

آهن و کمبود آهن

معلومات عمومی برای مریضان، خانواده‌ها و مراقبت کنندگان

چرا آهن مهم است؟

بدن ما به آهن ضرورت دارد. آهن در ساختن هموگلوبین - بخشی از سلولهای سرخ خون که اکسیجن را در همه بدن شما انتقال می دهد، به کار می رود. آهن همچنان برای تقویت عضلات، تامین انرژی و کارکرد ذهنی مهم است. اگر سطح آهن بدن شما پایین باشد شما احساس خستگی کرده و ممکن است نتوانید کارهای عادی روزانه خود را انجام دهید.

کمبود آهن و کمخونی کمبود آهن

هر روز ما مقدار کمی از آهن را بطور معمول از دست می دهیم که باید توسط غذاهای که می خوریم جبران گردد تا توازن بدن خود را حفظ کنیم. در خونریزی مقدار زیاد آهن ضایع می گردد (طور مثال در عادت ماهوار یا خونریزی مخفی از روده ها). اگر مقدار ضایعات آهن بیشتر از مقدار آهنی است که از طریق غذا می گیرید، مقدار آهن بدن شما کم می گردد. به این حالت کمبود آهن گفته می شود. اگر مقدار آهن در بدن بیشتر پایین بیاید، بدن شما قادر به ساختن تعداد کافی سلول های جدید سرخ خون نخواهد بود. سویه هموگلوبین خون شما از سطح عادی پایین تر می افتد. به این حالت کمخونی کمبود آهن گفته می شود.

تداوی کردن سطح پایین آهن بدن

تداوی سطح پایین آهن بدن به علت، شدت کمبود آهن و فوریت تداوی آن بستگی دارد. وقتی از همین اکنون سطح آهن بدن شما پایین است، مشکل است بتوانید مقدار کافی آهن را فقط با تغییر رژیم غذایی وارد بدن خود کنید. قرص و شربت آهن دارای مقدار بیشتر آهن نسبت به غذا بوده و به سرعت بیشتر کمبود آهن را جبران می کند. از قرص و شربت آهن تنها در صورتی استفاده کنید که داکتر شما توصیه کرده باشد.

آهن خوراکی - قرص آهن و شربت آهن

در صورتی که بتوانید آهن را از طریق دهن بگیرید، بطور عموم این گزینه اول است که توصیه می شود. انواع مختلف قرص آهن و شربت آهن موجود است که می توانید بخرید (بدون نسخه). تعداد زیادی از این ها مقدار کافی آهن ندارد که سبب بهبودی گردد. مهم است که از داکتر خود در مورد این که کدام نوع قرص آهن برای شما بهتر است، چگونه از آنها بطور صحیح استفاده کنید و عوارض جانبی احتمالی آنها کدام است مشوره بگیرید. در صورتی که این تداوی برای شما توصیه گردد، لطفا از داکتر خود جزوه 'رهنمایی در مورد مصرف قرص آهن' را بخواهید.

آهن داخل وریدی (IV)

اگر آهن خوراکی برای شما مناسب نیست، داکتر شما ممکن است آهن داخل وریدی (IV) برای شما توصیه کند. آهن داخل ورید به صورت مستقیم به داخل ورید شما از طریق یک سوزن داده می شود. آهن داخل وریدی معمولا در شفاخانه، کلینیک های مریضان سرپایی یا مراکز صحتی داده می شود. عوارض جانبی نادر اما مهم، شامل عکس العمل شدید حساسیت و لکه پوستی است که دایمی بوده می تواند. در مورد شما، داکتر شما در مورد احتمالات خطر و مفیدیت آن با شما صحبت خواهد کرد. اگر این تداوی برای شما توصیه شود، لطفا از داکتر خود جزوه 'تزریق داخل وریدی (IV) آهن' را بخواهید.

تداوی های دیگر

زرق داخل عضلی آهن - تزریق آهن به داخل عضله توصیه نمی شود زیرا دردناک است و می تواند جای زخم و لکه های قهوه ای رنگ دائمی بگذارد.

انتقال خون - در صورت کم خونی شدید و یا اگر خونریزی وجود داشته باشد انتقال خون می تواند نجات بخش زندگی باشد. این کار خطر بیشتر از زرق IV آهن دارد و باید اجتناب شود مگر اینکه به صورت فوری به افزایش سطح هموگلوبین ضرورت باشد.

برای معلومات بیشتر:

با داکتر، پرستار، قابله یا دواساز خود صحبت کنید.
مواد مریضان 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