

کم خونی فقر آهن

(راهنمای خانواده)

ویراستار: یزدان روشنائی

تالیف:

فاطمه اله داد سید نعمت اله روشن

کارشناس بهداشت و آموزش پرستاری

دکتر غلمه الحائری

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی

دانشگاه تربیت مدرس

دکتر حسن ناوی پور

عضو هیئت علمی دانشکده علوم پزشکی

دانشگاه تربیت مدرس

اشارات روشن کتاب



فصلی سنہ ۱۳۸۵ھ

سرشناسه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشترکات ظاهری :
شابک :
وضع فهرست :
فیبا :

سیدنعمت‌الروشن، فاطمه‌السادات، ۱۳۵۷ -
که‌خوی فقر آهن: (راهنمای خانواده) / پیراستار یزدان روشننای: تألیف
فاطمه‌السادات سیدنعمت‌الروشن، فاطمه الحائى، حسن ناوی‌پور.
تهران: روشن کتاب: انتخاب روشن، ۱۳۹۲.
۶۳ ص: مصور، جدول، نمودار.
۱۰۰۰۰۰ ریال-978-964-989-409-6 :
فیبا :

: کم‌خونی ناشی از کمبود آهن	موضوع
: کم‌خونی ناشی از کمبود آهن - پینگیگری	موضوع
: مواد غذایی - آهن	موضوع
: کم‌خونی - تاثیر تغذیه	موضوع
: سبزی، فاصمه	شناسه افزوده
: لوی پور، حسن	شناسه افزوده
: روش، پردان، ۱۳۴۹ - ویراستار	شناسه افزوده
: RC۶۲۱/V۱/۸۵۰۹	رده بندی کنگره
: ۶۱۰۷۱	رده بندی دیویی
: ۳۰۹۸	شماره کتابشناسی

Email : info@roshanketab.com
Website : www.roshanketab.com

تأليف: محمد خوني، حسن (آرام) خانزاده
ناشر: انتشارات وپش پارس
ناشر همکار: انتشارات وپش پارس
پروپاستار: بهزاد روشنان
تأليف: خاتمه السبأ، سيد نصرت الله
شمارگان: ۱۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
مردفهيی: وپش
چاپ: نگارین
صعافی: نگارین
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۸۹-۴۰-۹

دفتر مرکزی و روشگاه: تهران - خیابان انقلاب - خیابان خفرا - پلاک ۱۰
 زالسارمزی و وحید نظری - کوجه شهید قاضی داریان - مجتمع تجاری خفرا -
 طبقه دوم - واحد ۱۷ صندوق پستی: ۱۵۳۴ - ۱۳۱۴۵ تلفن: ۶۶۹۵۶۳۹
 تلفاکس: ۷ - ۶۶۶۳۷۸۳۳ فاکس: ۶۶۹۵۳۷۸۴ مدیر مسئول: ۶۶۹۵۱۴۹۵

قیمت : ۶۰۰۰ تومان

تعمای حضور برای آثار مطبوعه و هر گونه کپی و انتشار حتی بصورت نرم افزار موجب پیگردنا تونی است.

خطا،

پیش گفتار

الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النُّعْمِ:

سلامتی بهترین نعمت است.

امام علی علیه السلام: غررالحکم، ح ۱۰۵۰

یکی از مسائل که همواره فکر بشر را به خود مشغول داشته، حفظ تندرستی و سلامت از خورد و رنج و بیماری بوده است. انسان در هر برهه از زمان بر اساس شرایط خاص زیست محیطی و اجتماعی خویش با مشکلات و بیماری های خاص دست به گریبان بوده و برای آن به چاره اندیشی پرداخته است. هم رزنی از آن دسته بیماری هایی است که فرد مبتلا شاید تا مدت ها متوجه آمدنش نشود. بیماری کم خونی فرد را افسرده، خسته و بی انرژی می کند. می تواند در دراز مدت صدمات جبران ناپذیری بر بدن، بگذارد. کم خونی وضعیت است که در آن تعداد یا اندازه گلبول های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی اکسیدکربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود. از عوامل ایجاد کننده کم خونی می توان کمبودهای غذایی ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و یا مسمومیت های

دارویی را نام برد. منظور از کم خونی تغذیه ای، کم خونی است که در اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می شود. از مهمترین مواد مغذی جهت خونسازی، که کمبود آنها موجب بروز کم خونی می شود می توان به آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسیدفولیک اشاره کرد. از بین آنها کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع ترین کم خونی های تغذیه ای است. تنها راه خلاصی از این بیماری، پیشگیری از طریق کاهش عوامل خطرزا و تشخیص سریع درمان به موقع می باشد و بهترین روش پیشگیری از بیماری، اصلاح عملیات مدیر بهداشتی توسط دادن آگاهی و آموزش به قشر در معرض خطر و ایجاد امکانات لازم جهت این تغییر می باشد. ما می خواهیم با کمک شما گامی در جهت پیشگیری از این بیماری، بهبودی و ارتقاء سلامت برداریم. این آموزش می تواند به عنوان یک سرمایه گذاری برای آینده محسوب شود امید است که در این راه موفق باشیم.



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
کم خونی فقر آهن.....	۱
علل ایجاد کم خونی فقر آهن.....	۳
افراد در معرض کم خونی فقر آهن.....	۹
علائم کم خونی فقر آهن.....	۱۴
تشخیص قطعی کم خونی فقر آهن.....	۱۶
جدول شماره ۱: تغییرات آزمایشگاهی و هماتوکریت براساس سن و جنس.....	۱۶
پیامدهای بهداشتی و اجتماعی کم خونی فقر آهن.....	۱۷
انواع آهن در رژیم غذایی.....	۱۹
جدول شماره ۲: برآورد سطح فراهمی زیستی آهن در رژیم غذایی.....	۲۱
جدول شماره ۳: میزان نیاز روزانه به آهن در سنین مختلف.....	۲۲
محاسبه آهن موجود در غذای مصرفی.....	۲۳
توصیه هایی برای افزایش جذب آهن از رژیم غذایی روزانه.....	۲۴
توصیه های عمومی برای پیشگیری از آلودگی های انگلی در خانواده.....	۲۲

۳۴.....	سالم سازی سبزیجات.....
۳۷.....	جدول شماره ۴: ترکیبات مواد غذایی از نظر میزان آهن در ۱۰۰ گرم مواد غذایی.....
۴۰.....	جدول شماره ۵: ویتامین ث برخی مواد غذایی (در یک لیوان ماده غذایی).....
۴۲.....	کمبود یاری با آهن.....
۴۶.....	نگاهی درباره سرفه قرص آهن.....
.....	جدول شماره ۶: جدول آهن یاری گروه های در معرض خطر بر اساس توصیه
۴۸.....	کمیت علمی آهن با آهن.....
۵۰.....	فهرست منابع.....