

کم خونی (آنمی)

تعریف بیماری:

شایع ترین اختلال خونی که گلبول های قرمز خون از حد طبیعی کم تر شده و باعث کاهش رسیدن 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:

۱. هدر رفتن حجم فراوانی از خون (به شکل 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)
۲. سستی و ناتوانی سیستم خونساز



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 دارند باید مصرف آهن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.



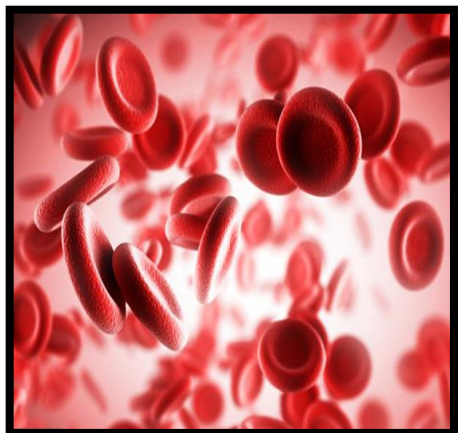
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

واحد ارتقا سلامت بیمارستان شریعتی

کرج نرسیده به ماهدشت

کم خونی (آنمی)



مغز استخوان یک ماده اسفنجی شکل قرمز رنگ است که درون برخی از استخوان‌های بدن وجود دارد. برای تولید گلبول‌های قرمز و هموگلوبین، بدن به مصرف غذاهای حاوی پروتئین، ویتامین‌ها و آهن نیاز دارد. کم‌خونی حالتی است که در آن تعداد گلبول‌های قرمز و یا میزان هموگلوبین آن‌ها کم‌تر از میزان طبیعی است. در کم‌خونی تخریب گلبول‌های قرمز سریع‌تر از جایگزینی گلبول‌های جدید است، لذا خون، گلبول قرمز کم‌تری خواهد داشت و در نتیجه میزان حمل اکسیژن به بافت‌های بدن کاهش یافته و احساس خستگی ایجاد می‌شود.

تهیه شده خرداد ۱۴۰۲ و بازنگری مرداد ۱۴۰۴

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۱ زیر تماس بگیرید

منبع: برونر و سودارث

عملکرد سلول‌های خونی

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

سلول‌های خونی سفید (گلبول‌های سفید):

این سلول‌ها با عفونت‌ها مبارزه می‌کنند.

پلاکت‌ها: این سلول‌ها به لخته شدن خون پس از ایجاد جراحت‌ها کمک می‌کنند.

سلول‌های خونی قرمز (گلبول‌های قرمز):

این سلول‌ها اکسیژن را از ریه‌ها به مغز، سایر ارگان‌ها و بافت‌های مختلف بدن حمل می‌کنند. بدن شما برای عملکردهای خود به خون حاوی اکسیژن احتیاج دارد. خون اکسیژن‌دار کمک می‌کند تا انرژی لازم برای بدن تامین شود و گرمی و رنگ پوست سالم را ایجاد می‌کند. بسیاری از سلول‌های خونی از جمله گلبول‌های قرمز به‌صورت مداوم در مغز استخوان تولید می‌شوند.