

آنمی (کم خونی):

آنمی یا کم خونی شرایطی است که در آن، غلظت هموگلوبین کمتر از حد طبیعی باشد، و منعکس کننده وجود تعداد گلبولهای قرمز کمتر در گردش خون است.

عواملی که ممکن است خطر ابتلا به آنمی (کم خونی) را افزایش دهند:

- کاهش مقدار آهن، اسید فولیک، ویتامین B12 در بدن در اثر علل مختلف
- از دست دادن خون بیش از حد از هر نقطه از بدن
- تولید ناکافی سلولهای خونی توسط مغز استخوان
- همولیز (تجزیه و انهدام سلولهای قرمز خون) به علل مختلف

علائم و نشانه های بیماری: (موارد خفیف معمولاً علامتی ندارند)

- ❖ خستگی - سردرد - طپش قلب
- ❖ رنگ پریدگی
- ❖ التهاب و زخم زبان و دهان
- ❖ افزایش حساسیت به سرما
- ❖ سرگیجه و تمرکز پایین

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- ✚ غذاهای غنی از املاح و ویتامینها شامل گوشتهای قرمز، سبزیجات برگ سبز تیره، تخم مرغ، تمامی نان و غلات، میوه های خشک، زرد آلو و کشمش، آلو، انواع توتها و...
- ✚ برای کمک به جذب آهن در بدن، میوه ها را به رژیم غذایی خود اضافه نمایید.
- ✚ از نوشیدن چای همراه با وعده غذایی خودداری کنید.

- جهت جلوگیری از افت فشار خون وضعیتی به آهستگی تغییر وضعیت دهید.
- ورزشهای سبک در فضای باز انجام دهید.
- استراحت و خواب کافی داشته باشید.
- در صورت بروز سرگیجه راه رفتن را متوقف کنید و بلافاصله بنشینید، اگر ادامه داشته باشد حتماً به پزشک مراجعه نمایید.
- منعی برای استحمام وجود ندارد.
- داروهای تجویزی را طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- در زمان تعیین شده جهت پیگیری درمان به پزشک خود مراجعه نمایید.
- در صورت بروز درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع، احساس سرگیجه و منگی، تنگی نفس در هنگام فعالیت و خستگی شدید به بیمارستان و یا پزشک خود مراجعه نمایید.

نکاتی که در زمان خوردن مکمل های خوراکی آهن مهم می باشند:

- ✓ هنگام مصرف آهن مدفوع سبز یا سیاه خواهد شد.
- ✓ شیر و آنتی اسیدها با جذب آهن تداخل می کنند.
- ✓ مصرف ویتامین C باعث افزایش جذب آهن می شود.
- ✓ عوارض جانبی مصرف مکمل های آهن شامل تهوع، یبوست می باشد، در صورت بروز به پزشک خود اطلاع دهید.

منبع: هماتولوژی برونر و سودارث ویراست پانزدهم ۲۰۲۲- کتاب راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل ترجمه فاطمه علایی

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت - زمستان ۱۴۰۲ بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تایید کننده: دکتر رضا بایرام زاده متخصص بیماریهای داخلی



جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید