

آموزش به بیمار و خانواده

کم خونی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P014

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ کم خونی زمانی

اتفاق می افتد که گلبول های قرمز

خون شما کم است و اکسیژن را به

بقیه بدن نمی رساند.

علائمی مانند ضعف و خستگی،

سردرد، تهوع، بی اشتهایی، تنگی

نفس در زمان راه رفتن و ... را

تجربه می کنید.

علائم کمخونی فقر آهن در کودکان و بزرگسالان



رعایت نکات زیر در روند بهبود

بیماری شما کمک کننده است:

خستگی شایعترین علامت کم

خونی است بنابراین باید دوره های

منظم فعالیت و استراحت برای

جلوگیری از عوارض بی حرکتی

داشته باشید.



✓ به علت بروز یبوست (عدم کارکرد شکم) ، میوه و سبزیجات زیاد استفاده کنید.

✓ از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ در صورت مصرف قرص آهن بهتر است همراه با آبمیوه های پرتقال، توت فرنگی، گوجه فرنگی که ویتامین سی بالایی دارد استفاده شود تا آهن بیشتر جذب شود.

✓ بهتر است آهن را با معده خالی و یک ساعت قبل از غذا استفاده کنید و به همراه آن شیر و ماست مصرف نکنید.



✓ غذاهایی مانند گوشت قرمز، جگر ، تخم مرغ، سبزیجات سبز تیره مثل اسفناج، کشمش سبز را مصرف کنید.

✓ در صورت کاهش وزن غذاهایی مانند برنج، نان، سیب زمینی توصیه می شود.

