



کم خونی فقر آهن در اطفال

تهیه کننده: دکتر علیرضا خیاط زاده

متخصص کودکان

فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی



کم خونی فقر آهن

کم خونی یا آنمی فقراهن شایعترین بیماری خونی در شیرخواران و کودکان و مهمترین کم خونی تغذیه ای در اطفال و زنان در سنین باروری می باشد. این کم خونی ناشی از کمبود آهن برای ساخت هموگلوبین در گلبولهای قرمز خون می باشد.

آهن: آهن یک ریز مغزی ضروری برای ساختن گلبول های

قرمز خون است. آهن در ابتدای روده باریک و دوازدهه جذب می شود و از آنجائیکه حدود ۱۰ درصد آهن رژیم غذایی جذب میشود در رژیم غذایی روزانه می بایست حدود ۱۰-۸ میلی گرم آهن وجود داشته باشد در صورت کمبود آهن تولید هموگلوبین در گلبول قرمز کاهش یافته و در نهایت گلبولهای قرمز کوچک (میکروسیتیک) و کم رنگ (هیپوکروم) می شوند.

دلایل فقر آهن:

۱- دریافت ناکافی آهن بدلیل رژیم غذایی مورد استفاده که در آن آهن وجود ندارد مانند رژیم گیاهخوار و عدم مصرف گوشت و غذاهای حاوی آهن

۲- جذب ناکافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی (داروهای مثل کلسترآمین، سایمتیدین، پانکراتین، رانیتیدین، تتراسایکلین) و مصرف برخی غذاها که مانع جذب آهن می شود (مثل چای، نان حاوی جوش شیرین ...)

۳- افزایش نیاز به آهن برای افزایش خونسازی در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی

۴- خونریزی زیاد در دوران عادت ماهیانه و یا خونریزی در اثر جراحات ناشی از هموروئید، بیماریهای بدخیم یا انگلها. کمبود آهن در مردان بزرگسال معمولاً در اثر از دست دادن خون است.

کم خونی فقر آهن چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

کمبود آهن می تواند منجر به تاخیر رشد جسمی، اختلال در تکامل مغزی، کاهش بهره هوشی کودکان، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی شود. بهره هوشی کودکانی که دچار کمبود آهن می شوند ۵ تا ۱۰ امتیاز کمتر از کودکان غیر کم خون است. کودکان کم خون در مدرسه دچار افت تحصیل می شوند. کمبود آهن مقاومت بدن را در برابر عفونتها کاهش می دهد و فرد مبتلا به کمبود آهن بیشتر به بیماریها مبتلا می شود و دوره بیماری در او طولانی تر است. در افراد بزرگسالی که دچار کمبود آهن میشوند قدرت تمرکز حواس کم می شود. این افراد در انجام کارهای روزانه کارایی لازم را ندارند و خیلی زود دچار ضعف و خستگی می شوند. زنانی که دچار کمبود آهن می شوند اغلب بی حوصله هستند، علاقه ای به کارکردن ندارند و خیلی زود احساس خستگی می کنند که خود موجب کاهش سطح مراقبت در خانواده می شود. اثرات کم خونی در دوران شیرخوارگی و اوایل کودکی غیر قابل جبران و بادوامهای بعدی هم قابل اصلاح نیست. کم خونی مادر باردار به دلیل کمبود آهن سبب تاخیر رشد جنین، تولد نوزاد با وزن کم و افزایش مرگ و میر حول و حوش زایمان می شود. از دست دادن خون به هنگام زایمان برای مادری که دچار کم خونی شدید است بسیار خطرناک و ممکن است موجب مرگ مادر بشود. دیگر علائم آنمی فقر آهن عبارت است از رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک، آبی رنگ شدن صلبیه چشم، خستگی زودرس، طپش قلب، تحریک پذیری،

بی تفاوتی، سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و گزگز دست ها و پاها، حالت تهوع، بی اشتها و در کم خونی های شدید گودشدن روی ناخنها (قاشقی شدن ناخن ها)، شیلوز (ترک خوردگی گوشه لب) گلو سیت (التهاب زبان)

چگونه باید از کمبود آهن و کم خونی فقر آهن پیشگیری کرد؟

- ۱- تمام افراد خانواده باید در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات مثل جعفری، اسفناج و حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنند.
- ۲- همراه با غذا از سالاد شامل گوجه فرنگی، کاهو، فلفل سبز دلمه ای و یا سبزی های تازه و بعد از غذا از میوه بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین ث می باشد استفاده کنند. ویتامین ث جذب آهن را افزایش می دهد.
- ۳- کودکان و نوجوانان باید تشویق شوند که بجای مصرف تنقلات تجاری مثل چیپس، پفک و نوشابه های گازدار از انواع خشکبار مثل برگه ها، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما و انواع مغزها مثل فندق، پسته، گردو، بادام که از منابع خوب آهن است استفاده کنند.
- ۴- از مصرف چای بلافاصله قبل و بعد از غذا خودداری کرده و چای را یک تا دو ساعت پس از صرف غذا بنوشند.
- ۵- برای جلوگیری از ابتلا به آلودگی های انگلی اصول بهداشت فردی رعایت شود.
- ۶- هنگام مصرف سبزی های خام دقت کنید که کاملاً شسته و ضد عفونی شده باشند.
- ۷- از نان هایی استفاده کنید که خمیر آن کاملاً و رآمده و در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده نشده باشد.
- ۸- خانمهای باردار باید طبق توصیه پزشک از پایان ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کنند.

درمان کم خونی فقر آهن

برای درمان کم خونی ناشی از فقر آهن از چند روش استفاده می شود که بهترین و کم خطرترین آنها استفاده از مکمل های خوراکی است. وقتی پزشک مطمئن شود که کم خونی بدلیل کمبود آهن و نه بدلیل بیماری زمینه ای خاصی است معمولاً توصیه به مصرف آهن می کنند. آهن بصورت قطره خوراکی، قرص، شربت و یا بصورت تزریقی مصرف می شود. در صورت عدم تحمل آهن خوراکی و یا سو جذب گوارشی از فرم تزریقی استفاده می شود. گاهی در آنمی خیلی شدید از تزریق خون نیز استفاده می شود.

اگر در عرض ۲ هفته بعد از شروع درمان خوراکی آهن، افزایش آهن خون دیده نشد پزشک به موارد ذیل شک می کند: وجود یک منبع خونریزی در بدن، وجود عفونت، عدم مصرف صحیح آهن و یا وجود بیماریهای مزمن.



پیشگیری از کم خونی فقر آهن در شیرخواران:

پیشگیری از کم خونی فقر آهن در کودکان همیشه در اولویت می باشد بنابراین به والدین توصیه می شود به موارد زیر توجه نمایند.

- ۱- تغذیه کودک با شیر مادر از بروز کم خونی در شیرخوار جلوگیری می کند. آهن موجود در شیر مادر اگر چه کم است ولی از قدرت جذب بالایی برخوردار است به همین دلیل خطر بروز کم خونی در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر است.
- ۲- برای شیرخواران شیر مادر از ۶ ماهگی و برای شیر خشک خواران از ۴ ماهگی قطره خوارکی سولفات آهن به مقدار ۱ تا ۲ قطره به ازای هر کیلوگرم وزن بدن شیرخوار روزانه مصرف شود.
- اگر وزن تولد شیرخوار از ۲۵۰۰ گرم کمتر باشد پس از اینکه وزن او به ۲ برابر وزن تولد رسید (حدود ۶ هفتگی) قطره آهن شروع شود.
- ۳- در سال اول تولد شیر گاو به کودک داده نشود زیرا احتمال حساسیت مخاط روده ها به پروتئین شیر گاو وجود دارد و ممکن است سبب دفع خون بصورت مخفی از طریق روده و مدفوع شوند.
- ۴- اضافه کردن مواد حاوی ویتامین ث مثل آب میوه جذب آهن را بیشتر می کند.
- قطره آهن با کلسیم مصرف نشود زیرا جذب آن کاهش می یابد.
- ۵- اگر قطره آهن نیم ساعت قبل از شیر یا غذا داده شود بهتر جذب می شود.
- ۶- مصرف شیر خشک باید محدود به ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ سی سی در ۲۴ ساعت شود و میزان مصرف غذاهای غنی از آهن افزایش یابد.
- ۷- گاهی شیرخوار ممکن است قطره آهن را تحمل نکرده و استفراغ کند در این صورت باید تعداد قطرات آهن را کم ولی در ۲ تا ۳ وعده در روز به او داد
- ۸- عوارض جانبی مصرف ترکیبات آهن عبارتند از: تهوع/ استفراغ/ بی اشتها/ مدفوع تیره رنگ/ بیوست/ رنگی شدن دندانها
- ۹- برای پیشگیری از رنگی شدن غیر قابل برگشت دندان ها باید قطره آهن را عقب زبان شیرخوار چکانده شود تا با دندانها تماس پیدا نکند و بعد از مصرف آهن دندان ها یا لثه های کودک را با مسواک یا پارچه تمیز و پاک کرد و یا بعد از مصرف آهن به کودک آب خورانده شود.