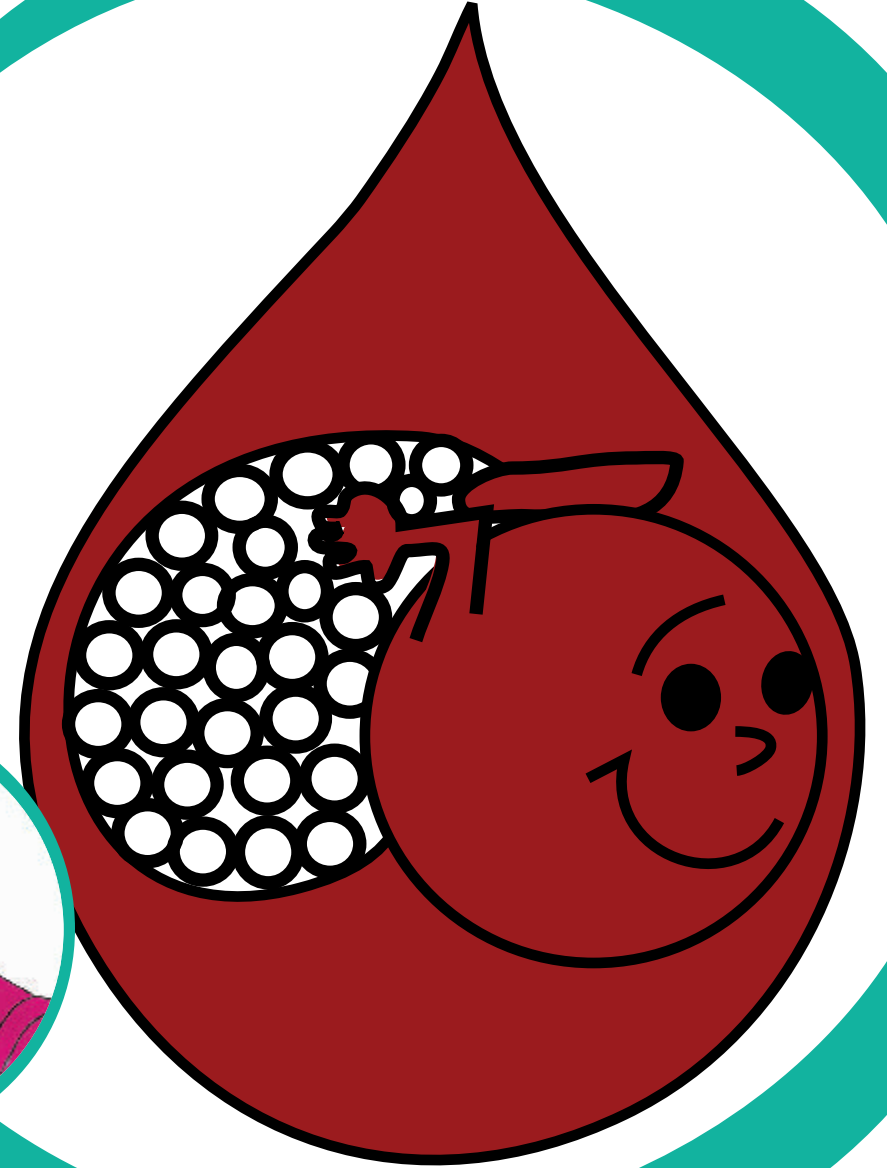


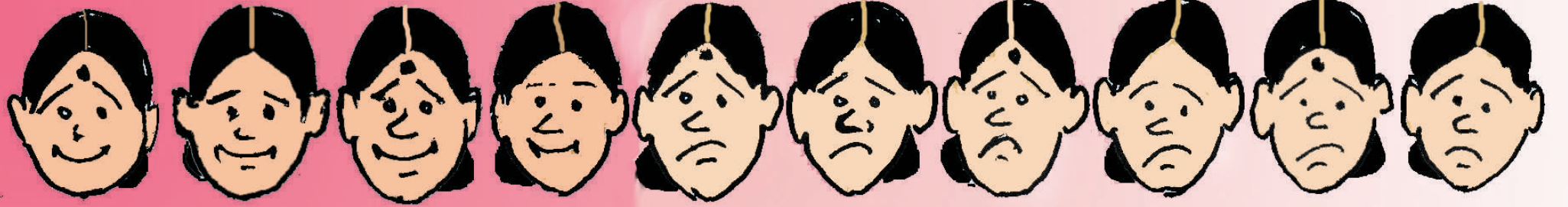
ऑनिमिया (रक्तपांढरी)

लक्षण, कारणे व उपाय



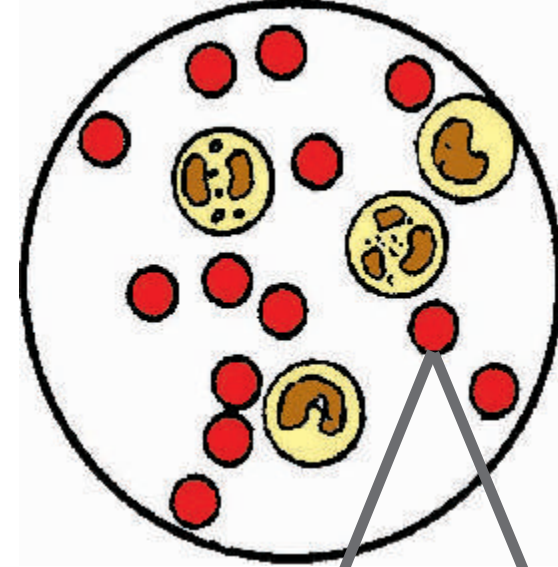
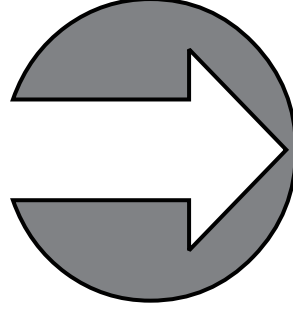
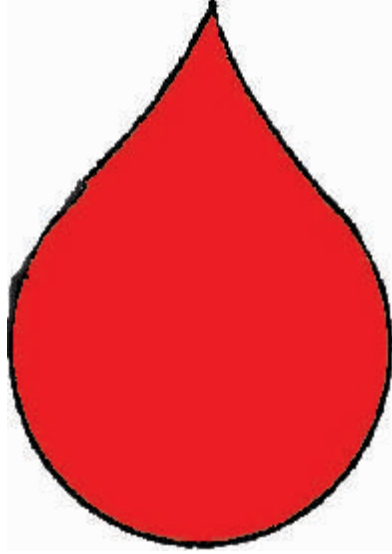
ऑनिमिया (रक्तपांढरी) म्हणजे काय?

‘रक्त कमी होणे’ म्हणजे रक्तातील लाल पेशींची लाली कमी होणे.



आपल्या देशात दर दहापैकी सहा जणींना रक्तपांढरी असते.

लाल पेशी म्हणजे काय?

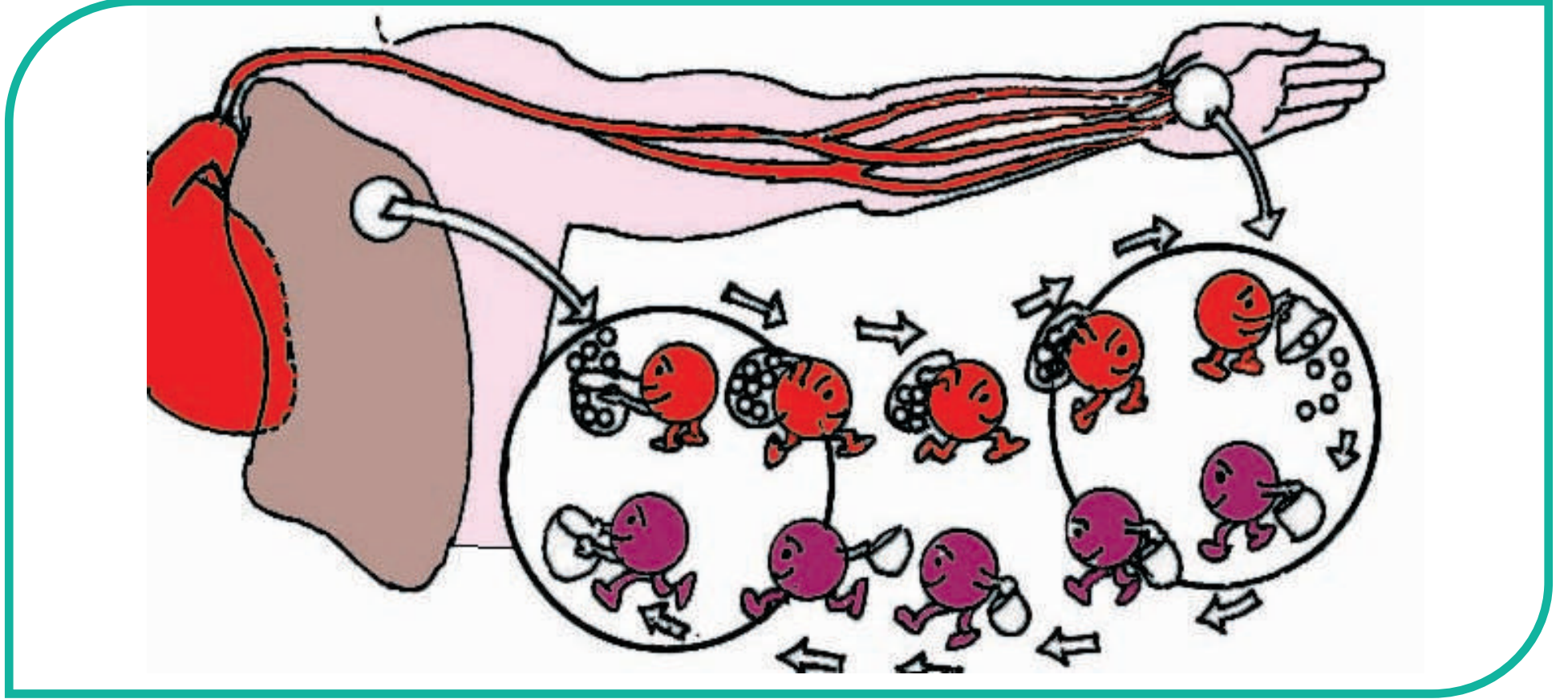


रक्तामध्ये लाल पेशी व
पांढऱ्या (सैनिक) पेशी असतात.

लाल पेशी म्हणजे जणू
प्राणवायूने (ऑक्सिजन)
भरलेले फुगे!

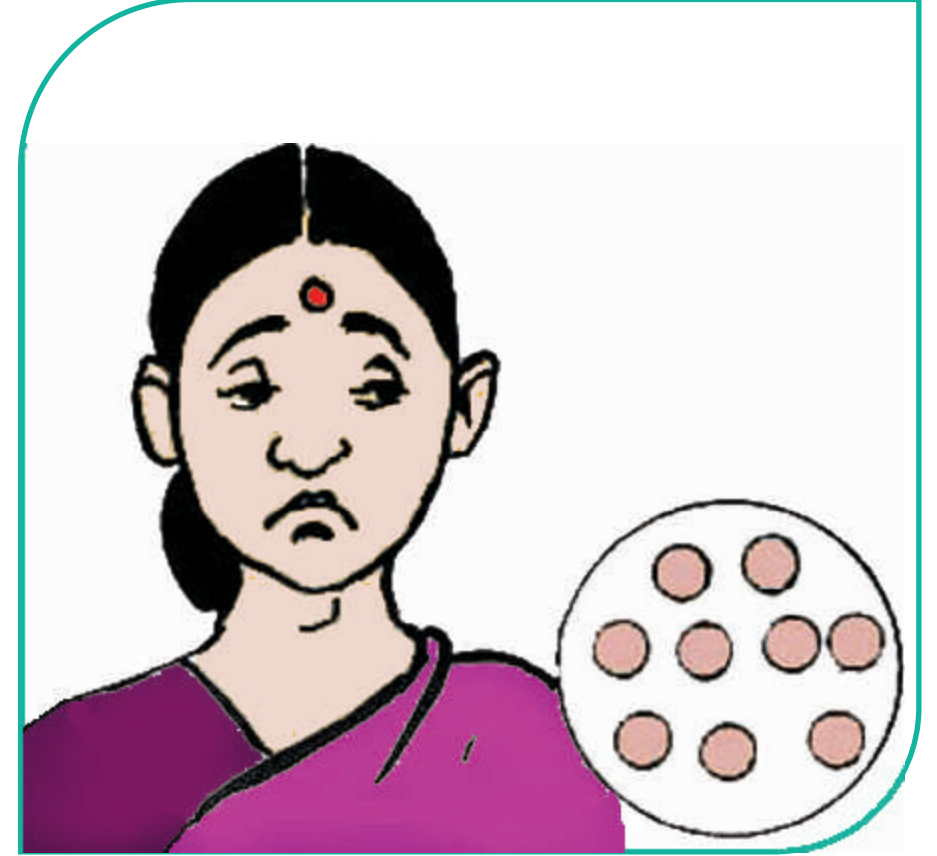
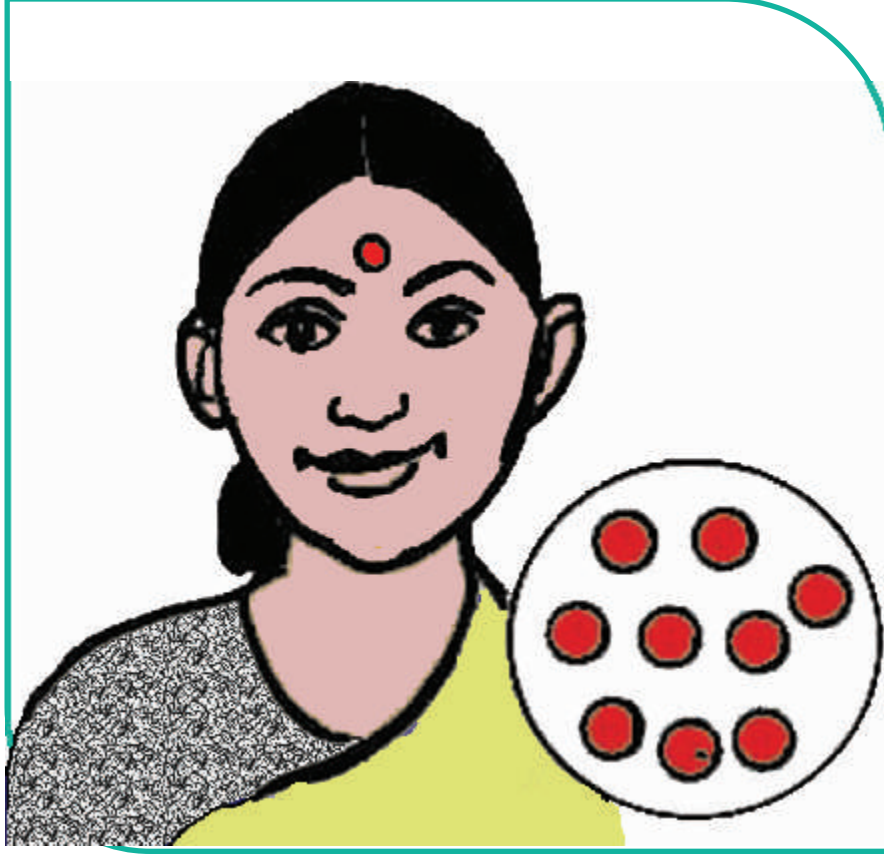


लाल पेशींचे काम



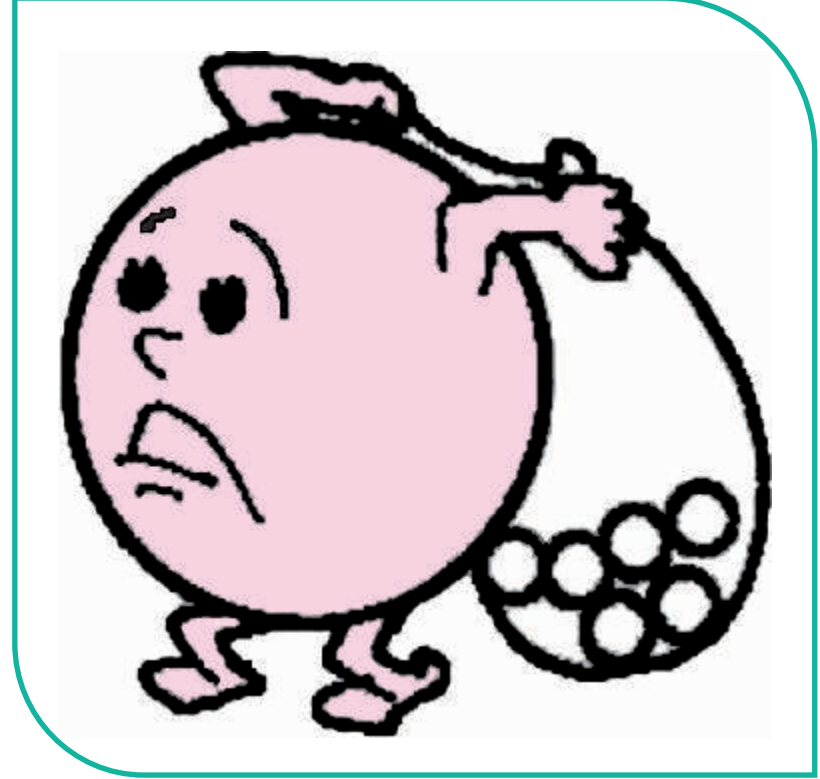
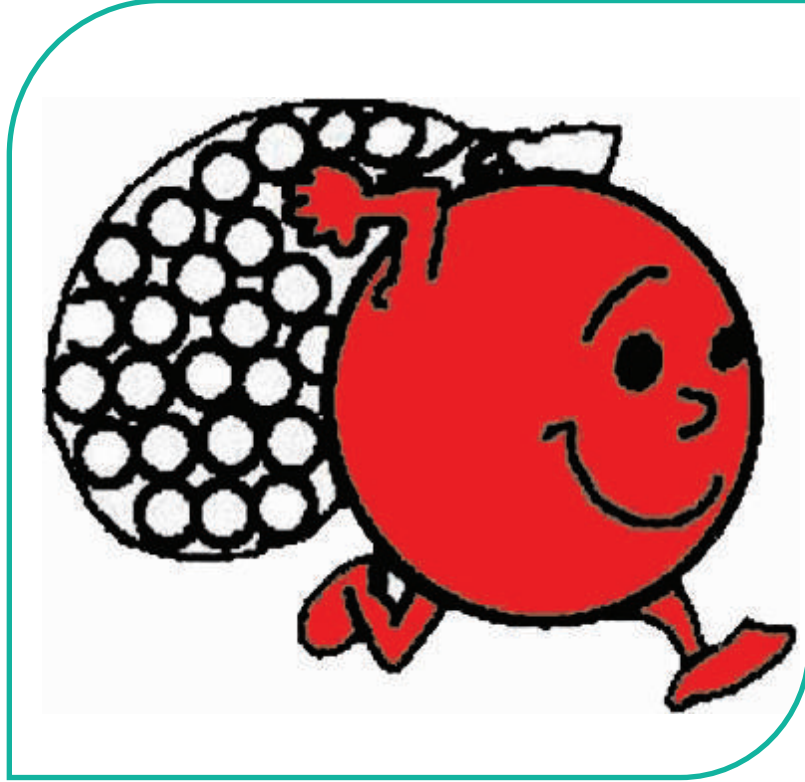
लाल पेशी फुफ्फुसातून प्राणवायू घेतात व अवयवांना पुरवतात.
पेशींना काम करण्यासाठी प्राणवायूची गरज असते.

लाल पेशींची लाली कमी का होते?



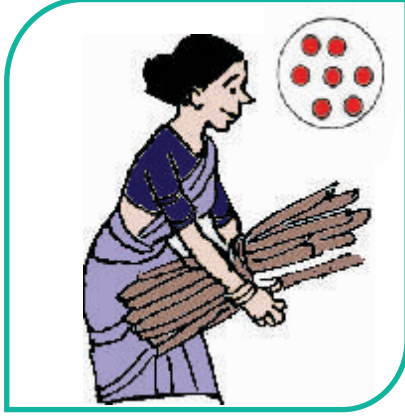
लाल पेशीतील लोहाचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे त्या फिकट होतात. त्यामुळे रक्ताची लाली कमी होते. यालाच 'अॅनिमिया' म्हणतात.

लाली कमी झाल्यामुळे काय होते?



लाल पेशी जेव्हा फिकट होतात तेव्हा त्यांची प्राणवायू वाहून नेण्याची क्षमता कमी होते.

रक्तपांडरीची लक्षणे



चक्कर येणे,
अशक्तपणा
वाटणे

भूक न
लागणे



अंधारी
येणे



शरीराला प्राणवायू कमी मिळाल्याने नेहमीचे काम करताना ताकद कमी पडते. नेहमीचे काम केल्यावरही दम लागतो.

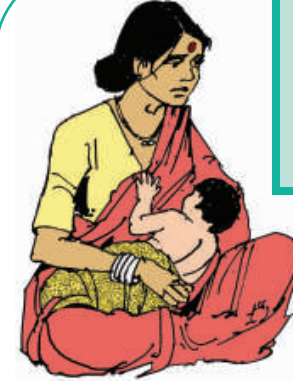
रक्तपांढरीचे इतर दुष्परिणाम

रक्तपांढरीवर वेळेवर उपचार केले नाही तर अशा प्रकारे दुष्परिणाम होऊ शकतात.

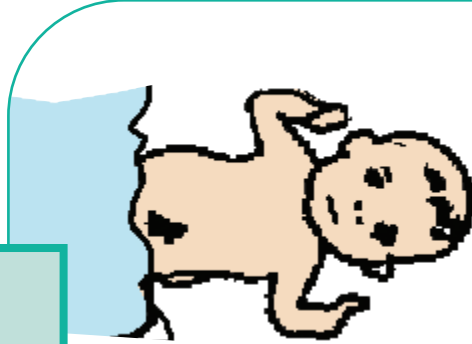
वारंवार
आजारपण



रक्तपांढरी असलेल्या स्त्रीच्या बाळाला जन्मजात रक्तपांढरी



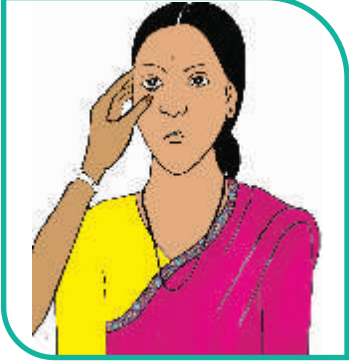
रक्तपांढरी असलेल्या स्त्रीच्या बाळाचे जन्मजात कमी वजन



बाळंतपणात किंवा गर्भपातामध्ये खूप रक्त गेल्याने स्त्रीचा मृत्यू

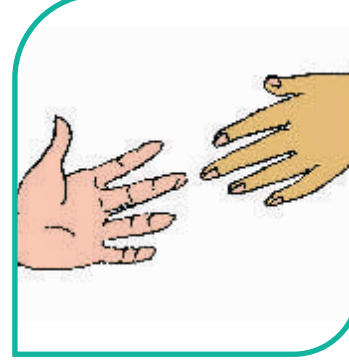


रक्तपांढरी कशी ओळखतात?



रक्तपांढरी
असल्यास...

खालच्या पापणीची
आतील बाजू, जीभ,
हाताची नखे व तळवे
फिकट दिसतात.



रक्तपांढरी
नाही



थोडी
रक्तपांढरी

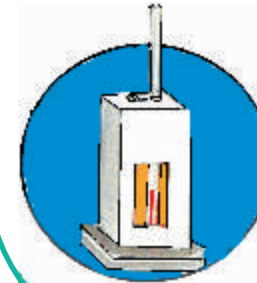


जास्त
रक्तपांढरी

रक्तपांढरी कशी
ओळखतात?



रक्त तपासून त्याची
लाली (हिमोग्लोबीन)
मोजतात.



रक्तपांढरी केव्हा होते?

शारीरिक
कारणे



अपघातात खूप
रक्त गेले तर..



मासिक पाळीत जास्त
रक्त जात राहिले तर..

जठरातील (अन्नाच्या
पिशावीला) जखमेमुळे..



मूळव्याधीमुळे रक्त
जात असेल तर..



बाळंतपणात व
बाळंतपणानंतर जास्त
रक्त गेले तर..



रक्तपांडरी का होते?

आहार पुरेसा व
सकस नसल्यास
रक्तपांडरी होते.

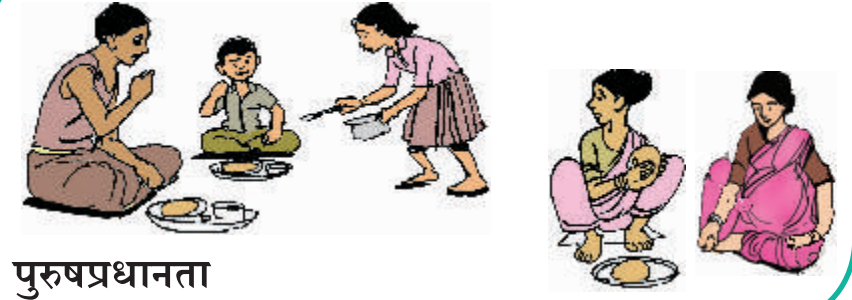
गरिबीमुळे डाळी, हिरव्या
पालेभाज्या, मांस-मच्छी इ.
पदार्थ विकत घेता येत नाही.

आर्थिक
कारण



स्त्रियांमध्ये रक्तपांडरी
जास्त का असते?

मासिक पाळी,
बाळंतपण यात रक्त
जाते. त्यामुळे
स्त्रियांना पोषक
आहाराची जास्त



पुरुषप्रधानता

गरज असते. पण पुरुषप्रधानतेमुळे कुटुंबामध्ये पुरुषांचे, मुलांचे जेवण
झाल्यावर उरले-सुरले स्त्रियांना मिळते.

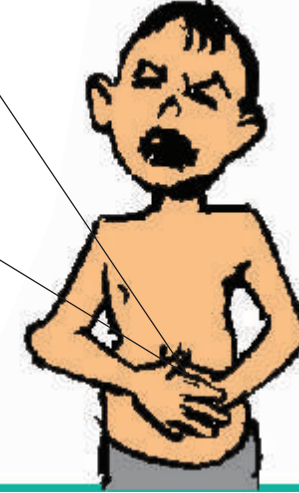


लहान मुलांमध्ये रक्तपांढरी का होते?

आपल्या देशात लहान मुलांमध्ये रक्तपांढरीचे प्रमाण ७० टक्के इतके आहे.

कारण...

आकडीजंत



पोटातील आकडीजंतावर उपचार मिळत नाही.

सहा महिने पूर्ण झाल्यावर बाळाला वरचा आहार सुरू केल्यानंतर त्यांना सकस व पुरेसा लोहयुक्त आहार मिळत नाही.



रक्तपांडरीवर उपाय

मोड
आलेले
कडधान्य



अळीव



नाचणी

डाळी



आहारात सुधारणा

आहारातील लोहामुळे रक्ताला लाली येते. लोहाचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ आहारात वाढवा. नाचणी, अळीव वापरा.

पालेभाज्या



उदा. मोड आलेले कडधान्ये, पालेभाज्या, मांस, मच्छी, डाळी हे पदार्थ जेवणात पुरेशा प्रमाणात असावे.

रक्ताण्डीवर उपाय

स्वयंपाकासाठी लोखंडी भांड्यांचा वापर करा. त्यातील लोह अन्नामध्ये उतरते.



शक्य असेल तेव्हा मासे, मांस खा.

आहारात सुधारणा

जेवणात लिंबाचा वापर करावा. लिंबामुळे आहारातील लोह रक्तामध्ये शोषून घेण्यास मदत होते.



लोह रक्तात लवकर मिसळण्यासाठी 'क' वर्गाच्या (सी-व्हिटॅमिन) जीवनसत्त्वाचा उपयोग होतो. आवळा, पेरू, सत्री, मोसंबी यांसारखी फळे तसेच टोमॅटो दररोज खायला हवे. विशेष करून गरोदरपणात व बाळंतपणात ही फळे आवर्जून खावीत.

लोहाचे प्रमाण जास्त असलेले पदार्थ

अॅनिमियाचे सर्वात महत्त्वाचे कारण म्हणजे आहारात लोहाची कमतरता.
आपल्या आहारात पुरेसे लोह आहे याची खात्री करा.

जास्त लोह

असणारे पदार्थ व त्यातील प्रमाण

अळीव
१०० टक्के



हिरव्या पालेभाज्या
४० टक्के



पोहे
२० टक्के

मध्यम लोह

असणारे पदार्थ व त्यातील प्रमाण

मेथ्या
१४.१ टक्के



गूळ
११.४ टक्के



डाळी
८ ते १० टक्के

कमी लोह

असणारे पदार्थ व त्यातील प्रमाण

अंडी
२ टक्के



कांदा, बटाटा रताळे
व इतर फळभाज्या
०.५ ते २ टक्के



दूध
०.२ टक्के

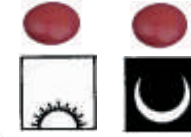
लोहाच्या गोळीने काय त्रास होऊ शकतो?

लोहाच्या
गोळीने
पोटात भगभग/
जळजळ, संडासला
खडा किंवा जुलाब
यापैकी त्रास
होऊ शकतो..

हे त्रास टाळण्यासाठी तसेच
गोळीची शरीराला सवय होईपर्यंत
सुरुवातीचे काही दिवस रात्री
जेवल्यानंतर १ गोळी घ्यावी.



गोळीने काही त्रास झाला
नाही तर सकाळी १ व
रात्री १ गोळी घ्यावी.



गोळीने त्रास होत असल्यास
गरोदर महिलांनी अर्धे जेवण
झाल्यावर लोहाची गोळी
घेऊन जेवण पूर्ण करावे.



- लोहाच्या गोळीने संडास काळी होते, याकडे दुर्लक्ष करावे. त्याने नुकसान होत नाही.
- लोहाची गोळी व कॅल्शियमच्या गोळ्यांमध्ये किमान तीन तासांचे अंतर ठेवायला हवे.
- लोहाची गोळी व कॅल्शियमची गोळी एकत्रित खाल्ल्यास लोहाच्या गोळीचा परिणाम होत नाही.
- गोळ्यांनी काही त्रास झाल्यास नर्सचा, डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. गोळी बंद करू नये.

गरोदरपणातील अनेमिया



गरोदर
महिलेचे
हिमोग्लोबिनचे
(HB) प्रमाण

●● ११ ग्रॅमच्या वर HB असल्यास
दिवसाला लोहाची एक गोळी

●● ११ ग्रॅम पेक्षा HB कमी
असल्यास दिवसाला लोहाच्या
दोन गोळ्या.



HB ७ ग्रॅमच्या खाली असल्यास जवळच्या
सरकारी दवाखान्यात सलाईनमधून आयर्न
सुक्रोजचे इंजेक्शन दिले जाते.



गरोदरपणात महिलेचे
हिमोग्लोबिनचे
किमान प्रमाण
११ ग्रॅम पेक्षा कमी
असेल तर ती
जोखमीची माता
असते.



- मात्र गरोदरपणात योग्य पोषक आहार आणि लोहाच्या गोळ्या नियमित घेऊन हिमोग्लोबिन वाढवणे हे जास्त सुरक्षित आणि फायदेशीर आहे.
- गरोदरपणाच्या चौथ्या महिन्यापासून गरोदर महिलेने रक्तवाढीच्या (लोहाच्या) गोळ्या खाव्यात.
- महिलेची प्रसूती झाल्यानंतर महिलेने पुढील किमान ६ महिने १८० लोहाच्या गोळ्या घेतल्या गेल्या पाहिजेत.

सिकलसेल अॅनिमिया



सर्वसामान्य आकाराच्या लाल रक्तपेशी शरीराच्या सर्व भागांमध्ये ऑक्सिजन सहजपणे वाहून नेतात.



- सिकलसेल अॅनिमियामध्ये लाल रक्तपेशी विळ्याच्या (सिकल-‘सी’) आकाराच्या होतात.
- आई-वडीलांना किंवा त्यांच्यापैकी एका व्यक्तीला सिकलसेल असेल तर पुढच्या पिढीला त्याचं संक्रमण होतं.
- सिकलसेल असलेल्या स्त्रियांमध्ये गरोदरपणातील जोखीम जास्त वाढू शकते. यामध्ये गर्भालाही धोका असतो.

- प्रसूतीदरम्यान मूत्रमार्गात संक्रमण आणि इतर संक्रमण होण्याचा धोका देखील खूप जास्त असतो.
- सिकलसेल आकाराच्या पेशी कडक आणि वाकड्या होतात. त्याच्या गुठळ्या होऊन रक्तवाहिन्यांमध्ये अडकतात. त्यामुळे लाल पेशींमधील ऑक्सिजन वाहून नेण्याची क्षमता आणि रक्तप्रवाहाचा वेग कमी होतो. म्हणजेच शरीराच्या पेशी आणि अवयवांपर्यंत ऑक्सिजन, पोषक व इतर महत्त्वाचे पदार्थ वाहून नेण्यास अडथळा निर्माण होतो.

सिकल सेल अॅनिमियाची लक्षणे

- रक्त कमी असणे.
- अंगात बारीक ताप असणे.
- लवकर थकवा येणे.
- कधी कधी सांधे दुखणे, शरीरावर हलकीशी सूज असणे.
- डोळे पिवळसर दिसणे.
- कावीळ होणे.



काय काळजी घ्याल ?

- भरपूर पाणी प्या. पौष्टिक आणि सकस आहार घ्या.
- हिमोग्लोबिन वाढण्यासाठी जेवणात लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश करा.
- नियमित व्यायाम करा.
- लोहाच्या गोळ्या (आयर्न फॉलिक अॅसिड) घ्या.
- सिकलसेल असलेल्या गरोदर स्त्रीला डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार उपचार करणे महत्त्वाचे आहे.



गरोदरपणात कॅल्शियमची गरज...



- गरोदरपणात स्त्री दोन जीव सांभाळत असते. एक स्वतःचा आणि दुसरा गर्भातील बाळाचा! गरोदरपणात आई आणि बाळ या दोघांना कॅल्शियमची मोठ्या प्रमाणात गरज असते.
- गर्भात वाढणाऱ्या बाळाच्या विकसित होणाऱ्या दातांना आणि हाडांना मजबूत ठेवण्याचे तसेच स्नायू आणि हृदयाचा विकास करण्यात कॅल्शियम मदत करते.
- यासाठी गरोदर महिलेने तीळ, सूर्यफूलाच्या बिया, दूध, नाचणी, राजमा, शेवग्याच्या शेंगा, शेवग्याची पाने व फुले असे कॅल्शियमयुक्त पदार्थ रोजच्या आहारात खायला हवेत.



सोबतच दररोज एक कॅल्शियमची गोळी गरोदर महिलेने घ्यायला हवी. संपूर्ण गरोदरपणाच्या कालावधीत १८० गोळ्या गरोदर महिलेने घ्यायला हव्यात. या गोळ्या आरोग्य केंद्रातून मोफत मिळतात. बाळंतपणानंतरही पुढील सहा महिने या गोळ्या घ्यायला हव्यात.



पहिली आवृत्ती- डिसेंबर, २०१८

दुसरी आवृत्ती- ऑक्टोबर, २०२४

प्रकाशक-

साथी (Support for Advocacy and Training to Health Initiatives)

फ्लॉट नं. ३ व ४, अमन ई टेरिस,

डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे - ४११ ०३८

फोन- ०२०- २५४७२३२५ / २५४७३५६५

ईमेल- sathicehat@gmail.com

वेबसाईट- www.sathicehat.org

मुद्रण-

मयुरेश क्रिएशन्स, पुणे



Action center of
Anusandhan Trust

Supported by

