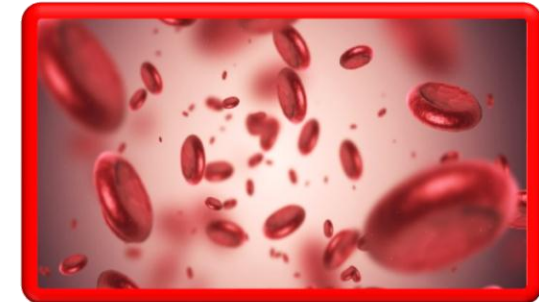


آنمی (کم خونی)



گلبول‌های قرمز خون را به عنوان یک سیستم حمل و نقل تصور کنید که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رسانند. اگرچه بسیاری از قسمت‌های بدن به ساخت گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کنند، اما بیشتر کارها در مغز استخوان انجام می‌شود. مغز استخوان، نوعی بافت نرم در مرکز استخوان‌ها است که به شکل گیری همه‌ی رده‌های سلول‌های خونی کمک می‌کند. هموگلوبین، پروتئین حامل اکسیژن در داخل گلبول‌های قرمز خون است و به گلبول‌های قرمز خون، رنگ می‌بخشد. افراد کم خون هموگلوبین کافی ندارند. کمبود گلبول قرمز در خون، کم خونی یا آنمی نامیده می‌شود.

انواع کم خونی

۱. کم خونی به دلیل کمبود ویتامین B12: بدن برای تشکیل گلبول‌های قرمز سالم به ویتامین B12، نیاز دارد. این نوع آنمی ممکن است در افرادی رخ دهد که به دلایل زیادی قادر

به جذب ویتامین B12 از روده نیستند. گیاهخواری، استفاده‌ی طولانی مدت از مشروبات الکلی و بیماری‌های دستگاه گوارش، از علت‌های ابتلا به این نوع کم خونی هستند. منابع غذایی غنی از ویتامین B12 عبارتند از: گوشت، مرغ، لبنیات، تخم مرغ، غذای دریایی، لوبیا، سبزیجات دارای برگ سبز تیره مانند اسفناج، میوه‌های خشک مانند کشمش و زردآلو، غلات، نان و نخود فرنگی. برای تقویت جذب آهن غذاهای حاوی ویتامین C را انتخاب کنید مانند: کلم بروکلی، گریپ فروت، کیوی، سبزیجات، خربزه، پرتقال، فلفل، توت فرنگی، نارنگی

۲. کم خونی ناشی از کمبود فولات (اسید فولیک):

فولات ویتامینی است که به طور طبیعی در برخی غذاها مانند سبزیجات دارای برگ سبز یافت می‌شود. فولات نوعی ویتامین B است که بدن برای تولید سلول‌های جدید، از جمله سلول‌های قرمز خون سالم، به آن نیاز دارد. در دوران بارداری، زنان به فولات اضافی نیاز دارند.

۳. کم خونی فقر آهن:

کم خونی ناشی از فقر آهن نوع شایعی از کم خونی است. همانطور که از نام آن پیداست، کم خونی فقر آهن به دلیل کمبود آهن کافی ایجاد می‌شود. بدون آهن کافی، هموگلوبین کافی در گلبول‌های قرمز خون تولید نمی‌شود و در نتیجه، کم خونی فقر آهن باعث ایجاد علائمی می‌شوند. از جمله: خستگی، تنگی نفس، ضعف، رنگ پریدگی پوست، درد قفسه‌ی سینه، ضربان قلب سریع، سردرد، سرگیجه، سبکی سر، سرد بودن دست و پا، التهاب یا درد زبان، شکنندگی ناخن‌ها، هوس غیر معمول برای خوردن مواد غیر مغذی مانند یخ، خاک

یا نشاسته، کاهش اشتها به ویژه در نوزادان و کودکان مبتلا به کم خونی فقر آهن

۵. کم خونی همولیتیک خود ایمنی:

زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن سریع‌تر از آن که سلول‌های قرمز خون را ایجاد کند، به گلبول‌های قرمز حمله کرده و آن‌ها را از بین می‌برد. علائم این نوع آنمی شامل موارد زیر است: خستگی، رنگ پریدگی پوست، ضربان قلب سریع، مشکلات تنفسی، لرز، کمر درد و زردی پوست.

۶. آنمی آپلاستیک:

سلول‌های خونی از سلول‌های بنیادی مغز استخوان ساخته می‌شوند. در کم خونی آپلاستیک، سلول‌های بنیادی مغز استخوان آسیب دیده و نمی‌توانند سلول‌های خونی جدیدی ایجاد کنند.

یکی از راه‌های درمان کم خونی آپلاستیک، انتقال خون است. پیوند سلول‌های بنیادی نیز می‌تواند کم خونی آپلاستیک را درمان کند.

۷. کم خونی سیدروبلاستیک:

در این گروه از اختلالات خونی، بدن نمی‌تواند از آهن برای ساختن هموگلوبین استفاده کند. تجمع آهن باعث تشکیل گلبول‌های قرمز غیر طبیعی به نام سیدروبلاست می‌شود.

دو نوع کم خونی سیدروبلاستیک وجود دارد:

- کم خونی سیدروبلاستیک اکتسابی
- و کم خونی سیدروبلاستیک ارثی.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



بخش انکولوژی

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۳۳۲۸۵۹۱۰-۰۸۷

داخلی ۲۲۱۹

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوصی بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

در حالت طبیعی، گلبول‌های قرمز انعطاف پذیر و گرد هستند و به راحتی در رگ‌های خونی حرکت می‌کنند. اما در کم خونی داسی شکل، گلبول‌های قرمز خون سخت و چسبنده می‌شوند و به شکل ماه یا هلال ماه در می‌آیند. این سلول‌ها که شکل نامنظمی دارند می‌توانند در رگ‌های خونی کوچک گیر کنند و جریان خون و اکسیژن را به قسمت‌های بدن کاهش دهند.

کم خونی چه علائمی می‌تواند ایجاد کند؟

اگر آنمی خفیف باشد یا به آرامی و به تدریج ایجاد شده باشد، ممکن است فرد هیچ علامتی نداشته باشد. علائمی که ممکن است در مراحل اولیه‌ی آنمی رخ دهد شامل موارد زیر هستند:

- احساس ضعف یا خستگی بیش‌تر از حد معمول
- خستگی و ضعف همراه با ورزش
- اختلال در تمرکز یا فکر کردن
- تحریک پذیری
- از دست دادن اشتها
- بی‌حسی و سوزن سوزن شدن دست و پا
- شکنندگی ناخن‌ها
- تمایل به خوردن یخ یا سایر چیزهای غیر خوراکی (سندرم پیکا)
- احساس سبکی سر هنگام ایستادن
- کم رنگ شدن پوست

درمان کم خونی سیدروپلاستیک به علت زمینه‌ای آن بستگی دارد. سایر درمان‌ها شامل مصرف ویتامین B6، پیوند مغز استخوان یا سلول‌های بنیادی است.

۸. کم خونی میلودیپلاستیک:

سندرم‌های میلودیپلاستیک (MDS) بیماری‌هایی هستند که در صورت آسیب به مغز استخوان ایجاد می‌شوند. مغز استخوان نمی‌تواند سلول‌های خونی سالم و کافی ایجاد کنند. در واقع، MDS نوعی سرطان است.

پروتودرمانی یا شیمی درمانی برای سرطان و همچنین قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی مانند بنزن که در دود تنباکو یافت می‌شود، خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند.

۹. کم خونی مکالوبلاستیک:

در این نوع کم خونی، مغز استخوان گلبول‌های قرمز با ساختار غیر طبیعی را ایجاد می‌کند که خیلی بزرگ و نابالغ هستند و نمی‌توانند اکسیژن را به خوبی در بدن حمل کنند.

آنمی مکالوبلاستیک به دلیل کمبود ویتامین B12 (کوبالامین) یا ویتامین B9 (فولات) ایجاد می‌شود. بدن برای ساختن گلبول‌های قرمز به این ویتامین‌ها نیاز دارد.

برخی از افراد مبتلا به آنمی مکالوبلاستیک، ممکن است سال‌های طولانی علائمی نداشته باشند. اما پس از بروز علائم، آن‌ها علائمی شبیه علائم انواع دیگر کم خونی‌ها را تجربه می‌کنند.

درمان کم خونی مکالوبلاستیک شامل استفاده از مکمل‌های ویتامین B9 و ویتامین B12 است.

۱۰. کم خونی سلول داسی شکل: