



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

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

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



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