



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار ،حین بستری

### کم خونی فقر آهن

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و حین ترخیص **کم خونی آهن** طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ در صورت اجازه پزشک و نداشتن تهوع و استفراغ میتوانید غذا بخورید .
- ✓ از رژیم سرشار از پروتئین، ویتامین و آهن استفاده نمایید .
- ✓ کارشناس تغذیه میتواند در انتخاب رژیم صحیح با توجه به نوع بیماری شما کمک نماید.

#### ❖ فعالیت

- ✓ در صورت داشتن سرگیجه و تاری دید از تخت خود خارج نشوید .
- ✓ زمانی که پزشک اجازه خارج شدن از تخت را داد؛ ابتدا بنشینید و سپس پاهای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه و تاری دید و ... از تخت خارج شوید.
- ✓ از تحرك بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید .
- ✓ در صورتی که مجبور به استراحت در تخت میباشید جهت جلوگیری از رکود خون در پاها، آن ها را به آرامی حرکت دهید.

#### ❖ مراقبت

- ✓ از دستکاری سرم ها و رابط های متصل به خودداری کنید .
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار به شما داده خواهد شد .
- ✓ از ملاقات کنندگانی که دارای سرماخوردگی یا هر نوع عفونت میباشند؛ دوری کنید .
- ✓ چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت میگیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی میشود.
- ✓ در صورتی که در طول بستری علائم جدید مشاهده نمودید، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.



## دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

### کم خونی فقر آهن

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ✓ برای جبران کمبود آهن از مواد غذایی ذکر شده در زیر استفاده کنید:
- ✓ آهن موجود در پروتئینهای حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان بیشتر جذب میشود، در حالی که جذب آهن پروتئینهای گیاهی مانند سبزیها و میوه ها کمتر میباشد.
- ✓ منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیهای دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه های روغنی.
- ✓ باید توجه داشت که ویتامین ث جذب آهن سبزیها و میوهها را بیشتر میکند. منابع دارای اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث عبارتند از: آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزیها، آب پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش، سیب و آناناس.
- ✓ منابع دارای اسید مالیک و اسید تارتاریک عبارتند از: هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم.

#### ❖ فعالیت

- ✓ از تحرك بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ فعالیت هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- ✓ با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

#### ❖ دارو

- ✓ درمان با نمکهای ساده آهن مانند سولفات فروی خوراکی که به شکل قرص، کپسول یا تزریقی است و باید مصرف آنها تا چندین ماه ادامه یابد. روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار و قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان 2 سالگی در کودکان مصرف شود.
- ✓ ویتامین ث و اسید مالیک و اسید تارتاریک جذب آهن را افزایش میدهد. به همین دلیل معمولاً مصرف این مواد به همراه آهن پیشنهاد میشود.
- ✓ علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد.



#### ❖ مراقبت

- ✓ چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت میگیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی میشود.
- ✓ عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را میتوان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.
- ✓ بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.
- ✓ باید توجه داشت که ویتامین ث جذب آهن سبزیها و میوه ها را بیشتر میکند.
- ✓ مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا میتواند جذب آهن را تا حدصفر تا پنج درصد کاهش دهد.
- ✓ قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش میدهند. بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.
- ✓ از تماس با افرادی که دارای عفونت تنفسی و سرماخوردگی میباشند اجتناب کنید.
- ✓ از انجام اقداماتی که منجر به زخم اندام ها و ایجاد خونریزی میشود خودداری کنید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم کم خونی فقر آهن را دارید و اگر علائم زیر هنگام درمان ایجاد شوند :
- ✓ تب، سرفه، گلودرد، ورم مفاصل، درد عضلانی، ادرار خونی، بروز علائم عفونت در هر کجای بدن مانند قرمزی، درد، ورم، تب اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

**واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رازی شاهیندژ**