

# Anemia

Anemia is a lower than normal red blood cell count. Red blood cells carry oxygen to all parts of the body. When there is a low number of red blood cells, less oxygen is getting to the parts of the body. This can make a person feel tired and weak.

## Causes

- Problems with how iron and other foods are used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding in the mouth, esophagus, stomach or intestines
- Vaginal bleeding or heavy menstrual flow
- Babies less than one year old who drink cow's or goat's milk
- Babies who are fed formula that does not have extra iron.

## Signs

If you have any of these signs, talk to your doctor.

- Feeling weak or tired
- Pale skin, lips, gums, lining of eyes, nails or palms of hands
- Trouble thinking clearly or feeling confused
- Dizziness or faintness
- Shortness of breath or chest pain
- Rapid heart beat
- Babies and children may grow too slowly

## Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. Your treatment may include:

- Eating healthy meals that include fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat iron-rich foods such as leafy vegetables, red meats, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Taking an iron supplement.
- Drinking 6-8 glasses of liquids each day.
- Getting a transfusion to replace iron and blood that you have lost.

# अनीमिया

अनीमिया लाल रक्त कणों में सामान्य से कमी होने को कहते हैं। लाल रक्त कण शरीर के सभी भागों में ऑक्सीजन प्रवाहित करते हैं। जब लाल रक्त कणों में कमी हो जाती है तो शरीर के भागों में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है। इससे व्यक्ति थकान और कमजोरी महसूस कर सकता है।

## कारण

- शरीर द्वारा लोह और अन्य आहार के उपयोग में समस्या
- लौहत्व से भरपूर भोजन पर्याप्त मात्रा में न खाना
- मुँह, अन्नली पेट या आंतों में रक्तस्राव
- योनिक रक्तस्राव या भारी मासिक बहाव
- एक साल से कम उम्र के शिशु जो गाय या बकरी का दूध पीते हैं
- वे शिशु जिन्हें कम लौहत्व वाले फार्मूले पर पोषित किया जाता है

## चिन्ह

यदि आपमें इनमें से कोई लक्षण हैं तो अपने डॉक्टर से बात करें।

- कमजोरी या थकान महसूस करना
- त्वचा, होंठ, मसूड़ें, आंखें, नाखून या हथेलियाँ पीली
- स्पष्ट सोचने में परेशानी या भ्रम महसूस करना
- चक्कर आना या बेहोशी छाना
- हाँफना या छाती में दर्द
- दिल की तेज़ धड़कन
- शिशुओं और बच्चों का धीमी गति से विकास

## आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर आपके अनीमिया के कारणों का पता लगाने और इलाज की योजना बनाने के लिए परीक्षण करेगा। आपके इलाज में शामिल हो सकते हैं:

- स्वस्थ भोजन खाना जिसमें फल, सब्जियाँ, ब्रेड, डेरी उत्पाद, मीट और मछली शामिल हैं। लौहत्व से भरपूर भोजन जैसे पत्तेदार सब्जियाँ, लाल मीट, नट और फलियाँ खाएँ। आपका डॉक्टर आपके स्वस्थ भोजन की योजना बनाने के लिए आपको किसी खुराक विशेषज्ञ से मिलने के लिए कह सकता है।
- कोई लौह पूरक लेना।
- प्रतिदिन 6-8 ग्लास तरल पदार्थ लेना।
- खोए लोह तत्व और रक्त की पूर्ति के लिए रक्ताधान करवाना।

Anemia. Hindi.

Call your doctor **right away** if you:

- Are too dizzy to stand up
- Have shortness of breath

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

तुरंत अपने डॉक्टर को बुलाएं यदि आपको:

- खड़े होते समय चक्कर आते हैं
- हांफते हैं

यदि आपका कोई प्रश्न या चिंताएं हों अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें ।

Anemia. Hindi.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).