

# هيم أوغلوين المعرفة

---

Tonisa Shrestha

Kelly Suh

Lucy Mararia

# نحن نتحدث اليوم

. ماهو الهيموجلوبينة

. اختبار الهيموجلوبين

أسباب انخفاض أو ارتفاع  
الهيموجلوبين.

. أعراض

. رعاية

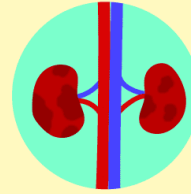
# ما هو الهيموغلوبين

. الهيموغلوبين هو بروتين موجود في خلايا الدم الحمراء  
الأكسجين من الرئتين إلى أعضاء وأنسجة الجسم ومن  
هناك ثاني أكسيد الكربون يعود إلى الرئتين.

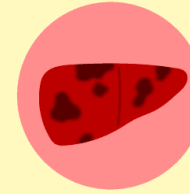
لتر / جم 160 لتر إلى / جم 120: المعدل الطبيعي  
لتر للرجال / جم 180 لتر إلى / جم 140 للنساء و

## Risks of High and Low Hemoglobin Levels

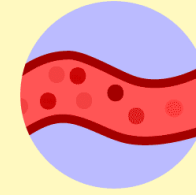
Low hemoglobin levels  
are associated with:



kidney disease



liver disease



anemia  
(of several causes)

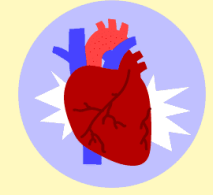
Elevated hemoglobin levels  
are associated with:



chronic lung  
disease



dehydration



heart failure

# (لماذا؟) اختبار الهيموجلوبين



للتحقق من فقر الدم



للتحقق من مستوى الهيموجلوبين  
لديك

# الأسباب

مستوى منخفض

انخفاض تناول الحديد

الحيض

النزيف لسبب آخر

12 نقص فيتامين ب

العلاج الكيميائي

السرطان وخاصة سرطان خلايا الدم

مستوى عال

- مرض يصيب الرئتين أو القلب
- سرطان الكبد أو الكلى
- التدخين
- (مرض) كثرة الحمر الحقيقية المزمنة
- نقص الأكسجين

# أعراض

لا توجد طاقة

متعب ، نائما

جلد شاحب

صداع الراس

دوخة

ضيق في  
التنفس

ضربات قلب  
سريعة

ضغط دم  
منخفض

# علاج نقص الهيموغلوبين (فقر الدم)

حمية الحديد أو مكمل الحديد كدواء

علاج النزيف الداخلي لمنع نزيف الدم

تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ب 12





## 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**



الحديد  
الغذاء



# علاج ارتفاع الهيموجلوبين

كف عن التدخين

تبرع بالدم

قم بإجراء تغييرات على نظامك الغذائي ونمط حياتك

لا تأكل الاطعمة التي بها كثير من عنصر الحديد

إذا لم يساعد ذلك ، فاكتشف ما إذا كان لديك أي حالات تؤثر على الهيموجلوبين لديك (أمراض الرئة والسرطان وأمراض القلب)



# LÄHTEET

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