

## تاثیر کم خونی فقر آهن بر قدرت یادگیری دانش آموزان

آهن به عنوان یک ماده مغذی موردنیاز بدن و جزئی مهم در هموگلوبین گلوبول قرمز خون که حمل اکسیژن به سلول های بدن را بر عهده دارد، برای حفظ سلامت، رشد مطلوب و فراهم ساختن زمینه مناسب یادگیری در دوران تحصیل ضروری است.

کم خونی فقر آهن در دانش آموزان باعث احساس ضعف و خستگی، دوری از ورزش و فعالیت بدنی، خستگی در ورزش و کاهش مقاومت بدن در برابر عفونت ها می شود. بنابراین کم خونی فقر آهن به علت تاثیر بر قدرت یادگیری و کاهش آن، افت تحصیلی دانش آموزان را در پی دارد.

### علت های کم خونی فقر آهن در دوران مدرسه:

نیاز بیشتر به آهن در این سنین به ویژه در دختران دانش آموز دوران متوسطه، مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی آهن، عادت ماهیانه دختران، هیجان های عصبی دوران بلوغ، مصرف ناکافی مواد غذایی حاوی ویتامین C، مصرف نان هایی که در تهیه آن از جوش شیرین استفاده می شود، مصرف چای همراه یا بعد از غذا، مشکلات دندانی، مشکلات انگل، رعایت نکردن اصول بهداشتی، پایین بودن جذب آهن رژیم غذایی و نیاز بیشتر آهن در فعالیت های ورزشی.

### علائم کم خونی فقر آهن:

بروز علائم کم خونی فقر آهن به میزان و شدت تخلیه آهن بستگی دارد. رنگ پریدگی دائمی مخاط داخل لب و پلک چشم و زبان که به رنگ صورتی کم رنگ دیده می شود، خستگی زودرس، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد و بی اشتها، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها و در مراحل پیشرفته تر کم خونی، تنگی نفس همراه با تپش قلب و تورم قوزک پا مشاهده می شود.

## تشخیص کمبود آهن و کم خونی فقر آهن:

علاوه بر علائمی که ذکر شد، برای تشخیص کمبود آهن و تعیین شدت آن باید آزمایش هایی مانند تعیین فریتین سرم صورت گیرد.

با اندازه گیری میزان هموگلوبین خون، آخرین مرحله کمبود آهن را می توان تشخیص داد. بنابراین ممکن است فردی دچار کمبود آهن باشد، اما هنوز میزان هموگلوبین خون او کاهش نیافته باشد.

نکته مهم در درمان کم خونی فقر آهن این است که درمان با آهن می بایست دو تا سه ماه پس از رسیدن هموگلوبین به حد طبیعی ادامه یابد، به میزانی که ذخایر آهن بدن به حدود ۳۰ میکروگرم در لیتر برسد.

### پیشگیری و کنترل کم خونی فقر آهن:

- آموزش تغذیه به عموم مردم در خصوص نحوه صحیح تهیه و طبخ مواد غذایی برای جذب بیشتر آهن مانند مصرف ویتامین C
- مصرف پروتئین های حیوانی به همراه منابع غذایی حاوی آهن یا قرص آهن
- پرهیز از مصرف همزمان موادی که باعث کاهش جذب آهن می شود، مانند «تانن» موجود در چای، «فیتات» موجود در نان و غلات
- آهن یاری برای گروه های آسیب پذیر و در معرض خطر کم خونی از جمله دانش آموزان، کودکان، زنان باردار
- کنترل بیماری های عفونی و انگلی و غنی سازی مواد غذایی

## منابع غذایی آهن:

بهترین منبع غذایی از گوشت ها است، حبوبات و مغزها، سبزی های برگ سبز تیره مانند جعفری، انواع خشکبار، زرده تخم مرغ و نان های غنی شده از جمله منابع دیگر است.



تهیه کننده : معاون فناوری خانم سالارزاده

تایید کننده مطلب : مدیر آموزشگاه سرکار

خانم افشاری