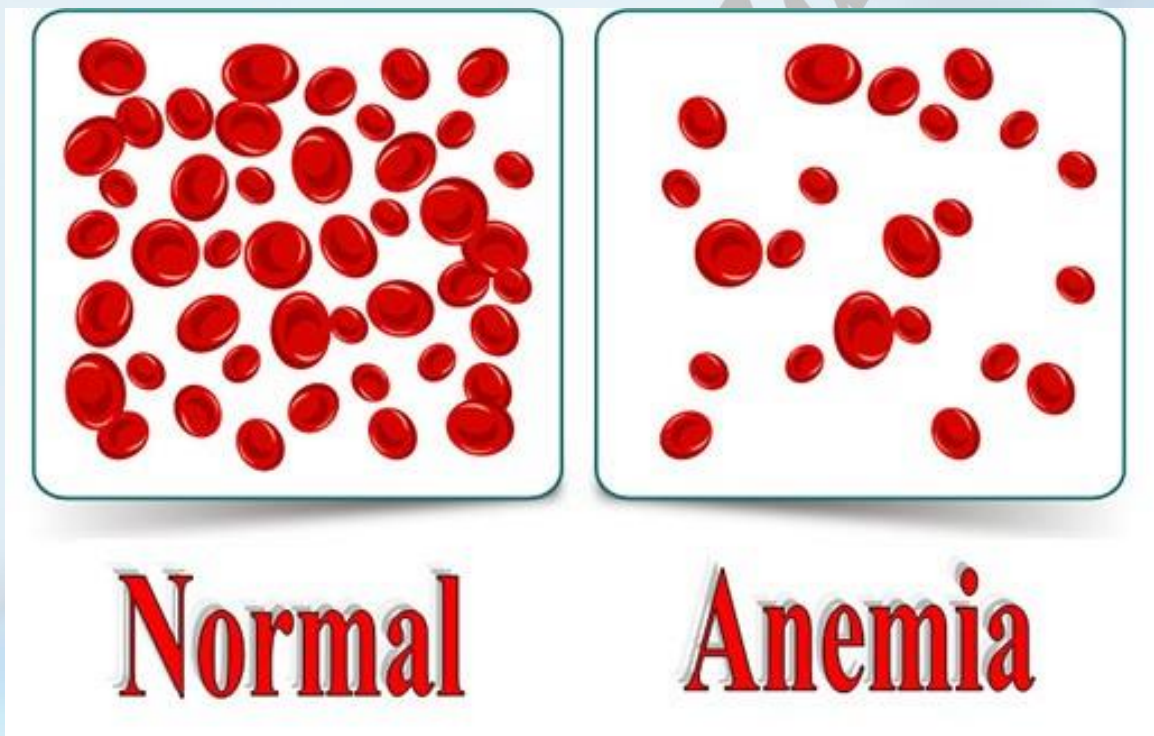


آنمی فقر آهن

آنمی چیست؟

هنگامی که در یک فرد بسته به سن و جنس، مقدار هموگلوبین کمتر از میزان نرمال باشد آن فرد آنمیک یا کم خون اطلاق میشود که درجات و علل مختلفی دارد. که برای آقایان در سنین جوانی و میان سالی و همچنین در خانم ها بعد از سن باروری و در زمان یائسگی بین 14-16 و در خانم های در سن باروری بین 12-14 است.



کم خونی فقر آهن چیست؟

کم خونی ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد. یکی از دلایل رایج، کمبود آهن است. به این نوع کم خونی به اصطلاح کم خونی یا آنمی فقر آهن گفته میشود.

علت کم خونی فقر آهن:

دوره های قاعدگی و بارداری از دلایل رایج از دست دادن خون هستند در افراد مسن، تومورهای روده می توانند باعث خونریزی شوند. گاهی اوقات خونریزی به قدری آهسته اتفاق می افتد که شما خون را در هنگام دفع مدفوع نمی بینید. بدن شما نمی تواند آهن کافی را از غذا جذب کند - مثلاً هنگامی که که جراحی اخیر در ناحیه شکمی و روده ها داشته اید، همچنین در صورت ابتلا به بیماری مانند بیماری سلول های روده شما تأثیر می گذارد میتواند باعث انمی فقر آهن شود

عدم مصرف آهن کافی در رژیم غذایی مخصوصاً در نوزدان و زنان در سن باروری.

علائم انمی فقر آهن:

- احساس تحریک پذیری و بی حوصلگی
- احساس خستگی یا ضعف می کنند، به خصوص اگر ورزش کنند یا از پله ها بالا بروند
- سردرد
- درد قفسه سینه یا مشکل تنفسی
- هوس غیر طبیعی دارند که باعث می شود یخ یا موادی مانند خاک رس یا کاغذ دیواری بخورند.

آیا آزمایشی برای کم خونی وجود دارد؟

بله. انمی فقر آهن به کمک آزمایش خونی که شامل CBC, FERRITIN تا درصد زیادی مشخص میشود.

کم خونی ناشی از فقر آهن چگونه درمان می شود؟

کمبود آهن با دادن مکمل آهن به شما درمان می شود. خوردن غذاهای حاوی آهن کافی نیست. اگر کم خونی شما شدید باشد، ممکن است نیاز به انتقال خون داشته باشید. همچنین ممکن است برای علت خونریزی خود نیاز به پیگیری جهت پیدا کردن منشا خونریزی داشته باشید.

آهن مکمل میتواند به صورت تزریقی و هم به صورت خوراکی تجویز شود.

قرص آهن می تواند عوارض جانبی مانند ناراحتی معده و یبوست ایجاد کند.

برخی افراد نمی توانند آهن کافی از قرص ها دریافت کنند. که ممکن است:

- به علت کاهش وزن در نتیجه عمل جراحی در ناحیه شکمی و روده ها باشد.
- یا افراد مبتلا بیماری التهابی روده یا IBD
- یا در خانم های باردار که در استانه زایمان هستند.
- در این افراد میتوانیم از آهن تزریقی استفاده کنیم.

در انتها:

انمی فقر آهن در صورت FERRITIN پایین تر از 30 در خانم های در سنین باروری و FERRITIN پایین تر از 50 در آقایان و خانم های در سن یائسگی نیاز به درمان دارد.

رایج ترین روش درمان انمی فقر آهن:

1- در صورتی بیمار علائمی مبنی بر تنگی نفس و بی حالی شدید و عدم توانایی در انجام کار های روزانه خود را ندارد و هموگلوبین (HB) بالاتر از 10 می باشد میتوانیم با دادن مکمل آهن درمان را انجام دهیم.

انواع مختلفی از مکمل های آهن در بازار دارویی کشور وجود دارد که بیشتر موارد در ترکیب با سایر ویتامین ها و مواد معدنی هستند اما چیزی که اهمیت دارد میزان آهن ازادی است که در آن مکمل در اختیار بدن میگذارد. با توجه به تعدد برند ها و شرکت ها چند مورد از موثر ترین مکمل های آهن را به همراه دستور مصرف آن در اختیار شما قرار میدهم:

- قرص FERROFORT DUODEN با دستور مصرف روزانه 2 عدد به مدت 30 روز و سپس روزانه یک عدد تا زمان یائسگی در زنان سنین باروری یا تا زمان کامل شدن ذخایر آهن بدن در سایر گروه ها.
- قرص FERROFORT GYN که ترکیبی از قرص آهن و فولیک است که در گروه های با ذخایر آهن بالاتر تجویز میکنیم که دستور مصرف آن روزانه یک عدد میباشد و مدت ادامه آن هم مشابه با موارد قبل است.
- قرص فرس سولفات که به علت پایین تر بودن مقدار آهن ازاد آن میباشد روزانه 4 تا 5 عدد مصرف شود و مدت ادامه آن هم مشابه با موارد قبل است.

2- در هموگلوبین (HB) بین 8-10 ی یا FERRITIN های خیلی پایین یا در صورت عدم تحمل قرص آهن میتوان از آهن تزریقی استفاده کرد.

3- در صورتی که کم خونی در حدی باشد که بیمار علائم مثل تنگی نفس یا بی حالی شدید داشته باشد که معمولا در هموگلوبین های زیر 8 اتفاق می افتد نیاز به تزریق خون داریم که در مورد حتما باید به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کرد تا اقدامات درمانی مناسب صورت پذیرد

