

एनीमिया

Anemia

A person with anemia has fewer red blood cells in his or her blood than the normal level. Red blood cells carry oxygen to all the cells in the body. When the number of red blood cells is lower than normal, less oxygen is carried in the blood.

Signs

A person with anemia may not notice any signs. As anemia gets worse, you may have:

- Fatigue – feel weak or tired
- Dizziness or feel faint
- Cold hands or feet
- Headaches
- Pale skin or nails that break easily
- Trouble thinking clearly or a hard time concentrating
- Shortness of breath or chest pain
- A fast or irregular heart beat
- Fewer menstrual periods or increased bleeding during menstrual periods

Talk to your doctor if you have any of these signs.

Call 911 if you have shortness of breath or chest pain.

Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods
- Pregnancy

एनीमिया वाले व्यक्ति के रक्त में सामान्य स्तर की तुलना में लाल रक्त कोशिकाएँ कम होती हैं। लाल रक्त कोशिकाएँ शरीर की सभी कोशिकाओं को ऑक्सीजन पहुँचाती हैं। जब लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य से कम होती है, तो रक्त में कम ऑक्सीजन ले जाई जाती है।

लक्षण

संभव है कि एनीमिया से ग्रसित व्यक्ति के ध्यान में कोई भी लक्षण नज़र न आए। जैसे-जैसे एनीमिया बदतर होता जाता है, आपमें निम्नलिखित लक्षण प्रकट हो सकता है:

- थकान - कमजोर या थका हुआ महसूस करना
- चक्कर आना या बेहोशी महसूस होना
- हाथ या पैर ठंडा होना
- सिरदर्द
- पीली त्वचा या नाखून जो आसानी से टूट जाते हैं
- स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई
- साँस फूलना या सीने में दर्द
- दिल की धड़कन तेज़ या अनियमित
- कम मासिक धर्म अवधियाँ या मासिक धर्म अवधियों के दौरान अधिक रक्तस्राव

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

यदि आपकी साँस फूलती है या सीने में दर्द है, तो 911 पर कॉल करें।

कारण

एनीमिया के कारणों में शामिल हैं:

- शरीर द्वारा आयरन का उपयोग कैसे किया जाता है, इसके बारे में समस्याएँ
- पर्याप्त आयरन-युक्त खाद्य पदार्थों को न खाना
- रक्तस्राव या रक्त की हानि, जैसे कि अत्यधिक मासिक धर्म से
- गर्भावस्था

- A lack of folate or B-12 vitamins in the body
- Treatments for some diseases, such as cancer, that make it harder for the body to make new red blood cells
- Sickle-cell disease where the body destroys too many red blood cells
- Immune system problems where the body destroys or cannot make red blood cells
- Babies less than one year old who drink cow's or goat's milk
- Babies who are fed formula that does not have extra iron
- शरीर में फोलेट या B-12 विटामिन्स की कमी
- कैंसर जैसे कुछ रोगों के लिए उपचार, जो शरीर के लिए नई लाल रक्त कोशिकाओं को बनाना कठिन बनाते हैं
- सिकल-सेल रोग जिसमें शरीर बहुत अधिक लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर देता है
- प्रतिरक्षा प्रणाली की समस्याएँ जिसमें शरीर लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर देता है या नहीं बना सकता है
- एक वर्ष से कम आयु के शिशु जो गाय या बकरी का दूध पीते हैं
- वे शिशु जिन्हें ऐसा फार्मूला खिलाया जाता है जिसमें अतिरिक्त आयरन नहीं होता है

Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. You may need to:

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat more iron-rich foods such as lean beef, pork or lamb, poultry, seafood, iron-fortified cereals and grains, green leafy vegetables such as spinach, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Take vitamin or iron supplements.
- Get a blood transfusion to treat blood loss. Blood is given through an intravenous (IV) line into a blood vessel.
- Have other treatments such as medicines or surgery to treat the cause of your anemia.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर आपके एनीमिया के कारण को खोजने और आपके उपचार की योजना बनाने के लिए परीक्षण करेगा। आपको आवश्यकता हो सकती है:

- स्वस्थ आहार खाने की, जिसमें फल, सब्जियाँ, ब्रेड्स, डेयरी उत्पाद, मांस एवं मछली शामिल हों। आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ खाने की, जैसे कि कम संतृप्त वसा वाले बीफ के टुकड़े, पोरक या मेमने का मांस, पोल्ट्री, सीफूड, लौह-फोर्टिफाइड सीरियल्स और अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे कि पालक, नट्स (मेवे) और फलियाँ। आपका डॉक्टर स्वस्थ भोजन की योजना बनाने के लिए चाह सकता है कि आप आहार विशेषज्ञ से मिलें।
- विटामिन या आयरन पूरकों को लें।
- रक्त की कमी का इलाज करने के लिए रक्त आधान करवाएँ। रक्तवाहिका में रक्त किसी अंतःशिरा (IV) लाइन के माध्यम से दिया जाता है।
- अपने एनीमिया के कारण के इलाज के लिए दवाओं या सर्जरी जैसे अन्य उपचारों को करवाएँ।

यदि आपके कोई प्रश्न या चिंताएं हों तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।