



LS Dental

Ipoh · Dr. Kent Teoh

PANDUAN PESAKIT

Anemia terlihat dalam **mulut anda**

Tahap zat besi atau vitamin yang rendah boleh menyebabkan lidah pedih dan gusi pucat — selalunya sebelum ujian darah dibuat.

● **Gusi pucat**

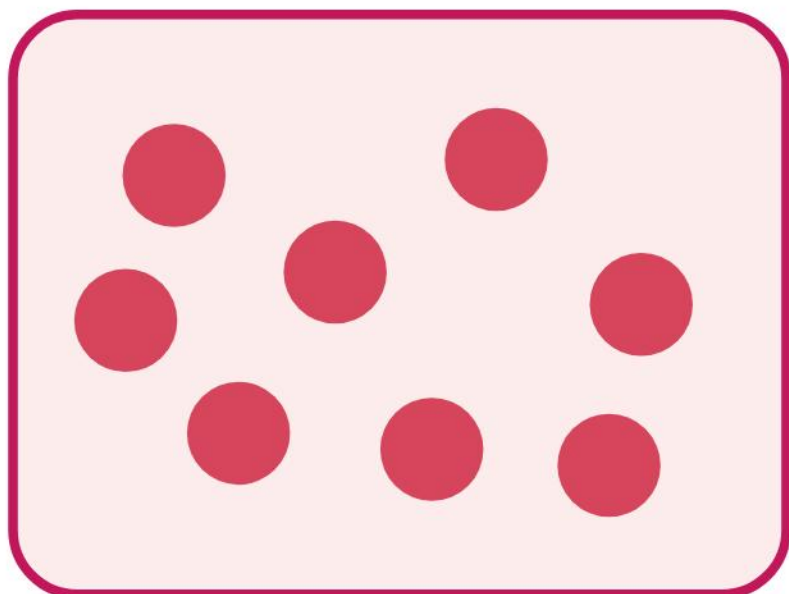
● **Lidah pedih, licin**

● **Sudut mulut retak**

Terlalu sedikit sel darah merah sihat

Anemia bermaksud darah anda membawa **kurang oksigen** daripada sepatutnya — biasanya akibat kekurangan **zat besi**, **vitamin B12** atau **folat**. Kerana lapisan mulut cepat membaharui dan mempunyai bekalan darah yang kaya, ia salah satu **tempat pertama** kekurangan itu muncul.

SIHAT



ANEMIK



Rupanya dalam **mulut anda**

Ini selalunya muncul bersama, dan bertambah baik apabila tahap zat besi atau vitamin dipulihkan.

**Gusi & lapisan pucat**

merah jambu pudar, bukan merah sihat

**Lidah pedih, licin, merah**

glositis — permukaan kelihatan rata

**Retak di sudut mulut**

cheilitis angular — sudut pedih, pecah

**Lidah terbakar & ulser**

kesemutan, ulser mulut berulang, rasa hambar

Dan dalam badan: keletihan, sesak nafas ketika beraktiviti, kulit pucat, sakit kepala, dan kuku rapuh atau berbentuk sudu.

Punca biasa

Mengetahui puncanya penting — suplemen sahaja tak membaiki anemia jika sesuatu menghabiskan zat besi atau menyekat penyerapan.

KEHILANGAN ZAT BESI

Haid banyak, atau pendarahan perlahan dalam usus — punca biasa dan penting yang patut diperiksa.

DIET

Terlalu sedikit zat besi, B12 atau folat — lebih mungkin dengan diet sangat terhad atau vegetarian tanpa perancangan.

PENYERAPAN

Usus tak dapat menyerap B12 (**anemia perniosa**) atau zat besi — akibat keadaan tertentu atau pembedahan.

KEPERLUAN LEBIH

Kehamilan dan lonjakan pertumbuhan meningkatkan permintaan — dan penyakit kronik juga boleh menurunkan kiraan darah.

Siapa paling berisiko: wanita dengan haid banyak, wanita hamil, remaja yang membesar, warga tua, dan orang dengan masalah usus.

Uji, rawat, pulih

Tanda mulut ialah petunjuk, bukan diagnosis. Ujian darah ringkas mengesahkan anemia dan menunjuk puncanya.

- **Langkah seterusnya**

- 1. Jumpa doktor untuk **ujian darah** (kiraan darah penuh, ferritin, B12 & folat)
- 2. Rawat **punca** — dan ambil suplemen zat besi atau vitamin seperti dinasihatkan
- 3. Tanda mulut biasanya bertambah baik apabila tahap anda pulih

Untuk mulut pedih sementara itu: kekalkan bersih dan lembut, rawat sudut retak, dan elak makanan sangat pedas atau berasid sehingga reda. Doktor gigi anda boleh membantu meredakannya.

Mulut pedih, pucat yang berulang?

Kami boleh periksa mulut anda dan cadangkan sama ada ujian darah berbaloi — langkah kecil yang selalunya menerangkan keletihan juga.

 **wa.me/601111896237**