



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahd University Hospital

# اليوم العالمي للأنيميا المنجلية

## نصائح غذائية للأنيميا المنجلية

الإكثار من السوائل لتجنب  
الجفاف والوقاية من نوبات  
الألم



إن المصاب بالأنيميا المنجلية معرض  
للعدوى أكثر من غيره بما فيه التسمم  
الغذائي.  
لذلك يجب:

- طهي الطعام جيداً
- يجب إذابة الطعام المثلج قبل طبخه
- عدم تركه لساعات خارج الثلاجة



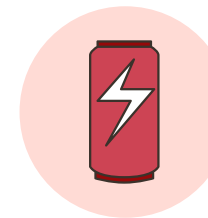
هو مرض وراثي غير معدي  
يؤدي إلى إنتاج نوع غير طبيعي  
من الهيموجلوبين في داخل  
كريات الدم الحمراء

حمض الفوليك ( فيتامين ب ٩ )  
مهم في إنتاج خلايا الدم الحمراء  
بسرعة أكبر مثل لبقوليات, الحبوب,  
الفواكه:



( الكيوي, الفراولة, والأناناس )  
والخضروات الورقية مثل الملفوف  
الأبيض (كرنب), الخس, السبانخ  
والبازلاء

تجنب مشروبات الكافيين مثل  
(الغازيات, الشاهي القهوة, الصودا  
ومشروبات الطاقة) للحد من إدرار  
السوائل التي تؤدي إلى الجفاف  
المسبب لنوبات الألم



وحدة التوعية الصحية

وحدة التثقيف الغذائي