شنبه 19 اسفند 1396 - 11:06

علائم کم‌خونی فقر آهن

فقر آهن در اثر کمبود آهن در تغذیه، دفع بیش از حد خون در بلند مدت مانند خونریزی گوارشی و یا سوء جذب آهن بروز می‌کند.

همشهری آنلاین:فقر آهن در اثر کمبود آهن در تغذیه، دفع بیش از حد خون در بلند مدت مانند خونریزی گوارشی و یا سوء جذب آهن بروز می‌کند.

به گزارش آوای سلامت به نقل از familydoctor احساس سستی، خستگی همیشگی هنگام فعالیت و یا احساس کسالت عمومی، سرگیجه‌های کاذب، ابتلای مکرر به بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی، ناخن‌های قاشقی شکل، هرزه خواری، و سوزن سوزن شدن اندام از نشانه های کم خونی فقر آهن است.

خوشبختانه با اتخاذ یک رژیم غذایی مشخص می‌تواند از این نوع از کم خونی جلوگیری کرد. در اینجا سوالات رایج در مورد کم‌خونی فقر آهن و پاسخ‌های مرتبط با آنها مطرح شده است.

آیا می‌توان از کم خونی فقر آهن جلوگیری کرد؟

این امکان وجود دارد. شما می‌توانید با افزایش مقدار آهن در رژیم غذایی از ابتلا به این نوع کم خونی جلوگیری کنید.

چگونه می‌توان مقدار آهن در رژیم غذایی را افزایش داد؟

خوردن غذاهای سرشار از آهن از جمله گوشت از راه‌های پیشنهادی است. خوردن گوشت بهتر است با سایر منابع آهن مانند سبزی‌جات خاص از جمله اسفناج باشد. مصرف قرص ویتامین ث یا غذاهای سرشار از این ویتامین مانند مرکبات و آب میوه‌ها در زمانی که غذاهای آهن‌دار یا قرص آهن مصرف می‌کنید، جذب آهن را افزایش می‌دهد. به یاد داشته باشید که برخی مواد غذایی از جمله قهوه، چای، سفیده تخم مرغ، شیر، فیبر، و پروتئین سویا از جذب آهن جلوگیری می‌کنند. غذاهای سرشار از آهن عبارتند از جگر، غذاهای دریایی، گوشت قرمز، میوه‌های خشک مانند زردآلو، آلو و کشمش، آجیل، لوبیا، سبزی‌جات برگ سبز مانند کلم بروکلی و اسفناج، غلات کامل و غذاهای غنی شده با آهن از جمله نان‌ها، غلات و حبوبات.

چگونه می‌توان از فقر آهن در دوران بارداری جلوگیری کرد؟

شما همیشه نمی‌توانید از این نوع کم خونی هنگام بارداری جلوگیری کنید اما خوردن غذاهای غنی از آهن می‌تواند کمک کننده باشد. پزشکان پیشنهاد می‌دهند که برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن حین بارداری روزانه حداقل ۲۷ میلی گرم آهن مصرف کنید. بیشتر پزشکان نیز توصیه می‌کنند مکمل‌ها شامل ۳۰ میلی‌گرم آهن در روز برای زنان باردار ضروری است. زنان باردار علاوه بر این که بهتر است قرص و غذاهای آهن دار را با ویتامین ث مصرف کنند، از مصرف آنها با داروهای آنتی اسید و برخی از داروهای دیگر که حاوی کلسیم هستند، باید اجتناب کنند چون این داروها جذب آهن را مسدود می‌کند.

چطور از کم خونی فقر آهن در فرزندم جلوگیری کنم؟

میزان آهن مورد نیاز روزانه در گروه سنی ۷ تا ۱۲ ماهه، ۱۱ میلی‌گرم، در سنین ۱ تا ۳ سالگی ۷ میلی‌گرم، ۴ تا ۸ سالگی ۱۰ میلی‌گرم، ۹ تا ۱۳ سالگی ۸ میلی‌گرم است، دختران در سن ۱۴ تا ۱۸ سالگی به ۱۵ میلی‌گرم آهن روزانه و پسران در این رده سنی به ۱۱ میلی‌گرم آهن نیاز دارند. اگر امکان تغذیه‌ با شیر مادر وجود ندارد باید از شیرخشک‌های تقویت شده با آهن استفاده کرد، شیر گاو منبع خوبی از آهن برای کودک نیست و در اطفال کمتر از یک سال توصیه نمی‌شود. در کودکانی که تغذیه‌ با مواد جامد شروع می‌‌شود به ویژه در فاصله‌ ماه‌های چهارم و ششم، باید از غذاهای دارای آهن افزوده مانند دانه‌های غلات استفاده شود. در کودکان بزرگتر، بهترین منابع آهن در زرده‌ تخم

‌مرغ، گوشت قرمز، ماهی، حبوبات و سبزی‌های با برگ تیره است. ویتامین ث به جذب هرچه بهتر آهن در بدن کودکان کمک می‌کند. از پزشک برای دادن ویتامین یا مکمل‌های آهن به کودک مشورت بگیرید.