



تاریخ
۴
بهمن
۱۴۰۰
دوشنبه

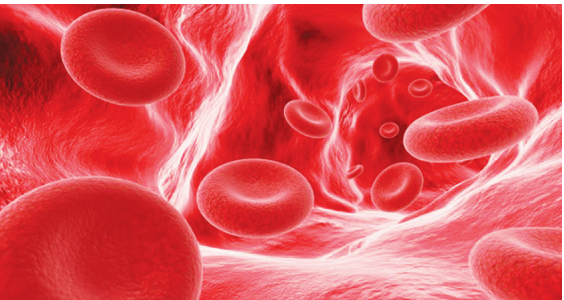
هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: انواع کم خونی

انواع کم خونی و روش‌های درمان آن

دانشگاه علوم پزشکی گلستان



کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علایمی بروز نکند و یا علایم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می‌توان شاهد علایمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخ‌ی و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است.انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول‌های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش

معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.

به روش‌های گوناگون می‌توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه‌ای از آنها در زیر آمده است؛

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C.

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می‌کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B-۱۲ در رژیم غذایی

۶- مشاوره با پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می‌شوند. جذب فروس در بدن بهتر صورت می‌گیرد اما اثرات جانبی مانند تهوع، استفراغ و اسهال در پی دارد با این حال این اثرات جانبی را می‌توان با کمک برخی اقدامات کاهش داد، از آن جمله اینکه ابتدا با نیمی از دوز تجویز شده شروع کرد و به تدریج آن را به دوز کامل رساند. قرص را در دوزهای تقسیم شده مصرف کرد. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتی ایجاد می‌کند با متخصص مربوطه برای مصرف نوع دیگر مشورت کرد.

۷- زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علایمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند. اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می‌توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی‌توانند آهن کافی بدست آورند که مهم‌ترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست می‌دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می‌کنند. کودکان نوبا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره‌ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل‌های آهن استفاده کند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

اسید فولیک چیست و چه کمکی به سلامتی می‌کند؟

حین تمرینات شدیدی چون وزنه‌برداری، بافت عضله آسیب می‌بیند و وقتی که کوفتگی عضلانی بعد از ورزش (DOMS) را تجربه می‌کنیم، عوارض جانبی آن را احساس می‌کنیم. سایر نشانه‌ها هم می‌توانند، خستگی، کاهش عملکرد عضلانی، ترشح مولکول‌های التهابی و هوموسیستین باشند.

هوموسیستین (Homocysteine) چیست؟

هوموسیستین، اسید آمینه‌ای است که محصول فرعی سوخت و ساز پروتئین در بدن است. افزایش میزان هوموسیستین نشان دهنده‌ی افزایش خطر حمله‌ی قلبی و سکتی مغزی است. همچنین بالا رفتن هوموسیستین می‌تواند موجب ایجاد پلاک خونی آسیب‌رسان به دیواره‌ی سرخرگ بشود.

تمرینات شدید ورزشی، با کاهش سطح اسید فولیک، چرخش هوموسیستین را افزایش می‌دهند. میزان هوموسیستین همراه با میزان اسید فولیک، فاکتورهای جهت تعیین سلامت قلب هستند. بنابراین دانشمندان توصیه می‌کنند وضعیت اسید فولیک در ورزشکاران کنترل و بررسی شود تا از کمبود فولات پیشگیری به عمل آید.

اسید فولیک چیست و چه کمکی به سلامتی می‌کند؟

اسید فولیک یکی از انواع ویتامین B است که به نام فولات نیز شهرت دارد. فولات به طور طبیعی در خوراکی‌ها وجود دارد اما اسید فولیک، شکل مصنوعی این ویتامین است. بدن ما قادر به ساختن اسید فولیک

نیست و برای همین باید از طریق غذا یا مکمل‌ها دریافتش کنیم. از اسید فولیک برای پیشگیری و درمان کم فولات بودن خون استفاده می‌شود. اسید فولیک برای عملکرد مناسب بدن و رشد آن ضرورت دارد. برای زنان باردار معمولا اسید فولیک تجویز می‌شود تا هم از مشکلات حین زایمان پیشگیری شده و هم جنین رشد سالم و خوبی داشته باشد. ممکن است اسید فولیک برای درمان بیماری‌هایی که ناشی از کمبود فولات در بدن است هم تجویز شود، مانند:

آئمی یا کم‌خونی

نقص در جذب مواد مغذی

عوارض ناشی از کولیت روده

بیماری کبد

بیماری کلیوی

اعتیاد به الکل

برخی انواع سرطان مانند سرطان کولون و سرطان رحم

بیماری قلبی

سکتی مغزی

بیماری‌های مربوط به سالخوردگی

جهت کاهش هوموسیستین خون

اسید فولیک، ریزمغذی مهمی است که به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند. ورزشکاران و افراد فعال ممکن است در معرض کمبود اسید فولیک باشند. چک کردن میزان این ریزمغذی و حفظ سطح نرمال هوموسیستین برای کسانی که فعالیت‌های شدید دارند اهمیت و ضرورت دارد.

پژوهش‌ها و سایر اطلاعات

طبق مطالعاتی که نتایج آن در نشریه‌ی انجمن ملی تغذیه‌ی ورزشی منتشر شد، مصرف مکمل اسید فولیک باعث بهبود وضعیت هوموسیستین در بازیکنان هندبال شده بود. در این تحقیق، ۱۴ بازیکن شرکت داشتند و به مدت ۱۶ هفته تحت کنترل بودند. قبل و بعد از دوره‌ی آزمایشی، میزان هوموسیستین و سایر اطلاعات بالینی ثبت شد و این افراد، بدون مصرف و با مصرف ۲۰۰ میکروگرم مکمل اسید فولیک، تست شدند.

وقتی این بازیکنان اسید فولیک مصرف کرده بودند، کاهش قابل توجهی در میزان هوموسیستین خون‌شان مشاهده شد. این تحقیقات همچنین نشان داد ورزش هوازی، تأثیری روی میزان هوموسیستین نداشته است. این یافته‌ها نشان دهنده‌ی ارتباط مستقیم بین فعالیت شدید بدنی و افزایش گردش هوموسیستین هستند و معلوم شد اسید فولیک توانسته بود این شرایط را تا حدودی بهبود ببخشد. یافته‌ها دلالت بر این دارند که اسید فولیک می‌تواند به کاهش ریسک بیماری قلبی ناشی از ورزش شدید کمک کند.

درمان کم خونی با غذاهای حاوی آهن

همان طور که گفتیم عواملی مثل عدم دریافت مواد مغذی، خون ریزی، بیماری‌های مزمن، مسمومیت‌ها و مشکلات ژنتیکی از علل ایجاد کم خونی در بدن هستند. ویتامین B۱۲، آهن و اسید فولیک از جمله مواد غذایی لازم و مهم برای خونسازی و درمان کم خونی با غذا هستند و کمبود آنها در خون نیز موجب کم خونی می‌شود. شایع‌ترین کم خونی از نوع تغذیه‌ای است که به علت فقر آهن در بدن بروز می‌کند.

میزان نیاز بدن به آهن

میزان نیاز بدن هر شخص به آهن به عواملی مثل جنس، سن و وضعیت فیزیو لوژیکی بستگی دارد. برای مثال بدن خانم‌های باردار به دلیل رشد جنین، افزایش یافتن حجم خون و سایر اندام‌ها و بافت‌ها به مقدار آهن بیشتری نیاز دارد که اگر به این مسئله اهمیت داده نشود ممکن است دچار کم خونی شوند.

اگر مادر و نوزاد شیر خوار هر دو سالم باشند، مقدار آهنی که در شیر مادر موجود است، برای ۶ ماه اول زندگی نوزاد کافی است. اما اگر نوزاد کم وزن و یا نارس متولد شده باشد و یا اگر مادر مشکل کم خونی داشته باشد، بعد از سه ماهگی قطره خوراکی آهن برای نوزاد تجویز می‌شود.

مهم‌ترین عوامل ایجاد فقر آهن

عوامل زیر مهم‌ترین دلایل در ایجاد کم خونی و فقر آهن هستند.

رژیم غذایی ناسالم که آهن کمی دارد مثل بعضی از انواع رژیم‌های گیاه خوری مانع درمان کم خونی با غذا است.

اسهال، انواع مشکلات گوارشی، کاهش یافتن ترشح اسید معده، تداخلات دارویی (مثل سایمتیدین، رانیتیدین، کلسیتداین، تراسایکلین و پانکراتین) موجب عدم جذب آهن می‌شوند.

نیاز به آهن بیشتر در دوران‌هایی مثل نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی

خونریزی‌های شدید در دوران قاعدگی، بیماری‌های بدخیم، داشتن انگل، انواع جراحات که منجر به از دست دادن خون می‌شود.

علائم و نشانه‌های کم خونی به دلیل فقر آهن:

بی حالی و خستگی مفرط

داشتن سردرد و سرگیجه

رنگ پریدگی مخاط داخل لب، زبان و پلک‌های چشم‌ها

سوزن سوزن و خواب رفتن شدن پاها و دست‌ها

داشتن حال تهوع

گود شدن و فرو رفتن روی ناخن‌ها به هنگام ابتلا به کم خونی شدید

معرفی مواد غذایی برای رفع کم خونی ناشی از فقر آهن

روش‌های مختلف درمان کم خونی وجود دارد. اما بی ضررترین و بهترین روش درمان کم خونی با غذاها و مکمل‌های خوراکی می‌باشد.

مصرف مکمل‌های آهن

کدام مواد غذایی که برای کم خونی مفید است؟

یکی از راه‌های درمان کم خونی با غذاها، مصرف مکمل‌های آهن به شکل قرص، شربت و کپسول در بازار موجود هستند که بایستی آن‌ها را تا ۶ ماه به طور مداوم مصرف کرد. بهتر است این مکمل‌ها را شب به هنگام خواب با مده خالی استفاده کرد تا بهتر جذب بدن شوند. ابتدا به مقدار کم از این مکمل‌ها مصرف و بعد کم کم به میزان آن اضافه کنید تا دچار مشکلات گوارشی ناشی از مصرف مکمل‌های آهن مثل دل پیچه و حالت تهوع، اسهال، سوزن قلب و یبوست نشوید.

منابع غذایی حاوی ویتامین C

تحقیقات نشان داده است که مصرف ویتامین C به همراه آهن و یا مواد خوراکی حاوی آهن موجب جذب بیشتر و بهتر آن در بدن شده و از

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۲۸۰
سال
بیست و هفتم



مطالعه‌ی دیگری نیز چگونگی تأثیر اسید فولیک بر عملکرد رگی عروقی را در رقاصان حرفه‌ای که اختلال عملکرد اندوتلیال (لایه‌ی درونی رگ‌های خونی) داشتند، مورد آزمایش قرار داد.

معلوم شد این افراد در معرض ریسک بالای اختلال هورمونی، اختلال پُرخوری و آم‌نوره (عدم وقوع قاعدگی) بودند. همچنین معلوم شد کاهش استروژن و نقص تغذیه می‌تواند اثر منفی بر عملکرد عروق بگذارد. این رقاصان حرفه‌ای پاله، روزانه یک مکمل ۱۰ میلی‌گرمی اسید فولیک مصرف کردند و بعد از ۴ هفته مشاهده شد عملکرد رگی و عروقی‌شان بهبود قابل توجهی داشته است.

منابع غذایی فولات

از جمله منابع غذایی فولات می‌توان به سبزیجات برگ‌دار، اسفناج، بروکلی، لوبیای چشم بلبلی، مارچوبه، بامیه، کاهو، بنشن، نخود سبز، قارچ، موز، لیمو شیرین، طالبی جگر و قلمه گوسفند اشاره کرد.

آیا من باید مکمل اسید فولیک مصرف کنم؟

تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از افراد در ایالات متحده امریکا، به اندازه‌ی کافی اسید فولیک دریافت نمی‌کنند. دلیل اصلی‌اش هم رژیم‌های غذایی است که کمبود مواد مغذی چون فولات دارند.

اگر شما یک ورزشکار هستید یا فعالیت‌های شدید دارید، ممکن است لازم باشد این مکمل را مصرف کنید اما لازم است به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید وضعیت‌تان را از این نظر با آزمایش بررسی کند. مصرف طیف متنوعی از غذاهایی که فولات دارند، بهترین راه برای تأمین میزان توصیه شده‌ی فولات برای شمامست. غذاهایی چون نان و غلات هم سرشار از فولات هستند. کسانی که کمبودی از نظر فولات ندارند، با مصرف مکمل اسید فولیک، هیچ سود بیشتری نصیب‌شان نخواهد شد، بلکه ممکن است تأثیر منفی روی سلامت‌شان بگذارد چون آزمایش‌ها نشان داده، اسید فولیک بیش از میزان لازم مضر بوده و می‌تواند منجر به افزایش ریسک انواعی از سرطان‌ها شده و یا در درمان سرطان، مداخلات و اختلال‌هایی ایجاد کند.

کدام مواد غذایی برای کم خونی مفید است؟

شرکت دارویی پوراطب



دیگر موارد درمان کم خونی با غذاها می‌باشد. مرکبات، خربزه، آلو، انبه، ریواس، طالبی، گل‌ابی، سیب، آناناس و سبزیجاتی مثل انواع فلفل، کلم بروکلی و گل کلم منابع خوبی از ویتامین C هستند. گفتنی است درمان غلظت خون با میوه کم امکان پذیر است.

اسید موجود در سبزیجاتی مثل سیب زمینی، هویج، کدو تنبل، چغندر، کلم پیچ، گوجه فرنگی، شلغم و مواد غذایی تخمیری مثل سس سویا نیز موجب جذب بیشتر آهن در بدن می‌شوند.

مواد غذایی حاوی ویتامین B۱۲

مصرف آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی مثل گوشت قرمز، ماهی، انواع گوشت پرندگان، زرده تخم مرغ، قلمه و جگر از روش‌های درمان کم خونی با غذاهای مغوی هستند. پروتئین‌های حیوانی نسبت به پروتئین‌های گیاهی مانند سبزیجات با برگ سبز تیره مثل اسفناج، جعفری و میوه‌های خشک شده مثل برگه زردآلو، انواع دانه‌های روغنی بیشتر جذب می‌شود. مصرف حیویات مثل لوبیا و عدس نیز بسیار مفید است.

مصرف ویتامین C موجب جذب بیشتر پروتئین‌های گیاهی می‌شود. مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مثل چای بلافاصله بعد از غذا و یا همراه آن میزان جذب آهن را بسیار کاهش می‌دهد.

عوامل تأثیرگذار در افزایش جذب آهن و منابع غذایی آن

اسید سیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین ث) موجود در خربزه، ریواس، آلو، گل‌ابی، انبه، طالبی، آب پرتقال، لیمو شیرین، آناناس، سیب، گل کلم و سبزی‌ها در افزایش جذب آهن بدن تأثیر زیادی دارند. مواد غذایی تخمیری همچون سس سویا نیز جزو غذاهایی هستند که تأثیر زیادی در جذب آهن بدن دارند، در ادامه به معرفی توصیه‌هایی کلی در این زمینه می‌پردازیم:

مصرف غذاهای سرشار از آهن

مصرف منابع غذایی غنی از ویتامین ث در هر وعده غذایی، موجب جذب بهتر آهن می‌شوند. (پرتقال، گریپ فروت، لیمو ترش، توت فرنگی، گوجه فرنگی، کلم و فلفل سبز)

قرار دادن گوشت قرمز، ماهی و یا مرغ در وعده‌های غذایی

پرهیز از مصرف نوشیدنی‌هایی مثل چای و قهوه بلافاصله بعد از خوردن غذا

رفع مشکلات گوارشی و یبوست

تصحیح عادات غذایی غلط همچون خوردن یخ، خاک و ... که خود از علائم کم خونی ناشی از فقر آهن می‌باشند.

مشورت با پزشک و متخصص تغذیه به منظور جلوگیری به موقع از کم خونی یا در مان آن

مصرف نان‌هایی که خمیر آن‌ها به خوبی ور آمده باشد.