

میزان کم خونی فقر آهن و مقایسه برخی عوامل مؤثر بر آن در دختران نوجوان شهری و روستایی

حامد پورآرام*؛ کارشناس ارشد علوم تغذیه

آزاده امین پور؛ مربی، گروه تغذیه جامعه، دانشکده تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید بهشتی

دکتر ناصر کلانتری؛ استادیار، رییس دانشکده تغذیه و صنایع غذایی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی شهید بهشتی

بنفسه گلستان؛ مربی، گروه آمار و اپیدمیولوژی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی- درمانی تهران

میترا ابتهی؛ کارشناس علوم تغذیه

فصلنامه پایش

سال دوم شماره چهارم پاییز ۱۳۸۲ ص ۲۷۵-۲۶۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۲/۴/۱۸

چکیده

با توجه به وقوع جهش رشد در دوره نوجوانی، نیاز به انرژی و مواد مغذی در این دوران افزایش یافته و عدم تأمین آنها موجب کمبود و تظاهر بیماری می‌شود. فقر آهن یکی از بزرگترین مشکلات سلامت همگانی است که با تأثیرات عمیق خود بر جسم و ذهن افراد موجب کاهش و اختلال در برخی از توانایی‌های انسان می‌شود. دریافت ناکافی، کمی قابلیت جذب و افزایش نیاز از عوامل اساسی ایجاد کم خونی در بین زنان و دختران نوجوان است.

به منظور تعیین شیوع فقر آهن و همچنین وضعیت دریافت آن از برنامه غذایی روزانه و بررسی تأثیر تعدادی از عوامل غذایی مؤثر در جذب و یا بازدارنده جذب آن، پژوهش حاضر با روش توصیفی- تحلیلی به طور مقطعی روی ۳۳۶ دانش آموز دختر دبیرستانی (۱۵-۱۸ ساله) شهری و روستایی شهرستان آستانه اشرفیه استان گیلان انجام شد و طی آن شاخص‌ها و فراسنج‌های بیوشیمیایی خونی (Hb، MCHC، MCV، SF، SI، TIBC، Hct، Hb) با جمع آوری ^{۱۰} نمونه خون به منظور تعیین شیوع کم خونی، فقر آهن و کم خونی فقر آهن انجام گرفت. همچنین دریافت آهن غذا و الگوی مصرف غذا از طریق پرسشنامه ۲۴ ساعت یادآمد خوارک برای ۳ روز متواالی و بسامد خوارک تعیین گردید.

یافته‌ها نشان داد که میانگین دریافت روزانه آهن در دختران شهری ($\pm 7/8$) و در دختران روستایی ($\pm 4/6$) و در $19/6$ میلی‌گرم بود که این تفاوت بین آنها معنی دار نبود. از این رو وضعیت دریافت آهن در دختران شهری و روستایی مطلوب و بیش از نیاز توصیه شده روزانه (Recommended Dietary Intake-RDI) است. میانگین شاخص‌ها و فراسنج‌های خونی در هیچیک از موارد تفاوت معنی‌داری را در ۲ گروه شهری و روستایی نشان نداد. بر اساس این شاخص‌ها شیوع کم خونی در بین دختران مورد بررسی در شهر $8/4$ درصد و در روستا $10/9$ درصد و شیوع کم خونی فقر آهن در شهر $3/7$ درصد و در روستا $5/2$ درصد بود که نسبت به سایر نقاط کشور مناسب است. همچنین عادات غذایی دختران در مورد بار مصرف سبزی بین شهر و روستا تفاوت معنی‌داری را نشان داد ($P=0/012$). علاوه بر آن بار مصرف نوشابه در شهر با تفاوت معنی‌داری بیش از روستا بود ($P=0/006$). مصرف چای تا یکساعت پس از صرف غذا در حدود نیمی از دختران شایع و در روستا بیش از شهر بود که خود عاملی بازدارنده در جذب آهن محسوب می‌شود.

در مجموع اصلاح برخی از عادات غلط غذایی مثل صرف چای بعد از غذا و یا مصرف نوشابه و همچنین افزایش مصرف میوه و سبزی همراه با غذا از طریق اجرای برنامه‌های آموزش تغذیه ضروری به نظر می‌رسد.

کلیدواژه‌ها: دختران دبیرستانی، وضعیت دریافت آهن، شاخص‌های خونی

* نویسنده اصلی: خیابان حافظ، نبش جمهوری، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، طبقه چهارم، دفتر بهبود تغذیه جامعه

تلفن: ۶۷۰۶۷۷۶ نمبر: ۶۷۰۷۳۷۷

E-mail: hpouraram@yahoo.com

مقدمه

مناطق چهارگانه آموزش و پرورش شهر اهواز انجام شد و یافته‌ها نشان داد ۵۶/۵ درصد دختران مورد مطالعه با کمبود دریافت انرژی و ۱۰۰ درصد با کمبود دریافت اسید فولیک، ۸۵/۲ درصد با کمبود دریافت ویتامین B₂ و ۶۸/۲ درصد با کمبود B₁ و ۹۹/۵ درصد با کمبود کلسیم، ۹۹/۵ درصد با کمبود دریافت روی و ۳۱/۲ درصد با کمبود دریافت آهن مواجه هستند[۶].

مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۰ در آلمان به منظور بررسی مصرف مواد غذایی و مقایسه مواد مغذی با (Recommended Dietary Intake) RDI ساله انجام شد. محققان اظهار داشتند در گروه نوجوانان دختر وضعیت دریافت فولات، آهن و کلسیم نامطلوب است[۷]. مطالعات محدود و پراکنده‌ای که در کشور انجام شده حاکی از کمبود دریافت انرژی، پروتئین و آهن در گروه‌های مورد بررسی است[۸، ۹].

مطالعات انجام شده در سایر کشورها نیز کاهش چشمگیر محتوای رژیم از نظر ویتامین‌ها و مواد معدنی نسبت به RDI خصوصاً کاهش دریافت ویتامین A، کلسیم و آهن را نشان می‌دهد[۱۰، ۱۱، ۱۲]. بر اساس مطالعات انجام گرفته در کشورهای توسعه یافته بخش عمدات از غذای نوجوانان را میان وعددها تشکیل می‌دهند[۱۳، ۱۴] که بیشتر به صورت غذای آماده و تنقلات مصرف می‌گردد[۱۵، ۱۶].

این پژوهش با هدف تعیین وضعیت دریافت آهن و برخی عوامل مؤثر در رژیم غذایی و مقایسه آن با شاخص‌های خونی دختران نوجوان شهری و روستایی آستانه اشرفیه در سال ۱۳۷۸-۷۹ انجام شد.

مواد و روش کار

این مطالعه یک بررسی توصیفی- تحلیلی از نوع مقطعی (Cross- sectional) است. با توجه به این که جمعیت هدف، کلیه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی اعم از شهری و روستایی شهرستان آستانه اشرفیه طی سال تحصیلی ۱۳۷۸-۷۹ بودند، حجم نمونه ۳۳۶ نفر (۱۶۸ شهری و ۱۶۸ روستایی) با در نظر گرفتن شیوع ۷/۲ درصد کم خونی در شهر و تخمین حدود ۱۰ درصد اختلاف با روستا، سطح اطمینان ۹۵ درصد و توان

نوجوانی دوره‌ای است که در آن فرد به بلوغ جسمی و فکری دست پیدا می‌کند و علاوه بر آن ۲۰ درصد قد و ۵۰ درصد وزن دوران بزرگسالی طی این دوره کسب می‌گردد[۱]. نوجوانان ۲۰ درصد کل جمعیت دنیا را به خود اختصاص می‌دهند که ۸۴ درصد آنها در جوامع در حال رشد زندگی می‌کنند. در این دوران، بلوغ اتفاق می‌افتد و صفات ثانویه جنسی منجر به تمایز کامل پسر و دختر از هم‌دیگر شده و قد و ترکیب نهایی بدن در دوره بزرگسالی طی این دوران مشخص می‌گردد. نوجوانان به دلیل تمایل به صرف بیشتر اوقات خود در خارج از منزل و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، زمان لازم جهت تغذیه مناسب را در اختیار نداشته و اگر هم فرستی پیدا کنند خود تصمیم می‌گیرند که چه چیزی را مصرف نمایند[۲].

همچنین بلوغ، جهش رشدی و شروع قاعده‌گی در دختران سبب افزایش نیاز به انرژی و مواد مغذی بهویژه ریزمغذی‌هایی مانند آهن می‌شود[۳]. در طی این دوران الگوی غذایی افراد شکل می‌گیرد که اگر مورد مداخله قرار نگیرد برای مدت‌های طولانی بدون تغییر باقی خواهد ماند[۴].

فقر آهن و کم خونی که ۳/۵ میلیارد نفر را در دنیا متأثر نموده، جزء مشکلات سلامت همگانی با وسعتی باور نکردنی است که علاوه بر ممانعت از نمو جسمی و ذهنی موجب کاهش توانایی کودکان در مقابله با بیماری‌ها می‌شود. همچنین دوران بلوغ در دختران و شروع قاعده‌گی به همراه ازدواج‌های زود هنگام در کشورهای در حال رشد سبب افزایش نیاز به آهن گردیده که فقط با آگاهی از منابع و مصرف آن به کمک یک برنامه غذایی دقیق (و در برخی موارد به کمک مکمل) قابل تأمین است.

مطالعه‌ای در سال ۱۳۷۸ در ورامین به منظور بررسی شیوع فقر آهن و نیز کم خونی فقر آهن در دانش‌آموزان دبیرستانی ورامین انجام شد و یافته‌های این مطالعه حاکی از آن بود که شیوع کم خونی، فقر آهن و کم خونی فقر آهن در دختران به ترتیب ۱۶/۳، ۴۳/۷ و ۱۰/۵ درصد بود[۵].

پژوهش دیگری در سال ۱۳۷۵ در شهر اهواز به منظور بررسی وضعیت تغذیه‌ای دختران ۱۴-۱۸ ساله دبیرستان‌های

دربیافتی افراد مورد بررسی به کمک جدول اوزان مواد غذایی بر حسب مقیاس‌های خانگی به گرم تبدیل شد. اطلاعات به کمک نرم‌افزار III (Nutritionist N3) که در آن مقادیر موجود ترکیبات مواد غذایی ایران منظور گردیده بود، مورد آنالیز قرار گرفت و مقادیر مورد توجه در این تحقیق شامل کل انرژی، کربوهیدرات، پروتئین، چربی، آهن، کلسیم و ویتامین C استخراج گردیده به کمک نرم‌افزار SPSS شماره ۶۰۲ تحت محیط ویندوز آنالیز شد. تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها نیز توسط آماره‌های t -test، χ^2 و آزمون فیشر انجام پذیرفت.

یافته‌ها

در این مطالعه از ۳۷۰ دانش آموز دبیرستانی ۳۴ نفر از آنان بهدلیل بیماری‌های تالاسمی، عفونی و لخته شدن نمونه CBC یا کم بودن سرم جهت آزمایش‌ها از بررسی حذف گردیدند و ۳۳۶ نفر از دانش آموزان تحت مطالعه قرار گرفتند. میانگین دریافت روزانه انرژی و مواد مغذی در شهر و روستا در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌گردد میانگین دریافت روزانه آهن و کلسیم از رژیم غذایی در دختران شهری و روستایی تفاوت معنی‌داری نداشت. همچنین دریافت ویتامین C در شهر و روستا مشابه بود، ولی میزان دریافت آهن و ویتامین C در مقایسه با RDI در شهر و روستا بیش از حد استاندارد بود [۲۲].

در بررسی عوامل کاهنده و افزایش دهنده جذب آهن در رژیم غذایی، همانطور که جدول شماره ۲ نشان می‌دهد، مصرف چای تا یک ساعت پس از صرف غذا در دختران شهری و روستایی تفاوت معنی‌داری داشت ($P=0.003$). به‌این‌صورت که درصد دختران روستایی که تا یک ساعت پس از صرف غذا چای می‌نوشند از دختران شهری بیشتر بود اما آزمون فیشر بین افراد کم‌خونی که تا یکساعت پس از صرف غذا چای مصرف می‌کرند با سایرین چه در شهر و چه در روستا تفاوت معنی‌داری را نشان نداد. همچنین بار مصرف روزانه نوشابه در شهر بیش از روستا بود ($P=0.006$) (جدول شماره ۳).

در مورد مصرف انواع سبزیجات به همراه غذا، بار مصرف سبزی‌خوردن در رژیم غذایی دختران روستایی از شهری به

آزمون ۸۰ درصد (B-1) محاسبه شده، سپس نمونه گیری به روش تصادفی ساده به شرح زیر انجام گردید: پس از اخذ مجوزهای لازم از آموزش و پرورش (اداره کل و شهرستان) فهرست دبیرستان‌های دخترانه موجود در شهرستان تهیه و دانش آموزان مشغول به تحصیل در هر یک از آنها (در هر مقطع تحصیلی) مشخص گردید.

با مراجعه به دبیرستان‌ها فهرست دانش آموزان تهیه شده و سپس نمونه‌ها به صورت تصادفی از فهرست انتخاب شدند. پس از توجیه و شرح موضوع تحقیق فرم رضایت‌نامه به نمونه‌ها داده شد که توسط والدین آنها پر گردید. در اولین مراجعه از هر فرد ۱۰ میلی‌لیتر خون وریدی، در وضعیت نشسته و با سرنگ ۱۰ سی سی گرفته شد. ۲ سی سی از آن در ظرف مخصوص شمارش گلوبولی حاوی ماده ضد انعقاد EDTA ریخته شد و در پایان هر روز کلیه نمونه‌ها به آزمایشگاه شهرستان منتقل گردید. اندازه‌گیری فراسنج‌ها، شاخص‌های خونی (MCHC, MCH, MCV, Hct, Hb) توسط دستگاه شمارشگر گلوبولی (Cell Counter -Backer 7000) انجام شد. معیار تعیین کم‌خونی بر اساس شاخص هموگلوبین طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) در مناطق هم سطح دریا برای دختران بالای ۱۵ سال کمتر از ۱۲ گرم در دسی‌لیتر است [۱۷، ۲۱]. مقادیر طبیعی فریتین سرم ۱۱۰-۱۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر است و مقادیر کمتر از ۱۲ نانوگرم در میلی‌لیتر در این سنین به عنوان فقر آهن محسوب می‌گردد [۱۷، ۲۰]. فریتین سرم نیز به کمک کیت شماره Cat. Kp33IW «فریتینا» به شیوه ELISA اندازه‌گیری شد [۲۰].

به منظور بررسی وضعیت دریافت آهن و عوامل مؤثر در رژیم، پرسشنامه شامل پرسشنامه یادآمد خوراک ۲۴ ساعته ۳ روزه (24hr-recall) توسط کارشناس تغذیه و پرسشنامه بسامد خوراک توسط افراد مورد بررسی تکمیل گردید. جهت پرکردن پرسشنامه بسامد خوراک از خود افراد کمک گرفته شد. به‌این‌صورت که به مدت ۴۰ دقیقه در مورد گروههای غذایی و سهم هر کدام در هر بار مصرف برای افراد صحبت شد و مقادیر گفته شده روی تابلوی موجود در کلاس نوشته شد و سپس طی نیم ساعت بعدی فرم‌ها توسط خود افراد تکمیل گردید. در قسمت یادآمد خوراک ۲۴ ساعته، مواد غذایی

همراه یا نزدیک غذا نیز اختلاف معنی داری بین دختران شهری و روستایی و همچنین در بین افراد کم خون وجود نداشت (جدول شماره ۳).

در مورد مصرف شیر و ماست در وعده های غذایی نیز اختلاف معنی داری بین دختران شهری و روستایی و همچنین در بین افراد کم خون وجود نداشت. (جدول شماره ۳).

طور معنی داری بیشتر بود ($P=0.12$), اما در بین افراد کم خون تفاوت معنی داری به لحاظ مصرف سیزی خوردن در شهر و روستا وجود نداشت. در حالی که در مورد خیار و گوجه فرنگی این مقادیر در شهر از روستا بیشتر بود ($P=0.01$). در سایر موارد اختلاف معنی داری در ۲ گروه مشاهده نشد. همچنین در مورد بار مصرف انواع میوه های جات

جدول شماره ۱- مقایسه میانگین دریافت روزانه انرژی و مواد مغذی در دختران دبیرستانی شهری و روستایی، آستانه اشرفیه

روستا	میانگین و انحراف معیار (روستا)	میانگین و انحراف معیار (شهر)	مواد مغذی
			انرژی (Kcal)
NS*	۲۰۲۵±۳۹۰	۲۰۱۴±۳۳۲	انرژی (Kcal)
NS	۶۱/۰±۱۴/۲	۶۱/۰±۱۲/۳	پروتئین (gr)
NS	۳۳۳±۶۸	۳۲۶±۵۸	کربوهیدرات (gr)
NS	۵۲/۰±۲۱	۵۵/۰±۱۸	چربی (gr)
NS	۱۹/۰±۴/۶	۱۹/۶±۷/۸	آهن (mg)
NS	۷۷/۰±۵۵	۸۰/۳±۷۸	ویتامین C (mg)
NS	۴۳۰±۱۹۸	۴۱۳±۱۷۵	کلسیم (mg) Ca

* NS = Non significant

جدول شماره ۲- بررسی تفاوت مصرف چای تا یک ساعت پس از صرف غذا در دختران دبیرستانی شهری و روستایی، آستانه اشرفیه (مقادیر به درصد)

صرف چای تا یک ساعت پس از صرف غذا	عدم مصرف چای تا یک ساعت پس از صرف غذا	
۵۸/۶	۴۱/۴	شهر (n=۱۶۸)
۴۲/۴	۵۷/۶	روستا (n=۱۶۸)
۵۱/۶	۴۸/۴	جمع (n=۳۳۶)

جدول شماره ۳- مقایسه بار مصرف مواد غذایی در هفته در دختران دبیرستانی شهری و روستایی، آستانه اشرفیه

روستا	X ± SD روستا (بار مصرف)	X ± SD شهر (بار مصرف)	گروه های غذایی	نان و غلات:	
				نان	برنج
NS	۱۰/۳±۵/۱	۱۰/۰±۵/۱			
(P= 0.001) S	۹/۹±۴/۲	۷/۵±۳/۵			
NS	۱/۱±۱/۳	۱/۴±۱/۵	رشته و ماکارونی		
NS	۳/۴±۳/۶	۳/۷±۳/۳	بیسکویت و شیرینی		
			شیر و فرآورده های آن:		

ادامه جدول شماره ۳- مقایسه بار مصرف مواد غذایی در هفته در دختران دبیرستانی شهری و روستایی، آستانه اشرفیه

گروههای غذایی	شهر (بار مصرف)	روستا (بار مصرف)	X \pm SD	تفاوت میانگین بار مصرف شهر و روستا
شیر و ماست	۴/۰ \pm ۳/۴	۴/۵ \pm ۴/۴	NS	
بسنتی	۲/۴ \pm ۳/۰	۲/۰ \pm ۲/۲	NS	
پنیر	۴/۶ \pm ۳/۰	۴/۷ \pm ۳/۴	NS	
گوشت و حبوبات:				
گوشت قرمز	۲/۵ \pm ۱/۹	۱/۹ \pm ۱/۵۳	(P= ۰/۰۰۱)	
گوشت سفید	۲/۹ \pm ۱/۹	۲/۵ \pm ۲/۱	NS	
سوسیس و کالباس	۱/۲ \pm ۱/۸	۰/۷ \pm ۱/۳	(P= ۰/۰۰۱)	
دل جگر قلوه	۰/۸ \pm ۰/۹	۰/۷ \pm ۰/۹	NS	
تخم مرغ	۵/۲ \pm ۳/۹	۴/۵ \pm ۳/۶	NS	
کشک	۰/۳ \pm ۰/۷	۰/۱ \pm ۰/۶	(P< ۰/۰۵)	
حبوبات	۲/۰ \pm ۲/۰	۱/۰ \pm ۱/۳	(P= ۰/۰۰۳)	
مغزها	۱/۵ \pm ۱/۷	۱/۲ \pm ۱/۶	NS	
سبزیجات:				
سبزی خوردن	۲/۹ \pm ۳/۰	۳/۸ \pm ۳/۶	(P= ۰/۰۱۲)	
هوبیج	۱/۵ \pm ۴/۴	۰/۹ \pm ۱/۷	NS	
خیار	۴/۲ \pm ۳/۵	۲/۹ \pm ۲/۷	(P= ۰/۰۰۱)	
لبوکدو حلوای	۰/۴ \pm ۰/۸	۰/۵ \pm ۰/۹	NS	
گوجه فرنگی	۴/۲ \pm ۳/۱	۲/۸ \pm ۲/۱	(P= ۰/۰۰۱)	
پیاز	۴/۱ \pm ۳/۰	۳/۷ \pm ۳/۳	NS	
کدو، بارماجان	۱/۱ \pm ۱/۶	۱/۱ \pm ۱/۵	NS	
سیب زمینی	۴/۲ \pm ۳/۳	۳/۶ \pm ۲/۸	NS	
میوه جات:				
مرکبات	۴/۶ \pm ۳/۷	۳/۹ \pm ۴/۰	NS	
سایر میوه های درختی	۵/۲ \pm ۳/۹	۴/۶ \pm ۴/۰	NS	
میوه های جالیزی	۲/۱ \pm ۲/۵	۱/۸ \pm ۲/۳	NS	
میوه های خشک	۱/۵۸ \pm ۲/۰	۱/۴ \pm ۲/۳	NS	
(خرما، توت، کشمش)				
تنقلات:				
شکلات	۴/۸ \pm ۳/۸	۴/۲ \pm ۳/۸	NS	
نوشابه	۲/۳ \pm ۲/۷	۱/۸ \pm ۱/۸	(P= ۰/۰۰۸)	
چیپس پفک	۳/۷ \pm ۳/۰	۳/۹ \pm ۳/۶	NS	
شیرینی تر	۰/۸ \pm ۱/۱	۰/۷ \pm ۱/۲	NS	
سایر موارد:				
کره، خامه	۱/۷ \pm ۲/۳	۱/۶ \pm ۲/۸	NS	
عسل، مربا	۱/۹ \pm ۲/۱	۱/۶ \pm ۲/۲	NS	
تنوع نوع غذای مصرفی	۱۹/۰ \pm ۳/۶	۱۸/۰ \pm ۳/۵	NS	

معنی داری در هیچ یک از شاخص های خونی در شهر و روستا مشاهده نگردیده است.

در جدول شماره ۴، وضعیت بیوشیمیایی آهن در دختران شهری و روستایی تنظیم شده است. طبق این اطلاعات تفاوت

جدول شماره ۴-* مقایسه وضعیت بیوشیمیایی آهن در دختران دیبرستانی شهری و روستایی، آستانه اشرفیه (مقادیر به درصد)

کم خونی فقر آهن (Hb & Ferritin < ۱۲)	فقر آهن (Ferritin < ۱۲ ng/ml)	کم خونی (Hb < ۱۲ g/dl)	
۳/۷	۱۱/۵	۸/۴	شهر (n=۱۶۸)
۵/۲	۹/۹	۱۰/۹	روستا (n=۱۶۸)
۴/۴	۱۰/۷	۹/۷	جمع (n=۳۳۶)

* اماره ^۲ تفاوت معنی داری را در هیچ گروه نشان نداد.

این مقادیر به ترتیب ۷/۳ و ۳۹/۵ و ۵/۹ درصد است که بیانگر شیوع بیشتر فقر آهن در مقایسه با مطالعه ما می باشد. در مروری که پور مقیم و همکاران روی اطلاعات موجود در کشور انجام داده اند شیوع کم خونی (Hb < ۱۲ g/dl) در ایران از ۳ درصد در کرمان تا ۲۱/۵ درصد در فارس متغیر بوده است. همچنین منتظری فر و همکاران در زاهدان [۲۷] شیوع کم خونی را ۱۰/۲ درصد گزارش نموده اند. تقی زاده و همکاران در سال ۱۳۷۶ در کاشان [۲۸] شیوع کم خونی را ۱۵/۴ درصد و نژاده و همکاران در سال ۱۳۷۸ در دانش آموزان دیبرستانی ورامین این مقدار را در دخترها ۱۶/۳ درصد اعلام نموده اند. با نگاهی گذرا به چند آمار فوق ضمن تأیید گزارش پور مقیم، به نظر می رسد که وضعیت شیوع کم خونی دختران شهرستان آستانه اشرفیه در صورت رتبه بندی در کشور حایز رتبه میانی خواهد شد و در مقایسه با آمارهای گذشته شیوع کم خونی بالا نیست. علاوه بر این، روانشاد و همکاران در شیراز [۲۹]، فلاحتی و همکاران در تهران [۲۶] و پور مقیم و همکاران در جلفا [۳۰] نیز شیوع کم خونی را بین ۱۳/۶-۱۶/۴ درصد گزارش می نمایند که خود تأیید دیگری بر وضعیت بهتر دختران شهرستان آستانه اشرفیه بهاین لحاظ است.

از سوی دیگر حقیقت و همکاران در سال ۱۳۶۹ شیوع کم خونی را در دختران تهرانی ۲ درصد گزارش کرده اند. کمتر بودن تعداد نمونه و نمونه گیری صرف از منطقه ۳ تهران که منطقه نسبتاً مرتفعی است می تواند تفاوت فوق را توجیه نماید.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به شیوع کم خونی در کشور، یکی از مسایلی که توجه اغلب متخصصین را به خود جلب نموده است دریافت کم آهن از رژیم غذایی است. این مسأله در مطالعات وسیعی که در برخی از استان های کشور به انجام رسیده اثبات گردیده است. به عنوان نمونه در مطالعه سجادی و همکاران در بابل [۲۳]، حقیقت و همکاران در تهران و فقیه و همکاران در اهواز از ۳۱/۲ تا ۹۰ درصد افراد مورد مطالعه کمبود دریافت آهن داشته اند. در مقابل نتایج مطالعه کرجی بانی و همکاران در زاهدان [۲۴] نشان داد که دریافت آهن تنها در ۱۶ درصد افراد مورد مطالعه کافی نبوده است.

با توجه به موارد فوق بر اساس جمع بندی که توسط پور مقیم و همکاران [۲۵] از کل مطالعاتی که در کشور در مورد دریافت آهن به عمل آمد، بیان گردیده است که در اغلب استان ها دریافت آهن کافی نیست. خوشبختانه نتایج این مطالعه نشان داد که در دختران شهری و روستایی دریافت آهن در مقایسه با RDI بیش از حد توصیه شده بوده و نمونه ها از نظر مصرف مواد غذایی حاوی آهن مشکلی ندارند و بیانگر آن است که الگوی غذایی نوجوانان مورد مطالعه به لحاظ تأمین آهن مورد نیاز مطلوب بوده است. نتایج نشان داد که در کل ۳۳۶ نمونه مورد بررسی شیوع کم خونی، فقر آهن و کم خونی فقر آهن به ترتیب ۹/۷، ۱۰/۷ و ۴/۴ درصد است (جدول شماره ۴). بر اساس یافته های فولادی مقدم و همکاران [۲۶] در سال ۱۳۷۷ بر روی دختران دیبرستانی کرج

است. بالا بودن سطح وضعیت اقتصادی-اجتماعی مردم آستانه اشرفیه بهویژه در مقایسه با مناطق فوق و همچنین دریافت نسبتاً خوب آهن از رژیم غذایی ($19/6 \pm 4/6$ در شهر، $19/6 \pm 7/8$ در روستا) از عواملی است که در وضعیت بهتر مردم این شهرستان می‌تواند مؤثر باشد.

Vasanthi و همکاران نیز طی سال ۱۹۹۴ در هند شیوع فقرآهن را مابین دختران ۱۱-۱۶ ساله در شهر $4/7$ درصد و در روستا 16 درصد مطرح نموده‌اند که در بین سایر مطالعات انجام شده در نقاط مختلف جهان به داده‌های ما نزدیک تر هستند و حتی اختلاف موجود بین شهر و روستا بر خلاف درصدهای فوق در شهر و روستای شهرستان آستانه اشرفیه معنی‌دار هم هست ($P < 0.05$).

Armstrong در ایرلند شیوع فقرآهن را در دختران $43/2$ درصد عنوان کرده است [۳۴]. یافته‌های این مطالعه تا حد زیادی نزدیک به مطالعات انجام شده در سایر نقاط کشور بوده و چندین برابر آمار شهرستان آستانه اشرفیه است. لازم به ذکر است که در این شهرستان آمار مناطق شهری از مناطق روستایی نیز اندکی بیشتر است که نسبت به سایر گزارشات متفاوت بهنظر می‌رسد.

در این مطالعه شیوع کم‌خونی فقرآهن در شهر و روستا به ترتیب $3/7$ و $5/2$ درصد بیان گردیده است. پورقاسم و همکاران در جلفا شیوع کم‌خونی فقرآهن در دخترها را $12/7$ درصد، فولادی مقدم و همکاران در دانشجویان دختر دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی شیوع فقرآهن را 10 درصد و نژاده و همکاران در سال 1378 این مقدار را در ورامین $10/5$ درصد برآورد کرده‌اند. با توجه به چهار مطالعه فوق در می‌باییم که حدود شیوع کم‌خونی فقرآهن از $7/2-12/7$ در نوسان است که اطلاعات ما به میزان محسوسی از آنها کمتر بوده و نشانه وضعیت بهتر این شاخص در بین دختران نوجوان آستانه‌ای است.

در این رابطه تأثیر وضعیت اجتماعی-اقتصادی بر دریافت مقادیر نسبتاً خوب آهن را نمی‌توان از نظر دور داشت. باید عنوان نمود که پورقاسم و همکاران و فولادی مقدم و همکاران معیار فقرآهن را حدود فربیتین زیر 9 نانوگرم در میلی لیتر برای

در مطالعه Nagi و همکاران در هند طی سال ۱۹۹۵ [۳۲] شیوع کم‌خونی 23 درصد گزارش شد و Nelson و همکاران در سال ۱۹۹۳ در انگلستان شیوع کم‌خونی را در دختران $11-14$ ساله مهاجر $22-50$ درصد گزارش کردند که بالاتر بودن شیوع به دست آمده را می‌توان به کم بودن تعداد نمونه‌ها، گیاهخوار بودن اکثر افراد مورد بررسی و مهاجر بودن این افراد نسبت داد.

Vasanthi و همکاران نیز طی سال ۱۹۹۴ در هند [۳۳] شیوع کم‌خونی را 25 درصد عنوان کرده‌اند که این ارقام نمایانگر بالاتر بودن مقادیر فوق نسبت به منطقه مورد مطالعه ما است. البته مطالعاتی مثل Armstrong در سال ۱۹۸۹ در ایرلند [۳۴] هم هستند که شیوع کم‌خونی را 7 درصد عنوان نموده‌اند در حالی که فقرآهن $43/2$ درصد بوده است.

در بررسی شیوع فقرآهن باید گفت از آنجا که هموگلوبین در کشورهای در حال توسعه تحت تأثیر عوامل دیگری مثل کمبود فولات، سوء تغذیه پروتئین-انرژی، عفونت‌های مزمن و اختلالات هموگلوبین قرار گرفته و کاهش می‌یابد، شاخص مناسبی نیست و باید در جهت بررسی‌های دقیق از فربیتین سرم و اشباع ترانسفرین نیز جهت برآورد شیوع فقرآهن استفاده نمود.

در این مطالعه شیوع فقرآهن در جمعیت شهری و روستایی و کل شهرستان به ترتیب $11/5$ و $9/9$ و $10/7$ درصد بود. از بین مطالعات انجام شده در کشور شیوع فقرآهن در مطالعه روانشاد و همکاران در شیراز $12/6$ درصد، در مطالعه فلاحی و همکاران در تهران $15/7$ درصد و در بررسی عصمتی و همکاران در کاشان $9/5$ درصد عنوان گردیده که نسبت به سایر مطالعات به درصدهای ما نزدیک‌تر است. در بین سایر مطالعات، نژاده و همکاران در سال 1378 در دختران دبیرستانی ورامین شیوع فقرآهن را $43/7$ درصد اعلام نموده‌اند که این مقدار در بررسی پورقاسم و همکاران در جلفا طی سال 1376 عنوان گردیده است.

فولادی مقدم و همکاران نیز در کرج این رقم را $39/7$ درصد گزارش نمودند. همچنین منتظری فر و همکاران در زاهدان $35/4$ درصد شیوع فقرآهن مشاهده کردند که همگی از شیوع فقرآهن در دختران دبیرستانی آستانه اشرفیه بیشتر

در جذب آهن غیر هم است. همچنین در بین افراد کم خون در هیچکدام از موارد ذکر شده تفاوت معنی داری مشاهده نشد. در نهایت با توجه به وضعیت خوب دریافت آهن و همچنین شاخص های خونی آهن و علاوه بر آن عادات و الگوهای نسبتاً مناسب دختران مورد مطالعه، لزوم آموزش های تغذیه به جهت افزایش سطح دانش تغذیه ای و اصلاح برخی از عادات نامناسب و ارایه الگوهای مناسب مصرف مواد غذایی به دختران نوجوان که مادران آینده جامعه ما هستند ضروری به نظر می رسد.

تشکر و قدردانی

انجام این تحقیق مرهون همکاری خالصانه دانش آموزان صمیمی و سخت کوش دبیرستان های مورد بررسی شهرستان آستانه اشرفیه است که امید می رود یافته های این قبیل بررسی ها در جهت ارتقای سلامت ایشان به کار گرفته شود.

دختران مطرح نمودند که با معیار این مطالعه تفاوت دارد و چه بسا اگر بر اساس معیار ما عمل می کردند درصد فقر آهن بیشتر می شد. از جمله عوامل دیگری که در وضعیت دریافت آهن مؤثر است بازدارنده ها و تقویت کننده های جذب آهن است. جدول شماره ۳ نشان می دهد بخش اعظم آهن دریافتی از منابع غیر «هم» است، لذا یکی از نگرانی های موجود تداخل عوامل بازدارنده با جذب آهن غیرهم از دستگاه گوارش است که در مطالعه فوق به برخی از مهم ترین آنها پرداخته شد. به عنوان نمونه یکی از عوامل بازدارنده بسیار مؤثر در جذب آهن غیر هم، مصرف چای بعد از صرف غذا است که بهاین لحاظ تفاوت معنی داری در دو گروه شهری و روستایی وجود داشت (جدول شماره ۲). همچنین مصرف منابع غنی از کلسیم مانند گروه شیر و لبنیات می تواند در جذب آهن غیر هم اختلال ایجاد کند که نتایج نشان داد که در گروه مورد مطالعه مصرف مواد غذایی حاوی این گروه کمتر از مقادیر توصیه شده است. لذا بهاین لحاظ نمی تواند در جذب آهن غیرهم اثر قابل ملاحظه ای داشته باشد. علاوه بر آن بار مصرف نوشابه در شهر به طور معنی داری بیش از روستا بود که خود عاملی دیگر از ممانعت

منابع

1-Ress J. Nutrition in adolescent. In: Mahan LK, Escott-Stump S. Food, nutrition and diet therapy. 9th Edition. WB. Saunders company: Philadelphia, 2000: 223-241

2-Golden BE. Adolescence. In: Garrow JS, James WPT, Ralph A. Human nutrition and dietetics. 10th Edition. Churchill Livingstone: Edinburgh, 2000: 460-462

3-Bull NL. Studies of the dietary habits, food consumption and nutrient intakes of adolescent and young adults. Nutrition Reviews 1988; 57: 29-74

4-Anderson JB. The status of adolescent nutrition. Nutrition Today 1991; 26: 7-10

5-نژاده امیر هوشنگ، بررسی شیوع فقر آهن، کم خونی و کم خونی فقر آهن در دانش آموزان دبیرستانی ورامین، انتیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور، تهران، ۱۳۷۸

6- فقیه شیوا، بررسی کفایت مصرف غذایی دختران دبیرستانی ۱۴-۱۸ ساله اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، ۱۳۷۵

7- Kersting M, Alexy V, Sichert - hellert W. Vitamin intake of 1-to-18 years old German children and adolescents in the light of various recommendations. International Journal of Vitamin and Nutrition Research 2000; 70: 2-12

۸-عبداللهی زهرا، بررسی کم خونی ناشی از آهن در دختران ۱۴ ساله دبیرستانی منطقه ۱۵ در جنوب شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۷۱

۹- حقیقت شهره، بررسی کم خونی ناشی از فقر آهن در دختران ۱۴-۱۸ ساله دبیرستانی منطقه ۳ در شمال شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم بهداشتی در تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ۱۳۶۹

10- Ress J. Normal adolescent nutrition. In: Nutrition in infancy and childhood. 5th Edition. Mosbey Co, 1993:195-98

11- Thomas JA, Call D. Eating between meals: a nutritional problems among teenagers. Nutrition Review 1973; 31: 137-139

- ۱۲- Skinner JD. Appalachian adolescent eating patterns and nutrient intakes. *Journal of American Diet* 1985; 85: 1093-99
- ۱۳- Nelson M. Dietary practice of adolescents. In: Adolescent nutrition. John Wiely and Sons pub: New York, 1982: 13-18
- ۱۴- Doughton SB. Adolescents Snacks: nutrient density and nutritional contribution to total intakes. *Journal of American Diet* 1983; 35: 24-29
- ۱۵- Farthing MC. Current eating patterns of adolescent in USA. *Nutrition Today* 1991; 26: 35-39
- ۱۶- Lifschitz F. Nutrition for the school children and adolescent. In: Mc laren, Williams. Text book of Pediatric Nutrition. 3rd Edition, Churchill Livingston: London, 1991: 59-71
- ۱۷- Recommendation to prevent and control iron deficiency in the United States .CDC: Atlanta, Georgia, 1998 (www.cdc.gov/mmwr/preview)
- ۱۸- Cook JD, Skikne BS, Lynch SR, Reusser ME. Estimates of iron sufficiency in the US population. *Blood* 1986; 3: 726-31
- ۱۹- Fair SJ. Iron requirements and prevalence of iron deficiency in adolescents. 1st Edition, John Libbey: London, 1998
- ۲۰- Revenant MC. Sandwich enzyme immune assay for serum ferritin with polypropilene test tubes as the solid phase. *Clinical Chemistry* 1983; 4: 681-83
- ۲۱- Guidelines for the control of iron deficiency. WHO/ Unicef, 1996
- ۲۲- Fair Banks VF. Iron in medicine and nutrition In: Shils ME, Olson JA, Shike M, Catharine roos A. Modern nutrition health and disease. 9th Edition. Lippincott Williams & Wilkins: Philadelphia, 1999: 437-477
- ۲۳- سجادی کبودی پروین، فروزانی مینو، ارزیابی و مقایسه وضعیت تغذیه‌ای دختران دانش‌آموز ۱۴-۱۸ ساله در دیبرستان‌های دولتی و غیر انتفاعی شهر بابل، ۱۳۷۳-۷۴، چکیده مقالات پنجمین کنگره تغذیه ایران، ۱۳۷۸
- ۲۴- کرجی بانی منصور، بررسی اپیدمیولوژیک کم‌خونی فقر آهن در دختران دانش‌آموز دیبرستان‌های شهر زاهدان و رابطه آن با عناصر مغذی دریافتی، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۲
- ۲۵- پورمقدم مژگان، امین‌بور آزاده، رحمانی خسرو، بررسی وضعیت تغذیه دختران نوجوان ایرانی، مجموعه مقالات پنجمین کنگره تغذیه ایران، ۱۳۷۶
- ۲۶- فولادی مقدم عاطفه، بررسی شیوع فقر آهن، کم‌خونی و کم‌خونی فقر آهن در دانش‌آموزان دیبرستانی شهرستان کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۶
- ۲۷- منتظری فر فرزانه، بررسی اپیدمیولوژیک کم‌خونی و کمبود روی در دختران دانش‌آموز مدارس راهنمایی شهر زاهدان، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۶
- ۲۸- تقی‌زاده محسن، موسوی غلامعلی، بررسی وضعیت کم‌خونی فقر آهن در بین دانش‌آموزان دختر سال سوم دیبرستانی شهر کاشان، چکیده مقالات پنجمین کنگره تغذیه ایران، ۱۳۷۶
- ۲۹- فلاحی ابراهیم، مقایسه تأثیر نان غنی‌شده با سولفات فرو به تنهایی و همراه با Na2EDTA بروضیت آهن و روی سرم دختران مبتلا به کم‌خونی فقر آهن، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۷
- ۳۰- پورقاسم گرگی بهرام، بررسی شیوع فقر آهن، کم‌خونی و کم‌خونی ناشی از فقر آهن در دانش‌آموزان دیبرستانی شهرستان جلفا و تأثیر سولفات آهن بر شاخص‌های خونی و روی سرم، پایان نامه کارشناسی ارشد علوم تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۳۷۶
- ۳۱- Ravanshad Sh, Sotoudeh-Maram E. Physical growth of 6-18 years old school children in relation to the national center for health statistics standard in Shiraz, Iran. *Iranian Journal of Medical Sciences* 1998; 23: 3-4
- ۳۲- Nagi M, Chawla S. A study on the nutritional status of adolescent girls. *Plant Foods for Human Nutrition* 1995; 3: 201-209
- ۳۳- Vasanthi G. Iron nutritional status of adolescent girls from rural area and urban Slum. *Indian Pediatric* 1994; 2: 127-32
- ۳۴- Armstrong PL. Iron deficiency in adolescents. *British Medical Journal* 1989; 29: 298-299