

## آنمی فقر آهن

کم خونی یا آنمی زمانی بروز میکند که سطح هموگلوبین شما کاهش یابد . هموگلوبین جزعی از گلبول قرمز خون است که اکسیژن را از ریه ها به تمام نقاط بدن حمل میکند و رنگ قرمز خون بخاطر وجود آن است . سلولهای قرمز خون در مغز استخوان های بزرگ بدن مانند استخوان لگن تولید می شوند . مغز استخوان برای ساخت گلبول قرمز و هموگلوبین به آهن ، ویتامین ب 12 و اسید فولیک نیاز دارد . یک علت شایع کم خونی ، فقر آهن می باشد .

## علامت کم خونی:

- میتواند بدون علامت باشد.
- رنگ پریدگی پوست، لثه ها و بیستر ناخن ها.
- خستگی و ضعف ، کاهش بنیه ، بی خوابی
- تنگی نفس غیر معمول هنگام فعالیت بدنی
- ضربان قلب تند
- دست و پاها سرد
- سردرد ، سرگیجه ، احساس سبک شدن سر
- ناخن های شکننده
- وزوز گوش و صدای زنگ در گوش
- تحریک پذیری ، خواب آلودگی ، کاهش تمرکز و یادگیری

• التهاب و دردناک شدن زبان

• کاهش اشتها بویژه در کودکان و نوزادان

• درد قفسه سینه

• عفونتهای مکرر

• ویار نامتعارف به مواد غیر غذایی مانند خاک

• ویخ و نشاسته

## فاکتورهای ریسک کم خونی :

• زنان باردار و خانمهایی که خونریزی قاعدگی آنها شدید است.

• رژیم غذایی فاقد آهن کافی

• نوزادانی که آهن کافی از طریق شیر دریافت

نمی کنند و کودکانی که در دوران جهش رشد ه ستند.

• گیاه خواران

• خانم ها (چون بدنشان آهن کمتری ذخیره کرده و حین قاعدگی خون از دست میدهند.

• منشاء خونریزی داخلی : زخم معده ، تومورها ، پولیپ مجاری گوارشی ، خونریزی روده ها و ...

## عوارض کم خونی درمان نشده :

✓ مشکلات قلبی

✓ مشکلات زایمان

✓ اختلال در رشد

✓ مشکلات عمومی شام ل عفونتها ، کاهش

یادگیری ، خستگی و تمام علائمی که قبلا

ذکر شد

## مقادیر توصیه شده مصرف آهن :

✓ مردان بزرگسال: 10 میلی گرم در روز

✓ زنان 11-50 سال : 15 تا 18 میلی گرم در روز

✓ زنان بالای 50 سال : روزانه 10 میلی گرم

✓ زنان باردار : روزانه 30 میلی گرم

✓ نوجوانان پسر: روزانه 16 میلی گرم

✓ نوجوانان دختر: روزانه 27 میلی گرم

✓ کودکان 1-10 سال : روزانه 7 تا 10 میلی گرم

## مسمومیت با آهن:

آهن بیش از نیاز در سطح خون برای انسان سمی میباشد و مسمومیت آهن ایجاد میکند . هنگامی که دریافت آهن از 20 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم بدن فراتر رود ، مسمومیت آهن وزمانی که از 60 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن فراتر رود مرگ بار خواهد بود.

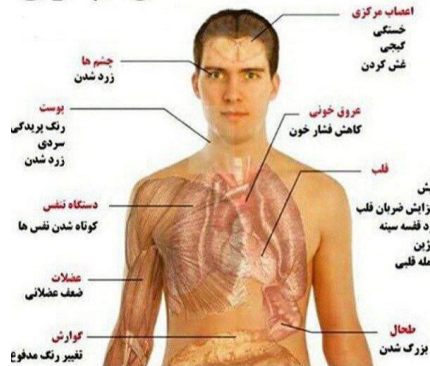


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بیرجند

## آنمی

کد: E/07

### نشانه های کم خونی



سایت آموزش به بیمار بیمارستان

ولي عصر(عج)

<http://www.bums.ac.ir/valiasr/fa/educatio>

### نحوه مصرف:

نیم ساعت قبل غذا میل کنید .

چنانچه دچار بیوست می شوید همراه آن فیبر مصرف کنید.

### غذاهای غنی از آهن:

- ✓ جگر
- ✓ گوشت قرمز ، ماهی و مرغ
- ✓ غذاهای دریایی
- ✓ میوه های خشک مانند زردآلو ، آلو
- ✓ وکشمش
- ✓ سبزیجات سبز تیره (اسفناج وکلم
- ✓ بروکلی)
- ✓ حبوبات ودانه های کامل سیوس دار
- ✓ نان و غلات غنی شده با آهن
- ✓ مغز ها

**نکته:** به علت مقادیر زیاد ویت امین A در جگر (باعث آسیب به جنین می شود ) زنان باردار نباید از جگر به عنوان منبع آهن استفاده نمایند.

### در مان کم خونی ناشی از فقر آهن:

برای در مان کم خونی بهترین و کم خطرترین روش استفاده از مکمل های خوراکی است. معمولا فقط مصرف غذاهای آهن دار مانند گوشت قرمز ، گوشت سفید و سبزیجات سبز تیره برای درمان کافی نمی باشد.

**نکته:** مصرف مکمل آهن باعث سیاه شدن رنگ مدفوع میگردد.

**نکته:** مصرف مکمل ها را از دوز پایین شروع کرده و به تدریج به میزان توصیه شده توسط پزشکتان دست یابید.

**نکته:** به تر است مکمل های آهن را برای جذب بهتر همراه منابع ویتامین C مصرف کنید.

**نکته:** چنانچه مکمل های آهن برای درمان کم خونی تجویز میگردند ، بایستی حداقل به مدت 3 تا 6 هفته پیوسته مصرف گردند.

**نکته:** تنها 20 درصد آهن موجود در مکمل های غذایی جذب بدن میگردد.