

کم خونی یا آنمی چیست؟

وقتی که خون شما به اندازه کافی هموگلوبین نداشته باشد دچار کم خونی می شوید، هموگلوبین کمک میکند که گلبول های قرمز خون، اکسیژن را از ریه ها به همه ی قسمت های بدن برسانند.

یکی از مهمترین کم خونی ها، کم خونی فقر آهن، اسید فولیک و ویتامین B12 میباشد.

کم خونی فقر آهن شایعترین نوع کم خونی میباشد و زمانی اتفاق میافتد که ذخیره آهن در بدن شما کم شده است و بدن شما به آهن احتیاج دارد تا هموگلوبین بسازد.

دلایل کم خونی فقر آهن چیست؟

بارداری

- ☐ دوران سریع رشد (شیرخوارگی - بلوغ)
- ☐ از دست رفتن خون از بدن به دلیل عادت ماهیانه یا زایمان، خونریزی به دلیل اعمال جراحی، جراحی، خونریزی دستگاه گوارش و غیره
- ☐ دریافت ناکافی آهن از مواد غذایی

☐ جذب ناکافی آهن موجود در مواد غذایی

نیاز به آهن در دوره حاملگی برای رشد جنین، افزایش حجم خون و ازدست دادن خون در هنگام زایمان بیشتر میشود. اگر آهن کافی در این دوران نباشد خطر زایمان زودرس و یا تولد نوزاد با وزن کم (کمتر از ۲۵۰۰ گرم) افزایش میابد.



علائم کم خونی:

- ☐ خستگی
- ☐ کاهش توان فعالیت
- ☐ تنگی نفس غیر معمول در هنگام ورزش
- ☐ ضربان سریع قلب
- ☐ دست ها پاهای سرد
- ☐ قاشقی شدن ناخن ها

چه کسانی در معرض این نوع کم خونی هستند؟

- ☐ زنان باردار و شیرده
- ☐ دختران نوجوان و زنان در سنین باروری به دلیل از دست دادن خون در عادت ماهیانه
- ☐ کودکان به ویژه ۶ ماه تا ۳ سال به دلیل رشد سریع و دریافت ناکافی آهن از طریق مواد غذایی





مرکز ملی سلامت کودکان و نوجوانان



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

۳۰ تیر ۱۴۰۵

کم خونی فقر آهن (آنمی)

توصیه های لازم برای برطرف شدن کم خونی:

- ☐ استفاده از منابع غذایی آهن دار مانند جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های دارای برگ تیره مانند جعفری اسفناج حبوبات مثل عدس لوبیا و دانه های روغنی
- ☐ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث برای جذب بهتر (مثل پرتقال، توت فرنگی، گریپ فروت، لیمو ترش؛ فلفل سبز)
- ☐ پرهیز از مصرف قهوه یا چای بلافاصله بعد از صرف غذا
- ☐ برطرف شدن مشکلات گوارشی و یبوست
- ☐ تصحیح کردن عادات غذایی (مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک و یخ) که خود از علایم کم خونی است.
- ☐ مصرف روزانه یک عدد قرص آهن تا پایان ماه چهارم بارداری و تا سه ماه پس از زایمان
- ☐ مصرف قطره مولتی ویتامین با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان



روش های پیشگیری از کم خونی فقر آهن

برخی از انواع کم خونی ها قابل پیشگیری اند مانند: کم خونی های که به رژیم غذایی مربوط هستند. برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن باید غذاهای حاوی آهن استفاده شود.

غذاهای غنی از آهن کدامند؟

- ☐ گوشت ها مرغ، ماهی، گوشت قرمز
- ☐ خشکبار (آلو، زرد آلو، کشمش، خرما و...)
- ☐ انواع مغزها (پسته، گردو، بادام و...)
- ☐ سبزیجات با رنگ سبز تیره (اسفناج، بروکلی و...)
- ☐ حبوبات



