

## مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد رژیم غذایی و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

## آنمی (کم خونی)



زمانی ایجاد می شود که هموگلوبین به کمتر از 11 برسد کاهش فشارخون، کاهش خورنسانی به قلب در نتیجه نارسایی قلب، خستگی، بی حالی، سوزن سوزن شدن دست ها و پاها شده

## نکات مربوط به آنمی

1. همیشه حفظ تخت به دلیل سرگیجه، بی حالی بالا باشد.
2. در صورت پایین آمدن از تخت، ابتدا کمی نشسته بعد پاها را آویزان کنید و سپس با کمک پرستار و یا همراهی از تخت پایین بیایید.
3. بعد از فعالیت حتما استراحت کنید.
4. استرس و اضطراب نداشته باشید.
5. از قرار گرفتن در محیط های بسیار گرم، سرد و مرطوب خودداری کنید.
6. زیاد نایستید.



7. بیش از 2 بار در روز از پله ها بالا نروید.

	<b>عنوان سند: آنمی (کم خونی)</b>	
	شماره سند: BH- P- A-14- شماره ویرایش: 01 شماره بازنگری: 01 تاریخ تدوین: 95 دیبهشت - تاریخ بازنگری: 95 دی - تاریخ ویرایش: 95 دی	

## آنمی (کم خونی)

### (آموزش به مددجو)

کمیته آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

**منبع:** پرستار و دیالیز - برونر و سوارث

**آدرس:** مشهد - خیابان بهار

[bentolhodahospital@yahoo.com](mailto:bentolhodahospital@yahoo.com)

تلفن تماس: 5 - 05138590051

کانال تلگرامی: @benthospital

8. فعالیت شدید انجام ندهید

9. بین دو جلسه دیالیز بیشتر از 2 کیلوگرم اضافه وزن

نداشته باشید.

10. داروهای افزایش دهنده خون مانند اپرکس، ونوفر را

طبق دستور پزشک مرتب استفاده کنید.

11. بهتر است اپرکس را زیر جلد تزریق کنید زیرا به مدت

بیشتری در بدن می ماند و اثر می کند.

12. اپرکس را حتماً در یخچال نگهداری کنید.

13. در صورت وجود تنگی نفس، سرگیجه، بی اشتهایی، خونریزی

شدید در زمان قاعدگی حتماً به پزشک مراجعه نمائید.