

## کم خونی

ویژه بیماران و همراهیان



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی

کد سند Bh-Mn/Pat Edu Pam//doc-04/05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

Www.bohlool.gmu.ac.ir

## داروهای درمان کم خونی:

داروهای مختلف برای درمان کم خونی استفاده می‌شود، اما مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا بر روی فرد اثرگذار باشد؛ در برخی موارد آهن، ویتامین ب ۱۲ و مکمل اسیدفولیک می‌تواند کمک کننده باشد، همچنین یک شکل آهن مایع وجود دارد که می‌تواند به درستی به خون فرد تزریق شود.

راه دیگر درمان کم خونی در برخی از بیماران این است که از داروهایی استفاده کنند که به بدن اجازه می‌دهد گلبول‌های قرمز بیشتری تولید کند؛ این داروها مانند هورمون اریتروپویتین ساخته شده به وسیله کلیه‌ها کار می‌کنند و به بدن برای اینکه سلول‌های قرمز جدید بسازد کمک می‌کند.

این دارو به پوست تزریق می‌شوند و حدود دو هفته طول میکشد تا بر روی فرد تاثیر بگذارد.

در موارد کم خونی شدید نیاز به تزریق خون می‌باشد.

منبع:

<https://www.mayoclinic.org>

شماره تماس: ۰۵۱۵۷۲۳۶۸۲۴

داخلی ۱۱۶۶—۱۱۸۸

آدرس وبسایت: [Www.bohlool.gmu.ac.ir](http://Www.bohlool.gmu.ac.ir)



جهت دریافت فایل، بارکد را با تلفن همراه خود اسکن نمایید.

## بعضی از نشانه‌های جدی کم خونی:

- درد قفسه سینه
  - ضربان قلب سریع
  - تورم پاها
  - احساس سرگیجه یا منگی
  - احساس تنگی تنفس وقتی که کار می‌کنیم
- ← اگر هر کدام از این علائم را داریم، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنیم.

## کم خونی چگونه درمان می‌شود؟

دو هدف اصلی درمان کم خونی عبارتند از، درمان علت کم خونی و افزایش سطح هموگلوبین تا بهبود علائم

با توجه به علت کم خونی، درمان آن ممکن است شامل مواردی مانند خوردن غذاهای سرشار از آهن، داروها، تاخیر یا تغییر برخی درمان‌ها باشد؛ اگر نیاز است که سطح هموگلوبین به سرعت بالا برود، ممکن است تزریق گلبول‌های قرمز برای فرد تجویز شود.

## مواد غذایی سرشار از آهن برای درمان کم خونی:

اگر کم خونی خفیف باشد، از فرد خواسته می‌شود از غذاهای سرشار از آهن استفاده کند؛ غذاهای دارای مقدار زیاد آهن عبارت است از:

- ← گیاهان سبز تیره و سبزیجات برگی مانند اسفناج
- ← سیب زمینی شیرین، آلو و کشمش، زردآلو و هلو خشک
- ← لوبیا، گوشت و ماهی و جگر
- ← نان، غلات و ماکارونی غنی شده

## آنمی (کم خونی) چیست و چگونه می توان آن را درمان کرد؟

هنگامی که به اندازه کافی گلبول های قرمز خون سالم نداریم، وضعیتی به نام کم خونی (آنمی) وجود دارد؛ آنمی به این معنی است که خون، هموگلوبین که بخشی از سلول های قرمز خون است و اکسیژن را به تمام سلول ها منتقل می کند، کم دارد.

کم خونی در بیشتر موارد به آرامی شروع می شود، بنابراین ممکن است در ابتدا متوجه علائم آن نشویم؛ همانطور که سطح هموگلوبین پایین می آید، ممکن است یک یا تعداد بیشتری از علائم زیر را داشته باشیم:

← ضربان قلب سریع

← نفس تنگی

← مشکل تنفس هنگام انجام کارهایی مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله ها و یا حتی صحبت کردن

← سرگیجه

← درد قفسه سینه

← تورم دست یا پا

← رنگ پریدگی پوست، ناخن، دهان و لثه

← خستگی شدید (شایع ترین علامتی است که بیشتر افراد را آزار می دهد)



## آزمایش های نشان دهنده علت کم خونی:

**شمارش کامل سلولهای خون** یک آزمایش خون است که سطح هموگلوبین و دیگر ویژگی های گلبول های قرمز را اندازه گیری می کند؛ این آزمایش نه تنها کم خونی را نشان می دهد، بلکه می تواند به پزشک در پیدا کردن دلیل کم خونی کمک کند.

ممکن است به آزمایش های دیگری نیاز داشته باشیم تا به پیدا کردن آنچه باعث کم خونی می شود، کمک کند؛ این آزمایش ها شامل موارد زیر است:

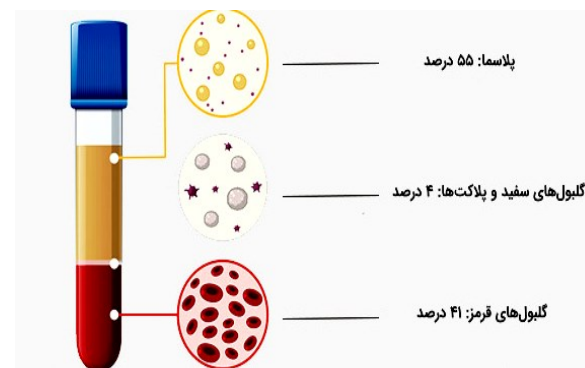
\* آزمایش های **شیمی خون** برای بررسی عملکرد اعضا و سطح ویتامین ها و مواد معدنی

\* آزمایش خونی به نام **شمارش رتیکولوسیت** ( گلبول های قرمز بسیار جوانی هستند که تنها از مغز استخوان آزاد می شوند، بنابراین این آزمایش نشان می دهد که تعداد سلول های قرمز جدید بدن چند عدد است).

\* **آزمایش مغز استخوان**

\* **آزمایش خون برای بررسی سطح آهن خون**

\* **آزمایش مدفوع** برای بررسی خون (به نام آزمون خون پنهان در مدفوع)



## کم خونی موجب چه مشکلی می شود؟

فهمیدن علت کم خونی مهم است، اما نخستین چیزی که پزشک باید بداند این است که شدت این مشکل چقدر است؟

کم خونی می تواند کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد؛ کم خونی می تواند باعث خستگی شود زیرا سلول های بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کنند؛ در بعضی موارد این کمبود اکسیژن ممکن است به اندازه کافی برای تهدید کردن زندگی بد باشد؛ کم خونی می تواند موجب کار بیشتر قلب شود، بنابراین اگر دچار مشکل قلبی هستیم، کم خونی می تواند آن را بدتر کند.

## شدت کم خونی چقدر است؟

پزشکان در بیشتر موارد، شدت کم خونی را از روی هموگلوبین خون تعیین می کنند، با وجود اینکه علائم فرد ممکن است با هموگلوبین مطابقت نداشته باشند، پزشکان در هنگام تصمیم گیری برای درمان کم خونی از این روش استفاده می کنند.

← **کم خونی خفیف:** هموگلوبین بین ۱۰ و حد پایین طبیعی برای سن، جنس و تعریف آزمایشگاه

← **کم خونی متوسط:** هموگلوبین ۸ تا ۱۰ گرم در دسی لیتر

← **کم خونی شدید:** هموگلوبین ۵/۶ تا ۸ گرم در دسی لیتر

← **کم خونی تهدید کننده زندگی:** هموگلوبین کمتر از ۵/۶

