

# انیمیا

مریضوں کے لیے معلومات



یہ کتابچہ انیمیا کی وجوہات، آثار و علامات اور اس کے علاج کے متعلق معلومات فراہم کرتا ہے۔ اس کا مقصد مریضوں کی جانب سے پوچھے گئے سوالات کے جوابات فراہم کرنا ہے۔



آغا خان یونیورسٹی ہسپتال، کراچی

The Aga Khan University Hospital, Karachi



## انیمیا کیا ہے؟

خون میں تین قسم کے خلیات ہوتے ہیں:

- خون کے سرخ خلیات
- خون کے سفید خلیات
- پلیٹلیٹ

## جب خون کے سرخ خلیات کی کمی ہو جائے تو اسے انیمیا کہا جاتا ہے۔

اسی طرح ہمیو گلوبین کی پیمائش سے انیمیا کی تشخیص کی جاتی ہے۔ مردوں کیلئے یہ پیمائش 13.5gm/dl سے 16.3gm/dl ہے جبکہ عورتوں کیلئے یہ پیمائش 11.5gm/dl سے 14.5gm/dl ہوتی ہے۔

## انیمیا کی کیا وجوہات ہیں؟

- خون ضائع ہو جانا خصوصاً حاملہ خواتین میں جب وہ ماں بننے والی ہوں۔
- خون کے سرخ خلیات میں ٹوٹ پھوٹ۔
- نامناسب غذائی عادات جیسے فولاد والی غذاؤں کا کم استعمال۔
- بیماریاں: ملیریا، کیڑے، کینسر کی بے قاعدگیاں۔
- معمولی تھیلیسیمیا، یہ حالت ہمارے ملک میں نہایت عام ہے اور اس کا تعلق معتدل انیمیا (موروثی) سے نہیں جوڑا جاتا۔

## انیمیا کے آثار و علامات کیا ہیں؟

- کمزوری یا ہلکے درجے کا بخار
- سستی اور تھکان
- پیلی رنگت
- سانس اور نبض تیز ہو جانا
- پیروں میں سوجن

- بھوک نہ لگنا
- چکرا اور الٹیاں
- غنودگی

## انیمیا کی تشخیص:

- بیماری کی تاریخ
- آپ کی بیماری کے آثار و علامات کی طبی جانچ
- لیبارٹری ٹیسٹ جیسے ہیموگلوبین کا لیول یا اس سے متعلق دوسرے ٹیسٹ

## اس کا علاج کیا ہے؟

- معالج کی ہدایت کردہ ادویات جیسے آئرن سپلیمنٹ
- متوازن غذا
- انیمیا کی وجوہات کا علاج

## انیمیا کے خطرات سے بچنے کے لیے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

- چاروں غذائی گروہوں سے متوازن غذا استعمال کیجئے
- اناج
- دودھ سے بنی اشیاء
- گوشت یا مچھلی
- پھل یا سبزیاں
- فولاد والی غذائیں (کیلچی، گائے کا گوشت، ہرے پتوں والی سبزیاں، دانے یا پھلیاں)
- مزید بہتری کیلئے ماہر غذائیت سے مشورہ کیجئے۔

## فالو اپ:

- اپنے معالج کی ہدایت پر عمل کیجئے۔
- باقاعدگی سے ہیہوگلوپین کو چیک کریں جیسا کہ آپ کے ڈاکٹر نے تجویز کیا ہے۔
- صحت مند غذا

یہ بہت ضروری ہے کہ آپ باقاعدگی سے کلینک اپائنٹمنٹ رکھیں تاکہ ڈاکٹر آپ کی پروگریس کو دیکھ سکے اور یہ اطمینان کر لے کہ آپ باحفاظت صحت یاب ہو رہے ہیں۔