

بهترین راه‌های مقابله با کم‌خونی

ندا کلکته چی – کارشناس تغذیه و
کارشناس ارشد برنامه ریزی درسی



به کاهش تعداد گلبول‌های قرمز در خون کم‌خونی می‌گویند.

فقر آهن یکی از انواع کم‌خونی است که شایع‌ترین اختلال ناشی از سوءتغذیه به شمار می‌رود اما خوشبختانه قابل جبران است. گلبول‌های قرمز در بدن حاوی مقدار بسیار زیادی آهن هستند و به هر دلیلی که در میزان این ماده کمبود ایجاد شود، عوارض بسیاری در بدن ظاهر می‌شود. نقش‌های زیادی دارد و از جمله مهم‌ترین آن می‌توان به تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن در سلول‌ها اشاره کرد.

بسیاری افراد به اشتباه فکر می‌کنند کم‌خونی تفاوتی با فقر آهن ندارد و هر دو تحت عنوان کم‌خونی شناخته می‌شود. برای درک بیشتر این تفاوت به مثال زیر توجه کنید:

تصور کنید فردی دارای مقدار مشخصی درآمد روزانه است و هر روز دریافت کافی از مقداری پول دارد. این فرد هر روز به میزان ذخیره خود اضافه کرده و آن را برای روز مبادا پس‌انداز می‌کند. اگر به هر دلیلی درآمد این فرد قطع شود در ابتدای امر مشکلی برای او ایجاد نشده و علائمی از کمبود مالی در زندگی فرد ظهور پیدا نخواهد کرد. زیرا ذخیره پس‌انداز به میزان کافی وجود داشته است. اما اگر این کمبود ادامه پیدا کند، کم‌کم ذخایر به پایان رسیده و علائم ظاهری ناشی از کمبود نمایان می‌شود.

چگونگی تفاوت کم‌خونی و فقر آهن نیز به همین شکل است. در ابتدا در اثر عوامل ایجادکننده کم‌خونی، بدن به سراغ ذخایر می‌رود. به همین دلیل در مراحل اولیه ابتلا به کم‌خونی، علائمی وجود ندارد. در واقع علائم وقتی بروز می‌کند که مقدار زیادی از ذخایر مصرف شده و فرد دچار فقر آهن شده است. لذا ممکن است فرد دچار فقر آهن باشد اما کم‌خونی خودش را در بدن نشان ندهد.

عوامل ایجادکننده فقر آهن

■ دفع خون (خونریزی از زخم‌های پوستی، خونریزی گوارشی مانند زخم معده، عادت ماهیانه، بواسیر)

■ کاهش جذب آهن مانند مشکلات گوارشی و مصرف غذاهای کاهش‌دهنده جذب آهن

■ کاهش دریافت غذاهای حاوی آهن

■ افزایش نیاز در سنین بلوغ

علائم فقر آهن

■ ضعف، خستگی و بی‌حالی و احساس کمبود اکسیژن و تنگی نفس هنگام انجام فعالیت

■ رنگ‌پریدگی پوست و مخاط بدن (از جمله داخل پلک چشم، لثه‌ها و لبها، ناخن‌ها)

■ افزایش زخم‌های دهانی و شکاف کنار لب در صورت ابتلا به فقر آهن شدید

■ کاهش مقاومت نسبت به سرما و سردی دست و پا

■ کاهش ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها

■ کاهش تمرکز و کارایی درسی

راه‌های تشخیص کم‌خونی و فقر آهن

همانگونه که اشاره شد در مراحل ابتدایی، کم‌خونی علامتی ندارد. لذا ابتلا به علائم، نشانه خوبی برای تشخیص نیست و بهترین راه شناسایی آن، آزمایش خون است. در این آزمایش میزان ذخایر آهن (فریتین)، تعداد گلبول‌های قرمز، غلظت خون و اندازه گلبول‌ها مشخص می‌شود و در صورت کمبود، پزشک به خوبی می‌تواند برای درمان آن اقدام کند.

منابع آهن

۱. منابع حیوانی: گوشت گاو، گوشت گوسفند، مرغ، ماهی. تخم مرغ