

سنتر گلبول قرمز در بدن نیاز به مواد مغذی مختلفی مثل آهن ، ویتامین های B9 یا اسید فولیک ، B12 ، B6 ، ویتامین C و پروتئین دارد . این مواد مغذی باید روزانه از رژیم غذایی تامین شوند .

کم خونی زمانی رخ می دهد که گلبولهای قرمز به اندازه کافی در خون موجود نباشد و یا موقعی که خون هموگلوبین کافی نداشته باشد ، یعنی کمتر از ۱۲ dl/gr برای زنان و ۱۴ dl/gr برای مردان .

کم خونی انواع مختلفی دارد که کم خونی فقر آهن ، کم خونی ناشی از کمبود B12 و کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک شایع ترین کم خونی هاست .

علائم کم خونی :

رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم ، خستگی زودرس ، سیاهی رفتن چشم ، بی تفاوتی ، سرگیجه ، سردرد ، بی اشتها ، حالت تهوع ، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها در مراحل پیشرفته کم خونی ، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا .

علل ایجاد کم خونی

- کمبود آهن در رژیم غذایی روزانه
- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی مثل حبوبات و سبزیجات .
- افزایش نیاز به آهن مثل بارداری و رشد .
- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید مثل دوران قاعدگی ، بیماریهای دستگاه گوارش مثل زخم معده ، زخم اثنی عشر ، بواسیر و خونریزی های مکرر بینی .

- ابتلا به آلودگی های انگلی
- ابتلای مکرر به بیماریهای عفونی مثل اسهال و عفونتهای تنفسی
- عادات نامناسب غذایی
- بارداری های مکرر و با فاصله کمتر از ۳ سال
- بیماری های مکرر و با فاصله کمتر از ۳ سال .
- بیماری های مزمن مثل بیماریهای کلیوی
- مصرف الکل
- اختلالات انعقادی خون

عوارض کم خونی

کاهش قدرت کاری ، ظرفیت یادگیری و تمرکز حواس ، خستگی زودرس ، افزایش خطر مرگ و میر مادران در زمان زایمان ، افزایش خطر تولد نوزاد کم وزن ، نارس و سقط جنین ، مقاومت به عفونتها .

توصیه های تغذیه ای

منابع خوب اسید فولیک عبارتند از : گوشت ، پنیر ، شیر ، تخم مرغ ، جگر ، سبزیهای دارای برگ سبز ، میوه ها ، لوبیا و قارچ .
منابع خوب ویتامین B12 منابع حیوانی مثل گوشت و لبنیات هستند .
مواد غذایی غنی از آهن عبارتند از : گوشت قرمز ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، سبزیجات (اسفناج ، پخته) ، حبوبات (لوبیا و عدس) ، مغز ها (پسته و بادام و بادام زمینی) .

مصرف سالاد شامل گوجه فرنگی ، گاهو ، کلم ، فلفل دلمه ای سبز و یا سبزیجات تازه همراه با غذا و میوه بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین C است بعد از غذا .

مصرف انواع خشکبار مثل توت خشک ، برگه آلو ، زردآلو ، انجیر خشک ، کشمش ، خرما و... که منابع آهن هستند .

اضافه کردن مقداری گوشت به سویا برای جذب بهتر آهن غذا .

استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده زیرا جذب آهن را تا ۲ برابر افزایش می دهند .

استفاده از خمیر ور آمده توسط خمیر ترش برای تهیه نان . خمیر ور نیامده که با جوش شیرین تهیه شده جذب آهن را کاهش می دهد .

خودداری از نوشیدن چای یا قهوه یک ساعت قبل و بعد از غذا .

شستشو و ضد عفونی کامل سبزیجات و میوه جات .

در صورت استفاده از قرص های آهن آن را بعد از غذا مصرف کنید .

مصرف بیش از حد آهن ایجاد مسمومیت می کند پس از مصرف خودسرانه مکمل های آهن پرهیز کنید .

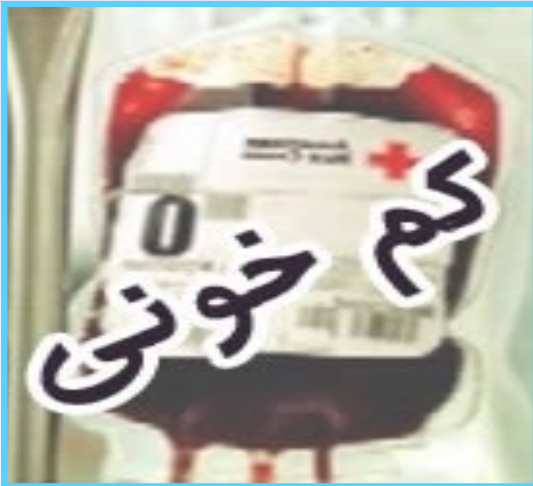
مصرف مکمل آهن می تواند باعث بروز ناراحتی معده ، یبوست و یا اسهال شود و همچنین ممکن است رنگ مدفوع تیره گردد .



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

کم خونی



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-151

سونوگرافی

سونوگرافی معمولاً در مواردی انجام می شود که پزشک به دلیلی بررسی های بیشتر را صلاح بداند .

نمونه برداری

هرگاه در ماموگرافی یا سونوگرافی یک شایعه مشکوک بدخیمی گزارش شود ، لازم است نمونه برداری برای فرد انجام شود . تنها روشی که تشخیص سرطان پستان را قطعی می کند نمونه برداری یا بیوپسی است که در آن قسمتی از یک تومور یا تمام آن خارج و بوسیله میکروسکوپ بررسی می شود .

شیوه زندگی سالم

یکی دیگر از راههای مقابله با سرطان پستان ، برخورداری از یک زندگی سالم و بهداشتی است .

شیوه زندگی سالم چیست ؟

۱- مصرف مقادیر کافی میوه و سبزی در هر روز

۲- کاهش مصرف چربی در رژیم غذایی .

۳- ورزش و فعالیت روزانه حداقل نیم ساعت .

۴- داشتن وزن مناسب .

۵- عدم مصرف سیگار و الکل .

۶- تلاش برای آرامش بیشتر و نداشتن استرس .