



آنمی



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی تاکستان

کم خونی چیست ؟

به کاهش گلبول های قرمز خون کم خونی اطلاق می شود کم خونی ناشی از فقر آهن زمانی اتفاق می افتد که میزان نا کافی آن در بدن باعث کاهش هموگلوبین خون می شود.

وظیفه هموگلوبین اکسیژن رسانی به سلول های بدن می باشد.

کم خونی فقر آهن شایعترین نوع کم خونی در تمام گروه های سنی می باشد. بطوریکه حدود ۲۰ درصد زنان ، ۵۰ درصد در خانم های باردار و ۳ درصد در مردان دچار این کم خونی می شوند.

دلایل کم خونی فقر آهن :

- از دست دادن خون در طولانی مدت مانند خونریزی شدید دوران قاعدگی - خونریزی دستگاه گوارش که می تواند به علت سرطان مری ، معده ، روده ، یا واریس مری ، یا استفاده از داروها مانند آسپرین ، ایبوپروفن و زخم های دستگاه گوارش اتفاق می افتد.

- اختلال در جذب آهن

- کمبود آهن موجود در غذا

- عدم رعایت اصول بهداشتی و ابتلا به بیماریهای انگلی و عفونی

- بارداری های مکرر به خصوص اگر فاصله بین آنها کم باشد

- مصرف چای و بعضی از دم کرده ها گیاهی بلافاصله بعد از غذا

- خانم هایی که در دوران بارداری و شیردهی قرار دارند بیشتر از سایرین در معرض کم خونی می باشند.

- رژیم غذایی نامناسب می تواند یکی از علل مهم در بروز این نوع کم خونی در کشورها می باشد.

علائم کم خونی:

* احساس خستگی، سردرد و سرگیجه

* رنگ پریدگی پوست

* تحریک پذیری

* شکننده شدن ناخن ها

* ضعف عمومی

* کاهش اشتها

* اشکال در انجام فعالیت های روزمره

* میل شدید به خوردن غذاهای ترد ، حبه یخ ، گل و لای و خاک

* تپش قلب و درد قفسه سینه

* در طولانی مدت زخم دهان ، اختلال در بلع و قاشقی شدن ناخن ها ایجاد می شود.



توجه: کودکان کم خون بیشتر از سایر کودکان شانس ابتلا به بیماریهای عفونی را دارند.

درمان:

درمان بیماری بستگی به شدت کم خونی دارد. معمولاً افراد نیاز به دریافت مکمل های آن به صورت قرص فرو سولفات یا شربت دارند و معمولاً روزی یکبار و برای مدت ۳-۶ ماه طبق نظر پزشک مصرف شوند معمولاً در طول درمان آزمایش خون انجام می شود. توجه داشته باشید که روند بهبودی بیماری آهسته می باشد و لازم است که فرد گاهی ماه ها یا سال ها از مکمل ها استفاده کند.

نکات لازم در زمینه مصرف مکمل های آهن:

- برای جذب بهتر آهن باید مکمل ها را با معده خالی مصرف کرد ترجیحاً 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 شوید ، به پزشکتان اطلاع دهید شاید لازم باشد میزان دارو یا نوع آنرا تغییر دهد.

- شیر و آنتی اسیدها با جذب آهن تداخل دارند و نباید همزمان با مکمل ها مصرف شوند.

نکته مهم:

مصرف غذاهای حاوی آهن مثل زرده تخم مرغ ، ماهی و روغن ماهی ، لوبیا و نخود ، گوشت و جگر، کشمش ، میوه های خشک و سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج نباید فراموش شود.

راه های پیشگیری:

- * رژیم غذایی حاوی آهن را حتما در برنامه غذایی بگنجانید.
- * در صورتیکه آهن کافی در رژیم شما یافت نمی شود از مکمل ها استفاده کنید
- * خانم ها باردار باید از ماه چهارم تا سه ماه بعد از زایمان داروی آهن مصرف کنند.
- * تمامی کودکان از ۶ ماهگی تا پایان دو سالگی باید قطره آهن دریافت کنند.
- * از مصرف داروهایی مانند آلومینیوم ام جی اس یا آلومینیوم هیدروکساید یا فرآورده های لبنی بخصوص شیر و ماست با آهن یا غذاهای حاوی آهن پرهیز کنند .
- * مصرف منابع حاوی ویتامین C مانند مرکبات ، توت فرنگی ، گوجه فرنگی و کلم بروکلی باعث افزایش جذب آهن می شوند، پس آنها را در رژیم غذایی بگنجانید.
- * مواظب کودکان باشید تا دچار عفونت های انگلی نشوند.
- * ترجیحاً از نوشیدن چای ، یک ساعت قبل از غذا تا دو ساعت بعد از آن خودداری کنید.



- در مورد مکمل هایی که به صورت مایع هستند بهتر است با نی نوشیده شوند یا اینکه قاشق را به ته حلق برده و تخلیه نمایند و بلافاصله بعد از مصرف دهان خود را بشویند.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر احتمال ایجاد یبوست ناشی از آهن را کاهش می دهد (مانند میوه ها ، سبزیجات و ...)
- این ترکیبات می توانند باعث تغییر رنگ مدفوع به صورت سبز تیره یا سیاه رنگ می شوند که این حالت نگران کننده نبوده و با گذشت زمان تغییر می کند.
- به علت رسوب احتمالی ترکیبات آهن در دندان و لثه ها رعایت بهداشت دهان و دندان امر بسیاری مهمی است.

