



کدسند: PEBRO238-01
تاریخ تدوین: 1405/01/10
تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: 1405/01/15
تاریخ بازنگری بعدی: 1406/12/01

آموزش به بیمار کم خونی

کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138042000



Velayat Hospital

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

توصیه های لازم در افراد مبتلا به کم خونی:

- از مواد غذایایی غنی از آهن استفاده نمایید.
از منابع غذایی حاوی ویتامین ث (مثل پرتقال،
گریفروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز،
لیمو ترش) در هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن
استفاده کنید.
گوشت قرمز، ماهی یا مرغ و غلات و حبوبات جوانه
زده را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا
پرهیز نمایید.
- در صورت ایجاد مشکلات گوارشی و یبوست جهت
برطرف نمودن آن به پزشک مراجعه نمایید. • عادت
های غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند
خاک و یخ) که خود از علائم کم خونی فقر آهن می
باشند را کنار بگذارید



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



درمان کم خونی :

درمان کم خونی بسته به علت آن متفاوت است،
بعضی از انواع درمان به بیماری مربوطه بستگی دارد
و شامل موارد زیر است: • درمان کم خونی مربوط
به فقر آهن: در این شرایط پزشک شما از مکمل های
حاوی آهن برای تنظیم سطح گلبول قرمز خون
استفاده میکند. • درمان کم خونی مربوط به رژیم
غذایی: بیمارانی که کم خونی آنها به دلیل رژیم
غذایی ناسالم آنهاست و رژیم غذایی آنها فاقد آهن
است و یا کم آهن میباشد، باید اقدام به گنجاندن
غذاهای حاوی آهن در رژیم غذایی شان نمایند. •
درمان کم خونی مربوط به بیماری های دیگر: اگر
کم خونی به علت ابتلا به سایر بیماری ها باشد،
میبایست برای درمان کم خونی بیماری مربوطه را
درمان نمود. همچنین اگر علامت کم خونی باعث
مصرف داروها از جمله داروهای ضد التهابی غیر
استروئیدی باشد، میبایست دارویشان را با مشورت
پزشک با دارویی مشابه و بدون عارضه جایگزین

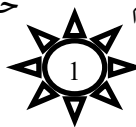
نمایید



در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با کم خونی به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



کم خونی چیست؟ کمخونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبولهای قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیانن و دیاکسیدکربن بین خون و سلولهادچار اختلال مایشاود. هموگلوبینی که در گلبول های قرمز خون وجود دارد باعام مای شود تا اکسینن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ ها باه بافت های مختلف بدن برسد. از آنجایی که تمام سلول های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسینن وابسته اند، کمبود آن باعام هیپوکسی(کاهش اکسینن) شده و مشکلات زیادی به همراه دارد. کم خونی شامل شاخه ها و شکل های مختلفای مایباشاد کاه هرکدام دالیل مختلفی دارند، از دست دادن خون یکی از شایع ترین دالیل ابتال به کم خونی است. کم خونی می تواند دائمی و یا موقتی



علائم کم خونی: علائم و نشانه های ابتلا به کم خونی بسته به دلیل کم خونی، نوع کم خونی و بیماری های مرتبط با کم خونی متفاوت است، علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی و احساس فرسودگی، رخوت و بی حالی
- تنگی نفس و یا مشکل در تنفس

• رنگ پریدگی

• درد قفسه سینه ، تپش قلب

• بی قراری و ناراحتی

• اختلال در تمرکز

• حساسیت به هوای سرد

دلایل کم خونی:

کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاریهای ژنتیکی، بیماریهای مزمن ، مسمومیت های دارویی و ... می باشد. شما زمانی دچار کم خونی میشوید، که خون شما گلبول قرمز کافی ندارد. زمانی گلبول های قرمز شما کم میشود که: • بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمیکند و یا گلبول تولید شده بدرستی عمل نمیکند. • بدن شما گلبول های قرمز تولید شده را نابود میکند، در این حالت که معمولاً بدلیل سایر بیماری ها و عوامل رخ میدهد، عمر گلبول قرمز تولید شده کم تر از حد الزام بوده و با مرگ گلبول، بدن دچار کم خونی میشود. • خونریزی باعث ازدست دادن گلبول های قرمز خون و هموگلوبین شده و باعث کم شدن تعداد گلبول قرمز خون میشود. این خونریزی ها ممکن است بدلیل مواردی از جمله زخم معده، هموروئید، التهاب معده، سرطان، بعضی از انواع داروها، بعضی از انواع داروهای پیشگیری از بارداری، قاعدگی، جراحی



عواملی که خطر کم خونی را افزایش میدهد :

رژیم غذایی فاقد ویتامین های مورد نیاز: به طوری که میزان کمی آهن، ویتامین ب ۶۲ و فولیک اسید در آنها موجود باشد. اختلالات روده ای: ابتلا به اختلالات روده ای که بر جذب مواد مغذی توسط بدن تأثیر میگذارد، میتواند خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهد. قاعدگی: عموماً زنان در سنین قاعدگی بیشتر از مردان و زنان یائسه دچار کم خونی میشوند. بارداری: در زنان باردار خطر ابتلا به کم خونی بیشتر است. بیماری های مزمن: بیماری هایی مانند سرطان، نارسایی کبد یا کلیه یا سایر بیماری های مزمن خطر ابتلا به کم خونی را افزایش میدهند. سایر عوامل: سابقه آلوده شدن به بعضی از عفونت ها، بیماری های خونی و بیماری های خود ایمنی، مصرف الکل، آلوده شدن به مواد سمی و مصرف بعضی از انواع داروها میتواند باعث ابتلا به کم خونی شود.

