

SENAMAN REGANGAN OTOT

Kenapa perlu melakukan senaman regangan otot

Senaman regangan otot melibatkan pergerakan regangan otot-otot badan secara berkala bagi membantu pengaliran darah dan seterusnya mengurangkan gejala pening dan pengsan semasa proses pendermaan darah.

Bagaimana melakukannya?

Senaman regangan otot dimulakan sejurus sebelum proses pendermaan darah sehingga selesai proses pendermaan darah.

Lakukan senaman regangan
otot mengikut turutan
sebanyak

5 kali

bagi setiap pergerakan

Regangan dilakukan selama

5 saat

Rehatkan otot selama

10 saat



1 Genggam tangan anda



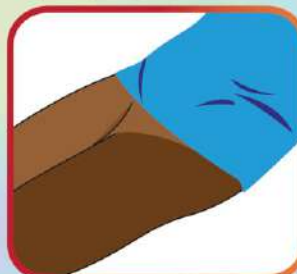
2 Lipat siku ke arah bahu dan bentuk otot-otot lengan



3 Kuatkan otot dada dengan pernafasan yang dalam dan panjang



4 Tahan nafas dan tahan otot perut (abdomen)



5 Keraskan otot paha



6 Tarik pergelangan kaki ke arah badan

ANEMIA

Apa itu Anemia?

Anemia merupakan kondisi yang mana kurang sel darah merah atau paras haemoglobin berkurang dalam badan. Bila seseorang itu mengalami anemia, sel darah merah tidak mampu membekalkan oksigen yang sepenuhnya.



Tanda-tanda Anemia:



Dengupan jantung laju



Sakit kepala/pening



Sesak nafas ketika melakukan aktiviti fizikal



Mudah letih



Pucat



Kurang daya tumpuan

Bagaimana Anemia dikenal pasti?

- Anemia boleh diketahui melalui ujian darah.
- Saringan darah yang mudah dan cepat boleh dilakukan dengan menguji darah kapilari yang diambil pada hujung jari anda.
- Setiap individu mempunyai bacaan hemoglobin yang berbeza mengikut jantina.

Antara kriteria paras hemoglobin yang perlu dipenuhi bagi melayakkan pendermaan darah:

Perempuan $\geq 12.5 - 18.0$ g/dL

Lelaki $\geq 13.5 - 18.0$ g/dL

Makanan Untuk Mengatasi Anemia

Diet yang kaya dengan zat besi dan mineral penting bagi menghasilkan sel darah merah yang mencukupi.

Zat Besi Bayam, daging merah, makanan laut, kekacang

Asid Folik Bayam, oren, nanas, kekacang

Vitamin C Brokoli, kiwi, oren, nanas

Vitamin B12 Daging merah, pisang, makanan laut, susu

* Tahukah anda?

Paras hemoglobin manusia adalah berciri dinamik dan boleh kembali normal bergantung kepada individu dan makanan yang diambil. Para penderma boleh menderma darah sebaik sahaja hemoglobin anda mencapai paras yang sepatutnya. Ayuh terus tampil menderma darah.

PESANAN KEPADA PENDERMA DARAH:

*Terima kasih
menderma darah pada hari ini.
Jumpa lagi
3 bulan dari sekarang.*

HUBUNGI KAMI DENGAN DENGAN SEGERA dalam tempoh **1 MINGGU** selepas pendermaan di talian **019-216 6084** sekiranya anda:

- 1 Merasakan darah yang baru didermakan tidak selamat
- 2 Tidak sihat (demam, batuk, selesema, pening atau lebam)
- 3 Disahkan positif atau dalam siasatan untuk COVID-19
- 4 Mempunyai kontak rapat dengan individu disahkan positif atau dalam siasatan untuk COVID-19

Terima Kasih



Pusat Darah Negara
www.pdn.gov.my

Sebarang
pertanyaan,
sila hubungi



03-26132777 atau



emel ke
pro_pdn@moh.gov.my