

کم خونی فقر آهن:

کمبود آهن یکی از شایعترین اشکال سوء تغذیه است. ۵۰٪ از کم خونی ها ناشی از کمبود آهن است.

علت

بارداری

دوران سریع رشد (شیرخوارگی-بلوغ)

از دست رفتن خون از بدن به دلیل عادت ماهیانه یا خونریزی به دلیل اعمال جراحی ، جراحت ، خونریزی دستگاه گوارش وغیره).

دریافت ناکافی آهن از مواد غذایی.

جذب ناکافی آهن موجود در مواد غذایی.

علائم

کاهش توان فعالیت

رنگ پریدگی

خستگی

تنگی نفس غیر معمول در هنگام ورزش

ضربان سریع قلب

سردرد

دستها و پاهای سرد

کاهش عملکرد در کار یا مدرسه

قاشقی شدن ناخن ها

ترک خوردگی گوشه لب

چه کسانی در معرض این نوع کم خونی هستند؟

♥ زنان باردار

♥ دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به دلیل از

دست دادن خون در دوران عادت ماهیانه.

♥ کودکان بویژه ۶ ماه تا ۳ سال به دلیل رشد سریع و

دریافت نا کافی آهن از طریق رژیم غذایی.

♥ کودکان ۱ تا ۵ سالی که بیشتر از ۳ لیوان شیر در

روز می خورند.

روش های پیشگیری

برخی از انواع کم خونی ها قابل پیشگیری هستند ،

مانند کم خونی هایی که به رژیم غذایی مربوط

میشوند. برای جلوگیری از آن باید غذاهای حاوی آهن

مصرف کرد.

غذاهای غنی از آهن

★ جگر و سایر گوشت ها (مرغ ، ماهی و گوشت قرمز).+

★ خشکبار (آلو، زردآلو ، کشمش ، خرما و ...)

★ انواع مغزها (پسته ، گردو ، بادام و ...)

★ سبزیجات با رنگ سبز تیره (اسفناج، بروکلی و ...)

★ حبوبات (عدس ، لوبیا و ...)

چگونه جذب آهن را افزایش داد:

جذب آهن غذا ، اغلب تحت تأثیر شکل آهن موجود در

آن می باشد. آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند

گوشت گاو، ماهی و پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب

میشود در حالیکه جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند

سبزی ها و میوه ها (آهن غیر هم) کم تر می باشد.

◀ مقدار آهنی که از غذاهای گیاهی جذب می شود

بستگی به انواع دیگر غذاهایی دارد که در همان وعده

مصرف میشود.

◀ غذاهای حاوی آهن هم (گوشت ، مرغ ، ماهی) جذب

آهن غذاهای حاوی آهن غیر هم (گیاهان) را افزایش

میدهد. خوردن کمی گوشت همراه با سایر منابع آهن مانند

سبزیجات کمک می کند که آهن بیشتری از این غذاها

جذب شود.

◀ غذاهای حاوی ویتامین ث مثل انواع مرکبات ،

گوجه فرنگی و ... (جذب آهن غیر هم را در صورتی که در

یک وعده مصرف شوند ، افزایش می دهد.



◀ موادی مانند پلی فنل ها ، فیتات ها و کلسیم که اجزای

بعضی از غذاها و نوشیدنی ها مانند چای ، قهوه ، غلات

کامل، حبوبات ، شیر و سایر لبنیات هستند. جذب آهن غیر

هم را اگر در یک وعده مصرف شوند کاهش میدهد.

◀ مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا نیز می تواند

جذب آهن را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار



◀ کلسیم حتی جذب آهن هم را نیز اگر در یک وعده مصرف شوند کم می کند. با این حال در مورد افراد سالمی که رژیم غذایی متنوعی مصرف می کنند این مقدار ممانعت از جذب آهن توسط این مواد معمولاً نگران کننده نیست.

درمان

در این مبحث به نکات مهمی در مورد سودها و زیانهای درمان با مکمل آهن خواهیم پرداخت.

در مجموع حدود چهار گرم آهن در کل بدن وجود دارد که نیمی از آهن، یعنی دو گرم در ساختمان هموگلوبین و میوگلوبین که مواد تشکیل دهنده گلبولهای قرمز و عضلات است، به کار رفته و بقیه آن در کبد و دیگر اندامها ذخیره شده است.

از آنجا که تعداد کمی از غذاهای مصرفی دارای آهن قابل توجهی است، سیستم دقیقی در بدن طراحی شده است که سلولهای قرمز خون و سلولهای عضلانی که منابع اصلی آهن در بدن هستند، در زمان فرسودگی اشان به شکلی از رده خارج می شوند که آهن موجود در آنها دوباره به چرخه طبیعی بدن برمی گردد و تنها بخش کوچکی از آن دفع شود. به این ترتیب در حالت عادی، یعنی تا زمانی که خونریزی وجود ندارد، بدن نیازمند مصرف مواد حاوی آهن کمی است.

خانمها در سنین ۱۵ تا ۵۰ سالگی به دلیل خونریزیهای ماهانه، مستعد کم شدن آهن بدن هستند.

اگر فرض کنیم یک خانم به طور متوسط ۸۰ سی سی خون را در یک سیکل ماهانه از دست بدهد، این میزان خون معادل

حدود ۵۰ میلی گرم آهن است که باعث می شود نیاز او دو برابر فردی شود که خونریزی ماهانه ندارد.

بر اساس این توضیحات مشخص است که فقط بخش خاصی از جوامع دچار کمبود آهن هستند و بقیه به شرط سلامت دستگاه گوارش، چندان در معرض این کمبود نیستند.

باید تاکید شود که در بسیاری اوقات، بیماریهای دیگری مسئول کم خونی است و مصرف اشتباهی آهن نه تنها آنها را درمان نمی کند، بلکه با زیاد شدن میزان آهن در بدن، فرد دچار افت قدرت ایمنی شده و مستعد عفونت می شود.

مکمل های آهن را همراه با غذا مصرف نکنید



مکمل آهن همراه با غذا یا بلافاصله قبل و بعد از غذا نباید مصرف شود، زیرا در این صورت با دیگر عناصر غذایی تداخل پیدا کرده و از میزان جذب آن کاسته می شود.

اگر بلافاصله بعد از مصرف ماست، شیر یا فرآورده های لبنی، مکمل آهن استفاده شود، آهن در دستگاه گوارش با کلسیم موجود در لبنیات تداخل جذب پیدا کرده و به طور کلی از جذب آهن کاسته می شود.

در ضمن مکمل های دارویی را فقط باید با تجویز پزشک استفاده کرد.

مکمل های آهن می توانند اجابت مزاج را سیاه رنگ کنند، یا باعث اسهال یا یبوست شوند.