

مواد غذایی مفید در ترمیم زخم تنظیم کننده و مترجم رضاپوردست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

ویتامین کا در کنترل زخم

ویتامین آ در کنترل زخم

ویتامین سی در کنترل زخم

مصرف مایعات در کنترل زخم

روی در کنترل زخم

اسید چرب امگا3 در کنترل زخم

مصرف آهن در کنترل زخم

زخم باز چیست؟

زخم باز جراحی است که منجر به آسیب بافتی از بدن، معمولاً پوست، می‌شود. معمولاً همه‌ی افراد در زندگی زخم باز را تجربه خواهند کرد. بیش‌تر زخم‌های باز خفیف بوده و در خانه قابل درمان اند

درمان زخم باز

سقوط، برخورد تصادفی با اجسام برنده و نوک تیز و تصادفات رانندگی دلایل عمده‌ی بروز یک زخم باز هستند

زخم‌های کوچک‌تر و خفیف در خانه قابل درمان هستند. در ابتدا محل زخم را شسته و ضد عفونی کنید تا همه‌ی آلودگی‌ها از سطح آن برداشته شود. با فشار دادن سطح زخم تورم و خونریزی را کنترل کنید

زخم‌ها می‌تواند در پوست یا مخاطی مانند مخاط دهان، مخاط تناسلی، مخاط دستگاه گوارش ایجاد شود، اما شایع‌ترین محل زخم‌ها پوست بدن هستند

اکثر ما احتمالاً به خاطر حضور در فعالیت‌های روزمره زندگی متحمل انواع مختلفی از زخم‌ها شده ایم

اکثر زخم‌هایی که سطحی هستند، محدود به لایه‌های بیرونی پوست هستند

بعضی دیگر از انواع زخم ها عمیق تر هستند و به لایه های بافت زیرین پوست و یا اندام ها می رسند

بسته به عامل ایجاد زخم، مکان و عمق آن، یک زخم می تواند ساده و تهدید کننده حیات زندگی یک فرد باشد

بسته به زمان التیام یک زخم، آن زخم می تواند به صورت حاد یا مزمن طبقه بندی شود

راهکارهای کمک به تسریع بهبودی انواع زخم چیست؟

مصرف روزانه انواع ویتامین ها بخصوص ویتامین سی و ای که به عنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و نقش موثری در تسریع بهبودی انواع زخم دارند

مصرف فولیک اسید که با بهبود گردش خون به درمان زخم کمک می کند

مصرف بیشتر غذاهای حاوی پروتئین

ورزش و فعالیت بدنی منظم

پرهیز از کشیدن سیگار

ویتامین کا درکنترل زخم

کمبود ویتامین کا در بزرگسالان نادر است اما در نوزادان اتفاق می افتد. اصلی ترین

علامت کمبود ویتامین کا خونریزی شدید در اثر عدم تشکیل لخته خون است

با این که کمبود ویتامین کا نادر است، کمبود آن باعث می شود بدن فرد نتواند

پروتئین کافی برای انعقاد خون را تولید کند. در نتیجه، فرد دچار خونریزی شدید

می شود

اکثر بزرگسالان ذخیره ی کافی ویتامین کا را از طریق غذا و تولید طبیعی بدن تامین

میکند

بعضی داروها و بیماری های خاص تولید ویتامین کا را کاهش می دهد و مانع از

جذب می شود یعنی بزرگسال دچار کمبود ویتامین کا خواهد شد

علائم اصلی کمبود ویتامین کا، خون ریزی بیش از حد است. به خاطر داشته باشید که خون ریزی

حتی در مناطقی غیر از محل برش یا زخم ممکن است رخ دهد

خون ریزی ممکن است به گونه های مختلف آشکار باشد

کبودی بدن

مدفوع تیره رنگ و خونین

خون ریزی ناگهانی مغزی

خون ریزی در غشاهای مخاطی برای مثال خون ریزی در لب ها و بینی و چشم و دستگاه تناسلی

لخته های کوچک خون در زیر ناخن

اگر کودک ختنه شود، خون ریزی در آلت تناسلی

ویتامین K در روند انعقاد خون از اهمیت بالایی برخوردار است. این ویتامین مانع از خونریزی شده و باعث فروکش کردن التهاب و ورم می شود و تأثیر زیادی در کاهش خون مردگی و کبودی پوست دارد.



References

"Fact Sheet for Health Professionals – Vitamin K". US National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. June 2020. Retrieved 26 August 2020.

"Vitamin K". Corvallis, OR: Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University. July 2014. Retrieved 20 March 2017.

BP Marriott; DF Birt; VA Stallings; AA Yates, eds. (2020). "Vitamin K". Present Knowledge in Nutrition, Eleventh Edition. London, United Kingdom: Academic Press (Elsevier). pp. 137–54. ISBN 978-0-323-66162-1.

Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients (2001). "Vitamin K". Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. National Academy Press. pp. 162–196. doi:10.17226/10026. ISBN 978-0-309-07279-3. PMID 25057538.

"Nutrition facts, calories in food, labels, nutritional information and analysis". Nutritiondata.com. 13 February 2008. Retrieved 21 April 2013.

"USDA National Nutrient Database for Standard Reference Legacy: Vitamin K" (PDF). U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2018. Retrieved 27 September 2020.

ویتامین آ در کنترل زخم

ویتامین آ یک ویتامین ضروری است که برای رشد و نمو ، شناخت سلول ، بینایی ، عملکرد سیستم ایمنی و تولید مثل مورد نیاز است

ویتامین آ یک آنتی اکسیدان قدرتمند است و به عنوان یک هورمون در بدن عمل می کند و بر بیان ژن ها تأثیر می گذارد و از این طریق بر فنوتیپ تأثیر می گذارد

همچنین به عملکرد صحیح قلب ، ریه ها ، کلیه ها و سایر ارگان ها نیز کمک می کند

زنان باردار و کسانی که در کشورهای در حال توسعه هستند بیشتر در معرض خطر کمبود ویتامین آ هستند

اندازه بیش از حد ویتامین آ

می تواند سمی باشد و باعث هیپرویتامینوز می شود

ویتامین آ را می توان در غذاهای گیاهی پرتقال ، گوشت ، تخم مرغ و شیر یافت

ویتامین A

را می توان یکی از ویتامینهای بسیار مهم دانست که در بهبود زخم موثر است. در واقع این نوع ویتامین در اکثر داروهای مربوط به کاهش التهاب و ترمیم آسیب دیدگی های بافت پوست مورد استفاده قرار می گیرد.

زخم هایی که به صورت باز در بدن افراد ایجاد شده است با این ویتامین درمان می شود

ویتامین A

می تواند کلژن سازی پوست را بالا ببرد و در ایجاد جوانسازی پوست بعد از ترمیم زخم ها نیز کمک کند

می توانید با مصرف روزانه ۱ فلفل دلمه ای قرمز در تامین این ویتامین بسیار مفید در بدن خود نقش مهمی داشته باشید

ویتامین A یکی دیگر از ویتامین های ضروری و مورد نیاز در روند بهبودی زخم ها (داخلی و خارجی) و تمام انواع جراحات محسوب می شود. این ویتامین برای مقابله با آکنه، اگزما، پسوریازیس، تبخال و همچنین بهبود زخم ها و جای سوختگی فوق العاده است.

۲



References

"Vitamin A". Micronutrient Information Center, Linus Pauling Institute, Oregon State University, Corvallis. January 2015. Retrieved 6 July 2017.

Fennema O (2008). Fennema's Food Chemistry. CRC Press/Taylor & Francis. pp. 454–455. ISBN 9780849392726.

"Vitamin A". MedlinePlus, National Library of Medicine, US National Institutes of Health. 2 December 2016.

Tanumihardjo SA (August 2011). "Vitamin A: biomarkers of nutrition for development". The American Journal of Clinical Nutrition. 94 (2): 658S–65S. doi:10.3945/ajcn.110.005777. PMC 3142734. PMID 21715511.

Wolf G (June 2001). "The discovery of the visual function of vitamin A". The Journal of Nutrition. 131 (6): 1647–50. doi:10.1093/jn/131.6.1647. PMID 11385047.

"Vitamin A". Office of Dietary Supplements, US National Institutes of Health. 31 August 2016.

News Medical. "What is Vitamin A?". Retrieved 1 May 2012.

Berdanier C (1997). Advanced Nutrition Micronutrients. CRC Press. pp. 22–39. ISBN 978-0-8493-2664-6.

ویتامین سی در کنترل زخم

ویتامین سی

ویتامینی محلول در آب است که نقش مهمی در حفظ سلامتی بدن برعهده دارد و مانند یک آنتی اکسیدان عمل می‌کند. شما باید به‌طور روزانه غذاهای حاوی ویتامین سی مصرف کنید تا از این طریق این ویتامین موردنیاز بدن‌تان را تأمین کنید

بدن شما خودش ویتامین سی

تولید نمی‌کند و حتی قادر هم نیست که این ویتامین را ذخیره کند؛ در نتیجه بسیار مهم است که در رژیم غذایی روزانه‌تان مقدار زیادی میوه و سبزیجات حاوی ویتامین سی مصرف کنید

مزایای ویتامین سی

جلوگیری از نارسایی‌های سیستم ایمنی؛

محافظت در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی؛

محافظت در برابر مشکلات سلامتی ارثی؛

محافظت در برابر بیماری‌های چشم؛

پیشگیری از چروک شدن پوست

کمبود ویتامین سی

در بدن خودش را به شیوه‌های مختلفی نشان می‌دهد. سی

اگرچه علائم و نشانه‌های کمبود ویتامین سی

می‌تواند بسیار خطرناک چندان در دسرساز نیستند، اما نتیجه‌ی کمبود طولانی‌مدت ویتامین سی باشد؛

می‌تواند منجر به بیماری اسکوروی شود

کمبود این ویتامین باعث خشکی و شکنندگی پوست و دیر بهبود یافتن زخم‌ها می‌شود.

اگر پوستتان زخم شده‌اند از منابع ویتامین سی

از جمله مرکبات، فلفل دلمه‌ای بیشتر در رژیم روزانه‌تان استفاده کنید و اگر نمی‌توانید این رژیم را داشته باشید

یا به‌دلیل بیماری دریافت غذایی کمی دارید از قرص یا آمپول ویتامین سی

بهره ببرید. ویتامین سی

آنتی‌اکسیدان مفیدی است که در سنتز کلاژن پوستی، تقویت سیستم ایمنی و بهبود زخم نقش دارد

ویتامین C تأثیر قدرتمندی روی پوست دارد. این ویتامین به جوش خوردن زخم ها و رفع جراحات کمک زیادی می کند. ویتامین C در مواقع بعد از جراحی ضروری است و لازم است که مصرف میوه ها و سبزیجات حاوی این ویتامین افزوده شود.

۳



References

"Ascorbic acid Use During Pregnancy". Drugs.com. Archived from the original on December 31, 2016. Retrieved December 30, 2016.

"Ascorbic Acid Injection 500mg/5ml - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). July 15, 2015. Retrieved October 12, 2020.

"Ascorbic Acid 100mg Tablets - Summary of Product Characteristics (SmPC)". (emc). October 29, 2018. Retrieved October 12, 2020.

"Ascor- ascorbic acid injection". DailyMed. October 2, 2020. Retrieved October 12, 2020.

"Ascorbic Acid liquid". DailyMed. November 13, 2018. Retrieved October 12, 2020.

"Leonas Vitamin C- ascorbic acid tablet, chewable". DailyMed. September 14, 2018. Retrieved October 12, 2020.

Merck Index, 14th ed.

**"Vitamin C". ChemSpider. Royal Society of Chemistry.
Retrieved July 25, 2020.**

**"Ascorbic Acid". The American Society of Health-System
Pharmacists. Archived from the original on December 30,
2016. Retrieved December 8, 2016.**

مصرف مایعات در کنترل زخم

بسیاری از افراد نمی دانند که بدنشان دچار کمبود آب شده و معمولاً به این موضوع توجهی ندارند؛ اما بدن می داند چه زمان به مایعات بیشتری نیاز دارد و به همین دلیل احساس تشنگی بوجود می آید

میزان آب لازم برای بدن به چند عامل مانند سن، جنسیت، میزان فعالیت بدنی، وزن و حتی محل زندگی فرد بستگی دارد

زندگی در محیط گرم و مرطوب باعث می شود تا بدن بیشتر دچار تعریق شود و به همین دلیل بدن بیش از میزان میانگین به رطوبت نیاز دارد

بدن همچنین برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود نیاز به دریافت مایعات کافی دارد. این فعالیت‌های حیاتی عبارتند از

کمک به دفع مواد زائد از بدن -

کمک به حفظ تعادل بدن -

کمک به حفظ عملکرد مغز -

تولید بزاق -

حفاظت از بافت‌ها، مفاصل و مایع نخاعی -

کمک به بهبود زخم

برای بهبود هر زخمی، مصرف مایعات فراوان، ضروری است. البته منظور از نوشیدنی قهوه، نوشیدنی های گازدار و یا الکل نیست. نوشیدنی هایی چون آب، آب میوه، سوپ های سالم، مناسب بهبود جراحات ها هستند

دریافت مایعات یکی دیگر از مواردی است که هنگام دچار شدن به زخم باید به آن توجه داشت زیرا هم بر اثر جراحی حس تشنگی کاهش پیدا می‌کند و هم هضم و جذب پروتئین‌ها که برای بهبود زخم در پیش می‌گیرید نیاز بدن به آب را بالا می‌برد. نوشیدن آب سبزی‌ها و میوه‌ها به همراه غذا یا در میان وعده‌ها می‌تواند به بهبود سریع‌تر زخم‌ها کمک کند

۴



Reference

Greenhalgh, Alison (2001). "Healthy living – Water". BBC Health. BBC. Retrieved 31 August 2013.

Valtin, Heinz; Gorman, Sheila A. (2012). "Drink at least eight glasses of water a day: Really? Is there scientific evidence for "8 × 8"?. American Journal of Physiology. Regulatory, Integrative and Comparative Physiology. 283 (5): R993–R1004. doi:10.1152/ajpregu.00365.2002. PMID 12376390.

Negoianu, Dan; Goldfarb, Stanley (2008). "Just Add Water" (PDF). Journal of the American Society of Nephrology. ASN. 19 (6): 1041–1043. doi:10.1681/ASN.2008030274. PMID 18385417. Archived from the original (PDF) on 24 March 2012. Retrieved 31 August 2013.

روی در کنترل زخم

روی به عنوان یک ماده مغذی ضروری در نظر گرفته می شود، به این معنی که بدن نمی تواند آن را تولید یا ذخیره کند

بر همین اساس، شما باید به طور مداوم روی را از رژیم غذایی خود دریافت کنید. این ماده معدنی برای فرآیندهای متعددی نیاز است که از آن جمله می توان به موارد زیر اشاره کرد

بیان ژن -

واکنش های آنزیمی -

عملکرد سیستم ایمنی -

سنتز پروتئین -

سنتز DNA -

بهبود زخم -

روی به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی گیاهی و حیوانی یافت می شود
غذاهایی که حاوی این ماده معدنی نیستند، مانند غلات صبحانه، اسنک ها و آرد آشپزی نیز اغلب
با اشکال مصنوعی روی غنی می شوند

همچنین، شما می توانید از مکمل های روی یا مکمل های حاوی چند ماده مغذی که روی نیز در
آنها وجود دارد، برای تامین نیاز خود به این ماده مغذی استفاده کنید

به واسطه نقش خود در عملکرد سیستم ایمنی، روی به اسپری های بینی، قرص ها و دیگر
درمان های طبیعی سرماخوردگی نیز اضافه می شود

روی به عنوان یک ماده معدنی ضروری در بدن، در سنتز و تشکیل کلاژن ها، پروتئین ها و
عملکرد سیستم ایمنی بدن نقش پر رنگی دارد. تمامی مراحل بازسازی و ترمیم بافت های بدن به
واسطه حضور روی انجام می پذیرد

علاوه بر تاثیر روی در ترمیم زخم ها، این ماده مغذی با تقویت عملکرد سیستم ایمنی، روند
بهبودی زخم ها را تسریع می کند

روی را در غلات و آجیل ها، محصولات لبنی، گوشت قرمز و صدف می توان یافت. وجود روی
در رژیم غذایی روزانه برای درمان سریع زخم ها امری ضروری است. چراکه روی در بسیاری
از واکنش های بدن نقش داشته که در نتیجه ترمیم بافت ها سریع تر خواهد بود

دریافت به اندازه روی در سرعت بخشیدن به روند بهبود زخمها
کمک می‌کند بنابراین حتما از منابع حاوی این ماده معدنی استفاده
کنید. مقدار روی در گوشت گوساله، جگر و غذاهای دریایی
مناسب و در تخم آفتابگردان مناسب است

۵



References

Meija, Juris; et al. (2016). "Atomic weights of the elements 2013 (IUPAC Technical Report)". Pure and Applied Chemistry. 88 (3): 265–91. doi:10.1515/pac-2015-0305.

Weast, Robert (1984). CRC, Handbook of Chemistry and Physics. Boca Raton, Florida: Chemical Rubber Company Publishing. pp. E110. ISBN 0-8493-0464-4.

Thornton, C. P. (2007). Of brass and bronze in prehistoric Southwest Asia (PDF). Papers and Lectures Online. Archetype Publications. ISBN 978-1-904982-19-7. Archived (PDF) from the original on September 24, 2015.

Greenwood 1997, p. 1201

Craddock, Paul T. (1978). "The composition of copper alloys used by the Greek, Etruscan and Roman civilizations. The origins and early use of brass". Journal of Archaeological Science. 5 (1): 1–16. doi:10.1016/0305-4403(78)90015-8.

"Royal Society Of Chemistry". Archived from the original on July 11, 2017.

"India Was the First to Smelt Zinc by Distillation Process". Infinityfoundation.com. Archived from the original on May 16, 2016. Retrieved April 25, 2014.

Kharakwal, J. S. & Gurjar, L. K. (December 1, 2006). "Zinc and Brass in Archaeological Perspective". *Ancient Asia*. 1: 139–159. doi:10.5334/aa.06112.

Hambidge, K. M. & Krebs, N. F. (2007). "Zinc deficiency: a special challenge". *J. Nutr.* 137 (4): 1101–5. doi:10.1093/jn/137.4.1101. PMID 17374687.

اسید چرب امگا 3 در کنترل زخم

این روزها کمتر کسی است که کلمه امگا 3 را نشنیده باشد. به‌طور کلی روغن‌ها و چربی‌ها از مهمترین اجزای تشکیل دهنده غذای انسان به شمار می‌آیند. چربی‌ها در سلولها و بافت‌های بدن وجود دارند و در ساختمان غشای سلولی نقش مهمی ایفا می‌نمایند

از آنجا که یک گرم چربی در بدن معادل 9 کیلوکالری، انرژی تولید می‌کند که این مقدار بیش از دو برابر کربوهیدرات‌ها (قندها) و پروتئین‌هاست، در نتیجه می‌توان از چربی‌ها برای کودکانی که رشد خوبی ندارند در هر وعده غذایی به غذای آنها اضافه نمود

اسیدهای چرب از اجزای تشکیل دهنده چربی‌ها است که بدن قادر به تولید انواع ضروری آن نیست و باید از طریق ماده غذایی تامین گردد که از آن جمله‌اند: امگا 3 و امگا 6

اسیدهای چرب امگا 3 به دلیل حضور در غشای سلولی در فعالیت‌های فیزیولوژیک بدن نقش حیاتی دارند. این اسیدهای چرب همچنین در تنظیم کلیه عملکردهای زیست‌شناختی، دستگاه قلبی و عروقی، تولید مثل، ایمنی و عصبی به کار می‌روند

نام دیگر امگا 3 اسید لینولنیک و نام دیگر امگا 6 اسید لینولنیک می‌باشد. برای آنکه بدن ما بتواند از امگا 3 و امگا 6 موجود در مواد غذایی، مشتقات مورد نیاز خود را بسازد بایستی آن دو ماده را به نسبت متعادل با یکدیگر دریافت کند

مواد غذایی حاوی اسید چرب امگا 3

اسیدهای چرب امگا 3 با کاهش التهاب نقش مهمی در افزایش سرعت بهبود زخم و جراحات دارد. همچنین این نوع از اسید چرب با کاهش التهاب در مفاصل درد را نیز در این مناطق کاهش می دهد. مواد غذایی حاوی اسید های چرب امگا 3 عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی قزل آلا، ماهی تن، تخم کتان، گردو، خرفه

اسیدهای چرب امگا ۳ با کاهش التهاب نقش مهمی در افزایش سرعت بهبود زخم و جراحات دارد. همچنین این نوع از اسید چرب با کاهش التهاب در مفاصل درد را نیز در این مناطق کاهش می دهد. مواد غذایی حاوی اسید های چرب امگا ۳ عبارتند از: ماهی سالمون، ماهی ساردین، ماهی قزل آلا، ماهی تن، تخم کتان، گردو، خرفه

۶



References

**"Office of Dietary Supplements - Omega-3 Fatty Acids".
ods.od.nih.gov. Retrieved 2019-03-22.**

**"Essential Fatty Acids". Micronutrient Information Center,
Oregon State University, Corvallis, OR. May 2014. Retrieved 24
May 2017.**

**Scorletti E, Byrne CD (2013). "Omega-3 fatty acids, hepatic lipid
metabolism, and nonalcoholic fatty liver disease". Annual Review
of Nutrition. 33 (1): 231–48. doi:10.1146/annurev-nutr-071812-
161230. PMID 23862644.**

**"Omega-3 Fatty Acids — Health Professional Fact Sheet". US
National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. 2
November 2016. Retrieved 5 April 2017.**

**Freemantle E, Vandal M, Tremblay-Mercier J, Tremblay S,
Blachère JC, Bégin ME, et al. (September 2006). "Omega-3 fatty
acids, energy substrates, and brain function during aging".**

Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids. 75 (3): 213–20. doi:10.1016/j.plefa.2006.05.011. PMID 16829066.

Chaiyasit W, Elias RJ, McClements DJ, Decker EA (2007). "Role of physical structures in bulk oils on lipid oxidation". Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 47 (3): 299–317. doi:10.1080/10408390600754248. PMID 17453926. S2CID 10190504.

مصرف آهن در کنترل زخم

آهن پنج عمل مهم در بدن انجام میدهد

به رشد کمک میکند

موجب افزایش مقاومت در بدن در مقابل بیماریها میشود

از خستگی جلوگیری میکند

کم خونیهای حاصل از کمبود آهن را معالجه و پیشگیری میکند

رنگ موزون به پوست میدهد

دریافت خیلی زیاد آهن به بدن آسیب می رساند، مطالعات متعدد اثبات کرده است، زمانی که میزان

آهن موجود در خون زیاد باشد، باعث حملات قلبی و ابتلاء به انواع سرطان از جمله سرطان

مری و کیسه صفرا خواهد شد

آهن مورد نیاز روزانه بسته به سن و وضعیت افراد فرق می کند. نیاز کودکان مذکر و مردان در

سنین مختلف بین ۷ تا ۱۱ میلی گرم و در بیشتر طول عمر حدود ۸ میلی گرم در روز می باشد.

کودکان مونث نیاز مشابهی به آهن تا سن ۱۴ سالگی دارند. افراد مونث با شروع سن قاعدگی و

به دلیل از دست دادن خون ماهیانه، روزانه به ۱۵ تا ۱۸ میلی گرم آهن نیاز دارند.

در خانم های حامله این نیاز به ۲۷ میلی گرم در روز افزایش می یابد. نیاز افراد گیاهخوار که از خوردن گوشت قرمز و سفید پرهیز می کنند به آهن روزانه، تقریباً دو برابر (۱/۸ برابر) افراد عادی است

آهن : آهن مؤثر در حمل اکسیژن به بافت های آسیب دیده بوده و در ساخت هموگلوبین و کلاژن مورد نیاز است

مواد غذایی حاوی آهن: جگر، گوشت قرمز، صدف، زرده تخم مرغ، خشکبار، عدس، اسفناج و انواع سبزیجات برگ سبز

کمبود آهن، بهبود زخم ها را کند می کند. پزشکان معمولاً پس از اعمال جراحی به بیماران توصیه می کنند خوراکی های حاوی آهن مصرف کنند. خوراکی هایی از قبیل، سبزیجات برگدار، عدس، بوقلمون

۷



References

Kaushansky K, et al. Iron deficiency and overload. In: Williams Hematology. 9th ed. New York, N.Y.: The McGraw-Hill Companies; 2016.

<http://accessmedicine.mhmedical.com/content.aspx?sectionid=94304160&bookid=1581&jumpsectionID=94304237&Resultclick=2#121092571>. Accessed Oct. 16, 2016.

Schrier SL, et al. Treatment of iron deficiency anemia in adults. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 16, 2016.

Iron-deficiency anemia. American Society of Hematology. <http://www.hematology.org/Patients/Anemia/Iron-Deficiency.aspx>. Accessed Oct. 16, 2016.

Vitamin C: Fact sheet for health professionals. National Institutes of Health Office of Dietary Supplements.

**<https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>.
Accessed Oct. 16, 2016.**

**What is iron-deficiency anemia? National Heart, Lung, and Blood
Institute. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/ida/>.
Accessed Oct. 16, 2016.**

**Schrier SL, et al. Approach to the adult patient with anemia.
<http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 16, 2016.**

**Mahoney DH, et al. Iron deficiency in infants and young children:
Treatment. <http://www.uptodate.com/home>. Accessed Oct. 16,
2016.**