

## ساماندهی رودخانه‌های اصفهان نیازمند ۱۲۰۰۰ میلیارد ریال اعتبار

مدیرکل مدیریت بحران استانداری اصفهان گفت: ساماندهی و لایروبی رودخانه‌های این استان نیازمند ۱۲ هزار میلیارد ریال اعتبار است.

به گزارش اصفهان امروز، منصور شیشه‌فروش با بیان اینکه امسال سه هزار میلیارد ریال اعتبار برای ساماندهی رودخانه‌های سطح استان اصفهان، تخصیص یافت تا آزادسازی مسیرها انجام شود، اظهار کرد: باتوجه به سیلاب‌های چند سال اخیر بخصوص در اردیبهشت که در کاشان رخ داد، کمیته راهبری سیل استان نسبت به بررسی مطالعات علت بروز سیل اقدام کرد.

او افزود: آزاد نکردن مسیر رودخانه‌ها و تصرف مسیر طبیعی رودخانه موجب وقوع سیلاب در کاشان بود. در حال حاضر ۲۵ نقطه، تقاطع و سازه‌های پرخطر در مسیر رودخانه‌ها در شهرستان کاشان وجود دارد و امروز برنامه زمان‌بندی مشخصی را ستاد پیشگیری، هماهنگی و فرماندهی عملیات پاسخ به بحران شهرستان کاشان برای دستگاه‌های متولی مشخص کرد تا در مدت مشخص سازه‌های پرخطر در مسیر رودخانه‌ها را اصلاح و بازسازی کنند.

شیشه‌فروش افزود: امسال ۵۰۰ میلیارد ریال اعتبار با محوریت امور آب استان اصفهان برای ساماندهی رودخانه و دیوارچینی رودخانه لنجر در ابتدای بلوار آیت‌الله خامنه‌ای تخصیص یافت. این رودخانه نیز به سه کیلومتر آزادسازی دارد که در سال آینده اجرایی می‌شود. لایروبی بند لایه سفید و قزاقان در بخش قمسر و دیوارچینی رودخانه‌های شهر کامو و چوگان نیز انجام خواهد شد.

او گفت: ۱۵ میلیارد ریال اعتبار توسط بنیاد مسکن انقلاب اسلامی برای ساماندهی رودخانه بنداس اختصاص داده شده و در سال آینده، در حوزه‌های گازرگاه لنجر، دره و رودخانه‌های سیلابی دشت کاشان طرح‌های آبخیزداری را اجرا می‌کنیم.

**کاشتنه شدن ۸ شغال و ۸ سگ بلاصاحب در خورو بیابانک باطعمه‌سممی**
فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان اصفهان از تلف شدن چهار شغال و هشت قلاذه سگ بلاصاحب در محدوده بیاضنه خور و بیابانک بر اثر خوردن طعمه سمی خبرداد.

تعدادی از سگ سانان در اطراف روستای بیاضه در شهرستان خور و بیابانک طی روزهای اخیر تلف شدند. محیط‌بانان مستقر در منطقه دریافتند که این ضایعه به دلیل خوردن طعمه‌های مسموم صورت گرفته است. در همین ارتباط رضا ناصدر فرمانده یگان حفاظت محیط زیست استان اصفهان به مهر گفت: هشت سگ بلاصاحب و چهار شغال تاکنون در اثر خوردن طعمه سمی تلف شدند.

او افزود: کشف عامل یا عوامل این مسمومیت توسط محیط بانان منطقه به عنوان ضابطینی خاص دادگستری در حال پیگیری است.

فرمانده یگان حفاظت محیط‌زیست استان اصفهان تأکید کرد: با متخلفان حیات وحش در این پرونده، برخورد قانونی خواهد شد.

## هشدارهایی استفاده از مواد شوینده در خانه تکانی

کارشناس فوریت‌های پزشکی گفت: خانه تکانی از سنت‌های باستانی ایرانیان است. شهروندان باید نکات ایمنی را جدی بگیرند، اگر مواد شوینده یا چشم تماس داشته باشد با آب فراوان شستشو دهند و اگر آسیب جدی است با سامانه ۱۱۵ تماس بگیرند.

مهدی مولوی در گفت‌وگو با ایمنآ، اظهار کرد: خانه‌تکانی عید نوروز یکی از سنت‌های زیبای ایرانیان است، بنابراین رعایت نکات ایمنی در این ایام بسیار اهمیت دارد تا از بروز حوادث ناخواسته جلوگیری کند. او افزود: افراد در روزهای پایانی سال برای تمیز کردن منزل از مواد شوینده متعدد استفاده می‌کنند، هنگام مصرف این مواد پنجره‌ها را باز کنند تا هوا به خوبی جریان داشته باشد. این فعالیت از تجمع بخارات سمی جلوگیری می‌کند.

کارشناس فوریت‌های پزشکی گفت: شهروندان برای جلوگیری از آسیب‌های ریوی و پوستی، از ماسک‌های مناسب و دستکش‌های مقاوم در برابر مواد شیمیایی استفاده کنند. او ادامه داد: هرگز مواد شوینده مختلف را با هم ترکیب نکنند زیرا این کار می‌تواند باعث تولید گازهای سمی و خطرناک شده و آسیب‌های ریوی جدی را به همراه داشته باشد، مواد شوینده را در کمدهای قفل‌دار یا در ارتفاعی دور از دسترس کودکان قرار دهند، بطری‌های مواد شیمیایی را در ظروف اصلی خود نگه دارند و از انتقال آن‌ها به بطری‌های مشابه نوشیدنی‌ها خودداری کنند. همچنین توصیه می‌شود از موارد شوینده یا بسته بندی ایمن استفاده شود تا درب آن به راحتی توسط کودکان باز نشود.مولوی اضافه کرد: در صورت تماس مواد شوینده با پوست یا چشم، بلافاصله ناحیه مورد نظر را با آب فراوان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه شستشو دهند و در صورت ایجاد آسیب جدی سریع به اورژانس مراجعه کنند، همچنین می‌توانند با سامانه اورژانس برای دریافت راهنمایی‌ای در تمام تماس بگیرند.کارشناس فوریت‌های پزشکی تصریح کرد: اگر مواد شوینده توسط کودکان مصرف شد، بلافاصله با مرکز کنترل مسمومیت ۱۹۰ تماس بگیرند و از خوددرمانی پرهیز کنند.

پنجشنبه ۲۳ اسفند ۱۴۰۳ | **سال بیست و یکم** | **شماره ۵۱۳۶**

## جامعه

تلفن ارتباط خوانندگان: ۳۶۲۹۳۷۵۰

# سوختگی، قطع عضو و مرگ؛ چهره تلخ چهارشنبه‌سوری



عکس: اصفهان امروز

ناشی از روشن کردن آتش و ۱۰ درصد ناشی از استفاده از فشفتنه بوده است.

حیدری همچنین اظهارداشت: بیش از ۵۰درصد از آسیب‌های ناشی از این حوادث مربوط به اندام فوقانی و دست بوده و حدود ۳۰ درصد نیز به ناحیه صورت مربوط می‌شود که این موضوع عواقب جدی برای فرد خواهد داشت.

**۴۰ درصد بیماران بستری شده در بیمارستان سوانح سوختگی اصفهان از خارج استان هستند**
حیدری در ادامه با اشاره به اینکه بیمارستان امام موسی کاظم (ع) یک مرکز درمانی مهم در کشور محسوب می‌شود، گفت: این بیمارستان از ۱۷ استان کشور مراجعه‌کننده دارد و ۴۰ درصد از بیماران بستری‌شده، از خارج از استان اصفهان هستند.

او اظهار داشت: با توسعه اورژانس بیمارستان و رعایت استانداردهای روز دنیا، نیاز تلاش شده تا خدمات‌رسانی به مصدومان شاخص‌های بین‌المللی عملکرد اورژانس، زمان رسیدن بر بالین بیمار است. در حال حاضر، این زمان به‌طور متوسط ۱۱ دقیقه است.

**۱۱ کا دقیقه، میانگین زمان رسیدن اورژانس به بیمار در اصفهان**
سرپرست اورژانس استان در پاسخ به سوال دیگر اصفهان امروز درباره زمان رسیدن اورژانس بر بالین بیمار گفت: یکی از شاخص‌های بین‌المللی عملکرد اورژانس، زمان رسیدن بر بالین بیمار است. در حال حاضر، این زمان به‌طور متوسط ۱۱ دقیقه است و هدف‌گذاری ما کاهش آن به ۶ تا ۷ دقیقه است.

**افزایش تعداد مصدومان چهارشنبه‌سوری در سال‌های اخیر**
فرهادحیدری، رئیس بیمارستان سوانح و سوختگی امام موسی کاظم (ع) اصفهان، با اشاره به افزایش تعداد مصدومان حوادث چهارشنبه‌سوری اظهارداشت: بجز دو سالی که کشور درگیر کرونا بود، میزان مراجعه به بیمارستان‌های مرتبط با سوختگی در هفته آخر سال همواره افزایش داشته است.

او گفت: سال گذشته ۸۶ مورد بستری مرتبط با چهارشنبه‌سوری در بیمارستان سوانح و سوختگی اصفهان ثبت شد که سه نفر از این افراد جان خود را از دست دادند.

حیدری تأکید کرد: بیش از ۷۶ درصد از بستری‌شدگان در این حوادث در بازه سنی ۱۰ تا ۳۰ سال قرار داشتند که نشان‌دهنده عدم نظارت کافی خانواده‌ها است.

**کا دلایل اصلی آسیب‌های چهارشنبه‌سوری**

او در پاسخ به اصفهان امروز با اشاره به آمار نوع آسیب‌ها گفت: بیش از ۶۰درصد آسیب‌ها ناشی از انفجار، ترقه، ۲۵ درصد

بیشتری انجام‌شده تا مردم نسبت به این رفتار انسانی آگاه‌تر شوند. **کا هزینه تجهیز و نوسازی ناوگان اورژانس**
زمانیور در پاسخ به پرسش اصفهان امروز مبنی بر هزینه خرید و تجهیز هر دستگاه آمبولانس اعلام کرد: هر دستگاه آمبولانس بین ۸ تا ۱۲ میلیارد تومان ارزش دارد و هزینه تجهیز آن نیز ۳ تا ۱۵ میلیارد تومان برآورد می‌شود. در نتیجه، هزینه تمام‌شده هر آمبولانس مجزئ بین ۱۰ تا ۱۵ میلیارد تومان خواهد بود. او افزود: در سال‌های گذشته، ۱۰ دستگاه آمبولانس با حمایت خیرین و شرکت فولاد مبارکه به‌طور اساسی تعمیر و به ناوگان اورژانس بازگردانده شده است.

**۱۱ کا دقیقه، میانگین زمان رسیدن اورژانس به بیمار در اصفهان**
سرپرست اورژانس استان در پاسخ به سوال دیگر اصفهان امروز درباره زمان رسیدن اورژانس بر بالین بیمار گفت: یکی از شاخص‌های بین‌المللی عملکرد اورژانس، زمان رسیدن بر بالین بیمار است. در حال حاضر، این زمان به‌طور متوسط ۱۱ دقیقه است و هدف‌گذاری ما کاهش آن به ۶ تا ۷ دقیقه است.

**کا ضرورت فرهنگ‌سازی برای تسهیل عبور آمبولانس‌ها**
سرپرست اورژانس استان اصفهان خاطرنشان کرد: اورژانس این استان دارای ۱۶۳ پایگاه امدادی شامل ۸۷ پایگاه شهری، ۷۵ پایگاه جاده‌ای و یک پایگاه امداد هوایی است. این مرکز همچنین ۲ یا دستگاه اتوبوس آمبولانس، ۴ موتورولاس و یک اتاق فرمان به بیمارستان‌های سطح استان مراجعه‌کنند یا توسط واحدهای امدادی اورژانس به مراکز بیمارستانی منتقل شدند.

او با اشاره به اینکه از این تعداد، ۱۲۴ نفر مرد و ۱۲ نفر زن بودند، افزود: سوختگی با ۱۰۵ مورد بیشترین نوع آسیب را در میان مصدومان داشته است. همچنین، پنج نفر دچار قطع عضو شدند و سه نفر در جریان این حوادث جان خود را از دست دادند.

زمانیور با بیان اینکه بیشترین آسیب‌های چهارشنبه‌سوری ناشی از استفاده از ترقه بوده است، تصریح کرد: بیشترین نوحی آسیب‌دیده شامل دست، سر، گردن و چشم بوده‌اند. همچنین، بیشترین مصدومان این حوادث در سه رده سنی ۱۱ تا ۲۰ سال قرار داشتند.وی بر لزوم افزایش نظارت خانواده‌ها بر فرزندانشان تأکید کرد و افزود: آگاهی‌بخشی و هشدار درباره خطرات مواد آتش‌زا از سوی خانواده‌ها، نقش مهمی در کاهش این حوادث دارد.



مدیرکل هواشناسی استان اصفهان گفت: بررسی‌ها نشان می‌دهد اقلیم استان اصفهان به سمت خشکسالی‌های شدید و با دوره های طولانی پش می‌رود.

## اقلیم اصفهان به سمت خشکسالی می‌رود



و بوریاحمد بیشترین اختلاف بارش‌های دریافتی نسبت به بلندمدت را دارند.

به گفته او، تمام شهرستان‌های استان اصفهان به جز نائین و کاشان امسال نسبت به بلندمدت بارش کمتری دریافت کردند. خورشیدی خاطر نشان کرد: شرایط روند کاهش بارندگی‌ها از ۱۴۰۰ تاکنون به ویژه در فصل پاییز و امسال در زمستان، موجب تداوم افت نامناسب و فشار بر آبهای زیرزمینی، ماندگاری خشکسالی هیدرولوژیک و تشدید شرایط خشکسالی در استان شده است.

**کا امسال نیمی از اصفهان درگیر خشکسالی شدید است**
او با بیان اینکه امسال ۵۱ درصد معادل نیمی از مساحت استان درگیر خشکسالی شدید و هشت درصد بسیار شدید است، افزود: ۳۰ درصد استان اصفهان نیز درگیر خشکسالی متوسط شده است و ۲ دهم درصد مساحت این استان شرایط ترسالت است.

مدیرکل هواشناسی استان اصفهان با اشاره به اینکه امسال سامانه‌های جوی در کشور ماهیت شمالی داشته است، افزود: همین عامل سبب شده مناطق نیمه جنوب، غرب و مرکز استان بارش قابل ملاحظه‌ای نداشته باشند و کاهش بارش قابل توجهی رقم خورده است.

**کا پیش‌بینی تداوم بارش‌سی در فروردین ۱۴۰۴**
خورشیدی در ادامه به وضعیت بارشی یک ماه پیش رو و نخستین ماه بهار در استان اشاره کرد و گفت: از تاریخ ۲۷

چهارشنبه‌سوری، جشنی که از دیباز در فرهنگ ایرانیان جایگاه ویژه‌ای داشته، این روزها بیش از آنکه نمادی از شادی و همدلی باشد، به کابوسی برای خانواده‌ها و مراکز درمانی تبدیل شده است. هر سال با نزدیک سه‌مهی‌روس

شمن به چهارشنبه آخر سال، آمار مصدومان ناشی از استفاده نادرست از مواد متحرقه و آتش‌زافزایش می‌یابد و بیمارستان‌ها و اورژانس‌ها در آماده‌باش کامل قرار می‌گیرند. در این میان، نوجوانان و جوانان بیشترین آسیب‌دیدگان این حوادث هستند و سوختگی، قطع عضو و حتی مرگ، پیامدهای تلخ یک شب پرهیجان اما خطرناک می‌شود.

در سال‌های اخیر، حوادث مرتبط با چهارشنبه‌سوری روندی صعودی داشته و هر ساله تعداد بیشتری از شهروندان، به‌ویژه نوجوانان، با آسیب‌های جدی راهی مراکز درمانی می‌شوند. بر اساس گزارش‌های رسمی، عامل اصلی این حوادث، استفاده غیرایمن از مواد متحرقه است که می‌تواند در یک لحظه، جشنی خانوادگی را به تراژدی تبدیل کند. این در حالی است که کارشناسان و مسئولان بارها بر ضرورت نظارت خانواده‌ها، رعایت نکات ایمنی و فرهنگ‌سازی در این زمینه تأکید کرده‌اند.

**کا سوختگی با ۱۰۵ مورد بیشترین نوع آسیب را داشته است**

علیرضا زمانیور، سرپرست اورژانس پیش‌بیمارستانی و مدیر حوادث دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، در نشست خبری روز گذشته با اصحاب رسانه اظهار کرد: در حوادث چهارشنبه‌سوری سال گذشته، مجموعاً ۱۳۶ نفر در استان اصفهان مصدوم شدند و به بیمارستان‌های سطح استان مراجعه‌کنند یا توسط واحدهای امدادی اورژانس به مراکز بیمارستانی منتقل شدند.

او با اشاره به اینکه از این تعداد، ۱۲۴ نفر مرد و ۱۲ نفر زن بودند، افزود: سوختگی با ۱۰۵ مورد بیشترین نوع آسیب را در میان مصدومان داشته است. همچنین، پنج نفر دچار قطع عضو شدند و سه نفر در جریان این حوادث جان خود را از دست دادند. زمانیور با بیان اینکه بیشترین آسیب‌های چهارشنبه‌سوری ناشی از استفاده از ترقه بوده است، تصریح کرد: بیشترین نوحی آسیب‌دیده شامل دست، سر، گردن و چشم بوده‌اند. همچنین، بیشترین مصدومان این حوادث در سه رده سنی ۱۱ تا ۲۰ سال قرار داشتند.وی بر لزوم افزایش نظارت خانواده‌ها بر فرزندانشان تأکید کرد و افزود: آگاهی‌بخشی و هشدار درباره خطرات مواد آتش‌زا از سوی خانواده‌ها، نقش مهمی در کاهش این حوادث دارد.



درگیر هیچ نوع سامانه جوی نیست.

او با بیان اینکه سامانه‌های جوی ماهیت شمالی و جنوبی دارد، افزود: شکل‌گیری سیستم‌های جوی در اقیانوس‌ها و دریاهای آزاد اتفاق می‌افتد و شهر اصفهان به لحاظ طبیعی در مرکز کشور این شرایط را ندارد و برای مثال امسال که کشور تحت تأثیر سامانه‌های شمالی بوده، شهرستان‌های نیمه شمال استان اصفهان بارندگی‌ها نسبت به نواحی غربی جنوب و مرکز این استان مناسب‌تر بوده است.

معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی استان اصفهان با بیان اینکه اقلیم اصفهان بسیار محدود است، تصریح کرد: با وجود شرایط اقلیمی منطقه مرکزی اصفهان لازم بود در خورشیدی خاطر نشان کرد: شرایط روند کاهش بارندگی‌ها از ۱۴۰۰ تاکنون به ویژه در فصل پاییز و امسال در زمستان، موجب تداوم افت نامناسب و فشار بر آبهای زیرزمینی، ماندگاری خشکسالی هیدرولوژیک و تشدید شرایط خشکسالی در استان شده است.

**کا بهببود بارندگی‌ها از هفته‌های نخست اردیبهشت**
به گفته مدیرکل هواشناسی استان اصفهان، از دهه سوم فروردین و دو هفته نخست اردیبهشت بارش بهاری مساعد در استان به ویژه مناطق غربی اصفهان خواهیم داشت.

خورشیدی با تأکید بر اینکه نخستین ماه بهار ۱۴۰۴ کاهش بارش کمتر از نرمال در سطح استان پیش‌بینی می‌شود، اضافه کرد: از ۲۷ اسفند تا سوم فروردین افزایش دما قابل توجه در سطح استان انتظار می‌رود اما از هفته سوم تا پایان فروردین روند تغییرات و افزایش دما نرمال خواهد بود.

**کا آلودگی هوا نوع بارش‌های اصفهان را تغییر داده است**

در ادامه معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی اصفهان مهمترین چالش پیش روی هواشناسی را تغییر اقلیم دانست و گفت: باید توجه داشت که تغییرات اقلیمی چالش جهانی است و بررسی تمام ملل‌ها نشان می‌دهد که شرایط تغییرات اقلیم در صورت اجرا نکردن راهکارهای کنترل آن، وخیم‌تر خواهد شد.

او در پاسخ به اینکه آیا آلودگی هوا بر کاهش میزان بارش‌های اصفهان تأثیر دارد یا خیر، گفت: تأیید یا رد این موضوع نیازمند بررسی است اما مطالعات دانشگاهی اثر وجود ماه‌های پیش رو به طور عمده تیر و مرداد مجدد رکورد دماهای خواهیم داشت و این دور از انتظار نیست.

او تصریح کرد: در شرایط اینچنینی وضعیت در مناطق مرکزی کشور بدتر است و به دلیل اقلیم این منطقه آسیب‌پذیری به مراتب بیشتر خواهد بود.

معاون توسعه و پیش‌بینی اداره کل هواشناسی اصفهان

نوید حاجی بابایی در خصوص تأثیر آلودگی هوا بر وضعیت بارشی شهر اصفهان، اظهار کرد: باید توجه داشت که استان اصفهان به لحاظ جغرافیایی و اقلیمی در موقعیتی قرار دارد که که شرایط موجود را حفظ کنیم.

## کشف ۱۰۹ کیلوگرم تریاک در نائین

فرمانده انتظامی شهرستان نائین از کشف بیش از ۱۰۹ کیلو مواد مخدر از نوع تریاک در عملیات مأموران مستقر در ایست و بازرسی شهید شرافت و دستگیری یک متهم خبر داد.

به گزارش اصفهان امروز، سرهنگ احسان بدیعیان اظهار کرد: مأموران انتظامی مستقر در ایست و بازرسی شهید شرافت حین کنترل خودروهای عبوری به یک دستگاه کامیون حامل بارضایعات مشکوک و برای بررسی وارد عمل می‌شوند.

او ادامه داد: پس از متوقف شدن خودرو و در بررسی دقیق مأموران از این خودرو ۱۲ بسته به وزن ۱۰۹ کیلو و ۲۰۰ گرم مواد مخدر از نوع تریاک که به صورت ماهرانه‌ای در داخل بار ضایعات جاساز شده بود کشف شد.

فرمانده انتظامی شهرستان نائین خاطرنشان کرد: در این عملیات یک متهم دستگیر که پس از تشکیل پرونده مقدماتی برای انجام اقدامات قانونی به مرجع قضائی تحویل داده شد.

## پیشگیری و درمان موثر کم‌خونی؛ ار مغزانی از تغذیه منسب

کم‌خونی به دلیل کاهش هموگلوبین با تعداد گلبول‌های قرمز ایجاد می‌شود که می‌تواند علائمی مانند خستگی، ضعف و تنگی نفس را به همراه داشته باشد و پیشگیری و درمان این مشکل از طریق مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت، سبزیجات برگ‌دار و حبوبات و مصرف مکمل‌های آهن تحت نظر پزشک امکان‌پذیر است.

به گزارش ایمنآ، کم‌خونی یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامتی است که به دلیل کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون یا کاهش هموگلوبین رخ می‌دهد و این وضعیت می‌تواند ناشی از کمبود آهن، ویتامین B۱۲ یا اسید فولیک باشد. علائم کم‌خونی شامل خستگی مفرط، ضعف، رنگ‌پریدگی، تنگی نفس و سردرد می‌شود. در صورتی که این بیماری درمان نشود، ممکن است به مشکلات جدی‌تری مانند اختلال در عملکرد قلب و کاهش ایمنی بدن منجر شود.

به منظور پیشگیری از کم‌خونی، تغذیه مناسب نقش کلیدی دارد و مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، جگر، ماهی، سبزیجات برگ‌دار (مانند اسفناج)، حبوبات و غلات غنی‌شده توصیه می‌شود و ویتامین C نیز به جذب بهتر آهن کمک می‌کند. مصرف مرکبات، تفرخ‌ترنگی و فلفل دلمه‌ای همراه با غذاهای آهن‌دار مفید است و افراد باید به اجتناب از مصرف زیاد چایی و قهوه که جذب آهن را کاهش می‌دهند، توجه ویژه داشته باشند. درمان کم‌خونی بسته به علت آن متفاوت است و در موارد کمبود آهن، مصرف مکمل‌های آهن تحت نظر پزشک ضروری است. این مکمل‌ها می‌تواند به شکل قرص، شربت یا تزریقی باشد اما با این حال، مصرف بیش از حد آهن ممکن است عوارضی مانند یبوست، ناراحتی معده و حتی مسمومیت ایجاد کند.

سید مرتضی صفوی، دکتری تخصصی علوم تغذیه در گفت‌وگو با ایمنآ به اشاره به اینکه استفاده از مکمل‌های آهن یکی از راهکارهایی است که می‌تواند برای جلوگیری از ابتلا به بیماری کم‌خونی و فقر آهن موثر باشد، اظهار کرد: برای درمان کم‌خونی از راهکارهای متفاوتی بهره گرفته می‌شود که بهترین و کم‌خطرترین این راهکارها، استفاده از مکمل‌های خوراکی است.

او با بیان اینکه به منظور پیشگیری از ابتلای افراد به کم‌خونی می‌توان از منابع آهن استفاده کرد، افزود: در صورتی که قرص‌های مکمل آهن با معده خالی مصرف شود، جذب بهتری خواهد داشت، اما در این حالت، تحریک سیستم گوارش و بروز مشکلات گوارشی دور از انتظار نخواهد بود.دکتری تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه در صورتی که قرص آهن در ساعات شب و پیش از زمان خوابیدن استفاده شود، افراد عوارض کمتری را تجربه خواهند کرد، تصریح کرد: ویتامین سی می‌تواند منجر به افزایش جذب آهن شود؛ از همین رو به‌طور معمول مصرف این ویتامین از منابع آهن پیشنهاد می‌شود.

صفوی با اشاره به اینکه جذب آهن غذا اغلب تحت تأثیر شکل آهن موجود در مواد غذایی است، ادامه داد: آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی و پرندگان، بیشتر جذب می‌شود و این در حالی است که میزان جذب آهن در پروتئین‌های گیاهی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها، کمتر است. او با بیان اینکه ویتامین سی در سبزی‌ها و میوه‌ها وجود دارد و جذب آهن را بالا می‌برد، گفت: مصرف چایی همراه با بعد از غذا می‌تواند جذب آهن را حتی تا ۵ درصد یا صرف کاهش دهد و افراد باید به خاطر داشته باشند که قهوه، شیر، لبنیات، نان گندم و حبوبات، به دلیل داشتن اسیدفولیک و فیبرهای غذایی، جذب آهن را کاهش می‌دهد.

دکتری تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه مصرف مکمل‌های آهن، حائلاً تا یک ساعت پس از مصرف مواد غذایی مذکور باید به تعویق بیفتد، اضافه کرد: مصرف بعضی غذاها از جمله جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره، حبوباتی مانند عدس و لوبیا و میوه‌های خشک، برای افراد درگیر با کم‌خونی هستند و بسیار مفید است و می‌تواند به منظور پیشگیری از این بیماری روزی یک مؤثر واقع شود.مکمل‌های آهن به‌طور معمول به دو نوع آهن دو ظرفیتی و سه ظرفیتی تقسیم می‌شود که آهن دو ظرفیتی جذب بهتری دارد و به‌طور معمول برای درمان کم‌خونی توصیه می‌شود، بعضی از مکمل‌های معروف شامل فرروفورت، سیدرال و آیزن پلاس است که علاوه بر آهن، ویتامین‌های B۱۲ و اسید فولیک، زانیز تأمین می‌کند و مصرف این مکمل‌ها باید با معده خالی یا همراه با ویتامین C برای جذب بهتر انجام شود.