



एनीमिया जीवन चक्र से जुड़ा है। किशोरवस्था में पोषण की कमी से शरीर कमजोर हो जाता है। लड़कियों में कमजोरी गर्वावस्था में बढ़ जाती है और इसका असर बच्चे के वजन पर होता है और बच्चे के कमजोर और कुपोषित पैदा होने की संभावना ज्यादा होती है। इन कुपोषित बच्चों का इलाज न किया गया तो ये किशोरवस्था में कमजोर रहेंगे और क्रमशः अगली पीढ़ी कमजोर होती जाएगी

रिलायंस फाउंडेशन प्राथमिक उपचार केंद्र

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - लैमिंगटन

नवनीत कोऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी, नवयुग निवास, 167, मिनर्वा सिनेमा के सामने, लैमिंगटन रोड, मुंबई - 400007.

संपर्क नंबर: 022-35430877 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - मंगल वाड़ी दवाखाना

धूतपापेश्वर बिल्डिंग, शिवसेना शाखा के सामने, मंगल वाड़ी, मुंबई 400002.

संपर्क: 022-62679300 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को बंद)

रिलायंस फाउंडेशन दवाखाना - सी पी टैंक दवाखाना

162, मूलजीभाई निवास, माधवबाग मंदिर के सामने, सी पी टैंक सर्किल के पास, सी पी टैंक, मुंबई - 400004.

संपर्क: 022-31467103 | समय: सुबह 8 से शाम 8 बजे तक (रविवार को छोड़कर)

अधिक जानकारी के लिए 022-35553824 एवं 7718975278 पर संपर्क करें.

एनीमिया से दूर, स्वास्थ्य की और



जब हमारे खून में हीमोग्लोबिन की कमी होती है तो हमें एनीमिया अर्थात् रक्ताल्पता होती है। यह कई बीमारियों की वजह बन सकती है

बढ़ते बच्चे, किशोरियां, गर्भवती स्तनपान कराने वाली महिलाएं, बीमार लोगों में एनीमिया होने का खतरा ज्यादा होता है। खून के एक आसान से जाँच से इसका पता चलता है

स्वस्थ लोगों में उम्र और लिंग के हिसाब से ११.५ मिलीग्राम से १३ मिलीग्राम से ज्यादा हीमोग्लोबिन होना चाहिए

क्या आप नीचे दिए गये लक्षणों में से एक या एक से अधिक लक्षणों से ग्रस्त हैं?



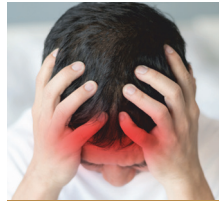
कमजोरी, थकान और चक्कर आना



आँख, होठ और नाखूनो की लालिमा में कमी होना



साँस की तकलीफ़



सिर दर्द



सूखी और फीकी तवचा



मिठी, चाँक, कागज़ या बर्फ़ खाने की इच्छा होना



भूख में कमी

अगर एनीमिया के कोई भी लक्षण लगातार कुछ दिनों से दिखाई दे रहे हैं तो फ़ौरन नजदीक के स्वास्थ्य केंद्र या रिलायंस क्लिनिक पर जाएँ और अपना इलाज़ करवाएँ

स्वस्थ खायो, अनीमिया भगायो:



हरी पत्ते वाली सब्ज़ियाँ जैसे मेथी, बथुआ, सरसों, लाल साग



गाजर, टमाटर, चुकुन्दर



अंकुरित मूँग/
अंकुरित चना



गुड़, मूँगफली और तिल के लड्डू / चिक्की



विटामिन सी जैसे संतरा, मौसम्बी, आवला, नींबू खाने के साथ लेने से शरीर को आइरन ज़्यादा लगता है



खजूर



कलेजी, मछली इत्यादि



आइरन की गोली खाना खाने के बाद ही लें



आइरन की गोली- खाली पेट या दूध / चाय / कॉफी / कैल्शियम की गोली के साथ ना लें