اگر فکر می‌کنید هر کم‌خونی‌ای با قرص آهن درمان می‌شود، این هشدار را بخوانید

30 تیر 1405

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش می‌گوید: مصرف خودسرانه قرص آهن ممکن است بیماری اصلی شما را پنهان کند.

بسیاری از افراد با احساس خستگی، ضعف یا سرگیجه تصور می‌کنند دچار کم‌خونی شده‌اند و بدون انجام آزمایش، مصرف قرص آهن را آغاز می‌کنند. در حالی که متخصصان هشدار می‌دهند همه کم‌خونی‌ها ناشی از کمبود آهن نیستند و مصرف خودسرانه این مکمل نه‌تنها کمکی به درمان نمی‌کند، بلکه در برخی موارد می‌تواند به کبد، قلب و سایر اندام‌ها آسیب برساند.

کم‌خونی دقیقا چیست و آیا درمان دارد؟

کم‌خونی (Anemia) به وضعیتی گفته می‌شود که در آن مقدار هموگلوبین خون یا تعداد گلبول‌های قرمز کمتر از حد طبیعی باشد. هموگلوبین، پروتئین موجود در گلبول قرمز است که اکسیژن را از ریه‌ها به بافت‌های بدن می‌رساند. وقتی هموگلوبین کاهش پیدا می‌کند، اکسیژن کمتری به اندام‌ها می‌رسد و فرد ممکن است علائمی مثل خستگی، ضعف، رنگ‌پریدگی، تنگی نفس، سرگیجه، تپش قلب و کاهش تمرکز را تجربه کند.

برخلاف تصور عمومی، در بسیاری از موارد کم‌خونی کاملا قابل درمان است. پزشکان می‌گویند این تصور که «کم‌خونی هیچ‌وقت خوب نمی‌شود» درست نیست اما همه چیز به علت کم‌خونی بستگی دارد. باید دید کم‌خونی فرد ناشی از فقر آهن (شایع‌ترین نوع) است، یا ناشی از کمبود ویتامین B۱۲ یا اسید فولیک، بیماری‌های مزمن مثل بیماری کلیه، التهاب‌های مزمن یا برخی سرطان‌ها، کم‌خونی‌های ارثی مانند تالاسمی یا کم‌خونی داسی‌شکل.

دکتر ایرج خسرونیا، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در این باره به همشهری‌آنلاین می‌گوید: «درمان کم‌خونی در گرو تشخیص علت یا علت‌های آن است. چون همه کم‌خونی‌ها ناشی از فقر آهن نیستند؛ مثلا کم‌خونی می‌تواند ناشی از زخم معده یا روده، خون‌ریزی بواسیر یا دستگاه گوارش، بیماری‌های خونی مانند تالاسمی، نارسایی کبد، اختلالات تیروئید، نارسایی کلیه، سرطان، شیمی‌درمانی یا بیماری‌های خودایمنی باشد. به همین دلیل پزشک ابتدا علت زمینه‌ای را درمان می‌کند و در بسیاری از موارد با رفع علت زمینه‌ای، کم‌خونی هم برطرف می‌شود. تنها کم‌خونی‌های ژنتیکی درمان قطعی ندارند و فقط قابل کنترل هستند.»

همه کم‌خونی‌ها از فقر آهن نیستند

مرکز مشاوره حال خوب – دکتر رویا درویش پیشه

بنابراین مصرف خودسرانه قرص آهن نه‌تنها همیشه مفید نیست، بلکه در برخی افراد می‌تواند مضر هم باشد. کارشناسان تأکید می‌کنند که مصرف قرص آهن باید تنها بعد از تشخیص کمبود آهن و با تجویز پزشک انجام شود.

متخصصان تاکید دارند که همه کم‌خونی‌ها ناشی از کمبود آهن نیستند و اگر علت کم‌خونی کمبود ویتامین B۱۲، اسید فولیک، بیماری‌های مزمن یا بیماری‌های ارثی باشد، مصرف قرص آهن به رفع کم‌خونی کمکی نمی‌کند.

درضمن مصرف خودسرانه ممکن است تشخیص بیماری اصلی را به تأخیر بیندازد. مثلا اگر کم‌خونی ناشی از خونریزی گوارشی یا حتی سرطان روده باشد، صرفا خوردن قرص آهن مشکل اصلی را پنهان می‌کند و تشخیص دیرتر انجام می‌شود.

یک اشتباه رایج مردم درباره کم‌خونی

خسرونیا به یک اشتباه رایج در جامعه درباره کم‌خونی اشاره می‌کند: «یکی از اشتباهات رایج این است که تصور می‌کنند کم‌خونی دارند و به همین دلیل دست به مصرف خودسرانه قرص‌های آهن می‌زنند. اما

وقتی آزمایش انجام می‌دهند، مشخص می‌شود که اصلاً کم‌خونی ندارند. از طرف دیگر، ممکن است فرد واقعا کم‌خون باشد، اما خودش متوجه نشود؛ یعنی هموگلوبین خونش حتی به حدود ۱۰ یا ۱۱ برسد، اما علامت واضحی نداشته باشد یا علائمش را به دلایل دیگری نسبت دهد.»

این فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد تاکید می‌کند: «به همین دلیل توصیه می‌شود هر فردی که بیشتر از ۳۰ سال سن دارد، حداقل هر شش ماه یک بار آزمایش خون انجام دهد تا از نظر کم‌خونی، قند خون، عملکرد کلیه‌ها، عملکرد کبد و کبد چرب بررسی شود و اگر مشکلی وجود دارد، به موقع تشخیص داده شود.»

این استاد دانشگاه درباره علائم کم‌خونی توضیح می‌دهد: «تپش قلب، تنگی نفس، ضعف عمومی، بی‌اشتهایی، سرگیجه و ناتوانی از ادامه کار بعد از انجام یک فعالیت یا کار نسبتا سنگین از علائم کم‌خونی هستند. به طور کلی، کم‌خونی از زمانی مطرح می‌شود که هموگلوبین به زیر ۱۲ برسد.»

خطرات مصرف خودسرانه قرص آهن

درباره خطرات مصرف خودسرانه قرص آهن هم خسرونیا توضیح می‌دهد: «مصرف خودسرانه آهن کار خطرناکی است. چون می‌تواند باعث تجمع آهن در بدن شود. در افرادی که کمبود آهن ندارند، آهن اضافی ممکن است به کبد آسیب بزند و مثلا باعث سیروز کبدی شود. همچنین می‌تواند به قلب و سایر اندام‌ها آسیب برساند. بنابراین اول باید مشخص شود که آیا علت کم‌خونی، کمبود آهن است یا خیر. فقط در صورتی که فرد واقعا به آهن نیاز داشته باشد، باید این مکمل را مصرف کند. پس تاکید می‌کنم که مصرف خودسرانه قرص آهن اصلاً کار درستی نیست.»

این متخصص بیماری‌های گوارش می‌گوید: «باید دانست که کم‌خونی یک بیماری نیست، بلکه یک علامت یا نتیجه یک مشکل دیگر است. اگر فرد فقط آهن بخورد، ولی علت اصلی کم‌خونی‌اش خونریزی داخلی باشد، کم‌خونی دوباره برمی‌گردد. بنابراین ابتدا پزشک باید علت آن را پیدا کند.»