

نشانه‌های افراد «کم خون» چیست؟

تهران (پانا) - معمولا فردی که دچار کم‌خونی است، رنگ‌پریده و زردرنگ است، تپش قلب داشته، عصبی و دارای لرزش بدن است و قادر به انجام کارهای روزمره خود نیست. این نظریه رئیس انجمن متخصصان داخلی در خصوص افراد کم خون است.

به گزارش فارس، ایرج خسرونیا، زنج؛ درباره کم‌خونی و علائم ظاهری آن؛ عنوان کرد: هموگلوبین طبیعی انسان ۱۴ تا ۱۵ است و برای خانم‌ها نیز اگر کمتر از این عدد باشد، آن را کم‌خونی می‌گوئیم.

او با بیان اینکه کم‌خونی دو نوع است، گفت: کم‌خونی یا به علت کمبود ویتامین‌هاست یا به علت کمبود آهن در بدن است.

رئیس انجمن متخصصان داخلی افزود: اگر کم‌خونی به علت سوءتغذیه است، باید نوع مصرفی غذای فرد درست شود، اما برخی کم‌خونی‌ها به علت فقر ویتامین B۱۲ یا اختلال در داخل معده است که جذب ویتامین B۱۲ مختل می‌شود که آن نیز باید توسط دارو درمان شود.

خسرونیا در پاسخ به این پرسش که نشانه‌های ظاهری کم‌خونی در افراد چیست؛ خاطر نشان کرد: معمولا فردی که دچار کم‌خونی است، رنگ‌پریده و زردرنگ است، تپش قلب داشته، عرق‌ریزش دارد، عصبی و دارای لرزش بدن است و قادر به انجام کارهای روزمره خود نیست و همیشه احساس ضعف عمومی در بدن دارد.

وی متذکر شد: کم‌خونی بیشتر در زنان وجود دارد که به علت دفع خون زیاد ماهانه است و اگر علت کم‌خونی سوءتغذیه باشد، باید توجه بیشتری به آن داشت.

رئیس انجمن متخصصان داخلی در پاسخ به این پرسش که آیا کم‌خونی نشانه‌های بیماری سرطان است؛ یادآور شد: به طور کلی کم‌خونی خطرناک است، اما کم‌خونی که دلیلش خون‌ریزی یا به علت فقر غذایی است خطرناک‌تر است و درمان آن بستگی به نوع کم‌خونی دارد که باید آن را تشخیص داده و درمان کرد.

خسرونیا در پاسخ به این پرسش که مصرف چه مواد غذایی باعث رفع کم‌خونی می‌شود؛ بیان داشت: تغذیه در نوع کم‌خونی دخالت دارد و مواد غذایی مانند عدس، گوشت و اسفناج که حاوی آهن فراوان است در رفع کم‌خونی مفید است.