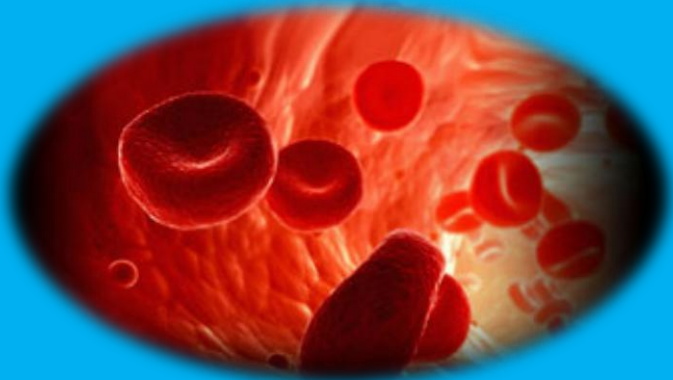


## چگونه از کم خونی و فقر آهن پیشگیری کنیم؟



### کم خونی فقر آهن

آهن یک ماده مغذی مورد نیاز برای ادامه حیات است. کمبود آهن و کم خونی ناشی از آن شایع ترین کمبود تغذیه ای در جهان می باشند. آهن جزء مهم هموگلوبین گلبول قرمز خون است که مسئول حمل اکسیژن به سلول های بدن می باشد. آهن همچنین جزء اساسی برخی از مهم ترین آنزیم های بدن می باشد. از طرفی دریافت کافی آهن برای عملکرد طبیعی سیستم ایمنی و مقاومتی بدن در برابر بیماری ها ضروری است. آهن توسط سلول های مغذی برای عملکرد طبیعی در تمام سنین استفاده می شود.

### مهم ترین راه های پیشگیری از کمبود آهن و کم خونی فقر آهن

- ۱) در برنامه غذایی روزانه خود از مواد غذایی آهن دار مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات مثل عدس و لوبیا استفاده کنید.
- ۲) همراه با غذا سالاد (گوجه فرنگی، کاهو، خیار، پیاز، فلفل سبز دلمه ای) یا سبزی خوردن استفاده کنید.
- ۳) بعد از غذا از میوه ها بخصوص مرکبات که حاوی ویتامین C است مصرف کنید.
- ۴) اضافه کردن مقدار کمی گوشت به غذاهای گیاهی به جذب آهن از منابع غذایی گیاهی کمک می کند.
- ۵) سویا منبع خوبی از آهن (البته از نوع گیاهی) است. در صورتی که مقدار کمی گوشت به آن اضافه شود، جذب آهن آن افزایش می یابد.
- ۶) از نوشیدن چای یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا اجتناب شود و از چای کمرنگ استفاده شود.
- ۷) در برنامه غذایی کودکان و نوجوانان از انواع خشکبار مثل توت خشک، انواع برگه ها، انجیر خشک، کشمش، خرما و انواع مغزها مثل پسته، بادام، فندق، گردو که منابع خوب آهن می باشند به عنوان میان وعده استفاده شود.

## مکمل یاری هفتگی آهن برای دختران سنین بلوغ

بر اساس دستور عمل وزارت بهداشت، کلیه دختران در سال سوم، چهارم، پنجم و ششم دبیرستان باید بطور هفتگی یک عدد قرص آهن (فروز سولفات یا فروز فومارات یا فر فولیک) به مدت ۱۶ هفته در سال تحصیلی (۴ماه) مصرف کنند.

نکته مهم این است که مصرف قرص های آهن گفته شده تنها برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن است نه درمان آن و در صورت ابتلا به کم خونی فقر آهن ارجاع به پزشک ضروری است. هیچگاه مصرف قرص آهن به دلیل وجود عوارض احتمالی (تهوع، استفراغ، یبوست، درد شکم، مدفوع تیره رنگ) نباید قطع شود چون این عوارض معمولاً بعد از چند روز بهبود می یابند.

### عوارض کم خونی فقر آهن

- اختلال در تکامل و هماهنگی سیستم عصبی
- کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها
- اختلال در تکامل گفتاری
- افزایش خطر مرگ و میر مادر به هنگام زایمان
- کاهش ضریب هوشی
- افزایش خطر تولد نوزاد کم وزن، نارس و سقط جنین
- کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی
- تغییرات رفتاری (بی تفاوتی، خستگی و بی حسی و گوشه گیری، عدم فعالیت و تحرک بدنی در کودکان و نوجوانان)

### علائم کم خونی فقر آهن

- علائم بروز کم خونی به میزان و شدت تخلیه ذخایر آهن در بدن بستگی دارد.
- رنگ پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان که به رنگ صورتی کمرنگ خواهد بود. خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی اشتها، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها و در مراحل پیشرفته کم خونی تنگی نفس همراه تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می شود.

### تشخیص کمبود آهن و کم خونی فقر آهن

- در افراد کم خون زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم کمرنگ تر از حد طبیعی است و در کم خونی های شدید، باعث گود شدن رو ناخن (قاشقی شدن) می شود.
- در مواردی که فرد دچار کمبود آهن است و ذخایر آهن بدن کاهش یافته است احساس ضعف و خستگی زودرس و عدم تمرکز حواس، قبل از کمرنگ شدن زبان و مخاط داخل لب ها و پلک چشم بروز می کند.
- برای تشخیص کمبود آهن و تعیین شدت آن باید آزمایش هایی مثل تعیین فریتین سرم صورت بگیرد.

### عوامل افزایش دهنده جذب آهن

- ۱- **ویتامین C:** ویتامین C یا اسید فر فولیک قوی ترین افزایش دهنده جذب آهن است. بنابراین توصیه می شود که منابع غذایی ویتامین C همراه با منابع غذایی آهن مصرف شود. ویتامین C در میوه ها بخصوص

مرکبات و سبزیجات تازه به فراوانی یافت می شود. توصیه می شود در طول روز حتی الامکان یکی از میوه های مصرفی از گروه مرکبات انتخاب شود.

- ۲- پروتئین های حیوانی که در گوشت گاو، گوسفند، جگر، مرغ و ماهی یافت می شوند، جذب آهن را افزایش می دهند. بنابراین اضافه کردن مقداری گوشت به غذاهای گیاهی جذب آهن را افزایش می دهد.
- ۳- شدت اسیدپتیه معده: شدت اسیدپتیه معده، حلالیت و در نتیجه جذب آهن غذاها را افزایش می دهد. بنابراین کمبود ترشح اسید معده با مصرف بی رویه مواد قلیایی مانند آنتی اسیدها با عدم محلولیت آهن در معده و دودنوم می توانند با جذب آهن غذا تداخل ایجاد کنند.

### راهنمای مصرف ویتامین - د

**ویتامین - د** سبب جذب کلسیم از روده و بازجذب مجدد آن توسط کلیه ها می شود. در افراد سالم، ویتامین - د چندین ماه در کبد ذخیره می گردد. مهمترین و مؤثرترین کارکرد ویتامین - د حفظ کلسیم و فسفر سرم در محدوده طبیعی است که ماحصل آن، سلامت سیستم عصبی، حفظ تراکم استخوان ها و انقباض عضلانی می باشد. نقش ویتامین - د در حفظ استحکام استخوانها به واسطه بهبود جذب کلسیم از مواد غذایی و کاهش شکستگی در سنین پیری و بخصوص در دوران یائسگی به اثبات رسیده است.

### ویتامین - د مورد نیاز بدن از دو منبع تشکیل می شود:

مواد غذایی و تابش آفتاب

### ویتامین - د در چه مواد غذایی وجود دارد؟

زرده تخم مرغ، ماهی های روغن دار، ماهی های آب شور، جگر و غلات

### میزان ویتامین - د مورد نیاز بدن در سنین مختلف

۲۰۰	۱۴-۱۸ سال	نوجوانان
۲۰۰	۱۹-۵۰ سال	بزرگسالان

### اولین پیام کلیدی: قند و شکر و چاقی

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب اضافه وزن و چاقی می شود.»

### دومین پیام کلیدی: قند و شکر و سلامت قلب

اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که «با مصرف زیاد قند و شکر، مواد قندی و شیرین خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی افزایش می یابد.»

### سومین پیام کلیدی: قند و شکر و سرطان

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.»

### چهارمین پیام کلیدی: قند و شکر و دیابت

اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش می دهد.»

### پنجمین پیام کلیدی: قند و شکر و پوسیدگی دندان

اگر پنجمین پیام ما این باشد که «مصرف زیاد قند و شکر و مواد شیرین موجب پوسیدگی دندان ها می شود.»

### مضرات مصرف شکر:

۱. مواد قندی نقش عمده ای در پوسیدگی دندان ها دارد. (ایجاد حفره در دندان، خونریزی لثه، تخریب استحکام استخوانی و از دست دادن دندان ها)
۲. مصرف زیاد مواد قندی عامل اصلی دیابت (افزایش قند خون) است.
۳. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین در ایجاد بیماری های قلبی و سرطان نقش مهمی دارد.
۴. مصرف زیاد قند و شکر باعث عدم تعادل هورمونی بدن و آسیب به غدد داخلی مثل غدد فوق کلیوی و لوزالمعده می شود که میزان قند خون را تا حد زیادی تحت تاثیر قرار می دهد.
۵. خستگی مزمن از پیامدهای مصرف زیاد قند و شکر و مواد خوراکی شیرین است.
۶. مصرف زیاد مواد قندی و شیرین علائم سندروم پیش از قاعدگی را در زنان افزایش می دهد.

### توصیه های لازم برای کاهش مصرف قند و شکر در دانش آموزان

۱. آب، سالم ترین نوشیدنی است چون قند یا کالری اضافی ندارد. شیرهای طعم دار مثل شیر کاکائو، شیر قهوه، شیر توت فرنگی و شیر موز به دلیل آن که شکر اضافه دارند توصیه نمی شوند. به جای آب میوه ها بهتر است از خود میوه استفاده شود و یا از آب میوه هایی استفاده شود که قند افزوده ندارند.
۲. مصرف شکلات، آب نبات و پاستیل که دارای مقدار زیادی قند هستند را کاهش دهید.
۳. در صورت تمایل به مصرف دسر، انواع کم شیرین و کم چرب را انتخاب کنید.
۴. مصرف نوشابه های گازدار را به حداقل برسانید.
۵. از آب میوه هایی استفاده کنید که قند افزوده ندارند. به این منظور برچسب محصول را بخوانید.
۶. در صورتی که تمایل به مصرف شیر کاکائو دارید می توانید در منزل با افزودن یک قاشق مربا خوری کاکائو و مقدار کمی شکر به شیر آن را تهیه کنید به طوری که کم شیرین باشد.

۷. به جای شیرینی ها و کیک هایی که مملو از خامه، شکلات، ژله و مواد قندی هستند از شیرینی های ساده و به مقدار خیلی کم استفاده کنید.

### نمک کمتر، زندگی بهتر

« فشار خون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است»؛ «نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است»؛ « کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است»؛ «مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد»؛ «مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است»؛ «مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد» و «در کشور ما، مواد غذایی شور و پرنمک زیاد خورده می شود».

### اولین پیام کلیدی: فشار خون؛ قاتل خاموش

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «فشار خون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است.»

### دومین پیام کلیدی: نمک؛ عامل افزایش فشار خون

اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که «نمک اصلی ترین علت افزایش فشار خون است.»

### سومین پیام کلیدی: کاهش مصرف نمک مقرون به صرفه ترین راه حل فشار خون

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشار خون است.»

### چهارمین پیام کلیدی: مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان

### پنجمین پیام کلیدی: افراط هم وطنان در مصرف نمک

### ششمین پیام کلیدی: نمک و سرطان

### هفتمین پیام کلیدی: شیوع مصرف مواد غذایی پرنمک

### روغن کمتر، زندگی بهتر

### اولین پیام کلیدی: روغن علیه قلب

### دومین پیام کلیدی: چربی، روغن و چاقی

### سومین پیام کلیدی: خطر روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس

### چهارمین پیام کلیدی: منافع روغن های حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع

### پنجمین پیام کلیدی: مصرف بالای روغن، چربی و سرطان ها

ششمین پیام کلیدی: مصرف چربی ها و ابتلا به سگته مغزی به علت فشار خون بالا

هفتمین پیام کلیدی: مصرف روغن و چربی و چربی خون بالا

هشتمین پیام کلیدی: ضرورت استفاده از روغن مخصوص برای سرخ کردن

نهمین پیام کلیدی: عوامل فساد روغن