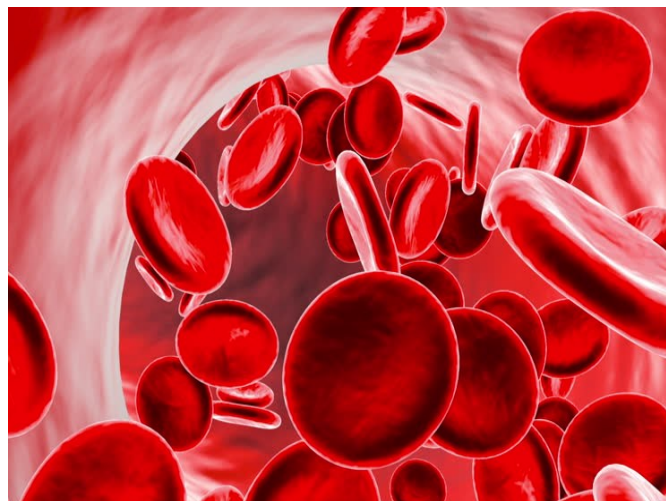




آموزش به بیمار

بیماری کمخونی



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

• استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین C هر وعده غذایی

جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال گریب فروت گوجه فرنگی

کلم توت فرنگی فلفل سبز، لیمو ترش

• مصرف مایعات و سبزیجات جهت جلوگیری از مشکلات

گوارشی و یبوست توصیه می شود.

• استفاده از خشکبار مثل توت خشک برگه آلو انجیر خشک و

کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.

فعالیت

مهمترین و شایعترین عارضه کمخونی خستگی است که با انجام

فعالیت‌های روزمره تداخل دارد. بنابراین توصیه می شود بین

فعالیت‌ها دوره‌های استراحت داشته باشید.



منبع : سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۲۷۳۷۰۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵

را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه

روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما

می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



داروها

• بهتر است ترکیبات حاوی آهن در آخر شب قبل از خواب

استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد. ویتامین

C جذب آهن را افزایش می دهد. به همین دلیل معمولا

مصرف ویتامین C توصیه می شود.

• آهن را وقتی معده خالی است میل کنید (حداقل نیم

ساعت قبل از غذا تا جذب آن بهتر شود. اگر معده شما

اذیت میشود با مقدار کمی غذا (بجز شیر آن را میل

نمایید.

• اگر داروی دیگری مصرف میکنید بعد از خوردن آهن

حداقل ۲ ساعت صبر کنید سپس آن دارو را مصرف

نمایید.

• مکمل های آهن میتوانند اجابت مزاج را سیاه کنند یا باعث

اسهال و یبوست شوند.

• مکمل های آهن را تا ۲-۳ ماه پس از طبیعی شدن

آزمایش خون ادامه دهید.

تغذیه

• استفاده از مواد غذایی غنی از آهن، گوشت قرمز، جگر،

تخم مرغ، سبزیجات سبز و ...) توصیه می شود.

• پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.

مربکات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم
بروکلی و سیب زمینی شیرین و سفید همگی منابع
غذایی عالی ویتامین C (اسید اسکوربیک) هستند.



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



کمخونی چیست ؟

وضعیتی است که در آن تعداد گلبولهای قرمز خون کاهش می یابد. شایع ترین علت کم خونی کمبود آهن است. بدن شما برای ساخت هموگلوبین به آهن نیاز دارد. هموگلوبین یک پروتئین غنی از آهن است که رنگ قرمز را به خون می دهد اکسیژن را از ریه ها به بقیه بدن حمل می کند. علل کم خونی به سه دسته عمده تقسیم می شود

- کاهش تولید گلبول قرمز
- افزایش تخریب گلبول قرمز
- از دست دادن گلبول قرمز

عوامل بروز کمخونی

علل مختلفی در بروز کم خونی موثر هستند.

- کمبود آهن اسید فولیک و ویتامین B12 در بدن ناشی از رژیم غذایی ضعیف یا کاهش جذب مواد مفید در روده ها به علت بیماریهایی چون سلیاک
- ابتلا به بیماریهای مزمن چون نارسایی کلیه روماتیسم و
- شرایط کاهنده حجم خون مثل خونریزی های دوران قاعدگی یا زخم معده
- بیماری هایی ناشی از فعالیت بیش از حد سیستم

بیماری کمخونی چه علائمی دارد؟

اگر کم خونی خفیف باشد یا اگر مشکل به کندی ایجاد شود ممکن است هیچ علامتی نداشته باشید. علائمی که ممکن است در ابتدا رخ دهد عبارتند از:

- احساس ضعف یا خستگی بیشتر از حد معمول یا با ورزش
- سردرد
- مشکلات تمرکز یا تفکر
- تحریک پذیری
- از دست دادن اشتها
- بی حسی و گزگز دست و پا

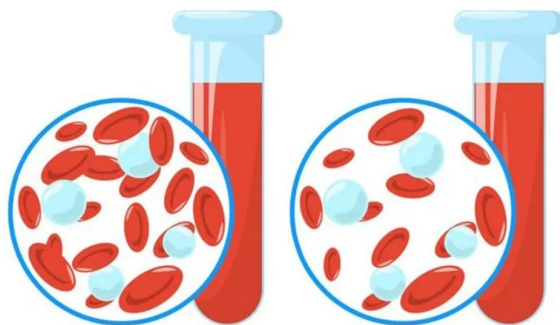
اگر کم خونی بدتر شود علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- رنگ آبی تا سفیدی چشم
- ناخن های شکننده
- میل به خوردن یخ یا سایر چیزهای غیر خوراکی
- (سندرم پیکا)
- سبکی سر هنگام ایستادن



کمخونی چگونه تشخیص داده میشود؟

جهت بررسی کمخونی پس از معاینه و اخذ شرح حال از بیمار پزشک آزمایش خون جهت بررسی میزان و نوع کمخونی درخواست می کند.



درمان کمخونی چگونه است؟

درمان باید به دنبال علت کم خونی باشد و ممکن است شامل موارد زیر باشد

- تزریق خون
- داروهایی که سیستم ایمنی را سرکوب می کنند
- اریتروپوئیتین دارویی که به مغز استخوان شما کمک می کند تا سلول های خونی بیشتری بسازد
- مکمل های آهن، ویتامین B12، اسید فولیک یا سایر

ویتامین ها و مواد معدنی

