

خود مراقبتی در کم خونی



شناسنامه پمفلت آموزشی کد ۹۷-۰۴-۰۱ ID	
عنوان	خود مراقبتی در کم خونی
تهیه کننده	ایرما ریحانی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۷
ناظر کیفی	سوپروایزر
دکتر فاطمه پریشان دکتر فاطمه کاظمی دکتر مریم هروآبادی	متخصص داخلی بیمار ایرما ریحانی

منابع: کتاب پرونر و ثو دارت ۲۰۱۵

کم خونی چیست؟

به کاهش تعداد گلبولهای قرمز در جریان خون کم خونی یا آنمی گفته می شود.
نشانه های بیماری :

علائم و نشانه های بیماری بسته به شدت کم خونی متغیر می باشد . در موارد خفیف بیماری ، فرد علامت خاصی ندارد . در موارد شدیدتر علایمی چون خستگی ، بی حالی ، ضعف ، تپش قلب ، تنگی نفس در زمان فعالیت ، رنگ پریدگی زبان و غشاهای مخاطی داخل لب و پلک چشم ها و سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع و در کم خونی شدید گود شدن روی ناخن(ناخن قاشقی) وجود دارند.
عوامل بروز بیماری :

بطور عمده علل اصلی کم خونی را می توان در دو دسته طبقه بندی کرد :

- ۱- کاهش تولید گلبولهای قرمز
- ۲- افزایش تخریب ویا از دست دادن گلبولهای قرمز

تست های تشخیصی :

بطور کلی کم خونی با انجام آزمایش کامل خون

(CBC) تشخیص داده می شود که چنانچه مقدار هموگلوبین

خون ویا هماتوکریت از مقادیر طبیعی پائین تر باشد تشخیص

اولیه کم خونی داده می شود

بیماری های کم خونی ارثی به طور مثال: کم خونی سلول داسی

، تالاسمی می باشند که با آزمایش خون مشخص می شود.

درمان کم خونی (آنمی) فقر آهن :

مهمترین قسمت درمان کم خونی فقر آهن تصحیح یا رفع علت زمینه ساز است. در این صورت فقر آهن را می توان به خوبی با مکمل آهن درمان کرد. از عوامل خطر عفونت اجتناب کنید. برای درمان کم خونی از چند روش استفاده می شود که بهترین و کم خطرترین آن ها استفاده از مکمل های خوراکی است . درمان با داروهای خوراکی مثل فرس سولفات کاملا موثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است و باید مصرف آن ها تا چندین ماه ادامه یابد.

بهبتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند. ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد. به همین دلیل معمولا مصرف ویتامین C توصیه می شود

داروها

۱. آهن را وقتی معده خالی است میل کنید (حداقل نیم ساعت قبل از غذا) تا جذب آن بهتر باشد. اگر معده تان را به هم می ریزد، می توانید با مقدار غذای کمی آن را میل کنید (البته به غیر از شیر)
۲. اگر داروهای دیگری مصرف می کنید، بعد از خوردن آهن حداقل ۲ ساعت صبر کنید و سپس آن داروها را مصرف نمایید. به خصوص داروهای ضد اسید و تتراسیکلین ها در جذب آهن اختلال ایجاد می کنند.

۳. مکمل های آهن می توانند اجابت مزاج را سیاه رنگ کنند، یا باعث اسهال یا یبوست شوند.

۴. مکمل های آهن را تا ۳-۲ ماه پس از طبیعی شدن آزمایش خون ادامه دهید.

۵. مصرف آهن به مقدار زیاد خطرناک است. یک شیشه قرص آهن می تواند یک کودک را مسموم کند. مکمل های آهن را دور از دسترس

فعالیت

هیچ محدودیتی برای آن وجود ندارد. البته ممکن است مجبور شوید فعالیت‌های خود را طوری تنظیم کنید، که علائم خستگی رفع شوند.

رژیم غذایی در بیماران کم خونی:

۱. برای جلوگیری از بیوست، فیبر رژیم غذایی را افزایش دهید.
۲. غذاهای آهن‌دار بخورید، مثل گوشت، باقلا و لوبیا، و سبزیجات پر برگ و سبز



۳. بزرگسالان باید شیر روزانه را به حدود نیم لیتر محدود کنند. شیر در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کند.

در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱. اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم کم خونی را دارید.

پیشگیری از کم خونی فقر آهن:
سعی کنید با رعایت یک رژیم غذای متعادل یا با کمک مکمل‌ها، آهن را به مقدار کافی دریافت نمایید. رفع مشکلات زنانگی یا سایر مشکلاتی که باعث خونریزی بیش از حد در خانم‌ها می‌شوند.

کمبود آهن رژیم غذایی در دوران بارداری منجر به بروز کم خونی فقر آهن در مادر باردار می‌شود. شما می‌توانید آن را با مصرف غذاهای حاوی آهن از قبیل گوشت‌ها، صدف، اسفناج، عدس، سیب زمینی پخته با پوست، تخمه آفتاب گردان به دست آورید.

از مهم‌ترین مواد مغذی جهت خون‌سازی که کمبود آن‌ها موجب بروز کم خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسید فولیک اشاره کرد. از بین آن‌ها کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین کم خونی‌های تغذیه‌ای است.

توجه:

افرادی که کمبود فقر آهن دارند بجز خانم‌هایی که عادت ماهانه می‌شوند نیاز به پیگیری جدی دارند و حتماً به پزشک مراجعه نمایند.



توصیه‌های کلی زیر را به کار ببندید:

- ۱ استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می‌باشند.
- ۲ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش)
- ۳ گنجانیدن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی.
- ۴ پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.
- ۵ برطرف کردن مشکلات گوارشی و بیوست.
- ۶ تصحیح عادات غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علائم کم خونی فقر آهن می‌باشند.
- ۷ مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه جهت پیشگیری به موقع و یا بهبود کم خونی.
- ۸ استفاده از نان‌هایی که از خمیر ورآمده تهیه شده‌اند.
- ۹ استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.
- ۱۰ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.
- ۱۱ شست و شو و ضد عفونی کردن سبزی‌هایی که استفاده می‌کنید.
- 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 ۲ سالگی در کودکان.