

## فصد خون چیست؟

فصد خون (Venesection) به عمل حذف حدود ۴۵۰ میلی‌لیتر خون در یک زمان گفته می‌شود. این روش مشابه اهدای خون است، اما تفاوت آن این است که اگر شما تازه درمان را آغاز کرده‌اید، معمولاً باید به مدت چند ماه به صورت هفتگی یا هر دو هفته یک بار به بخش مربوطه مراجعه کنید. این کار به منظور کاهش سطح آهن به مقادیر نرمال انجام می‌شود.

فصد خون با تحریک بدن برای جایگزینی خون حذف شده با خون اضافی عمل می‌کند. این فرآیند جایگزینی خون نیاز به کشیدن آهن از ارگان‌ها و بافت‌های نرم بدن دارد. سپس این خون جایگزین در یک فصد خون بعدی حذف می‌شود و این روند تکرار می‌شود.

مدت زمانی که طول می‌کشد تا به سطح "نرمال" آهن برسید به مقدار آهن ذخیره شده در بدن شما بستگی دارد و این مقدار از فردی به فرد دیگر متفاوت است. هنگامی که سطح آهن شما به "نرمال" برسد، ممکن است بتوانید به عنوان اهداکننده خون عمل کنید. در این شرایط معمولاً به فصد خون کمتر نیاز هست. تناوب این کار ماهیانه، سه‌ماهه، شش‌ماهه یا سالیانه، بسته به سرعت افزایش آهن در بدن هر فرد متفاوت است و ممکن است با گذشت زمان تغییر کند، زیرا بدن شما به فرآیند حذف و جایگزینی خون عادت می‌کند.

## پس از فصد خون

۱. اولین عارضه پس از فصد خون، ایجاد سرگیجه و غش کردن است. بنابراین اگر این اولین بار است که فصد خون می‌کنید یا قبلاً در حین یا پس از فصد خون غش کرده‌اید، باید از رانندگی خودداری کنید و در آن روز از کار با ماشین‌آلات پرهیز کنید.

۲. اگر پس از ترک بخش احساس سرگیجه کردید، باید نشسته و کمک بخواهید و سرتان را به سمت زانوهای خم کنید تا احساس سبکی سر/سرگیجه برطرف شود.

۳. اگر قبلاً فصد خون را تحمل کرده‌اید، دلیلی وجود ندارد که نتوانید رانندگی کنید به شرطی که احساس کنید حالتان خوب است.

۴. برای ۲ تا ۳ ساعت پس از اتمام کار، پانسمان را حفظ کنید. اگر داروهای رقیق‌کننده خون مصرف کرده‌اید یا سیروز کبدی دارید این زمان ممکن است بیشتر باشد.

۵. اگر پس از ترک بخش، محل ورود سوزن خونریزی کرد، لطفاً بازو را بالا ببرید، به موضع فشار محکمی وارد کنید و اگر به تازگی بخش را ترک کرده‌اید، به آن بازگردید یا در صورت خانه بودن، به توصیه‌های مربوط به خونریزی تأخیری عمل کنید.

۶. حداقل یک لیتر مایعات اضافی (آب یا گزینه مناسب دیگر) بنوشید و به مدت حداقل ۲۴ ساعت از الکل پرهیز کنید.

۷. از بلند کردن اجسام سنگین یا سایر فعالیت‌های ورزشی شدید خودداری کنید.

۸. به کبودی در محل فصد خون توجه کنید و هرگونه احساس سوزن سوزن شدن یا ورم در بازو یا دست را به کادر پزشکی اطلاع دهید.

۹. گاهی اوقات در محل کمی ناراحتی و کبودی وجود دارد که ممکن است چند روز طول بکشد. می‌توانید از مسکن‌هایی مانند استامینوفن برای کمک به این ناراحتی استفاده کنید.

## نکات و راهنمایی‌ها

✚ اگر امکان دارد، برای فصد خون ساعتی را انتخاب کنید که در اواخر روز باشد. این به شما این امکان را می‌دهد که وقت کافی برای خوردن یک وعده غذایی مناسب داشته باشید و می‌تواند استرس ناشی از عجله را کاهش دهد.

✚ اگر ممکن است، از یک دوست یا عضو خانواده بخواهید که در جلسات اول با شما بیاید تا از شما حمایت کند (و شما را به خانه برساند).

✚ قبل از فصد خون، یک پیاده‌روی تند داشته باشید، شاید در اطراف پارکینگ بیمارستان یا از طریق "راه دور" در راهروهای بیمارستان به قرار ملاقات خود بروید.

✚ مطمئن شوید که گرم هستید؛ لباس‌هایی با لایه‌های متعدد بپوشید که می‌توانید برای راحتی خود اضافه یا کم کنید.

✚ قبل، در حین و بعد از فصد خون مایعات زیاد بنوشید تا مایعات بدن‌تان به خوبی تامین شود.

✚ در حین فصد خون اگر خون به آرامی جریان دارد یا به راحتی لخته می‌شود، یک توپ نرم را بفشارید تا به حالت پمپ کردن این کار کمک می‌کند تا خون در حال حرکت بماند.

✚ یک وعده غذایی بخورید یا تنقلات با خود ببرید زیرا این کار می‌تواند احساس سرگیجه را کاهش دهد و از غش کردن جلوگیری کند.

✚ در صورت عدم رژیم غذایی خاص، قبل از فصد خون غذاهای نمکی و شور بخورید



بیمارستان سینا

## فصد خون

### و مراقبتهای پس از انجام آن



تهیه کننده: واحد آموزش

ویرایش اول

بهمن ۱۴۰۳

S-NM/ED-126

سمنان بلوار امیر کبیر بلوار ماندگار

بیمارستان سینا

راههای تماس با ما:

www.semnanhospital.com

pezeshkanesina@yahoo.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰

به مدت ۲ دقیقه فشار محکم وارد شود. این زمان بسته به اینکه آیا داروهای رقیق‌کننده خون مصرف می‌کنید یا تشخیص سپروز کبدی دارید، به ۵ یا ۱۰ دقیقه افزایش می‌یابد. تا زمانی که زمان تعیین‌شده نگذشته، وسوسه نشوید که "نگاهی بیندازید". اگر کبودی ایجاد شود، معمولاً بعد از چند روز ناپدید می‌شود. از بلند کردن وزنه‌های سنگین، کندن یا ورزش‌های سخت به مدت حداقل ۲۴ ساعت بعد از فصد خون خودداری کنید. سعی کنید استراحت کنید.

#### ❖ اقدامات فوری برای عوارض

اگر پس از فصد خون هر یک از علائم زیر را تجربه کردید، فوراً به پزشکی مراجعه کنید:

خونریزی تأخیری: اگر این اتفاق بیفتد، بازوی خود را بالا ببرید و به محل فشار محکم وارد کنید.

ورم زیاد یا در حال افزایش

احساس ضعف یا هر نشانه‌ای از سوزش، گزگز، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن در بازو، دست یا انگشتان

درد شدید یا بدتر شدن آن، بی‌حسی و کاهش دامنه حرکت

سرما یا رنگ‌پریدگی در پایین بازو یا دست سمتی که خونگیری انجام شده است.

در این موارد، به نزدیک‌ترین بخش اورژانس مراجعه کنید یا شماره ۱۱۵ را تماس بگیرید و در حین حرکت به بیمارستان، بازوی آسیب‌دیده را بالا نگه داشته و بر روی محل ورود سوزن فشار محکم وارد کنید.

بلافاصله بعد از فصد خون سعی نکنید خیلی سریع بایستید و حرکت کنید.

#### خطرات

فصد خون یک روش ایمن به حساب می‌آید. با این حال، عوارض و عوارض جانبی ممکن است رخ دهد. برخی از خطرات ذکر شده در اینجا بسیار نادر هستند.

شایع‌ترین مشکلاتی که افراد با آن مواجه می‌شوند عبارتند از:

❖ سرگیجه، احساس سبکی سر یا غش

ممکن است در هر زمان در حین یا بعد از این روش، احساس سبکی سر یا سرگیجه کنید.

برای کاهش خطر احساس غش، مهم است که قبل از عمل مایعات زیادی بنوشید و بعد از عمل به طور منظم غذا و نوشیدنی مصرف کنید. اگر در حین عمل غش کنید، شما را به صورت افقی یا به حالت سر پایین قرار می‌دهند (که فشار خون را بهبود می‌بخشد) و در برخی موارد، مایعات وریدی ممکن است به شما داده شود. فشار خون شما به طور منظم کنترل خواهد شد. گاهی ممکن است وقتی بعد از فصد خون روی برانکار، تخت یا صندلی نشسته‌اید، احساس سرگیجه کنید. به طور منظم فشار خون شما را کنترل کند (حداقل قبل و بعد از فصد خون).

❖ کبودی یا خونریزی

کبودی یا خونریزی ممکن است در حین وارد کردن سوزن و به ویژه بعد از خارج کردن سوزن رخ دهد. بسیار مهم است که به محل ورود سوزن