

آهن و آنچه باید در مورد آن بدانیم



ا وجود اینکه بیشترین فلز روی زمین آهن است، چرا شایعترین نوع کم خونی در سراسر جهان ناشی از کمبود آهن است؟ چگونه می‌توان به کمبود آهن...

ایسنا/فارس: با وجود اینکه بیشترین فلز روی زمین آهن است، چرا شایعترین نوع کم خونی در سراسر جهان ناشی از کمبود آهن است؟ چگونه می‌توان به کمبود آهن پی بُرد و آیا انجام آزمایش، دقیقاً وضعیت آهن بدن ما را مشخص می‌کند؟ اینها سئوالاتی مهم محسوب می‌شود که علم پاسخ برای آنها دارد.

عضو هیئت علمی دانشکده پیراپزشکی شیراز، در این خصوص به ایسنا گفت: سیستم گوارش بدن انسان، در جذب آهن بسیار هوشمند عمل می‌کند، به عنوان مثال با آگاهی به اهمیت آهن برای رشد میکروب‌ها، در هنگام مواجهه با میکروب، بدن تب کرده و کانال‌های ورودی آهن از گوارش تخریب می‌شود تا میکروب توان رشد نداشته باشد.

دکتر حبیب‌الله گل‌افشان افزود: هر گلبول قرمز بدن انسان دارای ۲۵۰ میلیون مولکول هموگلوبین است و هر مولکول هموگلوبین چهار مولکول آهن دارد و هر مولکول آهن به یک مولکول اکسیژن می‌چسبد و از این رو هر گلبول قرمز شما که از ریه عبور می‌کند یک میلیارد مولکول اکسیژن را برای سوخت و ساز به بافت‌ها می‌برد.

او اضافه کرد: در هر میلی‌متر مکعب خون انسان حدود پنج میلیون گلبول قرمز وجود دارد و به ازای هر کیلوگرم وزن بدن، ۷۵ سی‌سی خون در گردش است. هر سی‌سی برابر هزار میلی‌متر مکعب است.

گل‌افشان افزود: گلبول قرمز با وجودی که در دریای اکسیژن به سر می‌برد، اما ذره‌ای از اکسیژن مصرف نمی‌کند و برای بقای حیات از سوخت و ساز غیرهوازی بهره می‌برد که حاصل آن تولید انرژی اندک است، اما با همین اندک انرژی ۱۲۰ روز عمر می‌کند.

این استاد دانشگاه، گفت: گلبول قرمز در طول عمر حدود ۲۰۰ کیلومتر راه پریچ و خم عروق را طی کرده و در بار امانت اکسیژن دست‌اندازی نکرده و همه را به بافت‌ها تحویل می‌دهد.

گل‌افشان گفت: آهن موجود در بدن یک انسان بالغ و سالم به اندازه سه تا چهار گرم است، اما همین مقدار، کل متابولیسم یک شخص ۷۰ کیلوگرمی را اداره می‌کند.

نشانه‌های کمبود آهن در بدن

او گفت: آهن نه تنها برای متابولیسم بلکه برای رشد سلول‌های «اپی‌تلیال»، رشد مو و پردازش امور مغزی بسیار مهم است. کاهش دقت و کاهش تمرکز از عوارض جدی کمبود آهن به ویژه در کودکان است که با جبران آهن برطرف می‌شود.

گل‌افشان خاطرنشان کرد: خستگی، درد ماهیچه، زخم گوشه‌های لب، سوزش زبان و ریزش مو تمایل به موادی از قبیل خوردن یخ، خوردن گل معطر به ویژه مهر نماز و اشتها به موادی که زیر دندان صدا کند، از علائم کمبود آهن است.

این استاد دانشکده پیراپزشکی شیراز، گفت: برای سنجش میزان ذخیره آهن در آزمایشگاه از آزمایش «فریتین» استفاده می‌شود؛ در بانوان باید دست کم ۵۰ و در آقایان ۱۰۰ میکروگرم فریتین در لیتر وجود داشته باشد.

منابع غذایی آهن

گل‌افشان گفت: چنانچه عدد آزمایشگاهی مقدار فریتین در عدد ۱۰ ضرب شود، برابر با میلی‌گرم آهن ذخیره شده در بدن است. برای مثال اگر فریتین شما ۳۰ باشد، ۳۰۰ میلی‌گرم آهن ذخیره دارید. گوشت، عدس، لوبیا، ماهی و جگر منابع سرشار آهن هستند.

وی ادامه داد: اما برخی عادات غذایی موجب عدم جذب آهن می شود. برای مثال نوشیدن چای بعد از خوردن غذا، مصرف نانی که خمیر آن زود تهیه شده باشد و خوردن شیر و سویا با غذاهای حاوی آهن، مانع از جذب آن می شود.

کمبود آهن در بانوان و آقایان

گل افشان گفت: کمبود آهن در بانوان بیشتر ناشی از خونریزی های ماهانه است؛ گرچه بایستی از دست دادن آهن از سیستم گوارش هم مدنظر باشد، اما کمبود آهن در آقایان ناشی از خونریزی های گوارشی است.

استاد دانشکده پیراپزشکی شیراز گفت: نکته مهم اینکه درمان کمبود آهن در آقایان پایان راه نیست، بلکه افراد باید از نظر زخم های گوارشی و بدخیمی ها نیز مورد بررسی قرار گیرند.

گل افشان یادآور شد که اگر قرار است شما آزمایش خون انجام دهید، برای بالا رفتن دقت آزمایش، سه روز قبل از آزمایش از خوردن موادی نظیر ویتامین سی، کلم بروکلی، طالبی، شلغم، تربچه، هویج، موز و آلوسیا خودداری کنید.