

## آنمی یا کم خونی

آنمی یا کم خونی اصطلاحی است آزمایشگاهی و نشان دهنده ی کاهش تعداد گلبول های قرمز خون است. کم خونی خود یک بیماری نیست بلکه منعکس کننده ی یک بیماری یا اختلال در کار بدن است. خونریزی یک ویژگی عام است که شایعترین علت آنمی فقر آهن است

## آنمی فقر آهن

وضعیتی است که در آن ذخیره ی کل آهن بدن به کمتر از حد طبیعی کاهش یافته است. این عارضه شایعترین کم خونی در همه ی گروه های سنی است. که به علت خونریزی قاعدگی یا خونریزی از زخم ها یا التهاب معده یا تومور دستگاه گوارش باشد.

### نشانه ها شامل :

- ✓ رنگ پریدگی دائم زبان و مخاط داخل پلک چشم و لب ها .
  - ✓ کمرنگ شدن خطوط کف دست.
  - ✓ احساس ضعف و خستگی و سیاهی رفتن چشم ها
  - ✓ سردرد سرگیجه
  - ✓ بی اشتها. حالت تهوع
  - ✓ خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دستها و پاها
- که در موارد آنمی شدید تر علائمی مثل: (طپش قلب، زبان صاف و دردناک و قاشقی و وروم قوزک پا نیز همراه است .

## عوامل موثر بر آنمی

– مصرف چای قبل از غذا و یا بلافاصله پس از غذا (به علت وجود ماده ای به نام تانن) جذب آهن غذا را به مقدار قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.

– ویتامین C که در میوه ها و سبزی های تازه و خام وجود دارد موجب افزایش جذب آهن غذا می شود .

– مصرف نان هایی که در تهیه ی آن ها از جوش شیرین استفاده میشود. یکی دیگر از عوامل موثر در بروز کمبود آهن است. عدم رعایت اصول بهداشتی . آب آشامیدنی ناسالم. توالیت غیر بهداشتی . عدم شستشو و ضد عفونی سبزی های خام و در نتیجه ابتلا به آلودگی بعضی از انگل های روده ای از دیگر عوامل موثر در بروز کم خونی فقر آهن می باشد.

– تغییرات خلق و خو در دوران بلوغ ممکن است موجب کم اشتها می شود و به علت مصرف ناکافی غذا . دریافت آهن و سایر مواد غذایی محدود میشود.

– دختران در سنین بلوغ علاوه بر جهش رشد به علت عادت ماهانه و از دست دادن خون نسبت به کم خونی فقر آهن بسیار حساس تر و آسیب پذیرتر هستند و به این دلیل کم خونی فقر آهن در دختران در مقایسه با پسران شیوع بالاتری دارد.

در برنامه ی غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن

مثل انواع گوشت ها (گوشت قرمز . مرغ . ماهی

جگر) حبوبات مثل (عدس و لوبیا) و سبزی های تیره

( اسفناج و جعفری) و کشمش بیشتر استفاده شود.



از نوشیدن چای . قهوه . و دم کرده های گیاهی یک

ساعت قبل و تا دو ساعت پس از مصرف غذا خودداری

گردد.

در میان وعده ها به جای استفاده از تنقلات غذایی

کم ارزش (پفک نمکی چیپس شکلات و نوشابه) از

انواع خشکبار (برگه هلو. آلو. زرد آلو . توت خشک

انجیر خشک کشمش خرما) و انواع مغزها (مغز گردو

. بادام . پسته و فندق ) استفاده میشود.

## نکات قابل توصیه

هنگام استفاده از فراورده های مایع حاوی آهن جهت جلوگیری از لکه دار شدن دندان ها و پوشانیدن طعم دارو. همراه با آب یا ابمیوه استفاده شود .

مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه جهت پیشگیری به موقع ویا بهبود کم خونی مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار توصیه میشود .

برای درمان کم خونی چند روش وجود دارد که بهترین وکم خطر ترین راه استفاده از مکمل های خوراکی است.

درمان با نمک های ساده آهن چون ( سولفات فرو خوراکی) با تجویز پزشک کاملا موثر بوده که به شکل کپسول قرص یا مایع است که مصرف آن را تا چندین ماه باید ادامه داد.

چنانچه این قرص ها با معده ی خالی مصرف شوند جذب ان ها بهتر و بیشتر صورت میگیرد ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارش خواهند شد .

عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع ، دلپیچه ، سوزش قلب ، اسهال یا یبوست رامیتوان به حداقل رساند به شرطی که آهن را به میزان کم و به تدریج به میزان آن افزود تا به حد مورد نیاز بدن برسد .

بهتر است قرص آهن آخر شب قبل از خواب مصرف گردد تا عوارض ناشی از ان کاهش یابد



منبع: برونر و سودارث (کتاب مرجع پرستاری)



عارضه

یاسمن اسمه دواء و ذکره شفاء



بیمارستان شهید اشرفی اصفهانی شهر



# آنمی

کد پمفلت: AH/HE 44

واحد آموزش همگانی

031-33625081