

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:

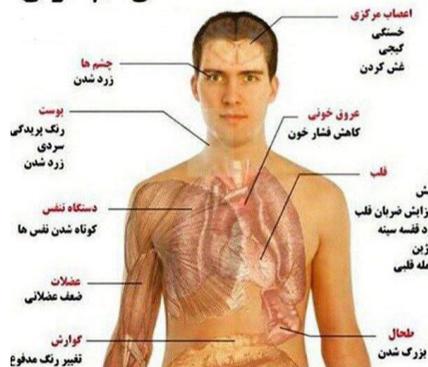
آهن بیش از نیاز در سطح خون برای انسان سمی میباشد و مسمومیت آهن ایجاد میکند . هنگامی که دریافت آهن از 20 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم بدن فراتر رود ، مسمومیت آهن وزمانی که از 60 میلی گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن فراتر رود مرگ بار خواهد بود.



دانشکده علوم پزشکی تربت جام
بیمارستان سجاده

آموزش به بیمار آنمی (کم خونی)

نشانه های کم خونی



در صورت داشتن هرگونه مشکل با شماره های زیر تماس بگیرید:

05152521811

صبح داخلی 271 و عصر و شب داخلی 230-231

[HTTP://www.trjums.ac.ir](http://www.trjums.ac.ir)

کد نظرسنجی: #521811*6655

واحد آموزش سلامت همگانی

SH:PEU-BK-193

تاریخ: ۱۴۰۲-۱۴۰۲

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

و کشمش

✓ سبزیجات سبز تیره (اسفناج و کلم

بروکلی)

✓ حبوبات و دانه 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

نبایستی 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.