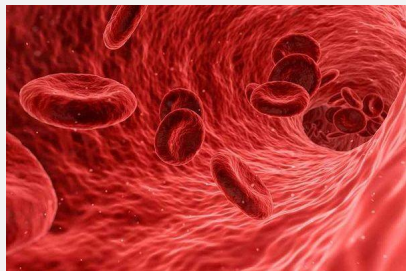


کمبود آهن و نشانه‌های کم خونی

کم خونی ناشی از فقر آهن بیماری است که در نتیجه کمبود گلبول های قرمز خون به علت تعداد کم سلول های خونی در بدن انسان شکل می گیرد.



کم خونی ناشی از فقر آهن بیماری است که در نتیجه کمبود گلبول های قرمز خون به علت تعداد کم سلول های خونی در بدن انسان شکل می گیرد. هنگامی که بدن به میزان کافی از آهن برخوردار نیست تا آن را به هموگلوبین تبدیل کند، گلبول های قرمز خون قادر به حمل خون اکسیژن دار به تمامی بافت های بدن نیستند، که این شرایط به بسیاری از عوارض دیگر منجر می شود.

به گزارش گروه سلامت عصر ایران به نقل از "هلت گاید"، گیاهخواران و وگان ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فقر آهن قرار دارند زیرا از مصرف گوشت قرمز، بزرگترین منبع آهن، در رژیم غذایی خود پرهیز می کنند. اهداکنندگان خون، نیز در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند، و در این میان، بانوان به دلیل عامل بارداری و دوره های قاعدگی در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

نشانه های کم خونی ناشی از فقر آهن

خستگی - اگر به میزان کافی می خوابید، اما همچنان احساس خستگی می کنید یا به طور مداوم ضعف عضلانی و سطوح پایین انرژی را برای مدت زمانی طولانی تجربه می کنید، ممکن است با کمبود آهن مواجه باشید.

سرگیجه، سردرد، و سبکی سر به ویژه در زمان ایستادن - هنگامی که می ایستید، جریان اکسیژن به سمت مغز دچار اختلال می شود و این شرایط می تواند موجب سردرد، سرگیجه و حتی غش شود.

تنگی نفس - اگر در انجام یک فعالیت بدنی ساده، مانند بالا رفتن از پله، به طور مرتب با تنگی نفس مواجه می شوید باید با یک پزشک مشورت کنید تا احتمال کم خونی ناشی از فقر آهن مورد بررسی قرار بگیرد.

عفونت های مکرر - اگر بهبود زخم های شما بیش از اندازه طول می کشد یا بریدگی ها به راحتی عفونی می شوند، ممکن است با سطوح پایین هموگلوبین مواجه باشید و نیازمند دریافت آهن بیشتر از رژیم غذایی خود باشید.

سردی دست ها و پاها - اگر دست ها و پاهای شما همواره سرد هستند، ممکن است با مشکلاتی درباره سطوح پایین آهن در بدن خود مواجه باشید.

ناخن های ضعیف و شکننده - اگر موها و ناخن های شما ضعیف و شکننده شده اند، ممکن است با کمبود آهن مواجه باشید و نیازمند دریافت هر چه بیشتر این ماده معدنی از غذا و مکمل ها باشید.

ضربان قلب افزایش یافته - اگر احساس می کنید به تپش قلب مبتلا شده اید، ممکن است نیازمند بررسی سطوح آهن بدن خود باشید.

هوس های غذایی غیر معمول - اگر هوس های غذایی عجیب و غریب برای مواد غیر غذایی، مانند گچ یا خاک، را تجربه می کنید، ممکن است کمبود آهن داشته باشید.

سندرم پای بی قرار - اگر با احساس ناراحت کننده و سوزن سوزن شدن در پاهای خود مواجه هستید که از بین نمی رود باید به پزشک مراجعه کنید تا علت دقیق آن مشخص شود.

درد سینه - درد سینه یکی از نشانه های بالقوه کم خونی است، اما همچنین می تواند نشانه ای از دیگر مشکلات سلامت جدی مانند ایست قلبی نیز باشد.

برای افزایش سطوح آهن بدن چه کارهای می توان انجام داد؟

گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات برگدار، غلات، نان و شیر مصرف کنید.

از مکمل های آهن استفاده کنید.

هر چه سریع تر به پزشک مراجعه کرده و با وی مشورت کنید.