

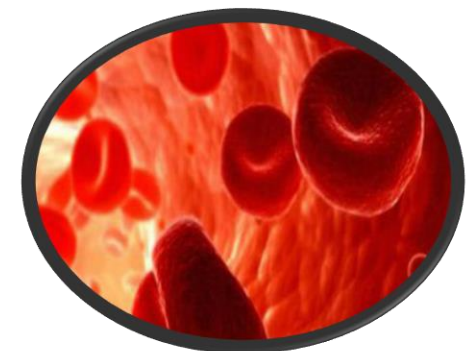
به نام خدا

کم‌خونی فقر آهن (آنمی فقر آهن)

تعریف بیماری:

شایع‌ترین نوع کم‌خونی می‌باشد که در تمام گروه‌های سنی و در سراسر جهان وجود دارد.

وقتی که آهن در رژیم غذایی به مقدار کافی نباشد یا جذب آن با مشکل روبرو شود یا در زمان بارداری و شیردهی که نیاز به آهن زیاد می‌شود یا به علت خون‌ریزی معده، روده و یا زمان‌هایی که خانم حامله باشد و یا زمان قاعدگی یا خون‌ریزی شدید که فرد خون زیادی از دست می‌دهد این کم‌خونی رخ می‌دهد.



علائم بیماری:

- زبان صاف و زخمی.
- ناخن‌های شکننده و شیاردار و شکنندگی و مورب بودن ناخن‌ها.
- زخم‌های گوشه دهان.
- علاقه شدید به خوردن چیزهای غیرمعمول مثل یخ، خاک رس، نشاسته.



توصیه‌های ضروری:

- رژیم غذایی مناسب که مصرف مواد غذایی آهن‌دار در غذاهاست استفاده کند. غذاها مثل جگر، قلوه و... می‌باشد.
- به بیماران توصیه می‌شود که قرص آهن معمولاً یک ساعت قبل از غذا خورده شود.
- اگر آهن با غذا یا به همراه مواد لبنیاتی و شربت‌های ملین استفاده شود باعث اختلال در جذب آهن می‌شود.
- قابل ذکر است که آهن موجب تیرگی مدفوع می‌شود.
- علائم بیماری در نوزادان نارس یا زودرس شایع‌تر است. برای همین برای این نوزادان علاوه بر شیر مادر ویتامین‌های D و A استفاده می‌شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

کم خونی فقر آهن (آنمی فقر آهن)

تهیه مرداد ۱۳۹۹ و بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۳

منبع: نگاهی به آنمی های فقر آهن



میزان نیاز به آهن

براساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد متفاوت است. مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت‌ها به آهن بیش‌تری نیاز دارند. به‌همین دلیل بیش از سایرین در معرض خطر کم‌خونی قرار دارند. در شیرخواران در صورت سلامت مادران، میزان آهن موجود در شیر مادر برای ۶-۴ ماه اول زندگی کافی است. ولی در مورد نوزادانی که با وزن کم متولد می‌شوند، ذخایر آهن کم بوده و باید از ۳ ماهگی آهن اضافی به- صورت قطره خوراکی خورانده شود. هم‌چنین بستن پیش از موقع بندناف نیز به این دلیل که نوزاد را از یک سوم کل خونس محروم می‌کند، خطر فقر آهن را افزایش می‌دهد.

منابع غذایی آهن



واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی

نرسیده به ما هدشت کرج

گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با

شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱ زیر تماس بگیرید

- غذاهای حاوی گوشت گاو، گوشت گوساله، جگرمرغ، لوبیا (قرمز، چشم بلبلی، چیتی)، سبزیجات سبز، کشمش سبز، شیر انگور، دارای آهن زیاد می‌باشند.
- اگر آهن با ویتامین C مصرف شود جذب آهن افزایش پیدا می‌کند.
- افرادی که گیاه‌خواری می‌کنند یا غذاهای چرب مصرف می‌کنند آهن مورد نیاز به بدن-شان نمی‌رسد.
- در صورت مصرف آهنی که باعث تهوع و استفراغ می‌شود می‌توان از اشکال بهتر آهن که عوارض گوارشی کم‌تری دارد استفاده کنند.

