

کم خونی فقر آهن

مراقبت در منزل:

- از مواد غذایی حاوی آهن، اسید سیتریک و اسیداسکوربیک یا ویتامین ث، اسیدمالیک و تارتاریک استفاده کنید.
- آهن موجود در پروتئینهای حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان بیشتر جذب میشود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزیها و میوهها کمتر میباشد.
- منابع غذایی آهن دار عبارتند از :جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزیهای دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات
- مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه های روغنی.
- منابع دارای اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث عبارتند از :آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزیها، آب پرتقال، گریفروت، گوجه فرنگی، لیمو شیرین، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش، سیب و آناناس.
- منابع دارای اسید مالیک و اسید تارتاریک عبارتند از :هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم.
- از تحرك بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- فعالیتهایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را به تدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید.
- چنانچه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت میگیرد.
- آهن را به میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.
- ممکن است قرص آهن به صلاحدید پزشک معالج از روزی یکبار تا روزی ۲ تا ۳ بار مصرف شود.
- قرص آهن می تواند باعث سفت شدن قوام مدفوع و یبوست شود و باید از نرم کننده های مدفوعی با صلاحدید پزشک استفاده کنید. همچنین ممکن است به دنبال مصرف قرص آهن دچار عوارض گوارشی شوید.
- قرص آهن باید به صورت منظم طبق دستور پزشک تجویز شود و در صورت عدم امکان ادامه دارو به علت عوارض، به پزشک اطلاع دهید.
- در مواردی ممکن است آهن به صورت تزریقی زیر نظر پزشک تجویز شود یا نیاز به تزریق خون باشد.
- در صورت خونریزی های قاعدگی شدید یا باردار شدن به پزشک خود اطلاع دهید.
- در صورت مشاهده عوارض به دنبال مصرف قرص آهن به پزشک خود اطلاع دهید.
- پیگیری های لازم در حین تشخیص و درمان کم خونی فقر آهن، شامل انجام آزمایشات و اقدامات تشخیصی، ویزیت های منظم و یا مشاوره با سایر متخصصین را به طور کامل انجام دهید.
- بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.
- مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند جذب آهن را کاهش دهد.
- قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند بنابراین فرآوردههای حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.
- از تماس با افرادی که دارای عفونت تنفسی و سرماخوردگی می باشند اجتناب کنید.
- از انجام اقداماتی که منجر به زخم اندام ها و ایجاد خونریزی می شود خودداری کنید.

در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان مراجعه کنید

- تب، سرفه، گلودرد، ورم مفاصل، درد عضلانی، ادرار خونی، بروز علائم عفونت در هر کجای بدن مانند قرمزی، درد، ورم، تب، علائم جدید و غیرقابل کنترل در درمان
- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده اید.
- عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست