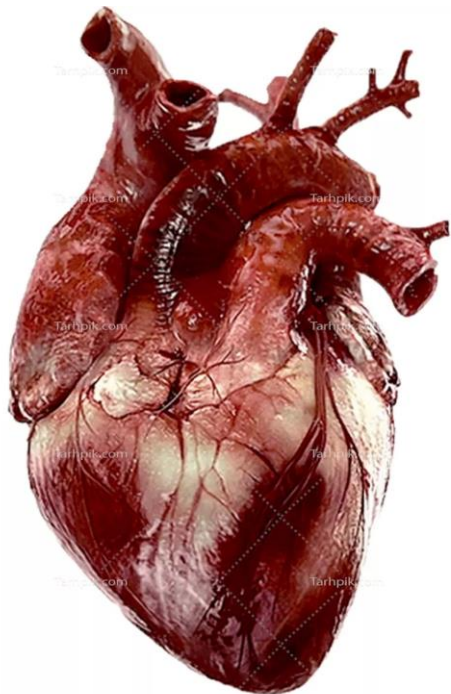
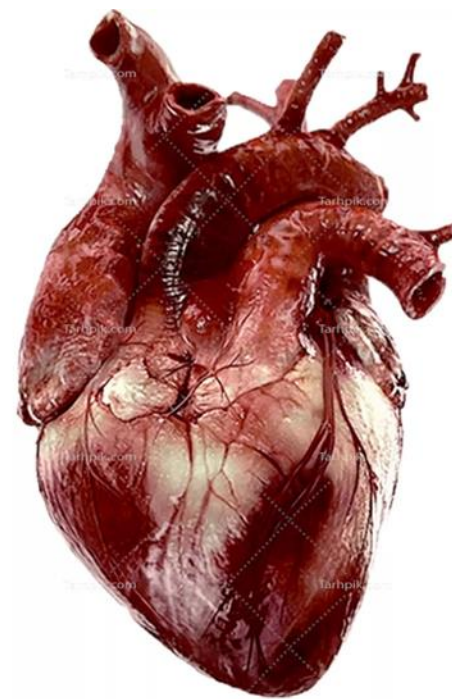




# کم خونی



# کم خونی چیست؟

کم خونی وضعیتی است که در آن اکسیژن رسانی به بافت های بدن به دلیل مقدار ناکافی گلبول های قرمز سالم در خون کاهش می یابد. این عارضه ظرفیت خون برای انتقال اکسیژن کافی را کاهش می دهد و علائم متعددی از کم خونی ایجاد می کند که باعث می شود فرد احساس ضعف و خستگی کند.



# انواع کم خونی



# 1-نارسایی کمبود آهن

- کم خونی فقر آهن شایع ترین نوع آن است.  
این نوع کم خونی به دلیل کمبود آهن در بدن  
شما ایجاد می شود. می دانیم که آهن مهم ترین  
ماده تشکیل دهنده گلبول های قرمز در بدن  
شماست و کمبود آن باعث کم خونی ناشی از  
فقر آهن در بدن شما می شود.

## 2- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین

- کم خونی ناشی از کمبود ویتامین شکل دیگری از کم خونی است که به دلیل کمبود ویتامین ها در بدن شما ایجاد می شود. سایر ویتامین ها مانند فولات و ویتامین بی 12 نیز برای رشد گلبول های قرمز خون مورد نیاز هستند. کم خونین ناشی از کمبود ویتامین زمانی ایجاد می شود که تامین برخی ویتامین ها در بدن کافی نباشد.

### 3. کمخونی آپلاستیک

کم خونی آپلاستیک شکل دیگری از کم خونی است. این شدیدترین و غیر معمول ترین شکل کم خونی است که زمانی رخ می دهد که بدن قادر به تولید گلبول های قرمز کافی نباشد. عفونت ها، اختلالات خودایمنی و برخی داروها می توانند باعث این نوع کم خونی شوند.

## 4- کم خونی سلولی

- کم خونی سلول داسی شکل کم خونی ارثی است مرگ گلبول های قرمز خون از رشد گلبول های قرمز توسط مغز استخوان در این شکل از کم خونی پیشی می گیرد.

# علائم کم خونی

از علائم کم خونی میتوان به تنگی نفس  
سرگیجه، ضربان نامنظم یا اریتمی  
قلب، سردرد، درد قفسه سینه، صدای  
کوبیدن و یا وز وز ضربان دار در  
گوش و پوست رنگ پریده اشاره کرد.

# درمان کم خونی



## \*1. تغییرات در رژیم غذایی:

مصرف غذاهای غنی از آهن مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، حبوبات، سبزیجات سبز تیره (مانند اسفناج و کلم)، مغزها و دانه‌ها می‌تواند به افزایش سطح آهن کمک کند. همچنین ویتامین سی به جذب بهتر آهن کمک می‌کند، بنابراین مصرف مرکبات، فلفل و سایر منابع ویتامین مفید است.

## 2. مکمل‌ها:

پزشک ممکن است مکمل‌های آهن یا تجویز کند، به ویژه اگر B12 ویتامین کم‌خونی به دلیل کمبود این ویتامین‌ها باشد.

### 3. درمان‌های پزشکی:

در بعضی موارد، مانند کم‌خونی آپلاستیک یا کم‌خونی ناشی از بیماری‌های مزمن، ممکن است نیاز به درمان‌های خاص‌تری باشد، از جمله داروهای خاص یا حتی انتقال خون.

پایان