

کم خونی ناشی از کمبود آهن در شما



کم خونی ناشی از کمبود آهن چیست؟

آهن نقش بسیار مهمی در سلامتی شما ایفا میکند. شما به آهن نیاز دارید تا هموگلوبین، بخشی از سلولهای قرمز خون که اکسیژن را در سراسر بدن حمل میکند، تولید شود. هنگام ابتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن، شما آهن کافی برای تولید هموگلوبین ندارید و در نتیجه بدن شما شروع به تولید سلولهای قرمز کوچکتر و کمتر میکند. هموگلوبین و سلولهای قرمز کمتر نیز به این معنی است که سلولهای شما اکسیژن مورد نیاز خود را دریافت نمیکند.

تغییرات عادی در حجم خون در دوران بارداری

بارداری تغییرات زیادی در بدن ایجاد میکند. یکی از تغییراتی که در دوران بارداری رخ میدهد، این است که مقدار خون بدن شما تقریباً دو برابر میشود. خون از سلولهای قرمز، سلولهای سفید و مایعی به نام پلاسما تشکیل شده است. تعداد سلولهای قرمز خون به اندازه پلاسما افزایش نمییابد. این فرایند را همودیولوشن "hemodilution" مینامند زیرا با افزایش میزان پلاسما، غلظت سلولهای خون کاهش می یابد. همودیولوشن یک واکنش سالم بارداری و یک علت شایع کم خونی است. اگر در اوایل بارداری آهن خونتان پایین باشد، این روند طبیعی همودیولوشن میتواند به کم خونی منجر شود.

علائم و نشانه های کم خونی چیست؟

برخی از علائم کم خونی در هر فرد باردار یا کسی که به تازگی زایمان کرده باشد (مثل احساس نفس تنگی یا خستگی بیش از حد نرمال) مشترک است. بنابراین، ابتلا به کم خونی را به دشواری میتوان تشخیص داد. با مشاهده علائم زیر در خود، بهتر است با مامای خود صحبت کنید:

- احساس ضعف میکنید و یا زود خسته میشوید.
- احساس سرگیجه یا ضعف میکنید.
- احساس کج خلقی و بدخویی میکنید.
- سردرد دارید.
- در توجه و تمرکز کردن مشکل دارید.

بعنوان فرد مبتلا به کم خونی، ورزش نیز باعث میشود احساس کنید که ضربات قلبتان سریعتر از حالت طبیعی است (تپش قلب) ممکن است حتی متوجه شوید که نسبت به معمول رنگ پریده بنظر میرسید.

هموگلوبین بخشی از سلولهای قرمز خون است و اکسیژن را در سراسر بدن حمل میکند.

آهن ماده ای است که بدن شما برای تولید هموگلوبین به آن نیاز دارد. آهن یک ماده مغذی ضروری است و چون بدن شما قادر به تولید آن نمیباشد، باید آن را از مواد خوراکی کسب کند.

آهن هم (HEME) (همچنین به نام آهن آلی یا حیوانی) در گوشت یافت میشود. بدن به راحتی این نوع آهن را جذب میکند.

آهن غیر حیوانی (همچنین به نام آهن غیر آلی یا گیاهی) عمدتاً در سبزیجات برگ دار سبز رنگ یافت میشود اما در گوشت قرمز، طیور و ماهی نیز وجود دارد. این نوع آهن کمتر در بدن جذب میشود.

فریتین پروتئینی است که آهن را در بدن شما ذخیره میکند. بدن شما میتواند هنگام دریافت نکردن آهن کافی از غذای مصرفی، از آهن "اضافی" ذخیره شده در فریتین استفاده کند.

این جزوه اطلاعات مشتری پسندی را برای کمک به شما در درک بهتر برخی از مطالب و گزینش هایی ارائه میدهد که ممکن است در حین دریافت کمک و مراقبت از طرف ماما، با آنها مواجه شوید؛ اما جایگزین انتخاب آگاهانه گفتگوهای شما و مامایتان نخواهد شد. اگر بعد از مطالعه این جزوه سوال، ابهام یا ایده ای دارید، لطفاً با مامای خود در میان بگذارید.

از کجا بفهمم که دچار کم خونی هستم؟



تنها راه مطمئنی که میتوان به کم خونی پی برد، انجام آزمایش خون است. در اوایل بارداری و حدود 32 هفتگی مامای شما آزمایش خون را برای بررسی سطح هموگلوبین به شما پیشنهاد میکند. ممکن است بعد از زایمان نیز یک آزمایش دیگر خون به شما پیشنهاد شود. مامای شما اگر در مورد ابتلا به کم خونی شما نگران باشد، ممکن است تعداد آزمایشات بیشتری نیز در دوران بارداریتان پیشنهاد کند.

چه چیزی ممکن است احتمال خطر ابتلا به کم خونی را در من افزایش دهد؟

موارد مشخصی میتوانند در ابتلا به کم خونی در شما موثر باشند.

• گیاهخواری یا رژیم غذایی گیاهی ممکن است احتمال خطر ابتلا به کم خونی را در شما افزایش دهد، زیرا آهن موجود در منابع غذایی گیاهی آهن غیر حیوانی است و سخت تر در بدن جذب میشود.

• کمبود ویتامین دی (D) نیز ممکن است احتمال خطر کم خونی را افزایش دهد، زیرا ویتامین دی نقش مهمی در جذب آهن ایفا میکند. وقتی پوست بدن شما در معرض مستقیم آفتاب قرار بگیرد، بدن شما ویتامین دی تولید میکند. افرادی که اکثراً پوست خود را میپوشانند، ممکن است بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین دی قرار گیرند. به علت طولانی بودن زمستان در کانادا این امر میتواند شامل بسیاری از افرادی باشد که در کانادا زندگی میکنند.

• بارداریهای متعدد همزمان (دوقلو یا سه قلو بودن جنین) ممکن است شما را در معرض خطر بیشتر کم خونی قرار دهد، زیرا در طول این بارداریها بدن شما نیاز به آهن بیشتر از زمانی دارد که یک قلو حامله باشید.

• بعد از یک دوره بارداری حدود 18 ماه طول میکشد تا بدن به بهبودی کامل برسد. بنابراین، بارداریهای پشت سرهم، دو بار (یا بیشتر) به فاصله کمتر از یک سال میتواند حفظ ذخایر مفید آهن را در بدن دشوار سازد.

• افرادی که خونریزی خیلی زیادی در هنگام عادت ماهانه دارند، اغلب دارای میزان آهن پایین هستند، زیرا هر ماه خون بسیار زیادی از دست میدهند. اگر قبل از باردار شدن، عادات ماهانه شما با خونریزی شدیدی همراه بوده است، ممکن است در طول دوران بارداری در معرض خطر بیشتر ابتلا به کم خونی قرار بگیرید.

• اگر در دوران بارداری کم خون هستید، به احتمال زیاد در دوران بعد از زایمان نیز کم خون خواهید بود.

• اگر بعد از زایمان خونریزی زیاد (از دست دادن بیش از حد خون بعد از زایمان) داشته باشید، احتمالاً بیشتر در معرض خطر ابتلا به کم خونی قرار دارید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره خونریزی بعد از زایمان لطفاً از منابع زیر دیدن کنید:

» بصورت چاپ شده) *Life after postpartum hemorrhage: recovering from the unexpected*

» (ویدیو) *Not what we planned: two stories of birth and postpartum hemorrhage*

Available at: ontariomidwives.ca/care/client-resources

چرا کم خونی باید درمان شود؟

درمان کم خونی بسیار مهم است، تا هر چه سریعتر شما احساس بهبود کرده و سلامتی کلی خود را حفظ کنید.

همچنین اگر قصد دارید در آینده باردار شوید، مهم است که از سالم بودن سطح آهن خونتان مطمئن شوید.

درمان کم خونی هم برای شما و هم برای نوزادتان مهم است. اگر سطح آهن خونتان در اوایل بارداری بسیار پایین باشد، احتمال آن وجود دارد که نوزادتان زودتر متولد شود و یا کوچکتر از آن باشد که انتظار دارید (این امر را "کوچک برای سن باروری—small for gestational age" نیز مینامند).

همچنین مهم است که قبل از زایمان کم خونی خود را درمان کنید. مقداری خونریزی در طول زایمان و تولد نوزاد امری طبیعی است، اما هموگلوبین پایین در زمان شروع زایمان میتواند بعد از تولد نوزادتان، شما را در معرض خطر ابتلا به کم خونی شدیدتری قرار دهد. ماما ممکن است براساس میزان و شدت کم خونی شما در اواخر دوران بارداری، توصیه هایی درباره محل زایمانتان به شما ارائه دهد.

کم خونی چگونه درمان میشود؟

اگر کم خونی در شما تشخیص داده شود، مامای شما درباره روشهای درمان آن با شما صحبت خواهد کرد. قرصهای آهن یا ترکیبات مایع (مکمل های آهن خوراکی) معمولاً اولین انتخاب برای درمان کم خونی در طول و بعد از دوران بارداری میباشد.

در کانادا انواع مختلف مکمل های آهن در دسترس هستند. آهن اغلب در مولتی ویتامین ها و مواد معدنی شامل ویتامینهای دوران بارداری یافت میشود. آهن عنصری (Elemental iron)، شکلی از آهن است که بدن به آسانی جذب میکند. فرمول بندیهای گوناگون مکمل های آهن، حاوی مقادیر مختلف آهن عنصری میباشد. میزان آهن موجود در یک مکمل معمولاً روی بسته بندی آن ذکر شده است. توصیه میشود افراد مبتلا به کم خونی ناشی از کمبود آهن، مکمل هایی را مصرف کنند که هر روز حدود 50 تا 100 میلیگرم آهن عنصری تامین میکنند. شواهد قوی و محکمی وجود ندارد که نشان دهد یک مارک تجاری آهن نسبت به مارکهای دیگر موثرتر است و یا باعث بروز عوارض جانبی کمتری میشود. انتخاب خرید مکمل های آهن، بخصوص به دلیل قیمتهای متفاوت، میتواند گیج کننده باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر به جدول زیر مراجعه کنید و اگر درباره انتخاب مکمل آهن سوالی دارید از ماما یا داروخانه بپرسید.

اطلاعات	حلود قیمت برای یک ماه درمان (روزانه 100 میلی گرم آهن عنصری)	نمونه مارکهای تجاری	فرمول بندیهای متداول آهن
غلظت بیشتر آهن عنصری در این فرمول بندیها به این معنی است که شما ممکن است بتوانید دوز پایین تری برای تامین آهن مورد نیازتان مصرف کنید. اما به علت بالا بودن غلظت آهن عنصری، گاهی اوقات این فرمول بندیها نسبت به فرمول بندیهای دیگر میتوانند بیشتر معده شما را ناراحت کنند.	اکثر مارکها به قیمت 10 تا 25 دلار در ماه در دسترس میباشد قیمت برخی از مارکها ممکن است به 240 تا 700 دلار برسد	- Life - Euro-fer - Ferodan - Nutrichem - Palafer	Ferrous salts <i>ferrous gluconate</i> <i>ferrous sulfate</i> <i>ferrous fumarate</i>
این فرمول بندیها حاوی آهن عنصری کمتری هستند، به این معنی که شما برای تامین آهن مورد نیاز بدنتان باید دوز بیشتری مصرف کنید.	70 تا 190 دلار در ماه	- IRONsmart - Ortho Iron - Nu-Life - Hemoplex	Ferric salts <i>ferric pyrophosphate</i>
این مکمل های آهن ممکن است عوارض جانبی کمتری داشته باشند، اما ممکن است شما به دوز بالاتری نیاز داشته باشید.	16 تا 90 دلار در ماه	- Sisu Gentle Iron - Life Mild Iron	Chelated iron/iron bisglycinate
	40 تا 60 دلار در ماه	• Ferro-C	Carbonyl iron
	34 تا 120 دلار در ماه	• FeraMax	Polysaccharide-iron complex
آهن این مکمل ها شبیه به آهنی است که شما از منابع غذایی دریافت میکنید.	190 تا 250 دلار در ماه	• Proferrin	Heme iron food-based supplements
	85 تا 180 دلار در ماه	• Mega Food Blood Builder	Non-heme food-based supplements

‡ با مامای خود درباره دوز آهن مناسب برای خودتان صحبت کنید.

† برآورد تقریبی. براساس قیمتهای موجود در سال 2024

دسترسى به مکمل های آهن

در صورت تجویز نسخه توسط یک مراقب درمانی، برخی از طرح های مراقبتهای درمانی و Ontario Works، پول داروهای بدون نسخه (مثل آهن) را میپردازند. با بررسی طرح درمانی خود و یا سوال از مسئول پرونده تان در Ontario Works ببینید که آیا مکمل آهن مورد نیازتان رایگان خواهد بود و یا از طریق تجویز نسخه توسط ماما ارزانتر میشود.



بایدها و نبایدها برای مصرف آهن

آهن در معده خالی بهتر جذب میشود. گاهی اوقات مکمل های آهن باعث معده درد، یبوست یا اسهال میشوند. اگر بر اثر مصرف آهن دچار عوارض جانبی ناخوشایندی شوید، میتوانید به جای معده خالی بلافاصله بعد از غذا یا قبل از خواب آن را مصرف کنید. همچنین میتوانید درباره شروع مصرف آهن با دوز پایین تر با مامای خود صحبت کنید و بتدریج آن را افزایش دهید. قرصهای آهن که بطور آهسته جذب میشوند (Slow-release) با پوشش روده ای) معمولاً توصیه نمیشوند، زیرا بدن به خوبی آنها را جذب نمیکند. وقتی با مصرف قرص آهن خوراکی رنگ مدفوع تان تیره میشود، این امری طبیعی است.

هنگام مصرف آهن:

نبایدها:

- همزمان با مصرف آهن قهوه یا چای پررنگ ننوشید. ماده تانن موجود در قهوه و چای بدن شما را از جذب آهن باز میدارد. حداقل تا یک ساعت بعد از مصرف آهن برای نوشیدن چای یا قهوه صبر کنید.
- آهن را همراه با کلسیم مصرف نکنید. تا حدود یک ساعت بعد از مصرف مکمل آهن، از خوردن لبنیات (شیر، ماست و پنیر)، قرص کلسیم، یا آنتی اسیدها (مثل Tums) خودداری کنید. همچنین از مصرف غذاهای حاوی آهن همراه با غذاهای کلسیم دار (مثل فرآوردهای لبنی) خودداری کنید. کلسیم مانع نیروی بدن برای جذب آهن میشود.

بایدها:

- ✓ قرص آهن را با ویتامین سی (C) (میوه هایی از خانواده مرکبات مثل پرتقال، توت فرنگی، گوجه فرنگی یا قرص ویتامین سی 500 میلیگرمی) مصرف کنید. بدن شما برای جذب آهن به ویتامین سی نیاز دارد.
- ✓ مصرف مکمل های آهن را برای حداقل سه ماه حتی اگر حالتان دارد بهتر میشود ادامه دهید، مگر اینکه ماما دستورالعمل متفاوتی به شما پیشنهاد کند. ممکن است علائم شما (ناشی از کمبود آهن) سریع بهتر شود، اما مصرف آهن به مدت سه ماه کامل مطمئناً ذخایر آهن (فریتین) شما را مجدداً تامین میکند.
- ✓ اگر عوارض جانبی ناشی از مصرف آهن شما را اذیت میکند، حتماً با مامايتان صحبت کنید.
- ✓ مطمئن شوید که مکمل های آهن دور از دسترس کودکان نگهداری شوند، آهن میتواند سمی باشد.

افزایش آهن در رژیم غذایی

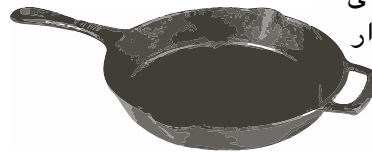
اگر ماما کم خونی را در شما تشخیص داده است، احتمالاً برای بهبود کم خونی منابع غذایی به تنهایی کافی نخواهند بود. با وجود این سعی کنید تا میتوانید مواد غذایی سرشار از آهن را همراه با مکمل ها مصرف کنید که کمک ساز خواهد بود. Dieticians of Canada اطلاعات مفیدی درباره آهن و مواد غذایی سرشار از آهن در دسترس دارد. لطفاً از وب سایت <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx> دیدن کنید.

پیگیری آزمایشات

اگر ماما مصرف مکمل آهن را توصیه کند، ممکن است یک آزمایش دیگر خون (معمولاً حدود دو هفته بعد از شروع مصرف مکمل آهن) به شما پیشنهاد کند تا مطمئن شود که مکمل آهن به خوبی عمل میکند. بعد از حدود سه ماه مصرف مکمل آهن، مراقب درمانی تان ممکن است یک آزمایش دیگر خون نیز پیشنهاد کند، تا اطمینان حاصل شود که سطح آهن (هموگلوبین و ذخایر فریتین) شما به حالت عادی برگشته و میتوانید مصرف مکمل ها را متوقف کنید.

چند راهنما برای مصرف خوراکیهای سرشار از آهن

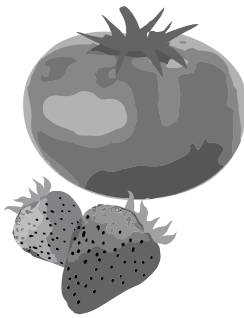
پختن غذا در ماهیتابه های چدنی
روشی آسان برای افزایش مقدار
آهن به غذا میباشد.



هنگام مصرف مواد غذایی سرشار از
آهن از مصرف غذاهای کلسیم دار
خودداری کنید. کلسیم، جذب آهن در
بدنتان را دشوارتر میسازد.



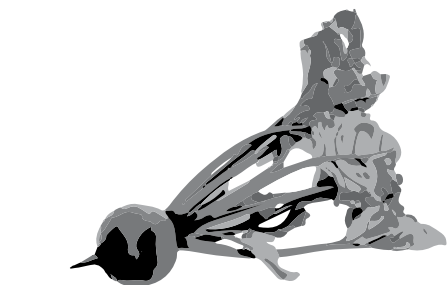
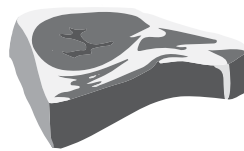
مواد غذایی حاوی ویتامین سی را به
غذاهای سرشار از آهن اضافه کنید تا به
جذب آهن در بدن شما کمک شود. گوجه
فرنگی، توت فرنگی، یا برشهای پرتقال را
میتوان به سالاد اضافه یا به عنوان دسر
مصرف کرد.



برخی از غذاهای دریایی
مثل هشت پا (اختاپوس)،
صدف، میگو سرشار از
آهن هستند. در صورت
مصرف صدف در دوران
بارداری، بهتر است که
پخته شود.



اگر به خوردن گوشت، گوشت تیره تر مثل
گوشت گاو، اردک، گوزن، آهو و گوسفند
عادت دارید، این گوشتها حاوی آهن
بسیار زیادی هستند.



به جای کاهو از سبزیجات تیره رنگ برگدار
مانند اسفناج یا کلم کالی (kale) سالاد
درست کنید. با افزودن تخم کدو یا کنجد،
نخود و میوه های مغز دار به سالاد، یک
غذای سرشار از آهن تهیه کنید. همچنین
میتوانید چغندر و برگ چغندر را به
سالادتان اضافه کنید، زیرا هر دو دارای
آهن بسیار زیادی هستند!

شیره جوانه گندم،
جودوسر و انواع
مختلف سریال
(غلات) اغلب با
آهن غنی شده اند.



ماکارونی (پاستا) با سالاد
سبزیجات برگ دار یک
غذای ساده و سرشار از
آهن به شمار میرود.



مقدار آهن موجود در پوره گوجه
فرنگی به اندازه یک وعده اسفناج
است. پوره گوجه فرنگی را به انواع
سس ها یا خورشها اضافه کنید.



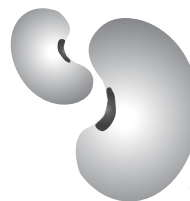
توفو سرشار از آهن و یک جایگزین
گوشت است که میتوان به بسیاری
از غذاها اضافه کرد.



به جای کره (خمیر) بادام زمینی، از کره
بادام استفاده کنید. آهن موجود در دو قاشق
غذاخوری کره بادام به اندازه یک وعده
خوراک مرغ است.



حبوبات مثل عدس، لیما، سویا،
لوبیای قرمز، لوبیای چیتی و لوبیای
سیاه سرشار از آهن هستند. برای
افزایش مقدار آهن، حبوبات را به
سوپ یا خورش اضافه کنید. با
جوشاندن مقداری ادمم
edamame (لوبیای سبز
کوچک سویا) منجمد شده میتواند
یک میان-وعده سریع و آسان
سرشار از آهن درست شود.





کم خونی و تغذیه با شیر مادر

خستگی مفرط اغلب یکی از دلایلی است که نومادران زودتر از موعد برنامه ریزی شده از شیر دادن به نوزاد خود دست میکشند. اگر به علت مبارزه با خستگی، با شیر دادن به نوزادان احساس درماندگی به شما دست میدهد، با مامای خود درباره بررسی سطح آهن خونتان و نیاز به درمان کم خونی صحبت کنید.

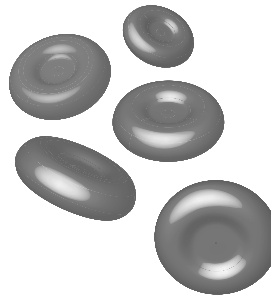
اگر تغذیه نوزاد منحصراً با شیر مادر انجام بگیرد (یعنی نوزاد شما تنها شیر طبیعی شما را میخورد)، این امر میتواند باعث تاخیر در شروع عادت ماهانه بعد از زایمان شده و کمک کند که از بروز کم خونی جلوگیری شود. تاخیر در شروع عادت ماهانه، خونی را که هر ماه از دست میدهید در بدن شما حفظ میکند.

حتی اگر شما کم خون هستید، بدن شما سطح آهن موجود در شیر شما را تنظیم خواهد کرد تا نوزادان به مقدار کافی شیر دریافت کند. این امر برای نوزادان خوب است، اما اگر کم خونی شما درمان نشود، میتواند در سلامتی شما در درازمدت تاثیر داشته باشد. مصرف مکمل آهن در زمان شیر دادن خطری ندارد.

دسترسی به مواد غذایی سالم
اگر شما باردار هستید یا به تازگی زایمان کرده اید و از Ontario Works استفاده میکنید، از طریق (Pregnancy Breastfeeding Nutritional Allowance) واجد شرایط برای دریافت ماهانه 40 دلار میباشید. ماماها میتوانند فرمهای ارائه شده توسط مسئول پرونده تان در Ontario Works را تکمیل نمایند تا شما به این پول دسترسی داشته باشید.

درمانهای دیگر

اگر کم خونی شما شدید است، و یا بعد از مصرف مکمل های آهن خوراکی بهتر نمیشود، مامايتان میتواند شما را به پزشک ارجاع دهد تا درباره سایر روشهای درمان مثل دریافت آهن از طریق تزریق وریدی (استفاده از سوزن در بازویان) صحبت کنید.



کم خونی و افسردگی

علائم کم خونی میتوانند گاهی اوقات شبیه به علائم افسردگی باشند. اگر شما در دوران بارداری یا بعد از زایمان به کم خونی مبتلا باشید، ممکن است احساس افسردگی به شما دست دهد. کم خونی میتواند به افسردگی نیز منجر شود. اگر در مورد علائم ذکر شده در اینجا سوالی دارید، با مامای خود صحبت کنید.

برخی از علائم کم خونی ناشی از کمبود آهن	برخی از علائم افسردگی
○ همیشه احساس ضعف و خستگی مفرط میکنید ○ احساس کج خلقی و بدعنی میکنید ○ مشکل تمرکز کردن دارید ○ سردرد دارید ○ احساس سرگیجه میکنید ○ گرسنگی غیرعادی و میل شدیدی به غذاهای مختلف دارید ○ احساس عدم توانایی در انجام کارهای ساده میکنید و در نتیجه کلافه میشوید	○ اکثر روزها احساس بیحالی و ضعف (روحیه افسرده) میکنید ○ علاقه شما به فعالیتهایی که قبلاً از انجام آنها لذت میبردید کم شده است ○ در تمرکز کردن مشکل دارید ○ اضطراب و نگرانی بیش از حد دارید ○ احساس اعتماد به نفس یا عزت نفس شما کم شده است ○ بی اشتها شده اید ○ افکار مکرر درباره خودکشی یا مرگ دارید

سوالات

بعد از مطالعه این جزوه، اگر سوال یا ابهامی دارید، با مامای خود صحبت کنید. در صورت تمایل میتوانید سوالات یا عقایدتان را در پایین این ورقه بنویسید و در قرار ملاقات بعدی با خود بیاورید.



Association of
Ontario Midwives
Delivering what matters.