



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

# کم خونی (آنمی)



تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند جذب آهن را تا حد صفر تا پنج درصد کاهش دهد. قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند. بنابراین فرآورده های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.

زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود. همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علائمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل های آهن استفاده کند



داروهای مختلف برای درمان کم خونی استفاده می شود، اما مدت زمان بیشتری طول می کشد تا بر روی فرد اثرگذار باشد. در برخی موارد آهن، ویتامین B12 و مکمل اسید فولیک می تواند کمک کننده باشد، گاهی آهن تزریقی وجود دارد که می تواند به درستی به خون فرد تزریق شود.

چنانکه این قرص ها با معده خالی مصرف شوند جذب آنها بهتر و بیشتر صورت می گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می شوند. عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.

ویتامین C جذب آهن را افزایش می دهد. به همین دلیل معمولا مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می شود. علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد. جذب آهن غذا اغلب تحت تاثیر شکل آهن موجود در آن می باشد. آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها (آهن غیرهم) کمتر می باشد.



شماره تماس: (داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰



اینستاگرام: noorhospital\_shahriyar



آدرس سایت: www.noorhospital.ir

## آنمی چیست؟

هنگامی که به اندازه کافی گلبول های قرمز خون سالم نداریم، وضعیتی به نام کم خونی (آنمی) وجود دارد؛ آنمی به این معنی است که خون، هموگلوبین که بخشی از سلول های قرمز خون است و اکسیژن را به تمام سلول ها منتقل می کند، کم دارد.

کم خونی در بیشتر موارد به آرامی شروع می شود، بنابراین ممکن است در ابتدا متوجه علائم آن نشویم همانطور که سطح هموگلوبین پایین می آید، ممکن است یک یا تعداد بیشتری از علائم زیر را داشته باشیم:

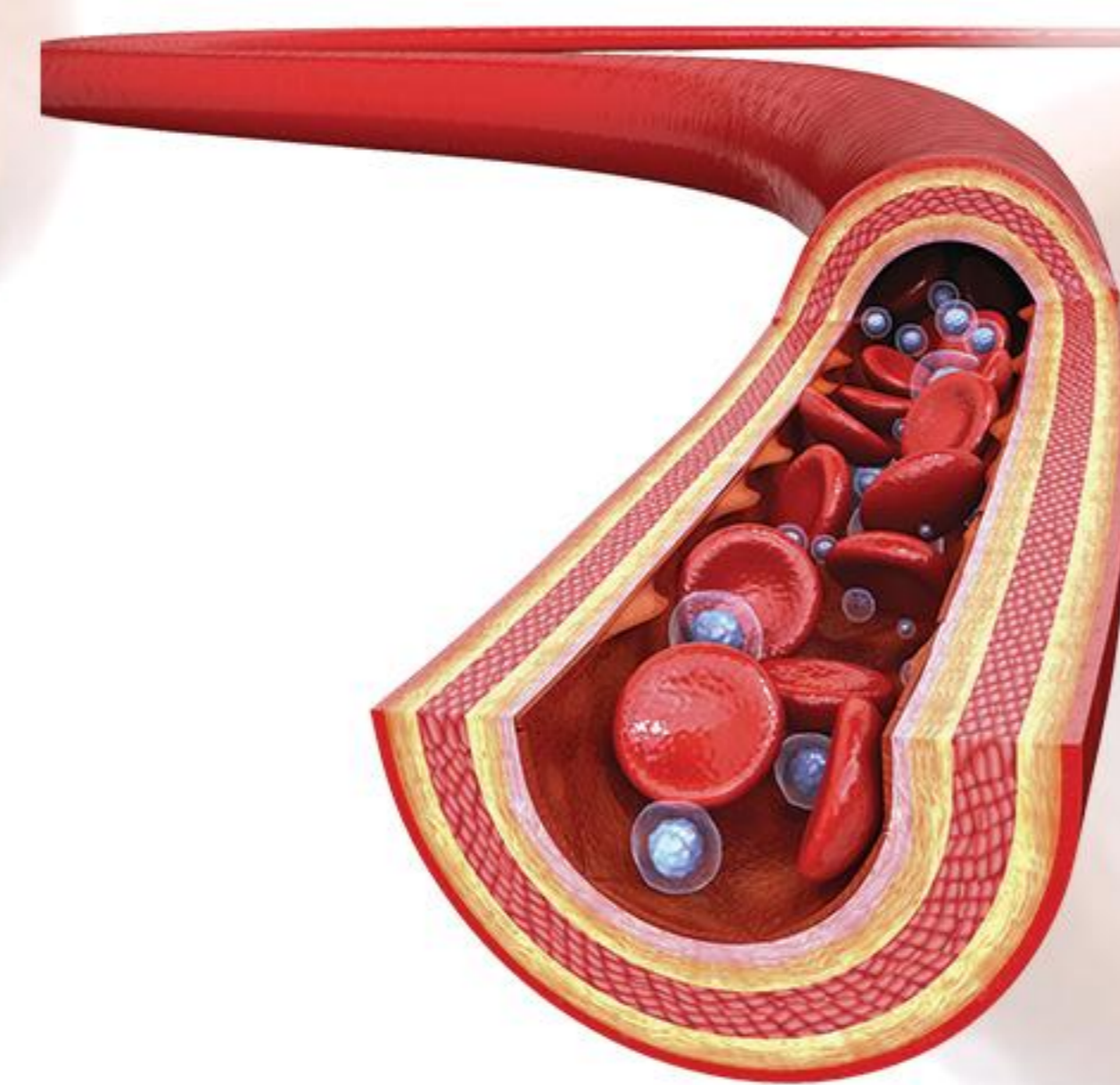
- ضربان قلب سریع
- تنگی نفس
- مشکل تنفس هنگام انجام کارهایی مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله ها و یا حتی صحبت کردن
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- تورم دست یا پا
- رنگ پریدگی پوست، ناخن، دهان و لثه
- خستگی شدید (شایع ترین علامتی است که بیشتر افراد را آزار می دهد)

شمارش کامل خون (CBC) یک آزمایش خون است که سطح هموگلوبین و دیگر ویژگی های گلبول های قرمز را اندازه گیری می کند؛ این آزمایش نه تنها کم خونی را نشان می دهد، بلکه می تواند به پزشک در پیدا کردن دلیل کم خونی کمک کند.

کم خونی می تواند کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد؛ کم خونی می تواند باعث خستگی شود زیرا سلول های بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی کنند؛ در بعضی موارد این کمبود اکسیژن ممکن است به اندازه کافی برای تهدید کردن زندگی بد باشد کم خونی می تواند موجب کار بیشتر قلب شود، بنابراین اگر دچار مشکل قلبی هستیم، کم خونی می تواند آن را بدتر کند. با توجه به علت کم خونی، درمان آن ممکن است شامل مواردی مانند خوردن غذاهای سرشار از آهن، مصرف داروها باشد و اگر نیاز است که سطح هموگلوبین به سرعت بالا برود، ممکن است تزریق گلبول های قرمز برای فرد تجویز شود.

### کم خونی ها در سه گروه طبقه بندی می شوند:

۱. کم خونی در نتیجه از دست دادن خون مانند خونریزی های گوارشی و...
۲. کم خونی در نتیجه کاهش و یا اختلال در تولید گلبول های قرمز مانند آنمی فقر آهن، کمبود ویتامینها و...
۳. کم خونی در نتیجه تخریب گلبول های قرمز مانند بیماری های ارثی، تالاسمی، سموم و...



### مواد غذایی سرشار از آهن برای درمان کم خونی:

اگر کم خونی خفیف باشد، از فرد خواسته می شود از غذاهای سرشار از آهن استفاده کند، غذاهای دارای مقدار

زیاد آهن عبارت است از:

- گیاهان سبز تیره
- سبزیجات برگی
- سیب زمینی شیرین
- آلو و کشمش
- زردآلو و هلو خشک
- لوبیا
- گوشت و ماهی
- نان، غلات و ماکارونی غنی شده