

## ۱۰ علامت شایع کم‌خونی

شایع‌ترین علت کم‌خونی به خصوص در زنان، فقر آهن است. آهن جزء مهم هموگلوبین است و اگر بدن به اندازه کافی آهن نداشته باشد، اکسیژن به اندازه کافی به سلول‌های قرمز نمی‌رسد.



همشهری آنلاین: شایع‌ترین علت کم‌خونی به خصوص در زنان، فقر آهن است. آهن جزء مهم هموگلوبین است و اگر بدن به اندازه کافی آهن نداشته باشد، اکسیژن به اندازه کافی به سلول‌های قرمز نمی‌رسد.

کم‌خونی فقر آهن بیشتر ناشی از زایمان، آسیب‌های شدید، جراحی و زخم است. برخی از افراد نیز مشکلات کمبود جذب آهن در بدن را دارند مانند کسانی که مبتلا به اختلالات روده مثل بیماری کرون هستند. کم‌خونی فقر آهن، شاید در ابتدا هیچ علامت جدی نداشته باشند اما به مرور زمان سیر وخیم‌تری به خود می‌گیرد.

### 10\* علامت شایع کم‌خونی

خستگی و ضعف: اولین علامت شایع کم‌خونی فقر آهن خستگی است. چون بدون اکسیژن کافی در خون، بدن به اندازه کافی قادر به شکستن مواد مغذی و انرژی نیست. بدون انرژی نیز فرد احساس خستگی و ضعف می‌کند.

تمایل به خوردن چیزهای عجیب: مبتلایان به کم‌خونی فقر آهن اغلب دچار سندرم پیکا می‌شوند؛ سندرمی که در اثر آن، این افراد تمایل عجیبی به مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ، چسب و کاغذ دارند. علت واقعی ابتلا به این سندرم نامشخص است اما با دریافت مکمل‌های آهن احساس تمایل به این مواد از بین می‌رود.

سردرد و سرگیجه: سردرد و احساس سبکی سر همگی می‌تواند نشانه ابتلا به کم‌خونی باشد و آنهم به دلیل فقدان اکسیژن مغز. این عارضه حتی می‌تواند منجر به بروز غش در برخی افراد شود.

ضربان قلب نامنظم: تپش قلب و ضربان نامنظم می‌تواند به علت عدم انرژی بروز کند. چون بدن شما در تلاش برای افزایش سطح اکسیژن، گردش خون را سریع‌تر می‌کند.

تنگی نفس: زمانی که اندام شما به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، فعالیت ریه‌ها برای افزایش دریافت اکسیژن بیشتر می‌شود. برای همین مبتلایان به فقر آهن با بالا رفتن از پله‌ها و یا در طول تمرینات ورزشی دچار تنگی نفس می‌شوند.

درد قفسه سینه: این درد به علت عدم هموگلوبین و اکسیژن کافی شایع است و در کم‌خونی‌های بسیار شدید حتی سکنه قلبی نیز می‌تواند رخ دهد.

سوزن سوزن شدن پاها: هنوز مشخص نشده که کم‌خونی فقر آهن با سندرم پای بی‌قرار ارتباط دارد یا نه اما احساس نیاز قوی و ناخوشایند به حرکت دادن پاها در مبتلایان به فقر آهن شایع است و می‌تواند خواب شبانه را حتی دچار اختلال کند.

رنگ پریدگی: هنگامی که اندام حیاتی شما مانند قلب و مغز به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کنند، جریان خون به پوست کاهش می‌یابد و شما دچار رنگ پریدگی می‌شوید.

شکنندگی ناخن‌ها: سلول‌های ناخن مانند هر سلول دیگر زنده نیاز به اکسیژن برای تنفس و رشد دارد و در غیر این صورت دچار شکنندگی و تضعیف می‌شود. ناخن‌های مبتلایان به فقر آهن از انحنای طبیعی خارج می‌شود و در روی ناخن آنها، شیارهای طولی پیدا می‌شود که گاهی صاف هستند و در موارد شدیدتر، فرو رفتگی روی ناخن ایجاد می‌شود که به نام ناخن‌های قاشقی معروف هستند.

سرد بودن دست‌ها و پاها: کاهش جریان خون در اندام بدن منجر به احساس سردی در دست و پاها در مبتلایان به کم‌خونی فقر آهن می‌شود.

\*چگونه از کم‌خونی پیشگیری کنیم؟

زنان باردار برای پیشگیری از کمبود آهن باید از ماه چهارم بارداری تا سه ماه بعد از زایمان از داروی آهن استفاده کنند.

به نوزادان نیز از چهار ماهگی تا حدود دو سالگی باید قطره آهن داد و با توجه به این که شیر مادر به اندازه کافی حاوی آهن نیست، تا زمانی که کودک بتواند غذاهای معمولی را بخورد، نیاز است که از قطره آهن نیز استفاده شود.

در بقیه موارد به افراد توصیه می‌شود، به اندازه کافی مواد حاوی آهن به خصوص گوشت قرمز را مصرف کنند. غذاهای غنی از آهن، شامل گوشت قرمز، ماهی، مرغ، زرده تخم مرغ، جگر، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج، حبوبات مثل عدس و لوبیا، آجیل و کشمش هستند.