



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
شهرید بهشتی

### راههای پیشگیری از کم خونی فقر آهن چیست؟



معاونت امور بهداشتی  
گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده  
سال ۱۳۸۲

۳- استفاده از میان وعده های غنی از آهن مانند کشمش، انجیر خشک، بادام، گردو، برگه هلو، خرما



۴- مصرف نکردن، جای، قهوه، دم کرده های گیاهی، یکساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا



۵- رعایت بهداشت فردی و استفاده از آب سالم و ضد عفونی صحیح میوه و سبزی

۶- بهتر است در سنین بلوغ هر هفته یک عدد قرص آهن (سولفات فرو) به مدت ۱۶ تا ۲۰ هفته در طول سال مصرف شود.

### راههای پیشگیری از کم خونی فقر آهن

۱- استفاده مناسب از منابع غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشتها (گوشت قرمز، ماهی، مرغ)، جگر، تخم مرغ، حبوبات، (عدس و لوبیا) سبزیهای سبز تیره (اسفناج و جعفری)



۲- استفاده از منابع غذایی غنی از ویتامین ث که باعث افزایش جذب آهن غذا می شود مانند مرکبات، سبزیهای تازه (سبزی خوردن، گوجه فرنگی، کلم، کاهو، فلفل دلمه ای و جوانه حبوبات و غلات)



### کم خونی فقر آهن چه علائمی دارد؟

- خستگی زودرس و بی حوصلگی و ضعف عمومی
- رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط
- تهوع، سرگیجه، سردرد
- سوزن سوزن شدن دست و پا
- در مراحل پیشرفته کم خونی، تنگی نفس و طپش قلب و ورم قوزک پا



### چه عواملی موجب کم خونی فقر آهن در دوران بلوغ میشود؟

#### ۱. عوامل مؤثر در کاهش دریافت آهن

- مصرف ناکافی منابع غذایی حاوی آهن (انواع گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات، جعفری، ...)
- مصرف زیاد غذاهای آماده مانند انواع ساندویچ های سوسیس و کالباس، چیپس، شکلات، پفک
- کم اشتهایی ناشی از بیماریهای عفونی و انگلی، مشکلات دندانی و هیجان های عصبی دوران بلوغ

#### ۲. عوامل مؤثر در کاهش جذب آهن

- مصرف چای همراه با غذا یا پلافاصله پس از غذا
- مصرف نان هایی که در تهیه آنها به جای خمیر مایه از جوش شیرین استفاده شده است.

#### ۳. عوامل مؤثر در افزایش دفع آهن

- خونریزیهای شدید عادت ماهیانه در دختران نوجوان
- بیماریهای دستگاه گوارش مثل زخم معده، زخم اثنی عشر، بواسیر

### کم خونی فقر آهن چیست؟

آهن یک عنصر ضروری برای زندگی انسان است که باید به طور روزانه مصرف شود. مهم ترین نقش آهن در ساخته شدن گلبول قرمز است. به علت کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن در دختران نوجوان، ذخایر آهن بدن تخلیه می شود. این دختران اغلب پس از ازدواج و در دوران بارداری از کمبود شدید آهن رنج می برند و نه تنها خطر مرگ و میر به علت خونریزی هنگام زایمان افزایش می یابد بلکه نوزادانی که به دنیا می آورند کم وزن یا نارس بوده و ذخایر آهن کافی ندارند. کم خونی فقر آهن در دوران بارداری و دو سال اول زندگی اثرات جبران ناپذیری بر رشد و تکامل مغزی کودکان دارد. بر اساس بررسی های انجام شده بیشترین میزان شیوع کمبود آهن در دختران ۱۵-۱۹ ساله ۳۹ درصد گزارش شده است.

### چرا باید به کم خونی فقر آهن در دوران بلوغ توجه کرد؟

در سنین بلوغ به دلیل رشد سریع بافتها و افزایش حجم خون نیاز به مواد مغذی مختلف از جمله آهن افزایش می یابد. پسران و دختران هر دو به آهن اضافی نیاز دارند اما در دختران به علت شروع عادت ماهیانه کمبود آهن شایع تر است. کم خونی فقر آهن در این دوران میتواند میزان ابتلاء به بیماریهای عفونی را افزایش داده و موجب کاهش قدرت یادگیری گردد.