

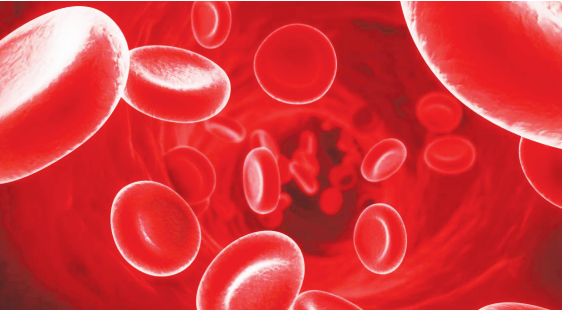


تاریخ
<b>۱۷</b>
اردیبهشت
<b>۱۴۰۲</b>
یکشنبه

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

**سلامت**

صفحه **۶** شماره **۳۶۲۹** سال **بیست و نهم**



سایر اندام‌ها منتقل می‌کند. پس خوردن عسل طبیعی را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

#### مفید مثل کنجد و روغن آن

کنجد دارای ویتامین ای، ب ۳ وب ۵ است که وجود ویتامین‌های ب در این دانه مغذی به خون‌سازی و بدن کمک زیادی می‌کند. استفاده از روغن کنجد در برخی غذاها نیز می‌تواند جایگزین بسیار مناسبی برای روغن‌های نباتی و مایع برای افراد دارای کم‌خونی باشد.

### انواع کم خونی و روشهای درمان آن



(پرتودرمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره‌کش‌ها، رنگ و پاک‌کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

پ – برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث – عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می‌گذارد.

نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می‌توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان 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 علایعی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضریان قلب سریع، کوتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کمرخی 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 لوبیاء 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 پرتغال، 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 ارابه 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 دوزه‌های تقسیم شده مصرف کرد. قرص را همراه با غذا مصرف کرد و اگر نوعی از قرص آهن مشکلاتنی 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 علایعی 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 می‌کند. کودکان نوپا 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.

میوه‌های خشک مثل آلبالو، انجیر، زرشک و مویز سرشار از آهن هستند. در میان عرقیجات نیز عرق گزنه، عرق بابونه و عرق آویش دارای خواص زیادی برای خون‌سازی هستند.

**بلدچین و خواص باورنکردنی آن**

بلدچین جز آذسته از پرنده‌هایی است که گوشت آن گرم است و دارای آهن، ویتامین‌ای و پروتئین فراوان است و خوردن آن برای افراد داری کم توانی، بیماری و کم‌خونی توصیه می‌شود.

**حبوبات و تاثیر آن بر رفع کم‌خونی**

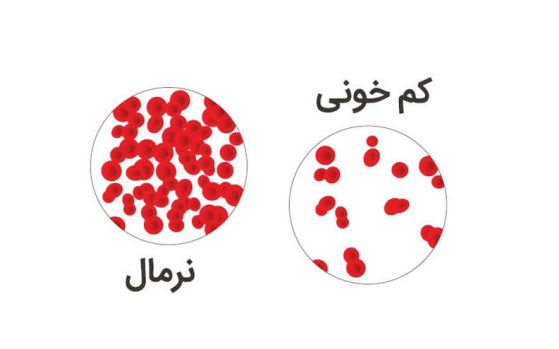
حبوبات دارای پروتئین، فیبر، زینک، آهن، منگر هستند. وجود آهن و زینک در حبوبات نتیجتا موجب تقویت بدن و کمک به افزایش آهن می‌شود؛ بنابراین خوردن غذاهایی مانند آش، آبگوشت، عدسی، خوراک لوبییا و … به شدت برای کسانی که دارای کم‌خونی و کمبود آهن هستند، توصیه می‌شود.

**معجزه مصرف عسل**

عسل یکی از بهترین مواد خوراکی موجود در طبیعت است. عسل به محض اینکه وارد معده می‌شود جذب و از طریق خون به کبد انتقال می‌یابد و کبد نیز مواد مغذی نظیر اسید فولیک را جذب کرده و به

### کم خونی (آئمی) چیست؟

دکتر علی رواقی



ماست، ماهی و منابع غذایی حاوی فولات: کلم بروکلی، لبو،پرتقال، اسفناج مصرف نکنین یا اگر بدن شما در جذب یا پردازش این ویتامین‌ها مشکل داشته باشد کم خونی ناشی از کمبود ویتامین مکنه رخ بده.

**نارسایی کمبود آهن**

به دلیل سطح پایین آهن در بدن ایجاد میشه. شایع ترین شکل کم خونی که معمولا به دلیل دادن دست دادن خون زیاد در دوره قاعدگی رخ میده. افزایش نیاز به آهن مانند رشد جنین در بارداری میتونه باعث کم خونی فقر آهن بشه.

**آپلاستیک**

به نوعی کم خونی گفته میشه که در اون مغز استخون سلولهای خونی به اندازه تولید نمیشه.

**عوارض کم خونی**

اگر کم خونی شدید باشه یا درمان نشه، میتونه عوارضی داشته باشه مانند: افزایش خطر افسردگی پس از زایمان

خستگی پایدار که منجر به کاهش بهره وری میشه

سیستم ایمنی ضعیف شده

مشکلات دوران بارداری، از جمله خستگی، زایمان زودرس و مشکلات رشد جنین ضربان قلب سریع یا نامنظم نارسایی قلبی

خوبه که بدونیم انواع خاصی از کم خونی ممکنه باعث مشکلات جدی بشه در صورت مشکوک بودن به هر نوع کم خونی، بسیار مهمه که بدونی تاثیر باپزشک مشورت کنین.

**تشخیص کم خونی**

در اولین قدم پزشک معمولاً سابقه پزشکی فرد را میگیره و معاینه فیزیکی انجام میده و ممکنه آزمایش خون رو برای بررسی؛ آزمایش خون کامل(CBC)، شمارش ریتیکولوسیت ها، بررسی مواد معدنی و ویتامین های خون تا نوع کم خونی مشخص بشه. همچنین ممکنه پزشک از شما درخواست کنه که آزمایشاتی رو انجام بدین مانند:

آزمایشات ادرار

آزمایش مدفوع

بیوپسی مغز استخوان (برداشتن یک نمونه کوچک برای معاینه)

کولونوسکوپی (برای بررسی دستگاه گوارش)

**پیشگیری از کم خونی**

برای پیشگیری از کم خونی کسایی که خون زیادی رو بر اثر قاعدگی‌های سنگین با مشکلات معده ازدست دادن باید درمان بشن. شما میتونید با داشتن یک رژیم غذایی متعادل که آهن کافی داره از کم خونی پیشگیری کنید. بخاطر داشته باشین محدود کردن قهوه وچای همراه وعده های غذایی میتونه خیلی موثرباشه چراکه نوشیدن قهوه وچای جذب آهن رو برای بدن دشوار میکنه. افرادی که به دلیل کمبود ویتامین دربدن مبتلا به کم خونی میشن میتونن با خوردن غذاهای سرشار از b۱۲ مانند: گوشت گاو، تخم مرغ و... این بیماری رو کاهش بدن.

**روش های درمان کم خونی**

اول باید علت کم خونی مشخص بشه. آیا به دلیل بیماری مزمنه یا از نوع ارثیه؟ یا به علت کمبود آهن؟ ما میتونیم کم خونی فقر آهن رو با مواد غذایی یا به وسیله ی دارو جبران کنیم داروها شامل:

ویتامین ب ۱۲

فروسولفات

هماتیتیک

فلفل

ویتامین سی

اسید فولیک

تزریق وریدی آهن

و مواد غذایی شامل:

گیاهان سبز تیره

سبزیجات

آلو

کشمش

انگور

گوشت قرمز

ماهی

انجیر

تخم مرغ

### مواد غذایی معجزه آسا برای درمان کم‌خونی

به گزارش مشرق، کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که سطح گلبول قرمز خون کاهش می‌یابد و فرد دچار کمبود آهن یا به اصطلاح کم‌خونی می‌شود. این بیماری معمولا در بین زنان بیشتر از مردان شایع است و علت آن عادت ماهیانه زنان و در سنین بالاتر از عوارض یائسگی محسوب می‌شود.

کم‌خونی معمولا با علائمی نظیر رنگ پریدگی، خواب‌آلودگی، گودی و سیاهی زیر چشم، کبودی یا بی‌رنگ شدن لب‌ها، ریزش مو، شکستن مداوم ناخن‌ها همراه است. اما برای درمان کم‌خونی یا فقر آهن علاوه بر اینکه می‌توان طبق تجویز پزشک از قرص‌های آهن استفاده کرد، با مواد خوراکی مناسب نیز می‌توان این کمبود را در صورتی که ناشی از عوارض بیماری‌های خاص یا ژنتیک نباشد درمان کرد.

**خوراکی‌های مفید برای درمان کم‌خونی یا کمبود آهن:**