

عارضه کم خونی زمانی بروز می کند که خون فاقد هموگلوبین کافی است. هموگلوبین به گلبول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن از ریه‌ها به تمام اندام‌های بدن کمک می کند.

### کم خونی انواع مختلفی دارد که هر کدام به دلایل مختلف بروز می کنند و به اختصار در ذیل معرفی شده‌اند:

۱ - کم خونی ناشی از فقر آهن: (IDA) این نوع کم خونی از شایعترین انواع این بیماری است. فقر آهن زمانی بروز می کند که بدن فاقد آهن کافی است.

بدن برای ساختن هموگلوبین به آهن نیاز دارد. این حالت معمولاً در اثر از دست دادن خون به دلیل مشکلاتی همچون عادت ماهانه طولانی و سنگین، زخم‌های داخلی، پولیپ‌های روده یا سرطان روده بروز می کند. همچنین، رژیم غذایی فاقد آهن کافی می تواند منجر به بروز این حالت شود. در دوره بارداری نیز عدم وجود آهن کافی برای مادر و جنین موجب کم خونی از نوع فقر آهن می شود. بدن می تواند با مصرف مود غذایی مانند گوشت گاو، صدف‌های خوراکی، اسفناج، عدس، سیب زمینی کباب شده با پوست و تخمه گل آفتابگردان، آهن مورد نیاز خود را به دست آورد.

۲ - کم خونی مگالوبلاستیک یا فقر ویتامین: این نوع کم خونی معمولاً در اثر کمبود فولیک اسید یا ویتامین B-12 بروز می کند. این ویتامین‌ها به بدن در سالم نگهداشتن خون یا سیستم عصبی کمک می کنند. در این نوع کم خونی، بدن گلبول‌های قرمز خونی تولید می کند که نمی توانند اکسیژن را به خوبی تحویل دهند. قرص‌های مکمل حاوی فولیک اسید می توانند این نوع کم خونی را درمان کنند. فولیک اسید را همچنین می توان از مصرف دانه‌ها و بنشن‌ها، مرکبات و آب میوه‌ها، سیوس گندم و سایر غلات، سبزیجات برگ پهن و سبز تیره، گوشت طیور، صدف و کبد به دست آورد.

گاهی اوقات ممکن است یک متخصص نتواند تشخیص دهد که علت این بیماری کمبود ویتامین B-12 است.. این حالت معمولاً در افراد مبتلا به کم خونی وخیم بروز می کند که در حقیقت نوعی بیماری خود ایمنی است. عدم دریافت ویتامین B-12 کافی می تواند موجب کرخی و بی حسی دست‌ها و پاها، مشکلات در راه رفتن، از دست دادن حافظه و مشکلات بینایی شود. نوع درمان بستگی به عامل مولد بیماری دارد، اما به هر حال مصرف ویتامین B-12 ضروری است.

۳ - بیماری‌های نهفته: بیماری‌های خاصی وجود دارند که می توانند به توانایی بدن در تولید گلبول‌های قرمز خونی آسیب برسانند. برای مثال، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی به ویژه بیمارانی که دیالیز می شوند در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند. کلیه‌های این بیماران قادر به ترشح هورمون‌های کافی برای تولید گلبول‌های خونی نبوده و در هنگام دیالیز نیز آهن از دست می دهند.

۴ - بیماری‌های خونی ارثی: اگر در خانواده سابقه بیماری خونی وجود داشته باشد، احتمال ابتلا به آن در افراد دیگر نیز افزایش می یابد. یکی از امراض خونی ارثی کم خونی گلبول‌های داسی شکل است. به جای تولید گلبول‌های قرمز خونی طبیعی که به راحتی درون رگ‌های خونی حرکت می کنند، گلبول‌های داسی شکل حرکت سختی داشته و دارای لبه های خمیده هستند این گلبول‌ها نمی توانند در رگ‌های خونی ظریف به آسانی حرکت کنند و در نتیجه مسیر رسیدن خون به اعضای بدن را مسدود می کنند. بدن گلبول‌های قرمز داسی شکل را نابود می کند، اما نمی تواند با سرعت کافی انواع طبیعی و سالم جدیدی را تولید کند. این امر موجب بروز کم خونی می شود نوع دیگری از کم خونی ارثی تالاسمی است. تالاسمی زمانی بروز می کند که بدن ژن‌های ویژه‌ای را از دست می دهد و یا ژن‌های غیر طبیعی مختلف از والدین به کودک ارث می رسد که به نحوه تولید

هموگلوبین تاثیر منفی می گذارند.

۵ - کم خونی آپلاستیک: نوع نادری از کم خونی است و زمانی بروز می کند که بدن به اندازه کافی گلبول قرمز تولید نمی کند. از آنجا که این امر بر گلبول‌های سفید نیز تاثیر می گذارد، از این رو بروز عفونت‌ها و خونریزی‌ها غیر قابل توقف می شود. این حالت دلایل مختلفی دارد که عبارتند از:

الف - روش‌های درمانی سرطان‌ها (پرتودرمانی و شیمی درمانی)

ب- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی (مانند مواد مورد استفاده در برخی حشره کش‌ها، رنگ و پاک کننده‌ها و شوینده‌های خانگی)

پ - برخی داروها (مانند داروهای مخصوص درمان روماتیسم مفصلی)

ت- بیماری‌های خود ایمنی (مانند لوپوس)

ث - عفونت‌های ویروسی که بر تراکم استخوانی تاثیر می گذارد. جواب آزمایش و ابتلا به کم خونی انجام آزمایشات دیگری نیز برای تشخیص نوع آن ضروری است. نوع درمان بستگی به میزان حاد بودن کم خونی دارد. این بیماری را می توان با تعویض خون، مصرف دارو و یا پیوند مغز استخوان درمان کرد. کم خونی برای پیشرفت در بدن به گذر زمان احتیاج دارد. در آغاز ممکن است هیچ علائمی بروز نکند و یا علائم بیماری بسیار خفیف باشد، اما با پیشرفت بیماری می توان شاهد علائمی چون خستگی، ضعف، عدم توانایی در کار و تحصیل، کاهش دمای بدن، پریدگی رنگ پوست، ضربان قلب سریع، کوتاهی تنفس‌ها، درد سینه، سرگیجه، تحریک پذیری، کرخی و سردی دست‌ها و پاها و سردرد بود. تشخیص این بیماری با انجام یک آزمایش خون امکانپذیر است. در صورت مثبت بودن ، انتخاب نوع درمان کم خونی بستگی به علت بروز آن دارد. برای مثال، نحوه درمان کم خونی گلبول‌های داسی شکل با نحوه درمان کم خونی ناشی از رژیم غذایی فاقد آهن یا فولیک اسید متفاوت است. از این رو برای کشف بهترین روش معالجه باید به متخصص مربوطه مراجعه کرد.



بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## انواع کم خونی و روش های درمانی آن



تاریخ تدوین : بهار ۹۰

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-50

اکثر افراد از طریق یک رژیم غذایی سالم و منظم می‌توانند از غذاهای سرشار از آهن استفاده کنند اما برخی افراد نمی‌توانند آهن کافی بدست آورند که مهمترین این افراد دختران نوجوان و زنان در سن بارداری هستند که یا در هر عادت ماهانه خون زیادی را از دست می‌دهند یا بیش از یک بچه دارند و یا از IUD استفاده می‌کند.

کودکان نوپا و زنان باردار نیز در این گروه هستند. این افراد باید به طور دوره‌ای آزمایش کم خونی بدهند و در صورت فقر آهن حتما باید با مشورت پزشک از مکمل‌های آهن استفاده کند که نحوه درمان مشکل آنها بر عهده پزشک است.

## با آرزوی سلامتی و موفقیت برای شما

## به روش‌های گوناگون می‌توان مانع از بروز برخی انواع کم خونی شد که مجموعه‌ای از آنها در زیر آمده است؛

۱- مصرف غذاهای حاوی آهن زیاد از جمله گوشت قرمز، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، میوه‌های خشک شده، عدس و لوبیا، سبزیجات سبز برگ پهن مانند اسفناج، کلم و یا غله‌های حاوی آهن غنی شده.

۲- مصرف مواد خوراکی که جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد مانند آب پرتقال، توت فرنگی، کلم و یا سایر میوه‌ها و سبزیجات حاوی ویتامین C .

۳- خودداری از نوشیدن قهوه و چای همراه با وعده‌های غذایی چرا که این نوشیدنی‌ها جذب آهن در بدن را دشوار می‌کند.

۴- کلسیم جذب آهن را مشکل می‌کند لذا برای به کار گرفتن بهترین روش برای مصرف کلسیم به میزان مناسب و کافی با پزشک متخصص باید مشورت کرد.

۵- اطمینان از مصرف کافی فولیک اسید و ویتامین B-12 در رژیم غذایی مشاوره با پزشک برای خوردن قرص‌های مکمل آهن چرا که مصرف این قرص بدون مشورت با فرد متخصص صحیح نیست. این قرص‌ها در دو نوع فروس و فریک ارایه می‌شوند. - زنانی که باردار نبوده اما در سن بارداری قرار دارند باید هر ۵ تا ۱۰ سال یکبار آزمایش کم خونی بدهند. این امر حتی در شرایط سلامت باید صورت گیرد. انجام این آزمایش‌ها باید از زمان نوجوانی آغاز شود.

۸- همچنین زنانی که باردار نیستند و در سن بارداری قرار دارند در صورت داشتن علائمی چون عادت ماهانه شدید و طولانی، مصرف آهن کم و یا تشخیص قبلی ابتلا به کم خونی باید هر سال آزمایش خون بدهند.