

# کم خونی

دلایل، راهکارها و نشانه ها



زهرا یاوری

مدرسه سرای دانش نو

پاییز ۱۴۰۱



# آنچه خواهیم گفت

- انواع کم خونی
- نشانه‌های ایجاد کم خونی
- راهکارهای رفع کم خونی
- اصلاح رژیم غذایی
- دارو



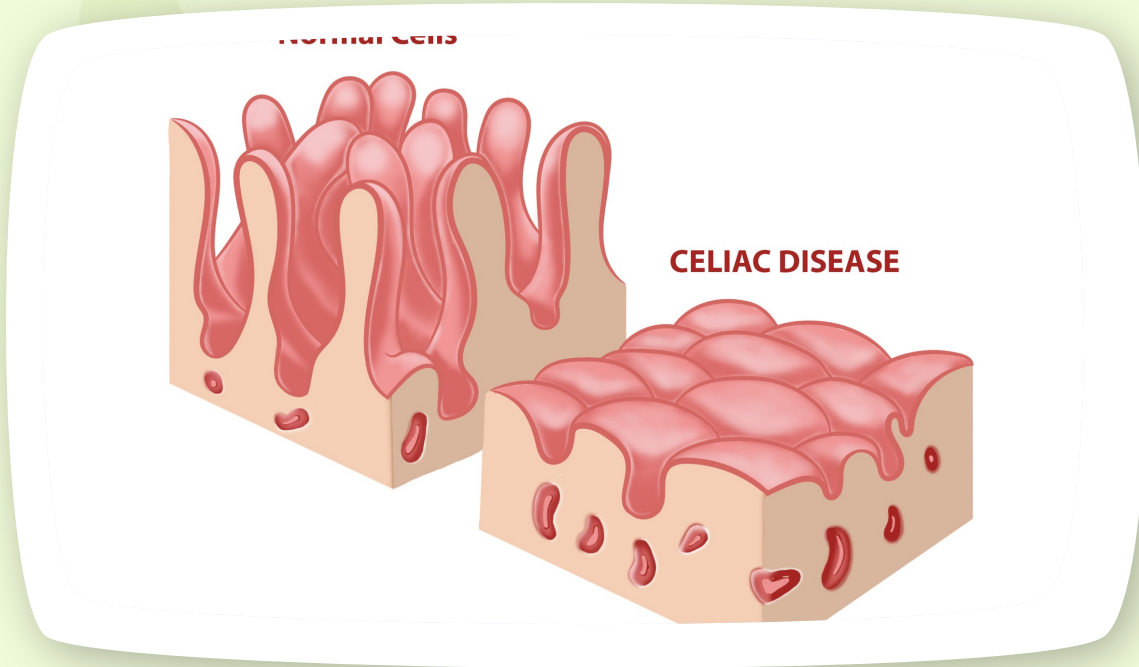
# انواع کم خونی

- کم خونی آپلاستیک
- کم خونی فقر آهن
- کم خونی سلول داسی شکل
- تالاسمی
- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین

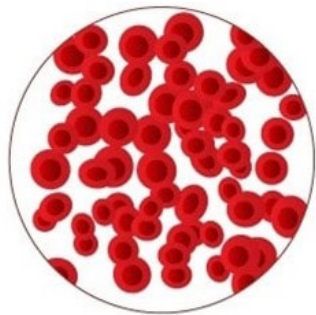


# نشانه‌های ایجاد کم خونی

- خستگی غیرمعمول
- رنگ پریدگی
- تنگی نفس
- سردرد و سرگیجه
- تپش قلب

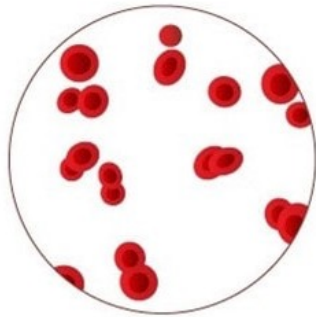


# نشانه‌های ایجاد کم خونی



نرمال

کم خونی



- مو و پوست خشک و آسیب پذیر
- تورم و درد زبان
- پاهای بی قرار
- ناخن‌های شکننده یا قاشقی
- سایر علائم





# راهکارهای رفع کم خونی



- اصلاح رژیم غذایی
- دارو
- تزریق خون
- جراحی و...



# اصلاح رژیم غذایی



- جگر
- سبزیجات برگ دار با برگ تیره
- حبوبات
- میوه‌های خشک
- غلات کامل
- و...



# دارو

- انواع مکمل‌های آهن
- حتما تحت نظر پزشک مصرف شود







سوالی دارید؟

# ممنون از توجه شما...

به امید روزهای روشن...

