

## راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 141

### کم خونی فقر آهن

#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

- برای جبران کمبود آهن از مواد غذایی ذکر شده در زیر استفاده کنید:
- ✓ آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان بیشتر جذب می‌شود، در حالی که جذب آهن پروتئین‌های گیاهی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها کمتر می‌باشد.
  - ✓ منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات مانند عدس و لوبیا، غلات و حبوبات جوانه زده، همچنین میوه‌های خشک بخصوص برگه زردآلو، توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک، کشمش و دانه‌های روغنی.
  - ✓ باید توجه داشت که ویتامین ث (C) جذب آهن سبزی‌ها و میوه‌ها را بیشتر می‌کند. منابع دارای اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث عبارتند از: آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی‌ها، آب پرتقال، گریب‌فروت، 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، کدوتنبیل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم.

#### ❖ فعالیت

- ✓ از تحرک بیش از حد اجتناب کرده و خود را زیاد خسته نکنید.
- ✓ خواب شبانه را افزایش داده و در طی روز نیز زمان‌هایی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- ✓ از اطرافیان خود در فعالیت‌های روزانه به منظور حفظ انرژی کمک بگیرید.
- ✓ فعالیت‌هایی مانند حمام کردن و لباس پوشیدن و قدم زدن به مدت کوتاه را بتدریج شروع کرده و برای جلوگیری از خستگی زیاد در فواصل لازم استراحت کنید. با نظر پزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

#### ❖ دارو

- ✓ درمان با نمک‌های ساده آهن مانند سولفات فروری خوراکی که به شکل قرص، کپسول یا تزریقی است و باید مصرف آن‌ها تا چندین ماه ادامه یابد. روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار و قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان 2 سالگی در کودکان مصرف شود. ویتامین C (ث) و اسید مالیک و اسید تارتاریک جذب آهن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل معمولاً مصرف این مواد به همراه آهن پیشنهاد می‌شود.
- ✓ علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد.

#### ❖ مراقبت

- ✓ چنانکه قرص آهن با معده خالی مصرف شود جذب آن بهتر و بیشتر صورت می‌گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می‌شود.
- ✓ عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می‌توان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد.
- ✓ بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد.
- ✓ باید توجه داشت که ویتامین ث (C) جذب آهن سبزی‌ها و میوه‌ها را بیشتر می‌کند.
- ✓ مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌تواند جذب آهن را تا حدصفر تا پنج درصد کاهش دهد.
- ✓ قهوه، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می‌دهند. 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 می‌باشند اجتناب کنید.
- ✓ از انجام اقداماتی که منجر به زخم اندام‌ها و ایجاد خونریزی می‌شود خودداری کنید.

#### ❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم کم‌خونی فقر آهن را دارید، و اگر علائم زیر هنگام درمان ایجاد شوند:
  - ✓ تب، سرفه، گلودرد، ورم مفاصل، درد عضلانی، ادرار خونی، بروز علائم عفونت در هر کجای بدن مانند قرمزی، درد، ورم، تب
- اگر دچار علائم جدید و غیرقابل کنترل شده‌اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر - سوارث پرستاری داخلی و جراحی، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

راشد آموزش به بیمار