

کم خونی فقر آهن چیست ؟

شایعترین علت کم خونی ، فقر آهن می باشد. آهن جهت ساخت هموگلوبین لازم است. آهن اکثراً درون هموگلوبین ذخیره می شود و حدود 30 درصد از آهن نیز در فریتین و هموسیدرین مغز استخوان ، طحال و کبد ذخیره می گردد.



علت کم خونی فقر آهن چیست؟

کاهش آهن در رژیم غذایی:

آهن از رژیم غذایی جذب می گردد، هر چند فقط یک میلی گرم آهن از هر 10-20 میلی گرم آهن غذا جذب می شود. فردی که قادر به مصرف یک رژیم غنی از آهن نباشد ممکن است به درجاتی از آنمی فقر آهن مبتلا شود.

تغییرات بدنی:

هنگامی که بدن تحت تأثیر تغییرات ناگهانی نظیر رشد ناگهانی در بچه ها و بالغین یا در طی دوره شیردهی قرار می گیرد، نیازمند افزایش دریافت آهن و افزایش تولید سلول های قرمز خونی می باشد.

اختلالات مجاری گوارشی:

اختلال در جذب آهن بعد از برخی جراحی های دستگاه گوارش شایع است. قسمت اعظمی از آهن موجود در غذا توسط قسمت کوچکی از روده فوقانی جذب می گردد. هر اختلالی در دستگاه گوارش می تواند جذب آهن را تغییر داده و منجر به آنمی فقر آهن شود.

از دست دادن خون:

از دست دادن خون باعث کاهش آهن و در نتیجه کم خونی فقر آهن می شود. منبع از دست دادن خون شامل : خونریزی دستگاه گوارش، خونریزی ماهیانه یا صدمات می باشد.

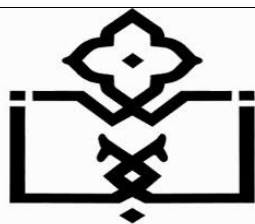
علائم کم خونی فقر آهن چیست؟

—رنگ پریدگی غیر طبیعی یا کاهش رنگ پوست
—تحریک پذیری
—کاهش انرژی و خستگی زودرس
—زخم و تورم زبان
—تمایل به خوردن موادی نظیر خاک یا یخ (یک حالت به نام سندرم پیکا)
علائم کم خونی فقر آهن ممکن است مشابه دیگر شرایط خونی یا مشکلات طبی باشد. همیشه جهت تشخیص با پزشک خود مشاوره نمایید.

چگونه کم خونی فقر آهن تشخیص داده می شود؟

شک به کم خونی فقر آهن از طریق یک سری یافته های عمومی در یک شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی حاصل می گردد. علائمی نظیر خستگی زودرس ، رنگ پریدگی غیر طبیعی پوست و افزایش ضربان قلب از یافته های عمومی می باشد. کم خونی فقر آهن، اغلب طی یک معاینه طبی و از طریق یک آزمایش خون که میزان هموگلوبین و آهن خون را می سنجند آشکار می گردد. در کنار شرح کامل طبی و معاینه فیزیکی ، روش های تشخیصی کم خونی فقر آهن شامل موارد زیر می باشد:

آزمایش های تکمیلی خون و نمونه گیری از مغز استخوان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

کم خونی فقر آهن چیست ؟



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

مکمل های آهن

مکمل های آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد. مکمل آهن می تواند منجر به تحریک معده و تغییر حرکات روده گردد و جهت افزایش میزان جذب آهن، باید با معده خالی یا همراه با آب پرتقال مصرف شود

منابع: آموزش های دوران باردای و امادگی
برای زایمان (اندراه سلامت مادران)
مقالات علمی
تهیه کننده: سمیه خان محمدی کارشناس
مامایی

با تایید: دکتر نگین حاجی علی اکبری
متخصص زنان و زایمان
تدوین: واحد آموزش بیمار



درمان کم خونی فقر آهن

درمان اختصاصی فقر آهن که توسط پزشک شما تعیین می شود براساس موارد زیر می باشد :

شدت آنمی ، سن ، سلامت عمومی ، و شرح حال
طبی ، تحمل شما برای داروها و علت کم خونی.

رژیم غذایی غنی از آهن :
منابع گوشت : گوشت گاو و بره ، جگر و دیگر
ارگانهای گوشتی
ماکیان ، مرغ ، بوقلمون ، جگر ، ماهی .
صدف ، میگو، ساردین ها و ماهی کولی.
برگ سبز خانواده کلم نظیر گل کلم ، کلم پیچ، شلغم
، سبزی ها نظیر نخود فرنگی ، لوبیا ، نخود خشک
.
نان سفید غنی از آهن ، برنج ، حبوبات