

# معالجه کمبود آهن

## آهن در بدن

آهن یک مواد ضروری معدنی است که در تمام سلول‌های بدن یافت میشود. قسمت عمده آهن بدن به اشکال ذیل یافت میشود: ● آهن هموگلوبین در کرویوات سرخ خون ● ذخایر آهن در جگر، کیسه صفرا و مغز استخوان ● آهن نسج در عضلات و ● آهن سرم در سیستم گردش خون.

## وظایف عمده آهن

آهن دارای وظایف بسیار مختلف در بدن است. یکی از وظایف مهم آن انتقال اکسیجن است. سه‌چهارم آهن بدن در هموگلوبین‌ها یافت میشود که وظیفه آن عبارت است از جذب اکسیجن در شش‌ها و انتقال آن به تمام نسج‌های بدن. ذخایر آهن موجب اطمینان این امر میشود که آهن در بدن نگهداری میشود. موجودیت آهن برای تولید کرویوات سرخ خون ضروری است.

## ضروریات آهن

هم ضروریات آهن و هم مقدار از دست دادن آن میتواند متفاوت باشد. بنابراین باید میزان مصرف آهن خود را براساس نیازهای خود تنظیم نماییم. زنان دارای مشکل حیض و مردان روزانه به تقریباً 10 میلی‌گرم آهن نیاز دارند. کودکان و نوجوانان و زنان در سنین رشد باید روزانه تقریباً 15 میلی‌گرم آهن مصرف کنند. نیاز به آهن در دوران حاملگی به‌تدریج افزایش مییابد و از هفته بیستم حاملگی به اوج خود میرسد. برخی از امراض سیستم معده و روده و اختلالات جذب، مقدار جذب آهن در دیواره روده را مختل میکند و در نتیجه به آهن بیشتر نیاز است.

## کمبود آهن

هنگام که آهن جذب شده از مواد غذایی کافی نباشد، بدن از ذخیره آهن خود برای تولید کرویوات سرخ خون استفاده میکند. به عبارت دیگر، بدن از ذخیره آهن خود برای حفظ سطح مطلوب هموگلوبین بهره میگیرد. با رو به اتمام رفتن/خالی شدن ذخایر آهن، سطح هموگلوبین نیز کم میشود. میزان ذخایر آهن را میتوان با انجام معاینات خاص خون بر خون گرفته شده از ورید انداز‌مگیری نمود.

## دلایل کمبود آهن

کمبود آهن یا به این معنی است که آهن خیلی کم از مواد غذایی خود دریافت میکنیم و/یا اینکه در حال از دست دادن آهن از طریق خونریزی هستیم. به عبارت دیگر، نیاز بدن ما به آهن بیشتر از میزان جذب آهن حاصل از مواد غذایی است. دلایل متداول مربوط به کمبود آهن عبارتند از: خونریزی شدید ماهوار، حاملگی، اهدای خون، خونریزی، رشد سریع در سالیان نوجوانی و جذب کم آهن از غذا و غیره.

## علائم کمبود آهن و کم‌خونی

حتی کمبود آهن "ساده" نیز میتواند با علائم همراه باشد. خستگی شدید، مشکلات در تمرکز و سردرد میتواند علائم کمبود آهن باشد. کم‌خونی کمبود آهن همچنین میتواند موجب ضعف، نفس تنگی با اندک فعالیت، رنگ‌پریده‌گی، حساسیت به استرس و نامنظم شدن ضربان قلب گردد. تأیید تشخیص قبل از آغاز معالجه اهمیت زیاد دارد تا به این ترتیب بتوان مطمئن شد که معالجه مناسب صورت بگیرد. با معالجه کمبود آهن، میتوان از گسترش کم‌خونی کمبود آهن جلوگیری کرد.



**NIFEREX®**

## کمبود آهن در دوران حاملگی

در جریان دوران حاملگی، نیاز به مقدار بیشتر آهن است که عموماً میتوان از مواد غذایی دریافت نمود. بعد از هفته بیستم حاملگی، نیاز به آهن به اوج خود میرسد. با اندازه‌گیری ذخایر آهن در اوایل دوران حاملگی، میتوان به درک درست از میزان آن و انطباق معالجه آهن با نیازهای زنان دست یافت. خوب است که ذخایر آهن قبل از تولد نوزاد به‌خوبی پر باشد زیرا همیشه از دست دادن مقدار از خون اتفاق می‌افتد. همچنین، مراقبت از نوزاد کوچک به انرژی زیاد نیاز دارد.

## آهن در مواد غذایی

گوشت، حاوی آهن هم و بهترین منبع آهن است. هرچه گوشت تیره‌تر باشد، آهن هم بیشتر در آن وجود دارد. جذب آهن سبزیجات (آهن غیرهم) مثلاً در پالک و گشنیز برای بدن بسیار مشکل‌تر است. میزان جذب آهن سبزیجات را میتوان با خوردن آنها همراه با گوشت و ویتامین C به‌طور قابل توجه افزایش داد.

## 100 Niferex میلی‌گرمی/کیسول

کیسول Niferex حاوی گرانول‌های آهن است. ویتامین C به عامل سولفات فروگلیسیرین فعال اضافه میشود تا موجب افزایش جذب آهن گردد. قسمت آغاز روده کوچک جای است که آهن در آنجا در بدن جذب میشود. بنابراین، گرانول‌های آهن در کیسول‌های Niferex دارای یک پوش مقاوم در مقابل اسید معده هستند و آهن قبل از رسیدن به روده کوچک آزاد نمیشود. در صورت مشکل در بلعیدن کیسول، میتوان آن را باز کرد و گرانول را با آب بلعید.

**عوارض جانبی:** بروز عوارض مانند اسهال، قبضیت، سوزش دل و یا دیگر ناراحتی‌های معده محتمل است. ممکن است بخار جلدی نیز در موارد نادر اتفاق بیفتد. متمم‌های آهن میتوانند باعث تیره‌تر شدن مواد غایطه نسبت به مواد غایطه دارای ظاهر سالم شوند. برای آگاهی از دوز صحیح، با متخصص صحتی مشوره کرده یا به ورقه دستورالعمل در بسته‌بندی مراجعه کنید.

**دوز معمول** یک کیسول در روز است که همراه با آب مصرف میشود. همچنین میتوان محتویات کیسول را در قاشق ریخت و با آب قورت کرد، البته نباید گرانول‌ها را جوید. تأثیر هر دو یکی است.

کودکان زیر سن 6 سال نباید کیسول Niferex مصرف کنند.

**موارد اجتناب از مصرف آهن** همراه با غذای که باعث اختلال در جذب آن میشود مانند محصولات لبنی، قهوه، چای، چاکلیت، غله جات، سیوس و حبوبات.

**معالجه باید ادامه پیدا کند** تا زمان که میزان هموگلوبین معمول محقق گردد و سپس برای یک مدت ادامه یابد تا ذخایر آهن پر شوند.

برای کسب معلومات بیشتر لطفاً به FASS (انجن جستجو معلومات ادویه جات سویدن) مراجعه کنید.

در صورت بروز هرگونه مشکل در حین معالجه، با تأمین کننده مراقبت‌های خود تماس بگیرید.

**EROLAB**

تلیفون: 0411-391 85

[www.niferex.se](http://www.niferex.se)