

کم خونی یکی از شایع‌ترین مشکلات خونی است که در اثر کاهش تعداد گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین رخ می‌دهد.

- باعث کاهش انتقال اکسیژن به بافت‌ها و اختلال در عملکرد اندام‌ها می‌شود.
- در بیماران بستری، کم‌خونی می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های زمینه‌ای یا عوارض درمان باشد.

تعریف

- کاهش هموگلوبین زیر حد نرمال (در مردان کمتر از ۱۳ گرم/دسی‌لیتر و در زنان کمتر از ۱۲ گرم/دسی‌لیتر)
- کاهش تعداد گلبول‌های قرمز یا حجم آنها (Hematocrit)

انواع کم‌خونی

- کم‌خونی فقر آهن: شایع‌ترین نوع، ناشی از کمبود آهن در بدن
- کم‌خونی مزمن بیماری‌ها: مرتبط با بیماری‌های مزمن مثل عفونت‌ها، التهاب‌ها، سرطان‌ها
- کم‌خونی ناشی از کمبود ویتامین‌ها: مثل ویتامین B12 یا فولیک اسید
- کم‌خونی همولیتیک: تخریب سریع گلبول‌های قرمز
- کم‌خونی آپلاستیک: کاهش تولید سلول‌های خونی در مغز استخوان

علائم و نشانه‌ها

- ضعف و خستگی

- رنگ‌پریدگی پوست و مخاط‌ها
- تپش قلب و درد قفسه سینه
- سرگیجه و سردرد
- تنگی نفس در موارد شدید
- ناخن‌های شکننده و تغییرات زبان (در کم‌خونی فقر آهن)

نقش پرستار در مراقبت از بیمار کم‌خون

- ارزیابی علائم و نشانه‌های کم‌خونی
- آموزش بیمار درباره رژیم غذایی غنی از آهن و ویتامین‌ها
- پیگیری منظم آزمایش‌های خون و ثبت نتایج
- کمک به رعایت دستورات دارویی و تزریقات در صورت نیاز
- مراقبت در زمان انتقال خون و نظارت بر عوارض احتمالی
- حمایت روانی بیمار و خانواده به‌خصوص در موارد کم‌خونی مزمن

مراقبت‌های پرستاری خاص

- پایش علائم حیاتی، به ویژه نبض و فشار خون
- کنترل خستگی بیمار و تنظیم فعالیت‌های روزانه
- آموزش جلوگیری از خونریزی در بیماران مستعد
- تشویق به مصرف مایعات و تغذیه مناسب
- همکاری با تیم پزشکی برای تنظیم درمان و پیگیری نتایج

توصیه‌های تغذیه‌ای برای بیماران کم‌خون

- مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، سبزیجات سبز تیره
- استفاده از ویتامین C برای افزایش جذب آهن (مثل آب‌لیمو، فلفل دلمه‌ای)
- اجتناب از مصرف چای و قهوه همراه با غذا که جذب آهن را کاهش می‌دهد

- کم‌خونی یک مشکل شایع اما قابل کنترل است که با مراقبت دقیق پرستاری، آموزش بیمار و درمان مناسب می‌توان عوارض آن را کاهش داد.
- نقش پرستار در شناسایی زودرس و مراقبت مستمر بسیار حیاتی است.

انواع آزمایشات برای تشخیص و بررسی کم‌خونی

1. آزمایشات پایه خون (CBC – Complete Blood Count)

- هموگلوبین (Hb): برای تعیین سطح هموگلوبین خون
- هماتوکریت (Hct): درصد حجم سلول‌های قرمز در خون
- تعداد گلبول‌های قرمز (RBC): تعداد سلول‌های قرمز
- اندازه و حجم گلبول‌های قرمز:
 - MCV (Mean Corpuscular Volume): حجم متوسط گلبول قرمز
 - MCH (Mean Corpuscular Hemoglobin): میانگین میزان هموگلوبین در هر سلول قرمز
 - MCHC (Mean Corpuscular Hemoglobin Concentration): غلظت هموگلوبین در گلبول قرمز



بیمارستان امام رضا (ع) میامی



- نمونه گیری مغز استخوان (Bone marrow biopsy) در موارد مشکوک به کم خونی آپلاستیک یا بیماری های خونی دیگر

- RDW (Red Cell Distribution Width) پراکندگی اندازه گلبول های قرمز، که در تعیین علت کم خونی کمک می کند

2. آزمایش آهن و ذخایر آن

- سرم آهن: (Serum Iron) میزان آهن موجود در خون
- فریتین: (Ferritin) نشان دهنده ذخیره آهن در بدن
- کپاسوئل ترانسفرین - (Total Iron Binding Capacity - TIBC): ظرفیت اتصال آهن به ترانسفرین
- ترانسفرین اشباع: (Transferrin Saturation) نسبت آهن متصل به ترانسفرین به کل ظرفیت اتصال

3. آزمایش های مربوط به کمبود ویتامین

- ویتامین B12: کمبود این ویتامین باعث کم خونی مگالوبلاستیک می شود
- فولیک اسید: (Folate) کمبود فولیک اسید نیز باعث کم خونی مشابه می شود

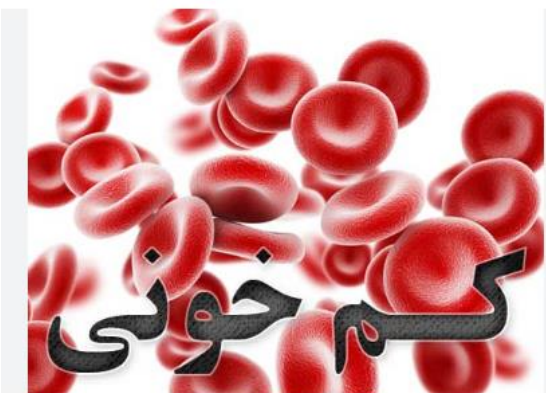
4. آزمایش های مربوط به همولیز

- لاکتات دهیدروژناز: (LDH) افزایش در همولیز
- بیلی روبین غیرمستقیم: افزایش در همولیز
- هورمون رتیکولوسیت: میزان تولید گلبول قرمز توسط مغز استخوان
- آزمایش مستقیم کومبس: (Direct Coombs test) برای تشخیص کم خونی همولیتیک ایمنی

5. آزمایش های مغز استخوان

6. سایر آزمایش ها

- آزمایش ادرار: در بررسی خونریزی مخفی یا هموگلوبینوری
- تست های ژنتیکی: در کم خونی های ارثی مثل تالاسمی یا کم خونی داسی شکل



بیمارستان امام رضا (ع) میامی

فاطمه ابراهیمی واحد آموزش

اردیبهشت ۱۴۰۴