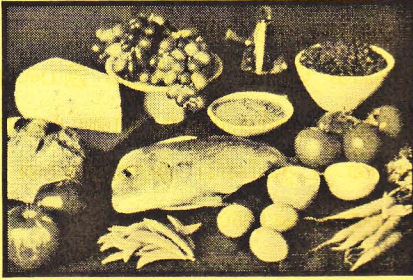


குருதிச்சோகை

குருதியானது மூன்று வகையான
குருதிக்கலங்களை கொண்டுள்ளது
அவையாவன,

1. வெண்குருதிக்கலங்கள்
2. குருதிச்சிறுதட்டுக்கள்
3. செங்குருதிக்கலங்கள்



ஈமோகுளோபின் Hb

செங்குருதிக் கலத்தில் காணப்படும் குருதி
நிறப்பொருளே ஈமோகுளோபின் ஆகும்.

நுரையீரலில் இருந்து உடம்பின் பல்வேறு
கலங்களுக்கு ஒட்சிசன் வாயு செம்மையாகப்
பரவுவதற்கு போதுமான அளவில்
ஈமோகுளோபின் இருப்பது அவசியமாகும்.

எதிர்பார்க்கப்படும் அளவை விட குறைந்த
அளவில் ஹீமோகுளோபின் செங்குருதிக்
கலங்களில் காணப்படுவதே குருதிச்சோகை
எனப்படும்.

ஆண்கள் <11.5g/dl (WHO) 0

பெண்கள் <10.5g/dl (WHO)

குருதிச்சோகை எனக்கு உண்டென்பதை
எப்படி அறிந்து கொள்ளலாம்?

1. இலகுவில் களைப்படைதல்
2. சோம்பல் (செயற்திறன் குறைவு)
3. வளர்ச்சி குன்றுதல்
4. சுவாசிக்க சிரமமாக இருத்தல்
5. ஞாபகமறதி
6. இதயதுடிப்பு அதிகரிக்கும்
7. இலகுவாக நோய் தொற்றும் இயல்பு

மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் காணப்படின
வைத்தியரின் உதவியை அணுகுவதன் மூலம்
சிறந்த பலனை பெறலாம்.

நீண்டகால குருதிச்சோகை காணப்படின....

- உடலுக்கு தேவையான ஒட்சிசன் அளவு
குறைவடையும்
 - இதயம் வழமையைவிட வேகமாக
செயற்படும்
 - இதயத்தின் மேலதிக வேலைப்பழுவால்
இதயச்சுவர்கள் தடிப்படையும்
- இறுதியில் இதயம் தொடர்பான நோய்கள்
ஏற்பட வாய்ப்புண்டு

குருதிச்சோகை எதனால் ஏற்படுகிறது

- நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் இரும்புச் சத்தின் அளவு குறைவாக இருத்தல்
- உணவில் உயிர்ச்சத்து B₁₂ போலிக்கமிலம் குறைவாக இருத்தல்
- மாதவிடாயின்போதுவான குருதி இழப்பு
- சில தொற்றுநோய்களின் போது (மலேரியா)
- குருதி தொடர்பான நோய்கள் (Leukaemia)

குருதிச்சோகை ஏற்படுவதற்கு பல காரணிகள் இருப்பினும், இலங்கையில் போசாக்குடன் தொடர்புடைய இரத்தச்சோகை பெரியதொரு பிரச்சனையாகும்.

இரும்புச்சத்துப் பற்றாக்குறை இரத்தச் சோகைக்குப் பிரதான காரணமாக இருந்தாலும் உயிர்ச்சத்து B₁₂ போலிக்கமிலம், பிரிடொக்ஸின் ஆகியவற்றின் குறைபாடும் போசாக்கு சார்ந்த இரத்தச்சோகைக்கு வழிவகுக்கும்.

இரும்புச்சத்தானது.....

- பிள்ளைகள் வளரும் பருவத்தில் அதிகளவு தேவைப்படும்
- பூப்படையும் பெண்ணிற்கு சாதாரண ஒருவரின் தேவையைவிட அதிகளவில் தேவைப்படுகிறது
- மாதவிடாயின்போது அதிகமாக தேவைப்படுகிறது.
- கர்ப்பகாலத்திலும், பாலூட்டும் காலத்திலும் அதிகளவில் தேவைப்படுகிறது

பெண்கள் இரும்புச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் குருதிச்சோகையினால் பாதிக்கப்படுவதற்கு இதுவே காரணமாகும்.

குருதிச்சோகையை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்

- நாம் உண்ணும் உணவில் கூடுதலான அளவு இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை எடுத்தல்
இறைச்சி, மீன், பருப்புக்கைகள், பச்சை இலைவகைகள், முட்டை
- முழுமையான போசாக்கு அற்ற, சுகாதாரக் குறைவான உணவுகளை உட்கொள்ளாததை குறைத்தல் (நோல்ஸ், பற்றீஸ்)
- மூன்று வேளையும் தவறாது போசாக்கு நிறைந்த உணவினை உள்ளெடுத்தல்

கீரும்புச்சத்து அதிகமாக செறிய வேண்டுமானால்

- விற்றமின் C அடங்கிய புத்தம் புதிய காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உண்ணல் வேண்டும்
- சூடான உணவு தயாரிக்கும் போது அவை ஆறியபின் எலுமிச்சம்பழம், புளி, தக்காளிப்பழம் போன்ற அமிலச் சத்துள்ள பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



- கடலை, பாசிப்பயறு போன்றவற்றை 24 மணி நேரத்திற்கு நீரில் ஊற வைத்து முளைவிட அவகாசமளித்தல் வேண்டும்.
- அப்பம், தோசை போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதற்கென மாவைப் புளிக்க வைத்தல் வேண்டும்.

கீரும்புச்சத்து செறிவதற்கு தடையாக உள்ள

உணவுகள்

தேநீர், கோப்பி, பால்

உணவிற்கு முன் அல்லது பின்னர் (2 மணித்தியாலங்கள்) தேநீர் அல்லது கோப்பி பருகுவதைத் தவிர்த்தல் நன்று

**குருதியில் உள்ள Hb அளவை எவ்வாறு அறிந்து
கொள்ள முடியும்**

- குருதிப்பரிசோதனை மேற்கொள்வதன் மூலம் குருதியில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவினை அறிந்து கொள்ளலாம். (Full blood count)

- இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உள்ளெடுப்பதன் மூலமாகவும், சுகாதார முறையான உணவுப் பழக்கங்களை பின்பற்றுவதன் மூலமாகவும்.
- குருதிச்சோகைக்கான காரணியை குணப்படுத்துவதன் மூலமும் worm treatment. இரும்புச்சத்தை பிரதியீடு செய்வதற்கான மாத்திரை எடுப்பதன் மூலமோ, குருதி மாற்றீடு செய்வதன் மூலமாகவும் நிவர்த்தி செய்யமுடியும்.

வெளியீடு.

சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவபீடம்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

2006/FM/42
2010
06