

آهن و فقر آهن

اطلاعات عمومی برای بیماران، خانواده ها و مسئولین نگهداری

چرا آهن مهم است؟

بدن ما به آهن نیاز دارد. از آهن برای ساخت هموگلوبین استفاده میشود که بخشی از سلولهای قرمز رنگ خون هستند که وظیفه انتقال اکسیژن در بدن انسان را برعهده دارند. آهن در قدرت عضله ها، سطح انرژی و کارکرد خوب ذهن اهمیت دارد. پایین بودن میزان آهن ممکن است باعث ایجاد احساس خستگی و ناتوانی در انجام فعالیتهای روزانه شود.

فقر آهن و کم خونی ناشی از فقر آهن

همه روزه و به صورت نرمال ما بخش کمی از آهن خود را از دست میدهم که این مقدار از طریق غذایی که می خوریم جایگزین شده تا تعادل آن در بدن حفظ شود. در صورت داشتن خون ریزی مقادیر بیشتری از آهن خون از بین میرود (به طور مثال در طول مدت عادات ماهانه و یا خونریزی های روده ای). اگر میزان آهن از دست رفته در بدن بیش از میزان کسب شده باشد مقدار آهن بدن کاهش میابد که به این مسئله فقر آهن گفته میشود. اگر میزان آهن موجود در بدن از این حد هم پایین تر برود، بدن قادر به ساخت میزان کافی از سلولهای قرمز خونی تازه نخواهد بود. که در این وضعیت سطح هموگلوبین به کمتر از حد نرمال نزول کرده و به این مسئله کم خونی ناشی از فقر آهن گفته میشود.

درمان کمبود آهن در بدن

درمان کمبود سطح آهن در بدن به علت این مسئله، شدت کمبود آهن و اینکه چقدر سریع این کم خونی باید جبران شود بستگی دارد. پس از پایین افتادن سطح آهن بدن، بازگرداندن آن تنها از طریق تغییر رژیم غذایی کار بسیار دشواری خواهد بود. برای کمک به جبران خیلی سریعتر کمبود آهن، قرص ها و شربت های آهن در مقایسه با غذا حاوی مقادیر خیلی بیشتری از آهن بوده و به جایگزینی سریعتر آهن کمک می کنند. آنها فقط در صورت توصیه پزشکتان باید مورد استفاده قرار گیرند.

آهن خوراکی - قرص و شربت آهن

در صورتی که قادر به خوردن آهن باشید، این روش عموماً اولین روش مورد توصیه خواهد بود. انواع زیادی از این قبیل قرصها و شربت های آهن هستند که میتوان آنها را (بدون نسخه پزشک) از داروخانه ها خریداری نمود. خیلی از این قبیل داروها میزان آهن لازم برای تاثیر گذاری را در خود ندارند. گرفتن راهنمایی از پزشک در زمینه هایی مانند اینکه کدام قرص آهن برای شما مناسبتر است، روش خوردن صحیح آن چگونه است و عوارض جانبی آن چه هستند مهم است. در صورتیکه این نوع درمان برای شما در نظر گرفته شده است، لطفاً از پزشک خود **بروشور راهنمای خوردن قرص آهن** را درخواست کنید.

آهن درون وریدی (IV)

در صورتیکه آهن خوراکی برای شما مناسب نباشد ممکن است پزشک شما آهن درون وریدی را برای شما تجویز نماید. آهن درون وریدی از طریق سرنگ مستقیماً وارد سیاهرگ میشود. این عمل عموماً در بیمارستانها، بخش بیماران سرپایی و یا مراکز درمانی انجام میشود. عوارض جانبی مهم ولی نادر عبارتند از عکس العملهای آلرژیک و بروز لکه های پوستی که میتوانند دائمی باشند. پزشکتان در مورد خطرات و یا فوایدی که آهن درون وریدی میتواند برای شخص شما به همراه داشته باشد با شما صحبت خواهد کرد. در صورتیکه این نوع درمان برای شما در نظر گرفته شده است، لطفاً از پزشک خود **بروشور راهنمای تزریق آهن درون وریدی** را درخواست کنید.

درمانهای دیگر

آهن درون عضله ای - از آنجا که تزریق آهن درون عضله دردناک بوده و میتواند زخم و لکه های قهوه ای رنگ روی پوست ایجاد کند توصیه نمیشود.

انتقال خون - در صورت بروز کم خونی شدید و یا خونریزی، این عمل می تواند جان افراد را نجات دهد. این عمل بسیار پر ریسک تر از تزریق درون وریدی بوده و بجز در شرایطی که نیاز به بالا بردن ناگهانی هموگلوبین باشد باید از آن پرهیز شود.

برای اطلاعات بیشتر:

با پزشک، پرستار، ماما و یا دکتر دارو ساز خود مشورت کنید.
منابع برای بیماران در:

www.sahealth.sa.gov.au/bloodorgantissue



Government
of South Australia
SA Health



The English language version of this document has been reviewed and endorsed by CAG* for consumers and the community - October 2023

*SA Health Community Advisory Group

BloodSafe

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.
All rights reserved. BloodSafe TP-L5-801 v1.2 October 2023