

تعریف

کم خونی نوعی اختلال خونی است که در آن تعداد گلبول‌های قرمز خون پایین تر از حد نرمال است. سلول های قرمز خون اکسیژن را در سراسر بدن حمل می کنند. هنگامی که بدن شما گلبول های قرمز کافی نداشته باشد، بافت ها و اندام ها از اکسیژن کافی برخوردار نیستند. انواع مختلفی از کم خونی با علل و خصوصیات مختلف وجود دارد. در کم خونی مگالوبلاستیک سلول های قرمز خون بزرگتر از حد طبیعی هستند. از طرفی تعداد آنها نیز برای پاسخ گویی به نیاز بدن کافی نیست. این نوع کم خونی با نام های دیگر مانند کم خونی ناشی از کمبود ویتامین B-12 و یا کم خونی ناشی از کمبود فولات و یا کم خونی ماکروسیستیک نیز شناخته می شود.

علت

• کمبود ویتامین B-12

ویتامین ب ۱۲ یکی از مواد مغذی موجود در برخی غذاها مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و شیر است. گاهی این کم خونی به دلیل عدم استفاده از این مواد غذایی ایجاد می شود. اما گاهی نیز عدم جذب عامل ابتلا می باشد. کمبود ویتامین B-12 اغلب ناشی از فقدان پروتئینی در معده به نام "فاکتور داخلی" است. بدون داشتن فاکتور داخلی، صرف نظر از این که چقدر از این ویتامین می خورید، ویتامین B-12 نمی تواند جذب شود.

• کمبود فولات

فولات در غذاهایی مانند جگر، گوشت گاو، اسفناج و کلم بروکسل یافت می شود. شما همچنین می توانید آن را در غلات غنی شده نیز پیدا کنید. فولات اغلب با اسید فولیک اشتباه گرفته می شود. از لحاظ فنی، اسید فولیک، شکل مصنوعی فولات است که معمولاً ما آن را به صورت مکمل استفاده می کنیم

علائم و نشانه ها

- شایعترین علامت کم خونی مگالوبلاستیک خستگی است.
- تنگی نفس
- ضعف عضلانی
- رنگ پریدگی غیر طبیعی پوست
- التهاب و تورم زبان
- کاهش اشتها یا کاهش وزن
- اسهال
- حالت تهوع
- سریع شدن ضربان قلب
- حساس شدن زبان
- احساس سوزش در دست و پا
- بی حسی در اندام ها

روش های تشخیص کم خونی مگالوبلاستیک

- آزمایش خونی: شمارش کامل خون (CBC)
، اندازه گیری سطح ویتامین ب 12 و اسید فولیک

درمان

• جبران کمبود ویتامین B-12

- ❖ تزریق ماهانه ویتامین B-12
- ❖ اضافه کردن غذاهای حاوی ویتامین B-12 بیشتر به رژیم غذایی، غذاهای حاوی ویتامین B-12 شامل:

- ✓ تخم مرغ
- ✓ مرغ
- ✓ غلات غنی شده (به ویژه سبوس دار)
- ✓ گوشت قرمز (به ویژه گوشت گاو)
- ✓ شیر

• جبران کمبود فولات

- ❖ مصرف مکمل های اسید فولیک خوراکی یا داخل وریدی
- ❖ تغییرات غذایی، غذاهایی که شامل این ویتامین می شوند عبارتند از:
- ✓ پرتقال
- ✓ سبزیجات دارای برگ سبز
- ✓ بادام زمینی
- ✓ عدس
- ✓ غلات غنی شده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کم خونی مگالوبلاستیک



دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405



منابع ویتامین ب 12



منابع اسیدفولیک

در صورت داشتن سوال در منزل ، صبح ها ساعت 8 الی

10 با شماره تلفن 50-33790620-028 داخلی 5097

واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)



مراقبت در منزل

- به دلیل خستگی ناشی از کم خونی ، در فواصل فعالیت دوره‌های استراحت داشته باشید.
- از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمایید.
- قبل از مصرف هر گونه مکمل و یا دارو با پزشک خود مشورت نمایید.
- کمبود ویتامین B-12 می تواند منجر به مشکلات دیگری نیز شود. این کمبود می تواند مشکلات زیر را در بدن ایجاد کند:

❖ آسیب عصبی

❖ مشکلات عصبی

❖ مشکلات دستگاه گوارش

