



درمانهای دارویی

درمان خوراکی با فروس سولفات و یا داروهای مشابه آن است که به شکل قرص، کپسول یا مایع است و باید مصرف آنها تا چند ماه ادامه یابد.

در بیماریهایی که جذب کافی ندارند و یا درمان خوراکی آهن را نمیتوانند تحمل نمایند از آهن تزریقی به صورت وریدی یا عضلانی استفاده می‌گردد. بهتر است تا حد امکان از درمان خوراکی استفاده گردد زیرا تاثیر درمان تزریقی معمولاً سریعتر از درمان خوراکی نیست.



رژیم غذایی

- غذاهای آهن‌دار بخورید مثل جگر، قلوه، گوشت قرمز، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا.
- استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.
- استفاده از میوه‌هایی که ویتامین C دارند و جذب آهن را افزایش می‌دهند مثل آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، گل کلم، طالبی، آب پرتغال، لیموشیرین، لیموترش، سیب و آناناس
- استفاده از سبزیجاتی که باعث افزایش جذب آهن در بدن می‌شود مثل هویج، سیب‌زمینی، چغندر، کدوتنبیل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم
- غذاها را در وعده‌های بیشتر و حجم کمتر مصرف نمایید.
- مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌تواند جذب آهن را تا حد صفر تا پنج درصد کاهش دهد.

در زنان قاعدگی و در مردان خونریزی مزمن گواردشی مهمترین علت آنمی فقر آهن است.



علایم شایع:

در ابتدا ممکنست هیچ علامتی وجود نداشته باشد. بسته به شدت بیماری علایم کم خونی متفاوت است علایم شایع عبارتند از:

- خستگی و ضعف
- رنگ پریدگی به خصوص در دست ها و سطح داخلی پلک‌ها
- سایر علائمی که کمتر شایع است عبارتند از:
- التهاب زبان
- تند شدن ضربان قلب
- علاقه شدید به خوردن یخ، رنگ یا خاک
- حالت تنگی نفس
- احساس ناراحتی در شکم
- غش
- استعداد ابتلا به عفونت



یکی از شایع‌ترین انواع کم خونی‌ها در جهان کم خونی فقر آهن است. در اکثر ملل پیشرفته ۳ درصد مردان ۲۰ درصد زنان و بیش از ۵۰ درصد خانمهای باردار بر اساس اندازه گیری آهن پلاسما، دچار کمبود آهن هستند.

در این نوع کم خونی گلبولهای قرمز خون از حد عادی کوچکتر و کم رنگتر هستند. از آنجا که آهن در خونسازی موثر است زمانی که ذخیره آهن بدن کم می‌شود خونسازی به طور کامل صورت نمی‌گیرد این بیماری به علت سایر بیماریها به طور کامل صورت نمی‌گیرد این بیماری به علت سایر بیماریها ایجاد می‌شود بنابراین برای درمان مناسب، علت باید پیدا شود.



عوامل خطرزا

- ۱- دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی نامناسب (مهمترین منابع آهن غذاها گوشت می‌باشد که آهن موجود در آن به راحتی جذب می‌شود در حالیکه آهن موجود در گیاهان (حتی عدس و اسفناج) کمتر جذب بدن می‌شود.
- ۲- بعضی اوقات میزان مصرف آهن کافی است ولی در بدن جذب نمی‌شود که در اثر اسهال، مشکلات گوارشی، بعضی بیماریهای سوء جذب مثل سلیاک یا بعد از برداشتن معده و یا مصرف داروهایی مثل سایتمتدین، پانکراتین، رانیتیدین و تتراسایکلین ممکنست باعث کاهش جذب آهن و کم خونی فقر آهن گردد.
- ۳- از آنجا که در دوران قاعدگی، بارداری، شیردهی، کودکی و بلوغ نیاز بدن به آهن بالاست ممکنست در بروز آنمی به فرد کمک کند.

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

داهنمای آموزش بیماران کم خونی فقر آهن



شماره: ۶۸ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

۳- مصرف دارو با آب پرتغال (به دلیل اینکه ویتامین C فراوان دارد) جذب آهن را افزایش می‌دهد.

۴- توجه داشته باشید که مصرف داروی آهن باعث تیره رنگ شدن رنگ مدفوع می‌گردد و یا ممکنست باعث اسهال یا یبوست گردد.

۵- چنانچه ناگزیر آهن استفاده می‌کنید برای پیشگیری از تغییر رنگ دندانها از نی استفاده کنید.

۶- اگر داروهای دیگری مصرف می‌کنید بعد از خوردن آهن حداقل ۲ ساعت صبر کنید و سپس آن داروها را مصرف نمایند به خصوص داروهای ضد اسید و تتراسایکلین در جذب آهن اختلال ایجاد می‌کنند.

۷- علایم مسمویت با دارو شامل تهوع و استفراغ شدید، دل درد اسهال و تب است در صورت بروز این موارد به پزشک خود مراجعه کنید.

۸- اگر با مصرف دارو احساس بهبودی پیدا کردید آنرا قطع نکنید و طبق دستور پزشک آنرا به صورت مرتب مصرف نمایید.

۹- مصرف آهن به مقدار زیاد خطرناک است. یک شیشه قرص آهن می‌تواند یک کودک را مسموم کند. قرصهای آهن را دور از دسترس کودکان قرار دهید.

• از مصرف غذاهای پر ادویه، اسیدی، خیلی سرد یا داغ در زمانی که سوزش زبان وجود دارد، خودداری کنید. جهت تسکین سوزش زبان دهان خود را قبل و پس از غذا بشویند.

• مصرف داروی آهن باعث یبوست می‌شود بنابراین با افزایش مصرف مایعات، میوه و سبزیجات می‌توانید از بروز یبوست جلوگیری کنید.

فعالیت

کارهای روزانه را آرام انجام دهید و استراحت کافی داشته باشید.

در حین فعالیت اگر دچار طپش قلب و تنگی نفس شدید فعالیت خود را قطع نمایید. به آهستگی تغییر وضعیت دهید تا دچار افت فشار خون نشوید مثلاً زمانیکه خوابیده‌اید و می‌خواهید بلند شوید ابتدا چند لحظه‌ای بنشیند و سپس بلند شوید.

مصرف دارو

۱- قرص آهن را وقتی معده خالی است میل کنید (حداقل نیم ساعت قبل از غذا) تا جذب آن بهتر باشد. اگر با مصرف دارو دچار تهوع می‌شوید می‌توانید با مقدار کمی غذا آن را میل کنید (البته به غیر از شیر)

۲- داروهای آهن را با شیر و آنتی اسید مصرف نکنید زیرا جذب آهن را کاهش می‌دهد.