

هموفیلی



کدفرم: M-p.ph/77NM
واحد آموزش / درمانگاه تخصصی

گروه هدف: بیماران

پائیز / سال ۱۴۰۳

❖❖ واحد گرافیک بیمارستان میلاد ❖❖

چگونه از خونریزی پیشگیری کنیم؟

- اجتناب از بیوست
- استفاده از از مسواک نرم
- اجتناب از موادی منجر به تحریک مخاط دهان
- جلوگیری از ضربه به بدن
- محدود کردن فعالیت های سنگین برای پیشگیری از ضربه



با آرزوی سلامتی برای شما ، جهت کسب اطلاعات و پیگیری،
می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس : لاهیجان ، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس : ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان : www.milad-hospital.com

اینستاگرام : MiladHospital.Lahijan

در صورت بروز علائم زیر به مرکز درمانی

مراجعه کنید:

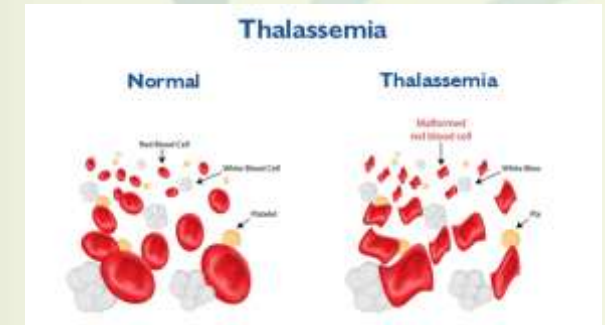
- سردرد شدید و سرگیجه
- ناتوانی در ایستادن
- درد شکم و پهلوها
- درد و ورم گلو
- تورم و درد مفاصل

تغذیه صحیح در این بیماران چگونه است؟

- استفاده از غذای کم چرب برای جلوگیری از چاقی
- استفاده از غذای پخته شده و آب پز و گریل به جای سرخ کردنی
- استفاده از میوه ها، سبزیجات، غلات سبوس دار مثل گندم و جو و استفاده از لبنیات کم چرب

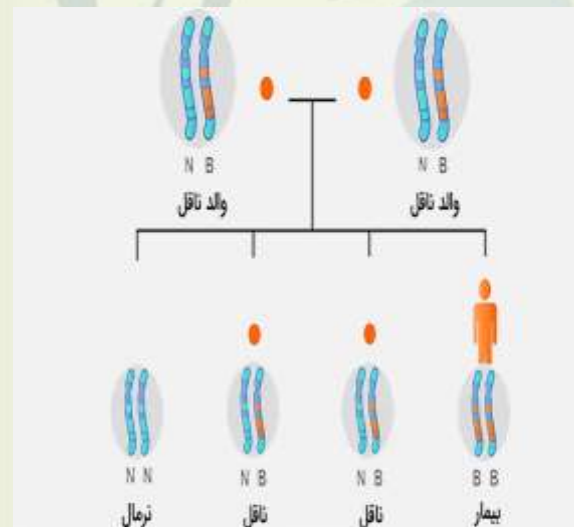


هموفیلی یک اختلال ژنتیکی نادر است که به دلیل نبود پروتئینهای انعقادی، خون لخته نمیشود. میزان خونریزی در بیماران مبتلا به هموفیلی در صورت بروز جراحت، زخم یا جراحی بسیار بیشتر از حد نرمال است و میتواند بیمار را با مشکل جدی مواجه کند. همچنین این عارضه میتواند بدون وجود زخم یا جراحت به صورت خود به خود به خونریزی منجر شود. یکی از مهمترین اشکال بیماری، خونریزی داخلی در نواحی مفاصل به ویژه زانو، آرنج و مچ پا است. خون حاوی پروتئینهایی است که فاکتورهای انعقادی نامیده میشوند که به خونریزی پایان میدهند. افراد مبتلا به هموفیلی فاقد فاکتور شماره ۸ یا ۹ هستند یا میزان فاکتور کمتر از حد طبیعی است. شدت بیماری با میزان فاکتورهای انعقادی در خون تعیین میشود. هر چه میزان این فاکتورها کمتر باشد، احتمال خونریزی و مشکلات جدی بیشتر است.



مهمترین علائم هموفیلی:

- خونریزی در مفاصل
- خونریزی در مفاصل بیشتر در زانو، آرنج یا مچ پا دیده میشود و میتواند همراه با تورم و درد باشد.
- خونریزی در پوست (کبودی)، ماهیچه یا بافت های نرم که میتواند باعث ایجاد خونمردگی شود.
- خونریزی از دهان و لثه (معمولا خونریزی در این حالت بر اثر بیماری لثه یا افتادن و کشیدن دندان رخ میدهد و قطع خونریزی بسیار دشوار است)
- خونریزی پس از تزریق آمپول یا واکسیناسیون
- خونریزی از طریق ادرار یا مدفوع
- خونریزی بهنگام زایمان به ویژه در نوزاد
- خون دماغ های مکرر



خودمراقبتی در بیماران هموفیلی:

- ۱- بلافاصله پس از خونریزی پوست را تمیز کرده و محل را ۱۰ تا ۱۵ ثانیه فشار دهید.
- ۲- بهنگام احساس خونریزی در عضلات و مفاصل از کیسه یخ استفاده شود
- ۳- عضو مبتلا را به مدت ۲۴ الی ۴۸ ساعت بی حرکت نگه دارید
- ۴- بهداشت دهان و دندان خود را رعایت و از وسایل تیز مانند تیغ استفاده نشود
- ۵- از خوردن داروهای مسکن و خلط آور مانند آسپرین و گوافترین خودداری کنید.
- ۶- تزریق عضلانی را انجام ندهند و یا قبل از آن یک دوز فاکتور پیش بینی کننده دریافت کنید.
- ۷- در صورت بروز تب از استامینوفن استفاده کنید
- ۸- ورزش هایی مانند شنا، دوچرخه سواری توصیه می شود ولی از ورزش هایی مانند فوتبال، کشتی کاراته و بسکتبال جدا خودداری شود.
- ۹- همه مواد دفعی مثل مدفوع، ادرار، استفراغ را از نظر خون مخفی و اشکار کنترل کنید.
- ۱۰- کیسه یخ یا ژل یخ خریداری کنید و همیشه به همراه داشته باشید در صورت گذاشتن یخ قالبی آن را داخل حوله یا پارچه بپیچید از گذاشتن مستقیم یخ خودداری کنید. مدت زمان مناسب گذاشتن یخ روی محل خونریزی ۲۰ دقیقه و تکرار آن هر ۴ ساعت می باشد.