



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: توصیه های غذایی

برای افزایش پلاکت

کد سند: ۲۹۳-NO-BK



تهیه کننده:

مهرنوش عوض پور

کارشناس ارشد تغذیه

تنظیم کننده: فرحناز نریمیس

سوپروایزر آموزش سلامت

۹- دریافت کافی ویتامین C و فلاونوئیدها از غذاهای طبیعی مانند: لیمو - کلم بروکلی - اسفناج - فلفل - و کیوی برای کاهش پلاکت خوب است. میوه های حاوی ویتامین C سبب افزایش پلاکت ها می گردند.

۱۰- الیاف سفید پرتقال دارای فلاونوئید بالا می باشد که الاستیسیته عروق را یا انعطاف رگها زیاد می کند.

۱۱- از مصرف سیب و چای سبز و مقدار بالای امگا -۳ به دلیل توقف فعالیت پلاکت ومنتهی شدن به خونریزی، باید اجتناب گردد.

۱۲- برگهای پاپایا در افزایش پلاکت نقش دارد.

۱۳- در جریان باشیم که در تزریق خون تعداد گلبولها ی قرمز وسفید که در حین شیمی درمانی کاهش پیدا کرده تغییر میکند و تعداد پلاکت تغییری بوجود نمی آید.

۱۴- Astragalus گون: این نوعی گیاه است که سبب کاهش تخریب پلاکتها در بعد از شیمی درمانی می گردد. و این را نباید با Asparagus اشتباه گرفت. مکمل آن نیز در داروخانه ها وجود دارد.

۱۵- کاهش روی سبب کاهش پلاکتها می گردد و افزایش روی سبب افزایش پلاکت می گردد.

منابع: ۲۰۲۰-Modern nutrition-kruss

۴- مصرف گیاهان برگ سبز علاوه بر داشتن ویتامین کا دارای کلسیم هستند که هر دو در بهبودی و افزایش میزان پلاکت نقش دارد.

۵- روغن کنجد دارای خاصیتی است که در افزایش میزان پلاکت نقش بسیار مهمی دارد. بعد از آن فقط می توان از روغن زیتون یا کانولا استفاده کرد. حتی تعدادی از دانشمندان بر این عقیده هستند که در صبح و شب دو تا چهار قاشق روغن کنجد مصرف کنند.

۶- افزایش فشار خون عروقی در کبد سبب کاهش تولید پلاکت در شیمی درمانی می گردد. در این زمان طحال که

کارش جمع کردن گلبولهای خونی است افزایش حجم پیدا می کند و به دنبال آن نمی تواند پلاکت تولید کند.

۷- ویتامین E و فیتواستروژنها از جمله موادی هستند که می توانند باعث افزایش سطح پلاکت گردند. این مواد از طریق جلوگیری از به هم چسبیدن پلاکتها عمل می کنند.

۸- هویج پخته - گوجه - کنجد سیاه - بادام زمینی (بخصوص پوست روی آن) - گوشت بدون چربی و شیر برای افزایش پلاکت مهم است.

پلاکت



نیمه عمر پلاکتها حدود ۱۰ روز است که مغز استخوان باید آنها را تهیه کند.

عوامل افزایش دهنده پلاکت:

- ۱- عفونت ۲- از دست دادن خونریزی حاد ۳- برداشت طحال ۴- انتشار carcinoma

عوامل کاهش دهنده پلاکت:

- ۱- ضعف مغز استخوان - عکس برداری - شیمی درمانی - تب استخوانی - داروها
- ۲- عدم جدا سازی مغز استخوان (لوسمی حاد - میلو فیبروزیز - مولتیپل میولما
- ۳- کم خونی آپلاستیک - کم خونی مگالوبلاستیک (کم خونی ب-۱۲ و یا اسید فولیک)
- ۴- عفونت مزمن کبد

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۲ از ۶

۵- عفونتهای ویروسی

۶- غیر طبیعی بودن سیستم ایمنی

عوامل افزایش تخریب:

ایمونولوژیکی (ITP) - عفونتهای مونونوکلئوتید - SLE - لنفوما - CLL

- داروها (شیمی درمانی - هپارین)

- افزایش هیدراتاسیون و به دنبال آن رقیق شدن

مشکلات لخته شدن (DIC - سپتی سمی - همولیتیک

- سندروم اورمیک - TTP - بیماری های دریچه قلب

- (اکلامپسی) - هیپر اسپلنسیسم بزرگ RUBELA

- مشکلات کبدی مانند سیروز

- Idiopathic Cytopenic Purpura (ITP)

که ممکن با یک نوع ویروس یا خود ایمنی یا سم شیمیایی بستگی دارد.

پلاکتها اجزا کوچک بی شکل و بی نظمی در خون هستند. پلاکتها مانند ترومبوسیتها شناخته شده اند. پلاکت نرمال در افراد سالم بین ۱۵۰۰۰۰ تا ۴۵۰۰۰۰ میکرو لیتر میباشد. پلاکتها مسئول ایجاد لخته در خون هستند. نگهداری میزان پلاکت خیلی مهم است زیرا کاهش زیاد آن می تواند ایجاد خون ریزی بکند.

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۳ از ۶

دلایلی برای کاهش پلاکت خون:

عوامل دارویی: آسپیرین، وایبروفن در کوتاه مدت ایجاد کمبود پلاکت میکنند.

کم خونی: خون ریزی در زنان بیشتر ایجاد کاهش پلاکت می کند. بخصوص در دوره های زنانگی.

شیمی درمانی: می تواند ایجاد کاهش پلاکت کند

اوتو ایمنی: آنتی بادی هایی در بدن هستند که توسط خود بدن تولید می شوند و علیه خود بدن عمل می کنند.

رژیم غذایی در کاهش پلاکت:

اساس درمان در این گروه از بیماران غذاهای با آنتی اکسیدان بالا و غذاها با کاهش التهاب می باشد.

۱- قطع غذاهای پروسس شده - کارخانه ای

۲- به حد صفر کردن مصرف قند و شکر و غذاهایی که از این ماده استفاده می گردد.

۳- باید تلاش کرد مواد غذایی تازه استفاده کرد واز غذاهای فریز شده جلوگیری کرد.

ویرایش: اول تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه: ۴ از ۶