளமைப் பருவம்
<ul style="list-style-type: none"> <li>வளர்ச்சி மெதுவாக நிகழல்</li> <li>உயரம் குறைதல்</li> <li>உள வளர்ச்சி குன்றிய நிலை</li> <li>சோர்வு</li> <li>இந்நோய் நிலையை குள்ளமாதல் என அழைப்பர்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>நிறை குறைந்த குழந்தை பிறத்தல்</li> <li>உள வளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை பிறத்தல்</li> <li>மந்த புத்தியுள்ள குழந்தை பிறத்தல்</li> <li>பிறப்பில் குறைபாடுடைய குழந்தை பிறத்தல்</li> <li>கரு கலைதல்</li> <li>குழந்தை இறந்து பிறத்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>செயற்திறன் குன்றுதல்</li> <li>சிந்திக்கும் ஆற்றல் குறைதல்</li> <li>மெதுவாக நடமாடல்</li> <li>நித்திரை மயக்கம்</li> <li>தோல் உலர்தலும் சுருக்கமும்</li> <li>மலச்சிக்கல்</li> <li>தலைமயிர் தடித்தல்</li> </ul> <p>இந்நோய் நிலைமை மிக்ஸேரடீமா (Myxedema) ஆகும்.</p>



உரு 9.1 அயடின் குறைபாட்டுடன் காணப்படும் குழந்தை



உரு 9.2 கண்டக்கழலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளை



உரு 9.3 கண்டக்கழலை நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்

வளர்ந்தோர், பிள்ளைப் பருவத்தினரில் ஏற்படும் அயடின் குறைபாட்டை அயடின் குறைநிரப்பு மூலம் சீர் செய்யலாம். எனினும் கர்ப்பிணிப் பருவத்தில் ஏற்படும் நிலைமையை அயடின் குறைநிரப்பு மூலம் பழைய நிலைக்கு மாற்ற முடியாது. அவ்வாறே புதிதாகப் பிறந்த பிள்ளையின் அயடின் குறைபாட்டை மூன்று மாதங்களுள் தீர்க்காவிடின் மூளைக்கு நிரந்தர பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

#### • கல்சியம், பொஸ்பரஸ் குறைபாடு

கல்சியமானது உடலின் என்பு, பல் என்பவற்றின் சிறந்த வளர்ச்சிக்காக தொழிற்படும் கனியுப்பாகும். என்பு, பல் என்பவற்றின் சிறந்த நிலைப்பாட்டிற்கு கல்சியத்திற்கு மேலதிகமாக பொஸ்பரஸ், மக்னீசியம், விற்றமின் D என்பனவும் தொழிற்படுகின்றன. இப் போசணைக் குறைபாடுகள் பிள்ளைப் பருவத்தைப் போன்றே வளர்ந்தோர் பருவம், வயோதிபப் பருவம் என்பவற்றிலும் ஏற்படும்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சியக் குறைபாட்டு நோய் என்பு விகாரமடைதல் (ரிக்கட்ஸ்) எனப்படும். இதன் அறிகுறிகள்



உரு 9.4 ரிக்கட்ஸ் நோயினால் கால்களில் ஏற்படும் பாதிப்பு

- நடத்தல் தாமதமாதல்
- பல் முளைத்தலில் தாமதம்
- கால்கள் வளைதல்
- முட்டும் முழங்கால்கள்
- மணிக்கட்டு, கணுக்கால் போன்ற மூட்டுக்கள் வீக்கமும் விலாஎன்பு சீராக வளர்ச்சியடையாமை.

விஷேடமாக பெண்களுக்கு முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் உடல் தேவைக்கேற்ப கல்சியம் உடலுக்குக் கிடைக்காமையால் வளர்ந்ததும் 'என்பு நலிவு' எனப்படும் ஒஸ்டியோமலேசியா எனும் குறைபாடு ஏற்படலாம். இக் குறைபாடு ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

- பிள்ளைப் பேறுகளுக்கிடையிலான இடைவெளி குறைதல்
- (உரிய அளவிலும்) அதிக காலம் தாய்ப்பாலூட்டல்
- நீண்ட காலம் நோய்வாய்ப்பட்டு படுக்கையில் இருக்க நேர்தல்
- உடற் பயிற்சியின்மை

இந்நோய் நிலைமையின் அறிகுறிகள்

- என்பு பலவீனமடைதலும் மென்மையடைதலும்
- நடமாடுவதில் சிரமம்
- நாரி, முழங்காலில் நோய் ஏற்படல்

வயோதிபப் பருவத்தில் ஏற்படும் கல்சியக் குறைபாடு காரணமாக ஏற்படும் நிலை என்பு பலவீனமடைதலாகிய ஒஸ்டியோபொரோஸிஸ் எனப்படும். இந்நிலைமையில் என்புகள் வெடிப்பிற்கும், முறிதலுக்கும் உள்ளாகும். என்புகளின் அடர்த்தியும் குறைவடையும். மாதவிடாய் நின்றலின் பின் ஏற்படும் மாதவிடாய்ச் சமநிலையின்மையும் இந்நோய் நிலைமை ஏற்படக் காரணமாய் அமையலாம். மேலும் முள்ளந்தண்டிலும் இடுப்பெலும்பிலும் முறிவு அல்லது வெடிப்பு ஏற்படலாம்.

#### • விற்றமின் A குறைபாடு

பார்வை தொடர்பில் விற்றமின் A குறைபாடு இரு விதங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. அவையாவன இரவு நேர தெளிவற்ற பார்வையும் குருட்டு நிலை ஏற்பட காரணமாகும். இது தவிர தோலின் ஆரோக்கியம் பேணல், உடல் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கம், என்பு விருத்தி என்பவற்றிற்கு விற்றமின் A தொடர்ச்சியாகவும் பங்காற்றுகிறது.

#### மாலைக்கண்

இரவு நேரங்களில் தெளிவான பார்வை காணப்படாமையை இந்நோய் வெளிக்காட்டும். ஒளியின் பல்வேறு செறிவுகளுக்கு கண்ணை இசைவுபடுத்த முடியாமையால் தெளிவான பார்வை ஏற்படாமையே இந்நிலைமைக்குக் காரணமாகும்.



உரு 9.5 பீட்டோவின் புள்ளி

நீண்ட கால விற்றமின் A குறைபாடு காரணமாகக் குருட்டு நிலை ஏற்படும். இங்கு நோய் நிலைமை வளர்ச்சி யடையும் முறை கீழே காட்டப்பட்டுள்ளது.

1. கண்ணீர் சுரப்பிகளின் தொழிற்பாடு குறைதல்
2. கண் உலர்த்தல்
3. பீற்றோவின் புள்ளிகள் தோன்றல்
4. கண் சிவத்தலும் அழற்சியும்
5. கண்ணில் புண் ஏற்படுவதால் கண்வில்லை பாதிக்கப் படல்.



• **விற்றமின் B குறைபாடு**

விற்றமின் வகை	நோய் அறிகுறி
	பெரிபெரிநோய்
B <sub>1</sub> தயமின்	இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், உண்டி விருப்பின்மை சமிபாட்டுக் குறைபாடும் மலச்சிக்கலும் தசைகள் மென்மையடைதல் நரம்பு நோய்கள் பாதங்கள் பலவீனமடைதலும் உணர்ச்சியற்ற நிலையும்.
B <sub>2</sub> ரைபோபிளேவின்	வெளிச்சத்திற்கு குறைந்த உணர்வு காட்டல், பார்வை தெளிவின்மை, கண் எரிவு, கண் சொறிதல், உதடுகள் சிவப்படைந்து வெடிப்புகள் ஏற்படல் கடைவாய விதல்.

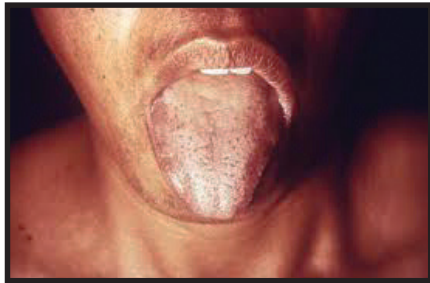


இழையங்கள் தேய்வடைதல்



பாதங்களின் பலவீன நிலை

உரு 9.6 விற்றமின் B<sub>1</sub> (தயமின்) குறைபாட்டினால் ஏற்படும் பாதிப்பு



கடைவாயில் வெடிப்புடன் உதடுகளில் மினுமினுப்பான வெள்ளைப் புள்ளிகள் ஏற்படல்

உரு 9.7 விற்றமின் B<sub>2</sub> ரைபோபிளேவின் பற்றாக்குறை

விற்றமின் வகை	நோய் அறிகுறி
	பெலகரா நோய்
B <sub>3</sub> நயசின்	உண்டி விருப்பின்மையும் உளக் குழப்ப நிலையும் தோலில் புண்கள், வயிற்றோட்டம்
B <sub>6</sub> பிரிடொக்சின்	பிறபொருளெதிரி உற்பத்தி குறைதல் தோலில் புண்கள் ஏற்படல் குருதிச் சோகை நரம்பு தொடர்பான நோய்கள்
B <sub>9</sub> போலிக் அமிலம்	முதிர் மூலவுருவின் நரம்புக் குழாயில் சிக்கல்கள் நிறை குறைதல் உண்டி விருப்பின்மை குருதிச் சோகை
B <sub>12</sub> சயனோகாபாலமின்	செங்குருதிச் சிறு துணிக்கைகளை உற்பத்தி செய்ய முடியாத நிலை நரம்பு நோய்கள் சோம்பல் தன்மை



உரு 9.8 வாய்ப்புண் அழற்சி  
B<sub>2</sub> நயசின் குறைபாடு



உரு 9.9 தோலில் ஏற்படும் பாதிப்பு  
B<sub>6</sub> பிரிடொக்சின் குறைபாடு

### • விட்டமின் C (அசுக்கோபிக்கமிலம்) குறைபாடு

விட்டமின் C குறைபாட்டினால் ஸ்கேவி நோய் ஏற்படும். இதன் நோயறிகுறிகள் பின்வருமாறு.

- உடலின் நிர்ப்பீடனத் தன்மை குறைதல்
- புண்கள் ஆறுவதில் தாமதம்
- முரசில் பல்வேர்களில் இருந்து குருதி வடிதல்
- கால்களில் நோ
- புண்கள் ஏற்படல்
- பல் விழுதல்

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குறைபாடுகளின் போது

- உரிய அளவில் உடல் நிறை அதிகரிக்காமை
- உடல் வெளிறுதல்
- உண்டி விருப்பின்மை

போன்ற அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படும்.

- **விட்டமின் D (கோலிகல்சிபெரோல்) குறைபாடு**

என்பு விருத்திக்காக கல்சியம், பொஸ்பரஸ் என்பவற்றோடு விற்றமின் D யும் தொழிற்படுகிறது. என்பு விகாரமடைதல் (ரிக்கட்ஸ்) ஏற்படுத்துவதில் விற்றமின் D செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. கல்சியம், பொஸ்பரஸ் அகத்துறிஞ்சலுக்கு விற்றமின் D உதவும்.

- **விட்டமின் E (தெகாபெரோல்) குறைபாடு**

குறைப் பிரசவ குழந்தைகளில் குருதிச் சோகை ஏற்பட இவ்விற்றமின் குறைபாடு காரணமாகும். குறைபாடு அதிகளவில் காணப்படும் போது வயிற்றுத் தசைகளில் நோ காணப்படும்.

- **விட்டமின் K (நப்தகுவினோன்) குறைபாடு**

கொழுப்பினதும் கொழுப்பில் கரையும் விற்றமின்களினதும் அகத்துறிஞ்சலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் தவிர்ந்த ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் விற்றமின் K குறைபாடு வளர்ந்தோரில் பரவலாகக் காணப்படமாட்டாது. இங்கு குடலுக்குள் பித்தச்சாறு குறைந்த அளவில் பாயும் போது விற்றமின் K அகத்துறிஞ்சல் பாதிக்கப்படும். இதன் விளைவாக விற்றமின் K குறைபாட்டு அறிகுறிகள் வெளிக்காட்டப்படலாம். இங்கு பிரதானமாகக் காட்டப்படும் அறிகுறிகளாவன.

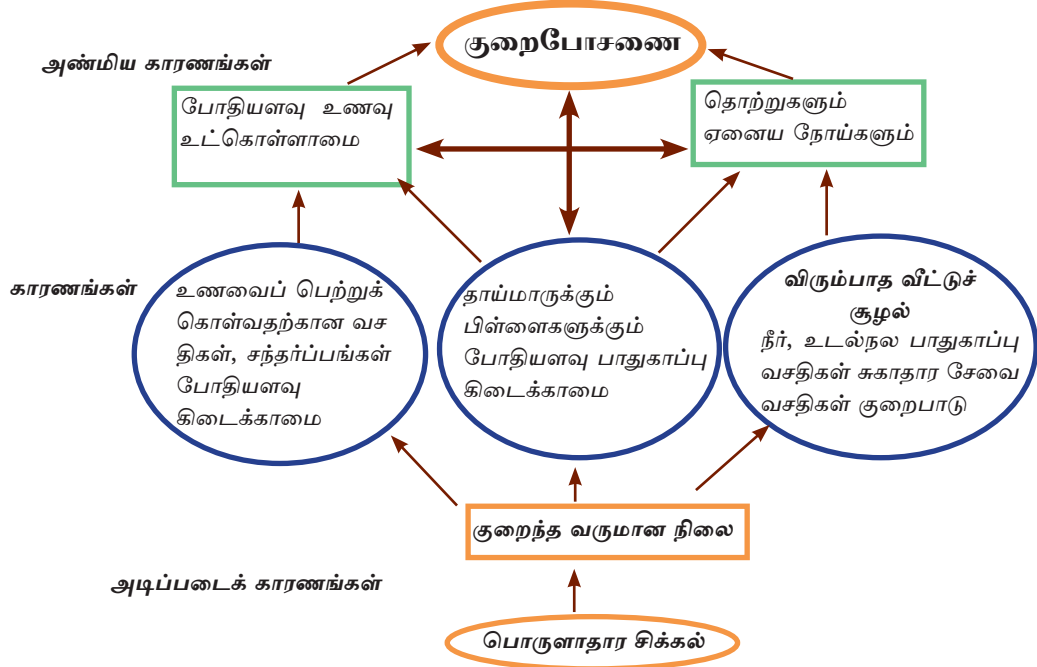
- குருதி உறைதல் தாமதமடைதல்
- புதிதாகப் பிறந்த சில குழந்தைகளில் குருதிப் பெருக்கு ஏற்படலாம்.

விட்டமின் K குறைபாடு காரணமாக,

குருதி உறைதலுக்கு முக்கிய காரணியான புரோத்துரோம்பின் குறைவடைவதால் திடீர் விபத்துகளின் போது குருதி உறைதல் செயற்பாடு தாமதமடையும்.

தற்போது நாம்,

இலங்கையில் போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளில் கவனம் செலுத்துவோம்.



குறைபோசணையில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணங்கள்  
(UNICEF)

## இலங்கையின் போசணைக் குறைபாடு தொடர்பான புதிய தகவல்களை நீங்கள் அறிவீர்களா?

- இலங்கையில் உயிருடன் பிறக்கும் குழந்தைகளில் 20 % மானவை நிறை குறைந்த குழந்தைகளாகும்.
- ஐந்து வயதிலும் குறைந்த பிள்ளைகளில் 14 % ஆனோர் உக்கிர குறை போசணையால் பாதிக்கப்பட்டோர் ஆவர்.
- புள்ளி விபரங்களின் அடிப்படையில் நோக்கும் போது 6 - 11 மாதங்களுக்கிடையேயான குழந்தைகளில் 58 % ஆனோர் குருதிச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டோராவர்.

## பொழிப்பு

போசணைக் குறைபாடு என்பது போசணைப் பதார்த்தங்களில் ஒன்று அல்லது பல நீண்ட காலமாக உடலுக்குக் கிடைக்காமையால் உடலினுள் ஏற்படும் குறைப்பாட்டு நிலையாகும்.

மக்களில் குறைபோசணை இரண்டு முறைகளில் காணப்படுகின்றன.

- குறுகிய கால குறை போசணைக் குறைபாடு
- தீவிர குறை போசணைக் குறைபாடு

நுண் போசணைகளான கனியுப்புக்கள், விற்றமின்கள் உடலுக்குக் கிடைக்காமையால் பல்வேறு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றி குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

போசணைக் குறைபாடுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளை அறிந்து அவற்றைத் தடுப்பதற்கு வழிமுறைகள் பற்றி அறிவதன் மூலம் போசணைக் குறைபாடுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

## கணிப்பீடு

1. போசணைக் குறைபாடு என்பதால் நீர் விளங்கிக் கொள்வது யாது?
2. இலங்கையில் காணப்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களைப் பெயரிடுக.
3. மக்களிடையே காணப்படக்கூடிய குறைபோசணை நிலைமைகள் யாவை?
4. பல்வேறு வயது மட்டத்தினரிடையே ஏற்படும் கல்சியம், பொஸ்பரஸ் குறைபாடுகளை விளக்குக.
5. அயடின் குறைபாடு பிள்ளைப் பருவத்தினரிலும் கர்ப்பிணிகளிலும் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களைக் கலந்துரையாடுக.