

# مرکز آموزشی - درمانی شهدای هفتم تیر

## آموزش رژیم و خود مراقبتی در کم خونی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمار

سایت بیمارستان:

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)

شماره های تماس:

4- 55228581

داخلی - 331

تاریخ تهیه: فروردین 98

تاریخ بازنگری: مهر 99

فرد تأیید کننده: خانم فضیلتی

کارشناس ارشد تغذیه

استفاده کنید.

3- بدلیل ضعف و بی حالی و خستگی زود رس از حضور در اماکن

شلوغ و هوای آلوده اجتناب کنید

4- برای کاهش درد های استخوانی از کمپرس سرد و گرم و مسکن

ها با نظر پزشک استفاده نمایی د.

5- از خوردن غذاهای نفاخ و که ایجاد گاز در معده نموده

و تنگی نفس را تشدید مینمایند اجتناب کنید

6- در زمان استراحت زیر سر بالا باشد (نیمه نشسته)

7- برای جذب بهتر آهن مواد غذایی غیر گوشتی مصرف مرکبات را

افزایش دهید.

8- لازم به ذکر است مصرف داروی متفورمین بر جذب ویتامین

ب12 تاثیر منفی میگذارد. ونیز مصرف فنی توئین بر جذب اسید

فولیک و ویتامین ب12 ویتامین دی تاثیر منفی دارد

ونیز مصرف انتی اسیدها بر جذب ویتامین دی ب12 و ب1

واهن مداخله میکنند. به این ترتیب همزمان با مصرف این داروها

بیمار را از نظر علائم بروز کم خونی پایش نمایید

10- همچنین از مصرف ضد درد های غیر استروئید (اسپرین -

دیکلو فناک، ابیو پروفن، ژلوفن بدون دست.ر پزشک اجنماپ

کنید.



یکی از علل کم خونی مصرف نان های حاوی چوش شیرین است. که اگر چه استفاده از آن مدتهاست که منسوخ شده ولی همواره از ناوایی مطمئن خرید کنید.

### منابع غذایی غنی از ویتامین سی:

شامل سبزیجات سبز، آب پرتقال طبیعی، فلفل دلمه بویژه زرد، هلو، آب سیب، گوجه فرنگی، کیوی، طالبی، لیموترش

### منابع غذایی غنی از اسید فولیک:

حبوبات، مرغ، بادام زمینی، جوانه گندم، دانه آفتابگردان، اسفناج

سایر انواع ماهی ها، بوقلمون، پنیر فتا، ماست بویژه پروبیتیک، تخم مرغ و شیر

### سایز نکات قابل توجه

- 1- از فعالیت بیش از توان اجتناب نمایید و در مدت فعالیت حتما دوره های استراحت داشته باشید
- 2- در صورت وجود خونریزی آشکار از محل زخم ها از کمپرس سرد ا

آهن به دو صورت هم و غیرهم در غذاها یافت می شود. شکل هم آهن بهتر جذب می شود و در غذاهای حیوانی نظیر انواع گوشت یافت می شود. شکل غیر هم آهن در منابع گیاهی مانند حبوبات و سبزیجات سبز وجود دارد.

بهترین منابع آهن به ترتیب شامل:

-- زیره و زردچوبه

-- هر نوع گوشت قرمز مانند شترمرغ، گوساله، شتر، گوسفند و دل و جگر (قابل ذکر است بیماران قلبی و کبدی مجاز به مصرف دل و جگر نمی باشد)

-- انواع گوشت پرندگان مانند اردک، غاز، بلدرچین، مرغ و ...

-- انواع آبزیان مانند ماهی و میگو



گ -- انواع مغزها و حبوبات

-- سبزیجات سبز مانند بروکلی، حعفری، آویشن، ریحان، نعنا

متخصصان توصیه میکنند غذاهای غیر گوشتی سرشار از آهن (سبزیجات و حبوبات) را با کمی لیمو میل کنید. زیرا به جذب آهن کمک میکند.

-- انواع خشکبار و برگه های میوه های زرد الو، هلو .... در درمان و پیشگیری کم خونی حائز اهمیت اند.

**کم خونی چیست؟** کاهش غیر طبیعی در سلول های خونی چه از نظر تعداد و چه از نظر افت همو گلوبین کم خونی نامیده میشود.

### انواع کم خونی:

**کم خونی ناشی از کمبود آهن، کمبود ویتامین ب6-ب12 و اسید فولیک:** که در اثر خونریزی زیاد - زخم های جراحی - زخم دستگاه گوارش - بارداری - شیر دهی - اهدای خون - و سرطان های دستگاه گوارش رخ می دهد.

کم خونی ناشی از ب 12 بویژه در افرادی که رژیم گیاه خواری دارند بیشتر رخ میدهد. زیرا گیاهان فاقد ویتامین ب12 هستند

**کم خونی داسی شکل:** نوعی کم خونی که در آن گلبول های قرمز به شکل خمیده در می آیند. به هم میچسبند و در سیستم خونرسانی ایجاد اختلال میکنند

**علائم عمومی کم خونی:** احساس خستگی، ضعف، بیحالی، بیتهه اشتها، رنگ پریدگی، سرگیجه، عدم تمرکز، تحریک پذیری، تنگی نفس

نکته مهم درمان انمی فقر آهن 3-6 ماه به طول می انجامد. در سایر انواع کم خونی بیمار باید تحت نظر پزشک معالج یا مشاور تغذیه باشد.

### مواد مغذی مفید در کم خونی ها شامل

آهن - ویتامین سی که در جذب آهن موثرست.

ویتامین ب6 - ب12 اسید فولیک - ویتامین های آ - و دی

### چه غذاهایی برای درمان کم خونی مناسب است؟

در کنار داروهایی که برای درمان کم خونی تجویز میشوند بعضی از غذاها تاثیر مثبتی در روند بهبودی دارند.

**منابع غذایی غنی از آهن:** خونریزی یا کم خوردن منابع غذایی غنی از آهن باعث کم خونی فقر آهن می شود.

ب 12:

