



最近貧血?かわかんないけどフラフラする。
慣れてきたから普通に歩いたりするけど危ないですよ〜
貧血の直し方?を教えてください🙏

私も前毎日のように貧血でした!しょっちゅうフラってなるから危ないですよ😓
11時までには寝て起きて朝ご飯食べて、しっかり勉強して運動する!これで大丈夫だと思います!
貧血の時は漫画やゲームばっかしてだらだらした生活だったので生活整えてみたら私は治りました!
あと鉄分がたくさん入ったお菓子みたいなものもあるので食べてみたらどうですか?
貧血治ると良いですね!😊💪



貧血辛いですよ😓めっちゃわかります!
私の経験した話を少ししていいですか?(?)

私は2年後(一年生の時)に2回貧血で倒れました😓
1回目は軽くて体育館で白亜祭練習をしてて、机の上に立ってたんですけど、最後の最後に机の上に座りこんじゃったんですね。その時はまだ軽くてよかったんですけど、私が部活の時にすごく重い貧血になって、練習中に思いっきり倒れました。

貧血っていつ来るかわからないんです。今あなたは「立ちくらみがひどい」とかありますか?
あるなら休んだ方がいいと思います!

貧血で倒れる時の特徴って「目の前がずっと真っ暗になっている」ことが多いです。私も1回目は全然わからなかったんですけど、2回目の時に「これ倒れるな」って分かって、机に手を置いて倒れないようにしようと思ってたんですけど、机で体を支えてても倒れちゃうので気をつけてくださいね!

遅くなりましたけど(遅すぎ)貧血の時は鉄分を摂取することです!レバーとか食べた方がいいです!食べれない場合はよくドラッグストアで売ってある鉄分が入っているウエハースを食べると気軽に「鉄分足りたな〜」って思った時に食べれるのでいいと思います!

あと、水分も取った方がいいです!血液がドロドロになってしまうので水を飲んで血流を良くしてください!ちなみに水はミネラルも入っているので水が1番いいと思います!
塩分が欲しい時(?)はイオンが足りていないことなのでアクエリアスやポカリスエットなど飲んでください!

長くなってすみません💦💦
相談者さんが私と同じように倒れてほしくないの、私の経験とかもろもろ書いてしまいました。
少しでも役に立つと嬉しいです🥰🥰



レバーなどの鉄分の多い食品を食べるといいですよ

