



## રક્તદાન

માટે આપે તત્પરતા બતાવી  
તે માટે આપનો ખૂબ-ખૂબ આભાર !  
પરંતુ...

### લાઇફ બ્લડ સેન્ટર

રક્તની અછોડ સલામતી અને ગુણવત્તા : નિરંતર પ્રતિબદ્ધતા  
(પૂર્વે પ્રસિદ્ધ રાજકોટ વોલન્ટરી બ્લડ બેંક ઍન્ડ રિસર્વ સેન્ટર)  
(NABH માન્યતા પ્રાપ્ત કરનાર રિજનલ બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન સેન્ટર)



24 - વિજય પ્લોટ, માલવિયા રોડ, રાજકોટ : 360 002, ગુજરાત, ભારત. ☎ (+91 281) 223 42 42 / 43, (+91 281) 222 74 12  
✉ lbc@999life.org ● www.lifebloodcentre.org ƒ @lifebloodcen 5 @lifebloodcentre 6 +91 85 11 22 11 22

રક્તદાન કરો : માનવધર્મ બજાવો !

સૌજન્ય :  SBTC  
સાથે સાથે સુખી જીવન  
સાથે સાથે સુખી જીવન

પ્રિય રક્તદાતા,

તમે રક્તદાન કરવા તત્પરતા દર્શાવી તે માટે આભાર, પરંતુ દુર્ભાગ્યે રક્તદાન કરવા માટે તમારું હીમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ અધિકૃત પ્રમાણ (ઓછામાં ઓછું 12.5 ગ્રામ) થી ઓછું છે.

અત્યારે તમારા હીમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ 12.5 ગ્રામથી ઓછું છે, છતાં તે પ્રમાણ વધારીને તમે જરૂર રક્તદાન કરી શકશો. તમને કદાચ એનીમિયા હોઈ શકે.

તમારા ફેમિલી ડૉક્ટરને મળો. તે તમારી શારીરિક તપાસ કરશે અને સંપૂર્ણ બ્લડ-કાઉન્ટ, પેરિફેરલ બ્લડ ફિલ્મ્સ, સીરમ આયર્ન અને સીરમ ફેરિટિન સહિત જરૂરી પરીક્ષણ લેબોરેટરીમાં કરાવવા સૂચવશે.

**‘એનીમિયા’ એટલે શું?**

‘એનીમિયા’ શારીરિક આરોગ્ય માટેની એક વ્યાપક સંજ્ઞા છે. એનો અર્થ એ છે કે ‘એનીમિક’ વ્યક્તિમાં શરીરના કોષો સુધી ઓક્સિજન પહોંચાડતા હીમોગ્લોબિનની ઊણપ હોય છે.

એનીમિયાના એક પ્રકારમાં લોહતત્ત્વની ખામી હોય છે. તેનું કારણ ખોરાકમાં ચોક્કસ પોષક તત્ત્વોની ખામી

હોય છે, જેના પરિણામે શરીર હીમોગ્લોબિનનું ઉત્પાદન ઓછું કરી શકે છે.

લોહતત્વની ખામીથી સર્જાતા એનીમિયાનાં ઘણાં કારણો હોય છે. જેમ કે, ખોરાકમાં ઓછું લેવાતું લોહતત્વ, મહિલાઓને માસિક ધર્મ વખતે થતો ભારે રક્તસ્રાવ, પાચનને લગતી તકલીફને કારણે ખોરાકનું બરાબર પાચન ન થવું, દૂઝતા હરસ, કૃમિનો ઉપદ્રવ, વગેરે.

લોહતત્વયુક્ત આહાર લઈને હીમોગ્લોબિનની ઊણપ દૂર કરી શકાય છે. મહિલા માટે 12 થી 14 gm/dl અને પુરુષ માટે 14 થી 16 gm/dl લોહતત્વની ભલામણ કરવામાં આવી છે.

લોહતત્વયુક્ત આહાર લઈને હીમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ વધારી શકાય. આ માટે વિટામિન 'સી'ની ગોળી લઈ શકાય અથવા આમળાં, જામફળ, સંતરાં, મોસંબી વગેરે ફળો અથવા તેમનો રસ (જે ઝડપથી પચી જઈ શકે છે તે) લઈ શકાય.

લોહતત્વની ગોળી પણ મળે છે, જે તમારા શરીરને લોહતત્વ આત્મસાત્ કરવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

## લોહતત્વયુક્ત શાકાહાર :

- કોબીજ, ફલાવરકોબીજ, તાંદળજો-મેથી-પાલખ વગેરે પાંદડાંવાળા શાકભાજી તેમ જ મૂળાનાં પાંદડાં
- ખજૂર, બદામ, જરદાલુ, કાળી દ્રાક્ષ વગેરે સૂકો મેવો તેમ જ શિંગ ઉપરાંત વાલ-વટાણા વગેરે કઠોળ
- ઘઉં, બાજરો, જુવાર વગેરે અનાજ
- બીટનો કંદ, ગાજર, વગેરે
- કોળાનાંબી, કાળા તલ
- ફણગાવેલ કઠોળ

આપે આ વિગત ધ્યાનપૂર્વક વાંચી તે બદલ આભારી છીએ અને આપના લોહીમાં હિમોગ્લોબિન અધિકૃત માત્રામાં હોય ત્યારે રક્તદાન માટે આપ વહેલા-વહેલા આ બ્લડ બેન્કે આવો એવી અપેક્ષા છે.



ડૉ. સંજીવ નંદાણી એમ.ડી.(પેથોલોજી)

મેડિકલ ડિરેક્ટર  
લાઈફ બ્લડ સેન્ટર