

இரும்புச்சத்தும் இரும்புச்சத்துக்குறைபாடும்

நோயாளிகளுக்கும் அவர்களது பராமரிப்பாளர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருக்குமான தகவல்கள்.

ஏன் இரும்புச்சத்து முக்கியமானது?

எமது உடம்பிற்கு இரும்புச்சத்து தேவை. எமது உடலின் பகுதிகளுக்கு பிராணவாயுவை (ஆக்சிஜன்) எடுத்துச்சேல்லும் சிவப்பு இரத்த அணுக்களிலுள்ள செங்குருதீச்சிறுதுணிக்கையை உற்பத்திசெய்ய இரும்புச்சத்து பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரும்புச்சத்தானது, நல்ல மூளைச்செயற்பாடு, தசை வலிமை மற்றும் சக்தி போன்றவற்றிற்கு அவசியமானது. உங்களது இரும்புச்சத்தின் அளவு குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில், நீங்கள் மிகவும் சோர்வடைந்துபோவதோடு, வழமையான சாதாரண செயல்பாடுகளில் ஈடுபடமுடியாமல் போகும்.

இரும்புச்சத்துக்குறைபாடும் இரத்தச்சோகையும்

ஒவ்வொருநாளும், சிறிய அளவு இரும்புச்சத்தை எமது உடல் இழக்க நேரிடும். அதை ஈடுகட்டி இரும்புச்சத்தின் அளவை சரிசெய்யும் வகையில் நாம் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். இரத்தப்போக்கு காரணமாக பெருமளவு இரும்புச்சத்தை இழக்கலாம் (உதாரணமாக, மாதவிடாய் காரணமாகவோ அல்லது உட்புற குடலின் இரத்தப்போக்கு காரணமாகவோ). நீங்கள் இரும்புச்சத்தை இழக்கும் விகிதம் நீங்கள் இரும்புச்சத்தை உணவுமூலம் உட்கொள்ளும் விகிதத்தைவிட கூடுதலாக இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களது உடலில் இரும்புச்சத்தின் அளவு குறையும். அவ்வாறு குறையும் பட்சத்தில், அதை இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை என்பர். இரும்புச்சத்து உங்களது உடலில் மிகவும் குறைவாக இருந்தால், உங்களால் போதிய அளவு புதிய சிவப்பு இரத்த அணுக்களை தயாரிக்க முடியாது. இதனால், செங்குருதீச்சிறுதுணிக்கையின் அளவு இயல்பான அளவை விட குறைந்த நிலையை அடையும். அவ்வாறு குறையும் பட்சத்தில், இரும்புச்சத்துக்குறைபாட்டால் இரத்தச்சோகை உண்டாகும்.

உடலில் குறைந்த அளவு இரும்புச்சத்து இருந்தால், அதற்கான சிகிச்சை

குறைந்த அளவு இரும்புச்சத்திற்குரிய சிகிச்சை, அக்குறைபாட்டிற்கான காரணம், அது எவ்வளவு பாரதூரமானது மற்றும் எவ்வளவு விரைவில் குணப்படுத்தப்படவேண்டியது போன்ற விடயங்களை அடிப்படையாகக்கொண்டது. உங்களது உடலின் இரும்புச்சத்து அளவு மிகவும் குறைந்துவிட்டால், உங்களது சாப்பாட்டு முறையை மாற்றுவதால் மட்டுமே இரும்புச்சத்தின் அளவை சரிசெய்வது கடினம். சாப்பாட்டிலிருக்கும் இரும்புச்சத்தின் அளவை விட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளிலும் திரவத்திலும் அதன் அளவு மிகவும் கூடுதலாக உள்ளது. இதனால் அளவை, இரும்புச்சத்தின் அளவை விரைவிலே சரிசெய்ய உதவுகின்றன. உங்களது மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்டால் மட்டுமே நீங்கள் இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

வாய்வழியான இரும்புச்சத்து – இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளும் இரும்புச்சத்து திரவமும்

வாய்வழியாக இரும்புச்சத்தை உட்கொள்வதே முதன்மையாக பரிந்துரைக்கப்படும் வழிமுறை. வெவ்வேறு வகையான இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் திரவங்களையும் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்புச்சீட்டு இன்றி மருந்துக்கடைகளிலிருந்தே வாங்கமுடியும். ஆனால், உங்களுக்கு தேவையான அளவு இரும்புச்சத்து அவைகளில் எல்லாநேரங்களிலும் இருப்பதில்லை. அதனால், உங்களது மருத்துவரிடம் உங்களுக்கு பொருத்தமான மாத்திரை எது என்றும் அதை எவ்வாறு உட்கொள்ளவேண்டும் என்பது பற்றியும் அதன் பக்க விளைவுகள் பற்றியும் கேட்டு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். இச்சிகிச்சை முறை உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்டால், 'இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளுக்கான வழிகாட்டி' என்ற தகவல் படிவத்தை உங்களது மருத்துவரிடம் கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நரம்புவழியான இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சை

வாய்வழியாக இரும்புச்சத்தை உட்கொள்ளமுடியாமல் போகும் பட்சத்தில் உங்களது மருத்துவர் நரம்புவழி இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சையை பரிந்துரைக்கலாம். நரம்புவழிச்சிகிச்சையில், ஒரு ஊசியின் மூலம் உங்களது நரம்பினூடாக இரும்புச்சத்தானது உடலில் செலுத்தப்படும். இச்சிகிச்சை, வழமையாக மருத்துவமனையிலோ, வெளிநோயாளிகளுக்கான மருத்துவ நிலையத்திலோ அல்லது மருத்துவ மையத்திலோ இடம்பெறும். வழமைக்குமாறான, அதேநேரம் முக்கியமான பக்கவிளைவுகளான, தீவிர ஒவ்வாமை மற்றும் தோல் நிறமாற்றம் போன்றவை இடம்பெறலாம். இவை சிலவேளைகளில் நிரந்தரமானவை. உங்களது மருத்துவர் நீங்கள் நரம்புவழி இரும்புச்சத்துச் சிகிச்சை செய்வதால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளைப்பற்றி உங்களுடன் கலந்துரையாடுவார். இது உங்களுக்கு பொருந்தினால், நரம்புவழியாக இரும்புச்சத்தை உட்செலுத்துவது பற்றிய தகவல் வழிகாட்டியை கேட்டுப்பெற்றுக்கொள்ளவும்.

வேறு சிகிச்சை முறைகள்

தசையூடான இரும்புச்சத்துச்சிகிச்சை – தசையினூடாக இரும்புச்சத்தை செலுத்துவது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஏனெனில், இது வலியை ஏற்படுத்துவதாலும், தோலில் நிரந்தர வடுவை உண்டாக்குவதாலும் மற்றும் பழுப்பு நிற கறையை உருவாக்குவதாலும்.

இரத்த மாற்றம் – கடுமையான குருதிப்போக்கோ அல்லது இரத்தச்சோகையோ இருக்கும் பட்சத்தில் இச்சிகிச்சைமுறை மிகுந்த உதவியாக இருக்கும். உடனடியாக செங்குருதீச்சிறுதுணிக்கையின் அளவை அதிகரிக்கவேண்டிய நிலை வந்தால் மட்டுமே இம்முறை பாவிக்கப்படவேண்டும். ஏனென்றால், இம்முறையில், நரம்புவழிச்சிகிச்சையை விட ஆபத்துக்கள் அதிகமாக உள்ளன.

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

உங்களது மருத்துவர், தாதி அல்லது மருந்தாளுரை அணுகவும்.

நோயாளிகளுக்கான தகவல்களுக்கு:

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 CAC* for consumers and the community – October 2023

*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe



Government of South Australia

SA Health