

# عمومی ترین بیماری های دخترانه

19 اسفند 1403

دختران مجرد نیز بیماریهای دخترانه و خاص خود را دارند، کم خونی یکی از شایع ترین بیماریها در میان دختران است، در اینجا علل و عوامل کم خونی در بین دختران را بررسی میکنیم و راههای درمان آن را برایتان بازگو می کنیم.

مواد غذایی و داروهای زیر اگر همراه مواد غذایی سرشار از آهن مصرف شوند از جذب آهن توسط بدن جلوگیری می کنند: - لبنیات - مواد غذایی سرشار از کلسیم - مکمل های دارویی کلسیم - آنتی اسیدها - قهوه - چای  
کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع ترین نوع کم خونی تغذیه ای است.

کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از مهمترین انواع کم خونی تغذیه ای در دختران و زنان محسوب می شود. کم خونی وضعیتی است که در آن تعداد گلبول های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن بین خون و سلول ها دچار اختلال می شود. از علل ایجادکننده کم خونی می توان کمبودهای تغذیه ای، خونریزی، ناهنجاری های ژنتیکی، بیماری های مزمن و یا مسمومیت های دارویی را نام برد.

کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از مهمترین نوع کم خونی تغذیه ای در دختران و زنان محسوب می شود.

اگر پس از استراحت کافی برای فعالیت های عادی انرژی ندارید و خسته می شوید، ممکن است به کم خونی مبتلا شده باشید. ابتدا به کم خونی می تواند از عوامل اصلی بروز مشکلات روحی روانی باشد. پس موارد زیر را مطالعه کنید.

## علل کم خونی

مصرف کم آهن: پیروی کردن از رژیم غذایی فاقد آهن می تواند علت ابتلا به کم خونی باشد. آهنی که در گیاهان و مکمل های دارویی وجود دارد به اندازه آهن موجود در گوشت قرمز نیست. بیماری های گوارشی یا جراحی بای پس معده می توانند سبب کم خونی شوند.

مواد غذایی و داروهای زیر اگر همراه مواد غذایی سرشار از آهن مصرف شوند از جذب آهن توسط بدن جلوگیری می کنند: - لبنیات - مواد غذایی سرشار از کلسیم - مکمل های دارویی کلسیم - آنتی اسیدها - قهوه - چای

**بعضی از علائم کم خونی و فقر آهن عبارتند از:**

- رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم
- خستگی زود رس

- بی تفاوتی
- سرگیجه و سردرد
- خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست ها و پاها
- حالت تهوع
- در کم خونی های شدید گودشدن روی ناخن

### راه های درمان این بیماری کدام است؟



منظور از کم خونی های تغذیه ای، کم خونی هایی است که در اثر دریافت کم مواد مغذی ایجاد می شوند. از مهم ترین مواد غذایی جهت خون سازی، که کمبود آن در خون بدن موجب بروز کم خونی می شود می توان به آهن، ویتامین B12 و اسیدفولیک اشاره کرد که از بین آنها کم خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع ترین نوع کم خونی تغذیه ای است.

برای درمان بیماری کم خونی فقر آهن تجویز داروهای حاوی آهن لازم است و معمولاً فقط مصرف غذاهای آهن دار مانند گوشت قرمز، گوشت سفید و سبزیجات سبز تیره برای درمان کافی نمی باشد. البته لازم است به اندازه کافی از این مواد غذایی به خصوص گوشت قرمز استفاده شود، چون اگر افراد در مدت طولانی از گوشت قرمز استفاده نکنند، دچار کم خونی فقر آهن خواهند شد. غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت قرمز- ماهی - مرغ- زرده تخم مرغ - سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری- حبوبات مثل عدس و لوبیا.

### عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آنها

اسیدسیتریک و اسید اسکوربیک (ویتامین C) موجود در آلو، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی ها، آب پرتقال، لیموشیرین، لیموترش، سیب و آناناس می توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند و همچنین اسید مالیک و اسید تارتاریک موجود در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم، سبب افزایش جذب آهن می شود البته محصولات هم چون سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می شوند.