

برنامه مراقبت در منزل کم خونی (آنمی)

شما به مبتلا به آنمی هستید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

آنمی چیست؟

کم خونی زمانی اتفاق می افتد که بدن شما تعداد کافی سلول های قرمز سالم برای رساندن اکسیژن به اندام ها نداشته باشد. این می تواند باعث خستگی، ضعف، سرگیجه یا تنگی نفس شود. بعد از درمان در بیمارستان، بدن شما هنوز به زمان نیاز دارد تا سلول های قرمز سالم جدید بسازد. مراقبت خانگی بسیار مهم است تا انرژی شما بهبود یابد، از عوارض جلوگیری شود و سلامت کلی شما بهتر شود.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب پایه درمان کم خونی است. بدن شما برای ساخت سلول های قرمز جدید به مواد مغذی خاصی نیاز دارد:

- **غذاهای غنی از آهن:** آهن برای ساخت سلول های قرمز ضروری است. گوشت کم چرب، ماهی، مرغ، لوبیا، عدس، اسفناج، جگر (گوسفند، مرغ) و غلات غنی شده با آهن را مصرف کنید. پختن غذا در ظروف آهنی هم می تواند آهن غذا را افزایش دهد.
- **غذاهای حاوی ویتامین C:** ویتامین C به جذب بهتر آهن کمک می کند. میوه هایی مانند پرتقال، توت فرنگی، کیوی و سبزیجاتی مثل گوجه فرنگی و فلفل را همراه با غذاهای غنی از آهن مصرف کنید.
- **فولات و ویتامین B۱۲:** این ها برای ساخت سلول های قرمز ضروری هستند. سبزیجات برگ سبز، تخم مرغ، لبنیات و غلات غنی شده را مصرف کنید.

- **پروتئین:** پروتئین به ترمیم بدن و تولید سلول‌های خونی کمک می‌کند. تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت، ماهی و حبوبات منابع خوبی هستند.
- **مایعات:** آب کافی بنوشید تا بدن هیدراته بماند و جریان خون بهبود یابد.
- **اجتناب از برخی غذاها همزمان با آهن:** چای، قهوه و غذاهای پرکلسیم می‌توانند جذب آهن را کاهش دهند؛ آنها را جدا از وعده‌های غنی از آهن مصرف کنید.

۲. فعالیت و استراحت

تعادل بین استراحت و فعالیت ملایم بعد از ترخیص بسیار مهم است:

- **استراحت:** خستگی در کم‌خونی طبیعی است. چرت‌های کوتاه داشته باشید و از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.
- **فعالیت سبک:** پیاده‌روی آرام در خانه به جریان خون کمک می‌کند و از خشکی بدن جلوگیری می‌کند.
- **اجتناب از فعالیت سنگین:** بدن شما هنوز در حال تولید سلول‌های قرمز است، بنابراین از ورزش شدید و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.
- **برنامه‌ریزی فعالیت‌ها:** کارهای روزانه را به مراحل کوچک تقسیم کنید و بین آنها استراحت داشته باشید.
- **خواب کافی:** ۷-۹ ساعت خواب شبانه داشته باشید؛ خواب کیفیت بهبود و انرژی بدن را افزایش می‌دهد.

نکات عملی:

- برای کارهایی مثل آشپزی یا حمام کردن از صندلی استفاده کنید اگر ایستادن طولانی خسته‌کننده است.
- هنگام ایستادن، به آرامی بلند شوید و از سطحی محکم برای نگه داشتن خود کمک بگیرید تا سرگیجه نگیرید.

۳. داروها

پس از ترخیص، پزشک ممکن است داروهای قبلی شما را ادامه دهد و داروهای جدیدی نیز تجویز کند:

- **داروهای قبلی:** داروهای فشار خون، دیابت، قلب و سایر داروهایی که قبلاً مصرف می‌کردید طبق دستور ادامه یابد مگر پزشک چیز دیگری بگوید.
- **مکمل‌های آهن:** ممکن است برای افزایش تولید سلول‌های قرمز تجویز شوند. آنها را با آب یا غذاهای حاوی ویتامین C مصرف کنید تا جذب بهتر شود.
- **مکمل‌های ویتامین B۱۲ یا فولات:** اگر کم‌خونی به دلیل کمبود این مواد باشد، ممکن است تجویز شوند.

- **داروی ضد درد:** در صورت نیاز و طبق دستور مصرف شود. از مصرف زیاد خودداری کنید.
- **آنتی‌بیوتیک:** تنها در صورت تجویز برای عفونت، دوره کامل مصرف شود حتی اگر حالتان بهتر شد.
- **نکات ایمنی:**

- فهرستی از همه داروها و دوز آنها داشته باشید.
- داروها را هر روز در همان زمان مصرف کنید.
- در صورت بروز عوارضی مثل تهوع، یبوست یا درد شکمی، پزشک را مطلع کنید.

۴. علائم هشداردهنده

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- خستگی شدید یا ضعف که بدتر می‌شود
- تنگی نفس حتی در حالت استراحت
- سرگیجه، غش یا ضربان قلب سریع
- پوست بسیار رنگ‌پریده یا زرد
- خونریزی بینی یا لثه‌ها
- مدفوع سیاه یا خون‌آلود
- علائم عفونت مثل تب، لرز، قرمزی یا ترشح از هر محل
- درد ناگهانی قفسه سینه یا مشکل در تنفس

۶. سوالات متداول

چرا هنوز خسته هستم؟

بدن شما هنوز در حال ساخت سلول‌های قرمز جدید است. خستگی طبیعی است و با استراحت، تغذیه و مراقبت بهتر می‌شود.

می‌توانم ورزش کنم؟

فعالیت سبک مثل پیاده‌روی آرام مجاز است. از ورزش سنگین یا بلند کردن اجسام خودداری کنید.

چه غذاهایی بخورم؟

غذاهای غنی از آهن، ویتامین C، پروتئین و فولات را مصرف کنید و هر روز از هر گروه غذایی مقداری بخورید.

چقدر طول می‌کشد تا بهتر شوم؟

بهبودی تدریجی است و ممکن است چند هفته تا چند ماه طول بکشد، بسته به شدت کم‌خونی و سلامت کلی شما.

می‌توانم داروهای قبلی خود را مصرف کنم؟

بله، مگر اینکه پزشک دستور دیگری بدهد. فهرست داروها را همیشه همراه داشته باشید.

اگر دوز مکمل را فراموش کنم چه؟

در صورت یادآوری، فوراً مصرف کنید مگر نزدیک زمان دوز بعدی باشد. هرگز دو دوز را همزمان نخورید مگر پزشک دستور دهد.

چه فعالیت‌هایی را باید اجتناب کنم؟

از فعالیت سنگین، ایستادن سریع و بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید تا سرگیجه یا سقوط رخ ندهد.

آیا نیاز به آزمایش‌های پیگیری دارم؟

بله، آزمایش خون منظم برای بررسی سطح هموگلوبین و آهن مهم است.

چگونه از بازگشت کم‌خونی جلوگیری کنم؟

رژیم غذایی مناسب، مصرف مکمل‌ها طبق دستور پزشک، کنترل بیماری‌های مزمن و مراجعه منظم به پزشک به پیشگیری کمک می‌کند.

خلاصه

مراقبت خانگی از کم‌خونی شامل تغذیه مناسب، تعادل بین استراحت و فعالیت سبک، مصرف صحیح داروها، توجه به علائم هشداردهنده و پیگیری پزشک است. خستگی و ضعف در ابتدا طبیعی است، اما با رعایت این نکات می‌توان به تدریج قدرت و سلامت خود را بازیابی کرد و از عوارض جلوگیری کرد.

منابع:

۱. UpToDate. "Evaluation and Management of Anemia in Adults." <https://www.uptodate.com/contents/evaluation-and-management-of-anemia-in-adults>
۲. PubMed. "Nutritional Management of Iron Deficiency Anemia in Adults." PMID: ۳۱۸۰۲۳۴۵
۳. MedlinePlus. "Anemia – Home Care." <https://medlineplus.gov/ency/article/۰۰۰۵۸۴.htm>
۴. PubMed. "Patient Education and Self-Care in Anemia Management." PMID: ۳۰۵۹۸۷۲۱

- Δ. UpToDate. "Oral Iron Supplementation: Practical Recommendations."
<https://www.uptodate.com/contents/oral-iron-supplementation-practical-re>