



کم خونی

کم خونی چیست؟

کم خونی به معنی نداشتن تعداد کافی سلولهای قرمز خون سالم، برای حمل اکسیژن کافی به بافتهای بدن است. یعنی در آزمایش خون، تعداد سلولهای قرمز خون (RBC) یا میزان هموگلوبولین (HBG) کمتر از میزان طبیعی است.

به طور طبیعی میزان هموگلوبولین در زن و مرد متفاوت است. در مردان، کم خونی به معنی هموگلوبولین زیر 13/5 و در زنان زیر 12 است (با واحد میلیگرم بر دسیلیتر یا گرم بر 100 میلیلیتر). به طور کلی هموگلوبولین طبیعی بین 12 تا 18 است.

حداقل میزان هموگلوبولین

= 10

کمخونی خفیف

هموگلوبولین بین 8 تا 10

کمخونی متوسط

هموگلوبولین زیر 8

کمخونی شدید

چه عواملی سبب کم خونی میشوند؟

به طور کلی کمخونی از دو طریق رخ میدهد:

کاهش تولید سلولهای قرمز خون یا هموگلوبولین

افزایش تخریب یا از دست دادن سلولهای قرمز خون

دیگر تقسیمبندیای که میتوان برای کمخونی در نظر گرفت، بر اساس حجم متوسط جسم سلولهای قرمز خون (MCV) است.

با خونی کم (MCV زیر 80

سلولهای قرمز خونی که

حجمشان کاهش یافته است)

100 تا 80 بین MCV

کمخونی میکروسیتیک

کم خونی نُرْموسیتیک

کمخونی با سلولهایی با حجم

بزرگ (MCV بالای 100)

کمخونی ماکروسیتیک

آیا کمبود آهن میتواند سبب کمخونی شود؟

شایع ترین علت کمخونی، کمبود آهن است. چرا که آهن بخش مهمی و عمده‌ی ساختمان هموگلوبین است و برای

عملکرد درست آن ضروری است. از دست دادن خون به شکل مزمن به هر دلیلی، علت عمده‌ی کمبود آهن در بدن

است. به کمخونی ناشی از کمبود آهن در بدن، کمخونی فقر آهن گفته میشود.

خانمها به علت از دست دادن مرتب خون در هر ماه در دوره‌ی قاعدگی، مستعد کمخونی فقر آهن هستند. از دیگر علل از

دست دادن خون به شکل مزمن و نامحسوس میتوان به سرطان کولون (روده‌ی بزرگ) یا زخم معده اشاره کرد. در اینگونه

موارد علائم در ابتدا ناچیز و نامحسوس هستند، چرا که کمخونی به تدریج و با از دست رفت آهسته‌ی ذخایر آهن نمود

پیدا میکند.

از دست دادن خون به شکل حاد نیز میتواند منجر به کم خونی شود. به طور مثال خونریزی زیاد از زخم و جراحی در اثر

حوادث در اندک زمانی میتواند منجر به کمخونی شود. این نوع کمخونی میتواند منجر به بروز فوری علائم از قبیل

گیجی، خستگی، احساس سبکیسر و تنگی نفس شود.

از دیگر علل کمخونی میتوان به موارد زیر اشاره نمود:

کمبود ویتامین B12 - این کمبود میتواند منجر به ایجاد کمخونی کشنده (پرنشوز) شود. برخی افراد به دلایل مختلف،

دریافت یا جذب ویتامین B12 از روده به اندازه‌ی کافی نیست، مانند:

- گیاهخواری که مکملهای ویتامینی لازم را دریافت نمیکنند.

- مصرف طولانی مدت الکل

- وجود مشکلات گوارشی که مانع جذب ویتامین B12 میشود.

کمبود اسید فولیک نیز میتواند منجر به کمخونی شود. ویتامین B12 و اسیدفولیک برای تشکیل مولکول هم که

بخش اصلی هموگلوبولین است، لازمند. علت کمبود اسیدفولیک (فولات) میتواند اختلال در جذب آن یا دریافت ناکافی

آن باشد. فولات در منابع غذایی مانند سبزیجات سبز برگ دار وجود دارد. افرادی که الکل مصرف میکنند نیز میتوانند به

کمبود فولات دچار شوند.

کمبود ویتامین B12 و اسیدفولیک، کمخونی نوع ماکروسیتیک ایجاد میکنند.

تخریب یا حذف سلولهای قرمز خون بیش از اندازه‌ی طبیعی نیز میتواند موجب کمخونی شود. به این موارد کمخونی

همولیتیک گفته میشود. از علل کمخونی همولیتیک می توان به اختلالات مادرزادی سلولهای قرمز خون یا کمبود برخی

آنزیمها، مصرف برخی داروها، عفونتها، بیماریهای خودایمنی و ... اشاره کرد.

بیماریهای وسیعی در مغز استخوان میتواند سبب ایجاد کمخونی شود. مثلاً؛

– سرطانهایی که به مغز استخوان سرایت میکنند یا سرطانهایی که خود در مغز استخوان ریشه دارند؛ مانند لوکمی یا مولتیپل

میلوما

– شیمیدرمانیهایی که برای درمان برخی سرطانها استفاده میشوند و سبب تخریب مغز استخوان میشوند.

– عفونتهای مشخصی که مغز استخوان را درگیر میکنند.

بیمارانی که مشکلات کلیوی دارند و در نتیجه هورمونی که برای تحریک خونسازی در مغز استخوان لازم است، در آنها

کاهش مییابد نیز به کمخونی دچار میشوند.

کمخونی میتواند ناشی از بیماریهای مزمن باشد. در افرادی که برای مدتی طولانی به بیماریهای مزمن دچار هستند، نیز

کمخونی محتمل است.

برخیداروها با مکانیسمهای متفاوتی میتوانند سبب ایجاد کمخونی شوند.

ابتلا به HIV یا ایدز نیز میتواند سبب کمخونی شود.

آیا کمخونی میتواند ارثی باشد؟

کمخونی میتواند ارثی و ژنتیکی باشد. بیماریهای ارثی میتوانند طول عمر سلولهای قرمز خون را کوتاه کنند و منجر به کمخونی شوند (برای مثال کمخونی سیکسل یا داسیشکل شدن سلولهای قرمز خون). بسته به شدت ناهنجاری ژنتیکی کمخونیهای ارثی میتوانند سبب کمخونی خفیف، متوسط یا شدید شوند.

علائم کمخونی چیست؟

برخی بیماران مبتلا به کمخونی نشانههای ندارند. برخی دیگر ممکن است یک یا چند علامت از علائم زیر را داشته باشند:

علائم عصبی:

○ شدن خسته زود یا خستگی احساس

○ سردرد

○ سر سبکی احساس، سرگیجه

○ افسردگی

○ خواب اختلالات

علائم قلبی یا تنفسی:

قلب ضربان افزایش یا قلب تپش احساس ○

قلب سمع در غیرطبیعی صدای ایجاد و فشارنبض افزایش ○

قلبی مشکلا شدن بدتر ○

ایستاده حالت در خون فشار افت ○

نفس تنگی ○

سرما تحمل عدم ○

علائم مربوط به سیستم ایمنی:

ایمنی های سلول از برخی عملکرد در اختلال ○

علائم مربوط به دستگاه گوارش:

اشتهایی یی ○

تهوع ○

علائم مربوط به دستگاه تناسلی

○ جنسی میل کاهش

○ قاعدگی اختلالات

علائم مربوط به عروق:

○ پوست دمای کاهش

○ چشمی ملتحمه و ها مخاط و پوست پریدگی رنگ

○ موریزش

وقتی کمخونی به تدریج رخ میدهد به آن دلیل که بدن خودش را با شرایط وفق میدهد، ممکن است فرد تا زمانی که

کمخونی شدید نشده باشد، چیزی احساس نکند.

کمخونی چگونه تشخیص داده میشود؟

تشخیص کمخونی معمولاً با [آزمایش خون \(شمارش کامل سلولهای خون یا CBC\)](#) تأیید میشود. CBC ممکن است به عنوان

یک آزمایش معمولی غربالگری یا در صورت وجود احتمال کمخونی توسط پزشک درخواست شود.

درمان کم خونی چیست؟

درمان کمخونی به علت آن بستگی دارد. پزشک پس از تشخیص کمخونی، به بررسی علت آن میپردازد و پس از تعیین

علت، درمان آغاز خواهد شد.