

रक्ताल्पता के समझ की परख:-

1. रक्ताल्पता के सम्बन्ध में कौन सा कथन सही है, टिक करो -

- a. हमारे खून में लौह तत्व (आयरन) सूक्ष्म मात्रा में मौजूद रहता है
- b. आयरन एक विशेष तत्व हिमोग्लोबिन के बनने में सहायक होता है
- c. हिमोग्लोबिन शरीर के विभिन्न हिस्सों में आक्सीजन की आपूर्ति करता है



- d. हिमोग्लोबिन की कमी से आक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है जिसे रक्ताल्पता कहते हैं



- e. उपरोक्त सभी

2. रक्ताल्पता का हमारे स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है; सही के सामने टिक करें -

- a. 6 से 18 माह के बच्चों में आयरन की सर्वाधिक आवश्यकता होती है।
- b. इसकी कमी होने से बच्चे में शारीरिक व मानसिक विकास में कमी, वृद्धि रुक जाना तथा कुपोषण की संभावना बढ़ जाती है।
- c. किशोरी बालिकाओं में आयरन की जरूरत और बढ़ जाती है।



- d. अगर अतिरिक्त खुराक और उचित पोषण नहीं मिले तो एकाग्रता और दैनिक कार्य करने की क्षमता प्रभावित होती है, पढ़ाई में मन नहीं लगता है



- e. उपरोक्त सभी



3. रक्ताल्पता की पहचान कैसे होती है; सही के सामने टिक करें -

- a. रक्त परीक्षण के द्वारा हिमोग्लोबिन का स्तर नाप कर
- b. हाथों की हथेलियों में, नीचे की पलकों में अंदर की ओर, जीभ, त्वचा, नाखून की लालिमा में कमी अथवा फीकापन को देखकर



- c. मुंह के कोने फटे हुये होना, मुंह में घाव होना



- d. चक्कर आना, थकावट, उर्जा में कमी



- e. पैरों में ऐंठन आना



4. गंभीर रक्ताल्पता की पहचान कैसे होती है; सही के सामने टिक करें -

- a. भूख का कम होना
- b. पैरों में सुजन आना (इडिमा)
- c. साँस फूलना तथा सिरदर्द रहना



- d. हृदय का बहुत तेजी से धड़कना



- e. हाथ-पैर सुन्न हो जाना



- f. उपरोक्त सभी



5. रक्ताल्पता से कैसे बचाओ करें?

- a. 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों की हर हप्ते एक आयरन की गोली लेनी चाहिए
- b. 10 से 19 साल के किशोर/किशोरियों को हर छः माह पर पेट के कीड़े मारनेवाली गोली लेनी चाहिये
- c. हरी पत्तेदार सब्जियाँ, नीबू, आंवला, सूखे फलों का ज्यादा सेवन करें
- d. गुड और चने भी आयरन की कमी को पूरा करने में मददगार होते हैं
- e. गंभीर रक्ताल्पता के लक्षण होने पर डॉक्टर से संपर्क करें
- f. उपरोक्त सभी

