

# ANEMIJA



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

ILI

SLABOKRVNOST



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



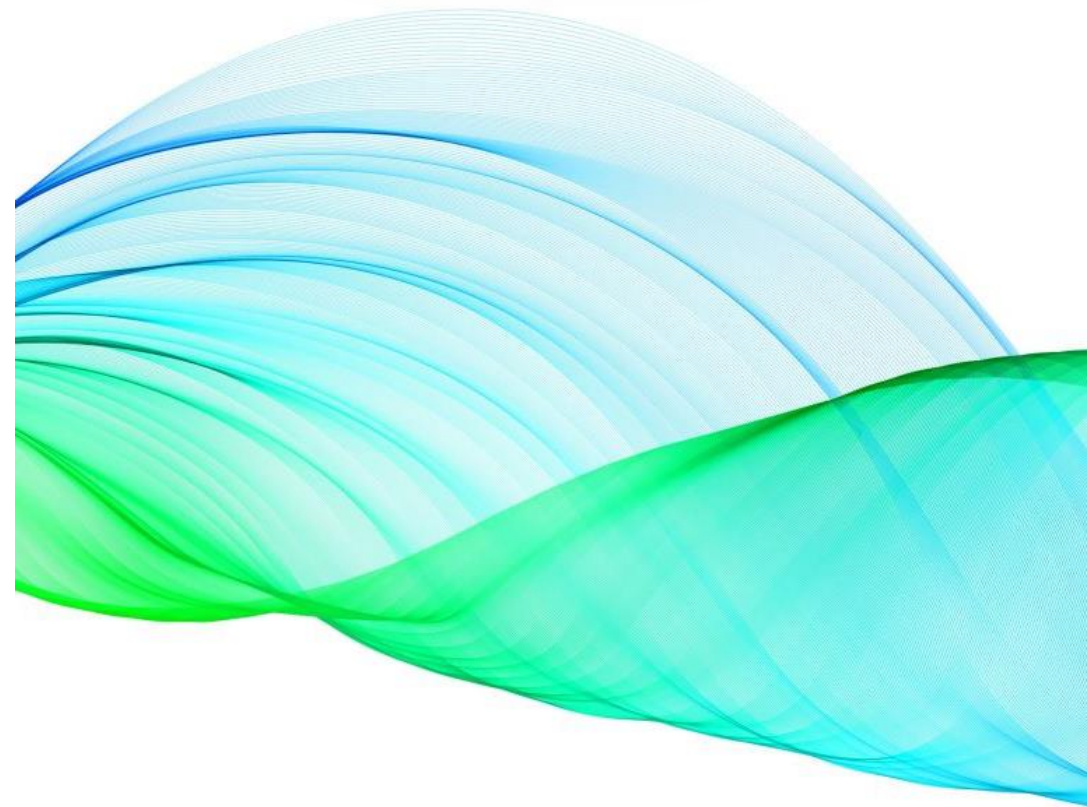
EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

# ANEMIJA

- jedan od vodećih rizičnih čimbenika zdravstvenih tegoba
- Često se ne prepoznaje jer su simptomi "univerzalni"
- Anemične osobe u krvi imaju smanjen broj crvenih krvnih stanica eritrocita, odnosno koncentraciju hemoglobina



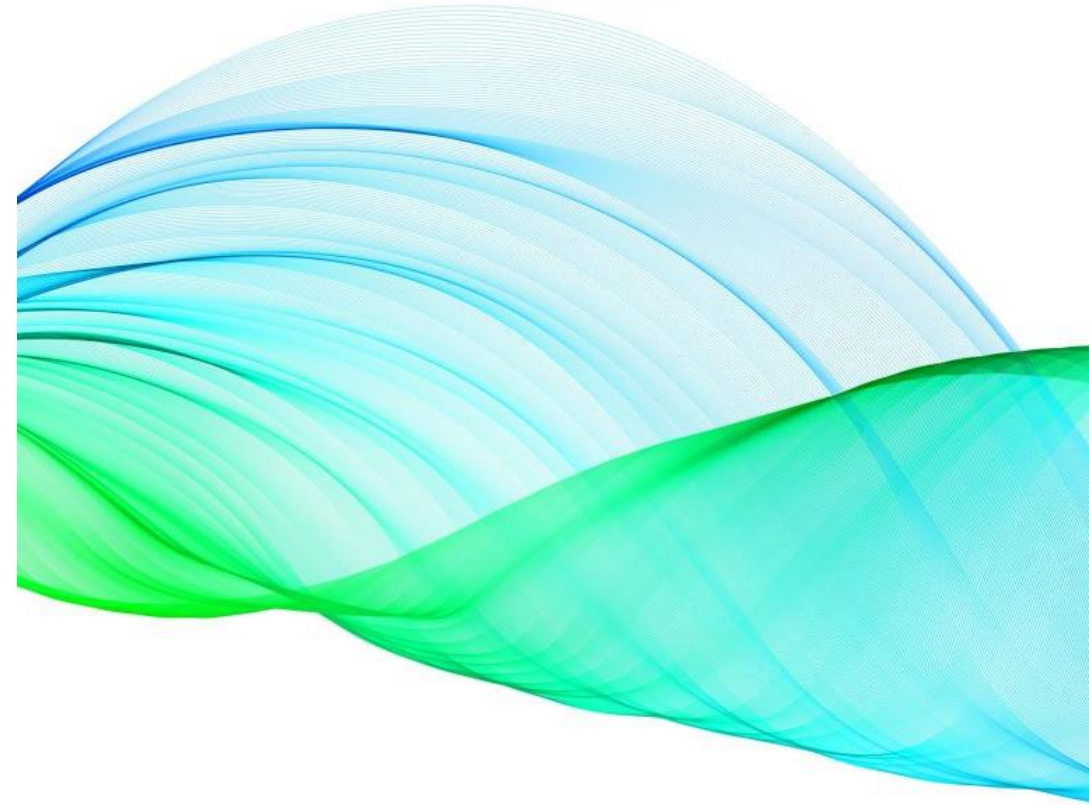


# ŠTO JE HIPOTENZIJA



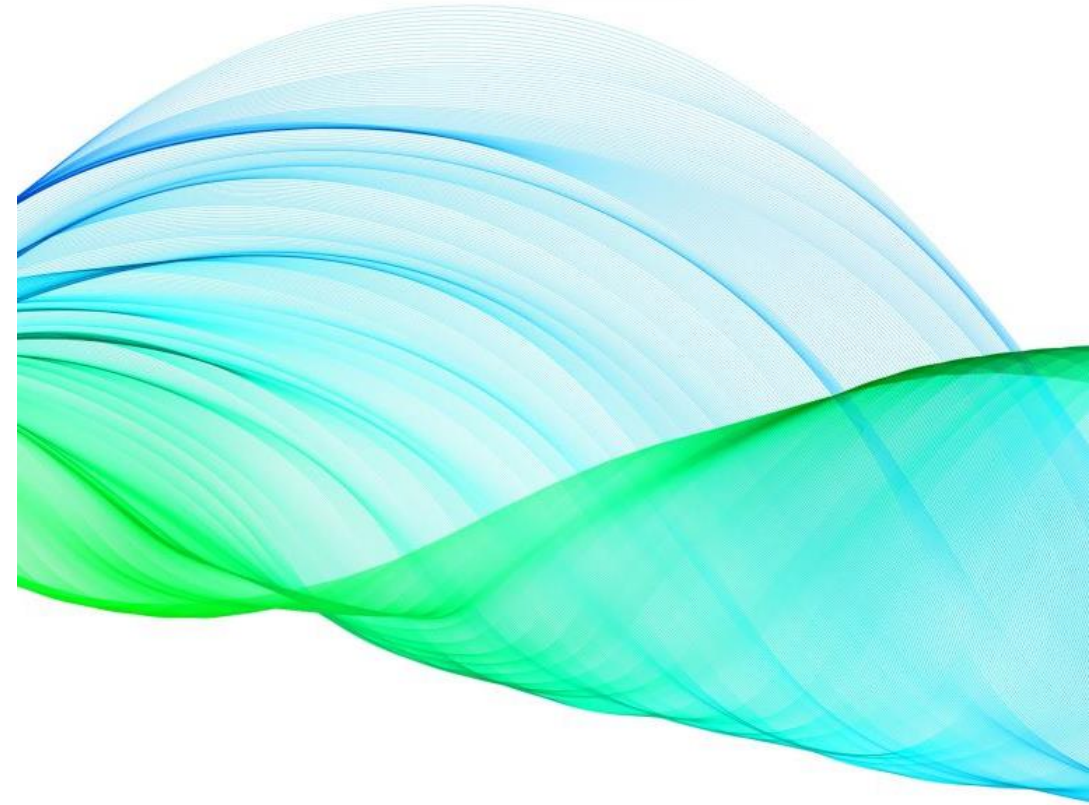
## • SIMPTOMI

- umor,
- glavobolja,
- iscrpljenost,
- pospanost,
- lupanje srca,
- slabiji tek i bljedilo,
- nedostatak zraka i oslabljenu koncentraciju



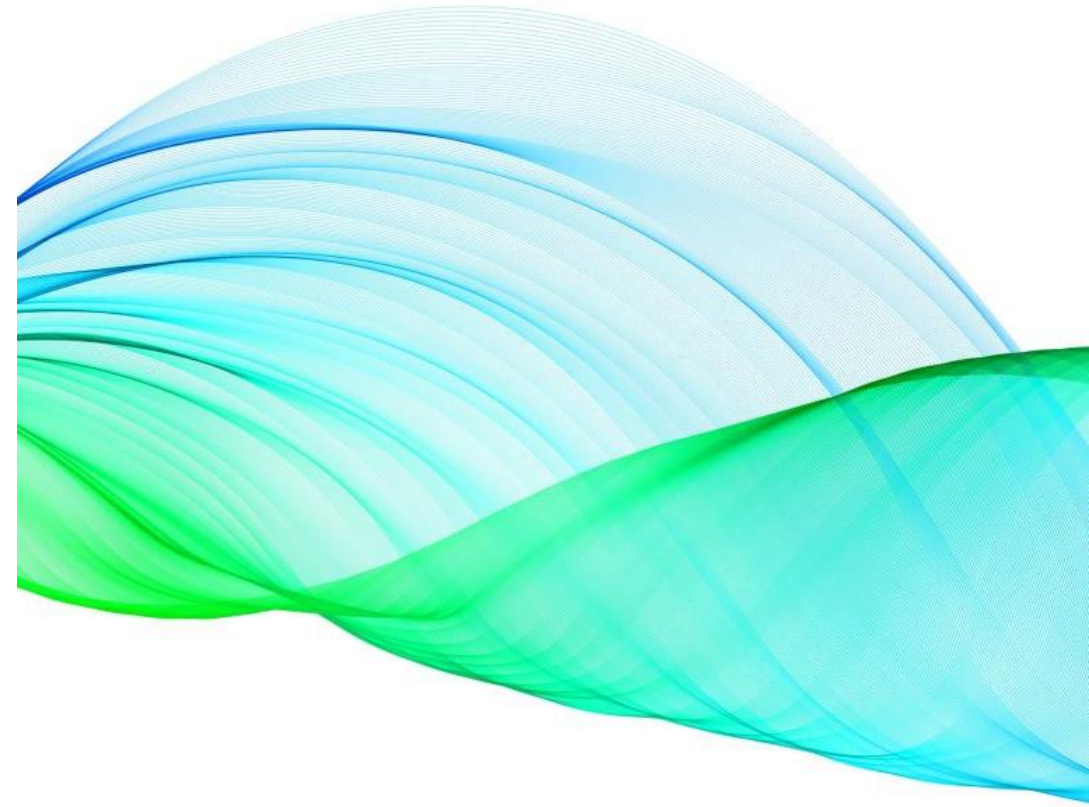
# UZROCI SLABOKRVNOSTI

- infekcije,
- kronične bolesti,
- endokrinološki poremećaji,
- nedostatak krvotvornog tkiva u koštanoj srži,
- manjak folne kiseline i vitamina B12...
- manjka željeza (smanjeni unosa željeza, povećane potrebe za željezom zbog određenih stanja ili zbog gubitka krvi, primjerice obilnijih mjesečnica.)



# POS LJEDICA SLABOKRVNOSTI

- slabija fizička sposobnost,
- smanjena otpornost prema bolestima,
- sporiji rast,
- smanjena mogućnost koncentracije i pamćenja





# PREPORUKE

- Smanjite unos kave, čaja i gaziranih pića jer sadrže tanin koji sprečava apsorpciju željeza u organizmu ili ih pijte 1-2 sata prije ili poslije obroka
- Pri izboru suplemenata sa željezom svakako se savjetujte s liječnikom
- Jedite raznoliku hranu



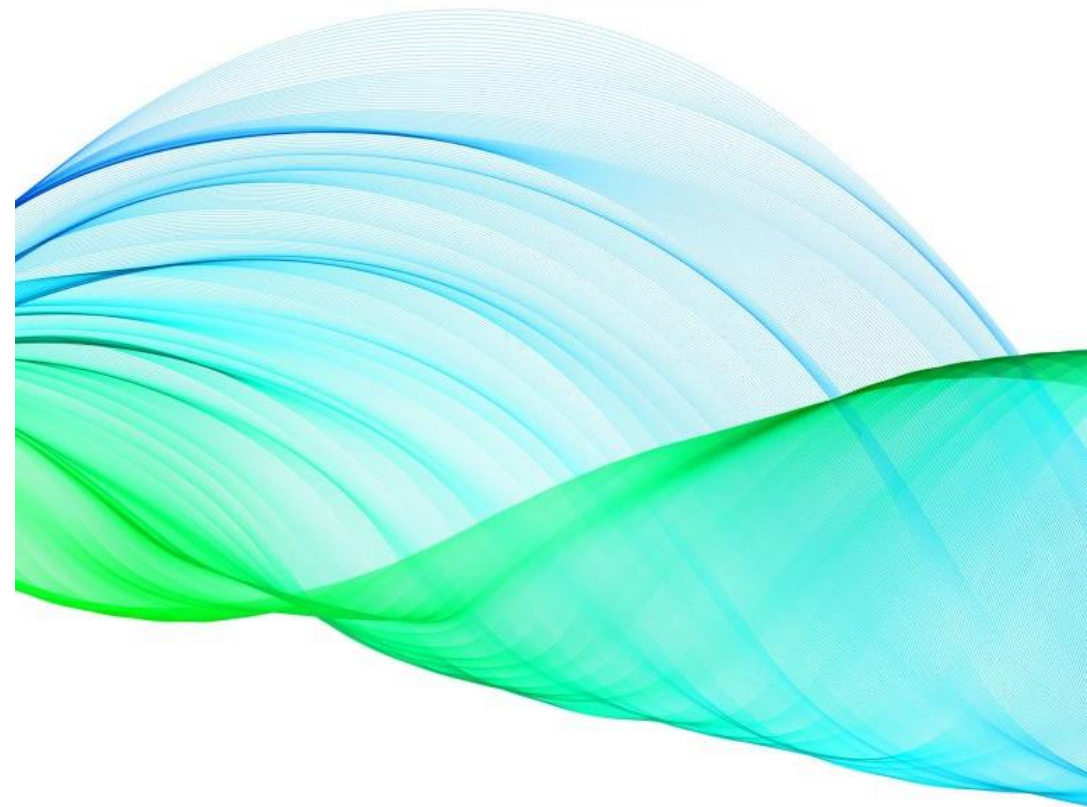
Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI



# IZVORI ŽELJEZA U HRANI

Glavni su prirodni izvori željeza u hrani: meso, riba, jetra, jaja, zeleno lisnato povrće (naročito bogat je list peršina), mahunarke, svježe voće.

- Željezo iz mesa i ribe je hem željezo koje se u organizmu 4-5 puta bolje iskorištava od željeza iz drugih namirnica.
- Dnevni obroci trebaju sadržavati dovoljne količine svježeg voća i povrća jer te namirnice sadrže vitamin C koji pospješuje apsorpciju željeza.



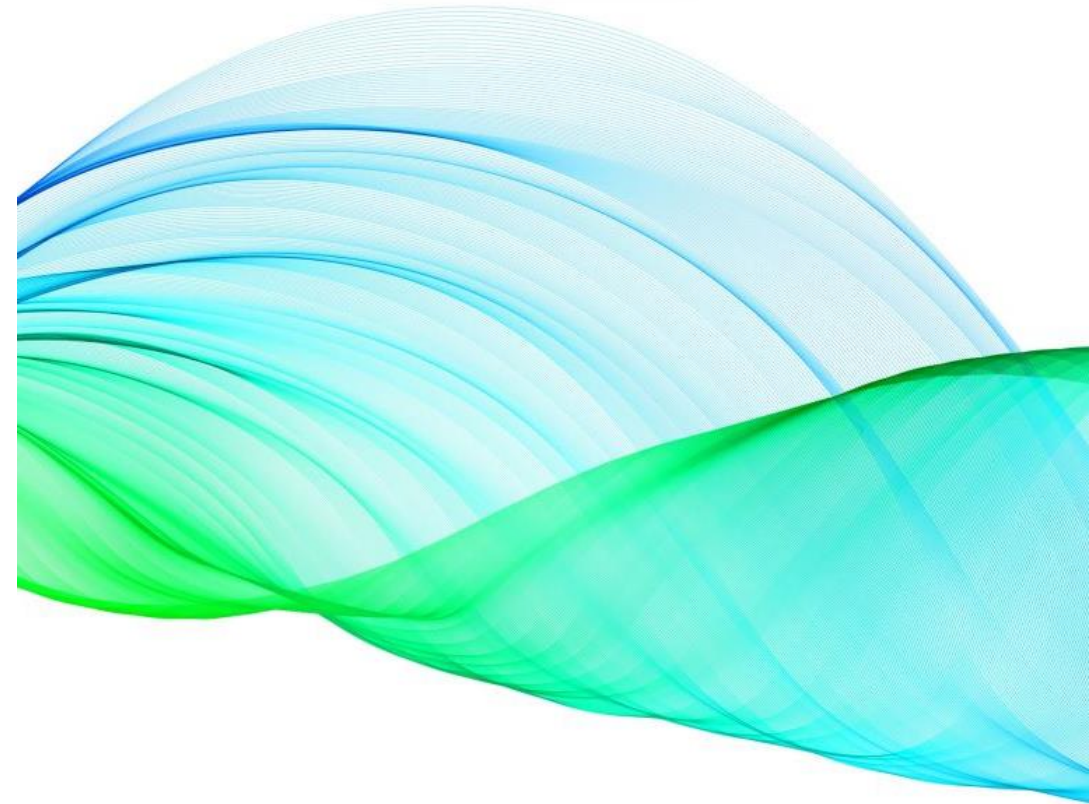
Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI





Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"

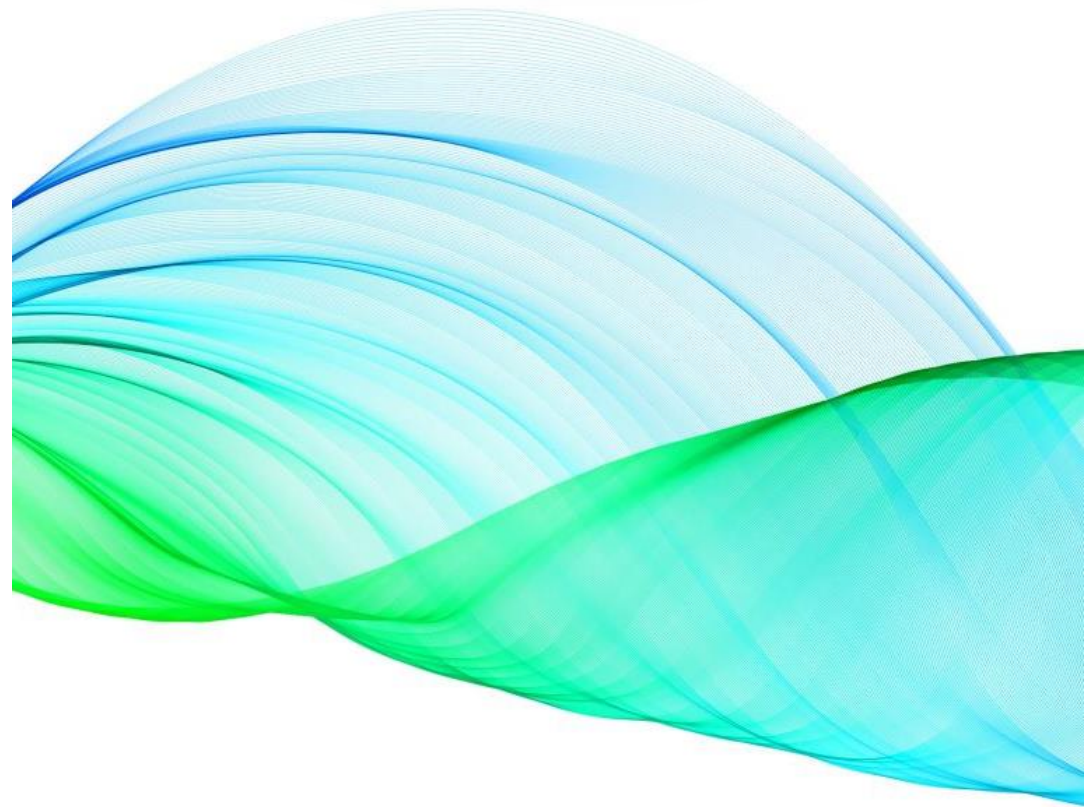


EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



EF  
UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI

Sprečavanje  
slabokrvnosti pridonosi  
boljem zdravlju, boljoj  
fizičkoj kondiciji,  
sposobnosti učenja i  
pamćenja.







**Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz  
Europskog socijalnog fonda, Operativni program  
Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.**

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost  
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*