

## با غلظت خون آشنا شویم



افزایش تعداد گلبول‌های قرمز در واحد حجم را، غلظت خون می‌گویند چنانچه هموگلوبین در مردان بالاتر از ۱۸ و در زنان فراتر از ۱۶ گرم در دسی لیتر باشد، غلظت خون گفته می‌شود. غلظت خون در بدن باعث کند شدن حرکت خون در قلب و رگ‌ها می‌شود که باعث گرفتگی اندام‌هایی نظیر دست و پا، موجب سکنه مغزی یا قلبی خواهد شد.

این بیماری بر اثر خوردن مواد غذایی ناسالم و چرب، روغن نباتی مایع و جامد، خوردن میوه در غیر فصل آن، گاه بر اثر استرس، شادی و ناراحتی که فرد را شگه کند و گاهی به خاطر کم مصرف کردن خوراکی‌های خون ساز و مفید برای خون و گاه بر اثر سوء تغذیه فرد را مبتلا میکند. بخشی از علت ابتلا به بیماری غلظت خون به وجود زمینه‌های ارثی و مادرزادی مربوط می‌شود (که این میزان حدود ۵ تا ۱۰ درصد است) و بخش دیگر آن به علت ابتلای فرد به بیماری‌های مختلف است. (بیشترین علت ابتلا به غلظت خون، وجود بیماری‌های نظیر ریوی و قلبی است. بنابراین برای پیشگیری و حل مشکل خون باید بیماری‌ها درمان شوند) نشانه‌های بالینی غلظت خون: گلگونی چهره، برافروختگی چشم‌هاست. این در حالیست که کندی حرکت خون در نسوج حیاتی نظیر مغز و ریه هم سبب بروز مشکلاتی در مغز نظیر اختلالات هوشیاری، منگی، خواب‌آلودگی، اختلالات بینایی به علت پرخونی سیستم اعصاب مرکزی و اختلالات تنفسی می‌شود. تیرگی رنگ لب به ویژه هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی از جمله علائم دیگر بروز غلظت خون در بدن است.

زمانی که اکسیژن کافی به بدن نرسد برای جبران این کمبود، گلبول بیشتری در بدن ساخته می‌شود و این امر باعث افزایش غلظت خون در رگ‌ها می‌شود. در شرایط کمبود اکسیژن، سطح خونی اریثروپوئین افزایش و سبب تحریک پیش ساز خونی در مغز استخوان و افزایش اکسیژن رسانی می‌شود. به افزایش تولید خون از منشا خودکاری در مغز استخوان، سرطان خون یا پلی‌سیتمی حقیقی اطلاق می‌شود.

اغلب افراد ساکن مکان‌هایی نظیر کوهستان و ارتفاعات و یا مکان‌های دچار آلودگی هوا که در این مکان‌ها اکسیژن در آنها به میزان کمی وجود دارد، دچار بیماری غلظت خون می‌شوند. به گونه‌ای که میزان غلظت خون در این افراد در اغلب موارد بالا است.

افراد مبتلا به بیماری‌های نظیر بیماری‌های ریوی و قلبی نیز به علت کافی نبودن میزان اکسیژن در بدن، دچار افزایش غلظت خون هستند و افزایش غلظت خون در افراد مبتلا به بیماری ریوی نیز باعث آمبولی ریه می‌شود.

میوه‌های مفید برای غلظت خون:

1) آلبالو برای رفع غلظت خون مفید است. 2) آب لیموی ترش ضد غلظت خون است. 3) مصرف موز برای صاف کردن خون مفید است.

پزشکان معتقدند با نوشیدن آب، غلظت خون در حد متعادل باقی می‌ماند و مشکلاتی چون لخته شدن خون به جهت افزایش غلظت خون که عاملی در بروز سکنه قلبی است، بروز نمی‌کند. چرا که کم‌آبی باعث افزایش غلظت خون شده و گردش خون را دچار اشکال می‌کند.

به‌طور کلی میوه‌ها و سبزی‌ها به‌علت دارا بودن ویتامین C و فیبرهای محلول و نامحلول، یک عمل حفاظتی در قبال افزایش غلظت خون و کاهش میزان

فیبرینوژن (پروتئینی که تبدیل به لخته می‌شود) و افزایش فشار خون دارند. به همین علت افرادی که گیاه خوارند، نه تنها احتمال ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را از خود دور کرده‌اند، بلکه دارای خون رقیق‌تر و فشارخون و فیبرونوژن پایین‌تری نسبت به افراد هم سن و سال خود هستند.

به عنوان مثال می‌توان زنجبیل، زیره و جعفری را نام برد.

برای کاهش لخته شدن خون از روغن جامد، روغن نارگیل، چربی‌های حیوانی، گوشت قرمز، دل، قلوه، مغز، پیه‌گاو و گوسفند به مقدار خیلی کم مصرف کنید و به جای آن از لبنیات کم‌چرب، ماهی، سبزی و میوه‌ی فراوان استفاده کنید.

استرس و تنش‌های عصبی هم عامل بروز غلظت خون کاذب است

استرس و فشارهای روانی سبب افزایش ترشح آدرنالین و در نتیجه بروز انقباضات عروقی می‌شود، بدین ترتیب پلاسما به خارج عروق نشت کرده و نسبت به آن به گلبول قرمز کاهش می‌یابد.

تقریباً و اسهال‌های شدید از علل دیگر بروز غلظت خون (پلی‌سیتمی) کاذب یا موقت است سن شیوع این عارضه بالای ۴۰ سال بوده و در مردان شایع‌تر است.

سلامت