كانت تشعر ببعض التعب والإرهاق الذي أصبح يزداد يوماً بعد يوم. كانت النتيجة غير متوقعة: معدل الهيموجلوبين في دمها بلغ 7. أخبرتها الطبيبة أنها بحاجة إلى العلاج الفوري لتجنب أي مضاعفات تؤثر على حملها أو صحة جنينها. قال لها نسبة الهيموجلوبين يجب أن تكون أعلى من ذلك بكثير. سأحولك الى المثقفة الصحية دخلت تهاني مع المثقفة الصحية وبدأت حديثها مع تهاني بابتسامة مشجعة وقالت لها لا تقلقي سنعمل سوياً على رفع مستوى الهيموجلوبين في دمك. المهم أن نتبع الإرشادات بعناية، الخضروات الورقية مثل السبانج والجرجير والبقدونس مثل البرتقال والليمون، نصحتها بأن تأخذها وفقاً للجرعة المقررة من قبل الطبيب وتجنب تناول المكملات مع الكالسيوم أو الحليب، وأشارت المثقفة الصحية إلى ضرورة متابعة فحوصات الدم بانتظام للتأكد من أن مستويات الهيموجلوبين في الدم في طريقها للتحسن. وبعد شهران وهي في الشهر السابع أصبح لديها طاقة أكبر، وأقل شعور بالتعب والدوار. بدأت تأكل الأطعمة الموصى بها بانتظام، جاءت تهاني إلى المركز الصحي لإجراء فحص جديد. شعرت بفرحة كبيرة وامتنان لا يُوصف. قالت للمثقفة الصحية اتبعت نصائحك ولله الحمدلله اشعر بتحسن وتطمئنني الطبيبة ان الهيموجلوبين ارتفع الى 11 قالت لها المثقفة الصحية لقد قمتِ بعمل رائع تهاني الآن أنتِ أكثر قوة وصحة من قبل،

Summarized by © lakhasly.com