

کم‌خونی

• نویسندگان: نرگس الهیاری
و روشنگر فتاحی
• تصویرگر: هادی خسروی

کم‌خونی یعنی این‌که گلبول‌های قرمز خون، کم باشد. اگر مقدار هموگلوبین خون هم کم باشد، کم‌خونی وجود دارد. هموگلوبین از مهم‌ترین بخش‌های تشکیل‌دهنده‌ی گلبول‌های قرمز است. کم‌خونی می‌تواند مشکلات زیادی برای ما ایجاد کند. بیایید با این بیماری آشنا شویم.

کم‌خونی

طبق برنامه‌ریزی مادرم، من سالی یک‌بار آزمایش می‌دهم تا از سلامتی یا بیماری‌ام اطلاع داشته باشم. آزمایش خون، تنها راه تشخیص قطعی کم‌خونی است. اگر علامت‌های کم‌خونی را در خود می‌بینید، حتماً پیش پزشک بروید.

همه چیز طبیعی است... تو فقط کم‌خونی داری... باید گوشت قرمز و جگر بیشتر بخوری.

وای!... نه دوست ندارم!



علامت‌های کم‌خونی

مهم‌ترین علامت کم‌خونی، احساس خستگی و بی‌حالی است. علائم دیگر:

- ضعف
- رنگ‌پریدگی
- ضربان نامنظم یا تند قلب
- کوتاهی نفس‌ها
- درد قفسه‌ی سینه
- احساس سبکی در سر و یا سرگیجه‌ی خفیف
- بی‌حسی، کرختی یا سردی دست و پا
- سردرد

ممکن است در ابتدا کم‌خونی آن‌قدر خفیف باشد که متوجه علائم آن نشوید. شدت علائم با پیشرفت کم‌خونی، بیشتر می‌شود.

وقتی کم‌خونی دارید، اکسیژن به اندازه‌ی کافی، به قسمت‌های مختلف بدن شما نمی‌رسد، بنابراین احساس بی‌حالی و خستگی می‌کنید.

کم‌خونی به علت کمبود آهن

نوع دیگری از کم‌خونی، به خاطر کمبود آهن در بدن است. اگر پزشک چنین تشخیص بدهد، به ما دارو خواهد داد. بسیاری از غذاها و سبزیجات هم آهن دارند.

غذاهایی که آهن دارند: گوشت، جگر و قلوه، مرغ، ماهی، حبوبات، مغزها (پسته، بادام، فندق و...)، سبزیجات برگ‌دار، زرده‌ی تخم‌مرغ و شیر.



در صورت نیاز فوری به خون، چه کسی می‌تواند از چه کسی خون بگیرد؟



گروه خونی A

می‌تواند به کسی که گروه خونی «A» و «AB» دارد، خون بدهد.

گروه خونی B

می‌تواند به گروه «B» و «AB» خون بدهد.

گروه خونی AB

فقط می‌تواند به کسی که گروه خونی «AB» دارد، خون بدهد.

گروه خونی O

می‌تواند به هر کسی با هر گروه خونی، خون بدهد. به همین دلیل به این گروه خونی، گروه خونی جهانی می‌گویند.

• با تشکر از: دکتر احمد اسماعیلی‌نراقی