জাতীয় ভিটামিন - এ সপ্তাহ ১৯৯৮

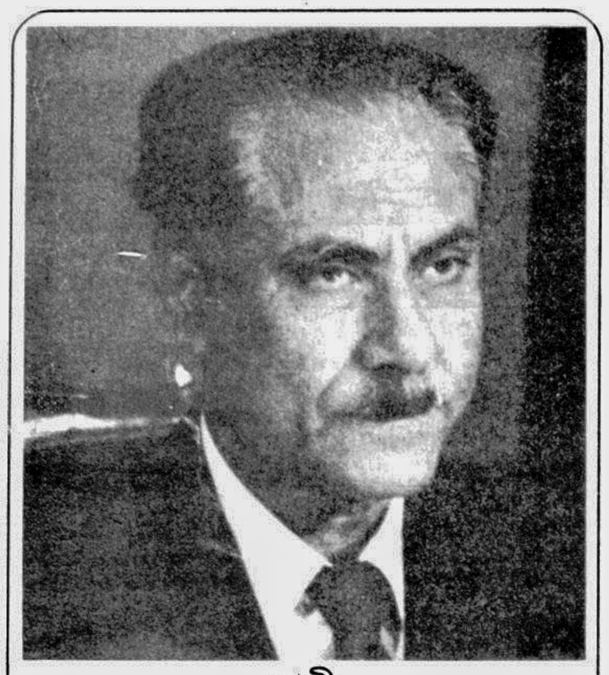
আগামী ৭ই জুন থেকে ১৬ই জুন '৯৮

জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর,

ভিটামিন -এ রাতকানা প্রতিরোধ করে এবং শিশু রোগ ও শিশু মৃত্যুর হার কমায়

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

The Daily Star | Special Supplement | বিশেষ ক্রোড়পত্র | অঙ্গ সজ্জা ও পরিকল্পনায় ঃ আর্ট মিউজিয়াম



বাণী

ভিটামিন 'এ' অভাবজনিত সমস্যার ব্যাপকতা অনুধাবন করে তৃতীয় বারের মত জাতীয় ভিটামিন 'এ' সপ্তাহ পালনের উদ্যোগকে আমি স্বাগত জানাই।

সারা দেশে ১ থকে ৫ বছরের প্রত্যেক শিশুকে একটি করে উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানোর কার্যক্রমে সবার সহযোগিতা একান্তভাবে কাম্য। এ সময়ে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ কার্যক্রম বাস্তবায়নের প্রয়াসে ব্যাপক গণসচেতনতা সৃষ্টির উদ্যোগও প্রশংসনীয়। সবার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণ নিশ্চিত করার মাধ্যমে গলগন্ডসহ আয়োডিন ঘাটতিজনিত বিভিন্ন সমস্যা প্রতিরোধ করা সম্ভব। এসব কর্মসূচীতে জনগণ সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করবেন বলে আমি আশা করি।

আমি জাতীয় ভিটামিন 'এ' সপ্তাহের সার্বিক সাফল্য কামনা করি।

বিচারপতি সাহাবুদ্দীন আহমদ
রাষ্ট্রপতি
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ

Role of Vitamin A in Reducing Child Mortality

Dr. Shamim Ahmed
Clinical Nutritionist, IPHN

Infants and children with severe Protein Energy malnutrition (PEM) or infections such as measles and diarrhoea have an increased risk of Vitamin A deficiency. Improvement of Vitamin A Status in children helps re-establish body reserves drained by chronic or repeated infectious diseases, protecting the high risk child against Vitamin A deficiency and also against the severity of subsequent infections. Highrisk children with subclinical VAD are also protected.

Recent scientific evidences suggest that in population where Vitamin A deficiency is endemic like Bangladesh a 23-34% reduction in child mortality is expected when Vitamin A status is restored to normal values with Vitamin A supplementation.
Likewise improvement of vitamin A level is expected to reduce the chance of infectious disease progressing to their severe forms. Moreover, Vitamin A supplementation appears to reduce the duration, severity and complications of major killer diseases of the under five e.g. Diarrhoea and measles.

Adequate Vitamin A status plays an important role in preventing nutritional blindness and in reducing children morbidity and mortality, particulary from measles and diarrhoea and therefore contributes significantly towards improvement of child health and survival.

The International Vitamin A Consultative Group (IVACG), the apex body on Vitamin A strongly recommends Vitamin A supplimentation to children suffering from Diarrhoea and Measles with an additional dose of Vitamin A in addition to the routine regime. IVACG advocates for the inclusion of Vitamin A in all child survival programmes.
It is therefore, important to improve Vitamin A nutritional status in children in many different ways. These include exclusive Breastfeeding for the first five months of life and sustained breastfeeding upto two years of age, High dose vitamin A Supplementation, Food fortification, Dietary Diversification and horticulture interventions, Immunisation, and oral rehydration therapy etc.

The Government fully recognizes the protective role of Vitamin A and as a newer strategy have decided to provide chlidren suffering from Diarrhoea and Measles with an additional dose of highpotency Vitamin A capsule (200,000 i.u) in addition to the routine regimen, provided such children did not receive High dose vitamin A Supplementation during the last four weeks. The Institute of Public Health Nutrition have successfully completed advocacy meeting in all the sixty four districts of the country towards this end. It is expected that implementation of the national programme will significantly contribute towards reduction of child mortality in our country.

বাণী

ভিটামিন-'এ' ঘাটতি বাংলাদেশের একটি প্রধান জনস্বাস্থ্য সমস্যা, যার অভাবে রাতকানা, অন্ধত্ব, এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। এ পটভূমিতে দেশে তৃতীয় বারের মত জাতীয় ভিটামিন-'এ' সপ্তাহ উদ্‌যাপন অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ।

এ সপ্তাহে প্রায় ১ কোটি ৭৫ লক্ষ শিশুকে টিকাদান কেন্দ্রে এনে উচ্চক্ষমতাসম্পন্ন ভিটামিন-'এ' ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে এবং "আয়োডিন ঘাটতিজনিত রোগ প্রতিরোধ আইনের" কার্যকর প্রয়োগের লক্ষ্যে সংশ্লিষ্ট সকলকে অবহিত করা হবে বলে আমি জানতে পেরেছি।

"ভিটামিন-'এ' শুধু অপুষ্টিজনিত অন্ধত্বই প্রতিরোধ করেনা, শিশুরোগ ও শিশুমৃত্যুর হার কমায়" জাতীয় ভিটামিন-'এ' সপ্তাহের এ প্রতিপাদ্য দেশের সকল মানুষের মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে। আমি ২০০০ সালের মধ্যে দেশ থেকে ভিটামিন-'এ' এবং আয়োডিন ঘাটতি জনিত স্বাস্থ্য সমস্যা নির্মূলের লক্ষ্যে এ সপ্তাহে গৃহীত সকল কার্যক্রমে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করার জন্য দেশবাসীর প্রতি উদাত্ত আহ্বান জানাই।

আমি জাতীয় ভিটামিন-'এ' সপ্তাহ (০৭-১৬ জুন) '৯৮ -এর সার্বিক সাফল্য কামনা করি।

জয় বাংলা, জয় বঙ্গবন্ধু
বাংলাদেশ চিরজীবী হোক

শেখ হাসিনা
প্রধানমন্ত্রী
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

আয়োডিন অভাবজনিত সমস্যা নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম

নুরুদ্দিন চৌধুরী
সহকারী বায়োকেমিষ্ট, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

আয়োডিন অভাবজনিত সমস্যা বাংলাদেশের একটি প্রধান অপুষ্টিজনিত স্বাস্থ্য সমস্যা এবং ইহা জনস্বাস্থ্য সমস্যা হিসাবে চিহ্নিত হয়ে আছে দীর্ঘদিন যাবৎ। জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠানের ১৯৮১-৮২ সালের এক জরীপে দেখা যায় যে বাংলাদেশের গলগন্ডের প্রাদুর্ভাব ১০.৫১%। এর পর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এক জরীপে (১৯৯৩) দেখা যায় বাংলাদেশের শতকরা ৬৮.৯ ভাগ মানুষের মধ্যে আয়োডিনের অভাব রয়েছে (প্রসাব নমুনা পরীক্ষা অনুযায়ী), শতকরা ৪৭.১ ভাগ মানুষ গলগন্ডে আক্রান্ত এবং শতকরা ০.৫ ভাগ মানুষের মধ্যে রয়েছে মারাত্মক স্নায়ুর ত্রুটিজনিত সমস্যা। এই জরিপে বোঝা যায় আয়োড়িন অভাবজনিত সমস্যা বাংলাদেশের সর্বত্র প্রকট এবং আমরা সবাই আয়োডিন ঘাটতি ঝুঁকির সম্মুখীন।
আয়োডিন একটি খনিজ পদার্থ যাহা খাদ্যের একটি পুষ্টি উপাদান। ইহার প্রধান উৎস মাটি এবং পানি। কিন্তু প্রচুর বৃষ্টিপাত, ঘন ঘন বন্যা একই জমিতে বারে বারে ফসল উৎপাদন, বিশৃঙ্খলভাবে সার ব্যবহার এবং দ্রুত বন উজাড়ের ফলে মাটির আয়োডিন দ্রুত ক্ষয় হয়ে যাচ্ছে। যার ফলে আমরা এখানকার উৎপাদিত কোন খাদ্যের মাধ্যমেই আমাদের প্রয়োজনীয় আয়োডিন পাচ্ছিনা। যদিও একজন প্রাপ্ত বয়স্ক মানুষের দৈনিক আয়োডিনের প্রয়োজন মাত্র ১৫০ মাইকোক্রাগ্রাম।
আমাদের গলার সামনের দিকে প্রজাপতির মত দেখতে একটি গ্লান্ড আছে যাহা আয়োডিন দ্বারা থায়রয়েড হরমোন তৈরী করে। থায়রয়েড হরমোন আমাদের দেহে গুরুত্বপূর্ণ বিপাক কার্যে অংশগ্রহন করে। কোষ বিভাজন, মস্তিষ্ক এবং স্নায়ু তন্ত্রের স্বাভাবিক বিকাশ ও তা কার্যকর রাখা এবং শরীরের তাপ ও শক্তি রক্ষার জন্য থায়রয়েড হরমোন অতি আবশ্যক।
আয়োডিনের অভাবে যখন মানবদেহে যথেষ্ট পরিমাণ থায়রয়েড হরমোন উৎপাদন হতে পারে না তখন আমরা বিভিন্ন রকম অসুস্থ্যতায় ভুগি যাহাকে এক কথায় বলা হয় আয়োডিন অভাবজনিত সমস্যা। আয়োডিনের অভাবে যে সমস্ত স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা যায় সেগুলি হচ্ছে- গর্ভপাত, মৃত এবং বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম দেয়া, মানসিক প্রতিবন্ধকতা, গলগন্ড, বোবা ও কালা, ট্যারা চোখ, বামনত্ব, হাবা গোবা ইত্যাদি। একটি দেশের উন্নয়ন নির্ভর করে সেই দেশের জনগণের সঠিক মেধা শক্তি এবং কর্মদক্ষতার উপর। সুস্থ্য সবল ও মেধাবী জাতী তৈরী করতে পারে একটি সমৃদ্ধ দেশ। আয়োডিনের অভাবে বাংলাদেশের জনগণের এক বিপুল অংশ শারিরীক ও মানসিক ভাবে উৎপাদন ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখতে অসমর্থ। আয়োডিন অভাব জনিত সমস্যা নিয়ন্ত্রণে বাংলাদেশ সরকার প্রতিশ্রুতিবদ্ধ। এ জন্য সরকার দেশে চালু করেছে সার্বজনীন আয়োডিনযুক্ত লবণ কার্যক্রম, এই কার্যক্রমের আওতায় সরকার বাংলাদেশের মোট ২৬৭টি লবণ শোধনাগারের প্রত্যেকটিকে ১টি করে এস,আই, পি (লবণে আয়োডিন মিশানোর যন্ত্র) এবং প্রয়োজনীয় আয়োডিন বিনামূল্যে সরবরাহ করছে এবং এই প্রতিষ্ঠানগুলি এখন আয়োডিনযুক্ত লবণ উৎপাদন করছে। এ ব্যাপারে ইউনিসেফ আর্থিক এবং কারিগরি সাহায্য দিচ্ছে।
আমাদের দেশে মোট লবণের চাহিদা হচ্ছে এই অর্থ বৎসরে (১৯৯৭-৯৮) আট লক্ষ মেট্রিকটনের কিছু বেশী। সুখের বিষয় এই বৎসর আমরা লবন উৎপাদনের লক্ষ্যমাত্রা পূর্ণ করতে পেরেছি।
আয়োডিনযুক্ত লবণ কার্যক্রম, সুচারু রুপে সম্পাদনের নিমিত্তে এবং সবার জন্য আয়োডিনযুক্ত লবণের প্রাপ্যতা নিশ্চিত করার লক্ষ্যে সরকার দেশে আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ প্রতিরোধ আইন '৮৯ শীর্ষক একটি আইন সংসদের মাধ্যমে প্রণয়ন করেছেন এবং ইহা ৩১শে জানুয়ারী ১৯৯৫ সাল হতে বলবৎ করা হয়েছে। এই আইন এবং এর অধীনে প্রণীত বিধি মোতাবেক আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যতীত অন্য কোন ভোজ্য লবণ উৎপাদন, বাজারজাতকরণ, এবং খুচরা বিক্রয় নিষিদ্ধ। কোন ব্যক্তি এই আইনের কোন বিধান লঙ্ঘন করিলে তিনি অনধিক ৩ (তিন) বছরের কারাদন্ড অথবা অনধিক ৫০০০/- (পাঁচহাজার টাকা) বা উভয় প্রকার দন্ডে দন্ডিত হবেন।
আয়োডিনযুক্ত লবণের মান নিয়ন্ত্রণ করা খুবই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। লবণের মান ঠিক রাখতে না পারলে এই কার্যক্রমের উদ্দেশ্য কোনদিনই পূর্ণ হবে না।
বিভিন্ন পর্যায়ে আয়োডিনযুক্ত লবণ পরীক্ষা করার পরিকল্পনা তৈরী করা হয়েছে এবং এই কর্মসূচীর আওতায় দেশে উৎপাদিত লবণ বিভিন্ন পর্যায়ে নিয়মিত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখা হচ্ছে।
বাড়ীতেও আমরা সহজে লবণ পরীক্ষা করে দেখতে পারি। এক চিমটি আয়োডিনযুক্ত লবণের সাথে ২/৩ ফোটা ভাতের মার মিশিয়ে। উহাতে ২/৩ ফোটা লেবুর রস দিলে লবণের রং বেগুনী ধারণ করবে। আয়োডিন যত বেশী থাকবে রং তত বেশী হবে। যদি লবণের রং পরিবর্তন না হয় তবে বুঝা যাবে উহাতে আয়োডিন নাই।

* এই ধরনের পরীক্ষা যে ব্রান্ডের লবণে আয়োডিন নাই বলিয়া প্রমানিত হবে তাহা বর্জন করুন।
* প্রতিদিন আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণ করুন এবং দৈহিক ও মানসিক ভাবে সুস্থ্য থাকুন।
* আয়োডিনযুক্ত লবণ নিজে খান এবং অন্যকে খাবার জন্য উদ্বুদ্ধ করুন।
* আয়োডিনযুক্ত লবণ সূর্যের আলো থেকে দূরে রাখুন এবং লবণের প্যাকেট খোলা রাখবেন না। এতে আয়োডিন নষ্ট হয়ে যায়।

বাণী

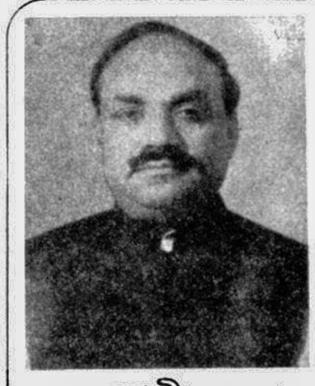
ভিটামিন-এ শিশুকে রাতকানা ও অপুষ্টিজনিত অন্ধত্ব থেকে রক্ষা করে। সেই সাথে শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং শিশু মৃত্যুর হারও উল্লেখযোগ্য ভাবে কমিয়ে আনে। এই পটভূমিতে আগামী ৭ই জুন হতে ১৬ই জুন '৯৮ পর্যন্ত সারা দেশব্যাপী জাতীয় ভিটামিন - এ সপ্তাহ পালিত হচ্ছে।

এ সপ্তাহে সার্বজনীন আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহারের মাধ্যমে আয়োডিনের অভাব জনিত সমস্যা প্রতিরোধের ব্যাপারে আমাদের যে জাতীয় নীতিমালা রয়েছে সে ব্যাপারেও জনগণকে অবহিত করা হবে। এই নীতিমালা কার্যকরভাবে প্রয়োগের মাধ্যমে সমস্ত ভোজ্য লবণ আয়োডিনযুক্তকরণ নিশ্চিত করা সম্ভব।

আসন্ন জাতীয় ভিটামিন-এ সপ্তাহ '৯৮ এর মর্মবাণী ঘরে ঘরে পৌছে দেয়ার মাধ্যমেই এ সপ্তাহ পালনের উদ্দেশ্য সফল হতে পারে। এ লক্ষ্যে সমাজের সকলকে এগিয়ে আসতে হবে। এ ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা কর্মীরা অগ্রণী ভূমিকা পালন করতে পারে।

জাতীয় ভিটামিন- এ সপ্তাহ সার্থক হোক আমি আন্তরিক ভাবে এ কামনা করি।

সালাহ্ উদ্দিন ইউসুফ
মন্ত্রী
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



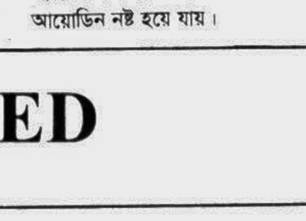
বাণী

২০০০ সালের মধ্যে ভিটামিন-এ অভাবজনিত সমস্যা নির্মূল করার জাতীয় অঙ্গীকারের প্রেক্ষিতেই আগামী ৭ই জুন হতে ১৬ই জুন পর্যন্ত পালিত হচ্ছে জাতীয় ভিটামিন-এ সপ্তাহ '৯৮।

ভিটামিন-এ শুধু যে শিশুদের অন্ধত্বের মত ভয়াবহ রোগ থেকেই রক্ষা করে তা নয়, সাম্প্রতিক কালে বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে যে, ভিটামিন-এ শিশুদের হাম, ডায়রিয়া ইত্যাদি বিভিন্ন সংক্রামক রোগের জটিলতা কমিয়ে শিশু-মৃত্যুর হার হ্রাস করে। আয়োডিন গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভপাতসহ গর্ভকালীন অন্যান্য জটিলতা প্রতিরোধ করে নিরাপদ মাতৃত্ব নিশ্চিত করে। এই লক্ষ্যেই আসন্ন ভিটামিন-এ সপ্তাহে আয়োডিনের অভাবজনিত সমস্যার প্রতিরোধ-কল্পে বলবৎ "আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ প্রতিরোধ আইনের" গুরুত্ব সম্পর্কে আরও ব্যাপক গণসচেতনতা সৃষ্টির প্রচেষ্টা চালানো হবে। এ সপ্তাহটির সফল বাস্তবায়নে প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যায় নিয়োজিত সকলকে প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিয়ে যথাযথ ভূমিকা পালন করার ব্যাপারে সচেষ্ট হতে হবে।

"জাতীয় ভিটামিন-এ সপ্তাহ '৯৮ জাতির স্বাস্থ্য উন্নয়নে বিশেষ অবদান রাখবে এই প্রত্যাশা করি।

অধ্যাপক ডাঃ এম, আমানউল্লাহ
প্রতিমন্ত্রী
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



বাণী

আগামী ৭ই জুন হতে ১৬ই জুন '৯৮ পর্যন্ত তৃতীয় বারের মত সারা দেশ ব্যাপী জাতীয় ভিটামিন -এ সপ্তাহ পালিত হচ্ছে। ভিটামিন -এ ক্যাপসুল খাওয়ানোর উচ্চহার বজায় রাখা, ২০০০ সালের মধ্যে ভিটামিন -এ অভাবজনিত সমস্যা নির্মূল করা এবং শিশু মৃত্যুর হার হ্রাস করার লক্ষ্যেই এ সপ্তাহ উদ্‌যাপিত হচ্ছে।

ভিটামিন-এ অভাবজনিত সমস্যা একটি প্রধান জনস্বাস্থ্য সমস্যা। ভিটামিন-এ'র অভাবে প্রতি বছর হাজার হাজার শিশু রাতকানায় আক্রান্ত হচ্ছে ও অন্ধ হয়ে যাচ্ছে এবং এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হচ্ছে। ভিটামিন-এ'র অভাবজনিত অন্ধত্ব প্রতিরোধে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অধিনস্থ জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানোর কর্মসূচী সফলতার সাথে বাস্তবায়ন করে আসছে। এই কর্মসূচীর আওতায় এ সপ্তাহে ১-৫ বছরের সকল শিশুকে টিকাদান কেন্দ্রে এনে একটি করে উচ্চক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ানো হবে। এ সপ্তাহে আয়োডিনের অভাবজনিত রোগ প্রতিরোধ আইন বাস্তবায়নে নীতি নির্ধারক, ব্যবস্থাপক সর্বোপরি জনসাধারণের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন করা হবে। এই বিশাল কর্মসূচীর সফল বাস্তবায়নের বিভিন্ন পর্যায়ে ব্যাপক তথ্য প্রচারের মাধ্যমে জনগণকে উদ্বুদ্ধ করা প্রয়োজন। এ ক্ষেত্রে স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়ের অধীনে নিয়োজিত সকল কর্মকর্তা, কর্মচারী সর্বোপরি তৃণমূল পর্যায়ের মাঠকর্মীদের প্রয়োজনীয় উদ্যোগ নিয়ে বলিষ্ঠ ভূমিকা পালন করতে হবে। এ ব্যাপারে আমি সংশ্লিষ্ট সকলের সক্রিয় অংশ গ্রহণের প্রত্যাশা রাখি।

আমি জাতীয় ভিটামিন-এ সপ্তাহের সর্বাঙ্গীন সাফল্য কামনা করি।

মোহাম্মদ আলী
সচিব
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার

৭-১৬ই জুন এই দুই দিনে নিকটস্থ কেন্দ্র থেকে ১-৫ বৎসরের শিশুকে একটি করে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল খাওয়ান।

COURTESY : **SIEMENS BANGLADESH LIMITED**