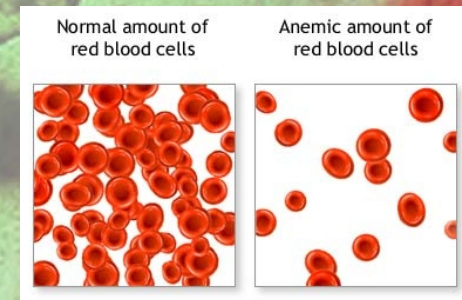


کم خونی

کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود. از بین آن‌ها کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین کم‌خونی‌های تغذیه‌ای است.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن

فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می‌شود.



میزان نیاز به آهن

میزان نیاز به آهن براساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد (مثل زنان باردار به علت افزایش حجم خون ورشد جنین) متفاوت است.

گروه‌های در معرض خطر:

مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان (سنین بلوغ)

علت بروز بیماری:

۱. کمبود آهن در رژیم غذایی
۲. جذب ناکافی آهن (به هر علت مانند، مشکلات گوارشی و یا ابتلا به بیماریهای عفونی که موجب کاهش اشتها شده و در نتیجه دریافت مواد مغذی از جمله آهن را کاهش می‌دهد).
۳. دفع بیش از حد آهن از بدن (مانند خونریزی).

علائم کم‌خونی ناشی از فقر آهن

علائم خفیف:

رنگ پریدگی دائم زبان و مخاط (پلک چشم و لبها)، کم‌رنگ شدن خطوط کف دست، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی، حالت تهوع



علائم شدید:

تنگی نفس و طپش قلب و ورم قوزک پا

درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن

استفاده از ترکیبات آهن خوراکی مثل سولفات آهن است.

نکته ۱: میزان توصیه شده برای درمان کم‌خونی بستگی به

شدت کم‌خونی دارد و پزشک آن را تعیین می‌کند.

نکته ۲: مهم در درمان کم‌خونی فقر آهن این است که

درمان با آهن باید ۲ تا ۳ ماه پس از اینکه میزان هموگلوبین به حد طبیعی رسید ادامه یابد تا ذخایر آهن بدن تشکیل شوند (میزان فریتین سرم که نشان دهنده ذخایر آهن بدن است به حدود ۳۰ میکروگرم در لیتر برسد).

سازمان جهانی بهداشت برای درمان نوجوانان و بزرگسالان در صورت کم‌خونی خفیف یک قرص ۶۰ میلی‌گرم آهن در روز و در موارد کم‌خونی متوسط و شدید ۲ قرص ۶۰ میلی‌گرم آهن (۱۲۰ میلی‌گرم در روز) را توصیه نموده است.

منابع غذایی آهن دار

در برنامه غذایی روزانه دو نوع آهن "هم" (Heme)

"و" غیر هم" (Non Heme) وجود دارد.

آهن (هم) در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و جگر وجود دارد.

آهن (غیر هم) در غذاهای گیاهی مانند غلات، حبوبات،

سبزیجات، مغزها (پسته، بادام، گردو، فندق) و انواع

خشکبار (برگه هلو و زرد آلو، انجیر، کشمش، خرما)

وجود دارد. آهن موجود در غذاهای حیوانی (آهن هم)

از قابلیت جذب بالایی برخوردار است و به میزان ۲۰ تا ۳۰

درصد جذب میشود؛ در حالیکه آهن غذاهای گیاهی (آهن

غیر هم) به میزان ۳ تا ۸ درصد جذب میشود.

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

کم خونی فقر آهن



تهیه کنندگان: دانشجویان دوره ۳۶
(سعید حجت، فائزه خوشخو، فرخنده
طارمی، عاطفه طرقی زاده، مریم
عابدزاده)
استاد راهنما:
سرکار خانم باروق، سرکار خانم نکته دان
پاییز ۸۷

نان یکی از مواد غذایی است که کشورها از سالیان پیش اقدام به غنی سازی آن با آهن و سایر املاح و ویتامین ها نموده اند. ضمناً برخی از کشورها مواد غذایی دیگر مانند بیسکویت، کیک، کلوچه و سایر مواد غذایی که بیشتر توسط کودکان و دانش آموزان مصرف میشود را با آهن و مواد مغذی دیگر غنی کرده اند.

منابع:

۱. پایگاه جامع اطلاع رسانی پزشکان ایران
www.irteb.com
۲. دانشگاه علوم پزشکی تبریز
www.tbzmed.ac.ir
۳. دفتر سلامت، جمعیت و تنظیم خانواده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۸۳
www.javanesalem.ir
۴. برونر سودارث ۲۰۰۵، پرستاری داخلی و جراحی، مترجمین: اسدی نوقابی احمد علی، بصام پور شیوا سادات، ذوالفقاری میترا، تهران، اندیشه رفیع، ۱۳۸۳
۵. سایت تبیان
www.tebyan.net

جذب آهن بستگی به وجود عوامل کاهش دهنده و افزایش دهنده آن دارد.

نکته: آهن موجود در زرده تخم مرغ از قابلیت جذب کمی برخوردار است.

پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن

۱. آهن یاری

آهن یاری عبارتست از توزیع قرص آهن بین گروههای آسیب پذیر و در معرض خطر کم خونی فقر آهن (مانند زنان باردار، کودکان زیر ۵ سال، کودکان سنین مدرسه و دختران نوجوان).

۲. آموزش تغذیه و ایجاد تنوع غذایی

اساس آموزش تغذیه برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن بر این اصل استوار است که در وعده های غذایی، افزایش دهنده های جذب آهن (مانند ویتامین C) و همچنین آهن (هم) مصرف شود و نیز از مصرف کاهش دهنده های جذب آهن مانند چای همراه با غذا و یا بلافاصله پس از غذا خودداری شود.

۳. کنترل بیماریهای عفونی و انگلی

رعایت اصول بهداشت فردی از جمله شستن کامل دستها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از اجابت مزاج به منظور جلوگیری از ابتلا به آلودگی های انگلی

۴. غنی سازی مواد غذایی

در این روش آهن را به مقدار معینی به مواد غذایی اصلی که غذای عمده مردم است و هر روز مصرف میشود اضافه می کنند.