

A microscopic view of numerous red blood cells, appearing as reddish-brown, biconcave discs, scattered across a dark background. The cells are slightly out of focus, creating a bokeh effect.

TIETOA HEMOGLOBIINISTA

Tonisa Shrestha

Kelly Suh

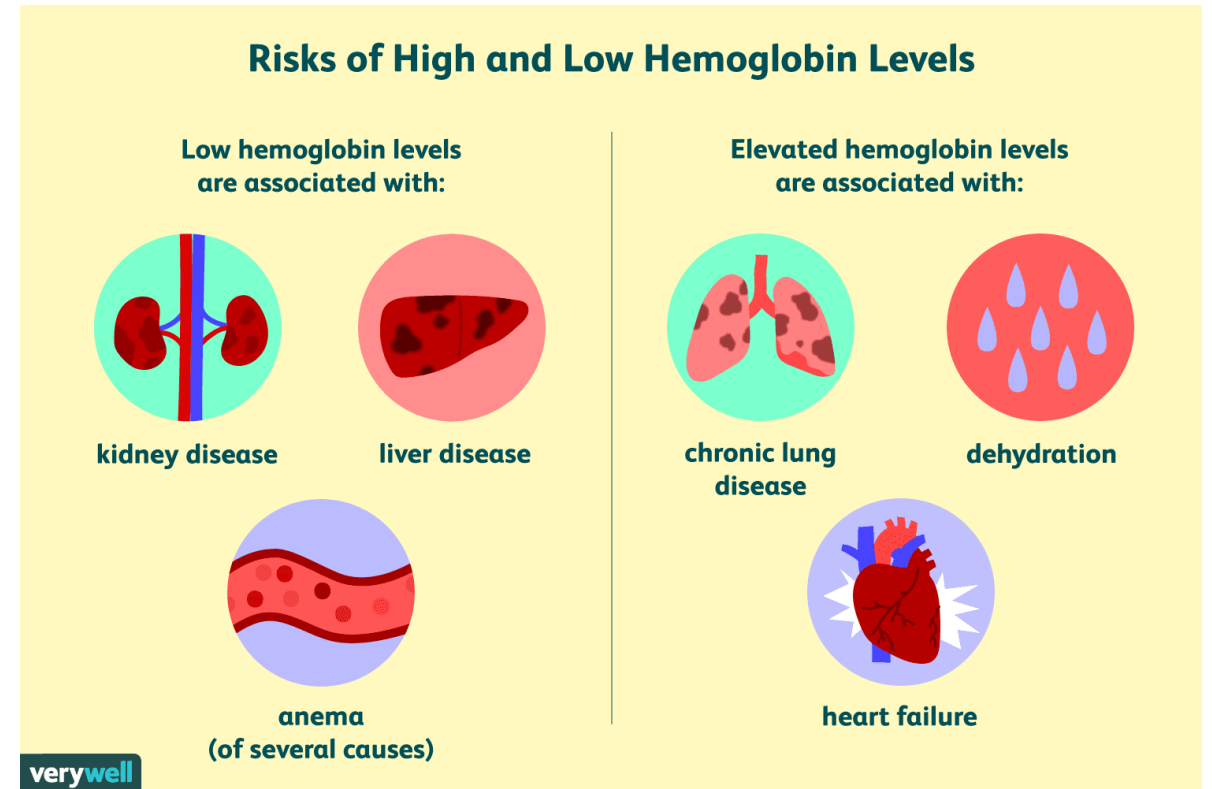
Lucy Mararia

Aihe tänään

- Mikä on hemoglobiini
- Hemoglobiini testi
- Matalan tai korkean hemoglobiinin syyt
- Matalan tai korkean hemoglobiinin oireet
- Matalan tai korkean hemoglobiinin hoito

MIKÄ ON HEMOGLOBIINI

- Hemoglobiini on proteiini punaisissa verisolussa, joka kuljettaa happea keuhkoista elimiin ja kudoksiin ja sieltä hiilidioksidia takaisin keuhkoihin
- Normaali hemoglobiini on alueella:
Naiset 120 g/L- 160 g/L ja miehet 140 g/L- 180 g/L



HEMOGLOBIININ TESTAUS (MIKSI?)



Anemian tarkistamiseksi



Hemoglobiini tason
tarkistamiseksi

SYITÄ

LIIAN MATALA TASO

Vähäinen raudan saanti

Kuukautiset

Muu verenvuoto

B12 vitamiinin puutos

Kemoterapia

Syöpä, erityisesti verisolusyöpä

LIIAN KORKEA TASO

- Keuhko- tai sydänsairaus
- Maksa- tai munuaissyöpä
- Tupakointi
- Krooninen polysytemia vera (liikaa verisoluja)
- Hapenpuute

OIREITA

Ei ole energiaa

Väsyttää

Kalpea iho

Päänsärky

Huimaus

Hengitysongelmat

Nopea sydämen
lyönti

Matala
verenpaine

MATALAN HEMOGLOBIININ (ANEMIA) HOITO

- Rautapitoinen ruokavalio tai rautalisä lääkkeenä
- Sisäisten verenvuotojen hoito, jotta ei menetetä verta
- Syö ruokia, joissa on B12 vitamiinia
- Voidaan tehdä verensiirto





Natural foods to increase hemoglobin

Vitamin C Sources
papaya, oranges, lemon, lime, strawberries, bell peppers, tomatoes and spinach.



Iron Sources
liver, red meat, lentils like soya beans, kidney beans, black eyes peas, spinach, beetroot, almonds, cashew, dates, figs.



Folic Acid Sources
lentils, dried beans, peas, nuts, avocado, broccoli, spinach, okra, asparagus and citrus fruits



Dates
Beetroot



RAUTA-
PITOISIA
RUOKIA

KORKEAN HEMOGLOBIININ HOITO

- Lopeta tupakointi
- Verenluovutus
- Tee muutoksia ruokavalioon ja elämäntyyliin
- Älä syö niin paljon rautapitoista ruokaa
- Jos ei auta niin selvitä onko sinulla sairauksia, jotka vaikuttavat hemoglobiiniisi (keuhkosairaus, syöpä, sydänsairas)



LÄHTEET

- <https://www.verywellhealth.com/hemoglobin-level-5211543>
- <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/hemoglobin-test/about/pac-20385075>