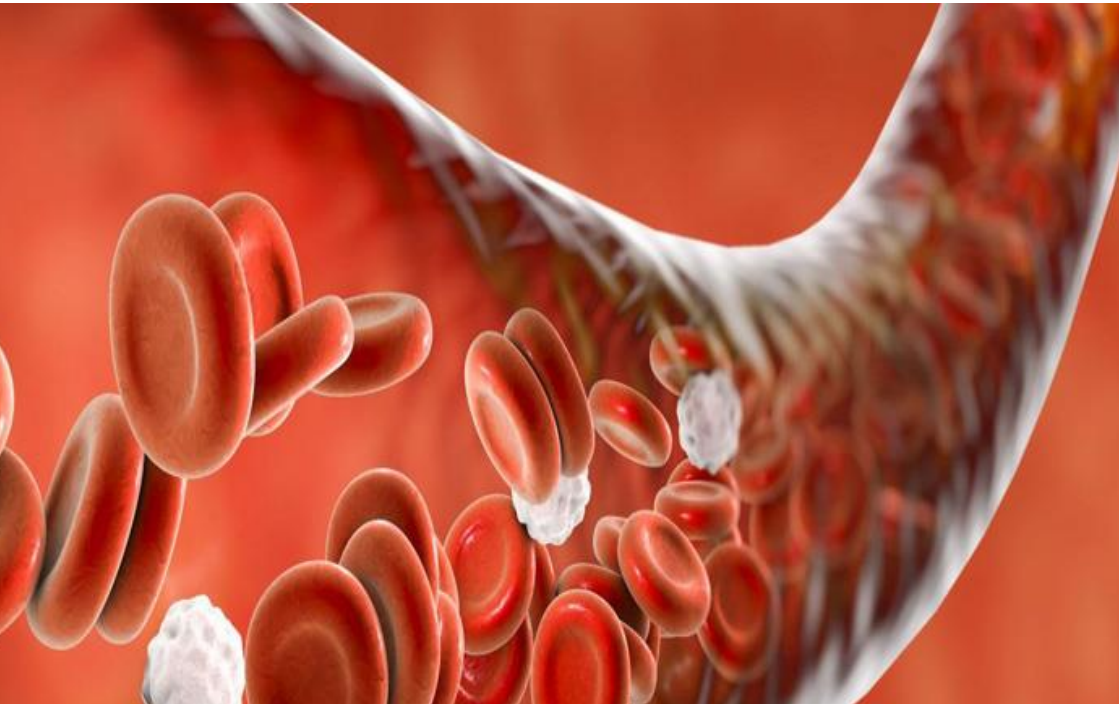


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

کم خونی

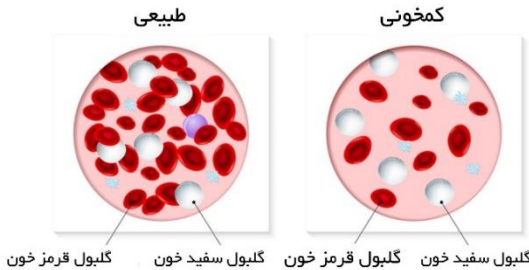
Anemia



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

کم خونی چیست؟



کم خونی وضعیتی است که در آن بدن گلبول های قرمز سالم کافی ندارد. گلبول های قرمز اکسیژن را به بافت های بدن می رسانند. گلبول های قرمز سالم بین ۹۰ تا ۱۲۰ روز دوام می آورند. سپس قسمت هایی از بدن شما سلول های خونی قدیمی را از بین می برد. هورمونی به نام اریتروپویتین

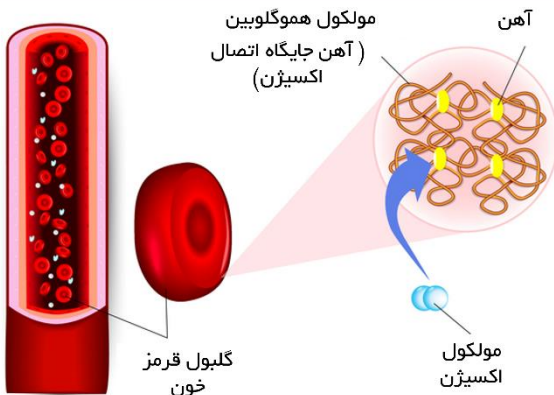
(EPO) که در کلیه ها ساخته می شود، به مغز استخوان شما پیام می دهد تا گلبول های قرمز بیشتری بسازد. اگرچه بسیاری از قسمت های بدن به ساخت گلبول های قرمز کمک می کنند، اما بیشتر کار در مغز استخوان انجام می شود. مغز استخوان بافت نرمی است که در مرکز استخوان ها قرار دارد و به تشکیل تمام سلول های خونی کمک می کند. هموگلوبین پروتئین حامل اکسیژن در داخل گلبول های قرمز است. رنگ گلبول های قرمز را می دهد. افراد مبتلا

به کم خونی هموگلوبین کافی ندارند. بدن برای تولید گلبول های قرمز کافی به ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی خاصی نیاز دارد. آهن، ویتامین B₁₂ و اسید فولیک سه مورد از مهمترین آنها هستند.

علل کم خونی به سه دسته عمده تقسیم می شود:

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

هموگلوبین



کم خونی انواع مختلفی دارد:

کم خونی فقر آهن:

کم خونی ناشی از فقر آهن زمانی رخ می دهد که بدن شما آهن کافی نداشته باشد. آهن به ساخت گلبول های قرمز کمک می کند. 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. کم خونی فقر آهن شایع ترین شکل کم خونی است. نوع دیگری از کم خونی فقر آهن وجود دارد تحت عنوان " کم خونی فقر آهن مقاوم به درمان" که این بیماری به درمان با آهن که به صورت خوراکی داده می شود کاملاً مقاوم است (نسوز) و نسبت به آهن که به روش های دیگر داده می شود مانند داخل وریدی (IV) تا حدی مقاوم است. در افراد مبتلا به این نوع کم خونی، گلبول های قرمز به طور غیر طبیعی کوچک و رنگ پریده هستند. علائم کم خونی فقر آهن مقاوم به آهن می تواند شامل خستگی (خستگی)، ضعف، رنگ پریدگی پوست و سایر عوارض باشد. این علائم بیشتر در دوران کودکی آشکار می شوند، اگرچه معمولاً خفیف هستند. افراد مبتلا معمولاً رشد و تکامل طبیعی دارند.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین:

بدن شما به دلایل متعددی به ویتامین ها نیاز دارد که یکی از آنها نیاز برای ساختن گلبول های قرمز سالم است. اگر بدتان دچار کمبود ویتامین های کلیدی (B_{12} و B_9) باشد دچار نوعی کم خونی به نام کم خونی ناشی از کمبود ویتامین خواهید شد.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B_{12} (پرنیسوز): این کم خونی کاهش گلبول های قرمز خون است، زمانی رخ می دهد که روده ها نتوانند ویتامین B_{12} را به خوبی جذب کنند. بدن برای ساخت گلبول های قرمز به ویتامین B_{12} نیاز دارد. این ویتامین را از خوردن غذاهایی مانند گوشت، مرغ، صدف، تخم مرغ و محصولات لبنی دریافت می کنید. پروتئین خاصی به نام فاکتور ذاتی به جذب ویتامین B_{12} در روده ها کمک می کند. این پروتئین توسط سلول های معده آزاد می شود. زمانی که معده فاکتور ذاتی کافی تولید نکند، روده نمی تواند ویتامین B_{12} را به خوبی جذب کند.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B^۹ (مگالوبلاستیک): فولات که به عنوان ویتامین B^۹ نیز شناخته می شود، ماده مغذی است که بیشتر در مرکبات و سبزیجات برگ سبز یافت می شود. برنامه غذایی که به صورت مداوم فاقد این ماده غذایی باشد نهایتاً به کمبود فولات منتهی می شود. همچنین ناتوانی در جذب فولات نیز می تواند منجر به کمبود آن شود. بیشتر مواد مغذی موجود در غذاها در روده باریک جذب می شوند. افرادی که دچار بیماری های روده باریک مثل، بیماری کرون یا سلیاک باشند و یا افرادی که بخش وسیعی از روده باریک خود را با جراحی خارج کرده اند و یا عمل بای پس انجام داده اند ممکن است مشکلاتی در جذب فولات غذایی و یا نوع ساخته شده آن (اسید فولیک) داشته باشند. الکل جذب فولات را کاهش می دهد، پس زیاده روی در مصرف الکل ممکن است منجر به کمبود فولات شود. تجویز برخی داروهای خاص، مثل داروهای ضد حمله عصبی، میتواند با جذب این ماده مغذی تداخل ایجاد کند. نیاز زنان باردار و شیرده به فولات افزایش پیدا می کند، همچنین افرادی که برای بیماری کلیوی تحت همودیالیز هستند، نیاز بیشتری به فولات دارند. غفلت در پاسخ به این افزایش نیاز می تواند منجر به کمبود شود.

کم خونی سلول داسی شکل (SCD):

بیماری سلول داسی شکل (SCD) گروهی از اختلالات ارثی گلبول قرمز است. اگر SCD دارید، هموگلوبین شما مشکل دارد. هموگلوبین پروتئینی در گلبول های قرمز است که اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کند. با SCD، هموگلوبین به شکل میله های سفت در داخل گلبول های قرمز خون شکل می گیرد. این باعث تغییر شکل گلبول های قرمز می شود. سلول ها قرار است دیسکی شکل باشند، اما در عوض هلالی یا داسی شکل هستند. سلول های داسی شکل انعطاف پذیر نیستند و نمی توانند به راحتی شکل خود را تغییر دهند. بسیاری از آنها در حین حرکت در رگ های خونی از هم جدا می شوند. سلول های داسی معمولاً فقط ۱۰ تا ۲۰ روز به جای ۹۰ تا ۱۲۰ روز دوام می آورند. بدن در ساخت سلول های جدید کافی برای جایگزینی سلول هایی که از دست داده اید مشکل دارد. به همین دلیل، ممکن است گلبول های قرمز کافی نداشته باشید. این وضعیتی است که به آن کم خونی می گویند و می تواند باعث ایجاد احساس خستگی در شما شود. سلول های داسی شکل نیز می توانند به دیواره های عروق بچسبند و باعث انسداد شوند که جریان خون را کند یا متوقف می کند. وقتی این اتفاق می افتد، اکسیژن نمی تواند به

بافت های مجاور برسد. کمبود اکسیژن می تواند باعث حملات درد شدید و ناگهانی شود که به آن بحران درد می گویند. این حملات می توانند بدون هشدار رخ دهند. اگر یک مورد هم بحران درد را تجربه کردید، ممکن است لازم باشد برای درمان به بیمارستان بروید.

کم خونی آپلاستیک:

کم خونی آپلاستیک یک اختلال خونی نادر اما جدی است. اگر آن را دارید، مغز استخوان شما به اندازه کافی سلول های خونی جدید نمی سازد. زمانی اتفاق می افتد که به سلول های بنیادی داخل مغز استخوان آسیب وارد شود.

کم خونی دیاموند-بلاکفان

کم خونی دیاموند-بلاکفان اختلالی است که در درجه اول بر مغز استخوان تاثیر می گذارد. افراد مبتلا به این بیماری اغلب دارای ناهنجاری های فیزیکی هستند که بر قسمت های مختلف بدن تاثیر می گذارد. در این نوع کم خونی، مغز استخوان دچار اختلال می شود و قادر به ساخت گلبول های قرمز کافی نیست که اکسیژن را به بافت های بدن می رساند. کمبود گلبول های قرمز خون (کم خونی) معمولاً در سال اول زندگی آشکار می شود. علائم کم خونی عبارتند از: خستگی، ضعف و ظاهر غیر طبیعی رنگ پریده (رنگ پریدگی).

کم خونی همولیتیک خودایمنی:

گلبول های قرمز قبل از اینکه بدن از شر آنها خلاص شود حدود ۱۲۰ روز باقی می ماند. در کم خونی همولیتیک، گلبول های قرمز خون زودتر از حد طبیعی از بین می روند. کم خونی همولیتیک ایمنی زمانی اتفاق می افتد که آنتی بادی ها علیه گلبول های قرمز خود بدن تشکیل شده و آنها را از بین ببرند. این به این دلیل اتفاق می افتد که سیستم ایمنی به اشتباه این سلول های خونی را عامل بیگانه تشخیص می دهد.

کم خونی ناشی از بیماری های مزمن:

کم خونی بیماری مزمن (ACD) کم خونی است که در افراد مبتلا به برخی شرایط پزشکی طولانی مدت (مزمن) که شامل التهاب است، دیده می شود. برخی از شرایطی که می تواند منجر به ACD شود عبارتند از:

- اختلالات خود ایمنی، مانند بیماری کرون (التهاب روده)، لوپوس اریتماتوز سیستمیک، آرتریت روماتوئید و...
- سرطان، از جمله لنفوم و بیماری هوچکین
- عفونت های طولانی مدت، مانند اندوکاردیت (التهاب لایه قلب) باکتریایی، استئومیلیت (عفونت استخوان)، ایدز، آبسه ریه، هپاتیت B یا هپاتیت C

چه عواملی در بروز کم خونی موثر است؟

- با توجه به نوع کم خونی علل مختلفی میتواند باعث بروز کم خونی است:
- ✓ تغییرات در پوشش داخلی معده یا روده که بر میزان جذب مواد مغذی تأثیر می گذارد (به عنوان مثال، بیماری سلیاک)
 - ✓ رژیم غذایی ضعیف
 - ✓ جراحی که بخشی از معده یا روده را بر می دارد
 - ✓ کمبود آهن
 - ✓ کمبود ویتامین B_{۱۲}
 - ✓ کمبود فولات
 - ✓ داروهای خاص
 - ✓ تخریب گلبول های قرمز زودتر از حد طبیعی (که ممکن است ناشی از مشکلات سیستم ایمنی باشد)
 - ✓ بیماری های طولانی مدت (مزمن) مانند بیماری مزمن کلیه، سرطان، کولیت اولسراتیو یا آرتریت روماتوئید
 - ✓ برخی از اشکال کم خونی می تواند ارثی باشد.
 - ✓ بارداری
 - ✓ مشکلات مغز استخوان مانند کم خونی آپلاستیک
 - ✓ از دست دادن خون آهسته (به عنوان مثال، از دوره های قاعدگی شدید یا زخم معده)

✓ از دست دادن خون شدید ناگهانی (به عنوان مثال، جراحات ناشی از ورود جسم خارجی و...) آسیب ریه ناشی از سوختگی ناشی از استنشاق گاز سمی یا عفونت شدید

کم خونی 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

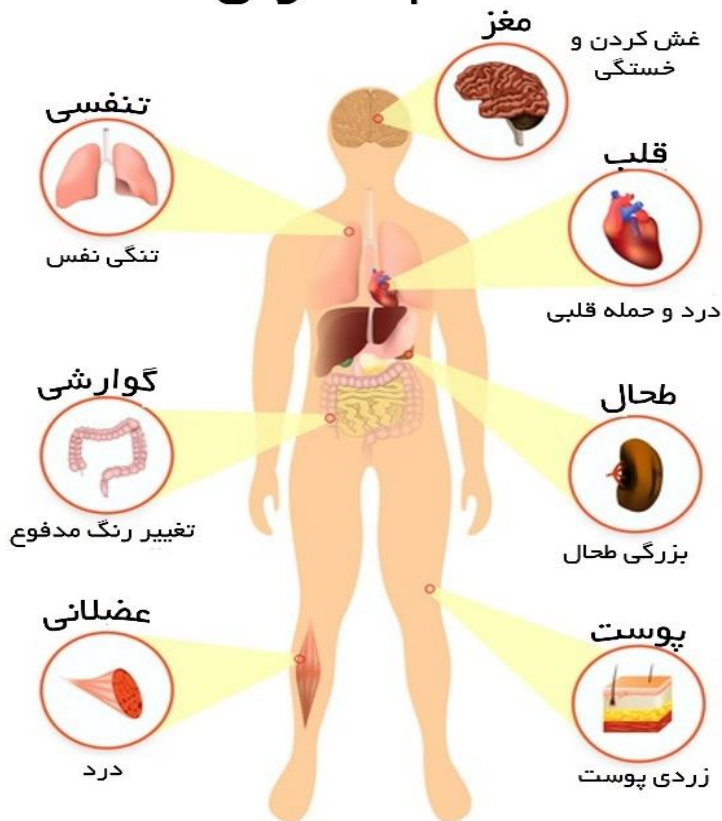
اگر کم خونی بدتر شود، علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- رنگ آبی تا سفیدی چشم
- ناخن های شکننده
- میل به خوردن یخ یا سایر چیزهای غیر خوراکی (سندرم پیکا)
- سبکی سر هنگام ایستادن
- رنگ پوست کمرنگ
- تنگی نفس با فعالیت خفیف یا حتی در حالت استراحت

- زخم های دهان
- خونریزی غیر طبیعی یا افزایش قاعدگی در زنان
- از دست دادن میل جنسی در مردان

◀ پزشک یک معاینه فیزیکی کامل انجام خواهد داد.

علائم کمخونی



کم خونی چگونه تشخیص داده می شود؟

◀ آزمایشات احتمالی عبارتند از:

- شمارش کامل خون (CBC)
- بررسی سطح آهن خون، ویتامین B_{۱۲} و ...
- آزمایش بررسی التهاب (CRP)
- آزمایش بررسی سلول مغز استخوان
- تست خون مخفی در مدفوع
- در صورت شک به زخم های گوارشی آندوسکوپی یا کولونوسکوپی انجام می شود.
در این روش ها با یک دوربین کوچک داخل دستگاه گوارشی را مشاهده و در صورت لزوم نمونه برداری انجام می دهند.

در ارتباط با کم خونی چه کاری میتوانیم انجام دهیم؟

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

- تزریق فرآورده های خون
- تجویز داروهایی که سیستم ایمنی را سرکوب می کنند (در کم خونی آپلاستیک یا خود ایمنی)
- اریتروپوئیتین، دارویی که به مغز استخوان شما کمک می کند تا سلول های خونی بیشتری بسازد (در کم خونی بیماری مزمن)
- مکمل های آهن، ویتامین B_{۱۲}، اسید فولیک یا سایر ویتامین ها و مواد معدنی (در کم خونی فقر آهن، پرنسپوز و کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B_{۱۲})
- تجویز داروهایی چون وکسلوتور و هیدروکسی اوره، برای کاهش داسی شدن گلبول های قرمز خون.
- پیوند مغز استخوان (کم خونی آپلاستیک و کم خونی داسی شکل)

داروها:

ویتامین B_{۱۲} (کوبالامین):



در کم خونی های ناشی از کاهش میزان ویتامین B_{۱۲} ناشی از عدم تولید یا کاهش جذب آن، رژیم گیاه خواری و ... تجویز می شود. ویتامین های گروه B محلول در آب می باشند و اضافه آن ها از طریق ادرار دفع می شوند، بنابراین بدن این ویتامین ها

را در خود ذخیره نمی کند و لازم است که به طور منظم مصرف شوند. با توجه به دفع ادراری و عدم ذخیره در بدن عارضه جانبی خاصی در زمان مصرف گزارش نشده است. کوبالامین به صورت تزریقی، خوراکی و زیرزبانی موجود می باشد. برای افراد مبتلا به بیماری که باعث کمبود B_{۱۲} می شود، درمان ممکن است شامل تزریق ویتامین B_{۱۲}، اغلب یک بار در ماه باشد. اگر سطح B_{۱۲} بسیار پایینی دارید، ممکن است در ابتدا دفعات بیشتری نیاز به تزریق داشته باشید.

ویتامین B_{۱۲} ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند. اگر هر یک از علائم زیر را تجربه کردید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- بثورات پوستی
- خارش
- سرخ شدن پوست
- مشکل در تنفس
- اسهال
- تورم بدن بخصوص در ناحیه صورت

اسید فولیک:



یکی از انواع ویتامین B است که به نام فولات نیز مشهور است. اسید فولیک به صورت قرص وجود دارد. معمولاً یک بار در روز مصرف می شود. اگر اسید فولیک را برای درمان کمبود مصرف می کنید، احتمالاً به سرعت، اغلب در عرض ۲۴ ساعت، احساس بهتری خواهید داشت. با این حال، مصرف این دارو را تا زمانی که پزشک به شما توصیه نکرده است، قطع نکنید.

دوز فراموش شده را به محض یادآوری مصرف کنید. با این حال، اگر تقریباً زمان مصرف نوبت بعدی فرا رسیده است، دوز فراموش شده را رها کنید و برنامه دوز منظم خود را ادامه دهید. برای جبران نوبت فراموش شده دو دوز را باهم مصرف نکنید.

اسید فولیک ممکن است عوارض جانبی ایجاد کند. اگر هر یک از علائم زیر را تجربه کردید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

- بثورات پوستی
- تهوع و نفخ شکم
- خارش
- سرخ شدن پوست
- تورم صورت، زبان، لبها و گلو
- مشکل در تنفس
- بیبوست و مدفوع تیره

مکمل های آهن:



آهن (فومارات آهن، گلوکونات آهن، سولفات آهن) برای درمان یا پیشگیری از کم خونی (تعداد گلبول های قرمز کمتر از حد طبیعی) زمانی که مقدار آهن دریافتی از رژیم غذایی کافی نیست استفاده می شود. آهن یک ماده معدنی است که به عنوان یک مکمل غذایی در دسترس است. با کمک به بدن برای تولید گلبول های قرمز کار می کند. مکمل

های آهن به صورت قرص های معمولی، کپسول ها و مایع خوراکی (قطره و اکسیر) از راه دهان مصرف شود. آهن معمولاً با غذا یا بلافاصله بعد از غذا یک بار در روز یا طبق دستور پزشک مصرف می شود. هر روز تقریباً در همان زمان آهن مصرف کنید.

اگر آنتی بیوتیک های خاصی مانند داکسی سایکلین، مینوسیکلین و تتراسایکلین مصرف می کنید، آنها را ۲ ساعت قبل یا ۲ ساعت بعد از مکمل های آهن مصرف کنید.

مکمل های آهن ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند. اگر هر یک از این علائم شدید است یا از بین نمی رود، به پزشک خود اطلاع دهید:



- یبوست
- درد معده
- اسهال
- حالت تهوع
- لکه دار شدن دندان

- 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 معمولاً مصرف ویتامین C توصیه می شود.
- اگر داروی دیگری مصرف می کنید بعد از خوردن آهن حداقل ۱ ساعت صبر کنید سپس آن دارو را مصرف نمایید.
- مکمل های آهن را تا ۳-۲ ماه پس از طبیعی شدن آزمایش خون ادامه دهید

فعالیت:

مهمترین و شایعترین عارضه کمخونی خستگی است که با انجام فعالیت های روزمره تداخل دارد. بنابراین توصیه می شود بین فعالیت ها دوره های استراحت داشته باشید.

اگر کم خونی همولیتیک دارید، با شستن مرتب دست ها، دوری از افرادی که سرماخورده اند و دوری از جمعیت، احتمال ابتلا به عفونت را کاهش دهید.

تغذیه:

شما می توانید برای پیشگیری، درمان و کنترل کم خونی اقدام کنید. این اقدامات می تواند انرژی بیشتری به شما بدهد تا کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد و به شما کمک کند مدت طولانی زندگی کنید. انتخاب سبک زندگی سالم، مانند اتخاذ یک رژیم غذایی مغذی و غنی از آهن، می تواند به پیشگیری از انواع رایج کم خونی کمک کند. به این ترتیب می توانید انرژی بیشتری داشته باشید و بهترین احساس را داشته باشید.

کم خونی در افراد مسن به دلیل بیماری های مزمن (مداوم)، کمبود آهن و رژیم غذایی نامناسب شایع است.

برای تغذیه سالم سعی کنید نکات زیر را رعایت کنید:

غذاها و نوشیدنی های غنی از مواد مغذی را انتخاب کنید.

- سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، لبنیات بدون چربی یا کم چرب و انواع غذاهای حاوی پروتئین مانند غذاهای دریایی، گوشت بدون چربی و مرغ، تخم مرغ، لوبیا، نخود، آجیل، دانه ها و محصولات سویا مصرف کنید.
- برخی از مواد مغذی و مواد تشکیل دهنده مانند نمک، قندهای اضافه شده، چربی های اشباع شده و غلات تصفیه شده را محدود کنید.
- با متعادل کردن کالری هایی که می خورید و می نوشید با کالری هایی که می سوزانید، وزن سالمی داشته باشید.
- از موادی که می توانند باعث کم خونی یا محرک آن هستند خودداری کنید. به عنوان مثال، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی یا سموم موجود در محیط می تواند باعث ایجاد برخی از انواع کم خونی شود. انواع دیگر کم خونی در اثر برخی رژیم های غذایی ایجاد می شود. اگر یکی از این نوع کم خونی ها را دارید، در صورت امکان از این محرک ها اجتناب کنید.

بهترین منابع آهن حیوانی عبارتند از:

- تخم مرغ (مخصوصا زرده تخم مرغ)
 - جگر
 - گوشت قرمز بدون چربی (مخصوصا گوشت گاو)
 - صدف
 - مرغ، گوشت قرمز تیره
 - ماهی قزل آلا
 - ماهی تن
 - مقادیر مناسبی آهن نیز در گوشت بره و صدف یافت می شود.
- جذب آهن از سبزیجات، میوه ها، غلات و مکمل ها برای بدن سخت تر است.

منابع گیاهی عبارتند از:

حبوبات: - لوبیا و نخود خشک - سویا - لوبیا 	میوه های خشک: - آلو خشک - کشمش - زردآلو 
سبزیجات: - کلم بروکلی - اسفناج - کلم پیچ - مارچوبه 	دانه ها: - بادام - آجیل برزیلی - تخمه کدو حلوائی - بادام هندی 
غلات کامل: - گندم - جو دوسر - برنج قهوه ای 	

اگر در وعده غذایی مقداری گوشت بدون چربی، ماهی یا مرغ را با لوبیا یا سبزیجات دارای برگ تیره مخلوط کنید، می توانید جذب منابع گیاهی آهن را تا سه برابر بهبود بخشید.

غذاهای غنی از ویتامین C (مانند مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی و سیب زمینی) نیز جذب آهن را افزایش می دهند. پختن غذاها در تابه چدنی نیز می تواند به افزایش میزان آهن کمک کند.

برخی غذاها جذب آهن را کاهش می دهند. به عنوان مثال، چای سیاه حاوی موادی هستند که به آهن رژیم غذایی متصل می شوند، بنابراین بدن نمی تواند از آن استفاده کند.

منابع ویتامین B_{۱۲} :

ویتامین B_{۱۲} به طور طبیعی در غذاهای حیوانی مانند ماهی، گوشت، مرغ، تخم مرغ، شیر و محصولات لبنی یافت می شود. ویتامین B_{۱۲} به طور کلی در غذاهای گیاهی وجود ندارد. غلات صبحانه غنی شده منبعی از ویتامین B_{۱۲} هستند. این غلات می تواند منبع خوبی از ویتامین B_{۱۲} برای گیاهخواران باشد. برخی از محصولات مخمری تغذیه ای نیز حاوی ویتامین B_{۱۲} هستند.



بدن ویتامین B_{۱۲} را از منابع حیوانی بسیار بهتر از منابع گیاهی جذب می کند. منابع غیر حیوانی ویتامین B_{۱۲} دارای مقادیر متفاوتی B_{۱۲} هستند. به استثنای غذاهای غنی شده، تصور نمی شود که آنها منابع خوبی از ویتامین باشند.

منابع غذایی فولات:

فولات به طور طبیعی در غذاهای زیر وجود دارد:

- سبزیجات با برگ سبز تیره
- لوبیا و نخود خشک (حبوبات)
- مرکبات و آب میوه ها

منابع غذایی فولات شامل لوبیا و حبوبات،
مرکبات و آب میوه ها، غلات کامل، سبزیجات
با برگ سبز تیره، مرغ، مـدـف و جگر است.



غنی شده به این معنی است که ویتامین
ها به غذا اضافه شده است. در حال
حاضر بسیاری از غذاها با اسید فولیک
غنی شده اند. برخی از این موارد
عبارتند از:

- نان های غنی شده
- غلات

- آرد گندم و ذرت
- پاستا
- برنج

منابع غذایی حاوی ویتامین ث:

همه میوه ها و سبزیجات حاوی مقداری ویتامین C هستند.

میوه هایی که دارای بالاترین میزان ویتامین C هستند عبارتند از:

- طالبی
- مرکبات و آب میوه ها، مانند پرتقال و گریپ فروت
- میوه کیوی
- انبه
- پاپایا
- آناناس
- توت فرنگی، تمشک، زغال اخته و کرن بری
- هندوانه



سبزیجات با بالاترین منابع ویتامین C عبارتند از:

- کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل کلم
- فلفل سبز و قرمز
- اسفناج، کلم، سبزی شلغم و سایر سبزیجات برگ دار
- سیب زمینی شیرین و سفید
- گوجه فرنگی و آب گوجه فرنگی
- کدو حلوائی زمستانه

برخی از غلات و سایر غذاها و نوشیدنی‌ها با ویتامین C غنی شده‌اند. غنی شده به معنای افزودن ویتامین یا مواد معدنی به غذا است. برچسب محصول را بررسی کنید تا ببینید چه مقدار ویتامین C در محصول وجود دارد.

بهترین منابع غذایی ویتامین C میوه‌ها و سبزیجات نپخته یا خام هستند. پختن غذاهای غنی از ویتامین C یا نگهداری آنها برای مدت طولانی می‌تواند محتوای ویتامین C را کاهش دهد. میکروویو و بخارپز کردن غذاهای غنی از ویتامین C ممکن است ضررهای پخت و پز را کاهش دهد. قرار گرفتن در معرض نور همچنین می‌تواند محتوای ویتامین C را کاهش دهد، بنابراین آب پرتقال که در کارتن به جای بطری شفاف فروخته می‌شود ماندگاری بیشتر ویتامین C دارد.

ترک دخانیات:

توصیه‌های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.

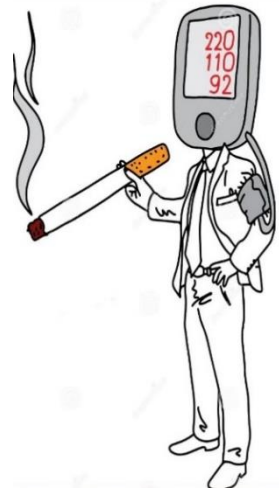
✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.

✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.
✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا

باید تمام شرايطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.



- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشند.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس
- ضعف
- سردرد
- سبکی سر و گیجی
- خواب آلودگی
- سردی اندام



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION