



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار آنمی (کم خونی)



تنظیم و هماهنگی : واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۷۰۳۲۷۸۸ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۲

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۳/۰۴

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۳

- دریافت ویتامین C (خوردن مرکبات، آب‌میوه، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی و ...) را به منظور جذب بیشتر آهن افزایش دهید.
- جهت کاهش مشکلات مربوط به یبوست، غذاهای پرفیبر مصرف نمایید.
- به یاد داشته باشید که پس از مصرف مکمل‌ها و یا غذاهای حاوی آهن، مدفوع تیره رنگ خواهد شد.
- جهت پیشگیری از تیره رنگ شدن دندان‌ها به دلیل مصرف نوعی از آهن مایع، از نی استفاده نمایید یا قاشق را در انتهای دهان قرار دهید و پس از مصرف، دهان را کاملاً شستشو دهید.
- جهت پیشگیری از اختلالات گوارشی، در صورتی که بیشتر از یک عدد قرص در روز برای شما تجویز شده است: طبق دستور پزشک، خوردن قرص را از روزی یک عدد شروع و به مدت چند روز ادامه دهید، سپس به دو قرص در روز و سپس به ۳ قرص در روز افزایش یابد. این روش به بدن فرصت می‌دهد تدریجاً به آهن عادت کند. مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://imhh.ir/download/pamflet/anemia/>



منابع:

- medlineplus.gov/ ۲۰۲۲
- www.mayoclinic.org
- درسنامه پرستاری داخلی-جراحی برونر و سودارث

پیشگیری از آنمی فقر آهن:

با توجه به شیوع آنمی کمبود آهن در زنان باردار و زمان قاعدگی پیشگیری از آنمی بسیار مهم می‌باشد.

- مصرف غذاهای سرشار از آهن مثل: گوشت (جگر گاو یا گوساله، جگر جوجه و مرغ) و لوبیا (قرمز، چشم بلبلی، چیتی)، سبزیجات دارای برگ سبز، کشمش، چغندر قند در پیشگیری از آنمی نقش بسزایی دارد.
- خوردن غذاهای غنی از آهن به همراه ویتامین C (مانند آب پرتقال) جذب آهن را افزایش می‌دهد.
- از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و تا دو ساعت پس از مصرف غذا خودداری گردد.
- در میان وعده‌ها به جای استفاده از تنقلات غذایی کم ارزش مانند پفک و چیپس و نوشابه و ... از انواع خشکبار (برگه هلو، زردآلو، توت خشک، کشمش، انجیر خشک، خرما و انواع مغزها (بادام، پسته، گردو و ... استفاده کنید.



در صورت دستور پزشک و نیاز به دریافت مکمل‌های آهن خوراکی باید توجه داشته باشید که:

- آهن را با معده‌ی خالی مصرف نمایید. (یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا)
- بهترین قرص آهن آخر شب و قبل از خواب مصرف گردد تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.
- جذب آهن با غذا خصوصاً با لبنیات کاهش می‌یابد.

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و بیماری فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

آنمی (کم خونی):

خون از اجزای مختلفی تشکیل شده که هر یک از این اجزا وظیفه‌های متفاوتی در بدن دارد. یکی از این اجزا گلبول قرمز می باشد و وظیفه‌ی آن رساندن اکسیژن به اندام‌های بدن است. گلبول‌های قرمز بین ۹۰ تا ۱۲۰ روز عمر می کنند.

هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را در داخل گلبول‌های قرمز حمل می کند، این پروتئین سبب رنگ قرمز گلبول‌های قرمز می شود. افراد مبتلا به کم خونی، هموگلوبین کافی را ندارند.

کم خونی علل و انواع مختلف دارد، که برخی انواع آن عبارتند از:

- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین
- کم خونی ناشی از کمبود اسیدفولیک
- کم خونی ناشی از کمبود آهن
- کم خونی به دنبال بیماری مزمن
- کم خونی همولیتیک
- کم خونی داسی شکل و
- که شایعترین نوع کم خونی، کم خونی ناشی از فقر آهن می باشد.

علت آنمی فقر آهن:

شایعترین علت آنمی فقر آهن در مردان و در زنان بعد از یائسگی، خونریزی می باشد. این خونریزی معمولا ناشی از زخم ها، عفونت و التهاب معده، بیماری های التهابی روده یا تومورهای دستگاه گوارش می باشد.

در زنان قبل از یائسگی، افزایش خونریزی قاعدگی و در زمان حاملگی نیز عدم دریافت کافی مکمل های آهن است. در افرادی که الکل مصرف می کنند، خونریزی مزمن از دستگاه گوارش از علل آنمی می باشد. سایر علل آنمی فقر آهن عبارتست از: عدم جذب آهن، که بعد از برداشتن معده یا برخی بیماری ها دیده می شود.

علائم کم خونی:

اگر کم خونی خفیف باشد و یا فرد طی سالیان زیاد و تدریجا به کم خونی مبتلا شده باشد، ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد. علائم بسیاری از وقت ها با توجه به نوع آنمی تفاوت هایی دارد. برخی علائم که از ابتدا ممکن است رخ بدهد، عبارتست از:

- احساس ضعف
- خستگی بیشتر از حد معمول و یا با ورزش
- احساس سبکی در سر یا سرگیجه خفیف
- ظاهر زرد و رنگ پریده
- ضربان قلب غیر طبیعی
- سردرد
- تحریک پذیری
- از دست دادن اشتها
- بی حسی و گزگز دست و پا
- سردی دست و پا

در ابتدا علائم ممکن است قابل توجه نباشد اما با پیشرفت آنمی، علائم نیز پیشرفت می کند.

در موارد شدیدتر کم خونی علائم زیر ممکن است مشاهده شود:

- رنگ سفید چشم
- ناخن های شکننده
- تمایل به خوردن یخ و سایر چیزهای غیرخوراکی
- سبکی سر هنگام ایستادن
- تنفس کوتاه و یا تنگی نفس یا فعالیت خفیف و یا حتی در حالت استراحت
- زخم های دهان و زخم و التهاب زبان
- کم خونی شدید می تواند باعث کاهش میزان اکسیژن در اندام های حیاتی مانند قلب و می تواند منجر به نارسایی قلبی شود.

تشخیص:

با مشاهده علائم کم خونی، شما به پزشک مراجعه می کنید، پزشک پس از معاینه و سمع صدای قلب شما، کنترل فشارخون و علائم حیاتی، پوست رنگ پریده و ضربان قلب سریع، ممکن است احتمال کم خونی را مطرح نماید و احتمالا برای پزشک آزمایش خون درخواست خواهد کرد.

درمان:

درمان کم خونی به دنبال یافتن علت آن صورت می گیرد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دریافت خون
- برخی داروها مانند داروهایی که کمک به ساخت سلول های خون می کند و یا داروهایی که سیستم ایمنی را ضعیف می کند تا سلول های خون را از بین نبرند.
- برخی مکمل ها و ویتامین ها
- و ...

در صورتی که پزشک برای شما دستور دریافت خون را بدهد، باید به اورژانس بیمارستان مراجعه کرده و پس از ارائه شرح حال، توسط پزشک اورژانس ویزیت شوید. در صورت نیاز ممکن است برای شما آزمایش هایی نیز خواسته شود. پس از تایید پزشک اورژانس، شما در بیمارستان بستری شده و پس از ارائه ی آموزش و اخذ رضایتنامه به شما خون وصل خواهد شد.

توجه داشته باشید در زمانی که به شما خون وصل می شود، مداوما علائم حیاتی شما، توسط پرستار کنترل می شود ولیکن در صورتی که علائمی مانند قرمزی و خارش پوست، گر گرفتگی، سردرد، تب، لرز، تغییر در رنگ ادرار، درد قفسه ی سینه، کمر یا پشت، تنگی نفس یا تند تند نفس کشیدن ، تپش قلب، و هر گونه علامتی که غیر طبیعی محسوب شود را داشتید، حتما به پزشک و پرستار اطلاع دهید تا وضعیت شما را در همان لحظه کنترل کنند. گاهی این نشانه ها ممکن است با تاخیر بروز کند، که در صورت داشتن هر موردی از این نشانه ها به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.