

بسمه تعالی

### کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ساختن گلبول های قرمز است. نقش گلبولهای قرمز انتقال اکسیژن به سلول های بدن است، همچنین آهن در تشکیل بخشی از آنزیم های بدن نقش دارد. در صورتی که آهن به مقدار کافی در دسترس بدن قرار نگیرد ابتدا ذخایر آهن بدن مصرف شده و اگر کمبود ادامه یافت ، ذخایر آهن بدن تخلیه می شود.

### کمبود آهن در بزرگسالان باعث:

- 1) کاهش قدرت کاری و ظرفیت یادگیری
- 2) بی حوصلگی و خستگی زودرس
- 3) و اختلال در بسیاری عملکردهای بدن می شود.

### علائم کم خونی فقر آهن چیست؟

- 1) رنگ پریدگی زبان و مخاط و داخل لب و پلک چشم
- 2) خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم و بی تفاوتی
- 3) بی اشتهايي و حالت تهوع
- 4) سردرد و سر گیجه
- 5) خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها
- 6) در مراحل پیشرفته تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا

### علل ایجاد کم خونی:

- 1) کمبود آهن در برنامه غذایی روزانه
- 2) دفع زیاد آهن از بدن (بدلیل خونریزی های مختلف در اثر بیماری های دستگاه گوارش ، اعمال جراحی و ..)

3) ابتلا به آلودگی های انگلی

4) ابتلا مکرر به بیماری های عفونی

5) عادات غلط غذایی و....

### توصیه های غذایی :

از منابع غذایی حاوی آهن مانند: جگر، انواع گوشت قرمز، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج ، جعفری و گشنیز، حبوبات مانند عدس و ماش و لوبیا، غلات (گندم و..)، خشکبار مانند توت خشک ، انجیر خشک ، کشمش و خرما زیاد استفاده شود.

\*\*\*

رعایت اصول بهداشتی در پیشگیری از بیماری های انگلی نقش بسزایی در مبتلا نشدن به کم خونی فقر آهن دارد.

\*\*\*

1) در برنامه غذایی خود حتما از منابع حاوی آهن استفاده کنید.

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

## کم خونی و رژیم غذایی



تهیه و تنظیم:

منیره نصیریان راد- 1401

مسئول واحد تغذیه

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت: RH.PM1.N4

6) نهایتا استفاده از مکمل های حاوی آهن در سنین مختلف متناسب با نیاز ، جنسیت و شرایط فرد و حتما با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه

### منابع مورد استفاده:

1) تغذیه کراوس و رژیم درمانی: سیلویا اسکات

2) مراقبت های مبتنی بر تشخیص: مترجم: حسینی، گلبن ، آزادبخت و ...

تلفن: 031-42232585

واحد آموزش به بیمار

داخلی 127

2) ویتامین سی (C) جذب آهن را افزایش می دهد، بنابراین استفاده از گوجه فرنگی ، سالاد، فلفل سبز ، سبزیجات تازه و میوه جات بخصوص مرکبات همراه یا بعد از غذا جذب آهن را افزایش می دهد.

3) از نوشیدن چای یک ساعت قبل و 2 ساعت بعد از غذا خودداری شود زیرا چای مانع جذب آهن می شود.

4) جوانه زدن غلات(گندم و جو) و حبوبات(عدس، ماش، لوبیا و...) باعث افزایش جذب آهن آنها به میزان تقریبا 2 برابر می شود.

5) استفاده از جوش شیرین در خمیر مایه باعث کاهش جذب آهن می شود بنابراین باید برای تهیه نان از خمیر مایه ورآمده استفاده کرد.