



## آنمی

منبع : برونر - سودارث ، پرستاری  
بیماری های خون  
تهیه و تنظیم : فرزانه فصیح نژاد  
زیر نظر آقای دکتر روستا  
متخصص اونکولوژی

بهار ۱۴۰۳



➤ به علت رسوب احتمالی آهن در دندان و لثه ها رعایت بهداشت دهان و دندان امری ضروری است.

➤ مصرف غذاهای سرشار از آهن مثل زرده تخم مرغ، ماهی، لوبیا، نخود، گوشت، کشمش، و سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج نباید فراموش شود.

➤ بهتر است مکمل ها را برای جذب بهتر همراه منابع ویتامین C ( آب پرتقال، لیموترش ،...) مصرف کنید.

## درمان

درمان بیماری بستگی به شدت کم خونی دارد . معمولا افراد نیاز به دریافت مکمل به صورت قرص (فروس سولفات) دارند.



## مراقبت های مهم در مورد مصرف مکمل

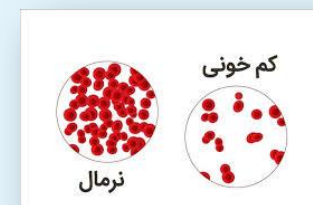
➤ برای جذب بهتر آهن باید مکمل های با معده حالی یا دو ساعت بعد از آن ،اما در صورت عدم تحمل میتوان آنها را با غذا میل کرد.ب

➤ شیر و لبنیات با جذب آهن تداخل دارند و نباید همزمان با مکمل ها مصرف شوند.

➤ این ترکیبات میتوانند باعث تغییر رنگ مدفوع به صورت سبز تیره یا سیاه رنگ شوند که این حالت نگران کننده نبوده و با گذشت زمان تغییر میکند.

## کم خونی یا آنمی

به کاهش گلبول های قرمز خون، کم خونی گفته می شود. کم خونی زمانی اتفاق می افتد که میزان ناکافی آهن در بدن باعث کاهش هموگلوبین خون شود. وظیفه هموگلوبین اکسیژن رسانی به سلول های بدن می باشد. کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع کم خونی می باشد. بطوریکه ۲۰ درصد از زنان، ۵۰ درصد خانم های باردار و ۳ درصد مردان دچار این کم خونی هستند.



## دلایل آنمی

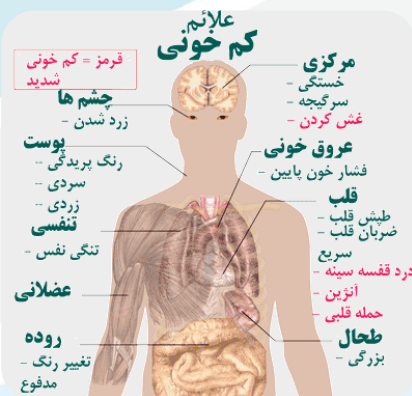
- از دست دادن خون در طولانی مدت که شایع ترین آن خونریزی های شدید قاعدگی و خونریزی از دستگاه گوارش، می باشد.

- رژیم غذایی حاوی آهن ناکافی
- مصرف چای و بعضی دم کرده های گیاهی بلافاصله پس از غذا
- اختلال در جذب آهن که به دنبال جراحی های معده و گاهی بدنبال مصرف آنتی اسید ها اتفاق می افتد.

## علائم آنمی

- احساس خستگی، سردرد، سرگیجه
- سیاهی رفتن چشم
- پوست رنگ پریده
- شکسته شدن ناخن
- ضعف عمومی
- کاهش اشتها
- اشکال در انجام فعالیت های روزمره
- میل شدید به خوردن غذای سرد حبه یخ یا خوردن چیزهای عجیب مثل گل و لای خاک
- ضربان قلب تند

- تنگس نفس غیر معمول به هنگام انجام فعالیت بدنی
- در صورتیکه درمان انجام نپذیرد منجر به زخم دهان، اختلال در بلع و قاشقی شدن ناخن ها می شود.



## آزمایش و تشخیص

آزمایشاتی که انجام میگیرند عبارتند از :

بررسی گلبول های قرمز خون

آزمایش خون مخفی در مدفوع