



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع) شهرستان بجنورد

راهنمای خود مراقبتی کم خونی فقر آهن



تهیه و تنظیم:

لاله زار حسین زاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

تایید کننده: دکتر مسلم سلطانی
فوق تخصص گوارش

گروه هدف: بیماران

پاییز ۹۷

غذاهای غنی از آهن شامل:

جگر و سایر گوشتها (مرغ، ماهی، گوشت قرمز و زرده تخم مرغ)
خشکبار (آلو، زردآلو، کشمش، خرما و ...)
انواع مغزها (پسته، گردو، بادام و ...)
سبزیجات با رنگ سبز تیره (اسفناج، بروکلی و ...)
حبوبات (عدس، لوبیا و نخود)
در صورت تیکه آهن کافی در رژیم شما یافت نمی شود
میتوانید از مکمل ها استفاده کنید.
خانم های باردار باید از ماه چهارم بارداری تا سه ماه بعد
از زایمان داروی آهن مصرف کنند.
تمامی کودکان از ۶ ماهگی تا پایان دو سالگی باید قطره
آهن دریافت کنند.

مصرف منابع حاوی ویتامین سی (C) مانند مرکبات، توت
فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی باعث افزایش جذب
آهن می شوند، پس آنها را در رژیم غذایی خود
بگنجانید.

مواد با کودکان باشید تا دچار عفونت های انگلی نشوند.
از مصرف داروهای مانند آلومینیوم ام جی اس یا
آلومینیوم هیدروکساید یا فرآورده های لبنی بخصوص
شیر با آهن یا غذاهای حاوی آن پرهیز کنید.
از نوشیدن چای، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت
قبل و یک تا دو ساعت بعد از صرف غذا خودداری کنید.

منابع:

<http://darman.tums.ac.ir>

هندبوک آموزش به بیمار ام کانایو ۱۳۹۶

مجموعه آموزشی تغذیه برای تیم سلامت در برنامه پزشک
خانواده ۱۳۹۲

سایت آموزش به بیمار www.nkums.ac.ir

بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد ۳۱۵۱-۵۸

علائم هشدار دهنده:

در صورت وجود علائم زیر سریعاً به اورژانس
مراجعه نمایید:

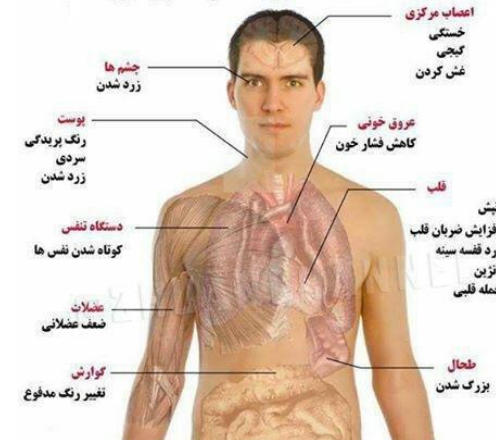
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اختلال تنفس ضمن فعالیت
- ✓ احساس ضعف و غش
- ✓ تند شدن ضربان قلب
- ✓ تعریق بی دلیل و احساس سبکی سر و
گیجی ضمن بلند شدن از صندلی و یا
تختخواب

توجه: بیشترین علت بروز کم خونی فقر آهن در
مردان خونریزی از دستگاه گوارش است که نیاز
به مشاوره فوق تخصص گوارش دارد.

برای پیشگیری چه باید کرد؟

در رژیم غذایی خود حتماً غذاهای حاوی آهن را
بگنجانید

نشانه های کم خونی



کم خونی (آئمی) چیست؟

کم خونی زمانی بروز می کند که گلبولهای قرمز خون کاهش یابد، در واقع هموگلوبین که یک پروتئین در گلبول قرمز خون است کاهش می یابد.

کم خونی به هموگلوبین کمتر از ۱۲ (گرم بر دسی لیتر) در خانم ها و در آقایان کمتر از ۱۳ (گرم بر دسی لیتر) می گویند که در نتیجه آن تحویل اکسیژن به بافت ها کاهش می یابد. سلولهای بدن برای اینکه بخوبی فعالیت کنند باید اکسیژن کافی دریافت نمایند.

هموگلوبین در حمل اکسیژن از ریه ها به تمام اندام های بدن نقش دارد و کمبود آن باعث ایجاد خستگی می شود.

انواع کم خونی:

✓ کم خونی ناشی از فقر آهن

کم خونی ناشی از فقر ویتامین (ویتامین B12 و اسید فولیک) بیماریهای نهفته (بیماری های خاصی که به توانایی بدن در تولید گلبولهای قرمز خونی آسیب می رساند، مثل بیماران کلیوی که دیالیز می شوند).

✓ بیماری های خونی ارثی مثل (تالاسمی)

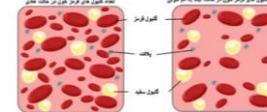
کم خونی آپلاستیک: (نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند در این نوع کم خونی دیگر اجزای موجود در خون مثل گلبولهای سفید و پلاکت نیز کاهش می یابد.)

✓ کم خونی فقر آهن:

شایع ترین نوع کم خونی است به دلیل کمبود عنصر آهن در بدن می باشد (آهن یکی از اجزاء اصلی تشکیل دهنده هموگلوبین خون می باشد)

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

کم خونی فقر آهن یک علامت است، نه سبب، علت آن، بایستی بررسی شود.



۱

علل کم خونی فقر آهن:

بارداری (عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین) 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 و غیره).

دریافت ناکافی آهن از مواد غذایی

جذب ناکافی آهن موجود در مواد غذایی به دلیل اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی (بیماری کرون - سلپاک)

تداخلات دارویی (داروهایی مثل کلسترآمین، سایمتدین، رانیتیدین، شربت های آنتی اسید، تتراسایکلین)

علائم کم خونی فقر آهن:

خستگی، رنگ پریدگی، کاهش توان فعالیت تنگی نفس غیرمعمول در هنگام ورزش ضربان سریع قلب

سردرد

دست و پاهای سرد

کاهش عملکرد در کار یا مدرسه

قاشقی شدن ناخن ها

ترک خوردگی گوشه لب ها

افراد در معرض خطر:

زنان باردار

دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به دلیل از دست

دادن خون در دوران عادت ماهیانه

کودکان یک تا پنج سالی که بیشتر از سه لیوان شیر در

روز می خورند.



۲

روش های تشخیصی:

تشخیص آئمی فقر آهن با انجام معاینات بالینی و آزمایش خون می باشد. ولی جهت بررسی علت کم خونی ممکن است تستهای مختلف از جمله آزمایش مدفوع جهت بررسی وجود خون مخفی، کولونوسکوپی، آندوسکوپی جهت بررسی وضعیت دستگاه گوارش از نظر مشکلات خونریزی دهنده، انجام شود.

درمان و مراقبت در منزل:

مصرف غذاهای غنی از آهن

مصرف مکمل های آهن خصوصا" در افراد پر خطر مثل زنان باردار و مادران شیرده

مصرف ویتامین ها مثل ویتامین C، زیرا ویتامین C جذب آهن را سریع تر می کند. بهتر است قرص های آهن همراه با یک لیوان آب پر تقال یا گوجه فرنگی، لیمو شیرین، سیب، آناناس، آلو، انبه، گلابی، هویج، چغندر، شلغم مصرف کنید.

برطرف کردن علل زمینه ایی کم خونی مثل برطرف کردن خونریزی زیاد حین عادت ماهیانه

اگر بیمار قادر نیست قرص آهن مصرف کند، بایستی که با پزشک خود در مورد دریافت آهن تزریقی مشورت نماید.

برای جذب بهتر آهن بهتر است که دارو با معده خالی مصرف شود. (۱ ساعت قبل از غذا یا ۲ ساعت بعد از غذا)

مصرف همزمان شیر، سایر لبنیات، چای، قهوه و شربت های آنتی اسید با آهن، جذب آهن را کاهش می دهد.

مصرف مکمل های آهن ممکن است موجب یبوست شود،

بنابراین بهتر است که فیبر کافی (میوه و سبزیجات) در رژیم غذایی گنجانده شود و یا از نرم کننده های مدفوع استفاده شود.

گوشت قرمز، مرغ و ماهی حاوی آهن هم است. و در صورتیکه همراه مواد غذایی حاوی آهن غیر هم (غذاهای گیاهی) مصرف شود جذب آنها را افزایش می دهد.

در مورد مکمل های آهن که بصورت مایع هستند با نی نوشیده شوند یا قاشق را به ته حلق برده و سپس تخلیه نمایید و بلافاصله بعد از مصرف، دهان خود را بشویید.

۳