

### کم خونی فقر آهن:

در این بیماری مقدار گلبول های قرمز کم تر از حد طبیعی است . با توجه به اینکه عملکرد قسمت هموگلوبین گلبول های قرمز در اکسیژن رسانی به سلولها است و چنانکه می دانیم تمام سلولهای بدن برای زنده ماندن به اکسیژن نیازمندند؛ بنابراین با کاهش مقدار گلبول های قرمز کاهش اکسیژن رسانی از طریق خون به سلولها اتفاق می افتد. اکثر کم خونی ها در اثر فقدان مواد مغذی مورد نیاز برای ساخت طبیعی گلبول قرمز، عمدتاً آهن ، ویتامین B12 ، اسید فولیک ایجاد می شوند. تعداد اندکی از کم خونی ها در اثر خونریزی، ناهنجاری های وراثتی ، بیماری های مزمن یا مسمومیت دارویی بوجود می آیند.

### فروس سولفات چیست؟

فروس سولفات برای تامین نیاز آهن بدن تجویز می شود. مهمترین استفاده فرس سولفات در کم خونی فقر آهن می باشد.

فروس سولفات در اشکال قرص پوشش دار، شربت، قطره و کپسول ( در ترکیب با اسید فولیک) تولید می شود. پزشک میزان مصرف این دارو را براساس آزمایشات انجام شده و بر حسب مقدار نیاز بدن به آن تجویز میکند. همچنین در صورت مصرف می بایست از جویدن یا خرد کردن قرص ها پرهیز نمود و آنها را به طور کامل بلعید. اگر برای کودک شما شربت یا قطره آهن تجویز شده است دقیقاً مقدار تجویز شده را به او بدهید. از آن جایی که قطره یا شربت آهن می تواند باعث تیره شدن دندانهای طفل گردد، بهتر است دارو را روی زبان یا انتهای دهان کودک بریزید. به علاوه می توانید دارو را با آب میوه یا آب مخلوط کنید.

### چند نکته در مورد مصرف قرص آهن:

- ویتامین C : جذب و استفاده از آهن را در بدن تسهیل می کند و بنابراین مصرف منابع خوب ویتامین C در کنار غذاهای غنی از آهن و مکمل های آهن اهمیت ویژه ای دارد .



کافئین ممکن است از جذب آهن ممانعت کند و لذا سعی کنید مکمل های آهن و یا غذاهای غنی از آهن را یک تا سه ساعت قبل و یا بعد از صرف نوشیدنی ها یا خوراکی های حاوی کافئین مصرف ننمایید. - از مصرف مکمل های آهن همراه با مواد لبنی پرهیز نمایید؛ زیرا مصرف توام این دو ماده میتواند باعث کاهش جذب آهن شود. - بیوست یکی از عوارض جانبی مکمل های آهن می باشد؛ برای کمک به تسکین و بهبود بیوست به تدریج میزان فیبر رژیم غذایی را با مصرف نان های سبوس دار ، غلات و میوه و سبزیجات افزایش دهید . - نوشیدن حداقل ۸ لیوان مایعات در طی روز و افزایش فعالیت بدنی ملایم ( طبق توصیه پزشک معالج) نیز می تواند بیوست ناشی از مکمل های آهن را کاهش دهد. - همچنین مصرف آهن در موقع خواب یا در وسط غذا احتمال بروز سوء هاضمه را به حداقل می رساند .

### عوارض جانبی مکمل های آهن:

شایعترین عوارض شامل : تهوع، استفراغ، بیوست، دل پیچه، سوزش سردل که در صورت استفاده همراه غذا کاهش می یابد.

### مهمترین عوارض آن :

بروز مسمومیت که سبب خواب آلودگی ، استفراغ، گرگرفتگی و شوک می گردد. حتی ۳ یا ۴ عدد قرص آهن می تواند کودک را دچار مسمومیت نماید.

### سایر عوارض شامل:

تیره شدن مدفوع، اسهال، بی اشتها می باشد. برای جلوگیری از بیوست می توان از غذاهای فیبردار (سبزیجات، میوه جات) و مایعات به مقدار فراوان استفاده کرد. علاوه بر قرص های خوراکی که حاوی آهن می باشند ، آهن در مواد خوراکی زیر نیز یافت شده است.



### منابع خوب آهن کدام اند؟

گوشت و غذاهای دریایی:  
گوشت گاو بدون چربی، مرغ، زرده تخم مرغ، ماهی، گوشت برف، جگر، ساردین، میگو، گوشت گوساله، بوقلمون

### سبزیجات:

نخود فرنگی، کلم بروکلی، شلغم، برخی سبزیجات برگ سبز، اسفناج، سیب زمینی حبوبات:

لوبیا و نخود خشک شده، عدس و لوبیای سویا

### میوه ها:

انواع توت ها، زرد آلو، میوه های خشک (شامل: آلو، کشمش و زرد آلو) انگور، پرتقال، گریپ فروت، آلو، هندوانه

### نان ها و غلات:

ماکارونی و برنج غنی شده، بیسکویت های ترد نمکی، دانه های کامل نان و غلات غنی شده



# کم خونی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم  
معاونت غذا و دارو  
دفتر تحقیق و توسعه - کمیته تجویز و مصرف منطقی دارو