

چند نکته درباره کم‌خونی و عوارض آن

5 مهر 1404

افراد در دوران قاعدگی و بارداری از جمله آسیب‌پذیرترین افراد در برابر کم‌خونی هستند، اما هر کسی می‌تواند در معرض خطر باشد.

کم‌خونی، تقریباً از هر ۴ نفر در سراسر جهان یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اگرچه میلیاردها نفر درگیر این بیماری هستند، اما ممکن است علائم و نشانه‌های آن در زندگی روزمره نشان داده نشود.

کم‌خونی می‌تواند شدت‌های مختلفی داشته باشد، به طوری که موارد شدید آن نیاز به بستری شدن در بیمارستان یا حتی منجر به مرگ می‌شود. افراد در دوران قاعدگی و بارداری از جمله آسیب‌پذیرترین افراد در برابر کم‌خونی هستند، اما هر کسی می‌تواند در معرض خطر باشد. نکته نگران‌کننده این است که موارد کم‌خونی در سال‌های اخیر افزایش یافته است. در سال ۲۰۲۱، محققان ۴۲۰ میلیون مورد کم‌خونی بیشتر از موارد گزارش‌شده در سال ۱۹۹۰ گزارش کردند.

اگرچه برخی معتقدند که این افزایش ممکن است به دلیل رشد جمعیت باشد، اما واضح است که کم‌خونی از بین نرفته و بسیاری از آنها نیاز به درمان دارند.

کم‌خونی چیست؟

کم‌خونی یک اختلال خونی شایع اما جدی است که می‌تواند زمانی رخ دهد که سطح هموگلوبین فرد برای تأمین نیازهای بدنش بسیار پایین باشد. هموگلوبین پروتئینی در خون است که در گلبول‌های قرمز یافت می‌شود و به حمل اکسیژن در سراسر بدن کمک می‌کند.

داشتن سطح کافی هموگلوبین برای عملکردهای خاصی مانند حفظ انرژی در طول روز، تفکر و توان انجام ورزش مهم است. وقتی افراد کم‌خون هستند، ممکن است علائمی مانند سرگیجه یا غش کردن را تجربه کنند که می‌تواند به دلیل کمبود اکسیژن در بدن باشد.

علائم و نشانه‌های کم‌خونی

به‌طور کلی، کم‌خونی با رنگ‌پریدگی و احساس سرما همراه است اما تمام کسانی که کم‌خونی را تجربه می‌کنند، این علائم را نشان نمی‌دهند. همچنین کسانی که این علائم را نشان می‌دهند، این علائم فقط بخش کوچکی از علائم برای تشخیص هستند.

خستگی، سبکی سر، تپش قلب در قفسه سینه، تنگی نفس، عدم تحمل سرما، هوس خوردن یا جویدن مواد فاقد ارزش غذایی مانند یخ از دیگر علائم کم‌خونی است.

افراد مبتلا به کم‌خونی نه تنها طیف وسیعی از علائم، بلکه درجات مختلفی از شدت علائم را نیز تجربه

می‌کنند. به طور مثال، برخی از افراد مبتلا به کم‌خونی ممکن است مستعد سرگیجه و غش باشند و این در حالی است که برخی دیگر شاید اصلاً احساس سرگیجه نکنند و ممکن است ماه‌ها تا سال‌ها علائم کمی یا بدون علائم باشند.

اگرچه این ممکن است یک مزیت به نظر برسد، اما علائم خفیف کم‌خونی می‌تواند به خودی خود خطرناک باشد. نکته نگران‌کننده این است که این علائم ممکن است باعث شوند که این بیماری در سکوت و به درستی توسط یک متخصص پزشکی تشخیص داده نشود. کم‌خونی تشخیص داده نشده ممکن است به درستی یا به طور مؤثر درمان نشود و مدت طولانی فرد دچار بیماری شود. در برخی موارد، علائم فقط زمانی شروع می‌شوند که تعداد گلبول‌های خون فرد آنقدر پایین باشد که منجر به بستری شدن فرد در اورژانس شود، بدون اینکه فرد علائم (بدون هشدار) داشته باشد. وقتی کم‌خونی خفیف است، افراد می‌توانند در حال راه رفتن باشند و حتی متوجه کم‌خونی خود نشوند؛ اگر کم‌خونی شدید باشد، ممکن است خسته، ضعیف یا غش کنید و همچنین تا زمانی که کم‌خونی شدید نشود، نمی‌تواند زندگی فرد را تهدید کند.

عوامل خطر کم‌خونی



هر کسی می‌تواند در معرض خطر کم‌خونی باشد اما برخی افراد می‌توانند نسبت به دیگران آسیب‌پذیرتر باشند. در ایالات متحده، به ویژه زنان در سن قاعدگی به دلیل از دست دادن خون در دوره‌های قاعدگی سنگین، می‌توانند در معرض خطر بیشتری برای کم‌خونی فقر آهن باشند.

زنانی که باردار هستند، در صورت ابتلا به کم‌خونی، چه برای خودشان و چه برای نوزاد در حال رشدشان می‌توانند در معرض خطر بیشتری برای عوارض شدید کم‌خونی قرار گیرند. کم‌خونی همچنین خطر مرگ‌ومیر و عوارض مادران را افزایش می‌دهد. تقریباً از هر دو زن باردار در جهان، یک نفر دچار کم‌خونی است و این موضوع نسل به نسل بر جمعیت تأثیر می‌گذارد.

گروه‌های در معرض خطر کم‌خونی را می‌توان به افرادی که در معرض خطر ابتلا به کم‌خونی هستند و

افرادی که در معرض عواقب شدید کم‌خونی هستند، تقسیم کرد.

گروه‌های در معرض خطر ابتلا به کم‌خونی

افرادی که رژیم غذایی مناسبی ندارند در معرض خطر ابتلا به کم‌خونی قرار دارند. این افراد می‌توانند شامل افراد گیاه‌خواری باشند که مواد مغذی از دست رفته را از مکمل دریافت نمی‌کنند، یا افرادی که به اندازه کافی آهن، ویتامین B12 و فولات مصرف نمی‌کنند.

افرادی که سابقه اختلالات روده‌ای دارند نیز در معرض ابتلا به کم‌خونی قرار دارند. برخی از اختلالات روده‌ای، مانند بیماری کرون و بیماری سلیاک، بر جذب مواد مغذی تأثیر می‌گذارند.

افرادی که قاعدگی دارند و دوره‌های قاعدگی سنگینی را تجربه می‌کنند. این می‌تواند به افزایش از دست دادن خون و در نتیجه کم‌خونی منجر شود.

بارداری می‌تواند خطر ابتلا به کم‌خونی را افزایش دهد، زیرا هم فرد باردار و هم جنین در حال رشد از خون استفاده می‌کنند.

افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان، نارسایی کلیه یا کبد. این بیماری‌ها ممکن است باعث کاهش گلبول‌های قرمز خون شوند.



مرکز مشاوره حال خوب □ دکتر رویا درویش پیشه

افرادی که سابقه خانوادگی کم‌خونی ارثی مانند تالاسمی و کم‌خونی داسی شکل دارند. سابقه خانوادگی کم‌خونی ارثی ممکن است خطر ابتلا به کم‌خونی را افزایش دهد.

افرادی که سابقه عفونت‌های خاص، بیماری‌های خونی و اختلالات خودایمنی دارند. برخی از بیماری‌ها و عفونت‌های خونی می‌توانند بر خون‌رسانی یا تولید گلبول‌های قرمز تأثیر بگذارند و خطر کم‌خونی را افزایش دهند.

افراد مبتلا به نارسایی کلیه. این افراد نیز می‌توانند دچار کم‌خونی شوند زیرا کلیه‌ها نقش مهمی در کمک به مغز استخوان برای ساخت سلول‌های خونی دارند.

علاوه بر این، افرادی که در معرض مواد شیمیایی سمی قرار دارند یا داروهای خاصی مصرف می‌کنند

که بر تولید گلبول‌های قرمز تأثیر می‌گذارند، می‌توانند در معرض خطر بیشتری برای کم‌خونی باشند.

گروه‌های در معرض خطر عواقب شدید کم‌خونی

کم‌خونی یکی از علل مرگ و میر و عوارض مادران باردار است. از آنجایی که افراد باردار ابتدا از بدن خود برای حمایت از یک نوزاد در حال رشد استفاده می‌کنند، کم‌خونی می‌تواند مادر و نوزاد را از مواد مغذی، انرژی و خون بیشتری محروم کند.

هنگامی که یک زن باردار کم‌خونی دارد، این ممکن است بر رشد نوزادش تأثیر بگذارد. همچنین کم‌خونی می‌تواند بر رشد عصبی در کودکان خردسال تأثیر بگذارد.

حتی در یک بارداری طبیعی، بدن طوری تنظیم شده است که نوزاد خون مورد نیاز برای حفظ خود را دریافت کند. هنگامی که کم‌خونی وجود داشته باشد، سطح هموگلوبین می‌تواند به شدت کاهش یابد. زنانی که در ابتدا کم‌خون هستند، می‌توانند کم‌خون‌تر شوند و این خود خطر مستقلى برای مرگ و میر مادران است.

حتی قبل از تولد، کم‌خونی می‌تواند عواقبی برای نوزاد نیز داشته باشد.

داشتن کم‌خونی در رحم می‌تواند احتمال تولد زودرس یا وزن کم هنگام تولد را افزایش دهد. همچنین، کم‌خونی می‌تواند بر رشد عصبی تأثیر بگذارد.