

## پیشگیری از کم خونی

۷- برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست.

۸- تصحیح عادات غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی

مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم خونی فقر

آهن می باشند.

۹- مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه جهت پیشگیری به

موقع و یا بهبود کمخونی.

۱۰- استفاده از نانهایی که از خمیر ورآمده تهیه شده اند.

۱۱- استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر

خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.



۱۲- شستن کامل دستها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج

۱۳- مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار.

۱۴- مصرف قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲سالگی در کودکان

۱۵- استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.



۱۶- شست و شو و ضد عفونی کردن سبزیهایی که استفاده می کنید.

در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید

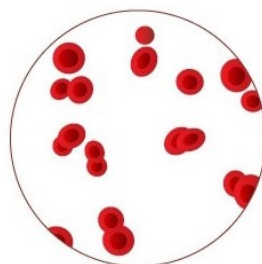


وزارت بهداشت و علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
سازمان مدیریت و برنامه ریزی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند : PA/HC/70

## کم خونی



نرمال

## کم خونی (آنمی)

تهیه کننده : فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارت

آذر ۱۴۰۲

وقتی که خون شما به اندازه کافی هموگلوبین یا گلبول قرمز خون نداشته باشد دچار آنمی می شوید. هموگلوبین کمک میکند که گلبولهای قرمز خون، اکسیژن را از ریه ها به همه قسمت های بدن برسانند.

## انواع کم خونی

۱- کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی است و زمانی اتفاق می افتد که ذخیره آهن در بدن شما کم شده است. بدن شما به آهن احتیاج دارد تا هموگلوبین بسازد.

آهن بدن در اثر عوامل متعددی از قبیل: عادت ماهیانه، زخمها، ورم روده یا سرطان روده و خون از دست میرود. در صورتی که برنامه غذایی آهن کافی نداشته باشد ممکن است کم خونی ایجاد شود.

۲- کم خونی مگالوبلاستیک نوع دیگری از کم خونی است که به علت کمبود اسید فولیک و یکی از ویتامین های گروه B به نام B12 بروز می کند. اکثر محصولات حیوانی غنی از ویتامین B12 هستند. اما اگر شما گیاهخوار هستید، ممکن است کمبود ویتامین B12 داشته باشید.

۳- بیماری های کلیوی: بیماران کلیوی بخصوص افرادی که دیالیز می شوند بیشتر در معرض خطر کم خونی قرار دارند.

۴- بیماری های خونی ارثی:

یک نوع از این بیماری، کم خونی سلول داسی شکل است. نوع دیگر بیماری خونی ارثی، بیماری تالاسمی است.

## ۵- کم خونی آپلاستیک: این مشکل

در موارد زیر اتفاق می افتد: درمان سرطان (شیمی درمانی یا رادیوتراپی) قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی مانند سمومی که برای دفع حشرات استفاده میشود، رنگهای شیمیایی و مواد تمیز کننده خانگی بعضی از داروها مثل دارو هایی که برای درمان آرتریت روماتوئید استفاده می شود، بیماری های خود ایمنی مثل سل پوستی، عفونتهای ویروسی که مغز استخوان را درگیر می کند.

## علائم

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ۱- ضعف                | ۶- سرگیجه           |
| ۲- پوست رنگ پریده     | ۷- درد قفسه سینه    |
| ۳- تنگی نفس با فعالیت | ۸- ریزش مو          |
| ۴- دست ها و پاهای سرد | ۹- ضربان قلب نامنظم |
| ۵- سردرد              | ۱۰- کاهش استقامت    |

۱۱- دشواری در تمرکز

## علائم کم خونی چیست؟



## پیشگیری از کم خونی

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می دهد مانند آب پرتغال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.



۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی چرا که این نوشیدنی ها جذب آهن در بدن را دشوار می کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B12 در رژیم غذایی

۶- مشاوره با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند. قرص را در دوزهای تقسیم شده مصرف کرد. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.