

कम लाल रक्त कोशिकाओं संबंधी समस्याओं के लिए क्या किया जाए

एनीमिया तब होता है जब आपके रक्त में लाल रक्त कोशिकाएँ पर्याप्त मात्रा में नहीं होती हैं। ये कोशिकाएँ पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुँचाने का काम करती हैं। अगर आपके लाल रक्त कोशिकाओं का स्तर कम हो जाए, तो आप बहुत थका हुआ महसूस कर सकते हैं और अपने रोज़मर्रा के काम करने में कठिनाई महसूस कर सकते हैं।



एनीमिया (खून की कमी) के कारण क्या हैं?

लाल रक्त कोशिकाओं की कमी कई कारणों से हो सकती है। इनमें शामिल हैं:

- कैंसर जो हड्डी के मज्जा (Bone Marrow) को प्रभावित करते हैं, जैसे कि ल्यूकेमिया और लिम्फोमा
- चोट लगने या अन्य परेशानियों के कारण खून की कमी
- कैंसर का इलाज, जैसे कीमोथेरेपी या रेडिएशन
- वे विकार जो हड्डी के मज्जा को प्रभावित करते हैं
- खून बहने (ब्लीडिंग) वाले ट्यूमर
- पोषण की कमी, जैसे आयरन, विटामिन B12 या फोलिक एसिड की कमी
- कुछ दवाइयाँ भी लाल रक्त कोशिकाओं की कमी (एनीमिया) का कारण बन सकती हैं, जैसे: (NSAIDs), एस्पिरिन, स्टेरॉयड और एंटीबायोटिक्स



खून की कमी होने के संकेत और लक्षण क्या हैं?

कम लाल रक्त कोशिकाओं के कुछ सामान्य संकेत और लक्षण हैं:

- बहुत ज्यादा थकान
- दिल की धड़कन तेज होना
- साँस लेने में तकलीफ
- खड़े होने पर चक्कर या हल्कापन महसूस होना
- पीली त्वचा और मसूड़े



खून की कमी का इलाज कैसे किया जाता है?

एनीमिया का इलाज उसके कारण पर निर्भर करता है। सबसे आम उपचार हैं:

- रेड ब्लड सेल ट्रांसफ्यूज़न (खून चढ़ाना)
- आयरन सप्लीमेंट थेरेपी
- ऐसी दवाइयाँ जो शरीर को ज्यादा लाल रक्त कोशिकाएँ बनाने में मदद करती हैं
- विटामिन B12 या फोलिक एसिड सप्लीमेंट

अगर कीमोथेरेपी या कोई अन्य उपचार एनीमिया का कारण बन रहा हो, तो आपकी कैंसर देखभाल टीम खुराक कम कर सकती है। इलाज को बदल या अस्थायी रूप से रोक सकती है ताकि शरीर को संभलने का समय मिल सके।



खून की कमी का प्रबंधन करने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

अगर आपके शरीर में लाल रक्त कोशिकाएँ कम हैं, तो इस स्थिति का प्रबंधन करने में ये कदम मदद कर सकते हैं:

- गतिविधि और आराम में संतुलन रखें। खुद को बहुत ज्यादा न थकाएँ।
- खूब सारा पानी पिएँ जब तक कि आपकी कैंसर देखभाल टीम ऐसा करने से आपको मना न करे।
- प्रोटीन और आयरन से भरपूर भोजन, जैसे कि:
 - रेड मीट, वसायुक्त मछली, चिकन और टर्की
 - गहरे हरे पत्तेदार साग, जैसे पालक और केल
 - बीन्स, दालें और टोफू
 - सूखे फल, जैसे किशमिश और सूखे आड़ू
 - फोर्टिफाइड सीरियल और समृद्ध पास्ता या चावल



अपनी कैंसर देखभाल टीम से कब बात करनी चाहिए

अपनी कैंसर देखभाल टीम से बात करें, अगर आपको:

- गहरा भूरा या चमकीली लाल उल्टी होना
- लाल या काले रंग का मल आना
- बार-बार चक्कर आना, हल्कापन महसूस होना या गिर जाना
- दिल की धड़कन तेज होना
- 24 घंटे से ज़्यादा समय तक बिस्तर से उठ नहीं पा रहे हों



911 पर कब कॉल करें या इमरजेंसी रूम (ER) कब जाएँ:

911 को फोन करें या आपातकालीन कक्ष में जाएँ, यदि आपको:

- रक्तस्राव जो रुकता नहीं है
- अचानक भ्रम या उलझन बढ़ना
- आराम की स्थिति में भी आपकी सांस फूलती है
- छाती में दर्द या अनियमित दिल की धड़कन



अधिक जानकारी और सहायता प्राप्त करने के लिए, अमेरिकन कैंसर संस्था (American Cancer Society) की वेबसाइट cancer.org/hindi पर जाएँ या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब भी आपको ज़रूरत हो, हम आपके लिए यहाँ मौजूद हैं।

