

## انواع کم خونی را بشناسیم!



**کم خونی آپلاستیک (آپلازی):** در این نوع تولید سلول های خونی کافی در مغز استخوان متوقف می شود. این وضعیت باعث بروز احساس خستگی بدن شده و فرد را بیشتر در معرض ابتلا به عفونت و خونریزی های غیر کنترل شده قرار می دهد. می تواند از خفیف تا شدید باشد. درمان های مختلفی دارد؛ از مصرف دارو تا تزریق خون یا پیوند سلولهای بنیادی که به آن پیوند مغز استخوان نیز گفته می شود.

**کم خونی فقر آهن:** یکی از شایع ترین انواع کم خونی است، کم خونی فقر آهن به دلیل کمبود این ماده معدنی در بدن اتفاق می افتد. در نبود آهن کافی، بدن نمی تواند گلبول قرمز کافی تولید کند لذا در حمل اکسیژن توسط گلبولهای قرمز خون دچار مشکل می شود. کم خونی فقر آهن به مرور می تواند باعث احساس خستگی و تنگی نفس شود. معمولاً کم خونی فقر آهن، با دریافت این ماده معدنی به صورت مکمل درمان می شود. اما گاهی اوقات انجام تست های خاص آزمایشگاهی و انجام روش های درمانی دیگر برای درمان کم خونی فقر آهن لازم است. به خصوص اگر پزشک شما به این مسأله که دچار خونریزی داخلی هستید، مشکوک شده باشد.

**کم خونی سیکل سل (کم خونی داسی شکل):** یک نوع اختلال ارثی در گلبول های قرمز خون است. گلبول قرمز دایره ای شکل و قابل انعطاف است و به راحتی می تواند در عروق گردش کند. در این کم خونی شکل گلبول های قرمز خون عوض شده و شبیه هلال ماه یا

داس می شود. این سلولهای سفت و سخت چسبنده در عروق خونی گیر می افتند که باعث کند شدن یا بلوکه شدن جریان خون و کاهش رسیدن اکسیژن به بعضی بافت ها می شود. برای اغلب این بیماران درمانی وجود ندارد، اما داروهایی هستند که می توانند باعث کاهش درد شده و از بروز عوارض ناشی از این بیماری پیشگیری کنند.

**تالاسمی:** یک اختلال خونی ارثی است که باعث می شود بدن هموگلوبین کمتری نسبت به شرایط عادی داشته باشد. هموگلوبین عاملی است که باعث می شود گلبول های قرمز خون بتوانند اکسیژن را در سراسر بدن حمل کنند. تالاسمی باعث کم خونی و احساس ضعف و خستگی می شود. در موارد خفیف نیاز به درمان خاصی ندارد. ولی موارد شدیدتر آن نیاز به انتقال خون به صورت دائمی دارد. بیماران مبتلا به تالاسمی با داشتن یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می توانند با احساس خستگی ناشی از آن مقابله کنند.

**کم خونی ناشی از فقر ویتامین:** باعث کمبود گلبول های قرمز خون سالم در بدن می شود و زمانی اتفاق می افتد که دریافت ویتامین های خاصی در بدن با کمبود مواجه شود. ویتامین های مرتبط به این نوع کم خونی شامل ویتامین سی، ویتامین ب ۱۲ و فولات است. تشخیص و درمان این کم خونی توسط پزشک اهمیت داشته و با دریافت مکمل های غذایی و تغییر رژیم غذایی قابل رفع است.

**کم خونی ناشی از کمبود فولات:** فولات که تحت عنوان ویتامین ب ۱۲ نیز شناخته می شود، ماده مغذی است که عمدتاً در میوه ها و سبزیجات برگ سبز یافت می شود. کاهش دریافت این ویتامین از منابع غذایی و زمانی که بدن نتواند به اندازه کافی فولات جذب کند، کمبود فولات اتفاق می افتد. اختلال در جذب فولات ممکن است به دلیل وجود نوعی بیماری در روده مانند سلیاک / برداشتن بخش بزرگی از روده بزرگ به دلیل جراحی یا بایپس / مصرف بیش از حد الکل / مصرف بعضی داروهای خاص مانند داروهای ضد تشنج و... بوجود آید. در خانم های باردار و شیرده، بیماری دیالیزی و افرادی که دچار نارسایی کلیوی هستند به فولات بیشتری در مقایسه با افراد عادی نیاز دارند.

**کم خونی ناشی از کمبود ویتامین ب ۱۲:** می تواند ناشی از کمبود دریافت این ماده غذایی از طریق رژیم غذایی باشد. ویتامین ب ۱۲ به طور عمده در گوشت، شیر و تخم مرغ یافت می شود. اگرچه، شایع ترین دلیل کمبود ویتامین ب ۱۲، کمبود فاکتور داخلی است. کمبود فاکتور داخلی زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی بدن شما به اشتباه به سلول های معده که این ماده را تولید می کنند، حمله می کند. این نوع کم خونی تحت عنوان کم خونی پرنیشیوز شناخته می شود. بدون فاکتور داخلی، ویتامین ب ۱۲ نمی تواند جذب بدن شده و به شکل یک ماده زائد از بدن دفع می شود.

**علائم کم خونی:** بسته به دلایل به وجود آورنده کم خونی، فرد مبتلا ممکن است هیچ علائمی نداشته یا یک یا چندین مورد از علائم زیر را تجربه کند: خستگی، ضعف، رنگ پریدگی یا زرد شدن رنگ پوست، ضربان قلب نامنظم تنگی نفس، احساس سبکی سر یا سرگیجه یا گیجی، درد قفسه سینه سرد شدن دستها و پاها، سردرد در ابتدا ممکن است کم خونی آنقدر خفیف باشد که شما متوجه علائم آن نشوید. اما به مرور زمان و با بدتر شدن روند بیماری، علائم شدیدتر می شود.

**ریسک فاکتورهای ابتلا به کم خونی:** رژیم غذایی ناکافی / بیماری های روده ای / قاعدگی / بارداری / بیماری های مزمن / از دست رفتن آهنسته و مزمن خون / سابقه خانوادگی / سایر عوامل: سابقه بعضی عفونت های خاص، بیماری های خونی و اختلالات خودایمنی، اعتیاد به الکل و سوء مصرف آن، قرار گرفتن در معرض بعضی مواد شیمیایی و بعضی داروهای خاص توانایی بدن را برای تولید گلبول های قرمز خون تحت تأثیر قرار داده و ریسک کم خونی را افزایش می دهند. افراد بالای ۶۵ سال بیش از سایرین در معرض ابتلا به کم خونی قرار دارند.

**اگر کم خونی به صورت درمان نشده باقی بماند می تواند منجر به بروز عوارض زیر شود:**  
خستگی شدید: کم خونی شدید آنچنان شما را خسته می کند که ممکن است حتی نتوانید کارهای روزمره خود را انجام دهید.



## انواع کم خونی را بشناسیم!



گرد آورنده: هاجر قربانی سوپر وایزر آموزش سلامت

بیمارستان نفت آبادان

تأیید کننده: دکتر مهدی کریمی فوق تخصص خون

، انکولوژی و پیوند مغز و استخوان

تاریخ تهیه: دی ماه ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: دی ماه ۱۴۰۱

منبع: کتاب برونر\_سوداوت



من را اسکن کن

بادی و اسید فولیک را نیز توصیه کند.  
۴. **درمان کم خونی تالاسمی:** اغلب موارد تالاسمی خفیف است و به درمان خاصی نیاز ندارد. در موارد شدید فرد نیاز به تزریق خون، قرص مکمل آهن با اسید فولیک و دارو درمانی، برداشتن طحال و پیوند مغز استخوان دارد.

۵. **اگر عامل به وجود آورنده کم خونی، از دست دادن خون به دلایل دیگری جز قاعدگی باشد** محل خونریزی مشخص شده و سپس جلوی آن گرفته می‌شود که ممکن است نیازمند جراحی باشد.  
۶. **کم خونی ناشی از فقر ویتامین‌ها باشد:** رژیم غذایی غنی و مصرف مکمل توصیه می‌شود.

۷. **اگر سیستم گوارشی شما در جذب ویتامین ب ۱۲ از طریق رژیم غذایی دچار مشکل باشد.** تزریق این ویتامین برای جبران کمبود آن توصیه می‌شود. در ابتدا ممکن است لازم باشد که این تزریق‌ها به صورت روزانه انجام شده و پس از آن هر ماه برای کل عمر - بسته به شرایط فرد - توصیه می‌شود.

۸. **کم خونی ناشی از بیماریهای مزمن:** درمان مشخصی ندارد. در واقع پزشک شما احتمالاً روی درمان عامل زمینه‌ای اولیه تمرکز خواهد کرد. اگر علائم این کم خونی شدید باشد، تزریق خون یا تزریق هورمون سنتتیک که به طور معمول توسط کلیه‌ها ساخته می‌شود (اریتروپویتین) می‌تواند به تحریک تولید گلبولهای قرمز توسط خون و کاهش خستگی کمک کند.

**کم خونی پنهان چیست و چگونه می‌توان آن را تشخیص داد؟** کمبود آهن پنهان (نهفته) وضعیتی است که در آن سطح هموگلوبین و غالباً هماتوکریت و گلبول‌های قرمز خون از نظر تعدادی کاهش یافته است. در صورت کمبود آهن پنهان، آزمایش خون هنوز بین مقادیر مرجع است (با این حال، غالباً مقادیر کاهش یافته است)، اما ذخایر آهن، یعنی سطح فریتین، کم است.

**نکته پایانی و مهم: درمان تمام کم خونیا، آهن نیست.**

عوارض کم خونی بارداری: خانم‌های باردار که دچار کم خونی ناشی از کمبود فولات می‌شوند، بیش از سایرین در معرض ابتلا به عوارض خاص مانند زایمان زودرس قرار می‌گیرند. مشکلات قلبی و عروقی: کم خونی باعث ضریان قلب تند و نامنظم یا آریتمی می‌شود.

**پیشگیری از کم خون:** داشتن یک رژیم غذایی متعادل، متنوع و متناسب که گروه وسیعی از ویتامین‌ها و املاح را در اختیار بدن قرار می‌دهد می‌تواند از ابتلا به انواع کم خونی‌ها جلوگیری نماید.

**تشخیص کم خونی:** برای تشخیص کم خونی پزشک معالج شرح حال شما و سوابق خانوادگی و یک معاینه بدنی و انجام یک سری آزمایش‌ها را برای شما پیشنهاد می‌کند، شمارش کامل خون یا CBC برای بررسی کمخونی پزشک سطح گلبول‌های قرمز خون (هماتوکریت) و هموگلوبین را بررسی می‌کند. به طور معمول سطح هماتوکریت در خون افراد بالغ ۴۰ تا ۵۲ درصد در مردان و ۳۵ تا ۴۷ درصد در زنان است. سطح هموگلوبین طبیعی در افراد بالغ نیز به طور معمول ۱۴ تا ۱۸ گرم بر دسی لیتر در مردان و ۱۲ تا ۱۶ گرم بر دسی لیتر در زنان است.  
۲. آزمایش بررسی سایز و شکل گلبولهای قرمز خون.  
۳. سایر تست‌های تشخیصی: در بعضی موارد خاص پزشک پس از تشخیص کم خونی ممکن است یک نمونه از مغز استخوان شما نیز بگیرد تا نوع کم خونی و علت آن مشخص شود.

**راه‌های درمان کم خونی:**

۱. **درمان کم خونی فقر آهن:** به طور معمول روش درمان این نوع کم خونی مصرف مکمل‌های آهن و تغییر رژیم غذایی است.  
۲. **درمان کم خونی آپلاستیک:** درمان شامل تزریق خون برای افزایش سطح گلبول‌های خون است. علاوه بر این ممکن است فرد به پیوند مغز استخوان نیز نیاز داشته باشد.  
۳. **درمان کم خونی داسی شکل:** درمان شامل اکسیژن، مسکن، مایعات خوراکی و وریدی برای کنترل درد و پیشگیری از عوارض، علاوه بر این پزشک ممکن است به شما تزریق خون، و دریافت آنتی