Anemia

A person with anemia has fewer red blood cells in his or her blood than the normal level. Red blood cells carry oxygen to all the cells in the body. When the number of red blood cells is lower than normal, less oxygen is carried in the blood.

Signs

A person with anemia may not notice any signs. As anemia gets worse, you may have:

- Fatigue – feel weak or tired
- Dizziness or feel faint
- Cold hands or feet
- Headaches
- Pale skin or nails that break easily
- Trouble thinking clearly or a hard time concentrating
- Shortness of breath or chest pain
- A fast or irregular heart beat
- Fewer menstrual periods or increased bleeding during menstrual periods

Talk to your doctor if you have any of these signs. **Call 911** if you have shortness of breath or chest pain.

Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods

अनीमिया

अनीमिया से पीड़ित किसी व्यक्ति में लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य स्तर से कम होती है। लाल रक्त कोशिकाएं शरीर की सभी कोशिकाओं तक ऑक्सीजन ले जाती हैं। जब लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या सामान्य से कम हो जाती है, तो रक्त कम मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचाता है।

लक्षण

ऐसा हो सकता है कि अनीमिया से पीड़ित व्यक्ति को कोई लक्षण दिखाई न दे। अनीमिया के और अधिक बिगड़ने पर आपको ये महसूस हो सकते हैं :

- थकावट – कमज़ोरी या थकान महसूस करना।
- चक्कर आना या बेहोशी छाना।
- हाथों या पैरों का ठंडा होना।
- सिर दर्द।
- पीली चमड़ी या नाखून जो आसानी से टूट जाते हों।
- स्पष्टता के साथ न सोच पाना या ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई।
- सांस फूलना या छाती में दर्द।
- तेज और असामान्य दिल की धड़कन।
- मासिक धर्म कम होना अथवा मासिकधर्म के समय अधिक रक्तस्राव होना।

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण हो तो अपने चिकित्सक से बात करें। यदि आपको सांस लेने में कठिनाई हो या सीने में दर्द हो तो **911 पर कॉल करें।**

कारण

अनीमिया के कारणों में ये शामिल हैं :

- शरीर द्वारा लौह तत्व के उपयोग में समस्या।
- लौहतत्व से भरपूर भोजन पर्याप्त मात्रा में न खाना।
- रक्तस्राव या रक्त का अधिक बह जाना, जैसे कि रजोधर्म के समय अधिक रक्तस्राव द्वारा।

- Pregnancy
- A lack of folate or B-12 vitamins in the body
- Treatments for some diseases, such as cancer, that make it harder for the body to make new red blood cells
- Sickle-cell disease where the body destroys too many red blood cells
- Immune system problems where the body destroys or cannot make red blood cells
- 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

Your Care

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

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat more iron-rich foods such as lean beef, pork or lamb, poultry, seafood, iron-fortified cereals and grains, green leafy vegetables such as spinach, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Take vitamin or iron supplements.
- Get a blood transfusion to treat blood loss. Blood is given through an intravenous (IV) line into a blood vessel.
- Have other treatments such as medicines or surgery to treat the cause of your anemia.

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

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- गर्भधारण।
- शरीर में फोलेट या बी–12 विटामिन की कमी।
- कैंसर जैसे कुछ रोगों का उपचार जो शरीर के द्वारा नई लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण को अधिक कठिन बना देते हैं।
- सिकल सेल बीमारी जिसमें शरीर की बहुत अधिक लाल रक्त कोशिकाएँ नष्ट हो जाती हैं।
- प्रतिरोधी क्षमता संबंधी समस्याएं जिसमें शरीर लाल रक्त कोशिकाओं को नष्ट कर देता है या उनका निर्माण नहीं कर पाता है।
- एक साल से कम आयु के शिशु जो गाय या बकरी का दूध पीते हैं।
- ऐसे शिशु जिन्हें बिना अतिरिक्त लोह तत्त्व का फार्मूला पिलाया जाता है।

आपकी देखभाल

आपका डॉक्टर आपके अनीमिया के कारणों का पता लगाने और इलाज की योजना बनाने के लिए परीक्षण करेगा। आपको ये चीजें करनी होगीं :

- स्वस्थ भोजन खाना जिसमें फल, सब्ज़ियाँ, ब्रेड, डेयरी उत्पाद, मीट और मछली शामिल हैं। लौहतत्व से भरपूर भोजन जैसे गाय, सूअर या मेमने का मुलायम गोश्त, मुर्गी, समुद्री आहार, लौहयुक्त खाद्यान्न और अनाज, पालक जैसी हरी पत्तीदार सब्ज़ियाँ, गिरीदार फल और फलियाँ अधिक मात्रा में खाएँ। आपका डॉक्टर आपके स्वस्थ भोजन की योजना बनाने के लिए आपको किसी आहार विशेषज्ञ से मिलने के लिए कह सकता है।
- विटामिन या लौह पूरक लेना।
- अधिक रक्त बहजाने के उपचार के लिए रक्ताधान करवाना। खून को अन्तर्शिरीय तरीके से रक्त वाहिका में डाला जाता है।
- आपके अनीमिया संबंधी कारण का उपचार करने के लिए दूसरे इलाज भी करवाएं जैसे कि दवाओं का सेवन या शल्यक्रिया

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.