



شستشوی دستها با آب و صابون به روش صحیح
جهت پیشگیری از عفونت بسیار مهم است.



* غذاهای حاوی آهن زیاد مثل گوشت قرمز، سبزیجات
سبز برگ پهن (مانند اسفناج، کلم)، ماهی و مرغ بیشتر
مصرف کنید.

* از مواد غذایی که جذب آهن را افزایش می دهد مثل آب
پرتقال و ویتامین ث بیشتر مصرف کنید.

* از انجام ورزش های با احتمال برخورد فیزیکی خودداری
کنید.

* از خود مراقبت کنید. تغذیه مناسب و استراحت کافی
برای تولید بهینه سلول های خونی مهم است.

(۲) نشانه های عفونت را جدی بگیرید

* در صورت بروز تب، لرز، مشکلات تنفسی و یا سایر نشانه
های عفونت به پزشک خود مراجعه کنید.

* به دلیل احتمال زیاد ابتلا به عفونت از حضور در اماکن
شلوغ جدا خودداری کنید و حتما از ماسک استفاده
کنید.

* میوه و سبزیجات، قبل از مصرف باید به صورت کامل
شستشو و ضد عفونی شوند.

* از میوه هایی که پوست ضخیم دارند استفاده کنید.

* سبزیجات مانند هویج، را بهتر است به صورت پخته
مصرف کنید.

* توصیه می شود جهت از بین بردن میکروب ها در
مواد غذایی مثل تخم مرغ و ماهی این مواد غذایی را به
طور کامل بپزید و سپس مصرف کنید.

* از خود در برابر عفونت محافظت کنید و تماس با منابع
عفونی را محدود کنید.

آنمی آپلاستیک

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-032264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ONCO -KH-01-03

بازنگری 1404

آنمی آپلاستیک چیست؟

آنمی آپلاستیک زمانی رخ می‌دهد که نارسایی مغزاستخوان موجب عدم تولید سلول‌های خونی شده باشد یا سلولهای خونی کاهش یافته یا اصلا وجود ندارد. در این بیماری جایگزین شدن مغزاستخوان با چربی وجود دارد.

آنمی آپلاستیک می‌تواند ارثی یا اکتسابی باشد.

این بیماری ممکن است در اثر مصرف بعضی از داروها، مواد شیمیایی، اشعه یا عفونت‌های ویروسی ایجاد شود و در هر سنی ممکن است رخ دهد.

آنمی آپلاستیک چه علائمی دارد؟

← خستگی

← تنگی نفس با فعالیت

← خونمردگی، کبودی، خون‌دماغ، خونریزی از لثه که در نتیجه کاهش پلاکت رخ می‌دهد.

← زخم دهان

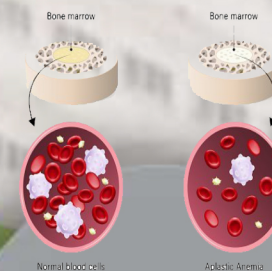
← عفونت‌های مکرر

← کم خونی

← رنگ پریدگی

← ضربان قلب سریع

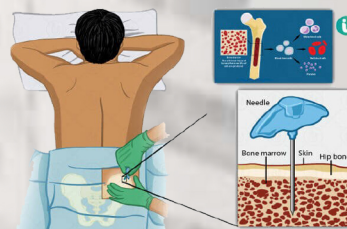
← سردرد و سرگیجه



آنمی آپلاستیک چگونه تشخیص داده می‌شود؟

تشخیص آنمی آپلاستیک معمولا ساده است و بر اساس شرح حال، معاینه فیزیکی و انجام آزمایش می‌باشد.

- نمونه برداری و اسپیراسیون مغز استخوان
- شمارش کامل سلول‌های خونی CBC
- تست تجزیه کروموزمی
- مطالعه عملکرد کلیه و کبد

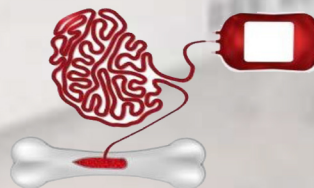


این بیماری چگونه درمان می‌شود؟

پیوند مغز استخوان: یکی از بهترین درمان‌ها برای یا بیمار جوان می‌باشد.

سرکوب سیستم ایمنی: این درمان به روش دارویی انجام می‌شود.

مراقبتهای حمایتی: تزریق خون و استفاده از فرآورده‌های خونی، پیشگیری از ابتلا به عفونت‌ها با استفاده از آنتی بیوتیک مناسب



آموزش‌های خودمراقبتی:

(۱) خطر خونریزی در این بیماری بیشتر می‌باشد،

بنابراین اقدامات را بدانید و در صورت لزوم به کار گیرید:

* علائم و نشانه‌های خونریزی را بشناسید و در صورت بروز به پزشک خود اطلاع دهید.

* خود را از ضربه و ایجاد آسیب محفوظ بدارید.

* پس از انجام تزریق محل تزریق را به مدت ۵ دقیقه کامل فشار دهید.

* از مسواک نرم استفاده کنید.

* در هنگام تمیز کردن بینی با احتیاط عمل کنید.

* از مصرف داروی آسپیرین بدون دستور پزشک خودداری

* کنید.

* برای تمیز کردن موهای بدن و صورت خود از تیغ استفاده نکنید و ماشین ریش تراش را جایگزین کنید.

* از انجام تنقیه و بکار بردن شیاف‌ها جدا خودداری کنید.

* از دهانشویه‌های تجاری بدون دستور پزشکتان استفاده نکنید.

* باید اجابت مزاج طبیعی و عادی داشته باشید، در صورت وجود یبوست، از نرم‌کننده‌های مدفوع با دستور پزشک

معالجه استفاده کنید.