



### سه علت مهم برای بروز کم‌خونی/خون‌سازها را بشناسید

شایع‌ترین دلیل کم‌خونی در بیماران کمتر از 45 سال این است که بیمار فقر آهن دارد و خون به اندازه کافی در بدنش ساخته نمی‌شود.

شایع‌ترین دلیل کم‌خونی در بیماران کمتر از 45 سال این است که بیمار فقر آهن دارد و خون به اندازه کافی در بدنش ساخته نمی‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله سبب سبز، رنگ‌پریدگی ناخن‌های دست و پا یا بی‌حالی شما و بی‌رنگی پوست‌تان ممکن است نشانه‌های شایعی از یک بیماری شایع باشد. احتمالاً آدم‌های اطراف شما وقتی این علائم ظاهری را می‌بینند، شما را به انجام یک آزمایش و باخبر شدن از میزان کم‌خونی‌تان تشویق می‌کنند.

کم‌خونی یکی از رایج‌ترین اصطلاحاتی است که بین مردم رد و بدل می‌شود و احتمالاً بعد از آن هم آدم‌های اطراف شما توصیه‌های رنگارنگ تغذیه‌ای را مطرح می‌کنند و حتی گاهی پا را فراتر از این گذاشته و می‌گویند چه نوع قرص شیمیایی را باید مصرف کنید تا بدن‌تان بیشتر از قبل خونسازی کند درحالی که تنها پزشک متخصص است که تشخیص می‌دهد فردی مبتلا به کم‌خونی است یا نه و نوع درمان لازم را برای او تجویز می‌کند. به همین بهانه سراغ سه متخصص رفتیم تا با نشانه‌های آشکار و پنهان این مشکل آشنا و از راه‌های درمان کم‌خونی باخبر شویم.

دکتر رضا ملایری، فوق تخصص خون و آنکولوژی:  
سه علت مهم برای بروز کم‌خونی وجود دارد:

خون به اندازه کافی تولید نمی‌شود: افراد خام‌خوار و گیاهخوار از جمله کسانی هستند که خون در آنها به اندازه کافی تولید نمی‌شود چون مواد غذایی که استفاده می‌کنند، از آهن کافی برخوردار نیست.

خون از دست می‌دهند: یکی از دلایل آن خونریزی است که فرد از طریق ادرار یا مدفوع خون از دست می‌دهد.

خون به هر دلیلی داخل بدن از بین می‌رود: بیماری‌های مختلفی باعث می‌شود تا این اتفاق در بدن بیفتد. یک علت آن بیماری‌ها خودایمنی است که به آن همولیز می‌گویند. در جریان این بیماری اتفاقاً خون زیادی تولید می‌شود ولی داخل بدن از بین می‌رود. در بیماری همولیز اگر به بیمار، خونی تزریق شود که با گروه خونی‌اش متفاوت باشد، خونساز از بین می‌رود که بروز مورد سوم از موارد نسبتاً نادر است.

شایع‌ترین علت کم‌خونی در افراد پایین‌تر و بالاتر از 45 سال

دکتر رضا ملایری: شایع‌ترین دلیل کم‌خونی در بیماران کمتر از 45 سال این است که بیمار فقر آهن دارد و خون به اندازه کافی در بدنش ساخته نمی‌شود. آهن باید وجود داشته باشد تا پروتئین هموگلوبین ساخته شود و فرد دچار کم‌خونی نشود. فقر آهن زمانی خودش را نشان می‌دهد که یا به اندازه کافی آهن در مواد غذایی که فرد استفاده می‌کند، وجود نداشته باشد یا آهن در بدنش به خوبی جذب نشود. در کم‌خونی‌های بالاتر از 45 سالگی نیز ما باید به دنبال زخم‌ها و خونریزی‌هایی باشیم که داخل بدن اتفاق می‌افتد که برای مشخص شدن آن بیمار باید آندوسکوپی شود.

چطور آن را تشخیص دهیم؟

دکتر رضا ملایری: آمار دقیقی از تعداد مبتلایان به کم‌خونی یا کسانی که در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند در دست

نیست، اما به جرات می‌توان گفت که کم‌خونی یکی از مشکلات رایجی است که بسیاری از افراد، بی‌آنکه بدانند یا سراغ درمان بروند، به آن دچار هستند. یک آزمایش ساده خون نشان می‌دهد که فرد دچار کم‌خونی است یا نه. پس از آزمایش اگر معلوم شد که کم‌خونی بیمار در نتیجه فقر آهن است، برای درمان او قرص آهن تجویز می‌کنیم و اگر مشکل گوارشی داشته باشد به او می‌گوییم آهن را به صورت تزریقی دریافت کند. با آغاز درمان معمولاً یک یا دو ماه طول می‌کشد تا کم‌خونی فرد برطرف شود.

چاره کار ظروف مسی است؟

دکتر آراسب دباغ مقدم، متخصص صنایع غذایی: این یکی از آن باورهایی است که هیچ سند و مدرکی برای اثبات آن وجود ندارد. ببینید عامل اصلی خونسازی، آهن است و نه مس. سال‌هاست که استفاده از ظروف مسی برای طبخ غذا ممنوع شده به‌خصوص در مورد مواد غذایی که حاوی اسید یا مواد چرب هستند که می‌توانند مس را در خود حل کنند. اگر قرار باشد هر روز از این ظروف برای طبخ غذا استفاده شود، قطعاً ایجاد عارضه می‌کند. نکته دیگر این است که کم‌خونی بحثی فردی است و نه بحث خانوادگی. در یک خانواده هم بچه دو ساله حضور دارد، هم مادر 40 ساله و هم دختر و پسر جوان. حالا مادر خانواده دچار کم‌خونی است اما دختر دوساله چه گناهی کرده که به اجبار به او آهن بخورانیم؟

رژیم غذایی‌تان ایراد دارد؟

دکتر قدیر محمدی، متخصص طب سنتی: کم‌خونی نمود خارجی خود را به صورت کم‌رنگی مخاط چشم‌ها، داخل لب‌ها و لثه‌ها نشان می‌دهد. پس از اینکه بیمار به پزشک متخصص مراجعه و درمان‌های لازم را دریافت کرد، می‌تواند از یک دستور غذایی خاص در سه نوبت صبح، ظهر و شب استفاده کند تا کم‌خونی‌اش برطرف شود. از نظر طب سنتی، با تغذیه مناسب می‌توان بسیاری از مشکلات سلامتی را برطرف و یا کم‌رنگ کرد اما نباید فراموش کرد که هر فرد، بسته به شرایطی که دارد و نوع بیماری که با آن روبه‌روست، باید ظرافت‌های خاصی را به رژیم غذایی‌اش اضافه کند. برای مثال کسی که کم‌خون است، می‌تواند در چند وعده‌ای که در طول روز میل می‌کند، چنین تغییراتی را ایجاد کند، تا بیماری‌اش بهبود پیدا کند:

- ساعت 10 صبح: دو عدد زرده تخم‌مرغ عسلی یا نیم‌برشت با کمی دارچین. باید از دارچین به جای نمک استفاده کرد تا غذا طعم‌دار شود و به‌خاطر بی‌طعم بودن آن، بی‌خیال رعایت رژیم مناسب نشد. پس از آن یک لیوان آب سیب زرد تازه را با یک قاشق عسل مخلوط کرده و میل شود.

- ساعت 12 ظهر: یک فنجان آب انار ملس و خالص بدون هیچ ماده افزودنی مثل شکر مصرف شود. اضافه کردن افزودنی‌ها می‌تواند به جای بهبود مشکل شما، به زیان سلامت‌تان تمام شود.

- ساعت پنج بعدازظهر: یک لیوان اشکنه راسته گوسفند.

این دستور غذایی را بیماران باید به مدت یک‌ماه انجام داده و پس از آن یک آزمایش خون دهند.

نکته این رژیم است. که تخم‌مرغی که بیمار صبح مصرف می‌کند، حتماً باید به صورت عسلی باشد چون اگر زیاد از حد پخته و سفت شود، برای کبد مضر خواهد بود.

خون سازها را بشناسید

دکتر قدیر محمدی: سبزیجات برگ‌دار، چغندر، گوجه‌فرنگی، زرده تخم‌مرغ، حبوبات، عدس، لوبیا، گلابی، طالبی، لیموشیرین، هویج، کدوتنبل، کلم از نوع پیچی، پرتقال، سیب‌زمینی، گل‌کلم، گوشت سفید (ماهی و مرغ) و قرمز از جمله مواد غذایی مفیدی هستند که افراد کم‌خون باید سراغ‌شان بروند. علاوه بر این برای کم‌خون‌ها، آب گوشت هم تجویز می‌شود که از مصرف خود گوشت بسیار مفیدتر است. البته اگر دچار چنین مشکلی هستید، خشک‌باری مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زردآلو، توت‌خشک، انجیر خشک و کشمش را نیز نباید فراموش کنید. از سوی دیگر، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند مشکل شما را تشدید کند. خوراکی‌هایی که حاوی مواد افزودنی هستند مثل سوسیس، کالباس، پیتزا، چیپس، پفک، نوشابه، چای همراه غذا، شکلات و نانی که با جوش شیرین پخته شده باشد، از جمله موادی است که کم‌خون‌ها نباید سراغ‌شان بروند.

نکاتی که نباید باورشان کنیم  
1. جگر خونساز است.

دکتر محمدی: برخلاف تصور عموم، جگر خونساز نیست چون غذای غلیظی است و دستگاه گوارش افراد کمخون، نمی‌تواند خون را از جگر استخراج کند.

2. رنگ‌پریدگی گوش و ناخن‌ها نشانه کمخونی است.

دکتر دباغ‌مقدم: کم‌رنگی گوش‌ها یا ناخن‌ها می‌تواند علامت باشد اما الزاما نشانه کمخونی نیست.

3. روزی يك قرص آهن بخور تا دچار کمخونی نشوی.

دکتر دباغ‌مقدم: قرص آهن را در صورتی می‌توان استفاده کرد که قبل از آن، کمخونی فرد از طریق آزمایش خون اثبات شده باشد و پس از اینکه مشخص شد کمخونی بیمار از نوع شدید است، متوسط یا ضعیف براساس میزان کمخونی و وزن فرد، پزشک قرص آهن مصرفی را تجویز می‌کند. مصرف دارو هم زمان مشخصی دارد و این‌طور نیست که بیمار هر روز قرص بخورد. از سوی دیگر چون 50 درصد خانم‌های ایرانی دچار کمخونی هستند، آنهایی که در دوران عادت ماهانه هستند، در این روزها به دلیل اینکه خون از دست می‌دهند، می‌توانند قرص آهن مصرف کنند اما اگر هرکسی بیاید و براساس تشخیص خودش قرص آهن استفاده کند، ممکن است آهن در اندام‌های مختلف بدنش از جمله کبد و کلیه‌اش رسوب کرده و ایجاد عارضه کند.

4. خوردن خوراکی‌هایی با رنگ قرمز مثل انار خونسازی می‌کند.

این‌هم يك باور عامیانه است. البته میوه‌هایی مثل انار که قرمز است سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و برای سلامت مفید هستند و همین موضوع در مورد خوراکی‌هایی که بنفش‌رنگ هستند نیز صدق می‌کند اما هیچ ارتباطی بین رنگ قرمز میوه‌ها و خونسازی وجود ندارد. بیشترین آهن در گوشت و ماهیچه گوسفند و به‌خصوص گوساله است و همچنین میزان آهن جگر و ماهیچه گوساله در يك سطح قرار دارد.