

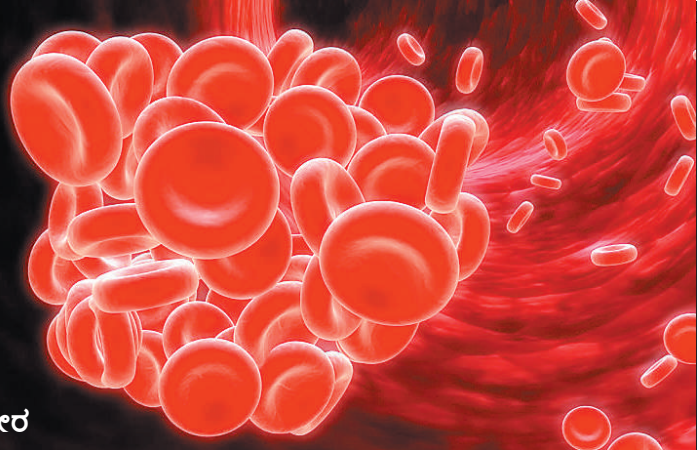


ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಡುವ ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಕರುಣಾಕರ ಬಂಗೇರ



ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ ಸರಳಾಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾಕೋ ತುಂಬ ಸುಸ್ತು. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಈಕೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆ ತೀವ್ರವಾದ್ದರಿಂದ ಸರಳಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮೆರೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾಯಿತು. ಈಕೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಸರಳಾ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯಾ) ಯಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದರು.

ಎನಿದು ರಕ್ತಹೀನತೆ?

ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಆಗದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬಳಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಆರ್.ಬಿ.ಸಿ., ವಯಸ್ಸರ ದೇಹದ, ಎದೆ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಚಪ್ಪಟೆ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಆ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯದಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಇರುವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ರಕ್ತನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರದ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಫೈಲ್ಡ್ / ಹೆಮರಾಯ್ಡ್) ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವೇ ಆಗದಂತೆ ಹಲವು ಸಮಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತವು ಜಠರ-ಕರುಳಿನ ಹಾದಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಲದೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೋಗುವ ರಕ್ತವು ಹಲವು ಸಲ ರೋಗಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡುವವರ ಕಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಹುಳುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಈ ಮೂಲಕವೂ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಅಗೋಚರ ರೂಪದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ಹುಳುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲ ವಯಸ್ಸರಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಹಾಗೂ ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ರಕ್ತನಷ್ಟವಾಗಿ ಅನೀಮಿಯಾ ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣ್ಣೆ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಇರುವ ಎರಡನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಧಿ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲದೆ ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಲು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ತ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಸಹಜ ರೀತಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕ.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸಹ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಃ ದೇಹದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿನಾಶಕ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿನಾಶಕ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಬಣ್ಣದಿಂದಾಗಿ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸಹ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದೇಹದ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ, ಅಂದರೆ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ವೈಕಲ್ಯ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು, ಲ್ಯುಕೇಮಿಯಾ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಚೋದನೆಯೂ ಸಹ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಉಸಿರಾಡಲೂ ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗಲೂ ಸಹ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಎದೆನೋವು ಹಾಗೂ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಕಾಲುಗಳು ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಲು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಲಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಸಂದೇಹ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.