

کم‌خونی فقط از فقر آهن نیست!

تا اسم کم‌خونی می‌آید همه خانم‌ها فکر می‌کنند منظور کمبود آهن است. در حالی که کم‌خونی می‌تواند ده‌ها علل مختلف داشته باشد



سلامت نیوز : تا اسم کم‌خونی می‌آید همه خانم‌ها فکر می‌کنند منظور کمبود آهن است. در حالی که کم‌خونی می‌تواند ده‌ها علل مختلف داشته باشد که فقر آهن تنها یکی از آنهاست. بنابراین اگر همیشه احساس خستگی و بی‌حوصلگی می‌کنید یا با کمی فعالیت بدنی دچار تنگی نفس می‌شوید سریع سراغ مکمل‌های آهن نروید! قبل از هر چیز باید وجود یا عدم وجود کم‌خونی و همچنین نوع آن را تشخیص دهید و بعد اگر لازم بود تحت نظر پزشک از مکمل‌ها استفاده کنید.

کمبودهایی که باعث کم‌خونی می‌شوند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز ؛ عوامل تغذیه‌ای کم‌خونی به 4 گروه تقسیم می‌شوند: کمبود آهن، کمبود ویتامین B12، کمبود اسید فولیک و کمبود پروتئین. برای مثال کسانی که دچار سوءتغذیه مفرط هستند و پروتئین بدنشان به شدت کم شده است اضافه بر مشکلات عدیده‌ای که دارند به کم‌خونی نیز مبتلا هستند. اما معمولا کم‌خونی شکایت اصلی این بیماران نیست. یعنی قبل از اینکه کم خون شوند آنقدر مشکلات و ضعف و رخوت دارند که دیگر کم‌خونی را مشکل اصلی‌شان به حساب نمی‌آورند. درکل وقتی صحبت از تاثیر سوءاختلالات تغذیه‌ای بر کم‌خونی می‌شود بیشتر منظور کمبود ویتامین B12، اسید فولیک و آهن است.

ویتامین B12 در گیاهان وجود ندارد و فقط در منابع حیوانی از جمله گوشت و جگر یافت می‌شود. با مصرف گوشت و جگر، این ویتامین وارد بدن می‌شود و در معده به پروتئین خاصی وصل می‌شود و آن پروتئین، B12 را تا انتهای روده باریک هدایت و حمایت می‌کند تا در آنجا جذب شود. بنابراین اگر فرد معده سالمی داشته باشد و عوامل ترشح‌کننده محافظتی به موقع داخل فضای معده و روده وجود داشته باشد این ویتامین جذب روده می‌شود و بعد از آن توسط ناقل‌ها به کبد و نقاط دیگر بدن می‌رود و ذخیره و مصرف می‌شود. کمبود ویتامین B12 بیشتر در افرادی دیده می‌شود که یا ذاتا گیاهخوارند و سال‌ها گوشت و جگر نخوردند یا اینکه برای مثال جراحی معده داشته یا چندین سال گاستریت مزمن و التهاب معده داشته‌اند یا مبتلا به بیماری‌هایی بوده‌اند که به روده باریک آسیب می‌زنند.

حتی اگر ذخایر ویتامین B12 در بدن کافی باشد با ابتلای فرد به این بیماری‌ها ظرف 3، 4 سال به شدت دچار علائم کم‌خونی و مشکلات گوارشی و عصبی خواهد شد زیرا B12 در ساخت‌وساز مخاط و در شبکه‌های عصبی بدن نقش بسزایی دارد. کمبود ویتامین B12 به مرور زمان باعث بزرگ‌شدن سائز گلبول‌های قرمز و به هم خوردن تناسب هسته و فضای خارج از هسته در داخل سلول می‌شود و در درازمدت می‌تواند فرد را به سوی کم‌خونی خیلی شدید و مخاطره‌انگیز ببرد اما اگر به موقع تشخیص داده شود قابل درمان خواهد بود.

اگر خستگی، تنگی نفس و ضعف دارید...

زمانی که اکسیژن به اندازه کافی به بافت‌ها نمی‌رسد فرد دچار علائم خستگی زودرس، اختلال تمرکز، بی‌حوصلگی، بی‌حالی و ضعف می‌شود. این علائم بسته به مدت زمان کم‌خونی، حادبودن یا ناگهانی بودن آن می‌توانند شدید یا خفیف باشند. مثلا ممکن است فردی ناگهان مقدار زیادی خون از دست داده باشد یا اینکه یک دفعه مغز استخوانش از کار افتاده یا سلول‌های خون داخل فضای بدنش تخریب شده باشد. حتی طی یک خونریزی حاد ممکن است فرد دچار تنگی نفس، تشنگی هوا، ضعف شدید، ناتوانی در ایستادن، شوک و حتی مرگ شود.

اما در حالت‌های مزمن چون فرد در طول زمان به کم‌خونی عادت کرده، مکانیسم‌های جبرانی گردش خونش طوری تنظیم شده‌اند که با وجود کاهش نسبی گلبول‌های قرمز هنوز امکان رساندن اکسیژن به بافت‌ها را داشته باشد. برای مثال ممکن است یک فرد به جای

اینکه هموگلوبین خونش 14 باشد به 7 رسیده باشد اما خیلی عادی به زندگی روزانه‌اش ادامه دهد و با شرایط کنار بیاید. اما فرد دیگری هموگلوبینش از 14 به 12 رسیده و دچار تنگی‌نفس حاد، ضعف و بی‌حالی شده باشد. همه اینها به شدت و علت کم‌خونی بستگی دارد.

هموگلوبین خون‌تان چند است؟!

مابع قرمز رنگ جاری در عروق از آب و مواد سلولی تشکیل شده است. بخش آب آن که پلاسما نامیده می‌شود حاوی پروتئین‌های انتقالی، ویتامین‌ها، املاح و خود آب است. هورمون‌ها و برخی عوامل دیگر از طریق جریان خون به بافت‌ها می‌رسند یا از آنها بازمی‌گردند. سوخت‌وساز بدن نیز با حمایت عوامل غیرسلولی داخل خون انجام می‌گیرد. از عمده‌ترین عوامل جامد داخل خون که رنگ قرمز خون را نیز تامین می‌کنند و بیش از 95 درصد از عوامل سلولی را تشکیل می‌دهند، گلبول‌های قرمز هستند. این گلبول‌ها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و با انتقال اکسیژن به بافت‌ها بخش اصلی انرژی‌رسانی به نسوج را انجام می‌دهند.

بسته به سن و جنس هر فرد در هر میلی‌متر مکعب از خون حدود 3/5 تا 7 میلیون گلبول قرمز وجود دارد. هر بار که تعداد گلبول‌های قرمز از حداقل قابل قبول برای سن و جنس مورد نظر کمتر شود می‌توان گفت فرد دچار کم‌خونی شده است. در واقع کم‌خونی یعنی کم‌شدن تعداد گلبول‌های قرمز و محتوای هموگلوبین موجود در این گلبول‌ها که کار اصلی‌شان انتقال اکسیژن است. دیگر هر زمان میزان هموگلوبین خون در خانم‌ها کمتر از 12 گرم و در آقایان کمتر از 14 گرم در صد سی‌سی از خون شود می‌گوییم فرد کم‌خونی دارد.

یا از مغز استخوان است یا خارج آن!

دلایل کم‌خونی به 2 سرگروه عمده تقسیم می‌شوند؛ سرگروه اول علت‌هایی است که تولید را در فضای مغز استخوان مختل می‌کنند. از این گروه می‌توان به عوامل تغذیه‌ای، اختلالات عملکردی سلول، تعطیل شدن سلول‌ها در فضای مغز استخوان و اشغال فضای طبیعی مغز استخوان توسط سلول‌های سرطانی اشاره کرد. این سلول‌های سرطانی ممکن است از سلول‌های خودی در مغز استخوان (لوسمی) یا از سلول‌های بیگانه که به مغز استخوان دست می‌اندازند تشکیل شده باشند. برای مثال ممکن است سلول‌های سرطانی از ناحیه ریه، پروستات، سینه و ... به مغز استخوان رسیده باشند و فضا را اشغال کرده باشند که به این پدیده متاستاز گفته می‌شود.

سرگروه دوم دلایل کم‌خونی را عوامل داخل عروق و فضای خارج از مغز استخوان تشکیل می‌دهند. یعنی ممکن است مغز استخوان سالم باشد و تولید از مرکز مختل نشده باشد اما در داخل عروق و فضای خارج از مغز استخوان، گلبول‌های قرمز به هر دلیلی از جمله خونریزی‌های حاد یا مزمن ریزش غیرعادی داشته باشند و از بدن خارج شوند یا اینکه عمرشان کوتاه شده باشد و زودتر از 120 روز که عمر طبیعی هر سلول است از بین بروند که به این پدیده همولیز گفته می‌شود. از دیگر عوامل محیطی می‌توان به انباشته شدن گلبول‌های قرمز خون در یک قسمت از بدن از جمله طحال اشاره کرد.

کمتر کسی به کمبود اسید فولیک مبتلا می‌شود

کمبود اسید فولیک کمتر در دنیا دیده می‌شود زیرا مصرف آن در میان مردم رایج است و معمولا کسی نسبت به آن سوءتغذیه پیدا نمی‌کند. اگر هم کسی کمبودش را داشته باشد به دلیل مصرف زیاد اسید فولیک توسط بدن است. در حالت عادی مقداری اسید فولیک در بدن وجود دارد اما برای مثال یک خانم باردار یا برخی بیماران خاص مثل کسانی که بیماری پوسته‌ریزی مزمن پایدار دارند و بدنشان مقدار زیادی اسید فولیک مصرف می‌کند ممکن است دچار کمبود آن شوند و در دراز مدت به کم‌خونی مبتلا شوند. کمبود B12 و اسید فولیک در مجموع شاید کمتر از 10 درصد عوامل کم‌خونی در دنیا را شامل شوند. از همه اینها گذشته یکی دیگر از دلایل کم‌خونی، بیماری‌های مزمن دیگر در بدن است.

نباید سرخود مکمل مصرف کرد

در حال حاضر مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها در دنیا بسیار شایع است و دلیل آن تبلیغات مفرط کارخانجات دارویی است. در حالی که توصیه به خرید آنها بدون نظر پزشک کاملا غیرعلمی است. اگر برخی از این مکمل‌ها به‌خصوص ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، K و E بیش از حد مصرف شوند مسمومیت ایجاد می‌کنند. عوارض مسمومیت با ویتامین‌های محلول در چربی گاهی حتی شدیدتر از کمبود آن ویتامین در بدن است. با این حال در مورد فقر آهن که شیوع آن در دنیا زیاد است، به خانم‌ها در سنین باروری یعنی بعد از 14 سالگی تا قبل از یائسگی توصیه می‌شود سالی یک بار آزمایش آهن بدهند و اگر آهن بدن‌شان پایین بود حتما از مکمل آهن استفاده کنند. اگر هم دسترسی به پزشک ندارند و می‌بینند که عادت ماهانه‌شان شدید است و خون بیش از توقع از دست می‌دهند یا بارداری‌های مکرر دارند، لازم است در سال حداقل صد عدد قرص فرس سولفات ایرانی که معادل 50 میلی‌گرم آهن

عنصری دارد، بخورند یا برای اطمینان بیشتر به پزشک مراجعه کنند و ذخایر آهن شان را بررسی کنند.