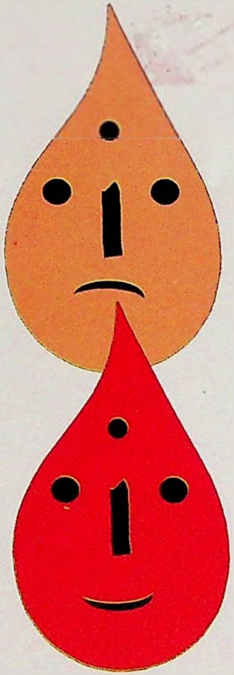
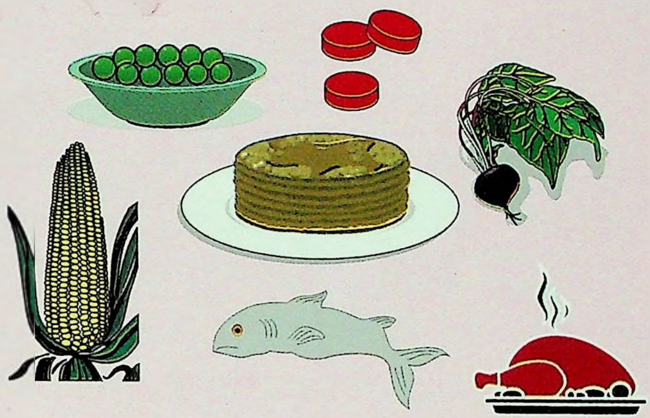
'खून की कमी'

पहचान



कारण



उपचार

संपादन : साथी केंद्र सेहत

प्रकाशन : सेहत

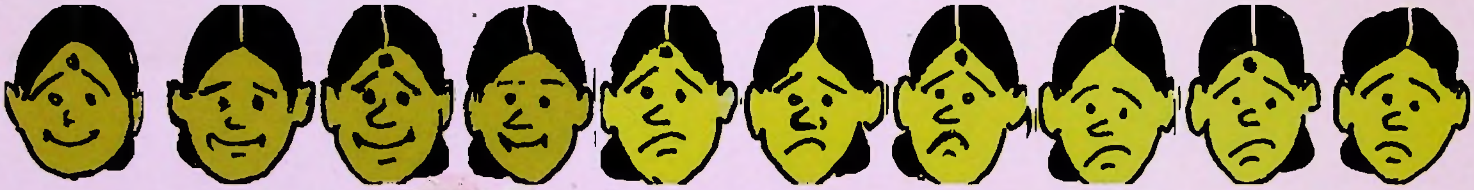
09167

१. 'खून की कमी' का मतलब क्या है?

'खून की कमी' का अर्थ है शरीर में खून का लाल रंग फीका होना (इसी को ॲनिमिया भी कहा जाता है) - हमारे देश में गरीब लोगों के बीच विशेषत: महिलाओं में इसका प्रमाण काफी ज्यादा पाया जाता है। हर दस महिलाओं में से औसतन छे महिलाओं में खून की कमी पायी जाती है। खून की कमी होने के कारण थकान महसूस होती है, काम करने की ताकत कम हो जाती है। व्यक्ति बारबार बीमार पड़ता है। कुछ लोगों में, खास करके गर्भवती महिलाओं में, खून की कमी के कारण मृत्यु भी हो सकती है। ॲनिमिया की जाँच व उसका इलाज करना आसान है और इस में खर्च भी बहुत कम आता है।

सहत द्वारा प्रकाशित और वितरित

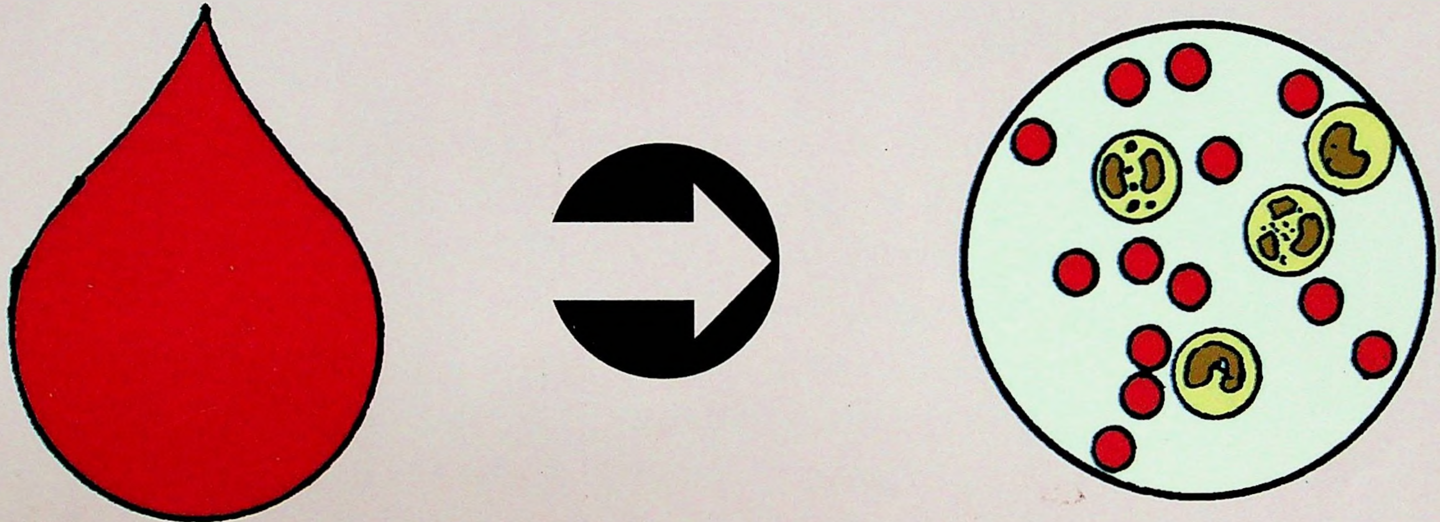
'खून की कमी'



अपने देश में हर दस में से छह महिलाओं
में खून की कमी पाई जाती है ।

२. 'खून की कमी' का मतलब क्या है?

हमारे रक्त में दो तरह की कोशिकायें होती हैं - सफेद और लाल। लाल रंग की कोशिका में हिमोग्लोबिन नामक लाल रंग का तत्त्व होता है, जिसकी वजह उन कोशिकाओं का और खून का रंग लाल रहता है । शरीर में खून की कमी होना, मतलब इन लाल कोशिकाओं में हिमोग्लोबिन कम होने की वजह से उन की लाली कम होना ।

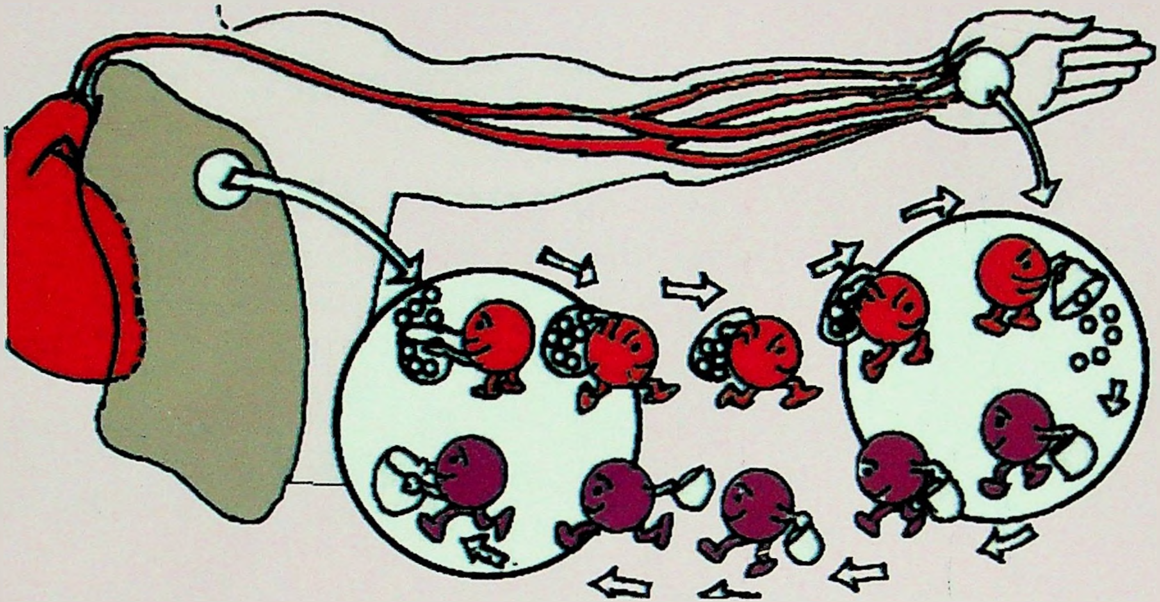


खून में लाल और सफेद (सैनिक) कोशिकाएँ होती हैं।

३. खून का काम

हमारे शरीर में खून के बहुत से काम होते हैं। इसमें से एक काम है, साँस के द्वारा मिलने वाली प्राणवायु सारे शरीर में पहुँचाना। हवा में प्राणवायु नाम की एक वायु होती है। जब हम साँस लेते हैं तो लाल कोशिकायें हवा में से प्राणवायु खींच लेतीं हैं । यह प्राणवायु वह सारे शरीर में ले जाती है। इस प्राणवायु की मदद से शरीर के सारे अवयव अपना काम कर पाते हैं।

सेहत द्वारा प्रकाशित और वितरित

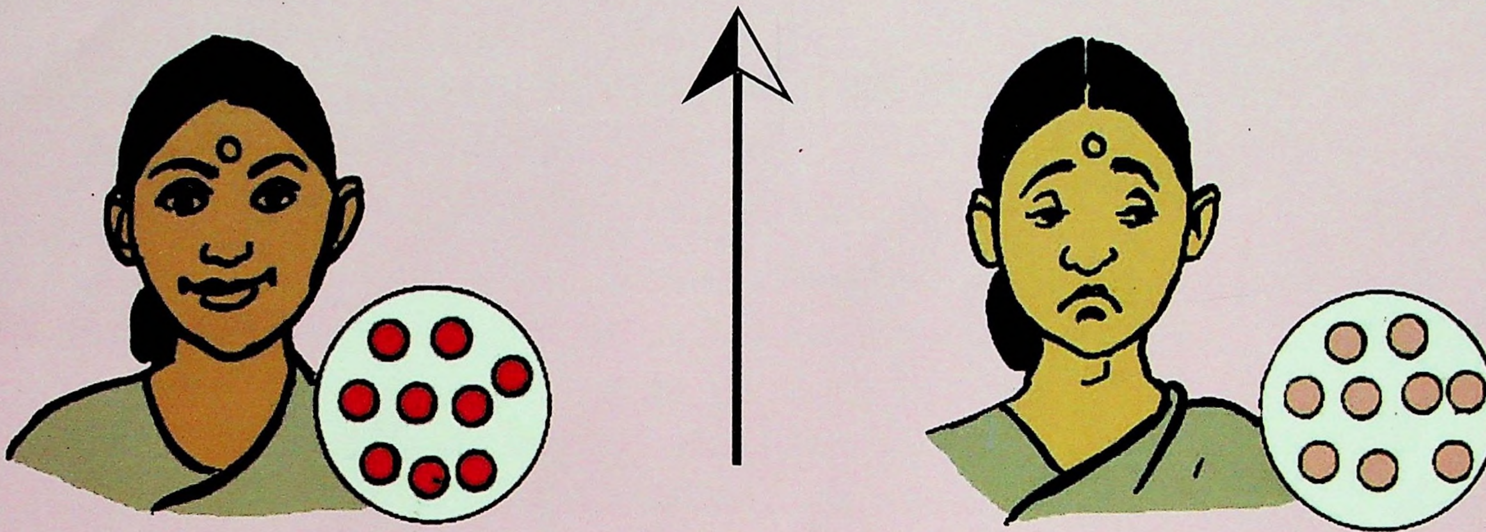


लाल कोशिकाएँ फेफड़े से प्राणवायु लेती हैं और शरीर के सभी हिस्सों को पहुँचाती हैं। शरीर को काम करने के लिए प्राणवायु की जरूरत होती है।

४. ‘खून की कमी’ का मतलब क्या है?

‘खून की कमी’ होना मतलब खून की लाली कम होना, या लाल कोशिकाओं में हिमोग्लोबीन कम होना। उसकी वजह से लाल कोशिकाएं फीकी दिखाई देती हैं। इसी को ॲनिमिया कहते हैं। इस चित्र में दाहिनी ओर जो स्त्री दिखाई दे रही है, उसकी तबियत अच्छी है। उसकी कोशिकायें लाल रंग की दिख रहीं हैं। बायीं ओर जो स्त्री दिखाई दे रही है, उसे खून की कमी है। उसकी कोशिकायें फीके रंग की दिख रहीं है। उसका चेहरा भी फीका दिख रहा है।

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

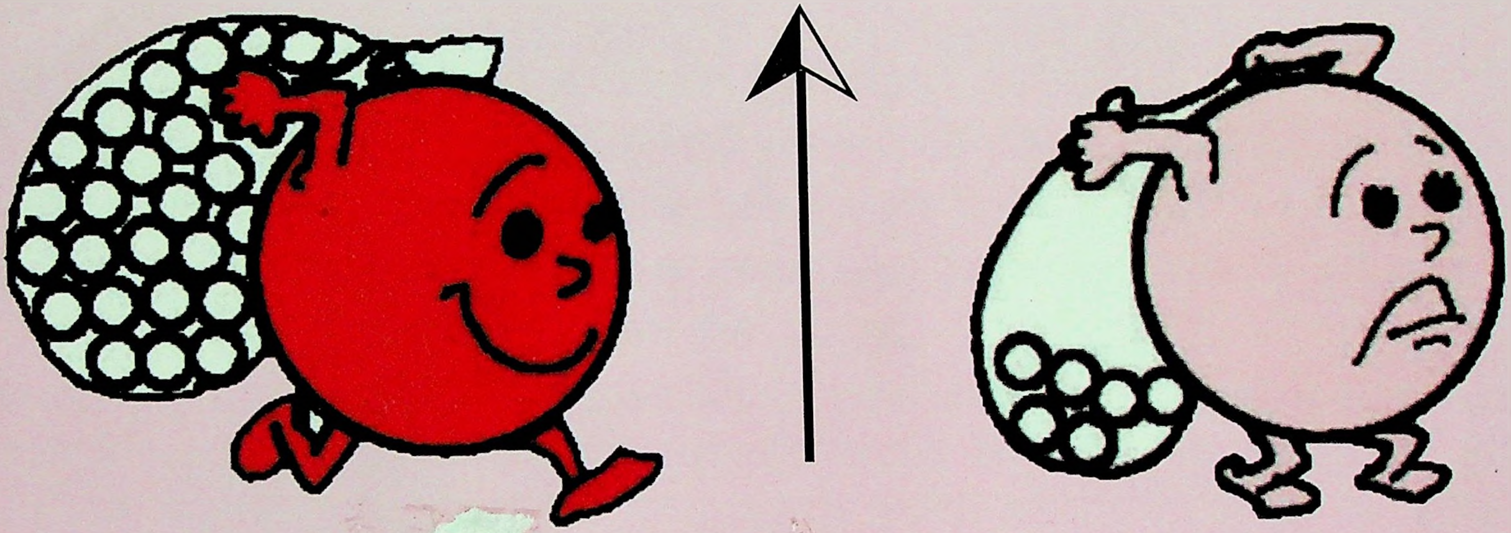


खून कम होना मतलब खून की लाली कम होना।
खून की लाल कोशिकाएँ फीकी हो जाती हैं,
इसे ही 'खून की कमी' कहते हैं।

९. 'खून की कमी' का मतलब क्या है?

शरीर में प्राणवायु ले जाने का काम हिमोग्लोबिन(लाल पदार्थ) करता है। हिमोग्लोबिन की कमी होने के कारण लाल रक्त कोशिकाओं प्राणवायु ले जाने की क्षमता कम हो जाती है। बायीं ओर जो रक्त कोशिका दिख रही है वह हिमोग्लोबिन कम होने के कारण पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु नहीं ढो सकती है।

सहत व्दारा प्रकाशित और वितरित



लाल कोशिकाएँ फीकी हो जाती हैं, मतलब उनकी प्राणवायु ले जाने की क्षमता कम हो जाती है।

६. शरीर म 'खून की कमी' क्यों होती है?

इसके दो मुख्य कारण होते हैं-

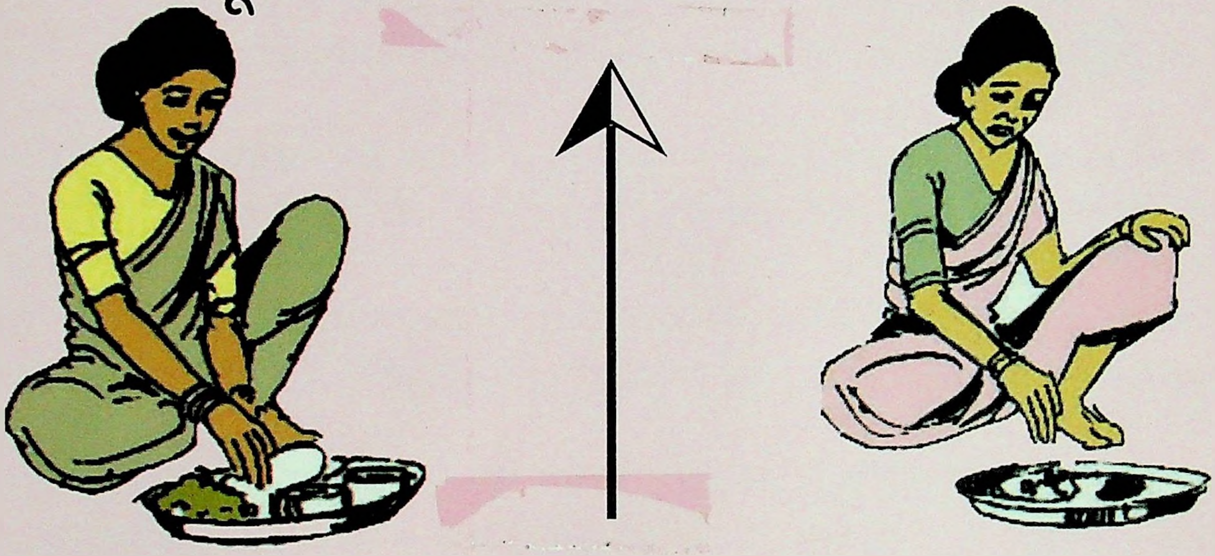
- भोजन में कमी की वजह से खून बनाने के लिये पर्याप्त लौहतत्त्व न मिलना।
- शरीर से अधिक मात्रा में खून बहना या लाल कोशिकायें नष्ट होना ।

अपूरा भोजन

पर्याप्त मात्रा में खून बनने के लिये भोजन में पर्याप्त मात्रा में लौहयुक्त पदार्थ होने जरूरी हैं। इन पदार्थों में मौजूद लौहतत्त्व की वजह से, खून को लाली प्राप्त होती है, यानी कि हिमोग्लोबिन तैयार होता है। इसके लिये हरी पत्ते वाली सब्जियाँ, माँस-मच्छी, जवार, बाजरा, रागी इनका पर्याप्त मात्रा में सेवन करना जरूरी है क्योंकि इन सब चीजों में लौह तत्त्व काफी मात्रा में होता है। यह लौह तत्त्व, लोहे की धातु जैसा ही होता है, फर्क इतना है कि वह पाचन के लिये आवश्यक ऐसे स्वरूप में होता है। भोजन में इन पदार्थों की कमी होने के कारण शरीर मे 'खून की कमी'हो जाती है।

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

'खून की कमी' क्यों होती है?



खाने में लोहे का तत्त्व मिलने से खून की लाली बनती है। हरी सब्जी, मछली, माँस, दाल खाने में कम हो तो खून की कमी हो जाती है।

७. शरीर म 'खून की कमी' क्यों होती है?

शरीर से अधिक मात्रा में खून बहना या लाल कोशिकाओं का ज्यादा मात्रा में नष्ट होना

अ. कुछ महिलाओं को माहवारी में ज्यादा खून जाता है। जचकी के वक्त, काफी खून जाता है। लगातार बच्चे होने पर, हर बार जचकी के वक्त होने वाले रक्तस्राव के कारण 'खून की कमी' हो सकती है।

ब. बवासीर में ज्यादा खून जाता है। आमाशय में घाव(अल्सर) के कारण भी लगातार थोड़ा थोड़ा खून जाता रहता है। एक प्रकार के पेट के कीड़े (कृमि) भी आँतों में से खून चूस लेते हैं।

इनमें से कोई भी एक बीमारी हो तो 'खून की कमी' (ॲनिमिया) हो सकती है।

लाल कोशिकाओं का नाश

मलेरिया के जंतु लाल कोशिका के भीतर रहते हैं और समय समय पर इन कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं। पुराने मलेरिया में बड़ी मात्रा में इन कोशिकाओं का नाश होता है और खून की कमी हो सकती है।

सहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

'खून की कमी' क्यों होती है?

पुराना मलेरिया

आमाशय में घाव

बवासीर

माहवारी में और जचकी में ज्यादा खून जाना ।

८. खून की कमी होने से क्या तकलीफ होती है?

शरीर को कम प्राणवायु
मिलने के कारण, शरीर के
अंग ठीक तरह काम नहीं
कर पाते।

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

'खून की कमी' हो तो शरीर के अंगों को प्राणवायु कम मिलता है, जिससे अंग ठीक से काम नहीं कर पाते ।

९. 'खून की कमी' (ॲनिमिया) में निम्नलिखित
लक्षण दिखाई पड़ते हैं-

थोड़ा चलने के
बाद साँस फूलना

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

शरीर को प्राणवायु कम मिलने की वजह से,
थोड़ा काम करने से भी सांस फूलने लगती है।

खून की कमी-९

१०. 'खून की कमी' (ॲनिमिया) में निम्नलिखित लक्षण दिखाई पड़ते ह-

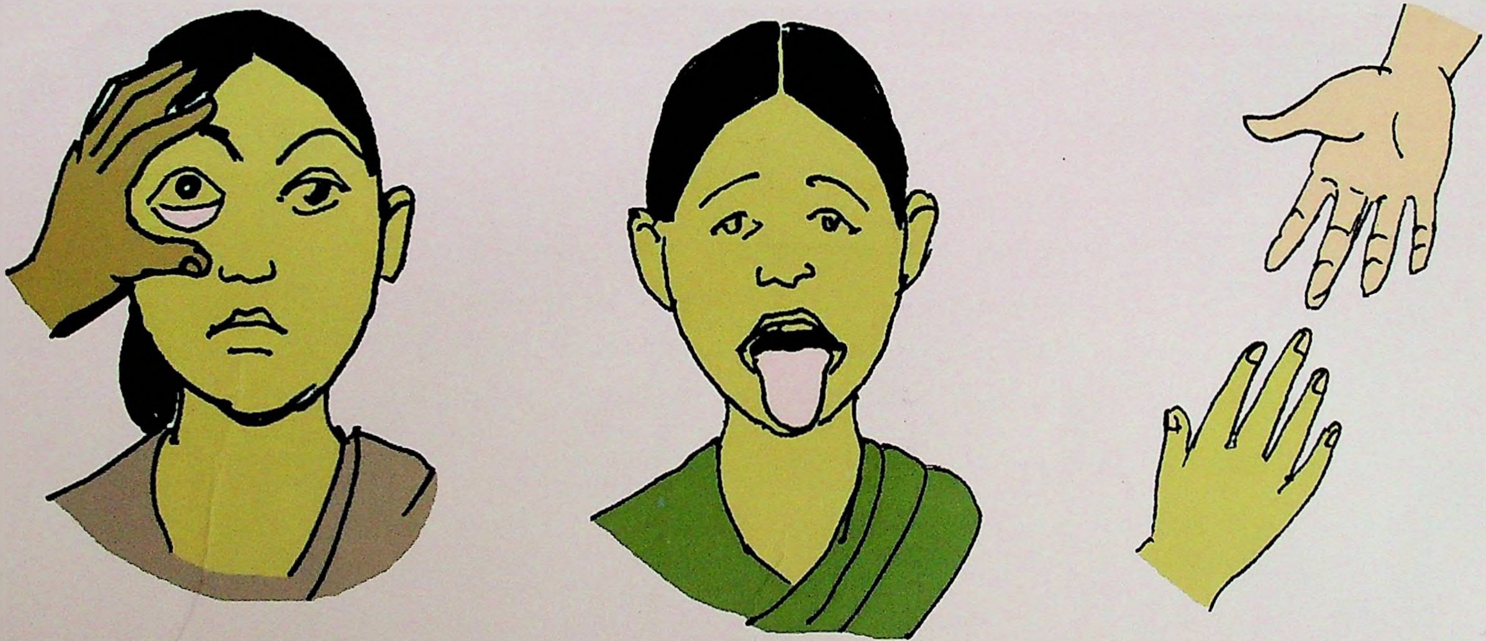
आँखों के सामने अंधेरा छा
जाना या चक्कर आना
सामान्य काम करने पर भी,
जरूरत से ज्यादा थकान महसूस होना
भूख न लगना, कमजोरी
महसूस होना, पैरों मे दर्द

इसके अलावा चक्कर आना, कमजोरी,
भूख न लगना इत्यादि तकलीफ होती है।

११. ‘खून की कमी’- पहचान

यहाँ दिखाये हुये चित्र के अनुसार, निचली पलक खोलकर, अंदर कितना गुलाबीपन है इसकी जाँच करनी चाहिए। ‘खून की कमी’ होने पर निचली पलक, जीभ, तलवे, नाखून फीके रंग के दिखाई पड़ते हैं।

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित



'खून की कमी' पहचाननें के लिए आँख की नीचे की पलक, जीभ, हाथ के नाखूनों और हथेलियों की जाँच करें ।

१२. खून की कमी - पहचान

जीभ के गुलाबीपन की जाँच करने से भी
खून की कमी का अंदाज लगा सकते हैं -
जीभ पूरी गुलाबी- खून की कमी नहीं है।
जीभ थोड़ी फीकी- खून की कमी थोड़ी है।
जीभ पूरी फीकी - खून की कमी ज़्यादा है।

स्वस्थ व्यक्ति
की जीभ

खून की
थोड़ी कमी

खून की
ज्यादा कमी

१३. ‘खून की कमी’ कम करने के लिये किस प्रकार का भोजन खाना चाहिए?

इसके लिये बहुत महँगे पदार्थ खाने की जरूरत नहीं है।
पर लौहयुक्त पदार्थों का सेवन पर्याप्त मात्रा में करना जरूरी है।
जैसे-
हरी पत्ती वाली सब्जियाँ- सालभर हरी सब्जियाँ मिलने के लिये घर के पिछवाड़े में बगीचा लगाना चाहिये।
दाल, मूँगफली, चने औरअंकुरित मूँग, मोंठ इ.
बाजरा, रागी

सहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

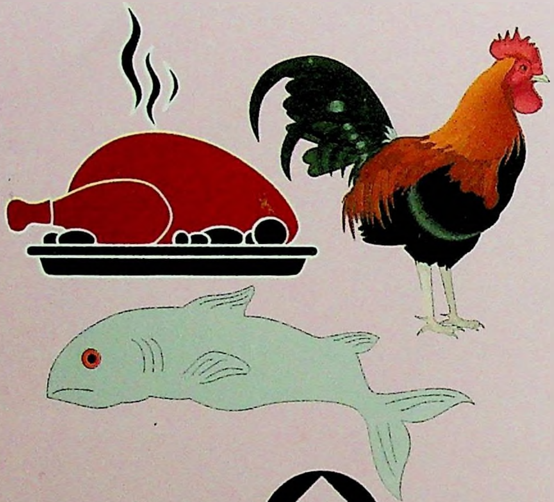
खाने में दाल, हरी सब्जी, इनकी मात्रा बढ़ाएँ।
खाने में बाजरा और रागी का उपयोग करें।

१४. 'खून की कमी' कम करने के लिये किस प्रकार का भोजन खाना चाहिए?

हो सके तो माँस, मच्छी अक्सर खाएँ।

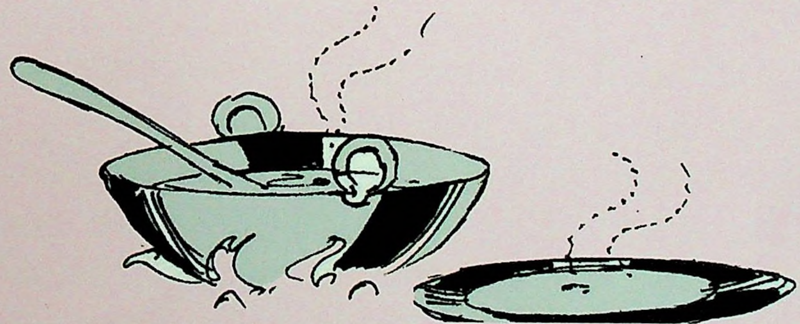
खाना बनाने के लिए लोहे के बर्तनों का प्रयोग करना चाहिये। सब्जी काटने के लिए लोहे की छूरी का इस्तमाल करें। इसके द्वारा हर रोज थोड़ी मात्रा में शरीर को लौह प्राप्त होता है। खून की कमी के उपचार में सिर्फ गोलियों पर जोर देना गलत है। योग्य आहार लेना बहुत महत्त्वपूर्ण है।

सहत व्दारा प्रकाशित और वितरित



संभव हो तो माँस-मछली
नियमित रूप से खाएँ।

खाना पकाने के लिए लोहे के बर्तनों
का उपयोग करें,उसमें से लोहा खाने
में मिलकर शरीर में जाता है।



COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY
AND
INFORMATION
CENTRE
BANGALORE 34
NUT-110
09167

१५. ‘खून की कमी’ (ॲनिमिया) का इलाज

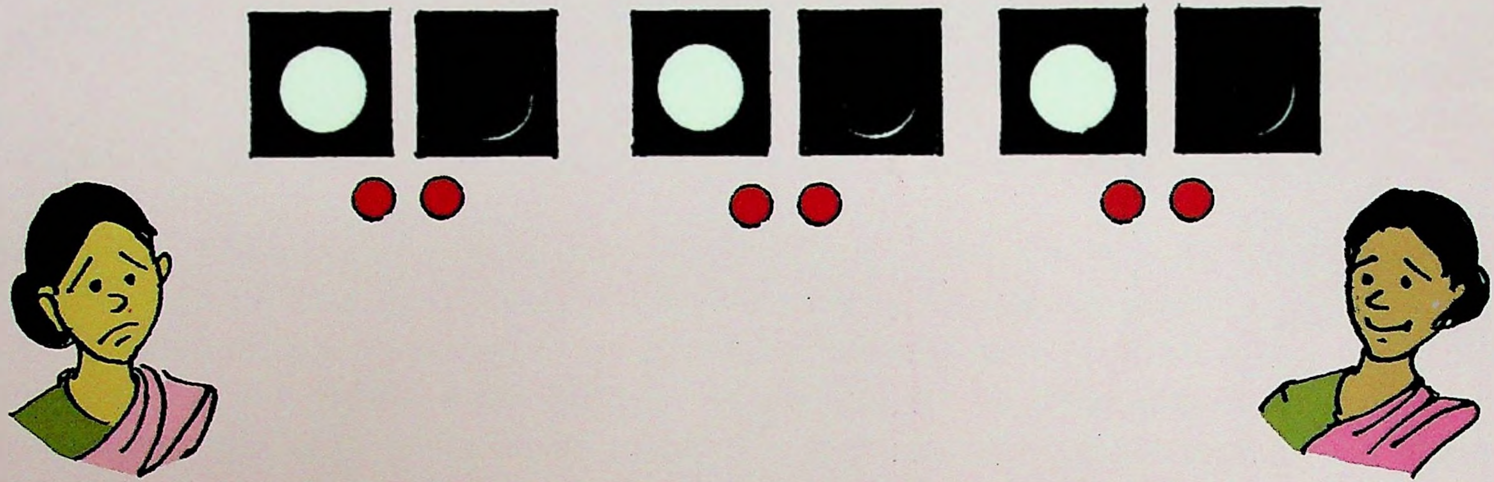
१) लोहे की गोलियाँ-शरीर में लौहतत्व की कमी होने के कारण ‘खून की कमी’ होती है। नयी लाल कोशिकाएं बनाने के लिए लौह तत्त्व की आवश्यकता होती है, इस लिए वयस्क व्यक्ति में लोहे (लौह तत्व)की एक गोली दिन में दो बार ऐसे ३ ते ६ महिने तक लेना जरूरी है।

२) जिस बीमारी के कारण ‘खून की कमी’ हो रही हो उसका इलाज -
‘खून की कमी’ होने के पीछे क्या कारण है, इसकी जाँच करनी चाहिए। अगर बवासीर, माहवारी में ज्यादा खून जाना, आमाशय में घाव या मलेरिया जैसी कोई बीमारी है, तो सबसे पहले उसका इलाज करने के लिऐ डॉक्टर के पास भेजना चाहिऐ।

३) योग्य आहार ‘खून की कमी’ के उपचार में अत्यंत महत्वपूर्ण है।

लोहे की गोली के कारण कुछ लोगों को पेट में जलन, कब्ज या दस्त जैसी तकलीफ हो सकती है। इस से बचने के लिए, शुरूवात में दिन में एक ही बार गोली ले सकते हैं। कुछ दिन ऐसा करने के बाद, दिन में दो बार गोलियाँ लेनी चाहिएं। अगर ज्यादा तकलीफ हो तो यह गोली खाना खाने के बाद लेनी चाहिए। इस गोली के कारण, काले रंग की टट्टी होती है । पर इस काले रंग से कोई तकलीफ नहीं होती, इसे ध्यान न दें।

सहत द्वारा प्रकाशित और वितरित



लोहे की गोली तीन से छह महीने दें। 'खून की कमी' पूरी तरह ठीक होने के लिए इतने दिन गोली लेनी पड़ती है।

१६. 'खून की कमी' के इलाज : अनावश्यक दवाईयां

बहुत से मरीजों को निम्नप्रकार से बेवजह दवाइयां देकर, उनसे पैसे ऐंठे जाते हैं।

१.बिना वजह महँगी दवायें - लोहे की गोली में बिना वजह कुछ क्षार और विटॅमिन्स मिलाये जाते हैं। यह कॅप्सूल सामान्य लोहे की गोली से दस गुना जादा महँगी पड़ती हैं। पर इनका विशेष लाभ कुछ नही।

२.बेवजह पीने की दवाईयों का प्रयोग- ॲनिमिया की पीने की दवाई में लौहतत्त्व, मीठा पानी और कुछ अन्य तत्त्व होते हैं। जिनको गोलियाँ निगलने में तकलीफ हो, उन्हीं को पीने की दवाई देनी चाहिये (जैसे छोटे बच्चे) । यह पीने की दवाई गोलियों के मुकाबले काफी महँगी पड़ती है। बहुत से डॉक्टर, वयस्क लोगों को भी बेवजह पीने की दवाई देतें हैं जिससे पैसे बर्बाद होते हैं।

३. बिना वजह इंजेक्शन देना- लोहे की गोली लेने के बाद जितने समय में ॲनिमिया ठीक होता है, उतना ही समय इंजेक्शन लेने के बाद भी लगता है। मगर कुछ डॉक्टर 'इंजेक्शन से जल्दी ठीक हो जायेगा' यह कहकर महँगे इंजेक्शन देते हैं। इंजेक्शन से कई नुकसान होते हैं जैसः-

- काफी दर्द होना
- चमड़ी पर काले रंग का दाग पड़ना
- प्रतिक्रिया(रिएक्शन) होना

इसलिए आम तौर पर खून की कमी का इलाज करने के लिए इंजेक्शन का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

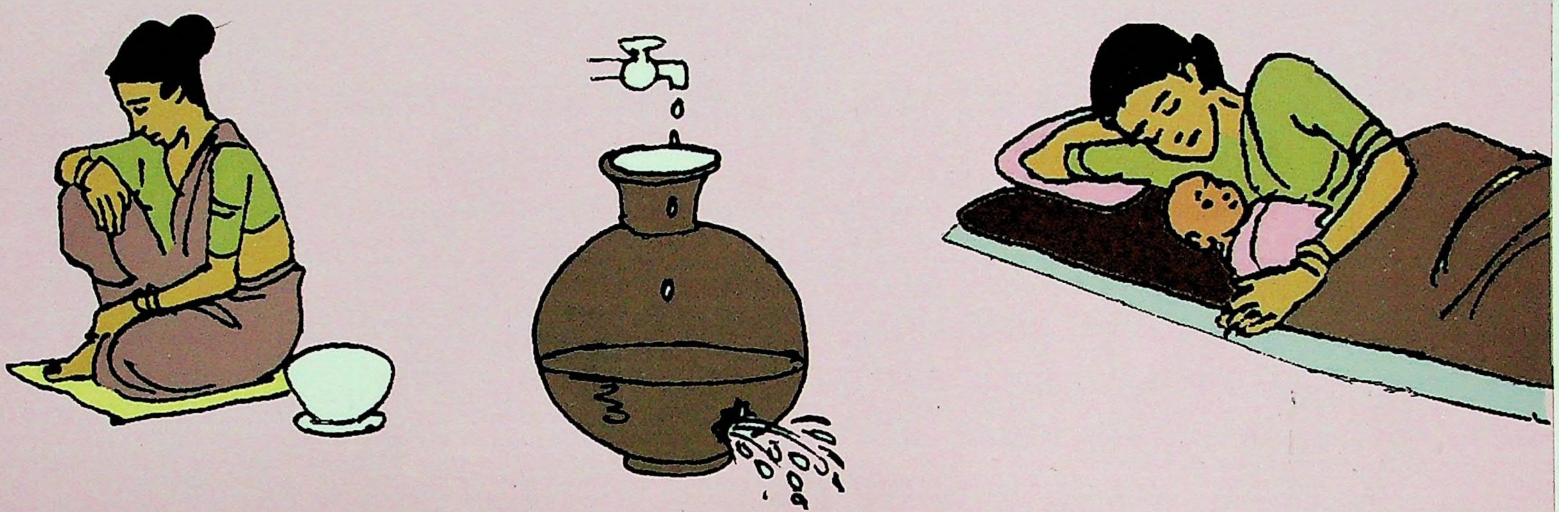
'खून की कमी'
इलाज
खून की कमी-१६

१७. महिलाओं ही में ही अधिकतर 'खून की कमी' क्यों पायी जाती है ?

हमारे देश में हर दस में से छः महिलाओं म 'खून की कमी' पायी जाती है ।
इसके पीछे शारीरिक और सामाजिक, दोनो तरह के कारण हैं।

शारीरिक कारण-

माहवारी और जचकी के समय, महिलाओं के शरीर से खून निकलता है। जब महिला गर्भवती होती है तो बच्चे का खून तयार होने के लिये जो लौहतत्त्व आवश्यक होता है, वह भी माँ के रक्त में से आता है। अतः माँ के शरीर में लौह तत्त्व की कुछ कमी हो जाती है। गरीबी व अन्य कारणों से, जैसे पर्याप्त भोजन न मिलना इ. यह खून की कमी पूरी नहीं हो पाती। इसी वजह से अक्सर महिलाओं म 'खून की कमी'पायी जाती है।



माहवारी के समय और जचकी के समय, महिलाओं के शरीर से खून जाता है। गरीबी व महिलाओं की उपेक्षा के कारण अच्छा खाना नही मिलता और इसकी भरपाई नही हो पाती।

१८. 'खून की कमी' एक सामाजिक समस्या-

खून की कमी के मूल कारण- गरीबी और स्त्री पुरूषों के बीच होने वाली असमानता । गरीबी के कारण सबको पर्याप्त संतुलित आहार नहीं मिल पाता। परिवार में महिलाओं पर इस गरीबी का सबसे ज्यादा बोझ पड़ता है। पुरूषों के समान काम करने के बावजूद भी वह सबसे अंत में खाना खाती हैं। उन्हें बचा खुचा खाना ही खाना पड़ता है। माहवारी, जचकी इन वजहों से उन्हे लौहतत्त्व की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, परंतु आखिर में खाना खाने की वजह से उन्हे सब्जी, दाल, मच्छी वगैरह पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाते। परिवार में और समाज में इस बारे में जब तक बदलाव नहीं आता, तब तक ॲनिमिया, महिलाओं को ग्रसित करता रहेगा।

अपने समाज में पुरुष व बच्चों के खाने के बाद,
बचा हुआ खाना महिलाओं को मिलता है।
जिन्हें सबसे ज्यादा जरूरत,उन्हें सबसे कम पौष्टिक खाना !

१९. 'खून की कमी' का प्रमाण कम करने के लिये समाज में क्या बदलाव लाने चाहिएं ?

१. गरीबी दूर होनी चाहिए। सबको पर्याप्त भोजन विशेषतः दाल, हरी सब्जियाँ इ. मिलने चाहिए।

२. परिवार में सबको एक साथ खाने के लिये बैठना चाहिए। लड़कियों व सभी उम्र की महिलाओं को पर्याप्त मात्रा में संतुलित भोजन मिलना चाहिए।

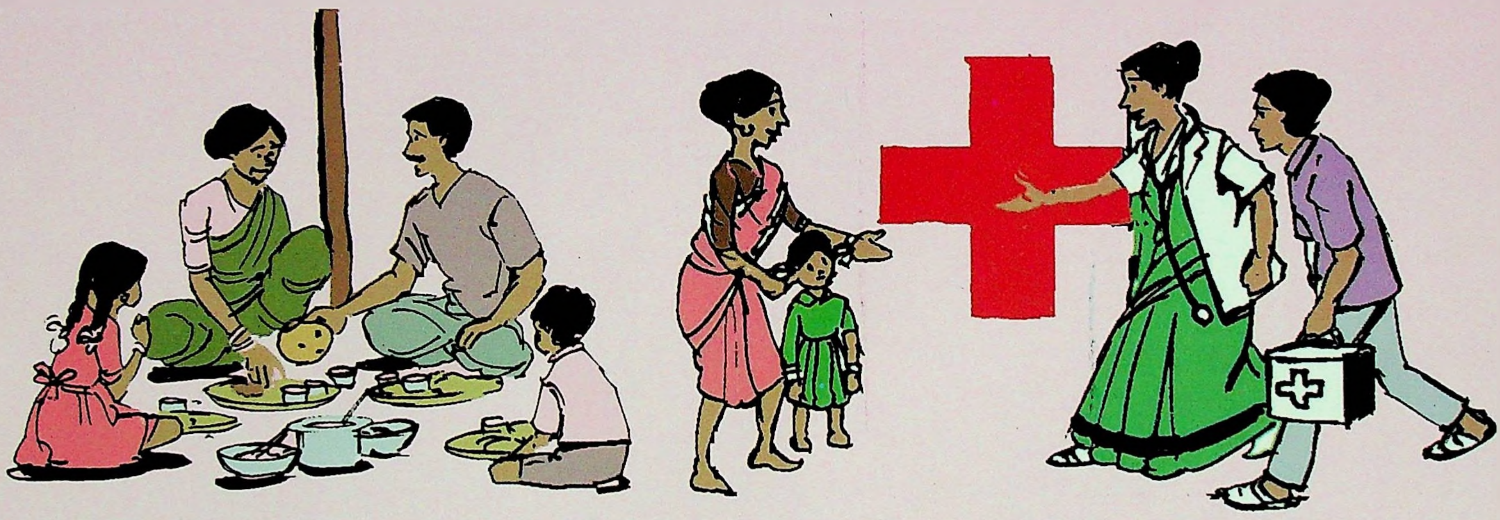
३. स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से सबके भोजन में योग्य सुधार होना चाहिए।

४. सभी गर्भवती महिलाओं को छे महिने के दौरान कुल दो सौ लोहे की गोलियाँ मिलनी चाहिए।

५. जो महिलायें गर्भवती नहीं हैं, उनकी भी ॲनिमिया के लिये जाँच करनी चाहिए और खून की कमी पाई जाने पर, तीन से छह महिने तक लोहे की गोलियाँ देनी चाहिए।

सहत व्दारा प्रकाशित और वितरित

'खून की कमी' के रोकथाम के लिए -



समाज और स्वास्थ्य सेवा महिलाओं के
प्रति संवेदनशील होने चाहिए !

‘खून की कमी’

सेहत के बारे में....

सेहत (CEHAT - Centre for Enquiry into Health and Allied Themes) अनुसंधान ट्रस्ट का एक संशोधन केन्द्र है। आम लोगों की ज़रूरतों के आधार पर, स्वास्थ्य के विषय में शोध व सामाजिक कार्य करने के लिए सन १९९१ में सेहत की स्थापना हुई। स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा लोगों का हक है- इस समझ को समाज में स्थापित करने की दिशा में सेहत के शोध व अन्य सामाजिक काम चलाए जाते हैं। सन १९९४ से सेहत ने सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित तीस से ज़्यादा परियोजनाएं चलाई हैं, जो मुख्य रूप से चार क्षेत्रों से जुड़ी हैं -

१. स्वास्थ्य सेवा और उसके आर्थिक पहलू
२. स्वास्थ्य से संबंधित कानून, नैतिकता और रोगियों के अधिकार
३. महिलाओं के स्वास्थ्य के विशेष मुद्दे
४. हिंसा और स्वास्थ्य

सिर्फ शोध तक अपने को सीमित न रखते हुए, स्वास्थ्य के क्षेत्र में सत्ता का संतुलन लोगों की दिशा में झुकाने के लिए, अलग अलग तरीकों से सेहत प्रयास करती है। गांवों या बस्तियों के स्तर पर स्वास्थ्य कार्यकर्ता तैयार करने में मदद करना, बेहतर सेवाओं के लिए सरकारी या निजी स्वास्थ्य व्यवस्था पर दबाव तैयार करना, निजी चिकित्सा क्षेत्र के नियंत्रण के लिए कदम उठाना, लोगों के बीच स्वास्थ्य के हकों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और कुल मिलाकर स्वास्थ्य के मामलों में दबे हुए समाज के तबकों की आवाज मजबूत करना, जैसे प्रयास इसमें शामिल हैं। महिलाओं के कुछ उपेक्षित सवाल-जैसे गर्भपात, घरेलू हिंसा की वजह से स्वास्थ्य पर असर, स्त्रीलिंगी गर्भपात जैसे प्रश्नों पर भी शोध, व जनमत तैयार करने का काम सेहत करती है।

शोध कार्यों की संख्या, उनके विषय और स्तर की वजह से सेहत ने थोड़े ही समय में, देश में इस क्षेत्र की एक अग्रगण्य संस्था के रूप में अपने को स्थापित किया है। सेहत अपने घोषित उद्देश्यों के अनुसार काम कर रही है या नहीं, यह देखने के लिए एक स्वतंत्र समिति बनाई गई है। सेहत की सभी गतिविधियों की जानकारी व दस्तावेज इस समिति को दिए जाते है। इस समिति की रिपोर्ट प्रकाशित करने का निर्णय सेहत ने लिया है और इसका पालन किया है। कुल मिलाकर जनवादी ढंग से निर्णय लेने का तौर-तरीका, पारदर्शिता, शोध के दौरान नैतिक मूल्यों का पालन व समतावादी मुद्दों पर जोर - इन वजहों से भी सेहत ने आज अपनी एक पहचान बनाई है।

हमारे पते

पुणे कार्यालय-
३/४, अमन टेरेस, प्लॉट नं.१४०,
डहाणूकर कॉलनी,कोथरुड,
पूना -४११ ०२९
फोन नं. (०९१)(२०)
२५४५१४१३/२५४५२३२५
E-mail: cehatpun@vsnl.com

मुंबई कार्यालय-
स.नं २८०४-०५, आराम सोसायटी
रोड,कोले कल्याण गांव, वाकोला,
सांताक्रूज (पू), मुंबई - ४०००५५
फोन नं. २६१४७७२७/२६१३२०२७
फॅक्स नं.- (०९१)(२२)२६१३२०३९
E-mail: cehat@vsnl.com

सेहत व्दारा प्रकाशित और वितरित