JEEVAN AMRUT HAEMATOLOGY CENTRE INDIA PVT. LTD.
CHH. SAMBHAJINAGAR

JEEVAN AMRUT
HOSPITAL
Aiming Cure...
जीवन अमृत हॉस्पिटल

पंडुरोग / रक्तक्षय

लोह कमतरतेतून होणारा पंडुरोग / रक्तक्षय

Iron Deficiency Anaemia

लोह कमतरतेतून होणारा पंडुरोग / रक्तक्षय

रक्तातली तांबड्या रक्तपेशींची किंवा हिमोग्लोबिनची मात्रा गरजे पेक्षा कमी झाली की त्या अवस्थेला "ॲनिमिया" म्हणतात. याला 'रक्तक्षय' किंवा 'पंडुरोग' असं ही म्हटलं जात. ॲनिमियाचे ही बरेच प्रकार आहेत, परंतु रक्तातल्या लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा ॲनिमिया आपल्याकडे जास्त लोकांमध्ये आढळतो. यालाच आयर्न डेफिसियंसी अनेमिया (IRON DEFICIENCY ANEMIA) असे इंग्रजीत नाव आहे. रक्तात लोह वाहून नेणारं प्रोटिन / प्रथिन असतं, त्याला आपण 'हिमोग्लोबिन' म्हणतो. 'हिम' म्हणजे लोह आणि 'ग्लोबिन' हे एक प्रोटिन आहे. हिमोग्लोबिनचं मुख्य कार्य आहे, सर्व पेशींना रक्तातून शुद्ध ऑक्सिजन पुरवणं आणि पेशींमध्ये तयार झालेला कार्बन डायऑक्साइड पुन्हा रक्ताद्वारे फुफ्फुसां पर्यंत आणणं. आपल्या रक्तातल्या लाल रक्त पेशींमध्ये असते हे हिमोग्लोबिन. रक्तातल्या हिमोग्लोबिनची योग्य मात्रा आपलं जीवनकार्य सुरळीत ठेवते. प्रौढ पुरुषांच्या रक्तातलं हिमोग्लोबिन हे १३.५ ते १७.० gms/dL, तर स्त्रियांच्या रक्तातलं हिमोग्लोबिन १२.० ते १५.० gms/dl एवढं हवं.

लोह कमतराते तून होणाऱ्या ॲनिमियाची लक्षणे कोणती ?

सर्वसाधारण पणे थकवा, अशक्तपणा, अंधारी येणं, कामात लक्ष न लागणं, हातापायातलं त्राण कमी झाल्या सारखं वाटणं, दम लागणे, छातीत दुखणे, डोके हलके झाल्या सारखे वाटणे, ही काही रक्तक्षया ची मुख्य लक्षणं आहेत.

लोह कमतराते तून होणाऱ्या ॲनिमिया चे निदान कसे केले जाते ?

सामान्य रक्त तपासण्या तून (CBC) रक्तक्षय / ॲनिमिया आहे किंवा नाही याचे निदान होते व रक्ता तील लोह तपासणीतून (Iron Profile and Ferreting) लोहाच्या प्रमाणाचा शोध घेऊन ते अपेक्षित पातळी प्रमाणा पेक्षा कमी आढळल्यास लोह कमतरतेतून होणाऱ्या रक्तक्षय चे निदान निश्चित केले जाते.

याची कारणे कोणती ?

रक्तातील लोहाचे प्रमाण कमी असण्या मागे विविध करणे आहेत. त्यातील काही साधारण तर काही गंभीर कारणे असतात ती अशी :- लोह युक्त पदार्थांची आहारातील कमतरता हे ॲनिमियाचं महत्त्वाचं कारण. बदलत्या जीवनशैली मुळे आहारातील लोहयुक्त पदार्थांचं प्रमाण घटतंय. लोहाचे भरपूर प्रमाण असणाऱ्या अन्नपदार्थात गुळ, शेपू, पालक,डाळी , सुकामेवा (काजू ,बदाम , आक्रोड इ .), खजूरआणि शेवटी चॉकलेट सुद्धा ! प्राणिज अन्नात (Non - Veg) देखील लोहाचे भरपूर प्रमाण असते. या खाद्य पदार्थांचे प्रमाण आहारात योग्य नसल्यामुळे ॲनिमिया होतो. इतर कारणं म्हणजे अति रक्तस्त्राव, आतड्याचे रोग, इन्फेक्शन, रक्ताचा कर्करोग, थॅलेसेमिया, हिमोफिलिया, बी १२ ची कमतरता, लिव्हरचे काही आजार, किडनीचे काही ठराविक आजार, गरोदरपणात होणारी लोहाची कमतरता अशी बरीच कारणं आहेत. ॲनिमियाच्या महत्त्वाच्या कारणांपैकी आपल्या देशात पोटात जंतअसणे हे प्रमुख कारण आहे. हे जंत आतड्यातील रक्तावर पोसले जातात व परिणामी ॲनिमिया होतो.

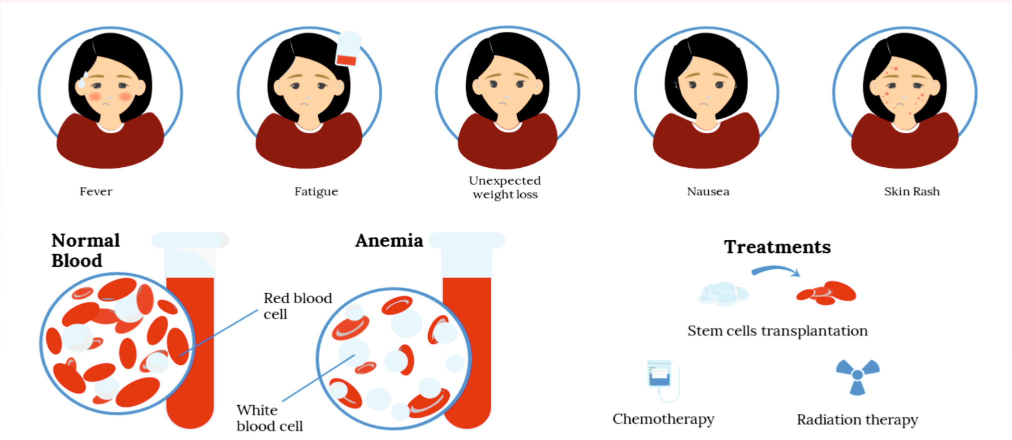
काही तपासण्यांची आवश्यकता आहे काय ?

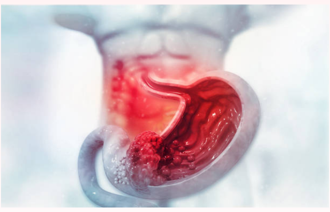
लोह कमतरतेच्या कारणांचा शोध घेणे महत्वाचे आहे. काही लोकांत त्याचे कारण सहज वरवरच्या तपासणीत दिसून येते उदा. गर्भावस्थेतील स्रीयां मधला पंडुरोग, ज्या स्रीयांना ऋतुस्राव अधिक होतो अशा स्रीया, अशा रुग्णांत जर दुसरे काही त्रास नसतील तर इतर तपासण्या करायला सांगितल्या जात नाहीत. परंतु ज्या अवस्थांमध्ये आजाराचे कारण वर चे वर सापडत नाही व कारण स्पष्ट होत नाही अशांना पुढील तपासण्या डॉक्टर करायला सांगतात. आतल्या आत पोटात कुठे रक्तस्राव तर होत नाही ना ? हे पाहण्यासाठी दुर्बिणीची तपासणी (OGD Scopy) सुचविली जाते. ज्यात अन्ननलिका, जठर व आतड्या च्या पहिल्या भागाची तपासणी केली जाते. ज्या वेळी इथे कारण आढळू नयेत नाही त्या वेळी गुदद्वारा वाटे (Sigmoidoscopy) दुर्बिणीची नळी टाकून मोठ्या आतड्याची तपासणी केली जाते व शोध घेतला जातो.

लोहकमतरतेने होणाऱ्या ॲनिमिया वर काय उपचार केला जातो ?

कित्येकदा ॲनिमिया झालेले रुग्ण डॉक्टरांच्या सल्ल्या शिवाय लोहाच्या गोळ्या घेतात, मात्र लोहाच्यागोळ्यांचा अतिरेक झाल्यास मलावरोध, उलट्या, वारंवार शौचाला होणं (बऱ्याचदा काळ्या रंगाचा शौच पडणं), पोट बिघडणं, आजारी असल्यासारखं वाटणं इत्यादी त्रास होऊ शकतात. म्हणून तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच लोहाच्या गोळ्या घ्याव्यात. लोहाच्या गोळ्या साधारण पणे सर्वच लोह ॲनिमिया ग्रस्त रुग्णात दिल्या जातात. सोबत इतरही उपचार सुचविले जातात परंतु ते आढळून येणाऱ्या कारणां नुसार असतात. त्यातले कुठलेही एक आम्ही सुचवतो. औषधोपचारांचा कालावधी हा ॲनिमियाच्या प्रमाणावर असतो - सौम्य /मध्यम/तीव्र. काही आठवडयांनी रक्ताची तपासणी करून औषधोपचारांची परिणामकारकता तपासली जाते. काही लोकांना लोहाच्या गोळ्या सहजासहजी सहन होत नाहीत व काहीं मध्ये लोहाचे शोषण आतड्यातून होत नाही, अशावेळी या रुग्णांसाठी काही आठवड्या पर्यंत इंजेक्शन स्वरूपात लोह द्यावे लागते (काही वेळा एखाद इंजेक्शन द्यावे लागते). मात्र शरिरातील लोह आणि रक्तप्रमाण वाढण्यासाठी काही पथ्य पाळत आहारात थोडे बदल करणं गरजेचं असतं.

पंडुरोग / रक्तक्षय





हे करा

- आहारात विविध प्रकारच्या पाले भाज्यांचा समावेश असावाच-पालक,मेथीच्या भाज्यांचं सेवन वाढवावं. गाजर, बिट,गुळ शेगदाण्याचे लाडू, चिक्की, अंजीर, खजूर, नाचणी, पोहे, राजगिरा, खारीक, खोबरे तसेच मनुक्याचं आहारात प्रमाणही ठेवावं.
- शाकाहारी लोकांना आहारातल्या लोहाचं शोषण व्हावं यासाठी लोहयुक्त पदार्थ खाताना व्हिटॅमिन सी म्हणजेच 'क' जीवनसत्त्व असलेले पदार्थ खाणं गरजेचं आहे. यामुळे लोहाचं शोषण होण्यास मदत होते.

हे टाळा

- जेवणा सोबत जर चहा पिण्यात आला तर लोह शोषण कमी प्रमाणात होते. त्यामुळे ते टाळलेलेच योग्य .
- गोळ्या किंवा औषध (पातळ) घेण्याच्या एक तास अगोदर व नंतर दुध किंवा दुग्ध जन्य पदार्थ घेऊ नये (पेढा, बर्फी इ) याचे कारण दुधा मुळे लोहाच्या शोषणात अडथळा येऊ शकतो.

महत्वाचे

- एखाद्या स्त्रीला ॲनिमिया असेल तर ती सभोवतालच्या मुलींना त्याबद्दल विचारते. त्यांनाही तो त्रास आहे हे तिला समजलं की 'हे तर सगळ्यांनाच आहे. त्यांना त्याचा काही त्रास होत नाही तर मलाही काही होणार नाही', अशी तिची समजूत तयार होते. या समजुतीमुळे बहुतांशी स्त्रिया याकडे गंभीरपणे बघत नाहीत.
- लालसर पदार्थामुळे म्हणजे बीट, गाजर अशा काही पदार्थामुळे हिमोग्लोबिन वाढतं, हा समज काही अंशी चुकीचा आहे. त्यात लोह अजिबातच नाही असं नाही. पण तो हिमोग्लोबिन वाढवण्याचा सर्वोत्तम उपाय नाही. हिरव्या भाज्या हा त्यावरील सर्वोत्तम उपाय आहे. नैसर्गिकरित्या काहीशा काळसर असलेल्या मनुका, अक्रोड, गूळ अशा पदार्थामध्ये लोहाचं प्रमाण जास्त असतं.
- लोहाची गोळी दुधासोबत घेतल्याने त्याचा शरीराला काही उपयोग होत नाही.
- वाढत्या वयानुसार बऱ्याच बायकांना मासिक पाळीत खूप रक्तस्राव होतो. मासिक पाळीत शरीराबाहेर पडणारं रक्त अशुद्ध असतं, त्यामुळे ते जितकं जास्त बाहेर पडेल तितकं चांगलं, त्यामुळे शरीर शुद्ध होतं, मासिक पाळीत भरपूर रक्तस्राव झाला की तो चांगला असे गैरसमज आहेत. खूप रक्तस्राव झाला की हिमोग्लोबिन कमी होतं. त्यामुळे आलेला थकवा वयामुळे आलाय असं त्यांना वाटतं, पण हा गैरसमज आहे.

सुप्रसिद्ध रक्तविकार तज्ञ
डॉ. मनोज तोष्णीवाल
M.D., Medicine (GMCH, Chh. Sambhajinagar)
D.M. (Clinical Haematology) KEMH Mumbai (Gold Medal)
"Paediatric & Adult Haematologist, Haemato-Oncologist & Bone Marrow Transplant Physician"

जीवन अमृत हॉस्पिटल
काळा गणपती मंदिर च्या बाजूला, जळगाव रोड, N1 सिडको, सी -सेक्टर, छ. संभाजीनगर.
अपॉइंटमेंट साठी या क्रमांकावर संपर्क करावा.
9907 104 104 / (0240) 2481104
लोकेशन साठी स्कॅन करा