Petua Pemakanan untuk merawat Anemia

Fe

Diet Kaya Zat Besi

- Daging: daging lembu, ayam, ikan, kambing, tiram, hati
- Kacang: kacang pis, kacang soya, kacang panggang
- Buah-buahan kering: aprikot, prun, kurma
- Bijirin diperkaya

C

Adalah disyorkan untuk mengambil makanan kaya zat besi bersama Vitamin C:

- Bayam, brokoli
- Buah-buahan sitrus seperti limau, oren, limau nipis
- 100% jus: mangga, betik, kiwi, tomato

Ubat & makanan yang boleh mengurangkan penyerapan zat besi:

- Teh
- Susu
- Suplemen Kalsium

B_{12}

Makanan Kaya Dengan Vitamin B12:

- Semua daging, hati dan tenusu

B_9

Makanan Kaya dengan Asid Folik:

- Sayuran Hijau
- Oren
- Kobis

Tahukah Anda:

Anemia boleh dirawat dengan selamat dan berjaya dengan ubat-ubatan jika dikesan pada peringkat awal dan dengan tindakan yang sewajarnya.

Transfusi darah tidak merawat anemia dan hanya patut digunakan sekiranya berlaku pendarahan yang mengancam nyawa.

Adakah anda akan menjalani pembedahan? Ketahui hemoglobin dan tahap nutrisi anda (cth. Feritin, B12 dan Asid Folik). Bersedia untuk hasil yang terbaik!

MyPBM | Malaysian Society of Patient Blood Management

Disediakan oleh Dr Ananthi Krishnamoorthy & Dr Jameela Sathar untuk program pendidikan pengurusan darah pesakit (PBM) Malaysia.
Diterjemah bersama: Dr Shahnaz Irwani binti Sabri

Rujukan:
Society for The Advancement of Patient Blood Management (SABM), USA

MyPBM | Malaysian Society of Patient Blood Management

ANEMIA

KETAHUI DAN TAKLUKI PENYAKIT INI

Apa itu Anemia?

Anemia ialah keadaan di mana badan anda kekurangan sel darah merah yang sihat untuk membawa oksigen yang mencukupi ke tisu badan anda. Bila anda mengalami anemia, ia boleh menyebabkan anda berasa letih dan lemah kerana jantung dan paru-paru anda perlu bekerja lebih keras untuk menghantar oksigen ke tisu-tisu ini.

Terdapat banyak jenis anemia, masing-masing dengan puncanya sendiri. Anemia boleh bersifat sementara atau jangka panjang, dan ia boleh merupakan sesuatu yang ringan atau serius.

Penyebab lazim Anemia:

- Kekurangan Zat Besi
- Kekurangan Vitamin B12 / Asid folik dalam diet
- Penyakit kronik, maka zat besi tidak dapat digunakan untuk pembentukan darah
- Penyakit buah pinggang
- Pendarahan akibat kecederaan, haid atau ulser perut
- Masalah pendarahan
- Penyakit yang mengakibatkan peningkatan pemecahan sel darah merah; contoh: Kekurangan G6PD
- Kanser
- Rawatan kanser
- Talasemia

Bagaimanakah saya tahu jika saya mengalami Anemia?

- Jika anda mempunyai risiko (seperti yang dinyatakan), mempunyai tanda-tanda dan simptom, sila periksa darah anda untuk paras Hemoglobin (Hb)
- Hb di bawah 13g/dL (lelaki) atau 12g/dL (wanita) menunjukkan anda mengalami anemia

Tanda-tanda dan simptom Anemia

- Degupan jantung lebih laju
- Keletihan / kelesuan
- Sukar menumpukan perhatian
- Pening
- Pucat
- Keguguran rambut

Tanda Bahaya Anemia:

- Sakit dada
- Sukar bernafas
- Pengsan

Bagaimana merawat Anemia?

Atasi punca asas	Pilihan rawatan dengan ubat:
Rawatan zat besi • Penting untuk membina sel darah merah • Penting untuk sistem pertahanan badan semula jadi • Diagnosis Kekurangan Zat Besi: Serum Feritin <30ng/mL	**Ubat telan zat besi** - hendaklah mengandungi sekurang-kurangnya 100mg zat besi setiap hidangan • Hanya 10% daripada zat besi yang diserap • 6-12 bulan rawatan berterusan • Perlu diambil dengan perut kosong, dengan air atau jus buah yang kaya dengan Vitamin C (tiada kopi, teh atau susu) • 30-50% mungkin mengalami kesan sampingan gastrousus (sembelit / cirit-birit) • Beritahu doktor anda tentang kesan sampingan lebih awal supaya boleh beralih kepada zat besi IV (suntikan intravena)
	Ubat intravena zat besi (disuntik ke dalam vena terus ke aliran darah) • Pembetulan berkesan dengan satu infusi untuk kebanyakan pesakit • Peningkatan fungsi dalam masa 48 jam • Selamat dan tiada kesan sampingan gastrousus
Rawatan Vitamin B12 & Asid Folik • Vitamin penting yang juga merangsang pembentukan sel darah merah	Ubat telan • Asid folik • Vitamin B12
	Suntikan intramuskular atau "subcutaneous" (disuntik ke dalam otot atau di bawah kulit) • Vitamin B12 • Lebih berkesan daripada ubat telan terutamanya jika terdapat masalah penghadaman
Rawatan Erythropoietin • Hormon yang merangsang pengeluaran sel darah merah dalam sumsum tulang	Suntikan "subcutaneous" (disuntik di bawah kulit) • Bertindak sebagai pemecut dengan zat besi sebagai bahan api