

WANITA MUDAH HIDAP ANEMIA



DL (lelaki), manakala bagi perempuan, konsentrasi hemoglobin kurang 11.5 G/ DL.

Punca utama anemia disebabkan kekurangan zat besi. Faktor lain termasuk pendarahan berlebihan, kerosakan sel darah merah secara berlebihan iaitu hemolisis atau pembentukan sel darah merah yang tidak berkesan iaitu hematopoiesis, pendarahan usus, kekurangan vitamin B12, kekurangan asid folik, gangguan fungsi sumsum tulang atau susulan menghidap penyakit kronik tertentu seperti kanser dan HIV / AIDS. Semua masalah tadi atas boleh mempengaruhi pengeluaran sel darah merah seseorang.

Selain faktor penyebab anemia, penyakit kurang darah juga dipengaruhi oleh:

- Faktor keturunan
- Kekurangan pengambilan suplemen kesihatan
- Penyakit dan gangguan usus serta operasi yang berkaitan dengan usus kecil
- Pendarahan haid yang berlebihan
- Kehamilan

Selain faktor penyebab anemia, penyakit kurang darah juga dipengaruhi oleh:

- Penyakit kronik seperti kanser dan kegagalan buah pinggang.
- Walaupun lazimnya, kita berasa letih selepas seharian bekerja atau senaman yang berat, penghidap anemia berasa penat dalam tempoh aktiviti yang lebih singkat kerana sel badan tidak mendapat oksigen mencukupi.

Apabila anemia bertambah buruk, badan boleh mengalami perubahan fizikal ketara seperti - kulit pucat, kuku rapuh dan luka mungkin mengambil masa lebih lama untuk menghentikan pendarahan.

Gejala lain yang berkaitan anemia termasuk:

- Sesak nafas
- Mudah marah
- Lesu
- Pening
- Tangan dan kaki sejuk
- Denyutan jantung cepat atau tidak teratur
- Ketidakupayaan memumpukan perhatian atau berfikir dengan jelas
- Sakit dada
- Lemah tenaga batin (seksual)
- Gejala ini mulanya mungkin sangat ringan terutama jika anda

mempunyai anemia ringan atau sederhana. Badan kita sangat mudah disesuaikan dan akan cuba mengimbangi kehilangan oksigen dalam darah. Bagaimanapun, semakin lama tubuh anda akan kurang mampu menyesuaikan diri dan gejala akan menjadi lebih jelas.

Wanita lebih berisiko menghidap anemia

Wanita yang berada dalam umur reproduktif berisiko tinggi kehilangan zat besi kerana kehilangan darah sewaktu tempoh haid mereka. Kira-kira satu daripada lima wanita dalam usia boleh hamil menghidap anemia.

Wanita hamil juga berisiko tinggi kerana mereka memerlukan dua kali lebih banyak zat besi daripada biasa. Zat besi tambahan diperlukan untuk meningkatkan jumlah darah dan pertumbuhan janin.

Kira-kira separuh daripada semua wanita hamil mengalami anemia kekurangan zat besi. Keadaan ini boleh meningkatkan risiko wanita hamil melahirkan bayi

kurang bulan atau berat badan bayi rendah.

Rawatan untuk anemia ketika hamil

Doktor akan menasihatkan anda mengambil khasiat tambahan zat besi dan/atau asid folik bagi menampung kekurangan vitamin prnatal anda.

Doktor juga mungkin menyarankan anda menambahkan lebih banyak makanan yang tinggi kandungan zat besi dan asid folik dalam diet anda.

Di samping itu, anda akan diminta menjalani ujian darah selepas tempoh masa tertentu supaya doktor dapat memeriksa tahap hemoglobin dan hematokrit bertambah baik.

Untuk merawat kekurangan Vitamin B12, doktor mungkin mengesyorkan anda mengambil khasiat tambahan vitamin B12. Makanan baik untuk meningkatkan hemoglobin antaranya daging, telur dan produk tenusu seperti keju, yoghurt, mentega dan susu.

Penyakit anemia atau kurang darah adalah suatu keadaan apabila jumlah sel darah merah (hemoglobin) berada bawah aras normal. Hemoglobin yang terkandung di dalam sel darah merah berperanan mengangkut oksigen dari paru-paru dan menghantar ke seluruh bahagian tubuh. Apabila anda menghidap anemia, tubuh tidak menghasilkan sel darah merah yang mencukupi. Lantas anda tidak mendapat oksigen yang cukup dan akibatnya, berasa penat. Komplikasi kesihatan serius yang lain juga boleh berlaku. Seseorang individu dikenal pasti menghidap penyakit anemia apabila konsentrasinya hemoglobin (Hb) tidak sampai 13.5 G/