



ક્ટર, ‘હાથ પગમાં જાણે લોહી ઓછું હોય એવું લાગે છે, આ હથેળી કે ચહેરો જુઓ તો લાગે છે કે એ ફીકો ફીકો દેખાય છે.. તો શું લોહીની ઉણપ છે? ઘણીવાર અશક્તિ લાગે છે, વાટેવાટે થાક લાગી જાય છે, કંઈ કામ કરવાનું લગભગ મન નથી થતું હોતું.’ બસ, આવી ઘણી ફરિયાદો સાથે જ્યારે દર્દી ક્લિનિકમાં પ્રવેશે છે અને અમે ઓપીડી દરમિયાન એમને સાંભળતા હોઈએ ત્યારે એમને અમે એક લોહીનો રિપોર્ટ કરાવવા માટે જણાવીએ છીએ અને રિપોર્ટ બાદ ખરેખર જ્યારે લોહી ઓછું આવે અને એ માટેની દવા કે પછી ખૂબ જ ચોક્કસ શબ્દ વાપરુ તો સપ્લીમેન્ટ લેવાના હોય તો દર્દી ઘણીવાર સંમત નથી થતું હોતું અને આજની તારીખે પણ આટલી સામાન્ય વસ્તુ માટે આપણા રાષ્ટ્રમાં ખૂબ જ અજાગૃતતા રહેલી છે.. એ જ અજાગૃતતાના સમુદ્રમાં એક જાગૃતતાનું કિરણ કર્ફક જન્મે એવા આશ્રયથી આવે આપણે ખૂબ જ સામાન્ય લાગતી, લગભગ આપણે જાણતા જ હોઈએ છીએ પરંતુ ગણકારતા નથી હોતા, એવા વિષય પર એટલે કે એનીમિયા વિશે જાણીએ.

શું કહે છે આંકડાઓ?

એનિમિયા એ વિકલાંગતાનું (disability) વિશ્વનું બીજું મુખ્ય કારણ છે અને તેથી તે સૌથી ગંભીર વૈશ્વિક જાહેર આરોગ્ય સમસ્યાઓમાંની એક છે. એકલા આયર્નની ઉણપ વિશ્વભરમાં 1 અબજથી વધુ લોકોને અસર કરે છે, ખાસ કરીને ઓછા વિકસિત દેશોમાં, અને એમાં પણ ખાસ કરીને પ્રસૂતિ વયની સ્ત્રીઓ અને બાળકોને અસર કરે છે. વૈશ્વિક વ્યાપ 24.8% હોવાનો અંદાજ છે, જેમાં વિકાસશીલ દેશોમાં જોવા મળતી તમામ એનિમિયા ધરાવતી વ્યક્તિઓમાંથી અંદાજિત 90% વ્યક્તિઓના જોખમમાં વધારો તો પોષકતત્વો અને રોગોનું કારણ જ કરે છે. વિકાસશીલ દેશોમાં, દક્ષિણ એશિયા અને આફ્રિકામાં નોંધાયેલ આ વ્યાપ, પાંચ વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં બે તૃતીયાંશ અને સ્ત્રીઓમાં લગભગ અડધા જેટલો છે.

નિદાન કેવી રીતે થાય?

એનિમિયાનું નિદાન સંપૂર્ણ રક્ત ગણતરી (CBC) દ્વારા થાય છે. જે લાલ રક્ત કોશિકાઓ, હિમોગ્લોબિન અને હિમેટોક્રિટની સંખ્યા વગેરે જણાવે છે. એનિમિયાની સારવાર જે તે અંતર્ગત કારણ પર આધાર રાખે છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં, લોહી ચઢાવવાની જરૂર પણ પડી શકે છે. એ નોંધવું અગત્યનું છે કે એનિમિયા એ એક લક્ષણ છે અને રોગ નથી. એનિમિયાને અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવા માટે અંતર્ગત કારણને ઓળખવું અને તેની સારવાર કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. નહીં તો એ અસંખ્ય સમસ્યાઓનું મૂળ બની શકે છે અને ગંભીર સંજોગોમાં જીવલેણ સાબિત થઈ શકે છે.

એનીમિયા એટલે શું?

એનિમિયા એટલે એવી સ્થિતિ જેમાં લોહીમાં હિમોગ્લોબિનનું સ્તર વચ અને લિંગ (Gender) માટે પ્રમાણિત યોગ્ય સામાન્ય રેન્જ (વેલ્યુ)થી નીચે હોય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) અનુસાર, એનિમિયા ત્યારે નિદાન થાય છે જ્યારે પુરુષોમાં હિમોગ્લોબિનનું સ્તર 13g/dl અને બિન-સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં 12 g/dl થી નીચું હોય.. એનિમિયા એ એવી સ્થિતિ છે જેમાં તમારા શરીરના પેશીઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સિજન પહોંચાડવા માટે તમારી પાસે પૂરતી તંદુરસ્ત લાલ રક્ત કોશિકાઓનો અભાવ હોય... એનિમિયા, જેને લો હિમોગ્લોબિન (ઓછું હિમોગ્લોબિન) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે, એ તમને થાક અને અશક્તિ જેવી રોજીંદી ભેટ બક્ષી શકે છે. એનિમિયાના ઘણા પ્રકાર છે, દરેકનું પોતાનું કારણ છે. એનિમિયા અસ્થાયી અથવા લાંબા ગાળાનું પણ હોઈ શકે અને હળવાથી ગંભીર સુધી હોઈ શકે છે. મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં, એનિમિયા એક કરતાં વધુ કારણો ધરાવે છે. જે તમને શંકા હોય કે તમને એનિમિયા છે તો તમારા ફેમિલી ડોક્ટરને અચૂક બતાવો અને પરામર્શ લો, કેમ કે તે ગંભીર બીમારી માટેની સેડ સિગ્નલ હોઈ શકે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં એનીમિયા

સગર્ભાવસ્થામાં એનિમિયાને લીધે મૃત્યુ દર વધી શકે છે અને સામાન્ય કરતાં 6 ગણા વધુ મૃત્યુ દર

શું તમારા શરીરમાં લોહી - હિમોગ્લોબિન ઓછું છે?

શું છે ચિહ્નો?

શું છે ચિહ્નો?

- થાક લાગવો
- અશક્તિ
- પીળી ત્વચા
- અનિયમિત ધબકારા
- હાંફ ચઢવો
- ચક્કર કે માથાનો દુખાવો

શું કારણ હોઈ શકે?

- પોષણની ઉણપ (આયર્ન, વિટામિન્સ)
- ગર્ભાવસ્થા કે બાળકોમાં
- રોગ કે ઈન્ફેક્શન

1 હિમોગ્લોબિન ઓછું હોવું (શાંતિ/Gender મુજબ)

2 તંદુરસ્ત લાલ કોષોની ઉણપ

લીલા શાકભાજી

આયર્ન સમૃદ્ધ ખોરાક

ખાટાં ફળો (વિટામિન સી)

ડેરી કે કઠોળ

સાથે આ સંકળાયેલ છે. વૈશ્વિક સ્તરે એનિમિયાના ખૂબ જ ગંભીર પરિણામો છે કારણ કે આ સ્થિતિ, પ્રજનન અને કામ કરવાની ક્ષમતા બંને પર પ્રતિકૂળ અસર કરે છે..

શું છે ચિહ્નો?

એનિમિયાના ચિહ્નો અને લક્ષણો એનિમિયાના કારણ અને તીવ્રતાના આધારે બદલાય છે. તમારા એનિમિયાના અમુક નજીવ

એનિમિયાનું નિદાન સંપૂર્ણ રક્ત ગણતરી (CBC) દ્વારા થાય છે. જે લાલ રક્ત કોશિકાઓ, હિમોગ્લોબિન અને હિમેટોક્રિટની સંખ્યા વગેરે જણાવે છે. એનિમિયાની સારવાર જે તે અંતર્ગત કારણ પર આધાર રાખે છે. ગંભીર કિસ્સાઓમાં, લોહી ચઢાવવાની જરૂર પણ પડી શકે છે

અને ચોક્કસ કારણોને આધારે, તમને કોઈ લક્ષણો ન હોઈ શકે એવું પણ બની શકે. જે લક્ષણો સામાન્ય રીતે જોવા મળે છે એના તરફ નજર કરીએ તો થાક લાગવો, અશક્તિ, પીળી ત્વચા કે ફિક્કી ત્વચા, અનિયમિત હૃદયના ધબકારા, હાંફ ચઢવો, ચક્કર અથવા હળવા માથાનો દુખાવો, છાતીનો દુખાવો, હાથ અને પગ ઠંડા પડી જવા, માથાનો દુખાવો વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. શરૂઆતમાં, એનિમિયા એટલો હળવો હોઈ શકે કે તમે તેની નોંધ લેતા નથી. પરંતુ એનિમિયા વધુ ખરાબ થતાં લક્ષણો વધુ વણસે છે.

શું કારણ હોય શકે?

વિકાસશીલ દેશોમાં કારણો ઘણા બધા છે. પરંતુ, પોષણની ઉણપ, લોહીની ઉણપ, હિમોગ્લોબીનોપેથીનું ઊંચું પ્રમાણ, ઈન્ફલામેશન તથા આવા એકથી વધુ કારણો એક સાથે હોવા એ સૌથી મહત્વના કારણોમાં સામેલ છે. એનિમિયા જન્મ સમયે હાજર હોય તેવી સ્થિતિ (જન્મજાત) અથવા તમારી સ્થિતિને અંતર્ગત વિવિધ કારણો થકી થઈ શકે છે. એનીમિયાના વિવિધ પ્રકારો પણ છે અને એ મુજબ એના કારણો હોય શકે.

બાળકોમાં એનીમિયા

એનિમિયા નાના બાળકો માટે ગંભીર ચિંતાનો વિષય છે. તે બાળકના સામાન્ય વિકાસ અને રોજીંદી કામગીરીમાં હસ્તક્ષેપ કરી શકે તથા વિલંબિત વર્તણૂક અને હલનચલનનો વિકાસ, સંકલન, ભાષા વિકાસ અને શૈક્ષણિક પ્રવૃત્તિમાં વિલંબ વગેરેમાં પરિણમી શકે છે. કેટલાક અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે સપ્લીમેન્ટ લેવાથી ભાષા વિકાસ અને હલનચલન વિકાસના (મોટર ડેવલપમેન્ટ) પરિણામોમાં સુધારો જોવા મળી શકે છે.

ભારતમાં એનીમિયા અંગે પરિસ્થિતિ

ભારત એનિમિયાનો ખૂબ જ વ્યાપ ધરાવતા દેશોમાંનો એક છે. નેશનલ ફેમિલી હેલ્થ સર્વે (NFHS-3) દર્શાવે છે કે એનિમિયાનું પ્રમાણ બાળકોમાં 70-80%, સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં 50-58% અને પુખ્ત પુરુષોમાં 24% છે. (NFHS-4) 53% સ્ત્રીઓમાં એનિમિયા દર્શાવે છે. ભારતમાં એનિમિયાનો વ્યાપ ઓછો ખોરાક લેવાથી, આયર્નની નબળી ઉપલબ્ધતા અને હૂકવર્મના ઉપદ્રવ અને મેલેરિયાને લીધે ક્રોનિક રક્ત નુકશાનને કારણે વધારે છે. માતાના મૃત્યુમાં 20% કારણ તો એનિમિયા રહેલું છે.

રોકવા માટેના પગલાં?

એનિમિયાના ઘણા પ્રકારોને રોકી શકાતા નથી. પરંતુ તમે આયર્નની ઉણપનો એનિમિયા અને વિટામિનની ઉણપનો એનિમિયા ટાળી શકો છો, જેમાં વિવિધ વિટામિન્સ અને ખનિજોનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં, આયર્ન સમૃદ્ધ ખોરાકમાં અમુક માંસાહાર, કઠોળ, દાળ, આયર્ન-ફોર્ટિફાઇડ અનાજ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી અને સૂકા મેવાનો (ડ્રાય ફ્રૂટ) સમાવેશ થાય છે. તો વળી ફોલેટ નામનું પોષક તત્વ ફળો અને ફળોના રસ, લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, લીલા વટાણા, સરખા, મગફળી અને અનાજ તથા ચોખામાં મળી શકે છે. વિટામિન B-12 વિશે વાત કરીએ તો B12 સમૃદ્ધ ખોરાકમાં માંસ, ડેરીની ચીજ વસ્તુઓ અને ફોર્ટિફાઇડ અનાજ અને સોયાની ચીજ વસ્તુઓનો સમાવેશ થાય છે. વિટામિન સી જેમાંથી મળી રહે એવા ખોરાકમાં ખાટાં ફળો અને રસ, બ્રોકોલી, ટામેટાં, તરબૂચ અને સ્ટ્રોબેરીનો સમાવેશ થાય છે. આ આયર્નનું શોષણ વધારવામાં પણ મદદ કરે છે. અંતે તમારા ફેમિલી ડોક્ટર કે નિષ્ણાંત ડોક્ટરને પણ બતાવવું તો સલાહભર્યું ખરું જ!

ધત્તેફાં

કંઈ ખબર પડતી નથી કે કોણ દોરે, કોણ ભૂંસે? શોક ને આનંદ વચ્ચે એક નાજુક ભેદરેખા.

-કંચન અમીન