

# ANEMIA

**تعریف:** کم خونی یا آنمی زمانی ایجاد می شود که سطح هموگلوبین خون شما کاهش می یابد هموگلوبین جزئی از گلبول قرمز خون است که اکسیژن را از ریه ها به تمام نقاط بدن حمل می کند و رنگ قرمز خون به علت وجود آن است. سلول های قرمز خون در مغز استخوان های بزرگ مثل استخوان لگن تولید می شوند. مغز استخوان برای ساخت گلبول قرمز و هموگلوبین به آهن، ویتامین B12 و اسید فولیک نیاز دارد. یک علت شایع کم خونی، فقر آهن است.

## کم خونی فقر آهن چیست؟

اگر برای ساختن گلبول قرمز خون، آهن به مقدار کافی در دسترس بدن نباشد، فرد از ذخایر بدن استفاده می کند، وقتی ذخایر بدن تخلیه شد کم خونی فقر آهن بروز می کند. کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن از شایع ترین مشکلات تغذیه ای است.

۱

## علائم ابتلا به کم خونی فقر آهن:

- احساس ضعف و خستگی زودرس

- رنگ پریدگی پوست، لثه ها و بستر ناخن ها

- سردرد و سرگیجه یا سیاهی رفتن چشم

- حالت تهوع و بی اشتها

- تحریک پذیری، خواب آلودگی و کاهش تمرکز

- خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها

- تپش قلب

- تنگی نفس غیر معمول هنگام فعالیت بدنی

- دست و پاهای سرد

- ناخن های شکننده

- درد قفسه سینه

- عفونت های مکرر

- وزوز گوش و یا صدای زنگ در گوش

۲

## عوامل ایجادکننده کم خونی فقر

### آهن:

- عدم مصرف آهن کافی در رژیم غذایی روزانه

- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی

- افزایش نیاز بدن به آهن در بارداری و رشد (بخصوص در کودکی و نوجوانی)

- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در قاعدگی و یا بیماری های دستگاه گوارش مثل زخم معده، زخم اثنی عشر، بواسیر و خونریزی مکرر از بینی کودکان

- ابتلاء مکرر به بیماری های عفونی مثل اسهال و عفونت های تنفسی که به علت بی اشتها و کم شدن جذب، باعث کمبود آهن می شود

- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن آن

- عادات و الگوهای نامناسب غذایی مثل مصرف چای همراه غذا یا بلافاصله پس از آن

- گیاهخواری

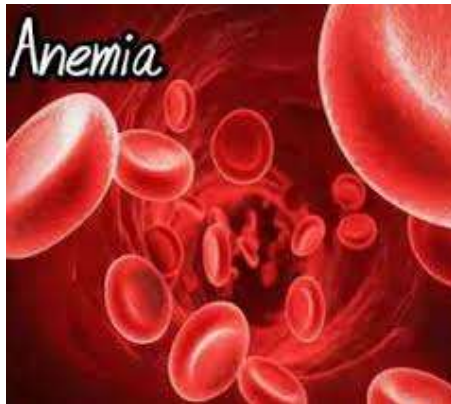
۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

## آنمی (کم خونی فقر آهن)



واحد آموزش سلامت - بازنگری ۱۴۰۵

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

۲- در برنامه غذایی خود بهتر است از جوانه غلات و حبوبات که حاوی آهن است استفاده کنید .

۳- سعی کنید که در طی فعالیت ها دوره های مکرر استراحت داشته باشید .

۴- از نوشیدن چای ۱ ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا خودداری کنید .

۵- در برنامه غذایی کودکان از انواع خشکبار مثل توت خشک , برگه آلو , انجیر و کشمش به عنوان میان وعده استفاده کنید .

۶- توجه کنید که مصرف مکمل آهن باعث سیاه رنگ شدن مدفوع می شود نگران نباشید .

۷- بهتر است مکمل های آهن تجویز شده برای درمان کم خونی را حداقل به مدت ۳-۶ هفته بطور مداوم مصرف کنید .

۸- بهتر است مکمل های آهن را برای جذب بهتر همراه منابع ویتامین ث مصرف کنید .

**منابع:** برونر سوارث, خون شناسی , صدیقه سالمی

-هندبوک آموزش به بیمار , ماری.ام.کانابیو , ترجمه خدیجه نصیریانی و....

## درمان کم خونی فقر آهن :

-افزایش مصرف غذاهای غنی از آهن شامل انواع گوشت ها , حبوبات , سبزیجات و مغزها.

-استفاده از ترکیبات مکمل آهن خوراکی مثل قرص آهن (طبق دستور پزشک)

در صورت نیاز ترانسفوزیون خون

## آموزش به بیمار و خانواده :

۱-به بیماران توصیه می شود که در برنامه غذایی خود از مواد غذایی آهن دار و پر پروتئین مثل گوشت قرمز تخم مرغ و سبزیجاتی مثل جعفری , اسفناج و حبوباتی مثل عدس و لوبیا استفاده کنند .

