

स्वस्थ और तंदुरुस्त बनना हैं तो पौष्टिक खाना खाये।

अच्छे स्वास्थ्य के कुछ उपायों को जानें।



आयरन
से भरपूर
खाना करें



विटामिन-सी
रिच फल और
सब्ज़ियां खाएं



आयरन फोलिक एसिड की दवाई का रेगुलरली सेवन करें - एनीमिया होने या ना होने के बावजूद*



पेट के कीड़े मारने के लिए **एल्बेंडाजोल** की दवाई लें - हर 6 महीने बाद एक गोली*

(*as per doctor's advise)



अधिक जानकारी के लिए नज़दीकी 'अपनी बात, अपनों के साथ' हेल्प डेस्क पर जाएं।

स्कैन करें



सही उत्तर को चुनें:

नाम: उम्र: स्थान:

1. एनीमिया के लक्षण क्या हैं?

- रेगुलरली रूप से थकान महसूस करना
- किसी काम पर लंबे समय तक ध्यान केंद्रित नहीं कर पाना
- सांस फूलना
- उपर के सभी

2. एनीमिया का इलाज कैसे किया जा सकता है?

- डॉक्टर के पास जाने से
- आयरन युक्त और विटामिन सी से भरपूर भोजन करने से
- आई.एफ.ए. की दवाई का सेवन करने से
- उपर के सभी

3. एनीमिया केवल लड़कियों को ही हो सकता है।

- सही
- गलत

एनीमिया क्या है?

शरीर के कोने-कोने तक ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए खून में हीमोग्लोबिन का होना जरूरी है। आयरन की कमी से शरीर में हीमोग्लोबिन का पर्याप्त उत्पादन नहीं हो पाता। विटामिन-बी12, फोलेट और विटामिन-ए जैसे पोषक तत्वों की कमी भी एनीमिया के कारण होते हैं।

एनीमिया का इलाज क्यों जरूरी है?

ज्यादातर लोग इस बात से अनजान होते हैं कि उनमें खून की कमी है, क्योंकि इस विषय पर लोगों में ज्यादा जानकारी नहीं है। हम अपने व्यस्त जीवन के इतने आदी हो जाते हैं कि थकान, सुस्ती जैसे लक्षणों को आम समझकर ध्यान नहीं देते। आयरन की कमी हमारे शरीर की काम करने की क्षमता के साथ-साथ हमारे दिमाग की क्षमता को भी कम करती है।

जब खून की कमी (एनीमिया) का इलाज नहीं किया जाता है, तो बहुत समस्याएं पैदा हो सकती हैं:

- अत्यधिक थकान के कारण किसी भी काम को करने में असमर्थ होना
- गर्भावस्था संबंधी कॉम्प्लीकेशन्स जैसे समय से पहले बच्चे का जन्म होना
- हार्ट से जुड़ी समस्याएं जैसे अनियमित दिल धड़कना, दिल का आकार बढ़ना और दिल का दौरा पड़ना

एनीमिया के लक्षण

- अत्यधिक थकान
- शरीर में ताकत की कमी
- त्वचा का पीला पड़ना
- दिल की धड़कन अनियमित होना
- सिरदर्द, या चक्कर आना
- हाथ और पैर ठंडे पड़ना
- जीभ पर फीकापन
- भूरे बाल
- छाती में दर्द
- भूख न लगना

59% किशोरियां (15-19 वर्ष)

एनीमिया से सबसे ज्यादा प्रभावित होती है।

(NFHS-5)



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef 
for every child