

# TEDAWIYA KÊMAYIYA HESIN

## Hesin di laş de

Hesin mîneraleke ji jiyânê re pêwîste ku di hemî şanikên laş de heye. Piraniya hesinê di laş de heyî wek hemoglobîn-hesin di laşikên xwînasor de wek depohesin di kezebareş de, mêjyêhestî di sistêma kezîkan de û hesinêserûmê di qanalaxwînê de heye.

## Wezîfeye girîng ya hesin

Gelek wezîfeyên hesin hene di laş de. Wezîfeyeke girîng ew e ku neqla oksîjênê dike. Ji sêyêkê hesinê di laş de heyî di hemoglobîn de ye û karê girêdana oksîjênê dike di kezebasor de û neqlî hemî tora laş dike. Depohesin bersiva hilanîna hesin di laş de dike. Çêkirina hesin pêdivîyeke jibo laşikên xwînasor.

## Pêdiviya bi hesin

Pêdiviya bi hesin û wendakirina hesin herdu jî dikarin cêwaz bin. Jiber wê yekê jî divê em sitandina hesin ligor pêdiviya xwe pêkbinin. Dema jin ji dîtina cilan azad dibin û mêr jî pêdiviya wan rojane bi standina hesin bi qasî 10mg heye. Ciwanên mezin dibin, jinên di temenê bergîr de divê di rojê de 15mg hesin bistînin. Pêdiviya sitandina hesin di dema ducaniyê de zêde dibe û ji hefteya 20 û pêde jî ya herî bilinde. Jibo hinek nexweşiyên rêviyan û di nerehetiyên ji mijîne de perda rêviyan hesin baş nastîne û jibo wê jî pêdiviya bêtir bi hesin heye.

## Kêmayiya hesin

Dema hesinê di xwarinê de têr neke hingî laş depoyahesin jibo çêkirina laşikên xwînasor bikartîne. Yanî laş ji depoyahesin distîne jibo wezna hemoglobînê bîne qederek normal. Hb didakevê kengî dema depoyahesin vala dibe/tê xwar. Mirov depoyahesin dipêve bi tehlîlek taybet bi girtina xwînê ji damar.

## Sebeba kêmayiya hesin

Kêmayiya hesin jiber ku em bi riya xwarinê hindik hesin distînin yan jî em bi wendakirina xwînê hesin jî winda dikin. Yanî pêdiviya laş bi hesin bêtire ji ya ku em bi riya xwarinê distînin. Sebeba kêmayiya hesin normal: Cildtînên têrxwin, ducanî, hîbekirina xwînê, xwînjêçuyîn, mezinbûna di xortaniyê de û kêm sitandina hesin bi riya xwarinê û tiştên din.

## Nîşanên kêmayiya hesin û kêmxwîniyê

Kêmayiya hesin bi serê xwe nîşanan dide. Westîna giran, zahmetiyên hişdariyê û serêşî dikarin bibin nîşanên kêmayiya hesin. Bi kêmxwîniya ji hesin jî mirov dikare bêtaqet be û di hereketeke biçûk de zahmetiya bêhndanê, bêmadî, zûka têtetina sitresê û dilkutk jî peyde bibe. Girînge û başe ku mirov pêşî nexweşiyê nas bike beriya ku mirov destbi tedawiyê bike jibo mirov xwe garantî bike jibo tedawîyeke rast. Bi riya tedawî kirina kêmayiya hesin mirov dikare rê liber kêmxwîniya ji hesin bigre.

# NIFEREX®



## **Kêmayiya hesîn jiber dûcaniyê**

Di dema dûcaniyê de pêdiviya bi hesin gelekî mezintire ji pirên caran yê ku bi riya xwarinê tê pêkanin. Paşî hefteya dûcaniyê ya 20 an pêdiviya hesin ya herî mezine. Bi pîvana depoyahesin di destpêka dûcaniyê de mirov dighîje behweriyekê liser mezinayiya depoya hesin û dikare ligor pêdiviyê tedawiya hesin têxe rewşek normal de. Başê ku depoyên hesin dagirtîbin di destpêka zayîne de jiber ku mirov hertim xwîne wenda dike. Ji bilî wê jî divê taqeta mirov hebe jibo li zarokek biçûk û şêrîn bikeribe meyze bike.

## **Hesin di xwarinê de**

Di goşt de hesinê malê heye û kaniya herî baş ya hesine. Her çiqas goşt tarî be hesinê malê hê jî zêdetire. Hesin di şînkayî de (ne hesinê malê) wek sipenaqê û beqdûnisê jî laş re gelekî zore ku jê feyde bibîne. Mijîna hesin ji şînkayî dikare baştir bibe bi xwarina goşt û sitandina vitamîna-C.

## **Niferex 100mg/qepsûl**

Di Niferex qepsûl de hesingranulat heye. Li maddeya çalak ferroglycinsulfat vitamîna-C hatiye zêdekirin jibo mijandina hesin bihêztir bibe. Rêviya dozdehtilî herêma mijîna hesine. Jiber wê jî hesingranulat di Niferex qepsûl de tê bikaranîn bi perdeyeke qewîn ji avamîde û hesin cara pêşî di rêviya dozdehtilî de tê veqetandin. Heger daqurtandina qepsûlê nexweş be mirov dikare qepsûlê jê veke û granulatê bi avekê daqurtîne.

**Tesîrên jiber** wek zikçûyîne, qebz, bexşoşkî yan nexweşiyên din yê mîde dikarin peyde bibin. Gelekî kêr jî pirzikên di çerm de dikarin peyde bibin. Dermanê hesin dikare rengê destava mezin jî hinekî tarî bike. Miqdarê dermanê xwe ligor personalê nexweşxanê ji te re gotî yan jî weke ku liser pakête hatî nivîsîn bikar bîne.

**Miqdarê normal yek** qepsûle di rojê de bi fincanek av re. Wekî dî jî mirov dikare nava qepsûlê vala bike nava kevçiyekî û bi avêre dakurtîne bêyî ku granulatê bi cuyê. Tesîra wê wekheve. Zarokên ji 6 salî biçûktir nabe ku qepsûla Niferexê bistîne.

**Hesin nestîne** bi xwarinên ku mijandina hesin qels dikin re wek xwarinên ji şîr çêdibin, qehwe, çay, çokolat, firîk, kelpik û zadê gir hatî hêrtin.

**Tedawî divê berdewam be** heta ku wezna Hb bighîje ya normal û demek dî jî berdewam be heta depoyahesin tije bibe.

Jibo agahdariyên din meyzeke li FASS ê.

Têkilî bi personalên lênêrîna xwe re deyne dema di tedawiya te de nakokî derkevin.

**EROL AB**

**TEL 0411-391 85**

**WWW.NIFEREX.SE**