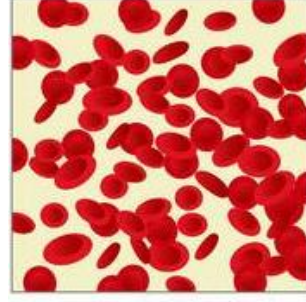


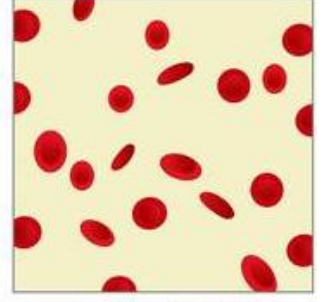
अॅनिमिया - पंडुरोग

पंडुरोग म्हणजे काय?

पंडुरोग म्हणजे रक्तात लाल पेशींचे प्रमाण कमी असणे किंवा लाल पेशीत हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असणे होय. हिमोग्लोबिन हे एक प्रकारचे प्रथिन असून त्याद्वारे संपूर्ण शरीरास प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो. लाल पेशी लोहाच्या सहाय्याने हिमोग्लोबिन तयार करतात त्यामुळे लोह कमी पडल्याने ही पंडुरोग होऊ शकतो, तसेच शरीरात रक्तपेशींची निर्मिती पुरेशी झाली नाही किंवा त्या वेगाने नष्ट झाल्या तरीही पंडुरोग होऊ शकतो.



Normal amount of red blood cell



Anemic amount of red blood cell

कारणे-

- अपघात किंवा शस्त्रक्रिया ज्यामुळे मोठ्या प्रमाणात रक्तपात होतो.
- उदरपोकळीतील रक्तस्राव
- महिलांमधील मासिकपाळी
- रक्तसंबंधी आजारांची किंवा पंडुरोगाची अनुवंशिकता
- मद्यपानाचा दुष्परिणाम
- आयर्न (लोह) फॉलिक ॲसिड किंवा जीवनसत्व बी12 ची कमतरता अन्नात असणे.

चिन्हे आणि लक्षणे-

- छातीत वेदना किंवा वेगाने श्वास घेणे (धाप लागणे)
- डोके हलके होणे, चक्कर येणे किंवा श्वास कमी पडणे.
- थंड आणि फिकी त्वचा, थकवा, अशक्तपणा किंवा गोंधळलेपणा

निदान-

- संपूर्ण रक्त पेशींची मोजणी (सीबीसी)
- जीवनसत्व बी12 आणि फॉलेट कमतरता तपासणी
- तसेच आहार, औषधोपचार मासिक पाळीची परिस्थिती, इतर वैद्यकीय कारणे

उपचार-

- लोह आणि फॉलिक ॲसिडच्या बाह्य पुरवठ्याने लाल रक्तपेशी आणि हिमोग्लोबिनच्या प्रमाणात वाढ होते.
- जीवनसत्व बी12 च्या इंजेक्शनमुळे लाल रक्तपेशींची संख्या वाढते आणि लक्षणे कमी होतात.
- शस्त्रक्रियेदरम्यान झालेला रक्तस्राव भरून निघाला नाही तर बाह्य मागनि रक्तपुरवठा करावा लागतो.

रुग्ण समुपदेशन-

- आयर्न आणि जीवनसत्व 'सी' युक्त आहार
- सुकामेवा, मांस, गडद हिरव्या पालेभाज्या आणि शेंगभाज्या या लोह आणि प्रथिनांनी समृद्ध असतात.
- जीवनसत्व 'सी' लोहाचे शरीरात शोषण करण्यास मदत करते 'सी' जीवनसत्वयुक्त अन्न घटक म्हणजे संत्रे आणि संत्रे वर्गीय फळे जसे लिंबू