

دلایل فقر آهن:

- ۱) دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی مورد استفاده که در آن آهن کمی وجود دارد مانند بعضی از رژیم های گیاه خواری
- ۲) جذب ناکافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی مثل سایمیتیدین، رانیتیدین، تتراسایکلین و...
- ۳) افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی
- ۴) خونریزی زیاد در دوران عادت ماهیانه و یا در اثر جراحات یا ناشی از هموروئید(بواسیر) و بیماریهای بدخیم و انگلها

علائم کم خونی ناشی از فقر آهن:

رنگ پریدگی پوست و زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم ها ، خستگی زودرس، سرگیجه، سردرد، خواب

کم خونی یا آنمی چیست؟

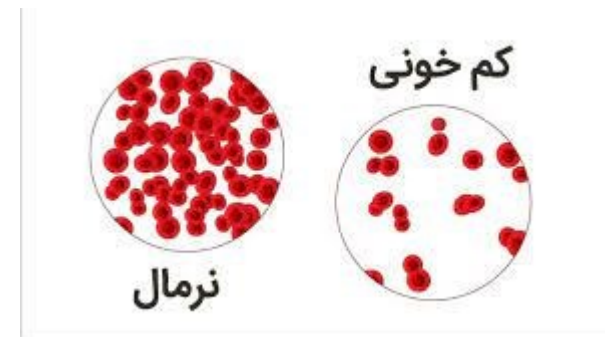
وقتی که خون شما به اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشد دچار کم خونی میشوید. هموگلوبین کمک می کند که گلبولهای قرمز خون، اکسیژن را از ریه ها به همه ی قسمتهای بدن برسانند. یکی از مهمترین کم خونی ها، کم خونی فقر آهن، اسید فولیک و ویتامین B۱۲ می باشد. کم خونی فقر آهن شایعترین نوع کم خونی می باشد و زمانی اتفاق می افتد که ذخیره آهن در بدن شما کم شده است و بدن شما به آهن احتیاج دارد تا هموگلوبین بسازد. نیاز به آهن در دوره حاملگی برای رشد جنین، افزایش حجم خون و از دست دادن خون در هنگام زایمان بیشتر است. اگر آهن کافی در این دوران دریافت نشود خطر زایمان زودرس و یا تولد نوزاد با وزن کم (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) افزایش یابد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان حضرت ولیعصر ارسنجان

کم خونی



نویسنده مدرک	اعظم رحیمی / کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر پناهی / متخصص داخلی
تاریخ تهیه	بهار ۱۴۰۲
منبع	کتاب پرستاری برونر سوارث
کد سند	Pa-B1-71/01

خوراکی مانند خاک و یخ) که خود از علایم کم خونی فقر آهن است.

۶- مصرف روزانه یک عدد قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان

۷- مصرف قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان

رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع و در کم خونی شدید گود شدن روی ناخن(ناخن قاشقی)

توصیه های لازم برای برطرف شدن کم خونی:

۱- استفاده از منابع غذایی آهن دار مانند جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیهای دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج، حبوبات مثل عدس، لوبیا و دانه های روغنی

۲- استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین C برای جذب بهتر آهن(مثل پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، لیموترش، فلفل سبز)

۳- پرهیز از مصرف چای یا قهوه، همراه یا بلافاصله بعد از صرف غذا

۴- برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست

۵- تصحیح کردن عادت غذایی غلط(مصرف مواد غیر