

کم خونی چیست؟

به کاهش گلبول قرمز خون کم خونی اطلاق می شود. کم خونی ناشی از فقر آهن زمانی اتفاق می افتد که میزان ناکافی آن در بدن باعث کاهش هموگلوبین خون شود. وظیفه هموگلوبین اکسیژن رسانی به سلول های بدن می باشد. کم خونی فقر آهن شایعترین نوع کم خونی در تمام گروههای سنی می باشد، بطوریکه حدود 20 درصد زنان، 50 درصد خانم های باردار و 3 درصد مردان دچار این کم خونی می شوند.

دلایل کم خونی فقر آهن

- ✓ از دست دادن خون در طولانی مدت که شایع ترین آنها خونریزی شدید دوران قاعدگی و دستگاه گوارش می باشند. خونریزی در دستگاه گوارش به علل سرطان های مری، معده و روده، واریس های مری، استفاده طولانی مدت از داروهایی مانند آسپرین و ایبوپروفن و زخم های دستگاه گوارش اتفاق می افتد.
- ✓ اختلال در جذب آهن به دنبال بیماری های سلیاک، بیماری های مزمن، جراحی بای پس معده و گاهی بدنبال مصرف آنتی اسید ها اتفاق می افتد.
- ✓ کمبود آهن موجود در رژیم غذایی
- به طور کلی زنان در مقایسه با مردان ذخایر کمتری از آهن دارند. زیرا مقداری از آن را در طول دوره های پرودی از دست می دهند.
- ✓ عدم رعایت اصول بهداشتی و ابتلا به بیماری های انگلی و عفونی
- ✓ بارداری های مکرر بخصوص اگر فاصله بین آنها کم باشد.
- ✓ مصرف چای و بعضی از دم کرده های گیاهی بلافاصله بعد از غذا.

خانم هایی که در دوران بارداری و شیردهی قرار دارند. بیش از سایرین در معرض این نوع کم خونی می باشند. توجه داشته باشید که در کشور های در حال پیشرفت مانند کشور ما، علت اصلی این نوع کم خونی، رژیم غذایی نامناسب می باشد. همچنین باید در نظر داشت در زمان تشخیص این نوع کم خونی حتما باید فرد از لحاظ ابتلا به سرطانهای دستگاه گوارش مورد معاینه پزشک قرار گیرد.

علائم کم خونی فقر آهن

- ✓ احساس خستگی، سردرد و سرگیجه
- ✓ پوست رنگ پریده
- ✓ تحریک پذیری
- ✓ شکننده شدن ناخن ها
- ✓ ضعف عمومی
- ✓ کاهش اشتها (به ویژه در کودکان)
- ✓ اشکال در انجام فعالیت های روزمره
- ✓ میل شدید به خوردن غذاهای ترد، حبه یخ یا خوردن چیز های عجیب مثل گل و لای و خاک.
- ✓ در بعضی افراد ممکن است تپش قلب و درد قفسه سینه نیز مشاهده گردد.
- و در صورتی که این اختلال برای مدت طولانی ادامه یابد می تواند منجر به زخم دهان، اختلال در بلع و قاشقی شدن ناخن ها شود.
- مادران باید توجه داشته باشند که کودکان مبتلا به این کم خونی بیش از سایرین شانس ابتلا به بیماریهای عفونی را دارند.

آزمایشاتی که برای تشخیص بیماری و علت آن انجام می گیرد عبارتند از :

- آزمایش اندازه گیری هموگلوبین و هماتوکریت خون
- آزمایش ظرفیت اتصال آهن (TIBC)
- بررسی و فریتین سرم
- بررسی سطح آهن سرم
- بررسی گلبولهای قرمز خون
- آزمایش خون مخفی در مدفوع

درمان :

درمان بستگی به شدت کم خونی دارد، معمولا افراد نیاز به دریافت مکمل های آهن به صورت قرص (فروس سولفات) یا شربت دارند، این مکمل ها باید حداقل روزی یک بار و برای مدت 6-3 ماه طبق نظر پزشک مصرف شوند. معمولا یک الی 2 ماه پس از شروع دارو آزمایش خون انجام می شود، توجه داشته باشید که روند بهبودی بیماری آهسته می باشد و شاید لازم باشد که فرد برای ماهها یا سالها این مکمل را مصرف نماید. هنگام مصرف این مکمل ها نکات زیر را مد نظر داشته باشید.

- برای جذب بهتر آهن باید مکمل ها با معده خالی مصرف شوند. ترجیحا یک ساعت قبل از غذا یا دو ساعت بعد از آن. اما در صورت عدم تحمل، می توان آنها را همراه غذا میل نمود.
- اگر بعد از مصرف این مکمل ها دچار درد شکم شدید، به پزشکان اطلاع دهید، شاید لازم باشد، میزان دارو و یا نوع آنرا تغییر دهید.
- شیر و آنتی اسیدها با جذب آهن تداخل دارند و نباید همزمان با مکمل ها مصرف شوند.

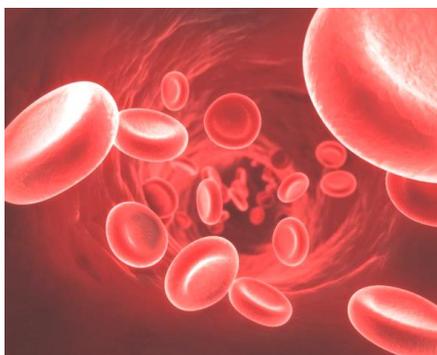


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

کد: KH - NC - HE ₁₄₆	بیمارستان خاتم الانبیا
تاریخ تدوین: 96/06	میانه
تاریخ آخرین بازنگری: 1400/02	

عنوان: کم خونی و فقر

آهن



تهیه و تنظیم: مهسا عظیمی

سمت: پرستار

تحصیلات: کارشناس پرستاری

- خانمهای باردار باید از ماه چهارم تا سه ماه بعد از زایمان داروی آهن مصرف کنند.
- تمامی کودکان از 6 ماهگی تا پایان دو سالگی باید قطره آهن دریافت کنند.
- از مصرف داروهایی مانند آلومینیوم و ام جی اس یا آلومینیوم هیدروکساید یا فراورده های لبنی بخصوص شیر با آهن یا غذاهای حاوی آهن پرهیز کنید.
- مصرف منابع حاوی ویتامین سی مانند مرکبات، توت فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی باعث افزایش جذب آهن می شوند. پس آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید.
- مواظب کودکان باشید تا دچار عفونت های انگلی نشوند. ترجیحا از نوشیدن چای، یک ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از آن خودداری کنید.

منابع:

- کتاب کم خونی فقر آهن- علی اصغر صفری فرد
- پیشگیری و کنترل کم خونی و فقر آهن- دکتر حسین عاشری

آدرس: میانه_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: 5-04152220901

- در مورد مکمل هایی که به صورت مایع هستند، بهتر است با نی نوشیده شوند یا اینکه قاشق را به ته حلق برد و سپس تخلیه نمایید و بلافاصله بعد از مصرف دهان خود را بشویید.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر احتمال یبوست ناشی از دارو را کاهش می دهد.
- این ترکیبات می توانند باعث تغییر رنگ مدفوع به صورت سبز تیره یا سیاه رنگ شوند که این حالت نگران کننده نبوده و با گذشت زمان تغییر می کنند.

به علت رسوب احتمالی ترکیبات آهن در دندان و لثه ها رعایت بهداشت دهان و دندان امر بسیار مهمی است. و مهمتر از همه مصرف غذاهای سرشار از آهن زرده تخم مرغ، ماهی و روغن ماهی، لوبیا، نخود، گوشت و جگر، کشمش و سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج نباید فراموش شود.



برای پیشگیری چه باید کرد؟

در رژیم غذایی خود حتما غذاهای حاوی آهن را بگنجانید. در صورتیکه آهن کافی در رژیم شما یافت نمی شود. می توانید از مکمل ها استفاده کنید.