

پیام های خودمراقبتی ناز گل، نادر و خاله نیلا

قسمت هفتم

شناخت، پیشگیری، درمان و تغذیه در کم خونی آهن



۱) کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول های قرمز و مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش می یابد و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود.

۲) کمبود آهن شایع ترین بیماری عضوی بشر در جهان است. آهن ماده حیاتی در دل گلبول های قرمز و کار اصلی آن انتقال اکسیژن از ریه به بافت ها است. به همین دلیل تلاش برای رفع کمبود آهن بدن بسیار با اهمیت است.

۳) برای درمان کم خونی بهتر است از منابع آهن از قبیل گوشت و تخم مرغ، غلات سبزیجات و میوه ها استفاده شود و در این میان مصرف قرص آهن و ویتامین C توصیه می شود.

۴) قرص آهن بهتر است در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابد. ویتامین C نیز جذب آهن را افزایش می دهد به همین دلیل معمولاً مصرف ویتامین C به همراه آهن پیشنهاد می شود.

۵) از عوامل ایجاد کننده کم خونی کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و مسمومیت های دارویی است.

۶) گوشت قرمز، گوشت پرندگان، ماهی و سایر غذاهای دریایی حاوی مقدار زیادی آهن می باشند.

۷) کم خونی های تغذیه ای از کم خونی هایی است که در اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می شوند. از مهم ترین مواد مغذی مفید برای خون سازی می توان آهن، ویتامین B ۱۲ و اسید فولیک را نام برد.

۸) برخی از علائم کم خونی فقر آهن عبارتند از: رنگ پریدگی پوست، خستگی زودرس، سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها و حالت تهوع.

۹) که در کم خونی های شدید گود شدن روی ناخن هم مشاهده می شود.

۱۰) آهن موجود در منابع غذایی گیاهی یا غیر گوشتی مثل آهن موجود در سبزیجاتی مثل اسفناج، غلات، حبوبات، آجیل و خشکبار آهن آزاد است و مصرف آن همراه با ماست سبب کاهش جذب آهن می شود ولی ماست اثر چندانی بر روی جذب آهن گوشت ندارد. (۱۰) دوغ یا ماست را نیم ساعت قبل یا نیم ساعت بعد از قطره آهن به کودکان بدهید. می توانید به جای دوغ به او آب پرتقال بدهید. (۱۱) وجود مواد غذایی حاوی ویتامین سی جذب آهن را چند برابر افزایش می دهد بنابراین همراه غذا سالاد شامل گوجه فرنگی، فلفل سبز دلمه، کاهو، کلم، ویا سبزیجات تازه (جعفری، شاهی، شنبلیله، تره مشیت) و بعد از خوردن غذا میوه جات مخصوصاً مرکبات استفاده کنید.

۱۲) یک ساعت و نیم تا دو ساعت قبل و بعد از غذا یا قطره آهن جای به کودکان ندهید. (۱۳) افزودن جوانه غلات و حبوبات به غذای کودک منجر به افزایش جذب آهن می شود. (۱۴) آهن در داخل آئزیم های حیاتی بدن نقش کلیدی دارد. اگر روزی آهن تمام شود علاوه بر کم خونی، ساختار اساسی بدن آسیب خواهد دید و به عملکرد مغز و عضلات و اعضای داخلی بدن آسیب وارد خواهد شد. به همین دلیل بعد از بلوغ توصیه شده که خانم ها از آهن تکمیلی بهره مند شوند. به این دلیل خانم های باردار نیز باید از آهن تکمیلی استفاده کنند.

گردآوری و تنظیم: اکرم صداقت جو

ده علامت مهم که باید به پزشک مراجعه کنید!

علائم زیر را نادیده نگیرید

* سردردی که به همراه تب، سفتی گردن، کپهر بادانه های قرمز رنگ کوچک، گیجی، تشنج، تغییر در بینایی، ضعف، کرخ شدگی و بی حسی یا سوزن سوزن شدن، اشکال در صحبت کردن، ایجاد حساسیت یا درد در لمس پوست سر و یا هنگام جوییدن

* سردردی که بعد از ضربه ی سر شروع و یا شدیدتر می شود. این علائم سردرد ممکن است به علت سکنه، التهاب رگ های خونی، مننژیت، تومور مغزی، آنوریسم یا خونریزی در مغز به علت ضربه سر ایجاد شوند.

۷- کاهش دید ناگهانی، ناتوانی در صحبت کردن و حرکت کردن به طور موقتی

اگر با این علائم مواجه شدید، بدانید که اینها علائم یک حمله یا سکنه گذرا هستند. اگر علائم زیر را مشاهده کردید حتماً به اورژانس مراجعه کنید.

* تاری دید، لرزش نور یا تصویر، فقدان بینایی، به طور ناگهانی بی حسی و یا گزگز صورت، بازو و پا در یک سمت بدن

* ناتوانی در حرف زدن، یا صحبت کردن به صورت حرف های نامفهوم

* سردرد برق آسا، سر گیجه ناگهانی

* عدم تعادل در ایستادن یا افتادن

۸- فلاش های نور و یا جرقه زدن

حس ناگهانی مثل چشمک یا جرقه زدن نور می تواند نشان شروع یک مشکل در شبکه باشد. مراقبت های به موقع برای حفظ چشم نیازی ضروری می باشد.

۹- با وجود کم غذا خوردن، احساس سیری می کنید



(سیری زودرس)

اگر موقع غذا خوردن احساس سیری می کنید و بیشتر از یک هفته حالت تهوع و استفراغ دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی عوامل این عوارض مشکلات لوزالمعده، معده یا تخمدان می باشد.

۱۰- مفصل قرمز و متورم

این علائم هشدار دهنده به خاطر عفونت مفصل ایجاد می شوند که باید خیلی زود رسیدگی شود و از انتقال باکتری به دیگر قسمت های بدن جلوگیری به عمل آورد.

دیگر علل آن نقرس یا بعضی از انواع آرتروز می باشد، مثل آرتريت روماتوئید.

ریوی (آمبولیسم) و فیبروز ریوی و افزایش فشار ریوی

۴- تغییر بدون دلیل در عادات مزاج

اگر مشکلات زیر را دارید یا پیدا کردید به پزشک مراجعه کنید. * اسهال شدید که بیش از دو روز طول بکشد.

* اسهال معمولی که یک هفته به طول انجامد.

* اگر بیوست بیشتر از دو هفته طول کشید.

* اسهال خونی

* مدفوع سیاه رنگ

تغییر در عادات مزاج می تواند علامت یک عفونت باکتریایی باشد- همچون کمپیلو باکتری یا سالمونلا- یا یک عفونت انگلی و ویروسی. در میان دیگر عوامل، بیماری التهابی روده یا سرطان روده



بزرگ می توانند مهم باشند.

۵- تغییرات روحی

اگر موارد زیر اتفاق افتاد باید به طور اورژانسی توسط پزشک بررسی شوند.

* افکار گنج کننده تدریجی یا ناگهانی

* عدم درک مکان و زمان (عدم هوشیاری کامل)

* رفتار خشنونت آمیز ناگهانی

* وجود توهمات که هرگز قبلاً آن ها را تجربه نکرده است

تغییرات در رفتار یا افکار امکان دارد مربوط به عفونت، ضربه به سر، سکنه، قند خون پایین یا دارویی خاص باشد. بخصوص دارویی که اخیراً شروع به مصرف آن نموده اید.

۶- سردردهای خیلی شدید یا جدید

(مخصوصاً اگر بیشتر از ۵۰ سال دارید) سرریعا به دنبال بررسی پزشکی علت سردرد خود باشید اگر:

* دچار سردرد شدید و ناگهانی شدید، که اغلب سردرد برق آسا نامیده می شود، چون که مثل یک تندر و رعد و برق به طور ناگهانی ایجاد می شود.

۱- کاهش وزن بدون دلیل

اگر بدون هیچ دلیلی وزن کم می کنید، با دکتر خود در میان بگذارید. کاهش وزن غیر عمدی می تواند ۵ درصد از وزن فرد را در ماه و ۱۰ درصد از وزن را در ۶ تا ۱۲ ماه کاهش دهد.

این کاهش وزن به علل مختلف ایجاد می شود. عللی همچون تیروئید پرکار، افسردگی، بیماری کبد، سرطان یا اختلالاتی غیر سرطانی، اختلالاتی که در جذب مواد مغذی ایجاد می شوند.

۲- تب پیوسته و مداوم

اگر سیستم ایمنی نرمال و طبیعی دارید و تحت هیچ درمانی نیستید (شیمی درمانی یا موارد دیگر) اما تب شما بالای ۳۸ درجه سانتیگراد می باشد و یک هفته یا بیشتر طول می کشد حتماً باید چک شوید. یا اگر سرما خوردگی

دارید و تب شما بالای ۳۹/۴ درجه سانتیگراد است به پزشک مراجعه کنید.

اگر مشکلی در سیستم ایمنی بدن دارید یا دارویی برای آن مصرف می کنید، تب نمی تواند به عنوان علامت هشدار دهنده باشد، پزشک یا دکتر غدد به شما آگاهی لازم را می دهد.

تب پایا می تواند علامت عفونت پنهان باشد، که شاید مربوط به عفونت دستگاه ادراری یا سل باشد.

در مواقع دیگر، شرایط و خیم تر- مثل تومور غدد لنفاوی- سبب تب پایا یا طولانی می شود. تب به علت عفونت های قابل درمان، مثل عفونت های دستگاه ادراری شایع می باشد. اما اگر تب کم، بیشتر از دو هفته طول کشید به دکتر مراجعه کنید. بعضی بیماری های مهم مانند سل و بعضی اختلالات ایمنی می توانند سبب تب پیوسته و مداوم شوند.

۳- تنگی نفس

احساس کواهی در نفس کشیدن (کم آوردن نفس)، به غیر از نفس تنگی به خاطر گرفتگی بینی یا ورزش کردن، می تواند علامت یک مشکل اساسی باشد.

اگر موقع نفس کشیدن مشکل دارید یا نفس خس می کنید حتماً به اورژانس مراجعه کنید. تنگی نفس بدون تقلا یا با تقلا موقع دراز کشیدن، باید هر چه سریع تر بررسی شود. عوامل تنگی نفس شامل موارد زیر می شود: بیماری مزمن انسدادی ریه، برونشیت مزمن، آسم، مشکلات قلبی، دلشوره، آشوب و اضطراب، سینه پهلو، انسداد عروق

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک - تجربی - انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

- گرافیک - مکانیک خودرو - ساختمان - حسابداری - تربیت بدنی
- نقشه کشی معماری - کامپیوتر - الکتروتکنیک
- ساخت تولید گرایش ماشین افزار - الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۴-۹۳ مراجعه نمایند.

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۳۴۵۷ - ۲۲۳۷۸۴۲ - ۲۲۴۳۴۶۶ - ۰۷۲۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون

