



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

کم خونی آهن

♦ رژیم غذایی و تغذیه

برای جبران کمبود آهن از مواد غذایی ذکر شده در زیر استفاده کنید:

✓ آهن موجود در پروتئین های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان بیشتر جذب می شود، در حالی که جذب آهن پروتئین های گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها کمتر می باشد.

✓ منابع غذایی آهن دار عبارتند از: جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ، سبزی های 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.

✓ باید توجه داشت که ویتامین ث (C) جذب آهن سبزی ها و میوه ها را بیشتر می کند. منابع دارای اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث عبارتند از: آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، گریب فروت، 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.

♦ فعالیت

✓ از تحرک 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.

✓ از اطرافیان خود در فعالیت های 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 نظریزشک برای خود برنامه ورزشی مناسب تنظیم کنید و آن را به طور منظم انجام دهید.

❖ دارو

✓ درمان با نمک های ساده آهن مانند سولفات فروی 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 بارداری 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 می دهد. به همین دلیل معمولاً مصرف این مواده همراه آهن پیشنهاد می شود.

✓ 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 می گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می شود.

✓ عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می توان 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 سبزی ها و میوه ها را بیشتر می کند.

✓ مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می تواند جذب آهن را تا حد صفر تا پنج درصد کاهش دهد.

✓ قهوه، تخم مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات و فیبرهای غذایی جذب آهن را کاهش می دهند. بنابراین فرآورده های 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.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده علائم کم خونی 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 شده اید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403

034 31328143