



یکی از مهم ترین مسائل مربوط به سلامت بانوان، فقر آهن و کم خونی (آنمی) می باشد.

دختران نوجوان و خانم ها در سنین باروری به دلیل خونریزی ماهانه، بارداری، زایمان و شیردهی بیشتر از آقایان در معرض کم خونی فقر آهن قرار دارند.

تقریباً نیمی از خانم ها با ذخایر ناکافی آهن باردار می شوند و این امر می تواند مشکلات جدی برای مادر و جنین ایجاد کند.

بیشتر افرادی که از فقر آهن یا کم خونی خفیف رنج می برند معمولاً متوجه علائم آن نمی شوند

تا زمانی که بیماری شدت یافته و باعث مشکلات فراوان می شود.

کم خونی یا آنمی به کاهش گلبول های سالم قرمز خون یا کاهش هموگلوبین اطلاق می شود که وظیفه ی اکسیژن رسانی به دستگاه های مختلف بدن را به عهده دارند.

بنابراین کم خونی باعث بروز مشکل در ارگان های متعدد بدن و بروز علائم بسیاری می شود.

از شایع ترین کم خونی ها، کم خونی فقر آهن می باشد.

آهن مهم ترین ماده برای ساخت هموگلوبین می باشد و هنگامی که جذب این ماده کافی نباشد یا نیاز بدن به دلیلی (مثلاً بارداری یا خونریزی) افزایش پیدا کرده باشد، بیمار دچار آنمی فقر آهن خواهد شد.

رژیم غذایی

آهن مورد نیاز بدن از غذاهای مختلف مانند زرده ی تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، حبوبات و... تأمین می شود که در این میان گوشت، ماهی و جگر بیشترین میزان جذب را دارند. و یکی از دلایل فقر آهن، تغذیه نادرست یا گیاهخواری می باشد.



یکی دیگر از دلایل فقر آهن، جذب ناکافی آهن مصرف شده می باشد.

جذب آهن نیاز به محیط اسیدی معده دارد بنابراین مصرف همزمان آهن با داروهای ضد اسید معده، جذب آن را کاهش می دهد.

همچنین مصرف همزمان آهن با شیر و لبنیات، مکمل کلسیم و منیزیم، چای و قهوه، توصیه نمی شود.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان جوادالائمه(ع)

کم خونی فقر آهن

تهیه کننده	زهرا نجفی کارشناس پرستاری
تأیید کننده	دکتر فاطمه گریست متخصص داخلی
سال تهیه	پاییز ۱۴۰۲
منبع	تغذیه و رژیم درمانی کراوس ۲۰۲۱

هنگام مواجهه با این علائم حتماً به پزشک مراجعه نمایید. با آزمایش خون کم خونی یا فقر آهن تشخیص داده می شود و معمولاً مکمل آهن تجویز می شود.

از نکات بسیار مهم در انتخاب مکمل آهن مقدار آهن موجود در آن، وضعیت جذب و تحمل گوارشی آن می باشد.

در شروع مصرف مکمل آهن ممکن است عوارض گوارشی مانند تهوع، یبوست، دل درد، تغییر رنگ مدفوع را تجربه کنید بنابراین بهت است مکمل آهن را آخر شب و قبل از خواب مصرف کنید.

در انتخاب نوع آهن با پزشک خود مشورت کنید.

مصرف هم زمان آهن با منابع ویتامین سی (مانند مرکبات) جذب آنرا افزایش می دهد.

شناختن علائم کم خونی فقر آهن اهمیت زیادی دارد

❖ شایع ترین نشانه های کم خونی

- رنگ پریدگی پوست، لب ها و ناخن ها
- احساس خستگی یا ضعف
- سرگیجه، سردرد، تنگی نفس
- ضربان سریع قلب
- عدم تمرکز، خواب آلودگی و بی حوصلگی
- ریزش مو
- خونریزی زیاد هنگام قاعدگی

