

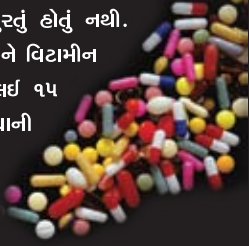
એનિમિયાના લક્ષણો

સામાન્ય થાક લાગવો, ચામડી ફીકી પડવી, શરીરમાં સોજા, છાતીમાં દુઃખાવો, નબળાઈ, બરડા નખ અને શ્વાસમાં તકલીફ, ખેભાન અને દૈન્યને લગતી તકલીફો જેવા લક્ષણો એનિમિયામાં સામાન્ય પણ જોવા મળે છે.



લોહતત્વની ગોળી અને વિટામીન

ઘણી વખત ખોરાકમાં લેવાનું લોહતત્વ પુરતું હોતું નથી. જરૂરિયાત માટે લોહતત્વ મેળવવા ગોળી અને વિટામીન લેવા જોઈએ. તમે ખાલી પેટે આ દવા લઈ ૧૫ મિનિટ પછી ખોરાક લઈ શકો. અપચાની તકલીફ ઘણી સામાન્ય આડઅસર તરીકે લોહતત્વની ગોળીથી થાય છે. દવા લેતાં પહેલા તમારા ડોક્ટરને મળો.



એનિમિયાને રોકવાના કારણો

લોહત્વ માંસમાં મોટા પ્રમાણમાં, ખોરાક માટે પાળેલાં મરઘા અને ઈંડામાં હોય. તેનાથી ઓછા પ્રમાણમાં લીલા પાનના શાકભાજીમાં, સુકામેવામાં, કઠોળ, દાણા, દરેક અનાજ, અને બ્રેડ-મેંદાની બ્રેડ કરતા ઘઉંની બ્રેડ વધારે સારી. તેવી જ રીતે મેંદાના લોટ કરતા અનાજનો લોટ વધારે સારો. પાલકની ભાજી અને બીજા લીલા શાક-ભાજી ઉત્તમ. આમાં લીંબુના રસને એક ચમચી ઉમેરવાથી વિટામીન - સી થી લોહતત્વ મળે છે. વિટામીન - સી મેળવવા નારંગીનો રસ, દ્રાક્ષનો રસ, ઓરડી, લીલા મરી, સ્ટ્રોબેરી અને કોબીજ ઉપરોક્ત ખોરાકને સોજા આહારમાં લેવા જોઈએ.

તમે જાણો છો અમુક ખાદ્યથી લોહતત્વ મેળવવામાં રૂકાવટ કરે છે. જેમાં ચા, કોફી અને ઠંડા પીણા. આ ચીજો તમે જ્યારે લોહતત્વયુક્ત ખોરાક લીધો હોય ત્યારે લેવાનું ટાળો. કેફેઈન લોહતત્વને શોષવાની ક્રિયાને ઘટાડી નાખે છે.

લોહત્વ મેળવવા માટે સૂચવાયેલી પધ્ધતિ

બાળકો માટે

- ૦ - ૬ મહિના (૬મી.ગ્રા./દિવસ)
- ૬ - ૧૨ મહિના (૧૦ મી.ગ્રા./દિવસ)
- ૧ - ૧૦ વર્ષ (૧૦ મી.ગ્રા./દિવસ)

સ્ત્રીઓ માટે

- ૧૧ - ૫૦ વર્ષ (૧૫ મી.ગ્રા./દિવસ)
- ૫૦ વર્ષથી વધારે (૧૦ મી.ગ્રા./દિવસ)
- ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ (૩૦ મી.ગ્રા. / દિવસ)
- સ્તપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ (૧૫ મી.ગ્રા./દિવસ)

પુરૂષો માટે

- ૧૧ - ૧૪ વર્ષ (૧૨ મી.ગ્રા./દિવસ)
- ૧૬ વર્ષ અને ઉપર (૧૦ મી.ગ્રા./દિવસ)

પ્રથમાની પહેલ

સ્વસ્થ સમાજ માટે પ્રથમાએ એનિમિયાને જડમૂળથી રોકવા પ્રચાર શરૂ કર્યો. સ્વસ્થ રાષ્ટ્ર ત્યારે જ બને જ્યારે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મગજ હોય. પ્રથમા નિયમિત રક્તદાતાઓને આપીલ કરે છે કે તેમણે તેમનું હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ જાળવવું જોઈએ. સ્વસ્થ વ્યક્તિ જ રક્તદાન કરી શકે જો હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોય તો તમે પ્રથમામાં રક્તદાન કરી શકશો નહીં. હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછામાં ઓછું ૧૨.૫ ગ્રામ/ડી.એલ. રક્તદાન માટે. જો આનાથી ઓછું હોય તો અમારી સલાહ છે કે રક્તદાન ના કરો.

વિનંતી છે કે તમારું ધ્યાન રાખો અને હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ જાળવો. એનિમિયાનો નાશ તમારા હાથમાં છે. એનિમિયા ધીરે ધીરે માટે છે. તેને બેધ્યાન ના કરો.

Get in touch with:

Medical Officer :
09879933444 / 079 2660 7763

જરૂર જણાય તો સલાહ અને શંકાનું સમાધાન મેળવવા સંપર્ક કરો.

મેડિકલ ઓફીસર :
૦૮૮૭૯૯૩૩૪૪૪ , ૦૭૯ - ૨૬૬૦૭૭૬૩



પ્રથમા

PRATHAMA BLOOD CENTRE
ADVANCED TRANSFUSION MEDICINE RESEARCH FOUNDATION

B/h Jivraj Mehta Hospital, Dr. C. V. Raman Marg
Vasna, Ahmedabad-380 007. Gujarat. INDIA.

Phone : +91-79-266 00 101
Helpline : 98796 08641, 98796 08642

www.prathama.org

Let's Beat
A N E M I A



ચાલો
એનિમિયાને રોકીએ



પ્રથમા

**PRATHAMA
BLOOD CENTRE**
AHMEDABAD

Anemia (Iron Deficiency)

Anemia is one of the most common diseases in the world and about 50% population of India is anemic. It is 70% among children and pregnant women. Anemia is a medical condition where red blood cell count or Hemoglobin level is less than normal. There could be a variety of reasons why your hemoglobin level is low.



Hemoglobin

Hemoglobin is an iron-based protein in red cells that carries oxygen to body parts. This oxygen keeps you stay active and do lot of work. Without which your body can not function properly or efficiently. Hemoglobin also gives the much noticeable red color to the blood. Your Hemoglobin level should be minimum 12.5g/dL in men and 12g/dL in women.

Reasons for Anemia

Decrease in production of red blood cells or hemoglobin or loss of blood could lead to Anemia. Hook worm infestation and malaria also causes Anemia. Low iron levels in the body generally lead to 'Iron Deficiency Anemia'. Blood loss during menstruation is common among women causing Anemia. Apart, vitamin B12 deficiency could also cause anemia in people who are unable to absorb vitamin B12 from their intestines. Inadequate absorption, under consumption of green leafy vegetables that are rich in iron, long term alcohol consumption can trigger Anemia. A wide variety of bone marrow diseases can also cause Anemia.

Symptoms of Anemia

General weakness, paleness of skin, swelling of body, chest pain, fatigue, brittle nails and in most severe cases shortness of breath, fainting and cardiac arrhythmias are known symptoms of anemia.

Iron Pills & Vitamins

Some times dietary iron is not good enough. The other way to get needed iron is to take vitamins with added iron or iron pills. These are available without prescription at your chemist. You should take iron pills on empty stomach and eat something-say after 15 minutes. The most common side effect of taking iron pills is stomach upset. It may take few weeks to regaining the additional iron you need. However, before taking pills or vitamins see your doctor.



Beat Anemia

Iron is available plenty in meat, poultry, and egg yolk. To a lesser extent you can find in green leafy vegetables, dried fruits, beans, peas, whole grains and enriched cereals and breads. Replacing normal bread with brown bread can help. Similarly use whole grain atta or fortified atta to maida is another good alternative. Bank on Spinach and other green leafy vegetables. Add a spoon of lemon juice that contains Vitamin C to help the body absorb iron. Foods rich in vitamin C are orange juice, grapefruit juice, green peppers, broccoli, melon, strawberries and cabbage. Make it part of your daily diet.

You know, some foods block the absorption of iron? These include coffee, tea, and colas. Try to avoid these things when you're having iron rich foods. Caffeine can diminish the absorption of dietary iron.

Recommended dietary allowance for iron:

For Children	Women	Men
• 0-6 months 6 mg/day	• 11-50 years 15 mg/day	• 11-14 years 12 mg/day
• 6-12 months 10 mg/day	• 50+ years 10 mg/day	• 19 years and over 10 mg/day
• 1-10 years 10 mg/day	• Pregnant women 30 mg/day	
	• Lactating women 15 mg/day	

Prathama's Initiative

Prathama initiated 'Beat Anemia' Campaign for a healthy society. A healthy nation could be built by healthy body and healthy mind. Prathama recommends regular blood donors to maintain minimum levels of hemoglobin in their body. Only healthy people can donate blood and if hemoglobin is low, you could be deferred from donating blood at Prathama. Hemoglobin level should be minimum 12.5g/dL to donate blood. If it is low, we advise you not to donate blood. Please take care and maintain good Hemoglobin levels. Beat Anemia. It is in your hands. Anemia is a silent killer. Do not ignore it.

એનિમિયા (લોહતત્વની ખામી)

એનિમિયા વિશ્વમાં સામાન્યપણે બધે જ જોવા મળતો રોગ છે. ભારતમાં ૫૦ ટકા વસ્તી એનિમીક છે. જેમાં ૭૦ ટકા બાળકો અને ગર્ભસ્થ સ્ત્રીઓ છે. એનિમિયા એ મેડીકલ (વૈદ્યકીય) શરતો પ્રમાણે રક્તકણોનો આંક અથવા હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતા પછી ઓછો હોય. તમારું લોહતત્વનું પ્રમાણ કેમ ઓછું છે ? તે માટે ઘણા કારણો હોઈ શકે.



હિમોગ્લોબીન (લોહતત્વ)

હિમોગ્લોબીન એ લોહતત્વ આધારિત પ્રોટીન છે જે રક્તકણોમાં હોય છે જે ઓક્સિજનને શરીરના ભાગો સુધી પહોંચાડે છે આ ઓક્સિજન તમને ક્રિયાત્મક અને ઘણું કામ કરવાની ક્ષમતા આપે છે . આના વિના તમારું શરીર બરોબર કાર્યદક્ષતાથી કામ કરી શકતું નથી. હિમોગ્લોબીન આપણા શરીરને જોઈ શકાય તેવો લાલ રંગ આપે છે. તમારું હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ સામાન્યપણે ૧૨.૫ ગ્રામ પુરૂષોમાં અને ૧૨ ગ્રામ સ્ત્રીઓમાં હોવું જોઈએ.

એનિમિયા માટેના જવાબદાર કારણો

રક્તકણો ઓછા પ્રમાણમાં બનવા, ઓછું હિમોગ્લોબીન, રક્તનો બહાવ એનિમિયા માટે જવાબદાર કારણો છે. કરમિયા અને મેલેરિયા પણ એનિમિયા માટે જવાબદાર છે. લોહતત્વની ખામી યુક્ત એનિમિયા. સામાન્ય પછે હિમોગ્લોબીનનું પ્રમાણ ઓછું હોવાથી થાય. સ્ત્રીઓમાં માસીક ધર્મમાં સામાન્યપણે રક્તબહાવ થવાથી એનિમિયા જોવામાં આવે છે. એવી વ્યક્તિઓ જે વિટામીન બી - ૧૨ પાચનમાંથી ગ્રાહ્ય કરી શકતા નથી તેને વિટામીન બી - ૧૨ ની ખામીથી એનિમિયા થાય છે. અપૂરતું પોષણ, લીલા પાનવાળા શાક-ભાજી , લોહતત્વ મેળવવામાં ઉત્તમ છે. લાંબાગાળાથી માદકપ્રવાહી (આલ્કોહોલ)નું સેવન કરવાથી પણ એનિમિયા ઉદભવે છે. બોનમેરોના રોગોથી એનિમિયા થાય છે.