

Anemia in adolescents

जेव्हा किशोरवयीन मुलांची हिमोग्लोबीनची पातळी कमी होते तेव्हा त्याला अनेमिया असे म्हणतात . हिमोग्लोबीन च्या पातळी नुसार अनेमियाचे तीन प्रकारांमध्ये वर्गीकरण होते .

- 1) सौम्य अनेमिया (mild anemia) - जेव्हा हिमोग्लोबीन चे प्रमाण 10 ते 12 Gm /dl दरम्यान असते
- 2) मध्यम अनेमिया (moderate anemia) - जेव्हा हिमोग्लोबीन चे प्रमाण 7 ते 10 g /dl दरम्यान असते
- 3) तीव्र अनेमिया (severe anemia) - जेव्हा हिमोग्लोबीन चे प्रमाण 7 पेक्षा कमी असते

अनेमिया ची कारणे पुढील प्रमाणे –

हॉर्मोनल changes मुळे खाण्या व्यतिरिक्त इतर गोष्टी कडे लक्ष्य असते .जंक फूड कडे जास्त कल असतो .

जेव्हा मातेचे hb कमी असते त्यावेळी मुलांमध्ये देखील Hb कमी असू शकते

रोगप्रतिकार शक्ती कमी असणे

मूळव्याध , ulcers .

आहारात फॉलीक ऍसिड , लोह आणि Vit B12 चे प्रमाण कमी असणे

मासिक पाळी मध्ये जास्त रक्तस्राव होणे

O Figure च्या नादात विशेष करून मुली खूप कमी जेवण करतात

TB , Hypothyroidism , किडनी संबंधी विकार

आतड्यामधील जंत असल्यामुळे

लक्षण -

निस्तेज आणि पांढरी त्वचा

चक्कर येणे , थकवा येणे

छातीमध्ये धडधड होणे , नख ठिसूळ होणे चपटी होणे

सतत आजारी पडणे

श्वास लागणे , भूख न लागणे , केस गळणे

लक्ष्य केंद्रित न होणे . शरीरावर सूज येणे

अनेमियाचे प्रकार

- 1) Iron Deficiency Anemia - रक्तातील लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा
- 2) pernicious Anemia - रक्तातील vit B12 च्या कमतरतेमुळे
- 3) Megaloblastic Anemia - रक्तातील फॉलीक ऍसिड च्या कमतरतेमुळे
- 4) Sickle Cell Anemia - आनुवंशिक कारणामुळे

तपासणी -

CBC , Typing of Anemia ,

Proctoscopy

Urine and stool examination

Sonography

Dental examination

Anemia होऊ नये म्हणून काय काळजी घ्यावी -

पोषक तत्व युक्त आहार घ्यावा . विशेष करून फॉलीक ऍसिड , vit B12 आणि लोह युक्त असावा .

मासिक पाळी मध्ये जास्त रक्तस्त्राव होत असल्यास स्त्रीरोग तज्ज्ञांचा सल्ला घ्यावा .

अनेमिया असेल तर आहार कसा असावा -

आहारामध्ये पालक , लाल माठ, काळ्या मनुका , खजूर , पेरू, बिट ,सफरचंद , गुळ, शेंगदाणे , तीळ ,डाळिंब आणि अंजीर घेतल्यास लोहाचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते .

दूध ,अंडी , टोफू , पोकळा, गाजर , शुद्ध तूप , लोणी , मटण, मासे , डाळी ,नागली ,ब्राउन राईस इत्यादी गोष्टी मुळे B12 आणि फॉलीक ऍसिड वाढण्यास मदत होते .

व्हिटॅमिन C युक्त पदार्थ जसे कोबी, आवळा , कोथिंबीर , लिंबू यामुळे शरीरात लोह चांगल्या प्रकारे शोषले जाते .

इलाज / Treatment -

अनेमिया कोणत्या प्रकारचा आहे शिवाय किती HB आहे त्यानुसार तुमचे डॉक्टर treatment ठरवतात .

Mild anemia (10 -12gm) आहारातील बदल , आयर्न फॉलीक ऍसिड च्या गोळ्या घेऊन ट्रीटमेंट करता येते.

Moderate anemia (7 -10)आहारातील बदलाशिवाय injections घ्यावे लागू शकतात .

Severe anemia (less than 7) आहारातील बदल , टॅब्लेट्स , शिवाय रक्तदेण्याची गरज पडते .

या सगळ्या गोष्टी जर आपल्याला टाळायच्या असतील तर आपल्या मुलांना रोज सकस आहार दिला पाहिजे ज्यात दूध , अंडी , हिरव्या पालेभाज्या , डाळी, भात , तूप ,फळे आणि लिंबाचा समावेश असावा .

Dr. Nisha Sunil Patil

MBBS,DGO

New Life Hospital

Jail Road , Nasik Road