DR. SEEMA PARVIN • WOMEN'S HEALTH SERIES • BOOK 8



Dr. Seema Parvin's Anemia Complete Guide

রক্তাল্পতা (অ্যানিমিয়া) কমপ্লিট গাইড

কেন Hb কমে, কোন টেস্ট, কোন ওষুধ, কী খাবেন —
রক্তাল্পতার A-to-Z, একজন ডাক্তারের সহজ ভাষায়।



Dr. Seema Parvin, MBBS
General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • @dr.seemaparvin • +91 8777265123

অধ্যায় গুরুত্বপূর্ণ

Disclaimer — পড়ে নিন

> ⚠️ **সাবধান —** এই বইটি **শিক্ষামূলক গাইড**। এখানে দেওয়া তথ্য ডাক্তারের পরামর্শের বিকল্প নয়।

- **ওষুধ:** এই বইয়ে যেসব ওষুধের নাম ও dose লেখা আছে, সেগুলো **standard adult dose** — জানার জন্য। কোনো ওষুধ **নিজে নিজে শুরু করবেন না**। আপনার ডাক্তারের prescription ছাড়া ওষুধ খাবেন না।
- **টেস্ট:** কোন টেস্ট দরকার, সেটা আপনার symptoms দেখে ডাক্তার ঠিক করবেন।
- **Emergency:** বুকে ব্যথা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট, বা Hb ৭-এর নিচে হলে বই পড়া বাদ দিয়ে হাসপাতালে যান।
- প্রতিটা শরীর আলাদা — আপনার treatment plan আপনার ডাক্তারই final করবেন।

এই বইয়ের উদ্দেশ্য একটাই — আপনি যাতে বুঝতে পারেন আপনার Hb কেন কম, সঠিক প্রশ্ন করতে পারেন, আর treatment-এ active partner হতে পারেন।

— Dr. Seema Parvin, MBBS

অধ্যায় সূচি

সূচিপত্র

1. **পর্ব ১ — Anemia কী**
   - ১. Anemia মানে কী?
   - ২. কেন ভারতীয় মেয়েদের এত anemia?
   - ৩. লক্ষণ চেকলিস্ট
2. **পর্ব ২ — কারণ**
   - ৪. Iron deficiency — এক নম্বর কারণ
   - ৫. B12 ও folate deficiency
   - ৬. Thalassemia trait ও অন্যান্য কারণ
   - ৭. Thalassemia trait — বিস্তারিত জানুন
3. **পর্ব ৩ — টেস্ট**
   - ৮. কোন টেস্ট কেন
   - ৯. Report পড়া শিখুন
   - ১০. ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি
4. **পর্ব ৪ — ওষুধ**
   - ১১. কোন সমস্যায় কোন ওষুধ
   - ১২. Iron tablet — সম্পূর্ণ গাইড
   - ১৩. B12, IV iron ও deworming
   - ১৪. Anemia Mukt Bharat — সরকারি সুবিধা
5. **পর্ব ৫ — খাবার**
   - ১৫. Iron শোষণের বিজ্ঞান
   - ১৬. Iron-rich বাঙালি খাবার
   - ১৭. একদিনের sample menu
   - ১৮. ৭ দিনের iron-rich meal plan
   - ১৯. ৩টে সহজ iron-rich রেসিপি
6. **পর্ব ৬ — বিশেষ পরিস্থিতি**
   - ২০. Pregnancy-তে anemia
   - ২১. Heavy periods ও adolescents
   - ২২. Postpartum anemia
   - ২৩. শিশুদের anemia

    - ২৪. ব্যায়াম ও lifestyle
7. **পর্ব ৭ — Myths vs Facts**
    - ২৫. ভুল ধারণা ভাঙি
8. **পর্ব ৮ — 90-Day Action Plan**
    - ২৬. সপ্তাহ ধরে action plan
9. **পর্ব ৯ — Printable Trackers**
    - ২৭. Hb log, pill chart, symptom score, food checklist, period diary
10. **পর্ব ১০ — জরুরি তথ্য**
    - ২৮. Red flags
    - ২৯. FAQ
    - ৩০. শব্দকোষ

অধ্যায় পরিচয়

আপনার ডাক্তার



Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor

Midnapore Medical College

WBMC Registration No. 108568

নমস্কার! আমি ডা. সীমা পারভীন। OPD-তে প্রতিদিন আমি এমন রোগী দেখি যারা বলেন — "ডাক্তারবাবু, সারাদিন ক্লান্ত লাগে, মাথা ঘোরে।" Report দেখি — Hb ৮ বা ৯। অর্থাৎ anemia।

ভারতে প্রতি **২ জন মেয়ের মধ্যে ১ জনের বেশি** anemic। অথচ বেশিরভাগই জানেন না, বা জানলেও "iron tablet খেলেই হবে" ভেবে half-treatment নেন। এই বইতে আমি লিখেছি — Hb কেন কমে, কোন টেস্ট আসলে দরকার, iron tablet ঠিকমতো খাওয়ার নিয়ম, কী খাবেন, আর কখন সাবধান হবেন।

এই বই পড়ে আপনি ডাক্তার হয়ে যাবেন না — কিন্তু নিজের report পড়তে পারবেন, সঠিক প্রশ্ন করতে পারবেন। আর সেটাই আসল চিকিৎসার অর্ধেক।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> বইটা একবারে শেষ করার দরকার নেই। প্রতিদিন ১টা chapter পড়ুন, tracker-এ লিখুন। ৩ মাস পর নিজের Hb report-এই পার্থক্য দেখবেন।

Website: drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

পর্ব ১

Anemia কী

রক্তাল্পতা মানে শরীরে 'মালবাহী ট্রাক' কমে যাওয়া — সহজ ভাষায় বুঝি।

অধ্যায় ১

Anemia মানে কী?

Anemia মানে **রক্তাল্পতা** — blood-এ **hemoglobin (Hb)** normal-এর চেয়ে কম। Hemoglobin হলো red blood cell (RBC)-এর ভেতরের সেই protein, যা ফুসফুস থেকে **oxygen** বয়ে শরীরের প্রতিটা cell-এ পৌঁছে দেয়।

সহজে বললে — hemoglobin হলো **মালবাহী ট্রাক**, oxygen হলো মাল। ট্রাক কম থাকলে শরীরের কারখানাগুলোতে মাল (oxygen) পৌঁছায় না — তাই ক্লান্তি, মাথা ঘোরা, শ্বাসকষ্ট।

কার Hb কত হওয়া উচিত? (WHO cutoffs)

কার	Normal Hb	Anemia ধরা হয়
Adult মহিলা (non-pregnant)	12 g/dL বা বেশি	**12-এর নিচে**
গর্ভবতী মহিলা	11 g/dL বা বেশি	**11-এর নিচে**
Adult পুরুষ	13 g/dL বা বেশি	13-এর নিচে
শিশু (৬ মাস–৫ বছর)	11 g/dL বা বেশি	11-এর নিচে

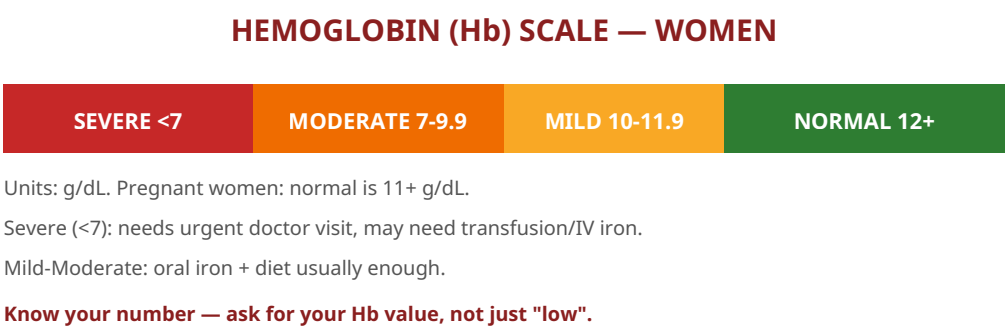


Figure 1.1 — Hb scale। আপনার Hb কোন zone-এ, সেটা জানুন — treatment তার ওপর নির্ভর করে।

Anemia-এর ধরন (severity)

ধরন	Hb (g/dL)	মানে কী
Mild	10 – 11.9	হালকা — diet + iron tablet-এই ঠিক হয়
Moderate	7 – 9.9	মাঝারি — iron course + কারণ খোঁজা জরুরি
Severe	7-এর নিচে	গুরুতর — দ্রুত ডাক্তার, IV iron বা transfusion লাগতে পারে

> 💡 **মনে রাখো —** Hb একটা **number**, রোগ নয়। Hb কম মানে শরীরে কিছু একটা ঘটছে — কাজ হলো **কারণটা খুঁজে বের করা**, শুধু number বাড়ানো নয়।

অধ্যায় ২

কেন ভারতীয় মেয়েদের এত anemia?

National Family Health Survey (NFHS) অনুযায়ী ভারতে **১৫–৪৯ বছর বয়সী মহিলাদের ৫৭%-এর বেশি anemic** — অর্থাৎ প্রতি ২ জনে ১ জনের বেশি! গর্ভবতীদের মধ্যে হার আরও বেশি।

ভারতীয় মেয়েদের anemia-এর ৫টা বড় কারণ

1. **Heavy periods:** প্রতি মাসে বেশি bleeding হলে iron বেরিয়ে যায়। অনেক মেয়ে "এটা normal" ভেবে ডাক্তার দেখান না।
2. **ঘন ঘন pregnancy:** প্রতিটা pregnancy-তে শরীরের iron store খালি হয়। ২ বছরের কম gap-এ পরপর বাচ্চা হলে store refill-এর সময় পায় না।
3. **খাবারে iron কম:** vegetarian diet-এ heme iron (মাংস-মাছের iron) থাকে না; শাকসবজির iron শরীর কম শোষণ করে। তার ওপর ভাতের সাথে চা — iron absorption আরও কমে।
4. **Hookworm (কৃমি):** খালি পায়ে হাঁটলে পায়ের চামড়া দিয়ে hookworm ঢুকে intestine-এ রক্ত চোষে — গ্রামাঞ্চলে common কারণ।
5. **দেরিতে treatment:** "একটু দুর্বল লাগছে" — এই বলে মাসের পর মাস কাটিয়ে দেওয়া। Mild anemia-ই moderate হয়ে যায়।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Anemia ভারতে এত common বলেই একে 'normal' ভাববেন না। Hb ৯ নিয়ে বছরের পর বছর থাকা মানে heart-এর ওপর extra চাপ, pregnancy-তে risk, আর রোজকার জীবনে অর্ধেক energy। এটা **treatable** — ৩–৬ মাসেই ঠিক করা যায়।

অধ্যায় ৩

লক্ষণ চেকলিস্ট — টিক দিন

নিচের list-এ আপনার যেগুলো আছে, সেগুলোতে টিক দিন। ৩টের বেশি টিক থাকলে Hb test করানো উচিত:

☐	লক্ষণ	কেন হয়
☐	সারাদিন ক্লান্তি, অল্প কাজেই হাঁপিয়ে ওঠা	Muscle-এ oxygen কম পৌঁছায়
☐	মাথা ঘোরা, চোখে অন্ধকার দেখা (উঠে দাঁড়ালে)	Brain-এ oxygen কম
☐	চোখের নিচের পাতা, নখ, ঠোঁট ফ্যাকাশে	Hb-ই blood-কে লাল করে
☐	চুল পড়া, নখ ভাঙা / চামচের মতো বেঁকে যাওয়া (koilonychia)	Iron hair-nail growth-এ লাগে
☐	মাটি/চক/কাঁচা চাল খেতে ইচ্ছে (pica)	Iron deficiency-এর classic sign!
☐	পায়ে অস্থিরতা, রাতে পা নাড়াতে ইচ্ছে (restless legs)	Iron brain-এর dopamine-এ ভূমিকা রাখে
☐	বুক ধড়ফড়, শ্বাসকষ্ট (সিঁড়ি উঠলে)	Heart বেশি জোরে pump করে compensate করতে
☐	মনোযোগ কমে যাওয়া, পড়ায়/কাজে ভুল	Brain fog — oxygen কমের ফল

⚠️ **সাবধান — Pica** (মাটি, চক, কাঁচা চাল খাওয়ার ইচ্ছে) দেখলে লজ্জা পাবেন না — এটা iron deficiency-এর খুব typical লক্ষণ। ডাক্তারকে বলুন, উনি বুঝবেন।

💡 **মনে রাখো —** লক্ষণ দিয়ে anemia-এর **কারণ** বোঝা যায় না। Heavy bleeding-এর anemia আর B12 deficiency-এর treatment আলাদা — তাই টেস্ট জরুরি (পর্ব ৩)।

পর্ব ২

কারণ

কেন Hb কমলো — সেটা না জানলে treatment অর্ধেক।

অধ্যায় ৪

Iron deficiency — এক নম্বর কারণ

ভারতীয় মহিলাদের anemia-এর **অর্ধেকেরও বেশি** ক্ষেত্রে কারণ iron deficiency। শরীরে iron কমলে hemoglobin তৈরি হয় না — ট্রাক কারখানায় তৈরি হওয়াই বন্ধ!

Iron কোথায় খরচ হয় / বেরিয়ে যায়?

- **Heavy periods (menorrhagia):** সবচেয়ে common কারণ। ৭ দিনের বেশি bleeding, ঘণ্টায় pad বদলাতে হলে, বড় clot গেলে — এগুলো heavy bleeding-এর sign। Fibroid, PCOS, thyroid-ও heavy bleeding ঘটায়।
- **Pregnancy ও breastfeeding:** বাচ্চার growth + placenta + extra blood volume — সব মিলিয়ে প্রায় **১০০০ mg** extra iron লাগে একটা pregnancy-তে।
- **ঘন ঘন blood donation** বা piles/fissure থেকে chronic bleeding।
- **খাবারে কম iron + ভুল habit:** ভাত-ডাল-সবজির iron (non-heme) শরীর মাত্র ২–৫% শোষণ করে; তার ওপর খাওয়ার সাথে সাথে চা খেলে absorption আরও অর্ধেক।

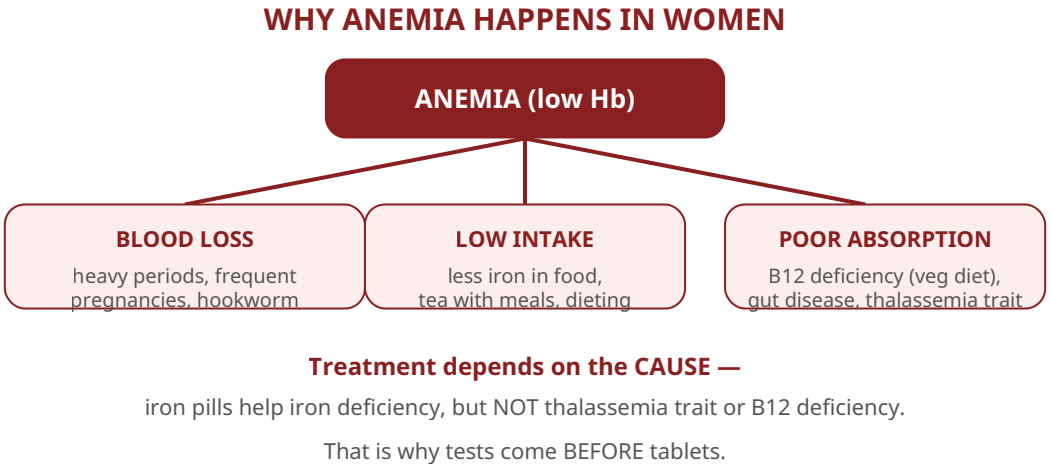


Figure 4.1 — Anemia-এর ৩টে বড় কারণ। Treatment কারণ অনুযায়ী — তাই আগে টেস্ট, তারপর tablet।

অধ্যায় ৫

B12 ও folate deficiency — vegetarian-দের সাবধান

শুধু iron নয় — **Vitamin B12** আর **folate** ছাড়াও RBC তৈরি হয় না। B12 পাওয়া যায় প্রায় শুধু **animal foods**-এ (মাংস, মাছ, ডিম, দুধ)। Pure vegetarian diet-এ বছরের পর বছর B12 কমতে থাকে।

B12 deficiency-এর আলাদা লক্ষণ

- হাত-পায়ে ঝিনঝিন / অবশভাব (neuropathy) — iron deficiency-তে এটা হয় না!
- জিভে ঘা, জিভ লাল ও মসৃণ হয়ে যাওয়া
- ভুলে যাওয়া, মেজাজ খিটখিটে
- MCV বেশি (বড় RBC) — report-এ ধরা পড়ে (পর্ব ৩)

> ⚠️ **সাবধান —** হাত-পায়ে ঝিনঝিন + anemia থাকলে **শুধু iron tablet খেয়ে সময় নষ্ট করবেন না** — B12 test করান। B12 deficiency-এর nerve damage দেরি হলে **permanent** হয়ে যেতে পারে।

অধ্যায় ৬

Thalassemia trait ও অন্যান্য কারণ

কিছু ক্ষেত্রে iron tablet খেয়েও Hb বাড়ে না — তখন অন্য কারণ ভাবতে হয়:

কারণ	কী হয়	কী করণীয়
Thalassemia trait (minor)	জন্মগত — Hb ৯–১১-এ আটকে থাকে, iron খেলেও বাড়ে না; MCV খুব কম (<70)	**Hb electrophoresis** test; iron অযথা খাবেন না — iron overload হতে পারে
Hookworm	Intestine থেকে রক্ত চোষে	Albendazole 400 mg single dose (deworming) + জুতো পরে হাঁটা
Chronic disease	TB, kidney disease, arthritis-এ inflammation iron-কে 'lock' করে রাখে	আসল রোগের treatment
Piles / fissure bleeding	রোজ অল্প অল্প রক্তক্ষরণ	Stool occult blood test + piles-এর treatment

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

বিয়ের আগে বা প্রথম pregnancy-তে **thalassemia screening** (Hb electrophoresis) করানো ভালো — দুজনেই trait carrier হলে বাচ্চার thalassemia major-এর risk থাকে। এটা একবারের test, সারাজীবনের নিশ্চিন্তি।

💡 **মনে রাখো —** ৩ মাস iron খেয়েও Hb না বাড়লে ডাক্তারকে বলুন — 'iron খাচ্ছি, বাড়ছে না'। তখন উনি thalassemia, B12, বা bleeding source খুঁজবেন।

অধ্যায় ৭

Thalassemia trait — বিস্তারিত জানুন

পশ্চিমবঙ্গে প্রতি **২৫–৩০ জনে ১ জন** beta-thalassemia trait carrier! তবু বেশিরভাগই জানেন না — বছরের পর বছর iron খেয়ে যান, Hb বাড়ে না।

Trait মানে কী?

Thalassemia trait (minor) **রোগ নয়** — জন্মগত একটা বৈশিষ্ট্য। এতে hemoglobin-এর গঠনে ছোট্ট ত্রুটি থাকে, তাই RBC ছোট হয় (MCV খুব কম, **৭০-এর নিচে**) আর Hb **৯–১১-এর মধ্যে আটকে** থাকে। শরীর এতেই অভ্যস্ত — **কোনো treatment লাগে না**, normal জীবন।

কীভাবে বুঝবেন?

- Iron + diet-এর পরও Hb ৯–১১-এ আটকে + MCV <70 + RDW normal → thalassemia trait সন্দেহ।
- **Hb electrophoresis** (একবারের test) — HbA2 বেশি (>3.5%) = beta trait confirmed।

কেন জানা জরুরি?

- **অযথা iron খাবেন না** — trait-এ iron overload-এর risk; বছরের পর বছর iron খেলে liver-এ জমে।
- **বিয়ের আগে partner-ও test করান।** দুজনেই carrier হলে প্রতিটা pregnancy-তে বাচ্চার **25% chance thalassemia major** (যাতে সারাজীবন blood transfusion লাগে)।
- Pregnancy-তে **prenatal diagnosis** (CVS/amniocentesis) করা যায় — genetic counselor-এর পরামর্শে।

> ⚠️ **সাবধান —** Thalassemia trait-কে 'anemia' ভেবে iron overload করবেন না। আর trait carrier-রা **blood donate করতে পারেন** — এতে কোনো বাধা নেই।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> বাংলায় বিয়ের আগে thalassemia screening এখন অনেক পরিবারেই routine। একটা simple blood test — ভবিষ্যৎ প্রজন্মের জন্য সবচেয়ে বড় উপহার।

পর্ব ৩

টেস্ট

কোন টেস্ট কেন — আর report নিজে পড়তে শিখুন।

অধ্যায় ৮

কোন টেস্ট কেন?

Anemia ধরা পড়লে (বা সন্দেহ হলে) ডাক্তার সাধারণত এই টেস্টগুলো দেন। প্রতিটার কাজ জেনে রাখুন:

টেস্ট	কী দেখে	খরচ (প্রায়)
CBC (Complete Blood Count)	Hb, RBC count, **MCV, MCH, RDW** — anemia-এর type বোঝার মূল টেস্ট	₹200–400
Serum ferritin	শরীরের **iron store** — iron deficiency-এর সবচেয়ে reliable test	₹600–1000
Serum iron + TIBC	Blood-এ ঘুরতে থাকা iron ও তার বহনক্ষমতা	₹500–800
Vitamin B12	B12 deficiency আছে কিনা (vegetarian / ঝিনঝিন থাকলে must)	₹800–1500
Serum folate	Folate deficiency (pregnancy-তে জরুরি)	₹800–1200
Stool occult blood	পায়খানায় লুকানো রক্ত (piles/worm/ulcer খোঁজা)	₹200–400
Hb electrophoresis	Thalassemia trait আছে কিনা — একবারের test	₹800–1500

💡 **মনে রাখো — Ferritin** হলো iron-এর 'গোডাউন stock'। Hb normal হলেও ferritin কম থাকতে পারে — মানে store খালি, শিগগিরই Hb কমবে। তাই treatment শেষে ferritin-ও check করা হয়।

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

প্রথমবার CBC + ferritin দিয়ে শুরু করুন। B12 যোগ করুন যদি আপনি vegetarian হন, বা হাত-পায়ে ঝিনঝিন থাকে। Hb electrophoresis একবার করিয়ে রাখুন — রেজাল্ট সারাজীবন কাজে লাগবে।

অধ্যায় ৯

Report পড়া শিখুন — MCV, MCH, RDW

CBC report-এ Hb-এর নিচে কয়েকটা term থাকে — এগুলোই বলে দেয় anemia-টা **কোন type**-এর:

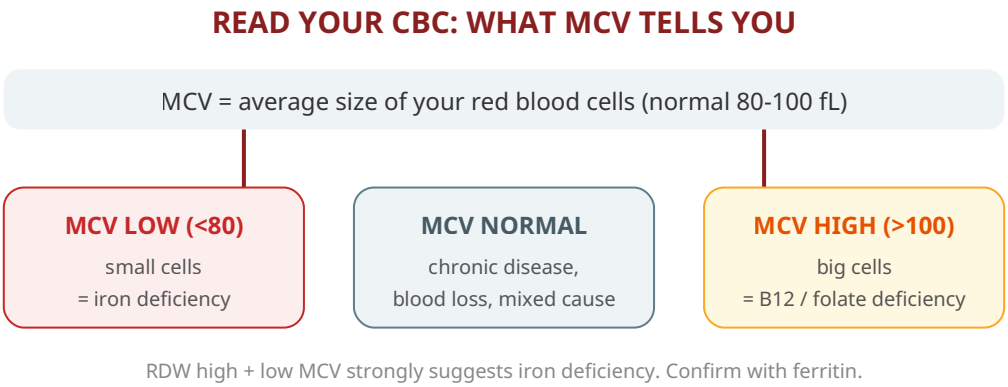


Figure 8.1 — MCV দিয়ে anemia-এর type। ছোট cell = iron deficiency, বড় cell = B12/folate deficiency।

Term	Normal	কম হলে	বেশি হলে
MCV (cell size)	80–100 fL	**Iron deficiency** / thalassemia trait	**B12/folate deficiency**
MCH (cell-এ Hb)	27–33 pg	Iron deficiency (ফ্যাকাশে cell)	B12 deficiency
RDW (size variation)	11.5–14.5%	—	**বেশি + low MCV = iron deficiency** প্রায় নিশ্চিত
Ferritin (iron store)	15–150 ng/mL	**Iron deficiency** (30-এর নিচে treatment)	Infection/inflammation-এ বাড়তে পারে

⚠️ **সাবধান — Ferritin infection/জ্বর-এ falsely বেশি** দেখাতে পারে। জ্বর বা infection-এর সময় ferritin test করাবেন না — সুস্থ হয়ে ২ সপ্তাহ পর করান।

💡 **মনে রাখো —** Report-এ শুধু Hb দেখবেন না — **MCV + ferritin** মিলিয়ে দেখুন। MCV কম + ferritin কম = iron deficiency, প্রায় নিশ্চিত।

অধ্যায় ১০

ডাক্তারের কাছে যাওয়ার প্রস্তুতি

ডাক্তারের ৫ মিনিটের appointment-এ সব কথা বলা মুশকিল। এই list তৈরি করে নিয়ে যান:

সাথে নিন

- **পুরনো সব report** — CBC, ferritin (তারিখ অনুযায়ী সাজিয়ে)
- **চলতি ওষুধের list** — iron tablet-এর নাম ও dose সহ
- **Period diary** — কদিন bleeding, কটা pad/দিন (heavy bleeding-এর হিসেব)
- এই বইয়ের **tracker পাতা** (পর্ব ৯) — symptom score লেখা থাকলে ডাক্তারের সুবিধা

ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন

1. আমার anemia-টা কোন type-এর — iron deficiency, B12, না অন্য কিছু?
2. Heavy bleeding-এর কারণ খোঁজা দরকার কি (USG/TSH)?
3. Iron tablet-এর dose ও কত মাস খাবো?
4. কবে recheck করবো (৪–৬ সপ্তাহ পর)?
5. Thalassemia screening (Hb electrophoresis) কি দরকার?
6. খাবারে কী বদলাবো?

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> লজ্জা পেয়ে **pica (মাটি খাওয়ার ইচ্ছে)** বা heavy bleeding-এর কথা লুকাবেন না। এই দুটো তথ্যই diagnosis-এর জন্য সোনার মতো দামি।

পর্ব ৪

ওষুধ

ডাক্তারের guidance-এ সঠিক ওষুধ, সঠিক নিয়মে।

অধ্যায় ১১

কোন সমস্যায় কোন ওষুধ — master table

⚠️ **সাবধান —** নিচের dose-গুলো **standard adult dose**, জানার জন্য। ওষুধ **শুধু ডাক্তারের prescription-এ** শুরু করবেন।

সমস্যা	ওষুধ	Standard adult dose
Iron deficiency anemia	Ferrous sulfate / fumarate	**100 mg elemental iron + 500 mcg folic acid, দিনে ১টা**
Pregnancy-তে anemia	Iron + folic acid	একই dose; Hb <7 হলে IV iron (hospital-এ)
B12 deficiency	Methylcobalamin	**1500 mcg দিনে ১টা** (oral); nerve symptoms থাকলে injection
Folate deficiency	Folic acid	**5 mg দিনে ১টা**
Worm (কৃমি)	Albendazole	**400 mg একবার** (single dose)
Oral iron সহ্য না হলে / Hb <7	IV iron (ferric carboxymaltose)	**Hospital-এ drip** — বাড়িতে নয়

👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**

সবচেয়ে common ভুল — iron tablet **১ মাস খেয়ে ছেড়ে দেওয়া**। Hb normal হতে ৩ মাস, store refill হতে আরও ৩ মাস। মোট **৬ মাসের course** — এটাই standard treatment।

অধ্যায় ১২

Iron tablet — সম্পূর্ণ গাইড



Iron capsules — সঠিক নিয়মে খেলে ৩ মাসেই Hb বাড়ে। ছবি: সংগৃহীত।

কী খাবেন?

বাজারে অনেক নামে iron tablet পাওয়া যায় — **Ferrous sulfate, Ferrous fumarate, Ferrous ascorbate**। সবগুলোতেই দেখুন **"elemental iron"** কত mg লেখা — standard dose হলো **দিনে 100 mg elemental iron** (সাথে 500 mcg folic acid থাকলে ভালো)। সরকারি হাসপাতালে free-তে যে লাল tablet দেয় (WIFS/Anemia Mukt Bharat), সেটাই এই dose।

কখন খাবেন? — সবচেয়ে important নিয়ম

- **খালি পেটে** — সকালে ঘুম থেকে উঠে, breakfast-এর **১ ঘণ্টা আগে**। খালি পেটে absorption সবচেয়ে বেশি।
- সাথে **লেবুর শরবত / আমলকী / একটা কমলা** — Vitamin C iron absorption ২–৩ গুণ বাড়ায়।
- **চা-কফি, দুধ, calcium tablet, antacid (Gelusil-type)** — iron-এর **২ ঘণ্টা আগে-পরে নয়**। চা-এর tannin iron-কে বেঁধে ফেলে।
- খালি পেটে বমি ভাব হলে — হালকা খাবারের **২ ঘণ্টা পর** খান (absorption একটু কমবে, কিন্তু খাওয়া বন্ধ করবেন না)।

Side effects — ভয় পাবেন না

সমস্যা	কেন হয়	সমাধান
পায়খানা কালো	Unabsorbed iron — **সম্পূর্ণ normal**!	কিছু করতে হবে না — এটা ওষুধ কাজ করার sign
কোষ্ঠকাঠিন্য	Iron intestine slow করে	বেশি জল, শাকসবজি, ইসবগুল দরকারে
বমি ভাব / পেট ব্যথা	খালি পেটে irritation	Dose অর্ধেক করে শুরু, বা রাতে খাওয়া

⚠️ **সাবধান — Iron tablet শুরুর আগে কালো পায়খানা** হলে ডাক্তারকে জানান — এটা internal bleeding-এর sign হতে পারে। কিন্তু tablet **শুরু করার পর** কালো পায়খানা normal।

💡 **মনে রাখো —** Iron tablet-এর সাথে **calcium tablet একসাথে খাবেন না** — calcium iron absorption block করে। Calcium দুপুরে/রাতে, iron সকালে।

অধ্যায় ১৩

B12, IV iron ও deworming

Vitamin B12

- **Oral:** Methylcobalamin **1500 mcg দিনে ১টা** — mild deficiency-তে যথেষ্ট।
- **Injection:** হাত-পায়ে ঝিনঝিন, অবশভাব (neurological symptoms) থাকলে — **Cyanocobalamin 1000 mcg IM**, সপ্তাহে ১টা × ৪ সপ্তাহ, তারপর মাসে ১টা। **Nerve damage দেরি হলে permanent** — তাই injection-এ দেরি নয়।
- Vegetarian-রা B12 **regular supplement** হিসেবে নিতে পারেন — ডাক্তারের পরামর্শে।

IV iron — কখন দরকার?

- Hb **7-এর নিচে**, বা oral iron-এ ৪–৬ সপ্তাহেও Hb না বাড়লে।
- Pregnancy-তে late-এ ধরা পড়া severe anemia (delivery-এর আগে Hb তোলা জরুরি)।
- **Ferric carboxymaltose (FCM)** — ১–২টা drip-এই পুরো dose; **শুধু hospital-এ**, ডাক্তারের supervision-এ (rare allergy risk)।

Deworming (কৃমির ওষুধ)

Albendazole 400 mg — একটা tablet, একবার। ৬ মাস পর পর repeat করা যায় (National Deworming Day)। খালি পায়ে মাটিতে হাঁটবেন না, নখ ছোট রাখুন।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Oral iron-এ **৪–৬ সপ্তাহে Hb অন্তত ১ g/dL বাড়া উচিত**। না বাড়লে tablet বদলানোর আগে ভাবুন — ঠিকমতো খাচ্ছেন তো? চা-এর সাথে খাচ্ছেন না তো? নাকি কারণটা iron নয় (thalassemia/B12)? ডাক্তারকে জানান।

অধ্যায় ১৪

Anemia Mukt Bharat — সরকারি সুবিধা নিন

ভারত সরকারের **Anemia Mukt Bharat** program-এ iron tablet **সম্পূর্ণ free** পাওয়া যায় — দামি brand-এর দরকার নেই, সরকারি tablet-ও একই dose।

কারা পাবেন	কী পাবেন	কোথায়
গর্ভবতী মহিলা	Iron (100 mg) + Folic acid (500 mcg) — দিনে ১টা × ৬ মাস	সরকারি হাসপাতাল, PHC, Anganwadi
সদ্য মা (delivery-র পর)	একই tablet — ৬ মাস	PHC, Anganwadi
Adolescent মেয়ে (১০–১৯)	**WIFS** নীল tablet — সপ্তাহে ১টা	স্কুল / Anganwadi
অন্য মহিলা (১৫–৪৯)	Anemia ধরা পড়লে free iron course	সরকারি হাসপাতাল OPD

💡 **মনে রাখো —** Free tablet 'কমদামি' বলে ফেলে দেবেন না — এতে **ঠিক standard dose**-ই আছে। লাখ লাখ মহিলা এতেই সুস্থ হচ্ছেন।

⚠️ **সাবধান —** বাজারে 'Hb ৭ দিনে বাড়ানোর' দামি syrup/capsule-এর বিজ্ঞাপনে টাকা নষ্ট করবেন না। Iron-এর কাজে **সময় লাগে** — কোনো syrup-এ magic নেই।

পর্ব ৫

খাবার

ওষুধের পাশাপাশি প্লেটটাও ঠিক করুন — iron-এর শোষণই আসল খেলা।

অধ্যায় ১৫

Iron শোষণের বিজ্ঞান — সহজ ভাষায়

Iron দুই রকম — শোষণ ক্ষমতা আকাশ-পাতাল:

	Heme iron	Non-heme iron
কোথায়	মাংস, মাছ, ডিমের কুসুম, liver	শাকসবজি, ডাল, শস্য, গুড়
শোষণ	**১৫–৩৫%** (খুব ভালো)	**২–৫%** (খুব কম)
টিপ	সপ্তাহে ২–৩ দিন মাছ/ডিম খেলেই অনেকটা	Vitamin C সাথে খেলে শোষণ ৩–৪ গুণ বাড়ে

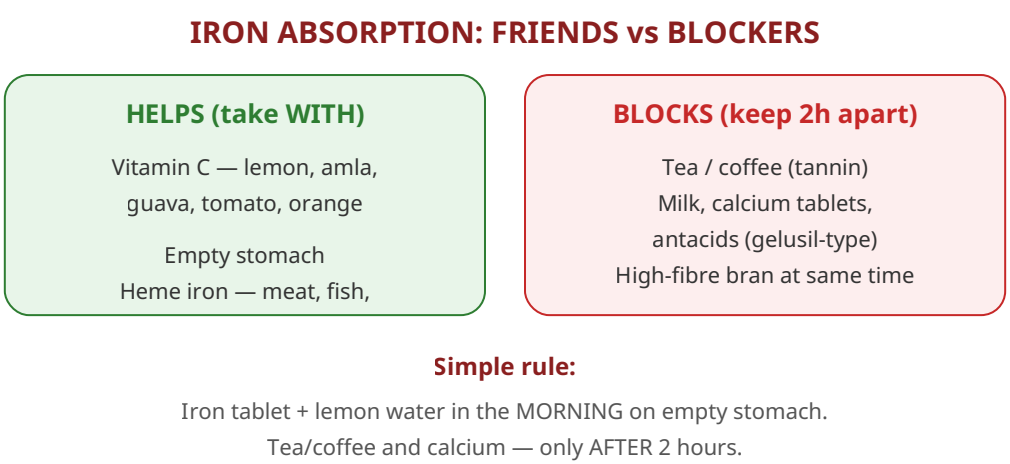


Figure 12.1 — Iron absorption। Vitamin C বন্ধু, চা-কফি শত্রু — ২ ঘণ্টার gap রাখুন।

বাঙালির সবচেয়ে বড় ভুল

ভাত-ডাল-তরকারি খাওয়ার **সাথে সাথেই চা** — এই একটা habit-ই দিনের iron absorption অর্ধেক করে দেয়। চা খান, কিন্তু **খাওয়ার ২ ঘণ্টা পর**।

> 💡 **মনে রাখো —** শাকসবজি খাওয়া ছাড়বেন না — শুধু **লেবু চিপে** খান। পালং শাক + লেবু, ডাল + টমেটো/আমলকী — এই pairing-ই iron-এর শোষণ বদলে দেয়।

অধ্যায় ১৬

Iron-rich বাঙালি খাবার — টেবিল



Iron-rich foods — পালং, ডাল, বাদাম, মাংস। Vitamin C সাথে রাখুন। ছবি: সংগৃহীত।

খাবার (প্রতি 100 g)	Iron (প্রায়)	মন্তব্য
মটন liver (কলিজা)	11 mg	Heme iron — সবচেয়ে ভালো source
চিকেন liver	9 mg	সস্তা ও সহজলভ্য
তিল (sesame)	14 mg	তিলের নাড়ু, তিল বাটা
সজনে পাতা (drumstick leaves)	7 mg	শাক/বড়া করে খান
রাগি (finger millet)	4 mg	রাগির রুটি/হালুয়া
মসুর ডাল (সেদ্ধ)	3 mg	লেবু চিপে খান
পালং শাক	2.7 mg	লেবু ছাড়া শোষণ কম
গুড় (jaggery)	2–3 mg	চিনির বদলে — কিন্তু 'ওষুধ' নয়
খেজুর (dates)	1 mg	রোজ ২–৩টে
ডিম (১টা)	1 mg	কুসুমে iron
আমলকী	—	Iron কম, কিন্তু **Vitamin C-এর রাজা** — iron-এর বন্ধু

⚠️ **সাবধান — শুধু গুড়/খেজুর খেয়ে severe anemia সারবে না।** খাবার prevention ও support-এর জন্য — Hb ৯-এর নিচে হলে ওষুধ must। 'গুড় খেলেই Hb বাড়বে' — এই ভুল ধারণায় মাস নষ্ট করবেন না।

অধ্যায় ১৭

একদিনের sample iron-rich menu

বেলা	খাবার	Iron টিপ
সকাল (খালি পেট)	Iron tablet + লেবুর শরবত	Vitamin C সাথে
Breakfast	রাগির রুটি + ডিমের অমলেট + আমলকী	Heme + non-heme + Vit C
দুপুর	ভাত + মসুর ডাল (লেবু চিপে) + পালং শাক + মাছ	লেবু must
বিকেল	তিলের নাড়ু / খেজুর ৩টে + **চা নয়** — ডাবের জল	চা ২ ঘণ্টা পর
রাত	ভাত/রুটি + সজনে পাতার শাক + ডাল + টমেটোর চাটনি	টমেটো = Vit C

💡 **মনে রাখো —** Non-veg না খেলেও চিন্তা নেই — **ডাল + লেবু + আমলকী + তিল + রাগি** — এই combo-তেই vegetarian-রা ভালো iron পান। সপ্তাহে ২ দিন ডিম যোগ করলে আরও ভালো।

অধ্যায় ১৮

৭ দিনের iron-rich meal plan

একঘেয়ে খাবারে iron course চালানো মুশকিল। এই ৭ দিনের plan ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে ব্যবহার করুন — প্রতিটা meal-এ **Vitamin C pairing** আছে:

দিন	Breakfast	দুপুর	বিকেল	রাত
সোম	রাগির রুটি + ডিম ভাজি + আমলকী	ভাত + মসুর ডাল (লেবু) + পালং শাক	তিলের নাড়ু ২টো	ভাত + সজনে পাতার শাক + মাছ
মঙ্গল	চিঁড়ে-দই + কলা + খেজুর ৩টে	ভাত + ছোলার ডাল + টমেটোর চাটনি	বাদাম + কমলা ১টা	রুটি + চিকেন কারি + শসা-লেবুর সালাদ
বুধ	সুজির উপমা + ডিম সেদ্ধ + লেবুর শরবত	ভাত + মুগ ডাল + লাল শাক (লেবু চিপে)	রাগির হালুয়া	খিচুড়ি (মুগ ডাল+সবজি) + টমেটো ভর্তা
বৃহস্পতি	আটার রুটি + সজনে পাতার বড়া + আমলকী	ভাত + অড়হর ডাল + পালং-চিংড়ি	ছোলা ভাজা + পেয়ারা ১টা	ভাত + ডিমের কারি + লেবু
শুক্র	রাগির রুটি + বাদাম বাটা + কলা	ভাত + মটর ডাল + মাছের ঝোল + টমেটো	তিলের নাড়ু + ডাবের জল	রুটি + সোয়াবিন কারি + শসার রায়তা (লেবু)
শনি	পরোটা + ডিমের অমলেট + কমলা	ভাত + মসুর ডাল + কলিজা ভাজি (সপ্তাহে ১ দিন)	খেজুর ৩টে + বাদাম	ভাত + ধোঁকা/ডালের বড়ার তরকারি + লেবু
রবি	লুচি (কম তেলে) + আলুর দম + আমলকী	ভাত + পাঁচমিশালি ডাল + চিকেন + টমেটোর চাটনি	মুড়ি-বাদাম মাখা + লেবুর শরবত	রুটি + পালং-পনির + ভিনেগার-লেবুর সালাদ

⚠️ **সাবধান —** প্রতিটা lunch/dinner-এর সাথে **চা নয়**! চা খেতে হলে খাওয়ার ২ ঘণ্টা পর। এই একটা নিয়মেই meal plan-এর iron দ্বিগুণ কাজে লাগে।

অধ্যায় ১৯

৩টে সহজ iron-rich রেসিপি

ওষুধের পাশাপাশি রান্নাঘরেও iron বাড়ান — এই ৩টে রেসিপি বাঙালি kitchen-এই বানানো যায়:

১. সজনে পাতার বড়া

- সজনে পাতা কুচি + বেসন + পেঁয়াজ কুচি + কাঁচালঙ্কা + লবণ-হলুদ — মেখে ডুবো তেলে ভাজুন।
- **Iron টিপ:** পাশে লেবুর টুকরো রাখুন — বড়ায় লেবু চিপে খান।

২. তিল-গুড়ের নাড়ু

- তিল হালকা ভেজে + গুড়ের পাকে মিশিয়ে গোল গোল নাড়ু বানান।
- রোজ **২টো নাড়ু** বিকেলের tiffin-এ — বাচ্চা-বুড়ো সবার প্রিয়, iron-ও পেলেন।

৩. রাগির হালুয়া

- রাগির আটা ঘিয়ে ভেজে + গরম দুধ + গুড় + এলাচ — হালুয়ার মতো রাঁধুন। ওপরে ভাজা বাদাম।
- Pregnancy-তে বা period-এর সময় **evening snack** হিসেবে দারুণ।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> রেসিপি বানানো মানে এই নয় যে tablet বাদ! **ওষুধ + খাবার = fastest recovery।** শুধু খাবারে Hb ৮ থেকে ১২ তোলা মাসের পর মাস লেগে যায়।

পর্ব ৬

বিশেষ পরিস্থিতি

Pregnancy, heavy periods, teenagers — আলাদা যত্ন।

অধ্যায় ২০

Pregnancy-তে anemia

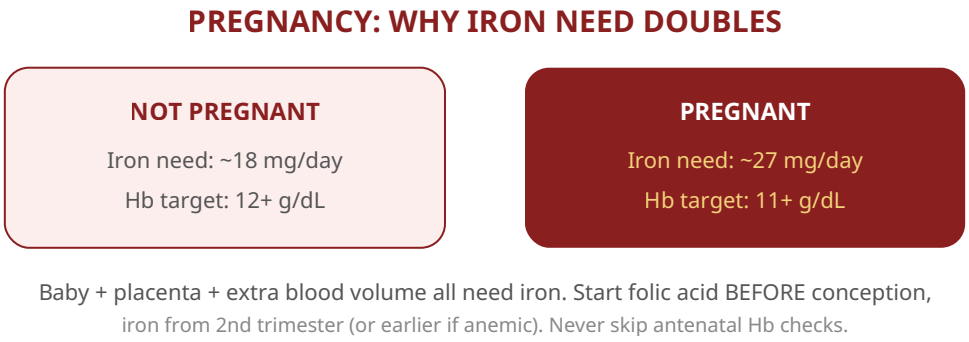


Figure 15.1 — Pregnancy-তে iron-এর চাহিদা দ্বিগুণ। Hb target 11+ g/dL।

Pregnancy-তে anemia থাকলে **premature delivery, low birth weight, মায়ের অতিরিক্ত bleeding**-এর risk বাড়ে। তাই প্রতিটা antenatal visit-এ Hb check হয়।

Pregnancy-তে নিয়ম

- **Conception-এর আগে থেকে** folic acid 5 mg দিনে ১টা (neural tube defect prevention)।
- **2nd trimester থেকে** iron 100 mg + folic acid 500 mcg দিনে ১টা — delivery-এর ৬ মাস পর পর্যন্ত।
- Hb **7-এর নিচে** হলে, বা 3rd trimester-এ moderate anemia থাকলে — **IV iron** (hospital-এ)। Delivery-এর আগে Hb তোলা জরুরি।
- Calcium tablet iron-এর **২ ঘণ্টা gap**-এ খান।

> ⚠️ **সাবধান —** Pregnancy-তে Hb ৭-এর নিচে নিয়ে **normal delivery-এর জন্য অপেক্ষা করবেন না** — ডাক্তারের পরামর্শে দ্রুত treatment নিন। Severe anemia-তে delivery-তে বেশি bleeding life-threatening হতে পারে।

অধ্যায় ২১

Heavy periods ও adolescents

Heavy periods — iron চুরির মূল culprit

এই ৩টের যেকোনো ১টা থাকলেই heavy bleeding ধরুন:

- ৭ দিনের বেশি bleeding
- ২ ঘণ্টার মধ্যে pad/tampon ভরে যাওয়া
- বড় clot (১ টাকার coin-এর চেয়ে বড়)

শুধু iron খেয়ে heavy bleeding-এর anemia সারবে না — tap-টা বন্ধ করতে হবে। কারণ খুঁজুন: fibroid (USG), thyroid (TSH), PCOS, বা bleeding disorder। Treatment: tranexamic acid (bleeding-এর দিনগুলোতে), hormonal pills, বা fibroid-এর treatment — ডাক্তার ঠিক করবেন।

Adolescent মেয়েরা (১০–১৯ বছর)

- Growth spurt + periods শুরু — iron demand সবচেয়ে বেশি।
- সরকারি স্কিমে স্কুলে সাপ্তাহিক **WIFS tablet** (blue tablet) দেওয়া হয় — খেতে লজ্জা পাবেন না।
- Dieting/crash diet এই বয়সে anemia-এর বড় কারণ — বোঝান।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> Heavy bleeding-কে 'বংশগত' বা 'normal' ভেবে মেনে নেবেন না। ৩ মাস iron খেয়েও Hb না বাড়লে — bleeding-এর পরিমাণ মাপুন (কটা pad/দিন লিখুন) আর ডাক্তারকে দেখান।

অধ্যায় ২২

Postpartum anemia — delivery-র পর

Delivery-তে স্বাভাবিকভাবেই **৩০০–৫০০ mL** রক্তক্ষরণ হয় (C-section-এ আরও বেশি)। তাই delivery-র পর ৬ সপ্তাহ পর্যন্ত iron চালিয়ে যাওয়া standard নিয়ম — অনেকেই "বাচ্চা হয়ে গেছে" ভেবে tablet বন্ধ করে দেন।

- **Delivery-র পর ৩ মাস** iron + folic acid চালিয়ে যান (ডাক্তারের পরামর্শে)।
- Breastfeeding-এ iron baby-র ক্ষতি করে না — **নিশ্চিন্তে খান**।
- অতিরিক্ত bleeding (PPH) হলে Hb recheck করান — IV iron লাগতে পারে।
- Postpartum fatigue-কে "নতুন মায়ের স্বাভাবিক ক্লান্তি" ভেবে উড়িয়ে দেবেন না — Hb check করান।

> 💡 **মনে রাখো —** মা সুস্থ থাকলেই বাচ্চা সুস্থ থাকবে। নিজের tablet-টা বাচ্চার ওষুধের মতোই গুরুত্ব দিয়ে খান।

অধ্যায় ২৩

শিশুদের anemia — মায়েদের জন্য

ভারতে **৫ বছরের নিচে ৬৭% শিশু anemic** (NFHS-5)। মা anemic হলে বাচ্চারও হওয়ার chance বেশি। লক্ষণ: ফ্যাকাশে, খাওয়ায় অরুচি, বারবার infection, পড়াশোনায় মনোযোগ কম, growth slow।

বয়স অনুযায়ী নিয়ম

বয়স	নিয়ম
৬ মাস – ৫ বছর	Hb ১১-এর নিচে = anemia। Pediatrician-এর dose-এ **iron syrup**। শুধু বুকের দুধ ৬ মাসের পর iron দেয় না — complementary food-এ ডাল, ডিমের কুসুম, রাগি যোগ করুন।
৫ – ১০ বছর	৬ মাস পর পর **deworming** (albendazole)। স্কুল tiffin-এ বাদাম-গুড়, কলা।
Adolescent (১০–১৯)	সরকারি **WIFS** (সাপ্তাহিক iron-folic acid, নীল tablet) — স্কুলে free দেওয়া হয়। Period শুরু হলে Hb check।

⚠️ **সাবধান —** বাচ্চাকে **বড়দের iron tablet ভেঙে খাওয়াবেন না** — overdose-এ iron poisoning হতে পারে। শিশুদের dose ওজন অনুযায়ী — pediatrician ঠিক করবেন। Iron syrup **বাচ্চাদের নাগালের বাইরে** রাখুন।

অধ্যায় ২৪

Anemia থাকলে ব্যায়াম ও lifestyle

"Hb কম, তাই শুয়ে থাকি" — এই ভাবনাটা ভুল। হালকা activity আসলে recovery-তে সাহায্য করে। তবে **limit** মানতে হবে:

Hb level	ব্যায়াম
10+	Normal হাঁটা (৩০ মিনিট), হালকা yoga — কোনো বাধা নেই
8 – 10	ধীরে হাঁটা ১৫–২০ মিনিট; ভারী exercise, দৌড়ানো নয়
7-এর নিচে	**বিশ্রাম** — treatment-এ Hb না বাড়া পর্যন্ত ভারী কাজ নয়

- Exercise-এর সময় **মাথা ঘোরা/বুক ধড়ফড়** হলে থামুন, বসুন।
- প্রচণ্ড গরমে বা ভিড় বাসে দাঁড়িয়ে থাকা এড়িয়ে চলুন (fainting risk)।
- **ঘুম ৭–৮ ঘণ্টা** — RBC তৈরি ঘুমের সময় বেশি হয়।
- Smoking/tobacco ছাড়ুন — এতে iron absorption কমে, Hb-এর কাজ বাধা পায়।

> 💡 **মনে রাখো —** Treatment-এর ৪–৬ সপ্তাহ পর energy ফিরতে শুরু করে। হঠাৎ 'সব ঠিক' মনে হলেও course শেষ করুন — store refill বাকি।

পর্ব ৭

Myths vs Facts

ভুল ধারণা ভাঙি — ঠিকটা জানি।

অধ্যায় ২৫

ভুল ধারণা ভাঙি

❌ Myth	✅ Fact
গুড়/খেজুর খেলেই anemia সেরে যায়	খাবার **support** করে, cure করে না। Hb ৯-এর নিচে হলে ওষুধ must।
Iron tablet-এ ওজন বাড়ে	**ভুল।** Iron-এ calorie নেই। ওজন বাড়লে কারণ অন্য কিছু।
কালো পায়খানা মানে ভেতরে bleeding	Tablet **শুরুর পর** কালো পায়খানা normal। শুরুর **আগে** হলে ডাক্তার দেখান।
Anemia মানে শুধুই iron-এর অভাব	B12, folate, thalassemia trait, chronic disease-ও কারণ। টেস্ট জরুরি।
"রক্ত কম" হলে blood transfusion-ই লাগবে	বেশিরভাগ anemia **tablet-এই সারে**। Transfusion শুধু severe/ emergency-তে।
Iron tablet pregnancy-তে unsafe	**ভুল।** Pregnancy-তে iron **must** — না খেলেই risk।
চা স্বাস্থ্যের জন্য ভালো, খাবারের সাথেই খাওয়া যায়	চা ভালো, কিন্তু **খাবারের ২ ঘণ্টা পর** খান — নইলে iron নষ্ট।
"আমার মায়েরও ছিল, বংশগত" — কিছু করার নেই	Thalassemia trait ছাড়া বাকি সব anemia **treatable**। "বংশগত" বলে ছেড়ে দেবেন না।

> 💡 **মনে রাখো —** পাড়ার 'অভিজ্ঞ' পরামর্শ ("ডালিম খেলেই Hb ১২ হবে") শুনে treatment delay করবেন না। ডালিম ভালো ফল — কিন্তু ওষুধের বিকল্প নয়।

পর্ব ৮

90-Day Action Plan

৯০ দিনের রোডম্যাপ — সপ্তাহ ধরে এগোন।

অধ্যায় ২৬

সপ্তাহ ধরে action plan

Anemia treatment-এ **consistency-ই সব**। এই plan ফ্রিজে লাগিয়ে রাখুন:

সপ্তাহ	করুন
১–২	CBC + ferritin (+ B12/thalassemia screen যদি দরকার) করান। Iron tablet শুরু — সকালে খালি পেটে + লেবুর জল। চা খাবারের ২ ঘণ্টা পরে সরান।
৩–৪	Side effects (কোষ্ঠকাঠিন্য/বমি ভাব) সামলান — জল বাড়ান, dose adjust করুন। ডাল+লেবু, তিলের নাড়ু রোজকার habit করুন।
৫–৬	**Recheck CBC** — Hb অন্তত ১ g/dL বাড়া উচিত। না বাড়লে ডাক্তারকে জানান (timing? B12? bleeding?)।
৭–১০	Tablet চালিয়ে যান — symptom score tracker-এ লিখুন। Heavy bleeding থাকলে তার treatment শুরু করুন।
১১–১২	**Recheck CBC + ferritin** — Hb normal-এর দিকে? **থামবেন না!** আরও ৩ মাস চালান store refill-এর জন্য।
মাস ৪–৬	একই routine। Ferritin normal হলে ডাক্তার stop করবেন। তারপর বছরে ১–২ বার Hb check।

> 👩‍⚕️ **ডাক্তারের পরামর্শ**
> ৯০ দিনে বেশিরভাগ mild-moderate anemia-র Hb normal range-এ চলে আসে। যাদের আসে না, তাদের **কারণটা** আলাদা — হাল ছাড়বেন না, কারণ খুঁজুন।

> 💡 **মনে রাখো —** Pill tick-chart (পর্ব ৯) রোজ ভরুন। Research বলে — tracker ব্যবহারকারীদের treatment success **দ্বিগুণ**।

পর্ব ৯

Printable Trackers

প্রিন্ট করে ফ্রিজে লাগান — রোজ টিক দিন।

অধ্যায় ২৭

Trackers — Hb log, pill chart, symptom score

এই পাতাগুলো **photocopy করে** বারবার ব্যবহার করুন।

১. Hb Log — প্রতিটা test-এর রেজাল্ট লিখুন

তারিখ	Hb (g/dL)	MCV	Ferritin	চলতি ওষুধ	মন্তব্য

২. ৩ মাসের Pill Tick-Chart — রোজ ১টা টিক

Iron tablet: ☐ সকালে খালি পেটে + লেবুর জল | চা/দুধ ২ ঘণ্টা gap ☐

সপ্তাহ	সোম	মঙ্গল	বুধ	বৃহস্পতি	শুক্র	শনি	রবি
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

৩. Monthly Symptom Score — ০ (নেই) থেকে ৩ (খুব বেশি)

লক্ষণ	মাস ১	মাস ২	মাস ৩
ক্লান্তি			
মাথা ঘোরা			
শ্বাসকষ্ট (সিঁড়িতে)			
চুল পড়া			
মাটি খাওয়ার ইচ্ছে			
বুক ধড়ফড়			

৪. Iron-rich Food Checklist — সপ্তাহে কদিন খেলেন?

খাবার	সপ্তাহ ১	সপ্তাহ ২	সপ্তাহ ৩	সপ্তাহ ৪
ডাল + লেবু	/৭	/৭	/৭	/৭
শাক (পালং/সজনে)	/৭	/৭	/৭	/৭
ডিম/মাছ/মাংস	/৭	/৭	/৭	/৭
আমলকী/লেবু/কমলা	/৭	/৭	/৭	/৭
তিল/গুড়/খেজুর	/৭	/৭	/৭	/৭

৫. Period Diary — heavy bleeding মাপুন

প্রতিটা period-এ লিখুন — ডাক্তারকে দেখালে কারণ খোঁজা সহজ হয়।

মাস	শুরুর তারিখ	কদিন চলল	Pad/দিন (গড়)	বড় clot? (হ্যাঁ/না)	মন্তব্য
১					
২					
৩					

⚠️ **সাবধান —** ৭ দিনের বেশি bleeding, বা ২ ঘণ্টায় pad ভরে যাওয়া = **heavy bleeding**। শুধু iron খেয়ে এটা সারবে না — কারণের treatment লাগবে (অধ্যায় ২১)।

💡 **মনে রাখো —** Tracker-এ লেখা মানেই treatment-এর অর্ধেক সাফল্য। ডাক্তারের কাছে গেলে এই পাতাগুলো নিয়ে যান — উনি এক নজরেই বুঝবেন progress।

পর্ব ১০

জরুরি তথ্য

কখন দেরি নয়, কী জিজ্ঞেস করবেন।

অধ্যায় ২৮

Red Flags — দেরি করবেন না

> 🚨 **জরুরি —** নিচের যেকোনো ১টা থাকলে **আজই** ডাক্তার/হাসপাতাল:

- **Hb ৭-এর নিচে** — severe anemia, transfusion/IV iron লাগতে পারে।
- **বুকে ব্যথা, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, তীব্র শ্বাসকষ্ট** — heart-এর ওপর চাপ।
- **Iron tablet শুরুর আগে কালো পায়খানা** — internal bleeding-এর সন্দেহ।
- **৪–৬ সপ্তাহ iron খেয়েও Hb ১ g/dL-ও না বাড়া** — কারণ re-evaluate দরকার।
- **হাত-পায়ে বাড়তে থাকা অবশভাব** — B12 deficiency-এর nerve damage।
- **Pregnancy-তে Hb ৭-এর নিচে** বা bleeding-এর সাথে মাথা ঘোরা।

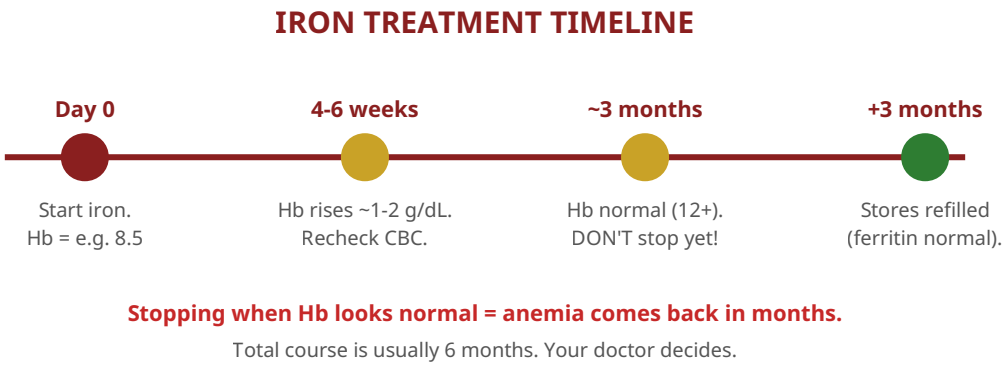


Figure 19.1 — Treatment timeline। Hb normal হলেই থামবেন না — store refill-এ আরও ৩ মাস।

অধ্যায় ২৯

FAQ — সবচেয়ে common ২৪টা প্রশ্ন

প্রশ্ন: Hb ১০.৫ — কি ওষুধ লাগবে?

উত্তর: হ্যাঁ, mild anemia-তেও iron course লাগে — নইলে moderate হয়ে যায়। ডাক্তার dose ঠিক করবেন।

প্রশ্ন: Iron tablet কদিন খাবো?

উত্তর: Hb normal হতে ~৩ মাস + store refill-এ আরও ৩ মাস = **মোট ~৬ মাস**।

প্রশ্ন: খালি পেটে খেলে বমি পায় — কী করবো?

উত্তর: হালকা খাবারের ২ ঘণ্টা পর খান, বা dose অর্ধেক করে শুরু করুন। খাওয়া বন্ধ করবেন না।

প্রশ্ন: পায়খানা কালো হচ্ছে — ভয় পাবো?

উত্তর: না! এটা **normal** — unabsorbed iron-এর রং। ওষুধ কাজ করছে।

প্রশ্ন: চা কি একদম ছাড়তে হবে?

উত্তর: না — শুধু **খাবার/iron-এর ২ ঘণ্টা আগে-পরে** খাবেন না।

প্রশ্ন: Pregnancy-তে iron safe?

উত্তর: শুধু safe নয় — **must**। না খেলেই বাচ্চার risk।

প্রশ্ন: Vegetarian-রা কী করবে?

উত্তর: ডাল+লেবু, তিল, রাগি, সজনে পাতা, আমলকী — আর B12 supplement ডাক্তারের পরামর্শে।

প্রশ্ন: B12 injection কি painful?

উত্তর: IM injection — হালকা ব্যথা হয়, সহনীয়। Nerve damage-এর চেয়ে ভালো।

প্রশ্ন: Thalassemia trait থাকলে কী হবে?

উত্তর: Iron অযথা খাবেন না। Hb ৯–১১-এই stable থাকে — এটাই আপনার normal। Folic acid চলতে পারে।

প্রশ্ন: Iron tablet-এ ওজন বাড়ে?

উত্তর: না — এতে calorie নেই। এটা myth।

প্রশ্ন: কৃমির ওষুধ কতদিন পর পর?

উত্তর: Albendazole 400 mg single dose — ৬ মাস পর পর।

প্রশ্ন: Period heavy হলে কী করবো?

উত্তর: Pad count লিখুন, USG + TSH করান। শুধু iron খেলে হবে না — bleeding-এর কারণ treat করুন।

প্রশ্ন: Hb বাড়ছে না — কেন?

উত্তর: ভুল timing (চা-এর সাথে), dose কম, বা কারণ iron নয় (B12/thalassemia/bleeding)। ডাক্তারকে জানান।

প্রশ্ন: IV iron কি safe?

উত্তর: Hospital-এ ডাক্তারের supervision-এ safe। Rare allergy-র জন্য observation-এ রাখা হয়।

প্রশ্ন: বাচ্চাদের anemia হলে?

উত্তর: ৬ মাস–৫ বছরে Hb ১১-এর নিচে = anemia। Pediatrician-এর dose-এ iron syrup।

প্রশ্ন: ডালিম/বিটরুট খেলেই Hb বাড়বে?

উত্তর: এগুলো ভালো খাবার, কিন্তু **ওষুধের বিকল্প নয়**।

প্রশ্ন: Ferritin কম কিন্তু Hb normal — কী করবো?

উত্তর: এটা **early warning** — iron course শুরু করুন, নইলে Hb কমবে।

প্রশ্ন: Donate blood করতে পারবো?

উত্তর: Hb ১২.৫-এর ওপরে থাকলে হ্যাঁ। Anemia থাকলে আগে treatment।

প্রশ্ন: কোন iron brand ভালো?

উত্তর: Brand-এর চেয়ে **elemental iron mg** দেখুন — দিনে ১০০ mg। সরকারি free tablet-ও একই dose।

প্রশ্ন: Treatment শেষ — আবার হবে?

উত্তর: কারণ (heavy bleeding/poor diet) ঠিক না করলে ফিরতে পারে। বছরে ১–২ বার Hb check করুন।

প্রশ্ন: Thalassemia trait থাকলে বিয়ে করা যাবে?

উত্তর: অবশ্যই! শুধু partner-এরও screening করান। দুজনেই carrier হলে genetic counselor-এর পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন: সরকারি hospital-এ free iron tablet কি ভালো?

উত্তর: হ্যাঁ — একই standard dose (100 mg iron + 500 mcg folic acid)। দামি brand-এর দরকার নেই।

প্রশ্ন: চায়ের বদলে কী খাবো?

উত্তর: লেবুর শরবত, ডাবের জল, আমলকীর juice — Vitamin C-ও পাবেন, iron-ও বাঁচবে।

প্রশ্ন: কতদিনে result পাবো?

উত্তর: ৪–৬ সপ্তাহে Hb বাড়তে শুরু করে, ৩ মাসে normal-এর দিকে। ধৈর্য ধরুন, course শেষ করুন।

অধ্যায় ৩০

শব্দকোষ

শব্দ	মানে
Hemoglobin (Hb)	RBC-এর ভেতরের protein — oxygen বহন করে। একক: g/dL
RBC	Red Blood Cell — লাল রক্তকণিকা
MCV	RBC-এর গড় size — কম = iron deficiency, বেশি = B12 deficiency
Ferritin	শরীরের iron store-এর মাপ
Heme iron	মাংস-মাছের iron — শোষণ ভালো
Non-heme iron	শাকসবজি-ডালের iron — Vitamin C ছাড়া শোষণ কম
Pica	মাটি/চক/কাঁচা চাল খাওয়ার ইচ্ছে — iron deficiency-এর sign
Koilonychia	চামচের মতো বেঁকে যাওয়া নখ
Thalassemia trait	জন্মগত Hb-এর গঠনগত ত্রুটি — iron-এ সারে না
Menorrhagia	অতিরিক্ত মাসিক bleeding

References: WHO haemoglobin cutoffs; NFHS-5 anemia data; Anemia Mukt Bharat guidelines (MoHFW, India); standard hematology texts। এই বইয়ের dose-গুলো standard adult dose — আপনার prescription ডাক্তারই দেবেন।

সিরিজের পরের বই

Dr. Seema Parvin's Menopause Complete Guide

মেনোপজ ও পেরিমেনোপজ — hormones, HRT, হাড়ের যত্ন, lifestyle — শীঘ্রই আসছে।

Dr. Seema Parvin, MBBS

General Physician • Junior Resident Doctor, Midnapore Medical College
WBMC Reg. 108568

drseemaparvin.netlify.app • Instagram: @dr.seemaparvin • Facebook: Dr Seema Parvin • WhatsApp: +91 8777265123

এই বইটি শিক্ষামূলক — চিকিৎসা আপনার ডাক্তারের পরামর্শেই নিন।