

کم خونی (آنمی)

تعریف بیماری:

شایع ترین اختلال خونی است که گلبول های قرمز خون از حد طبیعی کم تر شده و باعث کاهش اکسیژن به تمام بافت های بدن می شود.

علائم بیماری:

- خستگی مهم ترین و شایع ترین علامت و عارضه کم خونی است.
- استفراغ.
- بی اشتهایی.
- التهاب زبان.
- گزگز انگشتان.
- بی حالی.
- زردی در ناحیه سفیدی چشم (صلبیه).
- مدفوع تیره.
- اسهال، ضعف، رنگ پریدگی.

دلایل کم خونی

سه دلیل اصلی کم خونی شامل:

هدر رفتن حجم فراوانی از خون (به شکل حاد یا خون ریزی شدید و به شکل مزمن به گونه ای کم کم و تدریجی ولی در مدت زمان طولانی)، ویرانی بیش از حد گلبول های قرمز (همولیز) و سستی و ناتوانی سیستم خونساز.

کم خونی شایع ترین بیماری خونی است. کم خونی به علل گوناگون ایجاد می شود.



توصیه های ضروری:

- باید استراحت و فعالیت بدن خود را به طور مناسب تنظیم کنند.
- محیط آرام در منزل داشته باشند.
- مواد غذایی مثل آهن، اسید فولیک و رژیم غذایی سرشار از پروتئین، کالری و ویتامین B12، میوه و سبزی را مصرف نمایند. از مواد غذایی ادویه دار مثل زردچوبه و غذاهای نفاخ مثل لوبیا و نخود پرهیز کنند. از الکل باید جداً پرهیز کرد چون باعث اختلال در جذب مواد غذایی می شود.
- در خانم های حامله یا خانم هایی که خون ریزی شدید از واژن دارند باید مصرف آهن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

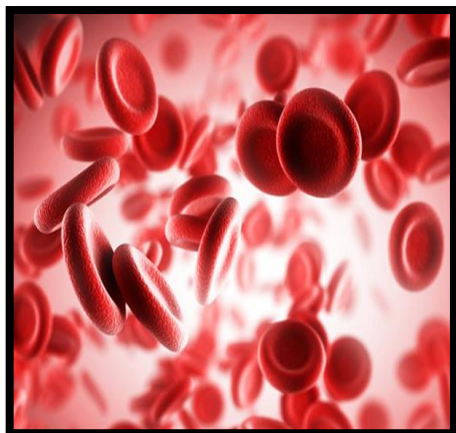


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی
کرج نرسیده به ماهدشت

کم خونی (آنمی)



عمل کرد سلول های خونی

- خون از سلول های خونی و مایعی به نام پلاسما تشکیل شده است. سه نوع سلول خونی در پلاسما شناور هستند.

سلول های خونی سفید (گلبول های سفید):

این سلول ها با عفونت ها مبارزه می کنند.

پلاکت ها: این سلول ها به لخته شدن خون

پس از ایجاد جراحت ها کمک می کنند.

سلول های خونی قرمز (گلبول های قرمز):

این سلول ها اکسیژن را از ریه ها به مغز، سایر ارگان ها و بافت های مختلف بدن حمل می کنند. بدن شما برای عمل کردهای خود به خون حاوی اکسیژن احتیاج دارد. خون اکسیژن دار کمک می کند تا انرژی لازم برای بدن تامین شود و گرمی و رنگ پوست سالم را ایجاد می کند. بسیاری از سلول های خونی از جمله گلبول های قرمز به صورت مداوم در مغز استخوان تولید می شوند.

مغز استخوان یک ماده اسفنجی شکل قرمز رنگ است که درون برخی از استخوان های بدن وجود دارد. برای تولید گلبول های قرمز و هموگلوبین، بدن به مصرف غذاهای حاوی پروتئین، ویتامین ها و آهن نیاز دارد. کم خونی حالتی است که در آن تعداد گلبول های قرمز و یا میزان هموگلوبین آن ها کمتر از میزان طبیعی است. در کم خونی تخریب گلبول های قرمز سریع تر از جایگزینی گلبول های جدید است، لذا خون، گلبول قرمز کمتری خواهد داشت و در نتیجه میزان حمل اکسیژن به بافت های بدن کاهش یافته و احساس خستگی ایجاد می شود.

تهیه شده خرداد ۱۳۹۸ و بازنگری اردیبهشت
۱۴۰۳

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ زیر تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارت