



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی کاشان



کم‌خونی و فقر آهن (آنمی)

تهیه و تنظیم: پیام نادری و سیدمحمد رضا میر

زیر نظر
استاد صادق جعفرنژاد
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی کاشان

بهار ۱۳۹۷

مراقبت پرستاری در هنگام مصرف مکمل‌ها

- برای جذب بهتر آهن باید مکمل‌ها با معده خالی یا دو ساعت بعد از آن، اما در صورت عدم تحمل می‌توان آنها را همراه با غذا میل کرد.
- اگر بعد از مصرف این مکمل‌ها دچار درد شکم شدید، به پزشکتان اطلاع دهید.
- شیر و آنتی‌اسیدها با جذب آهن تداخل دارند و نباید همزمان با مکمل‌ها مصرف شوند.
- در مورد مکمل‌هایی که به صورت مایع هستند بهتر است با نی نوشیده شوند یا اینکه قاشق را به ته حلق برده و سپس تخلیه نمایید و بلافاصله بعد از مصرف دهان خود را بشویید.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر احتمال ایجاد یبوست ناشی از دارو را کاهش می‌دهد.
- این ترکیبات می‌تواند باعث تغییر رنگ مدفوع به صورت سبز تیره یا سیاه شوند که این حالت نگران‌کننده نبوده و با گذشت زمان تغییر می‌کند.
- به علت رسوب احتمالی آهن در دندان و لثه‌ها رعایت بهداشت دهان و دندان امری ضروری است.

مصرف غذاهای سرشار از آهن مثل زرده تخم‌مرغ، ماهی و روغن ماهی، لوبیا و نخود، گوشت، جگر، کشمش و سبزیجات دارای برگ سبز مانند اسفناج نباید فراموش شود.



درمان

درمان بیماری بستگی به شدت کم‌خونی دارد. معمولاً افراد نیاز به دریافت مکمل‌های آهن به صورت قرص (فروس سولفات) با شربت دارند. این مکمل‌ها باید حداقل روزی یکبار و برای مدت ۶-۳ ماه طبق نظر پزشک مصرف شوند. معمولاً یک الی دو ماه پس از شروع دارم آزمایش خون انجام می‌شود. توجه داشته باشید که روند بهبودی بیماری آهسته می‌باشد و شاید لازم باشد که فرد برای ماه‌ها یا سال‌ها این مکمل‌ها را مصرف نماید.

۵

۴

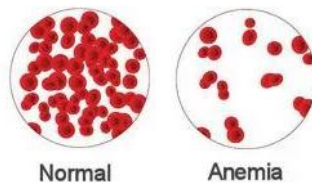


آزمایش و تشخیص
آزمایشاتی که برای تشخیص بیماری و علت آن انجام می‌گیرد عبارتند از:

- آزمایش ظرفیت اتصال آهن
- بررسی فریتین سرم
- بررسی سطح آهن سرم
- بررسی گلبول‌های قرمز خون
- آزمایش خون مخفی در مدفوع

علائم کم‌خونی فقر آهن

- احساس خستگی، سردرد و سرگیجه
- پوست رنگ پریده
- تحریک‌پذیری
- شکننده شدن ناخن
- ضعف عمومی
- کاهش اشتها (به ویژه در کودکان)
- اشکال در انجام فعالیت‌های روزمره
- میل شدید به خوردن غذای سرد، حبه یخ یا خوردن چیزهای عجیب مثل گل و لای و خاک
- در بعضی افراد ممکن است تپش قلب و درد قفسه سینه نیز مشاهده گردد.
- در صورتی که این اختلال برای مدت طولانی ادامه یابد می‌تواند منجر به زخم دهان، اختلال در بلع و قاشقی شدن ناخن‌ها می‌شود.



Normal

Anemia

کم‌خونی چیست؟

به کاهش گلبول‌های قرمز خون، کم‌خونی اطلاق می‌شود. کم‌خونی ناشی از فقر آهن زمانی اتفاق می‌افتد که میزان ناکافی آن در بدن باعث کاهش هموگلوبین خون شود. وظیفه هموگلوبین اکسیژن رسانی به سلول‌های بدن می‌باشد. کم‌خونی فقر آهن شایعترین نوع کم‌خونی می‌باشد، به طوری که حدود ۲۰ درصد از زنان، ۵۰ درصد خانم‌های باردار و ۳ درصد مردان دچار این کم‌خونی می‌باشد.

دلایل کم‌خونی فقر آهن

- از دست دادن خون در طولانی مدت که شایعترین آنها خونریزی شدید دوران قاعدگی و خونریزی‌های دستگاه گوارش می‌باشند.
- خانم‌های باردار
- رژیم غذایی حاوی آهن ناکافی
- نوزادان و کودکان، نوزادانی که آهن کافی از طریق شیر دریافت نمی‌کنند و کودکانی که در دوران جهش رشد قرار دارند.
- گیاه‌خواران از آنجایی که این افراد گوشت مصرف نمی‌کنند و آهن موجود در دانه‌ها و گیاهان به خوبی آهن موجود در گوشت جذب بدن نمی‌گردد.
- مصرف چای و بعضی دم‌کرده‌های گیاهی بلافاصله بعد از غذا
- اختلال در جذب آهن که به دنبال بیماری‌های گروه جراحی بای پس معده و گاهی به دنبال مصرف آنتی‌اسیدها اتفاق می‌افتد.

۳

۲

۱