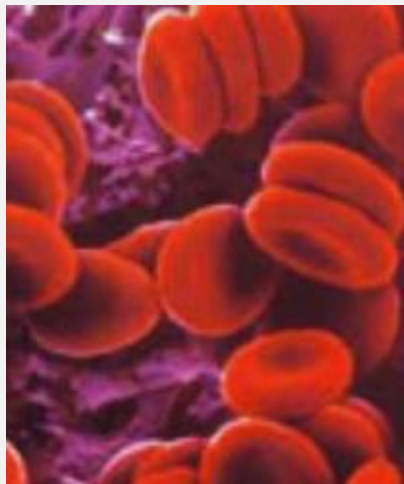


کم‌خونی موجب تنگی نفس و تپش قلب می‌شود

از علائم کمبود آهن، رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط و داخل پلك چشم و لب‌ها، کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سر درد و بی اشتهايي، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها، در موارد شدید تنگی نفس و تپش قلب اشاره کرد.



از علائم کمبود آهن، رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط و داخل پلك چشم و لب‌ها، کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سر درد و بی اشتهايي، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها، در موارد شدید تنگی نفس و تپش قلب اشاره کرد.

سلامت نیوز: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: کم‌خونی موجب کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سر درد و بی اشتهايي، تنگی نفس و تپش قلب می‌شود.

احمد رضا درستی در گفت‌وگو با فارس، افزود: کمبود آهن بر تکامل مغز در 2 سال اول زندگی، لطمه‌های جبران ناپذیر وارد می‌کند. وی گفت: کم‌خونی فقر آهن در کودکان سنین مدرسه موجب کاهش قدرت یادگیری می‌شود. ضریب هوشی این کودکان 5 تا 10 امتیاز کمتر از حد طبیعی برآورده شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: این کودکان تغییرات رفتاری و ابتلا به بیماری‌های عفونی، احساس خستگی و ضعف در این کودکان بیشتر است.

درستی گفت: از علائم کمبود آهن، رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط و داخل پلك چشم و لب‌ها، کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سر درد و بی اشتهايي، حالت تهوع، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها، در موارد شدید تنگی نفس و تپش قلب اشاره کرد.

وی اضافه کرد: از عوامل ایجاد کمبود آهن می‌توان مصرف غذاهای غیر خانگی مانند انواع ساندویچ‌های سوسیس و کالباس، پیتزا و تنقلات غذایی کم ارزش مانند چیپس، نوشابه، شکلات و پفک، ابتلاء به عفونت‌ها، آلودگی‌های انگلی، مصرف کم انواع گوشت، مصرف چای همراه غذا، مصرف ناکافی غذای حاوی ویتامین C، مصرف نان‌های تهیه شده با جوش شیرین هستند، نام برد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران افزود: از غذاهای حاوی آهن می‌توان به انواع گوشت، حبوبات، غلات دارای سبوس و به مقدار کمتر سبزی‌ها اشاره کرد و عموماً میوه‌ها و لبنیات آهن ندارند.