



سلامت

آنمی

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: Pa0419

علائم کم خونی



نکات تکمیلی برای بهبود کیفیت زندگی با آنمی

ترک سیگار و کاهش مصرف الکل

این موارد می توانند روند درمان را کند کنند و علائم آنمی را تشدید کنند.

حفظ وزن مناسب

افزایش یا کاهش شدید وزن می تواند بر سلامت کلی بدن و روند درمان اثر منفی بگذارد.

مدیریت استرس و خواب کافی

استرس مزمن و کم خوابی می تواند باعث تشدید خستگی و ضعف شود.

آموزش خانواده و همراهان

حمایت روانی و فیزیکی اطرفیان می تواند در بهبود روحیه و روند درمان بیمار موثر باشد.

در صورت بروز چه علایمی به پزشک مراجعه کنیم؟

ضعف و خستگی شدید

ضعف و خستگی شدید که مانع انجام فعالیت های روزمره شود.

تنگی نفس ناگهانی یا تشدید شده

تنگی نفس ناگهانی یا تشدید شده، به خصوص هنگام استراحت.

درد قفسه سینه یا تپش قلب شدید

درد قفسه سینه یا تپش قلب شدید و غیرطبیعی.

سرگیجه شدید، غش یا از دست دادن هوشیاری

سرگیجه شدید، غش یا از دست دادن هوشیاری.

خونریزی غیرطبیعی یا کبودی های غیرمنتظره

خونریزی غیرطبیعی یا کبودی های غیرمنتظره روی پوست.

زردی پوست یا چشم ها

زردی پوست یا چشم ها (نشانه مشکلات کبدی یا همولیز شدید)

تورم یا درد ناگهانی در پاها

تورم یا درد ناگهانی در پاها (ممکن است نشانه لخته خون باشد)

آنمی (کم خونی) چیست؟

آنمی یا کم خونی یکی از شایع‌ترین اختلالات خونی است که در آن تعداد گلبول‌های قرمز خون یا میزان هموگلوبین موجود در خون کاهش می‌یابد. این مشکل باعث کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن به بافت‌ها شده و می‌تواند علائم متعددی ایجاد کند که کیفیت زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مراقبت‌های مناسب پس از تشخیص آنمی و شناخت علائم هشدار، از اهمیت بالایی برخوردارند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود و درمان به موقع انجام گیرد.

آنمی چه انواعی دارد؟

آنمی انواع مختلفی دارد که شایع‌ترین آن‌ها عبارتند از:

آنمی فقر آهن: ناشی از کمبود آهن در بدن که برای ساخت هموگلوبین ضروری است.

آنمی ناشی از کمبود ویتامین B12 یا فولیک اسید: این نوع آنمی به دلیل کمبود این ویتامین‌ها در بدن ایجاد می‌شود.

آنمی مزمن: ناشی از بیماری‌های مزمن مانند نارسایی کلیه یا بیماری‌های التهابی.

آنمی همولیتیک: ناشی از تخریب زودرس گلبول‌های قرمز خون.

تالاسمی و بیماری‌های ژنتیکی دیگر

آنمی چه علائمی دارد؟

بیماران آنمی ممکن است علائم زیر را تجربه کنند:

- خستگی و ضعف عمومی

- رنگ پریدگی پوست و مخاط‌ها

- تپش قلب و افزایش ضربان قلب

- سرگیجه و سردرد

- تنگی نفس و کاهش تحمل ورزش

- سردی دست و پا

- مشکلات تمرکز و حافظه

توجه به این علائم و اطلاع‌رسانی به پزشک می‌تواند به تشخیص زودهنگام کمک کند.

چه مراقبت‌هایی بعد از تشخیص آنمی باید

پیروی دقیق از درمان تجویزی

- داروهای آهن، ویتامین B12 یا فولیک اسید را طبق دستور پزشک و بدون قطع خودسرانه مصرف کنید.

- در صورت بروز عوارض جانبی مانند مشکلات گوارشی، پزشک خود را مطلع کنید.

تغذیه مناسب

- مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات و سبزیجات برگ سبز توصیه می‌شود.

- مصرف ویتامین C همراه با منابع آهن (مثلاً آب لیمو) به جذب بهتر آهن کمک می‌کند.
- از مصرف همزمان چای یا قهوه با غذاهایی که آهن دارند، خودداری کنید چون جذب آهن را کاهش می‌دهد.

- در صورت کمبود ویتامین B12، مصرف منابع حیوانی مانند گوشت، تخم‌مرغ و لبنیات ضروری است.

کنترل فعالیت‌های روزانه

- استراحت کافی داشته باشید و از انجام فعالیت‌های سنگین بدون مشورت پزشک پرهیز کنید.
- به تدریج فعالیت بدنی را افزایش دهید تا بدن به تدریج به شرایط جدید عادت کند.

پیگیری‌های پزشکی منظم

- آزمایش‌های دوره‌ای خون را انجام دهید تا روند درمان و بهبود آنمی ارزیابی شود.
- در صورت عدم بهبود یا تشدید علائم، پزشک را مطلع کنید.

