

بیمار محترم بخش اورژانس

• کمخونی (فقر آهن) چیست ؟

آهن یکی از عناصر بسیار مهم در انجام فرایندهای طبیعی بدن و یک ماده مغذی برای ادامه حیات است. همچنین این عنصر اساسی ترین ماده اولیه برای ساختن سلولهای قرما خون می باشد و چنانچه برای ساختن سلولهای قرما آهن به مقدار کافی در دسترس نباشد ابتدا فرد از ذخایر آهن خود استفاده می کند و سپس در صورت ادامه کمبود ذخایر آهن بدن تخلیه شده و کم خونی فقر آهن بروز می کند. آهن اکثرا درون هموگلوبین ذخیره می شود و حدود ۳۰ درصد از آهن نیز در فریتین و هموسیدرین مغز استخوان، طحال و کبد ذخیره می گردد.

• علل ایجاد کننده کم خونی

۱- مهمترین علت آن کمبود آهن در مواد غذایی مصرفی است. حداقل مقدار آهن مورد نیاز که باید جذب شود ۱/۵-۰/۵ میلی گرم اسیت اما باید توجه داشت به طور معمول تنها ۱۰٪ آهن موجود در غذا جذب می شود پس باید در غذایی که مصرف می کنیم ۱۵ تا ۱۰۰ میلی گرم آهن موجود باشد.

۲- افزایش نیاز بدن به آهن در دور ان نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی و همچنین خونریزی زیاد در دوران عادت ماهانه و یا در اثر جراحات ناشی از هموروئید و صدمات و خونریزی های گوارشی

۳- قسمت اعظمی از آهن موجود در غذا توسط قسمت کوچکی از روده فوقانی جذب می گردد. هر اختلالی در دستگاه گوارش می تواند جذب آهن را تغییر داده و منجر به آنمی فقر آهن شود مثل اسهال، کاهش ترشح اسید معده ، بیماریهای گوارشی، داروها، جراحی های دستگاه گوارش، انگل ها، بیماریهای بدخیم



• چه کسانی در معرض کم خونی فقر آهن می باشند:

- نوزادان ،کودکان ،نوجوانان در حال رشد ،زنان باردار و شیرده
- **مهمترین علائم و نشانه های بیماری:**
 - ۱- کاهش انرژی و خستگی زودرس و احساس فرسودگی و تمرکز ضعیف
 - ۲- شکاف کنار دهان و التهاب و زخم زبان
 - تمایل به خوردن موادی نظیر خاک یا یخ (یک حالت بنام سندرم پیکا)

- ۴- رنگ پریدگی به خصوص در دستها و سطح داخلی پلکها
- ۵- ناخن های خشک و پوسته پوسته و یا قاشقی
- ۷- کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونتها
- ۸- سوزش گوش ها و سردرد
- ۹- بی قراری و ناراحتی و بی اشتها
- ۱۰- ریزش موها و کمبودی چشم.

۱۱- کاهش ضریب هوشی

• تشخیص بیماری کم خونی فقر آهن

اغلب طی يك معاینه طبي وشاخص ترین آزمایش که اندازه گیری سطح فریتین است که مقدار ذخایر آهن را بررسی می کند.

• درمان کم خونی فقر آهن

درمان کم خونی فقر آهن توسط پزشك بر اساس سن، سلامت عمومی و شرح حال طبي، علت کم خونی، نتایج آزمایش خون، تحمل دارویی فرد تعیین می گردد. مکمل های آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد. مکمل آهن می تواند منجر به تحريك معده و تغییر حرکات روده گردد و جهت افزایش میزان جذب آهن، باید با معده خالی یا همراه با آب و آب پرتقال مصرف شود.

بهترین زمان مصرف قرص آهن : مشاوره با پزشك قبل از خوردن قرص های آهن باید انجام گردد بهتر است قرص آهن را آخر شب و قبل از خواب مصرف کنید .این قرص ها در دو نوع فروس و فریک ارائه می شوند .جذب فروس در بدن بهتر صورت



آموزش مراقبت کم خونی

واحد آموزش سلامت بیمارستان میمه

بخش اورژانس

کد آموزش: PM/EC-0/00-20

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱/۱

جذب رقابتی آهن و کلسیم رعایت فاصله بین مصرف مواد غذایی حاوی آهن و کلسیم ضروری است؛ در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات کم ارزش (پفک نمکی، چیپس، شکلات، نوشابه) از انواع خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک و انجیر خشک، کشمش، خرما و انواع مغزها) استفاده نمایند.

۳- از نوشیدن چایی و قهوه یک ساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید.

۴- شیر گاو آهن کمی دارد و جذب آن خوب نیست کودک زیر یکسال نباید با شیر گاو تغذیه شود و باید شیر مادر تغذیه شود.



می گیرد ، اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال را در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد ، از جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند.

• توصیه های غذایی

۱- در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز (شتر مرغ، جیگر گوساله و گوسفند)، مرغ، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیجات مثل جعفری اسفناج و ، جوانه گندم ، مغز تخمه آفتابگردان ، جو پرک ، آجیل به ویژه فندق و بادام و از نان و غلات حاوی سیوس گندم و حبوبات عدس و لوبیاسفید که حتما غلات و حبوبات جوانه زده هستند استفاده کنید چرا که جوانه زدن غلات و حبوبات باعث افزایش جذب آهن به میزان تقریباً ۲ برابر می شود. همچنین همراه با غذا، سالاد شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه ای یا سبزیجات تازه و بعد از غذا میوه به خصوص مرکبات که حاوی ویتامین ث (شامل کلم بروکلی، فلفل شیرین زرد، آب پرتقال تازه، انبه، کیوی، طالبی، گل کلم، گوجه فرنگی، توت فرنگی، سویا، تخم کتان، سبزی خوردن، تخمه گرمک و تخمه خربزه) است استفاده کنید.

۲- ویتامین ث جذب آهن غذا را افزایش می دهد اما کلسیم موجود در شیر و پنیر و ماست و سایر فرآورده های لبنی به میزان قابل توجهی جذب آهن موجود در مواد غذایی را محدود می کند. جهت مقابله با