

Anemiyanın səbəbi nədir?

Anemiyanın səbəbləri:

- qanın aşağıdakı səbəblərə görə itirilməsi:
 - parazitlər, xüsusilə də qansoran
 - bağırsaq qurdları
 - həddən artıq menstrual itkilər
 - mədə yarası və ya vərəm kimi xroniki xəstəliklər
- qidada dəmirin çatışmazlığı
- orqanizm tərəfindən qidada olan dəmirin mənimsənilməməsi

Anemiyanın qarşısı necə alınır?

- Hamilələr və körpələr tərkibində dəmir olan həb və ya sirop qəbul etməlidirlər.
- Dəmirlə zəngin olan qida qəbul edin – misal üçün, tünd yaşıl rəngli tərəvəz (göyerti), ciyər, ət və ya balıq, C vitamini ilə zəngin olan meyvələr.
- Körpə uşaqlara çay içzədməyin.
- Çay və ya qəhvəni xörəklə içməyin.
- Bağırsaq qurdunun qarşısını alın və müalicə edin.
- Doğuşlar arasında intervalı artırın.



Respondentin adı,

soyadı _____

Tarix _____

Hörmətli respondent,

İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən anemiya üzrə keçirilən müayinə Azərbaycanda qadın və uşaqlar arasında bu problemin olub-olmadığını müəyyənləşdirməyə kömək edəcəkdir.

Müsaibəyə, Sizin və uşağınızın anemiya testi üzrə yoxlanılmasına razılıq verdiyiniz üçün Sizə çox minnətdarıq!

Əməkdaşlığınıza görə Sizə təşəkkür edirik!

**SİZİN VƏ UŞAĞINIZIN ANEMİYA ÜZRƏ
TESTİNİN NƏTİCƏLƏRİ BU KİTABÇADA
QEYD OLUNUR.**



Bakı, AZ1122, H. Zərdabi küç., 96
Tel: 431-60-88, Faks: 430-52-85
office@isim.az www.isim.az

Anemiya nədir?

Anemiya qanda qırmızı qan hüceyrələrinin (eritrositlər) və ya hemoqlobinin çatışmazlığı ilə müşahidə edilən ciddi xəstəlikdir.

Hemoqlobin beyinə, əzələlərə, xəstəliklərlə mübarizə aparan orqanlara və bədənin digər hissələrinə oksigeni çatdıran maddədir. Dəmir hemoqlobinin yaradılması üçün zəruridir.

Anemiyanın SİMPTOMLARI hansılardır?

Anemiyanın simptomları aşağıdakılardır:

- yorğunluq
- baş ağrıları
- baş gicəllənməsi
- iştahsızlıq
- tez-tez ürək döyüntüləri
- nəfəsin çatmaması

Anemiya nə üçün TƏHLÜKƏLİDİR?

Anemiya aşağıdakı səbəblərə görə təhlükəlidir:

- infeksiyalara qarşı müqaviməti azaldır
- kəskin anemiya ürək çatışmazlığına gətirib çıxara bilər
- doğuş zamanı son dərəcə güclü qanaxmalarda həyat üçün təhlükəlidir
- anemiyası olan uşaqlar az çəkili doğulur, digərlərinə nisbətən pis qavrama qabiliyyətli və infeksiyalara qarşı az müqavimətli olurlar

TESTİN NƏTİCƏLƏRİ

Tarix _____

Qadın _____		
Uşaq I _____		
Uşaq II _____		
Hemoqlobinin səviyyəsi		
Qadın	Uşaq I	Uşaq II
_____ q/dl	_____ q/dl	_____ q/dl
Müayinənin nəticəsi (birini dairəyə alın)		
Qadın*	Uşaq I	Uşaq II
Kəskin anemiya (7.0 q/dl-dən aşağı)	Kəskin anemiya (7.0 q/dl-dən aşağı)	Kəskin anemiya (7.0 q/dl-dən aşağı)
Orta dərəcəli anemiya (7.0-9.9 q/dl)	Orta dərəcəli anemiya (7.0-9.9 q/dl)	Orta dərəcəli anemiya (7.0-9.9 q/dl)
Yüngül dərəcəli anemiya (10.0-11.9 q/dl)	Yüngül dərəcəli anemiya (10.0-10.9 q/dl)	Yüngül dərəcəli anemiya (10.0-10.9 q/dl)
Normal (12.0 q/dl-dən yuxarı)	Normal (11.0 q/dl-dən yuxarı)	Normal (11.0 q/dl-dən yuxarı)

*Qadın hamilədirsə, qanınin hemoqlobininin səviyyəsi 11.0 q/dl və ya yuxarı olarsa, normaldır, 10 və 10.9 q/dl arasında olarsa, anemiya yüngül dərəcəlidir.

Testin nəticələri nə göstərdi?

Kəskin anemiya:

Sizin qanınizin hemoqlobin səviyyəsi çox aşağıdır. Siz müalicə üçün dərhal öz həkiminizə və ya tibb müəssisəsinə müraciət etməlisiniz.

Orta dərəcəli anemiya:

Siz anemiyadan müalicə olunmalısınız. Siz tezliklə öz həkiminizə və ya tibb müəssisəsinə müraciət etməlisiniz.

Yüngül dərəcəli anemiya:

Siz gündəlik yeməyinizdə daha çox dəmirle zəngin olan qida məhsullarından istifadə etməlisiniz.

Dəmirle zəngin olan qidalar



tünd yaşıl rəngli tərəvəz (göyərtili)



ət, ciyər və ya balıq

Dəmirin yaxşı mənimsənilməsi üçün daha çox C vitamini ilə zəngin olan meyvələr yeyin:



portağal



limon



manqo