

# रगतको कमी

## 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
- Pregnancy

रगतको कमीले ग्रस्त व्यक्तिको रगतमा रातो रक्त कोशिकाहरूको संख्या सामान्य स्तरभन्दा कम्ती हुन्छ। रातो रक्त कोशिकाहरूले शरीरका सबै कोशिकाहरूमा अक्सिजन पुर्याउँछन्। रातो रक्त कोशिकाहरूको संख्या सामान्यभन्दा कम्ती भयो भने, रगतमा कम्ती मात्रामा अक्सिजन प्रवाहित हुन्छ।

### लक्षणहरू

रगतको कमीले ग्रस्त व्यक्तिमा कुनै प्रकारका लक्षणहरू प्रकट नहुन पनि सक्छन्। रगतको कमीको समस्या बढ्दै जाँदा, तपाईंलाई निम्न कुराहरू हुन सक्छन्:

- थकान-कमजोर वा थाकेको अनुभव गर्नु
- रिंगटा लाग्नु वा दुर्बल अनुभव गर्नु
- हात वा खुट्टाहरू चीसो हुनु
- टाउको दुख्नु
- पहेँलो त्वचा वा नङ जो सजिलैसित भाँचिन्छन्
- स्पष्टताका साथ सोच्नुमा कठिनाइ अथवा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुनु
- सास फेर्दा स्वाँ स्वाँ हुनु वा छातीमा पीडा
- मुटुको धुकधुकीमा तीव्रता अथवा अनियमितता
- मासिक धर्म कम्ती हुनु वा मासिक धर्मको बेलामा अधिक मात्रामा रक्तस्राव हुनु

यदि तपाईंमा यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू छन् भने, आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई सास फेर्नमा कठिनाइ भइरहेको छ वा छातीमा पीडा छ भने, 911-मा फोन गर्नुहोस्।

### कारण

रगतको कमीका कारणहरूमा निम्न सामेल छन्:

- शरीरद्वारा लौह तत्त्वको उपयोगको तरिकामा समस्याहरू
- लौह तत्त्व भएका भोजनहरू पर्याप्त मात्रामा नखानु
- रक्तस्राव वा रक्तक्षय, जस्तै मासिक धर्ममा अत्यधिक रक्तस्राव
- गर्भावस्था

- 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
- शरीरमा फोलेट वा बी-12 भिटामिनहरूको अभाव
- क्यान्सर जस्ता कतिपय रोगहरूको उपचार, जसले गर्दा शरीरलाई नयाँ रातो रक्त कोशिकाहरूको निर्माण गर्न गाह्रो हुन्छ
- सिकल-सेल रोग अर्थात् आनुवंशिक रक्तक्षीणता जसले गर्दा शरीरले अत्यधिक परिमाणमा रातो रक्त कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्छ
- प्रतिरोधक क्षमतासम्बन्धी प्रणालीमा समस्याहरू जसले गर्दा शरीरले रातो रक्त कोशिकाहरूलाई नष्ट गर्छ अथवा तिनीहरूको निर्माण गर्न सक्दैन
- गाइ वा बाख्रीको दूध पिउने एक वर्षभन्दा कमती उमेरका शिशुहरू
- शिशुहरू जसलाई अतिरिक्त लौह तत्व नभएको फर्मूला खुवाइन्छ

## 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.

## तपाईंको हेरचाह

तपाईंका डक्टरले तपाईंको रगतको कमीको कारणको पत्तो लगाउन र तपाईंको उपचारको योजना तयार पार्न जाँचहरू गर्नेछन्। तपाईंलाई निम्न कुरोहरू गर्ने आवश्यकता पर्न सक्छ:

- स्वस्थ आहार खानु जसमा फल, सब्जी, रोटी, दुग्ध उत्पाद, मासु अनि माछा सामेल छन्। प्रचुर मात्रामा लौह तत्व भएको भोजन ग्रहण गर्नु जस्तै बोसो नभएको गाई, गोरू, सुँगुर वा भेडा, पोल्ट्री, सीफूड, लौह तत्वद्वारा पौष्टिक बनाइएका अनाज अनि अन्न, पालक जस्तो हरियो-परियो साग-पात, नट्स (ओखर, आदि), अनि सिमी, केराउ, आदि। तपाईंको डक्टरले तपाईंलाई आहार-विशेषज्ञसित भेट गरेर स्वस्थ आहारको योजना बनाउनको लागि भन्न सक्छन्।
- भिटामिन वा लौह तत्व जस्ता पूरक आहारहरू लिनुहोस्।
- रगतको क्षयको उपचार गर्न रक्त आधान गर्नुहोस् अर्थात् आफ्नो शरीरमा रगत सार्नुहोस्। रगत भित्री सिरा (IV) लाइन मार्फत रक्तनलिकामा दिइन्छ।
- तपाईंमा रगतको कमीको कारणको उपचार गर्नको लागि औषधि वा शल्यक्रिया जस्ता अन्य तरिकाहरू अपनाउनुहोस्।

यदि तपाईंसित कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने तपाईंका डक्टर अथवा नर्ससित कुराकानी गर्नुहोस्।