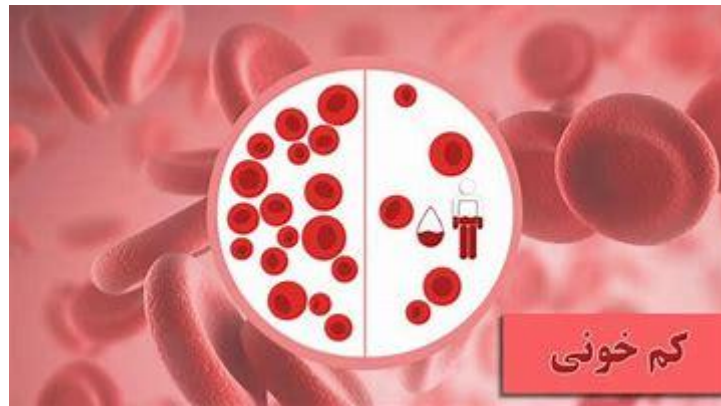




دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان
بیمارستان شهید بهشتی بندر انزلی

آنمی

(کم خونی)



تهیه کننده: فرشته اکبر آزاد کارشناس پرستاری

اهداف

- مددجو بتواند بیماری آنمی را تعریف کند.
- مددجو علائم بالینی بیماری آنمی را بیان نماید.
- مددجو راههای تشخیص آنمی را بداند.
- مددجو روشهای درمان دارویی و گیاهی را بیان نماید.
- مددجو آموزش های خود مراقبتهای در منزل را بیان نماید.
- مددجو علایم هشدار دهنده مراجعه به پزشک را بیان نماید.

آنمی یا کم خونی

کم خونی طی آنمی به معنی کمبود تعداد گویچه‌های قرمز خون است. کم خونی دارای انواع مختلف است که می‌تواند به علت عدم سنتز هموگلوبین، کمبود آهن در ساختار هموگلوبین، دفع سریع و تواتر بسط آهسته گلبولهای قرمز باشد.



تقریباً تمامی اکسژن‌هایی که در خون حمل می‌گردد، به هموگلوبین موجود در گلبولهای قرمز خون متصل می‌باشد. فعالیت اصابتی گلبول قرمز، حمل هموگلوبین است.

انواع کم خونی

انواع مختلفی از این کم خونی وجود دارد که در یک طبقه بندی به دو دسته ارثی و اکتسابی تقسیم می‌شود.

در نوع ارثی ژن‌های بیماری توسط پدر و مادر به کودک منتقل می‌شود.

نوع اکتسابی بر اثر عواملی مانند عفونت‌های میکروبی و ویروسی، قرار گرفتن در معرض بعضی از مواد شیمیایی و

داروها، واکنش‌های خونی و بیماری‌های خودایمنی اتفاق می‌افتد.

مهمترین عوامل ایجاد آنمی عبارتند از:

1. وراثت

2. زنان در دوران بارداری و شریده‌ی مستعد نوع خاصی از کم خونی به نام کم خونی فقر آهن می‌باشند. علت آن از دست رفتن خون در دوران قاعدگی و افزایش تلفات به خون در دوران بارداری می‌باشد.

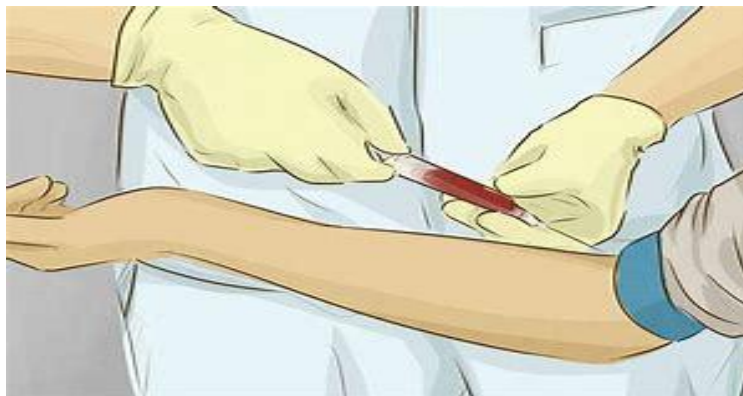
3. افراد مسن استعداد بیشتری برای ابتلا به کم خونی دارند.

علائم

- ❖ رنگ پررنگ شدن پوست، ناخن و چشم‌ها
- ❖ ضربان قلب نامنظم و تند
- ❖ خستگی، ضعف، سرگیجه و بی‌حالی
- ❖ تنگی نفس و درد قفسه سینه
- ❖ دست و پای سرد
- ❖ زردی چشم‌ها و پوست بدن
- ❖ بچه شدن رنگ ادرار

تشخیص

جهت تشخیص این بیماری تلفات به معاینه توسط پزشک می‌باشد. همچنین انجام آزمایش کامل خون، آزمایش ادرار الزامی می‌باشد.



درمان کم خونی

تجویز دارو، تزریق خون، برداشتن طحال و در بعضی موارد انجام پیوند مغز استخوان می باشد.



درمان کم خونی با خوراکی گیاهی

عسل: با خوردن عسل در مدت بسط کم‌ی به تعداد گلبولهای قرمز 25 - 8 درصد افزوده می‌شود .

پسته: پسته موجب افزایش خون می‌شود .

فندق: فندق خون افزای خوبی است و رنگ چهره را می‌گشاید .

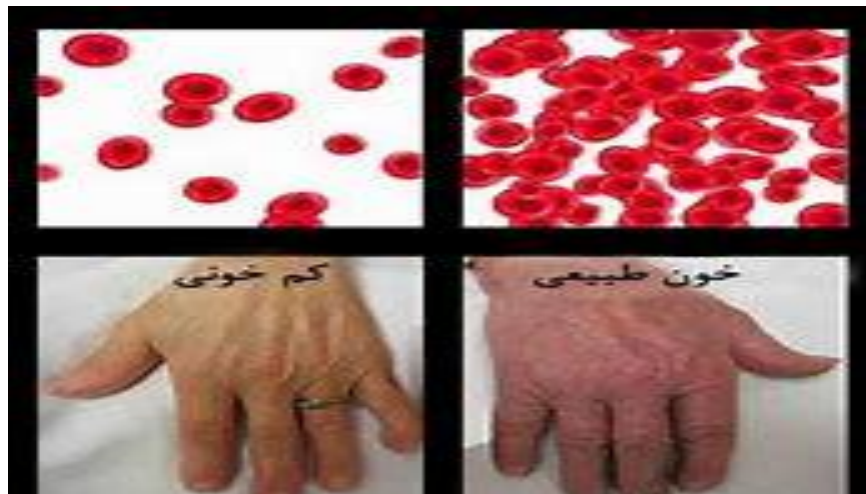
دمکرده برگ با پوست سبز گردو ، موجب افزایش تعداد گلبولهای قرمز می‌شود .

عدس: یکی از مواد خوراکی افزایش دهنده گلبولهای قرمز خون است .

از مواد خوراکی دیگر می‌توان به این موارد اشاره کرد: نخود سبز ، زرد آلو ، گردو ، خرما ، شلغم ، کلم و خوراک جو .

آموزش خودمراقبتی در منزل

- فقط داروهایی که توسط پزشک تجویز شده است مصرف کنید
- اگر برای شما داروی آنژیوتنسیک تجویز شده است، طبق دستور و به طور کامل آن را مصرف کنید.
- مکمل های اسید فولیک را طبق دستور مصرف کنید.
- برای پیشگیری از عفون نکات بهداشتی را رعایت کنید.
- شست و شوی صحیح دستها، اجتناب از محیط های شلوغ و پرازدحام
- عدم تماس با افرادی که بیماری عفونی فعال دارند
- از مصرف مواد غذایی آلوده و غذاهای خوب پخته نشده که باعث ایجاد عفونت می شود خودداری کنید.
- در زمان تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.
- هنگام مراجعه به سای پزشکان، قبل از تجویز دارو هایشان از بیماری آگاه سازید.



علائم هشدار دهنده که بای به اورژانس مراجعه کری:

- سرگیجه یا احساس خستگی
- رنگ پرخی گی
- تنگی نفس و تند شدن نفس ها
- ضربان قلب نامنظم و تند
- زرد شدن رنگ پوستها و چشم ها
- درد قفسه سرخیه
- تنگی نفس
- ضعف
- سرفه کنترل نشده
- تپه شدن ادرار

منابع:

<https://groshanaie.blogfa.com>

<https://parastar.info>

www.amosbat.com

daneshnameh.roshd.ir