

درمان کم خونی :

- درمان کم خونی بسته به علت آن متفاوت است، بعضی از انواع درمان به بیماری مربوطه بستگی دارد و شامل موارد زیر است:
- درمان کم خونی مربوط به فقر آهن: در این شرایط پزشک شما از مکمل های حاوی آهن برای تنظیم سطح گلبول 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 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 باشد، می بایست دارویشان را با مشورت پزشک با دارویی مشابه و بدون عارضه جایگزین نمایید.

پیشگیری از ابتلا به کم خونی :

- خیلی از انواع کم خونی قابل پیشگیری نمی باشند اما 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، زردآلو، لوبیا، عدس، نخود، سویا، گوشت، آجیل، آلو بخارا و کشمش می بایست در رژیم غذایی گنجانده شود.
- فولیک اسید: فولات و هم خانواده آن فولیک اسید در مرکبات، موز، سبزیجات تیره و برگدار، حبوبات و غذاهای غنی شده موجود می باشد.

ویتامین ب ۱۲: این ویتامین بصورت طبیعی در گوشت و لبنیات موجود می باشد. همچنین این ویتامین در بعضی از شیرهای سویا هم موجود است.

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

همچنین در صورتیکه در خانواده شما کم خونی ارثی وجود دارد، به یک مشاور ژنتیک مراجعه نمایید.

توصیه های لازم در افراد مبتلا به کم خونی:

- از مواد غذایی غنی از آهن استفاده نمایید.
- از منابع غذایی حاوی ویتامین ث (مثل پرتقال، گریب فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش) در هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن استفاده کنید.
- گوشت قرمز، ماهی یا مرغ و غلات و حبوبات جوانه زده را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا پرهیز نمایید.
- در صورت ایجاد مشکلات گوارشی و یبوست جهت برطرف نمودن آن به پزشک مراجعه نمایید.
- عادت های غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علائم کم خونی فقر آهن می باشند را کنار بگذارید.
- از نانهایی که از خمیر ورآمده تهیه شده اند استفاده نمایید.
- از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند استفاده نمایید.
- قبل از مصرف سبزی ها، آن ها را بطور مناسب شست و شو و ضد عفونی نمایید.
- قبل از تهیه و مصرف مواد غذایی و پس از هر بار اجابت مزاج دستها را با آب و صابون شستشو دهید.
- از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان (در زنان باردار) روزانه یک قرص آهن مصرف نمایید.
- مصرف قطره آهن را همزمان با شروع تغذیه تکمیلی و تا پایان ۲ سالگی در کودکان ادامه دهید.

کم خونی

کد رسانه : Plt-Shafa-111-008



تهیه و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



کم خونی (آنمی) چیست؟

کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین خون و سلول‌ها دچار اختلال می‌شود. هموگلوبینی که در گلبول‌های قرمز خون وجود دارد باعث می‌شود تا اکسیژن به گلبول قرمز متصل شده و توسط مویرگ‌ها به بافت‌های مختلف بدن برسد. از آنجایی که تمام سلول‌های بدن انسان برای زنده ماندن به اکسیژن وابسته‌اند، کمبود آن باعث هیپوکسی (کاهش اکسیژن) شده و مشکلات زیادی به همراه دارد. کم خونی شامل شاخه‌ها و شکل‌های مختلفی می‌باشد که هر کدام دلایل مختلفی دارند، از دست دادن خون یکی از شایع‌ترین دلایل ابتلا به کم خونی است. کم خونی می‌تواند دائمی و یا موقتی باشد و شدت آن ممکن است متعادل و یا شدید باشد.

میزان عمومی و مناسب گلبول قرمز خون :

برای مردان ← ۴/۷ تا ۶/۱ میلیون گلبول قرمز در هر میکرولیتر
برای زنان ← ۴/۲ تا ۵/۴ میلیون گلبول قرمز در هر میکرولیتر
این میزان گلبول، تعداد معمول بوده ولی ممکن است در بعضی از آزمایشگاه‌ها میزان مناسب در رنج دیگری در نظر گرفته شود. برای اطلاع از رنج مناسب گلبول قرمز و نتایج آزمایشگاهی می‌بایست به آزمایشگاه یا پزشک مراجعه نمایید.

علائم کم خونی:

علائم و نشانه‌های ابتلا به کم خونی بسته به دلیل کم خونی، نوع کم خونی و بیماری‌های مرتبط با کم خونی متفاوت است، این علائم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی و احساس فرسودگی، رخوت و بی‌حالی
- تنگی نفس و یا مشکل در تنفس
- رنگ پریدگی

- درد قفسه سینه ، تپش قلب
- بی‌قراری و ناراحتی
- اختلال در تمرکز
- حساسیت به هوای سرد

دلایل کم خونی :



- کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن ، مسمومیت‌های دارویی و ... می‌باشد.
- شما زمانی دچار کم خونی می‌شوید، که خون شما گلبول قرمز کافی ندارد. زمانی گلبول‌های قرمز شما کم می‌شود که:
- بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمی‌کند و یا گلبول تولید شده بدرستی عمل نمی‌کند.
- بدن شما گلبول‌های قرمز تولید شده را نابود می‌کند، در این حالت که معمولاً بدلیل سایر بیماری‌ها و عوامل رخ می‌دهد، عمر گلبول قرمز تولید شده کم‌تر از حد لازم بوده و با مرگ گلبول، بدن دچار کم خونی می‌شود.
- خونریزی باعث از دست دادن گلبول‌های قرمز خون و هموگلوبین شده و باعث کم شدن تعداد گلبول قرمز خون می‌شود.
- این خونریزی‌ها 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.

انواع شایع کم خونی شامل :

- کم خونی ناشی از فقر آهن
- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین
- کم خونی ناشی از بیماری‌های مزمن
- کم خونی ناشی از عوامل ارثی

عواملی که خطر کم خونی را افزایش می‌دهد :

- رژیم غذایی فاقد ویتامین‌های مورد نیاز: به طوری که میزان کمی آهن، ویتامین ب ۱۲ و فولیک اسید در آنها موجود باشد.
- اختلالات روده‌ای: ابتلا به اختلالات روده‌ای که بر جذب مواد مغذی توسط بدن تأثیر می‌گذارد، می‌تواند خطر ابتلا به کم خونی را افزایش دهد.
- قاعدگی: عموماً زنان در سنین قاعدگی بیشتر از مردان و زنان یائسه دچار کم خونی می‌شوند.
- بارداری: در زنان باردار خطر ابتلا به کم خونی بیشتر است.
- بیماری‌های مزمن: بیماری‌هایی مانند سرطان، نارسایی کبد یا کلیه یا سایر بیماری‌های مزمن خطر ابتلا به کم خونی را افزایش می‌دهند.
- سایر عوامل: سابقه آلوده شدن به بعضی از عفونت‌ها، بیماری‌های خونی و بیماری‌های خود ایمنی، مصرف الکل، آلوده شدن به مواد سمی و مصرف بعضی از انواع داروها می‌تواند باعث ابتلا به کم خونی شود.

عوارض ابتلا به کم خونی :

- * خستگی شدید
- * بیماری‌های قلبی: کم خونی می‌تواند باعث تپش قلب یا نامنظمی در ریتم قلبی شود. همچنین از آنجایی که قلب برای رسیدن اکسیژن کافی به بدن باید بیشتر کار کند، ممکن است فرد دچار نارسایی احتقانی قلبی شود.
- * مرگ: بعضی از انواع کم خونی‌های ارثی می‌توانند جدی باشند و حتی زندگی افراد را تهدید کنند. همچنین از دست دادن سریع و شدید خون می‌تواند باعث کم خونی حاد شده و حتی باعث مرگ فرد شود.