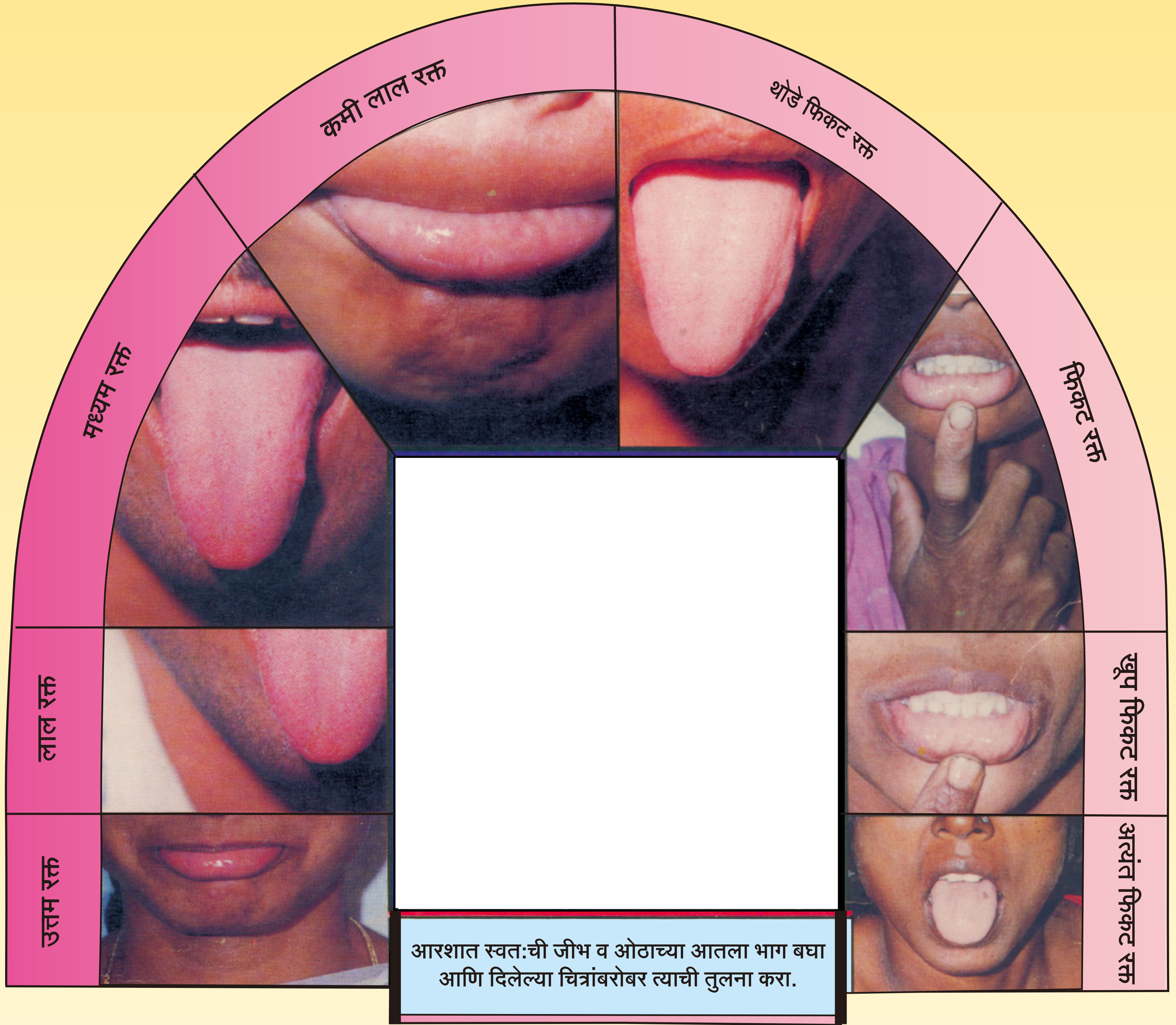


आपल्या रक्ताची लाली आपण स्वतःच तपासा



रक्तातील 'हिमोग्लोबीन'चे प्रमाण कमी झाल्यास रक्ताची प्राणवायु वाहून नेण्याची क्षमता कमी होते व रक्त फिकट होते. हिमोग्लोबीन तयार करण्यासाठी लोह, प्रथिने आणि ब जीवनसत्व आवश्यक असतात.

रक्त फिकट पडण्याची मुख्य कारणे

१. कमी व अपुरे जेवण.
२. पोटात आकडी जंत असणे.
३. वरचेवर मलेरिया व इतर संसर्गजन्य रोग होणे.
४. मासिक स्राव जास्त होणे व पाळी कमी अंतराने येणे.
५. जखम झाल्यास किंवा शस्त्रक्रिये दरम्यान जास्त रक्तस्राव.
६. वारंवार गरोदरपण व बाळंतपण.

स्त्रियांमधील लोहाच्या कमतरतेमागे कमी आहार आणि गरोदरपण व बाळंतपणात जास्त रक्तस्राव होणे ही प्रमुख कारणे आहेत.

रक्ताची लाली वाढवण्याचे उपाय

- आवश्यक लोहाचे प्रमाण रोज ३० मि.ग्रॅ. व गरोदर स्त्रियांसाठी ४० मि. ग्रॅ.
१. समतोल आहार घेणे - ह्यात लोहतत्व, क जीवनसत्व, फॉलिक ॲसिड, प्रथिने आणि कॅल्सीज योग्य प्रमाणात असतील.
 २. रक्त फिके होण्याची कारणे शोधून त्यावर उपाय करणे. जसे की - आकडी जंत असल्यास त्यासाठी औषध घेणे.
 ३. मलेरिया होऊ नये यासाठी काळजी घेणे.
 ४. मासिक पाळी जास्त येत असल्यास त्याच्यावर उपचार करणे.
 ५. गरोदरपणात लोह व फॉलिक ॲसिडची गोळी घेणे.
 - ३ ते ६ महिने सतत गोळ्या घेतल्या तरच पूर्ण भरपाई होते.
 - लोह गोळीमुळे संडासला खडा होणे किंवा जुलाब होणे असा त्रास झाल्यास गोळ्याचे प्रमाण कमी करावे.
- महत्त्वाची सूचना : एक महिना गोळी घेऊनही काही सुधारणा न झाल्यास आरोग्य केंद्राशी संपर्क साधावा व इतर कारणांसाठी रक्त तपासून घ्यावे.

भरपूर लोह असणारा आहार

हिरव्या पालेभाज्या, फ्लॉवरची पाने, बाजरी, नाचणी, राजगिरा, काळे तीळ, अहळीव, खजूर, गूळ, शेवगा. नेहमी लोखंडाच्या कढईत अन्न शिजवावे.

रक्तातलोह कमी असल्यास होणारे त्रास

१. थोडे काम केले तरी थकवा येणे.
२. खूप काम केले किंवा खूप चालले तर दम लागणे.
३. कंबर व पाय दुखणे.
४. वारंवार चक्कर व अंधारी येणे.
५. पाय सुजणे.
६. भूक न लागणे.
७. गरोदरपण व बाळंतपणात त्रास तसेच जास्त मासिक पाळीत रक्तस्राव.

रक्तपांढरीचे दुष्टचक्र : रक्तातील लोह कमी झाल्याने भूक लागत नाही आणि आहार कमी झाल्यास रक्तपांढरी वाढते.

मूळ संकल्पना : मानव आरोग्य वर्तुळ
१९, गणेश कॉम्प्लेक्स, शारदा सोसायटी बस स्टॅण्ड,
अहमदाबाद ३८० ००७
गुजरात.



तथापि ट्रस्ट
रेणुप्रकाश अ / ३ तिसरा मजला, ८१७, सदाशिव पेठ,
नागनाथ पाराजवळ, पुणे - ४११०३०
दूरध्वनी : ०२० - २४३११०६ / २४३३००५७
ईमेल : tathapi@gmail.com
वेबसाईट : www.tathapi.org • www.letstalksexuality.com