



## بعد از غذا به هیچ وجه چای نخورید

کم خونی (Anemia) اختلال بسیار شایعی است که در آن گلبول های قرمز برای رساندن اکسیژن به بافت های بدن وجود ندارد که این عارضه بیشتر در خانم ها دیده می شود . کمبود آهن در زنان به دلیل هدر رفتن خون در زمان عادت ماهیانه و بارداری است.

کم خونی (Anemia) اختلال بسیار شایعی است که در آن گلبول های قرمز برای رساندن اکسیژن به بافت های بدن وجود ندارد که این عارضه بیشتر در خانم ها دیده می شود . کمبود آهن در زنان به دلیل هدر رفتن خون در زمان عادت ماهیانه و بارداری است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم آنلاین، دکتر حسین فودازی بیان کرد: هنگامی که هموگلوبین خون کم می شود مشکلاتی در بافت های بدن ایجاد می شود این مشکل برای این است که تمام سلول های بدن انسان نیاز به اکسیژن کافی برای متابولیسم دارد و زمانی که اکسیژن کافی به بدن نمی رسد اختلالات متعددی در بدن وجود می آورد پس می توان گفت مهم ترین وظیفه هموگلوبین که رنگ دانه گلبول قرمز هستند رساندن اکسیژن توسط شریان ها و مویرگ ها به اعضای بدن و قسمت های مختلف بدن است .

کاهش ذخیره آهن بدن را می توان به عنوان اصلی ترین علت کم خونی دانست . شایع ترین انواع کم خونی تغذیه ای در کشور ما به دلیل کمبود آهن، پروتئین و کمبود اسید فولیک در دوران بارداری رخ می دهد که طبیعی است چون سوء تغذیه عامل بروز آن است و با اصلاح شیوه تغذیه می توان آن را درمان کرد البته در مواردی می توان از مکمل ها و در موارد نادرتری از تزریق خون به بیمار برای درمان استفاده کرد.

فودازی علائم کم خونی را این گونه بیان کرد : خستگی ، احساس فرسودگی ، بی حالی ، ریزش موی شدید، بی قراری و ناراحتی ، تنگی نفس ، خستگی زودرس، عدم تمرکز ، حساسیت به سرما، تپش قلب ، درد قفسه سینه ، سر درد، خشکی دهان و زبان ، پوسته پوسته شدن پوست اطراف ناخن از علائم شایع این عارضه است.

وی افزود : شما زمانی دچار کم خونی می شوید، که خون شما گلبول قرمز کافی نداشته باشد به عبارتی دیگر بدن شما گلبول قرمز کافی تولید نمی کند و یا گلبول تولید شده بدرستی عمل نمی کند و یکی از دلایل شایع دیگر خونریزی است . خونریزی باعث از دست دادن گلبول های قرمز خون و هموگلوبین شده و باعث کم شدن تعداد گلبول قرمز خون شما می شود. این خونریزی ها ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد مانند زخم معده ، التهاب معده، سرطان، قاعدگی، جراحی و ... باشد.

به گفته او کم خونی انواع مختلفی دارد : کم خونی ناشی از فقر آهن، کم خونی ناشی از کمبود ویتامین، کم خونی ناشی از بیماری های مزمن، کم خونی ناشی از عوامل ارثی. این 4 مورد شایع ترین دلایل کم خونی در افراد است .

این متخصص در رابطه با درمان این عارضه اظهار کرد : که برای درمان هر کدام ابتدا باید نوع کم خونی مشخص شود . درمان کم خونی مربوط به فقر آهن، در این نوع متخصص شما از مکمل های حاوی آهن برای تنظیم سطح گلبول قرمز خون استفاده می کند.

کم خونی ناشی از کمبود ویتامین، با تجویز ویتامین های مورد نیاز مشکل فرد حل می شود و اما اگر درمان کم خونی مربوط به رژیم غذایی ناسالم باشد ابتدا باید رژیم غذایی مناسبی که سرشار آهن است را مصرف کنند و غذاهای حاوی آهن مانند ، جگر، قلوه ، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم مرغ ، سبزی های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری ، اسفناج و حبوبات ؛ مثل عدس و لوبیا، هم چنین میوه های خشک به خصوص برگه زرد آلو و دانه های روغنی.

نکته قابل ذکر این است که به افرادی که بعد از نهار و شام چای می نوشند توصیه می شود به هیچ عنوان از نوشیدنی های گازدار و کافئین دار (چای ، نوشابه ، قهوه و...) بعد از وعده غذایی خود استفاده نکنند چرا که جذب آهن در دستگاه گوارش به آهستگی صورت می گیرد ، معمولا آهنی که ما استفاده می کنیم به دلیل نوع مولکول آهن و وضعیت دستگاه گوارشی حدود یک درصد آن جذب می شود بنابراین مواد کافئین دار در جذب آهن ایجاد اختلال می کند همچنین استفاده همزمان کلسیم و آهن ، جذب آهن را کند می کند .