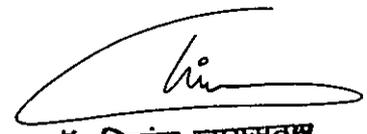


परिशिष्ट-"अ"

क्र.	विवरण	नुकसान	इनके कारण मानव शरीर में होने वाली बीमारियाँ
1	आयोडीन मुक्त नमक	<p>गर्भवती महिलाओं में</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. कमजोरी एवं चक्कर आना। 2. शरीर में सूजन। 3. गर्भपात। 4. ऊर्जा में कमी। 5. सुस्ती। 6. बालों का झड़ना आदि। <p>गर्भस्थ शिशु में</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. अविकसित गर्भस्थ शिशु। 2. गर्भस्थ शिशु का आई.क्यू कम होना। <p>शिशुओं में</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ऊर्जा में कमी। 2. जल्दी थकावट और उत्पादकता में कमी। 3. कक्षा में साधारण या पिछड़ा हुआ। 4. आई.क्यू स्तर का कम होना। 5. पाचन तंत्र के कार्य में कमी। 6. आलसी होना आदि। <p>किशोर में</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ऊर्जा में कमी। 2. जल्दी थकावट और उत्पादकता में कमी। 3. कक्षा में साधारण या पिछड़ा हुआ। 4. देर से व्यस्कता आना। 5. घाव का जल्दी न भरना। 6. आलसी होना आदि। <p>व्यस्क में</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ऊर्जा में कमी। 2. जल्दी थकावट और उत्पादकता में कमी। 3. आई.क्यू स्तर का कम होना। 4. पाचन तंत्र के कार्य में कमी। 5. घाव का जल्दी न भरना। 6. आलसी होना आदि। 	<ol style="list-style-type: none"> 1. गर्भ का न ठहरना। 2. गर्भपात। 3. शिशु मृत्यु। 4. गर्भ में शिशु के मस्तिष्क अविकसित होना 5. क्रेटेनिज्म 6. मंद बुद्धि। 7. भैंगापन। 8. गूंगा/बहरापन। 9. बौनापन। 10. घेंघा (गलगंड/ग्यॉटर) 11. प्रतिरोधक क्षमता में कमी। 12. हाईपोथाईराईडिज्म। 13. स्पास्टिसिटी। 14. मानसिक विकलांगता। 15. मॉसपेशियों में जकड़न।
2	शराब का सेवन	<ol style="list-style-type: none"> 1. उच्च रक्तचाप। 2. मानसिक असंतुलन। 3. अनिद्रा एवं आक्रमकता। 4. त्वचा के रंग में बदलाव। 5. चिड़चिड़ापन एवं कंपकंपी। 6. निर्णय क्षमता में कमी। 7. नशे की लत। 8. दिल की धड़कन में अनियमिता। 9. उल्टी, घबराहट एवं चक्कर आना। 10. दुर्घटना की संभावना अधिक होना आदि। 11. सामान्य दृष्टि का स्तर कम होना। 12. पाचन तंत्र के कार्य में कमी। 	<ol style="list-style-type: none"> 1. लीवर सिरोसिस। 2. कैंसर। 3. तंत्रिका तंत्र पर दुष्प्रभाव। 4. डिप्रेशन। 5. हृदय रोग। 6. उच्च रक्तचाप। 8. स्ट्रोक। 9. नपुंसकता का खतरा। 10. विटामिन बी12 की कमी। 11. विटामिन डी की कमी। 12. प्रतिरोधक क्षमता कम होना।



डॉ. हिमांशु जायसवार
उप संचालक
संचालनालय स्वास्थ्य सेवाओं
भध्याप्रदेश