

## کم خونی چه علائمی دارد و چگونه ایجاد و درمان می شود؟



کم خونی بیماری ای است که در آن شمار گلبول قرمز خون سالم و کافی برای رساندن اکسیژن به سایر بافت های بدنتان ندارید. ابتدا به کم خونی ممکن است باعث احساس خستگی در شما شود. کم خونی می تواند دائمی و یا موقتی باشد و شدت آن ممکن است متعادل و یا شدید باشد.

اگر احساس می کنید به کم خونی مبتلا هستید، به پزشک مراجعه نمایید چرا که کم خونی ممکن است نشانه یک بیماری جدی و سخت باشد. درمان کم خونی می تواند شامل دریافت مکمل و یا دریافت مراقبت پزشکی باشد. پیشگیری از بعضی از انواع کم خونی با یک رژیم غذایی سالم و متنوع ممکن می باشد.

### علائم و نشانه های ابتدا به کم خونی عبارتند از:

رخوت و بی حالی	خستگی و احساس فرسودگی
تنگی نفس و یا مشکل در تنفس	بی قراری و ناراحتی
تپش قلب	تمرکز ضعیف
حساسیت به هوای سرد	حساسیت به هوای سرد
وزوز گوش ها	درد قفسه سینه
تاثیر بر حس چشایی	سردرد
مشکل در بلعیدن غذا	خشکی زبان
ناخن های خشک و پوسته پوسته	سندرم پای بی قرار

## چرا کم خون می شویم؟

شما زمانی دچار کم خونی می شوید، که خون شما گلبول قرمز کافی ندارد. زمانی گلبول های قرمز شما کم می شود که بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمی کند و یا گلبول تولید شده بدرستی عمل نمی کند. بدن شما گلبول های قرمز تولید شده را نابود می کند، در این حالت که معمولا بدلیل سایر بیماری ها و عوامل رخ می دهد، عمر گلبول قرمز تولید شده کم تر از حد لازم بوده و با مرگ گلبول، بدن دچار کم خونی می شود. خونریزی باعث از دست دادن گلبول های قرمز خون و هموگلوبین شده و باعث کم شدن تعداد گلبول قرمز خون می شود. این خونریزی ها ممکن است بدلیل مواردی از جمله زخم معده، هموروئید، التهاب معده، سرطان، بعضی از انواع داروها، بعضی از انواع داروهای پیشگیری از بارداری، قاعدگی، جراحی و اهدای خون باشد.

## چه عواملی خطر کم خونی را افزایش می دهد؟

**رژیم غذایی فاقد ویتامین های مورد نیاز:** رژیم های غذایی که میزان کمی آهن ویتامین B<sub>12</sub> و فولیک اسید در آنها موجود است، خطر ابتلا به کم خونی را افزایش می دهد.

**اختلالات روده ای:** ابتلا به اختلالات روده ای که بر جذب مواد مغذی توسط بدن شما تاثیر می گذارد، می تواند خطر ابتلای شما به کم خونی را افزایش دهد.

**قاعدگی:** عموماً زنان در سنین قاعدگی بیشتر از مردان و زنان یائسه دچار کم خونی می شوند.

**بارداری:** اگر شما باردار هستید، خطر ابتلا به کم خونی در شما افزایش می یابد.

**بیماری های مزمن:** بیماری های همچون سرطان، نارسایی کبد یا کلیه یا سایر بیماری های مزمن خطر ابتلا به کم خونی را افزایش می دهند.

## آیا پیشگیری از ابتلا به کم خونی امکانپذیر است؟

خیلی از انواع کم خونی قابل پیشگیری نمی باشند. با اینحال بعضی از انواع دیگر از جمله کم خونی بسته به فقر آهن و کمبود ویتامین، با یک رژیم غذایی پر ویتامین قابل پیشگیری می باشد، این ویتامین ها و مکمل ها شامل:

**آهن:** غذاهای سرشار از آهن همچون سبزیجات سبز تیره برگدار، کنگر فرنگی، زرد آلو، لوبیا، عدس، نخود، سویا، گوشت، آجیل، آلو بخارا و کشمش می بایست در رژیم غذایی گنجانده شود.

شما زمانی دچار کم خونی می شوید، که خون شما گلبول قرمز کافی ندارد. زمانی گلبول های قرمز شما کم می شود که بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمی کند و یا گلبول تولید شده بدرستی عمل نمی کند .

**فولیک اسید:** فولات و هم خانواده اش فولیک اسید در مرکبات، موز، سبزیجات تیره و برگدار، حبوبات و غذاهای غنی شده موجود می باشد.

**ویتامین b-12:** این ویتامین بصورت طبیعی در گوشت و لبنیات موجود می باشد. همچنین این ویتامین در بعضی از شیرهای سویا هم موجود است.

**ویتامین C:** خوراکی های حاوی ویتامین C از جمله مرکبات، خربزه و هندوانه و انواع توت ها به جذب آهن کمک می نمایند.

### **چگونه کم خونی را درمان کنیم؟**

درمان کم خونی بسته به علت آن متفاوت است، بعضی از انواع درمان بیماری مربوطه شامل:

**درمان کم خونی مربوط به فقر آهن:** در این شرایط پزشک شما از مکمل های حاوی آهن برای تنظیم سطح گلیکول قرمز خون استفاده می کند.

**درمان کم خونی مربوط به رژیم غذایی:** بیمارانی که کم خونی آنها به دلیل رژیم غذایی ناسالم آنهاست و رژیم غذایی آنها فاقد آهن است و یا کم آهن می باشد، باید اقدام به گنجاندن غذاهای حاوی آهن همچون سبزیجات سبز تیره برگدار، کنگر فرنگی، زردآلو، لوبیا، عدس، نخود، سویا، گوشت، آجیل، آلو بخارا و کشمش در رژیم غذایی شان نمایند.

**درمان کم خونی مربوط به بیماری های دیگر:** اگر کم خونی به علت ابتلا به سایر بیماری ها باشد، می بایست برای درمان کم خونی بیماری مربوطه را درمان نمود. همچنین اگر علت کم خونی بعلت مصرف داروها از جمله داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) باشد، می بایست دارویشان را با دارویی مشابه و بدون عارضه جایگزین نمایید.