

## أهم 10 علامات للإصابة بالأنيميا



الخميس 17 مارس 2016 07:03 م

يعتبر مرض الأنيميا أو فقر الدم من الأمراض التي تنتج عن سوء التغذية، أو عدم حصول الجسم على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها للقيام بوظائفه

يوضح الدكتور خالد يوسف أخصائى السمنة والنحافة، أهم 10 علامات تشير إلى الإصابة بالأنيميا، وينصح فى حالة وجود بعض هذه العلامات بإجراء تحليل لصورة الدم الكاملة، وتحديد نسبة "الهيموجلوبين" فى الدم ونسب النقص فى جميع العناصر والمعادن الأخرى، مع تعويض النقص بالغذاء الصحى أو البدائل العلاجية من المكملات الغذائية

### وهذه العلامات هى:

- 1- تسارع ضربات القلب واضطرابات التنفس
- 2- تقصف الأظافر وسقوط الشعر
- 3- شحوب البشرة وخاصة بشرة الوجه
- 4- ضعف الشهية للطعام
- 5- الدوار وخاصة عند تغير وضع الجسم والحركة المفاجئة
- 6- صداع مقدمة الرأس
- 7- قلة التركيز وضعف الذاكرة
- 8- تقرحات الفم والشفاة
- 9- الإرهاق السريع عند بذل أى مجهود بدنى
- 10- - الهالات السوداء تحت العين وخاصة النوع غير الوراثى