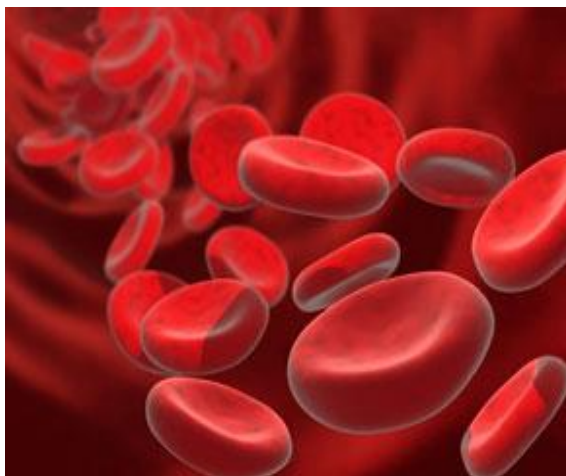




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

آنمی (کم خونی)



تهیه کننده :

واحد مراقبت در منزل مرکز
آموزشی پژوهشی درمانی امام
خمینی (ره) شیروان

بهار ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: اردیبهشت ۱۴۰۳

کدسند: p-mn-020

➤ استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه

آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن است.

➤ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.

برای افزایش جذب آهن، آهن خوراکی را همراه با وعده های غذایی مصرف کنید. به دلیل کاهش جذب، آهن خوراکی را همراه با سیر و آنتی اسید مصرف نکنید. افزایش مصرف خوراکی ویتامین ث می تواند باعث افزایش جذب آهن شود.

این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفت های متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایند تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

منبع: مراقبت های پرستاری برونسودارث

آموزش به بیمار کانابو

نکاتی که باید در رژیم غذایی رعایت شود تا بتوان از کم خونی را پیشگیری و درمان کرد .

استفاده از غذاهایی که غنی از آهن است.

استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث هر وعده غذایی برای جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریب

فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت

فرنگی، فلفل سبز، لیموترش)

گنجانیدن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی.

پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.

برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست.

تصحیح عادت های غذایی نادرست (مثل مصرف مواد

غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم

خونی فقر آهن است.

مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه برای پیشگیری

به موقع یا بهبود کم خونی.

➤ استفاده از نان هایی که از خمیر ورآمده تهیه شده است.

تعریف آنمی (کم خونی)

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 به صورت اتفاقی در بررسی های معمول آزمایشگاهی کم خونی تشخیص داده می شود. در موارد شدید تر علایمی چون :

خستگی

بی حالی

ضعف

سر درد

درد قفسه سینه

بی حسی ، کرختی یا سردی انتهای اندام ها

تپش قلب

تنگی نفس در زمان فعالیت

رنگ پریدگی ملتحمه چشم و غشاهای مخاطی و

بستر ناخن و پوست وجود دارند.



دلایل مختلف ایجاد کننده کم خونی

کم خونی ناشی از فقر آهن

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین

کم خونی ناشی از بیماری های مزمن

کم خونی ناشی از عوامل ارثی

درمان کم خونی :

درمان دارویی: فرسوس سولفات، فرسوس گلوکونات

درمان با رژیم غذایی

رژیم غذایی در بیماران کم خونی:

برنامه درمانی کم خونی عموماً با تغییر در رژیم

غذایی همراه است.

برای جلوگیری از یبوست که از عوارض شایع مصرف

مکمل های آهن است، مصرف آب و فیبر را در رژیم

غذایی افزایش دهید.

به جای سه وعده غذایی کامل در طول روز، از ۶

وعده غذایی کوچک استفاده کند.

بهترین برنامه غذایی برای کم خونی باید شامل

غذاهایی مملو از آهن و ویتامین های دیگر لازم برای

تولید هموگلوبین و گلبول قرمز باشد. همچنین این

برنامه باید شامل غذاهایی باشد که بتواند به بدن شما

کمک کند تا آهن را بهتر جذب نماید.