



تاریخ
۱۳
اسفند
۱۴۰۱
شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: فقر آهن یا کم خونی

صفحه	۶
شماره	
۳۵۹۱	
سال	
بیست و هشتم	

سلامت

چند مورد از علائم فقر آهن یا کم خونی



هموگلوبین پایین به این معناست که بدن قادر به انتقال اکسیژن موردنیاز عضلات و بافت ها نیست.

۴. سردرد و سرگیجه از علائم کم خونی

کمبود آهن ممکن است باعث سردرد شود.

به نظر می‌رسد این علامت نسبت به بقیه شیوع کمتری دارد و غالباً با سبکی سر یا سرگیجه همراه است.

در صورت کمبود آهن، سطح هموگلوبین پایین در گلبول‌های قرمز به معنای نرسیدن اکسیژن کافی به مغز است. در نتیجه رگ‌های خونی در مغز متورم شده و باعث فشار و سردرد می‌شوند.

اگرچه دلایل زیادی برای سردرد وجود دارد، سردردهای مکرر، عودکننده و سرگیجه می‌تواند نشانه فقر آهن باشد.

خلاصه: سردرد و سرگیجه می‌تواند نشانه کمبود آهن و یکی از علامت‌های کم خونی باشد. هموگلوبین پایین خون به معنای کافی نبودن اکسیژن‌رسانی به مغز است و باعث تورم رگ‌های خونی و ایجاد فشار می‌شود.

۵. تپش قلب از نشانه های مشکل آهن در بدن

ضربان قلب قابل توجه، که به عنوان تپش قلب نیز شناخته می‌شود، می‌تواند یکی دیگر از علائم کم خونی یا فقر آهن باشد...

در فقر آهن، سطح هموگلوبین پایین به معنای این است که قلب برای حمل اکسیژن باید بار بیشتری متحمل شود. این حالت می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم یا احساس ضربان قلب تند و غیر طبیعی شود.

در موارد کم خونی شدید، این مساله می‌تواند منجر به بزرگ شدن قلب، سوفلی یا نارسایی قلبی شود.

با این حال، این علائم خیلی شایع نیستند. برای تجربه آن‌ها باید به مدت طولانی از کمبود آهن رنج ببریید.

خلاصه: در موارد کمبود آهن، قلب برای انتقال اکسیژن به بدن سخت کار می‌کند. این می‌تواند به ضربان قلب نامنظم یا سریع یا حتی سوفلی، بزرگ شدن قلب یا نارسایی قلبی منجر شود.

۶. مو و پوست خشک و آسیب‌پذیر از علائم این بیماری

خشکی و آسیب دیدن پوست و مو می‌تواند از علائم فقر آهن باشد. چرا که وقتی بدن از نظر آهن دچار کمبود است، اکسیژن محدود خود را به سمت عملکردهای مهم‌تر مانند ارگان‌ها و سایر بافت‌های بدن هدایت می‌کند.

هنگامی که پوست و مو از اکسیژن محروم شوند، می‌توانند خشک و ضعیف شوند. موارد کم خونی شدید به ریزش مو مرتبط بوده و باید برای درمان فقر آهن شدید اقدام کرد.

کاملاً طبیعی است که روزانه مقداری مو هنگام شستشو و شانه زدن بریزند، اما اگر میزان ریزش مو بیشتر از حد نرمال شود، می‌تواند به دلیل کمبود آهن باشد.

خلاصه: از آنجا که پوست و مو در هنگام کمبود آهن اکسیژن کمتری از خون دریافت می‌کنند، می‌توانند خشک و آسیب‌پذیر شوند. در موارد شدیدتر ریزش مو اتفاق می‌افتد.

۷. تورم و درد زان و دهان

گاهی اوقات فقط نگاه کردن به داخل یا اطراف دهان می‌تواند سرنخی از اینکه آیا شما از کم خونی فقر آهن رنج می‌برید یا خیر بدهد. زبان متورم، ملتهب، رنگ پریده یا به طرز عجیبی صاف از علائم فقر آهن به حساب می‌آیند.

پایین بودن هموگلوبین خون در فقر آهن می‌تواند باعث لکه دار شدن زبان شود، در حالی که سطوح پایین میوگلوبین می‌تواند باعث درد، صافی و تورم آن شود. میوگلوبین پروتئینی در سلول‌های قرمز خون است که از عضلات پشتیبانی می‌کند، مانند عضله‌ای که زبان را تشکیل می‌دهد. کمبود آهن همچنین می‌تواند باعث خشکی دهان، ترک‌های قرمز رنگ در گوشه‌های دهان یا زخم‌های دهان شود.

خلاصه: زبان دردناک، متورم یا بسیار صاف، همچنین ترک‌هایی در گوشه‌های دهان می‌تواند نشانه کم خونی و فقر آهن باشد.

۸. پاهای بی‌قرار

رنگ پریدگی بیشتر در موارد متوسط یا شدید کم خونی مشاهده می‌شود. اگر پلک پایین خون را به سمت پایین بکشد، لایه داخلی باید به رنگ قرمز درخشان باشد. اگر صورتی کم رنگ یا زرد رنگ است، ممکن است نشانگر کمبود آهن باشد.

خلاصه: رنگ پریدگی به طور کلی یا در نواحی خاصی مانند صورت، سطح داخلی پلک تحتانی یا ناخن‌ها ممکن است نشانه کمبود آهن متوسط یا کم خونی شدید باشد. این مشکل به دلیل پایین بودن هموگلوبین خون، که به خون رنگ قرمز می‌دهد، است.

۳. تنگی نفس از نشانه های این بیماری

هموگلوبین، سلول‌های قرمز خون را قادر می‌سازد تا اکسیژن را در بدن منتقل کنند.

هنگامی که بدن به علت فقر آهن با مشکل هموگلوبین پایین خون مواجه باشد، میزان اکسیژن‌رسانی نیز پایین می‌آید. این بدان معناست که ماهیچه‌ها اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های طبیعی مانند پیاده روی را دریافت نمی‌کنند.

دری در دریافت تنفس افزایش می‌یابد زیرا بدن سعی می‌کند اکسیژن بیشتری به دست آورد.

به همین دلیل تنگی نفس یکی از علائم پایین بودن اکسیژن خون و در نتیجه نشانه های کم خونی است.

اگر هنگام انجام کارهای عادی و روزمره‌ای که قبلاً برایتان آسان بودند مانند پیاده‌روی، بالا رفتن از پله‌ها یا ورزش دچار تنگی نفس می‌شوید، کمبود آهن می‌تواند علت آن باشد.

خلاصه: تنگی نفس یکی از علائم کمبود آهن است، زیرا سطح

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: فقر آهن یا کم خونی

درباره عوارض کمبود آهن در بدن بیشتر بدانید

مهاطب می نویسد: آهن یکی از مهمترین مواد معدنی موجود در بدن انسان است که برای حفظ سلامتی تک تک سلول ها مورد نیاز است. در حالی که تمام سلول‌ها حاوی آهن هستند، اما این ماده معدنی بیشتر در گلبول های قرمز خون یافت می شوند.

عوارض کمبود آهن در بدن کم نیست و متعادل بودن آن دو مزیت کلیدی برای سلامتی به همراه دارد که عبارت اند از:

– کاهش خستگی

– تقویت سیستم ایمنی بدن

البته این ماده معدنی مزایای بیشماری به همراه دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

آهن همچنین به درمان بیماری کم خونی که به معنی پایین بودن سطح گلبول های قرمز سالم است کمک می‌کند و موجب افزایش هموگلوبین خون یا همان پروتئین اکسیژن رسان به سراسر بدن می‌شود. (وظیفه دیگر هموگلوبین، جمع آوری دی اکسید کربن از سلول ها و رساندن آن ها به ریه ها است.)

اکثر مردم تمام آهن مورد نیاز بدن را از رژیم غذایی روزانه خود دریافت می‌کنند؛ اما وجود بیماری های خاص یا از دست دادن حجم زیادی از خون، استفاده از مکمل های آهن را ضروری می‌کنند.

علائم کمبود آهن در بدن

در ابتدا، کم خونی ممکن است آتقدر خفیف باشد که علائم خاصی در بدن ظاهر نشود و مورد توجه قرار نگیرد؛ اما با بیشتر شدن مشکل، عوارض کمبود آهن در بدن نمایان می‌شود و علائم و نشانه ها نیز به مراتب بیشتر می‌شود.

از جمله نشانه‌های کمبود آهن در بدن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– ضربان قلب بالا

– ریزش مو

– درد قفسه سینه

–پوست رنگ پریده

–دست و پاهای سرد

–ناخن های شکننده

–ضعف و خستگی مفرط

–التهاب یا درد زبان

–احساس تنگی نفس و خفگی

–سردرد و سرگیجه یا سبکی سر

–هوس های غیر معمول برای مواد غیر مغذی مانند یخ و خاک یا نشاسته

–کم اشتهایی به‌خصوص در نوزادان و کودکان مبتلا به فقر آهن

در صورت مشاهده هر یک از موارد گفته شده حتما با پزشک خود مشورت کنید. تشخیص به موقع و زود هنگام بیماری می‌تواند طول درمان را کوتاه تر کند.

عوارض شایع کمبود آهن

همان طور که در پاراگراف قبل نیز اشاره کردیم، آهن یکی از مواد ضروری و مورد نیاز بدن است که کمبود آن می‌تواند کودکان و بزرگسالان را با مشکلات متفاوتی مواجه کند.

البته این عوارض معمولاً جدی یا طولانی مدت نیستند؛ ولی ممکن است زندگی روزمره افراد را تحت تاثیر قرار دهد. در ادامه به تعدادی از عوارض کمبود آهن در بدن اشاره می‌کنیم:

(۱) خستگی:

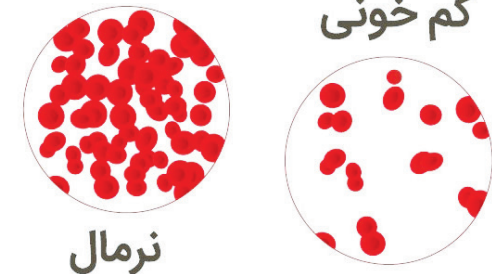
کم خونی و فقر آهن می‌تواند باعث احساس خستگی و کمبود انرژی (بی حالی) شود. این مشکل موجب می‌شود در طول روز و در محل کار خود بازدهی کمتری داشته باشید. افراد درگیر با کم خونی معمولاً به سختی از خواب بیدار می‌شوند و برای انجام کارهای روزانه و ورزش منظم انرژی لازم را ندارند.

(۲) افزایش خطر ابتلا به عفونت:

براساس تحقیقات انجام شده یکی از عوارض کمبود آهن در بدن تضعیف سیستم ایمنی و سد دفاعی بدن است. این موضوع، آسیب پذیری شما در برابر عفونت های مختلف را افزایش می‌دهد.

بزرگسالان مبتلا به کم خونی شدید در معرض خطر ابتلا به عوارض قلبی و عروقی قرار می‌گیرند. همچنین کمبود آهن عملکرد ریه ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

(۳) داشتن بارداری پرخطر:



کم خونی

زنان باردار مبتلا به کم خونی شدید، در دوران بارداری و بعد از زایمان با مشکلات بسیاری درگیر می‌شوند.

نارس به دنیا آمدن نوزادان، داشتن وزن پایین هنگام تولد، کمبود آهن در بدن نوزاد و مادر، کمبود تمرکز در کودک و افسردگی پس از زایمان، تنها تعدادی از عوارض کمبود آهن در بدن هنگام بارداری است.

(۴) سندرم پاهای بی‌قرار:

با توجه به تحقیقات انجام شده، فقر آهن در بدن می‌تواند باعث بروز سندروم پای بی‌قرار شود که یک بیماری شایع است و سیستم عصبی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. افراد درگیر با این بیماری میل شدیدی به حرکت دادن بی‌دلیل پاهای خود دارند و نمی‌توانند در مقابل این مشکل مقاومت کنند.

این بیماری باعث ایجاد احساس ناخوشایند در ساق پا و قسمت ران می‌شود. پزشکان اغلب از این بیماری به عنوان سندرم پای بیقرار ثانویه نام می‌برند که معمولاً با مصرف مکمل های آهن قابل درمان است.

(۵) ریزش مو:

آهن نقش مهمی در خونسازی و انتقال اکسیژن به سلولهای بدن دارد. زمانیکه سطح آهن در بدن کم شود، اکسیژن رسانی به فولیکول های مو و همچنین گردش خون در کف سر کم شده و در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز برای رشد و تقویت موها به آنها نرسیده و موها ضعیف و نازک می‌شوند و شروع به ریزش می‌کنند. ریزش موی ناشی از کمبود آهن به این شکل است که معمولاً متوجه ریزش مو در وسط سر، تاج و خط مو می‌شوید.

راه های تشخیص و درمان فقر آهن

با توجه به میزان کم خونی و عوارض کمبود آهن در بدن، پزشک معالج ممکن است روش های درمانی متفاوتی برای شما در نظر بگیرد. در اکثر موارد استفاده از مک مکمل غذایی مناسب می‌تواند این کمبود را به راحتی طی چند ماه جبران کند و به ندرت باعث ایجاد مشکلات طولانی مدت می‌شود؛ مگر در موارد خاص.

راه تشخیص کم‌خونی

برای داشتن یک دوره درمان کامل و موفق لازم است تحت نظر یک متخصص باشید و هر چند ماه یک بار برای چک آپ به او مراجعه کنید. طی این دوران، پزشک معالج میزان تاثیر مکمل و داروهای تجویزی را کنترل می‌کند تا ببیند سطح آهن خون شما به حالت عادی برگشته است یا خیر.

برای به حداقل رساندن عوارض کمبود آهن در بدن ابتدا باید علت زمینه‌ای بروز این مشکل درمان شود تا دوباره دچار کم خونی نشوید. افزایش میزان آهن در رژیم غذایی روزانه و مصرف غذاهای تجویزی آهن نیز می‌تواند در روند درمان تاثیر به‌سزایی داشته باشد.

منابع غذایی حاوی آهن عبارت اند از:

تخم مرغ

برنج قهوه‌ای

حبوبات و لوبیا

آجیل و دانه ها

گوشت و ماهی و توفو

غلات یا نان غنی شده با آهن

سبزیجات با برگ سبز تیره مانند شاهی و کلم پیچ

میوه های خشک مانند زردآلو و آلو خشک و کشمش

خطرات کمبود آهن در بدن

سایت ۲۴ می‌نویسد: اگر فقر آهن و کم‌خونی خفیف باشد علائم چندان بدندارد، اما اگر کمبود آهن پیشرفت کند و شدید شود علائم و نشانه‌های آن هم تشدید می‌شوند و احتمالاً متوجه خواهید شد که یک مشکلی در بدنتان وجود دارد. در این صورت می‌توانید به پزشک مراجعه کنید. از علائم و نشانه‌های کمبود آهن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خستگی مفرط

ضعف

رنگ‌پریدگی

درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع یا تنگی نفس

سردرد، سرگیجه یا احساس سبکی در سر

سرد شدن دست و پا

التهاب یا درد زبان

ناخن‌های شکننده

هوس خوردن چیزهای غیرخوراکی مانند خاک

کم‌اشتهایی

به‌خصوص در نوزادان و کودکان مبتلا به کم‌خونی فقر آهن

اگر چند مورد از این علائم را داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز برای شما آزمایش بنویسد و سطح آهن خون شما را بررسی کند. بهتر است سرخود شروع به مصرف مکمل‌های آهن نکنید.

تجمع بیش‌ازحد آهن در بدن می‌تواند خطرناک باشد، زیرا اگر به مدت طولانی ادامه داشته باشد به کبد شما آسیب می‌رساند و عوارض دیگری هم ایجاد می‌کند.

دلایل کمبود آهن در بدن

کمبود آهن زمانی رخ می‌دهد که بدن آهن کافی برای تولید هموگلوبین نداشته باشد.

هموگلوبین بخشی از گلبول‌های قرمز خون است. خون رنگ قرمز خود را از همین هموگلوبین می‌گیرد. این ماده همچنین گلبول‌های قرمز خون را قادر می‌سازد تا خون اکسیژن‌دار را در