



آموزش به بیمار

کم خونی آپلاستیک



واحد آموزش سلامت

بیمارستان

خاتم الانبیاء شیروان

زمستان ۱۴۰۳

❖ تشخیص

جهت تشخیص آنمی آپلاستیک اقدامات تشخیصی زیر انجام میشود:

- ✓ معاینه بیمار توسط پزشک
- ✓ آزمایشات خون و شمارش کامل سلول های خونی
- ✓ نمونه برداری از مغز استخوان و مشاهده کاهش سلول های خونی

❖ درمان

با توجه به شدت آنمی آپلاستیک اقدامات درمانی زیر برای بیمار انجام میشود:

- ✓ درمان آنمی آپلاستیک بستگی به شدت بیماری دارد
- ✓ در مواردی که بیماری شدید نیست بیمار فقط تحت کنترل قرار گرفته و در صورت نیاز تزریق خون انجام میشود.
- ✓ بستری در بیمارستان و درمان حمایتی: در بیمارانی که کاهش گلبول سفید شدید مشاهده میشود مراقبت حمایتی با آنتی بیوتیک های وسیع الطیف و نیز داروهای ضدویروسی و ضد قارچی ممکن است ضروری باشد.
- ✓ همچنین تزریق پلاکت و گویچه های قرمز خون مفید است.
- ✓ پیوند مغز استخوان

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در فواصل منظم و تعیین شده
- ✓ در صورت مشاهده علائم عفونت مانند تب در زمان ابتلا به این بیماری
- ✓ در صورت مشاهده علائم کم خونی در خود و یا بستگان
- ✓ اگر در طی درمان علائم جدید و غیر قابل توجیه مشاهده شد

با این حال این اثرات جانبی را میتوان با کمک برخی اقدامات کاهش داد:

- ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع و به تدریج آن را به دوز کامل برسانید.
- قرص را در دوزهای تقسیم شده مصرف کرد.
- قرص را همراه با غذا مصرف کنید.
- در صورت بروز عوارض هنگام استفاده از قرص آهن با پزشک مربوطه درباره تعویض دارو مشورت کنید.
- ✓ زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود
- ✓ زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علائمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند.
- ✓ اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم میتوانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمیتوانند آهن کافی بدست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست میدهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از (IUD) آی.یو.دی استفاده میکنند. کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل های آهن استفاده کنند.

آنمی آپلاستیک

❖ شرح بیماری

کم خونی یا آنمی وضعیتی است که بدن به مقدار کافی گلبولهای قرمز سالم ندارد. بدن ما دارای سه نوع سلول خونی میباشد:

- ✓ گلبول سفید خونی که با عفونت ها می جنگند.
- ✓ پلاکت ها که به لخته شدن خون کمک می کنند.
- ✓ گلبول های قرمز خونی که حمل کننده اکسیژن و غذا به سلول های بدن میباشند. کم خونی آپلاستیک نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز میکند که مغز استخوان به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند. این بیماری ۲ تیپ سنی دارد. در افراد جوان ۲۰ تا ۲۵ ساله و در افراد مسن ۶۰ تا ۶۵ ساله دیده میشود. آنمی آپلاستیک میتواند به آرامی در طول هفته ها یا ماه ها پیشرفت کند و یا ممکن است به طور ناگهانی ایجاد شود.

❖ علائم

به دنبال بروز کم خونی آپلاستیک علائم زیر در فرد با توجه به نوع کمبود در فاکتورهای خونی مشاهده میشود:

✓ علائم کمبود گلبول های قرمز خون:

- خستگی بیش از حد
- کوتاهی تنفس در فعالیت های معمول زندگی
- مانند بالا رفتن از پله ها
- رنگ پریدگی
- ایجاد صداهای ضربان دار در گوش ها ویا سردرد

✓ علائم کمبود گلبول های سفید خون و اختصاصا نوتروفیل ها که موجب افزایش خطر بروز عفونت

می گردد :

- زخم گلوئی مداوم و عود شونده
- عفونت های پوست
- عفونت سینه

✓ علائم کمبود پلاکت ها موجب بروز استعداد به خونریزی

میگردد :

- خونریزی لثه ها خصوصا بعد از مسواک زدن
- خونریزی بینی
- دوره های عادت ماهانه سنگین و یا طولانی شده
- خون مردگیهای بدون ایجاد ضربه
- لکه های قرمز کوچک روی پاها
- این علائم و نشانه ها مختص کم خونی آپلاستیک نبوده و در حالتی که کمبود قابل ملاحظه سلول های خونی وجود داشته باشد، رخ میدهد.

❖ علل شایع و عوامل خطر

از علل بروز آنمی آپلاستیک به موارد زیر میتوان اشاره نمود:

- ✓ روش های درمانی سرطان ها مانند پرتودرمانی و شیمی درمانی
- ✓ قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی مانند: مواد مورد استفاده در برخی حشره کش ها، رنگ، پاک کننده ها و شوینده های خانگی
- ✓ برخی داروها مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی، آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی، ضد تشنج و...
- ✓ بیماریهای خود ایمنی مانند لوپوس
- ✓ عفونتهای ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر میگذارد.
- ✓ عفونت هایی نظیر هیپاتیت، ایدز
- ✓ علل ناشناخته
- ✓ حاملگی

❖ عوارض احتمالی

- ✓ بیماری های قلبی
- ✓ تنگی تنفس و نهایتا مرگ

❖ پیشگیری

- ✓ مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم مرغ، میوه های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غلات حاوی آهن غنی شده

آنمی آپلاستیک

- ✓ مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش میدهد، مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه ها و سبزیجات حاوی ویتامین ث
- ✓ خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده های غذایی چرا که این نوشیدنی ها جذب آهن در بدن را دشوار میکنند.
- کلسیم جذب آهن را مشکل میکند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی، باید با پزشک متخصص مشورت کرد.
- ✓ اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B-12 در رژیم غذایی
- ✓ مشاوره با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست زیرا اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال را در پی دارد.