Haemoglobin, Iron and Anaemia

What is haemoglobin?

Haemoglobin is the red pigment of the blood. It contains iron and carries oxygen from the lungs to the rest of the body. The haemoglobin level varies from person to person and even from day to day. Men usually have higher levels than women.

What is iron?

Iron is an essential nutrient. It is a component of haemoglobin, in red blood cells, and of myoglobin, in muscle cells, which are responsible for transporting oxygen around the body and for storage of oxygen in muscles and tissues respectively. Iron is also a component of enzymes that are important for energy metabolism.

What is anaemia?

Anaemia occurs when the haemoglobin level is lower than normal. Although the human body is able to store some iron to replace any that is lost, low iron levels over a long period of time can lead to iron deficiency anaemia and result in individuals experiencing a variety of symptoms, including; lack of energy, shortness of breath, pale skin, headache, irritability, dizziness, palpitations and weight loss.

Blood Test

Our tests at clinic, including the 'finger-prick' test and the sample tested on the Hemocue device, indicated that your haemoglobin might have been lower than required, therefore the full blood count sample we have taken today will be sent for a more detailed analysis in our laboratory.

What happens next?

We will write to you when we have the results of the full blood count sample. Our letter will advise you if you should delay offering to donate again for a period of time and if you need to see your GP for further investigations or advice.

If you do not receive the letter in 2 weeks please call us on Freephone 0800 252266 between 9am and 5pm Monday to Friday or contact us at **donor.care@wales.nhs.uk**.

What can I do to boost my iron levels?

Iron is found in a variety of foods and you can usually get enough iron through a balanced diet. The richest sources of iron are cereals, vegetables, nuts, eggs, fish and meat. Iron from meat sources are considered easier for the body to absorb, however people following a well-balanced vegetarian or vegan diet should still get enough iron from their diet.

Vitamin C also helps the body absorb more iron, therefore consuming foods with vitamin c content such as fruits and vegetables, or drinks such as fresh orange juice will also help improve the body's iron levels. Tea, however, reduces the absorption of iron from foods. This can be prevented by not drinking tea either with or directly after meals.

Do I need to take iron tablets?

Most people should be able to get all the iron they need by eating a varied and balanced diet and should not need to take iron supplements or iron tablets. However, this is personal choice and a multi vitamin supplement with iron can be taken. If the test taken today indicates that the level of iron in your body is low your doctor may prescribe a tablet containing iron.

Welsh Blood Service
0800 252266
welshblood.org.uk

Hemoglobin, Haearn a Anemia

Mae Gwasanaeth Gwaed Cymru yn cadarnhau eich lefelau cyn i chi roi gwaed

gwaedcymru.org.uk
0800 252266

GGC Cyf: 001C Fersiwn 5 02/21

Dilynwch ni

GIG CYMRU NHS WALES
Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre
Velindre University NHS Trust

Hemoglobin, Haearn a Anemia

Beth ydy hemoglobin?

Hemoglobin ydy pigment coch y gwaed. Mae'n cynnwys haearn ac yn cario ocsigen o'r ysgyfaint i weddill y corff. Mae lefel yr hemoglobin yn amrywio o'r naill berson i'r llall, a hyd yn oed o ddydd i ddydd. Fel arfer, mae gan ddynion lefelau uwch na merched.

Beth ydy haearn?

Mae haearn yn faetholyn hanfodol. Mae'n gydran o haemoglobin, mewn celloedd coch y gwaed, ac o fyoglobin, mewn celloedd y cyhyrau, sy'n gyfrifol am gludo ocsigen o amgylch y corff ac am storio ocsigen mewn cyhyrau a meinweoedd. Mae haearn yn gydran o ensymau hefyd, sy'n bwysig ar gyfer metaboledd ynni.

Beth ydy anemia?

Mae anemia'n digwydd pan fo lefel yr hemoglobin yn is na'r arfer. Er bod y corff dynol yn gallu storio rhywfaint o haearn yn lle'r hyn sy'n cael ei golli, gall lefelau isel o haearn dros gyfnod hir o amser arwain at anemia, sy'n cael ei achosi gan ddiffyg haearn, a pheri i unigolion brofi amrywiaeth o symptomau, sy'n cynnwys; diffyg egni, prinder anadl, croen gwelw, cur pen, anniddigrwydd, pendro, crychguriadau'r galon a cholli pwysau.

Prawf Gwaed

Roedd ein profion yn y clinig, gan gynnwys y prawf 'pigo bys' a'r sampl a brofwyd ar y ddyfais Hemocue, yn nodi y gallai lefel eich hemoglobin fod wedi bod yn is na'r hyn sydd ei angen, felly bydd y sampl llawn o gyfrif gwaed a gymerwyd gennym heddiw yn cael ei anfon i'n labordy i gael ei ddadansoddi'n fwy manwl.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Byddwn yn ysgrifennu atoch pan fyddwn yn cael canlyniadau'r sampl cyfrif gwaed llawn. Bydd ein llythyr yn eich cynghori a ddylech oedi cyn cynnig rhoi gwaed eto am gyfnod, ac os oes angen i chi weld eich Meddyg Teulu i gael rhagor o ymchwiliadau neu gyngor.

Os na fyddwch yn derbyn llythyr mewn pythefnos, ffoniwch ni ar y rhif rhadffôn 0800 252266 rhwng 9yb a 5yp o ddydd Llun i ddydd Gwener, neu cysylltwch â ni ar **donor.care@wales.nhs.uk**.

Beth y gallaf ei wneud i godi fy lefelau haearn?

Mae haearn yn cael ei ddarganfod mewn amrywiaeth o fwydydd, a gallwch fel arfer gael digon o haearn drwy fwyta deiet cytbwys. Y ffynonellau haearn mwyaf cyfoethog ydy grawnfwydydd, llysiau, cnau, wyau, pysgod a chig. Mae'n haws i'r corff amsugno haearn o ffynonellau cig, ond dylai pobl sy'n dilyn deiet llysieuol neu fegan gael digon o haearn o'u deiet.

Mae fitamin C yn helpu'r corff i amsugno mwy o haearn hefyd, felly bydd bwyta bwydydd sydd yn cynnwys fitamin C, fel ffrwythau a llysiau, neu ddiodydd fel sudd oren ffres, yn helpu i wella'r lefelau haearn yn y corff hefyd. Mae te, ar y llaw arall, yn lleihau'r gallu i amsugno mwy o haearn. Gellir osgoi hyn drwy beidio ag yfed te gyda phrydau bwyd, neu'n syth ar ôl prydau bwyd.

Ydw i angen cymryd tabledi haearn?

Dylai'r rhan fwyaf o bobl allu cael yr holl haearn sydd ei angen arnynt drwy fwyta deiet amrywiol a chytbwys, ac ni ddylai fod angen iddynt gymryd atchwanegiadau haearn na thabledi haearn. Fodd bynnag, dewis personol yw hwn, a gellir cymryd tabledi lluosfitaminau gyda haearn. Os yw'r prawf a gymerwyd heddiw yn dangos bod lefel yr haearn yn eich corff yn isel, efallai y bydd eich meddyg yn rhagnodi tabled sy'n cynnwys haearn i chi.

Gwasanaeth Gwaed Cymru
0800 252266
gwaedcymru.org.uk

Haemoglobin, Iron and Anaemia

The Welsh Blood Service checks your levels before donating

welshblood.org.uk
0800 252266

WBS Ref: 001E Version 5 02/21

Follow us on

GIG CYMRU NHS WALES
Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Felindre
Velindre University NHS Trust