



نشانه‌های کم‌خونی و فقر آهن چیست؟

شایع‌ترین بیماری عضوی بشر در جهان کمبود آهن است. آهن ماده حیاتی در دل گلبول‌های قرمز و کار اصلی آن انتقال اکسیژن از ریه به بافت‌هاست.

نشانه‌های کم‌خونی و فقر آهن چیست؟

شایع‌ترین بیماری عضوی بشر در جهان کمبود آهن است. آهن ماده حیاتی در دل گلبول‌های قرمز و کار اصلی آن انتقال اکسیژن از ریه به بافت‌هاست. اگر روزی آهن کم شود به این معناست که محتوای اصلی گلبول‌های قرمز کاهش یافته و کار گردش خون مختل می‌شود.

به طور کلی حدود 3 تا 4 گرم آهن در بدن وجود دارد که قسمت عمده این مقدار داخل گلبول قرمز است. هر گلبول قرمز به طور طبیعی 120 روز عمر می‌کند؛ گلبول قرمز بعد از این‌که اکسیژن را به ریه می‌برد، به بافت‌ها برمی‌گردد. به این ترتیب آهن از دل گلبول قرمز رها می‌شود و به بدن بازمی‌گردد، بعضی از گلبول‌ها نیز دفع می‌شود.

خانم‌ها در جریان بارداری‌های مکرر، هر بار حدود 600 میلی‌گرم گلبول قرمز از دست می‌دهند. به بیان دیگر یک خانم همیشه در معرض کمبود آهن است و ممکن است که با رژیم غذایی تأمین نشود. از دلایل دیگری که به فقر آهن منجر می‌شود، این است که اگر کسی زخمی در دستگاه گوارش داشته باشد یا معده خود را عمل کرده باشد به کم‌خونی مبتلا می‌شود. فقر آهن صرفاً به معنای کم‌خونی نیست، آهن در داخل آنزیم‌های حیاتی بدن نقش کلیدی دارد. اگر روزی آهن تمام شود، علاوه بر کم‌خونی، ساختار اساسی بدن آسیب خواهد دید و به عملکرد مغز و عضلات و اعضای داخلی بدن آسیب وارد خواهد شد. به همین دلیل بعد از بلوغ توصیه شده که خانم‌ها از آهن تکمیلی بهره‌مند شوند، به این دلیل خانم‌های باردار نیز باید از آهن تکمیلی استفاده کنند. در واقع علت اصلی فقر آهن در افراد این است که به نسبت حجم آهنی که از دست می‌دهند، هرگز آهن جایگزین دریافت نکرده‌اند.