

Indian Academy of Pediatrics (IAP)  
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ६९ :

**माझ्या मुलाला अॅनिमिया  
(पंडूरोग/रक्तक्षय) आहे**

रक्ताच्या सर्व आजारात लोहाच्या कमतरतेने होणारा अॅनिमिया म्हणजेच रक्तक्षय हा सर्वात सामान्यपणे आढळून येणारा आजार आहे. यातही केवळ आहारातील दोषाचा महत्त्वाचा भाग असतो. यामुळे मुलाचे होणारे नुकसान हे अपरिमित असल्यामुळे वेळच्या वेळी जंतुनाशक औषधे आणि लोहवर्धक आहार आणि औषधे घेणे गरजेचे असते.



अध्यक्ष २०२३	: डॉ. रमाकांत पाटील
सचिव २०२२-२३	: डॉ. अमोल पवार
अध्यक्ष २०२२	: डॉ. हेमंत गंगोलिया
मार्गदर्शक	: डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक	: डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक	: डॉ. उज्वला गवळी
पुनरावलोकन	: डॉ. मोहन पाटील, अविनाश शिरगावकर

Convener: Deepak Bansal

Members: Devashish Das, Nitin K Shah,  
P Velusamy

Reviewer: Alladi Yashwanth Rao



वारंवार विचारले जाणारे १० प्रश्न

- १) अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय म्हणजे काय ?
- २) माझ्या मुलावर अॅनिमियाचे काय दुष्परिणाम होऊ शकतात ?
- ३) एक पालक म्हणून, मला कसे कळेल की माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय आहे ?
- ४) माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय का होत आहे ?
- ५) एक पालक म्हणून माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय होऊ नये म्हणून मी काय करू शकतो ?
- ६) माझ्या मुलांमध्ये अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय टाळण्यासाठी संतुलित आहार पुरेसा आहे का ? माझ्या मुलासाठी लोहवर्धक औषध आवश्यक आहेत का ? त्याला इतर काही ही त्रास नाही, तो चांगला व सक्रीय आहे.
- ७) मला बऱ्याचदा शाळेकडून माझ्या मुलाला जंतुनाशक औषधे देण्यासाठी अनुमतीसाठी स्वाक्षरी मागणारी परिपत्रके मिळतात, मी संमती देऊ का ? इतक्यावेळा जंतुनाशक औषध देण्याची गरज आहे का ?
- ८) वरील प्रश्नांवरून मला समजते की अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय कसा टाळता येईल. आता अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय आधीच असल्यास त्यावर उपचार कसे करावे हे कृपया स्पष्ट करा.
- ९) डॉक्टरांनी माझ्या मुलांसाठी लोहयुक्त औषधे लिहून दिली आहेत, ती चांगल्या पद्धतीने कशी दिले पाहिजेत ? औषध देताना काय खबरदारी आहे घ्यावी ?
- १०) लोहवर्धक औषध देऊन ही माझ्या मुलाचे हिमोग्लोबिन अजून वाढत नाही, मी काय करू ?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

**Piyush Gupta**  
IAP President 2021

**Remesh Kumar R**  
IAP President-Elect 2021

**Bakul Parekh**  
IAP President 2020

**GV Basavaraja**  
IAP HSG 2020-2021

**Deepak Ugra**  
National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

## IAP Parent Guideline Committee

**Chairpersons:** Piyush Gupta, Bakul Parekh

**IAP Co-ordinators:** GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

### Core Group

*National Co-ordinator: Deepak Ugra*

*Member Secretaries: Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai*

*Members: Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman*

---

## माझ्या मुलाला अॅनिमिया (पंडूरोग/रक्तक्षय) आहे

प्रश्न  
(१)

### अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय म्हणजे काय ?

मानवी शरीरातील रक्त अनेक गोष्टींनी बनलेले असते. त्यातील एक महत्त्वाची म्हणजे लाल रक्तपेशी. लाल रक्तपेशीमध्ये हिमोग्लोबिन असते ज्याला सामान्यता Hb म्हणतात. हिमोग्लोबिन हा लोहयुक्त पदार्थ आहे जो रक्ताला लाल रंग देतो. लाल रक्तपेशी ही वाहतूक करणारी वाहने आहेत, जी फुफुसातून शरीराच्या प्रत्येक कोपऱ्यात ऑक्सिजन घेऊन जातात आणि कार्बनडाय-ऑक्साइड शरीरातून परत फुफुसात आणतात. खरंच लालरक्तपेशी असलेले हिमोग्लोबिन मानवी शरीरात आवश्यक कार्य करते.

अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय म्हणजे लालरक्तपेशी किंवा हिमोग्लोबिन कमी होणे. जसे जसे मूल वाढते तसे तसे मुलांच्या हिमोग्लोबिनच्या सामान्य श्रेणी बदलतात. तुमच्या डॉक्टरांनी अॅनिमिया/रक्तक्षययाची जी व्याख्या केली आहे ती सरासरी सामान्य आणि किमान हिमोग्लोबिन मर्यादा खाली टेबल एकमध्ये दर्शवली आहे.

**तक्ता १ : ज्यावरून तुमचे डॉक्टर अॅनिमिया याचे निदान करतात त्या सामान्य आणि किमान हिमोग्लोबिन मूल्य**

वय	६ महिने ते ५ वर्ष	५ ते १२ वर्ष	१२ ते १४ वर्ष	१४ ते १९ वर्ष
	हिमोग्लोबिन प्रमाण ग्रॅम प्रति डेसिलीटर			
सामान्य अंदाजे सरासरी	१२	१३	मुली : १३ मुले : १३.५	मुली : १३ मुले : १५
अॅनिमिया	<११	<११.५	<१२	मुली : <१२ मुले : <१३

प्रश्न  
(२)

## माझ्या मुलावर अॅनिमियाचे काय दुष्परिणाम होऊ शकतात ?

अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय सौम्य असल्यास पालक किंवा तुमच्या डॉक्टरांच्या सहज लक्षात येत नाही. मुलाच्या शरीराला कमी हिमोग्लोबिनच्या पातळीची सवय होते, तथापि अॅनिमिया सौम्य असला तरीही मुलांच्या वाढत्या शरीराला आणि मेंदूला हानी होत असते.

अॅनिमिया हा मुलांच्या वाढत्या मेंदूसाठी हानीकारक आहे. अॅनिमिया असलेल्या मुलांची स्मरणशक्ती, वाचन, बोलणे आणि गणितातील कौशल्ये कमी असतात. मुलांवर लोह आणि उपचार करूनही यातील काही मेंदूतील बदल कायमस्वरूपी राहू शकतात. अॅनिमिया हानीकारक आहे कारण त्याचा परिणाम ज्ञान आणि आकलन मिळवण्याच्या मानसिक प्रक्रियेवर होतो. विचार करणे, जाणून घेणे, लक्षात ठेवणे, निर्णय क्षमता आणि समस्या सोडवणे या क्षमतेवर परिणाम होतो. हे सहजासहजी स्पष्ट होत नाही कारण वाढत्या मेंदूवर होणारे घातक परिणाम हळूहळू होतात आणि सहज लक्षात येत नाहीत. अशक्तपणामुळे भूक न लागणे, खेळण्याची क्षमता कमी होणे, धावणे व नवीन काही करण्याची उमेद कमी होते. अशक्तपणामुळे मुलाची रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते आणि संसर्ग आणि ब्रेनस्ट्रोकची शक्यता वाढते.

प्रश्न  
(३)

## एक पालक म्हणून, मला कसे कळेल की माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय आहे ?

भारतातील मुलांमध्ये अॅनिमिया मोठ्या प्रमाणावर आहे. एकूणच ४१% वय १ ते ४ वर्ष, २४% शाळकरी मुले (५ ते ९ वर्ष) आणि २८% किशोरवयीन वय १० ते १९ वर्ष यांना भारतात अॅनिमिया आहे. (माहितीचे स्तोत्र : सर्वसमावेशक राष्ट्रीय पोषण सर्वेक्षण: २०१६-१८ आरोग्य आणि कुटुंबकल्याण मंत्रालय, भारत सरकार) एक पालक या नात्याने, तुमच्या मुलांला अॅनिमिया आहे का हे तुम्ही सहजपणे आकलन करू शकणार नाही. अॅनिमियामुळे होणाऱ्या समस्या सामान्यतः जेव्हा अॅनिमिया गंभीर असतो तेव्हाच स्पष्ट होतात (सात ते आठ ग्रॅम/डेसीलीटर खाली) जेव्हा अशक्तपणा सौम्य असतो तेव्हा फक्त रक्त तपासणी करूनच कळू शकते जेव्हा अशक्तपणा जास्त होतो तेव्हा मुल फिकट गुलाबी किंवा पांढरट रंगाचे होते.

(चित्र १) त्यामुळे अशक्तपणा, सहज थकवा, कमी भूक, खेळण्याची, व्यायाम करण्याची आणि वाचण्याची क्षमता कमी होते. लहान मुले माती, भिंतीचा चुना, रंग, कागद, खडूची पेन्सिल, कच्चा तांदूळ किंवा धूळ इत्यादी खात असतील. ते सहसा जास्त दूध पीत असतील, नेहमीचे घन पदार्थाचे जेवण ते कमी खातात. तुमच्या मुलाला अॅनिमिया/अशक्तपणा आहे असे तुम्हाला वाटत असल्यास तुमच्या बालरोगतज्ञाशी संपर्क साधा.



**आकृती १ :** अॅनिमिया असलेल्या मुलाचे उदाहरण (डावी बाजू) त्याचा तळवा फिकट रंगाचा असून त्या तुलनेमध्ये वडिलांचा तळवा गुलाबी आहे (उजवी बाजू)



प्रश्न  
(४)

### माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय का होत आहे ?

मुलांमध्ये अॅनिमियाचे सर्वात सामान्य कारण म्हणजे आहारात लोहाची कमतरता. हे सहसा संतुलित आहाराच्या अभावामुळे होते. लोह एक पोषकत्व आहे. लालपेशी तयार करण्यासाठी आवश्यक आहे. जास्त प्रमाणात जनावरांचे दूध घेणे हे लोहाच्या कमतरतेचा अशक्तपणाचे एक असामान्य कारण आहे. आईच्या दुधात असलेल्या लोहामुळे स्तनपान करणाऱ्या बाळाचे चांगले संरक्षण होते. इतर कारणे म्हणजे कमी फॉलिक ऍसिड (फोलेट) किंवा विटॅमिन बी१२ असलेला आहार. पौगंडावस्थेतील अयोग्य आहार, अतिरिक्त जंकफूड आणि खाद्यपदार्थांच्या फॅट हे असू शकते. पोट्यात जंत असल्यास अॅनिमिया होऊ शकतो. अॅनिमियाची इतरही कारणे आहेत उदा: अन्नाचे चांगले शोषण न होणे. सेलीयाक आजार, गव्हाची ऍलर्जी, कोणत्याही कारणाने रक्तस्राव, थॅलेसेमिया रोग इत्यादी.

प्रश्न  
(५)

### एक पालक म्हणून माझ्या मुलाला अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय होऊ नये म्हणून मी काय करू शकतो ?

ज्या वयात अॅनिमिया होण्याची शक्यता असते ते म्हणजे बाळाच्या आहारात बदल होण्याचा कालावधी म्हणजे ६ महिने ते २ वर्ष वयाच्या मुलांमध्ये अॅनिमिया होण्याची शक्यता असते. तुमच्या मुलासाठी आईचे दूध खरोखरच सर्वोत्तम आहे. तथापि वयाच्या ६ महिन्यांनंतर आईचे दूध फक्त पुरेसे नसते. भारतातील पालकांनी, मुलांना जास्त दूध किंवा दुग्धजन्य पदार्थ देणे आणि ६ महिन्यांनंतर बाळांना अपुरापुरक आहार देणे हे सामान्य आहे. १ ते ५ वर्ष वयोगटातील मुलांना दररोज ५०० मिलीपेक्षा जास्त (सुमारे २ कप) दूध किंवा समतुल्य दुग्धजन्य पदार्थ देऊ नयेत.

(चित्र २) जर जास्त दूध दिले तर ते पौष्टिक आहारासाठी मुलाची भुक् कमी करते. जनावरांच्या दुधात लोहाचे प्रमाण कमी असते. घरगुती योग्य संतुलित अर्धघन आहार ६ महिन्यांपासून सुरू करणे आवश्यक आहे. ज्यात खिचडी, दलिया, गव्हाचा पायसम, मऊ केलेली डाळ, केळी, इतर फळ, दुधात मऊ केलेली चपाती, डाळींमध्ये हिरव्या पालेभाज्या किंवा खिचडी. वरील सर्व पदार्थांमध्ये थोडे तेल घाला. इडली आणि उपमा असे अनेक पर्याय आहेत. मऊ उकडलेले अंडे, मऊ शिजवलेले मांस किंवा मांसाहारी पदार्थ जर कुटुंबात खात असल्यास ६ महिन्यांच्या वयात दिले जाऊ शकतात. ९ महिन्यांपर्यंत मुलांनी कुटुंबासाठी शिजवलेले सर्व अन्न मऊ केलेले खावे.



**आकृती २ :** एक ते पाच वर्षांच्या दरम्यान मुलांना ५०० मिली पेक्षा जास्त दूध देऊ नये (अंदाजे दोन कप) सर्वसामान्य कपात २५० मिली दूध मावते

प्रश्न  
(६)

**माझ्या मुलांमध्ये अॅनिमिया/पंडुरोग/रक्तक्षय टाळण्यासाठी संतुलित आहार पुरेसा आहे का? माझ्या मुलासाठी लोहवर्धक औषध आवश्यक आहेत का? त्याला इतर काहीही त्रास नाही, तो चांगला व सक्रीय आहे.**

संतुलित आहार उपयुक्त आहे, परंतु वाढत्या मुलांमध्ये अशक्तपणा टाळण्यासाठी पुरेसा नाही. सर्वसामान्य मुलांना वयाच्या ४ महिन्यापासून (१ मिलिग्रॅम/किलोग्रॅम/दिवसाला मूलभूत लोह) लोहाचे औषध सुरु करणे आवश्यक आहे. अॅनिमिया व्यापक असल्याने भारत सरकार इंटेन्सफाईड नॅशनल आयर्नप्लसइनिशिएटिव्ह प्रोग्राम चालवते. हा पोषण अभियान आणि राष्ट्रीय आरोग्य अभियानाच्या छत्राखाली अॅनिमिया मुक्त भारतचा एक भाग आहे.

६ महिने ते ५ वर्षे वयोगटातील सर्व मुलांना नियमितपणे आठवड्यातून दोनदा लोह सिरप १ मिली लोह व फॉलिक अॅसिडची सिरप = ६ महिने ते ५ वर्षे : २० मीलिग्रॅम एलिमेंट आयर्न + १०० मायक्रोग्रॅम फॉलिक अॅसिड द्यावे.

५ ते १९ वर्षे वयोगटातील मुलांना आठवड्यातून एकदा लोहाच्या गोळ्या घ्याव्यात ५ ते १० वर्षे : ४५ मिलीग्रॅम एलिमेंट आयर्न + ४०० मायक्रोग्रॅम फॉलिक अॅसिड. १० ते १९ वर्षे : ६० मिलीग्रॅम एलिमेंट आयर्न + ५०० मायक्रोग्रॅम फॉलिक अॅसिड लोहावर्धक औषधं भारत सरकारच्या सिविल हॉस्पिटल आणि दवाखान्यांमध्ये मोफत उपलब्ध आहे. अर्थातच औषध दुकानातूनदेखील खरेदी केली जाऊ शकतात. सरकारी हॉस्पिटलकडून मिळणारे आयर्न आणि फोलिक अॅसिड हे औषध दर्जेदार नसते हा गैरसमज आहे. केमिस्टच्या दुकानातून खरेदी केलेले लोहाचे औषध सरकारी सूत्रांकडून मोफत उपलब्ध असलेल्या औषधांपेक्षा श्रेष्ठ नाही. (चित्र ३) अशाप्रकारे ४ ते १९ वर्षे वयोगटातील सर्व मुलांना लोहपूरक आहार देणे आवश्यक आहे.



**आकृती ३ :** लोह आणि फॉलिक अॅसिडचे सिरप आणि गोळ्या सरकारी सिविल हॉस्पिटल आणि दवाखान्यातून मोफत उपलब्ध आहेत .सरकारी पुरवठ्यापेक्षा केमिस्ट दुकानातून खरेदी केलेले लोहाचे औषध चांगले असते हा गैरसमज आहे.

प्रश्न  
(७)

**बऱ्याचदा मला शाळेकडून मुलाला कृमीचे औषध देण्यासाठी अनुमतीसाठी स्वाक्षरी मागणारी परिपत्रके मिळतात. मी संमती देऊ का? मुलाला कृमीचे औषध इतकावेळ देण्याची गरज आहे का?**

सर्व मुलांना (वय १ ते १९ वर्षे) वर्षातून दोनदा अल्बेनडाझोल (४०० मिलीग्रॅम) नावाचे कृमीसाठी औषध द्यावे. राष्ट्रीय जंतनाशक दिन कार्यक्रमांतर्गत दरवर्षी १० फेब्रुवारी आणि १० ऑगस्ट या दिवशी मुलांसाठी द्विवार्षिक सामूहिक जंतनाशक केले जाते. तुमच्या मुलांमध्ये अॅनिमिया टाळण्यासाठी हे एक आवश्यक पाऊल आहे. पालक म्हणून तुम्हाला उपयुक्त उपायांसाठी संमती देण्यासाठी किंवा केमिस्टकडून खरेदी करण्यात आनंद झाला पाहिजे आणि तुमची इच्छा असल्यास ती द्या.

प्रश्न  
(८)

वरील प्रश्नांवरून मला समजते की अॅनिमिया /पंडूरोग/रक्तक्षय कसा टाळता येईल. आता अॅनिमिया/पंडूरोग/रक्तक्षय आधीच असल्यास त्यावर उपचार कसे करावे हे कृपया स्पष्ट करा.

- तुमचे डॉक्टर लोह-फॉलिक ऍसिड सिरप आणि गोळ्या लिहून देतील. किमान ३ महिन्यासाठी एलिमेंटल आयर्नचा डोस ३ मीलीग्रॅम /किलोग्रॅम/ दिवस आहे.
- दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थांचे सेवन कमी करा.
- हिरव्या पालेभाज्या, कडधान्ये, सोयाबीन, टोफू, शेंगदाणे, खारीक, इत्यादींचा समावेश करून तुमच्या मुलांना संतुलित आहार द्या. अंडी, मांस आणि मासे या मांसाहारी पदार्थांमध्ये लोहाचे चांगले प्रमाण आहे.

प्रश्न  
(९)

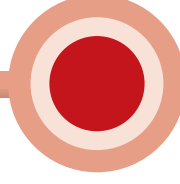
डॉक्टरांनी माझ्या मुलांसाठी लोहयुक्त औषधे लिहून दिली आहेत, ती चांगल्या पद्धतीने कशी दिले पाहिजेत? औषध देताना काय खबरदारी घ्यावी?

- लोहवर्धक औषध अधिक चांगल्याप्रकारे शोषण्यासाठी दोन जेवणाच्या दरम्यान घेतली पाहिजे.
- आयर्न सिरपमुळे दातांवर डाग पडू शकतात. औषध घेतल्यानंतर मुलाला काहीवेळाने पाण्याने तोंड स्वच्छ धुण्यास सांगा. मुलांमध्ये लोहवर्धक औषध सेवन केल्याने पोट दुखणे, उलटी होणे, मळमळणे, बद्धकोष्ठता किंवा शौचाला सैल होणे असे प्रॉढामध्ये दिसून येणारे दुष्परिणाम दिसून येत नाहीत.
- मुलांमध्ये लोहवर्धक औषध घेतल्याने होणारे दुष्परिणाम फारच दुर्मिळ आहेत.
- किरकोळ ताप, सर्दी, खोकला किंवा बद्धकोष्ठतेसाठी लोहवर्धक औषध घेण्यामध्ये व्यत्यय आणू नका.
- व्यत्यय न आणता नियमितपणे लोहवर्धक औषध घेणे महत्वाचे आहे.
- लोहवर्धक औषधे घेताना शौचाचा रंग नेहमीच गडद असतो. याबद्दल काळजी करू नका.

प्रश्न  
(१०)

लोहाचे औषध देऊनही माझ्या मुलाचे हिमोग्लोबिन अजून ही वाढलं नाही, किंवा नॉर्मल नाही. मी काय करू ?

हिमोग्लोबिन न वाढण्याची अनेक कारणे आहेत. १) लोहाचे औषध नियमित दिले जात नाही. २) अतिरिक्त दूध व दुग्धजन्य पदार्थ अजूनही मुलाला दिले जात आहेत. ३) संतुलित आहार दिला जात नाही. विशेषतः प्रथिने आणि इतर जीवनसत्त्वे हिमोग्लोबिन तयार करण्यासाठी तितकेच महत्वाचे आहेत. तुमचे डॉक्टर अॅनिमियाची इतर कारणे तपासू शकतात. ज्यात गव्हाची ऍलर्जी, सेलीयाक रोग, थॅलेसेमिया किंवा इतर रक्तरोग असू शकतात. त्याची तपासणी करणे गरजेचे आहे. निदानासाठी तुमच्याजवळच्या बालरोगतज्ञांशी संपर्क साधा.



## थोडक्यात (अॅनिमिया) पांडुरोग/रक्तक्षय

- अॅनिमिया म्हणजे लाल रक्तपेशी किंवा हिमोग्लोबिन कमी होणे.
- अॅनिमिया (पांडुरोग/ रक्तक्षय) वाढत्या मुलाच्या मेंदू आणि शरीरासाठी हानीकारक आहे
- लोहाच्या कमतरतेमुळे अॅनिमिया असलेल्या मुलांमध्ये अशक्तपणा असतो व स्मरणशक्ती, वाचन, बोलणे आणि गणितातील कौशल्य कमी असतात. त्यामुळे काही कायमस्वरूपीही असू शकतात.
- अॅनिमियामुळे अशक्तपणा, कमी भूक आणि काम करण्याची ताकद कमी होते.
- बहुसंख्य लोकांमध्ये अॅनिमिया सौम्य असतो आणि बहुतेकदा केवळ रक्त तपासणीद्वारेच कळू शकतो.
- लहान मुलांमध्ये अॅनिमियाचे कारण म्हणजे दुधाचे जास्त सेवन आणि अपुरा पूरक आहार.
- संतुलित आहार आणि लोह व फॉलिक ऍसिड औषधांचा नियमित सेवनाने अॅनिमिया सहज टाळता येतो. तसेच त्याच्यावर उपचार करता येतात.
- उपचार करूनही तुमचे मुल जर फिकट गुलाबी राहिल्यास आणि त्याची इतर काही कारणे वगळण्यासाठी तुमच्या बालरोगतज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.