دلایل و نشانه‌های هموگلوبین پایین خون و روش‌های افزایش آن

هموگلوبین نوعی پروتئین است که در گلبول قرمز خون وجود دارد. این سلول‌ها وظیفه حمل و انتقال اکسیژن به نقاط مختلف بدن را بر عهده دارند. هموگلبین، علاوه بر حمل و انتقال اکسیژن، باعث خروج کربن‌دی‌اکسید از سلول‌ها و ریه‌ها می‌شود؛ در نتیجه، زمانی که بازدم‌تان را بیرون می‌دهید، کربن‌دی‌اکسید از بدن خارج می‌شود. اما اگر میزان هموگلوبین بدن اندک باشد، این فرایند کمی سخت پیش می‌رود. این مطلب درمورد راه‌های طبیعی افزایش هموگلوبین پایین خون توضیح داده است؛ ضمن اینکه درباره شیوه‌های آزمایش و بررسی نتیجه تلاش‌ها برای افزایش سطح گلوبین خون هم خواهید خواند.

هموگلوبین نرمال خون

پزشکان برای آگاهی از سطح هموگلوبین، خون را آزمایش می‌کنند. اگر هموگلوبین خون مردان کمتر از ۱۳,۵ گرم در هر دسی‌لیتر (g/dl) از خون باشد، سطح هموگلوبین‌شان پایین است. این میزان برای زنان کمتر از ۱۲ گرم در هر دسی‌لیتر است؛ یعنی اگر هموگلوبین موجود در خون زنان از ۱۲ گرم کمتر باشد، دچار کمبود این ماده در بدن خود هستند.

علت هموگلوبین پایین خون چیست؟

دلایل متعددی برای کمبود هموگلوبین خون وجود دارد، مثلا:

- کم‌خونی ناشی از کمبود آهن
- بارداری
- مشکلات ناشی از کبد یا کلیه
- بیماری‌های مزمن
- بیماری های مربوط به ساختمان هموگلوبین

بعضی از افراد هم بدون هیچ دلیل ریشه‌ای و خاصی به‌طور طبیعی و مادرزادی دچار کمبود هموگلوبین هستند. حتی برخی از افراد باوجود این مشکل، هیچ علامت و نشانه‌ای را در بدن خود احساس نمی‌کنند. با مشاوره و یاری پزشک، امکانِ رساندن سطح هموگلوبین به میزان طبیعی مقدور است. منظور از میزان و طیف طبیعی، محدوده زیر است:

- ۱۳,۵ تا ۱۷,۵ گرم بر دسی‌لیتر (g/dl) برای مردان
- ۱۲ تا ۱۵,۵ گرم بر دسی‌لیتر (g/dl) برای زنان

سطح هموگلوبین مطلوب برای کودکان هم بنا به سن‌شان متفاوت است. اگر درباره این موضوع نگران فرزندتان هستید، حتما به پزشک مراجعه کنید. افرادی که دچار کمبود هموگلوبین هستند و تغییرات در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها هم به آنها کمکی نکرده است باید به درمان‌های جانبی دیگر فکر کنند.

نشانه‌های کمبود هموگلوبین بدن

نشانه‌های کمبود شدید هموگلوبین در بدن به قرار زیر است:

- تپش قلب
- خستگی
- ضعف عضلات
- کبود شدن بی‌دلیل و مداوم بدن
- سردرد مکرر

افزایش هموگلوبین خون

راه‌های افزایش میزان هموگلوبین خون در خانه عبارت‌اند از:

۱. افزایش دریافت آهن ورودی به بدن در کم خونی فقر آهن

آهن در بدن به ساخت هموگلوبین کمک می‌کند؛ بنابراین فردی که دچار کاهش هموگلوبین شده است با مصرف مواد سرشار از آهن می‌تواند کمبود خود را جبران کند. آهن، علاوه بر کمک به ساخت هموگلوبین، در تشکیل گلبول‌های قرمز هم نقش دارد. از جمله مواد غذایی حاوی آهن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ماهی و گوشت قرمز
- فرآورده‌های سویا مثلا توفو یا ادامامه
- تخم مرغ
- میوه‌های خشک مثل خرما و انجیر
- کلم بروکلی
- گیاهان با برگ‌های سبز مثل اسفناج یا کلم کالی
- لوبیا سبز
- آجیل و دانه‌های مختلف
- کره بادام زمینی

۲. افزایش دریافت مصرف اسیدفولیک در بدن

فولات یا فولیک اسید، نوعی از ویتامین B است که نقش مهمی در تولید هموگلوبین دارد. در بدن از اسیدفولیک برای تولید «هِم» استفاده می‌شود. هِم مؤلفه‌ای از هموگلوبین است که به حمل اکسیژن کمک می‌کند. اگر اسیدفولیک یا فولات کافی به بدن نرسد، گلبول‌های قرمز توانایی رشد و رسیدن به بلوغ را نخواهند داشت؛ در این صورت، مشکلاتی نظیر کمبود اسیدفولیک، کم خونی و کاهش سطح هموگلوبین به وجود می‌آید. با مصرف مواد زیر می‌توانید اسیدفولیک را به بدن وارد کنید:

- گوشت گاو
- اسفناج
- برنج
- بادام زمینی

- آووکادو
- لوبیا چشم‌بلبلی
- کاهو
- لوبیاقرمز

۳. بیشینه کردن مقدار جذب آهن در بدن

مصرف مکمل های غذایی یا مواد غذایی حاوی آهن بسیار مهم است اما مصرف و دریافت این مواد کافی نیست؛ بلکه باید سازوکاری بیندیشید که آهن دریافتی به‌خوبی در بدن جذب شود. مصرف موادی که حاوی ویتامین Cهستند مثل مرکبات، توت فرنگی و سبزیجات با برگ‌های سبز می‌تواند به جذب بهتر آهن در بدن کمک کند. مصرف مکمل‌های ویتامین سی هم در جذب آهن مفید واقع می‌شوند. ویتامین A و بِتاکاروتن هم می‌توانند به جذب آهن و استفاده از آن در بدن کمک کنند. مواد زیر حاوی مقادیر قابل‌توجهی از ویتامین A هستند:

- ماهی
- جگر
- کدو
- سیب زمینی شیرین

مواد غذایی دارای مقادیر زیاد بتاکاروتن، شامل میوه‌های زرد، قرمز و نارنجی و سبزیجات هستند، مثل:

- هویج
- سیب‌زمینی شیرین
- کدو
- انبه
- گرمک

البته باید دقت کنید که هرچند مکمل‌های ویتامین A برای جذب آهن و عملکرد بهتر موردنیاز است، اما اگر بیش از اندازه مصرف شود، برای بدن ضرر خواهد داشت. ویتامین A بیش از حد در بدن موجب اختلالی موسوم به هیپرویتامینوز آ (hypervitaminosis A) می‌شود. باوجود این اختلال، علائمی مانند درد مفاصل و استخوان‌ها، سردرد شدید و افزایش فشار در مغز در بدن به وجود می‌آید.

٤. مصرف مکمل‌های آهن

اگر شخصی با کمبود شدید هموگلوبین روبه‌رو باشد، احتمالا پزشک برای او مصرف مکمل‌های آهن تجویز می‌کند؛ البته میزان و دُزی که تجویز می‌شود وابسته به نیاز فرد خواهد بود. شایان ذکر است که آهن بیش از اندازه هم برای بدن ضرر دارد و ممکن است مشکلاتی مانند هموکروماتوز به وجود بیاورد. هموکروماتوز می‌تواند به بیماری های کبد و مشکلاتی مانند یبوست، حالت تهوع و استفراغ بینجامد. مصرف به‌اندازه مکمل‌های آهن باعث می‌شود تا در چند هفته، سطح آهن بدن به‌تدریج افزایش پیدا کند. احتمال دارد پزشک مصرف مکمل‌های آهن را برای چندین ماه تجویز کند تا ذخیره آهن بدن افزایش پیدا کند.

دلایل کمبود هموگلوبین و کم خونی

از جمله دلایل کم خونی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمبود آهن، فولات یا ویتامینB12
- از دست رفتن مقدار قابل‌ملاحظه‌ای خون از بدن
- سرطان هایی که مغز استخوان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند مثل سرطان خون
- بیماری کبد
- بیماری های کلیوی
- کم کاری تیروئید یا غده تیروئیدی که به اندازه کافی، هورمون ترشح نمی‌کند
- اختلالات ساختمانی و عملکردی هموگلوبین

از دلایل دیگر کمبود هموگلوبین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- بیماری ریوی؛
- سیگار کشیدن بیش از حد؛
- سوختگی؛
- تمرینات ورزشی شدید.

در آخر

بیشتر افراد با تغییر رژیم غذایی و مصرف مکمل‌ها می‌توانند سطح هموگلوبین خون خود را افزایش دهند. برای تعیین دُز و مقدار مناسبی از مکمل‌ها باید با پزشک مشورت کنید. گاهی مکمل‌ها و رژیم غذایی مناسب، کمکی به افزایش هموگلوبین نمی‌کند؛ در این صورت، نیاز به درمان‌های دیگری مانند انتقال خون به وجود می‌آید. مدت‌زمان لازم برای رساندن سطح هموگلوبین به حد طبیعی به کمبود این ماده و درمان‌هایی بستگی دارد که در این مسیر به کار گرفته می‌شوند. روند درمان شاید یک سال به طول بینجامد.

مطالب ارائه شده در این مقاله به هیچ عنوان جایگزین پزشک و تشخیص و تجویز آن نیست

گروه پاتوبیولوژی رهسا در این رابطه هیچ گونه مسئولیتی را برعهده نخواهد گرفت

دپارتمان علمی گروه پاتوبیولوژی رهسا