



اجرای طرح بزرگ آهن یاری

با همکاری ویژه والدین و دانش آموزان
گرامی

کم خونی و مصرف قرص
آهن (فقر آهن)

یکی از بیماریهای غیر ژنتیکی شایع ،
بفصوص در کشور های جهان سوم و در
مال توسعه ، کم فونی ناشی از فقر
آهن می باشد که به گروه سنی فاصی
افتصاص نداشته و علت آن دفع مقادیر
زیاد آهن از بدن و یا نرسیدن مقدار
مناسب آهن به بدن (کم فونی تغذیه
ای) می باشد . در نتیجه مقدار
هموگلوبین که وظیفه آن انتقال
اکسیژن به بافت ها می باشد در بدن
کاهش یافته (کمتر از ۱۱ تا ۱۲ گرم در
دسی لیتر) علائم شایع زیر را به دنبال
فواهد داشت :

۱ - احساس خستگی ، بی

حوصلگی و ضعف در کودکان .

۲ - در دانش آموزان ، عوارض

آن به صورت کاهش قدرت

یادگیری و افت تحصیلی بروز

می کند لذا توصیه می شود

دانش آموزان از سن ۱۲

سالگی به بعد در هفته

حداقل ۴ الی ۵ وعده غذایی

شامل گوشت را در رژیم

غذایی خود استفاده نمایند

۳ - در خانمها موجب کاهش غیر

معمول حجم خونریزی و یا

حتی قطع عادت ماهانه

می شود از اینرو مصرف یک

قرص آهن در هفته برای

دختران نوجوان لازم به نظر

می رسد .

۴ - از دیگر علائم این بیماری

بی حالی و رنگ پریدگی و در

موارد حاد سردرد ، تنگی
نفس و تپش قلب ، سوزش و
قرمزی زبان ، ترک خوردن
گوشه لبها ، ایجاد فرو رفتگی
(ناخن های قاشقی) و یا شیار
هایی بر روی ناخن می باشد .

**سازمان جهانی بهداشت برای
پیشگیری و کنترل کم خونی فقر
آهن. بکارگیری ترکیبی از چهار
استراتژی شامل آهن یاری. آموزش
تغذیه. غنی سازی مواد غذایی و
کنترل بیماریهای عفونی و انگلی را
توصیه کرده است.**

مطالعات متعددی کارایی یکسان آهن
یاری هفتگی و روزانه را در کودکان ۵-۲
سال، سنین دبستان و نوجوانان نشان
داده است و بر اساس نتایج این
مطالعات، WHO آهن یاری هفتگی را
برای این گروهها پیشنهاد می کند . در
مورد آهن یاری هفتگی در دختران دانش
آموز دبیرستانی، در کشور ما نیز
مطالعاتی انجام شده است . از جمله، در
مطالعه انستیتو تمقیقات تغذیه در
سال ۱۳۷۶، اثربفشی دوز هفتگی آهن
در مدت ۱۲ هفته بر کاهش شیوع کم
فونی و کمبود آهن در دختران دانش
آموز دبیرستانی در شهرستان های
زاهدان، رشت و اهواز بررسی شد و نتایج
حاصله ضمن تایید اثربفش بودن دوز

هفتگی آهن بر شاخص های آهن فون
دختران، مطالعه با دوره طولانی تر را
پیشنهاد نمود. بر این اساس، دفتر بهبود
تغذیه جامعه در سال تمصیلی
۸۱-۱۳۸۰ اثربفشی دوز هفتگی آهن در
دختران دبیرستانی با دو دوره ۱۶ و ۲۰
هفته را در منطقه ساوجبلاغ مطالعه کرد.
نتایج این مطالعه نشان داد که آهن
یاری به مدت ۱۶ هفته ذخایر آهن بدن
دختران را بهبود می بخشد و تفاوت
معنی داری از این نظر بین ۱۶ و ۲۰ هفته
وجود ندارد



برای نوجوانان دختر (۱۹-۱۴ سال) و نوجوانان پسر (۱۹-۱۵ سال) در سنین بلوغ یک قرص سولفات فرو در هفته و در یک دوره ۴ ماهه (۱۶ هفته در سال) توصیه می شود . به علت جهش رشد نوجوانی در دختران و پسران نوجوان و همچنین شروع عادت ماهیانه در دختران نوجوان، این گروه سنی به سرعت در معرض فطر کمبود آهن و کم فونی ناشی از آن قرار می گیرند و مصرف قرص آهن هفته ای یکبار برای پیشگیری از کمبود آهن در این گروه سنی ضروری

است. بهترین زمان شروع مصرف قرص آهن هفتگی در این گروه از شروع سال تمصیلی به مدت ۴ ماه (۱۶ هفته) می باشد. مدت ۱۶ هفته با اجرای یک طرح تحقیقاتی در منطقه ساوجبلاغ در استان تهران بر روی دختران دانش آموز دبیرستانی به عنوان دوره مناسب آهن یاری که بهبود ذخایر آهن بدن را دنبال داشت، تعیین شد



بهترین زمان تجویز قرص آهن:
در کودکان و نوجوانان، (دانش آموزان مقطع ابتدایی، را هنمایی و دبیرستان) ابتدای سال تمصیلی است. می توان به دانش آموزان توصیه کرد که یک روز مشخص و ثابت را در هفته برای مصرف قرص آهن در نظر بگیرند . در حال حاضر فقط دختران دانش آموز دبیرستانی از طریق مراکز بهداشت استان تمت پوشش برنامه آهن یاری قرار دارند و قرص آهن بطور رایگان در مدارس توزیع می شود. برای سایر گروهها آهن یاری در

با مصرف مکمل آهن، مدفوع تیره رنگ می شود . این موضوع طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.

خوردن آب میوه طبیعی و یا میوه بخصوص مرکبات همراه با مکمل آهن به دلیل داشتن ویتامین C باعث افزایش جذب آن می شود.

- در صورت بروز افتلال گوارشی (درد معده، تهوع، اسهال و یا یبوست) که البته در درصد کمی از افراد ایجاد می شود، قرص آهن بعد از غذا مصرف شود. بطور کلی مصرف قرص آهن با معده خالی به این دلیل که افتلالات گوارشی را تشدید می کند توصیه نمی شود.

مد توصیه به والدین و دانش آموزان بوده و برنامه توزیع آهن در مدارس ابتدایی و راهنمایی اجرا نمی شود.

- مصرف چای، قهوه، کاکائو و همچنین شیر، پنیر و بطور کلی ترکیبات کلسیم دار همراه با قرص آهن باعث کاهش شدید جذب آن می گردد. حداقل یک ساعت قبل و ۲ ساعت پس از مصرف مکمل آهن، از خوردن مواد فوق الذکر که جذب آهن مکمل را کاهش می دهند خودداری شود.