

## چگونه برای جنگ با کم‌خونی آماده شویم؟

اگر برای ساختن گلبول قرمز خون، آهن به میزان کافی در دسترس نباشد، ابتدا بدن از ذخایر آهن خود استفاده می‌کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن کاهش یافته و اگر کمبود ادامه پیدا کند، ذخایر آهن بدن تخلیه و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند.



سلامت نیوز: اگر برای ساختن گلبول قرمز خون، آهن به میزان کافی در دسترس نباشد، ابتدا بدن از ذخایر آهن خود استفاده می‌کند، سپس در صورت ادامه کمبود، ذخایر آهن کاهش یافته و اگر کمبود ادامه پیدا کند، ذخایر آهن بدن تخلیه و کم‌خونی فقر آهن بروز می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا؛ کمبود آهن و کم‌خونی فقر آهن یکی از مهمترین مشکلات تغذیه‌ای و بهداشت عمومی در جهان به شمار می‌رود. دو میلیارد نفر از مردم جهان به کم‌خونی فقر آهن دچارند. نوجوانان (بخصوص دختران) از گروه‌های آسیب پذیر و در معرض خطر کم‌خونی فقر آهن هستند.

موارد زیر از جمله علل بروز کم‌خونی هستند:

&#8226;#8226; عدم تعادل بین دریافت و دفع آهن

&#8226;#8226; پایین بودن زیست‌فراهمی آهن در برنامه غذایی

&#8226;#8226; افزایش نیاز بدن به آهن طی دوران کودکی، نوجوانی و بارداری

&#8226;#8226; اتلاف آهن در جریان عفونت‌ها، بیماری‌ها و خونریزی‌های دستگاه گوارش

&#8226;#8226; خونریزی شدید در دوره قاعدگی

&#8226;#8226; آلودگی‌های انگلی

کم‌خونی چه پیامدهایی دارد؟

&#8226;#8226; افزایش میزان مرگ و میر مادران و نوزادان

&#8226;#8226; عقب‌ماندگی رشد فیزیکی

&#8226;#8226; عدم تکامل ذهنی و ادراکی و کاهش قدرت یادگیری

&#8226;#8226; کاهش بهره‌هوشی تا 90 درصد

&#8226;#8226; خستگی، کم‌تحركی و انزوای طلبی

&#8226#; سرکوب سیستم ایمنی، کاهش مقاومت بدن نسبت به عفونت‌ها، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌ها بویژه اسهال و عفونت‌های تنفسی

&#8226#; افزایش ابتلا به بیماری و غیبت از کار و مدرسه

&#8226#; کاهش دستیابی به تحصیلات عالی

&#8226#; کاهش توان و ظرفیت کاری در بزرگسالان و نوجوانان

&#8226#; افزایش تعداد کارگران غیرماهر

&#8226#; کاهش رشد و توسعه اقتصادی

علائم ابتلا به کم خونی چیست؟

علائم بروز کم خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد. این علائم عبارتند از:

رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها و در مرحله پیشرفته تر کم خونی، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم فوزک پا مشاهده می‌شود.

برای مقابله با کم خونی چه رژیم غذایی در پیش بگیریم؟

در مواد غذایی دو نوع آهن هم (heame) و غیر هم (nonheame) وجود دارد:

آهن heame در گوشت قرمز، ماهی، مرغ و جگر وجود دارد. این آهن از قابلیت جذب بالایی (حدود 20 تا 30 درصد) برخوردار است.

آهن nonheame در منابع گیاهی مانند غلات، حبوبات، سبزیجات سبز تیره مثلا اسفناج، جعفری، انواع مغزها مثل پسته، بادام، گردو، فندق و انواع خشکبار شامل برگه هلو، آلو، زردآلو، خرما و کشمش وجود دارد. جذب این آهن در بهترین شرایط 3 تا 8 درصد است.

به چند توصیه زیر توجه کنید:

&#8226#; به منظور بالا بردن جذب آهن nonheame همراه با منابع غذایی آن، غذاهای حاوی آهن heame را هم مصرف کنید. به عنوان مثال افزودن مقداری گوشت به عدسی میزان جذب آهن را افزایش می‌دهد.

&#8226#; افزودن جوانه غلات و حبوبات به غذای کودک منجر به افزایش جذب آهن می‌شود.

&#8226# وجود مواد غذایی حاوی ویتامین C جذب آهن nonheme را چند برابر افزایش می‌دهد. بنابراین همراه با غذا سالاد شامل گوجه فرنگی، کاهو، کلم، فلفل سبز دلمه‌ای و یا سبزیجات تازه و بعد از خوردن غذا میوه‌جات خصوصاً مرکبات استفاده کنید.

&#8226# از نوشیدن چای یک ساعت قبل از غذا و یک تا دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید.

&#8226# هنگام استفاده از سویا به آن مقداری گوشت اضافه کنید تا آهن آن بهتر جذب شود.