

کم خونی وضعیتی است که زمانی ایجاد می شود که خون شما مقدار کمتر از حد طبیعی گلبول های قرمز سالم تولید کند. اگر کم خونی دارید، بدن شما خون غنی از اکسیژن کافی دریافت نمی کند. کم خونی یک بیماری نیست بلکه منعکس کننده یک بیماری است. شایعترین علت کم خونی، فقر آهن است که در زمینه کاهش دریافت آهن در سنین باروری است.

علائم و نشانه های کم خونی فقر آهن ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- خستگی مفرط.
- ضعف.
- سردرد، سرگیجه یا سبکی سر.
- دست و پاهای سرد.
- پوست رنگ پریده.
- درد قفسه سینه، ضربان قلب سریع یا تنگی نفس.

- التهاب یا درد زبان
- ناخن های شکننده

آئمی فقر آهن:

وضعیتی است ذخیر کل آهن کمتر از حد طبیعی است. شایعترین علل کمبود آهن، خونریزی قاعدگی، خونریزی از زخم ها، التهاب معده یا موئر دستگاه گوارش است.

علل احتمالی کم خونی عبارتند از:

- کمبود آهن
- کمبود ویتامین B12
- افراد مسن بیشتر در معرض خطر کم خونی هستند زیرا احتمال ابتلا به بیماری کلیوی یا سایر بیماری های مزمن پزشکی در آنها بیشتر است.

- تخریب گلبول های قرمز زودتر از حد طبیعی (که ممکن است ناشی از مشکلات سیستم ایمنی باشد)
- بیماری های طولانی مدت (مزمن) مانند بیماری مزمن کلیه، سرطان، کولیت اولسراتیو یا آرتریت روماتوئید

- داروهای خاص
- کمبود فولات
- بارداری و شیردهی
- قاعدگی

چگونه می توان کم خونی را برطرف کرد؟

- مکمل های آهن می توانند آهن بدن شما را افزایش دهند. این ممکن است به درمان کم خونی ناشی از فقر آهن کمک کند.
- مکمل های آهن معمولاً به افرادی که کم خونی فقر آهن ندارند داده نمی شود زیرا آهن بیش از حد می تواند به اندام های شما آسیب برساند.



آنمی (کم خونی)

تلفن های بیمارستان:

• ۵۲۸۸۸۲۸۲

تلفن های گویای بیمارستان (نوبت دهی):

• ۶۷۳۹۵۰۶۰

پیامک بیمارستان

• ۳۰۰۰۲۴۰

وب سایت:

razihospital.tums.ac.ir

ایمیل: razihospital@sina.tums.ac.ir

تهیه کننده: کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان رازی

IIW-Pa-06-03

• مکمل ها یا تزریقات ویتامین B12 می توانند به درمان کم خونی ناشی از ویتامین B12 کمک کنند.

• اگر کم خونی آپلاستیک دارید، ممکن است به دارو، تزریق خون (که در آن از فرد دیگری خون می گیرید) نیاز داشته باشید.

• درمان کم خونی داسی شکل شامل مسکن ها، مکمل های اسید فولیک، آنتی بیوتیک های متناوب یا اکسیژن درمانی است.

• اگر ناشی از دست دادن خون باشد، ممکن است برای یافتن و رفع خونریزی جراحی کنید.

غذاهای غنی از آهن را انتخاب کنید:

گوشت قرمز، و مرغ، غذای دریایی، لوبیا، سبزیجات با برگ سبز تیره مانند اسفناج، میوه های خشک مانند کشمش و زردآلو، غلات، نان و پاستا غنی شده با آهن، نخود فرنگی

کم خونی می تواند منجر به ضربان قلب سریع یا نامنظم شود که به آن آریتمی می گویند. با کم خونی، قلب باید خون بیشتری پمپاژ کند تا اکسیژن بسیار کمی در خون جبران شود. این می تواند منجر به بزرگ شدن قلب یا نارسایی قلبی شود.