



cPpka ea , uhfe; k ¼ [kuu dh deh½ ds y{k.k] dkj .k o bykt
fgjkeu egrks
'kks&l kj

bl ea dkbz nks jk; ugha fd cPpka dh ifrjks'kd {kerk detkj gksh gA bl dkj.k mUga l nh] t'pke] c[kkj vkfn tYnh gks tkrk gA l kFk gh dN , j h l eL; k, a Hkh gksh g\$ tks xHkhj : i ys yrh gA blgha l eL; kvka ea l s , d , uhfe; k gA vxj l e; jgrs bl chekjh ds ifr dkbz mfpr dne u mBk; k tk,] rks Hkfo"; ea ml ds dbz ?kkrd i fj .kke Hkxrus i M+ l drs gA vke Hk"kk ea dga rks , uhfe; k dk vFkZ gS 'kjhj ea [kuu dh dehA ogh] oSkfud Hk"kk ea [kuu ea ekstin jM CyM l Yl dh deh ; k muds cuus dh i fO; k dh xfr /kheh gkus dh fLFkr dks , uhfe; k dgk tkrk gA jM CyM l Yl 'kjhj ds l Hkh fV'; w rd vkDl htu i gpkus dk dke djrs gA ; g chekjh eq[; : i l s vk; ju dh deh ds dkj .k gksh gA njvl y] ekuo 'kjhj ds fy, t: jh i kskd rRoka ea , d vk; ju gh g\$ ftl s jM CyM l Yl ds fuek.k dk eq[; l kr ekuk tkrk gA ; gh dkj .k gS fd cPpka ea vk; ju dh deh ds pyrs , uhfe; k dh f'kdk; r ns[kh tkrh gA

eq[; 'kCn % , uhfe; k] detkj] ifrjks'kd {kerk] i kskd rRok] vk; ju] gheXykcuh i FkhtA i fjp; % cPpka ea , uhfe; k ds eq[; : i l s rhu i djkj g\$ %

1- ekbØks kbfVd ¼**Microcytic**½ ekbØks kbfVd , uhfe; k cPpka ea gkus okys , uhfe; k dk l cl s vke i djkj gA 'kjhj ea vk; ju dh deh gkus dh fLFkr ea bl ds gkus dh vk'kdk i zy gks tkrh gA

2- uklekd kbfVd ¼**normocytic**½ % cPpka ea , uhfe; k dk ; g i djkj tUetkr ik; k tkrk gA cPps ea vxj tUe ds l kFk ifrjks'kd {kerk ea deh ; k jM CyM l Yl dh deh l s l cF/kr fodkj ik; k tkrk g\$ rks bl fLFkr ea uklekd kbfVd , uhfe; k gkus dh vk'kdk jgrh gA bl ekeys ea ; g Hkh dgk tk l drk gS fd dN fo'kSk fLFkr; ka ea , uhfe; k dk ; g i djkj cPps ea tUe ds l kFk gh vk tkrk gA

3- eØks kbfVd ¼**Macrocytic**½ & , uhfe; k dk ; g i djkj eq[; : i l s foVkfue ch&12 vkj QksyV dh deh ds dkj .k gksh gA ; gh otg gS fd , uhfe; k dk ; g i djkj cPpka ea eq[dy l s ns[kus dks feyrk gA

cPpka ea , uhfe; k gkus ds dkj .k % cPpka ea , uhfe; k gkus ds dkj .k dN bl i djkj g&

- vk; ju dh deh ds l kFk tUeA
- xk; ds nwk ij fuHkj jgus ds dkj .k ¼xk; ds nwk ea vk; ju dh deh gksh gA½
- vkarka ea [kuu dk fj l koA
- vk; ju vo'kks"kr djus dh {kerk dh dehA
- ifrjks'kd {kerk dh deh ds l kFk tUeA
- gheXykcuh i Fkht ¼**hemoglobinopathies**½ ; kuh tUe l s j ä l cFkh fodkj ds dkj .kA
- foVkfue ch&12 dh dehA
- QksyV dh dehA

cPpka ea , uhfe; k ds y{k.k % cPpka ea , uhfe; k gkus dh fLFkfr ea fuEu y{k.k ns[kus dks fey l drs g&

- fpMfpMki uA
- l kd ysus ea rdyhQA
- fi dk jksx ¼[kkus dh vl kukU; i dfUk/A
- cgr de [kkuk [kkukA
- gj l e; Fkdku vks detkjh dk egl i gkukA
- thHk ea , Bu vks tyu ds l kFk ?kkoA
- fl jnnz vks pDdj vkukA
- vka[kka ea ihyki u ; k l Qnh utj vkukA
- detkj uk[kuA
- Ropk ij ihyki uA

dN fo'kSk fLFkfr; ka fuEu g& % tks cPpka ea , uhfe; k gkus dh vk' kadk dks c<k nrh g&

xk; ds nwk ij fuHkj jgus okys cPps % , d s cPps tks eq; rks ij xk; ds nek ij gh fuHkj jgrs g& muea , uhfe; k gkus dk tks[ke l keku; ds epkcys vf/kd gkrk g& dkj.k ; g g&fd xk; ds nwk ea mfpr ek=k ea vk; ju ekStin ugha gkrkA , d s ea cPpka ea /khj & /khj s vk; ju dh deh gks tkrh g& tks vkxs pydj , uhfe; k dk dkj.k cu tkrk g&

2- l e; iDZ tle % l e; iDZ tle ; kuh ch&eP; kj cFkZ ds dkj.k cPps iWkZ : i l s fodfl r ugha gks ikrS g& urhtru l keku; ds epkcys og nj l s Bkd vkgkj yuuk 'kq djrs g& bl dkj.k mez ds l kFk ftruh vk; ju dh vko' ; drk mlga gkrh g& og ugha fey ikrhA bl fy, mlga , uhfe; k gkus dk tks[ke vf/kd jgrk g&

3- de otu ds l kFk tle % de otu ds l kFk tle ; kuh yk cFkZ oV okys cPpka ea Hkh , uhfe; k gkus dh vk' kadk vf/kd jgrh g& bl fy, , d s cPpka ds i kSk.k ij fo'kSk /; ku nsus dh vko' ; drk gkrh g& rkfd , uhfe; k ds tks[keka dks l e; jgrs Vkyk tk l d&

cPpka ea , uhfe; k dk funku % cPpka ea , uhfe; k ds funku ds fy, eq; rks ij dN fo'kSk [ku dh tkp dh tkrh g& ftuds ek; e l s 'kjhj ea ekStin vk; ju dh fLFkfr dk irk yxk; k tkrk g& , uhfe; k dh tkp ds fy, fuEu idkj ds VLV fd, tks g& %

1- ges/kfØV ¼**Hematocrit**½ % bl VLV ea fpdfRI d bl ckr dk tkp djrk g& fd jkxh dk [ku yky jä dks' kdkvka dk fuekZk djus ea fdruk l {ke g& l kFk gh bl VLV ea yky jDr dks' kdkvka dh l a; k vks vkdkj dh Hkh tkp dh tkrh g&

2- l hje QfjVU ¼**Serum Ferritin**½ % bl VLV ea [ku ea ekStin QfjVU dh ek=k dh tkp dh tkrh g& QfjVU , d idkj dk iks/hu g& tks iR; sd dks' kdk ea ik; k tkrk g& vks vk; ju dks l æfgr ; kuh tek j[kus dk dke djrk g& ogh t: jr gkus ij ; g 'kjhj ea vko' ; d vk; ju dh iirZ djus ea Hkh enn dj l drk g&

3- vk; ju VLV & tkp dks bl i fØ; k ea fpdfRI d ; g irk yxkus dks dks' k'k djrk g& fd jkxh ds 'kjhj ea fdruh ek=k ea vk; ju ekStin g&

4- Vks/y vk; ju ckbMx ds fl Vh ¼**Total Iron binding capacity**½ & fpdfRI d 'kjhj ea t: jr l s vf/kd ; k de vk; ju gkus dh fLFkfr ea ; g VLV djrs g& bl VLV ea Vka Qfju ¼**transferrin**½ uke ds iks/hu dh tkp dh tkrh g& tks [ku ea vk; ju ds

cgko dks fu; f=r djrk gA bl l s fpfdRI d dks ; g tkuus ea enn feyrh gS fd ; g i ks/hu [kuu ea vk; ju dks ys tkus ea l {ke gS ; k ughA

fuEu folnq ds ek/; e l s ge cPpka ea , uhfe; k ds bykt dh i fØ; k dks l e> l drs gS %

- uotkr cPpka dk MkDVj vk; ju ; ja Qkeyk n/k fi ykus dh l ykg ns l drs gA
- vf/kd vk; ju dh deh gkus dh fLFkr ea 3 , eth i fr fdyks ds fgl kc l s vk; ju MKW ¼ lyhe½ nus dk l pko fn; k tk l drk gA
- Bkd vkgkj yus okys cPpka dks vk; ju l s Hkji ij [kk] inkFKZ f[kykus ij tkj fn; k tk l drk gA
- , uhfe; k ds bykt ds fy, Bkd vkgkj ds l kFk vk; ju ; ja cch QM f[kykus dh l ykg nh tk l drh gA
- vxj xkhj fLFkr ea l lyhe½ ds cktin cPps dk 'kjhj yky jDr dks' kdkvka dk fuekZk ugha dj i krk] rks CyM Vka 9; utu Fkjsi h gkus ds cktin fLFkr ea l qkj ugha vkrk] rks MkDVj cksuejks Vka lyka/ djus dh i fØ; k dks vi ukrs gA

cPpka ea [kuu c<kus ds ?kjsyw mik; % l ofofnr gS fd nek i hus okys cPpka dks vk; ju ; ja Qkeyk feYd ndj , uhfe; k ds tkf[keka dks nij j [kk tk l drk gA ogha vxj cPpk Bkd vkgkj yus ; kx; gS rks fuEu ?kjsyw mik; ka dh l gk, rk l s ml s , uhfe; k ds [krjs l s cpk; k tk l drk gA

1- pplUnj dk iz ks % fo'kSkKka ds epkfd] pplUnj ea , h&, uherd i Hkko ik; k tkrk gS tks yky jDr dks' kdkvka ds fuekZk ea enn djrk gA l kFk gh , uhfe; k ds tkf[keka dks nij djus ea enn dj l drk gA bl dkj.k ; g ekuk tk l drk gS fd cPpka ds vkgkj ea bl s l ykn ; k tñ ds : i ea 'kkfey djuk , uhfe; k l s cpko dk , d cgrjhu fodYi l kfer gks l drk gA

2- ikyd dk tñ % ikyd dks vk; ju dk vPNk l kr ekuk tkrk gS vksj vk; ju dh deh dks ijk djus ds fy, bl s [kus dh l ykg nh tkrh gA bl fy,] , uhfe; k l s cpko ds ?kjsyw mik; ds rks ij ikyd ds tñ dks bLrøky ea yk; k tk l drk gA

3- vukj dk l ou % , ul hchvkbZ **National Center For Biotechnology Information**½ dh ocl kbV ij izdkf'kr , d 'kksk ds vuq kj] vukj , uhfe; k ds tkf[keka dks de djus ea enn dj l drk gA l kFk gh 'kksk ea bl ckr dk Hkh ftØ feyrk gS fd bl ds l ou l s [kuu c<kus ds ?kjsyw mik; ka ea vukj ds tñ dk l ou ykHkdkj h i fj. kke ns l drk gA

4- fry dk mi ; ks % [kuu c<kus ds ?kjsyw mik; ka ea fry dks bLrøky ea yk; k tk l drk gA fo'kSkKka ds epkfd fry ea vk; ju dk vPNk l kr gkrk gS vksj bl ds l ou l s , uhfe; k ds tkf[keka dks nij j [kus ea enn fey l drh gA nks pEep fry dks dñ ng fHkxkdj bl dk i LV cuk ya fQj rS kj i LV dks 'kgn ds l kFk cPpka dks vkl kuh l s fn; k tk l drk gA

5- l rjk dja 'kkfey % cs yj dknyst vkND efmfl u }kjk fd, x, , d 'kksk ea ik; k x; k fd l rjs ds tñ ea ekstin , Ldkfcbd , fl M fy, tkus vkgkj ea ekstin vk; ju ds vo'kksk.k ea ennxkj l kfer gks l drk gA , d sea ; g dgk tk l drk gS fd l rjs dk tñ 'kjhj ea vk; ju dh vko'; d ek=k dh i frZ ds fy, l gk; d l kfer gks l drk gA

, uhfe; k ds nh?kzkfyd i Hkko % , uhfe; k dk l gh l e; ij bykt u djus dh fLFkfr ea cPpka ea fuEu tfVyrk, a ns[kus dks fey l drh g\$ tks yM dh vf/kdrk dk i fj .kke gks l drh g\$ %

- vf/kd nj rd fdl h dke ij /; ku yxkus ea l eL; kA
- l rdrk ea dehA
- l h[kus dh {kerk ea dehA
- iV nnZ dh l eL; kA
- dCt dh f'kdk; rA
- vf/kd Fkdku gksukA
- Hkw[k dh dehA
- gkFk vk\$ i\$ ea nnZ dk cus jgukA
- vf/kd detkj h dk , gl kl A

cpko % , uhfe; k l s cpko ds fy, fuEu ckrka dks /; ku ea j [kuk t: jh g\$

- ftruk l Hko gks cPps dks eka dk nwk gh fi yk, A
- vxj eka nwk fi ykus ea vl eFkZ gks rks cPps dks vk; ju ; ja Okk\$y nwk dk gh l du dj, A
- Bkd vkgkj yus okys cPpka dks vk; ju ; ja [kk] inkFkka ds l kFk vk; ju ; ja cch QM fn; k tk l drk g\$
- , d l ky rd cPpka dk xk; dk nwk fcYdy u fi yk, A

l kjka k % , uhfe; k , d h l eL; k ugha g\$ tks Bhd u gks l dA t: jr g\$ rks cl f'k'kq ds tUe ds ckn ml dk vPNh rjg l s /; ku j [kuk] l e; & l e; ij pdvi djokuk 6 ekg rd fl QZ Lruiku djokuk vk\$ 6 ekg ds ckn iK\$kd rRo ; ja Bkd [kk] inkFkka dks ml dh MkbV ea 'kkfey djukA gk\$ vxj fQj Hkh cPps ea vk; ju dh deh gkrh g\$ rks MKDVj l s pdvi t: j djok, A

l anHkz l vph %

1. Anemia caused by low iron - infants and toddlers By Medlineplus
2. Iron Deficiency and Other Types of Anemia in Infants and Children. By Ncbi
3. Evaluation and Treatment of Anemia in Premature Infants By Ncbi
4. Iron deficiency anemia in infants and toddlers By Ncbi
5. Hematocrit By Medlineplus
6. Ferritin blood test By Medlineplus
7. Serum iron test By Medlineplus
8. Total iron binding capacity By Medlineplus
9. Recommended Guidelines for Preventing and Treating Iron Deficiency Anemia in Infants and Children By Ncbi
10. Red blood cell transfusion in newborn infants By Ncbi
11. Bone marrow transplantation in a young child with sickle cell anemia. By Ncbi
12. Laboratory evidence for the hematopoietic potential of Beta vulgaris leaf and stalk extract in a phenylhydrazine model of anemia By Ncbi
13. FoodToGrowOn By Health
14. Iron deficiency. By Ncbi

15. Effect of pomegranate juice consumption on biochemical parameters and complete blood count By Ncbi
16. Bioavailability of iron from four different local food plants in Jordan. By Ncbi
17. Effect of orange and apple juices on iron absorption in children

