توصیه هایی در خصوص خوردن قرص آهن

-حداقل یک ساعت قبل و ۲ ساعت پس از مصرف قرص آهن از خوردن چای،قهوه،کاکائو و دم کرده های گیاهی خودداری شود،زیرا این مواد جذب آهن را کاهش می دهند.

-قرص باید همراه با آب میوه طبیعی خورده شود و از خرد کردن و جویدن آن پرهیز شود.

-از مصرف لبنیات (به استثنای ماست) با قرص آهن خودداری شود زیرا کلسیم باعث اختلال در جذب آهن می شود.

- جهت جلوگیری از یبوست،مایعات زیاد و غذاهای فیبردار(سبزی،میوه، حبوبات) مصرف شود.

آهن یاری در مدارس متوسطه

با توجه به میزان بالای کم خونی فقر آهن در دختران سنین بلوغ، برای پیشگیری و کنترل آن در این سنین لازم است کلیه دختران مقطع متوسطه اول و دوم در هر سال تحصیلی به مدت ۱۶ هفته(۴ ماه)، در هفته یک عدد قرص آهن(فروسولفات یا فرفولیک) به صورت منظم مصرف کنند.

جدول مصرف قرص آهن

ردیف	هفته	مصرف قرص آهن	ردیف	هفته	مصرف قرص آهن
۱	اول		۹	نهم	
۲	دوم		۱۰	دهم	
۳	سوم		۱۱	یازدهم	
۴	چهار		۱۲	دوازدهم	
۵	پنجم		۱۳	سیزدهم	
۶	ششم		۱۴	چهاردهم	
۷	هفتم		۱۵	پانزدهم	
۸	هشتم		۱۶	شانزدهم	

در صورت مصرف قرص آهن به صورت هفتگی توسط والدین دانش آموز علامت زده شود.

دانش آموز عزیز هفته ای یک عددقرص آهن به مدت ۱۶ هفته متوالی مصرف کنید.

کم خونی چیست؟

کم خونی به معنی کم شدن تعداد گلبولهای قرمز خون است.دلایل ایجاد کم خونی متعدد است.مثلاً اگر هموگلوبین ساخته نشود،یا اگر خونریزی زیاد اتفاق بیفتد و یا اگر کمبود آهن وجود داشته باشد، کم خونی ظاهر می شود. در اینجا روی کمبود آهن متمرکز می شویم.

کم خونی ناشی از فقر آهن:

این نوع کم خونی از شایعترین بیماریهای شما دوستان می باشدکم خونی فقر آهن زمانی اتفاق می افتد که بدن آهن کافی ندارد. بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد، کم خونی به علت درافت کم آهن در رژیم غذایی، عادت ماهیانه و رشد سریع در دوران بلوغ به وجود می آید.

نقش آهن در بدن:

۱-ساخت هموگلوبین و میوکلوبین(حمل و ذخیره اکسیژن در خون و عضلات)

۲- آهن در برخی آنزیم های سیستم ایمنی یافت می شود. بنابراین فقدان و یا کمبود آن سیستم ایمنی بدن را ضعیف می نماید.

۳- وجود آهن در واکنشهای شیمیایی تولید انرژی از غذا ضروری می باشد.بنابراین فقر آهن به کاهش انرژی در بدن منجر می گردد.

۴- آهن در سیستم سلولی و ساخت انتقال دهنده های عصبی نقش دارد.

عوارض کمبود آهن در سنین بلوغ

اگر دچار کم خونی شوید ممکن است عوارضی در شما ایجاد شود مانند: زود عصبانی شدن، گوشه گیری و تحریک پذیری، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، کاهش تمرکز، کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها، اختلال رشد، اجاد بیماری قلبی در دراز مدت، مشکلات زایمان: تولد نوزاد نارس و یا با وزن کم، تأخیر در رشد رحم و افزایش مرگ و میر جنینی.

علائم کم خونی فقر آهن

رنگ پریدگی دائمی لب،پلک چشم و زبان، خستگی،ضعف و کاهش توانایی، تنگی نفس غیر طبیعی هنگام فعالیت بدنی، تند ی ضربان قلب، سردی دستها و پاها، سر درد و سرگیجه، سیاهی رفتن چشم، بی اشتهایی، حالت تهوع،خواب رفتن و سوزن سوزن شدن انگشتان دست و پاها، کم خونی می تواند بدون علامت نیز باشد.

در مراحل پیشرفته تر قاشقی شدن ناخن و دردناک شدن زبان

منابع غذایی آهن

بهترین منبع جگر و پس از آن انواع گوشت(گاو، گوسفند، مرغ و ماهی)

-حبوبات(عدس ،لوبیا)، انواع مغز دانه ها(گردو، پسته، بادام، فنئق)

-سبزیجات برگ سبز تیره مانندجعفری،برگ های تیره کاهو، برگ چغندر

انواع خشکبار مثل برگه هلو،آلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش

در برنامه غذایی دئ نوع آهن هم و غیر هم وجود دارد

۱.آهن هم در مواد غذایی حیوانی انواع گوشتها وجود دارد و قابلیت جذب بالایی دارد.

۲. آهن غیر هم در مواد غذایی گیاهی مثل غلات، حبوبات، و انواع خشکبار وجود دارد و به مقدار کمتری جذب می شود.