



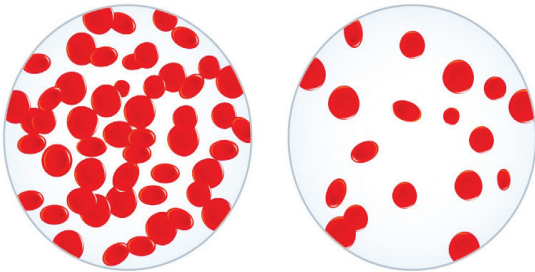
تاریخ	۱۲
مهر	۱۴۰۱
سه‌شنبه	

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: نقش آهن در بدن



صفحه	۶
شماره	۳۴۶۷
سال	بیست و هشتم

نقش آهن در بدن چیست؟



هموگلوبین و در نتیجه خطر کم خونی منجر شود. دلایل زیادی وجود دارد که منجر به کمبود آهن می شود، برخی از اینها مربوط به عدم خوردن منابع کافی است، برخی دیگر به دلیل عدم توانایی بدن در جذب آهن از غذای هضم شده است.

همانطور که از دست دادن خون به معنای از دست دادن مقدار زیادی آهن است. زیرا خون از گلبولهای قرمز تشکیل شده است که آهن یکی از اجزای آن است. و از دست دادن خون برای زنانی که در چرخه قاعدگی خون زیادی را از دست می دهند در معرض خطر بیشتری از دیگران قرار دارند که در معرض خطر کم خونی ناشی از کمبود آهن هستند و همچنین افرادی که از دست می دهند. همچنین خونریزی دستگاه گوارش به دلیل استفاده منظم برخی از داروهای تسکین دهنده درد (به‌خصوص آسپرین) ایجاد می شود که در صورت استفاده نادرست ممکن است باعث خونریزی شود.

کمبود آهن در رژیم غذایی
بدن آهن مورد نیاز خود را از غذای می گیرد، بنابراین خوردن مقدار کمی آهن ممکن است با گذشت زمان منجر به کمبود آهن شود و در عوض بسیاری از غذاهای حاوی آهن وجود دارد؛ مانند گوشت، تخم مرغ، برگهای سبزیجات سبز و غذاهای غنی شده با آهن
عدم توانایی در جذب آهن
آهن از روده هضم شده در روده کوچک جذب می شود، بنابراین وجود برخی از اختلالات در روده کوچک ممکن است باعث ایجاد مشکل در هضم شود.از جمله این مشکلات بیماری سلیاک است که در توانایی روده کوچک در جذب مواد مغذی از هضم شده تأثیر می گذارد و در نتیجه آن ممکن است منجر به کم خونی ناشی از فقر آهن شود.

بارداری
بدون مصرف مکمل های آهن، کم خونی فقر آهن در بسیاری از خانم ها در دوران بارداری ممکن است رخ دهد، زیرا بدن آنها با توجه به افزایش حجم خون در دوران بارداری و نیاز به جنین برای تأمین هموگلوبین مورد نیاز برای رشد آن، نیاز به ذخیره آهن به منظور افزایش نیاز به آن دارد.
عوامل زیادی وجود دارد که خطر کمبود آهن را افزایش می دهد، زیرا احتمال کمبود آهن در زنان و گیاهخواران و کودکان و نوزادان و کسانی که دائماً خون اهدا می کنند افزایش می یابد.

علائم کمبود آهن
کمبود آهن ممکن است علاوه بر سن و وضعیت سلامتی فرد، باعث برخی علائم شود که بستگی به شدت کمبود آهن شامل موارد زیر است:
خستگی و بی حالی
بدن برای انتقال اکسیژن به تمام قسمت های بدن به هموگلوبین احتیاج دارد و بنابراین ممکن است باعث شود مقدار کافی اکسیژن به تمام قسمت های بدن نرسد و باعث خستگی، عدم تمرکز و بهبودوری ضعیف در محل کار شود.

رنگ پریدگی پوست
از آنجا که هموگلوبین همان چیزی است که رنگ قرمز آن را به خون می دهد و بنابراین کمبود آن باعث کاهش خون قرمز می شود و این ممکن است باعث ایجاد رنگ پریدگی در پوست در سراسر بدن یا

آهن یکی از مواد معدنی موجود در گوشت و گیاهان است، آهن یکی از مواد معدنی مهمی است که در هر سلول بدن انسان یافت می شود و به همین دلیل یک ماده معدنی مهم است که بدن در انجام کارکردهای مختلف حیاتی خود به آن نیاز دارد زیرا این بخش مهمی از هموگلوبین است که بخشی از خون است و اکسیژن را از ریه ها به سلول های بدن منتقل می کند، بنابراین کمبود آهن باعث عدم توانایی بدن در تولید هموگلوبین می شود و میزان سلول های خون را کاهش می دهد. در نتیجه اکسیژن کافی به اندام ها و بافت های بدن تأمین نمی شود. به گزارش سایت لیموتاپ، آهن به عضلات در ذخیره اکسیژن و بهره مندی از آن کمک می کند و بسیاری از آنزیم ها که به بدن کمک می کنند تا غذا را هضم کرده و وارد بسیاری از فعل و انفعالات مهم می شوند حاوی آهن هستند و با کاهش آهن از بدن، بسیاری از عملکردهای بدن تحت تأثیر آن قرار می گیرند.

اهمیت آهن در بدن چیست؟
اهمیت آهن در بدن بسیار مهم است، زیرا به بسیاری از کارکردهای اساسی مانند غلظت، انرژی، فرآیندهای دستگاه گوارش، سیستم ایمنی بدن و تنظیم دمای بدن کمک می کند. از جمله فواید آهن موجود در بدن عبارت اند از:

حفظ حاملگی سالم
از آنجا که تولید گلبول های قرمز و حجم خون در دوران بارداری به میزان قابل توجهی افزایش می یابد، زیرا بدن شروع به تولید اکسیژن و مواد غذایی به جنین می کند که این امر نیاز به آهن را افزایش می دهد، شایان ذکر است که جذب بدن مادر از آهن به حد بالایی می رسد. اما عدم مصرف مقادیر کافی می تواند باعث کمبود آهن شود و شایان ذکر است که خوردن مقادیر کمی آهن در دوران بارداری ممکن است خطر زایمان زودرس یا وزن کم کودک در بدو تولد و مشکلات در رشد و ادراک را افزایش دهد.

ضروری برای عملکرد جسمی و مغزی
این امر به این دلیل است که آهن وظیفه انتقال اکسیژن به سلول ها و ماهیچه های مغز را بر عهده دارد و عدم وجود آن ممکن است باعث عدم تمرکز شود و مشخص شد که مصرف مقادیر کافی آهن می تواند بر اثربخشی استفاده بدن از انرژی تأثیر بگذارد.

تقویت عملکرد ورزشی
مشخص شده است که کمبود آهن در بین ورزشکاران بخصوص در بین خانم ها شایع است و به همین دلیل برخی از محققان اعلام کرده اند که زنانی که ورزش های استقامتی را انجام می دهند باید ۱۰ میلی گرم آهن به نیاز روزانه خود بیفزایند.

منابع آهن
آهن در منابع غذایی به دو نوع موجود است: آهن HEMI؛ که است فقط در منابع حیوانی موجود است، بدن به راحتی جذب می کند و مهم ترین منابع: جگر گاو یا مرغ، صدف، گوشت گاو پخته شده، گوشت بوقلمون پخته شده است. ماهی مانند ماهی قزل آلا و خرچنگ.
آهن Nonheme؛ که است در منابع گیاهی موجود است، بهترین منابع: جوانه گندم؛ کلم بروکلی؛ نخود کشمش؛ زردآلو خشک. اسفناج خام. لوبیای پخته شده تخمه آفتابگردان، کدو تیل و کنجد. سویا، پسته، آجیل، بادام، بادام زمینی.

کمبود آهن
فقر آهن نوعی کم خونی است، وضعیتی که در آن خون به اندازه کافی گلبولهای قرمز سالم قادر به انتقال اکسیژن به بافتهای بدن نیست، همانطور که از این نام پیداست، کم خونی ناشی از کمبود آهن است. به دلیلی که بدن نمی تواند آهن کافی تولید کند بدن نمی تواند هموگلوبین را قادر به حمل اکسیژن کند. در نتیجه کمبود آهن موجب علائم متعددی مانند خستگی، خستگی و تنگی نفس می شود.

علل کمبود آهن
در شرایطی که فرد مقدار کافی مواد غذایی حاوی آهن را مصرف نکند، یا اگر در معرض خونریزی باشد که باعث از دست رفتن مقدار زیادی خون شود، این ممکن است به سرخوردگی از توانایی بدن در تولید

قسمت های خاصی از آن مانند صورت، پایین پلک، لته ها یا قسمت داخلی لب ها شود.

تنگی نفس
از آنجا که عدم وجود مقادیر کافی اکسیژن به سلول های بدن ممکن است باعث افزایش تعداد دفعات تنفس در فرد شود، به دلیل نیاز سلولها به اکسیژن، این ممکن است به تنگی نفس منجر شود و افراد مبتلا به کمبود آهن ممکن است مشکل انجام برخی کارهای ساده را احساس کنند. مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله ها.

سررد و سرگیجه
کمبود هموگلوبین در خون ممکن است باعث عدم وجود مقدار کافی اکسیژن به مغز شود و این ممکن است منجر به تورم در رگهای خونی که به آن می رسد، باشد که باعث سردرد می شود.

تپش قلب
چون فقدان سطح هموگلوبین در خون منجر به افزایش تلاش قلب برای انتقال اکسیژن به سلول ها می شود، این امر ممکن است باعث بی نظمی در ضربان قلب شود، بنابراین فرد ممکن است سرعت تپش قلب را احساس کند، و مواردی که کمبود آهن شدید باشد ممکن است. باعث بزرگ شدن قلب یا نارسایی آن می شود.

احتمالاً اولین چیزی که به عنوان منبع غنی از آهن به گوشتان خورده، گوشت قرمز است. البته که گوشت قرمز منبع خیلی خوبی از آهن است اما بد نیست بدانید غذاها و خوراکی های بسیار بیشتری نیز وجود دارند که به صورت طبیعی حاوی آهن هستند.

به طور کل آهن در غذاها به دو شکل یافت می شود:
آهن هم
منابع آهن هم
آهن هم بیشتر در غذاهای جانوری که حاوی هموگلوبین هستند یافت می شود. از جمله این موارد می توانیم به گوشت قرمز، گوشت ماهی و گوشت مرغ اشاره کنیم. بهترین نوع آهن هم که می توان از خوراکی ها دریافت کرد نیز همین آهن هم است؛ زیرا بیشتر از ۴۰ درصد آن براحتی توسط بدن جذب می شود.

بهترین منابع غذایی حاوی آهن هم عبارتند از:
گوشت گاو
مرغ و جوجه
گوشت گوساله
ماهیانی همچون هالیبوت، ماهی روغن، ماهی پرچ، ماهی آزاد یا تن ماهیان صدفی همچون صدف، خرچنگ، صدف دوطرفه
گوشت های قرمز یا اندامی همچون کبد نیز منابع خوبی از آهن هم هستند.
منابع آهن غیرهم
آهن غیرهم معمولاً در منابع گیاهی یافت می شود. غلات، گیاهان و غذاهای غنی سازی شده از جمله مواردی هستند که آهن غیرهم را می توان در آن ها پیدا کرد. این نوع آهن، به صورت غذاهای جانبی و غنی شده در دسترس هستند. همچنین طیف وسیعی از مکمل ها نیز شامل آهن غیرهم می شوند.

منابع غنی از آهن غیرهم عبارتند از:
غلات غنی سازی شده، برنج، گندم و جو
سبزیجات با برگ های سبز و تیره مثل اسفناج و کلم پیچ
میوه جات خشک شده همچون کشمش و زردآلو
حبوباتی مثل عدس و سویا

به صورت خلاصه آهن هم با غذاهای جانوری و آهن غیرهم از طریق منابع گیاهی تأمین می شوند. آهن هم نیز بهتر از آهن غیرهم توسط بدن جذب می شود.
خوردن غذاهایی که از ویتامین C و ویتامین A و بتاکاروتن غنی هستند، کمک شایانی به جذب بهتر آهن به بدن می کنند و افراد مبتلا به کم خونی باید این مواد غذایی را در رژیم غذایی خود بگنجانند.
همچنین در کنار این موارد، مصرف گوشت قرمز و گوشت سفید مثل

خشکی پوست و مو
وقتی که سطح آهن در بدن کم باشد، بدن شروع به هدایت اکسیژن می کند تا فقط عملکردهای مهم را انجام دهد بنابراین سطح اکسیژن در مو و پوست کاهش می یابد و این ممکن است منجر به کم آبی و ضعف شود و کمبود شدید آهن می تواند باعث ریزش مو شود.

شکندگی ناخن ها
کمبود آهن ممکن است شکندگی ناخن ها شود، زیرا کمبود آهن می تواند باعث ایجاد تغییر در شکل ناخن شود؛ از آنجا که ناحیه میانی ناخن به پایین کاهش می یابد، در حالی که لبه ها به بالا بالا می روند و شکل ناخن مانند یک قاشق می شود، اما این نادر است، و فقط در موارد شدید فقر آهن بروز می کند.

سندرم ساق بی قرار
افرادی که از کم خونی فقر آهن رنج می برند، شانس بیشتری برای قرار گرفتن در معرض سندرم پای بی قرار دارند، زیرا این سندرم تمایل شدید به حرکت پاها در هنگام استراحت ایجاد می کند، غالباً در شب اتفاق می افتد و مشخص شده است که بیش از ۲۵٪ از مبتلایان به این سندرم نیز دچار کمبود آهن هستند و هرچه این نقص بیشتر باشد، علائم فرد را نیز بدتر می کند.

کدام غذاها حاوی آهن هستند؟

گوشت مرغ و ماهی هم می تواند علاوه بر جذب آهن از خود این گوشت ها، به افزایش جذب آهن غیرهم از دیگر منابع غذایی هم کمک کند.

غذاهای غنی از ویتامین C
اثبات شده است که ویتامین C در افزایش جذب آهن موثر است. ویتامین C همچنین در جذب بهتر آهن غیرهم هم کاربردی است. از جمله خوراکی های مملو از ویتامین C عبارتند مرکبات، سبزیجات با برگ های سبز پرنرنگ، فلفل دلمه، خربزه و توت فرنگی که باید در رژیم غذایی روزانه افراد جای بگیرند.

در یک پژوهش مشخصات اثبات شد که مصرف صد میلی گرم ویتامین C همراه با غذا، جذب آهن را می تواند تا ۶۷ درصد افزایش دهد. برای همین منظور توصیه شده در کنار مصرف غذاهایی که آهن زیادی دارند، آب مرکبات یا دیگر غذاهای مملو از ویتامین C هم میل کنید تا بتوانید جذب آهن را افزایش دهید.

در رژیم های گیاهخواری نیز افراد می توانند با اضافه کردن سبزیجات حاوی ویتامین C به وعده های غذایی خود، در جذب آهن بهینه شوند.

غذاهای حاوی ویتامین A و بتاکاروتن
دیگر ویتامینی که در جذب آهن تأثیرگذار است، ویتامین A است. این ویتامین را معمولاً به واسطه تقویت بینایی شناخته ایم اما بد نیست بدانید که ویتامین A در کنار کمک به جذب آهن، به رشد استخوان و سلامت سیستم ایمنی بدن هم کمک می کند.

در کنار ویتامین A، مواد غذایی که بتاکاروتن دارند نیز به جذب آهن کمک می کنند. برای آشنایی با بتاکاروتن باید بگوییم این ماده یک رنگدانه قرمز یا نارنجی رنگ است که در گیاهان و سبزیجات پیدا می شود.

این ماده در بدن تبدیل به ویتامین A می شود و به همین جهت اهمیت شایانی دارد.
منابع غذایی غنی از بتاکاروتن و ویتامین A مواردی مثل هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، کلم پیچ، کدو، فلفل قرمز، طالبی، زردآلو، پرتقال و هلو را شامل می شوند.
برای اینکه اهمیت اضافه کردن غذاهای حاوی ویتامین A و بتاکاروتن به رژیم غذایی را بهتر متوجه شوید، بگذارید از نتایج یک مطالعه بگوییم. در این مطالعه به صد نفر غذاهایی از جنس غلات آماده داده شده و در نتایج مشخص شده که وجود ویتامین A، میزان جذب آهن را برای برنج تا ۲۰۰ درصد، برای گندم تا ۸۰ درصد و برای ذرت تا ۱۴۰ درصد افزایش می دهد.
همچنین در همین مطالعه مشخص شده که اضافه کردن بتاکاروتن به غذاها، جذب آهن از برنج را به بیش از ۳۰۰ درصد و جذب آهن از گندم و ذرت را تا ۱۸۰ درصد افزایش می دهد.



آگهی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رای شماره ۱۴۴۲۰۰۷۰۰۰۳۱۷۰۰۱۶۰۱۶۰۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم شوکت مکاریان پور فرزندی عبیدی به شناسنامه ۲۰۱۳ و کدملی ۱۸۶۱۶۲۲۲۸ صادره از بهبهان نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۷/۴۳ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۶۳۳/۱۲۲ اصلی واقع در بخش یک بهبهان احمد نسبت به داربوش ابوعلی محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرض حال طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲
۳۹۱۳۰
م الف ۸/۱۷۶

رستم احمدی – رئیس ثبت بهبهان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۷۰۰۰۳۳۱۰۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم پری جلیل نیا فرزند علی فتح بشماره شناسنامه ۸۲۰ صادره از بویراحمد نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به انضمام ششدانگ اعیان یک باب خانه به مساحت ۲۰۲۴۶ مترمربع تحت پلاک ۱۰۲۱ فرعی از ۸۳ اصلی قطعه ۰۹ بخش ۰۷ فارس حوزه ثبت ملک رستم انتقالی از ورته شهباز پناهی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲
۳۹۱۲۶
م الف ۵۴

موسی کشاورزی – رئیس ثبت اسناد و املاک

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان

برابر رای شماره ۱۴۶۵۰۰۰۰۳۱۷۰۰۰۰۱۶۰۱۶۰۱۴۰۱ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی شهرستان بهبهان تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضی خانم صفیه پورکیان منش فرزند ماندنی به شناسنامه ۱۲ صادره از کهگیلویه نسبت به ششدانگ یکباب ساختمان بمساحت ۱۵۲/۷۱ مترمربع در قسمتی از پلاک ۵۱۲۵ اصلی واقع در بخش یک بهبهان خریداری شده از مالک رسمی بموجب سند رسمی ۱۴۵۶۲-۹۴/۱۰/۲۰ دفترخانه ۲۲۹ محرز گردیده است. لذا مشخصات متقاضی و ملک مورد تقاضا به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید عرض حال طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲
۳۹۱۳۳
م الف ۸/۱۷۷

احمدی – رئیس ثبت بهبهان

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۷۰۰۰۳۳۱۰۳۳۱۰۱۶۰۱۶۰۱۴۰۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رستم تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم سمانه نیکنام فرزند کریم بشماره شناسنامه ۴۷ صادره از مصیری نسبت به ۴/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه به انضمام ششدانگ اعیان یک باب خانه به مساحت ۲۸۴ مترمربع تحت پلاک ۷۴۸ فرعی از ۸۶ اصلی مفروز و مجزی شده از اصلی مذکور واقع در قطعه ۰۹ بخش ۰۷ فارس حوزه ثبت ملک رستم انتقالی ستاد فرمان حضرت امام (ره) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۷/۱۲
۳۹۱۲۷
م الف ۵۶

موسی کشاورزی – رئیس ثبت اسناد و املاک