



آنمی یا کم خونی



تهیه و تنظیم

رئیس علمی بخش داخلی: دکتر طالعی

سوپروایزر آموزشی: بیرامی

سرپرستار بخش: ش - صمدزاده

رابط آموزشی: لیلا جلالی

تاریخ تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳

کد سند: PA-PHE-۰۴

کم خونی یا آنمی

به کاهش تعداد گلبول های قرمز در جریان خون کم خونی یا آنمی گفته میشود. کم خونی علت های مختلفی دارد که شایع ترین علت آن کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد. وقتی شما به اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشید کم خونی اتفاق افتاده است. هموگلوبین به گلبول های قرمز خون در حتما اکسیژن از ریه به تمام اندام های بدن کمک می کند و رنگ قرمز خون هم به دلیل وجود هموگلوبین است. محلول های خون در مغز استخوان های بزرگ بدن مانند لگن تولید میشود و مغز استخوان برای ساخت هموگلوبین به آهن - ویتامین B12 و اسید فولیک نیاز دارد کم خونی یکی از بیماری های شایع خون است که بیش از همه در زنان دیده میشود.

طبقه بندی انواع کم خونی

- کم خونی ناشی از فقر آهن

- کم خونی ناشی از مگالوپلاست (یا B12-اسید فولیک)

- کم خونی ناشی از بیماری های خونی ارثی

- کم خونی آپلاستیک (کاهش سلول های مغز استخوان)

- کم خونی داسی شکل

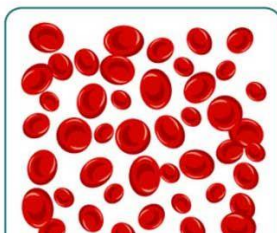
علت کم خونی:

- ازدست دادن حجم زیادی از خون (خونریزی حاد یا مزمن)

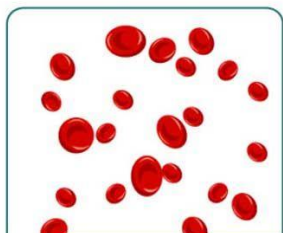
- از بین رفتن سلول های خونی (همولیز)

- کمبود تولید سلول های خونی به دلایل مختلف ارثی، محیطی، تغذیه ای، عفونی یا خود ایمنی

نرمال



کم خون



علامت کم خونی ناشی از فقر آهن

علامت و نشانه هابستگی به شدت بیماری و کم خونی متغیر می باشد در حالت خفیف فرد علامت خاصی ندارد و با بررسی معمول آزمایشگاهی مشخص میشود. برخی علامت های شایع کم خونی

- رنگ پریدگی پوست

- درد قفسه سینه

- خستگی زودرس

- سرگیجه و سردرد

- خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع

- در کمخونی شدید گود شدن روی ناخن (ناخن قاشقی).

کم خونی معمولاً یک بیماری نیست بلکه علامت یک اختلال زمینه ای است.

با آرزوی سلامتی و بهبودی برای شماسرور گرامی

در صورت داشتن هرگونه مشکل پس از ترخیص
میتوانید با شماره تلفن زیر تماس بگیرید

شماره تماس بیمارستان

۰۴۱-۳۷۷۶۳۰۹۰

داخلی ۳۵۶

منبع: در سنامه داخلی جراحی برونر و سودارث

- استفاده از نانهایی که از خمیر ورآمده تهیه شده اند
- استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.

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

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

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

- از مصرف الکل، ادویه محرک و غذاهای مول گاز خودداری کنید.

- هموره دوره درمان را کامل کنید که حدود ۶-۱۲ ماه طول میکشد حتی اگر احساس خستگی از بین رفته باشد.

- برای بهبود خستگی فعالیت های خود را الویت بندی کنید و بین فعالیت و استراحت خود تعادل برقرار نمایید.



توصیه های کلی زیر را به کار ببندید:

- استفاده از غذاهایی که غنی از آهن میباشند.

- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریبفروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش)

- گنجاندن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی

- پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا

- برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست

- تصحیح عادات غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم خونی فقر آهن می باشند.

- مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه جهت پیشگیری به موقع و یا بهبود کمخونی

- استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده

شست و شو و ضد عفونی کردن سبزیهایی که استفاده میکنید.