

# खून की कमी

जानकारी एवं बचाव



जब स्वास्थ्य सहयोग

ग्राम व पोस्ट : गनियारी  
जिला - बिलासपुर (छ.ग.)

2010

अगर कोई एक व्यक्ति कमजोर है, तब तो ये उपाय किए जा सकते हैं। लेकिन अगर घर में सभी लोग कमजोर हैं, इसका मतलब है कि घर में खाने की कमी है या काम की अधिकता है। ऐसी स्थिति में गाँव में पंचायत को रोजगार मुहैया कराने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

#### **खून की कमी का उपचार :-**

1. भाजी, सब्जी, मांस, मछली, गुड़, खट्टा फल खाना।
2. आयरन की गोली खाना –
  - थोड़ी कमी हो, तो 1 गोली दिन में 2 बार।
  - ज्यादा कमी हो, तो 1 गोली दिन में 3 बार।

यह दवा ख़ाली पेट खाएँ, इससे लोहा अच्छी तरह सोखा जाता है। साथ में विटामिन 'सी' वाले पदार्थ खाएँ।

इस दवा से कब्ज़/दस्त लगना, पेट में भारीपन थोड़े दिनों तक हो सकता है। टट्टी काली आती है। यह दवा 5 माह तक खिलाएँ। अगर पेट में कृमि हैं, तो उपचार करें। अगर माहवारी की परेषानी है, तो उपचार करें।

#### **रोकथाम :-**

जिस तरह के खाने और फल सब्जियों का उपयोग खून की कमी के उपचार के लिए किया जाता है, अगर उसका उपयोग हर दिन या आमतौर से होता रहे, तो खून की कमी होने से बचा जा सकता है।

== :00: ==

**सहयोग राशि**

व्यक्तिगत – 1 रु.

संस्थागत – 2 रु.

◇ .जन्म होते ही बच्चे को माँ का दूध पिलाएँ। यह बच्चे के लिए तो अच्छा है ही, इससे माँ की बच्चेदानी सिकुड़ने के कारण खून बहना भी कम होता है। बच्चे की नाल कटने से पहले भी उसे माँ का दूध पिला सकते हैं।

◇ माँ को पहले ही दिन से पर्याप्त खाना और पानी दें।

◇ खाने में दाल-भात के साथ सब्जी-भाजी भी हो, क्योंकि –  
– अनाज व दालों में लोहा कम मात्रा में होता है।  
– भाजी, सब्जी, गुड़ में लोहा अधिक होता है ।

◇ मांस मछली में भी लोहा काफी होता है।

◇ सब्जी को लोहे की कड़ाही में पकाने से भी उसमें लोहा आ जाता है।

हम जो चीजें खाते हैं, उनमें लोहा उस ज़मीन से आता है, जिसमें वे उगाई जाती हैं।

◇ खाने से अलग होकर लोहा शरीर में आ पाए, इसके लिए ज़रूरी है विटामिन-‘सी’। खाना खाने के बाद कोई खट्टा फल खाया जाए-अमरूद, आँवला, नींबू, बेर, आम या दूसरा कोई खट्टा फल, तो विटामिन-‘सी’ प्राप्त किया जा सकता है। इससे लोहा शरीर में अधिक आ सकता है। फलों में अपने आप में भी लोहा होता है।

**अगर कमज़ोरी/खून की कमी बीमारी के कारण है, तो बीमारी का उपचार करें।**

## खून की कमी

**खून आखिर है क्या ?**

खून एक घोल है जिसमें शरीर के लिए उपयोगी या अनुपयोगी अलग-अलग पदार्थों की लगभग निश्चित मात्रा होती है। किसी व्यक्ति का वज़न अगर 50 कि.ग्रा. है तो उसके शरीर में लगभग 5 कि.ग्रा. खून होना चाहिए।

खून में पानी होता है, आंतों से सोखा हुआ खाना होता है। खून में लाल दाने होते हैं, जिनके कारण खून का रंग लाल होता है और इन दानों का रंग लाल होता है, इनमें मौजूद “हीमोग्लोबिन” लोहे के कारण।

**खून की कमी से क्या होता है ?**

जब कहा जाता है कि खून की कमी हो गई है, तब इसका मतलब खून की मात्रा में कमी हो गई है ऐसा नहीं होता। बल्कि इसका मतलब होता है कि “हीमोग्लोबिन” लोहे की कमी हो गई है। इस कारण खून का रंग फीका हो जाता है।

हमारे फेफड़ों से हवा को शरीर के सब अंगों तक ले जाने का काम खून के लाल कण करते हैं। अगर उनमें “हीमोग्लोबिन” लोहे की मात्रा कम हो जाए तो लाल कणों की क्षमता कम हो जाती है। अंगों को पर्याप्त मात्रा में हवा नहीं मिलने से कमज़ोरी आती है, अंग ठीक से काम नहीं कर पाते थकान हो जाती है।

खून की लाली और लाल कणों की क्षमता होती है  
“हीमोग्लोबिन” में लोहे के कारण।

### खून कैसे कम हो जाता है ?

खून की कमी के आमतौर से तीन कारण होते हैं :-

1. खून बना नहीं—क्योंकि खून बनाने वाला खाना नहीं मिला।
2. अधिक खून शरीर से निकल गया—खूनी पेशाब, बवासीर, खटमल, पेट में कृमि, मसूढ़ों से खून आना आदि।
3. खून के कण टूट गये— मलेरिया, सिकलिंग की बीमारी।

### महिलाओं में खून की कमी अधिक क्यों होती है ?

महिलाओं में खून की कमी होने के कई कारण हैं। ये कारण आम तौर से निम्नलिखित हैं :-

- ◇ जचगी के समय खून जाना—ज्यादा बच्चे हों तो खून की कमी और ज्यादा होती है।
- ◇ माहवारी में खून जाना जिन्हें माहवारी में ज्यादा खून जाता है, उन्हें कमी और ज्यादा।
- ◇ अच्छा खाना फल, सब्जी नहीं मिलना।
- ◇ बाद में बचा—खुचा खाने से भरपेट खाना नहीं मिलना।

### खून की कमी को कैसे पहचान सकते हैं?

अगर किसी को थकान और कमजोरी रहती हो, तो पूछना है —

1. काम करने में साँस फूलती है क्या?
2. चक्कर आता है क्या?

3. बैठ कर उठने पर आँखों के आगे अँधेरा आता है क्या?
4. मिट्टी खाने का मन करता है क्या?
5. चिड़चिड़ापन रहता है क्या?
6. पेट में कृमि (टट्टी में देखना होगा) हैं क्या?
7. माहवारी ज्यादा जाती है क्या?
8. गर्भवती है क्या?

### जाँच करना है—

- 1 देखेंगे कि इन अंगों में लाली है या फीकापन है—

नाखून, जीभ, आँखों की निचली पलक के अंदर का हिस्सा, निचले होंठ के अंदर का हिस्सा, हथेली।



और ज्यादा कमी होने पर हाथ की लकीरों का रंग भी फीका हो जाता है और चमड़ी का रंग भी फीका हो जाता है।

2. ज्यादा कमी होने पर नाखूनों का रंग तो फीका होता ही है, नाखून चपटे भी हो जाते हैं।
3. इससे भी ज्यादा कमी होने पर शरीर में सूजन भी आ जाती है।

### कमजोरी से बचने के लिए क्या करें?

- ◇ कम उम्र में बच्चे को जन्म देने से रोकें।
- ◇ ज्यादा बच्चों को जन्म देने से रोकें।