



زمان مناسب برای مصرف قرص آهن/راه درمان کم‌خونی

یک متخصص تغذیه اعلام کرد: برای درمان کم‌خونی بهتر است از منابع آهن از قبیل گوشت و تخم مرغ، غلات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود و در این میان مصرف قرص آهن و ویتامین C نیز توصیه می‌شود.

یک متخصص تغذیه اعلام کرد: برای درمان کم‌خونی بهتر است از منابع آهن از قبیل گوشت و تخم مرغ، غلات، سبزیجات و میوه‌ها استفاده شود و در این میان مصرف قرص آهن و ویتامین C نیز توصیه می‌شود. مریم محسنی در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس گفت: فقر آهن در بین کم‌خونی‌ها شایع‌ترین کم‌خونی است که نه تنها در ایران بلکه در جهان هم اینگونه است و از آنجایی که آهن در بدن وظایف مهم و متعددی را بر عهده دارد تلاش برای رفع کمبود آهن اهمیت بسزایی دارد.

وی ادامه داد: به همین دلیل استفاده از منابع آهن از قبیل گوشت و تخم مرغ، غلات، سبزیجات و میوه‌ها توصیه می‌شود.

این متخصص تغذیه گفت: کم‌خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود.

محسنی ادامه داد: از علل ایجادکننده کم‌خونی می‌توان به کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و مسمومیت‌های دارویی اشاره کرد.

وی تصریح کرد: کم‌خونی‌های تغذیه‌ای کم‌خونی‌هایی است که در اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می‌شوند و از مهم‌ترین مواد مغذی که برای خون‌سازی مفید است می‌توان آهن، ویتامین B12 و اسیدفولیک را نام برد.

محسنی افزود: همچنین مصرف قرص آهن نیز توصیه می‌شود که بهتر است در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد. ویتامین C نیز جذب آهن را افزایش می‌دهد به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می‌شود.

این متخصص تغذیه در مورد برخی از علائم کم‌خونی فقر آهن گفت: رنگ پریدگی پوست، خستگی زودرس، سرگیجه و سردرد، خواب‌رفتن و سوزن‌سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع از علائم کم‌خونی است که در کم‌خونی‌های شدید گود شدن روی ناخن هم مشاهده می‌شود.