



آنمی فقر آهن

تعریف: جذب ناکافی یا از دست دادن بیش از حد آهن.

عوامل موثر یا عوامل خطر:

کاهش جذب آهن از طریق مواد غذایی، خونریزی معدی روده ای، اسهال مزمن، خونریزی های غیر معمول دوران قاعدگی و حاملگی

علائم و شکایات

مو و ناخن های شکننده، رنگ پریدگی، زخم دهان یا زبان، خستگی، حساسیت به سرما، کاهش تمرکز، بی نظمی های قاعدگی، تپش قلب، از دست دادن لذت جنسی، تنگی نفس هنگام فعالیت، سرگیجه، بستر ناخن قاشقی شکل و رنگ پریده و میل به خوردن مواد غیر خوراکی مثل خاک

تست های تشخیصی

شمارش سلول های خونی، چک cbc، پروفایل آهن و آسپیراسیون مغز استخوان.

درمان: افزایش جذب آهن از طریق مواد غذایی، جایگزینی آهن، مصرف ویتامین سی و درمان علت زمینه ای

علائم هشدار دهنده: تنگی نفس، سرگیجه، تپش قلب، درد سینه و سر

آموزش های ویژه: باید بدانید که در اثر درمان جایگزینی آهن، مدفوع بیمار تیره و سیاه می شود.

برای افزایش جذب آهن، آهن خوراکی را همراه با وعده های غذایی مصرف نمایید و به دلیل کاهش جذب آن آهن خوراکی را همراه شیر یا آنتی اسید مصرف نکنید.

افزایش مصرف خوراکی ویتامین سی می تواند باعث افزایش جذب آهن شود.
آهن خوراکی را با نی مصرف کنید و برای کاهش رنگی شدن دندان ها پس از مصرف دهان را بشویید.

به منظور حفظ انرژی، اوقاتی را در بین فعالیت ها جهت استراحت در نظر بگیرید.
به جای سه وعده غذایی کامل در طول روز از 6 وعده غذایی کوچک استفاده کنید.
از غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز، لوبیا، سبزیجات سبز استفاده کنید و همینطور افزایش مصرف فیبر به دلیل جلوگیری از یبوست ناشی از مکمل های آهن.

واحد آموزش دفتر پرستاری

دسترسی سریع به پمفلت های
آموزش به بیمار



واحد آموزش به بیمار
۰۸۶-۳۳۶۷۵۰۰۱-۴
داخلی ۲۶۱



آخرین ویرایش

