

आयरन और आयरन की कमी

रोगियों, परिवारों और देखरेखकर्ताओं के लिए सामान्य जानकारी

आयरन क्यों महत्वपूर्ण है?

हमारे शरीर को आयरन की ज़रूरत होती है। आयरन का प्रयोग हीमोग्लोबिन बनाने के लिए किया जाता है – आपकी लाल रक्त कोशिकाओं का वह भाग जो आपके पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाता है। यह मांसपेशियों की मज़बूती, ऊर्जा और अच्छे मानसिक प्रकार्य के लिए भी महत्वपूर्ण होता है। यदि आपके आयरन के स्तर निम्न हैं तो इससे आप थके हुए और रोज़मर्रा की सामान्य गतिविधियों को करने में असमर्थ महसूस कर सकते/सकती हैं।

आयरन की कमी और इसके फलस्वरूप होने वाला एनीमिया (रक्तहीनता)

हर रोज़ हम सामान्यता आयरन की छोटी मात्रा खो देते हैं, शरीर को संतुलन में बनाए रखने के लिए हमारे द्वारा सेवन किए जाने वाले भोजन में से हमें यह मात्रा वापिस मिलनी चाहिए। खून बहने पर (उदाहरणतः मासिक-धर्म के दौरान या मल त्याग के दौरान निष्क्रिय रक्तस्राव) बड़ी मात्रा में आयरन नष्ट हो जाता है। यदि आपके आयरन खो देने की मात्रा भोजन का सेवन करने के माध्यम से आयरन ग्रहण करने की मात्रा से अधिक है, तो आपके शरीर में आयरन की मात्रा कम हो जाएगी। इसे आयरन की कमी होना कहते हैं। यदि शरीर में आयरन की मात्रा और अधिक कम हो जाती है, तो हो सकता है कि आप पर्याप्त नई लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करने में सक्षम न रहें। इसके फलस्वरूप हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य से नीचे गिर जाता है। इसे आयरन की कमी के फलस्वरूप होने वाला एनीमिया कहते हैं।

शरीर में आयरन के निम्न स्तरों का इलाज करना

शरीर में आयरन के निम्न स्तरों का इलाज इसके कारण तथा इसपर निर्भर करेगा कि यह कितना गंभीर है और इसे कितनी जल्दी ठीक करना ज़रूरी है। यदि आपमें एक बार आयरन की कमी हो जाती है तो केवल अपनी खुराक (आहार) बदलने से अपने शरीर में पर्याप्त आयरन ले जाना कठिन होता है। आयरन की गोलियों और आयरन के द्रव पदार्थ में भोजन की तुलना में आयरन के उच्च स्तर होते हैं और इससे खोए आयरन के स्थान पर शीघ्रता से नया आयरन ग्रहण करने में मदद मिलती है। इनका प्रयोग केवल डॉक्टर के सुझाव दिए जाने पर ही करना चाहिए।

ओरल आयरन – आयरन की गोलियाँ और आयरन का द्रव पदार्थ

यदि आप मुँह से आयरन की गोली खाने में सक्षम हैं, तो सामान्यता यह सबसे पहले दिया जाने वाला सुझाव होता है। आयरन की गोलियों या द्रव पदार्थ के कई ब्रांड हैं जिन्हें काउंटर से खरीदा जा सकता है (बिना किसी प्रिस्क्रिप्शन के)। इनमें से अधिकांश में इतना आयरन नहीं होता है कि इससे कोई फ़र्क पड़े। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने डॉक्टर से यह सलाह लें कि आपके लिए आयरन की कौन सी गोलियाँ सही हैं, इनका सेवन ठीक ढंग से कैसे करना चाहिए और इनके संभावित दुष्प्रभाव क्या हैं। यदि आपके लिए इस इलाज का सुझाव दिया जाता है तो कृपया अपने डॉक्टर से 'आयरन की गोलियों का सेवन करने से संबंधित संदर्शिका (Guide to taking iron tablets)' पुस्तिका के बारे में पूछें।

इन्ट्रावेनस (IV) आयरन

यदि ओरल आयरन आपके लिए उचित नहीं है, तो आपका डॉक्टर इन्ट्रावेनस (IV) आयरन का सुझाव दे सकता है। IV आयरन सुई के द्वारा सीधी नस में दी जाती है। इसे आम-तौर पर अस्पताल, आउटपैशेंट क्लिनिक या मेडिकल सेंटर में दिया जाता है। इसके असामान्य परन्तु महत्वपूर्ण दुष्प्रभावों में गंभीर एलर्जी संबंधी प्रतिक्रियाएँ और त्वचा पर धब्बे पड़ने शामिल हो सकते हैं जो कि स्थायी हो सकते हैं। आपका डॉक्टर आपकी परिस्थिति के लिए खतरों और लाभों के बारे में आपसे बातचीत करेगा। यदि आपके लिए इस इलाज का सुझाव दिया जाता है तो कृपया अपने डॉक्टर से 'इन्ट्रावेनस (IV) आयरन इन्फ्यूजन (Intravenous (IV) iron infusions)' पुस्तिका के बारे में पूछें।

अन्य इलाज

इंट्रामस्क्युलर (अंतर्पेशीय) आयरन – मांसपेशी में इंजेक्शन लगाकर आयरन पहुँचाने का सुझाव नहीं दिया जाता है क्योंकि यह पीड़ाकर होता है और इससे स्थायी तौर पर त्वचा पर दाग़ या भूरे रंग के धब्बे पड़ सकते हैं।

ब्लड ट्रांसफ्यूजन (रक्त-आधान) – यदि गंभीर एनीमिया या रक्तस्राव की स्थिति हो तो यह जीवनरक्षी हो सकता है। IV आयरन की तुलना में इसके खतरे अधिक होते हैं और इससे बचाव करना चाहिए बशर्ते कि हीमोग्लोबिन स्तर को तुरंत ही बढ़ाने की ज़रूरत हो।

और अधिक जानकारी के लिए:

अपने डॉक्टर, नर्स, मिडवाइफ़ या फार्मासिस्ट से बात करें

रोगियों के लिए जानकारी इस वेबसाइट पर उपलब्ध है:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group



Government of South Australia

SA Health

BloodSafe