

एनिमिया है खून की कमी

खून की कमी का सम्बन्ध हिमोग्लोबिन से लगाया जाता है जबकि हिमोग्लोबिन का कम होना खून की कमी होने का एक धटक मात्र है। मुख्य कारण और लक्षण तो बिल्कुल अलग है। खून लालरक्त कोशिकाओं, प्लेटलेट्स, प्लाज्मा आक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्बनडाई- आक्साइड आदि अनेक पदार्थों का सममिश्रण है। जब रक्त के किसी भी धटक में कमी आने लगती है तो रक्त में उपस्थित हिमकण सबसे पहले प्रभावित होते हैं और हिमोग्लोबिन की मात्रा को कम कर खून की कमी या एनिमिया पैदा कर देते हैं। हिमोग्लोबिन आक्सीजन अवचूषित कर रक्त के रंग को लाल एवं चटकीला कर देता है।

रोगी खून की कमी का शिकार है या नहीं यह जानकारी लाल कोशिकाओं का प्रमुख तत्व हीमोग्लोबिन की जांच से की जाती है स्वस्थ पुरुष में हीमोग्लोबिन की मात्रा 14 से 16 ग्राम व स्वस्थ स्त्री में 12 से 14 ग्राम प्रति सौ ग्राम होना चाहिए ।

खून की कमी के मुख्य तीन कारण होते हैं।

1. रक्त कोशिकाओं के निर्माण में अवरोधक (डिसहिमोपोएटिक एनिमिया)
2. रक्त स्राव से उत्पन्न (हिमोरेजिक एनिमिया)
3. रक्तनाश में बढ़ोतरी (हिमोलाइटिक एनिमिया)

रक्त स्राव से उत्पन्न खून की कमी की पूर्ति खून चढाकर ही की जा सकती है क्योंकि यह एक दुर्घटनावश हुई खून की कमी है जबकि अन्य दोनों कारणों के लिए व्यक्ति जिम्मेदार है।

लालरक्त कोशिकाओं के निर्माण एवं प्रजनन हिमोपोएसिस के लिए मुख्य रूप से आयरन, कोबाल्ट, मेग्नेशियम, राम्बोफलोबिन, मेग्नीज, बिटामिन बी-12, एमीनोएसिड, प्रोर्टिन, ताम्बा आदि अन्य कई पिगमेंटों द्वारा खून तथा हीमोग्लोबिन का निर्माण होता है। जब हम भोजन में पोष्टिक पदार्थ, पानी आदि नहीं लेते हैं तो हमें डिसहिमोपोएटिक एवं हिमोलाइटिक एनिमिया होने का खतरा बढ़ जाता है। जब खून की कमी होने लगती है तो शरीर में अनेकों रोगों का आक्रमण शुरू हो जाता है कारण शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता गिरने लगती है



हिमोग्लोबिन	होने वाले रोग	उपचार
पुरुष- 14 से 16 स्त्री- 12 से 14	स्वस्थ, मौसम के अनुसार खासी, जुकाम, बुखार हो सकते हैं।	जब खासी जुकाम बुखार हो तो एक दिन के फलाहार या एकाहार पर आ जाये शरीर की नेति, कुजल, एनीमा से एक दिन की सफाई करवा ले।
पुरुष- 10 से 13 स्त्री- 09 से 11	हाथ पेरो में दर्द, बुखार लम्बा बने रहना, सिरदर्द, कमजोरी, श्वास भरना, चेहरे पर कालापन	फलाहार, रसाहार चुकन्दर, शलजम, गाजर मौसम के फल, मुन्नका अंजीर, पूर्ण प्राकृतिक उपचार तीन दिन का ले। प्राणायाम करे।
पुरुष- 07 से 10 स्त्री- 06 से 09	थाइराइड, बाल झडना आखो के नीचे कालापन, मुहासे, ब्लडप्रेसर का उपर नीचे, मधुमेह, अनिद्रा, गुस्सा, अस्थमा, श्वास फूलना आस्टियोपोरासिस, गठिया	फलाहार, रसाहार, पत्तागोभी, ज्वारे का रस, अकुरित अनाज, आवला, टमाटर, मुन्नका, लीची, अनार ले। पूर्ण प्राकृतिक उपचार 5 दिन, प्राणायाम करे।
पुरुष- 07 से नीचे स्त्री- 06 से नीचे	कमजोरी, प्लेटलेटस कम होना, बराबर बुखार बने रहना, पेट में पानी भरना, टी.बी, कोमा में चले जाना, अस्थमा, कैंसर, गाठ, घाव बनना	पूर्ण प्राकृतिक उपचार 10 दिन, दूध, दाल फलाहार, पनीर आवला मुन्नका मौसम के फलो का प्रयोग। आवला कल्प प्राणायाम करे।

1. खून की कमी वाले रोगी को नियमित रूप से करीब 20 से 25 मिनट खुली हवा में प्राणायाम अवश्य करने चाहिए ऐसा करने से खून में आक्सीजन का अनुपात बना रहता है।
2. खून की कमी से गर्भवती स्त्री का बच्चा अपूर्ण प्रीमेच्योर बच्चो को जन्म देती है जो की सबसे खतरनाक है। ऐसा बच्चा सेरीब्रलपाल्सी, मन्दकृद्धि या कोई अन्य रोग लेकर पैदा हो सकता है।
3. यदि बच्चो में खून की कमी है तो उनका विकास रुक जाता है वो बौनापन, मोटापा जैसे रोग का शिकार हो सकते है।
4. लडकिओ में खून की कमी महावारी का कम होना, असमय होना, बाल झडना, थाइराइड शरीर में कही भी गाठ बन जाना, स्तनो का विकास नहीं होना आदि समस्याओ से ग्रस्त हो सकती है।

Dr. Virendra Agarwal
swasthya Mandir naturopathy Centre
C-181 Ranjeet Nagar, Bharatpur (raj)-321001
05644-236653,9413917821
Email:- swasthyamandir@gmail.com