



تاریخ
۱۰
تیر
۱۴۰۲
شنبه

پایین بودن هموگلوبین خون چه مشکلاتی را در بدن ایجاد می‌کند؟

دکتر حامد کیان



که به فرد مبتلا اجازه می‌دهد با آنها کنار بیاید، اما به‌تدریج تحت‌تأثیر علائم مرتبط قرار می‌گیرد.

رژیم غذایی کم آهن

یک رژیم غذایی نامتعادل کم آهن می‌تواند منجر به کم‌خونی شود که باید با یک رژیم غذایی مناسب‌تر یا با مکمل آهن اضافی اصلاح شود.

کمبود متابولیسم

درصدی از افراد مشکلات متابولیسم آهن دارند که به‌اندازه کافی جذب نمی‌شود (مانند بیماری سلیاک).

سایر آسیب‌شناسی‌ها مانند

نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی، بیماری‌های انکولوژیک، لوسمی، بیماری‌های التهابی روده، جراحی روده، اهدای مکرر خون، خونریزی‌های مکرر بینی می‌توانند منجر به بیماری کم‌خونی شوند.

علائم مرتبط با بیماری کم‌خونی عبارت‌اند از:

رنگ‌پریدگی، تاکی کاردی، تاکی پنه، افت فشارخون، ازدست‌دادن اشتها، استنی حتی با کوچک‌ترین تلاش، تنگی نفس.

علائم پایین بودن هموگلوبین خون

اگر دچار افت شدید سطح هموگلوبین شده‌اید، عمدتاً به دلیل احساس خستگی گسترده و رنگ‌پریدگی صورت متوجه آن خواهید شد. با بدتر شدن این وضعیت، احساس سرگیجه، همراه با حالت تهوع و استفراغ نیز خواهید داشت. با کاهش اکسیژن‌رسانی به بافت‌های شما، قلب با تلاش برای ارسال خون بیشتر پاسخ می‌دهد. در نتیجه، تظاهرات دیگر می‌تواند افزایش نبض و تاکی کاردی باشد.

سردرد و ضعف عمومی نیز مکرر است که می‌تواند منجر به درد و لرز عضلانی شود.
باین‌حال، این علائم عمدتاً به وضعیت کم‌خونی هیپو کرومیک اشاره دارد.
باین‌حال، وقتی کمبود هموگلوبین مشکلات جدی‌تری را پنهان می‌کند، علائم متفاوتی را بر اساس آسیب‌شناسی ایجاد می‌کند.

تشخیص و درمان کم‌خونی

تشخیص کم خونی خیلی سریع با آزمایش خون انجام می‌شود که نمونه آن در آزمایشگاه آنالیز می‌شود یا با استفاده از دستگاه‌های تشخیص فقط هموگلوبین با گرفتن نمونه مویرگی.

هدف از درمان، بازگرداندن آنچه برای افزایش هموگلوبین لازم است، در رابطه‌با علت محرک است. انتقال خون درمان اصلی در صورت کم‌خونی شدید است، مانند موارد خونریزی شدید در حال پیشرفت (تروما/زخم بزرگ معده، مشکلات پس از جراحی)، یا در بیماران مبتلا به کم‌خونی مزمن که از کم‌خونی رنج می‌برند.
بسیار کمتر از حد آزمایشگاهی است.

در هر صورت، برای حل وضعیت پاتولوژیک، مانند خونریزی (داخلی یا خارجی)، همچنین لازم است که علت اصلی فقدان درمان شود تا اطمینان حاصل شود که ادغام مجدد دوباره از بین نمی‌رود.
در موارد کمبودهای تغذیه ای یا بیماری‌های مزمن، ارزیابی مصرف مکمل‌ها ویا در صورت لزوم تزریق گلبول‌های قرمز ضروری است.

عوارض مرتبط با کم‌خونی پایین بودن هموگلوبین خون

کم‌خونی باید به‌سرعت درمان شود، زیرا چیزی که از آن ناشی می‌شود کمبود اکسیژن به بافت‌ها و اندام‌های بدن است، با خطر بالای آسیب رساندن به ساختارهای ثانویه، تا ساختارهای نجیب مانند مغز، قلب و کلیه‌ها.
به خطر افتادن اندام‌های نجیب می‌تواند حتی در مدت‌زمان بسیار کوتاهی منجر به مرگ بیمار شود.

کمبود هموگلوبین خون باعث چه بیماری می‌شود ؟

کم خونی

نرمال

می‌شود ؟
باید گفت که کمبود hb درمان نشده می‌تواند تهدید کننده حیات و حتی کشنده باشد. کمبود آن موجب کاهش ظرفیت اکسیژن رسانی خون می‌شود. بدن در مراحل اولیه تلاش می‌کند با افزایش ضربان قلب و تنفس، این کمبود اکسیژن را جبران کند.احساس خستگی مانع عملکرد مناسب فرد می‌شود. اگر این کمبود خون درمان نشود و طولانی مدت ادامه یابد، باعث بیماری‌های متعددی می‌شود. این وضعیت ممکن است باعث بیماری‌های نارسایی قلبی با شدت بالا، آنژین، آریتمی قلبی (اختلال در ضربان قلب)، مشکلات ذهنی (شناختی) ، نارسایی کلیه و در نهایت از کار افتادن اندام‌های داخلی بدن شود. هم چنین در زنان باردار این وضعیت باعث زایمان زودرس و وزن کم نوزاد هنگام تولد می‌شود.

علاوه بر موارد فوق ممکن است کاهش hemoglobin نشان‌دهنده انواع خطرناکی از آنمی از جمله موارد زیر باشد:

• کم خونی آپلاستیک

به علت آسیب مغز استخوان رخ می‌دهد. مغز استخوان در این بیماران نمی‌تواند rbc بسازد. از دلایل آنمی آپلاستیک شیمی درمانی، مسمومیت

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: هموگلوبین

صفحه
۶
شماره
۳۶۷۲
سال
بیست و نهم

با مواد شیمیایی، حاملگی، بیماری‌های خود ایمنی و عفونت ویروسی می‌باشد.

• هموگلوبینوری حمله ای شبانه (PNH)

بیماری نادر و کشنده‌ای است که موجب لخته‌شدن خون و تخریب گلبول های خون و اختلال در عملکرد مغز استخوان می‌شود.

• سندرم‌های میلودیسپلاستیک

در این گروه از بیماری‌ها مغز استخوان گلبول قرمز کمی می‌سازد و این گلبول‌ها عملکرد مناسبی ندارند. این بیماری‌ها از انواع سرطان محسوب می‌شوند و ممکن است به لوسمی حاد میلوئیدی (یکی از انواع سرطان خون) تبدیل شود.

• کم خونی همولیتیک

در این بیماری RBC سریع‌تر از آنکه بدن بتواند جبران کند تخریب می‌شوند. کم خونی همولیتیک ممکن است به علت عفونت، سرطان، بیماری های خودایمنی، پرکاری طحال، برخی تومورها و یا واکنش

سایت درمانکنده می‌نویسد:
مشکل فقر آهن بسیار جدی و مهم است، چون این ماده معدنی برای ساخت هموگلوبین (پروتئین موجود در گلبول‌های قرمز خون که به آن‌ها امکان حمل اکسیژن در بدن را می‌دهد)، ضروری است. فقر آهن، منجر به پایین آمدن هموگلوبین خون می‌شود. در نتیجه، باید برای رفع کم خونی اقدام کرد. اگر بدن با مشکل هموگلوبین پایین روبرو باشد، بافت‌ها و ماهیچه‌ها اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند و کارآمدی خود را از دست می‌دهند که نتیجه آن بیماری کم خونی است.

اگرچه انواع مختلف آنمی (کم خونی) وجود دارد، اما کم خونی ناشی از فقر آهن شایع‌ترین نوع آن در سراسر جهان است. از علل شایع فقر آهن می‌توان به مصرف ناکافی آهن (به دلیل پیروی از رژیم غذایی نامناسب محدودکننده)، ابتلا به بیماری التهابی روده، افزایش نیاز به آهن در دوران بارداری، خونریزی شدید در طی دوره‌های قاعدگی یا خونریزی داخلی اشاره کرد.

علت کم خونی هر چه باشد، فقر آهن می‌تواند به علائم ناخوشایندی منجر شود که بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارند. ریزش مو و کاهش تمرکز و بهره‌وری چند نمونه از این مشکلات هستند.

نشانه‌های کم خونی چیست؟

نشانه‌های کم خونی بسته به شدت آنمی، سرعت پیشرفت آن، سن و وضعیت سلامتی شما متفاوت است. در بعضی موارد، افراد هیچ کدام از علائم فقر آهن را تجربه نمی‌کنند. در این بخش، به ۱۰ مورد از شایع‌ترین نشانه‌های کم خونی و علائم کمبود آهن اشاره خواهیم کرد.

۱. خستگی غیرمعمول به عنوان یکی از علائم کمبود آهن

احساس خستگی یکی از شایع‌ترین علائم فقر آهن است که بیش از نیمی از افراد مبتلا به کم خونی آن را تجربه می‌کنند. چرا که بدن برای تهیه پروتئینی به نام هموگلوبین، که در گلبول‌های قرمز یافت می‌شود، به آهن احتیاج دارد. هموگلوبین به حمل اکسیژن در بدن کمک می‌کند.

وقتی بدن کمبود هموگلوبین داشته باشد، اکسیژن کمتری به بافت‌ها و ماهیچه‌ها می‌رسد و آن‌ها را از انرژی محروم می‌کند. علاوه بر این، برای حرکت خون غنی از اکسیژن، قلب باید بیشتر کار کند که این می‌تواند شما را خسته کند. در نتیجه، علائم پایین بودن اکسیژن و هموگلوبین باید جدی گرفته شود.

از آنجا که خستگی اغلب به عنوان یک قسمت عادی از زندگی پرمشغله مدرن در نظر گرفته می‌شود، تشخیص کمبود آهن فقط با این علائم دشوار است. با این حال، بسیاری از افراد مبتلا به فقر آهن در کنار ضعف، احساس بی‌حوصلگی، مشکل در تمرکز، بهره‌وری ضعیف در محل کار و سطح پایین انرژی پایین را هم تجربه می‌کنند.

۲. رنگ‌پریدگی به عنوان یکی از نشانه‌های کم خونی

رنگ پریدگی قسمت داخلی پلک‌های پایین از دیگر نشانه‌های کم‌خونی است که در صورت مشاهده آن باید برای درمان اقدام کرد. علت رنگ قرمز خون، هموگلوبین موجود در گلبول‌های قرمز است. بنابراین، پایین بودن هموگلوبین خون در هنگام کمبود آهن باعث می‌شود از قرمزی خون کم شود. به همین دلیل، ممکن است رنگ سالم و گلگون خون در افراد مبتلا به کمبود آهن از بین برود.

این رنگ‌پریدگی در افراد مبتلا به کمبود آهن می‌تواند در تمام بدن ظاهر شود یا به یک ناحیه محدود شود، مانند: صورت، لثه‌ها، داخل لب‌ها، پلک‌های پایین و حتی ناخن‌ها. اغلب این اولین موردی است که پزشکان به عنوان نشانه‌ای از کمبود آهن به دنبال آن هستند. اما این یافته باید توسط آزمایش خون تایید شود تا بتوان برای درمان کم‌خونی اقدام کرد.

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

۳. تنگی نفس

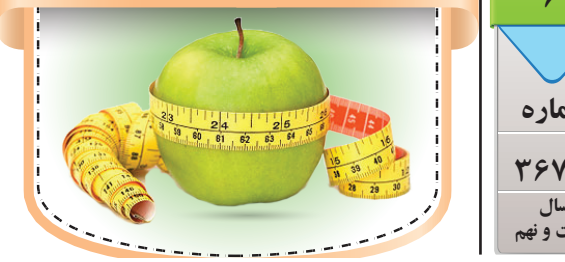
هموگلوبین، سلول‌های قرمز خون را قادر می‌سازد تا اکسیژن را در بدن منتقل کنند. هنگامی که بدن به علت فقر آهن با مشکل هموگلوبین پایین خون مواجه باشد، میزان اکسیژن‌رسانی نیز پایین می‌آید. این بدان معنی است که ماهیچه‌ها اکسیژن کافی برای انجام فعالیت‌های طبیعی مانند پیاده‌روی دریافت نمی‌کنند. در نتیجه، سرعت تنفس افزایش می‌یابد، چون بدن سعی می‌کند اکسیژن بیشتری به دست آورد. به همین دلیل، تنگی نفس یکی از علائم پایین بودن اکسیژن خون و در نتیجه از نشانه‌های 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.

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 معنی ترسیدن 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، اما سردردهای مکرر، عود کننده و سرگیجه می‌تواند نشانه فقر آهن باشد.

سلامت



شدید به تزریق خون رخ دهد.

• کم خونی داسی شکل

نوعی کم خونی ارثی است. در این بیماری گلبول‌ها داسی شکل و شکننده می‌شوند و در عبور از رگ های خونی می‌شکنند.

• تالاسمی شدید

بیماری ارثی است که در آن بدن نمی‌تواند به اندازه کافی هموگلوبین بسازد. گویچه‌های قرمز بدون هموگلوبین کافی نمی‌توانند اکسیژن‌رسانی به سلول‌ها را انجام دهند و در مقایسه با سلول نرمال زودتر می‌میرند.

• کم خونی فانکونی

بیماری ژنتیکی با اختلال در مغز استخوان است. در این افراد، مغز استخوان گلبول‌های خونی کمتری می‌سازد. این بیماری هم چنین با بدشکلی یا نبود کلیه، مشکلات سیستم گوارشی، ناپاروری یا مشکلاتی در بینایی یا شنوایی همراه است. به طور کلی کمبود هموگلوبین می‌تواند در برخی موارد نشان دهنده بیماری خطرناکی در فرد باشد.

۱۰ مورد از علائم کم خونی یا فقر آهن



۵. تپش قلب

ضربان قلب قابل توجه، که به عنوان تپش قلب نیز شناخته می‌شود، می‌تواند یکی از علائم کم خونی یا فقر آهن باشد. در فقر آهن، سطح هموگلوبین پایین به معنی این است که قلب برای حمل اکسیژن باید بار بیشتری تحمل شود. این حالت می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم یا احساس ضربان قلب تند و غیرطبیعی شود. در کم خونی شدید، این مساله می‌تواند منجر به بزرگ شدن قلب، سوفلی یا نارسایی قلبی شود. با این حال، این علائم خیلی شایع نیستند و برای تجربه کردن آن‌ها باید به مدت طولانی از کمبود آهن رنج ببرید.

۶. مو و پوست خشک

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. کم خونی شدید به ریزش مو مرتبط است و به همین دلیل 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.

۷. تورم و درد زبان 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، رنگ‌پریده یا به طرز عجیب صاف از علائم فقر آهن به حساب می‌آیند.

پایین بودن هموگلوبین خون در فقر آهن می‌تواند باعث لکه‌دار شدن زبان شود، در حالی که کمبود 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.

۸. پاهای بی‌قرار

فقر آهن به سندرم پای بی‌قرار مرتبط است. سندرم پای بی‌قرار، احساس نیاز شدید برای تکان دادن پاها در حالت استراحت است. همچنین می‌تواند باعث احساس خارش ناخوشایند و عجیب در پاها شود. این مشکل، معمولاً شبها بدتر است، به این معنی که مبتلایان ممکن است برای خوابیدن دچار مشکل شوند.

دلایل سندرم پای بی‌قرار همچنان ناشناخته است. با این حال، تصور می‌شود ۲۵ درصد افراد مبتلا به سندرم پای بی‌قرار، کم خونی و فقر آهن دارند و هر چقدر سطح آهن پایین‌تر باشد، علائم آن نیز شدیدتر است.

۹. ناخن‌های شکننده یا قاشقی شکل به عنوان علامت فقر آهن

یکی از علائم بسیار ناشایع کمبود فقر آهن، ناخن‌های شکننده یا قاشقی شکل است که کولیونیشیا نام دارد. این مشکل اغلب با ناخن‌های شکننده آغاز می‌شود که به راحتی شکسته شده و ترک برمی‌دارند. در مراحل بعدی کمبود آهن، ناخن‌ها به شکل قاشق درمی‌آیند؛ وسط ناخن فرو رفته و لبه‌های آن بلند می‌شود تا ظاهری گرد، مانند یک قاشق پیدا کند. با این حال، این یک عارضه جانبی نادر است و معمولاً فقط در موارد شدید آنمی فقر آهن مشاهده می‌شود.

۱۰. سایر علائم بالقوه کم خونی

چند نشانه دیگر وجود دارد که می‌تواند بیانگر کمبود آهن باشد. این‌ها معمولاً خیلی شایع نیستند و به غیر از کمبود آهن با بسیاری از شرایط دیگر ارتباط دارند. علائم دیگر کم خونی و فقر آهن عبارتند از:

هوس‌های عجیب: هوس کردن غذاهای عجیب و غریب یا مواد غیرغذایی که «پیکا» نام دارد (معمولاً میل به خوردن یخ، خاک رس، خاک، گچ یا کاغذ) می‌تواند نشانه کمبود آهن باشد. این مشکل ممکن است در دوران بارداری هم رخ دهد.

احساس اضطراب: در صورت کمبود آهن، عدم وجود اکسیژن کافی در بافت‌های بدن ممکن است باعث احساس اضطراب شود. با این حال، با اصلاح سطح آهن ممکن است احساس اضطراب بهبود یابد یا برطرف می‌شود. دست و پای سرد: کمبود آهن به معنی کمبود اکسیژن‌رسانی به دست‌ها و پاها است. ممکن است بعضی از افراد به طور کلی احساس سرما کنند یا دست و پایشان سرد شود.

عفونت‌های مکرر: از آنجا که آهن برای سیستم ایمنی سالم مورد نیاز است، فقدان آن می‌تواند باعث شود بیشتر از حالت عادی مستعد بیمار شدن باشید.