



بسمه تعالی کم خونی و فقر آهن



کد سند: ENO-PE-09

شماره بازنگری: A

شماره بیمارستان: 081-38272970

آبان 1403

گروه هدف: والدین/همراهان
تحت نظارت: واحد آموزش به بیمار

و اسهال در پی دارد با این حال اثرات جانبی را می توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد از جمله این که ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند.

مکمل های آهن

مکمل های آهن را برای چند ماه تجویز می نمایند تا سطح آهن در خون افزایش یابد. مکمل آهن می تواند منجر به تحریک معده و تغییر حرکات روده گردد و برای افزایش میزان جذب آن با معده خالی یا همراه با آب پرتقال مصرف شود. در نهایت بهتر است بررسی گوارشی یا در خانم ها مشاوره زنان برای بیماران با کم خونی مزمن فقر آهن انجام گردد.

منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر

خون شناسی ۲۰۱۴

آزمایش های تکمیلی خون

نمونه گیری از مغز استخوان: در صورت شک به بیماری های دیگر نمونه برداری از مغز استخوان انجام میشود مغز استخوان از طریق آسپیراسیون یا نمونه برداری تحت بی حسی موضعی خارج می گردد.

بهترین زمان مصرف قرص آهن

بهتر است قرص آهن را آخر شب و قبل از خواب مصرف کنید. اما اگر تعداد قرصهای مصرفی بیش از یک عدد است در طول روز تقسیم می شود. مشاوره با پزشک برای خوردن قرص های مکمل آهن لازم است چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. جذب آهن با مصرف غذا، شیر و چای به شدت افت می کند.

این قرص ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می شوند جذب فروس در بدن بهتر صورت می گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ

درمان کم خونی فقر آهن

درمان اختصاصی توسط پزشک شما تعیین

میشود و بر اساس موارد زیر است :

- سن، سلامت عمومی و شرح حال طبی
- علت کم خونی
- تحمل شما برای داروها و روش های درمانی مختلف
- عقاید و انتخاب شما

درمان: رژیم غذایی غنی از آهن :

- * گوشت (گوشت گاو، گوشت بره، جگر و ...)
- * ماکیان (مرغ، مرغابی، بوقلمون، جگر >> بخصوص گوشت تیره <<)
- * ماهی (صدف، میگو، ساردین ها)
- * برگ سبز خانواده کلم نظیر گل کلم، کلم پیچ
- ، شلغم، نخود فرنگی، لوبیا، نخود خشک، سویا
- * نانی که خمیر آن به اندازه کافی در آمده باشد
- * نان سفید غنی از آهن برنج و حبوبات



گوارش می تواند جذب آهن را تغییر داده و منجر به آنمی فقر آهن شود.

از دست دادن خون: باعث کاهش آهن و کم

خونی فقر آهن میشود. دلایل آن نیز خونریزی دستگاه گوارش خونریزی ماهانه یا صدمات می باشند.

شایع ترین نشانه های کم خونی فقر آهن:

- کاهش انرژی و خستگی زودرس
- زخم و التهاب زبان
- میل به خوردن موادی چون خاک یا یخ درم می (سندرم پیکا)
- نشانه های کم خونی فقر آهن ممکن است مشابه دیگر شرایط خونی یا مشکلات طبی باشد. همیشه برای تشخیص با پزشک خود مشورت نمایید.

تشخیص کم خونی فقر آهن:

شک به کم خونی فقر آهن در پی یک سری یافته های عمومی در یک شرح حال طبی کامل و معاینه فیزیکی پدید می آید. نشانه هایی نظیر خستگی زود رس رنگ پریدگی غیر طبیعی پوست و افزایش ضربان قلب از یافته های عمومی هستند. کم خونی فقر آهن اغلب طی یک معاینه طبی و سپس با یک آزمایش خون که میزان هموگلوبین و آهن خون را می سنجند آشکار می شود. شاخص ترین آزمایش اندازه گیری سطح فریتین است که مقدار ذخایر آهن را بررسی می کند.

شایع ترین علت کم خونی فقر آهن می باشد. آهن برای ساخت هموگلوبین لازم است. آهن اکثراً درون هموگلوبین وجود دارد و حدود ۳۰ درصد از آهن نیز به صورت فریتین و هموسیدرین در مغز استخوان طحال و کبد ذخیره می شود.

علت کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن از رژیم غذایی جذب می گردد هر چند فقط یک میلی گرم آهن از هر ۱۰-۲۰ میلی گرم آهن غذا قابل جذب است کسی که توانایی مصرف یک رژیم غنی از آهن ندارد ممکن است به درجاتی از آنمی فقر آهن مبتلا شود.

تغییرات بدنی: هنگامی که بدن تحت تاثیر تغییرات

ناگهانی نظیر رشد ناگهانی در بچه ها و جوانان یا در طی دوره شیردهی قرار می گیرد نیازمند افزایش دریافت آهن و افزایش تولید سلول های قرمز خونی می باشد.

اختلالات مجاری گوارشی: اختلال جذب آهن

پس از برخی جراحی های دستگاه گوارش شایع است. بخش بزرگی از آهن غذا را بخش کوچکی از ابتدای روده کوچک جذب میکند هر اختلال در دستگاه