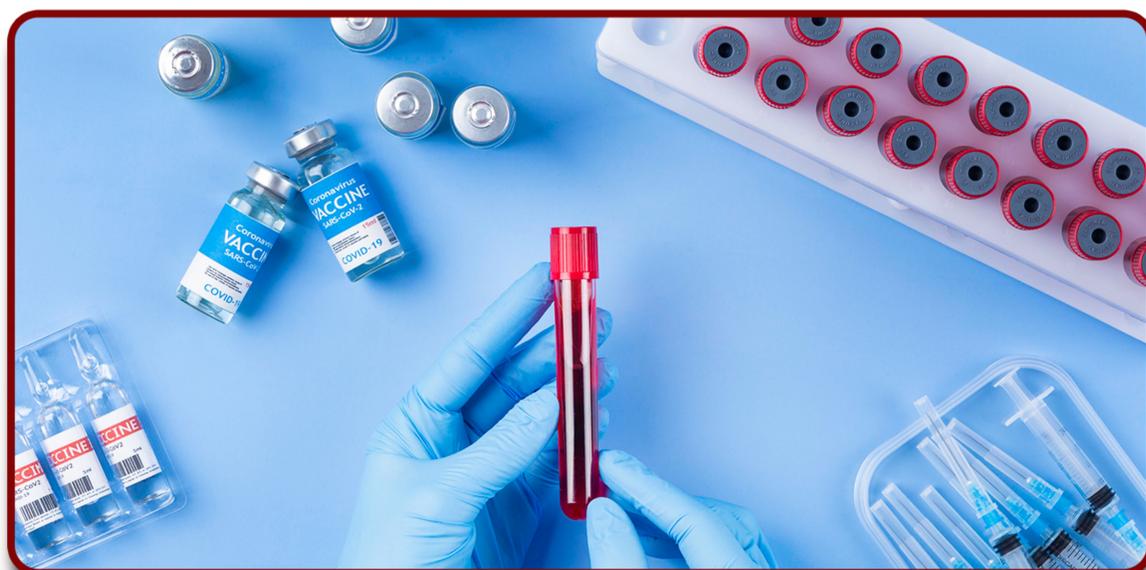




# کم خونی

**کم خونی برای هر شخصی آزار دهنده هست و درمان آن حایز اهمیت می باشد تا از عوارض احتمالی پیش گیری شود. اگر بدانیم در این بیماران تولید خون در بدن با اشکال همراه هست اهمیت موضوع چندین برابر می شود.**

**در افراد عادی خون سازی به عهده مغز استخوان است که این کار با تاثیر هورمون اریترو پویتین که از غده فوق کلیه ترشح می شود صورت می گیرد. در بیماران نارسایی کلیه این هورمون ترشح نمی شود در نتیجه مغز استخوان هم خون سازی نمی کند بنابراین کم خونی اتفاق می افتد.**



**مقدار طبیعی هموگلوبولین در بزرگسالان عادی بالای ۱۲ گرم در دسی لیتر می باشد که البته در مردان بیشتر از این مقدار می باشد. ولی در بیماران دیالیزی در حدود ۱۱ گرم در دسی لیتر قابل قبول است. شما باید بدانید تنها راه درمان کم خونی در بیماران دیالیزی تزریق مرتب آمپول اپرکس طبق دستور پزشک هست.**

**سایر داروهای موثر در بهبود کم خونی اسید فولیک، کارنیتین، و ویتامین های گروه ب می باشد. در صورت کمبود آهن ابتدا باید سطح آهن خون اصلاح شود که از طریق دریافت آمپول ونوفربا دستور پزشک امکان پذیر هست**

## **خود مراقبتی:**

**شما با انجام مرتب آزمایشات ماهانه کمک می کنید پزشک بر حسب نیاز شما دریافت آمپول اپرکس و ونوفر را تنظیم کند، این باعث می شود از کم خونی پیش گیری شود.**

**بیمار دیالیزی به دلیل اینکه حین دیالیز مقدار زیادی از حجم خون در خارج از بدن و در دستگاه دیالیز در گردش هست برای حفظ آن نیاز به همکاری خود بیمار هست. بیمار حین دیالیز باید مراقب باشد سوزن ها از محل خود خارج نشود و باید با احتیاط در تخت جابه جا شود.**

شما باید بدانید تغذیه ،کمکی در بهبودی کم خونی بیمار دیالیزی نمی کند بنابراین از گوش کردن به توصیه افرادی که آگاهی ندارند جدا خودداری کنید .  
معمولا این افراد به شما توصیه می کنند که جگر و پسته مصرف کنید .

شما باید بدانید که به دلیل داشتن فسفر و پتاسیم بالای موجود در پسته و جگر این مواد غذایی نه تنها تاثیری در کم خونی ندارد حتی برای شما مضر هستند .

در صورتی که کم خونی بسیار شدید باشد پزشک در صورت لزوم از تزریق خون برای شما ممکن است استفاده کند که در بیماران دیالیزی کاندید پیوند کلیه غالباً به صورت خون شسته می باشد .

