



آهن در کودکان

آهن عنصری ضروری در بدن انسان است. بیشترین میزان آهن در هموگلوبین (موجود در گلبول قرمز) وجود دارد که وظیفه اصلی حمل اکسیژن را از ریه به بافت ها انجام می دهد.

اگر آهن کافی به بدن نرسد نمی تواند گلبول قرمز را به میزان کافی تولید کند و در نتیجه فقر آهن پدید می آید. کمبود آهن موجب خستگی کوتاهی تنفس کاهش فعالیت بدنی و بروز مشکلات یادگیری در کودکان می شود و می تواند عواقب زیادی داشته باشد. این روزها با تغذیه صحیح، فقر آهن در کودکان کمتر دیده می شود اما در بعضی کشورها (منجمله ایران) هنوز هم شایع است و به همین علت باید آهن اضافی را به صورت قطره های خوراکی به کودک داد تا نیاز وی به آهن برطرف شود. نوزاد تا حدود شش ماهگی، از ذخیره های آهن بدن خود استفاده می کند اما بعد از شش ماهگی نیاز دارد تا آهن را به طور اضافی دریافت کند. به خصوص کودکانی که شیر مادر می خورند، بیشتر در معرض خطر فقر آهن هستند چون شیر مادر، آهن کافی برای کودک تامین نمی کند اما اغلب شیر خشک ها با آهن غنی شده اند و نیاز کودک را تا حدی برطرف می سازند.

مقدار مورد نیاز آهن:

آهن یک ماده ضروری می باشد که مقدار آن در بعضی رژیم های غذایی ناچیز است. میزان مورد نیاز آهن در خانم های ۱۵-۱۱ سال ۱۵ میلی گرم، در خانم های باردار ۳۰ میلی گرم و در بزرگسالان با سن بیشتر از ۵۰ سال ۱۰ میلی گرم در روز میباشد. در دورانی که کودکان به سرعت رشد می کنند (۶-۴ سالگی) بایستی روزانه ۱۰ میلی گرم آهن مصرف کنند. فراورده های حاوی آهن دارای فقط آهن یا ترکیبی از آهن و ویتامین ها می باشند. فراورده هایی که برای خانم های باردار مورد استفاده قرار می گیرند دارای آهن و اسید فولیک میباشند. مشکل بزرگی که بیشتر والدین در استفاده از قطره آهن دارند، بروز تغییر رنگ های دندانی در کودکان است. حدود شش ماهگی که زمان شروع مصرف آهن نوزادان است، بیشتر آنها دندانی در دهان ندارند اما در حدود یک سالگی، دندان آنها رویش می یابد و مصرف قطره آهن سبب تغییر رنگ های سیاه یا قهوه های در دندان آنان می شود. همین امر بسیاری از والدین را از مصرف آن باز میدارد که در طولانی مدت مشکل ساز خواهد بود. باید بگوئیم که تغییر رنگ به دنبال مصرف آهن، یک تغییر رنگ خارجی و قابل تمیز شدن است.

۵ توصیه مهم:

۱. قطره آهن را به کمک قطره چکان تا حد امکان در انتهای دهان کودک بریزید تا کمترین تماس را با دندان های او داشته باشد.
۲. درباره کودکان بزرگتر می توان قطره آهن را با آب سیب مخلوط کرد و به کودک آموزش داد تا آن را به کمک نی بنوشند. نی سبب تماس کمتر آهن با دندان های او خواهد شد.
۳. بعد از خوردن آهن، دندان های کودک را بلافاصله با آب یا مسواک های انگشتی کوچک تمیز کنید.



۴. لازم به ذکر است که ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد و لبنیات و چای سبب کاهش جذب آن می شود. در نتیجه بهتر است. قطره آهن (یا غذا های حاوی آهن) همراه با آب سیب یا آب پرتقال مصرف شود. همچنین باید از شیر دادن به کودک بلافاصله بعد از خوردن قطره آهن پرهیز کرد.

۵. به طور معمول توصیه می شود که مصرف قطره آهن تا حدود دو سالگی ادامه یابد اما پس از آن هم باید در برنامه غذایی کودکان، غذاهای حاوی آهن را بگنجانیم تا نیاز آنها به این عنصر ضروری تامین شود.

مواد غذایی حاوی آهن شامل سبزی های با برگ های تیره مانند اسفناج، لوبیا و عدس، تخم مرغ، زرد آلو، انجیر خشک و گوشت قرمز و ماهی است. با مصرف این خوراکی ها می توان تا حد زیادی از خطر های فقر آهن در کودکان و بزرگسالان جلوگیری کرد.

جهت جلوگیری از مسمومیت بایستی به نکات زیر توجه نمود:

- فرآورده های حاوی آهن می توانند باعث جراحات جدی یا مرگ در کودکانی که به صورت تصادفی آهن مصرف کرده اند شود.
- بسته بندی هایی که کودکان قادر به باز کردن آن نمی باشند بایستی بعد از هر بار مصرف کاملاً بسته شوند.
- فرآورده های حاوی آهن، بایستی دور از دسترس کودکان نگهداری شوند.

علائم مسمومیت:

کودکانی که با مصرف آهن دچار مسمومیت می شوند مشکلات فوری یا تاخیری پیدا می کنند.

در مرحله اول یکسری علائم معده روده ای بروز می کند، یعنی افراد دچار درد شکم می شوند و ممکن است که استفراغ خونی داشته باشند. به خاطر آسیب هایی که معمولاً در معده وارد می شود ممکن است حتی مدفوع خونی هم داشته باشند که حدوداً دو ساعت بعد از هضم ترکیبات آهن این مسئله ایجاد می شود.

در مرحله دوم در واقع ممکن است نشانه هایی مبنی بر کاهش خون رسانی به اندام های مختلف ببینیم و همچنین تغییر در ترکیبات گازهای داخل خون، که خود این ها طبیعتاً علائمی را به دنبال خواهد داشت. افت فشار خون، ضعف، بی حالی و امثال این علائم نیز بروز خواهند کرد که اگر پیشرفت کند افراد وارد شوک می شوند. مسمومیت های کبدی بسیار جدی بعد از این مراحل ایجاد می شود و در نهایت هم ممکن است انسداد روده ایجاد کند و احتمال مرگ در صورت عدم درمان و پیشرفت بیماری وجود دارد.

درمان مسمومیت:

- اولین اقدام استفاده از یک ماده شلات کننده مانند دفروکسامین برای تمیز کردن معده میباشد.
- اگر این درمان با شکست رو به رو شد بایستی فرد مسموم دیالیز شود.