



RAHSA PATHOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

کم خونی چگونه ایجاد می‌شود؟

گلبول‌های قرمز خون را به عنوان یک سیستم حمل و نقل تصور کنید که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رسانند. اگرچه بسیاری از قسمت‌های بدن به ساخت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کنند، اما بیش‌تر کارها در مغز استخوان انجام می‌شود. مغز استخوان، نوعی بافت نرم در مرکز استخوان‌ها است که به شکل گیری همه‌ی رده‌های سلول‌های خونی کمک می‌کند. هموگلوبین، پروتئین حامل اکسیژن در داخل گلبول‌های قرمز خون است و به گلبول‌های قرمز خون، رنگ می‌بخشد. افراد کم خون هموگلوبین کافی ندارند. کمبود گلبول قرمز در خون، کم خونی یا آنمی نامیده می‌شود. هنگامی که در آزمایش خون، مقدار هموگلوبین کمتر از ۱۳.۵ گرم در دسی لیتر در مردان یا کمتر از ۱۲ گرم در دسی لیتر در زنان باشد، تشخیص کم خونی گذاشته می‌شود.

کمبود آهن می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد. اگرچه انواع مختلفی از کم خونی داریم، اما در دنیا رایج‌ترین حالت کم خونی به دلیل فقر آهن است. چنانچه آهن در بدن ما کم شود در ساخت هموگلوبین خون و در نتیجه اکسیژن رسانی مناسب به بافت‌ها اختلال ایجاد می‌شود. این حالت را «آنمی» می‌گویند. از رایج‌ترین دلایل کمبود آهن می‌توان به دریافت نکردن آهن کافی از رژیم غذایی، خونریزی داخلی یا خونریزی‌های شدید در دوران قاعدگی، مشکلات روده ای و افزایش نیاز در دوران بارداری اشاره کرد. کم خونی فقر آهن به هر علت که باشد، دارای علائم و تظاهرات بالینی خاصی است که در این مطلب با ۱۰ مورد از علائم کمبود آهن آشنا می‌شویم.

۱- خستگی غیر عادی

احساس خستگی مفرط یکی از رایج‌ترین علائم کمبود آهن است که بیش از نیمی از افراد دچار فقر آهن آن را تجربه کرده‌اند. این حالت به این دلیل رخ می‌دهد که کمبود آهن بر ساخت هموگلوبین تأثیر منفی گذاشته، در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت‌ها به طور مناسب انجام نشده و احساس خستگی و بی‌حالی ایجاد می‌شود. البته از آنجایی که در زندگی سخت و ماشینی این روزها خستگی یکی از علائم رایج همه ماست است، تشخیص کم خونی تنها با این علامت، کاری بسیار دشوار است.

۲- رنگ پریدگی

یکی دیگر از علائم رایج کمبود آهن رنگ پریدگی چهره، پوست و پشت پلک افراد است. هموگلوبین در گلبول‌های قرمز باعث ایجاد رنگ قرمز است و کمبود آن باعث کم‌رنگی و رنگ پریدگی می‌شود. رنگ پریدگی در این افراد می‌تواند در سرتاسر بدن و یا فقط در برخی نقاط مثل صورت، لب‌ها، پشت پلک و یا ناخن باشد. اغلب رنگ صورت و پشت پلک



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

پایین چشم برای تشخیص کم خونی بسیار به پزشک معالج کمک می کند، هرچند باید با آزمایش خون نیز تایید شود.

۳- تنگی نفس

با توجه به کاهش هموگلوبین و کاهش اکسیژن در دسترس بافت ها، فرد در اثر فعالیت بدنی مثل ورزش یا پیاده روی و حتی فعالیت های روزانه در محل کار یا در خانه خیلی زود احساس نفس تنگی و یا حالات نفس نفس زدن می کند. این می تواند یکی از علائم رایج کمبود آهن باشد.

۴- سردرد و سرگیجه

این علائم کمتر از نشانه های قلبی در افراد دچار کمبود آهن دیده می شود و از آن جا که سردرد و سرگیجه می تواند عوامل زیادی داشته باشد، تشخیص کمبود آهن از این علامت به تنهایی کار آسانی نیست. علت بروز این حالت گشاد شدن عروق مغزی برای دسترسی به اکسیژن بیشتر است.

۵- تپش قلب

در کمبود آهن و کمبود اکسیژن قلب باید کار بیشتری برای اکسیژن رسانی به بافت ها انجام دهد که نتیجه این حالت تپش زیاد، غیرعادی و قابل احساس قلب است. اگر کمبود آهن برای مدت طولانی ادامه پیدا کند ممکن است منجر به بزرگ شدن قلب و یا ایست قلبی شود، هرچند این حالات و درمان نشدن کم خونی در طولانی مدت رایج نیستند.

۶- پوست و موی خشک و آسیب دیده

کمبود اکسیژن در پوست و مو منجر به تضعیف و آسیب دیدن آنها می شود. البته ریزش مقدار مشخصی مو در شبانه روز طبیعی است، اما اگر ریزش مو بیش از حد و همراه با آسیب پوستی و تغییر رنگ باشد باید آن را جدی گرفت.

۷- سوزش و تورم زبان و دهان

گاهی اوقات کمبود آهن منجر به التهاب، کم رنگی، تورم و یا نرمی بیش از حد زبان می شود. همچنین سوزش، خشکی و ایجاد ترک یا زخم در دهان از نشانه های دیگر کمبود آهن هستند.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

۸- پاهای بیقرار

یکی از علت های ایجاد سندرم پاهای بیقرار (restless leg syndrome) کمبود آهن است. در سندرم پاهای بیقرار فرد در حال استراحت، مدام پاهای خود را حرکت می دهد که اغلب همراه با حالات ناخوشایندی مثل گزگز شدن پا همراه است. نشانه های پاهای بیقرار در شب هنگام تشدید شده و فرد حتی در خوابیدن به مشکل برمی خورد. هنوز علت دقیق ایجاد این سندرم مشخص نیست اما ۲۵ درصد افرادی که این حالت را تجربه کرده اند دچار کمبود آهن بوده اند و البته افرادی که سندرم پاهای بیقرار داشتند نیز با کمبود آهن علائم آنها تشدید شده است. پس باید کمبود آهن در این سندرم را جدی گرفت.

۹- تغییر شکل و شکنندگی ناخن

یکی از علائمی که امروزه کمتر مشاهده می شود شکننده شدن و تغییر شکل ناخن هاست. ناخن ها در کمبود آهن طولانی مدت به راحتی شکسته شده و یا به حالت قاشقی شکل خمیده می شوند. تغییر شکل ناخن در این وضعیت حاکی از کمبود آهن شدید و طولانی مدت است.

سایر علائم

برخی از این علائم می تواند حاکی از کمبود آهن باشد. علائمی مثل:

- اشتهای غیر عادی برای مواد غیر خوراکی مثلا علاقه به خوردن خاک، یخ، گچ، کاغذ و مواردی از این قبیل که به آن «پیکا» گفته می شود و در دوران بارداری هم ممکن است رخ دهد.
- پرخاشگری و عصبانیت، که با شروع درمان بهبود چشمگیری می یابد.
- دست و پای سرد، که ممکن است به دلیل کاهش اکسیژن بدن باشد. هرچند بعضی افراد به طور عادی دچار این حالت هستند و شامل کم خونی نمی شود.
- عفونت های بیش از حد و ضعف ایمنی بدن

اگر حس می کنید کم خونی فقر آهن دارید باید چه کار کنید؟

اول از همه باید به پزشک خود مراجعه کرده و اجازه دهید معاینات بالینی شما انجام پذیرد. سپس می توانید با مشورت با ایشان یک آزمایش خون انجام داده و همراه با جواب آزمایش به پزشک یا متخصص خود مراجعه و درمان خود را بسته به نوع کم خونی آغاز کنید.

آزمایش های تشخیصی

تست های آزمایشگاهی اغلب برای کمک به پزشکان در یافتن علت آنمی استفاده می شوند. بعضی از آزمایشات تشخیصی عبارتند از:



RAHSA PATHOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

- شمارش کامل خون (CBC) : آزمایش خون CBC ، تعداد و اندازه‌ی گلبول‌های قرمز خون را نشان می‌دهد. همچنین این آزمایش نشان می‌دهد که آیا سطح سایر سلول‌های خونی مانند گلبول‌های سفید و پلاکت طبیعی است یا خیر. همچنین این آزمایش شاخص‌های دیگری مانند اندازه متوسط، تنوع در اندازه، حجم و غلظت هموگلوبین سلول‌های قرمز خون را نشان می‌دهد. سلول‌های خونی افرادی که کم‌خونی یا فقر آهن دارند از حد طبیعی کوچکتر است. اگر در آزمایش شمارش کامل خون تشخیص داده شود که دچار کم‌خونی هستید، لازم است آزمایش‌های دیگری نیز بر روی شما انجام شود. مثلاً آزمایش الکتروفورز هموگلوبین که نوع هموگلوبین خون را تشخیص می‌دهد. تست شمارش رتیکولوسیت نیز یکی از این آزمایش‌هاست که نشان می‌دهد مغز استخوان با چه کیفیتی سلول‌های خونی جدید را تولید می‌کند.
- سطح آهن سرم : این آزمایش خون نشان می‌دهد که آیا آهنی به علت فقر آهن است.
- سطح فریتین : این آزمایش خون ذخایر آهن را تجزیه و تحلیل می‌کند.
- سطح ویتامین B12 : این آزمایش خون، سطح ویتامین B12 را نشان می‌دهد و به پزشک کمک می‌کند تا سطوح پایین این ویتامین را تشخیص دهد.
- سطح اسید فولیک : این آزمایش خون نشان می‌دهد که سطح فولات سرم چقدر است.

غذاهای غنی از آهن بخورید

اگر نظر پزشک این است که کمبود آهن شما به دلیل کمبود آهن در رژیم غذایی است، غذاهای غنی از آهن که به تقویت جذب آهن کمک می‌کند، بخورید، مانند:

- گوشت قرمز و مرغ
- سبزیجاتی مانند اسفناج و کلم
- میوه‌های خشک مانند کشمش و زردآلو
- نخود فرنگی، لوبیا و سایر حبوبات
- غذای دریایی
- غذاهای غنی از آهن
- دانه‌ها و مغزها

خوردن ویتامین C به بدن کمک می‌کند تا آهن را بهتر جذب کند. اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی غذاهای سرشار از ویتامین C، مانند میوه و سبزیجات را در برنامه غذایی خود دارید. هم چنین اجتناب از خوردن غذاهای خاصی که مصرف زیاد آن‌ها مانع از جذب آهن



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

می شوند، می تواند مفید باشد. از جمله چای، قهوه و غذاهای پر کلسیم مانند لبنیات و غلات
سیوس دار.

