

## تعریف:

کم خونی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول های قرمز سالم به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت های بدن وجود ندارد و موجب می شود احساس خستگی ایجاد شود.

## انواع کم خونی:

### ۱- کم خونی ناشی از فقر آهن:

علل: عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم های داخلی، سرطان روده، رژیم غذایی فاقد آهن، بارداری و...

### ۲- کم خونی ناشی از فقر ویتامین:

علل: کمبود فولیک اسید و ویتامین B12

### ۳- بیماری های نهفته:

بیماری های خاصی که به توانایی بدن در تولید گلبول های قرمز خونی آسیب می رسانند.  
(مثال: بیماری های کلیوی)

### ۴- بیماری های خونی ارثی

## دلایل فقر آهن:

۱- دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی گیاه خواری

۲- جذب ناکافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی و تداخلات دارویی (داروهایی مثل کلستیرامین، سایمتیدین، پانکراتین، رانیتیدین و تتراسایکلین)

۳- افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی

۴- خون ریزی زیاد در دوران عادت ماهانه، جراحات و هموروئید

## علائم کم خونی ناشی از فقر آهن:

۱- رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم

۲- خستگی زود رس

۳- سرگیجه و سردرد

۴- خواب رفتن دست ها و پاها

۵- حالت تهوع

## درمان:

۱- استفاده از مکمل های خوراکی مثل فروس سولفات

(عارضه گوارشی ناشی از مصرف آهن تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال و یبوست است) بنابراین بهتر است آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.

۲- استفاده از مواد غذایی آهن دار.

## منابع غذایی حاوی آهن:

جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ سبز تیره (جعفری، اسفناج)، حبوبات (عدس و لوبیا) همچنین میوه های خشک (برگه زرد آلو) و دانه های روغنی.





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

نام بیمار:

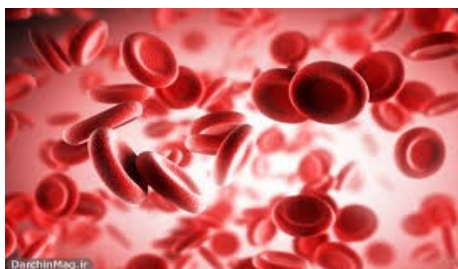
نام پرستار:

نام پزشک:

کد: ۲۵

سطح: ۱۱

## کم خونی



گروه مخاطب: بیماران

تهیه کننده: گل بهار گری

زیر نظر: خانم آراین

زمستان ۱۳۹۳

## نکته:

۱- مکمل کلسیم و مکمل آهن نباید همزمان باهم مصرف شوند. (مصرف همزمان قرص آهن و محصولات لبنی باعث کاهش جذب آن می شود).

۲- مصرف قرص آهن باعث تیره شدن مدفوع می شود که خطری در بر ندارد.

۳- قرص آهن و مواد غذایی آهن دار نباید همزمان با چای و قهوه مصرف شوند.

## منبع:

WWW.IRTEB.COM

WWW.TEBYAN.NET

## عوامل موثر بر جذب آهن:

۱- ویتامین C که در آلو، خریزه، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، لیموشیرین، سیب و آناناس وجود دارند، می توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند.

۲- اسیدهای خوراکی موجود در هویج، سیب زمینی، چغندر، گوجه فرنگی و شلغم نیز سبب افزایش جذب آهن می شود.

