

AWAS JIKA LETIH BERPANJANGAN



Anemia adalah antara masalah kekurangan nutrisi yang paling lazim di dunia. Malah, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan 30 peratus penduduk dunia menghidapi anemia yang juga penyakit paling lazim dalam kalangan wanita dan kanak-kanak.

Penyakit ini berlaku apabila tahap sel darah merah atau tahap hemoglobin lebih rendah daripada biasa, oleh itu jumlah oksigen yang kurang dibawa ke dalam aliran darah. Kekurangan zat besi yang menyebabkan anemia adalah jenis anemia yang biasa disebabkan kekurangan zat besi di dalam badan untuk menghasilkan hemoglobin.

Pakar Pemakanan dan Pensyarah Kanan Jabatan Nutrisi dan Dietetik, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Zulfitri Azuan Mat Daud berkata, bagi kebanyakan orang, keletihan yang berterusan, pening, sakit kepala dan banyak gejala lain yang berkaitan dengan anemia adalah disebabkan oleh kekurangan tidur.

"Kita sentiasa menjalani kehidupan yang sibuk dan sering mengambil ringan akan tanda-tanda keletihan. Tidak ramai yang berfikir mereka perlu diperiksa oleh pakar perubatan dan keadaan ini boleh berterusan selama bertahun-tahun.

"Anemia adalah penyakit yang ramai tidak sedar mereka mengalaminya. Walaupun kelihatan tidak berbahaya, anemia boleh membawa kepada pelbagai komplikasi jika dibiarkan tanpa rawatan," katanya.