



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

کم خونی

فقر آهن چیست ؟

(آنچه همراهان باید بدانند)



تهیه و تنظیم : محدثه شهیدی مقدم

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

تابستان ۹۲

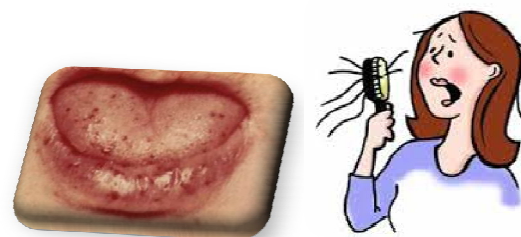
علل بروز کم خونی متفاوت است از آن جمله می توان خونریزی زیاد یا مزمن و طولانی مدت ، کم خونی های تغذیه ای ، ناهنجاریهای مادرزادی مانند کم خونی داسی شکل و در بیماری های کلیوی را نام برد . کم خونی ناشی از فقر آهن مهمترین علت ابتلا به بیماری کم خونی با ریشه تغذیه ای در کشورهای در حال توسعه است .

دلایل کم خونی :

۱. دریافت کم آهن از رژیم غذایی
۲. افزایش نیاز بدن به آهن مثلاً در دوران رشد کودکی و نوجوانی و بارداری
۳. از دست دادن خون مانند عادت ماهیانه ، زایمان ، خونریزی های دستگاه گوارش و یا در اثر صدمات

علائم کم خونی فقر آهن چیست ؟

شایعترین علائم کم خونی فقر آهن شامل : رنگ پریدگی غیر طبیعی ، تحریک پذیری ، کاهش انرژی ، خستگی زودرس ، زخم و تورم زبان و از علائم اختصاصی قاشقی شدن ناخن ها ، ریزش مو و تمایل شدید به خوردن یخ ، برنج خام و خاک را می توان نام برد .



درمان :

درمان شامل رژیم غذایی غنی از آهن است . استفاده از گوشت گاو ، بره ، جگر ، ماکیان ، مرغ ، ماهی ، صدف ، میگو ، برگ های سبز نظیر گل کلم ، گل پیچ ، نان سفید غنی از آهن و نان برنج باید در رژیم غذایی گنجانده شود .



مکمل های آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد . مکمل آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد . مکمل آهن جهت افزایش میزان جذب ، باید با معده خالی یا همراه آب فراوان یا آب پرتقال مصرف شود . مصرف ویتامین C ، جذب آهن را افزایش می دهد . استفاده از مغزهای گیاهی نظیر گردو ، فندق ، بادام ، بدون تفت دادن آن ها بسیار مفید است . عادت های بد غذایی شرایط را برای کم خونی فقر آهن فراهم می کند . سعی کنید عادت های غلط غذایی خود را کنار بگذارید .

مثال:

1. نوشیدن چای و قهوه
2. زیاده روی در مصرف لبنیات: زیرا کلسیم موجود در مواد غذایی وقتی با منابع غذایی حاوی آهن همراه شوند با جذب آهن موجود در غذا رقابت می کنند و جذب این ماده معدنی را به حداقل می رسانند بنابراین بهتر است مواد غذایی مانند دوغ و ماست را که اغلب با غذاهای گوشتی نظیر کباب که منبع عالی آهن هستند میل نکنید.
3. نخوردن منابع ویتامین C
4. نخوردن میوه های تازه .
میوه هایی مانند زردآلو ، کیوی ، پرتقال ، لیمو، توت فرنگی از منابع ویتامین C هستند که توصیه می شود مرتب آب آن ها با غذا یا در میان وعده ها مصرف شود .
5. مصرف نکردن دانه ها و مغزها: برخی از این مواد غذایی مانند کنجد ، تخم کدو حلوایی و فندق مقادیر قابل ملاحظه ای آهن دارند .
6. نخوردن جگر
جگر ، گوشت گوسفند و گوساله ، مرغ و ماهی از بهترین و غنی ترین منابع آهن می باشند .
همچنین در درجه دوم اهمیت مصرف زرده تخم مرغ ، حبوبات ، غلات ، نان غنی شده ، انجیر ، آلو ، انواع برگه های خشک کشمش ، آجیل ها ، تخمه ها و جعفری مناسب است .

عدم مصرف چای حداقل ۲ ساعت پس از غذا پیشنهاد می گردد .

مصرف مقدار زیادی سبزی و سالاد همراه با غذا برای افراد کم خون می تواند سبب کاهش جذب آهن غذایی آنان شود. ولی مقادیر متوسط آن به دلیل داشتن ویتامین C ، جذب آهن را بیشتر می کند .

در بین غذاها فقط گوشت، آهنی با

قابلیت جذب بالا دارد .

پختن غذا در ظروف استیل که ترکیب آن حاوی حدود ۹۸٪ آهن می باشد باعث افزایش محتوی آهن غذا می شود که در محاسبه دریافت آهن باید در نظر گرفته شود .



مصرف بیش از اندازه منابع اگزالاتی پس زمینه را برای بروز کم خونی فقر آهن فراهم می کند .

منابع غذایی مانند اسفناج ، ریواس ، کرفس ، هویج ، خیار و جعفری ترکیبی به نام اسید اگزالاتیک دارند .

بنابراین مصرف گوشت و تخم مرغ به عنوان منابع آهن با سبزی های یاد شده شرایط بروز کم خونی را فراهم می کند .

کمبود آهن بیشتر در خانم های حامله و کودکان دیده می شود .

شایع ترین کمبود ، کودکان ۱۲-۶ ماهه را شامل می شود .

قابلیت جذب آهن از شیر ، تخم مرغ ، سبزیجات و غذاهای گیاهی کمتر است .

