

کم خونی مگالوپلاستیک:

کم خونی با کاهش میزان هموگلوبین در خون مشخص می شود. علت کم خونی می تواند به دلیل کاهش تعداد گلبول های قرمز یا کاهش میزان هموگلوبین در هر گلبول قرمز باشد. کم خونی مگالوپلاستیک به دلیل کمبود ویتامین B12 و فولات در بدن اتفاق می افتد.

فولات :

فولات برای رشد گلبولهای قرمز سالم ضروری است. و در مواد غذایی مانند جگر، گوشت گاو، اسفناج و کلم بروکلی یافت می شود.

سبک تغذیه می تواند یک عامل مهم برای دریافت فولات باشد. همچنین در افرادی که به مصرف الکل اعتیاد دارند ریسک کمبود فولات در آنها بالا می باشد. به دلیل اینکه الکل توانایی بدن در جذب اسید فولیک را مختل می کند زنان باردار اغلب با کمبود فولات مواجه می شوند به همین جهت توصیه می شود قبل از بارداری اقدام به مصرف داروی اسید فولیک کنند.

ویتامین B12:

به طور طبیعی در مواد غذایی مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و شیر موجود است. برخی از افراد به اندازه کافی از منابع ویتامین B12 دریافت نمی کنند و به همین جهت دچار کم خونی مگالوپلاستیک می شوند.

جذب نشدن این ویتامین در بدن به دلیل کمبود پروتئینی به نام فاکتور داخلی در معده می باشد.



علائم کم خونی مگالوپلاستیک :

- تنگی نفس
- تورم زبان و زبان صاف و بدون پرز
- رنگ پریدگی پوست
- ضعف عضلانی
- ضربان قلب بالا
- بی حسی اندام ها
- کاهش اشتها و کاهش وزن
- اسهال
- حالت تهوع
- گزگز و سوزن شدن دست ها و پاها

روشهای تشخیصی :

- *آزمایش کامل خون
- *آزمایش مغز استخوان
- *لام خون محیطی (PBS)
- *اندازه گیری سطح سرمی فولات و B12

درمان کم خونی مگالوپلاستیک

درمان هایی که در نظر گرفته می شود عموماً بصورت درمان دارویی است :

فولیک اسید : قرص فولیک اسید به شکل خوراکی وبا دوز امیلی گرم و ۵ میلی گرم در داروخانه ها موجود است . طبق منابع ، بیماران دارای کم خونی مگالوپلاستیک بایستی به مدت ۳ ماه ، روزانه قرص اسید فولیک ۵ میلی گرم را مصرف کنند .

ویتامین B12 : عموماً باید یک هفته این ویتامین به صورت تزریقی وارد بدن شود و سپس به مدت ۲ ماه بصورت هفتگی تزریق شود . در بسیاری افراد ، باید کوبالامین بصورت ماهیانه تزریق شود .

خودمراقبتی :

۱- استفاده از مواد غذایی سرشار از ویتامین B12 و فولات مثل جگر ، گوشت ، ماهی ، تخم مرغ ، شیر اسفناج ، کلم بروکلی



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

کم خونی مگالوپلاستیک



تهیه کنندگان:

زکيه ابراهيم پور (پرستار بخش هماتوآنکولوژی)

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

زیر نظر: دکتر سعید دولتشاهی

(فوق تخصص خون و سرطان بالغین)

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی امام علی (ع)

بهار ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

2- پوست خود را بررسی کنید در صورت رنگ پریدگی به پزشک خود مراجعه کنید.

3- در صورت داشتن هریک از علائم کم خونی به پزشک خود مراجعه کنید.

۴- در صورت تنگی نفس، درصد اکسیژن خون (SPO2) را چک کنید.

۵- طبق دستور پزشک داروهای خود را مصرف کنید.

۶- در فواصل تعیین شده به پزشک خود مراجعه کنید.

۷- دقت کنید که تجویز و مصرف داروها به هیچ عنوان نباید سر خود باشد. حتما و حتما باید زیر نظر پزشک باشد. چرا که شاید شما با خواندن این مطالب مصرف B12 و اسید فولیک را بی ضرر بدانید ولی در حقیقت به طور کامل اینگونه نیست و شرایطی وجود دارد که مصرف B12 و اسید فولیک می تواند به شدت خطرناک باشد.

