Pencegahan Anemia



Beberapa jenis anemia, seperti ***anemia pada masa kehamilan*** dan ***anemia akibat kekurangan zat besi,*** dapat dicegah dengan pola makan kaya nutrisi, terutama:

- Makanan kaya zat besi dan asam folat, seperti daging, sereal, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau gelap, roti, dan buah-buahan
- Makanan kaya vitamin B12, seperti susu dan produk turunannya, serta makanan berbahan dasar kacang kedelai, seperti tempe dan tahu.
- Buah-buahan kaya vitamin C, misalnya jeruk, melon, tomat, dan stroberi
- Mengonsumsi suplemen zat besi secara rutin



Yuk, Hidup Sehat Bebas Anemia

Bagaimana Cara Mengonsumsi Tablet Tambah Darah yang Benar?



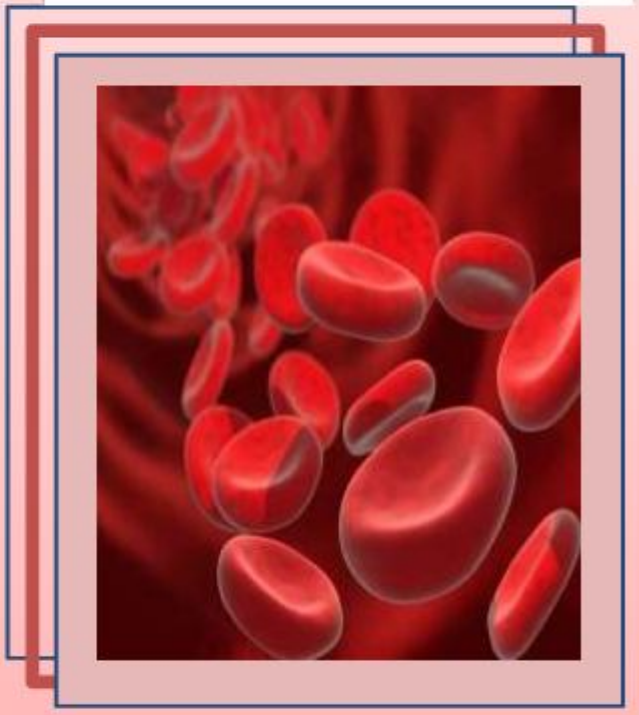


More Information? Follow us at:

WA : 085364238118

Instagram : rumkit.reksodiwiryo

ANEMIA



RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG

JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

UNIT PKRS



Apa itu Anemia?

Kurang darah atau anemia adalah kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang sehat atau ketika sel darah merah tidak berfungsi dengan baik. Akibatnya, organ tubuh tidak mendapat cukup oksigen, sehingga membuat penderita anemia pucat dan mudah lelah.

Anemia dapat terjadi sementara atau dalam jangka panjang, dengan tingkat keparahan yang bisa ringan sampai berat.

Kadar Hb normal setiap orang berbeda-beda tergantung usia dan jenis kelaminnya, yaitu:

- Pria dewasa : 13 g/dL
- Wanita dewasa : 12 g/dL
- Wanita hamil : 11 g/dL
- Bayi : 11 g/dL
- Anak & Remaja : 12g/dL

I n g a t

Anemia **Tidak Sama** dengan tekanan darah rendah

Kenali Penyebab Anemia

Secara garis besar, anemia terjadi akibat tiga kondisi berikut ini:

- Produksi sel darah merah yang kurang.
- Kehilangan darah secara berlebihan.
- Hancurnya sel darah merah yang terlalu cepat.

Gejala Anemia

Gejala anemia sangat bervariasi, tergantung pada penyebabnya. Penderita anemia bisa mengalami gejala berupa:

- Lemas dan cepat lelah
- Sakit kepala dan pusing
- Sering mengantuk, misalnya mengantuk setelah makan
- Kulit terlihat pucat atau kekuningan
- Detak jantung tidak teratur
- Napas pendek
- Nyeri dada
- Dingin di tangan dan kaki

Gejala di atas awalnya sering tidak disadari oleh penderita, namun akan makin terasa seiring bertambah parahnya kondisi anemia.



Jenis-Jenis Anemia

- **Anemia akibat kekurangan zat besi**

Kondisi ini bisa terjadi akibat kurangnya asupan zat besi dalam makanan, atau karena tubuh tidak mampu menyerap zat besi.

- **Anemia pada masa kehamilan**

Ibu hamil memiliki nilai hemoglobin yang lebih rendah dan hal ini normal. Meskipun demikian, kebutuhan hemoglobin meningkat saat hamil, sehingga dibutuhkan lebih banyak zat pembentuk hemoglobin.

- **Anemia akibat perdarahan**

Penyebabnya bisa cedera, gangguan menstruasi, wasir, peradangan pada lambung, kanker usus, atau efek samping obat, seperti obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS), dll.

- **Anemia aplastik**

Anemia aplastik terjadi ketika kerusakan pada sumsum tulang membuat tubuh tidak mampu lagi menghasilkan sel darah merah dengan optimal.

- **Anemia hemolitik**

Anemia hemolitik terjadi ketika penghancuran sel darah merah lebih cepat daripada pembentukannya. Kondisi ini dapat diturunkan dari orang tua, atau didapat setelah lahir akibat kanker darah, infeksi bakteri atau virus, penyakit autoimun, serta efek samping obat-obatan.

- **Anemia akibat penyakit kronis**

Beberapa penyakit dapat memengaruhi proses pembentukan sel darah merah. Beberapa di antaranya adalah penyakit Crohn, penyakit ginjal, kanker, *rheumatoid arthritis*, dan HIV/AIDS.

- **Anemia sel sabit (*sickle cell anemia*)**

Anemia sel sabit disebabkan oleh mutasi (perubahan) genetik pada hemoglobin. Seseorang bisa terserang anemia sel sabit apabila memiliki kedua orang tua yang sama-sama mengalami mutasi genetik tersebut.

- **Thalasemia**

Thalasemia disebabkan oleh mutasi gen yang memengaruhi produksi hemoglobin.