



تاریخ	۱۰
آبان	
۱۴۰۲	
چهارشنبه	

# هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

## از جنبه‌های مختلف

### این شماره: کم خونی

صفحه	۶
شماره	
۳۷۷۱	
سال	
بیست و نهم	

## سلامت



### مواد غذایی خون ساز را بهتر بشناسیم!



اختیار شما قرار دهد.

**-آجیل**  
بادام، بادامزمینی، فندق، گردو و ... همگی منابعی غنی از آهن هستند. **میوه و سبزی‌های خونساز**  
ویتامین C برای جذب آهن بسیار ضروری است. مصرف میوه‌هایی مانند پرتقال و لیمو به دلیل داشتن ویتامین C زیاد، توصیه می‌شود.

**-میوه‌های خشک‌شده**

زردآلو خشک، کشمش و خرما منابعی غنی از آهن هستند.

**-توت‌فرنگی**

این توت‌ها برای افرادی که کمبود هموگلوبین دارند از دو طریق، یعنی ایجاد آهن و افزایش جذب آهن در بدن مفید هستند.

**-آلو**

مصرف آلبومیو آلو، روشی مؤثر برای افزایش سطح هموگلوبین است.

**-سیب**

سیب‌ها غنی از آهن و چندین مواد مغذی دیگر هستند و باعث می‌شوند بدن هموگلوبین تولید کند.

**-انار**

سرشار از آهن، کلسیم، پروتئین، کربوهیدرات، فیبر و چندین ویتامین و مواد معدنی دیگر است.

**-گوچه‌فرنگی خشک‌شده**

صد گرم از گوچه‌فرنگی خشک‌شده در آفتاب حاوی ۹.۱ میلی‌گرم آهن است که باعث می‌شود برای افرادی که از کمبود هموگلوبین رنج می‌برند منبع ارزشمندی باشد.

**-خرمالو**

این میوه نارنجی‌رنگ، منبعی غنی از آهن، ویتامین C، آنتی‌اکسیدان‌ها و چندین مواد مغذی دیگر هستند.

**-شاه‌توت**

شاه‌توت برای افرادی که کمبود هموگلوبین دارند نیز مناسب است.

**-مویز**

مصرف میوه‌های سیاه، روشی عالی برای افزایش تعداد گلبول‌های قرمز است.

**-هندوانه**

هندوانه خنک‌کننده و حاوی آب در لیست مواد غذایی خون ساز قرار دارد و باعث افزایش سطح هموگلوبین می‌شود.

**-سبزی‌ها**

پیدا کردن سبزی‌ها سرشار از آهن بسیار راحت است. مهم‌ترین سبزی‌ها خونساز شامل موارد زیر می‌شوند:

**-جلبک دریایی**

برای تقویت سطح هموگلوبین، باید به سمت جلبک دریایی روی بیاورید.

**-چغندر**

چغندر اغلب به دلیل دارا بودن فولات زیاد، برای تقویت هموگلوبین توصیه می‌شود.

**-سبب‌زمینی**

وجود آهن و ویتامین C در سبب‌زمینی، آن را به یکی از مواد غذایی خون ساز تبدیل کرده است.

**-بروکلی**

در هر ۱۰۰ گرم از بروکلی، حدود ۲.۷ میلی‌گرم آهن وجود دارد. جدا از این، کلم بروکلی حاوی مواد مغذی مهم دیگری مانند منیزیم و ویتامین‌های A و C نیز هست.

**-اسفناج**

اسفناج بهترین گزینه گیاهی برای افرادی است که به دنبال تقویت‌کننده‌ای برای هموگلوبین می‌گردند.

سایت هومکا می‌نویسد: کم خونی یا آنمی فقر آهن زمانی ایجاد می‌شود که بدن به مقدار کافی به ماده معدنی آهن دسترسی نداشته باشد. بدن انسان برای ساخت هموگلوبین (پروتئین حمل‌کننده اکسیژن) و به دنبال آن تولید سلول‌های قرمز به آهن نیاز دارد. اگر هموگلوبین به مقدار کافی تولید نشود بافت‌ها و اندام‌های از دریافت اکسیژن محروم می‌مانند و نتیجه آن کاهش بازدهی و افت قابل توجه کیفیت زندگی فرد مبتلا به کم خونی است.

خستگی، ضعف، رنگ پریدگی پوست، ضرابان قلب نامنظم، تنگی نفس، سرگیجه یا سبکی سر، درد قفسه سینه و سردی دست و پا از مهم‌ترین علائم رایج کم خونی هستند. در صورتی که به دنبال آشنایی با علائم کم خونی در کودکان، بزرگسالان و سالمندان هستید با این مقاله از مجله سلامت هومکا همراه شوید. همچنین می‌توانید آزمایش کم خونی را در منزل انجام دهید.

اگرچه انواع کم خونی وجود دارد اما مهم‌ترین و شایع‌ترین آن‌ها کم خونی فقر آهن است که میلیون‌ها نفر در ایران به آن مبتلا هستند. علائمی که در آنمی فقر آهن بروز می‌کند به شدت کم خونی، سن و وضعیت سلامت عمومی فرد بستگی دارد. در مواردی که کم خونی خفیف است ممکن است علائم قابل تشخیص نباشند اما در بسیاری از موارد علائم و نشانه‌ها محسوس هستند و آگاه بودن از آن‌ها می‌تواند شما را در تشخیص این عارضه یاری دهد. به‌طور کلی علائم کم خونی عبارت است از:

- خستگی زیاد
- رنگ پریدگی پوست
- تنگی نفس
- سردرد
- تپش قلب
- خشکی پوست و مو
- التهاب و تورم دهان و زبان
- بی‌قراری پاها
- ناخن‌های بدشکل
- نمایات غذایی عجیب
- سردی دست و پا
- احساس افسردگی
- کاهش اشتها
- ابتلا به عفونت

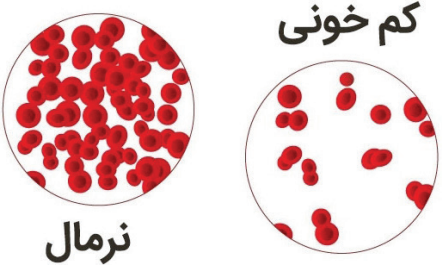
در ادامه مهم‌ترین علائم کم خونی را با جزئیات بیشتر شرح داده‌ایم.

- ۱. خستگی زیاد و غیرطبیعی**  
خستگی و بی‌رغمی در طی روز شایع‌ترین علامت کم‌خونی فقر آهن است. در کم‌خونی فقر آهن به دلیل کم بودن ذخایر آهن در بدن، مغز استخوان قادر نیست به اندازه کافی هموگلوبین تولید کند. با کم شدن تولید هموگلوبین، تولید سلول‌های قرمز نیز افت قابل توجهی پیدا می‌کند به‌طوری که ظرفیت اکسیژن‌رسانی خون عملکرد و کیفیت اولیه خود را از دست می‌دهد.  
به این ترتیب، اگر اکسیژن کافی به عضلات، مغز و قلب نرسد سطح انرژی بدن دچار کاهش چشمگیری می‌شود و حاصل آن خستگی مفرط و مداوم است. شاید تمایز دادن خستگی ناشی از کار کردن در طول روز با خستگی کم‌خونی تا حدودی دشوار باشد اما تفاوت عمده آن‌ها در این است که خستگی ناشی از کم خونی با مشکلات دیگری همچون ضعف، تحریک‌پذیری و عدم تمرکز همراه است.
- ۲. پوست رنگ پریده**  
پوست رنگ پریده به این معنی است که پوست رنگ طبیعی خود را از دست داده و به زردی گرایش پیدا کرده است. مقداری از رنگ طبیعی پوست صورت حاصل جریان خون در مویرگ‌هایی است که درست زیر پوست قرار دارند.  
رنگ قرمز خون از هموگلوبین به دست می‌آید و زمانی که به دلیل فقر آهن هموگلوبین به اندازه کافی تولید نشود حاصل آن کاهش تعداد سلول‌های قرمز و در نتیجه کاهش جریان خون در زیر پوست است.  
این روند ناسالم سبب تغییر تدریجی رنگ پوست می‌شود و در افراد مبتلا به کم خونی این موضوع کاملاً مشهود است.  
نتایج یک مطالعه در خصوص کم خونی کودکان که ۶ تا ۱۱ ساله نشان داده است که رنگ‌پریدگی می‌تواند در کل بدن ایجاد شود و یا تنها به یک ناحیه خاص نظیر صورت، لثه‌ها، سطح داخلی لب‌ها یا پلک و ناخن‌ها محدود شود. رنگ‌پریدگی یکی از اولین علائمی است که پزشکان از طریق آن به کم‌خونی پی می‌برند.  
البته جهت تأیید تشخیص اولیه آزمایشات خون نیز تجویز می‌شوند. یکی از بافت‌هایی که به خوبی علائم رنگ‌پریدگی را بروز می‌دهد سطح داخلی پلک پایین است به‌طوری که اگر در مقابل آینه پلک پایین را مقداری به سمت بیرون بشکند متوجه می‌شوید که در حالت طبیعی رنگ آن قرمز است اما زمانی که فرد به کم خونی مبتلا باشد رنگ قرمز جای خود را به رنگ صورتی کم رنگ و یا در موارد شدید رنگ زرد می‌دهد.

**۳. تنگی نفس**  
همان‌طور که گفته شد هموگلوبین پروتئینی است که داخل سلول‌های قرمز مستقر است و وظیفه حمل اکسیژن را بر عهده دارد. اگر به دلیل کم‌خونی فقر آهن سطح هموگلوبین خون کاهش پیدا کند به همان نسبت نیز سطح اکسیژن خون کاهش می‌یابد.  
این عارضه به این معنی است که عضلات شما قادر نیستند به مقدار کافی اکسیژن برای انجام امور روزمره مثل پیاده‌روی دریافت کنند.  
به همین دلیل برای اینکه بدن بتواند اکسیژن را به مقدار کافی در اختیار عضلات قرار دهد سرعت تنفس و اکسیژن‌گیری از طریق ریه را افزایش می‌دهد که حاصل آن نفس زنده‌های پیاپی و بیش‌ازحد است. اگر در انجام امور روزمره مثل بالا رفتن از پله‌ها، ورزش و یا حتی پیاده‌روی زودتر از حد معمول به نفس زدن می‌افتید احتمالاً کم خونی اولین احتمال است.

**۴. سردرد**  
کم خونی گاهی در دوران قاعدگی باعث ابتلا به سردرد به‌ویژه در زنان دوختن می‌شود. محققان بر این باورند که کاهش سطح آهن بر عملکرد دوپامین و هورمون استروژن تأثیرگذار است.  
البته بروز سردرد ناشی از کم خونی در مردان نیز رخ می‌دهد اما در مقایسه با زنان شیوع آن کمتر است.

**۵. تپش قلب**  
به دلیل کمبود اکسیژن در خون افراد مبتلا به کم خونی، قلب مجبور است برای تأمین اکسیژن اندام‌های بدن با قدرت و شدت بیشتری فعالیت کند. این شدت، فشار مضاعفی را بر ماهیچه‌های قلب تحمیل می‌کند و حاصل



نرمال

آن بروز تپش قلب، ضرابان سریع و گاهی آریتمی (بی‌نظمی در ضربان قلب) است. یکی از عوارض کم خونی شدید بیماری‌های قلبی است. این افراد در معرض بیماری‌های قلبی مثل نارسایی قلبی و بیماری‌های عروق کرونر قرار دارند.

**۶. خشکی پوست و مو**  
آنمی فقر آهن باعث کاهش سطح هموگلوبین در خون می‌شود و یکی از آثار مخرب آن کاهش اکسیژن‌رسانی به فولیکول‌های مو است. زمانی که مو و پوست از اکسیژن محروم شوند به سمت خشک شدن سوق پیدا می‌کنند. از اثرات مضر این روند آسیب‌زا نازک شدن مو و در ادامه ریزش مو است.

**۷. التهاب و تورم دهان و زبان**  
پزشکان قادرند با بررسی داخل دهان به وجود کم‌خونی پی ببرند. علائمی مثل تورم، التهاب، تغییر رنگ و گاهی تغییر بافت داخل دهان سرخ‌هایی از کم خونی هستند. تغییراتی که کم‌خونی در بافت دهان ایجاد می‌کند به صورت زیر است:

- خشکی دهان
- احساس سوزش در دهان
- به وجود آمدن شکاف‌های قرمز و دردناک در اطراف دهان
- زخم‌های دهانی
- ۸. پاهای بی‌قرار**

احتمالاً اصطلاح سندرم پای بی‌قرار را پیش‌ازاین شنیده‌اید و شاید دانستن آن برایتان جالب باشد. یکی از مشکلاتی که کمبود آهن در بدن ایجاد می‌کند دچار شدن به سندرم پاهای بی‌قرار است. خصوصیت پاهای بی‌قرار این است که فرد در زمان استراحت احساس می‌کند که باید پاهایش را حرکت دهد و همچنین ممکن است درد و گرفتگی عضلات پا را نیز تجربه کند. این عارضه در شب بدتر می‌شود و به همین علت ممکن است باعث مشکلات خواب و خستگی مزمن در طول روز شود. افراد مبتلا به آنمی فقر آهن ۶ برابر بیشتر از دیگران در معرض سندرم پاهای بی‌قرار هستند.

**۹. بدشکلی ناخنها**  
علامت کمتر شایع کم خونی فقر آهن ناخن‌های شکننده و چنگالی شکل است که به آن کوئیلونیشیا هم گفته می‌شود. در مراحل اولیه کم‌خونی ناخن‌ها معمولاً تا حدودی شکننده می‌شوند به‌طوری که به آسانی بر اثر ضربه یا تماس صدمه می‌بینند. در مراحل پیشرفته‌تر، ناخن‌ها فرم چنگالی به خود می‌گیرند به این صورت که وسط ناخن فرو می‌رود و لبه‌ها برجسته‌تر می‌شوند. البته این عارضه نادر است و تنها در ۵ درصد از موارد آنمی فقر آهن رخ می‌دهد.

**۱۰. وپاره‌های عجیب**  
گرایش به خوردن یخ، خاک، کاغذ و گچ از نشانه‌های کمبود آهن در بدن است. زنان باردار مبتلا به کم خونی فقر آهن نیز ممکن است چنین علائمی را تجربه کنند.

**۱۱. احساس افسردگی**  
کاهش آهن در بدن با کاهش اکسیژن و نیز کاهش عملکرد مغز نسبت مستقیم دارد. اکسیژن‌رسانی نامطلوب و ناقص به مغز زمینه را برای ابتلا به افسردگی مهیا می‌کند.  
زنان باردار مبتلا به آنمی فقر آهن از گروه‌های پرخطر ابتلا به افسردگی بارداری و افسردگی پس از بارداری محسوب می‌شوند.

**۱۲. دست و پای سرد**  
علت سرد شدن دست و پا در افراد مبتلا به کم خونی، کاهش اکسیژن در رگ‌های دست و پا است. این موضوع حساسیت به سرما را نیز افزایش می‌دهد به‌طوری که بیشتر از دیگران تحت تأثیر هوای سرد قرار می‌گیرند.

**۱۳. ابتلای مکرر به بیماری‌های عفونی**  
به دلیل اینکه آهن یکی از الزامات مهم سیستم ایمنی برای عملکرد بهینه است از این‌رو، کاهش آهن در بدن توان سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد به‌طوری که در برابر عوامل عفونی آسیب‌پذیرتر خواهد شد.

**۱۴. کم بودن اشتها**  
کمبود آهن در بدن سطح هورمون اشتها به نام گرلین را کاهش می‌دهد و این موضوع باعث کم شدن اشتها و کاهش میزان کالری دریافتی می‌شود. به گفته‌ی mayoclinic مهم‌ترین ریسک‌فاکتورهای کم‌خونی عبارت است از:

- رژیم غذایی فاقد ویتامین‌ها و مواد معدنی به میزان کافی
- اختلالات روده
- قاعدگی زنان
- بارداری
- شرایط مزمن مانند ابتلا به سرطان، نارسایی کلیه و ...
- سابقه خانوادگی کم خونی
- سن؛ افراد بالای ۶۵ سال
- علائم کم خونی در کودکان

کم خونی فقر آهن یکی از شایع‌ترین مشکلات تغذیه‌ای کودکان در ایران و جهان به شمار می‌رود. علائم اصلی آنمی در کودکان شامل موارد زیر است:

- خستگی و ضعف
- پوست رنگ پریده
- تحریک‌پذیری
- سبکی سر

در کم خونی مزمن و درمان‌نشده علائمی همچون خشکی دهان، التهاب لب، ریزش مو و گلوسمیت یا التهاب زبان بروز می‌کند. در عارضه گلوسمیت زبان به دلیل التهاب، ناهمواری و زبری خود را از دست داده و به‌صورت صاف دیده می‌شود.

علاوه بر موارد ذکرشده احتمال بروز مشکلات عصبی نظیر بیش‌فعالی و عدم توجه، سندرم پاهای بی‌قرار و همچنین برخی مشکلات تنفسی وجود دارد.

### بیباید برای نجات زمین، پسماند کمتری تولید کنیم.

هنگام خرید برای راحتی خود از چندین کسب و کاری استفاده کنید!

از پسماندهای خود استفاده کنید!

تجدید منابع

تجدید منابع

**امروز کاهش تولید پسماندر را جدی بگیریم، فردا دیر است...**

**برهیز از اسراف و خرید به اندازه نیاز**

- وقتی به خرید می‌روید چقدر نیاز به خرید دارید را در نظر بگیرید.
- زودتر به خرید می‌روید و خریدهای خود را به اندازه نیاز خود محدود کنید.
- به اندازه نیاز خود خرید کنید و از خریدهای اضافی اجتناب کنید.
- به اندازه نیاز خود خرید کنید و از خریدهای اضافی اجتناب کنید.

**استفاده مجدد از کالاها**

- به جای دور ریختن پسماندهای خود، از آنها استفاده مجدد کنید.
- به جای دور ریختن پسماندهای خود، از آنها استفاده مجدد کنید.
- به جای دور ریختن پسماندهای خود، از آنها استفاده مجدد کنید.

**پرهیز از تجمل گرایی**

- به جای خرید کالاهای تجملاتی، به خرید کالاهای کاربردی و بادوام بپردازید.
- به جای خرید کالاهای تجملاتی، به خرید کالاهای کاربردی و بادوام بپردازید.
- به جای خرید کالاهای تجملاتی، به خرید کالاهای کاربردی و بادوام بپردازید.

**استفاده از کالاهای بادوام و با کیفیت**

- به جای خرید کالاهای کم‌کیفیت، به خرید کالاهای باکیفیت و بادوام بپردازید.
- به جای خرید کالاهای کم‌کیفیت، به خرید کالاهای باکیفیت و بادوام بپردازید.
- به جای خرید کالاهای کم‌کیفیت، به خرید کالاهای باکیفیت و بادوام بپردازید.