**دانستنیهای ضروری درباره بیماری کم خونی**

خون یکی از بافت های بدن است که حجم آن در بدن انسان حدود 5/5 لیتر است. کم خونی دارای اشکال و دلایل مختلف می باشد. در کم خونی، گلبول های قرمز سالم و کافی برای رساندن اکسیژن به سایر بافت های بدن موجود نمی باشد.

**عوامل کم خونی:**

1- بدیهی است که یکی از عوامل شایع در کم خونی از دست رفتن خون از بدن می باشد.

2- فقر آهن.

3- ازدیاد مس در بدن.

4- کمبود برخی ویتامین ها(ویتامین های، B12، C و E)

5- برخی از عفونت ها و انگل ها

6- مسمومیت با مواد شیمیایی.

7- تالاسمی، که معمولا" با اختلالات ژنتیکی همراه است.

8- کم خونی ناشی از عوارض جانبی برخی ازداروها که باعث خونریزی داخلی مخصوصا" از معده می گردند.

9- سرطان ها، گاهی منجر به پارگی و خونریزی شده و سبب از دست رفتن خون و بروز کم خونی می گردد.

کم خونی بر دو نوع است، کم خونی دائمی و کم خونی موقتی. شدت کم خونی ممکن است متعادل یا شدید باشد. اگر احساس می کنید که مبتلا به کم خونی هستید حتما" به پزشک مراجعه نمایید، چرا که کم خونی ممکن است نشانه یک ناهنجاری جدی و پیچیده باشد.

**علایم کم خونی:**

 ضعف، خستگی زودرس، مشکلات شناختی، بی حسی، سردی، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پا ها، رنگ پریدگی پوست، گود شدن روی ناخن ها، ضربان نامنظم یا تند قلب، درد قفسه سینه، ناخن های خشک و پوسته پوسته، تنگی نفس، حالت تهوع، گرفتگی عضلات پاها، احساس سرگیجه خفیف، خشکی زبان و وزوز کردن گوش ها.

**پیشگیری:**

خیلی از کم خونی ها قابل پیش گیری نمی باشند. با این حال بعضی از انواع دیگر از جمله کم خونی مربوط به فقر آهن و کمبود ویتامین ها، با یک رژیم غذایی پر ویتامین قابل پیشگیری می باشد. برای جبران فقر آهن از منابع غذایی سرشار از آهن مانند: جعفری، اسفناج، کنگر فرنگی، زردآلو، لوبیا، عدس، نخود، کشمش، سویا، گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، لبنیات و ... می توان استفاده کرد، مشروط براینکه در مورد جبران فقر آهن مقدار مصرفی آن بصورت دارویی و غیره بیش از اندازه مورد نیاز بدن افزایش پیدا نکند چرا که مصرف بیش از اندازه آهن سبب ابتلا به بیماری های قلبی، نارسایی کبد و لوزالمعده می شود. امروزه ازدیاد آهن که یکی از عوارض آن کبد چرب می باشد به یک بیماری شایع تبدیل شده که در اثر استفاده بیش از حد مکمل های آهن و یا مولتی ویتامین های آهن دار بوجود می آید. یکی از غنی ترین منابع غذایی آهن دار عسل می باشد، مخصوصا" عسل به رنگ تیره و سیاه بیشتر از هرماده غذایی دیگر انسان را از بیماری های سوء تغذیه، به ویژه کم خونی محافظت می کند. عسل نه تنها غنی از منابع غذایی آهن دار است بلکه سرشار از انواع ویتامین ها نیز می باشد.

**تشخیص کم خونی:**

خوشبختانه تشخیص بموقع کم خونی و مشخص شدن نوع آن از طریق مراجعه به پزشک و انجام دوره ای آزمایش های مربوطه امکان پذیر می باشد.

**توصیه:**

بهترین طریقه مصرف کپسول های آهن، مصرف آن با کمک آب پرتقال و مواد غذایی سرشار ازویتامین ث است. هرگز کپسول های آهن و کلسیم را با چای، قهوه و شکلات مصرف نکنید.

**با آرزوی تندرستی شما عزیزان – آزمایشگاه ظریفی**