

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

تعریف آنمی (کم خونی) فقر آهن:

آنمی فقر آهن در کودکان به دنبال کمبود آهن در رژیم غذایی آنها ایجاد می شود. این بدین معنی است که در آنمی فقر آهن بدن نمی تواند هموگلوبین بسازد بنابراین تعداد گلبول های قرمز کاهش می یابد. این وضعیت آنمی فقر آهن در کودکان نامیده می شود.

زمانی که آنمی فقر آهن در کودکان ایجاد می شود، اکسیژن کمتری به سلول ها و بافت ها می رسد و عملکرد بدن را تحت تاثیر قرار می دهد.

آهن نقش مهمی در عملکرد عضلات، تولید انرژی و تکامل مغز دارد. در نتیجه آنمی فقر آهن در کودکان ممکن است مشکلات یادگیری و رفتاری را به دنبال داشته باشد.

علت ایجاد آنمی فقر آهن:

به طور کلی، کودکان شیرخوار که از شیر مادر تغذیه می کنند تا زمانی که خوردن سایر غذاها و مایعات را آغاز کنند، آهن کافی را از مادر دریافت می کنند. کودکانی که از شیر خشک غنی شده با آهن تغذیه می کنند نیز آهن کافی را دریافت می نمایند بنابراین احتمال بروز آنمی فقر آهن در این کودکان کمتر است.

آنمی فقر آهن در کودکانی که مقدار زیادی شیر گاو مصرف می کنند و غذاهای غنی از آهن (مانند گوشت قرمز و سبزیجاتی با برگ سبز تیره) کمتری می خورند، بیشتر دیده می شود. شیر گاو منبع خوبی برای آهن در کودکان نیست. در واقع، شیر جذب آهن در بدن را دشوار می سازد و مصرف زیاد آن زمینه ساز آنمی فقر آهن در کودکان خواهد بود.

کودکان و نوجوانانی که رژیم غذایی گیاهی دارند نیز در معرض خطر آنمی فقر آهن در کودکان هستند؛ زیرا آهن از منابع گوشتی آسان تر از آهن موجود در منابع گیاهی جذب می شود.

کودکان دختر بیشتر دچار آنمی فقر آهن می گردند؛ زیرا بدن آن ها نمی تواند ذخیره آهن زیادی داشته باشد و مقداری خون را در طول قاعدگی از دست می دهند.

علائم آنمی فقر آهن:

- ❖ خستگی و ضعف
- ❖ رنگ پریدگی پوست خصوصا در اطراف دست ها، ناخن ها و پلک ها
- ❖ ضربان قلب تند یا صدای اضافی قلب
- ❖ تحریک پذیری
- ❖ بی اشتها
- ❖ سرگیجه یا احساس سبک سری
- ❖ در موارد نادر آنمی فقر آهن در کودکان ممکن است موجب تمایل کودکان به خوردن مواد غیر خوراکی مانند: رنگ، گچ یا خاک شود.





سازمان بهداشت و آموزش پزشکی

آموزش به بیمار

آئمی (کم فونی)



بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش به بیمار (بائیز ۱۴۰۱)

تهیه و تنظیم: حمیده احسان پور (رابط آموزش)

تشخیص آئمی فقر آهن:

تشخیص آئمی فقر آهن در کودکان اغلب در طول چکاپ های دوره ای انجام می شود. کودکان باید برای تشخیص آئمی فقر آهن در یک سال اول زندگی خود آزمایش خون بدهند. در برخی مواقع متخصصین اطفال آئمی فقر آهن در کودکان را در نوزادانی که زودتر از موعد متولد شده اند و مقدار ذخیره آهن در بدن آن ها کمتر از نوزادان سالم است، زودتر مورد بررسی قرار می دهند.

پزشک ممکن است برای تشخیص آئمی فقر آهن در کودکان که در اثر از دست دادن مقدار اندک خون از طریق مجاری گوارشی ایجاد شده است، انجام تست مدفوع را توصیه کند.

درمان:

تغییر در رژیم غذایی: منظور از تغییر از رژیم غذایی، افزایش استفاده از غذاهایی است که میزان بالایی از ذخیره آهن در آنها وجود دارد

مکمل های آهن: شامل قرص، شربت یا قطره ای است که استفاده از آنها به سن کودک بستگی دارد. استفاده از این مکمل ها باید حتما تحت نظر پزشک انجام گیرد.

درمان به موقع عفونت ها: عفونت ها می توانند در مواردی باعث بروز آئمی های خفیف در کودکان شوند.

نکاتی که باید بخاطر بسپاریم:

نوزادان، کودکان و نوجوانان عموماً در معرض خطر فقر آهن قرار دارند، به این دلیل که این گروه سنی نیاز بالایی به آهن برای رشد و نمو دارند و این میزان بالای آهن، معمولاً در غذاهای روزانه به میزان کافی وجود ندارد.

لازم است مکمل های آهن را از دسترس کودکان دور نگه داریم؛ چراکه مصرف بیش از اندازه مکمل های آهن در کودکان می تواند سبب مشکلات جدی شده و حتی خطر مرگ را به دنبال داشته باشد.



منبع:

<http://medlineplus.gov>

آدرس کلینیک سلامت: قسمت پایین ساختمان

اداری بیمارستان، تلفن: 54523990 داخلی ۲۴۵