ماده دیگری که کمبود آن میتواند منجر به نوعی کم خونی موسوم به کم خونی کشنده شود **ویتامین B12** است. منابع آن، غلات صبحانه غنی شده با این ویتامین، گوشت ران گاو (بیف)، جگر، مرغ خانگی، ماهی، تخم مرغ و لبنیات می باشند .

کمبود این ویتامین در افرادی که رژیم گیاهخواری دارند، افرادی که طی عمل جراحی، معده آنها برداشته می شود و یا مبتلا به یکسری بیماری های خاص اند دیده می شود.

کمبود **اسید فولیک** نیز نقش مهمی در ایجاد کم خونی دارد . نان، ماکارونی و برنج هایی که با این ماده غنی شده اند، لوبیا چشم بلبلی و باقلا، گیاهانی که برگ های سبز تیره دارند مثل اسفناج و کاهو، گوشت ران گاو و جگر، تخم مرغ و از بین میوه ها موز و پرتقال منابع خوبی برای تامین اسید فولیک مورد نیاز بدن هستند.

ویتامین C در خون سازی نقش مستقیمی ندارد اما برای جذب آهن از دستگاه گوارش ضروری است. اگر پزشک شما ترکیبات آهن برایتان تجویز کرده معمولا توصیه می کند همراه با آب پرتقال یا سایر آب میوه های حاوی ویتامین C مصرف کنید تا میزان جذب آهن افزایش یافته و تاثیر دارو بیشتر شود.

سبزی هایی که مقادیر بالایی ویتامین C دارند شامل : کلم بروکلی، فلفل، گوجه فرنگی، سیب زمینی، کاهو، شلغم و اسفناج می باشند.

همیشه علت کم خونی کمبود این مواد در رژیم غذایی نیست. بسیاری از بیماری ها می توانند علت کم خونی باشند.

گاهی کم خونی به حدی شدید است که ممکن است نیاز به تجویز دارو و یا حتی انتقال خون باشد.

چه افرادی بیشتر در معرض کم خونی اند :

کودکان و **نوجوانان** به این علت که رشد سریعی دارند به منابع آهن بیشتری نیاز دارند و شایع ترین نوع کم خونی در آنها فقر آهن است .این نوع کم خونی بویژه در **کودکان زیر ۲ سال** که از مقادیر زیاد شیر گاو استفاده می کنند دیده می شود ، زیرا شیر گاو آهن کمی دارد . کودکان مبتلا به کم خونی مستعد انواع عفونت ها هستند.

درمان کم خونی در این گروه از اهمیت زیادی برخوردار است.

در رده بزرگسالان هم خانم ها و هم آقایان می توانند مبتلا به کم خونی شوند، در کل ۱۰٪ از بزرگسالان به انواع خفیف کم خونی مبتلا هستند. اما این مسئله در **خانم ها در سنین باروری و زایمان** بسیار شایع تر است.

در طول ۶ ماه اول بارداری بخش مایع خون (پلاسما) سریعتر از سلولهای قرمز افزایش می یابد و نوعی کم خونی در خانم باردار ایجاد می کند، در صورتی که کم خونی آنها تا ۳ ماهه آخر بارداری ادامه پیدا کند یا خانم هایی که در زمان بارداری، موقع زایمان و یا پس از آن خونریزی زیاد داشته باشند و یا مادرانی که زایمان های پشت سر هم و متعدد داشته اند باید بعد از زایمان نیز از نظر کم خونی بررسی شوند.

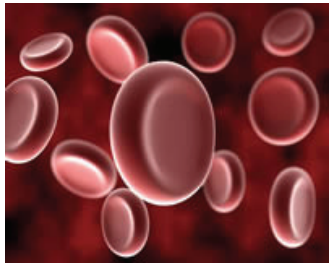
کم خونی در مردان بخصوص مردان زیر ۴۰ سال در صورتی که خونریزی واضح (اعمال جراحی، تصادفات و ...) نداشته اند باید جدی گرفته شود.

References:

1-Wyeth. Centrum [homepage]. Available at: http://www.centrumvitamins.com/. Accessed May 13, 2009.

2-Hvas AM, Nexo E. Diagnosis and treatment of vitamin B12 deficiency—an update. Haematologica 2006; 91: 1506–12

3-de Francisco, A. L. M., Stenvinkel, P., Vaulont, S. (2009). Inflammation and its impact on anaemia in chronic kidney disease: from haemoglobin variability to hyporesponsiveness. NDT Plus 2: i18-i26



در مورد کم خونی بیشتر بدانیم

مرکز تحقیقات خون، سرطان و ژنتیک

دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

تهیه کنندگان:

دکتر سارا کشاورزی

مهندس عاطف عاطفی

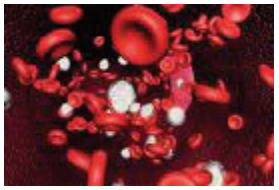
یزد- بیمارستان شهید صدوقی - درمانگاه بقائی پور

تلفکس: ۸۲۲۹۱۰۴

خون انسان از سه گروه سلول تشکیل شده است:

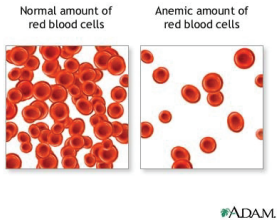
- سلولهای سفید که دفاع از بدن را در برابر عوامل بیماریزا برعهده دارند.
- پلاکت ها که در انعقاد خون و جلوگیری از خونریزی نقش دارند.
- سلولهای قرمز که سلولهایی دیسکی شکل و دونات مانند بدون هسته اند که عمل رساندن اکسیژن به بافتها و گرفتن دی اکسید کربن از آنها را انجام می دهند. این سلولها توسط مغز استخوان ساخته می شوند، سپس وارد خون شده و پس از حدود ۱۲۰ روز فعالیت می میرند.

این سلولها حاوی یک پروتئین غنی از آهن بنام هموگلوبین اند که رنگ قرمز خون به علت وجود این ماده است. این پروتئین در امر اکسیژن رسانی سلولهای قرمز به سایر بافتهای بدن نقش کلیدی دارد.



کم خونی به چه شرایطی گفته می شود؟

کم خونی به شرایطی گفته می شود که تعداد سلولهای قرمز خون شما کمتر از حد طبیعی باشد و یا سلولهای قرمز خون به مقدار کافی حاوی هموگلوبین نباشند.



کم خونی چه علائمی ایجاد می کند ؟

وقتی شما به کم خونی مبتلا می شوید بافتهای بدنتان به اندازه کافی خون غنی از اکسیژن دریافت نمی کنند و قلب برای رساندن اکسیژن کافی به بافتها باید بیشتر و سخت تر کار کند، در نتیجه ممکن است شما احساس خستگی کرده و یا سایر علائم کم خونی مثل سردرد، رنگ پریدگی، گیجی و عدم تمرکز،ضعف، سردی دست و پاها،طپش قلب، تحریک پذیری و عصبی شد ن، تمایل به خوردن چیزهای غیرعادی که غذا نیستند مثل خاک ، مهر وگچ ، کوتاه و تند شدن تنفس ، درد قفسه سینه و ... را پیدا کنید .

کم خونی می تواند به سه علت روی دهد:

- کاهش تولید سلولهای قرمز در مغز استخوان
- افزایش سرعت تخریب سلولهای قرمز
- خونریزی و از دست رفتن خون

از برخی انواع کم خونی می توان با رژیم غذایی سالم پیشگیری کرد، برخی خفیف بوده و به راحتی درمان می شوند، اما برخی از انواع آن شدید و طولانی بوده و به سختی درمان می شوند.

آیا مهمترین عوامل خطر کم خونی را می شناسید؟

- رژیم غذایی فقیر از نظر آهن ، ویتامین ها و مواد معدنی
- خونریزی شدید
- بیماری های طولانی مثل بیماری های کلیوی ، سرطان ها، دیابت ، بیماری های کبدی و ...
- عفونت های طولانی و شدید
- سابقه فامیلی کم خونی در خانواده مثل تالاسمی

یکی از علل عمده کم خونی خونریزی است که می تواند منجر به کم خونی فقر آهن شود. قاعدگی شدید ، خونریزی دستگاه گوارش مثل خونریزی معده و روده ، جراحی های سنگین ، آسیب های شدید و نیز سرطان می توانند منجر به ازدست رفتن خون و کم خونی شوند.

گاهی اوقات کم خونی به علت کاهش تولید سلولهای قرمز خون در مغز استخوان روی می دهد که می تواند به رژیم غذایی، علل هورمونی، حاملگی، برخی بیماریهای مزمن مثل بیماریهای کلیوی و سرطان ها مربوط باشد.

استفاده از رژیم غذایی که آهن، اسید فولیک و ویتامین B۱۲ کافی نداشته باشد و یا میزان مس ، ریبوفلاوین و ویتامین c آن کم باشد به عنوان یکی از علل عمده کم خونی شناخته می شود.

برخی مواقع علت کم خونی تخریب و برداشت بیش از حد سلولهای قرمز خون است. مثلا در مبتلایان به تالاسمی یا افرادی که سلولهای قرمز آنها داسی شکل است این سلولها توسط طحال که معمولا در این بیماران بزرگتر از حد طبیعی است برداشته می شوند و فرد را دچار کم خونی می کند.

برخی عفونت ها ، بیماری های سیستم ایمنی ، برخی داروها و مواد غذایی مثل باقلا می توانند باعث تجزیه سلولهای قرمز در خون شده و نوعی کم خونی به نام کم خونی همولیتیک ایجاد کند که با زردی و سایر علائم کم خونی تظاهر پیدا می کند.

در صورتی که علائم کم خونی را در خود مشاهده کردید ،جهت بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنید. وی با معاینه دقیق و سوالاتی پیرامون علائم کم خونی و در صورت لزوم درخواست آزمایش خون بیماری را تشخیص می دهد.

درمان :

درمان کم خونی بستگی به علت ایجاد کننده آن دارد .پزشک از شما در مورد نوع رژیم غذایی سوال می کند، در صورتی که علت کم خونی فقر غذایی باشد باید روش و نوع غذاهایی که مصرف می شود اصلاح گردد.

در صورت کم بودن **آهن** در رژیم غذایی، متخصصین تغذیه به شما توصیه می کنند که بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید، علاوه بر این آهن به مقادیر کافی در برخی غذاهای گیاهی مثل عدس، لوبیای قرمز، گندم، نخود، بادام زمینی و بادام، گیاهانی که برگ های سبز تیره دارند، میوه های خشک شده مانند کشمش، زردآلو و آلو نیز یافت می شود. تخم مرغ نیز سرشار از آهن است.