

فرار از کم‌خونی یا غذای سالم

نمی‌دانید چرا همیشه احساس خستگی می‌کنید؟ ضربان قلبتان نامنظم است؟ در سرتان احساس سبکی می‌کنید و مدام سردرد دارید؟ دست‌ها و پاهایتان چه در زمستان و چه تابستان سرد است؟ این موارد ممکن است گاهی ناشی از کم‌خونی باشد.



نمی‌دانید چرا همیشه احساس خستگی می‌کنید؟ ضربان قلبتان نامنظم است؟ در سرتان احساس سبکی می‌کنید و مدام سردرد دارید؟ دست‌ها و پاهایتان چه در زمستان و چه تابستان سرد است؟ این موارد ممکن است گاهی ناشی از کم‌خونی باشد.

به گزارش سلامت نیوز، جام جم نوشت: کم‌خونی (آنمی) یکی از رایج‌ترین اختلالات خونی است که میان خانم‌ها در سنین باروری و افراد مسن شایع است و در مناطق شمالی کشور به دلیل وجود یک نوع انگل که به انگل خونخوار معروف است، شیوع دارد و گاهی ناشی از فقر آهن است.

حال ببینیم کم‌خونی چیست؟ با ساخته نشدن سلول‌های جدید قرمز خون، فرد دچار کم‌خونی می‌شود، کم‌خونی انواع مختلف دارد.

از علل ایجادکننده کم‌خونی کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیک، بیماری‌های مزمن یا مسمومیت‌های دارویی است البته یکی از اصلی‌ترین علل کم‌خونی در ایران، انتخاب رژیم غذایی نادرست و تغذیه غیراصولی است.

دکتر سیدرضا میرجعفری، متخصص داخلی و دکتر محمدحسن ابوالحسنی متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی در این باره با جام‌جم به گفت‌وگو نشستند.

دکتر میرجعفری: کم‌خونی در کمین این افراد!

وقتی تعداد گلبول‌های قرمز سالم شما برای رساندن اکسیژن از ریه‌ها به بافت‌های بدن کافی نباشد، فرد مبتلا به کم‌خونی می‌شود.

کم‌خونی در کمین زنان و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن گوارشی، روماتیسمی، عفونی، کلیوی و... است. حاملگی و از دست دادن خون طی عادت‌های ماهانه مکرر باعث می‌شود زنان بیشتر به کم‌خونی مبتلا شوند. همچنین مبتلایان به بیماری‌های مزمن داخلی به دلیل سوءتغذیه و فقر آهن، ویتامین‌های اسید فولیک و B12 و همچنین کاهش توانایی ساخت گلبول‌های قرمز سالم در مغز استخوان بیشتر به کم‌خونی دچار می‌شوند.

روش تشخیص کم‌خونی

با انجام آزمایش CBC و مشاهده کاهش مقدار هموگلوبین می‌توان کم‌خونی را تشخیص داد. در صورت اثبات وجود کم‌خونی، برای تشخیص علت کم‌خونی آزمایش‌های تکمیلی انجام می‌شود.

محققان می‌گویند، احتمال ابتلا به آنمی (اختلال کم‌خونی) در افراد مسن، افرادی که در رژیم غذایی خود آهن مصرف نمی‌کنند، افرادی که تمرینات ورزشی سنگین انجام می‌دهند، زنان در زمان عادت ماهانه و دوران بارداری و افراد مبتلا به بیماری‌های حاد و مزمن شامل بیماری‌های خود ایمنی، کبد، تیروئید و التهاب روده بیش از دیگران است. حال آن که کم‌خونی یا آنمی، علائم و نشانه‌های هاپی دارد که آشنایی با آن می‌تواند افراد را از مشکلات و عوارض کم‌خونی نجات دهد.

منابع غذایی مفید در درمان کم‌خونی

علل کم‌خونی، متعدد و متنوع است و تنها با مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های مورد نیاز، علت و نوع

درمان کم‌زنج‌می‌خونی مشخص می‌شود. مصرف غذاهای غنی از آهن مثل گوشت قرمز، جگر، ماهی، عدس، سویا، باقلا، میوه‌های خشک و سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند از کم‌زنج‌می‌خونی و فقر آهن پیشگیری می‌کنند.

تخم‌مرغ، جگر، لبنیات، اسفناج و موز حاوی فولات و ویتامین B12 زیادی هستند. مصرف خودسرانه قرص آهن یا اصرار بیهوده برای تجویز آمپول‌های به اصطلاح خونساز حاوی ویتامین، اغلب بی‌فایده است و در پاره‌های موارد می‌تواند موجب مسمومیت شود.

دکتر ابوالحسنی: فولیک اسید، ویتامینی برای تولید سلول‌های قرمز خون

مصرف ویتامین B 12 می‌تواند در درمان کم‌زنج‌می‌خونی موثر باشد. افرادی که دارای کم‌زنج‌می‌خونی فقر آهن هستند، لازم است مواد غذایی حیوانی نظیر گوشت گاو، بره، و ساردین بخورند.

مواد غذایی غنی از اسید فولیک می‌توانند در درمان کم‌زنج‌می‌خونی موثر باشند. رژیم غذایی حاوی اسیدفولیک در درمان کم‌زنج‌می‌خونی موثر است، چراکه بدن در حالت عادی نمی‌تواند مقدار زیادی از این ویتامین را ذخیره کند.

درواقع فولیک اسید ویتامینی است که برای تولید سلول‌های قرمز خون و اجزای تشکیل‌دهنده هموگلوبین ضرورت دارد.

مبتلایان به کم‌زنج‌می‌خونی و فقر آهن در رژیم غذایی‌شان موادی چون چای، قهوه، نوشابه و مواد غذایی غنی از کلسیم همچون شیر و لبنیات مصرف نکنند.

رژیم درمانی مناسب برای کم‌زنج‌می‌خونی و فقر آهن

مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند در فرآیند جذب آهن اختلال ایجاد کند. از خوردن چای، قهوه، نوشابه و مواد غذایی غنی از کلسیم همچون شیر و لبنیات همراه مواد غنی از آهن خودداری کنید. افراد مبتلا به کم‌زنج‌می‌خونی نباید مواد غذایی غنی از اگزالیک اسید مصرف کنند. همچنین کم‌زنج‌می‌خونی ممکن است به دلیل فقر مواد مغذی همچون مس، پروتئین، انرژی، ویتامین B 6 و ویتامین E باشد. لازم است فرد با مصرف وعده‌های غذایی مغذی از عوارض کم‌زنج‌می‌خونی پیشگیری کند.