



کم‌خونی بیماری نیست

یک متخصص داخلی در خصوص کم‌خونی گفت: کم‌خونی بیماری نیست، بلکه یک علامت است و می‌تواند عامل یک بیماری باشد.

یک متخصص داخلی در خصوص کم‌خونی گفت: کم‌خونی بیماری نیست، بلکه یک علامت است و می‌تواند عامل یک بیماری باشد.

دکتر بابک رضایی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: کم‌خونی اختلال خونی شایعی است که در آن گلبول‌های قرمز سالم به تعداد کافی برای حمل اکسیژن به بافت‌های بدن وجود ندارد و موجب می‌شود که احساس خستگی ایجاد شود. کم‌خونی انواع گوناگونی دارد که هر یک علت خاص خود را دارد، کم‌خونی می‌تواند موقتی و یا طولانی مدت بوده و از فرم‌های خفیف تا شدید باشد.

وی درباره شایع‌ترین نوع کم‌خونی، افزود: کم‌خونی فقر آهن شایع‌ترین نوع کم‌خونی است که در دنیا وجود دارد. در واقع کم‌خونی می‌تواند به دلیل فقر آهن باشد و یا علامت یک بیماری مهم نظیر انواع سرطان‌ها، کم‌کاری تیروئید، روماتیسم مفصلی و غیره باشد.

رضایی با اشاره به علائم کم‌خونی، تصریح کرد: بیمار با یک آزمایش متوجه بیماری خود می‌شود. از دیگر علائم آن می‌توان به خوابیدن زیاد، سرگیجه، سردرد به ویژه در قسمت پشت سر، بی‌حوصلگی، قاشقی شدن ناخن‌ها و ... اشاره کرد. البته قاشقی شدن ناخن‌ها بیشتر به فقر آهن مربوط می‌شود.

این متخصص تغذیه در خصوص نحوه درمان کم‌خونی، یادآور شد: برای درمان کم‌خونی ابتدا باید علت کم‌خونی مشخص شود و پس از شناسایی عامل اصلی زیر نظر پزشک درمان آغاز می‌شود. همچنین در خصوص رژیم غذایی افرادی که دچار فقر آهن هستند توصیه می‌شود گوشت قرمز، جگر، اسفناج، عدس و ... را در سبد غذایی خود قرار بدهند، ولی اگر عامل دیگری منجر به کم‌خونی باشد باید رژیم غذایی براساس نظر پزشک باشد.