

چطور بفهمیم کم‌خونی داریم؟



عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران گفت: کم‌خونی فقر آهن زمانی که آهن به مقدار کافی در بدن موجود نباشد به وجود می‌آید.

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران گفت: کم‌خونی فقر آهن زمانی که آهن به مقدار کافی در بدن موجود نباشد به وجود می‌آید.

دکتر غلامرضا زمانی در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به اینکه کم‌خونی به معنی کاهش تعداد گلبول‌های قرمز خون است، گفت: کم‌خونی علل متفاوتی دارد، ولی مهم‌ترین آن کمبود آهن در بدن است.

وی در خصوص علائم کم‌خونی گفت: احساس خستگی و بی‌حالی، سردردهای پی‌در‌پی، بی‌اشتهایی، یبوست، عدم تمرکز، علاقه‌مندی به خوردن مواد عجیب و غریب مثل خاک یا کاغذ که خوراکی نیستند، احساس افسردگی، احساس تنگی نفس، احساس سردی در انگشتان دست و پا، احساس ضعف یا سرگیجه، بی‌حالی و خستگی پوست و حالتی که رنگ پوست معمولی باشد ولی لب‌ها کمرنگ‌تر از حد طبیعی باشد، از علائم کم‌خونی است.

عضو هیئت مدیره جامعه جراحان شاخه خراسان گفت: مصرف زیاد غذاهای فرآوری شده و آماده، حذف بعضی وعده‌های غذایی (از قبیل صبحانه)، ریزه‌خواری و عدم استفاده از همه گروه‌های غذایی از نشانه‌های عدم دریافت کافی آهن و سایر مواد مغذی است و در این صورت، اگر علائم ذکر شده نیز باشند، احتمال کم‌خونی وجود دارد.

زمانی با اشاره به اینکه کم‌خونی می‌تواند در اثر مشکلات پزشکی اصولی و دریافت یا جذب ناکافی آهن در بدن به وجود آید، تصریح کرد: تنها راه تشخیص کم‌خونی از طریق آزمایش خون است.

وی ادامه داد: در مواقعی که فرد نسبت به کم‌خونی خود شک دارد، نباید مقادیر بالای مکمل‌های آهن را مصرف کند، زیرا دریافت مقادیر زیاد آهن، مسمومیت‌زا است و عوارض بدی دارد.

عضو هیئت مدیره جامعه جراحان شاخه خراسان افزود: برای تشخیص قطعی کم‌خونی باید به پزشک مراجعه شود؛ زیرا علائم کم‌خونی می‌تواند مشابه علائم سایر بیماری‌ها باشد و کمبود آهن به تنهایی، علت بروز کم‌خونی نیست.

زمانی اظهار کرد: براساس آخرین آمار منتشر شده، فقر آهن شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در سراسر جهان است.

وی ادامه داد: کم‌خونی فقر آهن یک نفر از هر پنج نفر خانم را گرفتار می‌کند و در میان خانم‌های باردار، این رقم به یک نفر از هر دو نفر می‌رسد و نیمی از افراد باردار، دچار کم‌خونی فقر آهن هستند.

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران با بیان اینکه مصرف ویتامین C موجب افزایش جذب آهن می‌شود، افزود: امروزه تشخیص و تعیین علت ایجاد کم‌خونی فقر آهن در فرد بیمار، یکی از پایه‌های اصلی درمان است؛ چرا که بدون مشخص شدن علت، بیماری تنها به صورت علامتی و برای کوتاه مدت درمان می‌شود و به دنبال قطع درمان، دوباره کم‌خونی ظاهر می‌شود.

وی ادامه داد: در افراد مسن، تعیین نکردن علت بروز، ممکن است به قیمت پنهان ماندن یک بدخیمی و پیشرفت بی‌صدای آن تمام شود.

عضو انجمن صنفی جراحان عمومی ایران گفت: پیگیری بیمار پس از شروع درمان، یکی دیگر از باید‌ها در این بیماری

است. امروزه با شروع درمان به بیمار توضیح می‌دهند که انجام تست‌های آزمایشگاهی بعدی الزامی است. به این ترتیب، احتمال درمان ناکافی با رها کردن ادامه درمان، تا حدود زیادی از بین می‌رود.

زمانی خاطرنشان کرد: مصرف مولتی ویتامین‌های حاوی آهن تحت نظر پزشک، برای تمام گروه‌های در معرض شامل نوجوانان، خانم‌های باردار و افرادی که به طور منظم خون اهدا می‌کنند، توصیه می‌شود.