

# उच्च रक्त कैल्शियम

## High Blood Calcium

High blood calcium, also called hypercalcemia, means that there is too much calcium in the blood. Most of the calcium in a person's body is in the bones and teeth. Some calcium in blood helps the body to work right. Too much calcium in the blood affects the nerves, digestive tract, heart and kidneys.

### Signs

Some people with high blood calcium have signs, while others do not.

Signs of high blood calcium include:

- Muscle weakness
- Poor appetite, weight loss
- Nausea or vomiting
- Stomach pain
- Constipation
- Feeling tired
- Increased urine output
- Confusion, behavior changes or loss of memory
- Loss of interest in work or decreased attention span
- Pain in lower back or sides, often caused by kidney stones
- Bones become fragile and can break

उच्च रक्त कैल्शियम, जिसे हाइपरकैल्सीमिया भी कहा जाता है, का मतलब रक्त में अत्यधिक कैल्शियम का होना है। किसी व्यक्ति के शरीर में अधिकांश कैल्शियम हड्डियों और दाँतों में होता है। रक्त में कुछ कैल्शियम शरीर को सही काम करने में मदद करता है। रक्त में अत्यधिक कैल्शियम तंत्रिकाओं, पाचन तंत्र, हृदय और गुर्दे को प्रभावित करता है।

### लक्षण

उच्च रक्त कैल्शियम वाले कुछ लोगों में रोग के लक्षण होते हैं, जबकि अन्य लोगों में ऐसा नहीं होता है।

उच्च रक्त कैल्शियम के लक्षणों में शामिल हैं:

- मांसपेशी में कमजोरी
- भूख न लगना, वज़न कम होना
- मतली या उलटी
- पेट दर्द
- कब्ज़
- थकान का अनुभव
- अधिक मात्रा में पेशाब का होना
- भ्रांति, व्यवहार में परिवर्तन या स्मृति की हानि
- काम में रुचि की कमी या ध्यानाकर्षण में कमी
- पीठ के निचले हिस्से या उसके बगल में दर्द, ऐसा अकसर गुर्दे की पथरी के कारण होता है
- हड्डियाँ नाजुक हो जाती हैं और टूट सकती हैं

## Causes

The most common causes of high blood calcium are:

- Lack of activity or exercise
- Over active gland that controls how much calcium your body needs
- Cancer in the bone or blood
- Renal failure
- Taking large amounts of Vitamins A, D and calcium
- Some medicines

## Your Care

To treat high blood calcium and prevent more loss of calcium from your bones, your doctor may ask you to do one or more of these:

- Drink 3 to 4 quarts or 3 to 4 liters of liquids each day.
- Take your medicine as ordered.
- Exercise if you are able.
- Get out of bed, sit in a chair and walk as much as possible. Ask for help if you need it.
- If you are in bed all of the time, move from side to side at least every 2 hours.

If your calcium is high because you have an overactive gland, surgery may be needed.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns or if your signs get worse.**

## कारण

उच्च रक्त कैल्शियम के सबसे आम कारण हैं:

- गतिविधि या व्यायाम की कमी
- अत्यधिक सक्रिय ग्रंथि जो नियंत्रित करती है कि आपके शरीर को कैल्शियम की कितनी आवश्यकता है
- हड्डी या रक्त में कैंसर
- गुर्दे की विफलता
- अत्यधिक मात्रा में विटामिन A, D और कैल्शियम लेना
- कुछ दवाएँ

## आपकी देखभाल

उच्च रक्त कैल्शियम का इलाज करने और आपकी हड्डियों से कैल्शियम की अधिक हानि को रोकने के लिए, आपका डॉक्टर आपको इनमें से एक या उससे अधिक चीजें करने के लिए कह सकता है:

- प्रत्येक दिन 3 से 4 क्वार्ट्स या 3 से 4 लीटर तरल पदार्थ पीएँ।
- आदेशानुसार अपनी दवा लें।
- यदि आप सक्षम हैं, तो व्यायाम करें।
- बिस्तर से उठें, कुर्सी पर बैठें और जितना संभव हो सके उतना ठहलें। यदि आपको मदद की जरूरत हो, तो उसके लिए अनुरोध करें।
- यदि आप हर समय बिस्तर पर लेटे रहते हैं, तो कम से कम हर 2 घंटे में करवट बदलें।

यदि आपका कैल्शियम इसलिए अधिक है, क्योंकि आपकी एक अति सक्रिय ग्रंथि है, तो सर्जरी की आवश्यकता हो सकती है।

यदि आपके कोई प्रश्न या आपकी कोई चिंताएँ हैं या यदि आपके रोग के लक्षण बिगड़ गए हैं, तो अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।