

کم خونی



کم خونی انواع مختلفی دارد. کم خونی وضعیتی است که در آن مقدار گلوبول های قرمز خون برای تامین نیاز اکسیژن بدن با کمبود مواجه می شود. دریافت انواع مختلف این نوع بیماری می تواند به تشخیص علائم و پیشگیری از آن به شما کمک کند.

کم خونی ناشی از کمبود آهن

کمبود آهن وضعیتی است که در آن میزان آهن موجود در جریان خون بسیار کم میشود. این نوع کم خونی بیشتر بین نوجوانان و خانم ها قبل از دوره یائسگی متداول است. از دست رفتن خون به خاطر عادت های ماهیانه طولانی، خونریزی های داخلی از معده و روده و یا اهداء خون به مقدار زیاد می تواند با این بیماری در ارتباط باشد. از دلایل دیگر این بیماری می توان به عادت بد غذایی و یا بیماری های روده ای شدید اشاره کرد.

علائم و نشانه ها:

1. رنگ پریدگی
2. سردرد
3. تحریک پذیری

علائم و نشانه های نوع شدیدتر این کم خونی:

1. تنگی نفس
2. تشدید ضربان قلب
3. شکننده شدن موها و ناخن ها

درمان این نوع کم خونی معمولاً از طریق مصرف مکمل های غذایی آهن و داروهای رژیمی صورت می گیرد.

کم خونی ناشی از کمبود اسید فولیک

این نوع کم خونی به خاطر کمبود اسید فولیک، یکی از انواع ویتامین های B، در جریان خون بدن ایجاد می شود. این مشکل معمولاً به خاطر مصرف ناکافی اسید فولیک، که بیشتر در سبزیجات یافت می شود، اتفاق می افتد. مصرف بی رویه مشروبات الکلی نیز می تواند در این نوع کم خونی دخیل باشد. طی دوران بارداری یا کودکی که اسید فولیک بیشتری توسط بدن مصرف می شود، ممکن است این بیماری بروز کند. همچنین ممکن است بعنوان یکی از عوارض جانبی سایر مشکلات و اختلالات خونی ایجاد شود.

علائم و نشانه ها:

1. ضعف
2. خستگی
3. زوال حافظه
4. تحریک پذیری

می توان با مصرف مواد غذایی که حاوی اسید فولیک باشند مثل جگر گاو، مارچوبه و لوبیای قرمز از این بیماری جلوگیری کرد.

کم خونی بدخیم

این نوع کم خونی معمولاً در افراد بین 50 تا 60 ساله اتفاق می افتد و به خاطر کمبود ویتامین B12 ایجاد می شود. این بیماری ممکن است ارثی باشد اما برخی از انواع این بیماری می تواند به خاطر بیماری ها و مشکلات خودایمن بدن باشد. افرادی که دچار بیماری های خودایمن هستند، بیشتر در معرض ابتلا به کم خونی مهلک و بدخیم قرار دارند.

علائم و نشانه ها:

1. خستگی
2. تنگی نفس
3. تپش قلب
4. بیحسی و کرختی شدید

کم خونی ناساختنی

کم خونی آپلاستیک به خاطر کمبود یا فقدان گلوبول های قرمز خون در بدن ایجاد میشود. این مشکل ممکن است به خاطر جراحی هایی که در آن بافت های سازنده خون در مغز استخوان از بین می رود. به این دلیل، بیمار قادر به مقابله با بیماری ها نیست و خونریزی زیادی خواهد داشت.

علائم و نشانه ها:

1. بیحالی و سنگینی
2. رنگ پریدگی
3. لکه های خونریزی زیرپوستی
4. خونریزی
5. تشدید ضربان قلب
6. عفونت
7. نارسایی قلبی وابسته به تراکم

بروز این نوع کم خونی دلیل قطعی ندارد اما گفته می شود به خاطر برخی سموم و یا ویروس هیپاتیت ایجاد می شود.

کم خونی یاخته داسی

این نوع کم خونی طبیعی ارثی دارد و در نتیجه یک نوع غیرعادی از گلوبول های قرمز خون ایجاد می شود. کم خونی یاخته داسی بیماری خطرناک و کشنده است و هیچ راه پیشگیری برای آن وجود ندارد.

علائم و نشانه ها:

1. حملات درد در دست ها، پاها و شکم
2. زرد شدن سفیدی چشم
3. تب
4. خستگی مزمن
5. تشدید ضربان قلب
6. رنگ پریدگی

مشکلات این بیماری شامل ایجاد زخم هایی در پاها، شوک، خونریزی بینی، و مشکلات و اختلالات استخوانی می باشد.

زیاد شدن گویچه های سرخ یا پلی سیتی حقیقی

این بیماری بیشتر در مردان میانسال اتفاق می افتد و در آن گلوبول های قرمز و سفید خون و پلاکت های خونی افزایش می یابند. در این بیماری تولید این گلوبول ها سرعت پشمگیری پیدا می کند و سلول های مغزاستخوان زودتر از حالت عادی بالغ می شوند. علت این بیماری هنوز ناشناخته است.

علائم و نشانه ها:

1. ارغوانی شدن رنگ پوست
2. قرمز شدن چشمها
3. سردرد
4. گیجی
5. بزرگ شدن طحال

گرچه ممکن است علائم و نشانه های کم خونی کمی دشوار باشد اما خوشبختانه می توان گفت که اکثر انواع آن را می توان از طریق دارو و ایجاد تغییر در رژیم غذایی به طور موثری کنترل کرد.

واریس

سیاهرگ، یک رگ خونی است که خون را در تمام نقاط بدن حمل می کند. به طور طبیعی، این سیاهرگ ها کار خود را مانند یک دستگاه پمپ سالم و خوب روغنکاری شده انجام می دهند، اما گاهی اوقات این رگ ها شکسته شده و جریان خون غیرعادی خواهد شد.

مطمئن هستیم که اکثر ما کسانی را می شناسیم که در قسمت های پایینی و قوزک پا دچار گشاد شدن و پیچیده شدن رگ های خونی هستند که واریس نام دارد.

واریس می تواند در هر قسمت بدن ایجاد شود اما در قسمت های پایینی بدن متداول تر است.

این سیاهرگ ها ممکن است به خاطر عوامل ژنتیکی به این صورت درآیند اما این تنها دلیل آن نیست. از عوامل مهم دیگر در بروز واریس می توان به بارداری و یا ایستادن های طولانی مدت اشاره کرد. چاقی نیز می تواند در این زمینه نقش داشته باشد. فشار ناشی از وزن اضافه نیز می تواند منجر به ایجاد واریس و شکسته شدن رگ های خونی شود.

علائم و نشانه های واریس نه تنها رگ های بدمنظر طناب شکل است، بلکه دردها و گرفتگی های مداوم، ورم و خستگی پس از مدتی سرپا ایستادن نیز جزء علائم این بیماری است.

رنگ پوست نیز ممکن است تغییر کرده و قهوه ای مانند شود که رکود رنگدانه های پوستی نام دارد. این مشکل نیز از شکسته شدن رگ های خونی و تراوش خون به منطقه آسیب دیده ایجاد شود و در افرادی که به مدتی طولانی به این مشکل مبتلا بوده اند اتفاق می افتد.

معمولا تشخیص این مشکل از طریق مشاهده قابل انجام است اما گاهی اوقات از طریق پروسه ای که فلبوگرافی (پرتونگاری از سیاهرگ ها) نامیده می شود. این عملیات کاملاً بدون درد بوده و در آن محلولی خاص را وارد جریان خون می کنند. آنگاه تصویر رگ ها را برای تشخیص اختلالات و ناهنجاری های موجود در جریان خون و فشار رگ ها، برمی دارند.

شیوه تشخیص دیگر استفاده از اشعه فرابنفش برای آزمایش جریان خون در شریان های اصلی خون در دست ها و پاها است. این شیوه اولتراسونوگرافی دوپلر نام دارد. فرابنفش، یکی از امواج صوتی با فرکانس بالا است. این عملیات با اعمال یک ژل محلول در آب در بدن انجام می شود و سپس یک ابزار دستی به نام ترانسدوکتور روی ناحیه مورد نظر کشیده می شود.

درمان واریس می تواند به سادگی استفاده از جوراب های کشی متراکم، کنترل وزن، انجام ورزش در سطح متوسط، اجتناب از ایستادن های طولانی مدت و بالا نگه داشتن پاها در صورت امکان باشد.

روش درمانی دیگر اسکلو درمانی فشرده نام دارد. در این عملیات، نقاطی از رگ ها که جریان خون در آنها غیرعادی است، تشخیص داده شده و با تزریق مداوم ماده ای به نام اسکلو سانت، رفع می شود.

در موارد حاد، استفاده از عملیات جراحی که لیگاسیون یا بستن رگ نام دارد، ضروری خواهد بود. طی این عمل جراحی، یک یا دو شکاف بر روی رگ های واریسی ایجاد کرده و بعد رگ بسته می شود. اگر چندین قسمت رگ گسسته شده و خود رگ شدیداً آسیب دیده باشد، رگ (یا بخش آسیب دیده آن) معمولاً برداشته می شود. شکافی در زیر رگ واریسی ایجاد کرده، ابزاری انعطاف پذیر

روی رگ تا شکاف اولیه کشیده میشود و بعد رگ را گرفته و برمی دارند.

اگر شما نیز به واریس مبتلا هستید، حتماً باید به دنبال درمان های پزشکی باشید. پزشک شما راه ها و روش های مختلف درمانی را به شما معرفی کرده و به شما برای مراقبت از وضعیتتان کمک می

کند.

خطرات ترومبوز رگ های خونی

ترومبوز به وضعیتی الحاق می شود که در آن در رگ های خونی، به ویژه در ناحیه پا، لخته ایجاد می شود. این مسئله می تواند در سایر قسمت های بدن نیز اتفاق بیفتد. لخته های خون درون رگ ها معمولاً در ناحیه ران پا و خیم تر از لخته های ایجاد شده در قسمت های پایینی پا هستند. این مشکل با درد همراه بوده و اگر به ریه ها برسد مشکلات مختلفی را به دنبال خواهد داشت. اگر لخته موجود در یک رگ خونی قطع شده و در جریان خون شروع به حرکت کند، ممکن است به ریه برسد. این مشکل انسداد خون ریوی نام دارد که مشکلی بسیار جدی و خطرناک است و ممکن است منجر به مرگ شود.

این مشکل در افراد چاق و افراد بالای 40 سال شایع تر می باشد. دلایل این بیماری عبارتند از: سفرهای طولانی هوایی و سفرهای طولانی مدت با اتومبیل، قطار و ... یا نشستن های طولانی مدت. علائم این مشکل: ورم کردن پاها، درد و ناراحتی در پایین درد ممولاً در یکی از پاها احساس می شود و معمولاً در مواقع ایستادن یا راه رفتن رخ می دهد، احساس گرمای بیش از حد در قسمتی از پا که ورم کرده یا درد می کند، قرمز شدن رگ پا.

اهداف اصلی در درمان این مشکل عبارتند از: جلوگیری از بزرگ شدن لخته ها، جلوگیری از قطع شدن لخته ها و رسیدن به ریه ها، کاهش احتمال ایجاد لخته های خونی دیگر. تمرین دادن پاها هر یک ساعت یکبار می تواند از بروز این مشکل جلوگیری کند. در موقع رانندگی حتماً هر از چند گاهی به خود استراحت داده و از ماشین پیاده شوید و کمی راه بروید و یا در قطار و هواپیما از جای خود برخاسته و کمی قدم بزنید..

راه های پیشگیرنده دیگر عبارتند از:

از مصرف قرص های خواب آور خودداری کنید. این قرص ها فرد را دچار سکون و بی حرکتی کرده و احتمال لخته شدن خون را در شریان ها افزایش می دهد؛ لباسهای گشاد و راحت تن کنید؛ از چهارزانو نشستن به مدتی طولانی خودداری کنید؛ آب بدنتان را با مصرف کافی مایعات تامین کنید؛ از جوراب های مخصوص ضد واریس استفاده کنید. این جوراب ها فشار خفیفی در پا ایجاد می کند که البته عوارض جانبی خاصی هم دارند: اگر یکسره در طول روز پوشیده شوند در فرد ایجاد ناراحتی می کند، پوشیدن آنها مخصوصاً برای افراد سالخورده یا چاق کمی دشوار است، در فرد ایجاد گرما می کند.

برخی از پزشکان مصرف آسپیرین را به خاطر تاثیر رقیق کنندگی خون آن توصیه میکنند. البته مصرف این قرص برای کودکان مناسب نیست و ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. از اینرو مصرف آن حتماً باید با توصیه پزشک باشد.