ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ

ਮਰੀਜ਼ਾਂ, ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਪਰੀਵਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਸਧਾਰਣ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਆਇਰਨ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੇ ਬਨਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਦੇ ਉਸ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਕਸੀਜਨ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਪਹੁਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਕੰਮ ਕਾਜ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਇਰਨ ਦੇ ਤੱਤ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਣ ਵਿਚ ਅਸਮਰਥ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਅਤੇ ਆਇਰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਸਬੰਧਿਤ ਅਨੀਮੀਆ

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰੋਂ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਭਰਪਾਈ, ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਇਰਨ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਆਂਤੜਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਤੇ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ)। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਰਾਹੀਂ ਲਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਆਇਰਨ ਗੁਆ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੋਰ ਵੀ ਘਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈੱਡ ਬਲੱਡ ਸੈੱਲ (ਰਕਤਾਣੂ) ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਉਚਿੱਤ ਮਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਆਇਰਨ ਡੈਫ਼ੀਸ਼ੈਂਸੀ ਅਨੀਮੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ

ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਘਟੇ ਹੋਏ ਆਇਰਨ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੰਨਾਂ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਜਲਦ ਤੋਂ ਜਲਦ ਠੀਕ ਕਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਆ ਚੁਕੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਦਲ ਕੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਵਾਪਸ ਲਿਆਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਭੋਜਨ ਵਿਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਇਰਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਸਿਰਫ਼ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਨ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ – ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਤਰਲ ਆਇਰਨ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਲੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਤਰਲ ਆਇਰਨ ਦੇ ਕਈ ਬ੍ਰੈਂਡ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਕਾਉਂਟਰ ਉੱਤੇ ਆਮ (ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ) ਖਰੀਦੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਉਸ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਆਇਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਹੀ ਹਨ, ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕੀ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਆਇਰਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਸਬੰਧੀ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਕ' ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਣ ।

ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ (IV ਆਇਰਨ)

ਜੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਲੈਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਨਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਟੀਕੇ ਦੀ ਸੁਈ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਧਾ ਨਾੜ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਹਸਪਤਾਲ, ਆਉਟਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕਲੀਨਿਕ ਜਾਂ ਮੈਡੀਕਲ ਸੈਂਟਰ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਧਾਰਨ ਪਰ ਮਹਤੱਵਪੂਰਣ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਐਲਰਜੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਜਾਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਧੱਬੇ ਪੱਕੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ IV ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਲੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣ ਸਬੰਧੀ 'ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਨਾੜ ਵਿਚ ਆਇਰਨ ਪਾਉਣਾ' ਨਾਮ ਦਾ ਪੈਂਫ਼ਲੇਟ ਦੇਵੇ।

ਹੋਰ ਇਲਾਜ

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਆਇਰਨ – ਟੀਕੇ ਰਾਹੀਂ ਆਇਰਨ ਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕੀ ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਉੱਤੇ ਪੱਕੇ ਧੱਬੇ ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਧੱਬੇ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ੂਨ ਸੰਚਾਰਨ – ਗੰਭੀਰ ਅਨੀਮੀਆ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਣ ਬਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। IV ਆਇਰਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀਮੋਗਲੋਬਿਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਲਈ:
ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ, ਮਿੱਡਵਾਈਫ਼ ਜਾਂ
ਦਵਾਖ਼ਾਨਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
ਮਰੀਜ਼ੀ ਤੱਥ ਇਥੇ ਪਾਉ:
www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. *BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023*

The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community – October 2023
*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe

Government of South Australia
SA Health