

واحد بهبود کیفیت	به نام خدا	 بیمارستان موسی بن جعفر (ع) قوچان
	عنوان سند: پمفلت آموزشی کم خونی	
شماره سند: M.04.N-I.F/76 تاریخ تدوین: ۱۳۹۷/۷/۷		
شماره بازنگری: ۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۷/۷		
شماره ویرایش: ۱ تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۷/۷		

کم خونی



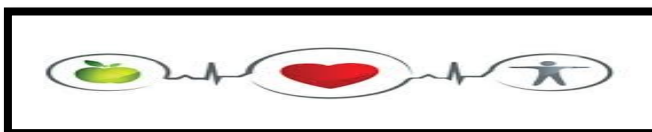
* جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بار کد زیر را اسکن
نمایید



واحد آموزش به بیمار

آموزش به بیمار در آنمی سیکل سل

از شرایط بحران ساز (مثل عفونت، استرس های عاطفی، مصرف الکل و سیگار) و ضربه اجتناب شود.
از مصرف الکل اجتناب شود.
مایعات کافی مصرف شود.
مراقبت های پزشکی پیگیری شود.
بیمار به سرویس های خدماتی و منابع اجتماعی در دسترس جهت حمایت های روانی معرفی گردد.



در صورت وجود هر گونه سوال در زمینه بیماری خود می
توانید همه روزه (به جز روزهای تعطیل) از ساعت ۸ تا ۱۲ با
کلینیک پرستاری آموزش سلامت تماس بگیرید.
شماره تلفن کلینیک پرستاری:
۱۴-۰۲۲۳۳۴۱۲-۰۴۷۲۳۳۴۱۲
در صورت نیاز به سوال خارج از ساعت ذکر شده با بخش
بستری خود تماس بگیرید.

منبع:

<https://midline plus.gov>

آموزش به بیمار و خانواده در آنمی آپلاستیک

پیشگیری از عفونت

تکنیک صحیح دست شستن رعایت شود.
از تماس با افراد مبتلا به عفونت اجتناب شود.
جرم زدایی و بهداشت دهان و عدم استفاده از وسایل و حوله مشترک رعایت شود.
روزانه استحمام شود. (در صورت خشکی پوست هر یک روز در میان حمام شود).
تمیزی و بهداشت نایه پرینه رعایت شود.
از خوردن گوشت، میوه یا سبزیجات خام اجتناب شود.
در صورت بروز نشانه های عفونت (تب، ترشح، قرمزی) گزارش شود.

پیشگیری از خون ریزی

در صورت ادرار و مدفوع خونی و پتشی (نقاط خونریزی در در زیر پوست) به پزشک اطلاع داده شود.
از نخ دندان اجتناب شود و از مسواک نرم استفاده شود.
از تنقیه یا شیاف رکتال اجتناب شود.
از دستکاری بینی اجتناب شود
از ضربه، سقوط، و ورزش های تماسی پیشگیری شود.
از مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد انعقاد خودداری شود.

پیشگیری از خستگی

از انجام کار سنگین یا بلند کردن اجسام سنگین خود داری کرده و بین فعالیت های روزانه استراحت کند.
در صورت تنگی نفس، گیجی یا احساس سنگینی در اندام ها فعالیت هایش را کم کند

کم خونی:

وضعیتی که در آن سطح هموگلوبین خون در گردش کمتر از ۱۲ gr/dl باشد. که در نتیجه مقدار ارائه اکسیژن به بافت ها نیز کاهش می یابد.

کم خونی به دلایل مختلفی ایجاد می شود.

۱- از دست دادن گلبول های قرمز: به

علت خونریزی

۲- کاهش تولید گلبول های قرمز: به علت

کمبود اسید فولیک، ویتامین B12 و آهن، سرکوب مغز استخوان در اثر تومور ها، داروها و سموم یا کمبود تولید اریتروپوئیتین

۳- افزایش تخریب گلبول های قرمز (آنمی

همولیتیک): در پر کاری طحال و یا تولید گلبول های قرمز غیر طبیعی از مغز استخوان (مثل کم خونی داسی شکل)

علائم بالینی در کم خونی ها

در کم خونی ناشی از خونریزی: کاهش فشار

خون، تائیکاردی، شوک هیپوولمیک، (گیجی، تشنگی،

تعریق، افزایش ضربان قلب و کاهش فشار خون)

در کم خونی آپلاستیک (کاهش یا تخریب

سلول های مادر مغز استخوان): غشاهای

موکوسی و پوست رنگ پریده، خستگی، تنگی نفس

پیشرونده، عفونت های پوستی، خونریزی (از پوست،

غشاء های مخاطی، بینی، لثه، رکتوم و ...) تپش قلب

در کم خونی همولیتیک: همولیز خون، یرقان، تنگی نفس،

رنگ پریدگی، تپش قلب، نارسایی احتقانی قلب، بزرگی طحال

بررسی های تشخیصی: آزمایش خون اندازه گیری

هماتوکریت، شمارش سلول های خون، هموگلوبین، آهن سرم و ...و

بیوپسی مغز استخوان

درمان: داروها، تزریق خون یا پیوند سلول های بنیادی

در آنمی خفیف تا متوسط تنها در صورتیکه علت خاص بیماری

تعیین شده است باید درمان را شروع کرد و در موارد آنمی با آغاز

حاد یا تدریجی، انتخاب درمان مناسب باید برطبق تعیین علت

صورت گیرد

آموزش به بیمار و خانواده (در کم خونی ناشی از

کمبود آهن، B12 و اسید فولیک)

فعالیت:

خستگی مهمترین و شایع ترین علامت و عارضه کم خونی است که

باعث اختلال در انجام فعالیت می شود توصیه به ایجاد تعادل در

انجام فعالیت های قبلی و استراحت، حفظ فعالیت های فیزیکی و

تمرینات ورزشی جهت پیشگیری از عوارض بی حرکتی می شود.

تغذیه:

در آنمی فقر آهن مصرف رژیم های غذایی حاوی آهن (گوشت

قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزیجات سبز، کشمش سبز) توصیه

می شود. رژیم خام گیاه خواری و غذای چرب حاوی مقدار مناسب

آهن نمی باشد

در کم خونی مگالوبلاستیک مصرف رژیم غذایی حاوی B12 و

فولات (جگر پخته، گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات، سبزیجات سبز

برگدار)

در صورت کاهش وزن رژیم پر کالری (۳۵-۵۰ kcal/kg) مثل

برنج، نان، سیب زمینی، غلات و ... توصیه می شود.

توصیه به استفاده از مواد غذایی حاوی پروتئین ویتامین های B و C

و مصرف مکمل آهن (قرص های آهن مثل فرسولفات).

مکمل های و غذاهای حاوی آهن به همراه ویتامین C

(مرکبات، آب گریب فروت، کلم سیاه، توت فرنگی، گوجه

فرنگی) مصرف شود تا جذب آهن افزایش یابد.

در صورتیکه بیمار بعلت عمل جراحی معده دچار آنمی بدخیم

شده باشد تزریق یک بار در هفته آمپول ویتامین B12

بصورت عضلانی یا مصرف آن از طریق رژیم غذایی توصیه

می گردد.

برای جذب بهتر آهن با معده خالی و یک ساعت قبل غذا میل

شود از مصرف قرص ها با پوشش روده ای به علت جذب

ناکافی آهن خوداری گردد.

در صورتیکه اثرات جانبی گوارشی (یبوست، کرامپ، تهوع و

استفراغ) وجود داشت پس از مشورت با پزشک از قرص های با

عوارض گوارشی کمتر استفاده شود. از مصرف آنتی اسید ها و

فرآورده های لبنی همراه با ترکیبات آهن خودداری شود.

در صورت استفاده از فرآورده های آهن به صورت مایع جهت

جلوگیری از تغییر رنگ دندان ها با نی خورده شود و سپس

دهان با آب شستشو داده شود.

در صورت عدم تحمل ترکیبات خوراکی آهن، معمولا با دستور

پزشک تزریق آمپول به صورت داخل وریدی یا داخل عضله به

صورت Z تجویز می شود.

به علت بروز یبوست در اثر مصرف مکمل های آهن مصرف

غذا های حاوی فیبر مانند میوه و سبزیجات توصیه می شود..

از مصرف الکل به علت اختلال در جذب مواد غذایی (آهن و

فولات) اجتناب شود.

در اثر مصرف مکمل آهن مدفوع تیره رنگ می شود.

در خانم های باردار در سه ماهه دوم و سوم بارداری میزان نیاز

روزانه به آهن به ۶-۵ میلی گرم افزایش پیدا می کند مصرف

مکمل آهن توصیه می شود.