سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
بهداشت و درمان گچساران

پمفلت آموزشی فرآورده های آهن برای کم خونی بانوان

آهن چیست؟

آهن یک منیرال حیاتی برای ساخت گلبولهای قرمز و حمل اکسیژن در بدن است. کمبود آهن : باعث کم خونی وعلائم خستگی ، ضعف و سردرد می شود.

چه کسانی نیاز به آهن دارند؟

- بانوان باردار یا شیرده
- بانوان با قاعدگی شدید یا طولانی
- گیاهخواران یا افرادی با رژیم کم آهن
- افراد با کم خونی تشخیص داده شده توسط پزشک

انواع فرآورده های آهن :

- قرص آهن (gluconate / fumarate / ferrous sulfate)
- ساشه / شربت آهن برای کودکان وبانوانی که مشکل بلع دارند.
- خوراکی با آهن بالا، جگر، گوشت قرمز، حبوبات ، سبزیجات سبز

نحوه مصرف صحیح :

- قرص آهن را با آب و معده خالی مصرف کنید(بهتر است صبح مصرف نمائید).
- در صورت تهوع یا درد معده همراه با غذا مصرف نمایید.
- از مصرف همزمان با چای ، قهوه یا لبنیات خودداری کنید.
- بهتر است ویتامین c (مثل آب پرتقال) همراه آهن باشد تا جذب بهتر شود.

نکات مهم :

- دوره مصرف معمولا" 6 – 3 ماه تا بازسازی ذخایر آهن.
- مصرف بیش از حد باعث تهوع – یبوست – سیاهی مدفوع می شود.
- قرص آهن را دور از دسترس کودکان نگه دارید.

☐ علائم هشدار و مراجعه به پزشک :

- ضعف شدید ، سرگیجه ، تپش قلب
- خستگی زیاد یا رنگ پریدگی شدید
- خونریزی غیر طبیعی
- عدم بهبود بعد از چند هفته مصرف

یاد آوری : مصرف منظم وصحیح آهن : پیشگیری و درمان کم خونی + افزایش انرژی وسلامت عمومی

سوپروایزر آموزشی بیمارستان بعثت گچساران