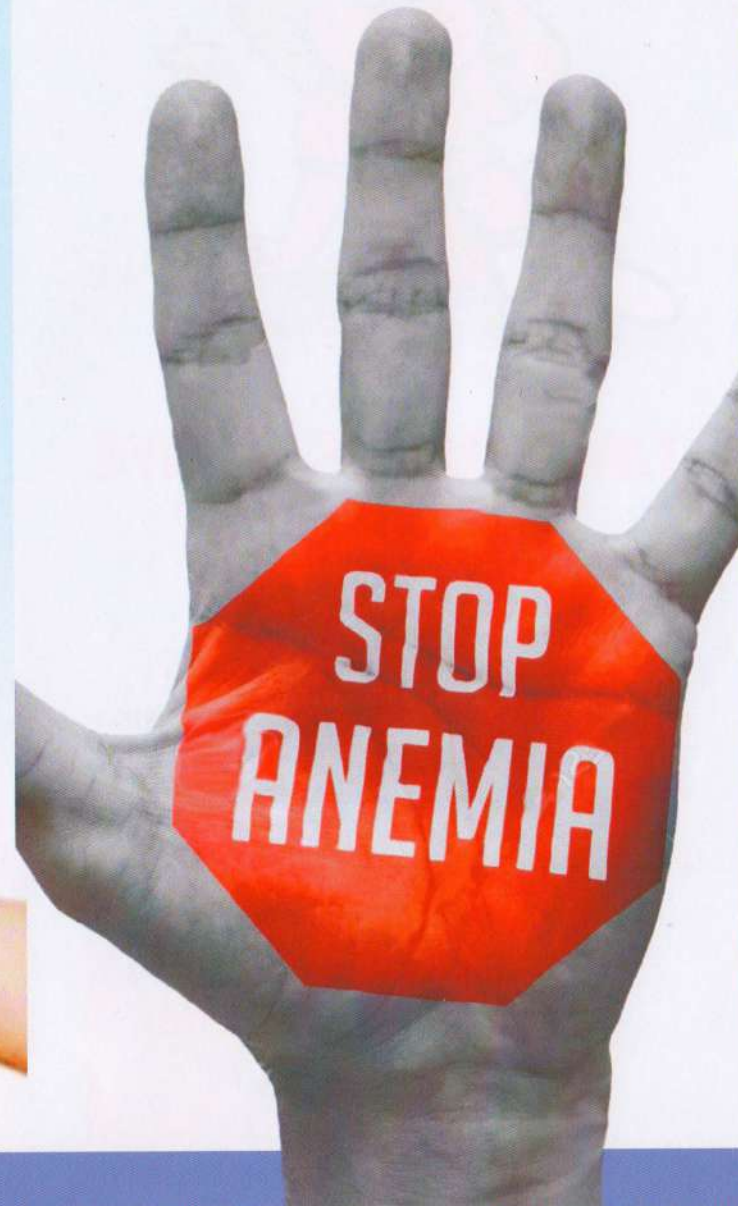


## CARA PERAWATAN ANEMIA

- Banyak istirahat
- Seimbangkan antara aktivitas dan istirahat
- Makan makanan yang mengandung banyak protein dan zat besi seperti daging, ikan, hati ayam, kacang-kacangan, dll.
- Makan makanan yang mengandung banyak karbohidrat
- Makan banyak sayuran hijau dan buah-buahan
- Hindari makanan yang berbumbu dan banyak mengandung gas seperti ubi karena akan mengganggu pencernaan



# ANEMIA



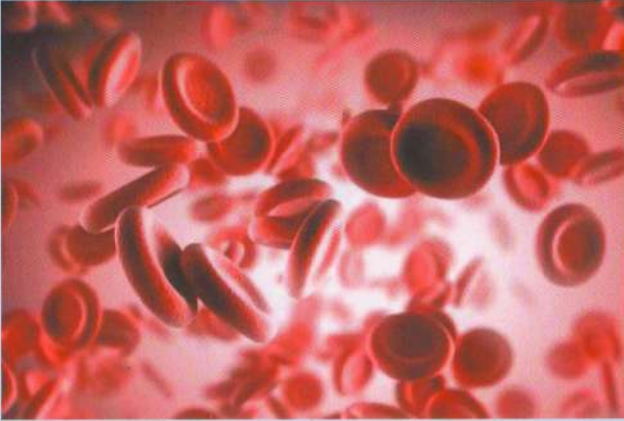
**UNIT PKRS**

RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL

Telp. (0274) 367381, 367386 psw. 335

## APAKAH ANEMIA ITU?

Kurangnya sel darah merah dalam tubuh,



## PENYEBABNYA ADALAH...

- Produksi sel darah merah tidak cukup
- Penghancuran sel darah merah berlebihan
- Kehilangan darah terlalu banyak
- Kekurangan nutrisi
- Factor keturunan
- Penyakit-penyakit tertentu



## TANDA DAN GEJALANYA

- Cepat lelah dan lemah
- Rambut dan kulit kering
- Pusing dan sesak napas saat beraktivitas
- Berdebar-debar saat aktivitas
- Nadi cepat



## KOMPLIKASI ATAU AKIBAT LANJUT

1. Gagal jantung terutama bagi yang mempunyai riwayat penyakit jantung
2. Kejang
3. Kesemutan secara berlebihan
4. Mati rasa pada bagian tubuh tertentu

