

## کم خونی چیست ؟

تفاوت‌های فیزیولوژیکی موجود در زن و مرد غیراز ایجاد تفاوت در رفتارها و عادات و ویژگی‌های شخصیتی باعث می‌شود تا در بروز برخی از عارضه‌ها و بیماری‌ها نیز میان زن و مرد تفاوت باشد.



تفاوت‌های فیزیولوژیکی موجود در زن و مرد غیراز ایجاد تفاوت در رفتارها و عادات و ویژگی‌های شخصیتی باعث می‌شود تا در بروز برخی از عارضه‌ها و بیماری‌ها نیز میان زن و مرد تفاوت باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی ؛ به‌طوری که تقریباً بیشتر افراد این موضوع را شنیده‌اند که درباره بیماری‌ای خاص گفته می‌شود که شیوع آن در میان زنان یا مردان بیشتر است. عارضه کم خونی یکی از این بیماری‌هاست که در میان مردم مشهور است که بیشتر زنان به آن دچار می‌شوند.

در اصطلاح پزشکی کم خونی یک اختلال خونی شایع است که بر اثر آن گلبول‌های قرمز سالم، به اندازه مناسب و کافی، برای حمل اکسیژن به بافت‌های بدن وجود ندارند. عارضه کم خونی می‌تواند به‌طور موقت و یا طولانی مدت باشد و همانطور که گفته شد در میان زنان و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند بیشتر است.

از جمله علائم کم خونی غیراز احساس خستگی و فرسودگی، ضعف، پریدگی رنگ پوست، ضربان نامنظم یا تند قلب ، کوتاهی نفس، کرختی یا سردی انتهای اندام‌ها، سردرد و درد قفسه سینه می‌تواند باشد. پزشکان معمولاً کم خونی را با تجویز مصرف مکمل‌ها و یا با درمان‌های تخصصی‌تر درمان می‌کنند اما در عین حال می‌توانید با مشاوره با ایشان از پیشنهادهای گیاه درمانگران نیز برای درمان عارضه کم خونی استفاده کنید. یکی از این پیشنهادها مصرف مارچوبه است.

کلروفیل موجود در مارچوبه و حضور آن در سبذ غذایی افراد علاوه بر خون‌سازی در تقویت بینایی افراد نیز مؤثر است. اسفناج نیز به‌عنوان یک منبع غنی از ویتامین A، C و هیمینطور آهن و پتاسیم برای درمان کم‌خونی بسیار توصیه می‌شود البته به‌خاطر اگزالات بالا، مصرف این سبزی برای بیماران مبتلا به سنگ کلیه و ورم مفاصل مناسب نیست. شنبلیله و ریحان نیز ازجمله سبزی‌های خون‌ساز پیشنهادی گیاه درمانگران برای درمان کم خونی است. استفاده از شربت عسل طبیعی و زرد آلو نیز از دیگر توصیه‌ها برای بهبود کم خونی است.