

کم خونی:

کم خونی وضعیتی است که در آن، تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود. از علل ایجادکننده کم خونی می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای، خون‌ریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن یا مسمومیت‌های دارویی را نام برد. منظور از کم‌خونی‌های تغذیه‌ای، کم‌خونی‌هایی است که در اثر دریافت کم مواد مغذی ایجاد می‌شوند از مهم‌ترین مواد غذایی جهت خون‌سازی که کمبود آن در خون بدن موجب بروز کم‌خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین B12 و اسید فولیک اشاره کرد که از بین آن‌ها کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین نوع کم‌خونی تغذیه‌ای است.

فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کشورهای درحال توسعه و مهم‌ترین نوع کم‌خونی تغذیه‌ای در کودکان و زنان، در سنین باروری است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می‌شود.

علل ایجاد کم‌خونی:

دختران و پسران نوجوان به علت جهش رشد نوجوانی، افزایش توده عضلانی بدن، افزایش در حجم سلول‌های قرمز خون به آهن بیشتری نیاز دارند، اما در دختران نوجوان به علت نیاز به جبران آهن از دست‌رفته در سیکل ماهانه افزایش می‌یابد عوامل متعددی در ایجاد کم‌خونی وجود دارند:

- مصرف بی‌رویه فست فودها به دلیل اینکه آهن کافی ندارند، کودکان و نوجوانان را در معرض کمبود آهن قرار می‌دهند.
- مصرف ناکافی میوه‌ها، سبزی‌ها در این دوران به علت کمبود دریافتی انواع ویتامین‌ها و اسید فولیک خطر ابتلا به کم‌خونی را افزایش می‌دهد.
- استفاده از منابع غذایی که از نظر آهن فقیر هستند.
- پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی
- افزایش نیاز بدن به آهن بر دوران بارداری و نوجوانی
- دفع زیاد آهن به دلیل خونریزی شدید در دوران قاعدگی و یا بیماری‌های گوارشی مثل زخم معده، زخم اثنی عشری، خونریزی مکرر بینی در کودکان
- ابتلا به بیماری‌های انگلی مثل کرم قلاب‌دار و ژiardیا
- ابتلای مکرر به بیماری‌های عفونی مثل اسهال و عفونت‌های تنفسی که به علت بی‌اشتهایی و کم شدن جذب، موجب کمبود آهن می‌شود.
- شروع نکردن به موقع تغذیه تکمیلی و یا نامناسب بودن آن
- عادات و الگوی نامناسب غذایی مانند مصرف چای همراه با غذا و بلافاصله بعد از غذا یا استفاده از نان‌هایی که با خمیر ورنیامده، مصرف دم‌کرده‌های گیاهی بلافاصله پس از غذا می‌تواند موجب کاهش جذب آهن غذا شود.
- زنان و دختران ورزشکار به خصوص آن‌هایی که درد و میدانی و ورزش‌های استقامتی فعالیت می‌کنند.

علائم کم‌خونی:

در هنگام بروز کم‌خونی علائم و نشانه‌های مختلفی چون رنگ‌پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، بی‌تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن شدن دست و پاها و در مراحل پیش‌رفته‌تر کم‌خونی، تنگی

نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا، اختلال در تکامل و هماهنگی سیستم عصبی، گفتاری، ضریب هوشی، قدرت یادگیری و کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها بروز می‌کند.

منابع آهن:

به منظور تأمین منابع آهن باید از منابع غذایی این ماده مغذی استفاده کرد. آهن در منابع غذایی به دو شکل آهن هم و غیر هم جود دارد. آهن در منابع غذایی حیوانی مانند گوشت قرمز، مرغ، ماکیان و ماهی و تخم‌مرغ است؛ و آهن موجود در منابع گیاهی از جمله حبوبات و انواع مغزها به صورت آهن گیاهی و غیر هم هستند.

مواد غذایی دیگری که تأمین‌کننده آهن هستند عبارت‌اند از: زرده تخم‌مرغ، انواع خشکبار مثل برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، خرما و کشمش.

شیر و لبنیات از منابع فقیر آهن هستند.

آهن هم در منابع غذایی از قابلیت جذب بیشتری برخوردار است. درحالی‌که آهن غیر هم در منابع غذایی تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرند و کمتر جذب می‌شوند این عوامل عبارت‌اند از:

عوامل افزایش‌دهنده جذب آهن:

ویتامین C: این ویتامین قوی‌ترین افزایش‌دهنده جذب آهن است؛ بنابراین توصیه می‌شود که منابع غذایی غنی از ویتامین C همراه با منابع غذایی آهن مصرف شوند. این ویتامین در میوه‌ها به خصوص مرکبات و سبزیجات تازه به فراوانی یافت می‌شود پروتئین‌های حیوانی: که در گوشت گاو، گوسفند و جگر، مرغ ماهی یافت می‌وند. جذب آهن را افزایش می‌دهند؛ بنابراین اضافه کردن مقداری گوشت به غذاهای گیاهی جذب آهن غذا را افزایش می‌دهد.

شدت اسیدپتیه معده:

شدت اسیدپتیه معده، حلالیت و در نتیجه جذب آهن غذاها را افزایش می‌دهد. بنابراین کمبود ترشح اسید معده یا مصرف بی‌رویه مواد قلیایی مانند آنتی‌اسیدها یا عدم محلولیت آهن در معده و دندونوم می‌توانند با جذب آهن غذا تداخل ایجاد کنند عوامل کاهشنده جذب آهن:

چای:

موادی در چای به نام تانن وجود دارد که از جذب آهن جلوگیری می‌کند. بنابراین بهتر است یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از مصرف غذا از مصرف چای خودداری شود. به طور کلی بهتر است چای کم‌رنگ استفاده شود.

فیئات:

از منابع غذایی عمده حاوی فیئات نان است. زمانی که نان به صورت تخمیر نشده مصرف شود. فیئات موجود در نان مانع جذب آهن می‌شود ولی در نان‌های تخمیر شده این مشکل وجود ندارد. یکی از دلایل مهم کمبود آهن و کم‌خونی ناشی از آن در کشور ما مصرف نان‌هایی است که با خمیر ورنیامده تهیه‌شده‌اند در صورتی که از جوش شیرین به جای خمیرمایه در پخت نان استفاده شود به علت ورنیامدن خمیر نان وجود اسید فیتیک در نان، جذب آهن مختل می‌شود.

کلسیم:

کلسیم با جذب آهن تداخل دارد؛ بنابراین اگر همراه غذا شیر مصرف شود، کلسیم موجود در آن می‌تواند از جذب آهن غذا جلوگیری کند. ماست به علت اینکه حاوی اسیدلاکتیک است و



اسیدلاکتیک خود به جذب آهن غذا کمک می‌کند، از این قاعده مستثنا است. بنابراین مصرف ماست به همراه غذا مانعی ندارد.

تشخیص و درمان:

برای تشخیص کمبود آهن و تعیین شدت آن باید از آزمایش‌های خون استفاده کرد.

برای درمان کم‌خونی چند روش وجود دارد که بهترین و کم‌خطرترین راه، استفاده از مکمل‌های خوراکی است. درمان با نمک‌های ساده آهن، چون سولفات فرو خوراکی، کاملاً موثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است که مصرف آن‌ها باید تا چند ماه ادامه یابد.

درمان کم‌خونی باید زیر نظر پزشک متخصص انجام بگیرد اما به منظور پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی فقر آهن توصیه‌های زیر را می‌تواند موثر واقع شود:

- در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن‌دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات و عدس و لوبیا استفاده کنید.
- همراه با غذا سالاد یا سبزی خوردن استفاده کنید.
- بعد از غذاها از میوه‌ها به خصوص مرکبات حاوی ویتامین سی مصرف کنید.
- اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی به جذب آهن منابع غذایی گیاهی کمک می‌کند.
- سویا منبع خوبی از آهن است که در صورتی که مقدار کمی گوشت به آن اضافه شود، جذب آهن آن افزایش می‌یابد.

- از نوشیدن چای یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا اجتناب کنید و از چای کم رنگ استفاده کنید.

- در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان از انواع خشکبار مثل توت خشک، انواع برگه‌ها، انجیر خشک، کشمش و انواع مغز دانه‌ها مانند گردو و بادام استفاده کنید.

- برای جلوگیری از ابتلا به آلودگی‌های انگلی بهداشت فردی را رعایت کرده مخصوصاً در موقع تهیه و صرف غذا این موضوع رعایت شود.

برای پیشگیری از ابتلا به کم‌خونی فقر آهن توصیه می‌شود هر نوجوان سالانه ۱۶ عدد قرص آهن به صورت هفتگی مصرف کند در هنگام مصرف قرص آهن رعایت موارد زیر ضروری است:

- چنانچه این قرص‌ها با معده خالی مصرف شوند، جذب آن‌ها بهتر و بیشتر صورت می‌گیرد ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی خواهند شد.
- بهتر است قرص آهن، آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.
- از خرد کردن و جویدن قرص آهن پرهیز کنید.
- قرص آهن را با آب میوه یا آب مصرف کنید.
- با مصرف قرص آهن احتمال تیره شدن مدفوع وجود دارد که این امر خطری را به دنبال ندارد.