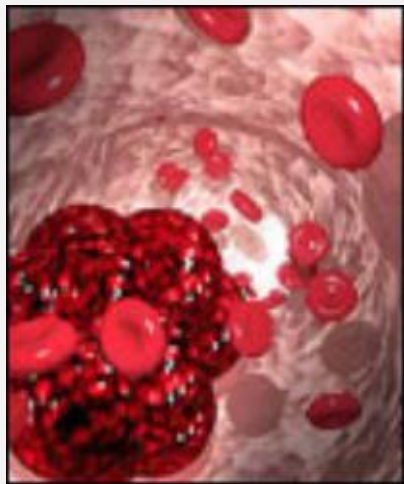


## 10 نشانه کمخونی که باید جدی بگیرید

کمخونی مشکلی است که خیلی از زنان ایرانی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و اغلب هم از آن مطلع نیستند.



سلامت نیوز : کمخونی مشکلی است که خیلی از زنان ایرانی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند و اغلب هم از آن مطلع نیستند. در واقع کمخونی اغلب بدون علامت است یا گاهی اوقات با علائم بیماری دیگری اشتباه گرفته می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ اگرچه تنها راه تشخیص کمخونی، دادن آزمایش خون است اما در اینجا 10 نشانه کمخونی را برای شما شرح می‌دهیم تا اگر آنها را در خود دیدید، سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

1- پوست رنگ پریده: در حالت کمخونی، حتی اگر رنگ پوستتان معمولی باشد ولی لب‌های شما کمرنگ‌تر از حد طبیعی به نظر برسد یا پوستتان بی‌حال و خسته و شل باشد، یعنی کمخونی دارید.

2- احساس خستگی دائمی: همیشه خسته‌اید و حس می‌کنید توان گذشته را ندارید؟ فکر می‌کنید در طول روز کم می‌آورید؟ این نشانه خیلی بارزی از کمخونی است که با مصرف قرص آهن به سرعت کاهش پیدا می‌کند. افسردگی هم یکی دیگر از علائم کمخونی است. اگرچه افسردگی هزار و یک علت روانی و جسمی می‌تواند داشته باشد اما یکی از علت‌های مهم این بیماری، کمخونی است.

3- سردرد و بی‌اشتهایی: کم خون‌ها در طول روز احساس سردرد دارند و معمولاً میلی به غذا خوردن احساس نمی‌کنند. این‌ها از علائم اولیه کمخونی هستند.

4- یبوست: این هم یکی از علائم اولیه کمخونی است و بدون هیچ تغییری در عادات غذایی به وجود می‌آید. یعنی مثلاً بدون کاهش مصرف میوه و سبزی، دچار یبوست می‌شوید.

5- مشکل در تمرکز: اگر کمخونی داشته باشید، تمرکز کردنتان بر روی مسائل روزمره، کار یا انجام تکالیف درسی مشکل خواهد بود.

6- تغذیه عجیب: کمخون‌ها دوست دارند مواد عجیب و غریب را که خوراکی نیستند، بخورند، مثل خاک یا کاغذ. چنین حالتی، [#171پیکا&raquo;raquo](#) نام دارد و باید برای درمان کمخونی‌تان سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

7- اگر به طور ناگهانی زخم‌هایی روی زبان یا دهانتان پیدا شد، یا اگر خانم هستید و یک مرتبه دچار قطع قاعدگی شدید، نشان می‌دهد دچار کمخونی هستید.

8- تنگی نفس: این یک هشدار جدی است. وقتی کمخونی شما تشدید شود، احساس تنگی نفس خواهید داشت. چون گلبول‌های قرمز خون، بخش حیاتی فرآیند تنفس را تشکیل می‌دهند و وقتی تعدادشان کم باشد، مشکل اکسیژن‌رسانی به وجود می‌آید. این علامت در کمخونی متوسط تا شدید بروز می‌کند.

9- انگشتان سرد: اگر حس می‌کنید همیشه دست و پایتان سرد است، کمخونی دارید. این حالت به دلیل کاهش جریان خون در انگشتان دست و پا، در اثر کمخونی اتفاق می‌افتد.

10- ضعف یا سرگیجه: در کمخونی شدید، هنگام برخاستن از رختخواب احساس ضعف زیادی دارید و یا هنگام بلند شدن از جایتان، احساس سرگیجه می‌کنید.