بیمار عزیز :

کم خونی وضعیتی که در آن سطح هموگلوبین خون در گردش، کمتر از ۱۲ gr/dr باشد که درنتیجه مقدار ارائه اکسیژن به بافت نیز کاهش می‌یابد. کم خونی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود. اما به طور کلی براساس علت بروز به سه طبقه بزرگ تقسیم می‌شود: ۱- از دست دادن گلبول‌های قرمز: به علت خونریزی از هر ناحیه (معده، رحم، زخم و ...) ۲- کاهش تولید گلبول‌های قرمز: تولید ناکافی گلبول-های قرمز به دلیل کمبود اسیدفولیک ، ویتامین B_{12} و آهن ، سرکوب مغز استخوان به وسیله تومورها ، داروها و سموم ۳- افزایش تخریب گلبول‌های قرمز: به دلیل پرکاری طحال و یا تولید گلبول‌های قرمز غیرطبیعی از مغز استخوان

علائم بالینی کم خونی

- در کم خونی ناشی از دست دادن گلبول‌های قرمز : کاهش فشار خون، افزایش ضربان قلب ، گیجی ، تعریق

- در کم خونی ناشی از کاهش تولید گلبول‌های قرمز : پوست رنگ پریده ، خستگی ، تنگی نفس پیشرونده ، عفونت‌های پوستی، خونریزی از پوست ، غشاهای مخاطی ، بینی ، لثه، واژن و رکتوم و تپش قلب

- در کم خونی ناشی از افزایش تخریب گلبول‌های قرمز: همولیز خون ، یرقان ، تنگی نفس ، رنگ پریدگی ، تپش قلب ، نارسایی قلب ، بزرگی طحال

درمان : درمان علت ایجاد کم خونی

نکات آموزشی در کم خونی ناشی از کاهش تولید گلبول‌های قرمز

فعالیت

خستگی مهمترین و شایع‌ترین علامت و عارضه کم خونی است که باعث اختلال در انجام فعالیت در منزل و خارج از منزل می‌شود. بنابراین توصیه به ایجاد تعادل در انجام فعالیت‌های قبلی و استراحت ، حفظ فعالیت‌های فیزیکی و تمرینات ورزشی جهت پیشگیری از عوارض بی‌حرکتی می‌شود.

تغذیه

- در صورتی که فرد دچار کم خونی فقر آهن باشد ، توصیه به مصرف رژیم‌های غذایی حاوی آهن

(گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ ، غلات ، سبزیجات سبز، کشمش سبز)

- در صورت کاهش وزن رژیم پرکالری مثل برنج، نان، سیب زمینی، غلات و ... توصیه می‌شود.

- توصیه به استفاده از مواد غذایی حاوی پروتئین ، ویتامین‌های B و C و مصرف مکمل آهن (قرص-های آهن مثل فروسولفات). لازم است که مکمل-های آهن یا غذاهای حاوی آهن به همراه ویتامین C (مرکبات، آب گریپ فروت، کلم سیاه، توت فرنگی، گوجه فرنگی) مصرف شود تا سطح جذب دارو افزایش یابد.

- برای جذب بهتر آهن لازم است آن را با معده خالی مصرف کرد، لذا توصیه می‌گردد که یک ساعت قبل از غذا میل شود. از مصرف قرص‌های با پوشش روده‌ای به علت جذب ناکافی آهن خودداری گردد. در صورتی که اثرات جانبی گوارش (یبوست، کرامپ، تهوع و استفراغ) وجود دارد، پس از مشورت با پزشک از قرص‌های با عوارض گوارشی کمتر استفاده شود. از مصرف آنتی اسیدها و فرآورده‌های لبنی همراه با ترکیبات آهن خودداری شود.

- در صورت استفاده از فرآورده‌های آهن به صورت مایع بهتر است که جهت جلوگیری از تغییر رنگ

دندان‌ها با نی خورده شود و سپس سطح دهان با آب شستشو داده شود.

– به علت بروز یبوست در اثر مصرف مکمل‌های آهن ، استفاده از غذاهای حاوی فیبر (میوه‌ها و سبزیجات) توصیه می‌شود.

– مصرف الکل در جذب مواد غذایی (آهن و فولات) تداخل ایجاد می‌کند ، بنابراین توصیه می‌شود که از مصرف مشروبات الکلی اجتناب شود.

نکته: در اثر مصرف مکمل‌های آهن مدفوع تیره رنگ می‌شود.

نکات آموزشی در کم خونی ناشی از افزایش تخریب گلبول‌های قرمز

پیشگیری از عفونت

– توصیه به رعایت تکنیک صحیح دست شستن ، اجتناب از تماس با افراد مبتلا به عفونت ، عدم استفاده از وسایل و حوله مشترک ، حمام روزانه (در صورت خشکی پوست ، هر یک روز درمیان) ، تمیزی ناحیه پرینه ، رعایت بهداشت دهان ، اجتناب از خوردن گوشت ، میوه یا سبزیجات خام ، گزارش فوری علائم عفونت (تب، ترشح، قرمزی).

پیشگیری از خونریزی

– علائمی مثل ادرار و مدفوع خونی و نقاط خونریزی در زیر پوست به پزشک اطلاع داده شود. استفاده از مسواک نرم و اجتناب از مصرف نخ دندان ، رعایت بهداشت دهان و جرم زدایی ، اجتناب از انما یا شیاف رکتال ، اجتناب از دستکاری بینی ، پیشگیری از ضربه ، سقوط ، عدم استفاده از آسپرین یا سایر داروهای ضد انعقاد از جمله مواردی است که باید توسط بیمار رعایت گردد.

پیشگیری از خستگی

– توصیه به استراحت بین فعالیت‌های روزانه ، اجتناب از کار سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین ، کاهش فعالیت در صورتی که تنگی نفس ، گیجی یا احساس سنگینی در اندام‌ها مشاهده شود.

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت ۸ تا ۱۴ با شماره تلفن ۲۷-۳۳۷۹۰۶۲۰-۰۲۸ داخلی ۵۰۹۷ واحد آموزش سلامت تماس بگیرید .(همه روزه بجز ایام تعطیل)

با آرزوی سلامتی و بهبودی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

کم خونی

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵